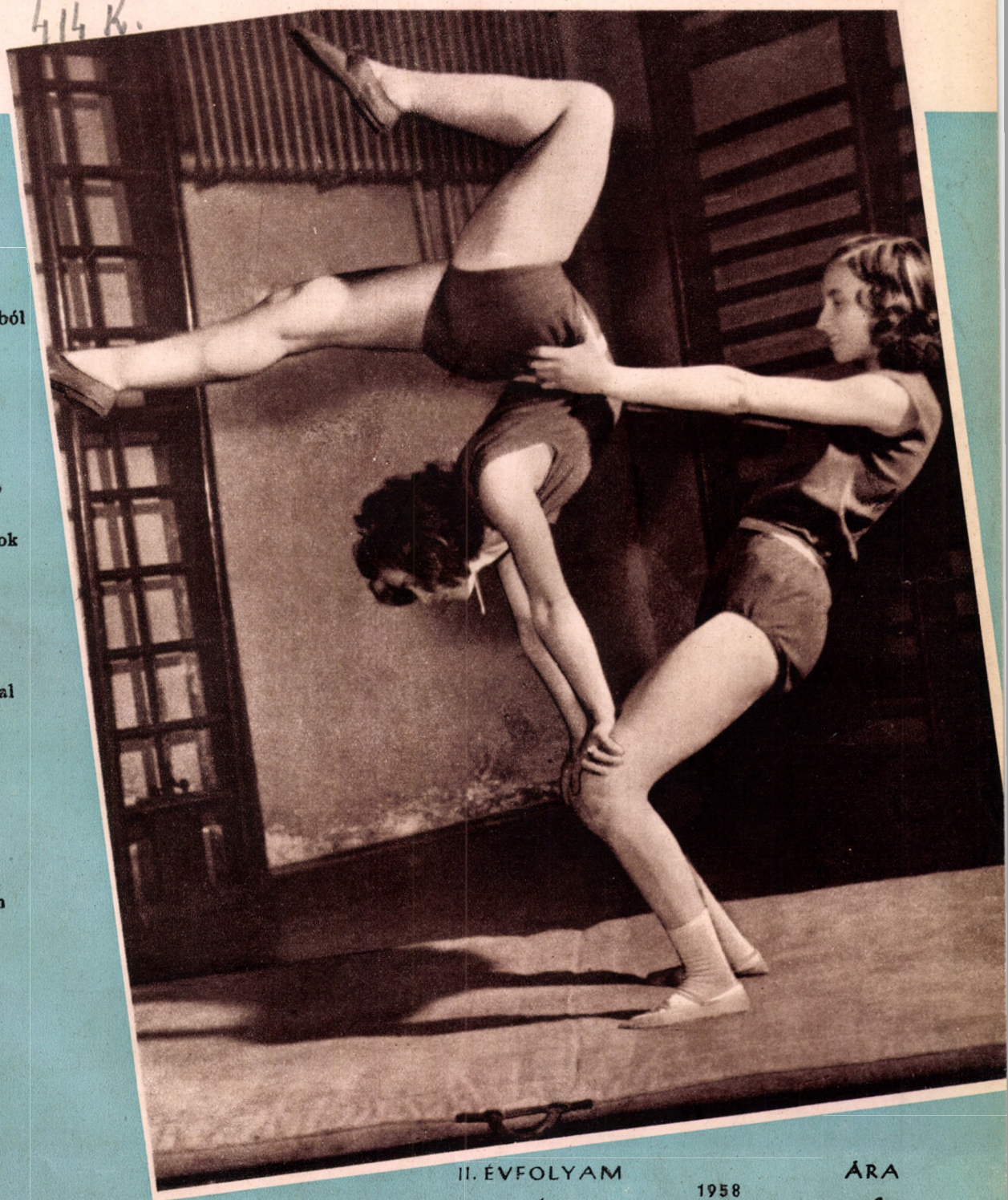
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR
Tenete 40/419
29
414 K.

SPORT ÉS TUDOMÁNY



- A munkás-testnevelés tapasztalataiból
- Többet mozognak a kispályás kézilabdázók, mint a nagypályások
- Erőfejlesztés súlyemelő és súlyzó gyakorlatokkal
- Wu-Shu
- A dinamika a birkózás technikájában
- Iskolai testnevelés

II. ÉVFOLYAM
1 SZÁM
1958 JANUÁR HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 JANUÁR ★ 1. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

*Elnök: Dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: Dr. Hepp Ferenc*

TARTALOMJEGYZÉK

HEPP FERENC dr.: Eredmények és feladatok 3
Külföldi folyóiratokból 4
BER, ALEXIJE: Néhány tapasztalat a munkástestnevelés kérdéseivel kapcsolatban 5
MAYER MIKLÓS: Megfigyelések bizonyítják: a kispályások többet mozognak, mint a nagypályások 9
DOBRÁNSZKY ISTVÁN: A kard elleni védekezéstől az ökölvívásig 11
NÁDORI LÁSZLÓ: Erőfejlesztés súlyemelő és súlyzó gyakorlatokkal 12
KÁRPÁTI KÁROLY: A dinamika érvényesülése a birkózás technikájában 15
ENDRŐDI LAJOS: Wu-Shu 18
K. M.: A TTT anket-sorozata a magyar sportért (Sportlövészet) 20

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Utasítás a gyógyító testnevelésről 22
Hírek, közlemények 22
APRÓDI—SÓS—WEITZ: Az általános iskola támaszgyakorlatai 23
Üzenetek 26
BURKA ENDRE: A torna iskolai tanításának néhány didaktikai kérdése 27
Üzenetek 28
CSEKE—CS. BALKÁNYI—LÉVAYNÉ—MORVAY: Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva .. 29
SÓS ISTVÁN: Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig 32
A TTT ÉLETÉBŐL 35

Címképünk: Kettes gúla (általános iskolások, felső tagozat) Kozák Lajos felvétele.

СОДЕРЖАНИЕ

Др. Ф. Непп: Результаты и задачи 3
Ознакомлене с журналом 4
А. Бер: Некоторые свеления из опыта в связи с физическим воспитантием рабоч 5
М. Майер: Игроки на узкой площадке (7 : 7) двигаются больше, чем игроки на большой площадке (11 : 11) 9
Л. Надори: Развитие силы с помощью упражнений в поднятии тяжестей и гантеля 12
К. Карпати: Значение динамики в технике борьбы 15
Л. Эндреди: Ву Шу 18
К. М.: Серия анкет ТТТ. Спортивная стрельба 20
Инструкция по лечебному физическому воспитанию 22
Известия, хроника 22
Др. Дь. Вейтц, И. Шоуш, Й. Арпади: Опорные прыжки в начальной школе 23
Сообщения редакции 26
Э. Бурка. Несколько дидактических вопросов по школьному обучению гимнастике 27
Др. Д. Чеке, Л. Ч. Балкани, П. Леваи, В. Морваи. Конспекты уроков 29
И. Шоуш: Развитие школьного физического воспитания с 1848 года по наши дни 32

TABLE de MATIÈRES

DR. F. HEPP: Résultats et tâches 3
COMPTE RENDU DES REVUES 4
A. BER: Quelques expériences concernant l'éducation physique des ouvriers 5
M. MAYER: Les joueurs de hand-ball à sept font plus de mouvements que les joueurs de hand-ball à onze 9
L. NÁDORI: Développement de force par d'exercices de poids et haltères et de haltère 12
K. KÁRPÁTI: Le rôle de la dynamique dans la technique de la lutte 15
L. ENDRŐDI: Wu Shu 18
M. K.: Une série de discussions du TTT. — Tir sportif .. 20
INSTRUCTIONS concernant l'éducation physique thérapeutique 22
GY. WEITZ, I. SÓS, J. APRÓDI: Saut à travers avec appui des mains aux écoles primaires et secondaires 23
E. BURKA: Quelques problèmes didactique de l'enseignement scolaire de la gymnastique 27
DR. D. CSEKE, CS. L. BALKÁNYI, P. LÉVAY, B. MORVAY: Plans de leçon en abrégé 29
I. SÓS: L'évolution de l'éducation physique et du sport aux écoles, de 1848 jusqu'à nos jours 32

INHALT

DR. F. HEPP: Erfolge und Aufgaben 3
Aus Fachzeitschriften 4
A. BER: Einige Erfahrungen im Arbeiterturnen 5
M. MAYER: Handballspieler bewegen sich mehr am Kleinals am grossen Felde 9
L. NÁDORI: Kraftentwicklung durch Gewichthebe- und Hantelübungen 12
K. KÁRPÁTI: Wies sich Dynamik in der Technik des Ringens geltend macht 15
L. ENDRŐDI: Wu Shu 18
M. K.: Tagungsserie des TTT. — Sportschiessen 20
ANWEISUNG über die Heilgymnastic 22
GY. WEITZ, I. SÓS, J. APRÓDI: Die Stützsprünge in der Volksschule 23
E. BURKA: Einige didaktische Fragen des Schulaurnenunterrichtes 27
DR. D. CSEKE, CS. L. BALKÁNYI, P. LÉVAY, B. MORVAY: Stundenplanabrisse 29
I. SÓS: Die Entwicklung des Schulturnens und des Schulsportes vom 1848 bis zu unseren Tagen 32

CONTENTS

DR. F. HEPP: Successes and tasks 3
REVIEW OF PERIODICALS 4
A. BER: Some experiences in worker's gymnastics 5
M. MAYER: Small-field-handball players move and run more than the normal-field players 9
L. NÁDORI: Improvement of strength with exercises of weight-lifting and with weights 12
K. KÁRPÁTI: Dynamics asserting itself in the Technic of wrestling 15
L. ENDRŐDI: Wu Shu 18
M. K.: A series of discussions of the TTT. — Sport shooting 20
AN ORDER about medical gymnastics 22
GY. WEITZ, I. SÓS, J. APRÓDI: Vault with support in public schools 23
E. BURKA: Some didactical questions in teaching school-gymnastics 27
DR. D. CSEKE, CS. L. BALKÁNYI, P. LÉVAY, B. MORVAY: Lesson-outlines 29
I. SÓS: Development of physical education and sport in schools from 1848 up to the present 32

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/5181 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1957. ÉVI I. ÉS 1958. ÉVI II. ÉVFOLYAMÁNAK ÖSSZEVONT TARTALOMMUTATÓJA

I.
TANULMÁNYOK, ÉRTEKEZÉSEK, NAGYOBB ÖNÁLLÓ CIKKEK
szerzői betűrendben

A. A.: (lásd Ardai Aladár).
Agócs Jenő: Új feladatok a testnevelés területén 57. II. 33.
Antal Zoltán: Az első magyar sportlap .. .. .. 57. IV. 7.
— Hozzászólás Földessy János könyvéhez .. 58. VI. 16.
— ...első dr. Mező Ferenc .. .. 58. VII. 21.
Ardai Aladár: Miért nincs fejlettebb női atlétika az Egyesült Államokban? .. .. 58. IV. 13.
Babajan J.: Testileg erős ifjúságot neveljünk az iskolában .. .. 58. VI. 31.
Bácsalmási Péter, Fehérvári Béla, Hepp Ferenc: Élsportolók felkészülési rendszere .. .. .. 58. V. 3.
Bakonyi Ferenc: Versenyzők váratlan összeroppanásának lélektani okai .. .. 58. IV. 11.
— Nevelő eljárás a testnevelésben .. .. .. 58. VII. 29.
— A magasugró térbeli tájékozódása és mozgásvezérlése .. .. 58. VIII. 31.
Bálint Gábor: Eredményes vitaminozási kísérlet Szegeden .. .. 58. IX. 18.
Balogh Lajos és Horváth Sándor: Az emberi test súlypontjának emelkedése, a végtagok jellegzetes kitéréseinek következtében .. .. 58. XII. 6.
Balogh Lajosné: A váltójátékok nevelési értékéről és szervezéséről .. .. 57. I. 13.
Bánki Zoltán: Lelki kondicionálás és hipnózis .. 57. II. 30.
Bárány István: Az ausztrál világcsúcsok és a magyar úszósport .. .. 58. VII. 24.
Barna István: Hogyan segítheti a szülői munkaközösség az iskolai sportmunkát? .. .. 58. IV. 14.
Béni Miklós: Új utakon a diáksport .. .. 58. XII. 25.
Bényi Károly: A távolugró technika oktatása .. 58. III. 23.
(Hozzá... 58. III. 10.)
Ber... ány tapasztalat a munkástestne-latban .. .. 57. II. 17.
...i sikerek az 1958. évi országos tornászbajnokságokon .. .. 58. I. 5.
...inamometriai vizsgálat és az .. .. 58. VII. 32.
...rm Gustav: A budapesti ifjú-...e csehszlovák szemüvegen át 57. IV. 17.
...iskolai tanításának néhány .. .. 58. VIII. 5.
...országos középiskolai kosár-...g tapasztalatai .. .. 58. I. 27.
...ességek a kajakozás és kenuzás .. .. 58. V. 26.
...általános iskolák összevont osztá-...neveléséről .. .. 58. X. 16.
...átómunka az iskolai testnevelésben 57. I. 30.
...özössége: Általános iskola felső ta-...menet óravázlatokra felbontva .. .. 58. II. 3.
57. I. 32,
57. II. 25,
57. III. 30,
57. IV. 33,
58. I. 29,
58. II. 34,
58. III. 25,
58. IV. 26,
Csépe Imre: Gyógytestnevelés a budapesti műszaki egyetemen .. .. 58. X. 14.
Czirják József: A testnevelés helye és feladata a szocialista nevelésben .. .. 57. IV. 3.
Csonka Ferenc: A forrásmunkák tisztaságáért .. 58. VIII. 26.
Déri Rezső: A kezdet kezdetén .. .. 58. X. 12.
— **és Kapcsos Lajos:** A diáksport szerepe és feladata a magyar sport életében .. .. 58. XI. 33.
Dobó Ferenc: A földrajzi szélesség szerepe a magasugrásban .. .. 58. II. 10.
Dr. I.: (lásd Dobránszky István)
Dobránszky István: A kard elleni védekezéstől az ökölvívásig .. .. 58. I. 11.
— A ritmus szerepe az ökölvívásban .. .. 58. IX. 10.
Dudás János: Megalapozottabb kombinációs játékot! (Kézilabda) .. .. 58. IX. 4.
Endrődi Lajos: A III. nemzetközi baráti sportjátékokról .. .. 57. II. 3.
— A Wu Shu .. .. 58. I. 18.
— Szputnyikok a sport egén .. .. 58. IV. 3.
— A jövőért .. .. 58. X. 3.
Énekes Árpád: Szakmai feladatok az ökölvívásban (A cikkhez hozzászólások 57. II. 15.) 57. I. 21.
Eördögh József: Hasznos tanácsok az alsó tagozat nevelői részére .. .. 57. I. 31.
57. II. 28.
57. III. 26.
— A testmagasság jelentőségéről az ugrások eredményében és osztályozási vonatkozásában .. 58. V. 32.
Erdélyi Gyula és Kiss László: Megváltoztathatjuk-e a sportoló nő menstruációs időpontját? .. .. 57. II. 22.
Erdős Jenő: Mi készül a sportklinikán? .. .. .. 58. XII. 18.
Farkas Pál: Az 1958. évi országos középiskolai atlétikai bajnokságok .. .. 58. VIII. 34.
Filipov, Zsifko: A null-pont módszer és a teljesítmények javítása .. .. 58. III. 11.
Friss József: Milyen erőgyakorlatokat végeznek az amerikai atléták? .. .. 58. VIII. 9.
Gádor Béla: Tornakör (elbeszélés) .. .. 58. VII. 9.
Gárdos Magda: Az iskolai gyógytestnevelésről .. 58. X. 28.
Györök Gyula: Az iskolai gyógytestnevelés helyzete és feladatai .. .. 57. II. 31.
— Az iskolai gyógytestnevelésről .. .. 58. X. 28.
Gerzovich József: Heves megyéből jelentik .. .. 57. IV. 25.
Hajdu Gyula, Pádár Károly: Nevelési feladatok a testnevelési órán .. .. 58. II. 27.
H. Fr.: (lásd Hegedüs Frigyes)
Hegedüs Frigyes: Szakkönyvirodalmunk 1957. első negyedében .. .. 57. I. 20.
— Az öttusa felkészülés módszere .. .. 57. II. 12.
Hegyi Gyula: Sportélet a sárospataki gimnáziumban régen és ma .. .. 57. II. 32.
Hepp Ferenc: Bevezető .. .. 57. I. 3.
— A technika szerepe a teljesítményben .. .. .. 57. IV. 9.
— Eredmények és feladatok .. .. 58. I. 3.
— Testnevelési szakképzés a Szovjetunióban .. .. 58. VII. 8.
58. VIII. 7,
58. IX. 9.
— Testnevelési világkongresszus Brüsszelben .. .. 58. VIII. 11.
— Iskolai testnevelés és sport a Szovjetunióban 58. IX. 31.
— Az edzőképzés a Szovjetunióban .. .. 58. X. 18.
— Testnevelés és Sport Világtanács létesül .. .. 58. XI. 10.
— A moszkvai Központi Testnevelési Főiskola tanszékeinek munkájáról .. .. 58. XI. 30.
— Hogyan működnek a szovjet sportiskolák .. 58. XII. 9.
H. F.: (Lásd Hepp Ferenc)
Hoppe László: Vajda Péter és a magyar testnevelés 58. XII. 10.
Horváth Attiláné: Az iskolai testnevelés és a gyógyító testnevelés kapcsolata .. .. 58. V. 30.
Janisch Gyuláné: Öntevékenységre nevelés az iskolai testnevelésben .. .. 58. VI. 29.
Joki E.: Két olimpiai bajnok idegrendszeri esete 58. III. 5.
Jónás Zoltán: Korhatár, szakosítás, utánpótlás, iskolai sportmunka .. .. 58. X. 31.
Kajtmazova J.: Az amerikai iskolák sportélete .. 58. II. 31.
Kálmánchey Zoltán: A testnevelési órák szerkezeti módosításáról .. .. 57. IV. 26.
(Hozzászólások 58. III. 32, 58. V. 34.)
Kanaki V.: Ifjú atléták gyorsaságának fejlesztése 58. XII. 33.
Kárpáti Károly: A dinamika érvényesülése a birkózó technikájában .. .. 58. I. 15.
— Hozzászólások az olimpiai versenyek csökkentésének vitájához .. .. 58. II. 14.

Kárpáti Károly: A cipősarok hatása a testtartásra .. 58. V. 16.
— Többet technikával, mint erővel .. .. 58. VI. 12.
Képessy József: Gondolatok a MASZ hatvanéves jubileumán .. .. 57. II. 20.
Kerekes János és Lakatos György: Az első asztalitenisz Európa-bajnokság tanulságai .. .. .. 58. IV. 4.
Keresztényi József: Új feladat, a sportérmek történetének feldolgozása .. .. 57. IV. 12.
— Az úszó Európa-bajnokság érmei .. .. 58. XI. 32.
Kereszty Alfonz: A teljesítményt fokozó szerekről és eljárásokról .. .. 57. I. 10.
— és Botár Zoltán: Megfigyelések túledzés állapotában methylandrisztendiolummal .. .. .. 57. III. 4.
— A sportélettan és sportbiokémia fejlődése a Szovjetunióban .. .. 58. II. 13.
— A moszkvai nemzetközi sportorvosi kongresszus 58. VII. 5.
Kevei János: Két küzdőmodor viaskodása a párizsi vívóvilágbajnokságon .. .. 58. II. 12.
Kiss István: Fedett futópálya .. .. 58. III. 18.
K. M.: (Lásd Kocsis Mihály)
Kocsis Mihály: A TTT ankétsorozata a magyar sportért.
Atlétika .. .. 57. III. 14.
Sportjátékok .. .. 57. III. 15.
Sportlövészet .. .. 58. I. 20.
— Mi szükséges lovassportunk fellendítéséhez 58. VI. 8.
— Beszámoló a TTT sportkarikatúra kiállításáról 58. VII. 18.
Kónya Ferenc—Pálfai János: A 16-os büntetőrúgástól az üvegkapufáig .. .. 58. X. 20.
Kovács Géza: Hagyományaink .. .. 58. III. 19.
— A kondicionáló testnevelés kísérleti éveinek biztató eredményei .. .. 58. X. 5.
— A csehszlovák testnevelés példája .. .. 58. XI. 8.
Kovács Ilona: Lengyelországi tapasztalatok .. .. 57. III. 25.
Kovács Tibor és Chrisztián László: Békés megyéből jelentik .. .. 58. XII. 29.
Krizsanecz Károlyné: (Lásd Németh Edit)
Kuncze Géza: Kétlabdás játék .. .. 58. VI. 20.

Lakatos György: Az asztalitenisz útja .. .. 58. II. 8.
Lakatos László: A játék szerepe és jelentősége az általános iskolai testnevelésben .. .. 58. VIII. 29.
Lévay Pálné: A testnevelési óra bevezető részének gyakorlatai .. .. 58. IX. 29.
Lucisin V.: Minden tőlünk függ .. .. 58. IX. 26.

Mayer Miklós: Megfigyelések bizonyítják, a kispályások többet mozognak, mint a nagypályások (kézilabda) .. .. 58. I. 9.
Mérai Ferenc—Nagy György: Kézilabda csapatok periódikus formaingadozása .. .. 58. VII. 15.
Mező Ferenc: Változások az olimpiai műsorban .. 57. III. 5.
— Hozzászólás az idősek teljesítményeiről szóló előadáshoz .. .. 58. IV. 24.
— Miért nem volt úszás az ókori olimpián?.. .. .. 58. XI. 28.
— Az olimpiai gondolat .. .. 58. XII. 3.
Molnár József: Mit várhatunk a Nemzetközi Olimpiai Bizottságtól .. .. 57. IV. 3.
— A magyar sport átalakított szervezetéről .. .. 58. III. 3.
— Az újjáalakult MOB és az olimpiai előkészületek .. .. 58. VI. 3.
— Római látogatás .. .. 58. XII. 36.
Molnár Zoltán: Sportirodalmunk fejlődésének főbb irányvonalai .. .. 58. IV. 23.
Munkaközösség. A középiskolai tanterv tanmeneti feldolgozása .. .. 58. XI. 9.
M. N.: Magaskorúak kondicionálása .. .. 57. IV. 15.

Nádori László: A korai szakosítás néhány kérdése 57. III. 20.
— Nemzetközi ifjúsági szint tervezetek .. .. .. 57. IV. 11.
— Erőfejlesztés súlyemelő és súlyzó gyakorlatokkal .. .. 58. I. 12.
Nagy György: Hagyományos sportverseny koedukált iskolában .. .. 58. XII. 27.
Nemessúri Mihály: A testgyakorlatok mérésére irányuló törekvések .. .. 57. III. 7.
— A sportolók önellenőrzésének jelentősége .. .. 58. II. 16.
Németh Edit, Krizsaneczné: Pedagógia és testnevelés (Recla könyvéről) .. .. 58. III. 12.
— Az 1958. évi országos középiskolai leány tornászbajnokság .. .. 58. VI. 27.
Németh Edit, Krizsaneczné: A terpesz-átugrás oktatásának felépítése .. .. 58. IX. 33.
N. M.: Ez történt 1958 első három hónapjában .. 58. V. 22.
— Hónapról hónapra .. .. 58. VI. 22.
58. VII. 21.
58. VIII. 27.
58. IX. 10.
58. X. 13.

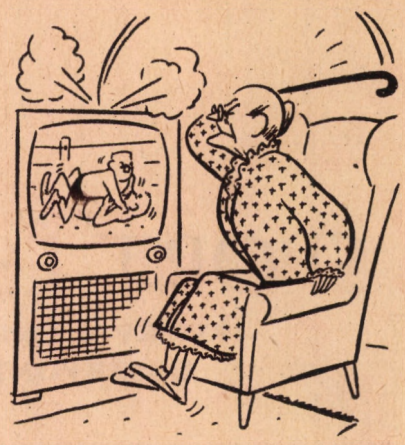
Novák István: Az első válogatott mérkőzések .. 57. II. 20.
— Labdarúgó csatárjátékunk gólszegénysége a számok tükrében .. .. 58. V. 14.
Nyíri János: Az 1957. évi középiskolai bajnokságok 57. I. 27.
— Középiskolai országos atlétikai bajnokságok csúcseredményei .. .. 58. IV. 34.

Ozoray (Schenker) Zoltán: A kardvívás százéves fejlődése .. .. 57. I. 7.
— A magyar vívósport tanítómesterei .. .. 58. VI. 23
58. VII. 24

Ocsai József: A szocialista országok sportkia
baráti együttműködése .. ..
— A magyar könyvkiadás jövő tervei .

Páder János: Kosárlabdázók tapasztalatai
legítés körül .. ..
P. J.: (Lásd Pálfai János)
Pálfai János: Mikor kezdődött, hol és
(labdarúgás) .. ..
— Merre tart a labdarúgás? .. ..
— Hipnózissal a rajtláz ellen? .. ..
— Hipnózis az úszóedzésben .. ..
— Sportorvosi nagygyűlés Szegeden .. ..
— Egy és más a labdákról .. ..
— Érdekességek, tanulságok, furcsaságok az ausztrál sportban .. .. 58. VI.
— A sérülésekről .. .. 58. VI. 17.
— Miért is szerepel gyengén az UEFA csapat? .. 58. VI. 21.
— Világbajnoki labdarúgó tapasztalatok .. .. .. 58. VII. 3.
— Biztató első lépések .. .. ? .. .. .. 58. IX. 3.
— A biomechanika és a sporttechnika .. .. .. 58. VII. 6.
— A tömegek sportjáért .. .. 58. VIII. 3.
— Edzők .. .. 58. VIII. 22.
— Az első néger teniszbajnok .. .. 58. VIII. 23.
— A gyakoribb sportsérülések gyorsított gyógyítása .. .. 58. IX. 6.
— Hogyan lehet megállapítani, milyen formában van a sportoló .. .. 58. X. 4.
— Meg kell menteni a teniszt! .. .. 58. XII. 21.
Péczeli Stefánia: A fegyelem egyik alapja .. .. 57. II. 34.
Pelle László: A kajak- és kenuversenyzők felkészülésének sportorvosi szempontjai .. .. .. 57. II. 22.
— Miért szükséges a sportolók időszakos orvosi vizsgálata .. .. 58. VIII. 17.
Peterdi Pál: A kiemelkedő vizilabda kapus .. .. 58. II. 15.
Pocelujev A.: Kétoldalú sporttechnikát már fiatalkorban! .. .. 58. VII. 17.

A nagymama a televízió előtt



— Nem hagyod azt a szegény fiút!
(Howard Paris)

Családi bajnokság



Рис. Ю. Макаренко

(Szportivnaja Zsizny Rosszii)



— Mondja, maga dobott ezzel az ízével?
(Der Leichtathlet, Berlin)

Pünkösty Huba: Javaslat a sportjelvények rendszeresítésére .. .. 58. X. 26.
(Hozzászólás 58. XII. 30.)
Raffel Zoltán: Az iskola és a sport .. .. 58. V. 31.
Ráth-Végh István: Milyen ősi nyomai vannak a dobó-ugró sportnak nálunk? Mi volt a falrafutás? .. .. 58. XII. 16.
Rédey Rezső: Tanultunk egymástól .. .. 58. IX. 5.
Rostás György: A testnevelési szakfelügyelet néhány kérdése az iparitanuló-iskolában .. .. 57. II. 29.
Sárkány István: Teendők a magyar tornasportban 58. X. 8.
Sass Tibor: Torinótól Stockholmig .. .. 58. VIII. 13.
Somogyi Béla: A teremkézilabda VB tanulságai .. 58. V. 10.
Somogyi Ivánné: Az iskolai gyógytestnevelés játékai .. .. 58. VII. 29.
Sós István: A gyerekek sportoltatási problémáiról 57. I. 25.
— Mit fejlődött diákatlétikánk 10 év alatt .. .. 57. I. 35.
— Csehszlovákia iskolai testnevelése német szemmel .. .. 57. II. 34.
— Az eredményesebb munkáért .. .. 57. III. 29.
— Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig .. .. 58. I. 32,
58. II. 29,
58. III. 27,
58. IV. 31.
— Eisenhower elnök „erőnléti offenzívája" és ami mögötte van .. .. 58. IV. 25.
— A nyári táborok testnevelése és sportja .. .. 58. VI. 25.
— Az iskolai testnevelés hatása a szellemi és a testi fejlődésre .. .. 58. X. 25.
— Felmentések testnevelés alól .. .. 58. XII. 26.
— Tótágas .. .. 58. II. 28.
58. III. 28,
58. IV. 32,
58. V. 27,
58. VI. 31,
58. VII. 33,
58. XII. 31.
— Szolnok megyéből jelentik .. .. 58. IV. 33.
— Győr-Sopron megyéből jelentik .. .. 58. V. 29.
— Szabolcs-Szatmár megyéből jelentik .. .. .. 58. VII. 31.
— Vas megyéből jelentik .. .. 58. X. 30.
Sós István—Raffel Zoltán: A tanulók előképzettségi vizsgálata a középiskolák I. osztályában 57. III. 27.
Sós—Vincze: Az általános iskola felső tagozatának összefüggő talajgyakorlatai képekben .. .. .. 57. IV. 34.
Somorjai László: Mit tegyünk, ha beszorulunk a tanteremben .. .. 57. IV. 27.
— Az általános iskolai testnevelés megdicsőülése Baricsán (tárca) .. .. 58. V. 30.
— Tüntessük el az ellentmondást az iskolai testnevelésből .. .. 58. XII. 25.
Szabó János: A Capacabanától a Maracanáig .. .. 58. VIII. 18.
— Kairói levél .. .. 58. XII. 8.
Szegedi Emil: A jövő stadionjai .. .. 57. I. 4.
Szekeres József: A szovjet sporttudomány negyven éve .. .. 57. III. 3.
Szeles Pál: Sportképek a nemzetközi művészi fényképkiállításon .. .. 57. III. 35.
Szigeti József: A játékszabályok és a röplabda fejlődése .. .. 58. VII. 7.
Szigethy Béla: Területi beosztás, bázis iskolák, mint az iskolai testnevelés és tömegesítés segítői .. .. 58. VI. 33.
Szijj Zoltán: Az első lépés (A DSK sportvezetőképző tábora Aligán) .. .. 58. X. 29.
Szilvásy Zoltán: A Repülő Hollandi .. .. 58. IV. 20.
Szoboljev J. és Vaftalovszkij D.: A korai szakosítás a tornában .. .. 57. IV. 22.
Szüle Ágnes: A bemelegítés és a teljesítmény .. 58. IV. 16.
Sztyepanov T.: Hogyan fokozhatjuk erőnket .. .. 58. X. 4.
Tabák Endre: Az olimpiától a világbajnokságig 57. III. 5.
57. IV. 5,
58. II. 5,
58. IV. 8,
58. V. 12.
Tilli Endre: A sportmozgások jegyzése .. .. .. 57. IV. 19.
Tóth Lajos: Száz éves a balatoni vitorlás sport .. 57. III. 18.
Trzesniowski, Roman: A lengyel iskolai testnevelés és sport néhány kérdése .. .. 58. VIII. 33.
Vad Dezső: Így készítettek kitűnő altalajt a pénzügyőrök pályáján .. .. 58. XI. 29.
Vadas József: Szempontok a futás tanításához (iskolai) .. .. 58. IV. 30.
Vincze Oszkár: A New-Haven-i fedett jégpálya .. 58. XI. 27.
— A jobb tájékozódás érdekében .. .. 58. XII. 17.
Zalka András: Frissítsük fel új elemekkel labdarúgó támadójátékunkat .. .. 58. III. 20.

II.

KÉPES MÓDSZERTAN

Kislabdahajítás, súlylökés .. .. 57. II. 35.
A kézállás oktatása (Sós—Apródi) .. .. 58. I. 23.
Az általános iskola támaszugrásai (Sós—Weitz—Apródi) .. .. 58. I. 23.
Az általános iskola gyűrűgyakorlatai (Szijj) .. .. 58. II. 32.
Kézilabdázás oktatása az általános iskolában (Nagy György—Apródi Jenő) .. .. 58. III. 29.
Ugrásgyakorlatok az általános iskolában (Sós—Apródi) .. .. 58. IV. 28.
Labdarúgó mozdulatok (Tichy Lajos—Kozák Lajos) .. .. 57. I. 18.
Gyermekek labdarúgó-gyakorlatai (Kozák Lajos) 57. I. 36.
Általános iskolák együttes verseny szabadgyakorlata (Szijj Z.) .. .. 58. XI. 35.
Általános iskolák versenygyakorlatai (Szijj Zoltán) 58. XII. 26.

Ha az ember tátott szájjal nézi a teniszt . . .



(Eulenspiegel, Berlin)

III.

KÜLFÖLDI ÉS HAZAI ÚJÍTÁSOK, ÖTLETEK ISMERTETÉSE, KISEBB CIKKEK

Használjuk ki a tájadta lehetőségeket .. .. 57. I. 35.
Szünethosszabbítás, vagy rövidítés a szakaszos edzésben .. .. 58. XII. 22.
Edzők háromévés levelező tanfolyamai az NDK-ban 58. XII. 23.
Az elhízott gyerekek és a testnevelés .. .. 58. XII. 31.
Fiatal rúdugrók előkészítése .. .. 58. XII. 31.
Néhány megjegyzés az iskolai testnevelésről az Amerikai Egyesült Államokban .. .. 58. XII. 32.
Oxigénbelélegzés — kávéházi különszobában .. .. 57. III. 19.
A legrégebbi német nyelvű sportkönyv .. .. 57. III. 24.
Műanyagtalajú futballpálya .. .. 57. III. 25.
A kötelező úszásoktatás vitája Csehszlovákiában 57. III. 26.
Felfújható asztalitenisz ütő .. .. 57. III. 35.
A testi tehetség nélküliek tornaoktatása .. .. .. 57. IV. 32.
Az egészség megtartásának eszköze a sport (A Theorie und Praxis der Körperkultur különfüzete ism.) .. .. 58. I. 4.
Újfajta sílécek .. .. 58. II. 7.
A Cibulenko gerely .. .. 58. II. 9.
Állati teljesítmények .. .. 56. II. 14.
A testnevelés szerepe az üzemi balesetek megelőzésében .. .. 58. II. 20.
Készül a százezres sportcsarnok Moszkvában .. .. 58. II. 21.
Új ugró kötés. Teniszütő húrozó gép .. .. 58. II. 21.
Mi hol található? Utasítások gyűjteménye (iskolai) 58. II. 25.
Jugoszláv vendégek iskolalátogatásai Budapesten 58. II. 33.
Új ötletek az iskolai testnevelésben .. .. 58. II. 36.
Edző vagy dada? .. .. 58. III. 6.
A sport Zádor István és Grantner Jenő kiállításán 58. III. 9.
Sport a mexikói őskultúrában .. .. 58. III. 15.
A magaslati edzés javítja a középtávfutók eredményeit .. .. 58. III. 15.
Rádióirányítás edzésen .. .. 58. III. 15.
Lehet-e sportolni nylon térdízületi szalaggal? .. 58. III. 16.
Az izomerő növelése napi 6 másodperces erőkifejtéssel .. .. 58. III. 16.
Az albán sport .. .. 58. III. 17.
Idősek sportórái a luzsnyiki stadionban .. .. .. 58. III. 17.
Munkaártalmak és a testnevelés egy csehszlovák gépgyárban .. .. 58. IV. 5.
Sporttanár- és edzőképzés Csehszlovákiában .. .. 58. IV. 6.
A német militarizmus visszaélése a testkultúrával 58. IV. 7.
Helytelen a fiatalokat gyors erőkifejtésre szorítani 58. IV. 10.
Az edzettségi állapot meghatározása — a fül színéből .. .. 58. IV. 12.
Jelentés a római olimpia előkészületeiről .. .. 58. IV. 13.
Milyen lesz a 15 000 néző befogadására épülő Kis Stadion .. .. 58. IV. 18.
Magyar újítás: Hengeralakú rúgószín .. .. 58. IV. 19.
A TTT sportkarikatúra kiállítása .. .. 58. IV. 22. 58. V. 2.
Akikért a testnevelők dolgoznak .. .. 58. IV. 35.
Épül már az új úszómedence a Margitszigeten .. 58. V. 6.
Még egy új sportág (hallövészet víz alatt nyíllal) .. .. 58. V. 9.
Sártalan játéktér .. .. 58. V. 9.
Aszfaltos salakpálya .. .. 56. V. 9.
A szakaszos edzés tudományos igazolása .. .. .. 58. V. 17.
Valóban ártalmas-e a dohányzás .. .. 58. V. 18.
A harmincszeletes labda .. .. 58. V. 19.
A lvovi ellenőrző gép .. .. 58. V. 19.
„Rugó" technika a távolugrásban .. .. 58. V. 21.
Hogyan „dopingoltuk" Ausztrália úszóit (F. Carlyle cikke) .. .. 58. V. 20.
Sportvitrin a brüsszeli világkiállítás magyar pavilonjában .. .. 58. V. 23.
Bénák, sérültek, csökkent képességűek sportja .. 58. V. 24.
Az MTST határozata az iskolai testnevelés és sport 1958. évi elvi programjáról .. .. 58. V. 25.
Erőteljes, vagy művészi torna? .. .. 58. VI. 5.
Kína sportja ma és holnap .. .. 58. VI. 10.
A béke, a népek barátsága ügyének szolgálatában 58. VI. 16.
A sportmozgások oktatása (F. Simons cikke) .. .. 58. VI. 18.
Túlsúly és teljesítmény .. .. 58. VI. 21.
Az erő, mint edzési tényező .. .. 58. VI. 21.
Gyógytorna helyett gyógysportolást! .. .. 58. VI. 26.
Új sportszerek .. .. 56. VI. 35.
Az intervallumos edzés alkalmazása sportjátékokban .. .. 58. VII. 12.
A látóképesség, a kinetikai érzékelés és a játékosok 58. VII. 12.
A cirkusz (tenisz) .. .. 58. VII. 13.
Furcsaságok .. .. 58. VII. 14.
A microcalor .. .. 58. VII. 20.
A toll-labda játék .. .. 58. VII. 26.
Játékos gyermekévek — későbbi nagy teljesítmények .. .. 58. VII. 27.
A rossz testtartás kérdése .. .. 58. VII. 30.
Vélemények a korcsoportokról .. .. 58. VII. 33.
Testnevelési ünnepségek országszerte .. .. 58. VII. 34.
Jelentés Olimpiából .. .. 58. VIII. 6.
Ki mit tanult a labdarúgó VB-n? .. .. 58. VIII. 8.
Mesterséges hó .. .. 56. VIII. 10.
Az új pekingi sportcsarnok .. .. 58. VIII. 20.
Az üveg, az acél és a beton szimfóniája .. .. .. 58. VIII. 21.
Az edzés mai elvei .. .. 58. VIII. 22.
Bányászok testnevelése és sportja Franciaországban 58. VIII. 24.
A fáradásos törések .. .. 58. VIII. 24.
Teljesítménynövelés testtartás-javítással .. .. .. 58. VIII. 24.
Az oktatás módszerének fokozatai .. .. 58. VIII. 25.
A versenysúly megtartásáért .. .. 58. VIII. 25.
Hogyan maradhatunk sokáig fiatalok .. .. 58. VIII. 25.
A korai szakosítás mellett és ellene .. .. 58. IX. 12.
A vándorló edzések .. .. 58. IX. 12.
Angol jelvényszerző verseny .. .. 56. IX. 12.
Sport és munka .. .. 58. IX. 14.
Mi épül Romániában? .. .. 58. IX. 15.
Lehúzható bordásfal .. .. 58. IX. 16.
Újfajta minősítés a szovjet labdarúgásban .. .. 58. IX. 16.
Műugró mozdulatok a vízben .. .. 58. IX. 17.
Új irányzatok a labdarúgás taktikájában .. .. .. 58. IX. 20.
A sport és az önbizalom .. .. 58. IX. 22.
Szipkázások és szipkázók az amerikai egyetemeken .. .. 58. IX. 23.
A középiskolák kísérleti tantervéről és feldolgozásáról .. .. 58. IX. 27.
A római olimpia műsora .. .. 56. X. 11.
A sport a jövő társadalmában .. .. 56. X. 21.
Sportsérülések, károsodások kezelése Dacortin—Merck kristályoldattal .. .. 58. X. 23.
Középiskolai szakfelügyelők értekezlete .. .. .. 58. X. 27.
Az OISB pályázata .. .. 58. X. 34.
A világ „rangelső" atlétája .. .. 58. XI. 6.
Az 1964-es olimpia esélyei .. .. 58. XI. 31.
Az angol középtávfutók edzése .. .. 56. XII. 5.
A hármasugrás nem árt a gyerekeknek .. .. .. 58. XII. 7.
Az olimpiai program csökkentése .. .. 58. XII. 12.
Idegrendszerünk önellenőrzése .. .. 58. XII. 15.
Az akaraterő csodái (Anderson, Radford) .. .. .. 58. XII. 18.
A túledzettség megváltozott formája .. .. 56. XII. 19.

IV.

ÁLLANDÓ ROVATOK

Hírek, közlemények. Világhíradó. Mivel foglalkozik a külföld. Könyvismertetések. Folyóirat ismertetések. A TTT életéből. Újítások, újdonságok. A sportorvos szemszögéből. Edzők oldala. Iskolai testnevelés. Vidám híradó. Külföldi folyóiratokból. Kérdezzen — felelünk. Sporthumor. Olimpia felé.

Szerkesztői üzenetek: 58. I. 26., 58. III. 26.

KÖNYVISMERTETÉS

Megjelent a

SPORTBIBLIOGRÁFIA

I. kötete

A Testnevelési Tudományos Tanács kiadványaként megjelent a Magyar Sportkönyv és Folyóiratközlemény bibliográfia. A magyar sporttárgyú könyvek, folyóiratok, valamint a folyóiratokban, újságokban megjelent és a sport tudományos kutatása, elméleti továbbfejlesztése és gyakorlati munkája tekintetében jelentős tanulmányok bibliográfiáját *Molnár Zoltán dr.* készíti, méghozzá korszak szerinti és azon belül sportágak szerinti beosztásban. A most megjelent első kötet az 1945—1954 között megjelent anyagot foglalja magában, 124 nagy oldal terjedelemben. A II. kötet az 1919—1944, a III. az 1896—1918, a IV. pedig az 1895 előtti tanulmányok és könyvek anyagát összegezi majd. Az I. kötet 40,— forintos árban a TTT titkárságánál rendelhető meg. (Budapest, XIV., Istvánmezei út 3.) — Nagyon hasznos volna, ha szakembereink a bibliográfiát áttanulmányoznák, s észrevételeiket, megjegyzéseiket, esetleges kifogásaikat és tanácsaikat a TTT titkárságához továbbítanák.

SPORT ÉS SZÉPSÉG

A magyar sportirodalomnak eddig kétségtelenül legmutatósabb, legszebb könyve hagyta el a napokban a sajtót: a „Sport és Szépség". Az albumalakú könyv 128 oldal terjedelemben jelent meg, s egyetlen, de annál szigorúbban alkalmazott elv szerint készült: a legszebb magyar sportfelvételeket mutatja be. A gyönyörű képek, a sport szépségét, a mozdulatok harmóniáját, a versenyek izgalmát, a testkultúra jelentőségét érzékeltető nagyszerű felvételeket tartalmazó könyv ára 42 forint. Minden könyvkereskedésben kapható.

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1958 ★ 1

Eredmények és feladatok

(A TTT 1957. évi záró ülése)

(Az elmúlt év december 29-én tartotta évzáró ülését a Testnevelési Főiskola dísztermében a Testnevelési Tudományos Tanács. Lissák Kálmán dr. elnöki megnyitójában egyben bejelentette, hogy a TTT tagjainak három évre szólt megbízatása is lejárt, s így az ülés nemcsak egy esztendőt, hanem egy egész szakaszt zárt le. A TTT végzett munkájáról Hepp Ferenc dr. főtitkár számolt be. Az alábbiakban a főtitkári beszámolónak azt a részletét közöljük, amely vázolta a TTT szervező és kutató munkájának súlypontját, ismertette a végzett munkát és egyben megmutatta, milyen irányú munka és fejlesztés mutatkozik szükségesnek.)

Szervező- és kutatómunkánk súlypontja három problémakör volt:

a) Iskolai testnevelés.

b) Élsportolók felkészítésének tudományos alapjai.

c) Tömegsport.

a) *Az iskolai testnevelési kutatómunkára* nagyszabású tervet dolgozott ki dr. Cseke Dénes tagtársunk, dr. Csinády Jenő tagtársunk bevonásával. E terv elkészítése előtt — május hó 25-én — ankét keretében foglalkoztunk a kutatás tárgyának kérdésével. A vizsgálatok során igyekezünk meghatározni iskolai ifjúságunk szervi és lelki fejlődésének azt a fokát, amelyet 18-ik életévükben — iskolai tanulmányaik megterhelése mellett — az iskolai testnevelés révén elérhetnek. Meghatározni kívánjuk azt is, hogy iskolai ifjúságunk a fejlettségnek ezt a fokát milyen közbülső fokozatokon át éri el, az egyes iskolafokok utolsó éveiben. Vizsgálni kívánjuk azt is, hogy az ifjúság fejlődésének testnevelés révén történő befolyásolása milyen munkaélettani következtetésekkel jár a tanulói munka és a tanulói munka kívánalmai, általában az iskolai tanító-nevelő munka ökonómiája tekintetében.

A kísérleti jellegű vizsgálatokhoz összehasonlításra alkalmas adatok kellenek, ezért évfolyamonként *kétkét azonos csoportot, azonos feltételek mellett, azonos módon vizsgálunk.* Különbség csak testnevelési ráhatásban van. Az egyik csoport ugyanis kettő, a másik négy kötelező testnevelési óra terhelésének lenne alávetve. Az év elején és év végén 1. szomatometriai, 2. röntgen, 3. funkciós és 4. teljesítmény-alapvizsgálatokat, míg évente négyszer 1. fizikális-funkcionális, 2. mozgáséletani és 3. lélektani úgynevezett heveny (momentán) vizsgálatokat szándékozunk végezni s ezek révén összehasonlító adatokhoz jutni.

Jelenleg *a vizsgálati metodika kidolgozása folyik egy testnevelői és egy sportorvosi munkacsoportban.* Folyik annak a két vizsgáló berendezésnek az elkészítése is, amely a vizsgálatok folytatásához nélkülözhetetlen. Az egyik az iskolai élettani funkcióelemző berendezés tömegkísérletekhez, a másik egy elektronikus rendszerű távvezérléses időmérő és rögzítő berendezés. A gépeket az élettani vizsgálatok irányítására és részben lebonyolítására hivatott OTSI-n, illetve annak kutatóintézetén keresztül rendeltük meg.

A jövő évben a vizsgálati terv részletes kidolgozása, a szükséges engedélyek és eszközök megszerzése, a kísérleti hely és munkatársak kiválasztása, kiképzése kerül sorra, továbbá sorra kerülnek a próba jellegű felvételek, mérések, vizsgálatok, a metodika és az ütemterv pontos kidolgozása és a munkatársak begyakoroltatása végett.

Az 1958—59-es tanévben induló kísérletsorozat mintegy öt esztendeig tart. A vizsgálati terv francia nyelvű ismertetését megküldöttük az UNESCO-nak, amely nagy érdeklődést tanúsít e kutatás iránt.

b) *Az élsportolók felkészítésének problémája* a világérdeklődés homlokterében áll. Külföldi kutatóintézetek hatalmas erővel dolgoznak a felkészítési rendszerek és módszerek hatásosabbá és gazdaságosabbá tétele érdekében. Nálunk e téren tudományos alapokon, szervezett formában úgyszólván semmiféle kutatómunka sem folyik. Élsportolóink jövőbeni eredményes szereplésének pedig ez lényeges alapfeltétele. Az általunk megindított munka elsősorban az 1960-as és 64-es olimpiai felkészülést van hivatva elősegíteni. A feladat megoldásához az alábbi módszer szerint fogtunk hozzá:

1. A legfontosabb sportágakban nyilvános *ankétokon* a sportág legjobb szakembereinek bevonásával megvitattuk a sportág helyzetét, az eddigi felkészítési módszer kritikai értékelése mellett, a nemzetközi és elsősorban is a melbourne-i olimpiai tapasztalatokat s a jövőbeni felkészítés módozatait.

A lezajlott ankétok értékes tanulságokat szolgáltattak, de egyúttal komoly figyelmeztetést is jelentettek. Világosan bebizonyosodott, hogy szakembereink — vezetők, edzők, sportáguk lelkes munkásai — rendkívül értékes tapasztalatokon alapuló komoly szaktudással rendelkeznek. Megfelelő továbbfejlődésük azonban az eddigi empirikus úton már nem lehetséges. Tudományos megalapozásra van szükségük ahhoz, hogy lépést tudjanak tartani a fejlődéssel és ezzel élsportunkat továbbra is a kívánatos szinten tudják tartani. Alkalmazott sportélettani, mozgásmechanikai, didaktikai, mozgáslélektani tájékozottság nélkül nehezen lehet elképzelni olyan szakembert, aki eredményes munkát tudna ma már végezni az élsportolók felkészítésében.

Vannak ezenkívül egyéb fontos körülmények is. Az egyes sportágak edzői alapos ismerői sportáguk sajátos technikai és taktikai kérdéseinek. Az átfogó edzésmódszertani területek azonban — mint pl. a fizikai képességek (gyorsaság, erő, ügyesség, állóképesség stb.) fejlesztése, a mozgáskészségek tökéletesítése, erőnlét stb., amelyek a legtöbb sportágban lényegileg azonosak, olyan témakörök, amelyek elmélyedt tanulmányozására az egyes sportágak szakembereinek nincs sem idejük, sem módjuk.

E kérdések fontosságát szükségtelen hangsúlyozni. Ennek ellenére e témaköröknek nincs felelős gondozó-

ja. Lebegnek a testneveléselmélet és az egyes sportágak szakanyaga között. *Itt az ideje, hogy tudományos eredmények és gyakorlati tapasztalatok felhasználásával kidolgozzunk egy korszerű, átfogó edzésmódszertani kézikönyvet és megindítsuk a szervezett kísérleti kutatómunkát.*

2. Az ankétokkal egyidőben feldolgozzuk a vonatkozó nemzetközi szakirodalmat, amelyet *Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató"* címmel sokszorosított formában bocsátunk az érdekeltek rendelkezésére. E nagy jelentőségű segédlet összeállítási szempontjait és feldolgozási módszerét korszerűsítettük. A cikkanyagokat (bibliográfiai adatok és rövid tartalmi ismertetés) témakörök és sportágak szerint csoportosítva állítottuk össze. A könyvtárunkba befutó külföldi szakfolyóiratok figyelésére és szemlézésére munkaközösséget hoztunk létre, általános sportműveltséggel és nyelvismerettel rendelkező szakemberekből.

E szemléző munka nyomán a világ testnevelési és sporthelyzete felmérhető, az új utak, törekvések, tudományos kutatások, módszertani újítások nyomon követhetők. Így szakembereink tájékozottsága és látószöge átfogja a világhorizontot. Sportszakmai szempontból egy világtérképszerű összeállítást szerkesztettünk s megkezdtük a szakfolyóiratok tervszerű begyűjtését. Főhatóságunk engedélyével és támogatásával 1958-ra 241 külföldi szaklapot biztosítottunk. A „Sport és Tudomány" révén pedig csereviszonyt létesítettünk s így szerezzük meg a még kívánatos külföldi szakfolyóiratokat.

E kétfelől jövő értékelés segítségével módszertani bizottságunk feladata *kiszűrni a felkészítésben mutatkozó törvényszerűségeket, s megállapítani a korszerű edzés alapelveit és a további kutatás irányára, módszerére javaslatot készíteni.* Egyúttal javaslatot terjeszt elő menetközben foganatosítandó intézkedésekre és azoknak a szakembereinknek továbbképzésére is, akikkel az olimpiai felkészítés korszerű módozatát meg kell valósítani. A kapott megbízás alapján pedig szakmai szempontból ellenőrzi a felkészítési munkát.

c) *Tömegsport kutatás* terén e kérdéssel foglalkozó munkatársak erős másirányú lekötöttsége miatt kevés eredményt tudunk felmutatni. Egyre több és több érv hangzik el a nagy tömegek sportkultúrája színvonalának emelésére, céljának, tartalmának, módjának, hatásfokának kielemzésére és az igényekkel egyensúlyba állítására. A sportmozgalom további emelkedése a tömegtestnevelés és sport kibontakoztatása révén érhető el.

Hazánkban a tömegsport fogalmi meghatározása körül bizonytalanság uralkodik még ma is. A tömegek üdülési jellegű sportolásának domináns indítéka minden bizonnyal a szórakozás, az élményszerzés, kapcsolódva bizonyos egészségességre való törekvéssel, némi virtuskodási hajlammal.

A jövőben a tömegsport törvényszerűségeinek vizsgálatát kifejezetten a tömegek érdeklődésének szemszögéből akarjuk folytatni. Fel kell deríteni a tömegsport hatótényezőit. Meg kell vizsgálnunk, hogyan lehet a tömegigények kielégítését szolgáló feltételeken javítani, hogyan lehet az önkéntes tömeges sporttevékenységet egyre kedvezőbb irányba terelni s a ferde hajtásokat lenyesegetni. A testnevelés és sport éppen tömegjelenségénél fogva a közművelődés és a közegészségügy szerves része. Elvi és elméleti tisztázása szükséges. Éppen ezért van kifejezetten szükség a *fokozottabb és szervezettebb tömegsport kutató munkára.*

*

(A továbbiakban a főtitkári jelentés a jövő tervekkel és elképzelésekkel foglalkozott.)

KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOKBÓL

Az egészség megtartásának eszköze, a sport

A Theorie und Praxis der Körperkultur különfüzete. 1956. 177. oldal

A különfüzet az NDK sportorvosainak 1955 novemberében Weimarban megtartott kongresszusának előadásait tartalmazza. A kongresszuson 41 érdekes előadás hangzott el, részben német, részben a népi demokráciákból jelen volt prominens sportorvosok részéről. Egy rövid beszámoló alig lehet alkalmas 41 előadás ismertetésére és helyszűke miatt jóformán csak az előadások címeit sorolhatnám fel. Így célravezetőnek azt tartom, ha néhány, a sportgyakorlat számára is hasznos előadás alapgondolatát és eredményét ismertetem. Íme néhány előadás.

G. Mohnike: „A cukorbetegség és a sport, különös tekintettel a gyermek- és ifjúsági korra"

Bevezetőjében az előadó a cukorbetegség kórélettani alapjait tárgyalja meg. A cukorbeteg ember, mint ismeretes, nehezen raktározza el májában a cukrot, másrészt izomzatában a cukor felhasználása nem kielégítő. Ennek kimutatható következménye a vércukor megnövekedése. Egészséges embereknél testgyakorlatok hatására a vércukorszint rendszerint megváltozik. Rövid ideig tartó testgyakorlatok hatására a vércukorszint átmenetileg emelkedik, mert a májban elraktározott glikogénből nagyobb mennyiségű cukor jut a véráramba. Hosszantartó testgyakorlatok során azonban a vércukor süllyedése is észlelhető, amit részben az magyaráz, hogy a májból a vérbe jutó cukor mennyisége csökken, másrészt az izom cukorfelhasználása növekszik. A vércukor-görbének ez a lefutása középsúlyos és könnyű cukorbetegségek esetében is megfigyelhető, ami a cukorbeteg szénhidrát anyagcseréjére jó hatással lehet. Súlyosabb cukorbetegség esetén azonban a vércukor emelkedését csak lassan követi a vércukor süllyedése, ami kedvezőtlen állapotot teremthet. Mindebből következik, hogy **középsúlyos és könnyű cukorbetegeken megfelelően megválasztott testgyakorlatokkal** és ésszerűen betartott fokozatossággal **jó eredményeket érhetünk el.** Ez nemcsak a szénhidrát anyagcserére gyakorolhat jó hatást, de a szervezet általános megerősödése révén a teljesítőképességre is hatással lehet. A szerző példaként felhozza, hogy a nemzetközi sportéletben több ismert cukorbeteg sportoló ért el kimagasló eredményt. Így pl. az amerikai teniszbajnok **Richardson.** Megemlíti, hogy **Katsch** olyan iskolát tervez, ahol a cukorbeteg gyermekek oktatása és nevelése mellett igen nagy helyet kap a sport, a játék és a torna.

J. Schmidt-Voigt: „Ifjúkori keringési zavarok testgyakorlatokkal végrehajtott aktív kezelésének lehetőségei"

Az utóbbi időben az ifjúság körében megszaporodtak azok a panaszok, amelyek a vérkeringés zavaraira utalnak. Ide sorolható a szédülés, a főfájás, a reggeli fáradtság, a szívdobogás, a sápadtság stb. Igen fontos orvosi feladat, hogy az elsődleges szívkárosodásokat megkülönböztessük a környéki vérkeringés zavaraitól. Ennek elkülönítésére a következő vizsgálatot hajtja végre. Először fekve, majd 10 percnyi állás után álló helyzetben meghatározza a pulzust, a vérnyomást és az elektrokardiogrammot. Véleménye szerint evvel a módszerrel kimutathatók a környéki keringés esetleges zavarai. Tapasztalata szerint a fiatalok fenti panaszait legnagyobbrészt a környéki érrendszer hibás szabályozó tevékenysége okozza. E gyermekeket gyakran féltik és távol tartják a testgyakorlatoktól, attól tartva, hogy a vérkeringés komolyabb károsodásait idézik elő. Evvel szemben számos fiatalon tett észlelése alapján arra a megállapításra jut, hogy **e környéki keringési zavarok leghatásosabb gyógyszere a megfelelően irányított** és ésszerűen összeállított **testgyakorlás.** Felhívja azonban a figyelmet arra, hogy ennek a környéki keringési zavarnak különböző típusai lehetnek és e típusok különböző foglalkoztatást kívánnak. A környéki keringés zavarainak gyógyszeres gyógyításánál sokkal hatásosabb a testgyakorlatokkal végrehajtott edzés már csak azért is, mert a gyógyszerekkel csak rövid ideig tartó hatást érhetünk el, viszont a testgyakorlatokkal végrehajtott edzéssel tartós, és gyakran végleges eredmény érhető el.

C. Scholten: „A sport jelentősége a fejlődés és alkat szempontjából"

A gyermek fejlődése nem mindig egyenletes és vannak szakaszok, amikor a növekedés nagyobb ütemben bontakozik ki. Igen sok esetben kisebb-nagyobb diszharmónia jön létre a test formája és a szervezet élettani működése között. Ez a jelenség gyakran átmeneti, de előfordulhat, hogy különböző okok következtében a felnőtt korra is megmarad. Evvel kapcsolatban megemlíti az akcelerált fiatalok kérdését, akiket az jellemez, hogy a növekedésük a serdülés korában igen gyors, amit nem követ párhuzamosan a szélességi növekedés. Ezeket az akcelerált fiatalokat a fokozott ingerelhetőség és a vegetatív működések szabályozásának labilitása jellemzi. Evvel párhuzamosan gyakran tartási la-

Néhány tapasztalat a munkástestneveléssel kapcsolatban

— Az aktív pihenő hatása —

(A vojvodinai Sportintézet kísérleti munkájából)

Írta: Alexije Ber tanszékvezető tanár

Kísérleti munkánk alapcélja a testgyakorlatok (mint az aktív pihenő eszközei) hatásának tanulmányozása a korszerű ipari termelés feltételei között. Meg akartuk állapítani, hogy milyen hatású a testgyakorlatokkal kitöltött pihenő a munkások munkaképességére, milyen változásokkal jár antropometriai méreteikben, valamint a munkabalesetek és a betegségek okozta mulasztások számában.

A kísérlet általános feltételei

A kísérlet egy évig tartott, két noviszádi gyárban (továbbiakban I. és II. gyárnak fogjuk nevezni). A munkateljesítményre és mulasztásokra vonatkozó adatokat a kísérlet elkezdése előtti egy évre visszamenőleg is összegyűjtöttük.

Mind a két gyárban kiválasztottunk egy-egy megfelelő osztályt, amelynek „kereteiben" két csoportot szerveztünk. Az egyik csoport — „kísérleti" (továbbiakban „A" csoport) — naponta testgyakorlatokat végzett a munkaszünet idején, a másik csoport — „ellenőrző" (továbbiakban „B" csoport) — pedig a munkaszünetet az eddig megszokott módon töltötte el. (Rendszerint passzív pihenéssel és uzsonnafogyasztással.)

Azokban az osztályokban, ahol a kísérletet szerveztük, a munka norma rendszerben folyt, ezért a munkateljesítményt nem volt nehéz megállapítani. A munkások nagyon hasonló munkafeltételekkel dolgoznak, a munkafolyamatot és a normákat már több év óta nem változtatták.

Az „A" csoport részére a szokásos munkaszünet idejét megkétszereztük, hogy a testgyakorlás mellett uzsonnázhassanak is. Ezáltal az „A" csoportot képező munkások részére a tulajdonképpeni munkaidő naponta 30, illetve 15 perccel volt rövidebb mint a „B" csoporté. Munkaszünet az I. gyárban 3 óra után, a II. gyárban a 4. munkaóra után volt.

A kísérleti munkánk feltételei távol voltak a laboratóriumi feltételektől. A kísérlet kerete — egy átlagos gyár volt a maga mindennapi problémáival, olyan körülményekkel, amelyek általában gyárainkban találhatók. A kísérletet: 1 testnevelési tanár, mint általános vezető és 1—1 testnevelési oktató végezte mind a két gyárban, akik a kísérletet közvetlenül lefolytatták. Némelykor kikértük egy orvos, egy fiziológus és egy pszichológus segítségét és tanácsát.

Ilyen szerény létszám és eszközök mellett csak durva eredményeket kaphattunk. Ezek azonban hitelt érdemlők, mert a legnagyobb pontossággal gyűjtöttük össze és dolgoztuk fel.

Munkafeltételek
a gyárak kísérleti osztályain

I. Gyár selyemfonó, a kísérleti osztály fonalkészítő. A levegő nedvessége és hőmérséklete normális. A nappali fény — elegendő, villamos fény (korán reggel és borús időben) — erős, vakítóan csillogó. Az egész osztályon a gépek monoton és elég erős zaja uralkodik, amelyben csak a hangos beszédet lehet megérteni. A levegő fizikai összetétele normális, a szellőztető berendezések kielégí-

---

bilitás is kifejlődik. A növekedés során ugyanis a szervezet támasztó rendszere és az izomzat nem fejlődik párhuzamosan a hossznövekedéssel és ebből következik a tartáshiba. Ilyen tartáshiba a skoliozis, a lordozis, a vállak és a medence ferde tartása, a bokasüllyedés stb. E tartáshibák legtöbbnyire kiegyenlíthetők és helyrehozhatók, és ennek legjobb gyógyszere a tervszerű gimnasztika és a testgyakorlatokkal végrehajtott edzés. Ha ezt elhanyagoljuk, fennáll annak a veszélye, hogy e tartáshibák állandósulnak. Figyelmeztet arra, hogy a csoportos oktatásnál ne járjunk el sematikusan, hiszen a fiatalok között akcseráltak és késve érettek is lehetnek. Az egyéni foglalkoztatás tehát igen fontos. Tapasztalatai szerint atlétikai kondíció edzéssel, valamint megfelelően megválasztott feszítő és lazító gyakorlatokkal, azonkívül úszással igen jó eredmények érhetők el. Több fénykép bizonyítja módszerének helyességét, a szép testfejlődést és a hibás tartásoknak a megjavulását.

E. A. Müller: „A nők teljesítőképessége"

Hangsúlyozza, hogy milyen nehéz e téren megfelelő adatokat szerezni. Ugyanis az individuális belső feltételeket csak állandó külső feltételek mellett lehet összehasonlítani. Vizsgálataiban először arra kívánt választ kapni, hogy milyen a nők izomereje és miképpen változik meg edzés hatására, másodszor a vérkeringés teljesítőképessége hogyan alakul nőknél, amit úgy mért fel, milyen mennyiségben tud a működő izmok rendelkezésére oxigént szállítani. 56 nőnél és 58 férfinál vizsgálta az alkarhajlító izom erejét. A középérték nőknél 19,3 kg, a férfiaknál pedig 31,8 kg volt. A testsúly és az izomerő némi összefüggést mutat, azonban nőknél ugyanolyan testsúly mellett az izomerő kisebb volt, amit avval magyaráz, hogy a nők nagyobb zsírpárna fölött rendelkeznek és izomzatuk viszonylag kisebb. Igen érdekes az a vizsgálat sorozata, ahol az edzés hatásait tanulmányozta. Kiderült, hogy a férfiak sokkal könnyebben és gyorsabban edzhetők, mint a nők. Edzés hatására a férfiak izomereje 50%-kal, a nőké mindössze 24%-kal emelkedett. Igen figyelemre méltó az a megfigyelése is, hogy az edzéshatás csak addig növekszik, míg a maximális izomerő egyharmadával végezzük az edzést. Ha tehát 3 kg-mal végeztetünk munkát, edzés hatására az izom maximális ereje 9 kg-ra nő. Ha további fejlődést akarunk elérni, 3 kg-nál nagyobb súllyal kell a gyakorlatot végezni, mert akármilyen gyakran és sokáig végezzük is 3 kg-mal a gyakorlatokat, a maximális izomerő nem növekszik 9 kg fölé.

A tartós izommunka szempontjából lényeges, hogy a vér mennyi oxigént juttat az izmokhoz. A nők általában 20%-kal kevesebb oxigént képesek az izmokhoz szállítani, mert vérük hemoglobin tartalma kisebb. Hasonlóképpen különbség mutatkozik a maximális oxigénfelvevő képességben is, mert a nők átlagosan 3, a férfiak pedig 4 liter oxigént tudnak percenként felvenni.

Az anyagcsereforgalomra vonatkozó vizsgálatai alapján megállapítja, hogy férfiak 8 órás műszakban tartosan olyan munkát képesek végezni, mely 2500 kalóriát igényel. Nőknél evvel szemben ez legfeljebb 1500 kalória lehet. Bár a nők testi teljesítő képessége kisebb, mint a férfiaké, általában megállapított tény, hogy ügyesebbek a férfiaknál. Egy különlegesen megszerkesztett készülék segítségével az ujjak ügyességét vizsgálta. Kiderült, hogy a nők 6%-kal gyorsabban dolgoznak, mint a férfiak. Középértékben a nők bal kezükkel olyan ügyesek voltak, mint a férfiak jobb kézzel.

E. van Aaken: „A női középtávfutás élettana"

Először a mellékvesekéreg működését tanulmányozta női középtávfutóknál. A 17-Ketosteroid ürítés edzett és egészséges sportolóknál terhelés után rendszerint növekszik. Az általa megvizsgált 800 m-es futónőknél futás után a 17-Ketosteroid ürítés átlagosan magasabb volt a férfiaknál talált értékeknél. Véleménye szerint terhelés során nőknek viszonylag több só és szénhidrát anyagcserét befolyásoló hormon áll rendelkezésre. 50 esetben a vizeleten kiürített húgysav és kreatinin viszonyát vizsgálta. Ezek az adatai is arra utalnak, hogy a nők mellékvesekéreg rendszere jobban működik. Nyilván a jó mellékvesekéreg működésének tulajdonítható néhány ferment rendszer nagy aktivitása. Az elmondott leletek alapján a nők szervezete alkalmas állóképességi edzésre, és a gyakorlat is azt mutatja, hogy **a nők állóképesség szempontjából messzemenően edzhetők.** Evvel szemben a vágtázók igen ritkák. Véleménye szerint a mérsékelt ütemben végrehajtott hosszabb futás a lányoknak és nőknek sokkal természetesebb tevékenység, mint az erőgyakorlat és a vágta.

J. Nöcker és V. Böhlau: „Teljesítő képesség és életkor"

253 tiz és 80 év közötti egyénnél vizsgálták a munka és pihenés alatti oxigénfogyasztást és a pulzus változásait. Arra a megállapításra jutnak, hogy az emberi szervezet teljesítő képessége gyermekkortól 30—35 évig növekszik. A legalacsonyabb oxigénfogyasztás és a legjobb hatásfok 31—35 éves kor között mutatkozott.

A vérkeringés szabályozása szempontjából érdekes, hogy a szív perctérfogatának növekedését a gyermek elsősorban a szívösszehúzódások szaporításával éri el. A szervezet növekedése és fejlődése során a vérkeringés egyre gazdaságosabb lesz és kb. 35 éves korban éri el legjobb értékeit. Innen kezdve a teljesítmény egyre csökken. Hangsúlyozzák, hogy a szervezet teljesítő képessége 20 éves kor előtt még nem teljesen tökéletes, és edzetleneknél még később következik be. Nyilvánvaló, hogy az optimális fejlődés érdekében nélkülözhetetlen a fiatalság számára a sport, de az elmondottak alapján a fiatalkori szervezetnél a kornak megfelelő terhelés kívánatos. Az is bizonyos, hogy a rendszeres testgyakorlás az öregedési folyamatot hátrább tolja. Ismertetik **Jocklnak** azokat az ész-

tők. A termek nagyok, tágasak. A munkaidő 6-tól 14 óráig. Munkaszünet 9—9.30-ig. (Kísérleti csoport részére 9—10-ig). Csak nőket alkalmaznak.

II. gyár vasgyár, a kísérleti osztály vasúti síncsavart gyárt. A levegő száraz. A hőmérséklet — nyáron nagyon meleg, télen normális, egyenetlen, a vasdarabokat melegítő kokszszal vagy naftával fűtött kályháktól jövő erős hősugárzás miatt. A levegőben sok füst és gáz van, ami szintén a kályhákból származik. Ventilláció van, de nem teljesen kielégítő. A terem tágas, elegendő szabad térrel. A nappali világítás csak derűs, napos időjárás esetén kielégítő. A villamos fény nem elég erős, a gyakori tisztítás ellenére is bekormosodott falak miatt. A zaj annyira erős, zakatoló, hogy alig érthető még a hangos beszéd is. Munkaidő 6—14 óráig, a munkaszünet 10—10.15-ig, („A" csoport részére 10—10.30-ig). Csak férfiakat alkalmaznak.

Munkamozgások (manipulációk)

I. gyár. Munka közben állnak a munkásnők. Időközönként pár lépést tesznek a gép mellett. Testhelyzetük leggyakrabban előrehajlott, a hátizomzat állandó megterhelést szenved. Fizikai megerőltetést nem észleltünk.

Munkaműveletek: gombolyagok megkötése (a fonalak szemmel alig láthatóak), a fonalak helyes átgombolyítására és felfektetésére állandó figyelés, a gépek indítása és megállítása. Mindez állandó feszült figyelmet igényel, nagyon pontos, egyforma erőfeszítés nélküli gyors és kicsi mozgásokat.

A munkateljesítményt csak hosszabb időszakonként lehet pontosan megállapítani. Pontos regisztrálása egy órára vagy egy napra nem lehetséges, mert a munkaidő befejezésével a munkások gépeiken hagyják a be nem fejezett gombolyagokat, azzal, hogy másnap befejezik a feltekerést. A bért és jutalmat norma után kapják.

II. gyár. A munka állva folyik. Rendszerint laza a testtartás, kissé meggörbedt. A testsúly nagyobb része állandóan a jobblábon van.

A bal és jobb kéz mozdulatai nagyon különbözőek: jobb kézzel, fogóval fognak egy izzó vasdarabot, azt beleteszik a présgép függőleges nyílásába és a prés egyszeres vagy kétszeres leengedése után, kiveszik és egy ládába beledobják. Balkézzel egy emeltyűvel működtetik és kapcsolják ki a gépet (függőleges mozgással vállmagasságban). Egyidejűleg ballábbal rálépnek egy gépszabályozó papucsra. Az említett mozgások között sem igényel jelentősebb erőmegfeszítést, de annál inkább sok pontosságot (különösen bal kéznél, amellyel a préselés fokát szabályozzák.

A munkateljesítmény méréséhez elég megszámolni, hány csavart állít elő egy munkás egységnyi időben.

A bérezés norma rendszerben történik.

A csoportok összetétele

I. gyár. „A" csoportban átlagban 14 — „B" csoportban pedig 14 munkásnő volt. A kísérlet folyamán csak kisebb eltérések voltak.

Életkoruk átlaga 26 év az „A", és 37 év a „B" csoportban. Ebben a gyárban eltöltött idejük 9,3 év „A" és 11,5 év „B" csoportban. A kísérletben részvétel teljesen önkéntes volt, ami részben megmagyarázza az „A" és „B" csoport közötti nagy korkülönbséget. Az idősebb munkásnőket nagyon nehéz rábeszélni mindennapos testgyakorlásra.

II. gyár. Csoportok létszáma: „A" csoport 16, „B" csoport 15, szintén kisebb eltérésekkel. Csak férfiak vettek részt a kísérletben. Az átlag életkoruk „A" csoportban — 25 év, „B" csoportban 29 év. Szolgálati idejük: „A" csoportban 4, „B" csoportban 5 év. Itt is teljesen önkéntes volt a részvétel.

Az aktív pihenőre vonatkozó alapelvek

A legalapvetőbb kérdés a fáradtság, azaz a fáradtság természete, keletkeznek

kezésének oka, a szervezet mely részeire terjed ki és mikor jelentkezik.

Az említett munkák közben végzett izomtevékenység nem olyan intenzív, hogy annak következtében izomfáradtság lépne fel. Kivéve azokat az izmokat, amelyek a már említett állóhelyzetet biztosítják. Ezeknél jelentkező állandó sztatikus kontrakciók elfáradást eredményezhetnek. A munkások 50%-a panaszkodott a lábában és hátizomzatában jelentkező fájdalmakra a munkanap második felében. A munkások másik 50%-a a fáradtságot álmosság, renyheség, vagy ingerültség és idegesség formájában érezte. Ezek a tünetek jogosítanak arra a feltevésre, hogy a fáradtság fészkét nem az izmokban, hanem a központi idegrendszerben keressük. Ugyanerre utalnak az állandó feszült figyelem, kisméretű és nagyon precíz mozdulatok, nagyon igénybe vett látószerv, a mozdulatok egyformasága, a túlerős vagy gyönge fény és az állandó zaj.

A fáradságtünetek megjelenése a munkaidő második felében a gyakoribb.

Ebből kiindulva a következő alapelveket állítottuk fel.

1. Az aktív pihenőt a munkaidő közepe körül szervezzük.

2. Az aktív pihenő nem tart 20 percnél tovább.

3. Olyan gyakorlatokat kell alkalmazni, melyek a fő izomcsoportokat igénybe veszi.

4. De ne legyenek intenzívek és sztatikusak.

5. A gyakorlatok legyenek érdekesek (szórakoztatók), pozitív emóciókat keltsenek.

6. A gyakorlatok feleljenek meg a munkások életkora, neme, kívánsága, technikai tudása és fizikai előkészültségének.

A kísérlet megvalósítása

Az aktív pihenő tartalma:

I. gyárban: röplabda egyszerű változatai és maga a röplabdázás, kézilabda előkészítő elemi játékok, bedminton „tollabda" (teniszre emlékeztető játék), különböző elemi és staféta játékok, télen szépidőben elemi játékok havon.

II. gyárban: labdarúgás elemei és a játék elemi formái (pl. kapurarúgások, kétkapura fejelés stb.), röplabda és annak egyszerűbb változatai, bedminton, fürdés, vízbeugrások, különböző vízi játékok, atlétika elemei (súlylökés, helyből távolugrás), légpuskával céllövészet, görkorcsolya, asztalitenisz, tekézés.

Színhelye:

Amikor csak az időjárási viszonyok tűrhetőek voltak, szabadban voltunk. A gyárakban vagy közelükben elég szabad területet találtunk. Az I. gyárban van egy röplabdapálya, a II. gyár közvetlen közelében négy szép füves labdarúgópálya és a Dunának egy holtága, amelyben lehet fürdeni. Rossz időben kénytelenek voltunk bevonulni olyan termekbe, amelyek nekünk is megfeleltek.

Organizáció:

Mind a két gyárban egy-egy testnevelési oktató vezette az aktív pihenőnek szolgáló gyakorlatokat, az embereket beosztotta, az aktív pihenőt tervezte, szerekről (labdák rakettek, stb.) gondoskodott. Tanulmányozták a munkások életét és munkaviszonyait, megszervezték és végrehajtották a szükséges méréseket, vezették a nyilvántartást, állandó kapcsolatot tartottak a gyár intézőbizottságával és munkástanácsával, a munkások szabadidejében szervezett különféle sportrendezvényeket segítették és mindenről amit csináltak, észrevettek, jegyzeteket készítettek.

A kísérlethez szükséges szereket és felszerelést a sportintézet biztosította.

Az „A" csoportok minden nap, a munkaszünet első felében gyakoroltak. A munkások átöltöztek és az oktatótól beosztást kaptak, valamint a gyakorláshoz szükséges szereket. Ezzel kezdődött az aktív pihenő. Az oktató felügyelte a gyakorlást és jelt adott annak befejezésére. A munkaszünet második felét uzsonna-fogyasztásra használták.

A „B" csoport munkaszünet alatt uzsonnázott, beszélgetett, vagy egyszerűen leült pihenni.

Kísérletünk elkezdése előtt és annak folyamán, néhányszor összehívtuk az összes munkásokat és beszámoltunk nekik a kísérlet céljáról, eredményeiről. Ezeket az összejöveteleket felhasználtuk különböző sportfilmek bemutatására is.

Adatok gyűjtése és nyilvántartása:

A szükséges adatokat három forrásból kaptuk:

1. A gyár gazdasági hivatalából munkateljesítményről, mulasztásokról és balesetekről.

2. Mérésekből testi fejlettségre és napi munkateljesítményre vonatkozó adatokat.

3. Kérdőívekből a fáradtságra, életviszonyokra és a testkultúráról alkotott véleményükre vonatkozó adatokat.

Az első méréseket a kísérlet elkezdése előtt végeztük, azután pedig minden három hónap elteltével ismételtük. Általános személyi adatok mellett, magasságot, testsúlyt, tüdőkapacitást, pulzust (Lorenc-féle eljárással), reagálás gyorsaságot és kinesztetikai érzést mértünk általánosan az ismert módszerekkel.

I. gyárban mértük a nap közben mutatkozó eltéréseket, mértük a reagálás gyorsaságát látó és halló ingerre, precíz elektromos kronoszkóp segítségével. II. gyárban pedig a munkateljesítmény változásokat napközben.

A méréseket az „A" és „B" csoport összes tagján elvégeztük.

A nyilvántartást a következőképpen valósítottuk meg:

a) egy napló vezetésével, amelybe az oktató beírt mindent, amit a nap folyamán tett, vagy észrevett,

b) havi jelentések írásával, amiben összegezve mutatta ki az egy hónap alatt végzett munkáját,

c) külön tabellák és grafikonok készítésével,

d) az „A" és „B" csoport minden egyes tagjának volt egy személyi kartonja megfelelő rovatokkal a munkateljesítményre, mérésekre, mulasztásokra stb. vonatkozó adatok beírásához.

Egy év elteltével részletes beszámolót írtunk csatolt dokumentációval.

Eredmények

Munkateljesítmény:

A következő táblázatokon levő számok az „A" és „B" csoport átlagos normateljesítményét mutatják egy hónap alatt százalékokban. Összehasonlítás céljából kimutatjuk a kísérletet megelőző 12 hónapban elért normaszázalékot is.

I. tábla. Normateljesítés az I. gyárban

Csoport	Hónap												Évi átlag
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	
„A" csoport kísérlet előtt	98,8	105,0	110,4	103,2	99,2	103,4	111,0	97,8	106,5	106,2	103,5	100,9	103,8
„A" csoport kísérlet folyamán	103,2	109,1	106,1	111,9	109,9	112,9	103,8	105,6	108,5	110,5	113,1	121,5	109,7
„B" csoport kísérlet előtt	99,7	99,3	109,0	99,6	100,5	102,5	104,5	94,6	100,0	99,9	96,3	103,3	100,7
„B" csoport kísérlet folyamán	103,1	101,1	102,6	106,3	104,0	107,0	93,7	98,3	100,7	95,9	104,1	105,4	101,9

II. tábla. Normateljesítés a II. gyárban

Csoport	Hónap												Évi átlag
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	
„A" csoport kísérlet előtt	112,2	102,5	99,5	100,9	102,3	103,6	105,3	100,0	107,6	99,1	105,7	104,0	103,5
„A" csoport kísérlet folyamán	98,9	102,4	109,3	105,8	110,0	109,3	109,4	115,3	115,5	120,6	118,4	120,5	110,4
„B" csoport kísérlet előtt	102,6	101,0	92,6	101,4	108,9	105,4	108,5	106,9	110,4	100,7	111,1	104,5	105,3
„B" csoport kísérlet folyamán	101,2	109,0	107,2	106,3	107,6	107,7	110,5	116,5	115,5	114,8	118,0	113,5	110,5

Emlékeztetünk arra, hogy az „A" csoport napi munkaideje 30, illetőleg 15 perccel rövidebb volt, mint a „B" csoporté, az egész kísérleti év folyamán.

Az évi átlagok összehasonlítása:

— mindkét gyárban volt munkateljesítmény növekedés,

— ez a növekedés nagyobb az „A" csoportnál, mint a „B" csoportnál,

— egy év folyamán az „A" csoportoknál megállapítható munkateljesítmény relatív emelkedése 4,7% az I. gyárban, illetőleg 1,7% a II. gyárban,

— habár nem lehet teljes pontossággal megmondani, hogy a munkateljesítmény emelésére mennyire hatott az aktív pihenő, mennyire pedig a többi faktorok, tény marad, hogy az adott feltételek közt és az adott eszközökkel és eljárással a munkateljesítmény növekedett.

Munkateljesítmény nap közben (II. gyárban mértük.)

Kíváncsiak voltunk arra, hogy fest ez a görbe a mi „A" és „B" csoportjainknál, változik-e és milyen módon az aktív pihenő hatása alatt.

A II. gyárban a munkafolyamat olyan természetű, hogy a munkateljesítményt óráról órára lehet mérni. A méréseket a munkások tudta nélkül végeztük, mégpedig a következő módon: stopperórával mértünk 10 darab csavar készítési idejét. A méréseket óránként ismételtük. Erre a célra 3—3 munkást választottunk „A" és „B" csoportból. Közvetlenül a pihenő elkezdése előtt és annak befejezése után külön méréseket tettünk. A méréseket nyolcszor ismételtük ugyanazokon a munkásokon.

A kapott adatok feldolgozásánál a hét órakor mért eredményt kezdő, vagy 100%-os munkateljesítménynek tekintettük, a többit pedig ahhoz viszonyítva százalékokban fejeztük ki.

(A munkanap első órája ráment a kemencék bemelegítésére, anyag előkészítésére stb.)

Az átlagos eredmények táblázata:

III. táblázat: Munkateljesítmény napközben (százalékokban kifejezve)

Csoport	Mérések időpontja, óra								
	7,00 kezdő	8,00	9,00	9,57	A—10,22 B—10,20	11,00	12,00	13,00	13,57
3 munkás „A" csoportból	100%	—1%	—2,4%	—4,1%	+2,2%	±0%	—0,2%	—1,7%	—2,9%
3 munkás „B" csoportból	100%	—2,7%	—6,6%	—8,9%	—2,7%	—4,4%	—7,1%	—9,1%	—11,7%

A fenti kimutatásban legérdekesebb a pihenő előtti és utáni eredmények összehasonlítása „A" és „B" csoporthoz tartozó munkásoknál. Pihenő után a munkateljesítmény fokozódott mindkét csoportnál, de az „A" csoportnál a pihenő utáni munkateljesítmény felülmúlta a kezdőt, ami a „B" csoportnál nem észlelhető, amit a hosszabbított szünet keretén belül az aktív pihenő hatásának tulajdonítunk.

Antropometriai adatokban (méretekben) az „A" csoportnál szintén észleltünk változásokat, összehasonlítva a kísérlet előtti és kísérlet utáni méréseket. Legszembetűnőbb a tüdő kapacitásában beállott növekedés, amely átlagban 200—300 cm^3-t tett ki egy év alatt. A többi méretekben beálló változások nem lényegesek.

Betegség okozta mulasztások, balesetek. Az év folyamán nem volt komolyabb baleset se az „A", se a „B" csoportban. Ami a betegség okozta mulasztásokat illeti, a csoportok létszáma nem elég nagy ahhoz, hogy kellő biztonsággal lehessen megítélni az erre vonatkozó adatokat.



Jelenet a Győri Vasas — Soproni Haladás (18 : 8) mérkőzésről. Ezúttal az erőteljesen védekező győriek (csíkos mez) szabálytalanul sem tudják megakadályozni a sopronlakat a támadás befejezésében

A *Sport és Tudomány* ELŐFIZETÉSÉT

az iskolák számára a Művelődésügyi Minisztérium kötelezővé tette (Művelődésügyi Közlöny 1957. augusztus 15-i szám)

Megfigyelések bizonyítják: a kispályások többet mozognak, mint a nagypályások!

Írta: Mayer Miklós testnevelő tanár, az FTC kézilabdaedzője

„A nagypályás játéknak az a jellemzője, hogy a pálya közepét ki kellene vágni" — mondja az egyik kispálya-párti szurkoló. „A kispályás játék azért olyan népszerű, mert ott nem kell annyit futni" — monja a nagypályás edző.

Két szélsőséges vélemény. Hazai kézilabda-játékosaink és közönségünk döntött már: *mintegy 700 kispályás csapattal szemben körülbelül 50 nagypályás csapatot számlált a múlt évi statisztika.* De ha a nézők számát hasonlítanánk össze, még nagyobb lenne az eltolódás a kispályások javára. De vajon jól választottak-e kézilabdázóink? Értékes sport-e a kispályás játék? Valóban nem kell itt annyit futni? És végül: vajon miért érdekli a közönséget jobban a kispályás játék, mint a nagypályás?

Ezekre a kérdésekre igyekszem választ adni. *Tanulmányom célja az, hogy a kapott eredmények alapján szakembereinknek a kondicionáláshoz támpontot adjak, közönségünknek pedig megbízható alapot nyújtsak* az úton útfélen e problémáról folyó vitákhoz. Ez a tanulmány megfigyelések alapján *erőnléti és technikai* szempontból világít rá a kérdésre.

A mérkőzésjegyzés

A mérkőzésjegyzést találtam a legjobbnak. A játékosok teljesítményének mérésére lépésmérő azért nem alkalmas, mert az a járást és a futást egyformán jelzi, s amellett a különféle gyorsasági futások feljegyzése sem lett volna lehetséges, ami pedig a kondicionálás szempontjából fontos. Az 1956. évi szabadtéri OB-s és kispályás Bp. I. osztályú *bajnoki mérkőzéseken,* továbbá a Budapesten lejátszott nemzetközi találkozókon és a Magyar Népköztársasági Kupa 8-as döntőjének mérkőzésein jegyeztem a játékosok teljesítményét. 30 férfit és 24 nőt figyeltem meg játék közben. Mivel néhány játékost ellenőrzésképpen többször is megfigyeltem, összesen 20 nagypályás férfi, 20 kispályás férfi, 20 nagypályás nő és 20 kispályás női adat állt rendelkezésemre. *A megfigyelt játékosok nagy része a magyar válogatottnak volt tagja az elmúlt évben.* A megfigyelt játékosok a következők:

Kispályás férfiak: Berendi, Elek, Fülep, Guttyán, Halmos, Kecskés, Mezei, Maxner, Peskó, Pongrácz, Ribizsár, Som, Schvajda, Szabó A. Szilágyi.

Nagypályás férfiak: Bárdos II., Bordács, Farkas II., Fekete, Horváth J., Klamm, Megyeri, Mojzes, Molnár, Pásztói, Penci, Ramotsa, Skultéti, Schluk, Szitás.

Kispályás nők: Baranya M., Beregszászine, Béres, Fried, Gesztiné, Jóna, Kalász, Kulcsár, Ottóné, Pevetz, Takó Stokbauer.

Nagypályás nők: Bognár É., Durián, Górenz, Krebesz, Kiss Mária, Kovács E. Mák M., mező É., Molnár M., Szabóné, Szilágyiné, Váradiné.

A nevekből kitűnik, hogy közismert, sokat mozgó, „jóképességű" játékosok megfigyeléséről van szó. Ellenőrzésképpen néhány játékost nagypályán is, kispályán is megfigyeltem. *Egy-egy mérkőzésen egyszerre csak egy játékos teljesítményét jegyeztem.* A megfigyeléseket a mellékelt 1. sz. táblázat szerinti módon rögzítettem.

Az 1., 2., 3. és 4. rovatban látható számok azt jelentik, hogy a játékos hány métert futott vagy gyalogolt. (2=20 méter, 4=40 méter.) A rovat végén az összesítő törtszám azt jelenti, hogy hány alkalommal (számláló) összesen hány métert tett meg (nevező).

Az 5. rovatban minden vonás egy labdaérintést jelent (labdaelfogás, esetleg egyszeri leütés, labdaleadás). Ábránkon az első félidőben 30-szor volt kézben a labda.

A 6. rovatban látható számok azt jelentik, hogy labdavezetéskor hányszor ütötték le a labdát a talajra. (1956-ban csak nagypályán!); példánkon 6 alkalommal vezették a labdát, átlagosan négyszer ütötték le.

A 7. rovatban a hosszú (10 méternél hosszabb) átadásokat jegyeztem.

A 8. rovatban lövőcsel (lő), passzoló csel (p), futócsel (f) látható.

A 9. rovatban a sáncolásokat, a 10. rovatban a szerelést, a 11. rovatban pedig a kapuralövéseket jegyeztem. Példánkon „e" = egykezes felsődobást, be = beugrásos lövést, 13 = 13 m-es büntetődobást jelent. Ha a lövésből gól származott, bekarikáztam a jelet.

A 12. rovat a rossz passzoké, míg a 13. a megjegyzéseké. Ide jegyeztem fel a mérkőzés iramát, továbbá más olyan körülményt, ami az erőnléti vagy technikai teljesítményt lényegesen befolyásolhatta. (Pl. a játékos edzője szerint szokatlanul sokat vagy keveset mozgott.)

Minden félidőt új lapra jegyeztem.

Mielőtt az eredmények összesítéséből eredő végeredményeket néznénk, meg kell említeni azt is, hogy a jegyző szubjektív lény, aki maga is tévedhet. Önmagam megnyugtatása céljából több alkalommal két szakképzett kollegámat kértem meg, hogy a megadott szempontok alapján ők is jegyezzék a kiszemelt játékos teljesítményét. A 3 megfigyelő közt 3—7%-os eltérés mutatkozott. Ha ez alkalommal talán a szokottnál is jobban összpontosítottam, semmi esetre sem lehet 10%-nál többet venni átlagos hibaszázaléknak. Ez a százalék pedig valamennyi mérkőzés jegyzésekor fennállhatott, tehát az eredményeket egyformán befolyásolta.

Eredmények

A 80 adat összesítésekor a 2. táblázat szerinti átlageredményeket kaptam.

Erőnléti szempontból a 6. és 7. rovatban látható számok megcáfolják hazai közönségünknek azt a feltevését, hogy a kispályán nem kell annyit futni, mint a nagypályán. Ellenkezőleg: *a férfiak is, a nők is többet mozognak kispályán, mint nagypályán.* Ha figyelembe vesszük a mozgás minőségét is (járás vagy futás), akkor még nagyobb az eltolódás a kispályás játék javára. A 6. rovatban látható számok tanúsága szerint a kispályások *csaknem egy kilométerrel többet futnak, mint a nagypályások egy-egy mérkőzésen!*

Ha az egyes rovatokon végighaladunk, a következőket látjuk:

Az 1. rovat adatai szerint *azonos játékidő alatt kispályás férfi és női mérkőzéseken kétszer annyiszor változtat gazdát (csapatot) a labda, mint nagypályán,* ennélfogva kispályán kétszer annyiszor támad és védekezik egy csapat, mint nagypályán. Ez

HORVÁTH JENŐ, a Spartacus középcsatára — *1. táblázat*

(Spartacus—Kinizsi mérkőzés, I. félidő, 1956. április 4.)

1.	Járás	4, 3, 2, 2, 4, 4, 2, 4, 3, 3, 3, 3, 5, 5, 3, 4, 2, 4, 5, 5, 3, 3, 4, 6, 2	25/ 880
2.	Lassú futás	3, 4, 5, 4, 2, 6, 5, 2, 3, 7, 2, 5, 3, 2, 3, 3, 2	17/ 610
3.	Lendületi futás	5, 3, 2, 2	4/ 120
4.	Gyors futás	4, 4, 1, 3	4/ 140
5.	Labdaérintés	///// ///// ///// ///// ///// /////	30
6.	Labdavezetés	3, 6, 4, 2, 5, 3	6 × á = 4
7.	Hosszú passz	1	1
8.	Csel	lő, p, lő, lő, p, p, p, lő, p, p	4 lő, 6 p.
9.	Sánc	0	0
10.	Szerelés	0	0
11.	Lövés	e, e, 13, e, be	5/4 (4e, 1be)
12.	Rossz passz	1	1

Megjegyzés. Csak a harmadvonalig sétált vissza, védekezni egyszer sem jött hátra. Mint csatár, sokat mozgott és jól lőtt. Első 15 percben nagy iram, aztán közepes.

ERŐNLÉTI TÁBLÁZAT *2. táblázat*

A csapat	1. labda birtoklása	2. járás	3. lassú futás	4. lendületi futás	5. gyors futás	6. futás összesen	7. járás és futás összesen
Nagyp. férfi	35	1150	203750	10/400	8/270	38/1420	2570
Kisp. férfi	75	460	30/900	25/760	25/700	80/2360	2820
Nagyp. nő	33	800	20/663	10 375	10/225	40/1263	2063
Kisp. nő	70	500	30/840	25/700	20/580	75/2120	2620

TECHNIKAI TÁBLÁZAT *3. táblázat*

	1. labda-érintés	9. labda-vezetés	10 hosszú passz	11. csel	12. sánc	13. szerelés	14. lövés	15. labda-fogási hiba
Nagyp. férfi	30	7×, á 3	2	1f, 2p, 3lő	1	0.8h 0.2ki	4/1 75% e 18% f 7% egyéb	0,7
Kisp. férfi	70	—	2	3 p, 6 lő	3	2 h	8/3 60% e 25% f 17% egyéb	1,5
Nagy. nő	24	6×, á 4	2	2 f, 1 p	0,2	0.5 h 0.2 ki	4/1 93% e 7% egyéb	1,5
Kisp. nő	50	—	1	0.5 f, 1.2 p 2 lő	2	1 h	6/2 75% e 20% f 5% egyéb	2

4. táblázat

	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Hátvéd	500	6/100	12/220	6/80	24/400	900	12	3x á 2	—	—	2	—	—	2
Serdülő	400	20/700	12/320	16/340	48/1360	17/60	36	—	—	—	1	—	4/1	3

magyarázza meg a kispályás játék változatosságát és — népszerűségét a közönség szempontjából. Ugyanannyi idő alatt kétszer annyi akció, több lövés, több gól. Eredményeim alapján nagypályán 80—100 másodpercenként, kispályán 40—50 másodpercenként változtatja gazdáját a labda.

A 2. rovat azt mutatja, hogy a járással megtett távolság a nagypályások javára jelent többletet, de a lassú, lendületi és gyors futásoknál (3., 4., 5. rovat) már a kispályások vannak előnyben. Még csak az sem igazolódott be, hogy nagypályán hosszabb vágtákat futnak a játékosok. Feljegyzéseim összesítése szerint mérkőzésenként átlag csak ötször futnak 50 vagy 60 méteres vágtát a nagypályások. Lásd a 3. táblázatot.

Technikai téren a legdöntőbb a 8. rovat tanúlsága. Eszerint nagypályás férfiak 30-szor, nők 24-szer találkoznak a labdával, míg kispályán a férfiak 70-szer, a nők 50-szer kezelik a labdát mérkőzésenként. A 9. oszlopban a labdavezetés természetesen a nagypályások javára mutatkozik, mert 1956-ban kispályán csak egyszer üthették talajra a labdát, ezt pedig nem jegyeztem. A 10. rovat szerint a hosszúpassz a nagypályás nőknél mutatkozik előnyösen. A 11. rovatban láthatjuk, hogy *kis- és nagypályán egyaránt keveset cseleztünk.*

4. táblázat

	2. járás	3. lassú futás	4. lendületes futás	5. gyorsfutás	6. futás összesen	7. járás és futás összesen
FÉRFIAK						
Nagypályás válogatott	1000	25/1000	18/900	17/870	60/2770	3770
Kispályás válogatott	500	25/900	35/1000	40/1400	100/3300	3800
Nagyp. I. oszt.	800	20/750	12/720	13/780	45/2250	3050
Kisp. I. oszt.	500	30/900	25/750	30/900	85/2550	3050
Nagyp. II. oszt.	600	20/600	10/400	10/400	40/1400	2000
Kisp. ifi és II. oszt.	500	25/900	25/700	20/600	70/2200	2700
Serdülők	350	15/450	15/500	15/400	45/1350	1700
NŐK						
Nagyp. válogatott	750	15/750	15/750	15/750	45/2250	3000
Kisp. válogatott	500	20/700	30/850	25/750	75/2300	2800
Nagyp. I. oszt.	700	15/700	15/700	15/700	45/2100	2800
Kisp. I. oszt.	400	20/700	25/750	20/700	65/2150	2550
Nagyp. II. oszt.	600	15/600	12/500	12/500	39/1600	2200
Kisp. II. oszt.	400	20/600	15/500	15/500	50/1600	2000

Futócselek szempontjából a nagypályások, lőcselek szempontjából a kispályások vannak előnyben. A sáncolást is a kispályások alkalmazzák lényegesen többször. A szerelési módok közül a halászást kispályán, míg a labdaelütést nagypályán alkalmazták többször. Ez érthető, hiszen ott vezették a labdát. A játékos kezéből való labdakisodrást a kispályásoknál lövésre lendített kézből láthattuk néhányszor.

A kapuralövések gólszázaléka a férfiaknál is, a nőknél is, kis- és nagypályán egyaránt igen *alacsony* (25%). Itt legalább 20—25%-os javulás kellene. A nagypályás férfiak 75%-ban egykezes felső dobással, 18%-ban felugrásos lövéssel, míg a nők 93%-ban egykezes felsődobással lőnek kapura. Kispályán a férfiak 23%-ban, a nők 20%-ban lőnek felugrásos lövéssel.

Labdafogási hiba, vagy rossz leadás ezeknél a játékosoknál aránylag igen kevés fordult elő.

Meg kell jegyeznem, hogy a nagypályás férfi mérkőzések tavasszal is, ősszel is háromharmados szabály szerint kerültek lebonyolításra, míg a nők eredményei alapján összehasonlítást tehetünk a régi játékszabály és a háromharmados játék közt. Feljegyzéseim szerint a *háromharmados játékban a játékosok jóval kevesebbet futnak, mint a régi szabályok szerinti játékban.* Ez érthető is, hiszen 4 játékos a szabályok szerint el van zárva attól a lehetőségtől, hogy előremenjen támadni vagy hátra jöjjön védekezni (kényszerpihenő). Az erőnlét fejlesztése terén ez tehát nem váltotta be a hozzáfűzött reményeket. *Minden nagypályás csapatban megfigyelhető volt 3 olyan játékos, aki egész mérkőzésen nem ment fel támadni és 2—3 olyan csatár, aki egész mérkőzésen nem jött hátra védekezni.* Hogy ezek teljesítménye milyen, azt a 4. táblázatban láthatjuk — összehasonlítva egy serdülő kispályás fiú 2×15 perces mérkőzés teljesítményével.

Ha egy nagypályás csapat valamennyi játékosának teljesítményét jegyezhettem volna és a kapott összeredményből számítottam volna ki az egy-egy játékosra eső átlagot, még nagyobb lenne az eltolódás a kispálya javára (még akkor is, ha kispályán 3 mezőnycsere játékos foglalkoztatható), mert ott nincs elöl vagy hátul maradó játékos.

Összefoglalás

Tanulmányomból a jövő szempontjából a következő tanulságokat vonhatjuk le:

1. Élvonalbeli kispályás játékosaink mérkőzés-teljesítménye hazai viszonylatban erőnléti és technikai szempontból lényegesen nagyobb, mint ugyanannyi játékidő alatt az élvonalbeli nagypályásoké.

2. Csapataink gyorsaságát nagy- és kispályán egyaránt növelni kell. Nagypályán arra kell törekedni, hogy a jelen tanulmányban *járással* végrehajtott mozgásokat a szükség-

hez mérten *lassú vagy lendületes futással* hajtsák végre, a játékosok a *lendületes futásokat* pedig *teljes gyorsaságú vágtákkal.* Kispályán főleg a teljeserejű vágtákat kell fokozni.

3. *A cselezés oktatására több gondot kell fordítani.*

4. *A kapuralövések gólszázalékát és a lövésfajtákat növelni kell.* (Új lövési technika elsajátítása, türelmes támadótaktika-oktatás, lőpontosság növelése.)

5. Mivel a technikai elemek kispályán jóval többször fordulnak elő, mint nagypályán, *serdülő ifjúsági csapatainkat kispályán játszassuk.*

6. A tavaszi szabadtéri nagypályás bajnokságra való előkészületként nem helyteleníthető a teremkézilabdázás.

7. *A háromharmados kézilabda nem hozta meg sem erőnléti, sem látványossági szempontból a várt fejlődést.*

8. Változatossága és gyorsasága miatt *a közönség igényeit elsősorban a kispályás játék elégíti ki.*

9. A jövő szempontjából feltétlenül javítani kell játékosaink erőnlétét. A tanulmányomban kapott eredmények alapján az 5. táblázat szerinti *„eszmei" kondicionálási alapkövetelményeket* javaslom a különböző csapatoknak.

Ha e tanulmányban kimutatott *erőnléti és technikai előnyökhöz hozzávesszük, hogy taktikai szempontból a kispályás játék elismerten felette áll a nagypályásnak, akkor elmondhatjuk, hogy kézilabdázó ifjúságunk is, igényes hazai közönségünk is jól választott, amikor a kispályás játék mellett döntött.*

ÚJ SPORTLEXIKON

A közelmúltban jelent meg a freiburgi *Tries* vállalat kiadásában és *Boehmig* doktor szerkesztésében a legújabb sportlexikon, amely összeállítási elveinél fogva elsősorban sportegészségügyi és sporttudományos célokat szolgál. A külföldi szaksajtó elismerő fogadtatásban részesítette a kisebb terjedelmű (312 oldal), több mint 1000 címszót tartalmazó munkát, amelynek külön értéket ad, hogy szakmai területen a legfrissebb adatokat tartalmazza.

FOLYNAK AZ ELŐKÉSZÜLETEK A TESTNEVELÉSI VILÁGKONGRESSZUSRA

Hírt adtunk már róla, hogy 1958 nyarán Belgiumban a világkiállítással kapcsolatban testnevelési kongresszus (Congrès Mondial de l'Education Physique) is lesz, amelyen 7 téma kerül megvitatásra. A testneveléselmélet legkiválóbb képviselőinek találkozójával legutóbb a *Modern Gimnasztika Nemzetközi Ligájának* végrehajtó bizottsága foglalkozott s egyben olyan döntést hozott, hogy a Liga az évi közgyűlését is Brüsszelben, a világkiállítás helyén rendezi.

A kard elleni védekezéstől az ökölvivásig

Az ököllel folytatott küzdelem volt tulajdonképpen a mai ökölvívás alapja.

A középkorban például az alsóbb néposztályok teljesen védtelenek voltak a kard viselésére jogosult felsőbb osztályok tagjaival szemben. A nép fiai kevés sikerrel vehették fel a harcot a karddal hadonászó ellenféllel. De aztán lassan-lassan mégis kialakult egy olyan védekezési forma, amely viszonylag sikeres volt. Elsősorban arra kellett törekedni, hogy a kardcsapásokat kivédjék. Ilyen küzdelem esetén tehát a megtámadott kibújt a kabátjából és azt a balkarjára csavarta (vagy más ruhadarabot csavart a karjára); a kardcsapás felfogása után pedig jobb öklével igyekezett visszaütni, s ellenfelét ártalmatlanná tenni. Ez az önvédelmi jellegű ökölvívás nagy fejlődést ért el, különösen a nyugat-európai államokban. Már a középkorban több könyv jelent meg erről az ökölvívásról, legjelentősebb *Fabian von Auerswald* és *Petter* munkája.

Ebből az önvédelmi öklözésből fejlődött ki lassan az ököllel folyó szabályozott küzdelem. A „verekedés művészete" igen megbecsültté vált, nem egy világhíresség mint „verekedő" is jelentős hírnévre tett szert. Így például *Dürer*, Lucas *Cranach*, valamint a holland *Romein de Hooghes*.

A küzdelem eleinte úgy folyt, hogy bal karral csak védekeztek — de már nem csavartak rá kabátot vagy mást —, jobb karral pedig ütöttek. A balkezesek persze fordítva. Ez a verekedés később már lovagi tornákon is szerepelt. A „bohurt" elnevezésű küzdelemben több lovagi pár egyszerre küzdött, míg a „tjost" — egyes párok küzdelme volt. A késői középkorban a németek gyakran rendeztek „Faustwehr" (ökölvédő) küzdelmeket. Ebben először karddal folyt a viaskodás, ha ez nem döntött, akkor ökölre mentek a küzdők.

Az ökölküzdelem termékeny talajra talált az angolszász népek körében. Annyira megbecsülték, hogy az önvédelem nemes művészetének nevezték (The noble art of self-defence). Később az úgynevezett elégtételadás formájának is ezt választották — a kard- vagy pisztolypárbaj helyett.

Az önvédelmi ökölharcban kitűntekből lettek az első ökölvívók. Ezek még kesztyű nélkül öklöztek, őket nevezték a későbbi időkben „a puszta ököl mestereinek". Minden mesternek akadt egy-egy pártfogója — mecénása —, aki kihívásos mérkőzéseket rendezett. A mérkőzésekre rendszerint nagy fogadásokat kötöttek. A XIX. században már az angol iskolákban is oktatták az ökölvívást, mert egyre jobban megismerték a benne rejlő test- és jellemnevelő értékeket. A jelen század elején egyre jobban elterjedt az egész világon, egyre több országban vezették be a most már párnázott kesztyűkkel folyó ökölvívást.

Így lett a kard elleni védekezésből a mai értelemben vett ökölvívó sport.

D. I.

Erőfejlesztés súlyemelő és súlyzó gyakorlatokkal

Írta: Nádori László testnevelő tanár

A testi erő, izmaink ereje, munkavégző képessége és testi teljesítményeink (sportteljesítményeink) között vitathatatlan kapcsolat áll fenn.

Egyszerű, erőmérő vizsgálatok során azt is tapasztalták, hogy az izomerő viselkedéséből következtetni lehet az egészségi állapotra. Az izomerő átlagostól eltérő csökkenése jelzője lehet a szervezet működési egyensúlya megbomlásának, betegségnek, mivel az életműködésben fellépő változások — hatásaik révén — az akaratlagosan működő izmok viselkedésében is jelentkeznek.

Az izomerő vizsgálata tehát nagy haszonnal jár a sportgyakorlat számára, mert az akaratlagosan működő izmok mindkét — pozitív és negatív — jellegű viselkedése fontos eszközt jelent a sportolók felkészítésében.

Ezúttal a kérdés „pozitív" jellegével, az izomerő fejlesztésével foglalkozunk. Ennek a kérdésnek tüzetesebb vizsgálata azért időszerű, mert legtöbb sportágunkban most folyik az „erőgyűjtés". Labdarúgók, úszók, evezősök és még jónéhány sportág versenyzői — remélhetően — komoly „alapozó" munkát végeznek, kiindulva abból az elvből, hogy a sportév $1\frac{1}{2}$—3 hónapját erőtartalékok — fizikai és idegi — megszerzésére kell fordítani.

Az erő élettana

Az izomerő a gyermekkortól a serdülő ifjúkoron át növekszik. Egy felnőtt általában 30 éves korban éri el izomereje csúcspontját (Steinhaus). Ettől kezdve fokozatos csökkenés tapasztalható. Az emelkedés és a hanyatlás üteme, mértéke természetesen egyénenként különbözik az életmód, az adottság, gyakorlás, sérülés stb. következtében. Az izmok akkor növekszenek (hypertrofia), ha az illető izomcsoport bizonyos terhelést — munkát — kap, működik. Satnyulnak az izmok (atrofia) olyan esetben, ha nem kapnak terhelést — munkát —, nem működnek, Kedvezőbb hatás keletkezik akkor, ha az erőkifejtés megfelelő gyorsasággal párosul.

Gyakorlás hatására tehát izmaink térfogata növekszik, ami erőkifejtő képességünk növekedését is jelenti. A térfogati növekedést nem az izomsejtek számbeli gyarapodása, hanem átlagosnál kisebb, fejletlenebb izomsejtjeink növekedése okozza. (B. *Morpurgo*, 1897, A. H. *Steinhaus*, 1934, *Kresztovnyikov*, 1951, *Hettinger*, 1957, és mások.)

Az izomerő tehát, durva meghatározással, egyenesen arányos az izom keresztmetszetével.

(Hettingernek, a dortmundi munkaélettani intézet tanárának van ugyan egy feltevése a gyakorlás során a fellépő izomsejt szaporodásról. Vannak szerinte olyan jelenségek az izomélettanban — pl. az izomerő megszilárdulása —, amelyek a fenti feltevéssel esetleg megmagyarázhatók.)

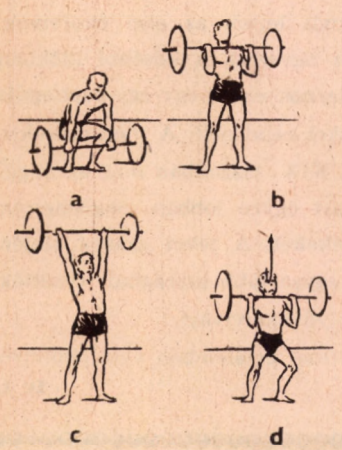
Ámde *csak azok a gyakorlatok ösztönzik az izmot növekedésre* — tehát csak azok okoznak egyúttal erőgyarapodást —, *amelyek az izomerőkifejtő képességnek legfelső határait súrolják.*

Ez a felső határ megközelíthető — többek között — az ellenállás növelése, az erőkifejtés időtartamának növelése, illetve a kettő megfelelő összhangbahozása útján. Ezáltal olyan új ingerek érik az ideg-izom együttműködést, amelyek meghaladják az eddigieket, működési változást — az új ingerhez való alkalmazkodást — okoznak a szervezetben.

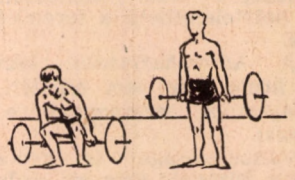
Valamennyi helyzetváltozás különböző számú és intenzitású izomösszehúzódást követel. Vannak teljesítmények, amelyekben az eredményesség arányban áll az összehúzódások számával, pl.: karfelhúzódás. Ilyen esetekben *az izomerő jelentős alkotója a teljesítmény eredményességének.* A legtöbb sportmozgásban azonban arra van szükség, hogy az izomösszehúzódások (az izom erejének felhasználása) célszerű, összehangolt legyenek. Különben egymásra ható ellenerők keletkeznek. *L. Sz. Homenkov* helyesen mutat rá: „Az elrugaszkodás függ a lábizomzat erejétől, összehúzódási gyorsaságától. Eredményessége azonban függ a pontosságtól, erősségtől, gyorsaságtól és a helyesen meghatározott iránytól. Mindez az *agykéreg* tevékenységétől függ, ezért figyelemre méltó szerepet kell szánni az erő fejlesztésében az ösztönző és gátló lelki folyamatoknak is. (Akaraterő, összpontosítás, fájdalom stb.) Végül bármely mozgásban kifejtendő izomerő hatásfoka különböző tényezőktől függ. Ilyen tényezők többek között:

1. A feltétlen és feltételes reflexkapcsolatok, a neuromusculáris, együttműködés foka.
2. Az izomszövet tömege, minősége.
3. Az egyénnek az izomrostokat beidegző képessége. (Lényegében a motorikus rendszer ingervezető képessége.)
4. Az izomösszehúzódások ritmusának viszonya az adott terheléshez.
5. A belső (csont és izomrendszer)

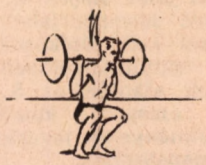
1



2



3



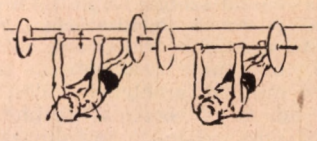
4



5



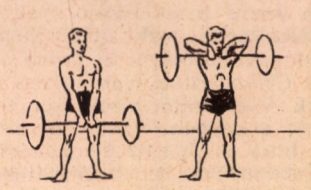
6



7



8



és a külső (az emberi test és a tárgyak) emelőrendszer viszonya.

Ezeknek a tényezőknek — az erőkifejtés vonatkozásában korántsem végleges, kizárólagos tényezők — alapos vizsgálata, a vizsgálatból nyert módszerek gyakorlati alkalmazása segítséget nyújt az izomerő növelését célzó tevékenységhez.

Az erő jelentősége

Sok téves felfogás tapasztalható még ma is az izomerő fejlesztésének jelentőségéről. Úgy vélik sokan, hogy az izomerő fejlesztése során nyert erőgyarapodás nem mutatkozik a teljesítmények emelkedésében. „Kötötté", „merevvé" válik az izomzat — mondják. Emlékezzünk csak arra, hogy az atlétika egyes versenyszámaiban, úszásban, sportjátékokban stb.. ismeretlenek voltak az erőgyakorlatok. Nem lettek merevek ugyan a sportolók az erőgyakorlatoktól, de a „pörgetést" sem bírták kellő izomerővel, kitartással — talán éppen a gyakorláshiány miatt. Ez a felfogás — valamint az izomerő fejlesztésének sematikus, eléggé ki nem dolgozott módszerei akadályozták fejlődésünket sok sportágban — ami alól a súlyemelés sem kivétel. (Lásd: dr. Bakos Dénes értékes tanulmányát Testneveléstudomány I. évf. 4. szám.)

Az izomerő szerepét, jelentőségét, fejlesztésének módszereit ma egyre gyakrabban emlegetik szakkönyvek, tanulmányok s az erőgyakorlatokat egyre szélesebb körben alkalmazzák.

Ártalmas-e a súlyemelés?

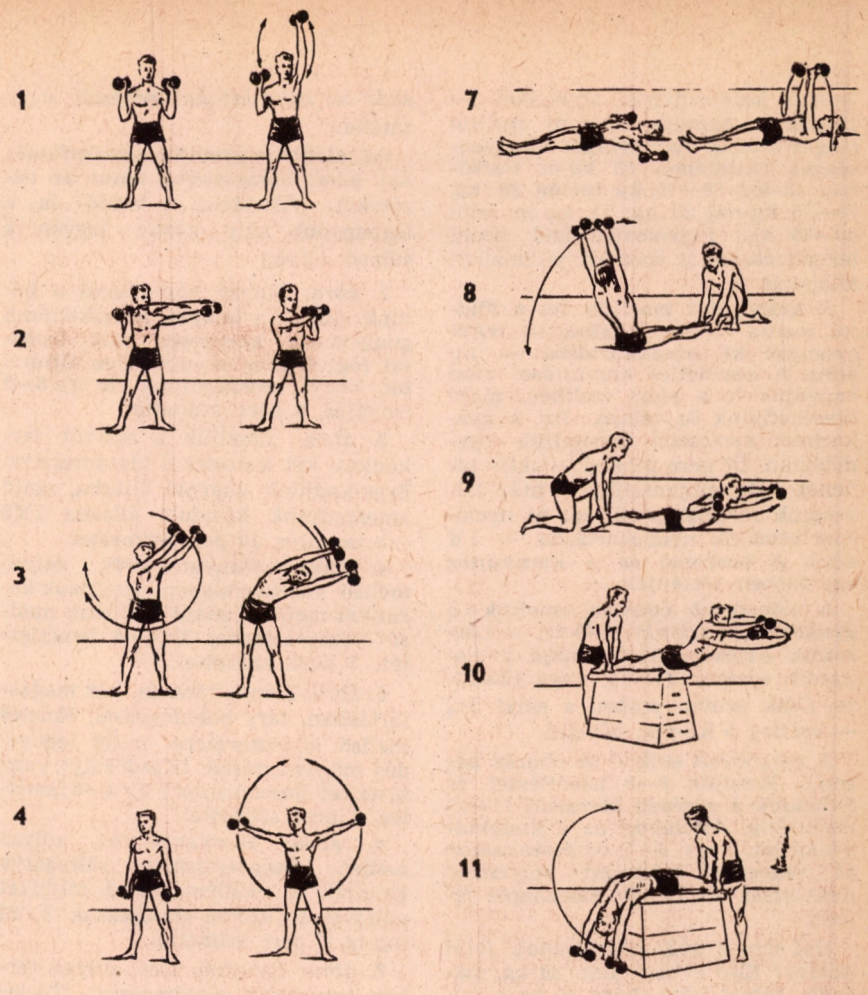
A súlyemelés mint az erőfejlesztés leghatásosabb eszköze mind általánosabbá válik. Ennek igazolására lássunk egy-két példát. *Szuharjev* szovjet vágtázó — tudósítások alapján — súlyemelőként kezdte, szép eredményekkel. *Scserbakov* a speciális erősítő gyakorlatok arzenálját alkalmazza. *Richards*, kétszeres olimpiai bajnok súlyzót tartott magánál és gyakorolt az olimpia kezdetéig. *Ozolin* rúdugró bajnok, majd kiváló szakíró, az edzés fő, tehát versenyidőszakában is javasol súlyzós erőgyakorlatokat. *Connolly* súlyemelőedzéseinek köszöni eredményei ugrásszerű javulását. Javasolja a súlyemelést *Sedgman* világhírű teniszjátékos is. *Henricks* és *Fraser* olimpiai úszóbajnokok a szakvezetők tanácsai ellenére edzésprogramjukba iktattak súlyemelést. *P. Karpovich* springfieldi tanár vizsgálataival kimutatta, hogy a súlyemelés nem lassítja a mozgást. Kísérleteit 600 sportolón végezte, akik közül 300-an folytattak súlyemelő edzést, 300-an pedig — ellenőrző csoportként — nem végeztek súlyemelő gyakorlatokat. Az eredmény pozitív volt a súlyemelést végző csoport javára.

Még plasztikusabb szempontot nyújt a súlyemelés elleni téves nézet eloszlatásához *Karpovichnak* egy másik kísérlete. 31 702 súlyemelő közül 494 sportsérültet talált. (1,5%!) A sérülés többsége izom- és ínsérülés — húzódás — volt. *Az a* szinte közmondásos *hiedelem, hogy a súlyemelők hajlamosak a sérvre, teljesen alaptalan!* A megvizsgált 31 702 egyén között hússzor kevesebb volt a sérves, mint ugyanennyi katonai szolgálatra bevonuló személy között.

A súlyemelés és más súlyzóval végzett erőfejlesztő gyakorlatok *egyedüli veszélye* abban rejlik, hogy *figyelmen kívül hagyják a fokozatosságot.* A fokozatosságnak két irányban kell érvényesülnie.

1. Az emelt, vagy alkalmazott súly nagyságának egyénhez szabott megválasztásában és növelésében.

2. Az ismétlések, emelések, gyakorlatok számának, a gyakorlási időnek szintén egyénhez szabott növelésében.



Az izomerő fejlesztése

Az izomerő fejlesztésére sokféle módszer, eszköz alkalmas. Ezek közül a súlyemelést és a súlyzókkal végzett gyakorlatokat tárgyaljuk részletekbe menően.

Míg a súlyemelés a nagy izomcsoportokat foglalkoztatja, hatása ennélfogva meglehetősen általános erőfejlesztő hatás, addig a súlyzós — kézi súlyzós — gyakorlatok hatása jobban lokalizálható. A kettő célszerű vegyítésével lehet elérni a kívánt célt, testünk valamennyi — sportmozgás vonatkozásban — számottevő izmának erősítését. Mind a súlyzó, mind a kézi súlyzó házilag is előállítható, ha leleményesek vagyunk. A súlyzó általában — súlyemelésnél — 15—35 kg-os legyen, a kézi súlyzók $2\frac{1}{2}$—10 kg-ig terjedhetnek.

A kifejezett súlyemelő edzésekre a versenyidény befejezését követő időszakot válasszuk. A gyakorlás ne legyen szertelen. Előre meghatározott rendszert kell követni. Mintául szolgáljanak az alábbiak.

A gyakorlás megkezdése előtt meg kell állapítanunk a súlyzó, ill. a kézi súly nagyságát, a kezdő súlyt. A kezdősúly megállapításának legjobb módja az, ha különböző súlyok emelésével kísérletezünk. Azt a súlyt vá-

lasszuk kezdősúlynak, amelyiket 8—10-szer ki tudunk nyomni melltől magastartásig viszonylagos könnyedséggel. (Általában 65 kg-os testsúlyig 15 kg, 65—70 kg esetén 20 kg, 70—75 kg-nál 25 kg, 75 kg-on felül 30—35 kg.) Figyelembe kell venni természetesen a sportoló pillanatnyi állapotát is.

A kezdősúlyt emeljük fel a földről mellig — *1/a, b ábra* —, majd nyomjuk ki magastartásba — *1/c ábra*. A kar teljes kinyújtása után engedjük le a súlyt mellhez, majd ereszkedjünk le talajig. Ezt a gyakorlatot nyolcszor ismételjük egymásután. Öt perc pihenő — aktív pihenés: séta, gimnasztika — után felvesszük mellhez a súlyzót és nyolcszor kilökjük magastartásba. — *1/d ábra*. A térdrugó és a karnyújtás egy időben történjék.

A következő edzésen emeljük a gyakorlatok számát 9—9-re, a harmadik edzésen 10—10, majd a negyedik edzésen 11—11, vagy 12—12-re. Csak ezután szabad a súlyt $2^1/_2$ — esetleg 5 kg-mal növelni.

A megnövelt súllyal az eljárás hasonló. Kezdjük 8—8 ismétléssel és haladunk 4 edzésen keresztül 11—12 ismétlésig. Általában az a kialakult gyakorlat, hogy 4—5 edzésszakaszon át végeznek kifejezett súlyemelő gyakorlást. Ez 16—20 edzésnapot jelent.

Hol van a súly növelésének felső határa? Első évben talán 30 kg, második évben lehet, hogy 40 kg a felső súlyhatár. A mérvadó mindenesetre az, hogy addig lehet növelni a súlyzót, amíg az előírt gyakorlatot a meghatározott ismétléssel könnyen végre tudjuk hajtani.

A most következő táblázat egy teljes edzést mutat be 20 kg-os kezdősúly alkalmazásával.

Szakasz	Edzésnap	Nyomás+lökés	Súly (kg)
I.	1	8 + 8	20
	2	9 + 9	20
	3	10+10	20
	4	12+12	20
II.	5	8 + 8	22½
	6	9 + 9	22½
	7	10+10	22½
	8	11+11	22½
III.	9	8 + 8	27½
	10	9 + 9	27½
	11	11+11	27½
	12	12+12	27½
IV.	13	8 + 8	30
	14	9 + 9	30
	15	10+10	30
	16	12+12	30

Az edzések egymást követőek legyenek, legfeljebb 2, legalább 1 napos kieséssel. A súlyemelő edzésszakasz alatt az edzéseken más gyakorlatot is végezhetünk, azokat, amelyeket egyébként is végeztük volna. *Helytelen* ugyanis *az erőgyakorlatok alkalmazásának egyoldalúsága* hosszú időn át, akár egy edzésen belül, akár az egymásutáni edzések sorozatában.

Az alábbi súlyemelő gyakorlatokkal lehet hatásosabbá tenni az edzéseket. (Általában a kezdő- és a legnagyobb súly között legyen a súlyzó súlya.)

2. ábra: Súlyzó közvetlenül a hátunk mögött a talajon. Ereszkedjünk guggolásba, közepesen tárt fogással fogjuk meg a súlyzót és álljunk fel, majd ereszkedjünk le 2×5—8 ismétlés, 5 perc szünettel.

3. ábra: Emeljük a súlyzót tarkónkra, két karunkkal alátámasztva. Ereszkedjünk guggoló állásba, majd emelkedjünk kiinduló állásba 2×3—5 ismétlés, 10 perc szünettel.

4. ábra: Hanyattfekvés, súlyzó mellső középtartásban. Hajlítsuk karunkat mellhez, majd nyújtsuk mellső középtartásba, 2×4—6 ismétlés, 5 perc szünettel.

5. ábra: Hanyattfekvés, kar magastartásban, társ bokafogással. Emelés mellső középtartásba, majd leengedés magastartásba. (Kezdősúlyt, vagy kisebbet használjunk.) 2×4—6 ismétlés, 5 perc szünettel.

6. ábra: Hanyattfekvés, súlyzó mellső középtartásban, váltogatva emeljük a vállövet, majd mindkét vállövet egyszerre emelgessük 2×30 mp-ig, 5 perc szünettel.

7. ábra: Nyújtott ülés, súlyzó tarkón karunkkal alátámasztva. Törzshajlítás előre, törzsnyújtás 3×4—6 ismétléssel, 3 perc szünettel.

8. ábra: Terpeszállás, súlyzó mélytartásban. Emeljük a súlyzót állunkig, majd engedjük le mélytartásba. 2×4—5 ismétléssel, 5 perc szünettel.

A kézi súlyzókkal végezhető gyakorlatok száma szinte korlátlan. Alig van olyan gimnasztikai, célgimnasztikai gyakorlat, amelyet kézi súlyzóval ne lehetne végrehajtani. A súlyzó lehet rúdvasból, homokzsákból, súlygolyóból stb. Nagysága egyénhez szabott, általában $2^1/_2$—5 kg-os. Egy idényben ne növeljük a súlyt, inkább a gyakorlásra fordított időt, a gyakorlatok gazdagításával. Egymásután legalább 5—6 féle gyakorlatot végezzünk, különböző hatásúakat. A közölt néhány gyakorlat kiindulásra hasznos lehet.

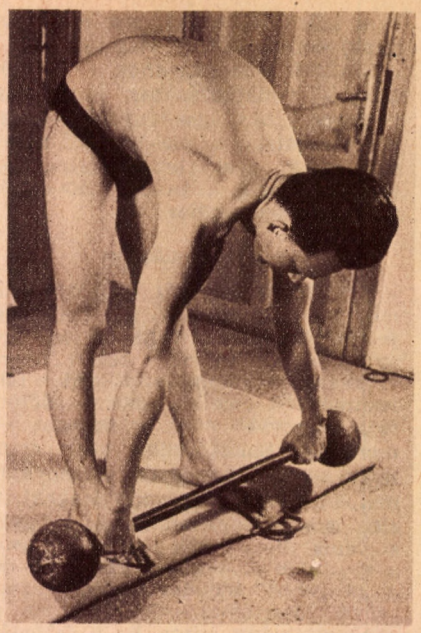
1. ábra: Vállhoz tartásból váltogatott karlökések magastartásba.

2. ábra: Vállhoz tartásból váltogatott karlökés mellső középtartásba.

3. ábra: Magastartásból páros karkörzés balra kétszer, majd hajlítgatás oldalt balra kétszer és ellenkezőleg.

4. ábra: Mélytartásból emelés oldalsó középtartáson át magastartásba, majd leengedés oldalsó középtartáson át mélytartásba.

5. ábra: Oldaltterpeszállás, kar oldalsó középtartásban. Törzshajlítás előre karkeresztezéssel, nyújtás, majd törzsdöntés előre 2-szer, karlendítéssel oldalsó középtartásba.



6. ábra: Törökülésből törzsfordítás balra 2-szer, bal karlendítéssel oldalsó középtartásba, jobb kéz bal térden, majd ellenkezőleg.

7. ábra: Hanyattfekvés, kar oldalsó középtartásban. Karemelés mellső középtartásba, karleengedés oldalsó középtartásba.

8. ábra: Nyújtott ülés, kar magastartásban társ bokafogással segít hanyattfekvésbe és visszaülésbe.

9. ábra: Hasonfekvés, vállhoz; mérsékelt törzshajlítás hátra és váltogatott karlökések magastartásba.

10. ábra: Hasonfekvés svédszekrény felső fokán, felsőtest csípőtől szabadon lebeg, magastartásban váltogatott karkeresztezés.

11. ábra: Hanyattfekvés magastartás a svédszekrény felső fokán, társ bokafogással segít, törzsemelés ülésbe, ereszkedés hanyattfekvésbe.

Súlygolyóval vagy más súlyzóval módosulnak a gyakorlatok. Az edző képzelete, szakértelme megtalálhatja a helyes megoldást. Az egyes gyakorlatokat 10—15 ismétléssel végezzük. Az erőgyakorlatokat a továbbiakban legalább heti egy alkalommal folytatni kell, hogy a megszerzett erő szilárdulását biztosítsuk.

Az izomerő fejlesztésére közölt módszer, gyakorlatanyag, elsősorban az általános erőgyarapodást célozza. Az egyes sportágak szakvezetői az alapelvek birtokában kidolgozhatják saját módszereiket, saját gyakorlatanyagukat, figyelembe véve a sportág és az egyén sajátosságait. Hasznos lenne, ha e munkájukról feljegyzéseket, értékeléseket készítenének, s ezekről időszakonként beszámolva, gazdagítanák sportmódszertani irodalmunkat.

A dinamika érvényesülése a birkózás technikájában

A keresztfogásos hátraesés elemzése

Irta: Kárpáti Károly olimpiai bajnok

A birkózás technikája fogásokban és azok változataiban rendkívül gazdag. Az ismert fogások száma több száz. Ennek tulajdonítható, hogy az egyes fogások keresztülvitelének kielemzése igen hiányos. A birkózó fogások kielemzését nehezíti az is, hogy nem lehet centiméterrel, vagy órával, sőt még szépségének meghatározásával sem mérni.

A fogások értékét csupán az általuk pontokban, vagy győzelemben kifejezett eredmény mutatja. Viszont gyakran előfordul, hogy a pillanatnyilag adódott helyzetben, vagy az ellenfél hibás mozdulata folytán a fogás gyors alkalmazásában van a siker lehetősége. Ilyen esetekben pontozásos, vagy kétvállas győzelmet lehet elérni még akcsökkent értékű, vagy hibás volt. A kor is, ha a fogás keresztülvitele nehézségek ellenére is lehet és le kell fektetni az elveket, amelyek segítségével a fogások keresztülvitelének értékét mérhetjük.

*

A birkózás technikájára is érvényesek a fizika törvényei. Ha kikutatjuk a fogásokra vonatkozó mechanikai elveket, akkor már rámutathatunk a mechanika törvényszerűségének érvényesülésére, ami a fogások eredményessége szempontjából egyáltalán nem közömbös.

A szakirodalom idáig főleg a fogások összegyűjtésében és leírásában merült ki. Az egyes fontosabb fogások mozgásláncolatának kielemzésével a mozdulatok sorrendjével, irányával, elméletileg és gyakorlatilag leghatásosabb keresztülvitelével megfelelően nem foglalkozott. Éppen ezért le kell fektetni a mechanikai elveket, meg kell állapítani, hogy milyen az a tökéletes fogás, amelynek keresztülvitelét edzéseken gyakoroljuk. Nehogy gyakorlásunk már eleve csökkent értékű keresztülvitel legyen. Ha a fogások tökéletes keresztülvitelét megtanulják a versenyzők, akkor fogásbiztonságuk megnövekszik, és veszély nélkül bátran indíthatják akciójukat. Versenyzésük aktívabbá, eredményesebbé válik.

Valamennyi fogás kikísérletezése igen nagy feladat lenne. De az elvek lefektetésére alkalmas néhány alapfogás kielemzése. Például: *a keresztfogásos hátraesésé.*

Ezt a fogást akkor alkalmazzuk, ha az ellenfél magas nekiállásban van. Ilyenkor át tudjuk ölelni a derekát, ami a fogás elindításához múlhatatlanul szükséges.

Az ellenfelet úgy öleljük át, hogy az egyik karját hozzáfogjuk a derekához, a másikat pedig szabadon hagyjuk. Amikor ellenfelünk dereka után nyúlunk, egyik lábunkat erősen kitámasztjuk. Mindkét térdünket behajlítjuk, hogy súlypontunk elől ki legyen támasztva és az ellenfél súlypontja alá kerüljön. A súlypont megfelelő elhelyezésével lecsökkentjük azt a veszélyt, hogy az ellenfél hirtelen visszafog és ellenfogást hajt rajtunk végre.

A hátraesést keresztfogással az ellenfél állásától függően háromféle módon lehet végrehajtani:

1. Ha az ellenfél oldalterpeszben áll, tehát egyik lába sincs elöl.
2. Jobb lába van elöl.
3. Bal lába van elöl.

1. Az első esetben (ha oldalterpeszben áll) ellenfelünkkel szemben maradunk és a két lába közé belépünk.

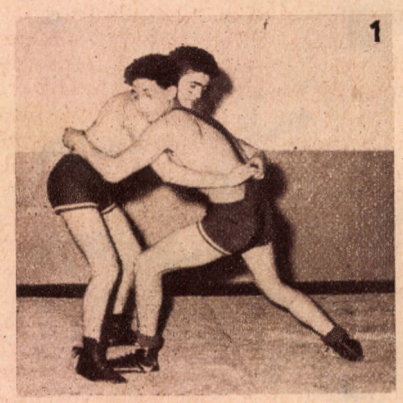
2. Ha az ellenfél jobb lába van elöl, úgy a derekának átölelésével egyidejűleg a ballábunkkal lépünk előre a jobblábán kívül annyira, hogy ellenfelünk jobb oldala mellé kerüljünk.

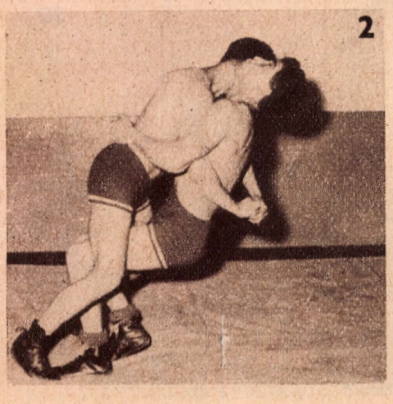
3. Ha pedig bal lába van elöl, akkor a fogás befogásakor jobb lábunkkal lépünk annyira a bal lábán kívül, hogy a bal oldala mellé kerüljünk. A lábak ilyen elrendezésére fogásbiztonságunk miatt van szükség. Ellenkező lábmunka esetén ellenfelünk lezárhatja fogásunkat és az ő ellentámadása lesz eredményes.

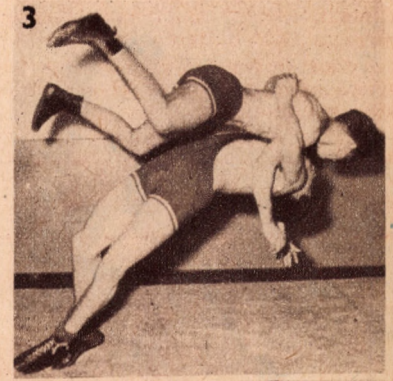
1. Hátraesés keresztfogással (szemben)

Vizsgáljuk az első változatot, amikor az ellenfél oldalterpeszben áll. Az ellenfél derekát átöleljük a csípőcsont határán, úgy, hogy egyik karját hozzáfogjuk a derekához, egyidejűleg egyik lábunkkal előre lépünk ellenfelünk két lába közé (*1. kép*). Ezután a hátullevő lábunkkal az elöl levő lábunk mellé lépünk erősen hajlított térdekkel, hogy súlypontunk az ellenfélé alatt legyen. A leguggolt állapot mélypontján ellenfelünket teljes erővel magunkhoz rántva szorosan rögzítjük, hogy fogásunk meg ne lazuljon.

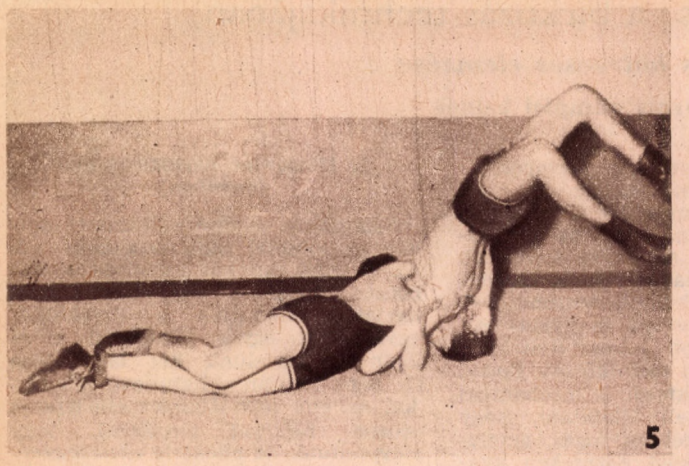
Most következnek a dobás legfontosabb mozzanatai: Magunkhoz rögzített ellenféllel hajlított térdekkel esni kezdünk hátrafelé mindaddig, amíg az ellenfél felrántásához szükséges legjobb indítási szöget el nem értük (*2. kép*). A tapasztalat szerint legjobb indítási szög a vízszintestől számítottan kb. 50—60 fok között van. Amint az indítási szöget elértük, az esésben levő ellenfelet a lábak térdben való teljes erejű, lökésszerű kinyújtásával a szőnyegről felrántjuk, még pedig rézsútosan a felvett szög irányában. A térdek kinyújtása által rézsútosan felvett 50—60 fokos irányban keletkezett mozgást folytatjuk a törzsünk hátrahajlításával keletkezett lendülettel.


1

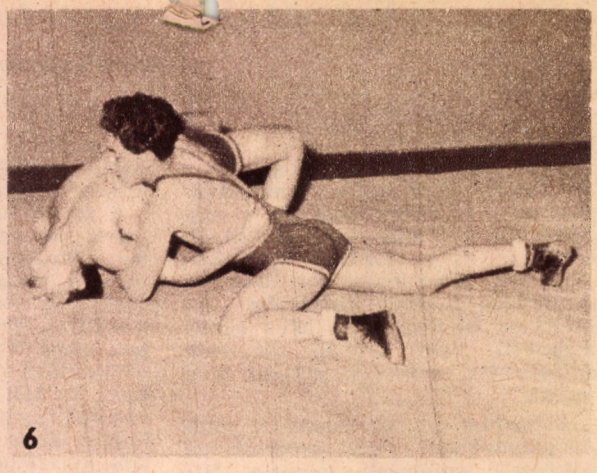

2


3


4



5



6

A hátrahajlás által hasunkkal és mellünkkel képezett domború felületen támaszkodó ellenfelünk, a testünkkel való érintkezése vonal által képezett tengely körül elfordul. Ekkor lába felfelé csapódik, feje lefelé billen *(3. kép)*.

Ha az ellenfelet a térdek robbanásszerű kinyújtásával szakítottuk fel, és ebbe a mozdulatba jó ütemben kapcsolódott a hátrahajlás, akkor olyan lendületet kaptunk, amelyet ellenfelünk súlya lendületi erejével még fokoz. Pillanatnyi holtpont keletkezik, ekkor hossztengelyünk körül elfordulva ellenfelünket magunk alá fordítjuk *(4. kép)*, és úgy ejtjük a hátára, vagy hídba, hogy a mi fejünk nem is érinti a szőnyeget *(5. kép)*.



7



8

Az ellenfél alulra fordításának utolsó szakaszában a fogásunkat kénytelenek vagyunk lazítani, hogy a lendület túl ne vigyen az ellenfélen, mert ez esetben ellenfelünk is pontokat szerez. Ha ellenfelünk dobásunkat kihidalja, akkor mellé helyezkedve és derekát átölelve kezünket ismét összekapcsolva zárjuk le hídját *(6. kép)*.

2. Hátraesés keresztfogással (oldalról)

A keresztfogásos hátraesés (szemben) *indított formájának elméletileg* és gyakorlatilag ez a legjobb keresztülvitele. Edzésen ennek begyakorlására kell törekednünk. Ha azután versenyen nem is sikerül mindig tökéletesen véghezvinni, akkor is alkalmas arra, hogy sikerrel alkalmazzuk saját biztonságunk veszélyeztetése nélkül.

A keresztfogásos hátraesés mindhárom formáját ismerni kell, hogy mindig a pillanatnyilag legjobb helyzetből indíthassuk a dobást.

Ha az ellenfél jobb lába van elöl, derekát úgy ölelem át, hogy a jobb karja legyen leszorítva. A derék átfogásával egyidőben a bal lábammal kívülről előre lépek jobb lábszára mögé, testemmel az oldala mellé helyezkedem. A leguggolás pillanatában úgy szorítom magamhoz, hogy lefogott karja mellem és saját oldala közé szoruljon *(7. kép.)* A megfelelő kb. 50—60 fokos indítási szög felvétele után robbantásszerű térdnyújtással rántom a magasba *(8. kép.)* Ezt követi a hátrahajlás *(9. kép)*. A holtponton csak kismértékben kell a szőnyeg felé fordítani az ellenfelet, mert az esés kezdetén már félig háttal van a szőnyeg felé fordítva *(10. kép)*.

Ez a dobás egyike a leghatásosabbaknak. Nem lehet belőle a kezdeményezőre ráhelyezkedni és őt lefogni. Nem lehet ellenfogást indítani, mert a felemelt ellenfél sem lépni, sem fogni nem tud. Az a keze, amellyel foghatna, le van szorítva, a szabadon levő pedig a távolabbi oldalon van és nem éri el a támadót. A jól keresztülvitt dobás ereje olyan nagy, hogy kevés birkózó képes kihidalni.

3. Hátraesés keresztfogással (csavarva)

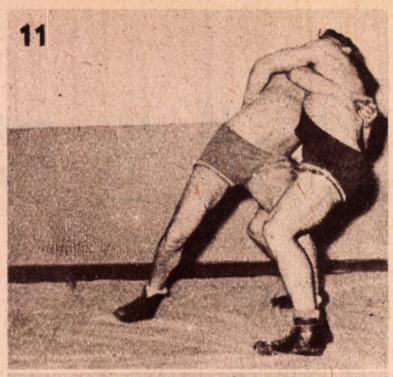
Ezt a fogást szokták *csavart szaltónak* is nevezni. Akkor alkalmazzuk, ha az ellenfél jobb karja van a derekához fogva és bal lába van elöl. Ilyenkor jobb lábammal bal lábszára mögé lépek, hogy az oldala mellé kerüljek *(11. kép)*. A térdhajlítás pillanatában magamhoz szorítom, hogy egyensúlyát félig elveszítve rám essék. E közben bal lábammal egy utánlépést teszek hátrafelé a jobb lába mellé. Ezután veszem fel az itt szükséges 40—50 fokos szöget. A térd hirtelen kinyúj-

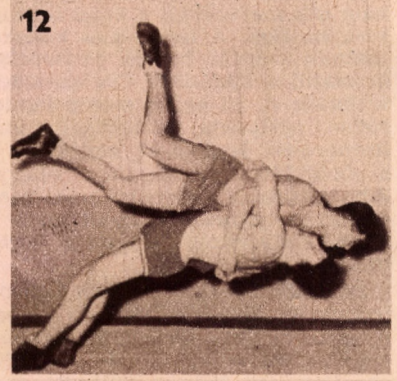


9



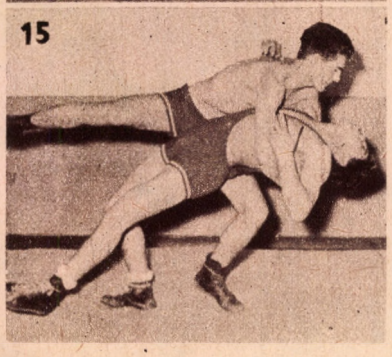
10


11


12


13


14


15

tása után hátrahajlás *(12. kép)* és a hossztengelyem körül balra történő elfordítás következik *(13. kép)*. Az így véghez vitt fogásból az ellenfél nagy ívben repülve esik a hátára vagy hídba.

A három hátraesés közül ebben van a legtöbb mozgás és a mozdulatok mind hosszúak és nagyívűek. A fogás három változata közül ennél van a legtöbb lehetőség az indító lefogására, vagy kontrázására. Az ellenfogást akkor tudjuk kiküszöbölni, ha úgy rántjuk fel ellenfelünket, hogy lába magasan felfelé csapódjék, feje pedig lefelé billenjen.

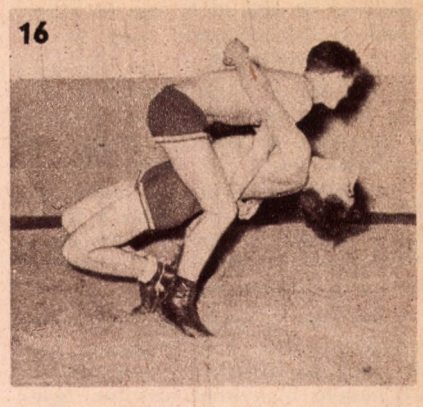
A keresztfogásos hátraesés mindhárom változatánál hozzáfogjuk ellenfelünk egyik karját a testéhez, a másikat pedig szabadon hagyjuk. A fogás elindítása előtt azonban az ellenfél állásától függően helyezkedünk; szembe, jobb, vagy baloldala mellé. A súlypont elhelyezés, indítási szög felvétele, a szakítás, az ellenfél alúlrafordítása, leejtése, hídjának lefogása egyformán egységes elv szerint történik. A mozdulatok azonos sorrendben követik egymást. Különösen nagy gondot kell fordítani arra, hogy a holtponton az ellenfél szőnyeg felé fordítása és leejtése mindig az ellenfél lezárt karja felé történjék. Szabadon levő karja felé fordítani vagy ejteni nem szabad egyik változatban sem, mert a fogás meglazul, felcsúszik és a dobás elromlik. A dobásoknak a leírt elvek szerinti keresztülvitelével nagy biztonságot elérni.

Előforduló hibák

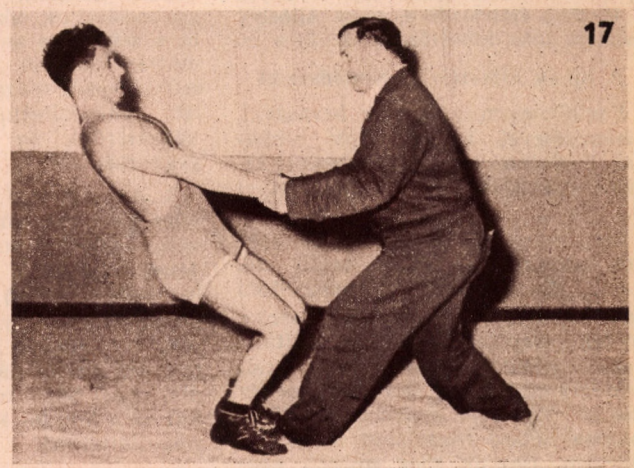
Nézzük meg, hogy a keresztfogásos hátraesés kivitele közben milyen lényeges hibát követnek el a birkózók.

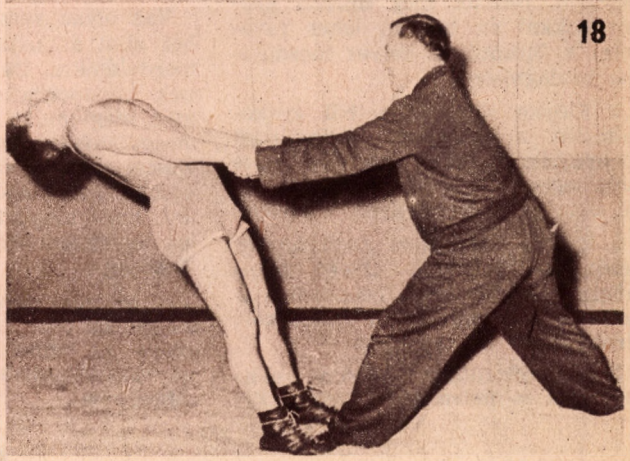
1. Az ellenfél derekának átölelésekor elkövetik azt a hibát, hogy *térdben nyújtott lábakkal állnak*. A súlypont magasan van, s amint a kezdeményező az ellenfél felé hajlik, az alája guggol és ellentámadásba megy át. A nyújtott térd még tempóveszteséget is okoz, mert ha a kezdeményező lépni akar, előbb be kell hajlítania a térdeket. Aki hajlított térdekkel áll, egy ütemmel hamarabb tud indítani.

2. Gyakori hiba, hogy az ellenfelet függőleges irányú térdnyújtással felfelé emelik, tehát előbb felállnak vele és azután nyújtott lábbal kezdenek az ellenféllel együtt esni *(14. kép)*. Ilyenkor nincs esési lendület, a stabil helyzetből lassan és nehezen indul a dobás. Az ellenfélnek bőven van ideje, lehetősége oldalt lépni és a támadót lefogni *(15. kép)*. Ennek a hibának egy másik változata: a kezdeményező előbb térdét kinyújtva feláll ellenfelével, azután ismét hajlítja térdeit (dupláz), hogy lendületet és esési szöget kapjon. Itt az a veszély, hogy felállás után, amikor lendületet akar venni ellenfele lába szőnyeget ér és az ellendobást hajthat végre.


16

3. Nem sikerül a dobás, ha hibás az indítási szög. Amikor az indítási szög túl közel van a függőlegeshez, nem lehet az ellenfelet alulra fordítani. Visszaesik az indítóra és őt lefogja. Ha az indítási szög a vízszinteshez van túl közel, akkor kevés idő van az ellenfél alulra fordí-


17


18

dításához és sok ideje van az ellenfélnek a lépésváltásra, hogy az indítóra helyezkedjék.

4. Egyike a legsúlyosabb hibáknak, amikor a térdnyújtás kimarad és az indító az ellenfél dobását homorítással kezdi *(16. kép)*. Ilyenkor a has előredobásával keletkezett lendület még jobban behajlítja a térdeket. A támadó súlypontja nem emelkedik, hanem süllyed és ellenfele alatt a szőnyegre rogy.

5. Szokták a fogást felülről lefelé is indítani, úgy, hogy magasan fogják meg az ellenfelet, nem emelik fel, hanem magukhoz szorítva igyekeznek vele együtt a szőnyegre dőlni vagy rogyni. Az ilyen dobásnak csak igen kis százaléka sikerülhet, mert lassan indítható, az ellenfél a talpán áll és rá tud helyezkedni a támadóra.

6. Az ellenfél leejtése közben elkövetett hibák kisebbek, mégis rontják a fogás hatását és biztonságát. Ilyen hiba, ha valaki a holtponton elkésik az ellenfél alulra fordításának elindításával. Némelyek ezt a hibát tetézik azzal, hogy a szőnyegreesés előtt süllyesztik csípőjüket, emelik a fejüket, tehát engednek a homorításból és ezáltal alulra kerülnek.

Egy fogás három változatát elemeztem ki az előforduló leggyakoribb hibáival együtt. De ezen az egy fogáson belüli törvényszerűségek, elvek és hibák közül sok érvényes a legtöbb hátraesésre, vagy állásból indított más kötöttfogás dobásra is.

A hibák kijavításának módszerei

Foglalkoztam a fogások leírásával, kielemzésével, az előforduló hibákkal. Foglalkozni kell a beidegzett hibák kijavításának a módszereivel is.

Sok versenyző a dobás indításakor homorít és térdet hajlít *(16. kép)*. Holott ilyenkor homorítani nem lenne szabad, mert helyesen a térdek kinyújtásával kell indítani. Tehát ellentétes mozdulatot kell beidegeztetni, ami rendkívül nehéz feladat. Rávezető gyakorlatok alkalmazása nélkül megoldani szinte lehetetlen. Nézzük meg milyen gyakorlatokkal és hogyan lehet rávezetni a birkózót a helyes mozdulatok beidegzésére.

1. Először álló helyzetből gyakoroltatom a mérsékelt térdhajlítást és nyújtást, ügyelve arra, hogy teste függőleges helyzetben maradjon és ne lengjen ki semmilyen irányban.

2. Ezután megfogom tanítványom kezét, aki hátraől 45—60 fokos szögig *(17. kép)* és ilyen rézsútos helyzetben gyakorolja a mérsékelt térdhajlítást és nyújtást.

3. A térdhajlítást erőteljes mellfelrántás és hátrahajlás követi. Ezt is rézsútos helyzetben gyakoroltatjuk *(18. kép)*.

4. Ha térdhajlításból a térdnyújtás és az azt követő hátrahajlás már jól megy, gyakoroltatom az indítási szög felvételét. A tanítvány szemben áll, egyik lábát előre teszi és megfogom a két kezét. Ekkor hátul levő lábával az előllevő mellé lép hajlított térdekkel és felveszi az indítási szöget *(17. kép)*.

5. Ha már a szögfelvétel is jó, akkor térdhajlítást, szögfelvételt és a hátrahajlást folyamatosan összekapcsolva gyakorolhatjuk, de még mindig fogjuk tanítványunk kezét, hogy hátra ne essék.

6. Ezután következik bábuval vagy zsákkal történő gyakorlás. Itt már a dobás minden mozzanatát úgy végezhetjük, mintha élő ellenfélen hajtanánk végre. Ügyelünk arra, hogy a holtponton kezdődjék az ellenfél alulra fordítása. Az eszközzel való gyakorlás hasznos, mert az ellenfélnél könnyebb tárgyat huzamos ideig tudjuk dobálni és a sérülés veszélye sem áll fenn. Így a tanítvány nagy gyakorlatra, biztonságra és bátorságra tesz szert.

7. Az eszközzel való gyakorláskor sokszor kiderül, hogy a tanítvány hibásan veszi fel az indítási szöget. Túl magasan, vagy túl laposan indítja a dobást. Ilyenkor a szögfelvételt újra gyakoroltatjuk, előbb kézenfogva. Aki túl magasan szokta a dobást indítani, azzal túl mélyen gyakoroltatjuk, akkor fel tudja venni a szükséges szöget. Aki pedig túl mélyen szokott indítani, azzal a szükségesnél magasabb szög felvételét gyakoroltatjuk. Ezután ismét visszatérünk az eszközzel történő gyakorlásra.

8. Az eszközzel történő gyakorlást ellenfélen történő gyakorlás követi. Álló helyzetben levő ellenfélen ellenállás nélkül. Az állóhelyzetből történő gyakorlást mozgás közben végzett gyakorlás követi. Ezután az ellenfél kisebb ellenállást fejt ki. Az ellenállás egyre fokozódik, végül teljes erejű küzdelem alakul ki a két fél között, a dobás keresztülviteléért.

Van olyan versenyző, akit egy-két hét alatt át lehet állítani a helyes mozdulatokra. De van olyan is, akinek hónapokra van szüksége. Aki már megtanulta és tudja a helyes mozdulatokat, az is még gyakran visszaesik régi hibájába. Ezért gyakorolni kell tovább ellenőrzés mellett, hogy megszilárduljon a mozdulat, egyébként kárba vész az egész fáradság.

A fogások elemzésének leírásával szeretném elindítani azt a munkát, amely az emberiség ősi, klasszikus sportjának tudományos megalapozásához vezet.

武术运动

"Wu Shu"

A testnevelés történetében mostanáig alig szerepeltek a kínai testkultúra emlékei. A testnevelés kialakulásának helyéül hosszú évtizedeken keresztül a klasszikus Görögországot tartották és az egyéb mezopotámiai, római, egyiptomi, palesztínai, indiai testnevelési ősadatokat, emlékeket is a görög klasszicizmus távoli elterjedési hatásának tulajdonították. Ezért a testneveléstörténeti kutatásokat is főleg Görögország területére korlátozták.

Az őstörténeti kutatások ellentmondanak annak a vallásos alapon nyugvó idealista történetfelfogásnak, hogy az emberiség és vele a kultúra egyetlen egy helyen fejlődött csak ki. Megállapítást nyert, hogy mindenütt, ahol annak lehetőségei megvoltak, történetszerűleg kifejlődött emberi közösség és kultúra. A kultúra és társadalom fejlődésének törvényei szerint egy bizonyos fokon testnevelési kultúra is kellett, hogy kifejlődjék — a maga sajátos nemzeti jellege szerint — minden nemzet életében.





Kína őstörténete eddig el volt zárva az emberiség elől. A népi Kína tudósai azonban számos olyan adatot derítettek fel már, amely más megvilágításba helyezi a testkultúra kialakulását is. A több ezer éves kínai kultúra már jóval az európai ismert testnevelési emlékek előtt jelentős testkultúrával rendelkezett. Az eddig feltárt adatok alapján máris megállapítást nyert, hogy több sportág — köztük a labdarúgás is — kínai eredetű.

A kínai életben már több ezer évvel ezelőtt felfedezhetők egy sajátságos nemzeti testgyakorlás nyomai. A Wu Shu-nak (vusú) nevezett népi torna katonai kiképzés és önvédelem céljait szolgálta és oly mély gyökereket vert az egyszerű emberek körében, hogy ma is általános elterjedésnek és rendkívüli népszerűségnek örvend a fiatalok és öregek, férfiak és nők soraiban is. Évezredeken át tartó fennmaradását a katonai célokon kívül az is magyarázza, hogy egészségügyi, orvoslási célokból elsősorban öregség, reuma, köszvény ellen — használták fel egy speciális formáját.

A Wu-Shu-nak több ága fejlődött ki: ökölvívás, lovaglás, íjászat, birkózás. Magában hordja a csel-gáncs elemeit is. Ez utóbbi sportágak Ázsiában való elterjedése és vallási felfogása a kínai kultúra hatásainak és elterjedésének köszönhető. Alapvető része az ökölvívás, amely két alcsoportra, a puszta kézzel és a fegyverrel való box-ra oszlik fel. A kínai ökölvívásban számos fegyvert használnak, kardot, botot, dárdát, íjat stb. A késsel való ökölvívásban is az idők folyamán számos iskola és rendszer fejlődött ki, amelyek mozgásuk természetében és a mozdulatok jellegében eltérnek egymástól. A legnépszerűbb iskolák a „Shao Liu Chan", amelyet a nagy mozgásgyorsaság és erő, a „Ta Chi Chan" amelyet lassú, de ruganyos gyorsaság jellemez.

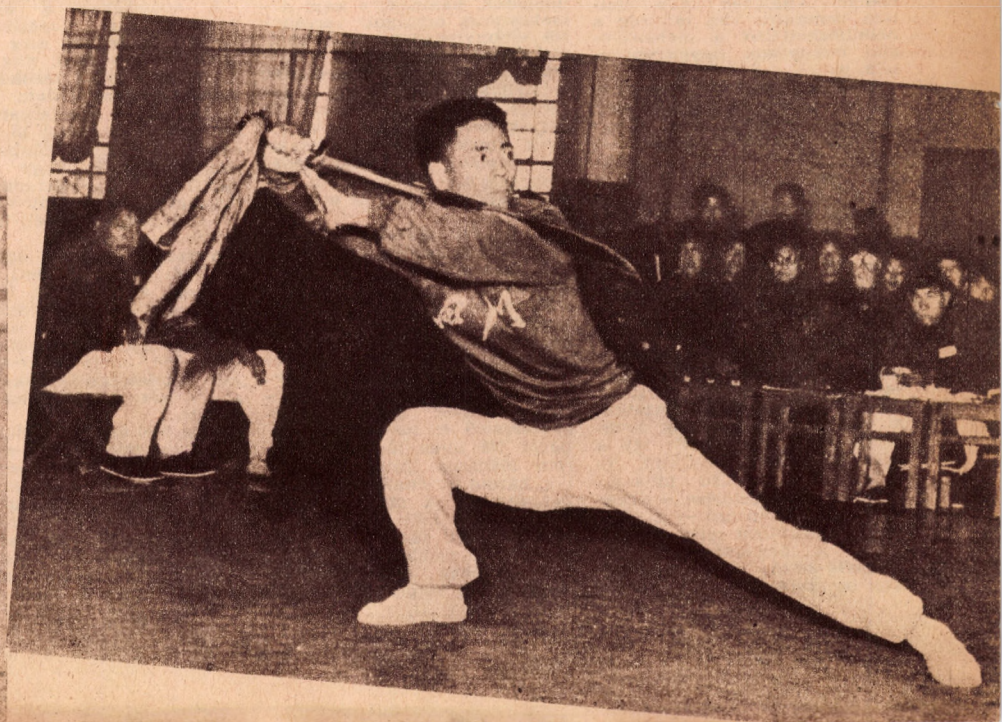
A Wu-Shu, amelyet kínai nemzeti tornának is neveznek, ősi ritmus táncra emlékeztető mozdulatokból áll. Első írásos és rajzos emlékei a Ming-dinasztia korából, a XIV. századból maradtak fenn.

A Wu-Shu népszerűségét felismerték a népi Kínában s nagy támogatásban részesítik. 1954-ben külön szervet létesítettek további elterjesztés és régi emlékeinek felkutatása végett. 1956-ban Pekingben Wu-Shu bemutatót rendeztek, ahol Kína legkülönbözőbb vidékeiről 94 férfi és nő mutatta be területének speciális Wu-Shu gyakorlatait. Ugyanekkor Sport és élettani szakértők előadásokat tartottak a Wu-Shu tudományos jelentőségéről. Ugyanebben az évben felvették a nemzeti versenysportok közé is, ami széles utat nyitott fejlődése számára.

Ez alkotja a reggeli torna és az üzemek munka utáni tornájának alapjait. Reggelenként a parkokban és tereken, a gyárak előtti térségeken számos idősebb és fiatal járókelőt lehet látni, akik táskájukat maguk mellé letéve részt vesznek a hangszórókon keresztül közvetített Wu-Shu-tornában.

Endrődi Lajos





A TTT ANKÉTSOROZATA A MAGYAR SPORTÉRT

SPORTLÖVÉSZET

A sportlövész-ankétot november 16-án az MTSH kultúrotthonában 34 meghívott szakember jelenlétében tartotta meg a **TTT. Hepp Ferenc dr.** bevezetője után **Takács Károly** kétszeres olimpiai bajnok ismertette egy szűkkörű edzői munkaközösség állásfoglalását a tematika felvetéseire.

Elmondotta — az eddig alkalmazott felkészítésünk kritikai értékelése során, — hogy lövészsportban is **a négyidőszakos edzésrendszer alapján** dolgoznak s az edzésmennyiséget és az idegi megterhelést fokozatosan növelik. Általában figyelembe veszik az egyéni adottságokat, de a kitűzött verseny előtt mintegy két hónappal a terhelésen fokozatosan csökkentenek, könnyítenek az edzéseken s arra törekednek, hogy a verseny időtartamát (a 120 lövést) fizikailag-idegileg jól bírja a versenyző.

Sportfegyelem terén, amely a vezetett edzés, irányított felkészülés alapfeltétele, — sok a kívánni való, különösen a fiatal tehetséges sportlövők részéről. Utasításra, tanácsadásra nem szívesen hallgatnak s így a szakmai és erkölcsi előkészítés sok esetben az edző jószándékú, de hatástalan törekvése marad. Általában nevelés terén sok visszásság mutatkozik. Az anyagiasság itt is, ott is felüti a fejét. Az edzői kollektíva leghatározottabb véleménye az, hogy a lövész-sportolónak legalább napi 4—5 órát munkával kell tölteni s hogy egyéni problémáihoz segítséget, támogatást csak akkor kérhet, ha kiváló, kimagasló teljesítményt ér el.

Az edzőtáborozás nélkülözhetetlen a céllövő sportban is, de az eddigi gyakorlat helytelen. Több idő szükséges a tábor légkörének megszokásához. A fiatal versenyzők (25 évig) részére szigorúan zárt tábort, a nős versenyzők részére heti 1 nap eltávozást javasolnak.

A sportorvosi segítség a lövészsportban elégtelen. Mint idegsport, a lövészet idegorvosi ellenőrzést és támogatást igényel. Általában több élettani ismeretre van szükség s nélkülözhetetlen a meteorológiai befolyások figyelembevétele is.

A válogatott keret edzőtáborozása sok esetben **illuzórikussá tette a klubedzéseket.** A válogatott edzésre igénybe vett kiváló lövészoktatók klubjukban nem tudták ellátni edzői feladatukat. A jövőben a válogatott edzőknek módot kell adni heti 1—2 klubedzés levezetésére, még edzőtáborozások alatt is. A válogatott keretet viszont edzőtáborozásokon kívül is össze kell tartani, heti egy közös edzést állandóan biztosítani kell.

A versenynaptár összeállítása körül is sok baj volt. Nem egy esetben csak az utolsó pillanatban értesültek a nemzetközi versenyekről és azok programjáról, természetesen így a rákészülés is hiányos volt. Az „utazókeret" utolsó pillanatban történő kijelölése — idegsportágról lévén szó — a lelkiidegi felkészülést tette lehetetlenné. A mesterséges bizonytalanság-keltés az eredményeken bosszulta meg magát.

Helytelen volt az eddig alkalmazott **munkakönnyítési rendszer** is, az úgynevezett félnapos kikérés. Fél nap alatt a puskások még az ún. versenyadagot sem tudják lelőni, nemhogy a kívánatos edzésmennyiséget.

A jövőben a pisztolyosoknak fél nap, a puskásoknak minden második nap egésznapos kikérést kell biztosítani. Kívánatosnak tartják, hogy az így kieső munkabért az MTSH fedezze valamiféle alapból. Szerintük így szűnne meg az élsportolók és edzésfelkészülésük iránt mutatkozó vállalati ellenszenv.

Legsiralmasabbnak mondható a lövészsport **technikai ellátottsága.** Korszerű lőterünk egyetlen fegyvernem részére sincsen, hazai lőszerünk drága és használhatatlan, hadipisztoly-ellátottságunk siralmas. A válogatott keret részére mindössze három korszerű hadipisztoly áll rendelkezésre, amelyhez a lőszerellátás nincs biztosítva.

A XVI. nyári olimpián a hazai események miatt megzavart versenyzőink, szakembereink nem tudtak olyan mértékben elmerülni szakáguk problémáiban, nem tudtak olyan értékes tapasztalatokra szert tenni, mint amilyenekre egy ilyen nagy világ-sportesemény lehetőséget nyújt. Mégis rádöbbentek, hogy **a magyar versenyszabályok több helyen módosításra szorulnak,** ugyanis hátrányos megszorítások vannak benne. Tapasztalták, hogy szabadon választott testhelyzetek sorrendjében az a versenyző járt jól, aki álló testhelyzetben kezdte a versenyt. A külföldi versenyzők kormegoszlása a legkülönbözőbb (20—50 éves korig), éppúgy, mint felkészülési módszerük. Az olimpia előtt közvetlenül egész könnyű edzéseket végeztek. A nyugati versenyzők általában tőkések, magánosok, egyetemi hallgatók, katonák; a népi demokratikus országok versenyzői többnyire összevont sportalakulatok (sportszázad, sportszakasz) tagjai; a felkészülésük is nyilvánvalóan ebben a keretben folyik. Az ausztrál lőpályák kezdetlegesek (a versenyek ennek ellenére zavartalanul folytak), a külföldi lövészek fegyver- és lőszerellátottsága egyenértékű volt a mienkével.

A magyar versenyzők jövőbeni felkészítésére egész csokor javaslatot dolgozott ki a kis munkaközösség. Ezek:

Elsősorban is a **technikai feltételeken** kell javítani. Új, korszerű 100 lőállásos kispuska és hadipuska lőtér szükséges (50—100—300 m-es lőtávokkal). Ugyanezen lőtér-kombináton ötször két lőállásos gyorstüzelő és hadipisztoly lőpálya (25 m-es lőtávval), három lőállásos futószarvas-pálya, három koronglövő-pálya és két szkit-pálya szükséges.

Biztosítani kell a legkorszerűbb külföldi fegyverek és lőszerek behozatalát, a sport tömegesítéséhez a Balogh-féle légpuska és légpisztoly tömeggyártását a hozzá való lőszerekkel.

A sportág szervezetszerű oktatása a következő rendszerben folyjék:

a) serdülő korban (ált. isk.) úttörő keretben a testnevelő tanár vezetésével a Balogh-féle légpuskával történjen az oktatás. (Tömegesítés!)

b) Serdülő és ifjúsági korban 16. életévtől felfelé (középfokú iskolások) ugyancsak a testnevelő tanár vezetésével heti 1 órában történjen tömegoktatás légpisztoly és nyílt irányzékú kispuskával.

c) Iskolai versenyeken kívalasztott tehetségek serdülő kortól kezdve egyesületben specializálódjanak oktatók vezetésével légpisztoly és Fég kispuskával.

d) A b)—c) alatt javasoltak legtehetségesebbjeiből kell összeválogatni az ifjúsági utánpótláskeretet, ahol minőségi fegyverrel és mesteredzővel teljes szakosodás alapján gyakorolhatnak fiataljaink.

Oktatási módszerünk csoportos és egyéni lehet. Céltornát fel kell használni a sportlövészethez szükséges izmok előkészítéséhez, megerősítéséhez.

Edzésrendszerünk a négyszakaszos edzésrendszer maradjon, de bizonyos eltolódással. Az átmeneti időszakban és az alapozó időszak nagy részében — fedett lőtér hiányában nem lehet tényleges szakmunkát végezni. Éppen ezért a jövőben május végéig nemzetközi versenyt nem szabad betervezni. A fizikai megerősödésre, a jó erőnlétre és idegi kipihentségre tudatosan kell törekedni, de még átmeneti időszakban is keresni kell alkalmat a heti egyszeri lőgyakorlatozásra.

A sportágban **a technika passzivitásban, mozdulatlanságban nyilvánul meg** (célratartás, légzés stb.), míg **taktikáról csak mint járulékos tényezőről beszélhetünk.** Pl. világbajnoki mesterversenyen szándékosan rosszul lő a versenyző s a főversenyben erősen rádolgozik. Vagy csapattaktikázás, ha sorrend-sorsolás nincs, a gyengébb versenyzőt a verseny közepén indítják el stb.

A válogatott keret **egész évi együttdolgozása mellett** törnek lándzsát a szakértők, hogy az edzők a forma alakulásáról állandóan tájékozottak legyenek. Ez nem jelenti a klubból való kiemelést, mert a versenyzőnek kötelessége hetenként legalább két klubedzésen részt vennie.

Napi 5—6 óra gyakorlás szükséges az eredményes versenyzéshez (egyéni rátermettség mellett) s ezért örökös az ütközés a termelőmunka és a sportmunka között. Mégis a hivatali munka végzésére állandó erőfeszítéseket kell tenni már csak erkölcsi okokból is. Igen fontos a válogatott keretedzők és a klubedzők közötti teljes összhang. Szakmai telfogásukat egyeztetni kell s a válogatott versenyző felkészítésének mikéntjében meg kell állapodniok. Az edzésterven menet közben csak közös beleegyezés alapján változtassanak.

Alacsonyabb szinten az általános edzőség (kétlaki edzőség) megengedett, magasabb szinten és főként válogatottal csakis szakosított mesteredző foglalkozhat.

Bármilyen képzettségű edző dolgozik az utánpótlással, **személyes magatartásán és példaadásán** keresztül arra kell nevelni a fiatalokat, hogy egymást becsüljék, egymás technikai eszközeit ne rongálják, sőt inkább egymást segítsék s hogy az ellenfél a sportban sohasem lehet ellenség. A javasoltak megvalósítása Takács Károly és társai szerint alkalmasak arra, hogy a céllövő sportot kivezessék a jelenlegi helyzet útvesztőjéből.

*

Az előadást igen élénk és tanulságos vita követte. Mélységes ügyszeretet és józan mértéktartás jellemezte a hozzászólásokat. **Egyetlen ponton, a lőtér-kombinát megépítésének kérdésében hajthatatlanok csupán** s ez arra mutat, hogy ez a sportág lenni vagy nem lenni kérdésévé vált. Nem kevésbé fontos problémaként merült fel **a sportág tömegesítésének a kérdése,** amelynek útjába — szervezési és gazdasági nehézségeken kívül — ma kényszerintézkedés áll. Ennek feloldása és a hatósági megsegítés sem késhet sokáig, hiszen köztudomású, hogy a céllövészet nem kizárólagos olimpiai sportprobléma. De vegyük szép sorjába a hozzászólásokat és ismertessük a leglényegesebb felvetéseket.

Felkért hozzászólásában **Hus János** a 100—120 lőállásos lőtérkombinát szakaszokban történő felépítését javasolja. Hibáztatja, hogy a versenyzők azonos feltételek között (megszokott lőállásokban) versenyeznek, kis mennyiséget lőnek (elégtelen megterhelés!). Az edzők felkészültsége nem kielégítő, amin minden bizonnyal segít az, hogy négy fő szakképzését biztosítják a Szovjetunióban. A négyszakaszos felkészüléssel egyetért és döntőnek tartja a helyes kiegészítő sportokkal való alapozást. Mind a négy szakaszban 3—3 hét edzőtáborozásra volna szükség, de ezek ne legyenek bentlakásosak. Hetenként két ellenőrző versenyt kell tartani tökéletes versenylőszerrel. A meteorológiai és az orvosi véleményt jobban fel kell használni a sportágban, az edzőknek össze kell fogniok, a versenyzők és edzők kapcsolatának meg kell javulni. Az előadóval ellentétben állítja, hogy a céllövészetben taktika van.

A betegsége miatt távollevő **Kisgyörgy Lajos,** mint az anyag előkészítésében részt vevő munkatárs, egyetértésének tolmácsolását kérte az előadottakkal kapcsolatban.

Dr. Halassy Gyula fejtegetésében a kiegészítő sportok te-

kintetében mutatkozó lagymatag álláspontjával szemben leszögezi, hogy csakis sok és erőteljes sportmunka teremti meg a jó kondíciót. A tökéletes koncentrációhoz pedig jó kondíció kell. Miután a szaksportágnak semmi szerepe sincs a jó kondíció megteremtésében, s versenyzőink nem végzik komolyan a kiegészítő sportolást, a lőversenyek végét rendszerint nem bírják. A nemzetközi versenyterhelés lényegesen nehezebb — szemben a hazai versenyekkel és edzéssel —, ezért sok nemzetközi találkozót javasol, hogy a fiatalok is megtanulják a versenyizgalmakat leküzdeni. Bejelentette, hogy a megfelelő technikai felszerelés rendelkezésre áll, mindössze a lőtereket kellene rendbehozni. A leghatározottabban szembefordult a fiatal lövészsportolók mindennemű követelődzésével. Leszögezte, hogy az eredmény sem jogosít fel senkit követelődzésre!

Balogh Ambrus valóságos kis tanulmánnyal járult hozzá az ankét sikeréhez. Leszögezte, hogy a céllövő sportban még ilyen távlati célok érdekében (60—64-es olimpia) sohasem volt szakmai megbeszélés s efölött érzett öröme és bizakodása serkenti hozzászólásra. Bevezetőjében elemezte az 1948—52. és az 1956-os olimpiai felkészülést, erényeit és hibáit, és eredményeit a sportlövészet területén. 1948-ban a lövészkollektíva bajtársi összefogása egy olimpiai bajnokságot és egy hetedik helyezést eredményezett négy versenyző közül. 1952-ben az alapos felkészülés egy bajnokságot, egy második, egy harmadik helyezést hozott hat versenyző közül. 1956-ban az ismeretes események ellenére is egy negyedik, egy ötödik és két hatodik helyezés született öt versenyző után. Részletesen rávilágított azokra a hibákra és szinte bűnös nemtörődömségre, amivel szinte torlaszokat emeltek a versenyzők eredményeinek maradéktalan kibontakozása elé. Elgondolkoztató Balogh Ambrus okfejtése a sportág eredményességre törése szempontjából. Nyilvánvaló a sportlövészetben — mint technikai sportágban — az a fél van előnyben, amelyiknek azonos képesség mellett tökéletesebb a technikai felszerelése. Külföldi fegyverre, lőszerre támaszkodva építeni a sportág jövőjét — eleve és érthetően — technikai másodrendűséget jelent. Ezért kell komoly erőfeszítéseket tenni a hazai fegyver- és lőszergyártás területén. A lőtér-kombinát megépítése szerinte is elengedhetetlen. Ha az egyesületi sovinizmus és hozzánemértés szét nem forgácsolta volna az erőket, az MHS, Dózsa, Honvéd kis lőtereinek költségén meg lehetett volna építeni a korszerű versenypályát. Kifogásolta és szakszerűtlennek bélyegezte Balogh Ambrus a jelenlegi válogatási rendszert s helyette emberibb, szakszerűbb és megnyugtatóbb módszert javasolt. Feltétlenül szükségesnek látja idegen nyelvet beszélő szakvezető beállítását az utazó csapathoz (legalkalmasabb a nemzetközi bíró), akinek működése direkte és indirekte kedvezően érvényesül a versenyző csapatban. Az edzésiramot szerinte a jövőben fokozni kell. Minél többet kell lőni nap mint nap, de vigyázni kell arra, hogy a célzással és elsütéssel járó nagy idegterhelést, fáradtságot kipihenjék. A négyszakaszos edzésrendszert elavultnak tartja, mert az átmeneti időszak (november, december, január, február hónapok) alatti lőgyakorlat kiesése szinte behozhatatlan. A versenyzők egyre fokozódó edzésterhelése mellett száll sikra, s a megterhelés növelését mennyiségi és minőségi vonatkozásban is követeli. A téli hónapok eddigi meddő időszakát tartaná — fedett lőtér biztosításával — alapozásra alkalmasnak. Mindez arra vall, hogy Balogh Ambrus a céllövők felkészülésében csaknem kizárólag a lőgyakorlatoknak tulajdonít jelentőséget.

A javasolt erős edzésrendszernek eredményességében vakon bízik, különösen akkor, ha az edzők, félretéve minden egyéni féltékenykedést, edzésnaplók és kontrollversenyek alapján rendszeres értékelést és hibajavítást végeznek.

Végezetül a tehetségek felkarolására, az ifjú tehetségek felkutatására és segítésére hívta fel a figyelmet. „Nincs roszszabb érzés — állapítja meg Balogh — egy sportember számára, mint a közöny és a mellőzés azok részéről, akik mint hivatásos sportvezetők végeredményben a sportból élnek." Kívánsága az, hogy ezek ne csak a „sportból", hanem a „sportnak" is éljenek. De követeli a sportolók tisztultabb sporterkölcsét, szocialista magatartását is.

Egybevetve, korszerű technikai felszerelés, kiforrott, élenjáró kemény edzésrendszer, becsületes sportmunka és tiszta sporterkölcs szükséges a további eredmények eléréséhez.

Hevesi László az utánpótlás kérdésével, a vidék felkarolásával s a hiányos edzőképzéssel, az elégtelen sajtótámogatással foglalkozott. Nem annyira technikai hiányosságok, hanem az idegi és kondicionális állapot az oka a rossz szereplésnek. A sportorvosi ellátottság színvonalát kell jelentősen emelni, valamint törődni kellene a versenyzők anyagi ellátottságával is. (Kalória.)

Dobsa Aladár az edzőtáborozás problémáját taglalta. Mind családi, mind munkakiesési nehézségek miatt a bentlakásos tábor ellen s a félnapos kikérés mellett foglalt állást.

Krebsz Sándor szerint a sportágat rendkívüli mostohán kezelik, s ezért húznak el mellettünk olyan nemzetek is, amelyeket mi tanítottunk lőni. (Pl. a románok.)

A sportágban a legkülönbözőbb életkorú versenyzők küzdenek, ezért megfelelő, egyénileg alkalmazott edzésmódszerek szükségesek. A rövidebb távú lövők számuk többszörösét lőjék le edzéseken. A klubedzők a szakosztályoknál mindenesek, még versenyzők is. Így a lőállásban támasz nélkül marad a versenyző. (Edzője másik lőállásban versenyez.) Kialakult ennek következtében az a helytelen gyakorlat, hogy nemzetközi versenyekre, sőt világversenyekre sem küldenek ki edzőket. Jól képzett, a lövészsporthoz értő, segítőkész sportorvos bekapcsolását sürgeti.

Rádai Imre hibáztatja, hogy egy szakosztály felkészítéséhez csak egy edző jut, mert nem tudja eléggé alaposan megfigyelni versenyzőit (edzésverseny közben ideje nincs rá) és így a mozdulatlanságra törekvő versenyző hibáit nehezen tudja kielemezni s nem tud hasznos tanácsot adni. Ezért a versenyzők lebecsülik az edzőt a lövészsportban. Nézete szerint minden versenyző részére egyéni edzéstervet kell összeállítani.

Az edzőtáborozással nem ért egyet, bár elismeri, hogy átmeneti időszakban idegileg és testileg jól kondicionálja a versenyzőt.

Kisgyörgy Lajosné a lövészsportban fellelhető taktikáról beszélt. Pl. helytelen taktika, ha egy versenyzőre nagyobb megterhelést raknak, mint amit elbír. Utalt a népi demokratikus államokban alkalmazott jutalmazási rendszer húzó hatására, majd az elégtelen lőtérviszonyok hátrányának kiküszöbölésére, nagy versenyek előtt selejtező versenyek rendezését javasolja, amelyből a legeredményesebb 30 kerüljön a döntőbe. Így bérelt hely nincs s a fiatalok előtt is megnyílik az út. Végül a lövészsportot érintő sajtónehézségeket ismertette.

Rudas Ferenc a lövészsport elsorvadásáról, a tömegmozgalom hiányáról s így az utánpótlás hiányáról beszélt. Ma az olimpiai felkészülésben 40 embernek bérelt helye van. Szerinte először a magyar lövészsport utánpótlásának megteremtéséről kell beszélni. Majd rávilágított az edző-utánpótlás, színvonal és képzés kérdésére. Az elképesztő helyzet az oka, hogy edzőinktől tudományosan megalapozott munkát várni nem lehet. Haladéktalanul hozzá kell fogni a sportág fellendítéséhez, és tudományos megalapozásához.

Németh Tibor az utánpótlás kérdése kapcsán az MHSZ felelősségét vetette fel. Szerinte illetékeseknek törődni kellene azzal, hogy ne csak hadikiképzéssel, hanem sportlövészettel is foglalkozzanak és itt a szakemberek véleményére és munkájára támaszkodjanak. A kiegészítő sportágak alkalmazásával egyetért, de felveti, hogy másképp kell a szellemi munkával foglalkozót felkészíteni, mint a fizikai munkával foglalkozó versenyzőt. A lövészsportban mutatkozó belső ellentét szerinte a kevés külföldi versenyből és a rossz válogatási módszerből adódott. A sportlövők nagy részét tisztességes, önzetlen, sportágukat szerető embereknek látja, akikkel lehet és akikért érdemes dolgozni a vezetőségnek. Sürgeti a TF-en a sportlövészet oktatásának megjavítását.

Takács Károly válaszai után **Hepp Ferenc dr.** zárószavaival ért véget a lelkes hangulatú értekezlet.

K. M.



BALOGH AMBRUS olimpiai helyezett

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A művelődésügyi miniszter 102/1957. (M. K. 20.) M. M. számmal utasítást adott ki a gyógyító testnevelésről. Az utasítást teljes terjedelmében közöljük:

„A gyógyító testnevelésről az egészségügyi miniszterrel egyetértésben az alábbiakban rendelkezem:

1. Az általános iskolák, valamint a Művelődésügyi Minisztérium felügyelete alatt álló középiskolák gyenge fejlődésű és egészségügyi állapotú, továbbá a testnevelés alól felmentett tanulóinak egészségügyi és specifikus mozgáskezeléséről orvosi javaslat alapján — az iskolák tantervszerű oktató-nevelő munkája keretében — gyógyító testnevelés útján kell gondoskodni.

A gyógytestnevelésre az általános iskolák és a középiskolák tanulóit össze lehet vonni.

2. A gyógytestnevelés személyi és dologi költségkihatásának fedezetét annak az iskolának költségvetésében kell biztosítani, ahol a gyógytestnevelő tanár működik.

3. Az iskolák költségvetésének összeállítása során arra kell törekedni, hogy fokozatos fejlesztéssel megfelelő gyógytermekben valamennyi rászoruló tanuló részesülhessen rendszeres gyógytestnevelésben. Ennek érdekében az elmúlt években társadalmi úton létesített gyógytermek további fenntartását, felszerelését a költségvetésből kell megoldani és további új gyógytermek létesítését és felszerelését kell elérni főleg olyan helyeken, ahol függetlenített gyógytestnevelő tanár működik.

Az 1958. évre engedélyezett beszerzési keret terhére gyógytestnevelés céljára az alábbi szabványfelszerelést kell beszerezni:

8 db normál bordásfal, 4 db homorú bordásfal, 4 db guruló henger, 1 db talajszőnyeg, 2 db rövid méretű tornalétra (falra szerelhető), 2 db kézilabda, 2 röplabda (háló), 10 db medicin labda, 1 db gyűrűhinta, 1 db Echternach-henger, 10 db gömbvégű bot.

4. A gyógytestnevelő tanárt annak az iskolának állományába kell beosztani, amelynek épületében a gyógyterem van, vagy amelyik iskola tornatermében — gyógyterem hiányában — a legtöbb órát tartja. Amennyiben a gyógyterem nem iskolai épületben van, a gyógytestnevelő tanárt a gyógyteremhez legközelebbi általános iskola vagy középiskola állományába kell beosztani.

A gyógytestnevelési órákat fel kell tüntetni annak az iskolának tantárgyfelosztásában és órarendjében, amelynek állományába a gyógytestnevelő tanár tartozik.

5. Az iskolai szűrővizsgálatokat végző orvosok legkésőbb minden év november

Utasítás a gyógyító testnevelésről

hó 30-ig lefolytatott vizsgálat alapján a területileg illetékes Testnevelési és Sportegészségügyi Intézettel egyetértésben — az általános iskolák III. osztályától kezdődően — utalják gyógytestnevelésre a rendellenes testtartású vagy egyéb más okból erre rászoruló tanulókat.

6. A gyógytestnevelésre utalt tanulókat az orvosi véleményben foglaltak figyelembevételével kell 8—16 főből álló csoportokba beosztani és a csoportokat hetenként 2 vagy 3 órás gyógytestnevelésben részesíteni.

A tanulókat a gyógytestnevelésből osztályozni kell, az osztályzatokat azonban az általános tanulmányi eredmény megállapításánál nem kell számításba venni.

7. A gyógytestnevelésre beosztott tanulók az iskolai rendes testnevelési órákon nem vesznek részt, amennyiben osztályuk testnevelési órája a tanítási nap első vagy utolsó órája, úgy későbbi bejövetelüket vagy korábbi távozásukat engedélyezni kell, egyébként a testnevelési órák alatti tartózkodási helyüket az igazgató jelöli ki.

A gyógytestnevelés a tanulókat erősen igénybe veszi, ezért az iskolai tanórákon kívül más foglalkozások, valamint egészségügyi szempontból megterhelő gyalogtúrák alól a gyógytestnevelésben részesülő tanulókat mentesíteni kell.

8. A gyógytestnevelő tanár köteles:

a) az egyes órákról végzett anyagról a tanulólétszám feltüntetésével munkanaplót vezetni és azt iskolájának igazgatójával hetenként láttamoztatni;

b) minden tanulóról — szakorvos irányításával — gyógytestnevelési nyilvántartó lapot (vagy kórlapot) vezetni és abban a tanulónak az évelején, a félévi, valamint az évvégi állapotát (státusz) feltüntetni;

c) a tanulók rendszeres orvosi ellenőrzését megszervezni és lebonyolítani;

d) a tanulók előmeneteléről, magatartásáról, az igazoltan és igazolatlanul mulasztott órák számáról és az érdemjegyekről az egyes tanulók iskolájának igazgatóját negyedévenként (az ellenőrző konferenciák előtt) írásban tájékoztatni;

e) a tanulók igazolatlan mulasztásáról az iskolájuk igazgatójának esetenként jelentést tenni;

f) a tanítási évről írásbeli jelentést készíteni és annak egy-egy példányát a megyei (fővárosi, megyei jogú városi) tanács vb. művelődésügyi (fővárosi oktatási) valamint egészségügyi osztályának az oktatás befejezésétől számított 8 napon belül megküldeni.

9. A gyógytestnevelő tanárokat a nevelőtestület általános jellegű munkájában való (helyettesítés, felügyelet stb.) részvételre nem lehet kötelezni.

10. A gyógytestnevelés országos szervezeti és pedagógiai ellenőrzését a Művelődésügyi Minisztérium által megbízott gyógytestnevelési szakfelügyelő, az egészségügyi, szakmai ellenőrzését és irányítását pedig az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet látja el.

A megye (megyei jogú város) területén (Budapesten) szervezeti és pedagógiai ellenőrzést a művelődésügyi osztályok erre a feladatra kijelölt előadói (Budapesten a szakfelügyelő) végzik. Az egészségügyi, szakmai területi ellenőrzés a megyei egészségügyi osztályok erre a feladatra kijelölt orvosainak (orthopéd, iskola-, testnevelő, sportorvos), végső fokon a megyei (budapesti) Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet feladata.

A szakfelügyeletnek a gyakorlati foglalkozások ellenőrzése mellett ki kell terjednie a dokumentációs munka ellenőrzésére is. Az ellenőrző látogatásokat és a felmerült észrevételeket annak az iskolának ellenőrző naplójába kell bevezetni, amely iskola állományába a gyógytestnevelő tanár tartozik.

11. Az iskolaorvosok a gyógytestneveléssel kapcsolatos közegészségügyi követelmények maradéktalan végrehajtását, illetőleg biztosítását ellenőrizni kötelesek.

12. A megyei (megyei jogú városi) művelődésügyi (Budapesten oktatási) osztályok, valamint az egészségügyi osztályok a gyógytestnevelő tanárok évi jelentéseit összesítve és a saját értékelésükkel kiegészítve, minden év július hó 1-ig a Művelődésügyi Minisztérium Középiskolai Főosztályhoz, illetőleg az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézethez felterjeszteni kötelesek.

13. A megyei (megyei jogú városi) művelődésügyi (Budapesten oktatási) osztályok a megyében (Budapesten) a tanévben működő gyógytestnevelő tanárokról név- és munkahely, valamint az értékeléssel megbízottak nevének feltüntetésével kimutatást kötelesek készíteni és azt minden év november hó 30-ig a Művelődésügyi Minisztérium Középiskolai Főosztályához felterjeszteni.

14. Ez az utasítás a közzététel napján lép hatályba.

Egyidejűleg a gyógyító testnevelő tanárok működésének beindítása tárgyában kiadott 14/88—15/4/1954. O. M. számú, továbbá a gyógyító testnevelésről szóló 99/1955. (O. K. 22.) O. M. számú utasítások hatályukat vesztik."

HÍREK ★ KÖZLEMÉNYEK

A Művelődésügyi Minisztérium a középiskolás sport irányítása tárgyában az alábbi utasítást adta ki:

„A középiskolai ifjúság sportját a továbbiakban — a Művelődésügyi Minisztériummal közösen — a Kommunista Ifjúsági Szövetség által létrehozott Országos Ifjúsági Sportbizottság (OISB) és annak végrehajtó szerve, a Diák Sportközpont (DSK) irányítja.

Felhívom a Művelődésügyi Osztályok (Budapest Főváros Tanácsa Oktatási Osztálya), valamennyi középiskolai igazgató és tanár figyelmét arra, hogy az OISB és a DSK eredményes működését a legmesszebbmenően támogassák.

A középiskolai sportélet irányításának módját a DSK a Művelődésügyi Minisztériummal egyetértésben kiadott külön utasítással szabályozza." (97/1957. (MM 19.) MM számú utasítás.)

*

Szabolcs-Szatmár megyében az eddigi járási ún. segédszakfelügyeletet rendes félfüggetlenített szakfelügyeletté szervezték át. A jövőben a heti egy nap helyett most már három napon keresztül látogathatják az iskolákat a szakfelügyelők, míg a hét másik három napján iskolájukban tanítanak.

*

Ünnepélyes keretek között alakult meg 1957. november 27-én a budapesti XVIII. kerületben (Pestlőrincen) az általános és középiskolák legjobb sportolói számára **a kerületi sportiskola.** A központi szakosztályokban folyó munka anyagi biztosításáról a kerületi VB gondoskodik.

*

Néhány osztrák szakíró az osztrák iskolai testnevelést támadta, mert az iskolák atlétikai oktatása elégtelen s ebben látják az osztrák atlétika olimpiai lemaradásának okát. A támadásra a „Leibesübungen Leibeserziehung" folyóirat 1957. 2—3. számában válasz olvasható, amelyben a cikkíró három kérdést tesz fel: 1. Miért szidják az iskolákat az atlétikai lemaradásért s miért nem dicsérik a sízésben elért nagyszerű osztrák sikerekért? 2. Vajon az iskolának feladata-e az élsportoló-képzés? 3. Miért nem létesítenek elegendő iskolai korszerű gyakorlóhelyet? A kérdésekre — tudomásunk szerint — választ még nem adtak.

*

A gyors- vagy a mellúszással kezdjék-e az iskolai úszásoktatást? Ezzel a kérdéssel foglalkozik a Die Leibeserziehung 1957. 2. számában egy cikk, amelynek a szerzője végül arra az álláspontra helyezkedik, hogy miután az úszástanulás célját elsősorban a vízbefulladás elleni biztosítéknak, illetve életmentésnek kell tartani — a mellúszással való kezdés a helyes.

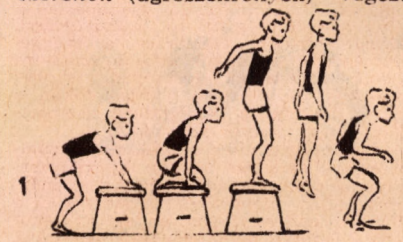
*

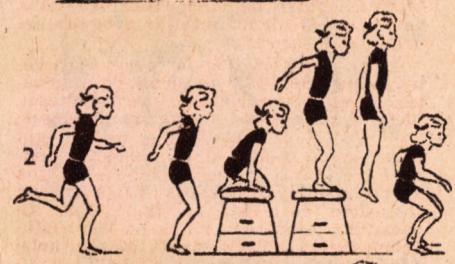
Húsz évvel ezelőtt építették fel Leningrádon az „Üttörő Palotát", a boldogság és az öröm palotáját, amelyben 12 000 gyermek tölti napjait és ahol 16 sportszakosztályban gondoskodnak a fiatalok sportbeli képzéséről.

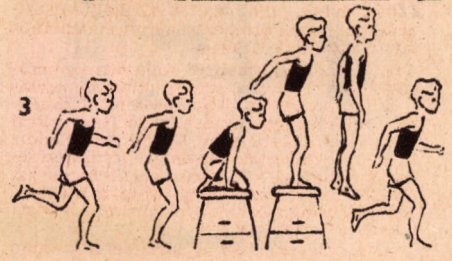
KÉPES MÓDSZERTAN

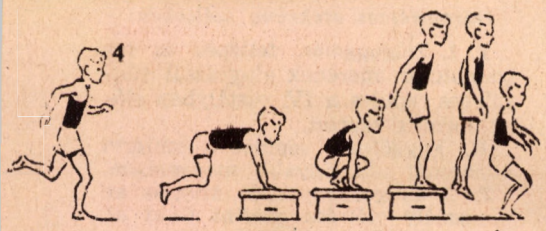
Az általános iskola támaszugrásai

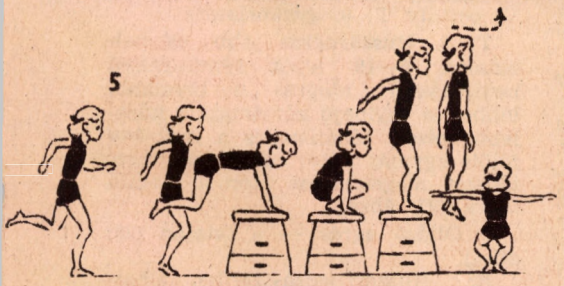
Az általános iskolai tanterv mindegyik osztályban tartalmaz támaszugrási gyakorlatokat. Ezek az alsótagozati osztályok tantervében az Ugrásgyakorlatokban, a felső osztályok tantervében pedig a Támaszugrásokban szerepelnek. Az alábbiakban közöljük a támaszugrási gyakorlatokat osztályonkénti felsorolásban. A tantervi anyag megnevezése és ábrázolása után közöljük az egyes ugrások előkészítő gyakorlatait, amelyeket *osztályfoglalkoztatás* formájában gyakoroltatunk az óra előkészítő részében, majd közöljük a rávezető gyakorlatait, amelyeket már *szereken* (ugrószekrényen) végeztetünk — *az óra fő részében.* E cikk keretében nem térünk ki az oktatás minden egyes részletére (helyes kivitelezés, gyakorlatok pontos leírása, foglalkoztatási formák megválasztása) s a segítségadást is — amely igen fontos — csak ott nevezzük meg, ahol ez szorosan hozzátartozik a módszeres rávezető gyakorlathoz.


1


2


3


4


5


6

I. osztály:

Tantervi anyag: Feltérdelés helyből zsámolyra (egyrészes szekrényre stb): elugrás páros lábbal kéztámasszal; felállás után leugrás: elugrás páros lábbal, leérkezés páros lábra térdrugózással. (1. ábra.)

Előkészítő gyak.: a) talajon térdelés, *b)* talajon: szökdelés páros lábon, jelre felugrás és leérkezés térdrugózással.

Rávezető gyak.: — — —

II. osztály:

T: Feltérdelés nekifutással kétrészes ugrószekrényre (kb. 50 cm magas zsámolyra stb.): elugrás páros lábbal, leérkezés páros lábra térdrugózással (2. ábra), vagy leugrás után folytatólag továbbfutás (3. ábra).

E: a) Járás, majd futás körben jelre páros lábbal, felugrás. *b)* Járás, majd futás közben jelre páros lábbal, felugrás alacsony szerre (padra, zsámolyra) (4. ábra).

R: Feltérdelés helyből páros lábbal, rugózással kéztámasszal a szekrényre.

III. osztály:

T: 1. Felugrás guggolótámaszba kétrészes ugrószekrényre (zsámolyra, kb. 50 cm magas padra stb.) nekifutással: elugrás páros lábbal és kéztámasszal; felállás után leugrás: elugrás páros lábbal, leérkezés $^1/_4$ fordulattal balra és jobbra, páros lábra, hajlított állásba (5. ábra).

E: állásból, majd szökdelés közben jelre ugrással $^1/_4$ fordulat balra-jobbra (6. ábra).

R: II. oszt. tantervi anyaga.

T: 2. Felugrás nekifutással hosszába állított kétrészes szekrényre és gurulóátfordulás előre (7. ábra).

E: Gurulóátfordulás előre — talajon.

R: Gurulóátfordulás előre a tantervi előírásnál alacsonyabb ugrószekrényen.

T: 3. Bakugrás társon át: nekifutással, páros lábbal elugrással (8. ábra).

E: Szökdelések, jelre felugrás lábterpesztéssel (9. ábra).

R: Bakugrás társon át: lépésből.

T: 4. Fellépés futás közben 30—40 cm magas zsámolyra (ugrószekrényre, padra) és lelépéssel továbbfutás (10. ábra).

E: Talajra rajzolt 40—50 cm széles folyosó egylábas átugrása (11. ábra).

R: — — —

IV. osztály:

T: 1. Függőleges repülés széltébe állított háromrészes szekrényen: nekifutással felguggolás a szekrényre, folyamatos meredek elugrással repülés nyújtott testtel (12. ábra), továbbá repülés közben lábmozgások (terpesztés, térdfelhúzás stb.) (13. ábra), leérkezés páros lábra, hajlított állásba.

E: Guggolótámaszból jelre felugrás (repülés homorított testtel, *a)* majd közben lábterpesztés, *b)* térdfelhúzás stb.) visszaérkezés guggolótámaszba (14. ábra).

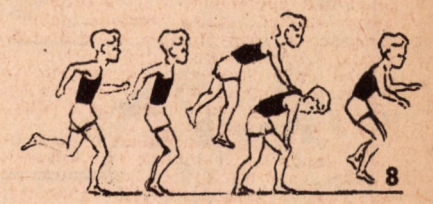
R: Függőleges repülés a tantervi előírásnál alacsonyabb magasságon.

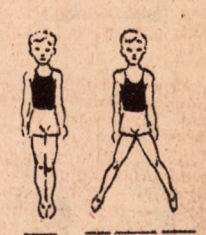
T: 2. Gurulóátfordulás előre nekifutással kétrészes, hosszába állított szekrényen: elugrás páros lábbal a talajról (15. ábra).

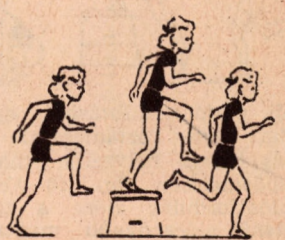
E: — — —

R: a) Gurulóátfordulás előre — talajon. *b)* Páros lábbal felugrás lé-

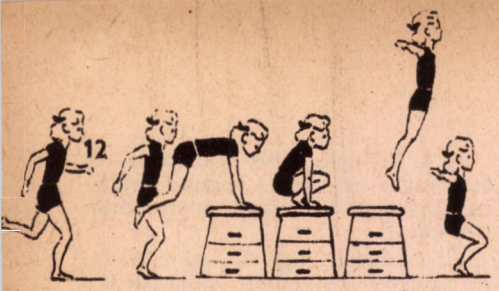

7

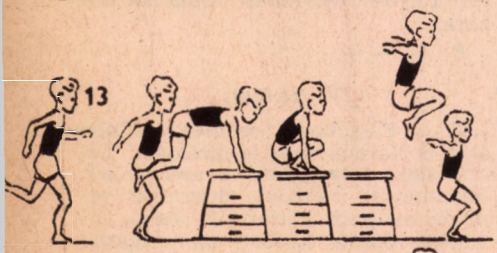

8

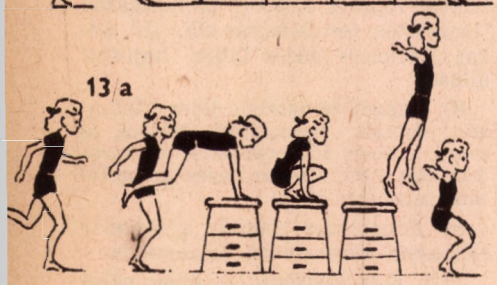

9

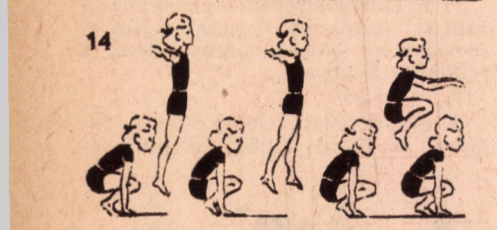

10


11















pésből, majd nekifutásból egyidejű nyújtott karú kéztámasszal: csípőemelés lebegő helyzetbe (hangsúly a csípőemelésen van, (16. ábra). *c)* Gurulóátfordulás előre a tantervi előírásnál alacsonyabb magasságon.

T: 3. Bakugrás társon át: nekifutással, páros lábú elugrással (8. ábra).

E, R: mint a III. osztályban.

V. osztály

Háromrészes szekrény széltében:

T: 1. Felguggolás 4—8 lépés nekifutással: elugrás a talajról páros lábbal és egyidejű kéztámasszal; folytatólag páros lábbal meredek elugrás; függőleges repülés zárt és terpesztett lábbal, kar oldalsó középtartásban; talajrés páros lábbal guggolótámaszba, vagy hajlított állásba (12—13/a ábra).

E, R: mint a IV. osztály T. 1. gyakorlatánál.

T: 2. Fellépés 4—8 lépés nekifutással a talajról, folyamatosan féllábbal meredek elugrás; függőleges repülés zárt lábbal, kar magastartásban; talajérés páros lábbal guggolótámaszba vagy hajlított állásba (17. ábra).

E: Felugrás féllábról futás közben s bizonyos magasság megérintése (kosárháló stb.).

R: Függőleges repülés a tantervi előírásnál alacsonyabb magasságon.

T: 3. Zsugorkanyarlati átugrás balra és jobbra 4—8 lépés nekifutással: elugrás a talajról páros lábbal és egyidejű kéztámasszal (tenyér kinyújtott és előre néző ujjakkal a szekrény hossztengelyén vállszélességben; talajérés páros lábbal hajlított állásba, kéztámasz a fordulat irányában levő kézzel a szekrényen (18. ábra).

E: a) Zsugorkanyarlati átugrások a padon — tovahaladással (19. ábra). *b)* Guggolótámaszból fellendülés zsugorkézállást megközelítő helyzetbe s folytatólag ¼ fordulat balra, jobbra (20. ábra).

R: a) Kanyarlati felugrás a szekrényre térdelőtámaszba balra (jobbra) (21. ábra). *b)* Kanyarlati felugrás a szekrényre guggolótámaszba balra (jobbra) (22. ábra).

Háromrészes szekrény hosszában:

T.: 4. Macskaugrás 6—10 lépés nekifutással: felguggolás, folyamatosan páros lábbal elugrás és a szekrény végén kéztámasszal leterpesztés: talajérés guggolótámaszba vagy hajlított állásba (23. ábra).

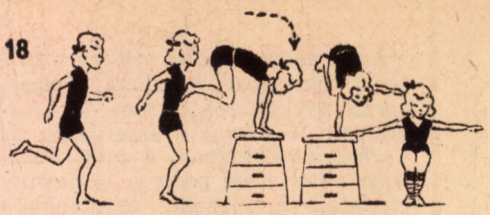
E: a) Mellső fekvőtámaszból — csípőrugózás közben — jelre lábterpesztés a kezek vonalába (24. ábra). *b)* Mellső fekvőtámaszból — csípőrugózás közben — jelre terpeszugrás a kezek vonalába, — kar egyidejűleg oldalsó középtartásba lendül (25. ábra). *c)* Bakugrás társon át.

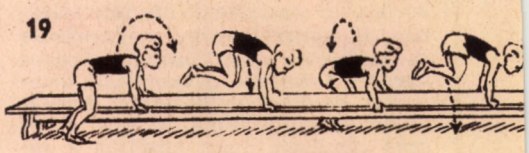
R: Felguggolás, fogás a szekrény tulsó két sarkán, leterpesztés (a szekrény két sarkán történő fogás esetén a csukló sérülése kevésbé valószínű, mintha a kéztámasz a szekrény tetején történne. Segítő: szembenállva a két felsőkart fogva, az ugrót lehúzva segít (26. ábra).

T: 5. Felguggolás 4—8 lépés nekifutással, s folyamatosan gurulóátfordulás előre (átfordulás a talajgyakorlat előírása szerint).

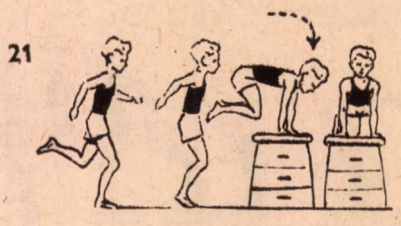
E: — —

R: a) Guruló átfordulás előre — talajon. *b)* Gurulóátfordulás előre a tantervi előírásnál alacsonyabb magasságon.











VI. osztály:

Háromrészes szekrény széltében:

T: 1. Felguggolás, fellépés és folyamatosan meredek elugrással függőleges repülés a IV. osztályban előírt formák szerint.

R: Függőleges repülés a tantervi előírásnál alacsonyabb magasságon.

T: 2. Zsugorkanyarlati átugrás az V. osztály előírása szerint (lásd az V. osztály T: 3. gyakorlatát).

T: 3. Huszárugrás jobb- és baloldalról 6—10 lépés rézsútirányú nekifutással: elugrás a távolabbi lábbal és egyidejű kéztámasz a közelebbi kézen; lábátemelés a szekrény fölött egymás után; talajérés a kéztámasz megcserélése után a lendítő lábra (27. ábra).

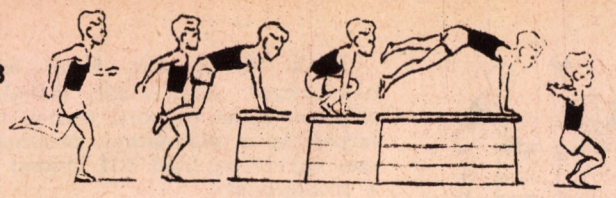
E: Ollózó ugrás — a talajon (28. ábra).

R: Huszárrugózásszerűen lábátemeléssel az ugrószekrényre felülés (29. ábra).

Háromrészes szekrény hosszában:

T: 4. Felguggolás 6—10 lépés nekifutással; felállás közben előrelépve meredek elugrással függőleges repü-

23



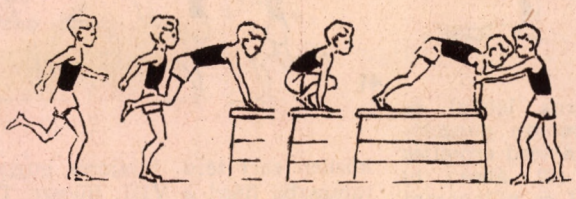
24



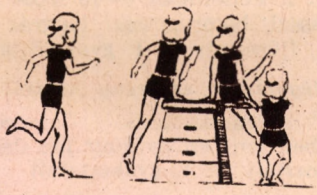
25



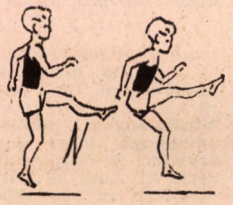
26



27



28



29

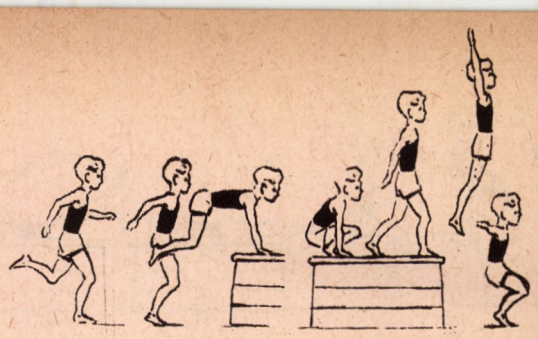


lés az V. osztályban előírt forma szerint (30. ábra).

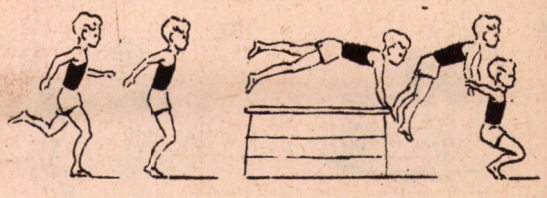
E: Guggolótámaszból, felállás közben előrelépve felugrás — talajérés guggolótámaszban (31. ábra).

R: Felguggolás és függőleges repülés a tantervi előírásnál alacsonyabb magasságon.

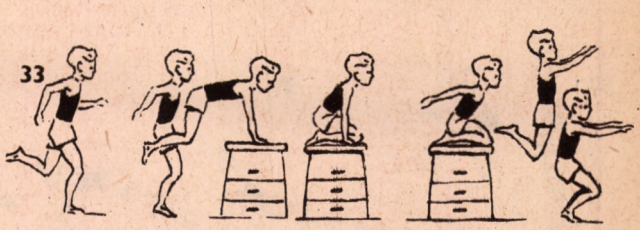
30



32



33



34



Kétrészes szekrény hosszában:

T: 5. Gurulóátfordulás előre 6—10 lépés nekifutással — elugrás a talajról (lásd a IV. osztály T: 2. gyakorlatát).

VII. osztály (fiúk)

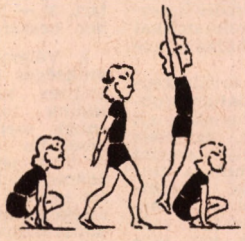
Háromrészes szekrény széltében:

*T:*1. Feltérdelés 4—8 lépés nekifutással, bátorugrással leugrás (32. ábra).

E: Bátorugrás — a talajon.

R:

31



Négyrészes szekrény széltében:

T: 2. Huszárugrás a VI. osztály előírása szerint (lásd a VI. oszt. T: 3. gyakorlatát).

Háromrészes szekrény hosszában:

T: 3. Gurulóátfordulás előre a VI. osztály előírása szerint (lásd a VI. oszt. T: 5. gyakorlatát).

T: 4. Átterpesztés 8—10 lépés nekifutással: repülés terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel; talajérés hajlított állásba (a zsugorkanyarlati átugrás helyett felveendő gyakorlat). (33. ábra.)

E: Bakugrás társon át.

R: a) Macskaugrás. *b)* Átterpesztés a tantervi előírásnál alacsonyabb magasságon.

T: 5. Félfordulattal felülés helyből, folyamatosan gurulóátfordulás hátra (34. ábra).

R: a) Gurulóátfordulás hátra talajon. *b)* Helyből félfordulattal felülés a szekrényre, fekvés és fogás a szekrény szélén, lendületvétellel gurulóátfordulás hátra, talajérés páros lábbal, kéztámasszal a szekrényen. (35. ábra). (Segítő: jobb kezével a vállnál, bal kezével a térd fölött segít.) (36. ábra.)

VII. osztály (lányok):

Háromrészes szekrény széltében:

T: 1. Feltérdelés 4—8 lépés nekifutással, bátorugrással leugrás (lásd a VII. fiú osztály T: 1. gyakorlatát).

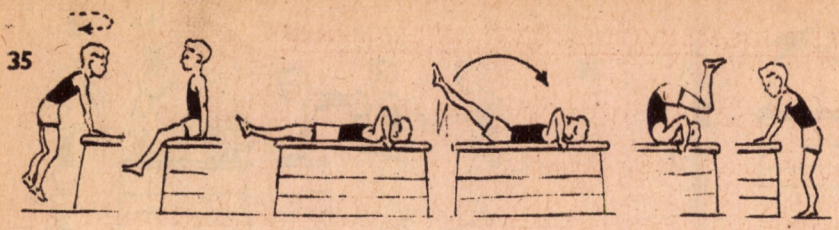
T: 2. Zsugorkanyarlati átugrás az V. osztály előírása szerint (lásd az V. oszt. T: 3. gyakorlatát).

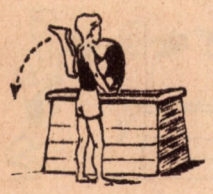
Háromrészes szekrény hosszában:

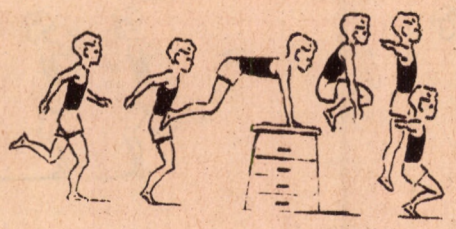
T: 3. Gurulóátfordulás előre a VI. osztály előírása szerint (lásd a VI. fiú oszt. T: 5. gyakorlatát).

T: 4. Félfordulattal felülés helyből, folyamatosan gurulóátfordulás hátra (lásd a VII. fiúosztály T: 5. gyakorlatát).

T: 5. Fellépés 4—8 lépés nekifutással és folyamatosan előrelépve meredek elugrással függőleges repülés az











V. osztályban előírt forma szerint (lásd az V. osztály T: 2. gyakorlatát).

VIII. osztály (fiúk)

Négyrészes szekrény széltében:

T: 1. Guggoló átugrás 6—8 lépés nekifutással: elugrás páros lábbal és pillanatnyi kéztámasszal; repülés közben zárt térd, átguggolás után csípő- és térdnyújtás; talajérés hajlított állásba (37. ábra).

E: a) Szökdelés közben, jelre felugrás páros térdfelhúzással (38. ábra). *b)* Mellső fekvőtámaszból — csípőrugózással átguggolás a kezek között ülésbe — a talajon (39. ábra).

R: a) Felugrás páros lábbal és kéztámasszal a szekrényre guggolótámaszba. (Hangsúly a térd erőteljes felrántásában van.) (40. ábra.) *b)* Felugrás páros lábbal és pillanatnyi kéztámasszal a szekrényre guggolásba, karok oldalsó középtartásba lendülnek. (Hangsúly a karok erőteljes lendítésén van.) (41. ábra.)

T: 2. Feltérdelés 6—10 lépés nekifutással, bátorugrással leugrás (lásd a VII. fiúosztály T: 1. gyakorlatát).

Négyrészes szekrény hosszában:

T: 3. Macskaugrás: leterpesztés közben térdben nyújtott láb (lásd az V. oszt. T: 4. gyakorlatát).

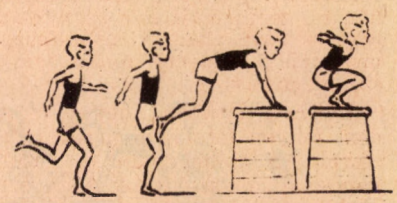
T: 4. Átterpesztés 8—10 lépés nekifutással: repülés zárt lábbal és csípőben kissé hajlított testtel, lábterpesztés a pillanatnyi kéztámasszal egyidőben (lásd VII. fiúoszt. T: 4. gyakorlatát).

VIII. osztály (lányok)

Háromrészes szekrény széltében:

T: 1. Guggolóátugrás 6—8 lépés nekifutással: elugrás páros lábbal és pillanatnyi kéztámasszal; repülés





közben zárt térd; talajérés guggolótámaszba (lásd a VIII. fiúoszt. T: 1. gyakorlatát).

T: 2. Feltérdelés 6—10 lépés nekifutással, bátorugrással leugrás (lásd VII. fiúosztály T: 1. gyakorlatát).

Négyrészes szekrény hosszában:

T: 3. Macskaugrás: leterpesztés közben térdben nyújtott láb (lásd az V. osztály T: 4. gyakorlatát).

Szöveg: Sós István — Weitz Győző
Rajz: Apródi Jenő

Szerkesztői ÜZENETEK

Nemcsik Pál testnevelő tanár (Borsodnádasd): Az iskolai testnevelés időszerű kérdéseivel foglalkozó cikkében élesen veti fel a testnevelők szakmai továbbképzésének hiányát. Bár a Sport és Tudomány — véleménye szerint — közöl olyan cikkeket, amelyek a továbbképzés célját is szolgálják s ez már: „önmagában is érdemessé teszi a lapot arra, hogy forgassuk és profitáljunk belőle... Minden valószínűség szerint megtermékenyíti tehát minden testnevelő munkáját a lap tanulmányozása". A továbbképzés ügyét ezzel azonban nem látja véglegesen megoldottnak. Szükségesnek tartaná továbbá, hogy valamennyi újonnan megjelenő szakmai cikk címét legalább negyedévenként megjelenő tájékoztatóban közöljék a testnevelő tanárokkal.

Fontos kérdésnek tartja még a **tudományos adatgyűjtési munka megindítását** az iskolákban, amelyeknek a további munkában hasznát lehetne venni.

Az egységes álláspont kialakítására indokoltnak látná továbbá a cikkíró, ha a **súlyosabb betegségek utáni teljesértékű foglalkoztatás megkezdésének időpontjával** is tisztában lennének a testnevelők, mert a tanulók korai megterhelése visszaesést vagy szövődmény fellépését eredményezheti. A felvetett gondolatokkal kapcsolatban az alábbiakat közöljük:

1. A testnevelők továbbképzése valóban megoldatlan probléma. Ezzel már foglalkoztak a vezető körök is. Született határozat is, amely szerint mind a Központi, mint a Budapesti Továbbképző Intézetben fel kell állítani a testnevelési tanszéket (ezekben már minden tantárgynak van tanszéke, csak a testnevelésnek nincs). A közbejött események azonban elodázták a megvalósítást. E tanévtől kezdve csupán a budapesti Továbbképző Intézetben (új elnevezése Fővárosi Pedagógiai Szeminárium) indult meg a munka s a Ped. Szakszervezet elnöksége is foglalkozott e kérdéssel — amint erről lapunkban beszámoltunk. Remélhetőleg a közeljövőben véglegesen megoldódik ez a probléma is.

2. A Testnevelési Tudományos Tanács kiadja negyedévenként sokszorosított példányban a külföldi szakirodalom tájékoztatóját. Amennyiben ilyen tájékoztatóra igényt tart, 20,— Ft térítési díj ellenében beszerezheti a TTT-től.

3. Véleményünk szerint is szükséges a tudományos adatgyűjtés az iskolai testnevelésünk további fejlődéséhez, ennek megszervezése azonban hosszabb előkészítést igényel. A TTT iskolai bizottsága tudományos kutatómunka indítását tervezi. Lapunkban erről is tájékoztatást közlünk majd. A tantervekhez az elmúlt években igen sok adatot kértünk munkaközösségektől, személyektől. Ezek az adatok azonban homlokegyenest ellentétes eredményeket tüntettek fel. Alig lehetett valami hasznukat venni — különösen az általános iskolai adatoknak. Ami pl. az egyik iskolában a nevelőnek magas követelmény volt, az a másiknál alacsony követelményként szerepelt. Ez az eltérés abból adódik, hogy ahány iskola van, tulajdonképpen annyiféle feltétele van a testnevelés tanításának. (Tornaterem, felszerelve, nem felszerelve, kis udvar, képesített nevelő, nem képesített nevelő. Más eredményt kapunk, ha a tanterv összes előírásait oktatja a nevelő, mást, ha ebből a hangsúly pl. csak az atletikára esik stb., stb.) Csak **azonos körülmények között felvett adatoknak lehet tudományos értékük.** Ez természetesen nem zárja ki, hogy a már meglevő adatokat az iskolákból összeszedve, ne lehessen valamilyen célból felhasználni. Ahol ilyen adatok vannak, ott őrizzék ezeket meg, mert alkalomadtán bizonyára hasznukat lehet majd venni.

4. A betegségek utáni kíméleti időt az orvosoknak kell megállapítani s nekik kell szükség esetén a felmentést is megadni. Jó azonban, ha a testnevelő is tisztában van a betegségek utáni foglalkoztatással. Az egységes eljárást biztosító tájékoztatás kiadása indokolt lehet, de az előírásokat nem szabad mechanikusan alkalmazni, mert ezt is **egyénekhez** kell szabni.

S. L.-né (Jászárokszállás ált. isk.): Évvégi testnevelési ünnepély gyakorlatanyagokat egyelőre nem áll módunkban közölni. Próbálja beszerezni: „A tornaünnepélyek rendezése és gyakorlatai" című könyvet, amely a Sport Lap- és Könyvkiadó kiadásában 1952-ben jelent meg.

A torna iskolai tanításának néhány didaktikai kérdése

Írta: Burka Endre

Iskolai testnevelésünk alapjául hagyományos testgyakorlási ágak — torna, atlétika, játék — szolgálnak. Ezek tanítása azonban egyáltalán nem problémamentes.

Amikor az egyes testgyakorlati ágak sajátos tanítási módszereit keressük, abból kell kiindulnunk, hogy az egyes testgyakorlati ágakban alapvető képzettséget adjunk. A testnevelés egész kultúránk szerves része, mozgásanyaga éppen ezért művelődési anyagnak tekintendő. Ha iskoláink feladata az, hogy az ifjúságnak alapvető műveltséget nyújtson, szükségképpen hárul a testnevelésre is az a feladat, hogy a testgyakorlati ágak mozgásanyagának alapvető fontosságú részét elsajátíttassa.

Kérdéses azonban, hogy ez mi módon, milyen formában jusson kifejezésre. Az alábbiakban a tornával kapcsolatban kíséreljük meg ezt a problémát körvonalazni az általános iskola felső tagozata vonatkozásában.

Amikor *a tornának, mint testgyakorlati ágnak* az igényéről beszélünk, akkor ezt nagyon határozottan el kell különítenünk a *versenysport* igényétől. A két igény közötti különbség érzékeltetésére két tényezőt említhetünk: az egyik az, hogy a torna iskolai tanításából a csúcsteljesítmény elérésére való törekvés teljesen hiányzik, a másik az, hogy az iskolai testnevelési tantervek a torna anyagának meghatározott szempontok szerint válogatott elemeit tartalmazzák és nem feladat, hogy a tanulók minél nagyobb számú elemet elsajátítsanak. Természetes viszont az, hogy azok az ismeretek és készségek, amelyeket a tanulók elsajátítanak, kedvező alapot jelenthetnek arra is, hogy a tanulók az önkéntes sportba bekapcsolódhassanak. *Más kérdés tehát az, hogy a tanulókat a versenysportra közvetlenül felkészítjük-e, és ismét más kérdés, hogy valamely testgyakorlati ágban alapvető képzettséget sajátítanak el.*

A továbbiakban megkíséreljük körvonalazni azokat a tényezőket, amelyek az általános iskolában számottevő befolyást gyakorolhatnak a torna anyagának tanítására.

1 A tornának — mint minden testgyakorlati ágnak — megvan a maga sajátos szemlélete, vannak uralkodó elvek, szabályok, amelyekkel mozgásanyagát alakítja, málásában, gazdagításában kétféle tendencia érvényesül: egyrészt *az egyes mozgások különböző variációinak létrehozása* (pl. a terpeszugrások, az átfordulások stb. különféle változatai), másrészt — sok tekintetben ezen belül — minél *nehezebb, összetettebb gyakorlatok, gyakorlatelemek konstruálása*. Ennek a kettős törekvésnek a következtében a torna gyakorlatanyaga roppant gazdag és állandóan fejlődő, gyarapodó.

2 A torna mozgásanyagának egy része mint önálló, egyes gyakorlatok nyernek alkalmazást (pl. támaszugrások), másik része viszont több gyakorlatelemből álló *összefüggő gyakorlatok konstruálására* használható fel (pl. talajtorna, a függő és támaszszerek gyakorlatai stb.). Ez utóbbi estben az egyes gyakorlatelemek alkalmazási, felhasználási területe az összefüggő gyakorlat.

Az összefüggő gyakorlatokban az egyes elemek különféle kapcsolatba kerülnek egymással. Az összefüggő gyakorlatok értékét az elsajátításukban megmutatkozó teljesítmény nagyságát meghatározó tényezők közül kettőt tartunk fontosnak kiemelni: Az egyik az, hogy az összefüggő gyakorlat egyes elemei önmagukban milyen nehézségi fokot képviselnek. A másik az, hogy két egymást követő elem összekapcsolása milyen nehéz feladatot jelent. *Az összefüggő gyakorlatokkal kapcsolatos feladatok összetettségét, nehézségi fokát tehát egyfelől az egyes elemek, másfelől az elemek összekapcsolásából fakadó nehézség különböző mértéke jelenti.*

3 Sajátosságaként említhetjük meg a tornában *a testtartás szabályait.* A testtartásnak elsősorban az esztétikai és fiziológiai célját emelhetjük ki, mert általa egyrészt a mozgás szépsége, plaszticitasa még inkább kidomborodik, másrészt a helyes testtartás hozzájárul a szervezetre gyakorolt hatáskiváltás növeléséhez is. De nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy a helyes testtartás nagymértékben *megnehezíti a gyakorlat végrehajtását* is és ezért mint nehézségi követelmény is szerepet játszik és összhangban van az előzőkben említett sajátságokkal.

Elsődleges feladat az, hogy helyesen válogatott mozgásanyag álljon rendelkezésre. Ezt az anyagot a mindenkori tantervek előírják. Világos azonban az is, hogy az egyes előírt elemek elsajátítása önmagában még nem biztosítja a torna sajátos, sokoldalú igényének érvényesítését. Nem biztosítja azt, hogy a tanulók valóban alapvető ismereteket és készségeket tegyenek magukévá, megismerjék a tornát, mint testgyakorlati ágat akárcsak alapvető elemeiben is, mert *az egyes gyakorlatok, gyakorlatelemek elsajátítása* — mint a fentiekből is kitűnik — *csak egyik tényezője lehet a torna tanítási feladatainak.* Ezen túlmenően fontosnak látszik, olyan alapvető ismeretek és készségek elsajátítása is, amelyekben kifejezésre jutnak a tornának, mint testgyakorlati ágnak a sajátosságai is. Ezért gondolnunk kell részben a tanulók szemléletének az alakítására, részben a készségképzésben alkalmazandó sajátos eljárásokra is.

A tanulók szemléletének az alakítása elsősorban megfelelő tudatosítás útján képzelhető el. Ez megkívánja minimális alapvető ismeretek közlését, amelyek rávilágítanak bizonyos általánosan érvényesülő elvekre, szabályokra, összefüggésekre. Az ismeretközlés jelentőségét aláhúzni látszik az a tény, hogy az iskolai tanterv csak egy válogatott anyagot tartalmaz és ezeknek kis száma nem tesz lehetővé olyan sokoldalú alkalmazást a gyakorlatban, hogy a tanulók mintegy „belenőjenek" a torna megkívánta szemléletbe, amint az nagyon jellemzően történik sok esetben pl. az egyesületi tornában. A kisszámú iskolai anyag feldolgozása során éppen ezért megfelelő minimális, alapvető ismeretek közlése feltétlenül szükségesnek látszik.

A tanulók szemléletének a kialakításában a következő tényezőknek tulajdoníthatjuk a legfontosabb szerepet:

1 A tanár következetes utalásai útján a tanulók megismerhetik a tornának azt a jellegét, mely szerint *a gyakorlás során az egyes gyakorlatok sokféle és mind nehezebb összetettebb változatban jelennek meg.* Ha ugyanis a tanulók utasításszerűen csupán mint „új feladatot" kapják az újabb változatokat vagy a nehezebb formákat, akkor az egész gyakorlás megmagyarázatlan jelenség marad, számukra a gyakorlás értelmetlenné válik.

2 Elősegíti a tanulók szemléletének a kialakítását az, ha megfelelő eljárás következtében világosan *el tudják különíteni az egyes gyakorlatféleségeket* — természetesen csak a tanult anyag vonatkozásában. A szergyakorlatokban ez pl. nem okoz semmiféle nehézséget, mert a szerek különbözősége eleve alapot ad az elkülönítésre. A talajtorna azonban — főként az összekötő és kiegészítő elemek révén — már keveredik az előkészítő gyakorlatokkal.

3 A tanulók szemléletének alakulását közvetett módon befolyásolhatjuk azzal is, *ha nem tudatosítunk bizonyos elveket,* szabályokat, *de a tanítás során következetesen alkalmazzuk.* Így pl. az összefüggő gyakorlatok összeállításának elveit aligha lenne szükséges tuda-

tosítani az általános iskolában. A tanulók tudása is kevés ahhoz, hogy ilyen elveket sokoldalúan bemutathassunk, de főként a tanulók fejlettsége nem engedi meg. Az összefüggő gyakorlatok összeállításakor (különösen ellenőrző gyakorlatoknál!) azonban a tanárnak figyelembe kell ezeket vennie.

A torna sajátos igényének érvényesítése a szemlélet alakításán keresztül *alapvetően fontos szerepet természetesen a készségképzésben kap.* A helyes, a torna sajátos igényének megfelelő készségfejlesztés tekintetében az alábbi feladatok állapíthatók meg:

1 *Az egyes gyakorlatok, gyakorlatelemek végrehajtásának elsajátítása.* — Ennek alapvető fontossága magyarázatot nem igényel. Ahhoz, hogy a gurulóátfordulással vagy terpeszátugrással kapcsolatban a torna sajátos igényét kifejezésre juttató feladatokat lehessen adni, magát a mozgást kell elsajátítani.

2 *Az összefüggő gyakorlatok tanítása.* — Az összefügő gyakorlatok tanításában nagyon sokféle szempont érvényesítéséről lehetne szó. A problémák elsősorban az egymást követő elemek összekapcsolásával vannak összefüggésben.

Az összefüggő gyakorlatok legkisebb összetartozó egysége két egymást követő elem, esetleg az ezeket összekapcsoló összekötő elem. *A gyakorlás során éppen ezért a két elem összekapcsolásának kell alapvető jelentőséget tulajdonítani.*

Két összekapcsolt elemnek a tanítás során történő változatos gyakorlása alkalmat nyújt arra, hogy a tanulók ismereteiket készségeiket *a testgyakorlati ág jellegének megfelelően alkalmazzák* és készségeiket ebben az irányban fejlesszék. Ismereteik alkalmazást nyernek abban, hogy látják azokat a növekvő nehézségeket, amelyeket a gyakorlás során részben az új elemek megtanulásával, részben az ismerteknek összekapcsolásával támaszt a torna; látják hasonló jellegű gyakorlatok különböző változatait stb. Készségeiket viszont a gyakorlás során fejlesztik, alkalmazzák az összefüggő gyakorlatokban.

Két gyakorlatelem összekapcsolása a következő főbb változatokat öleli fel:

a) *Az egyik gyakorlatelem befejező testhelyzete azonos a másik elem kiinduló testhelyzetével.* Pl. két gurulóátfordulás előre. A befejező, illetve a kiinduló helyzet: guggolótámasz. Ez a legegyszerűbb eset, mert az összekapcsolás semmiféle összekötő elem alkalmazását nem kívánja meg.

b) *Az egyik gyakorlatelem befejező testhelyzete nem azonos a másik kiinduló helyzetével.* Pl. gurulóátfordulás előre — tarkónállás. Ilyen esetben a két elem összekapcsolása kétféle módon történhet. Közvetlen összekapcsolással úgy, hogy a gurulóátfordulás utáni guggolóállásból hátragurulással felveszi a tarkónállás helyzetét, de történhet úgy is, hogy összekötő elemet alkalmazunk, pl. guggolóállásból ugrás nyújtott ülésbe, törzshajlítás előre lábfejérintéssel és gurulás hanyatfekvésen át tarkóállásba. Az első megoldás egyszerű (és kezdeti fokon alkalmazható is!), de nem a torna követelményeinek megfelelő, nem „tornászos" megoldás. Nem tornászos megoldás azért, mert a guggolóállásból történő hátragurulás közben van egy olyan térdnyújtás, amelynek nincs funkciója (nincs elrugaszkodás). Ez primitívvé teszi a gyakorlatot. *A tornászos megoldás kétségtelenül az összekötő elem alkalmazása.*

c) Előfordul, — bár ritkábban — olyan összekötés is, amikor az egyik gyakorlatelem mintegy összefolyik a másikkal anélkül, hogy a tulajdonképpen befejező és indulóhelyzet létrejönne. Pl. futólagos kézenálláson át gurulóátfordulás előre. Ilyen esetben lényegében nem is gyakorlat összekapcsolásról, inkább összevonásról van szó.

Az összekötő elemeknek az összefüggő gyakorlatokban való alkalmazásával kapcsolatban még a következő szempontok érvényesítéséről lehetne szó:

a) Az összefüggő gyakorlatok megalkotásában figyelemmel kell lenni arra is, hogy a rendelkezésre álló teret jól kihasználhassuk. Vonatkozik ez a tornaszőnyegre is éppen úgy, mint a versenyszabályok által a műszabadgyakorlatok végzésére előírt területre. Pl. egy rövid talajtornaszőnyeg esetében nagyon indokolt a félfordulatos összekötő elemek alkalmazása.

b) Két gyakorlatelem összekapcsolása során — éppen a torna sajátos igényéből fakadóan — összekötő elemet kifejezetten azzal a céllal is alkalmazhatunk, hogy a második elemet olyan kiinduló helyzetből hajtsuk végre, ahonnan az nehezebb feladatot jelent, növeli a gyakorlat értékét. Pl. repülő gurulóátfordulás — gurulóátfordulás hátra nyújtott állásból. A nyújtott állás elérése érdekében összekötő elemet kívánatos alkalmazni (pl. felugrás félfordulattal).

c) Egyes összekötő elemek különösen a tanulás időszakában önálló gyakorlatelemként is beiktathatók. Természetesen azonban, hogy az ilyen kiegészítő és összekötő elemek önálló gyakorlatelemként való alkalmazása a műszabadgyakorlatokban különböző szempontok szerint történik és ezt a tanulókkal teljesen felesleges lenne közölni.

Az összekapcsolás problémája az általános iskola tantervi anyagának a vonatkozásában leginkább a talajtornában jelentkezik. Leányok gerendagyakorlatai is igénylik az összekötő elemek alkalmazását, legkevésbé azonban a gyűrűgyakorlatokban van jelentősége. Ez utóbbinál a közlendület jöhet elsősorban számításba mint összekötő elem. Két-két gyakorlatelem változatos összekapcsolása azonban ezeknél a gyakorlatféleségeknél is fontos feladat.

3 *A torna mozgásanyagának tanításában* jelentős helyet foglal el *a helyes testtartásra nevelés.* Ebben az esetben nem csupán arról van szó, hogy a helyes testtartással a gyakorlásnak a szervezetre kifejezett hatását fokozzuk, hanem arról is, hogy a torna sajátos igényének megfelelő szép testtartást is elsajátítják a tanulók azzal a mozgásanyaggal kapcsolatban, amelyet megtanulnak. Természetesen nem lehet túlzott igényeket támasztani ebben a tekintetben. A szép testtartásra neveléssel kapcsolatban a következő feladatokat lehetne megállapítani:

a) feszes lábfejtartás, *b)* zárt térd, *c)* nyújtott térdtartás és ennek kapcsán a szükségszerinti térdhajlítás szabályai (pl. a gurulóátfordulás utáni felállás érdekében), *d)* nyújtott kartartás, *e)* a gyakorlat közben előforduló testhelyzetek pontos végrehajtása. Ebbe beleértendő a kezdő alapállás, a gyakorlat közben előforduló átmeneti testhelyzetek (állások, ülések, zsugorhelyzet stb.) pontos végrehajtása, végül a befejező alapállás.

A fenti feladatok természetesen vonatkoznak a torna körébe eső valamennyi mozgásanyagra, így az ugrásokra is.

4 Az egyes gyakorlatelemek elsajátítása, az összefüggő gyakorlatoknak helyes módszerrel történő gyakorlása, továbbá a tanulók tudatos tevékenysége lehetővé teszi, hogy *a tanulók kombinálási készsége* is alakuljon, de legalábbis megalapozódjék. A különböző elemek összekapcsolási módjának megtalálására, kisebb összefüggő gyakorlatok konstruálására való felhívás ösztönző feladatot jelenthet elsősorban a magasabb osztályokban. Természetes azonban, hogy erről csak akkor lehet szó, ha ehhez az előző évek tervszerű, tudatos munkája kellő alapot ad a tanulóknak. Ilyen feladatok egyben mutatói is lehetnek annak, hogy a tanulók ismeretei kielégítő szinten mozognak-e.

*

A fentiekben főként néhány probléma felvázolására törekedtünk, A problémafelvetésben természetesen korlátot szabott az a szempont, hogy az általános iskola vonatkozásában gondolkodtunk, figyelembe véve azt a mozgásanyagot, amit a tanterv tartalmaz. A problémafelvetés alapjául pedig nagyon szerény, tapogatózó jellegű kísérleti tanítások szolgáltak, de biztató eredménnyel. Ezért kiegészítésként hozzá kell fűzni a fentiekhez, azt, hogy a megjelölt feladatok részben hipotetikusak: kérdés, hogy így és ilyen formában megvalósíthatók-e, milyen igények érvényesítése oldható meg a különböző osztályokban stb. Nyilvávaló, hogy a különböző feladatok megoldása a tanítás menetében fokozatosan jöhet csak számításba. Hogy milyen mértékben és milyen sorrendben kerülhet sor megvalósításukra, azt csak sorozatos kísérlet gondos tapasztalatai alapján lehet meghatározni.

Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (V.)

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették: dr. Cseke Dénes, dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévay Pálné, Morvay Béla

V. osztály

35—36. óra. Február ...-én. 9/5 — 1—2. óra

Bevezető rész (továbbiakban B): Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben bal, majd jobb térdemelés lábátkulcsolással és térdhuzogatással a mellig; ugyanez sarokemeléssel hátra bokafogással.

Tornateremben (továbbiakban Tt). Járás és futás; járás oldalt utánlépéssel a bal, majd a jobb láb vezetésével és ugyanez szökdeléssel (galoppszökdelés közben jelre guggolás.

Előkészítő rész (továbbiakban E). Utánzó és játékos, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú fabot gyakorlatok és padgyakorlatok fabottal ülésrend szerinti elhelyezkedésben.

Mellső fekvőtámasz az ülő-, illetve az írólapon; mellső fekvőtámaszban karhajlítás, játékos kargyakorlatok és lábemelések.

Tt. Azonos jellegű fabot gyakorlatok, valamint mellső fekvőtámasz és a mellső fekvőtámaszban előírt gyakorlatok.

Fő rész (továbbiakban F). Egyensúlyozó járás a pad ülőlapján előre és oldalt, mászás (kézen és térden) az írólapon — a padsorok közötti folyosókon átlépve, illetve átmászva — az óramutató járásával megegyező és ellenkező irányba körbe.

Az első padsor előtt hátsó guggoló támaszból bal, majd jobb lábemelés az írólapra rézsútos mély fekvőtámaszba: rézsútos mély fekvőtámasz lábtámasszal, majd a combon támaszkodva; rézsútos mély fekvőtámaszból járás a kézen a pad töve felé kézállás helyzetéig.

„Repül a... repül a..." c. játék.

Tt. Egyensúlyozó járás előre és oldalt, továbbá mászás a pad merevítő gerendáján, közben játékos feladatok.

Hátsó guggoló támaszból — bordásfal előtt — bal, majd jobb lábemelés rézsútos mély fekvőtámaszba; rézsútos mély fekvőtámaszból járás a lábbal fölfelé, kézzel a bordásfal töve felé kézállás helyzetéig.

Hajlított karú függésben — bordásfalnál — váltogatott és páros lábemelés, kerékpározás, illetve hajlított karú hátsó függésben sarok és lábemelés hátra.

„Vadászlabda" c. játék.

Befejező rész (továbbiakban Bf). Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel ülésrend szerinti elhelyezkedésben a padsorok közti folyosókban, közben járás lábujjon és sarkon.

Tt. Járás, közben járás lábujjon, kar magastartásban és lábujjon járás karlebegtetéssel.

37. óra. Február ...-én. 9/5 — 3. óra

B. Osztályteremben és tornateremben a 35—36. óra előírása szerint.

E. Fabot adogató sorversenyek 1—2 fabottal. Elhelyezkedés ülésrend szerint terpeszállásban az ülőlapon. Adogatás a fej felett, a láb között és törzsfordítással balra és jobbra.

Mellső fekvőtámasz és mellső fekvőtámaszban kar- és lábgyakorlatok a 35—36. óra előírása szerint.

Tt. Fabot adogató sorversenyek 1—2 fabottal. Adogatás terpeszben, térdelő támaszban és ülésben.

Mellső fekvőtámasz és mellső fekvőtámaszban kargyakorlatok a 35—36. óra előírása szerint.

F. Osztályteremben és tornateremben a 35—36. óra előírása szerint.

Bf. Osztályteremben és tornateremben a 35—36. óra előírása szerint.

38—39. óra. Február ...-én. 9/5 — 4—5. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

Tt. Párokban játékos feladatok járás és futás közben (átbújás stb.); galoppszökdelés párokban.

E. Osztályteremben és tornateremben a 37. óra előírása szerint.

F. Osztályteremben és tornateremben a 35—36. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás hátsó guggoló támaszból a kézállás ismert technikai követelményei alapján.

Bf. Felállás és leülés vezényszóra — ülésrend szerinti elhelyezkedésben.

Tt. Járás közben tapsos ritmusgyakorlatok.

40—41. óra. Március ...-én. 10/4 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben járás lábujjon, kar magastartásban, majd járás külső talpélen.

Tt. „Kézfogás a ház" c. játék.

E. Utánzó és játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabad- és padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben — tekintettel az ugrószekrényen a macskaugrás előkészítésére.

Tt. Azonos jellegű szabadgyakorlatok.

F. Fiúknak három-, lányoknak kétrészes szekrény hosszában. Macskaugrás helyből, majd 2—4 lépés nekifutással: felguggolás (elugrás páros lábbal és egyidejű kéztámasszal); pillanatnyi lebegőtámasz a szekrény távolabbi végén, majd zárt lábbal és nyújtott térddel leugrás a bal vagy a jobb kézen kívül a szekrény mellé (előgyakorlatok); — felguggolás után a pillanatnyi lebegőtámasz után leterpesztés (macskaugrás).

„Öltöző, vetköző" váltóverseny.

Tt. Azonos szekrényugrás (macskaugrás és előgyakorlatai).

Gyűrűgyakorlatok fejmagas gyűrűhintán: felugrás hajlított karú függésbe és leugrás; hajlított karú függésben térd-, sarokemelés és kerékpározás.

„Fogyasztó szétszórtan" c. játék.

Bf. Ernyesztő és enyhén lazító kar-, törzs- és lábgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben, a padsorok közötti folyosókban.

Tt. Azonos jellegű szabadgyakorlatok.

42—43. óra. Március ...-én 10/4 — 3—4. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben a járás megállítása és megindítása.

Tt. Járás és futás; járás közben játékos feladatok és utánzó gyakorlatok.

E. Sorversenyek ülésrend szerinti elhelyezkedésben az ülőlapon a guggolótámasz, zsugorülés, valamint az írólapon a hanyatt- és hasonfekvés, továbbá a mellső fekvőtámasz felvétele tekintetében.

Tt. Sorversenyek futva és mászva, különböző testhelyzetekből indulva és érkezve.

F. A 40—41. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás a macskaugrás ismert technikai követelményei alapján.

Tt. A 40—41. óra előírása szerint, valamint ellenőrzés, mint az osztálytermi órán.

Bf. „Rakéta" c. játék.

Tt. Azonos c. játék körben.

VI. osztály

35—36. óra. Február ...-én 9/5 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben járás lábujjon és külső talpélen körbeforgással.

Tt. Sorversenyek tornapadok felhasználásával: járva, futva és mászva a pad körül és a pad ülőlapján.

E. Utánzó és játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával készített szabad- és padgyakorlatok — tekintettel a tantervben előírt összetett talajgyakorlat előkészítése céljából.

Mellső fekvőtámasz az írólapon ebben a helyzetben karhajlítás és karnyújtás.

Tt. Utánzó és játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával készültek padgyakorlatok a tantervben előírt összetett talajgyakorlat és a függőleges repüléssel való leugrás előkészítése céljából.

F. Kézállás hátsó guggoló támaszból (az első pad előtt) az V. osztály tantervi előírása szerint.

Összetett talajgyakorlat a tanterv előírásai szerint.

„Öltöző, vetköző" váltóverseny.

Tt. Rúdon vagy kötélen: leányok mászás félmagasságig, fiúk vándormászás félmagasságtól lefelé 3—4 rúd felhasználásával.

Összetett talajgyakorlat a tanterv előírásai szerint.

Fiúknak háromrészes, leányoknak kétrészes szekrény keresztben. Nekifutással felugrás és folyamatos leugrás függőleges repüléssel.

„Háromudvaros zsámolylabda" c. játék.

Bf. Testfordulatok helyben vezényszóra, végrehajtás „1—2" számolásra.

Tt. Ernyesztő és enyhén lazító kar-, törzs- és lábgyakorlatok.

37. óra. Február ...-én. 9/5 — 3. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon; négyütemű tapsos kar-, törzs- és lábgyakorlatok.

Tt. Járás és futás. Járás közben négyütemű tapsos kar-, törzs- és lábgyakorlatok.

E. Sorversenyek helybenjárás közben az ülőlapon a guggolótámasz, zsugorülés, továbbá az elülső írólapon a hason-, hanyattfekvés, mellső fekvőtámasz és emelt lábbal (bal vagy jobb lábbal) a mellső fekvőtámasz felvétele tekintetében.

Tt. Sorversenyek tornapadok felhasználásával a pad körül futva a pad ülőlapján gyorsan járva, futva és mászva; a sorversenyeket különböző testhelyzetekből kell indítani és különböző testhelyzetekbe kell érkezni.

F. A 35—36. óra előírása szerint.

Tt. A 35—36. óra előírása szerint.

Bf. Leülés és felállás ülésrend szerinti elhelyezkedésben vezényszóra; vigyázz-állásban üdvözlés fővetéssel.

Tt. Járás, közben megállás és megindulás; vezényszóra kettős oszlopban üdvözlés fővetéssel.

38—39. óra. Február ...-én. 9/5 — 4—5. óra

B. A 37. óra előírása szerint.
Tt. A 37. óra előírása szerint.
E. A 37. óra előírása szerint.
Mellső fekvőtámasz az ülő- és írólapon, ebben a helyzetben karhajlítás és karnyújtás.
Tt. A 37. óra előírása szerint.
Kézállás hátsó guggolótámaszból az V. osztály tantervi előírása szerint.
F. A 35. és 36. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás az összetett talajgyakorlat ismerete és végrehajtásának technikai előírásai alapján.
Tt. A 35. és 36. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás az összetett talajgyakorlat ismerete és végrehajtásának technikai előírásai alapján.
„Fogyasztó szétszórtan" c. játék.
Bf. A 37. óra előírása szerint.
Tt. A 37. óra előírása szerint.

40—41. óra. Március ...-én. 10/5 — 1—2. óra

Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

Tt. „Páros fogó" c. játék.

E. Játékos és utánzó, valamint ismert és a tantervből kiválasztott gyakorlat elemek felhasználásával alkotott fabotgyakorlatok és padgyakorlatok fabottal ülésrend szerinti elhelyezkedésben.

Tt. Utánzó és játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával készített fabotgyakorlatok.

Guggoló támaszból, valamint bal és jobb guggoló támaszból játékos és utánzó gyakorlatok a kézállásba való fellendülés előkészítése céljából.

F. Guggoló támaszból, valamint bal és jobb guggoló támaszból játékos és utánzó gyakorlatok a kézállásba való fellendülés előkészítése céljából.

Kétrészes szekrény hosszában: 2—4 lépés nekifutással felguggolásból, majd a talajról való elugrással guruló átfordulás előre a szekrényen.

Labdaadogató verseny két körben — egy-egy tömött labdával. Felállás a két szélső padsor körül egy-egy körben.

Tt. Rúdon vagy kötélen: lányok mászás félmagasságig, fiúk teljes magasságig.

Azonos szekrényugrások.

„Háromudvaros zsámolylabda" c. játék.

Bf. Helybenjárás ülésrend szerinti elhelyezkedésben a padsorok közötti folyosókban, közben helybenjárás lábujjon és sarkon váltakozva.

Tt. Járás, közben járás lábujjon és sarkon váltakozva.

42—43—44. óra. Március ...-én. 10/5 — 3—4—5. óra

Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben vezényszóra testfordulatok helybenjárással.

Tt. Játékos feladatok párokban (kézfogással futás, galoppszökdelés, kézfogás alatt átbújás, kéz fölött átugrás stb.).

E. Fabot adogató sorversenyek 2—3 fabottal. Elhelyezkedés terpeszállásban az ülőlapon, illetve hajlított terpeszülésben a hát mögötti írólapon. Adogatás a láb között, illetve a fej fölött, továbbá balra és jobbra törzsfordítással.

Tt. Fabot adogató sorversenyek 2—3 fabottal. Elhelyezkedés terpeszállásban, ülésben és hanyattfekvésben. Adogatás a testhelyzeteknek megfelelően.

F. A 40—41. óra előírása szerint, továbbá a 43. és 44. órán ellenőrzés és osztályozás — talajról való elugrással a szekrényen a guruló átfordulás ismert technikai követelményei alapján.

Tt. A 40—41. óra előírása szerint, továbbá a 43—44. órán ellenőrzés és osztályozás — talajról való elugrással a szekrényen a guruló átfordulás ismert technikai előírásai alapján.

„Fogyasztó szétszórtan" c. játék.

Bf. „Rakéta" c. játék ülésrend szerinti elhelyezkedésben a padokban ülve.

Tt. Azonos játék körben.

VII. osztály

33—34. óra. Február ...-én. 9/4 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon — lépéstartással —, közben vezényszóra járás lábujjon és külső talpélen.

Tt. Párokban kézfogással járás és futás, oldalirányban galoppszökdelés, továbbá játékos feladatok. (Átbújás, átugrás a kéz alatt, illetve a kéz fölött.)

E. Játékos és ismert gyakorlat elemek felhasználásával készített társas gyakorlatok a padon, valamint társas padgyakorlatok.

Tt. Játékos és ismert gyakorlat elemek felhasználásával készített társas gyakorlatok.

Egyensúly gyakorlatok a padokon: lányok járás az ülőlapon előre térdrúgózással, hármas lépéssel, karlengetéssel kísérve, fiúk járás és mászás előre a padsorok közötti folyosókon átlépve, illetve átmászva.

Összetett talajgyakorlat az előre és hátra guruló átfordulás felhasználásával.

Zsugorfejállás előgyakorlatai, továbbá zsugorfejállásba emelés kísérletei.

Labdahajsza két körben. Felállás a két szélső padsor körül egy-egy körben, mind a két körben két-két labda.

Tt. Rudon vagy kötélen: mászás teljes magasságig, fiúk lefelé jövet függeszkedés félmagasságtól.

Egyensúly gyakorlatok 50—70 cm magas gerendán: lányok járás előre-hátra térdrúgózással és hármas lépéssel, közben karlengetés a test oldalán; fiúk járás előre és hátra, továbbá mászás előre — a helyváltoztatás közben játékos feladatok.

Zsugorfejállásba emelés kísérletei.

Repülő guruló átfordulás előre helyből és 2—4 lépés nekifutással a tanterv előírásai szerint.

Sor- és váltóversenyek egyenes irányban és tárgyat megkerülve futva, közben akadályok leküzdésével.

Bf. Leülés és felállás vezényszóra ülésrend szerinti elhelyezkedésben; vigyázz-állásban üdvözlés fővetéssel.

Tt. Járás közben megállás, majd megindulás vezényszóra; kettős oszlopban üdvözlés fővetéssel.

35—36. óra. Február ...-én. 9/4 — 3—4. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülő lapon ütemtartással; helybenjárás közben négyütemű tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

Tt. Járás és futás; járás közben négyütemű tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Egyéni és sorversenyek ülésrend szerinti elhelyezkedésben — egész fordulat (360°) után — különböző testhelyzetek felvétele tekintetében. (Pl. az ülőlapon guggoló állás, guggoló támasz, zsugorülés stb., az írólapon mellső fekvőtámasz, tarkóállás segítővel stb.)

E. Sorversenyek járva, futva, mászva — különböző testhelyzetekből indulva és érkezve.

F. A 33—34. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás a zsugor-fejállás ismert technikai előírásai alapján; időtartam 2—3 másodperc.

Tt. A 33—34. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás a zsugor-fejállás ismert technikai előírásai alapján; időtartam 2—3 másodperc.

„Adogató verseny" c. játék a félkezes felső dobás alkalmazásával.

Bf. Ernyesztő és enyhén lazító kar-, törzs- és lábgyakorlatok.

Tt. Azonos jellegű szabadgyakorlatok.

37—38—39. óra. Március ...-én. 10/4 — 1—2—3. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, a tanulók járás közben ismert dalt énekeljenek.

Tt. „Félperces fogó" c. játék.

E. Utánzó és játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott fabotgyakorlatok és padgyakorlatok fabottal — tekintettel a szekrényen a guruló átfordulás, valamint a kézállás előkészítésére.

Tt. Azonos jellegű fabotgyakorlatok.

F. Kézállás: lányok fellendülés kézállásba egy segítővel a VI. osztály tantervi előírása szerint; fiúk falnál mellső oldalállásból fellendülés kézállásba egy vagy két segítővel.

Kétrészes szekrényen keresztbe: 2—4 lépés nekifutással felguggolás, majd guruló átfordulás előre a szekrényen; guruló átfordulás a szekrényen 2—4 lépés nekifutással és a talajról való elugrással.

„Öltöző, vetkőző" váltóverseny 2—3 zsinór felhasználásával.

Tt. Kézállás: az osztálytermi előírás szerint.

Gyűrűgyakorlatok fejmagas gyűrűhintán: lányok függőállásból felugrással emelés zsugorfüggésbe, lebegő függésbe, lebegő függésből ereszkedés hátsó függésbe, hátsó függésből leugrás; fiúk függőállásból ugrással emelés lebegő függésbe, lebegő függésből ereszkedés hátsó függőállásba, hátsó függőállásból elugrással emelés lebegő függésbe, lebegő függésből hajlított karú függésen át leugrás.

Szekrényugrás két-, majd háromrészes hosszába állított szekrényen: lányok 6—8 lépés nekifutással felguggolás és guruló átfordulás előre a szekrényen; guruló átfordulás szekrényen a talajról történő elugrással.

Sor- és váltóversenyek egyenes irányban és tárgyat megkerülve futva, közben akadályok leküzdésével.

Bf. Helybenjárás a padsorok közti folyosókban ülésrend szerinti elhelyezkedésben, helybenjárás közben tapsos ritmusgyakorlatok.

Tt. Járás, közben járás lábujjon és külső talpélen; ugyanezen a járásnemek körbeforgással.

40—41. óra. Március ...-én. 10/5 — 4—5. óra

B. Mérsékelt és mély térdrúgózással és karlengetéssel kísért törzsgyakorlatok az ülőlapon.

Tt. Járás és futás; járás közben határozott formájú kar-, törzs- és lábgyakorlatok ismert gyakorlatelemek felhasználásával.

E. Sorversenyek 2—3 fabotadogatással. Elhelyezkedés ülésrend szerint az ülőlapon terpeszállásban, illetve a hát mögötti írólapon hajlított terpeszülésben. Adogatás hátra és előre a fej fölött, a láb között, valamint balra és jobbra törzsfordítással.

Tt. „Fogyasztó szétszórtan" c. játék, vagy fabotadogató sorversenyek állásban, ülésben és hanyattfekvésben.

F. Egyensúly gyakorlatok a padokon: lányok járás az ülőlapon előre térdrúgózással, 3-as lépéssel, karlengetéssel kísérve; fiúk járás és mászás előre a padsorok közötti folyosókon átlépve, illetve átmászva, valamint akadályok leküzdésével.

A 37—38—39. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás — talajról elugrással az ugrószekrényen az előre guruló átfordulás ismert technikai követelményei alapján.

Tt. A 37—38—39. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás — talajról elugrással az előre gurulóátfordulás ismert technikai követelményei alapján.

Bf. „Rakéta" c. játék.

Tt. Azonos játék körben.

VIII. osztály

33—34. óra. Február ...-én. 9/4 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel, lábujjon és guggolásban az ülőlapon; járásnemek változtatása négyütemenként.

Tt. „Félperces fogó" c. játék.

E. Játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott kislabda gyakorlatok és padgyakorlatok kislabdával — tekintettel a zsugorfejállás és a guggoló átugrás előkészítése céljából.

Tt. Játékos, valamint ismert gyakorlatelemek felhasználásával alkotott bordásfal vagy kislabda gyakorlatok — tekintettel a zsugorfejállás és a guggoló átugrás előkészítésére.

F. Zsugorfejállásba emelés előgyakorlatai és kísérletei.

Fiúknak négyrészes, lányoknak háromrészes ugrószekrény keresztben. Bátorugrás. Guggoló átugrás előgyakorlatai.

Labdahajsza két tömött labda adogatásával. Felállás a két szélső padsor körül két körben.

T. Rúdon vagy kötélen: mászás teljes magasságig — fiúk lefelé függeszkedés.

Zsugrofejállásba emelés előgyakorlatai és kísérletei.

Fiúknak négy-, leányoknak háromrészes szekrény keresztben. Bátorugrás. Guggoló átugrás előgyakorlatai.

„Bombázás" c. játék.

Bf. Ernyesztő és enyhén lazító kar-, törzs- és lábgyakorlatok a padsorok közötti folyosókban.

Tt. Azonos jellegű gyakorlatok.

35—36. óra. Február ...-én. 9/4 — 3—4. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

Tt. Járás és futás. Járás közben mérsékelt és mély térdrugózással kísért kar- és törzsgyakorlatok.

E. Kislabda adogató sorverseny két-három kislabdával. Elhelyezkedés ülésrend szerint az ülőlapon terpeszállásban és a hát mögötti írólapon hajlított terpeszülésben. Labdaadogatás a láb között, fej felett és törzsfordítással. (Labdák átadása és átvétele egyszerre.)

Tt. „Fekete, fehér" c. játék különböző testhelyzetekből indulva.

F. A 33—34. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás a zsugorfejállásba emelés ismert technikai követelményei alapján; zsugorfejállás 3—5 másodpercig.

Tt. A 33—34. óra előírása szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás a zsugorfejállásba emelés ismert technikai követelményei alapján; zsugorfejállás 3—5 másodpercig.

B. A 33—34. óra előírása szerint.

Tt. A 33—34. óra előírása szerint.

37—38. óra. Február . . .-én. 10/4 — 1—2. óra

B. Karlengetéssel és mély térdrugózással kísért törzsgyakorlatok.

Tt. Járás és futás. Járás, közben járás lábujjon és guggolásban, valamint helyváltoztatás nyúlugrással stb.

E. Játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott fabotgyakorlatok és padgyakorlatok fabottal, tekintettel a kézállás és szekrényen a guggoló átugrás előkészítése céljából.

Tt. Játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott fabotgyakorlatok, tekintettel a kézállás és szekrényen a guggoló átugrás előkészítése céljából. Kézállásba való fellendülés kísérletei.

F. Kézállásba való fellendülés kísérletei.

Fiúknak négy-, lányoknak háromrészes ugrószekrény keresztben. 2—4 lépés nekifutással, guggoló átugrás: elugrás páros lábbal és egyidejű kéztámasszal. — A 38. órán ellenőrzés és osztályozás a guggoló átugrás ismert technikai követelményei alapján.

Sorverseny tömött labdaadogatással. Elhelyezkedés ülésrend szerint az ülőlapon állva és a hát mögötti írólapon ülve. Adogatás a fej felett, a láb között és balra-jobbra törzsfordítással.

Tt. Fiúknak négy-, lányoknak háromrészes ugrószekrény keresztben. 6—8 lépés nekifutással guggoló átugrás: felugrás páros lábbal és egyidejű kéztámasszal.

Gyűrűgyakorlatok vállmagas gyűrűhintán: hátsó függő állásból elugrással emelés lebegő függésbe és hajlított karú függésen át leugrás. — A 38. órán ellenőrzéses osztályozás a guggoló átugrás ismert technikai követelményei alapján.

Fiúknak „Lovas labda", lányoknak „Adogató verseny" c. játék.

Bf. Helybenjárás, közben helybenjárás lábujjon és sarkon.

Tt. Járás ütemtartással, közben fejlődés páronként négyes és hatos oszlopokba.

39. óra. Március . . .-én. 10/4 — 4. óra

B. Osztályteremben és tornateremben a 37—38. óra előírása szerint.

E. Osztályteremben és tornateremben a 37—38. óra előírása szerint.





F. Osztályteremben és tanteremben a 37—38. óra előírása szerint. A guggoló átugrásban az ellenőrzés és osztályozás befejezése.

Bf. A 37—38. óra előírása szerint.

40—41. óra. Március . . .-én. 11/3 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel és lábujjon fél és egész fordulatokkal.

Tt. Járás és futás, közben játékos feladatok.

E. Játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott szabad- és padgyakorlatok — tekintettel a mellső fekvőtámaszból az átguggolás és a kézállás előkészítésére.

Tt. Játékos, valamint a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott szabadgyakorlatok, tekintettel a mellső fekvőtámaszból az átguggolás előkészítésére.

Kézállásba való fellendülés kísérletei.

Lányok: guruló átfordulás előre tarkóállásba; fiúk: mellső fekvőtámaszból átguggolás.

F. Kézállásba való fellendülés kísérletei.

Lányok: guruló átfordulás előre tarkóállásba; fiúk: mellső fekvőtámaszból átguggolás nyújtott ülésbe.

Repülő guruló átfordulás helyből és 2—4 lépés nekifutással.

Sorversenyek a 37—38. óra előírása szerint.

Tt. Vállmagas gyűrűhintán: Fiúk: hajlított karú függőállásból karnyújtással vállátfordulás előre hátsó függőállásba, elugrással emelés lebegő függésbe és hajlított karú függésen át leugrás; lányok: lebegő függésből ereszkedés hátsó függőállásba, elugrással emelés lebegő függésbe és hajlított karú függésen át leugrás.

Repülő guruló átfordulás helyből és 4—6 lépés nekifutással, — lányok egy, fiúk két-három fekvő tanulón át.

„Bombázás" c. játék.

Bf. „Rakéta" c. játék.

Tt. Azonos játék körben.

42. óra. Március . . .-én. 11/3 — 3. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

Tt. Járás és futás, közben térdrugózással összekötött kar- és törzsgyakorlatok.

E. Egyéni és sorversenyek — az ülőlapon és az elülső írólapon különböző kiinduló állások és testhelyzetek felvétele tekintetében.

Tt. „Frissítő" (fogyasztó) c. játék. Kézállásba való fellendülés, továbbá fiúknak átguggolás, lányoknak guruló átfordulás előre tarkóállásba — a 40—41. óra előírása szerint.

F. A 40—41. óra előírása szerint.

Tt. A 40—41. óra előírása szerint.

Bf. A 40—41. óra előírása szerint.

Tt. A 40—41. óra előírása szerint.

Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig

Írta: Sós István, az MTSH iskolai testnevelés szakelőadója

Feladatom, hogy megkíséreljem összefoglalóan bemutatni a magyar iskolai testnevelés és sport fejlődéstörténetét. Ez nem könnyű feladat, mert a több mint száz év történetében sok részfeladatnak látszó kérdésre is ki kell térnem, s ez könnyen az elkalandozás veszélyét rejtheti magában. Mégis megkísérlem a feladat megoldását a következő csoportosítás alapján:

1. A tanórai testnevelés.
2. A tanórán kívüli sporttevékenység.
3. Nevelők, nevelőképzés.
4. Tantervek.
5. Az 1919-es Tanácsköztársaság reformtörekvései.
6. Hol tartunk ma?

A tanórai testnevelés

A szabadságharc előtti és alatti állapotok

Az iskolai testnevelés első nyomait jóval a szabadságharc előtti időkben találjuk. A 40-es évek elejétől kezdve az ifjúság testi nevelésének fontosságáról egyre több szó esik, elsősorban Kossuth Lajos lapjában: a Pesti Hírlapban.

A Hetilap 1847-ben három vezércikket közöl „Testgyakorlat", „Erős testben, erős lélek", és „A testgyakorlás fontosságáról nevelési szempontból" — címekkel. Ezeken kívül síkra szálltak még az ifjúság testi nevelése érdekében az akkori pedagógusok közül többen is.

Ilyen eszmei áramlatok előzték meg az 1848. március 15-iki forradalmat, amely a politikai kérdések mellett természetszerűleg felvetette a pedagógiai reformtörekvéseket — s ezen belül az ifjúság testnevelésének kérdését is. Az elsődleges szempontok e kérdésnél kétségkívül a *honvédelmi* szempontok voltak.

A pedagógiai reformok előtérbe kerülése érthetővé válik számunkra, ha idézzük Kossuth egyik mondását: „... függetlenség, demokrácia, közművelődés. E három nagy eszme, melyhez hazánk állami léte, biztonsága, virágzása kötve van, egymást kölcsönösen feltételezi. Mindenik cél, mindenik eszköze a másiknak. A haza független csak a demokrácia által lehet, a demokrácia hatalmassá csak a közművelődés által válhatik, a közművelődés kellő mérvbeni felemelése csak a független hazában remélhető."

Igaz, hogy Kossuth e me[illegible]lapítását jóval a 48-as esemény [illegible]án (1868-ban) tette, de hasonló s[illegible]nben intézte már az ügyeket a [illegible]adalom időszakában is.

Az egyetemi ifjúság március 17-iki „kívánatai"-ban testgyakorlati intézetek s egyletek felállítását követelte.

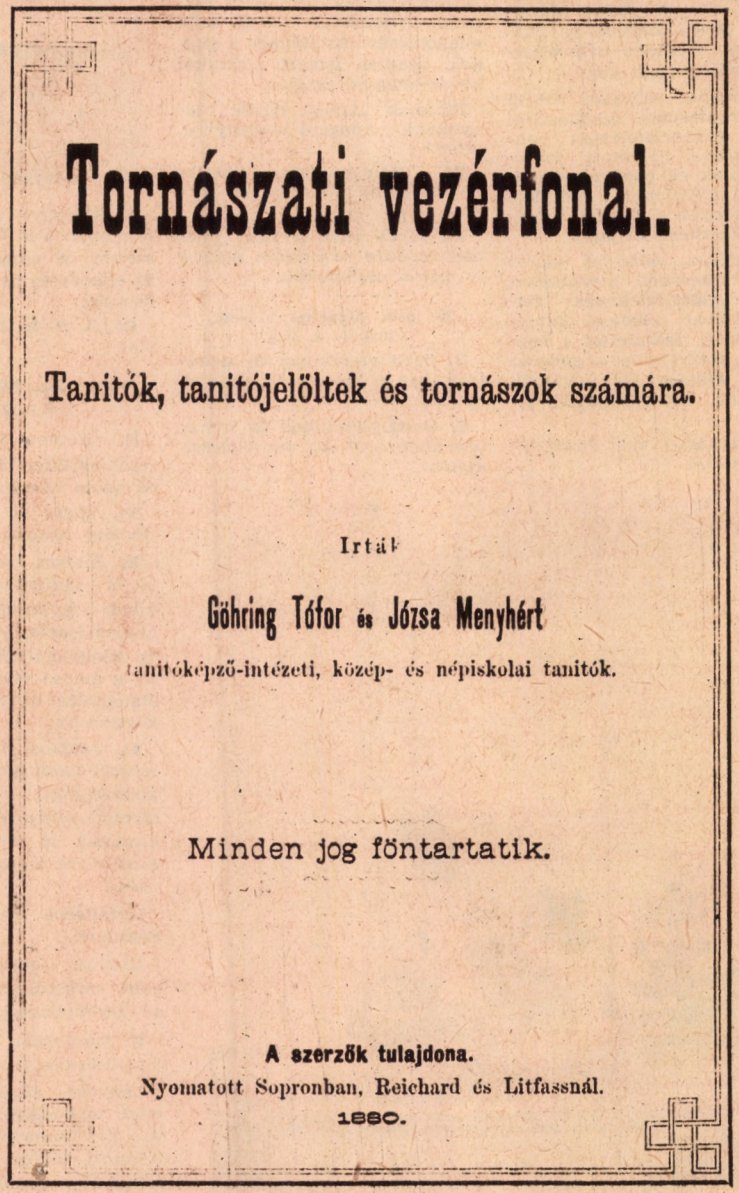
Az 1848. július 20-án összeült első magyar tanügyi kongresszus is állást foglalt az iskolai testnevelés mellett s az óvódától — az egyetemig rendes tantárgyként való bevezetését, minden tanoda mellé testgyakorló hely létesítését — javasolta.

A szabadságharc leveretése után e forradalmi törekvésekből semmi sem valósulhatott meg, a bécsi politika e törekvéseket nem tette magáévá, a nemzet az abszolutizmus igájába került.

Az iskolai testnevelés gondolatát azonban mégsem lehetett teljesen eltemetni, mert az 1849. évi osztrák oktatásügyi rendelkezésben, az ún. Organisationis Entwurf-ban a testgyakorlás mint rendkívüli tárgy helyet kapott, egyelőre csak a középiskolában.

1849-től 1914-ig terjedő időszak

Az elnyomatás éveiben csak helyi kezdeményezéseket találunk itt-ott, de rendszeres testnevelésről nem beszélhetünk. Így pl. 1851—52-ben a pesti piaristáknál a „testművelés a helybeli gimnasztikában gyakorolta-



Tornászati vezérfonal.

Tanitók, tanitójelöltek és tornászok számára.

Irták

Göhring Tófor és Józsa Menyhért

tanitóképző-intézeti, közép- és népiskolai tanitók.

Minden jog föntartatik.

A szerzők tulajdona.

Nyomatott Sopronban, Reichard és Litfassnál.

1880.

Ára 1 frt.

Sopronban 1880-ban jelent meg a „Tornászati vezérfonal", amelynek borítékoldalát mutatjuk. Kétszáz szövegoldal, nyolc oldal kottamelléklet, nyolc oldal ábra

tott" — vagyis a Clair-féle testgyakorló intézetben. Kecskeméten a tanítás után divat volt a tanárokkal együtt kimenni a mezőre — labdázni. A budai tanulók a budai testgyakorló intézetet látogatták. (Ezt Clair Ignác fia: Alajos vezette.)

Az 1867-es évi, ún. „kiegyezés" után megindult az oktatásügy fejlődése is. Eötvös József még ebben az évben kiadta a középiskolák új szervezeti szabályzatát s ebben a *testnevelés mint kötelező tantárgy szerepel.* Ezzel sok nyugati államot megelőztünk. Oktatásügyünk történetében nagyjelentőségű volt az 1868. XXXVIII. tc., vagyis az ún. Eötvös-féle oktatásügyi törvénycikk, amelyik a népiskolák, a felsőbb népiskolák és a tanítóképzők számára tette kötelezővé a testnevelést, mint „test- és fegyvergyakorlatokat".

A kezdet azonban nehéz volt. A testnevelés tanításához nem voltak meg sem a személyi, sem a tárgyi feltételek, ám megindult egy lassú fejlődés, amelyet immár törvény támasztott alá. A középiskolai testnevelés végleges szabályzata is csak 1883-ban jelent meg (1883. XXX. tc.). „Testgyakorlat tekintettel a katonai gyakorlatokra" — ahogyan eredeti szövegezésben olvashatjuk. E törvénycikk az alsó osztályokban heti 4, a felsőbb osztályokban heti 2 testgyakorlati órát ír elő. Hosszú vajúdás után 1899-ben jelent meg a VKM rendelete, amely aztán egységesen 2—2 órában állapította meg a testgyakorlásra fordítható időt, de ezenfelül minden osztálynak hetenként még 1—1 kötelező játék (korcsolya) délutánt is előírt. Az 1899-es új tantervvel együtt látott napvilágot az a rendelkezés is, hogy iskolánként legalább 200 m hosszú és 100 m széles, játéktérnek alkalmas területet kell kijelölni. A tornatermek építését a VKM 6.125/1892. sz. rendelete szabályozta, amelynek alapterületét 240 m^2-ben írta elő.

A századforduló utáni években az iskolai testnevelés lassú fejlődésnek indult, elsősorban a gimnáziumokban. Nem így volt azonban az elemi iskoláknál. Amit az óraszámok váltakozásai is mutatnak. Az 1905-ös elemi iskolai tanterv az I—II. osztályokban csak heti 1—1 órát, az 1909-es polgári fiúiskolai az I—II—III. osztályok számára együttesen heti 1 órát ír elő.

1913-ban alakult meg az Országos Testnevelési Tanács (OTT) — melynek feladatai között szerepelt az iskolai testnevelés és sport fejlesztése is.

Az első világháború után

Csak 1921-ben került sor az egész magyar testnevelési és sportélet szervezeti újjáépítésére. Ekkor jelenik meg az 1921. LIII. tc., az ún. testnevelési törvény. Végrehajtási rendelete csak 1924-ben jelent meg.

Bár e testnevelési törvény és a végrehajtási rendelete egy háborúvesztett kapitalista társadalom szemléletét tükrözi (hiszen az iskolánkívüli ifjúság katonai felkészítése a cél), iskolai testnevelés szempontjából mégis jelentősnek kell tartanunk, mert összegezte e terület szerteágazó kérdéseit és egységes állásfoglalást alakított ki. E törvény értelmében vette kezdetét a testnevelés egyetemeinken és főiskoláinkon is.

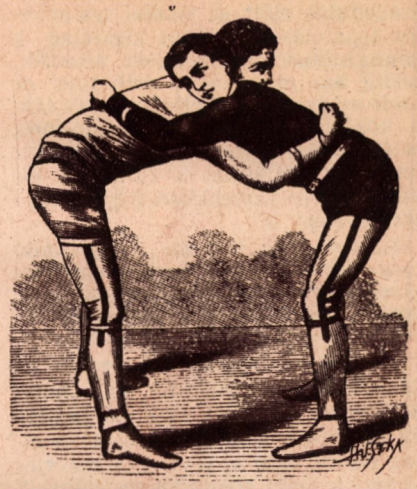
A testnevelés szélesebb körű kiterjesztésére vezették be 1933-ban hat budapesti középiskolában a mindennapos testedzést. 1935-ben a fiúgimnáziumok I. o.-ban heti 4, a többi osztályban heti 3 testnevelési órát rendszeresítettek.

Az egyre militarizálódó polgári társadalom rohant a második világháború veszélyébe. Előtérbe léptek a katonai szempontok, ami a testnevelési órák számának újabb felemelésében is kifejezésre jutott. Az 1938-ban megjelent gimnáziumi tanterv az I—VII. osztályokban heti 4—4, a VIII. osztályban heti 3 órát írt elő, míg a lányoknál egységesen 3—3 órát rendszeresítettek. 1940-ben minden osztályban egységesen 3 órában szabályozták a testnevelés tanítását. Ezeket az óraszámemeléseket — főleg a tárgyi nehézségek miatt — sok helyütt csak kényszermegoldásokkal (alagsori tornatermek) lehetett úgy ahogy megoldani. Nem sikerült azonban sehogy sem megoldani az elemi iskolák testnevelését és csak részben a polgári iskolaiét — kivéve Budapestet.

A felszabadulás után

A II. világháború után a legjelentősebb változás az 1946-ban életrekeltett *általános iskola* volt. Ezzel a tankötelezettségi korhatár 14 évig tolódott ki. Középiskolai oktatásügyi rendszerünkben is több változás következett be, létrejöttek a különböző technikumok.

Oktatásügyünk történetében igen jelentős eseménynek kell tartanunk az iparitanuló-iskolákban 1950-ben bevezetett testnevelési tanítást. (Az új típusú iparitanuló-intézetek felállítására is ekkor került sor.) 1951-ben jelent meg az óvodai oktatás számára készült első ilyen könyv: a Testnevelés az óvodában címmel s ezzel megkezdődött az iskolás előtti korúak rendszeres testnevelése is. 1952-ben megoldódott az 1945 óta vajúdó egyetemi és főiskolai testnevelés is, a kötelező testnevelés bevezetésével. Ezzel bezáródott a kör, a testnevelés helyet kapott minden oktatási intézmény tantervében — általában heti 2 órai időtartammal.



„Magyar birkózás". Ezen a címen írja le és mutatja be ezen a képen a „Tornakártyák" című 1887-ben megjelent könyv

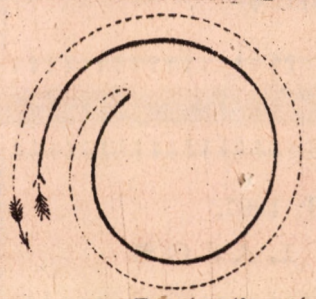
A felszabadulás óta eltelt időben az iskolai testnevelés *sokat fejlődött,* de *ez a fejlődés nem volt egyenletes s nem volt hibáktól mentes sem.*

Elvileg a legfontosabb eredménynek a *testnevelés osztályzatának a többi tantárgy osztályozásával való egyenrangúsítását* kell tartanunk. A testnevelésnek ilyen értelmű elbírálását az 1950-ben megjelent Rendtartás tartalmazza.

Iskolai testnevelésünk másik jelentős eredményének a *széleskörű*









A „Tornászati vezérfonal" ábrái közül

kiterjedését tarthatjuk. Amíg a felszabadulás előtt az iskolai testnevelés fogalmán majdnem kizárólag a gimnáziumok testnevelését értettük, addig ma már joggal érthetjük ez alatt az óvodák, az általános iskolák, a középiskolák, az iparitanuló-intézetek, az egyetemek és főiskolák testnevelését, valamint a fővárosin kívül a vidéki városokban folyó gyógytestnevelést is.

Határozott fejlődés állapítható meg a *testnevelési tantervek egységes elvek szerinti összeállítása* tekintetében is. Minden iskolafok számára részletes útmutatások jelentek meg.

A tanácsi rendszer bevezetésével az iskolai testnevelésnek is *a helyi hatóságok lettek az elsőfokú gazdái.* Ez az út sem volt zökkenőktől mentes, de ma már az iskolai testnevelés is érzi a helyi gondoskodás előnyeit. 1951 óta minden megyében függetlenített testnevelési előadó irányítja az iskolai testnevelést az oktatási, illetve a művelődésügyi osztályokon. Minden járásnak, megyének megvan a szakfelügyelője is.

Ha a fejlődéssel nem is tudtak lépést tartani az iskolaépítkezések, azért a felépített 8 tantermes, vagy ennél nagyobb iskolaépületekben mindenütt ott találjuk a *tornatermeket is. Kb. 60 új tornaterem épült 1945 óta s ezek legnagyobb része általános iskoláknak jutott.* A tornatermek többségének méretei: 28 × 16-os, vagyis olyan nagy, amilyet 1945 előtt iskoláknak egyet sem építettek.

1956-ban vált lehetővé, hogy egy folyóirat hasábjain megteremthettük újból a testnevelők közti *szellemi kapcsolatot,* sőt a folyóirat révén *az egész országra kiterjedően, óravázlatok közlésével* adhattunk segítséget az általános iskolai testnevelésnek.

HERKULES-KÖNYVTÁR.

SZERKESZTIK:

PORZSOLT JENŐ ÉS PORZSOLT KÁLMÁN.

VIII.

TORNAKÁRTYÁK.

ELEMI ÉS KÖZÉP-ISKOLÁK

SZÁMÁRA

IRTA

PORZSOLT LAJOS

OKL. TORNA-TANÁR.

KÉPEKKEL.

BUDAPEST, 1887.

AIGNER LAJOS.

Mindezek a kiragadott példák arról tanúskodnak, hogy az utóbbi évek fejlődését észrevegyük és ezt kellőképpen értékeljük, még akkor is, ha esetleg helyi problémákkal találkozunk egynémely iskolában.

2. A tanórán kívüli sporttevékenység

Kezdeti törekvések

Az első nyomokat is az 1848 előtti időben találjuk, ekkor azonban még rendszeres sporttevékenységről nem beszélhetünk. Hazánkban a modern sportélet is csak a 70-es évek közepén indul meg. (1875-ben jelent meg Molnár Lajos Atlétika című könyve, ekkor alakult meg a Magyar Atletikai Club [MAC] és 1875. május 6-án rendezték hazánkban az első atletikai viadalt — ez a kontinensen is az első volt.)

Középiskoláinkban ennél már hamarább is találkozunk szórványos sporttevékenységgel. Sárospatakon pl. 1863-ban a Bodrog partján már felépült a kollégium úszodája s az év végi atlétikai versenyek győzteseit 1879-től már feljegyezték. 1873-ban már több mint 100 középiskolában találunk „különórákat", ahol csapatvezetőket képeztek ki, elsősorban a torna számára. E különórákat lényegileg a sportköri órák előfutárjainak kell tekintenünk.

A tanulóifjúság érdeklődése egyre inkább nagyobb mértékben fordul a *sportok felé* s ezt az igényt a *tanórai testnevelés már nem elégíti ki.* Így az 1881/82-es tanévben megalakult a budapesti ref. főgimnáziumban a „Szabadtéri Játszó Társaság", amelyet az első iskolai szakkörnek tekinthetünk. Ezt követi a többi iskolai sportszervezet megalakulása. A 80-as évek végén a piarista gimn. futó-ugróversenyt rendezett a Petőfi téren. A diákok önkéntes tömörüléséről is vannak adataink. 1884-ben megalakul a „Sportkedvelők Köre", amely 1890-ben szünt meg, miután tagjai a MAC-ba és az MTK-ba léptek át. A „Tornászó Ifjak Köre" 1891-ben gyaloglóversenyt rendezett.

1957-ben ünnepeltük a magyar labdarúgás 60 éves évfordulóját. Érdekesség kedvéért megemlítjük, hogy az iskolákban a labdarúgást már a 80—90-es években ismerték. A Ferenc József nevelőintézetben 1891-ben, a Barcsay utcai gimnáziumban 1893-ban már futballoztak. A vívás is hamar bevonul az iskolák falai közé, az 1891/92-es tanévben a vívás, mint rendkívüli tárgy 11 gimnáziumban szerepel.

A sportélet fejlődését hátráltatta a létesítmények, felszerelések hiánya, ezért olyan sportágak kaptak lábra, amelyekhez az iskolai feltételek kedvezőek voltak. Egy 1898-as adat szerint 151 középiskolában volt természetjárás, 111-ben játékdélután, 94-ben előtornász-óra, 35-ben táncoktatás, 26-ban vívás, 8-ban úszás.

(Rövidített közlés. Folyt. köv.)

Jugoszláv vendég a TTT-ben

Az elmúlt év vége felé kedves vendég látogatta meg a TTT-t. **Alexije Ber,** a Vajdasági Sportintézet osztályvezetője töltött néhány napot körünkben. A megnyerő egyéniségű kutató-testnevelő az aktív pihenő, a munka közben alkalmazott testnevelés hatásának vizsgálatával foglalkozik.

Látogatása során érdeklődéssel tanulmányozta a TTT szervező munkáját és kísérleteit. Különösen megnyerte tetszését a nemzetközi szakanyag ismertetésére létrehozott dokumentációs központ szervezete és munkamódszere.

Ez a látogatás remélhetőleg a jugoszláv barátainkkal, s a belgrádi és zágrábi testneveléstudományi intézetekkel is megindúló szorosabb szakmai kapcsolatoknak és együttműködésnek kezdetét jelenti.

Válogatott keretorvosok értekezlete

1957. december 16-án tartották értekezletüket az OTSI keretorvosai huszonegyen. Az előadó Süveges Antal dr. igazgatóhelyettes a sportorvosi munkarenddel és a terheléses vizsgálati problémák kérdésével foglalkozott.

Bejelentette, hogy tisztázták a keretorvosok jogi helyzetét. Önálló szövetségi orvos nincs, a sportszövetségek részére az MTSH és az OTSI biztosít és jelöl ki keretorvost. A keretorvosok a jövőben nagyobb súlyt vetnek a táborba kerülő sportolók egészségügyi vizsgálatára. A sportszövetségekben tartsanak sportorvosi tárgyú előadást, folyjanak be az új szabálykönyvek-, a versenynaptár- és a költségvetés készítésébe s gondoskodjanak arról, hogy a külföldi utak gyógyszerellátása költségvetésbe kerüljön. A terheléses vizsgálatokra egyelőre nem írnak elő egységes eljárást, mindenki dolgozhat saját szisztémája szerint. Lényeges, hogy az összehasonlítás végett mindig azonos módszerrel dolgozzanak s lehetőleg grafikus ábrázolással regisztráljanak.

A hozzászólók általában a terheléses vizsgálati módszereikről, a terhelés mérvéről s az ezzel kapcsolatos tapasztalatokról számoltak be. Többen szóvá tették, hogy a Tatai Edzőtáborban — organizációs viszszásságok miatt — nem tudnak eredményes munkát végezni és sürgették a műszerberendezés korszerűsítését, valamint állandó egészségügyi középkáder beállítását a fizikotherápiás gépek kezelésére.

Az OTSI vezetősége jelezte, hogy az intézet konkrét segítséget kíván nyújtani a gyakorló keretorvosoknak, részint vizsgálati eljárások kidolgozásával, részint a részletes terheléses vizsgálatok lebonyolításával, illetve kondicionáló osztály beállításával és munkájával. Az intézet és a keretorvosok együttműködése eredményesebbé teszi a munkát s így nő a keretorvosok szakmai tekintélye, amire a továbbiakban fokozott szükség van — állapította meg dr. Hajdú Ferenc igazgató, záró felszólalásában.

ATTT életéből

A TTT elnöke részt vett a pilzeni és prágai nemzetközi munkaélettani kongresszuson

A Csehszlovák Egészségügyi Minisztérium és a Munkaélettani Társaság 1957. december 2-től 9-ig internacionális munkaélettani symposiumot rendezett Pilzenben és Prágában a Szovjetunió és a népi demokratikus baráti államok képviselőinek részvételével. A szocialista államok iparosodásának fejlődése igen sok új problémát vetett fel a munkaélettan és munkahigiénia területén. A testnevelési és sportélettani szempontból is jelentős előadások és megbeszélések alapján az értekezlet javaslatot fogadott el, amelyet az illetékes kormányzati fórumok elé terjeszt.

Az értekezleten a Testnevelési Tudományos Tanácsot *dr. Lissák Kálmán* akadémikus, a tanács elnöke képviselte, aki „A neuro-endokrin adaptáció néhány kérdéséről munka- és sportélettani szempontok alapján" címmel tartott előadást.

Sportkarikatúra kiállítást rendez a TTT a Sportmúzeum helyiségeiben

Mint már jeleztük, a TTT testnevelési és sportmúzeumot létesít az új városháza (Bpest, V., Váci utca 62 sz.) első emeleti műemlék termében. A gyűjtő és katalogizáló munka már megindult, de még hosszú időbe telik, míg gyűjteményes kiállítással jelentkezhetünk. Minthogy a hangulatos kiállítási teremmel már a TTT rendelkezik, keresni és találni kellett olyan oktató-nevelő tevékenységet, amely e lehetőséget addig is felhasználja a sportkulturális törekvések szolgálatára. Felbuzdulva a Nemzeti Szalonban a múlt évben megrendezett karikatúra kiállítás nagy sikerén, *sportkarikatúra kiállítás* megrendezését határoztuk el.

A történeti és jelenkori anyag összegyűjtésével és szemléltető felsorakoztatásával, e sajátos művészeti ág irányzataival, külföldi és hazai reprezentánsaival ismertethetjük meg a látogatót. De megismertethetjük egyben e torzrajzok görbetükrén keresztül a kor sportszemléletével, a sport mulatságos fonákságaival, majd a modern karikatúrák kifinomult jellemábrázolása révén a sport legderűsebb, optimista oldalával, a sporthumorral.

Kiállításunk elé rengeteg akadály hárul. Egyik ilyen, hogy a Szépművészeti Múzeum, s általában a múzeumok és könyvtárak nem gyűjtötték a sportkarikatúrákat és metszeteket. Érthetetlenül mellőzték a kultúrnépek körében évszázadok óta jelentkező olyan sajátos megnyilvánulást, amelyből a modern sport térhódítása, fejlődése és formálódása nemcsak kielemezhető, hanem szinte leolvasható és kitapintható. A másik nagy akadály, hogy a háborús pusztítások nem kerülték el a magángyűjteményeket és klubhelyiségeket sem, amelyeknek falán évtizedeken keresztül halmozódtak fel a klubhagyományok kialakítására és ápolására szolgáló gúnyrajzok. A harmadik nagy akadály, hogy sportkarikatúrára vonatkozó szakirodalmi tájékoztatót, eligazítót nem találtunk Perneszi S. Kálmán illusztrált rövid cikkén kívül (A magyar karikatúra és a sport) s így a gyűjtésben és feldolgozásban is nagyobbára csak saját elképzelésünkre támaszkodhatunk. Kiállításunk így is hozzájárul majd a sport egy sajátos kultúrterületének feltárásához a figyelem ráirányításával.

Kérjük tagtársainkat és olvasóinkat, hogy a főként hazai és külföldi hivatásos művészektől birtokukban levő érdekes és jellegzetes karikatúrákat (akár eredeti, akár lenyomat), a kiállítás tartamára bocsássák a TTT rendelkezésére.

„Egy fiatal tudós, aki öt atlétát nevelt eddig a magyar válogatottnak"

A fenti címen meleghangú cikk jelent meg a Heves megyei Népújságban **Somogyi József** tollából **dr. Bakonyi Ferenc** testnevelő tanár kartársunkról, a TTT tagjáról. Dr. **Bakonyi** személyében a fiatalabb testnevelő generáció egyik legkiválóbb tagját érte ez a megtiszteltetés, hogy egy politikai napilap mintaképül állítja sportoló ifjúságunk és az egész sporttársadalom elé.

A cikk röviden ismerteti **Bakonyi** Ferenc élettörténetét s megemlékezik a Testnevelési Főiskola mellett a budapesti Pázmány Péter Tudományegyetemen végzett pszichológiai és fiziológiai tanulmányairól. Hogy a sport és a tanulás mindenkor jól megfér egymással, arra bizonyítékok **Bakonyi,** a tiszta jeles diák és egyetemista bizonyítványai. Hogy pedig az élősport szolgálata, a nevelés és az alkotó munka is összeegyeztethető, azt **Bakonyi,** a kutató-testnevelő és nevelő-edző munkásélete példázza.

Bakonyi Ferenc bebizonyította, hogy szorgalommal és hivatásszeretettel még a frontszolgálat és hadifogság meddő esztendeit is fel lehet használni lelkesítő tanulmányok folytatására, nyelvtanulásra és sportra. Kant—Platón—Hegel—Nietsche—Schopenhauer németnyelvű műveit tanulmányozta, majd angol fogságban tábori újságot szerkesztett, tanult és rengeteget sportolt. **Dr. Schnell,** a hamburgi egyetem pszichológia professzora hívta maga mellé tanársegédnek, de **Bakonyi** hazafiságból is jól vizsgázott. Az első lehetséges alkalommal hazajött s folytatta az ugartörést a Heves megyei iskolavárosban, Egerben. Eredményes gyakorló nevelői munkája mellett igen aktív kutató tevékenységet folytat. A vágtázók elgörcsösödésének és a túlzott rajtláz leküzdésének kérdésével foglalkozik eredményesen.

Mészáros Györgyi, **Mácsár** József, **Mihályfi** László, és az ifjúsági **Bata** Teréz — 1957. év legjobb gyorsfutónője — (valamennyien válogatottak) teljesítményei jó nevelő-edzői munkásságáról tanúskodnak.

Dr. **Bakonyi** Ferencet a Nyírség nevelte, amely „nagyon alkalmatos arra, hogy magányos embereket neveljen". A cikk mottójának választott **Krúdy** idézet a Nyírségről, a magányos tücskök birodalmáról egy kicsit utal **Bakonyi** egyéniségére és munkájára. Ez a magánosság azonban korántsem jelent elzártságot, hiszen **Bakonyi** Ferenc szinte együtt lélegzik a TTT problémáival és munkájával.

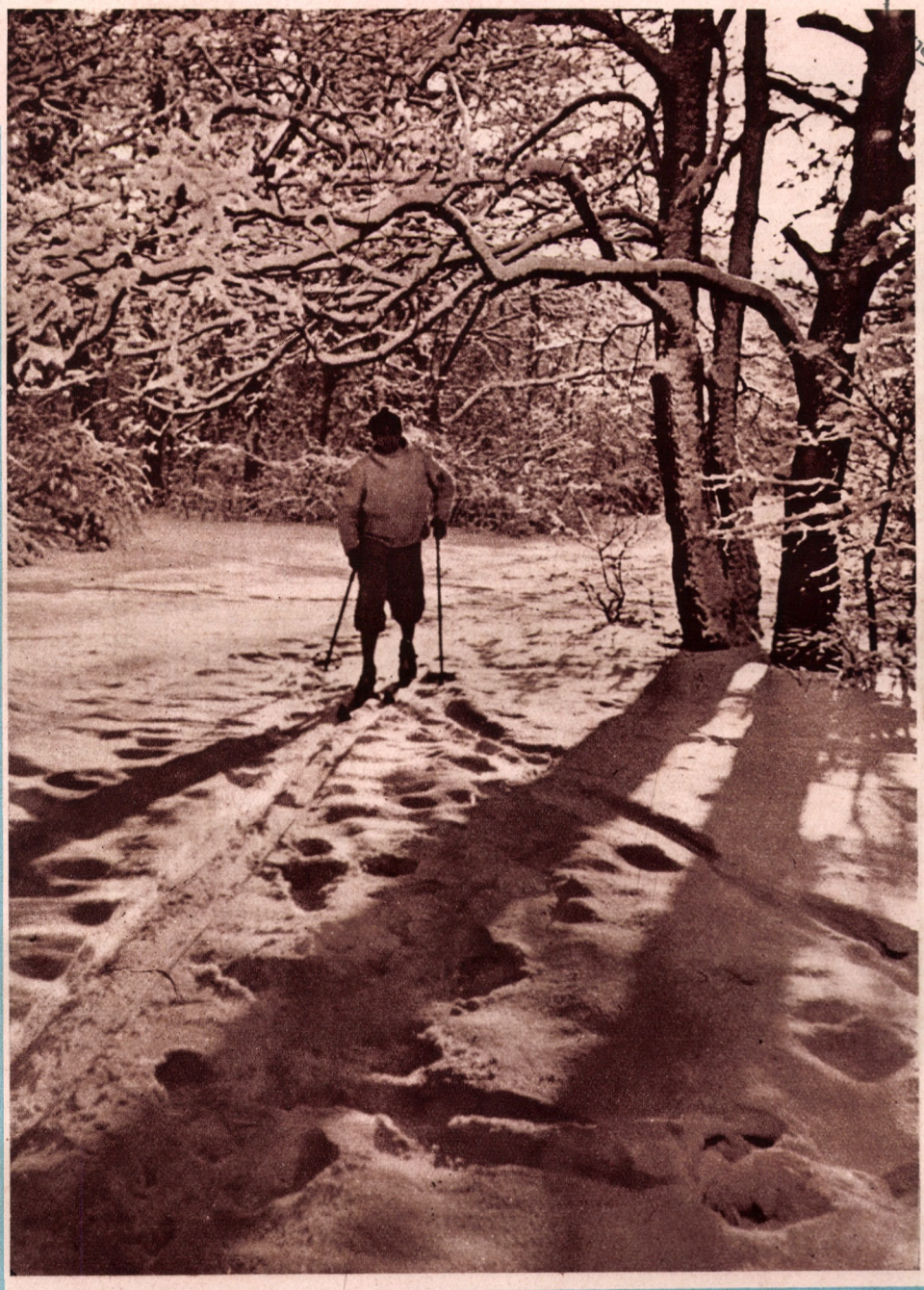
Törekvéseiről és vágyairól elhangzott nyilatkozata szerint **Bakonyi** dr. tíz év óta türelmetlenül várja a Tudományos Testnevelési Kutatóintézet létrehozását, amelynek, remélhetőleg egyik munkatársa lehet. Törekvésének a mi óhajunk is csatlakozik s biztosak vagyunk, hogy a **Bakonyi** dr.-hoz hasonló képességű, szorgalmú, lelkesedésű és egyéniségű szakemberek munkaközössége, egy elfogadható munkafeltételeket biztosító kutatóintézetben, meglepő nagy eredményekre vezet. Csakhát . . . egyelőre hiányzik a tücsökkalitka.



Ördögugrás a gerendán
Zsáry Éva (Postás)
(Foto: Komlós Tibor)

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



- Hipnózis az úszóedzésben
- A vizilabda kapus kiemelkedése a vízből
- Az 1934 évi labdarúgó világbajnokság
- A százezres moszkvai sportcsarnok
- Kétfajta küzdőmodor a vívó VB-n

II. ÉVFOLYAM
2 SZÁM
1958 FEBRUÁR HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 FEBRUÁR ★ 2. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Elnök: Dr. Lissák Kálmán ✱ Felelős szerkesztő: Dr. Hepp Ferenc

TARTALOMJEGYZÉK

CSEKE DÉNES dr.: Indul a kutatómunka 3
TABÁK ENDRE: Az olimpiától a világbajnokságig 5
Újfajta síléc 7
LAKATOS GYÖRGY dr.: Az asztalitenisz útja 8
A Cibulenko-gerely nagy sikere 9
DOBÓ FERENC dr.: A földrajzi szélesség szerepe a magasugrásban 10
KEVEI JÁNOS: Két küzdőmodor viaskodása a párizsi vívóvilágbajnokságon 12
KÁRPÁTI KÁROLY: Hozzászólás az olimpiai versenyek műsorához 14
PETERDI PÁL: A kiemelkedő vízilabda kapus 15
NEMESSURI MIHÁLY dr.: A sportoló önellenőrzésének jelentősége 16
Hipnózis az úszóedzésben 18
Folyóiratismertetés 20
Készül a százezres sportcsarnok Moszkvában 21
PELLE LÁSZLÓ dr.: Kajak- és kenuversenyzők felkészülésének sportorvosi szempontjai 22
Sportkönyvek 24
A TTT életéből 24
ISKOLAI TESTNEVELÉS
Mi hol található meg? (Utasítások gyűjteménye) 25
HAJDU—PÁDÁR: Nevelési feladatok a testnevelési órán .. 27
Tótágas 28
SÓS ISTVÁN: Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig 29
J. KAJTMANOVA: Az amerikai iskolák sportélete 31
SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan. Gyűrűgyakorlatok 32
JÁMBOR GYULA: Az iskolai testnevelés néhány problémája Budapesten 32
Jugoszláv vendégek iskolalátogatásai Budapesten 33
CSEKE, CS. BALKÁNYI, LÉVAYNÉ, MORVAY: Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva .. 34
Új ötletek 36

СОДЕРЖАНИЕ

Э. ТАБАК: От олимпиады до мирового чемпионата 5
Др. ДЬ. ЛАКАТОШ: Путь настольного тениса 8
Крупные успехи в метании копья Цибуленко 9
Др. ФЕРЕНЦ ДОБО: Роль географической широты в прыжках в высоту 10
И. КЕВЕИ: Два метода ведения боя на мировом чемпионате фехтования в Париже 12
К. КАРПАТИ: Выступление по вопросу программы олимпийских соревнований 14
П. ПЕТЕРДИ: Техника двухкратного олимпийского чемпиона, вратаря водного поло 15
Др. М. НЭМЭШУРИ: Значение самоконтроля спортсмена .. 16
Гипноз в тренировке по плаванию 18
В Москве строится спортивный дворец, вмещающий в себя 100 000 человек 21
Др. Л. ПЕЛЛЕ: Точки зрения спортивных врачей о подготовленности участников соревнований на байдарке и кану 22
ХАЙДУ-ПАДАР: Задачи общего воспитания на уроке физического воспитания 27
ИШТВАН ШОУШ: Развитие школьного физического воспитания и спорта с 1848 года по наши дни 29
Й. Кайтманова: Спортивная жизнь американских школ ... 31
З. СИЙ: Иллюстрации как метод обучения. Упражнения на кольцах 32
Дь. ЯМБОР: Некоторые проблемы школьного физического воспитания в Будапеште 32
Посещение школ в Будапеште югославскими гостями 33
ЧЕКЕ, Ч. БАЛКАНИ, ЛЕВАИ-не, МОРВАИ: учебный план высших классов начальных школ, разбитый по конспектам 34

TABLE DE MATIÈRES

Dr. D. CSEKE: Le travail de recherche concernant l'éducation physique scolaire fait ses débuts 3
E. TABÁK: Des Jeux Olympiques — au Championnat du Monde 5
Dr. Gy. LAKATOS: La route du tennis de table 8
Dr. F. DOBÓ: Rôle de la latitude géographique dans le saut en hauteur 10
J. KEVEI: Le combat entre deux manières d ulutte au championat du monde en escrime à Paris 12
K. KÁRPÁTI: Avis sur le programme olympique 14
P. PETERDI: Le gardien de but de water-polo en élévation 15
Dr. M. NEMESSURI: L'importance de se contrôler pour le sportif 16
L'hypnose dans l'entrainement de la natation 18
Dr. L. PELLE: Les points de vue du médecin sportif relatifs à la préparation des pagayeurs et des canoïsts 22
ÉDUCATION PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES

INHALT

Dr. D. CSEKE: Die wissenschaftliche Arbeit beginnt in der Leibeserziehung der Schüler 3
E. TABÁK: Von den Olympischen Spielen — zur Weltmeisterschaft 5
Gy. LAKATOS: Der Weg des Tischtennis-Sports 8
Dr. F. DOBÓ: Einfluss der geographischen Breitengrades auf den Hochsprung 10
J. KEVEI: Der Kampf zweier Fechtarten an den Fechtweltmeisterschaften in Paris 12
Hypnose und Schwimmtraining 18
K. KÁRPÁTI: Stellungsnahme zum olympischen Program 14
P. PETERDI: Der sich erhebende Wasserballtorwart 15
Dr. M. NEMESSURI: Die Bedeutung der Selbstkontrolle des Sportlers 16
Dr. L. PELLE: Die Vorbereitung der Paddler und Kanufahrer aus sportärztlichen Gesichtspunkten 22
KÖRPERERZIEHUNG AN DER SCHULE

CONTENTS

Dr. D. CSEKE: Research work started in physical education in schools 3
E. TABÁK: From the Olympic Games — to the World's Championships 5
Dr. Gy. LAKATOS: Past and future of table tennis 8
Dr. F. DOBÓ: The role of geographical latitude in high-jump 10
J. KEVEI: The encounter of two different fighting styles on the fencing world's championships in Paris 12
K. KÁRPÁTI: Remarks to the olympic programme 14
P. PETERDI: The waterpolo goalman in rising 15
Dr. M. NEMESSURI: The significance of selfcontrol in sports 16
Hypnotism in swimming training 18
Dr. L. PELLE: The preparation of kayakists and canoeists from the view of the sports physicians 22
PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre : 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/5395 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1958 ★ 2

Indul a kutatómunka az iskolai testnevelésben

A Testnevelési Tudományos Tanács az iskolai testnevelés területén kutatómunka megindítását határozta el. Az előkészítő munkálat még az 1957 májusában tartott ankéttal vette kezdetét. Az ankét következménye egy szűkkörű munkacsoport megalakítása volt, amely megállapította a kutatómunka általános szempontjait; ezen szempontok alapján pedig dr. Cseke Dénes és dr. Csinády Jenő még a nyári hónapokban elkészítették a kutatási tervet. Az ennek végrehajtásához szükséges előkészítő munkálatok azóta is folyamatban vannak. Ezeket a munkálatokat a Tanácson kívül hatásosan támogatja az Egészségügyi Minisztérium, valamint az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet is. Az előkészítő munkálatokat végző munkacsoport testnevelőkből, kutató orvosokból és a vizsgálatokhoz szükséges kísérleti gép prototípusát szerkesztő mérnökökből áll.

A tudományos vizsgálódás az iskolai testnevelésben

Az iskolai testnevelés területét, vagy legalább egy részterületét átfogó, szervezett és irányított kutatómunka nem folyt hazánkban sem a múltban, sem a jelenben, bár a testnevelés még az Eötvös-féle tanügyi reform során került az iskolai kötelező tantárgyak sorába. Szervezett és irányított kutatómunka csak egy-egy részletkérdésben és csak az utolsó néhány évben indult meg, de az iskolai testnevelésben felhasználható eredményeket még nem nyújtott. Átfogó kutatómunkáról, vagy annak eredményeiről a külföldi irodalom sem tájékoztat bennünket. Az ezen a téren elkövetett mulasztások tehát nemcsak hazai, hanem világjelenségnek tekinthetők. A külföldön végzett kutatások közül legjelentősebbek talán azok a kísérletek, amelyeket francia városokban végeztek az elmúlt években és amelyeknek az eredményéről egy 1957-ben kiadott tanulmány számol be. Ezek a kísérletek érdekesek, merészek és eredetiek. Általában azonban kis létszámmal dolgoztak a kutatók és kevés évfolyam tanulóira szorítkoztak. Ezért — bár eredményeik minden vonatkozásban pozitívek — nagy merészség lenne általános érvényű következtetések levonására felhasználni őket.

Iskolai testnevelésünkről kialakított álláspontunkat nem befolyásolják a már régóta tekintélyes színvonalon álló sportorvosi tudományunk eredményei sem. A sportorvoslás területén működő kutatók főként a felnőtt és nagy teljesítményekre képes sportolók szervezetében és szervezetük működésében kimutatható változásokat vizsgálták. Viszont többnyire figyelmen kívül hagyták annak a munkának a mennyiségét, időtartamát és a különböző életkorokban a mértéket és minőségét — az életmód egyéb összetevőiről nem is beszélve —, amelyet a sportolók a vizsgálat idejét megelőzően végeztek. Figyelmen kívül hagyták tehát azoknak a funkcionális ingereknek a mennyiségét, intenzitását és időtartamát, amelyek következtében a sportoló szervezetében kimutatható előnyös anatómiai, élettani, fejlődéstani stb. változások végbementek. Legfeljebb a végzett munka jellegét vették figyelembe — hogy úszó, síző, futó, súlyemelő stb. — és azt, hogy a vizsgálat időpontjában edzett vagy nem edzett állapotban volt-e. Ezzel szemben viszonylag keveset és csak bizonyos életkortól kezdve foglalkoztak a fejlődésben levő gyerekek és ifjak vizsgálatával. Ezek az eredmények az iskolai testnevelés szempontjainak megfelelően tulajdonképpen egyáltalán nem is értékelhetők át, tehát az iskolai testnevelés említett kérdéseinek megoldásában nem képviselnek tudományos értéket.

Mindennek a következménye, hogy iskolai testnevelésünkben úgyszólván teljesen nélkülözzük a tudományos kutatás eredményeit. Ez nem azt jelenti, hogy az iskolai testneveléssel kapcsolatos nézeteink minden vonatkozásban tudománytalanok. Az előbbiek szerint tudományos tények bizonyítják iskolai testnevelésünk egészében a testnevelés jelentőségét és az iskolai testnevelés feladatainak a helyességét.

Álláspontunkat azonban egyéb vonatkozásban nem tekinthetjük tudományosan igazoltnak. Már a feladatok iskolafokok és iskolatípusok szerinti felbontása tekintetében is súlyos probléma előtt állunk. Ennek egyfelől a hiányosan feltárt vagy sok vonatkozásban még tudományos igazolásra váró fejlődési sajátosságok az okai, másfelől ***nincsenek tudományosan igazolt adataink, de kielégítő gyakorlati tapasztalataink sem arra, hogy a különböző életkorú iskolás gyerekeink szervezete és egész személyisége milyen mértékű fejlődésre képes.*** Azaz, hogy pozitív irányú fejlődéssel milyen mérvű, milyen sűrűn ismétlődő és esetenként milyen időtartamú megterheléshez, vagyis funkcionális ingerekhez tud alkalmazkodni az egészség károsodása nélkül. Nincsenek tudományosan igazolt adataink a különböző korú iskolás gyerekeink teljesítő képességére, teljesítő képességük természetére, a fejlesztés optimális ütemére, lehetséges mértékére és a fejlesztés lehetséges területeire vonatkozóan sem, de a felhasznált anyag minősége, mennyisége, a követelmények, az anyagban rejlő nevelési lehetőségek, az anyag közvetítésében alkalmazott eljárások, az eljárások módszere stb. tekintetében sem. — Ezek az alapvető kérdések a legszorosabban összefüggnek egymással. De közvetlenül összefüggnek az iskolai testi nevelés, sőt az iskolai élet egyéb fontos kérdéseivel is, mint pl. az óraterv és általában a tanterv és követelmények, a tanulmányi szünetek, a testnevelői óraszám és munka értékelésének, sőt az egész tanulói munkaélettan stb.-nek a kérdéseivel; közvetve pedig összefüggnek társadalmi és egyéni érdekekkel, a termeléssel és közegészségüggyel stb.

Az elhangzottak alapján is nyilvánvaló, hogy iskolai testnevelésünk különféle kérdésében kialakított álláspontunk elsősorban a gyakorlat tapasztalataira támaszkodó elméleti meggondolás eredménye; legtöbbnyire tudományos igazolásra váró feltételezések sorozata, annak ellenére, hogy elméleti meggondolásainkban igyekeztünk hasznosítani a határterületi tudományágak eredményeit, míg a módszertani kérdésekben az általános didaktika kipróbált elveinek az alkalmazására törekedtünk. Ezek szerint ***álláspontunk legszilárdabb alapjának a gyakorlati tapasztalatokat kell tekintenünk.*** Tapasztalataink azonban maguk is kétes értékűek, mert nincs alapunk arra, hogy tapasztalatainkból levont következtetéseket általánosaknak vagy tudományos értékűeknek tekintsük. Szakíróink a sok gyakorló testnevelő tapasztalatainak az összevetése helyett, többnyire csak a saját tapasztalataikat használhatták fel. A tapasztalatok összevetésére nem is lehetett módjuk, mert ilyen természetű tanulmány vagy írás csak

elvétve és csak egy-egy részletkérdésre vonatkozóan akad a szakirodalmunkban. A sok gyakorló testnevelői tapasztalat felhasználásának másik akadálya — a közelmúltig — az úgynevezett keretes tantervek alkalmazása volt; ennek következménye *a tantervi fegyelem teljes hiánya* és általában az eltérő körülmények között végzett munka volt.

Iskolai testnevelésünk kérdéseiben kialakított álláspontunknak átfogó, lehetőleg minden alapvető kérdésre kiterjedő vizsgálattal való ellenőrzése és a vizsgálat haladéktalan megindítása tehát indokolt.

A kutatási terv

A kutatási tervben a kutatás fő tárgya: *a testnevelés, mint az iskola tanító-nevelő munkájának a tényezője.*

Ez azt fejezi ki, hogy az iskolai testnevelést a lehető legszélesebb körű vizsgálat tárgyává kívánjuk tenni. *Kísérleteken alapuló, valóban tudományos értékű megállapításokkal igazolni vagy cáfolni, s a cáfolatnak megfelelően módosítani kívánjuk iskolai testnevelésünk legalapvetőbb elvi kérdésében: a feladatok meghatározásában kialakított álláspontunkat.* Másszóval: meg kívánjuk határozni iskolai ifjúságunk szervi és lelki fejlődésének azt a fokát, amelyet 18. életévükben — iskolai tanulmányaik megterhelése mellett — az iskolai testnevelés révén elérhetnek. Ugyanakkor meg kívánjuk határozni azt is, hogy iskolai ifjúságunk a fejlettségnek ezt a fokát milyen közbülső fokozatokon át éri el az egyes iskolafokok utolsó éveiben. Egyben vizsgálni és megállapítani kívánjuk azt is, hogy iskolai ifjúságunk fejlődésének a testnevelés révén történő befolyásolása milyen munkaélettani következtetésekkel jár a tanulói munka és a tanulói munka kívánalmai, általában az iskolai tanító-nevelő munka ökonómiája tekintetében.

A kutatás fő tárgyával kapcsolatos kérdések tisztázása az alábbi részfeladatok elvégzését követeli meg:

1. iskolai ifjúságunk fejlődésének szomatometriai, anatómiai, élettani, mozgás-élettani, munka-egészségtani, kórtani, lélektani és pedagógiai szempontokból való megfigyelését és vizsgálatát;

2. a szervezetükben és lelki életükben a testnevelés hatására lejátszódó fokozott szervműködések, illetve lelki működések megfigyelését és vizsgálatát;

3. a fokozott szervműködések és lelki működések egymáshoz, a környezethatásokhoz, a testnevelő munka tartalmához (a munka tartalmának minőségéhez, mennyiségéhez és a munka időtartamához), valamint a tartalom közvetítésének módjához való viszonyának a megfigyelését és vizsgálatát;

4. a fokozott szervműködések és lelki működések következményeinek a megfigyelését és vizsgálatát;

a) a különféle szervekben és szervrendszerekben, valamint a működésükre jellemző tulajdonságokban bekövetkező tartós és heveny elváltozások megfigyelését és vizsgálatát;

b) a lelki élet három területén, az értelmi, akarati és érzelmi világ legjellegzetesebb és hozzáférhető jelenségeiben és a jelenségekre jellemző tulajdonságokban bekövetkező tartós és heveny elváltozások megfigyelését és vizsgálatát;

c) a tartós elváltozásoknak a teljesítő képességben, a teljesítményekben, a szervezet védekező berendezéseinek működésében és új, fokozottabb követelményekhez való alkalmazkodó képességében jelentkező változások megfigyelését és vizsgálatát;

d) a heveny elváltozások (fáradás, fáradékonyság) megnyilvánulási formáinak, természetüknek és viselkedésüknek a szervezet, valamint a lelki működések — különösen a megismerő erők — teljesítő képességére való befolyásuk megfigyelését és vizsgálatát.

A vizsgálatok szervezése

A vizsgálatok jelentékeny részének lefolytatásában járatlan úton kell haladnunk. Vizsgálataink több szempontja új eljárások és módszer kidolgozását és kipróbálását, valamint új kísérleti eszközök (gépek) megtervezését, szerkesztését és kipróbálását teszik szükségessé. Ezenkívül nagy létszámú és hazánk különböző vidékén lakó tanulók vizsgálatához egyelőre nem számíthatunk megfelelően képzett, illetve begyakorlott szakszemélyzetre sem. Vizsgálatainkat ezért az első évben iskolai ifjúságunknak olyan szűk körére kívánjuk korlátozni, amely egyfelől lehetővé teszi a vizsgálati eljárások és módszerek, valamint kísérleti eszközök kipróbálását, másfelől pedig nem haladja meg a pillanatnyilag rendelkezésre bocsátható szakszemélyzet és felszerelés teljesítő képességét.

A vizsgálatok első éve tehát a széleskörű vizsgálatok „kísérlete" lenne. S hogy a „kísérlet" eredményét ellenőrizhetetlen környezeti hatások ne zavarhassák, a vizsgálatokat azonosnak tekinthető élefeltételek között — gyermekotthonokban és diákotthonokban lakó tanulókon — kívánjuk lefolytatni. A vizsgálatokat így is kb. 800—1000 iskolás gyermeken és ifjún kell elvégezni.

A vizsgálatokat az általános iskolára és a középiskolára, valamint az óvodára kell feltétlenül kiterjesztenünk. Viszont egyetemi ifjúságunk, vagyis az egyetemi testnevelésnek, mint nevelő tényezőnek a vizsgálatától el kell tekintenünk. Ennek az az oka, hogy egyetemi ifjúságunk élete, egyetemeink belső rendje és egyetemeinken a testnevelés helyzete merőben eltér az általános és középiskolai, de óvodai ifjúságunk életétől is, ezen intézmények belső rendjétől és bennük a testnevelés helyzetétől.

1. Vizsgálatainknak kísérleti jelleget kell biztosítanunk, azaz vizsgálatainkat úgy kell megszerveznünk, hogy összehasonlításra alkalmas adatokat kaphassunk.

Alapelvünknek — évfolyamonként a tanulók és az óvodások két-két csoportján — azonos szempontok szerint végzendő, azonos vizsgálatok megszervezésével kívánunk eleget tenni. Évfolyamonként ifjúságunk ezen két-két csoportjának az életkörülményei és tanulói munkája csak a testnevelési ráhatások mértékében, ill. a testnevelési órák számában térne el egymástól. Évfolyamonként a két-két csoport vagy osztály egyike a tanterv előírásainak megfelelő rendes testnevelésben részesülne, ami minden iskolafokon és minden osztályban heti két testnevelési órát (óvodában heti két foglalkozást) jelent. Ezeknél a csoportoknál a testnevelés anyaga és feldolgozásának módszere megfelelne az érvényben levő tanterv és utasítás előírásainak. *A párhuzamos csoportok vagy osztályok viszont a tantervi előírásoknál heti két órával magasabb óraszámban részesülnének a testnevelés hatásaiban.*

2. A vizsgálatoknak két fajtáját kell alkalmazni:

a) alapvizsgálatokat,

b) heveny vagy momentán vizsgálatokat.

Biztosítanunk kell, hogy vizsgálataink egyaránt kimutassák a testnevelés hatásai következtében jelentkező tartós jellegű és heveny természetű reakciókat.

A tartós jellegű elváltozások rögzítésére szolgálnak az ún. alapvizsgálatok, míg a heveny természetű elváltozásokat az ún. heveny vagy momentán vizsgálatokkal mutatnánk ki. *Az alapvizsgálatokat* — minden tekintetben azonos szempontok szerint és a testnevelési óráktól függetlenül — évenként kétszer kellene elvégezni, az egyiket az iskolaév elején, a másikat pedig az iskolaév végén. *A heveny vizsgálatokat* — az iskolaév közben két-négyszer kellene elvégezni.

A vizsgálatok tárgyi és személyi feltételei

A vizsgálatot a kondicionális műszereken kívül dr. Csinády-Sebestyén-féle direkt és távvezérlésű élettani és lélektani funkcióelemző gépre kívánjuk alapozni. A gép prototípusa elkészült, kipróbálása, alkalmazása módszerének, általában felhasználása területének részletes meghatározása folyamatban van.

A vizsgálatok lebonyolításához szükséges szakszemélyzet csak részben áll rendelkezésre. Az Egészségügyi Minisztérium máris bővítette az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet kutatócsoportjának létszámát. Reménlhetőleg erre a Testnevelési Tudományos Tanácsnak is lehetősége lesz. Egyébként a vizsgálatok második évétől több gyakorló testnevelő tanár bevonása is szükségessé válik. A különleges munkára való előkészítésük az első év feladatai közé tartozik.

Az olimpiától a világbajnokságig III.

Írta: Tabák Endre

Az 1934 nyarára esedékes II. VB megrendezésének jogát az elsők között jelentkező Olaszország aránylag könnyűszerrel kapta meg a FIFA-tól. Okulva a montevideói példán, kellő időben indította meg a hírverő gépezetet, hogy külsőségeiben és tartalmában is túltegyen dél-amerikai rokonán.

A nevezési felhívásnak nagy visszhangja támadt, s már az 1933-as év a VB-re történő felkészülés jegyében folyt le szerte a világon.

Uruguay nem felejt...

Ebben az időben az uruguayi labdarúgás színvonala visszaesett, s amidőn 1933 januárjában odahaza, Montevideóban 1:2 arányú vereséget szenvedett Brazíliától, olyan hangulat kezdett elterjedni, hogy nem érdemes Rómába utazni, ha nem javul a csapat. A hivatalos körök pedig egyre inkább hangoztatták: mivel az olaszok nem jöttek el az első VB-re, Uruguay is maradjon távol, adja viszsza a kölcsönt; legyenek a dél-amerikai államok szolidárisak, Brazília, Argentína se menjen Európába.

Ennek ellenére az érdeklődés nőttön-nőtt, még a labdarúgásban ismeretlen, kezdő Ausztrália is leadta „névjegyét". (Később meggondolta magát.)

Anglia nem áll kötélnek...

Közben az olaszok minden erejüket latbavetették annak érdekében, hogy megnyerjék Angliát, amely semmi hajlandóságot nem mutatott az indulásra, nem illesztette be szegényes nemzetközi programjába a VB-t. Anglia részvétele olyan sikert jelentett volna, amely bő kárpótlás lett volna az olimpiai és világbajnok Uruguay távolmaradásáért.

1933. június 15-én, a nevezési zárlat napján kiderült, hogy Anglia megmaradt eredeti álláspontja mellett, távolmarad a vezető labdarúgó nemzetek nagy erőpróbájától. Eldőlt az is, hogy Uruguay sem ül majd hajóra, viszont Argentína, Brazília és Chile a dél-amerikai futball képviseletében ott lesz a rajtnál.

Milyen rendszerben játsszanak?

Ez volt a főkérdés mindaddig, amíg 28 volt a jelentkezők száma. Ekkor még sokan afelé hajlottak, hogy a selejtezőket is Olaszországban játsszák le, de amidőn az utolsó pillanatban Bulgária, Palesztína és Peru is jelentkezett, egyre inkább a selejtező csoportok felállításának szükségessége lépett előtérbe.

Az egész világ érezte, hogy páratlan érdekességű, izgalmas tornára van kilátás. Az izgalmat és érdeklődést csak fokozta, hogy egymást érték a Brazília és Argentína futballjáról szóló elragadott hírek. Sőt, a teljesen ismeretlen Haiti néger játékosairól úgy számoltak be a hírek, mint a labdarúgás kirobbanó tehetségű művészeiről és a könnyen lelkesedők Haiti csapatában vélték felfedezni az új üstökös.

Az európai futball ebben a szakaszban bizonyos válságon megy keresztül: a WM-rendszer vitája ráüti bélyegét a játék színvonalára. A keresés, kutatás korszakának nevezhetjük ezt a periódust.

Hazai előkészületek

Idehaza a profi liga a hangadó. A VB-re való felkészülést össze kell hangolni a klubok anyagi érdekeivel, ami nem könnyű feladat. Tervek készülnek és változnak szinte hetenként, az idő pedig veszélyesen közeleg. Legjobb játékosaink közül többen készülnek a nagyobb keresetet biztosító külföldi nagy egyesületekbe.

Ez az oka annak, hogy az MLSZ megtiltja a játékosok kiadatását külföldre és a vajaskenyér-portyáktól agyonhajszolt csapatok játékosállományának védelmére kimondja, hogy a klubok csak 1934 január elsejéig mehetnek túrára! De mit ér ez az intézkedés, amikor már január 8-tól öt mérkőzésből álló portyát köt le a profi liga — válogatottja számára. Elhatározták azt is, hogy a bajnokságért folyó küzdelmeket május 6-án be kell fejezni, hogy legalább 3 hét álljon rendelkezésre a VB május 27-re kitűzött rajtjáig. Mert azt, hogy a selejtezőből győztesen fogunk kikerülni Bulgária ellen, mindenki biztosra vette.

Akár csak most, akkor is a bolgárokat kellett legyőznünk, s akkor is a csatársor helyes összeállításának keresése volt a főkérdés, pedig a nagynevű csatárok egész sora állt rendelkezésre: Titkos, Toldi, Turay, Polgár, Teleki, Avar és még sokan mások!

1934. február 14-én Frankfurtban játszotta a magyar válogatott első kísérleti meccsét Németország ellen. Ez 3:1 (1:1) arányú német győzelemmel végződött — mert az erősnek látszó támadósor csődöt mondott. A Fenyvesi, Vincze, Polgár, Toldi, Titkos összetételű csatársor erejéből csupán egy gólra tellett.

A mérkőzés másnapján felharsant a profi liga kórusa: agyonhajszolt játékosainkkal nem megyünk semmire, ne induljunk a VB-én!

De erősebb volt a közvélemény hangja, amely követelte az indulást és nagy optimizmussal sikert várt a magyar válogatottól, amelyet ugyan sűrű szereplése miatt meglepő vereségek értek, de képes volt nagy sikerek kivívására is.

A csoportbeosztás

Európa-szerte megindult a találgatás, az esélyek taglalása. Abban az

A döntő gól. Az Olaszország—Csehszlovákia világbajnoki labdarúgó döntőn. A mérkőzést meghosszabbítás után nyerte Olaszország, Schiavio góljával, 2:1 arányban. (Róma, 1934. június 10.)





A világbajnok olasz csapat. Alló sor (balról jobbra): Combi, Monti, Schiavio, Allemandi, Monzeglio, Ferrari, ülő sor: Guaita, Meazza, Ferraris IV., Bertolini, Orsi

időben a nagyszerű csehszlovák csapat látszott Európa egyik legméltóbb képviselőjének, de számtalan híve volt az olasz, a spanyol, sőt a német, persze a dél-amerikai válogatottaknak is. Itt voltak azonban az osztrákok is, akiknek labdarúgását Meisl Hugó irányította.

Meisl nagy hozzáértése, de méginkább kivívott tekintélye nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a selejtező csoportok beosztása mellett a későbbi tizenhatos keret párosítását nem a sorsolás szeszélyére bízta a FIFA illetékes bizottsága, hanem figyelembe vette az erőviszonyokat. Íme a csoportbeosztás:

I. csoport: USA, Kuba, Mexico, Haiti.

E csoportnak az volt az érdekessége, hogy Kubának, Haitinak és Mexikónak 3—3 mérkőzést kellett játszania egymás ellen pont és gólarányra. A győztese a rajt előtti napon Olaszországban játszott a csoport negyedik tagjával, az USA csapatával. A győztes lett a VB-torna 16-ig tagja.

II. csoport: Brazília, Peru.

III. csoport: Argentína, Chile.

IV. csoport: Egyiptom, Palesztína, Törökország. (Az előírás szerint Egyiptom volt a selejtezők színhelye.)

V. csoport: Svédország, Észtország, Litvánia.

VI. csoport: Spanyolország, Portugália.

VII. csoport: Olaszország, Görögország. A FIFA nem vette figyelembe a rendezőország előjogát és kimondta, hogy Olaszországnak is selejtezőt kell játszania.

VIII. csoport: Magyarország, Ausztria, Bulgária.

IX. csoport: Csehszlovákia, Lengyelország.

X. csoport: Jugoszlávia, Svájc, Románia.

XI. csoport: Ír Szabadállam, Hollandia, Belgium.

XII. csoport: Németország, Franciaország, Luxemburg.

A VIII., X. és XI. csoportból az első két helyezett került a 16-os döntőbe, míg a többi 9 csoportból csupán a győztes.

Indul a nagyüzem...

A FIFA a csoportok tagjaira bízta, hogyan állapodnak meg egymással a selejtező mérkőzések időpontjában. E tárgyalások bizony vontatottan indultak, különösen Dél-Amerikában volt sok vita. Február 14-én például Argentína bejelentette, hogy nem indul, de pár hónap múlva meggondolta magát. A Chile elleni mérkőzése április 27-re volt kitűzve, de Chile nem volt hajlandó kiállani, hivatkozva arra, hogy Argentína visszalépett. A FIFA elé került az ügy, amely Argentínát jelentette ki győztesnek, s így — játék nélkül jutott a 16 közé. Ezt úgy tartjuk számon, mint a VB első jelentős „driblijét". Pedig később kiderült, nem volt érdemes Argentína mellé állni, mert amatőr csapatát küldte Rómába.

Megindult a selejtezők sorozata. Elsőnek Svédország nyert jogot a továbbjutásra azzal, hogy Észtország ellen 6:2 és 2:0, Litvánia ellen pedig 2:0, 2:0 arányban győzött.

Kuba 3:1, 1:1 és 6:1-et ért el Haitival szemben, viszont Mexicó 3:1, 5:0 és 4:1-re győzte le Kubát, tehát Mexikó lett az USA ellenfele. Ebben a csoportban foszlott szét az első legenda: a nagyratartott Haiti esete azt bizonyította, hogy ebben a sportágban nem lehet egy-két év alatt a semmiből nagyot alkotni.

A II. csoportban Brazília játék nélkül ment tovább, mert Peru visszalépett.

Törökország is meggondolta magát, viszalépett, s mivel Palesztína kezdői 7:1 és 4:1 arányban alulmaradtak Egyiptommal szemben, a IV. csoportot az a csapat képviselte, amely a párizsi olimpia legnagyobb meglepetését okozta, amidőn 3:0-ra verte a titkos esélyes magyar válogatottat. A VI. csoportból Spanyolország ment tovább: odahaza 9:0, a visszavágón pedig 2:1-re verte Portugáliát. A VII. csoportban mindössze egy mérkőzés kellett Olaszország továbbjutásához: miután az első mérkőzésein 4:0-ra győzött, Görögország visszalépett. Ugyanez történt a IX. csoportban is. A 2:1-es vereség után Lengyelország nem állt ki második mérkőzésre Csehszlovákia ellen. A X. csoport mérkőzéseit sem játszották le maradéktalanul. Az történt ugyanis, hogy Románia idegenben 2:2-re végzett Svájc csapatával; ez akkor nagy meglepetésnek számított. Ugyanilyen arányban végződött a Jugoszlávia—Svájc mérkőzés is. Ezt követőleg Románia legyőzte Jugoszláviát 2:1-re. Ekkor a svájci szövetség megóvta a románok elleni eredményét azzal az indokolással, hogy Barátkyt a románok az MLSZ kiadatása nélkül, jogtalanul szerepeltették. A FIFA helyt adott az óvásnak, Svájcnak ítélte a mérkőzés mindkét pontját. Így azután a szemfüles Svájc és Románia került a 16 közé, mert Jugoszlávia nem játszotta le a hátralevő meccseket.

A XI. csoport részvevői így döntötték el a továbbjutás kérdését: Írország—Belgium 4:4, Hollandia—Írország 5:2, Hollandia—Belgium 4:2. Továbbment tehát Hollandia és Belgium. A XII. csoport győztese Németország lett, amely 9:1 és 6:1 arányban győzte le Luxemburg legjobb tizenegyét.

Így végzett a nyolcadik csoport

Sok vita, huzavona után Magyarország és Ausztria úgy állapodott meg Bulgáriával, hogy a bolgárok előbb ellenünk, azután Ausztria ellen játszanak, míg a magyar—osztrák mérkőzésekre csak akkor kerül sor, ha annak szükségessége mutatkozik.

1934. március 25-én lépett elsőízben pályára magyar válogatott csapat a világbajnokságért.

Magyarország—Bulgária 4:1 (1:1)

Szófia, vezette: Xifandó. Magyarország: Szabó — Sternberg, Kiss — Palotás, Sárosi, Szalay — Markos, Vincze, Teleki, Toldi, P. Szabó. Nem jól kezdődött: a 27. percben Bajkusoff a bolgároknak szerezte meg a vezetést, amit Sárosi gólja kiegyenlített. A második félidőben P. Szabó 11-esből szerzett vezetést. Toldi, majd Markos gólja biztosította be a győzelmet.

Április 22-én Bécsben Ausztria 6:1-re győzött Bulgária ellen. A Magyar Labdarúgó Szövetség a visszavágótól nem tartott, így a magyar—bolgár VB visszavágó napjára az A-válogatottat Prágába küldte a nagyhírű csehszlovák válogatott ellen (2:2-es eredménnyel végződött a meccs), s Budapesten a B-válogatottat állította ki a VB-selejtezőre. A második garnitúra megállta helyét, mert bár nem valami magasnívójú játékban, de fölényesen 4:1 (1:0) arányban győzött.

Az USA a döntőben és a sorsolás

Május 3-án a Hotel Ambasciatori szalonjában megtörtént a részvevők kiemelése és sorsolása. Az olasz, brazil, magyar, osztrák, német, argentín, csehszlovák és holland válogatottat emelték ki.

A sorsolás reánk nem valami kecsegtetően ütött ki. Igaz, hogy első ellenfélnek Egyiptom csapatát kaptuk, de ha eljutunk a következő fordulóba, már az Ausztria—Franciaország győztessel kerülünk össze, majd azután az Olaszország, Brazília, Spanyolország ágról felkerülttel . . .

Aztán eljött május 26-a és eldőlt, hogy a torna 16. részvevője az USA lett, mert Rómában nagy meglepetésre, 4:2 (2:1) arányban legyőzte Mexico csapatát, a mérkőzés nagy esélyesét.

Rajt: május 27-én

A torna nyitó napjáról elmondhatjuk, hogy a nagy meglepetések napja volt.

Először az egyik nagy esélyes, Brazília szolgáltatta azzal, hogy Spanyolországtól 3:1 (1:0) arányban kikapott. A másik dél-amerikai csapatot, az akkor erősen második vonalba számító Svédország verte ki a további küzdelmekből 3:2 (1:1)-re.

További meglepetés függött hajszálon: Csehszlovákia ugyan 2:1 (0:1) arányban győzött Romániával szemben, a románok azonban lényegesen jobban játszottak, s a csehszlovákok csak kapusuk, Planicka pompás védésének köszönhetik a továbbjutást.

Ausztriának se sok örömet hozott az első nap: a lebecsült francia csapatot — amely egyébként a játék képe alapján győzelmet érdemelt volna — csak a meghosszabbításban tudta kiverni nagy keservesen és szerencsével. Eredmény: 3:2 (1:1, 1:1, 2:1). A többi eredmény: Svájc—Hollandia 3:2 (2:1), Olaszország—USA 7:1 (3:0), Németország—Belgium 5:2 (1:2).

Nápolyban került sor a Magyarország—Egyiptom találkozóra, amely 4:2 (2:2) arányú győzelmünkkel végződött. Csapatunk elbizakodottan lépett a játéktérre, végig rapszodikusan játszott, éppen ezért a gyenge képességű ellenfél időnként nehéz perceket szerzett. Csak a második félidőben dőlt el a mérkőzés sorsa.

Elvéreztünk

A negyeddöntő négy mérkőzése heves, öldöklő küzdelmeket hozott. Németország csak nehezen győzött 2:1 (0:0)-ra Svédország ellen. A nagy esélyes csehszlovák válogatott csak nagyobb tapasztaltságának, no meg ismét világhírű kapusának, Planickának köszönhette, hogy a félidőben vezető Svájcot az utolsó percekben legyőzte. Az eredmény 3:2 (0:1). Nem sok hiányzott a VB legnagyobb meglepetésétől.

Az olaszok két mérkőzést játszottak a spanyolok ellen. Az első meccs első félidejében alakult ki az 1:1. A kétszer 15 perces meghosszabbítás sem hozott döntést. A küzdelemben olyan iram volt az első perctől az utolsóig, hogy amikor a 120 perces játék után megszólalt a játékvezető sípja, sok játékosnak már jártányi ereje sem volt. E mérkőzést a kapufa-lövések tömege jellemezte és a spanyol Zamorra bravúros védése. A megismételt mérkőzést ádáz küzdelem után a kevésbé fáradt olasz válogatott nyerte meg.

A Szabó — Vágó, Sternberg — Palotás, Szücs, Szalay — Markos, Avar, Sárosi, Toldi, Kemény összeállításban kiálló **magyar válogatott 2:1 (1:0) arányban alulmaradt Ausztriával szemben.**

Az első félidőben a nagy tét miatt gyenge színvonalú játék folyt, amelyben az osztrákok megszerezték a vezetést. A második félidőben azonban fiaink óriási lelkesedéssel feküdtek a küzdelembe, azonban akkor mellékük szegődött a balszerencse. Avar megsérült, majd a félidő közepén Markos a kiállítás sorsára jutott. Kilenc emberrel is mi irányítottuk a játékot, de a jól záró osztrák védelem emberfölénye segítségével meg tudta akadályozni a kiegyenlítést.

Így hát befejeztük pályafutásunkat s a további küzdelem nélkülünk zajlott le.

Olasz győzelem

Az elődöntőben végre a csehszlovák csapat azt nyújtotta, amit vártak tőle. Fölényes biztonsággal 3:1 (1:0)-ra nyert Németország ellen, míg Olaszország—Ausztria meccsen a két fáradt csapat közül a valamivel frissebb olaszok diadalmaskodtak. Egy gólt lőttek az első félidőben s ezzel a döntőbe kerültek.

Tikkasztó kánikulában 45 000 néző izzad a római stadion lelátóin, amikor június 10-én délután Eklind svéd játékvezetővel az élén kifutott a két csapat.

Olaszország: Combi — Monseglio, Allemandi — Ferraris, Monti, Bertolini — Guaita, Meazza, Schiavio, Ferrari, Orsi, Csehszlovákia: Plavicka — Zsenisek, Cstiroky — Kostyalek, Csambal, Krcsil — Junek, Swoboda, Sobotka, Nejedli, Puc.

Előbb a csehszlovákok lendülnek bele, majd kiegyenlítődik a játék: Szünet után az iram fokozódik. Feltűnik, hogy Monti, aki az első félidőben is sokat szabálytalankodik, most még tisztátalanabbul játszik és Puc sérülten kénytelen lemenni a pályáról. Csak a 15. percben tér vissza s a kiegészült csehszlovák csapat viharos támadásokba kezd s Puc sérülten is berúgja a 29. percben a vezető gólt. Két perc múlva eldőlhetett volna a VB sorsa, de Nejedli 6 méterről irtózatos erővel a kapufát találta el. Ezután az olaszok rohamoznak és 9 perccel a befejezés előtt Orsi a kapuból kimozduló Planicka felett a léc alá küldi a labdát. 1:1 és az eredmény már nem is változik.

Kétszer 15 perces meghosszabbítás következik. Az olaszok viharos támadásaival indul a játék és már negyedik percben belövi Schiavio azt a gólt, amely egyben a világbajnokságot jelenti. A csehszlovák csapat irtózatos ellentámadásba kezd, de a hazai védelem most Combival az élén remekel. Fordulás után már látszik, hogy a csehszlovák csapat nem bírja a meleget s a frissebb olasz együttes kondiciófölénye biztosítja a győzelmet.

Így történt . . . A labdarúgó VB pedig ezen a második tornán végleg belopta magát e sportág híveinek szívébe s végleg eldőlt, hogy a jövőben ez a torna jelenti majd a labdarúgás legjelentősebb versenyét.

(Folytatjuk)

Újfajta sílécek

Már tavaly feltűnt a hóborította Alpokban a Hickory-lécek versenytársa, *a fém sí.* Nemcsak fekete színével tűnt fel, hanem sajátságos alakjával és különféle jo tulajdonságaival. Az idén, írja a Der Winter című sportlap — még több van belőle.

Rugalmasabb, hajlékonyabb, mint a teljesen fából készült síléc, mindenféle terephez jól alkalmazkodik, akár új hó borítja azt, akár jegesre csiszolt. Kevesebb erőbeadás szükséges ezzel a sível, márpedig — írja a lap —, *aki erőt takarit meg, tovább bírja!*

A másik újdonság a *„lélegző síléc".* A lécet műgyanta- vagy más hasonló lemezzel borítják be, s ez a lemez sűrűn át van lyuggatva egészen apró lyukakkal, „légző pórusokkal". Mielőtt felragasztják ezt a lemezt, a megszokottnál némileg vastagabbra hagyott síléc alsó felületére hosszanti vájatokat, légcsatornákat vésnek. Újfajta eljárással úgy ragasztják fel a pórusos lemezt, hogy a csatornába nyiló lyukacskák ne záródjanak el. A síléc futófelülete a lyukak ellenére is teljesen sima.

Ez az újfajta léc egyáltalán nem tapad futás közben, mert állandó a légmozgás a pórusokon és a légcsatornán át. Azaz: futás közben „lélegzik" a síléc.

Hogyan válik be a salzburgi Hans Windhofer újítása, ez mostanában dől majd el, mert a szakértők serege próbálja ki az újfajta lécet különböző terepen és különböző havon. Az eddigi kísérletek mindenesetre biztatók . . .

Az asztalitenisz útja

Írta: dr. Lakatos György, a MOATSZ alelnöke

Március elején Budapesten rendezik az első asztalitenisz Európa-bajnokságot. Ebből az alkalomból érdemes felidézni a sportág történetének néhány fontosabb állomását és a magyar asztalitenisz sikerekben gazdag útját.

Az asztaliteniszezők tábora ma már öt világrészre terjed ki. Valamikor kicsiny szekta volt csak. Emlékezzünk: hogyan indult világhódító útjára a kis kaucsuklabda.

A találékony Mr. Gibbs és a leleményes Mr. Jaques

Testvérsportunk, a tenisz a XIX. század derekán már elismert sport. Néhány lelkes teniszező télen is szeretne hódolni kedvenc sportjának. A fedett teniszpálya drága szórakozás. Nem mindenki építhet. Mit tehettek a vékonypénzű emberek, diákok, alkalmazottak? Megpróbáltak otthon, ebédlőasztalon kicsinyített formában játszani. Ezt a „kis tenisz"-t nem lehet a mai asztaliteniszhez hasonlítani. *Kéregpapír ütővel próbálkoztak és gyermeklabdához hasonló gumilabdákkal.*

Két ötletes ember is próbálta a sportágat népszerűsíteni. Ahelyett azonban, hogy szakosztályokat alapítottak volna és könyvet írtak volna — *a szabadalmi hivatalhoz szaladtak.* Így próbáltak akkor a sportágak felfedezői valami aprópénzre szert tenni. Hiába volt azonban két szabadalom is, az egyik 1884-ben, a másik 1891-ben, mégsem lett sikere a kistenisznek.

Hogyan lett mégis sport ebből a kicsinyített teniszből? Néhány évvel később egy angol üzletember: *Mr. Gibbs*, az angol atlétikai szövetség elnöke, Amerikában jár. *Ott lát celluloidlabdát.* Vesz is belőle és utána otthon ezzel játszik asztalteniszt. Egyszer meglátogatja *Mr. Jaques*, a nagy sportárugyáros. Amikor meglátja a kattogó celluloidlabdát, mindjárt fantáziát lát benne. *Ping-pong néven szabadalmaztatja* és népszerűsíti. Nem sokkal később, 1899-ben megrendezik az első versenyt. *Mr. Jaques* vagyont keres az új sportággal, *Mr. Gibbs* viszont hálából egy ezüst teáskészletet kap a nem éppen nagylelkű sportárugyárostól.

Az asztalitenisz sport gyermekcipőben

1899 és 1904 között az asztalitenisz az egyik legnépszerűbb sportág Angliában. Rövid idő alatt eljut a nagyobb európai országokba, sőt még a messze Távol-Keletre: Japánba is. 1902 az az esztendő, amikor Magyarországon és Japánban elkezdenek játszani. Ötven esztendővel később éppen ez a két ország harcol a sportág világelsőségéért...

Ekkor alakulnak ki a sportág szabályai, néhány különleges szabályt kivéve. Az időszabályt csak 1936-ban, a nyitott tenyérből való adogatás szabályát csak 1947-ben, a pihenőidőről és tanácsadásról szóló szabályokat pedig 1948-ban alkotják meg.

A játék kellékei kezdetlegesek. A celluloidlabdát ismerik már, de a gumiütőt még nem. *Pergamennel bevont ütővel, az úgynevezett bendzsó ütővel, majd később fa és parafa borítású faütővel játszanak.* Érdekes, hogy egy *Good* nevű játékos már ekkor kísérletezik *gumiütővel*, egy *Decker* nevű sportember pedig *szivacsütővel.* Egyelőre persze nem sok sikerrel. Ötven évvel előzték meg korukat...

A bendzsó ütő és a faütő csak primitív játéktechnikára nyújt módot. Általában pötyögtetnek. A mieink is. Csak *Pécsi* Dani dr. és *Jacobi* Roland dr. kísérletezik támadó ütésekkel. A legnépszerűbb játékmód: a pötyögtetés. Biztonsággal igyekeznek megverni az ellenfelet. *A legnépszerűbb taktika: az oldalak váltogatása.* Ebben nagy gyorsaságot érnek el. Kisütik aztán, hogy ez ellen védekezni legkönnyebben *tollszár módjára fogott ütővel lehet* és az ütőnek csak az egyik lapjával kell játszani. Így nem kell tenyeresoldalról fonákra váltani, vagy fordítva. Így alakul ki az Európában ma már túlhaladott tollszárfogás, amelynek ezekben a régi időkben a magyar *Mechlovits* volt a nagymestere. A sikert sikerre halmozó japánok ma is ezzel a kezdetleges ütőfogással játszanak. A tollszárfogásnak még ma is sok híve van Kelet-Ázsiában és Dél-Amerikában.

A mérkőzések ekkor általában unalmas, kezdetleges pötyögtetésbe fulladnak. Ez nem érdekelt senkit sem. Nem csoda, hogy Angliában 1904-ben, Magyarországon 1912-ben rendeznek utoljára versenyt. Úgy látszik, hogy végleg megszűnik ez a sportág.

Gyakran szokták mondani, hogy ennek a sportágnak Magyarország a hazája. Miért mondják, hiszen Angliában találták fel? Azt hiszem talán mégis jogosult ez a kifejezés. Tényleg Angliában játszottak először. Ám a sportág első éveiben Magyarországon lett a legnépszerűbb, sőt csak nálunk rendeztek országos bajnokságot.

Bizony Magyarországon 1905 és 1912 között minden évben megrendezték a bajnokságot. *Redlich* Béla műegyetemi diák, a MAFC versenyzője volt az első magyar bajnok asztaliteniszben.

Kevesen indultak akkor még a bajnokságban. Nem volt asztalitenisz-szövetség sem, így a rendezés feladata a bajnok egyesületére hárult. Úgy találták illendőnek, hogy aki a bajnokságot elnyerte, — utána vonuljon vissza. Ennél nagyobb sikert úgysem lehet elérni. 1908-ban változott csak meg ez a rendszer, amely — meglepetésre — újabban az olimpiai bajnokokra vonatkozóan itt is, ott is követelményként lép fel. *László* volt az első olyan bajnok, aki újra elindult és — győzött, tehát elsőként védte meg a bajnoki címet.

Sok magyar siker tíz esztendő alatt

Nehezen indult meg újra a magyar asztalitenisz-sport. Igazi lendületet csak az 1924—1926 közötti három esztendő hozott. Megalakult a Magyar Asztalitenisz Szövetség, a MOATSZ, újra megrendezték az egyéni bajnokságot, első ízben rendezték meg a csapatbajnokságot, sor került az első válogatott mérkőzésre.

A bajnoki címeken és helyezéseken ismét az 1909—1912 közötti időszak bajnokai: *Jacobi* dr., *Mechlovits*, *Pécsi* dr. osztozkodtak. Az első válogatott mérkőzésen 11 : 5 arányban verjük az osztrákokat. Ezzel kezdődik a magyar asztalitenisz-sport tíz évig tartó nagy sikersorozata.

1926-ban jelenik meg az első gumiütő Magyarországon. Ezzel az ütővel már lehet nyesni, folyamatosan támadni. Azok a 15—17 éves ifik, akik gyorsan áttérnek az újfajta ütő használatára, technikai forradalmat hajtanak végre a sportágban. Ekkor születik meg a játék mai technikája. Az „öregek" 1927—1929 között elvesztik elsőségüket és átadják helyüket *Bellákéknak, Glanczéknak, Barnáéknak, Szabadosnak, Kelennek, Dávidnak.* Sportágunk új üstökösei tíz évre Magyarország számára biztosítják a világelsőséget.

1926-ban Berlinben alakítja meg hat ország, közte Magyarország a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetséget (ITTF). 1926 végén, 1927 elején rendezik Londonban az első világbajnokságot. Londonba még nem viszik ki a fiatalokat. Így is nagy sikert értünk el. Mind az öt világbajnoki számot (a női párost és a női csapatot ekkor még nem rendezik meg), magyar versenyző nyeri.

A magyar versenyzők a következő években sikert sikerre halmoznak. Az első kilenc világbajnokságon (1927—1935) 47 világbajnoki címet szerzünk. *Barna* és *Mednyánszky* a legeredményesebb. Mi ennek a páratlan sikersorozatnak a magyarázata? Magyarországon 1924—1929 között szinte „asztalitenisz-láz" dúl. Mintegy 8—10 olyan tehetséges versenyző nevelődik ezalatt az idő alatt, akik alig akadnak külföldön legyőzőre. Az 1929—1930-as gazdasági válság sokat árt a magyar asztalitenisznek. A munkanélküli él-



A múlt: Jacobi Roland dr.

versenyzők legtöbbje külföldre vándorol, és fejlesztik a sportágat külföldön is.

Új korszak a sportág történetében: kialakul a korszerű asztalitenisz

Az 1936-os prágai VB nemcsak azért nevezetes, mert megszűnt a közel tízesztendős magyar egyeduralom. (Egy bajnokságot sem nyertünk!) Nemcsak az erőviszonyok egyenlítődtek ki, hanem *a játékmódok között is egyensúlyi helyzet áll elő.* A védekező játékmód úgy fejlődik, hogy már *nem érdemes támadni.* A támadó játék ezen a VB-n nem a siker biztos eszköze, mint tíz esztendőn keresztül volt, hanem — felesleges kockázat. A kiválóan támadó magyarok nem tudnak megbirkózni az osztrák, román, lengyel, csehszlovák védekezőkkel. Órákig tartó pötyögtetés alakul ki. A *Paneth* (román)—*Erlich* (lengyel) mérkőzésen *az első labdamenet 78 percig tart,* a *Marin (román)—Haguenauer* (francia) mérkőzést *nyolc órán keresztül* játszották. Úgy elhúzódik a VB, hogy a páros számok döntőit már nem is tudják lejátszani. A döntő lejátszására újra Prágába kell utazni a legjobb pároknak.

Az ITTF radikális intézkedésekkel segített. *Leszállították a háló magasságát és korlátozták a játékidőt.* Ez a két új szabály hatásos volt. 1938-tól kezdve megint szép, látványos játékot lát a közönség. Ismét támadó játékosok a legjobbak. Csak egy játékos van, aki kiválóan tud támadni, de sok nagy mérkőzését védekezéssel nyeri: *Bergmann.* A sportág újabb fellendülését azonban derékba töri a második világháború.

1947-től ismét megrendezik a világbajnokságot. A nemzetközi élmezőnybe új játékosok kerülnek.

A magyar asztaliteniszezők ismét kiválóan szerepelnek, de egyeduralomról már nincs szó. A világbajnoki címeken a magyar, csehszlovák, román, angol és 1952 óta a japán versenyzők osztoznak. A magyar játékosok 1947 és 1957 között 11 esztendő alatt 10 világbajnokságon vesznek részt és 19 világbajnoki címet hoznak haza.

Mi jellemzi ezt az új időszakot? 1947 és 1954 között más jelleget ölt az asztalitenisz, mint az előző tíz esztendőben: *Barnáék idejében művészet, Sidóék idejében harc, küzdelem. Barna* idejében sok szép, szellemes, művészi húzás kellett egy-egy labdamenet megnyeréséhez. *Sidóék* idejében kevesebb előkészítés és egy-egy hatalmas, szinte elsöprő erejű befejező ütés. *Ebben az átalakult játékban fontos szerepet kapnak az olyan jelentős fizikai tulajdonságok, mint az erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség.* Gyakran nem az a versenyző győz a VB utolsó napján az egyéni döntőkben, aki a legtechnikásabb, hanem az, akinek legjobb az erőnléte. Komoly szerepe van a felkészítésnek.

A nemzetközi sikerek mellett nagy jelentőségű az a tény, hogy *az asztalitenisz tömegsport lesz idehaza.* Ma 15—20 000 versenyző van az országban.

A szivacsütő és a gumiütő harca az utolsó négy évben

1952-ben a bombay-i VB-n jelennek meg először a japánok és nagy sikert aratnak. 1954—1957 között folytatják kitűnő szereplésüket. *Nem is győzelmeikkel keltenek feltűnést 1952-ben és 1954-ben, hanem a szivacsos ütőjükkel.* A labda benyomódik az ütő szivacs (tulajdonképpen puha gumi) borításába és gyorsabban jön vissza. A támadó játékos számára komoly előnyt jelent ez az újfajta ütő. Még jobban megzavarja a régi gumiütősöket *az ún. soft ütő.* Itt *szivacsréteg van a fán, ezt pedig gumival borítják.* Ez is gyors és nagyon erősen lehet vele nyesni, pörgetni. A szivacsütőt és ennek változatát: a softot átveszik az európaiak is, egy részük azonban megmarad a gumiütő mellett. A szivacs mégis a különleges, egyedülálló technikával játszó, viharosan támadó japánok számára nyújt több előnyt.

A szivacsütő Európában nem népszerű. Megindul a harc ellene. Az ITTF 1957. évi kongresszusán kimondja, hogy *egységesíteni kell az ütőt, mert nem sportszerű, hogy különböző eszközökkel harcoljanak a győzelemért.* Igen ám, de hogyan egységesítsenek? Ezt csak 1958 nyarán, vagy őszén döntik el. Több európai ország addig saját hatáskörében betiltotta a szivacsot.

A szivacsütő felborítja a hagyományos erőviszonyokat. A legjobbak közé kerül a japán *Tanaka* és *Ogimura,* másodvirágzását éli a csehszlovák *Stipek,* a svéd *Flisberg,* előretört a magyar *Gyetvay, Földy* (gumiütővel) és sorra nyeri a legnagyobb európai versenyeket a fiatal magyar *Berczik* Zoltán.

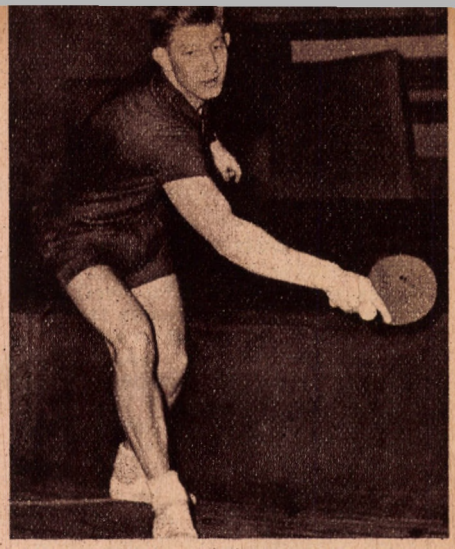
A Cibulenkó-gerely nagy sikere

A német Leichthatletik című folyóirat foglalkozik a szovjet atléták tavalyi fejlődésével. Elsősorban a gerelyhajítók feltűnő javulásának okát kutatja. Azt írja a lap, hogy a fejlett edzésrendszeren kívül nyilván nagy része van az előretörésben a Cibulenko-féle gerelynek.

V. Cibulenko már régebben kísérletezett a gerely megjavításával. 1956-ban még maga ragasztgatta összse a kísérleti gerelyeket három darabból. 1957-ben már odáig jutott, hogy *az aerodinamikusan is kipróbált és kitűnőnek talált gerelyt — sorozatban kezdték gyártani.*

Az új gerellyel aztán nemcsak Cibulenko, hanem V. Kuznyecov is a 80 méter fölé került. Kuznyecov nehezen szokta meg az új gerelyt, mert a régitől némileg eltérő a formája, másutt van a súlypontja, de aztán megszokta és ennek a megszokásnak az eredménye volt az az eredmény, amely Kuznyecovot is a világ legjobbjai közé emelte.

A Cibulenko-gerely első része — a hegy és a kötés között — *nem keskenyedő, hanem henger alakú, belül üres;* súlypontja a hegytől általában 107 cm-re van. A kötés utáni rész, tehát a gerely vége, úgy keskenyedik, mint a régi gerelyeké. Az új szer „repülőképessége" kiváló, még lapos dobás esetén is a hegye ér először talajt.



A jelen: Berczik Zoltán

Az első Európa Bajnokság

Az asztalitenisz-sport a második világháború után elterjed az egész világon. Az ITTF-nek ma annyi tagországa van, mint az ENSZ-nek. *Nem lehet fenntartani az évenkénti VB-k rendszerét.* Bár az asztalitenisz mindenhol a legnépszerűbb sportágak egyike, nagy közönséget vonz és egy VB-n sok a bevétel, de — nagyok a költségek is. Az európai országok nem bírnának gyakran Ázsiába utazni és a japánok, kínaiak sem jöhetnének minden évben Európába. Azért határozott úgy az ITTF, hogy *csak kétévenként, a páratlan években írják ki a VB-t, közben pedig kontinentális bajnokságokat rendeznek.* Így kerül sor most, 1958 márciusában az első Európa Bajnokságra, Budapesten.

A földrajzi szélesség szerepe a magasugrásban

Irta: Dobó Ferenc dr. egyetemi adjunktus

Sok szó esett már arról, hogy a Föld földrajzi szélessége befolyásolja egyes sportágak eredményeit. Más ugyanis a Föld vonzóereje Helsinkiben, mint Athénban, vagy a vele megközelítően egyező szélességi körön fekvő Melbourne-ben. Ennek alapján az a gondolat merült fel, hogy a melbourne-i eredmények azért jobbak a helsinki olimpia eredményeinél, mert Melbourne távolabb van a Föld sarkától, s így ott kisebb a Föld vonzóereje, kisebb a g, a Föld nehézségi gyorsulása. Amíg a g értéke Helsinki magasságában 982, addig Melbourneben csak 980 számértékű.

Nézzük meg ezt a kérdést közelebbről, vajon van-e ennek befolyása a sport eredményeire, s van-e olyan a befolyás, hogy figyelembe lehessen venni?

E célból vizsgáljuk meg a magasugrást!

Tételezzük fel azt, hogy egy adott magasugró ugyanazzal az erővel lendíti fel magát Helsinkiben és Melbourne-ben. Mivel magasugrónk tömege (m) független a Föld vonzóerejétől, azért ez is azonosnak veendő mindkét helyen. De ha a tömeg és a felrugaszkodás ereje azonos, akkor ebből egyszerű fizikai meggondolások alapján az következik, hogy a felugrás sebessége is azonos!

A további meggondolásaink alapja tehát a következő lesz: Ha magasugrónk ugyanazzal a felrúgó erővel ugrik, akkor a felugrás sebessége is ugyanaz lesz Melbourne-ben és Helsinkiben. Vagyis a Föld nehézségi gyorsulásának különbsége eddig még nem jutott szerephez.

Nézzük meg most a g szerepét az alatt az idő alatt, amíg ugrónk a levegőben van!

Mennyi ideig emelkedik magasugrónk, ha v sebességgel elrugaszkodik?

Ha a Földnek vonzóereje nem volna, akkor ugrónk v sebességgel egyenletesen emelkedve elhagyná a Földet. A g azonban létezik, ezért a levegőben levő ugrónk éppen úgy szabadon esik a Föld felé, mint egy darab kő. A fizika szerint a szabadon eső test t idő alatt $v_1 = g \cdot t$ *Föld-irányú sebességet* kap. Így nyilvánvaló, hogy ugrónk annyi ideig fog csak emelkedni, *amíg az esésből származó* $v_1 = g \cdot t$ *lefelé irányuló sebesség akkorára nem nő, mint a felfelé irányuló felugrási „v" sebesség.* Ugrónk tehát akkor fog megállni a levegőben, amikor $v = v_1$ ami így is írható $v = g \cdot t$

Ebből egyszerűen kiszámíthatjuk ugrónk felfelé emelkedésének idejét

$$t = \frac{v}{g}$$

Már ebből is láthatjuk, hogy ha a g nagyobb, akkor a felfelé haladás ideje kisebb, tehát ugrónk eredményére valóban befolyással lesz!

Keressük most meg, hogy ugrónk a t idő alatt milyen magasra jut fel.

Ha a Föld vonzóerejétől ismét eltekintünk, akkor ugrónk t idő alatt $v \cdot t$ magasságot érne el. De mivel a Föld vonzza, azért ugyanezen „t" idő alatt a fizika szabályai szerint $\frac{g}{2} \cdot t^2$ úttal vissza is esik, ezért a valódi magassága (h) e kettő különbsége lesz:

$$h = v \cdot t - \frac{g}{2} \cdot t^2$$

Ha a $t = vg$ felfelé emelkedés idejét e fenti képletünkbe írjuk, s az egyszerűsítést és összevonást elvégezzük, akkor az ugrási magasságra az alábbi egyszerű összefüggést kapjuk

$$h = \frac{v^2}{2g}$$

Ez a képlet most már világosan mutatja, hogy az ugrási magasság valóban függ a g értékétől, vagyis a verseny földrajzi helyétől.

Ha most a g értékének mértékszámbeli különbözőségét figyelembe vesszük, akkor az ugrási magasságok így írhatók:

Helsinkiben: $h = \frac{v^2}{2 \cdot 982}$ *Melbourne-ben:* $H = \frac{v^2}{2 \cdot 982}$

Keressük meg, hogy a H a h-nak hány százaléka?

Ezt úgy kapjuk meg, hogy a H értékét elosztjuk a h értékével s a kapott eredményt megszorozzuk 100-zal.

$$\frac{H}{h} = \frac{\frac{v^2}{2 \cdot 980}}{\frac{v^2}{2 \cdot 982}} = \frac{982}{980} = 1{,}002$$

Ez pedig azt jelenti, hogy a H értéke a h értékénél 0,2%-kal, azaz 2 ezrelékkel nagyobb!

Mit jelent ez 2 méteres ugrásnál? Az ugró súlypontja megközelítőleg 1 m magasan van, így a 2 m-es ugráshoz csak 1 métert kell ugrania. Ezért az előzőkben kapott ugrási magasság is csak 1 méternek veendő, mert csak ez az effektív ugrás. Így tehát *az az ugró, aki Helsinkiben 2 métert tud átugrani, az Melbournben ennél 2 mm-rel többet.* Első látásra ez a 2 mm nem látszik jelentősnek, de az ugrók nagyon jól tudják, hogy a léc leverésénél sorsdöntő lehet!

Láttuk, hogy a nehézségi gyorsulás különbözősége csak az alatt az idő alatt fejti ki hatását, amíg az ugró a levegőben van. Ebből viszont nyilvánvalónak látszik, hogy a dobó számokban — ahol a sportszer sokkal több ideig repül — a különbség is nagyobb, talán centiméterekben is számottevő értékű lehet!

A fizikából ismeretes, hogy a hajítási távolság, ha a vízszintestől számított 45 fok alatt dobjuk el a testet:

$$l = \frac{v^2}{g}$$

Így a dobás távolsága

Helsinkiben: $l = \frac{v^2}{982}$ *Melbourne-ben:* $L = \frac{v^2}{980}$

Mivel az eldobás sebességét mindkét helyen azonosnak vesszük, azért a két távolság összehasonlításából ugyanazt a százalékos eredményt kapjuk, mint a magasugrásnál, vagyis a L 2 ezrelékkel nagyobb a t-nél.

Ez a 2 ezrelék

50 m-es diszkoszdobás esetén 10 cm
60 m-es kalapács dobás esetén 12 cm
70 m-es gerelyvetés esetén 14 cm

Térjünk vissza ismét a magasugráshoz, mert olvasóink között többeknek az a gondolata támadt, hogy az ugró tömege azonos, de a testsúlya különbözik a két helyen, így a felugrási sebesség sem lehet azonos, mint azt az előzőkben feltételeztük! Ha ez így van, akkor az előző 2 ezrelékhez még ez is hozzá ad valamit.

Az előzőkben a felrugaszkodás erejét, s ebből következően a felugrás sebességét vettük azonosnak. Pontosabbak leszünk, ha az ugrónak az „erőkészletét" vesszük azonosnak!

Az ugrónk erőkészletét bontsuk fel két részre. Az erőkészletének egyik része a Föld vonzóerejének (testsúlyának) legyőzésére fordítódik, s csak a megmaradó másik része játszik szerepet a felugrás sebességének létrehozásában.

Ebből következik, hogy Melbourneben, ahol az ugró testsúlya kisebb ott az erőkészletéből több jut a felugráshoz, tehát az elrugaszkodás sebességének itt valóban nagyobbnak kell lenni!

Ez első hallásra talán különösnek hangzik, mivel a Föld vonzóerejének legyőzésére fordított erőkifejtést (megszokásból) nem érezzük feltűnően. De a feltevésünk helyességéről meggyőződhetünk, ha pl. kézre állunk és úgy próbálunk felugrani. Tapasztaljuk, hogy karunk erejét felemészti a vonzóerő legyőzése, így a felrugaszkodásra már nem futja! Ha azonban a vonzóerő valamilyen okból csökkenne, akkor már ugrándozásra is futná karunk erejéből.

Ennek vizsgálásához vezessük be az alábbi jelöléseket:

	Helsinkiben	Melbourne-ben
Az ugrónk testsúlya ..	Q	q
Az erőkészlet ugrásra jutó része	P	p
A felugrás sebessége ..	V	v
A felugrásnál létesített gyorsulás	A	a

Ugrónk erőkészletének megoszlását most már így írhatjuk:

$$Q + P = q + p$$

A fizikából tudjuk, hogy az erő egyenlő a tömeg (m) és az erő által létesített gyorsulás szorzatával, ezért a fenti összefüggés így is írható:

$$m \cdot 982 + m \cdot A = m \cdot 980 + m \cdot a$$

Ha az ugrónk m tömegével, amely mindenütt azonos, az egyenlet minden tagját elosztjuk, és a számértékeket összevonjuk az

$$A + 2 = a$$

összefüggést nyerjük.

Ebből azt tudjuk leolvasni, hogy *az elrugaszkodás ideje alatt a felfelé irányuló gyorsulás ott nagyobb, ahol a Föld vonzóereje kisebb.*

Ez a gyorsulás addig tart, míg az elrúgó erőhatás (amíg az eldobbantó láb kinyúlik). Tételezzük fel, hogy ez s függőleges út mentén történik (a behajlított lábállástól a kinyújtott lábállásig).

Használjuk fel most ismét a cikkünk elején kapott összefüggésünket, amelynek segítségével az erőhatás végére elért sebességek így írhatók:

Helsinkiben $V^2 = 2 \cdot A \cdot s$ *Melbourne-ben:* $v^2 = 2 \cdot a \cdot s$

Ezeket egymással elosztva:

$$\frac{v^2}{V^2} = \frac{a}{A}$$

mivel $a = A + 2$ azért

$$\frac{v^2}{V^2} = \frac{A + 2}{A}$$

Ebből láthatjuk, hogy a v értéke nagyobb, mint a V, vagyis *a felugrás sebessége Melbourne-ben nagyobb lesz, mint Helsinkiben.*

Mielőtt tovább mennénk, ebből az egyenletből érdekes következtetést vonhatunk le a „matematika" nyelvén.

A két sebesség annál jobban eltér egymástól, minél nagyobb a tört jobb oldalának $\frac{A+2}{A}$ számértéke. Ez pedig, mint látható, az A értékétől függ. A számlálóban levő 2 annál fontosabb szerepet játszik, minél kisebb az A értéke. Az A értéke az elrúgó erőn kívül attól is függ, hogy milyen hosszú az elrugaszkodás s útja. Ha ugyanis az s út nagy, akkor ugyanakkora elrugaszkodási sebesség már kisebb A gyorsulás mellett is elérhető. Az s pedig a hosszú, nyurga ugróknál nagyobb. Ezek tehát „előnyben" vannak a kistermetű ugrókkal szemben.

Térjünk most vissza az ugró súlycsökkenéséből származó elugrási sebességváltozás vizsgálatához.

Ki lehet számítani, hogy a 2 m-es magasságot átugró versenyző A gyorsulási értéke kb. 4900 számértékű, így a korábban kapott sebességösszefüggésünk így írható:

$$\frac{v^2}{V^2} = \frac{A + 2}{A} = \frac{4902}{4900} = 1{,}000\,4$$

Ha ezt 1000-rel megszorozzuk, akkor a baloldalak ezrelékes arányát kapjuk. Az előzőekben láttuk, hogy az ugrási magasság $h = \frac{v^2}{2g}$ a v^2-tel egyenes arányos, így a kapott 0,4 ezrelékes változás az ugrási magasságra is átvihető.

Ez azt jelenti, hogy *az effektív 1 m-es ugrást figyelembe véve, tehát a 2 m-es magasság átugrásánál 0,4 mm-es helyzetelőny van Melbourne-ben Helsinkihez képest,* abból kifolyólag, hogy az ugró súlya Melbourne-ben kisebb, mint Helsinkiben.

Ha ezt az előnyt összevetjük a korábban kapott 2 ezrelékessel, megállapíthatjuk, hogy a *melbournei eredmények 2,4 ezrelékes előnyben vannak a helsinki olimpia magasugró eredményeivel szemben.*



Sztyepanov Jurij — egyelőre nem érzi a különbséget... A 210 cm-t szinte minden versenyén, a világ minden táján megugorja. Itt éppen a 213 cm fölött látjuk, Moszkvában, a Lenin-stadionban, a III. világifjúsági találkozó alkalmával rendezett nemzetek közötti viadalon

Két küzdőmodor viaskodása a párizsi vívó-világbajnokságon

Irta : Kevei János, a lengyel vívószövetség edzője

Az 1957-es vívó-világbajnokság a meglepetések versenye volt. Minden fegyvernemben az ifjúság tört az élre. Ez az ifjúság csak ebben az évtizedben kezdte meg vívóedzéseit és — máris teljes sikert aratott. Zabellina, Fülöp, Bárány és a lengyel Pawlowski 1950 előtt legfeljebb csak ábrándozott a vívásról. Sikerük kétségtelenül az ifjúság erejét és gyorsaságát teljes mértékben kihasználó új, dinamikus küzdőmodor diadala. Bámulatosan rövid idő alatt a világbajnoki emelvényre kerültek olyan fiatal vívók — „csodagyerekek" —, akik azelőtt legfeljebb ifjúsági vagy főiskolai világbajnokságokon tudtak volna szóhoz jutni.

Érdekes, hogy *az első ilyen „csodagyerek" is Párizsban tűnt fel.* D'Oriola volt ez a csodagyerek. D'Oriola titkának feltárása után most a párizsi világbajnokságon minden fegyvernemben — D'Oriola-szerű mozdulatokkal és dinamikával — a csodagyerekek egész sora vitte el a babért az idősebb, nagy tapasztalattal és technikával rendelkező volt világbajnokok orra elől.

D'Oriola titkának feltárása

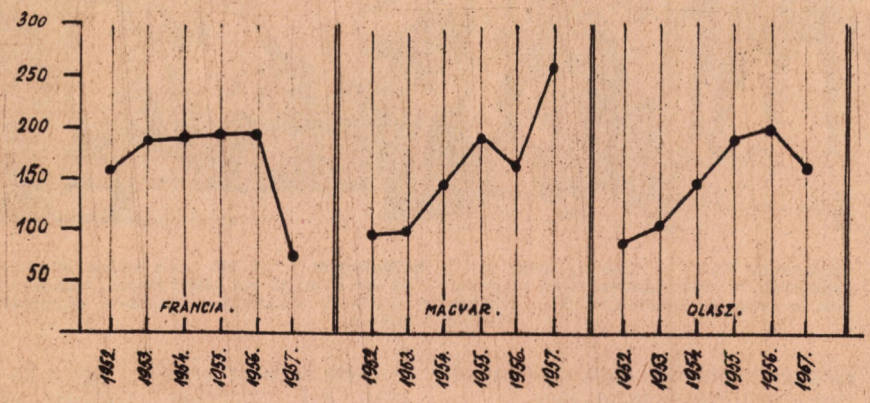
után új dinamikus rendszer alakult ki és egyre terjedt. Különösen Magyarországon (de Lengyelországban is) csodagyerekek sora ért el világbajnoki babérokat és éppen a francia vívásban — ahol pedig D'Oriola révén életrehívták ezt a rendszert — nem veszik észre ennek a rendszernek a korszakalkotó jelentőségét?

Ez a D'Oriola-szerű, óvatosan támadó rendszer jellemezte annak idején Bay Bélát is, akit akkoriban emiatt — nem ismervén fel e küzdőmodor korszakalkotó jelentőségét — „gyalogló bajnoknak" neveztünk el, mert a legjobb magyar tőr-, párbajtőr- és kardbajnokokkal szemben valósággal „kigyalogolta" győzelmeit. Párbajtőrben, ahol az elektromos találatjelző készülék kérlelhetetlenül jelezte e küzdőmodor legyőzhetetlenségét, már akkor fel kellett volna ismernünk e rendszer nagy erejét. De hosszú időn át nem ismertük fel. Amikor D'Oriola sikereinek titkát igyekeztem statisztikai adatgyűjtésemmel felkutatni, csak akkor jöttem rá az óvatosan offenzív rendszer rendkívüli jelentőségére.

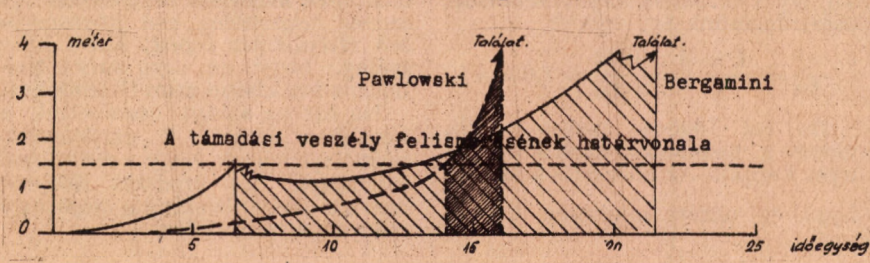
Most már nem csodálkozom azon, hogy Bay Béla a magyar vívómesterekkel együtt az ifjú tőrvívók közül e küzdőmodor segítségével — *egyszerre hat D'Oriolát hívott életre.* Lengyelországban — minthogy főleg kardvívásra szorítottak — a kardvívásban kellett ennek a rendszernek az értékeit kitermelnem. (Pawlowski)

Mangiarotti a D'Oriolával való erős versengésben átvette a fiatal franciától ezt az óvatos támadó modort, de gazdagította villámgyors flessriposztjaival. Párbajtőrben ez a küzdőmodor (természetesen kéztámadások formájában) biztosította az olaszok világelsőségét.

A D'Oriola-szerű óvatosan offenzív küzdőmodor fejlődése a három „tőrnagyhatalom" döntő csapatmérkőzéseiben 1952-től 1957-ig.



Pawlowski és Bergamini támadásainak sebesség-grafikonjai. Az ábrán jól látható, hogy Bergamini gyors, balestraszerű indítása révén túl hamar éri el a támadási veszély felismerésének határvonalát és így ellenfeleinek bőven van idejük védésre, tempóakcióra. Pawlowskinál többnyire nincs idő még védésre sem.



A melbourne-i olimpiai döntőben

15 : 1 arányú, súlyos vereséggel büntették meg a francia vívókat azért, mert becsukott szemmel mentek el D'Oriola rendszere mellett. Most Párizsban a francia párbajtőr-csapat a döntőből való kieséssel bűnhődött meg azért, mert offenzív dinamikájából — a vakmerően offenzív dinamikából — kihagyta a D'Oriola-szerű óvatosságot. Ez: *sikertelen támadás esetén villámgyors visszapattanás — kinesztetikus érzékeléssel.* Az óvatossági biztonsági elemeket csak Mouyal vívásában láttuk.

A D'Oriola-féle óvatos támadó rendszerben küzdő vívó nem támad azonnal vakmerően flessel, hanem óvatosan és puhán az áltámadások egész sorát indítja... Ha az ellenfél szorongatott helyzetében beleszúr, úgy áltámadását erőteljesen és megszakítás nélkül érvényes és eredményes támadássá meghosszabbítva fejezi be. Az ellenfél így kénytelen felhagyni mindenféle tempóakcióval, védenie kell, és ha sikerül is a villámgyors D'Oriola-szerű egyenes támadást kivédenie, a ripposztal nem érhet el semmit, mert a D'Oriola-rendszerben támadó — a védés kinesztetikus villámgyors érzékelése révén a kitörésből rúgószerűen visszapattanva — távolsággal könnyen véd mindenféle egyenes vagy cselriposztot, sőt ezt a tempót kihasználva, kontrariposztba, ellentámadásba megy át.

Statisztikai adatgyűjtésem szerint D'Oriola fontosabb asszóiban 30—40 ilyen áltámadást indított, hogy azután ezek közül ötöt eredményesen befejezzen. Már Helsinkiben nemcsak D'Oriolát, hanem az egész francia tőrcsapatot ez a rendszer jellemezte. *A francia támadások száma a 160-at is meghaladta. A klasszikusan védekező jelleggel vívó olaszok 90, a magyarok pedig csak 100 körüli támadást indítottak.* Annak idején ennek nagyobb jelentőséget nem tulajdonítottam és a nagyszerű olasz parádriposztoknak tudtam be ezt a fokozottabb defenzív szellemet...

A helsinki olimpiát követő brüsszeli világbajnokságon a francia tőrvívás támadó szelleme még bámulatosabb előretörést eredményezett, hiszen az olaszok elleni döntő mérkőzésben már 182 volt ezeknek a támadásoknak a száma, míg a magyar és az olasz csapaté még mindig 100-on alul maradt. A francia tőrvívás tehát majdnem kétszeresen tá-

madóbb volt az olasz és a magyarnál. A római világbajnokságon D'Oriola titkának feltárása után, *az elektromos készülék bevezetése révén, már bámulatos fejlődés volt tapasztalható*, különösen a magyar tőrvívásban. A magyar tőrvívók az olaszok elleni döntőben 188-szor támadtak és ebben a vonatkozásban különösen a két legtámadóbb magyar tőrvívó, Gyuricza és Fülöp járt az élen. (Lásd az 1. sz. ábrát.)

Az olaszok 182-szer támadtak,

tehát ők is nagymértékű fejlődésen mentek át. A francia csapat statisztikájával, sajnos, nem rendelkezem, mert a francia csapat akkor nem volt bent a döntőben. A melbourne-i olimpián szerzett tapasztalatok alapján azonban megállapíthatjuk, hogy a francia tőrvívás semmit sem vesztett támadó jellegéből s különösen D'Oriola maradt hű saját rendszeréhez. Melbourne-ben még az olasz és francia csapat vívta élet-halál harcát az elsőségért, mégpedig mindkettő támadó rendszerben, sőt *az olasz csapat már túlszárnyalta a franciát is abban az offenzív rendszerben.* Az olasz csapat ebben a mérkőzésben 186-szor támadott, míg a francia támadások száma 184 volt. A magyar tőrvívó-csapat itt nem volt annyiszor támadó, különösen a római nagy támadók, Gyuricza és Fülöp estek vissza. A magyar támadások száma csupán 162 volt a franciákkal, és 166 az olaszokkal szemben. (Lásd az 1. számú ábrát.)

Az olimpiáról írt értékelésemben már megírtam, hogy ennek a visszaesésnek az oka az volt, hogy az olasz—magyar mérkőzésen 7 : 4-es magyar vezetés után az olasz tőrvívók, de különösen Mangiarotti és Spallino 3 ütemben végrehajtott appuntatákkal letörték a magyar támadószellemet. A 7 : 4-es vezetésig a magyar támadások teljesen D'Oriola-stílusban vívódtak oly tökéletesen, hogy az első ütemben semmiféle tempóakciónak nem volt helye; ezt a támadást legfeljebb egy nagyszerű paráddal lehetett kivédeni; de viszont a riposztok a villámgyors magyar visszapattanás révén mind rövidek voltak, az egyedüli lehetőség tehát éppen ebben a pillanatban bontakozott ki, amikor a sikertelen támadás után visszatérve, a támadó magyar tőrvívó pillanatnyilag védekező helyzetben volt. Ezt *a pillanatnyi defenzív helyzetet kezdték felhasználni az olasz tőrvívók az ellentámadásra*, tehát sem első, sem második, hanem harmadik ütemben hajtották végre az úgynevezett appuntatájukat, azaz ellentámadásukat. Ebben a tekintetben elsősorban Spallino és Mangiarotti vezettek, de tőlük átvette azután az olasz csapat többi tagja is. Az utolsó, szinte döntő jellegű asszóban a Spallino—Gyuricza-asszóban már teljes diadalt aratott ez az ellentámadásos rendszer. Spallino mind az öt találatát ezzel a harmadik ütemű appuntatával vitte be ellenfelének, teljesen letörve ennek nagyszerű támadószellemét.

Az olaszok tökéletes tőrtechnikája tehát végre megtalálta ennek a félelmetes francia—magyar támadószellemnek az ellenszerét, amihez nagymértékben hozzájárult az, hogy az olasz tőrvívás is nagymértékben felgyorsult a támadószellemben.

Párizsban az elektromos tőrvívás révén a D'Oriola-féle óvatos támadó harcmodor még erőteljesebb előretörését vártam, hiszen az elektromos készülék révén a sikeres kitöréses támadás után nem kell az érvényes találatot a zsüri számára való érzékeltetés céljából az ellenfél testére „ragasztani", az elektromos jelzés kiváltására elég a bökésszerű, villámgyors érintés és máris visszapattanhat a vívó. Ehhez egészen új reflexeket kellett az edzésekben kiépíteni és ez teljes mértékben egyelőre csupán a magyar tőrvívóknak sikerült. Statisztikám szerint ugrásszerűen emelkedtek támadásaik és — ennek köszönhetik világbajnokságaikat.

A magyar „csodagyerekek" csapata

Párizsban a franciák ellen 248-szor támadott, az olaszok ellen 241-szer. Az olaszok elleni döntő mérkőzésben ebből a 241 támadásból az olaszoknak csupán 3-szor sikerült védés után eredményesen riposztozniok. 9 esetben tudtak arretálni az első ütemben; 3 ütemű appuntatára már nem került a sor, mert a tőrvívás ebben a támadó rendszerben még jobban leegyszerűsödött, sőt a magyarok — valószínűleg az olimpián szerzett tapasztalatok alapján — mindössze két ízben kíséreltek meg a kontrariposztot, így tehát a 3 ütemű appuntatának olyan mértékben való kifejlődését, amint azt az olimpián láthattuk — már eleve megakadályozták.

Nem használt semmit a nagyszerű olasz védőtechnika, sem a háromütemű appuntata... *A nagyszerű magyar támadásokba csupán 9 ízben sikerült arretálniok első ütemben.* Tehát itt lehet még hibát találni — 9 ízben nem voltak eléggé zártak a magyar támadások. Az óvatos magyar támadószellem tehát valósággal lehengerelte nagynevű ellenfelét és ebben az irtózatos offenzív szellemben nem tudott kibontakozni az ellenfél támadása.

A franciák a magyarokkal szemben 114 ízben támadtak, míg az olaszok 162 ízben, tehát *az olimpia óta céltudatosan kifejlesztett magyar támadószellem alaposan leszorította az ellenfél támadásainak a számát.* A statisztika szerint sem támadni, sem védés után riposztozni, sem arretálni nem lehetett, azaz semmiféle tőrtechnika nem érvényesülhetett ebben a fergeteges magyar offenzivitásban. A magyar tőrvívás fejlődésének iránya tehát helyes volt és a kérdés mármost az, hogy hol van ennek a fejlődésnek a felső határa? Lehet-e ezt még fokozni?.. A Gyuricza—Carpenada-asszóban Gyuricza 52 ízben támadott és ebből az 52 támadásból 5 támadással valóban elérte ellenfelét. Könnyen győzött, utána azonban visszaesett. Elfáradt. Másnap már csak árnyéka volt önmagának. Mi történt? Az, hogy túl sokat adott bele a fizikai felkészültségéhez képest. *Az óvatos offenzív rendszerben vívó versenyző idegileg nem fárad ki annyira*, mert nem kell hosszú tempókeresésekkel és az ellenfél gyenge pontjainak felkutatásával a saját idegeit felőrölnie. De egy asszóban 52 akrobatikus kitörést végrehajtani és ugyanannyiszor villámgyorsan visszapattanni — ez rendkívüli fizikai teljesítmény, ami visszahatással jár. Ennek elkerülésére vagy az erőnlétet kell fejleszteni, vagy az egyéni versenyekre új versenyzőkkel kell kiállaniok az offenzív szellemben küzdő országoknak. Beépíthetők azonban a rendszerbe pihenést biztosító védekező akciók, alfaakciók is. (Pawlowski)

Érdekes,

hogy a franciák nem vettek részt az offenzív szellemben való versengésben, hanem *az óvatos offenzív rendszer defenzív részét igyekeztek kiépíteni*, de természetesen nem a klasszikus iskola taktikáján kívülálló alfaakcióval, hanem első ütemű arretokkal, kizáró és feltartó szúrásokkal, valamint első ütemű parádriposztok aktív alkalmazásával, többnyire belépés vagy legalábbis ellentámadás formájában. Ez nagyon sok egyidejű akcióhoz vezetett, amelyben gyakran francia részről volt eredményes, azaz színes találat. Nagyon megszorították a magyarokat, főleg D'Oriola és Netter, az első ütemű arretokkal és repülő parádriposztokkal. Az olaszokat pedig simán legyőzték a franciák újszerű — *„aktív védekező" harcmodorukkal.*

Párizsban tehát a francia—magyar és a francia—olasz mérkőzésen a diadalmasan előretörő offenzív rendszeren kívül egy új és eléggé félelmetesnek ígérkező küzdőmodor kialakulását láthattuk. És — *ismét a francia tőrvívás mutat új utat.* Céltudatosságról vagy véletlenről van-e szó? Keresték-e a franciák ezt az új utat, vagy véletlenül bukkantak rá? Az olasz tőrvívás felett aratott nagy csapatgyőzelem és az egyéni döntőbe bejutott 3 francia tőrvívó eredményei inkább azt mutatják, hogy itt nem véletlenről van szó. Ezt bizonyította a párbajtőr egyéniben Mouyal győzelme is — aktív védekező harcmodorral.

Az új francia aktív védekező küzdőmodor

nagy előnye, hogy hegypontossága aránylag nagyobb, mint a túlságba vitt dinamikus offenzivitás esetében, különösen akkor, ha nem elég friss a támadó küzdőmodorban vívó versenyző.

A párizsi vívó-világbajnokságon tehát ismét a francia tőrvívás mutatta meg, hogy van egy bizonyos arany középút a fergeteges támadó dinamika és a kisebb dinamikájú, de nagy hegybiztonságú aktív védekező küzdőmodor között. Az aktív védekező rendszer esetében viszont, a konvencionális szabályok támadási előnyjogának biztosítására, a Pawlowski—Roulot-féle áltámadási lábmunkával több kezdeményezést, több aktivitást, azaz több támadási kísérletet kellene életre hívni. Szükséges ez, mert nagyon sok egyidejű akcióban a francia vívó ellenfelét ismerték el támadónak a nagyobb fokú kezdeményezés miatt, vagy pedig azért, mert az előkészítő és bevezető mozgásokat is beszámította a zsüri-elnök a támadásba, éppen a támadás folytonossága miatt. Mesterei voltak az ilyen támadásoknak a magyar tőrvívók, ezenkívül a szovjet Midler, a lengyel Pawlowski és a francia kardvívók, Roulottal az élükön.

Sokat vesztettek támadó szellemükből az olasz tőrvívók támadásaik megszakítottsága miatt.

A 2. számú ábra összehasonlító sebesség-grafikonjaiból szemmelláthatóan kibontakozik, hogy *az olasz tőrvívók támadó szelleme csökkent.* Ennek oka véleményem szerint az, hogy az olasz tőrvívók a versenyeikben igyekeztek ugyan támadó szellemben harcolni, de mozgásukon meglátszott, hogy ez az igyekezetük semmiféle iskolai megalapozottsággal nem rendelkezik. A magyar tőrvívókon és Pawlowskin viszont az látszik, hogy nagyszerű támadó szellemüket nem csupán igyekezet, hanem előzetesen jól kiiskolázott mozdulatsorozatok hívták életre. Ez a *dinamikusan támadó iskola* teljesen ifjú képviselőivel aratott diadalt Párizsban és az olasz tőriskola helytelenül teszi, hogy támadó dinamikus iskoláztatás nélkül engedi útra versenyzőit; bár taktikai tanácsadásban elismeri az offenzív szellemet, a gyakorlatban konzervatívan ragaszkodik a klasszikus iskola technikájához. Eduardo Mangiarotti hatalmas technikai tudásával teljes mértékben át tudta venni D'Oriolától és a magyar „csodagyerekektől" az offenzív szellemet, de nagyon sántikál ez az igyekezet a megfelelő iskolázottság nélküli Carpenadánál, sőt — mint a grafikonból láthatjuk— Bergaminiménál is.

A párizsi világbajnokságon világosan látható volt az új küzdőmodorok kialakulása. *Az új dinamikus rendszer az ifjúságnak kedvez* és ez az oka az ifjúság előretörésének minden vonalon. Az az ország, amely becsukott szemmel megy el ennek a rendszernek kialakulása mellett és csupán az egyéni tehetségekre bízza az érvényesülést és nem szervezi meg a korszerű rendszernek megfelelően országa vívósportjának oktatását, elmarad ebben a versengésben, még ha a legnagyobb hagyományokkal és kellő lehetőségekkel rendelkezik is.

Hozzászólás

az olimpiai versenyek műsora csökkentésének vitájához

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság az olimpiai versenyek zavartalanabb megrendezése érdekében szófiai kongresszusán tudvalevőleg elhatározta, hogy a műsoron bizonyos csökkentéseket hajt végre. Így már Rómában is a melbourne-i 151 versenyszámmal szemben csak 130 kerül megrendezésre. A NOB döntése világszerte erős vitákat váltott ki, s ehhez a kérdéshez szól hozzá Kárpáti Károly olimpiai birkózóbajnokunk is. Észrevételeit a következőkben ismertetjük (anélkül, hogy ebben a kérdésben véglegesen állást foglalnánk):

A NOB határozata legsúlyosabban a birkózó sportot érinti, amelyben a versenyszámok száma a felére csökken, de több más sportág is egyszerűen lekerül az olimpiai műsorról, — éppen azok, amelyeknek még szükségük van olyan nyilvános megbecsültetésre, amilyent az olimpiai játékok biztosítanak. Ezek a sportágak menthetetlenül elsorvadnak, — hacsak az állami támogatás meg nem menti őket. Ha viszont ezek így maguk berendezkednek világbajnokságok rendezésére — esetleg közösen, egy időben rendezendő Világbajnoki Hét nyélbeütésére, — akkor hamarosan a NOB-nak az egységét, sőt továbbmenőleg talán a létét is fenyegetni fogják! Meggondolta ezt a NOB?

A NOB-nak az a feladata, hogy valamennyi sportág fejlődését a legmesszebbmenően elősegítse. Ha ezzel az elvvel ellentétbe kerül, elveszti eszmei és gyakorlati létjogosultságát.

Milyen megoldásokkal lehetne biztosítani a teljes programú olimpiák zavartalan megrendezését?

1. A NOB felveti a kérdést, hogy azokban a sportágakban, amelyekben nemzetenként hárman indulhatnak az olimpiákon, kettőre, sőt egyre lehetne csökkenteni az indulók számát.

2. Csapatversenyben a csapatok meghatározott csoportokban odahaza megvívhatnák előmérkőzéseiket, úgy, hogy az olimpián csak a legjobb négy találkozna.

3. Ugyanez még az egyéni versenyekben is elképzelhető akkor, ha minden sportág az olimpiát megelőző évben megrendeztetné világrészenként a maga világrész-bajnokságait.

4. Az olimpiai versenyek időtartamát meg lehetne hosszabbítani egy, vagy akár két héttel. Az egyes sportágak versenyeit helyesebb inkább egymás után, semmint egy időben rendezni. Melbourne-ban átlag 11 versenyt rendeztek meg naponta. Ez sok, és több versenyágat megfosztott közönségétől. Az egymásután rendezett versenyeken csökkennék a versenyzők, vezetők létszáma, mert ezek az érdekeltek csak a saját versenyszámaik ideje alatt tartózkodnának az olimpiák színhelyén. Persze ezáltal a megnyitó ünnepség tömegjellege csökkennék, de az ünnepség úgysem lényege a sporteseménynek. Ez a megoldás nemcsak a nemzetek részvételi költségét csökkentené, hanem csökkenne a párhuzamosan rendezett versenyek száma is. Kevesebb létesítményre, kevesebb teremre, kevesebb pályára, kevesebb szállásheyre, kevesebb étkezőhelyiségre lenne szükség. Az olimpiák rendezésének költsége a napok szaporodása ellenére sem emelkednék, — viszont a bevétel emelkednék, tehát még a ráfizetés is csökkenne.

(Kárpáti Károly bajnokunk érdekes ötleteit megvitatásra méltónak tartjuk.)

Állati teljesítmények

Ne legyünk önhittek, írja a Schweizerische Turnzeitung egyik legutóbbi számában, mert akadnak állati teljesítmények, amelyek messze felülmúlják az ember sportteljesítményeit. Vegyük például a távolugrást. Az ugró béka saját hosszának huszonötszörösét ugorja meg, a bolha pedig ötszázszor akkorát ugrik, mint saját „termete". Ha az ember ehhez hasonló ruganyossággal rendelkeznék, könnyedén keresztül ugraná az Eiffel tornyot.

Futásban is hihetetlennek tűnő teljesítményekre képesek egyes állatok. Egy afrikai pilóta egyszer gépével strucchordát üldözött és megállapította, hogy az állatok 120 km-es óránkénti sebességgel futottak. Az antilopok menekülési sebessége kb. 100 km.

Tekintélyes sebességgel repülnek egyes madarak. A sarlós fecske például 200 km-es sebességre képes. A leggyorsabb repülők — minden esetre rövid távon — a repülő rovarok. A kutatók úgy vélik, hogy egyes ilyen rovarok sebessége eléri a hang sebességét. Kitartó repülésben a természetkutatók szerint a pettyes vagy arany-lile a bajnok. Megfigyelések szerint 24 óra alatt meg tud tenni több mint 3000 km-es távolságot.

Úszásban a delfin a leggyorsabb. Az ember vízi gyorsaságának a tízszeresét is eléri. Még a lazac- és heringfélék is hatszor-hétszer gyorsabbak az embernél. Figyelemreméltó a tüdővel légző ámbrás cet búvárúszó teljesítménye is. Egy órát a víz alatt tölteni — meg sem kottyan neki.

Hatalmas erőt tudnak kifejteni egyes állatok. A méhek például a lóhoz viszonyítva harmincszoros erőkifejtésre képesek. A szarvasbogár testsúlyának negyvenötszörösét, a fülbemászóbogár ötvenháromszorosát tudja elmozdítani.

A „kiemelkedő" vízilabdakapus

Kit ábrázol ez a kép?

Nem túlságosan nehéz rejtvény, a vízilabda-mérkőzések látogatói még erről az arcanincs felvételről is könnyen megismerik Jeney Lászlónak, az FTC kétszeres olimpiai bajnok kapusának elegáns munkáját. A Magyar Népköztársasági Kupa döntő mérkőzésein Jeney újra a mezőny legjobb Cerberusának bizonyult, jó néhány „hihetetlen" védése is akadt.

Mivel is emelkedik ki a már nem poétikusan ifjú (35 esztendős kapus) a nála jóval fiatalabbak mezőnyéből? Talán éppen *a kiemelkedésével.* Szóviccnek hat, pedig combtőig a közismerten puha elem, a víz fölé emelkedni és mi több, ott is maradni, ez egyáltalán nem tréfa dolog.

Közhiedelem, hogy elsősorban jó mellúszó válhat klasszis kapussá. Erre számtalan példa volt a magyar vízilabda-sport történetében. *Barta* István, *Hild* László, *Mezey* Ferenc, *Mezey* István dr. valamennyien mellúszóként ismerkedtek a vízzel, *Hild* és *Mezey* Ferenc annak idején az ország legjobb mellúszója volt, sokszoros bajnok mindkettő. Ez természetesen nem véletlen. *A vízilabda-kapus tulajdonképpen egy mellúszó lábütem segítségével emelkedik ki a vízből.*

Jeney sosem volt mellúszó. Ez az úszásnem, saját beismerése szerint is, valósággal „kínt" okoz neki. *Gyorsúszóként* kezdte pályafutását, tizenhat éves korában már 1:05 mp-re úszta a 100 métert, pedig akkoriban ritka volt az 1:10 mp-en belüli ifi gyorsúszó. Megfontolásaink szempontjából ez csak annyiban érdekes, hogy a gyorsúszó mozgásnak egyszerűen — semmi köze sincs a vízilabda-kapus technikájához.

Fontos a jó vízfekvés is. Természetes, minél magasabban fekszik a kapus a vizen, annál kevesebb erőt kell a kiemelkedésre fordítania, azonos erőkifejtéssel okvetlenül magasabbra emelkedik. Nos, *Jeney vízfekvése tagadhatatlanul rossz.* Még ma, jóval túl a harmadik X-en, amikor a megnövekedett testsúly javít a vízfekvésen, még ma is úgy süllyed el a lába, ha a faltól elrugaszkodván hosszan kicsúszni próbál, mint az a bizonyos jancsiszeg.

És mégis, kétségtelen, hogy ma ő a „legkiemelkedőbb" kapusunk. Ennek több oka van. Az egyik *Jeney speciális edzésében keresendő.* Még kezdő korában tanult *Bródy* Györgytől — nem rossz iskola — egy igen hasznos gyakorlatot. *Kinyújtott karral megfogta a korlátot és gyors egymásutánban számtalan apró, de nagyon erős mellúszó lábütemet végzett. Az ilyenfajta rövid, villámgyors láptempó a kiemelkedés mozdulata.* Mai kapusaink nemigen végeznek ilyenfajta gyakorlatokat, az ő edzésük főként a „kinnmaradást" szolgálja. *Jeney* természetesen ezeket a gyakorlatokat is elvégzi. *Tarkóra tett, vagy feje fölé emelt karokkal számtalanszor „átgyalogolja" keresztben a mélyvizet.* Node — gondoljátok meg, fiatalok — ahhoz hogy valaki „kinnmaradhasson", ki is kell jönnie. *A kiemelkedés és a „kinnmaradás" technikája között óriási különbség van.* A kiemelkedés a két kéz rövid és gyors lefelé irányuló mozdulata után *a pároslábú mellúszó lábütemre következik* be. A „kinnmaradás" *terpeszállásban végzett, gyors kerékpározó mozdulatok* eredménye.

De beszéljünk ezúttal csak a kiemelkedésről.

Nagyon fontos *a helyes szög* eltalálása. A kapus könnyed, guggoló testhelyzetben áll hálója előtt, felsőteste a súlypontja előtt, lábai valamivel a súlypont mögött helyezkednek. A kiemelkedéshez szükséges legjobb testhelyzet, vagyis *ez az optimális szög egyénenként változik* és csak annyi bizonyos, hogy *sem függőlegesen, sem egyenesen előre nem szabad kiugrani a vízből.* A függőleges kiemelkedés gyors elsüllyedéssel folytatódik, vízszintes kiugrással pedig nem lehet a kívánt magasságot elérni. A kiemelkedés tehát előre és felfelé történjék. A megfelelő szög megtalálása és beidegzése után az ilyenfajta kiemelkedés biztosítja azt, hogy *a kapus mindvégig „támaszban" képes maradni,* lábai könnyedén válthatnak át a kiemelkedés mellúszó lábüteméből a „kinnmaradás" kerékpározó mozdulataiba.

A kapusmunka többi összetevője, a gyorsaság, a jó reflex, ruganyosság — csiszolható adottság.

A kiemelkedést és a kinnmaradást azonban meg kell tanulni. És, hogy ez már nagyrészt komoly munka kérdése, azt *Jeney* László példája igazolja.

Akinek rossz a vízfekvése, aki sohasem volt mellúszó és aki mégis „egész jó" kapussá serdült.

Peterdi Pál



A sportolók önellenőrzésének jelentősége

Irta: Nemessuri Mihály dr.

A sportolók többsége kisebb-nagyobb mértékben figyelemmel kíséri erőnlétének, közérzetének összefüggését az edzésekkel és a versennyel, sőt a mindennapi élet egyéb jelenségeivel kapcsolatban is. Erre vonatkozó megfigyeléseit a sportorvos is felhasználja, mert a sportorvosi ellenőrző vizsgálatot rendszerint azzal kezdi, hogy felveszi a sportoló közérzetére, erőnlétére, esetleges panaszaira vonatkozó adatokat, vagyis anamnézist készít.

Már régebben felmerült az a gondolat, hogy *a sportoló bizonyos rendszer szerint figyelje meg önmagát és tapasztalatait rögzítse írásban.* Ez azért is szükségesnek látszott, mivel még nagy műveltségű sportolóval is előfordul, hogy az anamnézise kevés felhasználható adatot nyújt és csupán a vizsgálat eredménye alapján feltett kérdésekre válaszolva emlékszik vissza lényeges körülményekre, amelyeket előzőleg nem említett.

E tapasztalatból kiindulva *Krjacsko* I. A.[1] nyomán *kérdőívet állítottunk össze, amely a sportoló által észlelt, saját közérzetére, általános állapotára és edzettségére vonatkozólag is bizonyos adatokat tartalmaz.*

Az „Önellenőrzési napló"-nak nevezett kérdőívet szélesebb körben először 1949-ben a Főiskolai Világbajnokságra készülő sportolóink lillafüredi edzőtáborban alkalmaztuk[2], [3]. Az edzőtáborban több száz, különböző sportághoz tartozó (tornász, atléta, labdarúgó, kosárlabdás, birkózó, ökölvívó, vívó stb.) élsportoló készült fel a világbajnokságra.

A sportolók rendszeres orvosi ellenőrzése közepette (két orvos dolgozott a táborban) kiosztottuk az Önellenőrzési Naplókat, majd azokat időnként bekértük és átnéztük.

A napló szövege a következő volt:

Önellenőrző napló

Név A napló vezetésének ideje:.....-tól ....-ig

	Kérdések	Válaszok			
		Kelet	Adat	Kelet	Adat
1.	Hogyan aludtam és mennyit?				
2.	Az érverés és légzésszám ágyban, ébredés után?				
3.	Súly, reggel éhgyomorra?				
4.	Általános közérzet, étvágy, erőnlét?				
5.	Mennyi ideig és milyen eredménnyel edzettem?				
6.	Érverés és légzésszám edzés előtt és után?				
7.	Általános közérzetem edzés előtt és közvetlenül utána?				
8.	Mennyire fáradtam el, volt-e erős szívdobogásom, kifulladtam-e? Izomláz, egyéb panaszok				
9.	Sérülések vagy betegség				

A sportolókat előzőleg előadáson tájékoztattuk az Önellenőrzési Napló jelentőségéről, kitöltésének módjáról és vázoltuk annak fontosságát.

Az Önellenőrzési Napló adatainak értékelése során kiderült, hogy ezek adatai a következőképpen használhatók fel a sportolók orvosi ellenőrzésében:

1. A naplók jelentős része nem használható, mert a sportolók egy része nem vette komolyan azok kitöltését és így nem írt be értékelhető adatokat. Ez a tábor akkori körülményeivel függött össze. A nagy létszámú edzőtábornak mindössze két orvosa volt és így nem nyílt lehetőség arra, hogy a sportolókkal egyénenként is megbeszéljék az önellenőrzés jelentőségét. Ezenkívül a sportolók jelentős része csekély sportélettani ismerettel rendelkezett.

2. Egy-két sportoló túl értékelte az Önellenőrzési Napló jelentőségét, csaknem aggodalmaskodva figyelte önmagát és némi túlzással szólva, kezdett hipohonderré válni.

3. A sportolók egy része végül rendszeresen vezette a naplót, pontosan kitöltötte a kért adatokat, sőt saját kezdeményezésére vagy velünk való megbeszélés alapján további használható adatokat is feljegyzett. Az általuk közölt adatok és edzőjük véleménye jól egészítette ki a rendszeres sportorvosi ellenőrzés révén a sportoló teljesítő képességét tükröző képet.

Tapasztalataink alapján úgy láttuk, hogy az önellenőrzés jelenleg nem alkalmazható még széles körben, de jól felhasználható az edző véleményével együtt a sportolók olyan kis csoportjában (válogatott keret stb.), amelyben a sportolók rendszeres orvosi ellenőrzés alatt állnak és a sportorvos az edzéseken egyénileg is foglalkozik a sportolókkal.

Új Önellenőrző Naplót állítottunk össze a következő szempontok alapján:

1. A jó erőnlét alapfeltétele a rendszeres egészséges életmód. Az Önellenőrző Naplóból tehát ki kell tűnnie, eleget pihent-e a sportoló, megfelelő-e a közérzete stb.

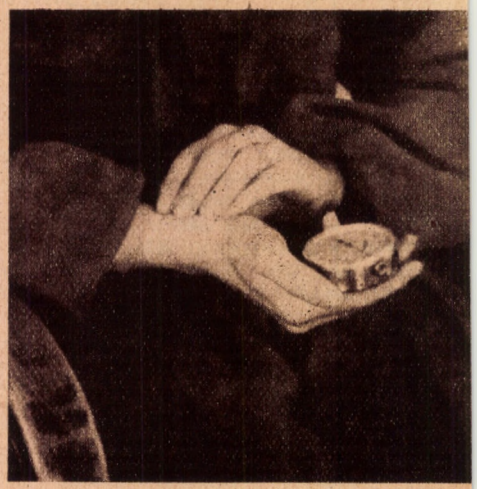
2. A sportoló tájékoztató adatokat szerezhet az edzéssel kapcsolatos megterhelés hatására vonatkozólag.

3. Feljegyezhető az anyagcserére vonatkozó adat, kisebb-nagyobb egészségügyi panaszok, sérülés stb.



1. ábra

Az egészséges életmódra vonatkozó egyik adat az alvással függ össze. A sportoló két adatot jegyez be a naplóba: az alvás időtartamát és minőségét. Úgy tartjuk, hogy átlag nyolc órai alvásra van szükség. Előnyös, ha ez nagyjából azonos időben történik (pl. este 10 órától reggel 6 óráig). A pihenés minőségét jó, közepes, ill. rossz szóval jelzi. Ide tartozik a reggeli közérzet és az erőnlét érzése is (kiváló, jó, közepes, gyenge, rossz).



2. ábra

Bizonyos következtetés vonható le a reggel mért pulzus értékéből is. A pulzust ilyenkor ágyban méri a sportoló. Ébredés után néhány perc múlva egy percig méri az orsócsonti verőér érverését a verőérre helyezett mutató-, középső- és gyűrűsujjal (l. 1—2. ábra). Ilyen módon más személyen is jól mérhető a pulzus.

Edzőtáborban naponta, egyébként hetenként egy-kétszer mérhető a testsúly, mindig pontosan ugyanabban az öltözetben. Egy kg-os súlyingadozás, de néha ennél nagyobb sem tekinthető jelentősnek. A testsúlyt is lehetőleg azonos időpontokban mérjük, pl. reggel étkezés előtt (székletürítés után).

Az erőnlétre vonatkozó további adatokat nyerhetünk az edzés előtt és után végzett pulzusmérésből, az edzés utáni közérzet rögzítéséből és végül az elalvás előtti pulzusmérésből. Az átlagos percenkénti 72-es érveréssel szemben a sportoló nyugalmi pulzusa rendszerint 60 körül van (de mértünk már percenként 40-es, sőt ennél ritkább pulzust is). Ez kedvező jelenség és azt jelenti, hogy a sportoló vérkeringése és idegrendszere a fizikai megterhelésekhez alkalmazkodott. A pulzusban azonban egyénileg változik és önmagában nem jelent jobb erőnlétet, ha az egyik sportolónak pl. 65, a másiknak viszont 55 az érverésszáma.

A pulzusszám rendszerint reggel a legkevesebb. Edzés előtt a napi mozgások hatására emelkedik, edzés után éri el maximumát. Este lefekvéskor ismét csökken. Legjobb az esti pulzust a reggelihez hasonlóan ágyban fekve mérni. Az edzés utáni pulzust közvetlenül a sportolás befejezése után rögtön mérjük, mert néha egy-két perc alatt is lényeges csökkenés tapasztalható. Megerőltető edzés után azonban néha 10—20 percig, sőt még hosszabb ideig is szaporább pulzusszám fordul elő.

Az Önellenőrző Napló vezetésével kapcsolatban két hiba fordulhat elő. Az egyik, hogy *a sportoló nem ismeri fel ennek jelentőségét és hanyagul vezeti*, vagy nem a kellő módszert alkalmazza (pl. elvéti a pulzusmérést). Ilyenkor sportélettani felvilágosító munkával, egyéni megbeszéléssel segíthetünk a dolgon. A másik hiba az, ha a sportoló önmaga akarja a naplóból önerőnlétét megítélni és abból *túlzott, helytelen következtetéseket von le.*

Az Önellenőrző Naplóból egyedül még a gyakorlott sportorvos sem alkothat képet a sportoló edzettségi állapotáról. Ez azonban az edzővel való megbeszélés után értékes kiegészítője lehet a sorozatos sportorvosi vizsgálatok eredményének.

A következőkben közöljük egy Önellenőrzési Napló példáját:

S. F. kézilabdázó (Edzőtábor).

Önellenőrzési lap

Dátum	Alvás	Közérzet erőnlét reggel	Pulzus reggel	Testsúly reggel	Pulzus edzés előtt	Edzés minősége	Pulzus edzés után	Edzés utáni közérzet	Pulzus lefekvéskor	Bélműködés	Egyéb
XI. 12	7h közepes	közepes	58	77	—	közepes	96	jó	64	+	j. váll erősen fáj
XI. 13	7h rossz	közepes	58	77,70	64	közepes	—	jó	59	+	j. váll erősen fáj
XI. 14	8h jó	közepes	57	78	62	közepes	100	jó	64	+	j. vállban erős izomláz
XI. 15	7h közepes	közepes	60	77,40	60	erős	102	jó	59	+	j. vállban erős izomláz
XI. 16	7h rossz	közepes	59	77,80	—	közepes	—	jó	—	+	j. kezem fáj
XI. 18	8h jó	jó	54	77,50	—	erős	116	jó	62	+	j. kezem fáj
XI. 19	7h rossz	közepes	60	77,50	—	erős	96	fáradt	60	+	—
XI. 20	8h jó	jó	56	78	—	közepes	—	jó	56	+	—
XI. 22	8h jó	közepes	56	78,20	—	közepes	—	rossz	60	+	jobb hüv. ujj megrándult
XI. 23	7h rossz	közepes	57	78,30	—	gyenge	72	közepes	64	+	jobb hüv. ujj megrándult
XI. 24	7h rossz	közepes	57	79	—	erős	84	kis fáradtság	60	+	jobb hüv. ujj megrándult
XI. 25	8h jó	jó	59	78,70	—	erős	92	fáradtság	67	+	jobb hüv. ujj megrándult
XI. 26	8h hőzepes	közepes	54	79	—	közepes	—	fáradtság	57	+	—
XI. 27	4—5h jó többi rossz	jó	54	79,30	—	erős	92	fáradtság	67	+	—
XI. 28	7h rossz	közepes	57	79,70	—	közepes	76	—	56	+	—
XI. 29	8h jó	közepes	59	79,30	—						

A közölt példa egy három hétig edzőtáborban tartózkodó sportoló Önellenőrzési Naplóját mutatja. *A Napló önmagában nem értékelhető* (mint általában az önellenőrzés), hanem csak a rendszeres orvosi ellenőrzés adatainak és az edző tapasztalatainak kiegészítésére szolgál. Utóbbiak eredménye szerint a sportoló erőnléte az edzőtábor során *javult*. Erre utal többek között, hogy a rendszeres edzés ellenére a sportoló testsúlya az ismertetett időszakban két és fél kg-al nőtt. Az erőnlét javulása azonban *nem egyértelmű*. Erre utal többek között a naplóban az alvással kapcsolatos gyakori negatív adat is, továbbá a tagfájdalmak és a sérülés stb.

A Napló néhány olyan adatot nem tartalmaz, amelynek feljegyzése szintén célszerű lett volna (pl. étkezés kielégítő-e, rendszeresen azonos időpontokban történik-e, étvágy stb.). Ezt részben az edzőtábori körülmények indokolták (a sportolók együtt étkeztek az orvossal), részben az, hogy túl sok kérdésre nem szívesen válaszol a sportoló, vagy csak felületesen. A hiányzó adatokat a sportoló elfelejtette beírni, vagy úgy vélte, hogy a csekély különbséget az ébredési és az edzés előtti pulzus között nem érdemes feljegyezni. Mi felhívtuk a sportolók figyelmét arra, hogy csak pontosan megállapított adatokat jegyezzenek be és ha nem írják be azonnal az értékeket, inkább hagyják ki annak bejegyzését.

Az egész edzési időszak alatt pontosan vezetett Naplóból használható adatokat nyerhetünk a szervezet edzettségi állapotának változásáról, amelyből bizonyos következtetés vonható le a szervezet, elsősorban az idegi-hormonális szabályozó rendszer (*V. V. Vasziljeva,*[4] *H. Mellerowicz*[5]) alkalmazkodására.

ÖSSZEFOGLALÁS

1. *Szerző nézete szerint a sportolók ellenőrzésének rendszere jelenleg még nem vezethető be széles körben, azonban a sportélettani ismeretek elterjedésével mindinkább alkalmazható lesz.*

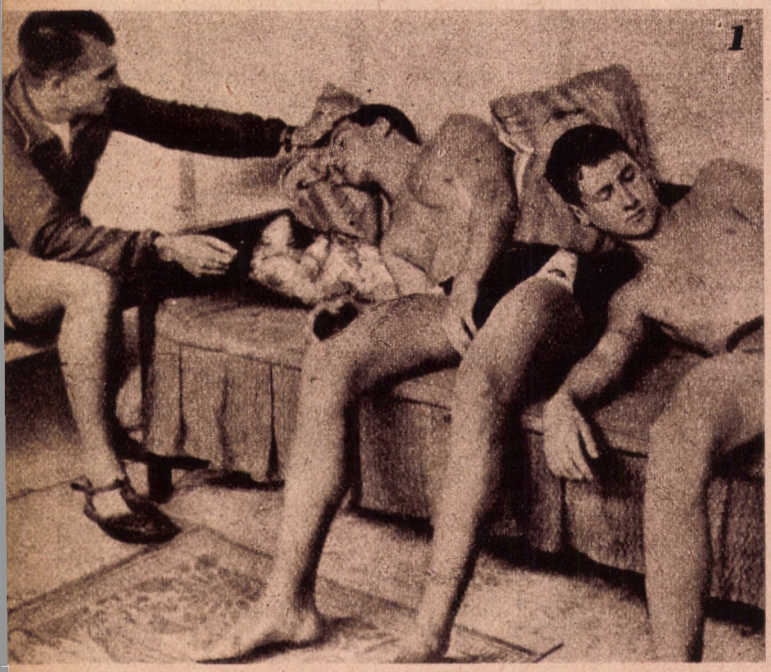
2. *A sportolók olyan kisebb csoportjában, amely állandó orvosi ellenőrzés alatt áll és a sportorvos és az edző rendszeresen egyénileg foglalkozik a sportolókkal, az önellenőrzés használható eljárásnak bizonyul.*

3. *A rendszeresen és pontosan vezetett Önellenőrzési Napló adatai hasznosan egészíthetik ki a sportorvosi vizsgálatok eredményét és az edző megfigyeléseit.*

A munkában idézett irodalom

1. KRJACSKO I. A.: Fizicseszkaja Kultura, Fizikultura i Szport — Moszkva 1948. — 2. NEMESSURI M.: Sportsérülések és megelőzésük — Sport Lap és Könyvkiadó — Budapest 1953. — 3. NEMESSURI M.: Mitteilungen über die geleistete sportärztliche Arbeit im Lillafüreder Trainingslager unserer Sportler, die sich auf die Hochschulenweltmeisterschaft vorbereiteten — Auslese sportgesundheitlicher Arbeiten anlässlich der Hochschulenmeisterschaft — Budapest 1954. — 4. V. V. VASZILJEVA: Fiziologicseszkie osznovü fizicseszkovo voszpitania — Szportivnaja Medicina — Medgiz Moszkva 1957. 5. H. MELLEROVICZ: Herz und Blutkreislauf beim Sport — Lehrbuch der Sportmedizin — J. A. Barth — Leipzig 1956.

HIPNÓZIS AZ

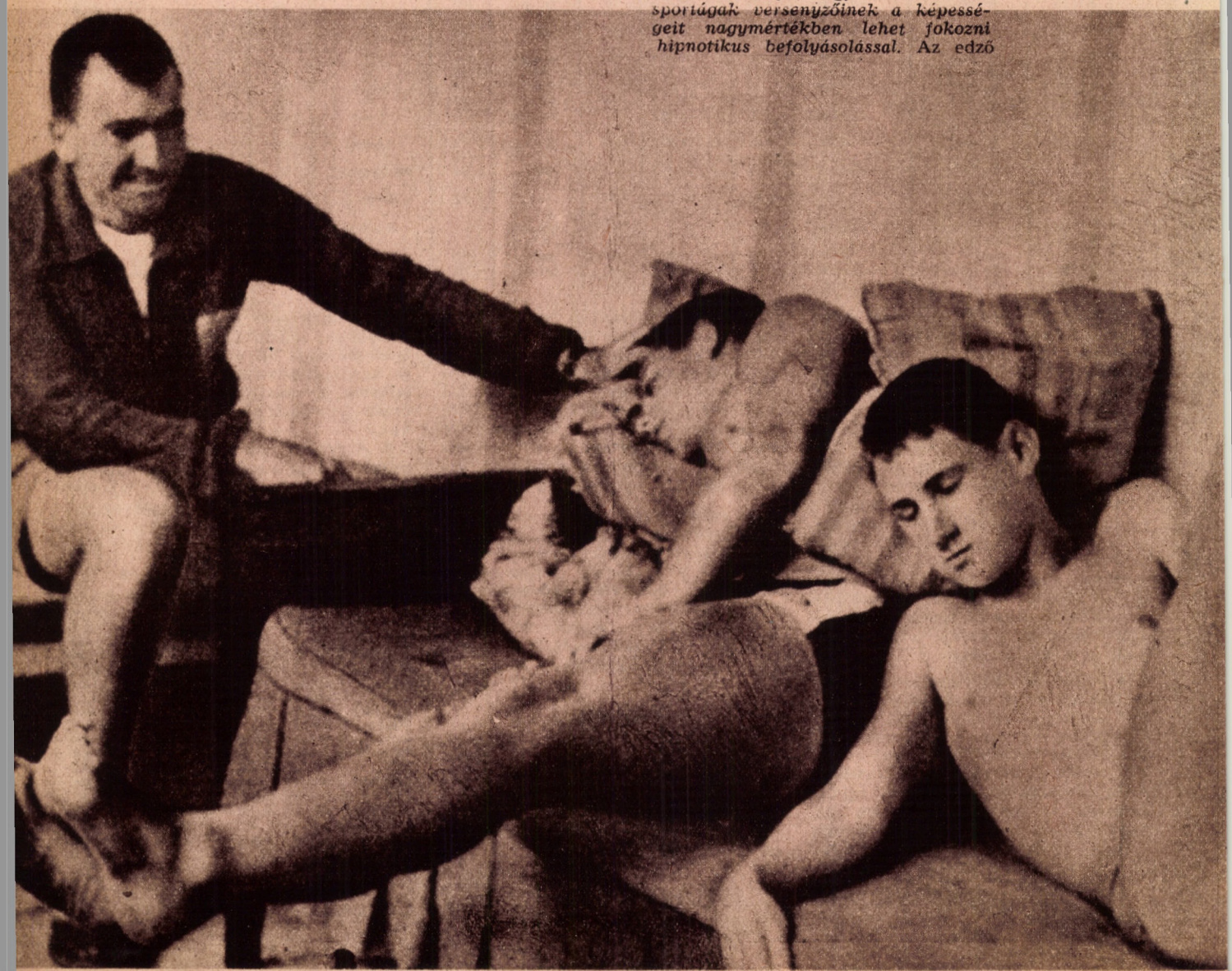

1



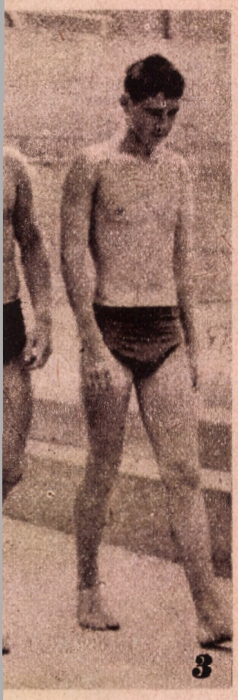
Lapunk 1957. évi harmadik számában hosszabb cikket írtunk arról, hogy a hipnózist egyes országokban felhasználják a rajtláz csökkentésére vagy eltüntetésére. Nemrégen az Ausztráliában megjelenő PIX című képeslap 1956-ban megjelent egyik száma került a kezünkbe és ebben igen érdekes képes beszámolót találtunk a hipnózisnak az úszóedzésben való alkalmazásáról. A képes folyóirat cikkét az alábbiakban közöljük.

Forbes Carlile, az ausztrál úszók olimpiai edzője érdekes kutatásokat végez a hipnózis terén. *Carlile* a hipnózist beleilleszti tudományos edzésmódszerébe, az „elengedettség" (lazítás) előmozdítására és szellemi-lelki kondicionálásra.

Carlile azelőtt a sidney-i egyetem élettani intézetében dolgozott és az élettani tudományok „mestere" volt. Sokat tanult néhai *Frank Cotton* professzortól és ezekkel jelentős mértékben segítette a sportot. Két év óta tanulmányozza a hipnózist, s az a véleménye, hogy *úszók és más sportágak versenyzőinek a képességeit nagymértékben lehet fokozni hipnotikus befolyásolással.* Az edző



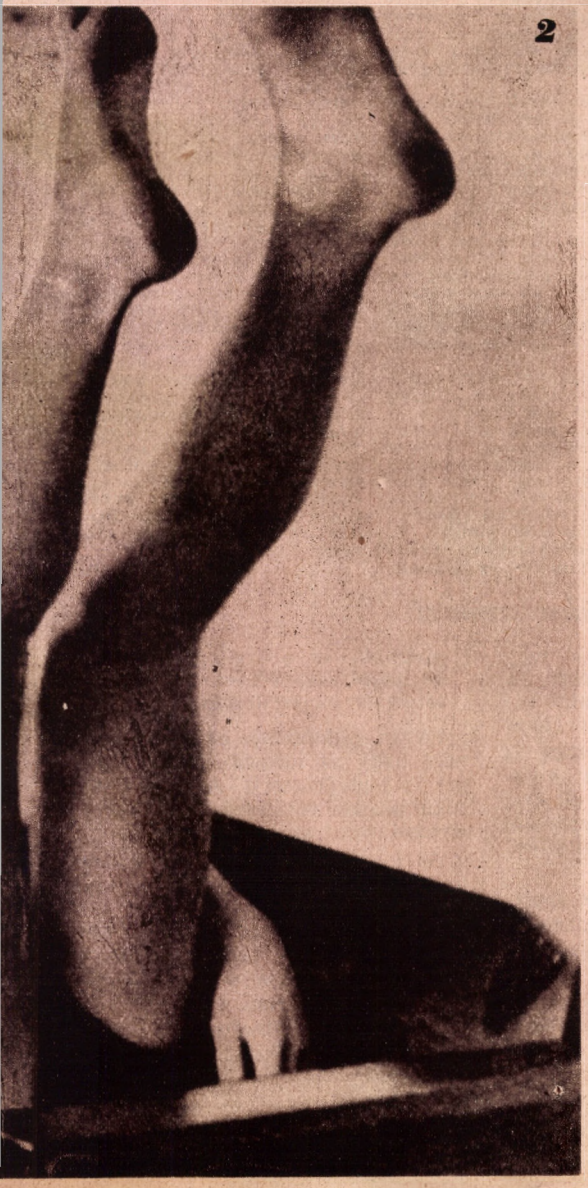
SZÓEDZÉSBEN



3

megállapítja, hogy bár az úszás az utóbbi években jelentékeny mértékben fejlődött, mert tudományos módszereket alkalmaznak az edzésben, a pihenésben, a táplálkozásban. Meggyőződése azonban, hogy *a tökéletesítés további lehetőségei a lelki-szellemi kondicionálásban rejlenek.*

Carlile kutatásai új utakat mutatnak a világ úszósportjában. A tudományosan képzett edző azt mondja, hogy *a befolyásolások megszüntetik a gátlásokat és megkönnyítenek olyan dolgokat, amelyek egyébként nehezeknek látszanak.* Például meg lehet szüntetni az edzés egyhangúságát; sőt *hipnózissal el lehet sajátítani az önszuggesztió képességét is,* amelyet a sportolók igen eredményesen használhatnak fel a felkészülésben és a versenyzésben. A világcsúcstartó *Murray Rose* például állandóan arról panaszkodott, hogy kemény edzés után *a gyomorszája körül fájdalmakat érez. Hipnózis kezelést kapott és ennek eredményeképpen megtanulta az önszuggesztiót.* Ez után 880 yardon csúcseredménnyel ausztrál bajnokságot nyert. A verseny után kijelentette, hogy évek óta először történt: nem érzett fájdalmakat. A mérföldes csúcstartó *Gary Winramon* is segítettek hipnotikus kezelésekkel.



2



4

Bob Kiputh ismert amerikai úszóedző levélben fordult *Carlile*-hez és kért részletes tájékoztatást a kísérletek eredménye felől.

*

A kísérlet határozottan érdekes. A hipnózisnak az edzésben való ilyetén alkalmazása nem látszik ártalmasnak, sőt határozottan hasznosnak mondható, mert a versenyző sokféle gátlását megszünteti, az oktatásra, az edzés különféle gyakorlatára tehát sokkal jobban összpontosíthat az úszó, mint egyébként. De — mint minden, a hipnózis alkalmazása is lehet veszélyes. Tudatlan és felelőtlen emberek például megkísérelhetik felhasználni teljesítményfokozásra, akárcsak a különféle ajzószereket (aktedron, benzedrin, pervitin stb.) és ebben az esetben súlyos ártalmak fenyegetik a versenyzőt. Ha valakit hipnotikus befolyásolással arra akarnak rávenni, hogy ereje túlzott megfeszítésével — vagy mindenáron — igyekezzék megnyerni valami versenyt, ez súlyos ártalmakat, helyrehozhatatlan károkat okozhat az illető szervezetében.

1 Carlile mester figyeli tanítványait, a 16 éves John Hardy-t (középen) és a 14 éves Colin Ward-ot, amint mély álomba merülten feküsznek. Mindkettő készségesen vetette alá magát a kísérleteknek

2 Carlile kipróbálja, hogy elég mély álomba merültek-e tanítványai. Azt mondja nekik, hogy kötélen húzzák a lábukat, s igyekezzenek ennek ellenállni. A hipnotizált fiatal úszók a mennyezet felé, a hipnózis hatása alatt — felfelé emelik a lábukat, mintha valóban húznák azokat

3 Még mindig hipnotikus álomban. Carlile kivezeti őket az úszómedencéhez és azt mondja nekik, hogy most már aztán könnyen megy majd nekik az edzés

4 Ebben az állapotban, amikor a zavaró körülményeket sikerült az edzőnek kikapcsolnia, az úszók könnyen tanulják meg az egyes mozgásokat, vagy könnyebben javítják ki a helytelenül beidegzett mozdulataikat. A képen Hardy mozgását javítja éppen Carlile, miközben Ward álmodik . . .

KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOKBÓL

Az ifjúság és a sport

Jugend und Sport (A Theorie und Praxis der Körperkultur külön kiadása. 1957, 188. oldal.)

A fenti címmel jelent meg az NDK szakfolyóiratának újabb külön kiadása. A kiadvány azokat az előadásokat tartalmazza, amelyek az Állami Testnevelési és Sport Bizottság mellett működő Tudományos Tanács 1957. ápr. 11—13-án, Lipcsében tartott VI. ülésszakán hangzottak el. Az ülésszak feladata — mint a címből is kiviláglik — az ifjúság és sport kapcsolatának a vizsgálata volt.

A megtartott több mint 60 előadás felölelte az ifjúsági sporttal összefüggő kérdéseket. Miután e kérdést igen összetettnek, „komplex"-kérdésnek kell tartanunk — mint ahogyan a valóságos életben is így jelentkezik —, **az előadások között természetszerűleg találunk orvosi, pedagógiai, módszertani, sporttechnikai tárgyúakat egyaránt.** Az előadók az egyes szakterületek legkiválóbb képviselőiből kerültek ki s az előadók között megtaláljuk az NDK-beli előadókon kívül a Német Szövetségi Köztársaság, Csehszlovákia, Bulgária és Ausztria előadóit is. (Sajnálatos ténynek tartjuk, hogy Magyarországról még csak megfigyelő sem volt jelen a tanácskozáson.)

Az előadásokon kívül megtalálhatjuk pontokba foglalva a Tanács ajánlásait az ifjúsági sportmunkára vonatkozóan. Ez mintegy visszatükrözi a tanácskozás elvi megállapításait. Így többek között leszögezi, hogy **az egyéni képességek fejleszthetők,** ami alapvető fontosságú elvi kérdés. **Az ifjúsági sport célja és feladata nem önállóan jelentkezik, hanem egybeesik a szocialista ifjúság egyetemes nevelésének végső céljával.** Az általános testi alapképzés nem zárja ki a teljesítményretörekvést, ellenkezőleg elősegíti azt. Az ifjúság testnevelésében is az ifjúsági munkában jól bevált eljárásokat kell alkalmazni, mint amilyenek az ifjúságnak megfelelő oktatási formák, kirándulások, éneklés stb. Ezekre az eljárásokra különösen jó példákat lehet találni a német népi torna- és sportmozgalomban. A merev és szűk „csak sport" régi szemléletet ki kell küszöbölni, mert ez nem egyeztethető össze a szocialista nevelés alapelveivel.

A továbbiakban **a tömegsport és a specializálódás helyes viszonyáról** és a jelvényszerző versenyek fontosságáról szögezi le álláspontját a Tanács. Megállapítja azt is, hogy az ifjúságnak több foglalkoztatási lehetőséget kell biztosítani, ezért sok kisebb létesítményt kell létrehozni az iskolákban, nyári táborokban stb. A vidéki sportélet fellendítése érdekében fokozott gondot kell fordítani a mezőgazdasági, erdészeti és egyéb szakiskolákban, diákotthonokban a testnevelésre és sportra.

A sportoktatókkal kapcsolatban az a Tanács véleménye, hogy a sportoktatók csak úgy szolgálják a szocializmus ügyét, **ha a szakmai követelményeken felül nevelőegyéniségűek, optimisták, tettrekész emberek.**

Végül a kutatómunkára, a mindennapos testnevelési óra bevezetésének előkészítésére hívja fel a Tanács az illetékesek figyelmét.

A lipcsei értekezlet értékes adatokkal járult hozzá a NDK, de úgy gondoljuk a nemzetközi sportélet ifjúsági problémájának tisztázásához is, mert az ifjúsági sport, a csúcsteljesítményekre való törekvésben, még sok kérdésben tisztázásra vár. Érdemesnek tartanánk ezért, ha a tanácskozás eredményeiről a magyar szakemberek széles tömegei is részletes ismertetést kapnának.

Sós István

A testnevelés szerepe az üzemi balesetek megelőzésében

(A L'Education Physique 1957. évi 3. évnegyedi számából.)

Az üzemi testnevelés régi munkása, a Roubaix-Tourcingban működő vállalatok testnevelési bizottságának tagja az orvos szerző, aki dolgozatát a Rómában székelő Nemzetközi Munkatudományi Bizottságnak is beterjesztette.

Kiinduló pontja az a tézis, hogy **az üzemi balesetek megelőzése szempontjából a klasszikus testnevelésnek és módjával űzött sportnak már önmagában is jelentősége van.** Ezek ugyanis akár a svéd elveken nyugvó analitikus, akár a francia **Hébert** eszméi szerinti, akár még más szintetikus módszereken alapulnak, **segítik a testi képességek kifejlődését, fokozzák az izomérzéket, a reflexek gyorsaságát, az automatikus felfogóképességet, a mozdulatok és mozgások gazdaságosságára irányuló törekvések stb.** S mivel ehhez hozzájárulnak még olyan szociális tulajdonságok, mint pl. a csapatszellem, a segítőkészség, az egész eljárást, illetőleg ténykedést fontos eszköznek lehet tekinteni a balesetek megelőzéséhez.

Franciaországban azonban annak ellenére, hogy mindkét nembeli ipari tanulók program szerint élvezik a testnevelés és módjával űzött sport előbb vázolt kedvező hatásait — a Fizikailag Foglalkoztatottak Üzemi Központjainak segítségével —, pár év óta többfelől kezdeményezés indult abból a célból, hogy a tanulók testnevelését ahhoz a munkához alkalmazzák, amelyet a későbbiekben végezniök kell.

a) **A Loraine- Escaut Thionville-i Bánya és Fémművek részéről dr. Godard** a hivatásra előkészítő mozgásokba a **szerszámkezelés** és **anyagszállítás** előkészítő gyakorlatait iktatta be. Tapasztalata szerint az ezekhez szükségés mozgásismeretek mintegy tíz gyakorlati oktatás során, a hozzájuk kapcsolódó fél órás magyarázatokkal elsajátíthatók. Lényeges azonban, hogy a betanított mozgáselvek betartását a munkatelepeken figyelemmel kísérjék és ellenőrizzék.

b) **Az építőiparban** a párizsi közmunkák irányítását végző egyes szervek az építőipari szakiskolákon a tanulók számára **speciális testnevelést vezettek be.** Itt, a sajátságos munkafeltételeknek megfelelő gyakorló eszközt szerkesztettek, amelyen a valóságnak megfelelő helyzetek (állvány, lépcső, kiugró stb.) idézhetők elő. A növendékek előbb talajon válnak otthonossá az előforduló gyakorlatokban (járások, hordások, mászások, ugrások stb.), majd azt különböző magasságokban végeztetik velük. Ezzel az edzéssel megkísérlik legyőzetni a szédülést, megtanulnak teherrel bánni a magasban és esni anélkül, hogy fájdalmat vagy sérülést okoznának önmaguknak.

c) Hasonló elvek szerint folyik már tíz év óta a testnevelés **Észak-Franciaországban, Bergoid**-ban, ahol a tananyag összeállításában edzők, sportvezetők, mérnökök és orvosok működtek közre. A tanulmányok során világosság derült a bányász-munka okozta rossz testtartásra, a bekövetkezett deformációkra. Ezeknek következtében különös gondot fordítanak bizonyos izmok fokozott gyakoroltatására, a légzést végző és a statikus izomzatra.

Balesetelhárítás szempontjából ezeknek a munkálatoknak mégis jóval korlátozottabb a lehetőségük, mint az építő-, vagy a szerelőiparban, mert a bányában a szerencsétlenségeknek igen nagy része független a személyek eljárásától.

d) Végül ismerteti **Daunay** azt a testnevelési munkát is, ami **Curcy-le-Chatel-ben, Franciaország Villany- és Gázművei-nek Nemzetközi Központjában** folyik. Itt a legfontosabb gyakorló-szer egy olyan létra, amely pontos mása a magasfeszültségű villanyvezetékekre szerelhetőknek. A gyakorlatok célja: mászás, egyensúlyozás megtanulása és a szédülési érzés leküzdése. Az órák legnagyobb része sportöltözetben folyik, de sor kerül munkaruhában folyó foglalkozásokra is. Az eredményt a fent említett szeren eszközölhető versenyekkel ellenőrzik. Azt találták, hogy a szakmai testnevelési oktatásban részesülők gyorsaságban, kitartásban és hibaszázalék mentességben jelentékenyen túlszárnyalják a klasszikus értelemben vett testnevelésben részesülőket.

A cikk írója szerint minden foglalkozási ágban, ahol a fizikai készségeknek komoly jelentősége van, érdemes lenne szakmai jellegű testnevelést bevezetni. A módszer kialakításában a testnevelőknek, technikusoknak, orvosoknak és a munkás-sportolók irányításával foglalkozó edzőknek egyaránt részt kell venniök. Az ilyen összmunkának feltétlenül eredménye lesz az embertől függő balesetek gyakoriságának és súlyosságának csökkenése.

U. J-né.

Az angol testnevelés — amerikai szemmel

Ch. *Lambert,* Illinois állam egyetemének testnevelési tanára angliai tanulmányútjáról beszámolva megállapítja, hogy sok megszívlelendőt figyelt meg Angliában. Legnagyobb hatást mindenekelőtt a sportesemények közönségének szelleme tette rá. Több mint száz mérkőzést és versenyt tekintett meg, s egyiken sem fordult elő, hogy ócsárolták, lehurrogták volna az ellenfelet, viszont minden szép megoldást megtapsoltak — bármelyik csapat hajtotta is végre. *Az amerikai szakember szerint az általános sportszellem magasabb Angliában, mint az Egyesült Államokban.* Miért?

1. azért, mert az angolok nagy része kedvtelésből, magáért a sportért sportol; mindig valakivel mérkőznek, sohasem valaki ellen;

2. mert az angolok a sportban is elismerik ellenfelük tudását; Amerikában is tanítják az ellenfél megbecsülését, de kevés sportoló akad, aki hajlandó elismerni ellenfele képességeit;

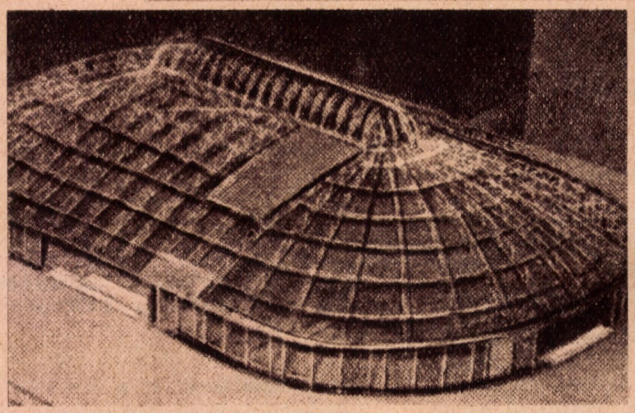
3. mert az angolok minden sporttársukkal szemben udvariasak, akár győztek ellenük, akár azok győztek le őket;

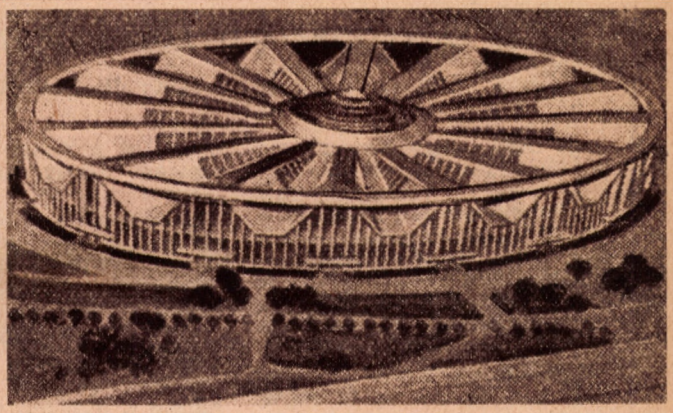
4. mert az angolok tudnak örülni a jó sportnak akkor is, ha nem győznek; ez a szellem egyébként az angol szigetek mindennapi életében is megnyilvánul.

Külön sajátossága az angol sportnak, hogy az idősebbek nagy tömegét is foglalkoztatja. Az angol alsófokú iskolák testnevelése sokkal fejlettebb, mint az amerikaiaké.

Az a cikkíró végső megállapítása: ki kell cserélni a tapasztalatokat, mert így nemcsak a fejlődést lehet segíteni, hanem egymás megértését is, nemcsak a testnevelésben, a sportban, hanem a nemzetközi politikában is. *(Journal of Health-Education Physical-Recreation.)*

Készül a százezres sportcsarnok Moszkvában





A Komszomolszkaja Pravda egyik januári számában cikk jelent meg arról, hogy a Dinamo-stadion északi lelátója alatti egyik teremben érdekes és nagyszabású terveket tanulmányozhattak a sportemberek: ***kiállították a stadion befedésének, azaz a készülő százezres sportcsarnoknak a rajzait és gipszmintáit.***

Az egyik terv szerint megtartaná a sportcsarnok is a stadion formáját, azaz ovális alakú lenne a hatalmas méretű „fedett stadion". A tetőt nagy húzószilárdságú fémszálak tartanák. Ebben az esetben a nézőtéren „csak" 80 000 néző férne el.

A kiállítás látogatóinak jobban tetszik az a tervezet, amely szerint a sportcsarnok teljesen kör alakú lenne, átmérője 270 méter. Ez a megoldás nem utolsó sorban azért tetszik a szemlélőknek, mert így a nézőtér több mint százezer embert fogadna be, azonkívül a lelátók alatti térségekben 10 fedett tenisz pálya, valamint 20 kosár- és röplabda-pálya is kialakítható lenne.

A mérnökök úgy tervezik, hogy bármelyik megoldást fogadják is majd el, üvegtetővel borítják be a „fedett stadiont", hogy nappal ne legyen szükség a mesterséges világításra. Természetesen gondoltak arra is, hogy jó időjárás esetén a tető nyitható legyen és a sportolók friss levegőben versenyezhessenek, vagy vívhassanak mérkőzéseket.

Új síugró-kötés

Veikko *Eskolin* finn síugró — a züricbi Sport közlése szerint — új, egészen különlegesen állítható ugrókötést szerkesztett. A kötés sarokrésze emelt, s a sánc helyzetének és méreteinek megfelelően szabályozható. Ha nagy sáncról van szó, akkor előretolja a kötést, hogy a sílécek hegye ne emelkedjék túlzottan, kisebb sánc esetében a kötést hátrább helyezi és az ugrás távolsága növekszik. A feltaláló reméli, hogy az új kötés segítségével legalább tíz méterrel növelhető az ugrások távja. A gyakorlatban már kipróbált új kötést a Lahtiban megrendezendő világbajnoki versenyen mutatja be a nyilvánosságnak.

Teniszütő-húrozó gép Ausztráliában

A New York Herald Tribune közlése szerint egy ausztrál cég teniszütő-húrozó gépet szerkesztett.

A gép 15 perc alatt teljesen hibátlanul húroz meg egy-egy ütőt, a megkívánt keménységűre, anélkül, hogy rontaná az ütő fáját. A számítások szerint gépi húrozással akár tízszer is húrozható az ütő, többször mint eddig. Kézi húrozással két-három húrozást bírt ki egy-egy versenyütő, írja a lap.

Ha a nagyképű edző bemutatója nem sikerül



A kajak- és kenuversenyzők felkészülésének sportorvosi szempontjai

Irta: dr. Pelle László főorvos

Egy-egy nagy világversenyen való sikeres szereplés megvalósításának alapja és lényege a versenyzők fizikai és lelki előkészítése, valamint a teljesítő képesség maximális növelése és ennek a verseny időpontjára való időzítése. (Az alábbiakban elsősorban kajak-kenuversenyzőkre vonatkozó megállapításokat ismertetjük.)

A teljesítmény, illetve teljesítő képesség fokozása három fő tényezőn alapul:

1. *megfelelő felkészítés,*
2. *a helyes táplálkozás és megfelelő életkörülmények biztosítása,*
3. *állandó és folyamatos sportorvosi ellenőrzés, a biológiai edzés, a higiénia ellenőrzése és biztosítása.*

Nézzük, mit jelentenek ezek az alapvető tényezők, mit értünk ezeken?

A megfelelő felkészítés

Az edzés első szakának, az átmeneti időszaknak az a célja, hogy a lezárt év legutolsó időszakának erőnléti állapotából minél többet mentsünk át a következő évre, azaz: az alapozás minél magasabb szintről indulhasson meg.

Ezért az átmeneti szakban ún. erőnléti edzések végzendők, tartós, egyenletes, az idegrendszert is nyugtató víziedzések. Amikor az időjárás ezt már nem teszi lehetővé, ennek a munkának helyettesítése tanmedencében és tornateremben történjék. A tanmedencei munka is tartós, egyenletes erőkifejtés legyen, de nem naponként, hanem csak 2—3-szor hetenként. A fennmaradó szabad időben változatos összeállítású tornatermi edzések legyenek. Elképzelésem szerint a tornatermi és tanmedencei edzések mennyiségi aránya ez időszakban egyenlő legyen.

A tornatermi edzések anyaga változatos, nagyrészt szórakoztató, emellett sokoldalú testi igénybevételt jelentsen. A speciális vízimunkától való eltérés nemcsak az általános erőnlét alapját adja meg, de az idegrendszer pihentetésével, a speciális irányú idegrendszeri igénybevételtől való eltérés az idegrendszerre kifejezetten megnyugtató hatást gyakorol. Az átmeneti időszak második felében, mind a tanmedencei, mind a tornatermi edzések jellege az előzővel megegyező, mennyiségileg fokozatosan növekvő legyen. Ekkor már nagy súlyt kell helyezni oly izomcsoportok sajátos foglalkoztatására, melyeknek a sportágban kiemelkedő szerepük van.

Az átmeneti szak második felében fokozatosan emelkedő munka az alapozó szak kezdetére oly magas színvonalú legyen, hogy az alapozó szak már igen erőteljes munkája szinte átmenet, zökkenő nélkül folytatható legyen.

Itt a speciális (vízi) munka és a kiegészítő sportok, torna (célgimnasztika: a gyengébb testrészek megerősítése) még egyforma arányban történjék.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy a versenyző általános és speciális megerősítését is nem a víziedzésekkel, hanem a tornatermi munkával és a kiegészítő sportok gyakorlásával lehet és kell nagyobb mértékben elérni.

Válogatott versenyzők egész során feltűnő viszonylagos izomgyengeség található, főleg a fiatalokon. Ennek oka az, hogy eddig edzésük rendszeréből hiányoztak azok az általános és speciális izomerősítő gyakorlatok, amelyek a magasfokú teljesítő képesség eléréséhez nélkülözhetetlenek. Ha ezek a versenyzők az említett módon céltudatos gimnasztikával végzik előkészületeiket, úgy teljesítő képességük — véleményem szerint — 20—25%-kal emelkedni fog.

A formába hozó szakban az általános erőnléti edzések mellett a szakedzések is (időre menések, a kívánt versenytávon evezések: egyedül és ellenfelekkel) egyre nagyobb helyet kapnak. Az általános erőnléti edzés két részből álljon: vízi és szárazföldi (célgimnasztika, kiegészítő sportok és játékok) edzésekből egyenlő mértékben. Ez az arány a későbbiek folyamán fokozatosan változik és a szakasz végén s speciális edzésanyag 70%-ra emelkedhetik, s az általános erőnléti munka 30%-ra csökkenhet.

Ezzel a munkaaránnyal kell megkezdeni a formában tartó szakot és ezt az arányt kell lehetőleg biztosítani az egész időszak alatt. A változás csupán annyi lehet, hogy az általános erőnléti 30%-os edzésanyag fő részét a kiegészítő sportok, játékok képezzék.

Ha e szakok bármelyike alatt — nem betegség okozta — letörés jelei mutatkoznak, úgy az edzés jellegét, minőségét kell megváltoztatni a mennyiség lehető meghagyása mellett. Ez az edzés egyenletes megterhelésű legyen, célja az idegrendszer pihentetése. Ilyenkor ki kell kapcsolni minden izgalmat, idegességet okozó körülményt, pl. időre evezést, próbaversenyt, rangsorolást stb. Mennyiségi csökentés csak súlyosabb esetekben hajtandók végre, de ennek is fokozatosan kell megtörténnie.

Kivételt jelentenek a megbetegedések, sérülések, lázas állapotok, műtétek, amelyek alatt edzés egyáltalán nem végezhető, s az edzés újra kezdése is csak megfelelő ellenőrzéssel, a fokozatosság elve alapján történhet.

Az edzőknek természetesen egyénenként kell meghatározniok a különböző előkészítő szakok időtartamát és anyagát, az egyéni képességeknek és a szervezet reakcióképességének megfelelően. E téren jelentős segítséget nyújthat a sportorvos az ellenőrző vizsgálatok folyamatos elvégzésével.

A helyes táplálkozás és a megfelelő életkörülmények biztosítása

Rendkívül fontos a versenyzők megfelelő táplálkozása. E tekintetben igen sok javítani való van, mert egészen téves nézetek uralkodnak a táplálékok mennyisége, milyensége, összetétele és az étkezések időpontja tekintetében.

Szakszerű és célszerű étkeztetés csak edzőtáborokban lehetséges. Ezért elsősorban az kívánatos, hogy az edzőtáborok tartósak, a versenyek előtt megszakítás nélküliek legyenek. Rövid egy-két hétig tartó táborok csekély haszonnal járnak, mert az otthoni táplálkozásról az edzőtábori étrendre való átállás, az emésztésnek a szervezetre gyakorolt nagyobb munkája, az esetleg gyorsan fellépő súlygyarapodás átmeneti teljesítménycsökkenést okoz, amihez egyéb körülmények (lakóhely, edzésrend, klíma stb.) megváltozása is hozzájárul. Az igazán hasznos edzőtábor legalább 3—4 hetes időtartamú. Az olimpiai vagy világbajnoki jellegű versenyeket megelőző edzőtábor megszakítás nélküli, s lehetőleg oly klimatikus helyen legyen, amelynek időjárása megfelel a versenyhely klímájának.

Fontos szerepe volna az edzőtábor orvosának az étrend összeállításában, különös tekintettel a már említett körülményekre, sajnos azonban, a nagyobb versenyzőlétszámot foglalkoztató edzőtáborokban, tapasztalatom szerint, — erre sohasem kerül sor, az orvos szerepe csupán a napi kóstolásra korlátozódik.

Kisebb létszámú és főleg csupán azonos sportág versenyzőit foglalkoztató edzőtáborokban könnyebb a helyzet. Tavaly a kajak-kenu izolált edzőtáborokban az étrendet — a beszerezhető anyagok figyelembevételével — az élelmezés vezetőjével együttesen állítottuk össze, de előfordult az is, hogy 1—1 hétre előre írásban adtam meg az étrendet, amit általában el is készítettek. Külföldön sokkal nehezebb az orvos helyzete.

Még mindig vitatott a kalóriaszükséglet nagysága. Számos edzőtáborban szerzett tapasztalataim, valamint a sportorvosi irodalom adatai alapján *a versenyzők kalóriaszükséglete még az edzőtáborok ide-*

jén folytatott igen erőteljes munka mellett sem oly nagy, mint azt sokan — főleg néhány évvel ezelőtt — vélték. A megfigyelések annak a megállapítását eredményezték, hogy *pl. a kajak-kenusok napi kalória-szükséglete — a testsúlytól függően — nem haladja meg a napi 4500—5000 kalóriát.*

Természetesen rendkívül fontos annak a meghatározása, hogy a szükséges kalóriamennyiség bevitele *milyen formában* történjék. Ez függ az időszaktól (hideg, meleg időjárás), a táplálék emészthetőségétől, az egyéni ízléstől és emésztő képességtől, a táplálék minőségétől, a salakanyag mennyiségétől, az ételek változatosságától, a napi elosztástól stb. *A túlságosan bőséges és kalóriát is a szükségesnél nagyobb mennyiségben tartalmazó étrend a szervezetre fokozott emésztési munkát ró.* A túlzott táplálás gyakran emésztési zavarokat, gyomorbélhurutokat okoz.

Régi tapasztalat, hogy az edzőtáborokba került versenyzők az ott nyújtott táplálékot kezdetben teljes mértékben elfogyasztják, sőt gyakran még annál is többet akarnak fogyasztani. Ennek következménye az első napokban jelentkező elhízás, ellustulás és a 8—10. napon gyomor-, bélbántalmak jelentkezése. Ez az állapot az eddigi jó eredményeket nagymértékben csökkenti. A szervezet néhány nap alatti telítődése, az esetleges gyomorhurutok lezajlása után, amikor a versenyzők maguk is érzik eddig követett eljárásuk helytelenségét, s változtatnak rajta —, kezd az erőnlét javulni és a teljesítő képesség emelkedni. Ez a tapasztalat is indokolja azt a javaslatot, hogy az edzőtáborok lehetőleg megszakítás nélkül, hosszabb időn át tartsanak. Az orvos feladata meggyőzni a versenyzőket arról, hogy a szükséges tápérték felvétele nem mindig függ a bevitt ételek mennyiségétől, s a jóllakottságot nem mindig a gyógyor teltsége jelenti. Sajnos, ez a tévhit még sok esetben tapasztalható és nem hangsúlyozható eléggé, hogy *az ilyen táplálkozási rendszer sokkal többet árt, mint használ.*

Nagy súlyt kell helyezni arra is, hogy a kívánt kalóriamennyiség jól elkészített, ízletes ételek formájában kerüljön a szervezetbe, ami az emésztés munkáját könnyebbé teszi. A nem ízletes ételek nem váltják ki az emésztés ingerét, s azok hosszú időn át emésztetlenül maradnak a gyomorban.

A táplálék változatossága mellett ügyelni kell arra, hogy *azok bőséges vitamin-ellátással a kiegészüljenek.* Különösen a téli időszakban kell gondoskodni elegendő C-vitamin beviteléről: csipkebogyótea, paradicsom, C-vitamin tabletta stb. formájában, de általában minden időszakban ajánlatos a C, B_1 és polybé-vitamin adagolása.

A szokásos étrendet nagy kalória tartalmú, könnyen emészthető táplálékokkal célszerű kiegészíteni, mint pl. különböző cukrok, csokoládé, dextrovit és hasonló készítmények.

Állandó és folyamatos orvosi ellenőrzés

A sportorvosi ellenőrzés szükségessége, azt hiszem, — már senki előtt sem kérdéses. Elismerték ezt a sporthatóságok is azáltal, hogy a válogatott keretek mellé állandó jelleggel sportorvosokat neveztek ki, akiknek — többek között — feladata, hogy a versenyzőket edzéseken, versenyeken, edzőtáborokban ellenőrizzék, különböző klinikai vizsgálatokkal és funkciós próbákkal nyert eredményeket az edzőkkel közöljék, s ennek megfelelő intézkedéseket foganatosítsanak az edzőkkel egyetértésben.

Az erőnlét ellenőrzésének — a fentieken kívül — legfontosabb követelménye a terhelési próbáknak oly módon történő megválasztása, hogy *azok a versenyzőre nézve kevés kellemetlenséggel járjanak, azoktól a versenyzők ne idegenkedjenek, mindenütt, bármikor, különösebb felszerelés nélkül végrehajthatók legyenek és végül, de nem utolsósorban a vizsgálatok eredményét a versenyzők akaratlagosan ne befolyásolhassák.*

A sokféle eljárás közül természetesen azok terjedtek el leginkább, amelyek a legegyszerűbbek voltak. Így hosszú időn át *a Lorentz-féle,* szakkörökben jól ismert terhelési próba volt a leginkább használatos. A másik széles körben elterjedt vizsgálati eljárás *a Letunov-féle* terhelési próba, mely a szerző szerint a vérkeringési rendszer állapotának meghatározására, a szervezet funkcionális kapacitásának megállapítására szolgál.

Mint ismeretes, *Letunov eljárása 3 részből áll:* 1. 20 guggolás 20 mp alatt, 2. helyben futás 15 mp-ig teljes erővel, 3. futás 3 percen át, percenként 180 lépéssel. A terhelések között 3—4 perc szünet.

A Letunov-féle eljárás, mely a sportorvosi gyakorlatban igen elterjedt és hasznosnak bizonyult, *mégsem teljesen hibátlan.* Ui. a 3 perces futás nem értékelhető eléggé pontosan, mert a vizsgált egyén a futást a legkülönbözőbb módon és erőfeszítéssel végezheti. Így pl. rövid, vagy hosszú lépésekkel, csoszogva vagy magasra emelt lábakkal, erőteljes karmunkával vagy anélkül és így tovább. Ennélfogva *a terhelés nem mérhető pontosan, s az így nyert eredmény sem értékelhető hibátlanul.*

E hátrányok kiküszöbölésére magam a válogatott kajak-kenuversenyzőknél e három fázisú terhelési próbát úgy módosítottam, hogy az első rész 20 guggolása után 20 fekvőtámaszt végeztetek és ezt követi a 15 mp-es helybenfutás. Edzőtáborban, ahol megfelelő hely van, a helybenfutás helyett előre meghatározott időre 100 m síkfutást végeztetek. A próbák között 1 perc szünet.

Tapasztalataim szerint az így nyert eredmények érzékenyen mutatják a vérkeringési rendszer reakcióját, a szervezet munka- és alkalmazkodó képességét.

E terhelési próbát kiegészíthetjük *a Balogh—Matuschekné-féle spiromanometriás eljárással,* ami — mivel préseléses vizsgálati eljárás — más oldalról ad felvilágosítást a vizsgált egyén erőnállapotáról.

Alkalmazzuk ezenkívül *a Valsalva-féle auscultátiós próbát* is, különösen az edzés, illetve a verseny színhelyén. E próba is szemléltetően mutatja az edzettségi állapot fokát.

A vizsgálati eljárások eredményei azonban csak akkor egészítik ki egymást és csak akkor értékelhetők azonos módon, *ha egy időben és ugyanazon a helyen történnek meg.* Ezért helyes volna, ha minden keretorvosnak, de legalábbis valamennyi edzőtáborban egy-egy spiromanometriás készülék rendelkezésére állna.

Már régi törekvés, edzők, versenyzők részéről *a teljesítmény fokozása.* Ebből a célból a különböző szerek egész sora van használatban, amelyeknek nagy része egyes vélemények szerint dopingszernek tekinthető. Ezek alkalmazása pedig káros.

Az elmondottak, valamint a kajak-kenu versenyzőknél nyert tapasztalataim alapján a felkészülés módjai a következőkben foglalhatók össze:

1. A teljesen egyénileg alkalmazott, sportorvosilag ellenőrzött, helyesen adagolt és végzett edzés.

2. Megfelelő szénhidrát-dús, könnyen emészthető, a helynek, időjárásnak, esetleg egyéni ízlésnek megfelelően napi 4500—5000 kalória értékű táplálék. Szükség esetén A-, B_1, C-, E-vitamin adása, főleg a legerősebb edzések, elfáradás idején, valamint a nagy versenyeket közvetlenül megelőző napokban. A verseny előtti napon és a verseny napján a versenynek megfelelően időzített és minőségileg meghatározott étkezés.

3. Nyugodt életkörülmények biztosítása, hosszú, megszakítás nélküli edzőtábor, sportszerű élet, fegyelem, lelki tulajdonságok (akaraterő stb.) fejlesztése.

4. Elegendő pihenés, ízléses szórakozások, játékok és egyéb foglalkozások biztosítása.

5. A verseny helyéhez és annak körülményeihez idejében történő szoktatás.

Az elmondottak helyes alkalmazása minden bizonnyal hozzá fogja segíteni kajak-kenuversenyzőinket ahhoz, hogy újabb nemzetközi szereplésük méltó legyen eddigi eredményeikhez.

Megjelent a TTT Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató 2. száma

A TTT Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató 94 oldalas 2. száma 12 állam 18 szakfolyóiratának feldolgozását tartalmazza. Ebből az „iskolai testnevelés" 37, „élsport és ifjúsági versenyzők felkészítésének tudományos alapjai" 29, „tömegsport" 3, „történet és lexikális munkák" 9, „szervezet-szervezés" 5, „sportegészségügy" 29, „általános elmélet (pedagógia, pszichológia stb.)" 15, „gyakorlóhelyek, sportszerek" 4, „tizenegy olimpiai sportág (atlétika, evezés, kajak-kenu, kerékpározás, kosárlabdázás, labdarúgás, ökölvívás, sínezés, torna, úszás, vívás)" 85, „egyéb sportágak (asztalitenisz, kézilabda, röplabdázás, tenisz)" 8, „különfélék" 37 témakört, míg a „könyvszemle" 9 utalást ölel fel.

Nagy érdeklődésre tarthat számot **Dr. Nöcker** professzor előadása: „Az ifjúsági sportolók megterhelésének kérdése", **Margarete Streicher:** „Mozgástan vázlat", **H. Groll:** „A testgyakorlás szisztematikájának alapvető kérdése" **Spranger E.:** „A testnevelőtanár egyénisége", **„Alf Morgan Olsen:** „A testnevelés iránti érdeklődés szociológiai megvilágításban" c. munkája, illetve e cikkek tájékoztatója. A legfiatalabb tudományok egyike a „Sportwissenschaft" mellett tartott filippikájával **Carl Diem** professzor (A sporttudományos könyvsorozat kíséretében) szinte elragadtatott szavakra készteti szemléző munkatársunkat: „Lebilincselően tág ismeretkör adathalmazát színes virágcsokorba kötve száguld át a történelem minden ágazatán, pásztázza át a tudományok sokrétű világát a szerző, hogy alátúzza a már amúgy is eldöntött tényt: sporttudomány van, él és kiművelést kíván. . . . Ha még néhányan tagadják is (melyik új tudományágat nem tagadták a történelemben?), mégsem lehet kétségbe vonni, hogy van része az emberi létet kutató emberi fáradozásokban, s küldetése van arra, hogy — tökéletesedjék."

Az I—XIII. csoportba sorolt 270 témakört feldolgozó sokszorosított kiadvány megrendelhető a TTT titkárságán (Budapest, XIV., Istvánmezei út 3.), ára 20 Ft.

A TTT életéből

Megemlékezés C. H. McCloy és dr. Hepp Ferenc lélektani tanulmányáról

1957. októberében a „Research Quarterly" tudományos mellékletben megjelent az amerikai testnevelési tudomány prominens képviselője, az IOWA egyetem professzora, C. H. **McCloy** és főtitkárunk, dr. **Hepp** Ferenc közös tanulmánya: „Az emberi jellem általános tényezői és elemei testnevelési vonatkozásban." (General Factors or Components of Character as Related to Physocal Education) címmel. E szakmunka a George Williams főiskola — az Edward Web-féle — és a Duluth public scools kísérleti adatainak feldolgozásából származó tanulmányokra épült, mely utóbbit **Hepp** Ferenc még 1937-ben disszertációs szakdolgozatként készített el.

Elgondolkoztató, hogy az American Association for Health, a Physical Education) címmel. Ez a szakmunka a George Willams Association tudományos lapja számára ma aktuálissá vált problémának alapkidolgozásához egy hazánkfiának szakmai invenciója és szorgalmas munkája már 20 évvel ezelőtt milyen alapvetően járult hozzá!

Számot kell vetni és el kell marasztalni magunkat, hogy 20 év, tehát több mint egy fél emberöltő múltán, a felszabadulás után 12 évvel még mindig nincs Testnevelési Tudományos Kutató Intézetünk, s így nincs lehetőség arra, hogy kutatóink idehaza dolgozhassanak és kinevelhessék azokat a tudományos munkatársakat, akiknek közreműködésével testnevelési és sportéletünk színvonalasabb fejlesztésére, kevesebb hibaszázalékkal történő racionálisabb munkára nyílhatna lehetőség.

McCloy és dr. **Hepp Ferenc** tanulmányának ismertetésére e helyt nem térünk ki, hiszen azt 1958-as évkönyvünkben teljes terjedelmében leközöljük. Csupán a világ legismertebb kutató-testnevelőjének és egy magyar testnevelőnek eredményes szakmai együttműködéséről kívántunk említést tenni, remélve azt, hogy a testnevelési kutató munka halaszthatatlan szükségességére ezáltal is figyelem terelődik.

Végetért a TTT ankétsorozata

A magyar sportfőhatóság 1957-ben a TTT-t bízta meg a felkészítés elveivel, módszereivel foglalkozó szervezett, intézményes tudományos kutató- és továbbképző munka megindításának előkészítésével. A munka első lépcsőjeként a legfontosabb **olimpiai sportágakban ankétsorozatot rendeztünk.** Ezeken vitatták meg a sportág legkiválóbb szakemberei sportáguk helyzetét, az eddig alkalmazott felkészítési rendszereket s a melbournei olimpia vonatkozó szakmai tapasztalatait. Ezeken tettek egyben javaslatot is a világversenyekre való felkészülés jövőbeni rendszerére és módszerére. A szakmai értékelésel és a további javaslatok elkészítésével módszertani bizottságunk jelenleg is foglalkozik s így — az illetéktelenség vádját elkerülendő — csupán néhány érdekesebb adatot sorolunk fel:

14 sportágban (atletika, birkózás, kajak-kenu, labdarúgás, ökölvívás, öttusa, sportjátékok (kosár-, kézi-, röplabda), sportlövészet, torna férfi, torna női, úszás, vívás, vízilabdázás] **és sportorvosi témakörben összesen 15 ankétot tartottunk 684 fő részvevővel.**

14 felkért és megbízott előadón kívül összesen 148 szakember fejtette ki véleményét hozzászólás keretében.

Az ankétokon összesen 628 szigorúan vett ún. szakprobléma merült fel, az alábbi megoszlásban; edzésrendszer 225, versenyrendszer 47, technikai képzés 118, terhelés 77, alapképességek fejlesztése 22, formaidőzítés 19, válogatott keret 33 és sportorvosi problémák 33.

A problémák bősége és sokrétűsége azt bizonyítja, hogy az ankétsorozat hasznosnak bizonyult és jó támpontokat ad további munkánkhoz.

A brüsszeli világkiállítás testnevelési és sporteseményeiről

Az 1958-as év kiemelkedő eseménye a Brüsszelben megrendezésre kerülő világkiállítás. A kiállítás vezető gondolata: mit vittek véghez világszerte annak érdekében, hogy a világot emberibbé tegyék. A kiállítás így demonstrálni fogja azt a fejlődést, ami kultúra, technika, művészet, tudomány terén végbement. Ebből természetesen a testnevelés és a sport sem maradhat ki, mint a kultúra egyik területe. Ez idő alatt Brüsszelben nagy nemzetközi versenyek lesznek és megrendezik a testnevelési világkongresszust is. E kérdések megbeszélése végett **Molnár József,** az MTST titkárságának vezetője az elmúlt hónapban Brüsszelben járt. Elmondotta, hogy „a magyar sport vívásban, atlétikában, kosárlabdában, teniszben, asztaliteniszben, vízilabdában és íjászatban képviselteti magát. Nagy érdeklődéssel tekintünk a testnevelési világkongresszus elé, amely a kiállítás alapgondolatának megfelelő 9 témacsoportban illusztris európai előadókat szólaltat meg. A kiállítás magyar pavilonjában sportvitrint helyeznek el. Berendezési tervének elkészítésével a TTT-t bízták meg."

Sajnálatos, hogy a magyar sport és testnevelés dokumentálására rendezőségünk mindössze 1 m² alapterületű vitrint állított be. Sportunk és testnevelésünk nemzetközi helyzete és világjelentősége szétfeszíti ezeket a kereteket s jelen esetben is palackba zárt szellemnek hat. Reméljük azok a kereskedelmi szerveink, amelyek világhírű sportfelszerelési cikkeinket mutatják be, nem kerülnek ilyen mostoha helyzetbe. Szó van egyes nagyobb sportlétesítmények makettjainek kiállításáról is.

E nehézségek ellenére is reméljük, hogy a magyar testnevelés és sport a brüsszeli világkiállításon méltó képviselethez jut.

Megjelent a SPORT, a belga testnevelési- és sportintézet havi folyóirata. Teljesen hasonló elvek és elképzelések szerint készül, mint a mi Sport és Tudományunk, csak nagyobb terjedelemben — 64 oldalon — és sokkal jobb papíron. Az első szám tartalmából: A lap célja és feladatai — A sport társadalmi szerepe — Ökölvívó sérülések és megelőzésük — A fizikai képességek és a jelvényszerző versenyek — A magasugrás — Az izomfáradás megállapításának eszközei — Az Intézet tevékenysége Melbourne-ben — Az Intézet története.

Könyvismertetés

FRADI FIÚK AUSZTRÁLIÁBAN

Csanádi Árpád hangulatos útleírásának megjelenése egy kicsit családi esemény, a TTT-nek családi ünnepe is.

A kiváló testnevelő néhány éve jelentkezett, mint szakíró az egyik legjobb magyar szakkönyvvel, labdarúgó tankönyvével. Útleírásával most új oldaláról mutatkozik be. Nem ígér nagyigényű irodalmi alkotást, inkább egy kis „kandalló csevegést". Hogy is volt — mint is volt? Élményeket!

Valóban tudálékoskodás nélkülí, a sportember egyéniségén és érdeklődési körén átszűrt ismertetéseket kapunk. Emberismeretre támaszkodó jó megfigyeléseket s mindenen átcsillanó játékos jókedvet, derűt, humort.

Mi azonban többet is kiolvasunk a beszámolóból s ez a többlet az, ami a zöld-fehérek túranaplóját a „Sport és Tudomány" számára igazán érdekfeszítővé teszi.

A Ferencváros labdarúgó csapata kétségtelen, elsősorban arra vállalkozott, hogy „bemutatót tart a labdarúgás egy majdnem szűz területén". Vállalkozott arra is, hogy a csapat viselkedésén, emberi magatartásán keresztül megismertesse az ausztrálokkal a magyar népet, miközben megfigyeli egy eléggé ismeretlen világrész, ország életének, népének szokásait stb., s ezeket az ismereteket, élményeket útinaplója révén másik számára is hozzáférhetővé teszi. Íme: bizonyság a sport nyújtotta nagyszerű lehetőségek kulturáltabb felhasználására.

Az „óra és nylon ügyletek" árnyékában biztató, hogy éppen egy labdarúgó csapat emelkedett ilyen magasra.

A könyv szerzője három év leforgása alatt három ízben töltött célfeladattal (Honvéd futók — XVI. olimpia — Fradi portya) hosszabb időt a legfiatalabb kontinensen. Ez beszámolójának előnyére és hátrányára is szolgál. Tájékozottságát kétségtelenül növelte, de a felfedezés izgalmát többhelyütt ismeretanyaggá szelídítette. Viszont éppen ez tett lehetővé több érdekes és tanulságos megfigyelést.

Sportorvosok már reagáltak az aklimatizálódás (életritmus átállítás) kérdéséről mondottakra. (43. old. 1—2. bek.) Vajha külkereskedelmi szerveink és szakembereink is tanulnának sportdiplomatáink személyes tapasztalataiból, élményeiből. (83. old. utolsó négy és 84. old. első bek.)

Ha mindenáron kifogást keresünk, hát kérjük számon a laza szerkezetet (amennyiben nem érjük be az időrend sorrendiségével) és a tartalomjegyzéket (aminek hiánya lehet, hogy egyszerűen csak technikai hiba).

A kiadó vállalatot (Sport Lap- és Könyvkiadó) is dicséret illeti, hogy a karácsonyi könyvvásárra 20 000 példányban kihozta ezt a kis könyvet. Sok ifjú focista ajándékkönyv-problémáját megoldotta vele. Ha azon új kiadásra kerül sor — amint hírlik —, merjük ajánlani a jobb papírost, a kemény kötést és az ízléses borítólapot.

Végül reménykedünk, hogy világjáró sportegyesületeink elsősorban válogatottjaink és olimpiai csapatunk tagjai a jövőben ilyen módon is bekapcsolódnak a kulturális „árucsere" forgalomba! A jó példát követni nem szégyen!

K. M.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Mi hol található? — Utasítások gyűjteménye

Iskoláinkban tanító testnevelőink — a tapasztalat szerint — nem igen ismerik a mindennapi munkájukhoz szükséges hivatalos utasításokat, rendelkezéseket. Ennek oka részben az, hogy nem olvassák rendszeresen a Művelődésügyi Minisztérium hivatalos közlönyét, részben pedig az — amire a nevelők hivatkoznak —, hogy az igazgatók általában nem hívják fel a figyelmüket az őket érintő és érdeklő közleményekre. A kartársak helyzetének megkönnyítésére alább közöljük a fontosabb utasításokat, rendelkezéseket, megjelölve azok megjelenési idejét, helyét:

Sorszám	Tárgy	Az Utasítás megnevezése	Hol található
1.	Tornatermek bérbeadása, terembér felhasználása	Az oktatásügyi miniszter 3—195/11/1954. (XI. 15.) O. M. számú utasítása az alsó- és középfokú oktatási és nevelési intézetek helyiségeinek használatra való átengedése tárgyában.	Oktatásügyi Közlöny 1954. (II. évf.) 22. szám.
2.	Testnevelési gyakorlóhelyek tisztántartása	Az oktatásügyi miniszter 91/1955. (O. K. 21.) O. M. számú utasítása az oktatási intézmények testnevelési gyakorlóhelyeinek tisztántartási, karbantartási és egyéb követelményeiről	Oktatásügyi Közlöny 1955. (III. évf.) 21. szám.
3.	Általános iskolai sportkörök alakítása, LMHK órák megszüntetése	A művelődésügyi miniszter 53/1957 (M. K. 9.) M. M. számú utasítása az LMHK-órák megszüntetéséről és új sportkörök létesítéséről az általános iskolában	Művelődésügyi Közlöny 1957 (I. évf.) 9. szám; valamint Közoktatásügyi Közlöny 1952. (II. évf) 15. sz.
4.	Testnevelési tanfolyamok az általános iskolákban	Az oktatásügyi miniszter 82/1956 (O. K. 21) O. M. számú utasítása az általános iskolákban rendkívüli tárgyak tanításával kapcsolatos kérdésekről	Oktatásügyi Közlöny 1956. (IV. évf.) 21. szám
5.	Középiskolai sport irányítása — a KISZ szerepe	A művelődésügyi miniszter 97/1957 (M. K. 19) M. M. számú utasítása a középiskolai sport irányítása tárgyában	Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.), 19. szám. „Sport és Tudomány" 1958. 1 szám
6.	Középiskolai sportfoglalkozások	A művelődésügyi miniszter 88/853—18 (1957. III.) 4 számú utasítása a középiskolai sportfoglalkoztatások rendezéséről	Külön utasítás megküldve valamennyi megyei, megyei jogú városi művelődésügyi, valamint Budapest Fővárosi Tanács oktatási osztályának
7.	Gyógyító testnevelés	A művelődésügyi miniszter 102/1957. (M K. 20) M. M. számú utasítása a gyógyító testnevelésről	Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.) 20. szám „Sport és Tudomány" 1958. januári szám
8.	Sportolók kikérése	A Magyar Testnevelési és Sporthivatal elnökének 4/1957 (MTSH K. 2.) MTSH számú utasítása a sportolók részére rendkívüli szabadság engedélyezésére irányuló kérelmek (kikérések) szabályozásáról	Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.) 10. szám, valamint az MTSH Közlöny 1957. 2. szám.
9.	Középiskolai Felügyeleti Szabályzat	A művelődésügyi miniszter 72/1957 (M. K. 13) M. M. számú utasítása a Középiskolai Felügyeleti Szabályzatról	Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.) 13. szám
10.	Nyári iskolai úszótanfolyamok anyaga	Tájékoztató füzet kiadása a nyáriiskolai úszótanfolyamokra (88/853—21) 1956. O. M. szám.	Oktatásügyi Közlöny 1956. (IV. évf.) 14. szám melléklete
11.	Fizetésrendezés, óraszám, óradíj stb.	A művelődésügyi miniszter 30/1957. (M. K. 6.) M. M. számú utasítása az alsó- és középfokú oktatási intézményekben foglalkoztatott dolgozók bérének felemeléséről.	Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.) 6. szám
12.	„Sport és Tudomány" előfizetese	Felhívás a „Sport és Tudomány" című folyóirat előfizetésére.	Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.) 12. és 17. szám
13.	Felmentések, évvégi összefoglaló, iskolaudvar, diákotthonok reggeli testgyakorlása, terepjátékok stb.	Rendtartás az általános iskolák számára. Tankönyvkiadó 1956. Módosítása: 66/1957. (M. K. 12) M. M. sz. utasítás; valamint Rendtartás a gimnáziumok számára. Tankönyvkiadó 1956. Módosítása: 71/1957. (M. K. 13.) M. utasítás	Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.) 12. szám Művelődésügyi Közlöny 1957. (I. évf.) 13. szám

Összeállította: S. I

A művészi kivitelű sportérmekért

A Népakarat január 5-i számában fenti címmel kommentár jelent meg a „Sport és Tudomány" I. évfolyam 4. számának megjelenése alkalmából dr. Keresztényi József: **Új feladat: a sportérmek történetének feldolgozása** c. tanulmányával kapcsolatban. A lelkes hangú kommentálás elismerően foglalkozik Keresztényi dr. törekvésével, várható eredményeivel, a siker lehetőségével (újkori olimpiai érmek történetének feldolgozása) s felveti — vajha sportérem-történészeink ahhoz is segítséget nyújtanának, hogy művészibb érmekkel díjazzák sportolóinkat. Ez az óhaj a sportérmek és általában a sportdíjazások színvonalának megvitatását veti fel. E területen ugyanis nemtörődömség mutatkozik, amit fel kell számolni. Bár a jelenlegi gazdasági helyzetben gyökeres megoldás nem várható, mégis szükséges, hogy az eleven lelkiismeretet ébren tartsuk és a feladatokra felkészüljünk. Írják meg tehát olvasóink, sportolók, sportvezetők, edzők, tanárok, épp úgy, mint művészeink, művészettörténészeink stb. erre vonatkozó észrevételeiket. Segítsék elő e kérdés kibontakozását és — reméljük majdan — sikeres megoldását.

Továbbképző összejövetel Szombathelyen

A szombathelyi középiskolai testnevelők munkaközössége december hó 9-én tartotta második továbbképző összejövetelét. Csató Béla megnyitója után Maróti József megyei szakfelügyelő a testnevelés és sport időszerű kérdéseiről, Pünkösty Botond pedig a kosárlabda új szabályairól tartott előadást. A munkaközösség megvitatta az őszi megyei középiskolai versenyeket s megállapította, hogy azok általában jól sikerültek. A labdarúgó mérkőzések igen látogatottak voltak, s sportszerű keretek között folytak le. A játékosok kényelmes öltözőt kaptak s meleg vízzel zuhanyozhattak. A versenyrendezés pozitív eredményei mellett hibák is előfordultak, így pl. nem készültek el az atletikai versenyek érmei s így azokat csak később tudták kiosztani. A munkaközösségi az eddigi tapasztalatok felhasználásával készíti elő a tavaszi versenyévadot.

Az iskolai testnevelés néhány problémája Budapesten

A folyó tanév második félévének megkezdése előtt a fővárosi testnevelők szakmai tanácskozáson foglalkoztak az iskolai testnevelés néhány kérdésével. A kérdések felvetését az első félévben szerzett tapasztalatok tették indokolttá.

A szakmai tanácskozáson három problémakörrel foglalkoztunk:

1. Az iskolai testnevelés tárgyi-dologi előfeltételeivel,
2. az általános és középiskolai testnevelés személyi feltételeivel és az ezzel kapcsolatos problémákkal,
3. az iskolai testnevelés tartalmi problémáival.

Megállapítottuk, hogy bár az elmúlt évek iskolaépítési programjának megvalósítása során jelentős számú tornaterem épült és nem lebecsülendő a helyi erőforrásokból létesített szükségtermek száma sem, ennek ellenére sem javult meg a tornatermi ellátottság. *A főváros 428 iskolája közül csak 272 iskola rendelkezik tornateremmel.* A meglevő termek jórészének állapota sem kielégítő. A rendkívül nagy igénybevétel miatt a felújítás nem tud lépést tartani az elhasználódással. Annak ellenére, hogy jelentős fejlődés tapasztalható a termek tisztántartása és rendeltetésszerű használata terén, még mindig igen sok a kívánnivaló a termek higiéniáját illetően. Fel kellett vetni *az igazgatók felelőssége mellett a testnevelő tanárok felelősségét is.*

Hiányosságok, sőt nem egy esetben *hanyagság* tapasztalható a tornatermi felszerelések és kéziszerek *tárolásában és kezelésében.* A gondatlanság megrövidíti a szerek és felszerelések élettartamát és ezzel lehetetlenné válik az eredményes oktatómunka. A szerek karbantartását és javítását az iskoláknak kell elvégezniök. Mindent elkövetünk, hogy a kerületi oktatási osztályok erre a jövőben lényegesen nagyobb gondot fordítsanak. Amennyiben felelős az igazgató és ker. oktatási osztály vezetője azért, hogy az iskola fizika, kémia, földrajz stb. tárgyak oktatásának a feltételei biztosítottak legyenek (szemléltető eszközök), ugyanígy *felelősek a testnevelés tárgyi-dologi feltételeiért is.* Törekvésünk természetesen csak akkor lesz eredményes, ha testnevelő tanáraink ezekben a kérdésekben kellő határozottsággal járnak el.

A szabadtéri létesítmények területén az elmúlt évek alatt *43 jól felszerelt sportudvart létsítettünk* és igen sok iskolaudvart tettünk alkalmassá — nem kis költséggel — testnevelési célokra. Tapasztalatunk az, hogy az esetek többségében a pénz elveszett, mert a nagy örömmel fogadott sportudvarokat kellő gondozás híján felveti a gaz, a felszerelések megrozsdásodtak, eltörtek, használhatatlanokká váltak. Igen sokszor láttuk, hogy a kosárlabda palánkok az udvaron teleltek, vagy a nyári nap melege esővel váltakozva tette azokat használhatatlanná. Itt is egyrészt hanyagság, másrészt tehetetlenség tapasztalható. A jövőben arra törekszünk, hogy meggyőzve az illetékeseket, olyan állásokat rendszeresítsünk, amelyek betöltői *télen fűtők, nyáron pályagondozók legyenek.*

A második kérdéscsoport tárgyalása során iskolai testnevelésünk személyi feltételeit és az ezzel kapcsolatos problémákat elemeztük. A *főváros testnevelési szakos ellátottsága a lehető legjobb.* Képesítéssel nem rendelkező nevelő nincs. Ennek ellenére igen komoly problémáink vannak. Kétségtelen, hogy tanáraink többsége hivatásszeretettől áthatva, sok esetben igen mostoha tárgyi feltételek közepette is lelkesedéssel végzi munkáját, vannak azonban olyanok is, akikből hiányzik a kellő hivatástudat, a példamutatás és emiatt jeleit tapasztalhatjuk a tanulók elkedvetlenedésének; joggal tehetjük szóvá nevelőink szakmai hiányosságait is.

A szakmai hiányosságok kérdését együtt kell tárgyalni testnevelő munkánk tartalmi problémáival.

A meglevő szakmai hiányosságok okai a rendszeres, állandó hézagpótló szakmai továbbképzés, az önképzés hiánya

A szakmai továbbképzés megindult a fővárosban. A Fővárosi Pedagógiai Szeminárium több formában indított szakmai továbbképzést.

Az első év még kísérletnek tekinthető. Sajnálatos azonban, hogy *az érdeklődés a kartársak részéről közel sem kielégítő.* Az önképzés területén mutatkozó érdektelenség a legsúlyosabb és egyben a legveszélyesebb. Általában az a tapasztalat, hogy a kartársak tanulmányaik befejeztével sutba vágják könyveiket és szinte „soha többé nem tanulok" felkiáltással állnak neki a gyakorlati testnevelő munkának. A testneveléstudomány fejlődése azonban nem áll meg. Fejlődnek a testnevelési ágak és nem szabad lemaradniok a tanároknak sem.

A szakmai hiányosságok jelentkeznek a testnevelő munka megtervezése, a tanmenet, óravázlat-készítés területén is. Tanáraink jelentős része a tanmenetkészítést, az óravázlatírást felesleges adminisztrációnak tekinti. Tanmenetüket az igazgató számára készítik el, úgy, hogy egyszerűen lemásolják az irányító tanmenetet. A tanmenetkészítés nem adminisztráció, hanem a tervszerű munka elengedhetetlen kelléke. Ugyanezt mondhatjuk az óravázlat készítéséről is. Egy-egy testnevelési órának a megtervezése igen komoly szakmai felkészültséget, körültekintő gondosságot igényel. Beszéltünk még arról, hogy a tantervi szintek és technikai előírások megvalósítására való törekvés közben igen sok testnevelő megfeledkezik a testnevelés alapvető feladatairól; ilyenek:

az egészség megvédése és megszilárdítása,

az alapvető testi képességek fejlesztése és készségek kialakítása, hozzájárulás az értelmi, erkölcsi, esztétikai és politechnikai neveléshez,

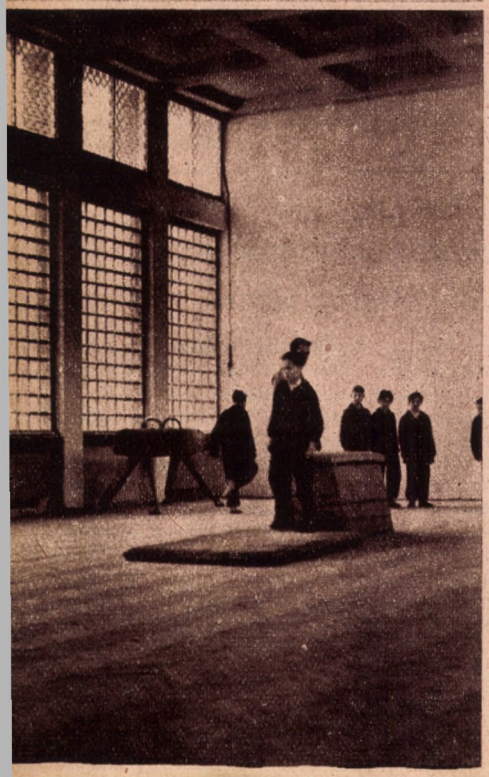
fejlett testi képességek és kialakított készségek gyakorlati alkalmazására történő nevelés,

a testnevelés és sport iránti igény kialakítása.

Soha egyetlen testnevelő se feledkezzék meg arról, hogy az iskolai testnevelés során neki ezeket a feladatokat meg kell valósítania.

Jámbor Gyula,
a Főv. Tanács VB Oktatási oszt.
osztályvezető-helyettese

A XIV. kerületben épült fel Budapest legújabb általános iskolája. Tornaterme ugyan még nincs teljesen kész, a gyermekek azonban Figler Kálmán testnevelő vezetésével már birtokukba vették





Így tanítjuk a guruló átfordulásra a csöppségeket

Nevelési feladatok a testnevelési órán

Minden tantárgy — tehát a testnevelés is — a maga sajátos nevelési feladatait elsősorban *tartalmával,* célszerűen kiválogatott tantervi anyagával valósítja meg.

Ebből következik, hogy jól kell ismernünk a testnevelés anyagát, módszertanát, mert az erkölcsi, akarati tulajdonságok fejlesztésére is az óra megszervezésével, az órák anyagával, az oktatás módszerével kell elsősorban alkalmat nyújtanunk. A vezetőszerep tehát az oktatásé, de nem szabad lebecsülnünk a közvetlen nevelő munka jelentőségét sem.

Az oktatásban a nevelés két irányból hat: az oktatás tartalmából és az oktatás tevékenységéből. Az oktatás tartalmából fakadó nevelő hatások is az oktatási tevékenységen ill. folyamatán keresztül jutnak érvényre.

Nevelő tevékenységünket a külső rend megteremtésével kell kezdenünk.

A tanár egész évi munkájára hatással lesz az első órákon végzett szoktató-nevelő munka. Elsőéves tanulók különböző iskolákból kerülnek hozzánk s már az öltözőben lehetőségünk nyílik a nevelésre. Ki kell tehát jelölnünk állandó helyüket, fogasukat az öltözőben, meg kell teremtenünk az állandó öltözőrendet.

A tanítás megszervezésének ki kell terjednie az óra előtti, alatti és utáni általános rend kialakítására, melyet *szokássá* kell kifejlesztenünk. Az öltözőrend, a szerek tárolásának meghatározott helye, a csapatfoglalkozások rendje, a szerek, szőnyegek előkészítésének módja stb., nemcsak az eredményes tanítás előfeltétele, hanem a fegyelemre nevelés eszköze is.

Ennek bizonyítására az iskolalátogatások során szerzett tapasztalatainkból felsorolunk pár esetet:

Az osztály tanulói érkezési sorrendben vetkőznek. Az öltözőben sok csorba és kevés ép fogas van. Néma, de elkeseredett harc indul a jó fogasokért. Az élelmesebbek, az erősebbek áttették, vagy ledobálták a kisebbek ruháit a jó fogasokról.

Növelhető a tanulók felelőssége és csökken az anyagi kár, ha az öltözőrendet az első óráktól kezdve egész éven keresztül megköveteljük. Az öltözőrend kialakításával egyidőben fel kell hívnunk tanulóink figyelmét a közvagyon megbecsülésére nemcsak az iskola területén, de mindenütt, ahol megfordulnak.

Ugyancsak kisebb kavarodást tapasztaltunk a mászás végrehajtása előtt ott, ahol a szerek nem voltak kijelölve. A magasra csomózott, szétfoszladozó köteleken, a gödrösebb rudakon senki sem akart mászni és mindenki már előre kiszemelte magának a jó kötelet, vagy rudat s a megadott jelre kisebb fajta versengés alakul ki a mászószerekért. Ha a szereket előre megjelöljük, a tanulókban fel sem merül a csere gondolata.

Tanulóinkat már az első órától kezdve következetes és türelmes munkával *tisztaságra kell nevelni.* Gyakran vizsgáljuk meg tanulóink ruházatát és szoktassuk rá őket, hogy sportöltözetüket hétről hétre kimosva, tisztán hozzák el az órára. A testnevelési óra után (ahol van rá lehetőség) mindig adjunk időt mosakodásra, vagy zuhanyozásra. Ne engedjük meg, hogy egyesek mosakodás nélkül öltözzenek fel, mert éppen azokat kell tisztaságra nevelnünk, akikben a higiénia iránti érzék nincs kifejlődve. Mindennek előfeltétele azonban, hogy az öltöző, zuhanyozó helyisége, a tornatermek és a gyakorlótér mindig *kifogástalan tiszta legyen,* hogy a környezet hatása elősegítse, ne pedig lerontsa a higiénikus készségek kialakítására irányuló nevelő tevékenységet. Gyakran hívjuk fel tanulóink figyelmét arra, hogy a társasélet minden területén az utcán, az otthonban, a tanteremben stb. is mindig ügyeljenek a rendre, a tisztaságra, az ízléses öltözködésre, a művelt magatartásra.

A tanár nevelő tevékenységének az óravezetésben is érvényesülnie kell.

A szabadgyakorlatokat ne csak hatásuk szerint alkalmazzuk, de azok legyenek az *önfegyelemnek* és a *közösségi szellem* kialakításának tényezői is. Tanulóink hamar ráébrednek arra, hogy a gyakorlatok alatt figyelniök kell, mert ellenkező esetben késnek, sietnek, vagy eltévesztik a gyakorlatot. Tévedésük miatt az egész osztály ismétli a mozgást — tehát azok is, akik jól hajtották végre — vagy ha csak a tévesztő ismétel, a többiek állnak. Nem mehetünk el a hibás végrehajtás mellett, de ne mulasszuk el ilyenkor párhuzamba állítani az egyén hanyagságát és felelősségét a többség helyes tevékenységével.

A jó óravezetés nem pusztán oktatástechnikai kérdés, nemcsak az óra anyagának elvégzését szolgálja, de erkölcsnevelői szempontokat is érvényre juttat. Az együttes osztályfoglalkozás alatt mindig akadhat egy-két „lógós", aki a mozgások valamelyikét elkényelmeskedi, vagy kihagyja. Ezeket fokozottabban kell figyelni és foglalkoztatni, mert különben mind több és több követőjük akad. Akadnak olyan tanulók is, akik *látszatmunkát* végeznek. Ezek nincsenek meggyőződve a végzett munka szükségességéről, de ezt nyíltan nem merik hangoztatni. Ha a tanár figyelme elsiklik fölöttük, később már a többiek munkáját is lebecsülik. Magatartásuk, vagy véleményük a többi tanulóra is hatással lesz, megrendíti bennük a végzett munka komolyságába vetett hitüket. Az ilyen tanulókra még nagyobb figyelmet kell fordítani a csapatfoglalkozásoknál, mert a megosztott munka és figyelem miatt itt még több lehetőség nyílik a lógásra, mint az osztály foglalkoztatásánál.

Hasonló jelenségeket tapasztalhatunk néha a gyengébb előképzettségű, vagy kisebb testi adottságokkal rendelkező tanulóknál is. Azonban itt a félelem, vagy az önbizalom hiánya miatt igyekszik a tanuló kivonni magát a munka alól. Sokszor találkozunk „a nem merem", vagy „úgysem tudom megcsinálni" megnyilatkozásokkal. Ez nemcsak oktatási módszer kérdése, hanem fontos nevelési probléma is. Az eredménytelenség ilyen esetben könnyen a testnevelés iránti ellenszenvvé válik s ezek a tanulók önhibájukon kívül a munkalendület gátlói, a fegyelem és a közösség megbontóivá lesznek. A módszerek felépítésén kívül itt igen fontos szerepe van a segítségadásnak, a buzdításnak, a dicséretnek. Többet és egyénileg kell ezekkel a tanulókkal foglalkozni, hogy megérezzék, hogy ügyetlenségük miatt nincsenek háttérbe szorítva.

A tanár helyes nevelőtevékenységén múlik az is, hogy a sok új és ismeretlen mozgásanyag elsajátítása közben pl. a csapatfoglalkozásban a tanuló ne legyen passzív szemlélője társai munkájának. Arra neveljük, hogy társai munkáját figyelje, értékelje s az így szerzett tapasztalatait hasznosítsa a maga számára, akkor, ha a gyakorlat elvégzésében újra rákerül a sor. Így fejlődik ki kritikai érzéke és meggyőződése. Gyenge vezetésre és nevelői tevékenységre vall, ha az osztály kinevetheti a gyengébbeket, az ügyetlenebbeket. Ezzel nemcsak önérzetükben sértik meg, de még félszegebbé és gyámoltalanabbá tesszük az egyébként is gyengébb tanulókat.

De a tanárnak is szüksége van arra, hogy tanítványai szellemi, fizikai és jellembeli képességeit és készségeit minél előbb megismerje. Enélkül nem tudjuk megvalósítani azt a makarenkói elvet, hogy a *követelést az egyéni képességekhez kell mérni.* (Itt nem az osztályzatokban kifejezésre jutó testgyakorlati követelményekre gondolunk, hanem erkölcsi, emberi magatartású — nevelési vonatkozású — követelésekre). Csak ezen keresztül alakítható ki a tanulókban önmaguk értékének, önmaguk kritikai értékelésének érzése. A testnevelési érdemjegyben benne levő közösségi munka osztályzatának is segítenie kell a célkitűzés megvalósításában. De *az érdemjegy is legyen nevelő jellegű, ne pusztán csak a teljesítményt, hanem az előmenetelt is fejezze ki.*

Tanítványaink nagy része még a „kamaszkorban" van, nagy tettekről, hősi cselekedetekről álmodik. Máról holnapra szeretnének nagy eredményeket elérni, valami rendkívülit tenni. S ha ez nem sikerül — mint ahogy nem sikerülhet — akkor kedvüket vesztik. Az eredmények és a fejlődés megmutatásával kell bizonyítanunk, hogy a kitartó és szorgalmas apró munkának is van eredménye.

Szükséges a tanulók képességeinek megismerése, a kiváló adottságokkal rendelkező tanulókkal való bánásmód miatt is. A sportköri

munkában résztvevő tanulók, de különösen a külső egyesületekben sportolók jó eredmények birtokában, sokszor lebecsülik a testnevelési órán folyó munkát. Számukra nem okoz nehézséget a követelmények teljesítése, ők csak akkor és ott szeretnek szerepelni, ahol a többiek tudása már megrekedt. Magatartásuk igen rossz hatással lehet a közösség munka-hangulatára, ezért képességeikhez mért feladatokkal kell foglalkoztatnunk őket. A gyakorlatok kivitelezésében, a technika csiszolásában mindig adjunk számukra többletfeladatot, nagyobb képzettségüket segítően használjuk fel az oktatásban.

A tanulók *egyéni megismerése vezet el bennünket a közösség kialakításához*, amely igen fontos része nevelő tevékenységünknek. Ez nehéz feladat, sok tapintatot, emberismeretet, a tanulókkal való bánni tudást, pedagógiai képzettséget igényel. Egy-egy osztályközösségben 20—30 különböző jellemet, egyéniséget találunk és formálunk. Ezeket úgy kell közös nevezőre hoznunk, hogy az egyéni képességek megmaradjanak, de egymást kiegészítve és a közösség szolgálatába állítva, az eredményes munkát, a jó közösségi szellem kialakulását elősegítsék.

A felsorolt nevelő eljárásokkal korántsem merítettük ki a testnevelési órán kínálkozó nevelési helyzetek sokaságát, de talán így is indítékot adtunk ahhoz, hogy kartársaink elmélyüljenek a nevelési alkalmak felkutatásában és eredményesebb alkalmazásában.

Hajdu Gyula, Pádár Károly
testnevelési szakfelügyelők



Kézenálláson átfordulás a gerendán

TÓTÁGAS

Szegény tornatermek! Az elmúlt téli szünidőben az iskolák gondoskodtak a tanulók foglalkoztatásáról, hogy a több mint egy hónapos időt hasznosan töltsék el a tanulók. Szóval programot dolgoztak ki a felsőbb szervek útmutatásai alapján. Ezek között szerepelt a sportprogram is. Ez helyes. Hiszen aligha van olyan jó lehetőség a tanulók összetartására, egészséges szórakoztatására, mintha jó, és nevelési szempontból is helytálló testmozgást, sportfoglalkoztatást biztosítanak számára. Ezt persze lehet biztosítani a szabadban is (ez egészségesebb is), de tornászni, kosárlabdázni, röplabdázni, játszani télvíz idején mégiscsak a tornateremben lehet és ezekhez nem kell a tanulóknak külön felszerelést (korcsolyát, sít) beszerezni. A budapesti iskoláknak kiadott rendelkezés azonban kimondta: *a tornatermeket tilos fűteni!*

Ugyanakkor a Művelődésügyi Minisztérium a szülői munkaközösségek munkájának segítése, a szülők közötti pedagógiai propaganda végzésére kiadott felhívásában — a Magyar Nők Országos Tanácsával egyetemben — többek között ilyen előadások tartását javasolja, illetve készít anyagot, mint: *Hagyjuk a gyermekeket játszani! Játék, szórakozás, pajtások.* Hát hagyjuk! Játszani is, szórakozni is! A szülők is szívesen hagynák, ha arra mindenütt megvolna a lehetőség. Különösen a legkritikusabb időben: amikor a gyerekek legtöbbször felügyelet nélkül töltik idejüket.

Az elméletet és a gyakorlatot valahogy össze kellene egyeztetni.

Megint a tornatermek! Évek óta tapasztalható, hogy az általános jellegű iskolaépület tatarozásánál — amikor az iskolákat kívül-belül rendbehozzák — a tornatermek felújítására sokhelyütt már nem jut sem keret, sem idő, sem anyag, sem munkaerő, sem... (Jutott pl. Sopronban, a Berzsenyi gimnáziumban, a budapesti Hernád utcai általános leányiskolában, a Fáy gimnáziumban stb.) A sok semmitől aztán nem javulnak a higiénikus viszonyok s a tanulók sem lesznek egészségesebbek...

Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig

Írta: Sós István, az MTSH iskolai testnevelés szakelőadója

Nagy lendületet adott a testnevelés, de a sportélet fejlődéséhez az 1891-ben a városligeti műjégpálya helyén megrendezett Magyar Tanulók I. Országos Tornaversenye, amelyen 3000 tanuló vett részt, mintegy 60 városból. 1892-ben csak a pesti iskolák rendeztek ünnepélyt. Utána csak kerületi ünnepélyek voltak (10-ben). „A magyar tanulók ezredéves országos tornaversenyét" 1896-ban a Millenáris-pályán rendezték kb. 5000 tanuló részvételével.

(1899/1900-as tanévben vezeték be a kötelező játékdélutánokat, egyelőre a középiskolák I—IV. osztályai számára. Ez azonban néhány év után megszünt.)

A társadalmi és az iskolai sport kölcsönösen segítették egymás fejlődését, de sokszor kerültek egymással szembe is. Kezdődött ez az atlétikában, s folytatódott a labdarúgásban. 1903-ban megalakult az Ifjúsági Labdarúgó Szövetség, amely megtiltotta, hogy diákok társadalmi egyesületben szerepeljenek. 1906-ban a Középiskolák Labdarúgó Szövetsége alakul meg azzal a céllal, hogy kivonja a társadalmi egyesületekből a diákokat. Előfordult, hogy diákokat csaptak ki, mert társadalmi egyesületben sportoltak. A VKM 1912-ben megtiltotta a diákoknak a társadalmi egyesületekben való szereplést és sportkörök megalakítására kötelezte az iskolákat.

Kísérletek a diáksport szervezett megoldására

Az iskolai tanulók önkéntes jellegű sporttevékenységének szervezett keretek közötti megoldására az első kísérlet 1921-ben történt, ekkor alakult meg (dec. 20-án) a Budapesti Középiskolai Atlétikai Club, a BKAC. A BKAC nemcsak atlétikai versenyeket, hanem torna-, vívó-, úszó-, ökölvívó-, labdarúgó-versenyeket is rendezett, s elsősorban a tömegesítést tűzte feladatául.

Háromévi működés után a BKAC-ot a Középfokú Iskolák Sportköreinek Országos Szövetsége (KISOSz) váltotta fel, amely 1924. szept. 15-én alakult meg, s amely tovább folytatta a már megkezdett munkát. 1925-ben a KISOSz-nak már 36 466 diáksportolója volt. A fejlődés azonban nehézségekkel járt, mert: „... a hatalmas tömegek egyelőre leküzdhetetlennek látszó nehézségek elé állították a vezetőséget" — ahogyan egyik jelentésükben olvashatjuk. A létszám pedig egyre nőtt. 1927-ben 53 965 középiskolás és 38 709 polgári iskolás tagja volt. A KISOSz működésének anyagi alapjait a testnevelési járulék adta, amelyet a tanulók fizettek. A KISOSz 1929-ig állott fenn, munkáját az ekkor megalakult KISOK vette át.

A KISOK

A Középfokú Iskolák Sportköreinek Országos Központja egészen 1945-ig volt a diáksport szerve. 15 sportágban központi szakosztályokat állított fel a fiúk, és 7-ben a lányok számára. Kidolgozta a versenyszámokat, rendezte a társadalmi egyesületben való szereplést, bevezette a sportorvosi vizsgálatokat, vándordíjakat alapított stb. Jelentős sportlétesítmények birtokába jutott.

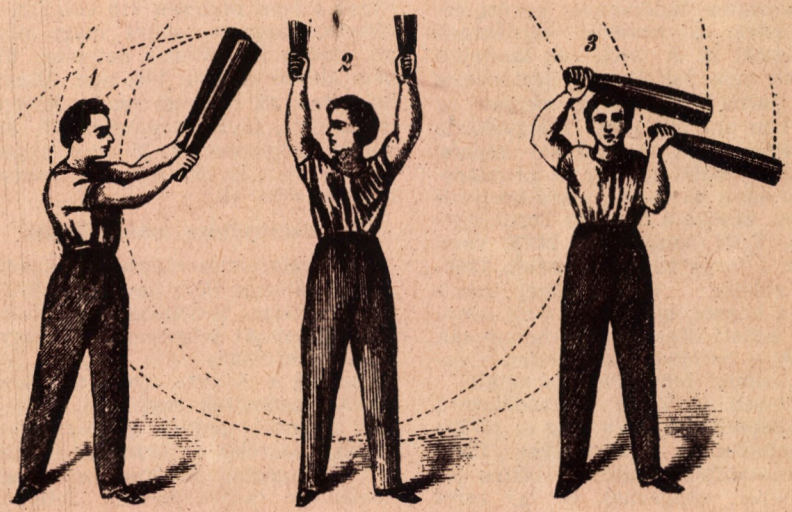
A KISOK-nak 1937-ben 513 iskola sportköre volt a tagja, ebből 251 középiskola, a többi polgári iskola volt. A KISOK anyagi bázisát is a testnevelési járulék jelentette, a Tihanyi Sport- és Üdülőtelepet is a tanulók 4 éven át fizetett 1—1 pengőjéből vásárolta.

A KISOK működésére az akkori iskolapolitika nyomta rá a bélyegét. Az akkori uralkodó társadalmi rendszernek a gimnázium volt a bázisiskolája. A KISOK tevékenykedésének is fő területe elsősorban a gimnázium volt s versenyrendszere is ezt szolgálta. Kétségtelen, hogy a KISOK-nak diáksportunk fejlődésében pozitív érdemei is vannak, s ezek az érdemek elsősorban az országos bajnokságok megrendezésében, a nyári sport-üdülő táborok megszervezésében jelentkeztek. Elhanyagolta azonban a kisebb szintű, területi, iskolai versenyeket. Ezeket ott és azok rendezték, akik egyéni ambícióból vállalkoztak egy-egy verseny megrendezésére. Budapesten kívül nem voltak máshol központi szakosztályok, s így az iskolák magukra hagyatva élték életüket. Bár a KISOK is a tömegsport szolgálatát tűzte zászlajára, mégis inkább a minőségi sport fejlesztése volt a fő feladata. Mint országos versenyrendező szerv jól látta el feladatát s érdeme, hogy becsültté, tiszteltté tudta tenni versenyeit — a diákság körében. A KISOK is abba a hibába esett, hogy nem a sportolás *feltételeit igyekezett megteremteni* — kivétel ez alól Budapest —, hanem csak *a versenyeket írta ki és bonyolította le.*

Külön kell megemlékeznünk a fővárosi iskolák, az ún. „községi" iskolák sportjáról. A székesfőváros állam volt az államban s ez az egész oktatásügyben, így a diáksportban is érvényesült. A középiskolái igen, az 59 polgári iskolája nem volt tagja a KISOK-nak. Ezek számára külön versenytervezetet dolgoztak ki. A főváros bőkezűen gondoskodott a diákok sportolásáról, sportpályákat, uszodát biztosított számukra; sőt felépítette a Népligeti Iskolai Sporttelepet is, amelyet 1937. május 31-én avattak fel.

Az 1945 utáni helyzet

A felszabadulás utáni idők a diáksport szervezetében is változást hoztak. A megszűnt KISOK helyett 1946-ban megalakult a Központi Iskolai Sport Egyesület, a KISE. Majd ezt követte 1947-ben az Iskolák Sportköreinek Központja, az ISK. Mindkét szervezet nehéz körülmények között végezte munkáját, hiszen a háború után az egész ország politikai, gazdasági újjáépítéséről



Az 1880-ban megjelent „Tornászati vezérfonal" c. munka egyik ábrája. Buzogánygyakorlat

kellett elsősorban gondoskodniok az ország vezetőinek.

1948. az egész magyar sport átszervezésének az éve volt. Ekkor alakult meg a VKM keretében az Országos Sport Hivatal (OSH). Az ISK megszűnt, feladatát a Diákszövetség vette át. Így a diáksport irányítása kikerült a minisztérium hatásköre alól s mozgalmi jellegű szervezet hatáskörébe került át.

Az egységes ifjúsági szervezet, a DISZ megalakulásakor (1950) a Diákszövetség sporttevékenysége is megszűnt, így a diáksport is gazdátlanná vált, az eddigi keretek is szétestek, a létesítményeit is elvették.

1951-ben újabb átalakulás következett be a magyar sportban, megalakult az OTSB. Ugyanekkor az iskolai testnevelés és sport közvetlen intézése visszakerült a minisztériumba, illetve a helyi tanácsi szervezetekhez. A diáksport ügye ezzel szemben nem oldódott meg, mert az iskolai sportkörök működésének hiányoztak az anyagi feltételei. Ezért a diáksportot az ún. „patronálással" akarták megoldani, amellyel minden középiskolai sportkört valamelyik sportegyesület támogatása alá helyeztek. E patronálás nem váltotta be a hozzáfűzött reményeket. A társadalmi egyesületeknél volt pénz, de nem volt emberanyag, az iskoláknál volt emberanyag, de nem volt pénz. E viszonyból nem alakult ki egészséges, kölcsönös egymásratalálás, sőt egyre mélyült az elválasztó vonal az iskolák és az egyesületek között. Úgy, hogy 1957-ben, amikor a patronálást végre hivatalosan is megszüntették, már hosszabb idő óta a gyakorlatban nem is beszélhettünk pártfogolásról.

Újabban a Kommunista Ifjúsági Szövetség veszi át a középiskolai, ipari tanulói, főiskolai diáksportot, együttműködve a Művelődésügyi Minisztériummal.

Kezdeti nehézségek

Az iskolai testnevelés életedezésével és fokozatos fejlődésével együtt jelentkeztek a nevelők kérdésének problémái is. A tanár- és tanítóképezdék nem foglalkoztak testnevelés vagy torna tanításával, csupán az 1839-ben alakult Pesti Testgyakorló Egyletben volt tornaoktató képzés. Ez az egyesület 1864-ig 70 tornatanítónak adott oklevelet, majd beolvadt a Pesti, később a Nemzeti Torna Egyletbe. Ettől kezdve az NTE veszi kézbe a tornatanítók képzését. 1868-ban először 2 jelentkezővel indult meg a képzés, amely júl. 1-től szept. 25-ig tartott. Később 4—6 hónaposak voltak a tanfolyamok, minden hivatalos, állami felhatalmazás nélkül.

1871-ben a VKM szerződésszerű megállapodással bízza meg az NTE-t a tanfolyamok rendezésével. 1881-a tornatanítók miniszteri biztos jelenlétében vizsgáznak és így arról államilag elismert oklevelet kapnak. Ez volt a helyzet 1920-ig, amikor a VKM felállítja az állami Tornatanítóképző Intézetet. 1923-ig 2512, különböző fokozatú oklevelet adtak ki a testnevelés tanítására.

1866-ban a budapesti áll. polgári iskolai tanítóképezdében is megindul a tornatanítók képzése, akik a polgári iskolában való oktatásra kaptak képesítést. E képesítést 1887-ben a középiskolákban való oktatásra is kiterjesztették.

1881-ben vettek fel először nőhallgatókat. A tornán kívül a vívás, majd a korcsolyázás, úszás szerepel a képzés anyagában. *1920-ban* kap helyet az *atlétika*. Az NTE-n kívül 1871-ben Sopronban és Nagykanizsán is rendeztek az ottani tornaegyesületek nyári 2 hónapos tornatanítói tanfolyamot, 1886-ban pedig Budán, a Budapesti Torna Egylet. A tornaegyesületek voltak tehát a nevelőképzés bölcsői, miután az állami szervek nem gondoskodtak a személyi szükséglet kielégítéséről. Nagy volt a tanerőhiány, mert 1886-ban pl. a 16 000 intézetnek mindössze 1000 tornatanítója volt.

A II. Országos és Egyetemes Tanügyi Kongresszus 1898-ban állást foglalt az egyszakos és a kétszakos vitában, kimondván, hogy mindkettő helyes. Ebben az évben pl. a testnevelés tanítását 60%-ban az elméleti szakos tanárok látták el, de a 224 testnevelést tanító nevelő közül 48-nak semmiféle képesítése sem volt. 1905-ben a 202 középiskolában 131 rendes, és 31 helyettes, összesen 162 tornatanító volt.

A TF felállítása

Az 1921. LIII. tc. testnevelési főiskola felállítását írta elő. Erre 1925-ben került sor. A megnyitó ünnepély 1925. dec. 12-én volt. Ettől kezdve lett a TF a *testnevelési tanárképzés* intézményévé, amelyik eleinte 3 éves, 1929-től 4 éves időtartammal képezte a nevelőket.

Továbbra is megmaradt a Polgáriiskolai Tanárképző Főiskolán — mint választható „mellékszak" — a testnevelés.

1943—44. tanévben a testnevelő tanárok száma összesen 610 volt. Ez a következőképpen oszlott meg: állami rendes 237, állami helyettes 67, nem állami rendes: 106, nem állami helyettes: 33, fővárosi rendes középiskolai: 21, fővárosi polgári: 77, fővárosi ideiglenes: 11, fővárosi állandó helyettes: 20, fővárosi javítótorna: 25, gyakorló: 13.

A felszabadulás utáni időszak

Az iskolarendszerünkben bekövetkezett változás több nevelő beállítását követelte. Különösen az általános iskoláknál jelentkezett a nagyfokú tanerőhiány. Ezt egyrészt átmenetileg a 3 éves nyári tanfolyamokkal próbálták enyhíteni, amit a már működő tanítók számára rendeztek, másrészt az 1948-ban felállított Pedagógiai Főiskolákon rendszeresített tanárképzéssel. Jelenleg csak a pécsi PF-en van tanárképzés biológiai-testnevelés összekapcsolással. 1949-ben létrehozták a testnevelési gimnáziumokat, ezeket később a tanítóképzők testnevelési tagozatává szervezték át. A testnevelési tagozat ma már megszűnt.

A jelenlegi helyzet

Tanerőket tekintve, jelenleg iskolarendszerünkben a helyzet a következő:

Óvodákban nincs külön képesített nevelő, a testnevelés tanítását az óvónők látják el.

Az általános iskola alsó tagozatában szintén az a helyzet, hogy itt az osztálytanítók tanítják a testnevelést. Számuk kb. 30 000. Kivétel elsősorban Budapesten van, ahol több iskolában már az alsó tagozatban megtörtént a szakosítás.

Az általános iskola felső tagozatában elvileg szakképesítéssel rendelkező nevelő taníthatja a testnevelést. A szakképzés itt igen sokféle: polgári iskolai mellékszak, PF kiegészítő, PF kétszakos, PF egyszakos tanfolyamok, TF rendes, levelező tagozat, tanítóképzők testnev. tagozat. 1955-ös adat szerint a szakképesített nevelők száma: 1238.

A középiskolákban mindenütt középiskolákra képesített nevelők tanítanak (kivéve néhány megszűnő technikumot). A nevelők száma: kb. 500.

Az iparitanuló-intézetekben 156 nevelő tanít. *Az egyetemeken és főiskolákon* mintegy 70 testnevelő.

A tanintézetekben működő szakképesítésű nevelők számát összesen kb. 2000-re tehetjük. Ez a szám több mint háromszorosa az 1945 előtti létszámnak.

(Folytatása következik.)

A testgyakorlás hatása növésben levők és felnőttek általános életteljesítményeire — címmel foglalkozik Kohlrausch professzor a Sportmedicin 1957. 2. számában a testgyakorlatok szükségességéről. Alaptétele az, hogy a nagyerejű endogén (szervezeten belüli) hormonális növekedés-ingerek az exogén (szervezeten kívüli) ösztönzések nélkül célszerűen nem kormányozhatók.

Ezek szükségesek a növekedést, gyarapodást előidéző energiák teljes kihasználásához. Ha elhagyjuk a mozgást, a napfényt, a testgyakorlást, sportot, sőt, ha még a napi sétát is — a káros eredmények mutatkozni fognak s a természet megbosszulja magát. A szerző rámutat arra, hogy a mozgásingerek hiányának objektív megállapítása felettébb nehéz. Mégis konkrét példák (megfigyelések, mérések) sorával mutatott rá a napfényben és árnyékban „élők" fejlődési különbségeire, a tornászok és nem tornászok közti szembeszökő testméret és testsúly különbségekre. Ugyanattól az élelemtől a jó levegőn mozgó gyerekek sokkal jobban gyarapodtak, mint azok, akik rossz levegőben éltek, kevés mozgással. A mozgásnak a legmagasabb életkorig el kell kísérnie az embert.

Az amerikai iskolák sportélete

Írta: J. Kajtmazova

(Megjelent a moszkvai „Lögkája Atletyika" 1957. 1. számában)

Melbourne-ben, a XVI. olimpiai játékokon megmutatkozott az Egyesült Államok atlétikájának magas fejlettsége, de az Egyesült Államok atlétái érték el a legtöbb helyezést az előző olimpiákon is.

E sikerek titkai természetesen érdekelnek bennünket. Ebben a kérdésben megoszlanak a vélemények. Vannak atlétikai szakemberek, akik az amerikaiak sikerét a négerek sportbeli adottságában látják, akik az amerikai válogatottnak több mint ötven százalékát adják. Mások azt állítják, hogy a sikerek okát az edzésmódszerben kell keresni, megint mások pedig a sok stadiont és fedettpályát jelölik meg a sikerek okának. Véleményünk szerint az amerikai atléták sikerét az a nagyszámú tartalék biztosítja, amelyeket az iskolákban és a felső tanintézetekben képeznek ki.

Mindennap tartsunk testnevelési órát

Az amerikai atlétika fejlettségében fő szerepet játszik az iskolai testnevelési rendszer. Ebben a rendszerben a gyermekek már korán megedződnek, megkapják a testi fejlettségnek azt az alapját, mely lehetővé teszi, hogy 14—15 éves életkorukban szakosodjanak valamelyik atlétikai versenyszámban.

A testnevelési óra kötelező az Egyesült Államok összes iskoláiban. A 6—12 éveseknél ez az óra napi 20 perces. A 12—15 éveseknél az óra 45 perces, a 15—18 éveseknél (középiskolásoknál) szintén napi 45 perces a testnevelési óra.

A két első iskola fajtában a fő feladat az általános testi fejlesztés és a futás, ugrás, dobások és a sportjátékok legegyszerűbb készségeinek elsajátítása. Erre a célra a mozgásos játékokat és az atlétika elemeit használják fel. A második csoport felsőbb osztályaiban foglalkoznak már atlétikával, amerikai futballal, baseballal, kosárlabdázással, úszással és ökölvívással is. Az atlétikai versenyszámok közül különös figyelmet fordítanak a vágtázásra és az ugrásra. Az utóbbi időkig az ilyenkorú gyermekeknek eltiltották a gerelyhajítást, a diszkosz-, kalapácsvetést és a hármasugrást, mert az amerikai szakemberek véleménye szerint ezeknek a versenyszámoknak az üzése kedvezőtlen hatást gyakorol az iskolás gyermekek fejlődő szervezetére.

A középiskolákban megkezdődik a szakosítás az előzőleg megszerzett testi fejlettség alapján. A mindennapos kötelező testnevelési órán a tanulókat csoportokra osztják és szakoktatók felügyelete alatt edzenek. Itt rakják le tehát az alapját az amerikai sportolók jövő sikereinek.

A volt világcsúcstartó rúdugró, **K. Warmerdam** edzője a következőket írja erre vonatkozóan: „Sportsikereinknek legfontosabb lépcsőfoka és tényezője — az iskola. A kollégiumokban és az egyetemeken már csupán csiszoljuk a sportolók tudását. Éppen ezért gondoskodunk arról, hogy a középiskolák felsőbb osztályaiban tapasztalt, jól felkészült oktatók, edzők dolgozzanak".

Az iskolán kívüli sportmunka

Az amerikai iskolás gyermekek nemcsak a testnevelési órán foglalkoznak atlétikával, hanem a tanórán kívül is. A tanórán kívüli foglalkozást önkéntességi alapon szervezik meg és azok a tanulók vesznek részt rajta, akik hajlamot éreznek az atlétizálás iránt. Az ilyen csoportokban, szakosztályokban foglalkozó gyermekek közül egészítik ki az iskolai csapatokat.

Az amerikai iskolák vezetői, különösen **a magániskolák vezetői érdekeltek abban, hogy minél több jó sportolójuk legyen, mert ezek sportsikereiket felhasználják reklámnak, éppen ezért nem szűkmarkúak, amikor a sportlehetőségek anyagi feltételeinek megteremtéséről van szó.** A legtöbb középiskolának saját sportlétesítménye van atlétizálásra, kosárlabdázásra, úszásra és baseballjátékra.

Igen sok iskolának füves pályája van, 400 méteres körpályával, vagy 200 méteres egyenessel, ugró és dobópályával. A tanórán kívüli foglalkoztatást az iskolai oktatóra bízzák, aki a tanulókat csoportokba osztja. Ha az iskolában nincs szakoktató (edző), akkor a tanulók feletti ellenőrzést a testnevelő tanárra vagy idősebb, tapasztaltabb iskolai atlétára bízzák.

Nálunk a Szovjetunióban a középiskolákban és a gyermeksport-iskolákban a foglalkozást életkor szerinti csoportokban végzik. Az amerikaiak úgy gondolják, hogy az életkor szerinti felosztás helytelen. Ők nemcsak az életkort veszik számításba, hanem a testi fejlettséget is.

A fiatal atlétákat — az előbbi elvnek megfelelően — három csoportba osztják: A, B és C csoportba. Az egyik vagy másik csoportba való tartozást speciális táblázat alapján döntik el. A táblázat alapján 89 pontot elért tanuló — az A csoportba kerül. A B csoportba kerülő tanulóknak 88—84 pontot kell elérniök, a C csoportbelieknek pedig 83—80 pontot. Például, ha a tanuló életkora 15 év 8 hónap, magassága 172 cm, a testsúlya pedig 61,7 kg, akkor a táblázat szerint 85 pontot kap, azaz a B-csoportba kerül. A példából láthatjuk, hogy az amerikai iskolákban nagyon magas követelményeket állítanak a tanulók testi fejlettsége elé.

Az amerikai iskolás gyermekeknek alkalmuk van az iskolán kívüli különböző önkéntes szervezetekben is atlétizálni. Az iskolán kívül a gyermekek sportbeli oktatásával foglalkozik „A szabadidő jó felhasználására alakult társulat". A „keresztény ifjúsági szövetség" és más szervezetek. Van egy gyermek rendőrségi sportegyesület is. Mindezek a szervezetek felhasználják a sportot arra, hogy minél több gyermeket és ifjút vonjanak be soraik közé. „A szabadidő jó felhasználására alakult társulat"-nak sok sportpályája és parkja van, amelyekben fizetett oktatókat tart. Az Egyesült Államok gyermek és ifjúsági sportéletét tanulmányozó egyik német atlétikai edző szerint New Yorkban 570 társadalmi szervezetek által fenntartott sportpálya, 520 teniszpálya és 17 uszoda van. Philadelphiában, ebben a kétmilliós városban 600 fizetett edzőt és oktatót tartanak a társadalmi szervezetek.

Az amerikai sportpályák komplex létesítmények, amelyeknek a következő tartozékai vannak: játéktér az iskola előtti korúak részére, pályák a mozgásos játékok részére, teniszpályák, röp- és kosárlabdapályák, gyeplabdapálya, labdarúgópálya, golfpálya, uszoda (20—30 méteres), futópálya, valamint ugró- és dobópályák. A pályákon gyakran találunk fedett csarnokot is.

Az iskolások versenyei

Atlétikai versenyeket rendeznek osztályok és iskolák között. Éppen a gyakran rendezett versenyekkel magyarázhatjuk azt, hogy az atlétika olyan népszerű az amerikai iskolás gyermekek körében. A versenyidény márciustól júniusig tart az iskolákban és az egyetemeken. A keleti államokban a gyermekek télen fedettpályákon versenyeznek, mert ott a nyári idény valamivel később kezdődik.

A versenyeket pénteken és szombaton rendezik. Az iskolások kiemelkedő eredményeit az összes újságok közlik. A tanuló egy nap folyamán nem indulhat háromnál több versenyszámban.

Amerikában a különböző életkorú és fejlettségű gyermekek részére különleges szereket rendszeresítettek. Például az A-kategóriába tartozó ifjú atléták számára a diszkosz előírt súlya 1,616 kg, a súlylökéshez használt súly 5,44 kg.

Az iskolák legtöbbjének formaruhája és jelvénye van. Szokásos, hogy mindenfajta csúcsot nyilvántartanak. Ilyenek például: osztálycsúcsok, iskolacsúcsok, pályacsúcsok, a hagyományos versenyek legjobb eredményei, kerületi, városi, állami és országos csúcsok. Az új ifjúsági csúcsokat a sajtóban reklámozzák.

Az ismertetett versenyeken kívül minden évben megrendezik az Egyesült Államokban a középiskolások országos bajnokságát. Hogy milyen eredményeket érnek el a középiskolások, azt megítélhetjük az alant felsorolt csúcsokból.

100 yardos futás	9, 4 mp
220 yardos futás	20, 7 mp
440 yardos futás	47, 2 mp
880 yardos futás	1,53, 9 mp
120 yardos gátfutás	14, 1 mp
Súlylökés (5,44 kg-os súly)	17,65 m
Diszkosz (normális súlyú)	48,66 m
Gerelyhajítás (800 g-os)	60,39 m
Magasugrás	2,008 cm
Távolugrás	763 cm
Tízpróba (a régi táblázat szerint)	7550 pont

Az Egyesült Államokban a torna nem nagyon elterjedt. Az iskolák kötelező programjában szerepel ugyan, de inkább csak kiegészítő eszközként használják az atléták felkészítésében és a sportjátékoknál. Ugyanakkor a kosárlabdázást, az amerikai futballt és különösen baseballt nagyszerű eszköznek tartják az atlétáknál szükséges készségek fejlesztésére. Éppen ezzel magyarázhatjuk azt, hogy egyes amerikai ifjak — annak ellenére, hogy későn kezdtek atletizálni — mégis kiválóan összehangolt mozgással és nagy gyorsasággal rendelkeznek.

A középiskola és az egyetem

A sportban tehetséges iskolás gyermekek Amerikában rendszerint az egyetemekre kerülnek. Az iskolai edzők és az összes nagyobb egyetemeken megszervezett központi sportirodák között megegyezés van, hogy közlik a tehetséges sportolók neveit. Az iskolai edzők minden ilyen közlésért 200—500 dollárt kapnak az egyetemektől aszerint, hogy mennyire tehetséges a tanuló. Az ilyen megegyezés elsősorban az atlétákra és a kosárlabdázókra vonatkozik. Egyes egyetemek külön edzőket alkalmaznak a középiskolások megfigyelésére. Az egyetemekre felvett tehetséges ifjak gyakran még külön ösztöndíjat is kapnak.

Az amerikai egyetemeknek elsőosztályú sportlétesítményei vannak, amelyek mind a szabadban, mind a fedettpályán való edzésekre alkalmasak.

1956-ban Melbourne-ben is, akárcsak azelőtt, az amerikai atléták többsége egyetemi hallgató volt.

A Szovjetunióban az általános oktatásban megvan a szükséges előfeltétele annak, hogy a gyermekek közt az atlétikát fejlesszük. Mindezek mellett mégis el vagyunk maradva az Egyesült Államoktól. Meg kell tanulnunk az amerikai pedagógusoktól azt, hogyan szervezzük meg az iskolai és az iskolán kívüli atlétikai oktatást, és hogy miként valósítsuk meg a korai szakosítást.

Ezt a feladatot csak úgy tudjuk megoldani, ha gyökeresen átépítjük a gyermekekkel végzett atlétikai munkánkat és ezáltal a fiatalok közül nagyszámú tartalékot nevelünk.

(Friss József rövidített fordítása)

KÉPES MÓDSZERTAN

Az általános iskola testnevelési tantervének gyűrűgyakorlatai

Az általános iskola felső tagozatainak testnevelési tantervében az úgynevezett „kiegészítő gyakorlatok" cím alatt gyűrűgyakorlatok szerepelnek.

A gyűrűt a gyerekek nagyon szeretik. Gyakorlatanyaga nem túlságosan nagy, s könnyen elvégezhető.

Már a kezdet kezdetén ügyeljünk arra, hogy az **egyszerű feladatok végrehajtása technikailag helyes legyen,** azaz: az emeléseket, lendítéseket helyesen végezzék és álló helyzetben a testtartás helyes legyen, mivel a további fejlődéshez mind ez lényeges feltétel.

A fiú és leány anyag között szinte nincs is különbség. Legfeljebb a nagyobb erőt igénylő elemek végrehajtása a már említett alacsonyabb szermagassággal oldható meg.

A gyűrű lehet: 1. váll-, 2. fej- és 3. érintő-magas.

Az 1. és 2. alatt a fogás általában hajlítottkarú függőállásban történik. Ugyanitt a nyújtott karú, de csípőben hajlított kiinduló állást is alkalmazhatjuk. (1a és b ábra).

Az érintő magasnál már nincs más lehetőség, mint az általánosan ismert függőállás (2. ábra).

A gyakorlatanyag az V. osztálytól a VIII-ig felölelj az egyszerű alapelemeket és részben azok előkészítését is. Így az V. osztály anyaga valamennyi osztályban felhasználható előkészítő anyagként. Természetesen kimaradnak a szer magasságából kifolyólag a lendületvételek és a lengések.

Tantervi előírások.

V. osztály (fiúk—lányok); szermagasság: vállmagas.

1. Hajlított karú függőállásból karhúzódással hajlított függés (3. ábra).
2. Ereszkedés hajlított függőállásba.
3. Hajlított függésből leugrás guggolótámaszba; hajlított állásba (4a, b ábra).
4. Hajlított függőállásból térdemelések (5. ábra).
5. Hajlított függőállásból sarokemelések (6. ábra).
6. Hajlított függésben kerékpározás (7. ábra).
7. Hajlított függésben ollózás előre-hátra (8. ábra).

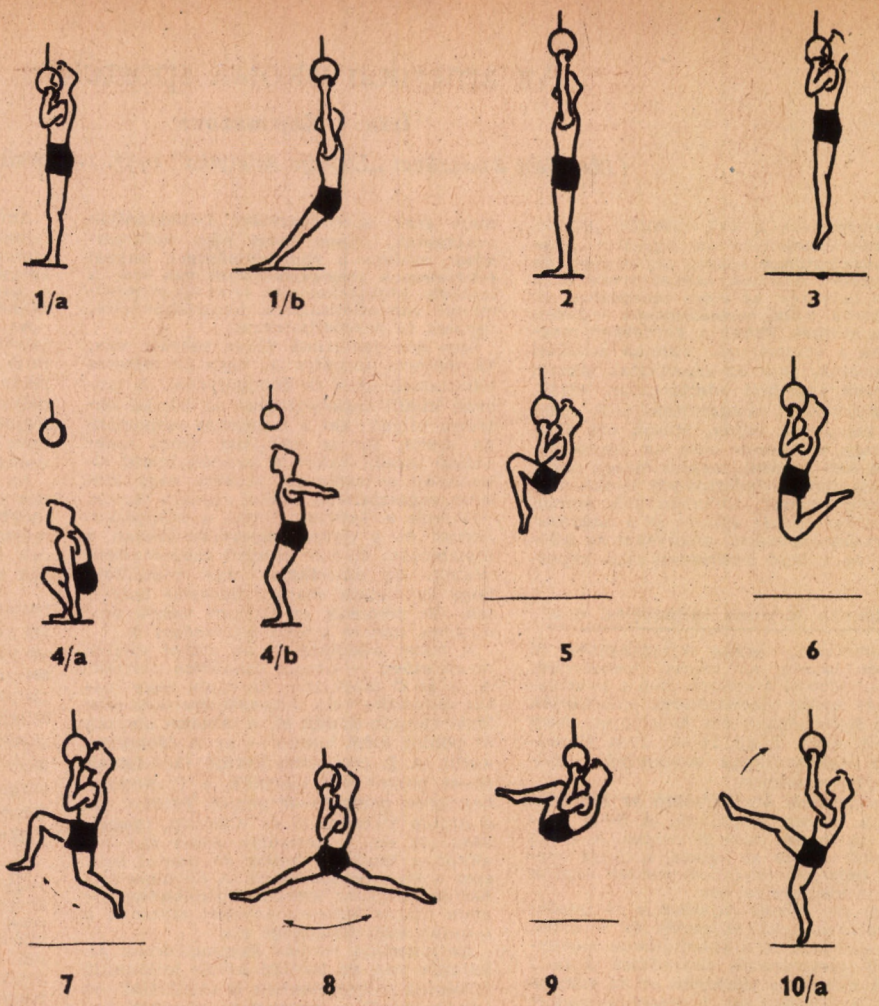
Ezek az egyszerű feladatok még játékosan megoldhatók. A további elemek már formához kötöttebbek.

8. Hajlított függőállásból térdemelés egészen a mellkasig (9. ábra) — (a zsugorfüggés előkészítése).
9. Hajlított függőállásból egy és páros láb elugrással emelés zsugorfüggésbe, (10a, b, c ábra).
10. Zsugorfüggésből térdfüggés (11. ábra).

VI. osztály (fiúk—lányok); szermagasság: fejmagas.

Az V. o. anyaga előkészítésnek felhasználható a magasabb gyűrűn.

1. Lebegőfüggés (12. ábra).





Jégkorong mérkőzés
(Komlós Tibor felvétele)
(A nemzetközi fotoművészeti kiállításról)



10/b



10/c



11



12



13

Rávezető gyakorlatok: zsugorfüggésből térdnyújtás. (A fej tartása fontos!)

a) Hajlított függőállásból egy láb lendítéssel — a másik a levegőben zár — emelés lebegőfüggésbe.

b) Kis felugrással páros lábbal emelés lebegőfüggésbe.

c) Páros lábbal emelés lebegőfüggésbe.

2. Hátsó fekvőfüggés (fészek) (13. ábra) — Zsugor vagy lebegőfüggésből lábfej beakasztással és kifordulással hajtsuk végre.

VII. osztály. (fiúk—lányok) szermagasság: fiúknál érintő magas, lányoknál fejmagas. Az V. VI. osztály anyaga felhasználható előkészítésnek.

1. Függőállásból kis felugrással karhúzódással hajlított függés.

2. Függőállásból kis felugrással emelés lebegőfüggésbe.

Felépítése a VI. o.-ban ismertettek alapján.

3. Lefüggés (gyertya) (14. ábra). — Előfeltétel: a zsugor és lebegőfüggés biztos végrehajtása.

Felépítése: a) zsugorfüggésből lassú térd- és csípőnyújtással lefüggés;

b) lebegőfüggésből csípőnyújtással emelés lefüggésbe.

4. Térdfüggés lebegőfüggésből.

5. Lebegőfüggésből ereszkedés hátsó függőállásba (15. ábra) — (fejtartás a gerinc természetes hajlásának folytatásaként).

6. Hátsó függőállásból kis elrugaszkodással emelés zsugorfüggésbe; lebegőfüggésbe (csak fiúk).

VIII. osztály. Szermagasság: fiúknál, lányoknál egyaránt vállmagas.

Fiúk: Hajlított karú függőállásból vállátfordulás előre lebegőfüggésbe (16a, b, c ábra). Komoly és alapos előkészítést igényel. Ellenkező esetben kellemetlen vállsérülést okozhat. Gimnasztikai gyakorlatokkal a kar és a vállízületet lazítjuk. (Lendítések, körzések minden irányban.)

Előkészítő gyak.:

a) Hajlított függőállásból karnyújtás oldalt és karfordítás előre.

b) Karnyújtással oldalt — karok végig nyújtva maradnak — csípő emeléssel, nyújtott lábbal lassú átfordulás előre lebegőfüggésbe. (Segítségadás a váll és csípő fogásával).

c) Folyamatos lendületes végrejhatás.

2. Lebegőfüggésből hajlított függésen át leugrás guggolótámaszba; hajlított állásba.

Lányok:

1. Lebegőfüggésből ereszkedés hátsó függőállásba és kis elugrással emelés vissza zsugor-, illetve lebegőfüggésbe.

2. Lebegőfüggésből hajlított függésen át leugrás. A leugrást célszerű először guggolótámaszba; majd hajlított állásba végeztetni.

Néhány szóban még megemlítem, hogy a gyakorlatok megtanításának szerves része legyen a **segítségadás, soha se hagyjuk a gyermeket segítségadó nélkül és mindig tegyünk a gyűrű alá szőnyeget.** A tanulók úgy álljanak a gyűrű alá, hogy súlypontjuk (csípőjük) a kötelek síkjába essék.

Szöveg és rajz:

Szijj Zoltán

testnevelő tanár



14



15



16/a



16/b



16/c

Jugoszláv vendégek iskolalátogatásai Budapesten

Az MTSH és a TF vendégeként mintegy két hétig hazánkban tartózkodott az elmúlt év decemberében Has Nevenka osztályvezető és Janko Leskošek, a belgrádi TF elméleti tanszékének vezetője. Látogatásuk célja a magyar iskolai testnevelés és sport tanulmányozása volt — az óvodától az egyetemig. Itt-tartózkodásuk ideje alatt sikerült is betekintést nyerniök mind a tanórai testnevelésbe, mind a tanórán kívüli sportfoglalkozásokba, tanfolyamokba, versenyekbe.

Elmondották vendégeink, hogy *általában jó benyomásokat szereztek.* Mint minden értékelésnél, itt is az *összehasonlítás* játszott szerepet: összehasonlították a magyar viszonyokat a jugoszláv viszonyokkal. A tanórai testnevelésre való felkészülést nálunk tervszerűbbnek találták, mivel náluk nem kötelező óravázlatok készítése. Úgy vélték, hogy nálunk inkább ragaszkodnak a tantervi előírásokhoz, mint náluk, ez a ragaszkodás azonban néha talán túlságosan is mechanikus. A tanórai testnevelés szervezetét, órafelépítését, módszerét nemzetközi viszonylatban is ma már általában megegyezőnek kell tartanunk s csak egyes tényezők tehetik egyik-másik órát a „standard" óráktól eltérővé, mint amilyen tényező lehet pl. a nevelő sajátos eljárása, jó időkihasználása, a külső körülmények, a tisztaság mértéke, az egyéni felszerelések, a sportszerek mennyisége stb.

E téren is találtak ún. „szabvány" órákat, de találtak ezektől eltérőket is, jó és rossz irányban egyaránt. Ez természetes is, mert egyetlen tantárgy oktatását sem befolyásolják olyan mértékben a külső tárgyi, dologi feltételek, mint éppen a testnevelést. Véleményük szerint a magyar iskolai testnevelés régebbi hagyományokkal rendelkezik, régebbi és magasabb szintű a nevelőképzése is. Jugoszláviában pl. 1945 előtt 1 éves tanárképzés volt csak s ez bizonyos mértékben megmutatkozik az oktató-nevelő munkában.

A testnevelésre fordítható óraszám tekintetében nincs sok különbség a két ország között, bár Jugoszláviában még nincs mindenütt meg a heti 2 óra. Illetékesek azonban foglalkoznak már a heti 3 óra bevezetésének az előkészítésével. Nagyon csodálkoztak vendégeink azon, hogy nálunk a *tanító- és óvónőképzőkben is csak heti 2 óra* testnevelés van, amikor a tanításra való felkészítés különórák beállítását igényli s ez náluk meg is van. (Bizony, ez nálunk „specialitás", de az lesz a tanítóképző akadémiákon is.)

A testnevelés-elmélet terén azonosságot találtak a két ország között. Mint érdekességet említették, hogy pl. Nyugat-Németországban (ahol előzőleg voltak tanulmányúton) nem találtak az országon belül egységes szemléletet, értékelést az iskolai testnevelést illetően.

A nevelőknek Jugoszláviában kevesebb a kötelező óraszámuk, mint nálunk, általában azonban a kötelező óraszámnál magasabb óraszámban tanítanak s a többletórákért óradíjat nem kapnak. Nem kapnak díjazást a tanórán kívüli elfoglaltságért sem. Kapnak viszont háromévenként bemelegítő ruhát és tornacipőt, s ebben kötelesek az órákat megtartani. A jugoszláv testnevelők minden tanulóról külön nyilvántartó lapot fektetnek fel az első osztályban s erre a lapra vezetik rá az évenként elért eredményeket is (az egyéb szükséges adatokon kívül). A tanuló többéves fejlődése könnyen leolvasható a lapról. E lapot a tanuló magával viszi, ha egyik iskolából a másikba megy át.

A jugoszláv iskolákban ma még nincs megszervezve a sportköri munka. A sportolni vágyó fiatalok a sportegyesületekbe mennek. Talán ezért volt vendégeink számára meglepő a tanórán kívüli sportfoglalkoztatási rendszerünk kiépítettsége és véleményük szerint jó működése. Vonatkozik ez elsősorban a *versenyrendszerre* (iskolai sportköri, háziversenyek; területi, országos bajnokságokra s ezek feltételeinek biz-

Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (VI.)

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették: dr. Cseke Dénes, dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévay Pálné, Morvay Béla

V. osztály

44—45. óra. Március. . .-én 11/4 — 1—2. óra

Bevezető rész (továbbiakban B.) Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel a pad ülőlapján, közben lábujjon vagy magas térdemeléssel járva egész fordulat balra és jobbra kezdve.

Tornateremben (továbbiakban Tt). Járás és futás-járás közben helyben lábujjon járás térd- és sarokemeléssel, továbbá futás közben helyben futva egész fordulat balra és jobbra kezdve.

Előkészítő rész (továbbiakban E). Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemek felhasználásával készített határozat formájú szabad- és padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben, tekintettel az előírt összefüggő talajgyakorlat előkészítésére.

Rúdon vagy kötélen: fiúk mászás félmagasságig, lányok mászókísérletek néhány fogással.

Fő rész (továbbiakban F). Egyensúlyozó járás a pad ülőlapján és mászás a pad írólapján, közben játékos feladatok.

Összefüggő talajgyakorlat. Adogató sorversenyek az oszlopok között ülésrend szerint a padokban ülve, két különböző tárgy (pl. egy labda, egy bot stb.) adogatásával. Adogatás hátulról előre és vissza a fej felett, valamint balra és jobbra törzsfordítással.

Tt. Egyensúlyozó járás 30—50 cm magas gerendán, közben játékos feladatok; fiúknak járás és futás, továbbá mászás rézsútos gerendán felfelé és lefelé.

Összefüggő talajgyakorlat.
Váltóversenyek padok felhasználásával.

Bf). Sorakozás, sorakozó verseny a padsorok közötti folyosókban,

Tt. Sorakozás kétsoros vonalban és alakzatfeloszlatás, alakzatfeloszlatás és a sorakozás között játékos futkározás.

46—47. óra. Március . . .-én 11/4 — 3—4. óra

B. Helybenjárás ülésrend szerinti elhelyezkedésben az ülőlapon, közben tapsos kar-, láb és törzsgyakorlatok.

Tt. Járás közben tapssal összekötött kar-, törzs- és lábgyakorlatok.

E. Sorversenyek az oszlopok között — helybenjárás közben különféle irányokból fordulva az alapállás, a guggolás, a guggolótámasz, a zsugorülés felvétele tekintetében.

Tarkóállás a pad írólapján, tarkóállásban lábmozgások (segítővel).

Tt. Szemben álló nyitott vonalban egyéni versengések.

F. Egyensúlyozó járás és mászás — fiúk a 44—45. óra szerint, lányok járás térdemeléssel és láblendítéssel.

Összefüggő talajgyakorlat a 44—45. óra szerint; egy kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

Adogató sorversenyek két különböző tárgy adogatásával a 44—45. óra szerint.

Tt. Egyensúlygyakorlatok a 44—45. óra szerint.

Rúdon vagy kötélen: mászó kísérletek a 44—45. óra szerint.

Összefüggő talajgyakorlat, mint a tanteremben.

Váltóversenyek a 44—45. óra szerint.

Bf. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel a padsorok közötti folyosókban, közben 4—4 ütemre karemelés magastartásba és karleengedés mélytartásba.

Tt. Járás ködbe, közben kargyakorlat az osztálytermi óra előírása szerint.

48—49. óra. Április . . .-én 12/4 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben játékos feladatok (guggolótámasz zsugorülés stb. Különböző kartartásokkal és különböző irányokba fordulva).

Tt. Járás és futás, közben játékos feladatok.

E. Utánzó és játékos, valamint ismert gyakorlatelemek felhasználásával készített határozott formájú társas- és társas padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben, — tekintettel ugrószekrényen a felguggolás és leugrás előkészítése céljából.

Mellső fekvőtámasz az írólapon és ebben a helyzetben játékos kargyakorlatok.

Tt. Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemek felhasználásával készített határozott formájú társasgyakorlatok, tekintettel a fő részben előírt szekrényugrások előkészítésére.

Mellső fekvőtámasz, mint az osztálytermi órán.

F. Felguggolás 3—4 lépés nekifutással — fiúk háromrészes, lányok kétrészes hosszában állított szekrényre és gurulóátfordulás előre.

Adogató sorverseny két nagyobb labdával — ülésrend szerint a padokban ülve. Adogatás a fej felett hátra és előre. Ugyanez két-két szomszédos oszlopban labdahajsza formájában.

Tt. Fejmagas gyűrűhintán függőállásból felugrással emelés térdfüggésbe és zsugorlefüggésbe.

Fellépés 4—8 lépés nekifutással — fiúk háromrészes, lányok kétrészes széltében elhelyezett szekrényre, majd folyamatos elugrással függőleges repülés (zárt láb, kar magastartásban). Felguggolás és gurulóátfordulás előre, mint az osztálytermi órán.

„Vadászlabda" c. játék felfújt labdával.

Bf. Helybenjárás a padsorok közötti folyosókban, közben a járás megindítása és megállítása vezényszóra; testfordulatok helyben sarkon és talpon (végrehajtás hangos számolásra).

Tt. Rendes járás közben az osztálytermi órán előírt rendgyakorlatok.

50—51. óra. Április . . .-én 12/4 — 3—4. óra

B. Járás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon ismert dalra, közben térdrugózás guggolásban és guggolótámaszban.

Tt. Járás és futás, járás közben utánzó és játékos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Padsorversenyek — az ülőlapon — helyben járás, közben különböző társasfeladatok végrehajtásában. (Pl. szemben és háttal mély, illetve magastartásban kézfogással, vagy kézfogás nélkül egymás hátának támaszkodva leülés, stb.)

Mellső fekvőtámasz az írólapon, mellső fekvőtámaszban játékos kar- és lábgyakorlatok.

Tt. „Fogó érintés" c. játék.
Mellső fekvőtámasz és mellső fekvőtámaszban játékos kar-, lábgyakorlatok.

F. Felguggolás 3—4 lépés nekifutással — fiúk háromrészes, lányok kétrészes szekrényre, majd folyamatos gurulóátfordulás előre. Néhány kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

Adogató sorverseny a 48—49. óra szerint.

Tt. Gyűrűhinta gyakorlatok a 48—49. óra szerint. Felguggolás 4—8 lépés nekifutással és gurulóátfordulás előre a szekrényen, mint az osztályteremben.

„Vadászlabda" c. játék felfújt labdával.

Bf. Ülésrend szerint a padokban ülőhelyzetből vezényszóra sorakozás egysoros vonalba a padsorok közötti folyosókban; versengés a sorakozás végrehajtásában.

Tt. Sorakozásban versengés több oszlop között.

VI. osztály

45—46—47. óra. Március . . .-én 11/5 — 1/3. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben játékos feladatok.

Tt. Feladatok „tűz, víz, repülő" figyelmeztetőnek megfelelően. (Pl. „tűz" figyelmeztetőre csoportosulás a tornaterem meghatározott sarkában, „víz" figyelmeztetőre felmászás a tornateremben elhelyezett szerekre, „repülő" figyelmeztetőre lefekvés, elbújás.)

E. Utánzó és játékos, valamint ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú társasgyakorlatok és társas padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben, tekintettel a kézállás és lányoknak a híd előkészítésére.

Mellső fekvőtámasz az írólapon, ebben a helyzetben karhajlítás és nyújtás 1—3-szor.

Tt. Utánzó és játékos, továbbá ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú bordásfal- vagy társasgyakorlatok, tekintettel a kézállás és a híd előkészítésére.

Mellső fekvőtámasz s ebben karhajlítás 1—3-szor.

F. Egyensúlyozó járás a pad ülőlapján, mászás a pad írólapján a padsorok közti folyosókon átlépve, átmászva, — közben játékos feladatok; lányok tovahaladás érintő járással, hármas lépéssel, közben lebegőállás.

Lányok hanyattfekvésből híd.
Lányok és fiúk fellendülés kézállásba bal vagy jobb guggolótámaszból — két segítővel. „Labdahajsza" két tömött labda felhasználásával. Felállás a két szélső padsor körül egy-egy körben.

Tt. Kézállás az osztálytermi óra szerint.
Lányok hanyattfekvésből híd.
Egyensúly-gyakorlatok 30—50 cm magas gerendán, mint az osztálytermi padokon — fiúk rézsútos gerendán is.
Váltó- és sorversenyek padok felhasználásával.

Bf. Ülésrend szerint a padokban ülőhelyzetből vezényszóra sorakozás egysoros vonalba a padsorok közötti folyosókban: versengés a sorakozás végrehajtásban.

Tt. A terem különböző helyein több csoport között versengés az egysoros vonalban való sorakozásban.

48—49. óra. Április . . .-én 11/5 — 4—5. óra

B. Helybenjárás az ülőlapon mérsékelt térdemeléssel, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

---

tosítására (költségvetés, évi versenynaptár, eredménynyilvántartás stb.). A sok versenyalkalomra vezetik vissza a tanulók körében a sportok iránt tanúsított nagyfokú érdeklődést. Létesítmények, felszerelések, valamint az országos irányító, felügyelői hálózat kiépítését is kedvezőnek találták nálunk. (Így lehet minden relatív.)

Úgy gondoljuk, hogy jugoszláv vendégeinknek minden szépítgetés nélkül bemutattuk a budapesti iskolák testnevelését és sportját kedvező és kedvezőtlen oldalaival egyaránt. Talán ezért is volt olyan baráti az együttlét, mert az őszinteség jellemezte azt. Ebből a baráti őszinteségből pedig csak előny származhat mindkét fél számára. Reméljük, hogy az együttműködés a jövőben még szorosabb lesz, mert *kölcsönösen tanulhatunk egymástól* és *kölcsönösen taníthatjuk egymást.*

Tt. Járás és futás, futás közben tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Padsorversenyek — az ülőlapon helybenjárás közben különböző társas feladatok végrehajtásában.

Tt. „Fogyasztó szétszórtan" c. játék.

F. Egyensúlygyakorlatok a 45—46—47. óra szerint.

Fellendülés kézállásba, két segítővel. Egy-két kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

„Labdahajsza" a 45—46—47. óra szerint.

Tt. Egyensúly-gyakorlatok a 45—46—47. óra szerint.

Fellendülés kézállásba — két segítővel. Egy-két kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján. Váltóversenyek felfújt labdákkal — különféle dobásnemek felhasználásával.

Bf. Helybenjárás a padsorok közötti folyosókban, közben járás sarkon és lábujjon különböző kartartásokkal előre és oldalt.

Tt. Járás körbe kézfogással, közben járás lábujjon a kör középpontja felé, majd sarkon járás a kör középpontjától távolodva.

VII. osztály

42. óra. Március . . .-én 11/3 — 1. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben játékos feladatok.

Tt. Járás és futás közben játékos feladatok.

E. Játékos, továbbá ismert és az újabb gyakorlatelemek felhasználásával készített határozott formájú padgyakorlatok.

Tt. Padgyakorlatok az osztálytermi óra szerint.

Lányok hanyattfekvésből híd.

F. Kézállás a 37—38—39. óra szerint.

Lányok: hanyattfekvésből híd.

Gurulóátfordulás hátra — lányok kétrészes, fiúk háromrészes szekrényen.

Sorversenyek az oszlopok között 2—3 különböző tárgy adogatásával.

Tt. Kézállás a 37—38—39. óra szerint.

Gyűrűgyakorlat.

Gurulóátfordulás hátra — lányok kétrészes, fiúk háromrészes szekrényen.

Labdaadogató és labdadobó váltóversenyek különféle dobásnemek felhasználásával.

Bf. Helybenjárás a padsorok közötti folyosókban ülésrend szerinti elhelyezkedésben, közben járás lábujjon és sarkon váltakozva.

Tt. Járás körbe, közben 4 ütemenként járás lábujjon tapsolással a fej felett.

43—44. óra. Március . . .-én 11/3 — 3—4. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon ismert dalra, közben térdrugózás guggolásban és guggolótámaszban.

Tt. Sorversenyek padok felhasználásával, gyors járással, futással és különböző testhelyzetekből indulva.

E. 42. óra szerint.

F. A 42. óra szerint; gurulóátfordulás hátra — fiúk, lányok egyaránt háromrészes szekrényen. Ellenőrzés és osztályozás a kézállás ismert technikai követelményei alapján.

Bf. „Repül a . . . repül a . . ." c. játék.

Tt. A 42. óra szerint.

45—46. óra. Április . . .-én 12/4 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel, közben helybenjárás lábujjon, sarkon és külső talpélen váltakozva.

Tt. „Félperces fogó" c. játék.

E. Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával készített kislabda- és padgyakorlatok kislabdával.

Tt. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemek felhasználásával készített határozott formájú bordásfal- vagy szabadgyakorlatok — tekintettel az összetett talajgyakorlatok előkészítésére.

Lányok hídban térd- és lábemelések.

F. Egyensúlygyakorlatok a 33—34. óra szerint — lányok közbeiktatott lebegőállást is végezve.

Lányok hídban térd- és lábemelések.

Összetett talajgyakorlat.

Labdahajsza két körben a 33—34. óra szerint.

Tt. Vándormászás — fiúk 6—8, lányok 3—4 kötélen lefelé.

Egyensúly-gyakorlatok a 33—34. óra szerint; fiúk számára egyensúlygyakorlatok rézsútos gerendán is, lányok vízszintes gerendán lebegőállást is végezve.

Összetett talajgyakorlat.

„Háromudvaros zsámolylabda". (A VI. o. anyaga.)

Bf. Felállás és leülés ülésrend szerinti elhelyezkedésben vezényszóra, vigyázzállásban üdvözlés fővetéssel.

Tt. Járás közben fejlődés és szakadozás egyenként és páronként; járás közben a menet megállítása, majd a menet megindítása.

47—48. óra. Április . . .-én 12/4 — 3—4. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben 4 ütemű tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

Tt. Járás és futás; járás közben 4 ütemű tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Sorversenyek az oszlopok között 2—3 kislabda adogatásával.

Tt. „Fogyasztó szétszórtan" c. játék két felfújt labdával.

F. A 45—46. óra szerint. Ellenőrzés és osztályozás az összetett talajgyakorlat ismerete és végrehajtásának ismert technikai követelményei alapján.

Bf. Mérsékelten lazító hatású és ernyesztő kar-, láb- és törzsgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben a padsorok közötti folyosókban.

Tt. Mint az osztálytermi órán — körben.

VIII. osztály

43—44. óra. Március . . .-n 12/5 — 1—2. óra

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben játékos feladatok.

Tt. „Fogyasztó szétszórtan" c. játék két labdával.

E. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemek felhasználásával készített szabad- és társas padgyakorlatok, tekintettel az összetett talajgyakorlat előkészítésére.

Tt. Bordásfal v. szabadgyakorlatok az osztálytermi óra előírása szerint.

F. Egyensúly-gyakorlatok a pad ülőlapján: fiúknak összetett feladatok az V. o. előírása alapján, lányoknak a VII. o. előírása szerint.

Labdahajsza 2—3 tömött labda felhasználásával; felállás a két szélső padsor körül egy-egy körben.

Tt. Vándormászás vízszintes irányban — fiúk 4—6, lányok 3—4 rúdon v. kötélen.

Egyensúly-gyakorlatok: fiúk 70—90 cm magas gerendán és rézsútos padon összetett feladatok az V. o. előírásai alapján, lányok 50—70 cm magas gerendán a VII—VIII. o. előírása szerint.

Összetett talajgyakorlat.

Négyrészes szekrény hosszában: fiúknak az átterpesztés előgyakorlatai.

Fiúknak „Tűzharc", lányoknak „Seregfogyasztó" c. játék.

Bf. Járás helyben mérsékelt térdemeléssel a padsorok közti folyosókban, közben járás lábujjon és sarkon körbe forogva.

Tt. Járás körbe, közben gyakorlatok az osztálytermi óra szerint.

45. óra. Március . . .én 12/5 — 3. óra

B. Helybenjárás az ülőlapon ismert dalra, közben az éneklés szüneteiben térdrugózás hajlított állásban és guggolásban karlengetéssel.

Tt. Járás körbe és futás; járás közben térdrugózás és előre törzshajlítás karlengetéssel.

E. A 43—44. óra szerint.

F. A 43—44. óra szerint, tornateremben még átterpesztés négyrészes szekrényen.

Bf. Tapsos ritmusgyakorlatok oszlopsoronként váltakozva a padsorok közti folyosókban.

Tt. Járás körbe, közben fejlődés és szakadozás egyenként és páronként.

46—47. óra. Március . . .-én 12/5 — 4—5. óra

B. Karlengetéssel kísért térdrugózások, továbbá előre törzshajlítások (törzshajlítás törzsfordításban is).

Tt. A 45. óra szerint.

E. Padsor versenyek társas feladatok végrehajtásában.

Tt. „Fekete-fehér" c. játék különböző testhelyzetekből indulva.

F. A 43—44. óra szerint, továbbá ellenőrzés és osztályozás az összetett talajgyakorlat ismerete és végrehajtásának ismert technikai követelményei alapján.

Tt. A 43—44. óra szerint, továbbá az ellenőrzés és osztályozás, mint az osztálytermi órán.

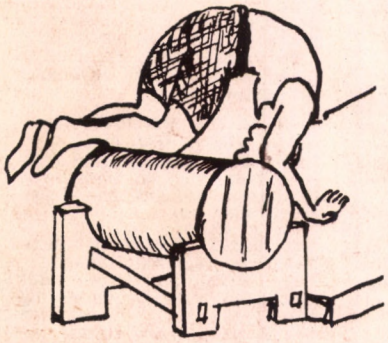
Bf. A 45. óra szerint.

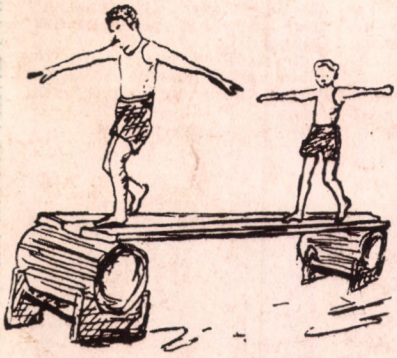


ÚJ ÖTLETEK











1

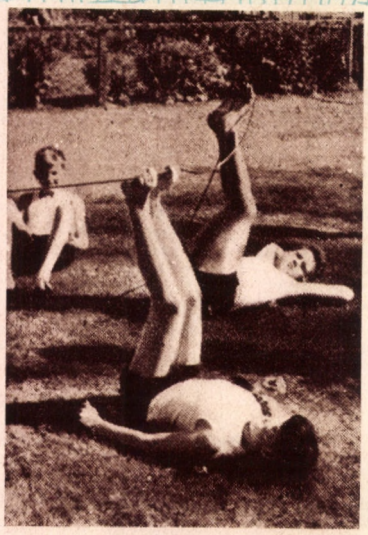
A célszerű iskolai testnevelésben mindenütt keresik az újat. Az alábbiakban néhány külföldi szakfolyóiratban ismertetett eszközről mint újszerű próbálkozásról közlünk rövid ismertetést.

1. *Henger mint tornaszer.* Kiegészítve talpazattal és deszkával többféle összeállításban használható és így különféle gyakorlatok végzésére alkalmas. Ismertette a Jugoszláviában megjelenő TELESNO VASPITANJE, 1957. 8. száma.

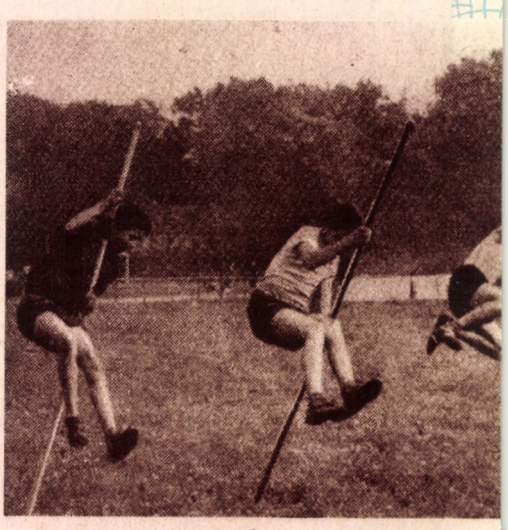
2. *Testtartás javítására: gumizsinór.* A 8 m hosszú gumizsinór két vége összeköthető. A gumizsinór igénybevételével a szerző egyéni és csoportos gyakorlatok változatos sorát dolgozta ki s alkalmazta sikerrel a gyakorlatban. A játékos, szórakoztató gyakorlatok jótékonyan segítik elő a gyermekek fejlődését, testtartását. Ismertette a Nyugat-Németországban megjelenő DIE LEIBESERZIEHUNG, 1957. 6. száma.

3. *Ugrási gyakorlatok — rúddal.* Nem rúdugrásról van szó, hanem rúddal végezhető különféle ugrási gyakorlatokról, amelyek jól felhasználhatók a 10—14 éves korúak oktatásánál. Végezhetők leugrások (pl. bizonyos magasságról), helyből távolugrások, terepugrások, ugrások rúdbeszúrással stb. Ismertette az NDK-ban megjelenő KÖRPERERZIEHUNG 1957. 6. száma.

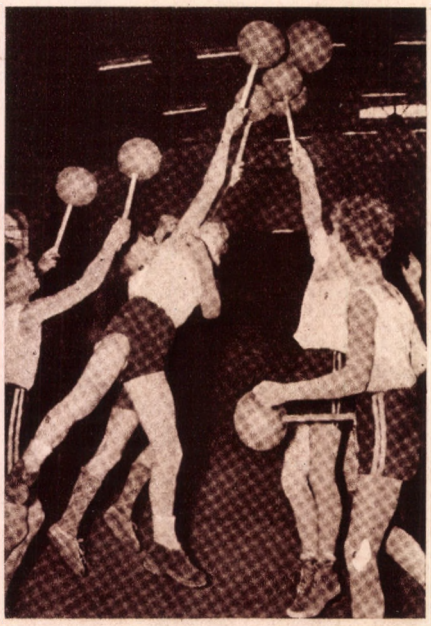
4. *Labdabuzogány.* Die Ballkeule — labdabuzogány elnevezést adta a szerző új kéziszerének. A szer felfújt futball nagyságú labda, amelynek nyele van. Ezzel különféle gyakorlatokat lehet végezni, éppúgy, mint a már ismert buzogánnyal. Ezenkívül játékeszköznek is felhasználható, könnyebb játéklabdát lehet vele kergetni. Ismertette az Ausztriában megjelenő LEIBESÜBUNGEN — LEIBESERZIEHUNG, 1957. 5. száma.



2



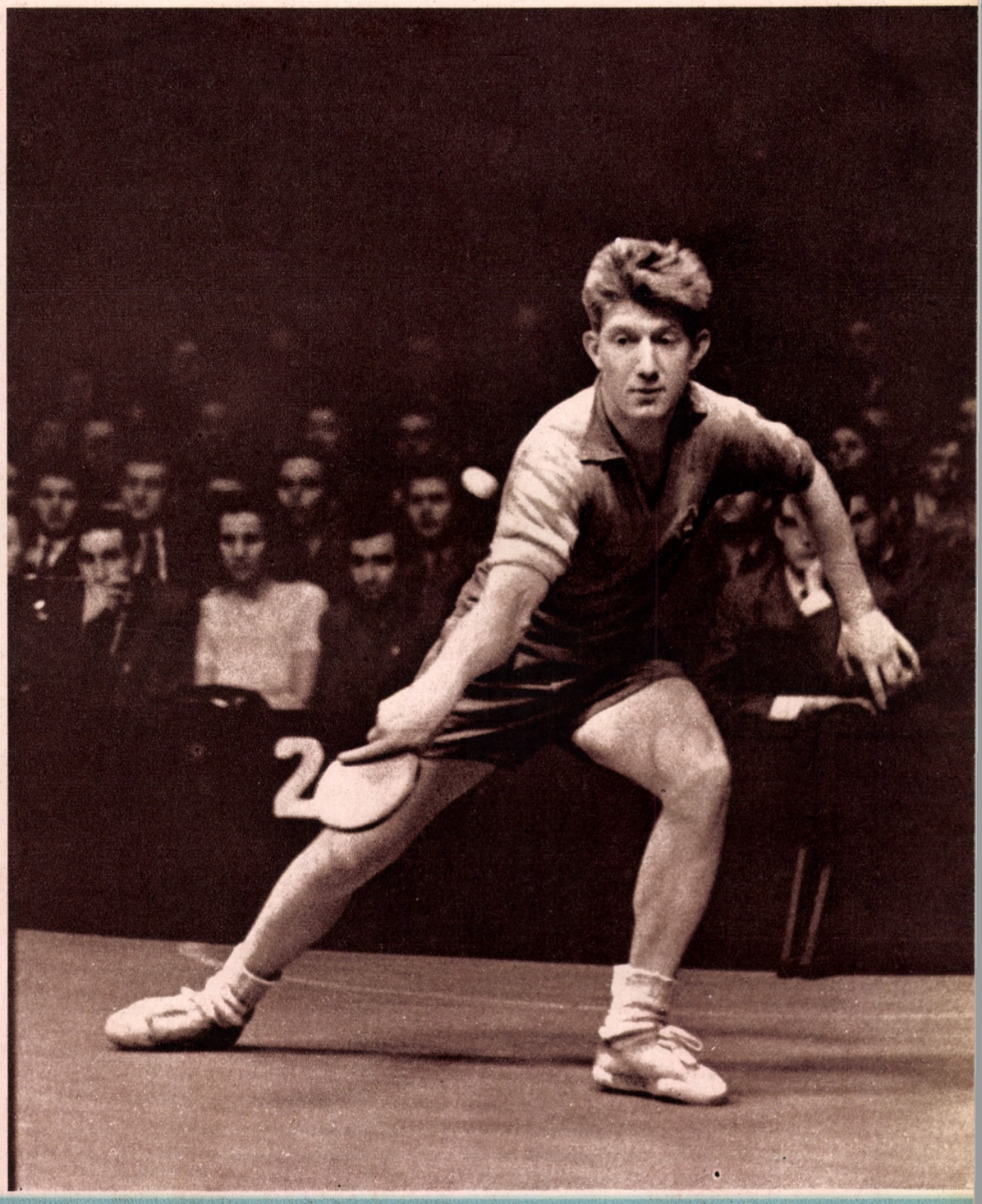
3



4

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



- A magyar sport átalakított szervezetéről
- Connolly és Takács Károly idegrendszeri esete
- Fedett futópálya
- Kosárlabdázók tapasztalatai a bemelegítés körül
- A null-pont módszer
- Zádor István és Grantner Jenő sporttárgyú alkotásai

II. ÉVFOLYAM
3 SZÁM
1958 MÁRCIUS HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 MÁRCIUS ★ 3. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

*Elnök: Dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: Dr. Hepp Ferenc*

TARTALOMJEGYZÉK

Molnár József: A magyar sport átalakított szervezetéről .. 3
E. Jokl dr.: Két olimpiai bajnok idegrendszeri esete 5
Edző, vagy dada? 6
Páder János: Tapasztalatok a bemelegítésről 7
A sport Zádor István és Grantner Jenő kiállításán 9
Hozzászólás „A távolugrás technika oktatása" c. cikkhez 10
Zs. Filipov: A null-pont módszer és a teljesítmények javítása 11
Sportkönyvekről 12
Hírek, érdekességek, apróságok 14
Az albán sport 17
Idősek sportórái a Luzsnyiki stadionban 17
Kiss István: Fedett futópálya 18
Kovács Géza: Hagyományainkról 19
Zalka András: Frissítsük fel új elemekkel labdarúgó támadójátékunkat 20
A TTT életéből 22
ISKOLAI TESTNEVELÉS
Béni Miklós: Új utakon a diáksport 23
Jámbor Gyula: Hivatástudat — példamutatás 24
Cseke, Balkányi, Lévayné, Morvay: Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (VII.) 25
Sós István: Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig (III.) 27
Tótágas 28
Nagy—Apródi: A kézilabdázás oktatása az általános iskolában 29
Hozzászólások: A testnevelési órák szerkezeti módosításához című cikkhez 32
Közlemények 35

Címképünk: Berczik Zoltán az asztaliteniszezés Európa-bajnoka (Komlós felv.)

СОДЕРЖАНИЕ

И. Мольнар: О переформированной организации венгерского спорта 3
Др. Е. Йокль: Случай изменения в связи с нервной системой двух олимпийских чемпионов 5
И. Падер: Опыт баскетболистов в процессе разминки 7
Спорт на выставке Иштвана Задора и Ене Грантнера 9
Высказывание к статье «Техника обучения прыжкам в длину» 10
Ж. Филипов: Метод пункта-нуль и повышение достижений .. 11
О спортивных книгах 12
Известия, пестрая хроника, интересные эпизоды 14
Албанский спорт 17
Занятия по спорту для пожилых на стадионе Лужники 17
И. Кишш: Закрытая площадка 18
Г. Ковач: Наши традиции 19
А. Залка: Необходимо освежить новыми элементами нападающую игру футбола 20
Из жизни ТТТ 22

ШКОЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

М. Бени: Новые пути студенческого спорта 23
Дь. Ямбор: Основанное призвание — проявление примера .. 24
Чеке, Балкани, Леваине, Морваи: Учебная программа высших классов начальной школы, распределенная по конспектам (VII) 25
И. Шоши: Развитие школьного физического воспитания и спорта от 1848 г. по наши дни (III) 27
Хаос 28
Надь-Апроди: Обучение ручному мячу в начальной школе ... 29
Высказывания к статье «Изменение структуры уроков по физическому воспитанию» 32

TABLE DE MATIÈRES

J. MOLNÁR: L'organisation transformée du sport hongrois 3
Dr. E. JOKL: Cas neurologique de deux champions olimpiques 5
J. PÁDER: Les expériences des basketteurs concernant l'échauffement 7
Le sport dans l'exposition de M. I. Zádor et M. J. Grantner 9
Remarques sur l'article „L'enseignement de la technique du saut en longeur" 10
ZS. FILIPOV: La méthode du point-zéro et l'amélioration des performances 11
REVUE DES LIVRES SPORTIVES 12
PETITES NOUVELLES 14
I. KISS: Piste couverte pour course 18
G. KOVÁCS: Nos traditions 19
A. ZALKA: Refraichissons notre jeu d'attaque à l'aide d'éléments nouveaux (football) 20
De la vie de la TTT 22
ÉDUCATION PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES 25

INHALTSVERZEICHNIS

J. MOLNÁR: Über die umgestaltete Organisation des ungarischen Sports 3
Dr. E. JOKL: Neurologische Fälle zweier olimpischer Meister 5
J. PÁDER: Erfahrungen von Basketballspielern bezüglich das Aufwärmen 7
Der Sport in der Ausstellung von I. Zádor und J. Grantner 9
Bemerkungen zum Artikel „Die Schulung der Weitsprungtechnik" 10
ZS. FILIPOV: Die Null-Punkt-Methode und die Steigerung der Leistungen 11
SPORTBUCHBESPRECHUNGEN 12
NACHRICHTEN — IN ALLER KÜRZE 14
I. KISS: Gedeckte Laufbahn 18
G. KOVÁCS: Unsere Traditionen 19
A. ZALKA: Frischen wir unser Angriffspiel im Fussball mit neuen Elementen auf 20
Aus dem Leben des TTT 22
LEIBESERZIEHUNG IN DER SCHULE 25

CONTENTS

J. MOLNÁR: About the transformed organisation of the Hungarian Sport 3
Dr. E. JOKL: Neurologycal case histories of two Olympic Champions 5
J. PÁDER: The experiences of basketball players with warm up 7
Sport on the exhibition of Mr. I. Zádor and Mr. J. Grantner 9
Remarks about the article „The technical training of long jump" 10
ZS. PHILIPOV: The zero-point method and the improvement of performances 11
REVIEW OF SPORTBOOKS 12
NEWS — TRIFLES 14
I. KISS: Covered running-track 18
G. KOVÁCS: Our traditions 19
A. ZALKA: Let us brush up our offensive play in soccer-football with new elements 20
The life of our Council 22
PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS 25

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/5641 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1958 ★ 3

A MAGYAR SPORT ÁTALAKÍTOTT SZERVEZETÉRŐL

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács február hó 21-én tartotta alakuló ülését és ezzel tulajdonképpen lezárta azt a szakaszt, amely a magyar testnevelési és sportmozgalom szervezeti átalakítása és bizonyos tekintetben új módszerei kialakításának jegyében zajlott le. Az MTST programjában elfogadta azokat az egészséges módosításokat és új megoldásokat, amelyek a magyar testnevelés és sport további fejlődésének kiinduló alapját jelentik. Megállapította, hogy testnevelési és sportmozgalmunk továbbra is szocialista alapelveken nyugszik, szervezetében, módszereiben azonban olyan megoldásokat kell választani, amelyek az állami irányítás fenntartása mellett nagyobb teret biztosítanak a társadalmi vezetés, a társadalmi befolyás érvényesülésének.

Miért volt erre szükség?

Az OTSB vezetésével 1951-ben olyan sportszervezeti rendszer került felállításra és olyan új megoldásokat sikerült bevezetni, amelyek testnevelési és sportmozgalmunk ugrásszerű fejlődéséhez vezettek. Az alapelveiben és rendszerében helyes sportmozgalom azonban az utóbbi 2—3 évben megállt a fejlődésben, helytelen módszerek meghonosodása fékezte a további kibontakozást. A legfőbb hiba a sportmozgalom túlzott centralizálásából, a kollektív vezetés elhalványulásából és a társadalmi befolyás csökkenéséből fakadt. Sportszervezeteinkben egyre zsugorodott az önálló kezdeményezés, az önálló munka és a fokozatosan növekvő fizetett apparátusok kezébe került a vezetés. Ezek a tények ellentétben álltak a testnevelés és sport társadalmi jellegével, jogosan érték tehát kritikai megjegyzések a szervezetet, illetve annak működését. E hibákat nem lehetett figyelmen kívül hagyni, noha le kell szögezni, hogy az elmúlt hat év munkájára az eredményesség volt a jellemző. A történelmi hűség kedvéért azt is meg kell állapítani, hogy az ellenforradalom mindezeket a hibákat mérhetetlenül eltúlozta, elsősorban ezeket állította homloktérbe, ugyanakkor pedig elhallgatta az eredményeket, és — a szocialista sportrendszer megsemmisítésére törekedett.

Okulva a tapasztalatokból: egy olyan szervezeti rendszer kialakítására volt szükség, amely figyelembe veszi a testnevelés és sport társadalmi jellegét, megszünteti az előbbi hiányosságokat, hibákat és a helyzet reális felmérése után a fejlődés lehetőségét biztosítja.

Melyik az a megoldás, amelyik e cél eléréséhez vezet?

Népköztársaságunk Elnöki Tanácsa és a Minisztertanács rendeletileg kimondotta, hogy fel kell állítani a Magyar Testnevelési és Sport Tanácsot, amelynek feladata, hogy a legfontosabb elvi és gyakorlati kérdésekben dönt-sön, irányítsa és ellenőrizze a testnevelési és sportmozgalom tevékenységét. Az MTST-nek alárendelten a tanácsrendszert, illetve az államigazgatás rendszerét követve helyi TST-ket szerveztünk — mint szakigazgatási szerveket — Budapesten, a megyékben, a járásokban az illetékes tanácsok végrehajtó bizottságainál. Az MTST közvetlenül a Minisztertanácsnak alárendelten működik, országos hatáskörrel. Mintegy 100 főből áll, amelynek tagjait a társadalmi és állami sportszervezetek tagjaiból, a legjobb szakemberekből nevezte ki a Minisztertanács. Az MTST és a helyi TST-k tehát nem érdekképviseleti szervek. A helyi TST-knél hasonlóképpen kerültek kinevezésre a Tanácsok. Ez az intézkedés azt célozta, hogy a testületek vegyék kezükbe az irányítást és ellenőrzést, megszüntetve azt a hibát, amely a múltban egyik legkirívóbb jelenség volt, hogy ti. a függetlenített apparátusok intézkedjenek. Ezzel az intézkedéssel egészségesen sikerült egybehangolni az állami és társadalmi irányítást, ellenőrzést. A TST-k tagjai tevékenységüket magukban a Tanácsokban, illetve ezek állandó bizottságaiban fejtik ki. Ezen túl azonban — tekintve, hogy sportszervezetekben dolgoznak — munkahelyükön érvényesítik a Tanács határozait. Az MTST és a helyi TST-k főfelügyeleti jogkörrel irányító és ellenőrző feladatokat végeznek a sportegyesületek, a szakszövetségek, valamint a sporttal foglalkozó állami és társadalmi szervezetek munkája felett.

A testnevelési és sporttevékenység lényegében a sportegyesületekben zajlik le. A múlttal szemben most a sportegyesületek önálló alapszabály szerint, önállóan végzik tevékenységüket. Lényegében kétféle sportegyesületről beszélhetünk: munkahelyi és területi sportegyesületekről. A sportegyesületek valamely üzem, vállalat, hivatal, iskola dolgozóiból, illetve tanulóiból alakulnak, választás útján; maguk választják vezetőségüket és készítik el azokat a terveket, amelyek szerint sportéletüket kialakítják. A területi jellegű sportegyesület annyiban különbözik az előbbitől, hogy nem egy-egy üzem vagy vállalat dolgozóiból alakul, hanem egy terület sport iránt érdeklődőinek köréből. A sportegyesületek politikai és gazdasági szempontból az adott üzem, vállalat, iskola stb. szakszervezeti vagy KISZ-bizottságának irányítása alatt működnek. Ilyen szempontból a területi alapon működő sportegyesület is hasonló az előbbihez, ti. valamely nagy üzem vagy vállalat üzemi, szakszervezeti bizottságának irányítása alatt fejti ki tevékenységét. A sportegyesületi tagság szempontjából az az elv érvényesül, hogy mindenki ott sportol, ahol neki megfelelő, annak fenntartásával, hogy a leghelyesebb mégiscsak a munkahely sport-

körében való sportfoglalkozás. Megszüntek a sportegyesületek megyei és országos szervei, ehelyett minden sportegyesület maga alakítja ki tevékenységét tagságának közreműködésével, természetesen a felsőbb határozatok szellemében. Egy-egy sportág művelése érdekében a sportkörben szakosztályok működnek, amelyek részt vehetnek a különböző sportágak versenyein, bajnokságában. A dolgozók tömegsport-foglalkoztatásának megoldása érdekében a sportkörön belül Tömegsport-bizottságok létrehozása válik szükségessé: ezek elkülönített költségvetési alappal rendelkeznek a tömegsport szervezése, fejlesztése érdekében. Az egyes szakosztályok technikai és szakmai segítséget nyújtanak a Tömegsport-bizottságnak ahhoz, hogy tevékenységét helyes irányban és megfelelő módon tudja kifejteni. Azokban az üzemekben, ahol sportegyesület létrehozása nem indokolt, vagy nem szükséges, illetve ahol a tagság sportbeli fejlettsége alacsonyabb fokon áll, először Tömegsport-bizottság létrehozása látszik indokoltnak azzal, hogy ennek munkája nyomán kell majd megalakítani a sportegyesületet. Az iskolai és ipari tanulók sportközösségei, sportkörei bizonyos tekintetben különböznek a sportegyesületektől. Ezek ui. a működési szabályzat alapján fejtik ki tevékenységüket a KISZ-bizottságok, alapszervezetek, illetve az iskola tantestületének irányításával. Ilyen formában tehát tekintetbe vettük a magyar sport fejlődése alatt kialakult hagyományos szervezeti formát, amely alkalmasnak látszik arra, hogy testnevelési és sportmozgalmunk további elterjesztése, fejlesztése érdekében eredményesebb munkát fejthessünk ki.

Az egyes sportágak művelése, fejlesztése érdekében sportszövetségekre van szükség. A sportszövetségeket azok a sportkörök hozzák létre, amelyekben az adott sportágat űzik. Felépítettségük követi az államigazgatás szervezeti rendszerét. Vegyük példának az atlétikai szövetséget. Egy járásban működő sportkörök, amelyeknek atlétikai szakosztályai működnek, megválasztják azokat a küldötteket, akik részt vesznek a járási sportszövetség választásán. E küldöttek önmaguk közül megválasztják a járási atlétikai sportszövetséget, ugyanakkor megválasztják azokat a küldötteket, akik részt vesznek a megyei atlétikai szövetség létrehozásában. Egy-egy megye járásainak atlétikai szövetségei választják meg ugyanis a megyei szövetséget. Hasonló módszer alapján a megyei szövetségek küldötteiből választják meg az atlétikai szövetség országos szerveit. A demokratikus választással így létrejött szövetség foglalkozik egy-egy sportág fejlesztésének feladataival, kidolgozza a sportág szabályzatát, megrendezi versenyeit stb.

A továbbiakban munkájában a centralizmus elve érvényesül, a szövetség országos szerveinek határozatai kötelező érvényűek a megyei, illetve járási szövetségek munkájára. A sportszövetségek az MTST által jóváhagyott versenyrendszer, költségvetés, versenynaptár alapján fejtik ki tevékenységüket.

A sportszövetségeket tehát a sportegyesületek hozzák létre és azután az MTST határozatainak szellemében, beilleszkedve a magyar sport szervezeti felépítésébe, fejtik ki tevékenységüket.

Testnevelési és sportmozgalmunk irányításában, ellenőrzésében — életünk más területeihez hasonlóan, — nagy szerep jut a társadalmi szervezeteknek, elsősorban a szakszervezeteknek és a KISZ-nek. E szervezetek aktív tevékenységet fejtenek ki sportmozgalmunk fejlesztésében, illetve a sportegyesületek, sportkörök munkája felett irányító, ellenőrző tevékenységet gyakorolnak. Ily szempontból a szakszervezetek munkája a szakszervezetekhez tartozó üzemek, vállalatok, hivatalok sportegyesületeire terjed ki, a KISZ a falusi, egyetemi és főiskolai, az iskolai és ipari tanulók sportkörei tevékenységét irányítja, ellenőrzi politikai és gazdasági szempontból. Külön kell beszélni a KISZ-ről, amely létrehozta az Országos Ifjúsági Sportbizottságot a magyar ifjúság egységes arculatú testnevelési és sporttevékenysége kialakítása érdekében.

A látszólag több rétegre tagozódó szervezeti tevékenység egységes irányvonalon halad. Magukban a Tanácsokban az említett szervezetek tagjai foglalnak helyet, s ott munkaterületük tapasztalatainak felhasználásával érvényesítik a társadalmi befolyást és jelleget a határozatok meghozatalánál, más oldalról viszont a meghozott határozatokat saját területükön érvényesítik. Így a kollektív vezetésben testesül meg az a helyes elgondolás, hogy az állami érdekek és a társadalmi célkitűzések egységesen kapcsolódjanak, hangolódjanak össze, s a határozatok meghozatalában, valamint végrehajtásukban is szervesen egészítsék ki egymást.

E szervezeti felépítés alkalmas arra, hogy testnevelési és sportmozgalmunk jellegének megfelelő irányítás, ellenőrzés és működés valósuljon meg, és ez alapja lehet sportéletünk további fellendítésének.

Molnár József



Az MTST alakuló ülése

Két olimpiai bajnok idegrendszeri esete

Írta: E. Jokl dr.

1956 novemberében az Egyesült Államok olimpiai csapatát kísértem Melbourne-ba, Ausztráliába. Megtudtam, hogy az atléták egyik legkiválóbbja, *Harold V. Connolly*, a kalapácsvetés bajnoka és világcsúcstartója *kombinált balkari idegfonat paralízisben szenved.*

Connolly bénasága

Connolly 25 éves, művelt fiatalember, akit szerénység és szigorú erkölcsi elvek jellemeznek. Részletesen, hűen elmondta sérülésének történetét. Úgy látszik, hogy *világrahozott sérülésben szenved.* Amennyire csak vissza tud emlékezni, úgy tudja, hogy bal keze állapota — *vállban befelé rotált kar, feszített könyök és pronált tenyér* — változatlan. Az egész bal felső végtag a fejlődésben elmaradt, ami annál inkább szembetűnő, mivel a jobb kar szokatlan erős, fejlett. *A két kar hosszúsága közötti különbség 11,4 cm. A bal kéz mérete kisebb, mint a jobb kéz méretének kétharmada. Felkar kerületben 8,9 cm, alkar kerületben 6,4 cm a különbség a jobb kar javára.*

A delta izom baloldali bénultsága vállban látszólag lehetetlenné teszi a távolítást. A bal könyökben történő — gyenge erőt képviselő — hajlítást a hajlítók paretikus (csak félig bénult) állapota teszi lehetővé. A feszítés hatásos, mivel a tricepsz működőképes. A vállban történő kifelé rotálás a spinátusok bénultsága miatt majdnem teljesen lehetetlen. A bicepsz és a szupinátorok működését nem lehet külön-külön kimutatni. Fejletlenek és gyengék a csuklónak és az ujjaknak ulnáris hajlítói, bénultak és fejletlenek a bal kéz kis izmai. Nyugalomban a kéz félig zárt állapotban van, a hosszú ujjhajlítók opponáló képtelensége következtében.

Szenzorikus szimptómák nyilvánvalók. Pl.: idegfájdalmak a felkarban. Az egész bal felső végtag hidegebb, érintéskor érzékenyebb a reális vonal mentén, kevésbé érzékeny az ulnáris vonalon.

A nyaki szimpatikus idegek működését hyperhidrósis (túlizzadás) bizonyítja. A kar bőre viaszos színű. A mediális oldal erei lágy tapintásúak szemben a jobboldaliakkal, amelyek erőteljesen kidomborodnak, jó tónusúak, jól feszülők. A bal kéz körmeinek növése rendellenes. A páciens tapasztalata szerint sérült karjában időnként akaratlan izomrángás lép fel.

Egy bátor ember

Connollynak figyelemre méltóan világos képe van mindarról a lélektani és társadalmi konfliktusról, amellyel kora ifjúságától fogva — sérülése következtében — szembe kellett néznie. Ezt a konfliktust ez az érett, bátor ember olyan nagyszerűen megoldotta, amellyel az atlétika történetének eddigi legnagyobb kalapácsvetője lett, s közben kitüntetéssel fejezte be főiskolai tanulmányait. *Connolly* több éven keresztül tanulmányozta a sportedzés különböző módszereit. Két évvel az 1956-os olimpiai játékokat megelőzően Európába utazott, hogy értekezzen a kalapácsvetés elismert szaktekintélyeivel, olimpiai bajnokaival. Izomerejének a lehető legnagyobb színvonalú fejlesztése érdekében súlyemelő-edzéseket iktatott felkészülésébe. Ezzel elérte azt, hogy nemcsak a jobb karja fejlődött erőteljessé, hanem — természetesen lényegesen kisebb mértékben — paretikus bal karján is számottevő erőgyarapodás volt tapasztalható.

Két alkalommal szenvedett törést. Háton fekve kb. 57 kilós vasrudat markolt meg erős jobbjával és paretikus bal kezével. A súly nyomásának kísérlete közben a bal kar atrofizált felkarcsontja eltörött. *Connolly* céltudatosságának próbakövét jelentette az, hogy ilyen nagyarányú kiesés sem tudta őt eltéríteni célja felé haladásától. Mindkét esetben azonnal edzésbe fogott, mihelyt a törtvégek összeforrtak. 1956 októberében új világcsúcsot állított fel (68,4276 m).

Melbourne-ben eddig még nem látott feszültségű versenyen világcsúcs-eredménnyel aranyérmet szerzett. Az első amerikai 1924 óta, aki ebben a versenyszámban olimpiai bajnokságot nyert, legyőzve többek között orosz, magyar, német, lengyel és angol bajnokokat.

A teljesítmény és vizsgálata

Gondosan megfigyelték *Connolly* kalapácsvetését. Vastag kesztyűt visel paretikus bal kezén, amellyel a kalapács nyelét fogja. Bal kezével irányítja tulajdonképpen a kalapács mozgását az első két forgás alatt. A harmadik forgás közben, amikor eléri a legmagasabb forgási sebességet, a bal kéz a kalapács nyeléről annyira lefelé csúszik, hogy csak az ujjak hegye tartja a nyelet. Ugyanakkor a súly fokozatosan átkerül a jobb kézre. *„Legjobb dobásaim után bal ujjam végei feketék a vérhólyagoktól"* — mondja *Connolly.*

Betegség és testi hiányosság ösztönző erőt jelent motorikus teljesítmények növelésében. *Connolly* esete arra mutat, hogy az idegrendszer kompenzáló tevékenysége tág határok között mozog. Nemcsak *Connolly* esete bizonyítja ezt.

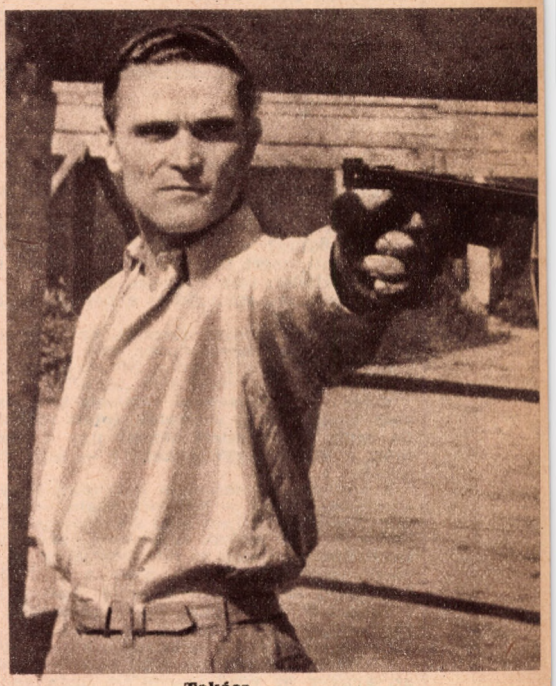
(A szerző itt megemlíti egy úszóbajnok és egy színész esetét. Az úszóbajnok dementia-paralytikában [húdéses elmegyengeség] szenvedett, a színésznek jobbkari sclerosis multiplexe [sok gócú keményedés] és előrehaladott jobbkari paresise és reszketése volt. Megemlíthette volna *Jokl* a félkarú *Silikovszkij* esetét is, aki nagy testi hátránya ellenére csak hajszállal lett második a gyorskorcsolyázó-világbajnokságon honfitársa, *Goncsarenko* mögött.)

Takács esete

„Az idegrendszer — írta 1874-ben *Hughlings Jackson* — fizikailag ket-



Connolly



Takács

tős. Szeretném bemutatni, hogy működésében is kettős, továbbá, hogy milyen módon kettős a működés szempontjából." Az alább következő megfigyelés fényt derít *Jackson* klasszikus megállapításának jelentőségére.

Melbourne-ben, az olimpiai faluban megvizsgáltam a 46 éves *Takács Károlyt*, a magyar csapat tagját. *Takács* képviselte Magyarországot pisztolylövésben az 1936. évi berlini játékokon. Ebben az időben számos bajnokságot nyert sportágában. 1938-ban szerencsétlenség érte, ennek következtében jobb karját a könyök és a csukló között, középtájon, csonkolni kellett. Kórházból való elbocsátása után *Takács* elhatározta, hogy folytatja a versenyzést bal kézzel, azzal a kézzel, amelyet a csonkítás előtt sohasem használt. És 1939-ben Luzernben már világbajnoki címet nyert! A londoni olimpián 1948-ban, majd 1952-ben Helsinkiben ugyanabban a versenyszámban aranyérmet nyert. Az 1956-os bajnokság Ausztráliában negyedik olimpiai részvételét jelentette.

Takács esete több szempontból érdemel figyelmet. Először is *Takács* sportbeli teljesítményeinek kiválósága akár a csonkolás előtti, akár pedig a csonkolás utáni eredményeit nézzük, őt versenyágában a klaszszikusok közé emeli. Másodszor: kezdetben edzését csak a jobb kezére korlátozta, amellyel világhírnévre is tett szert, pisztolylövésben. Harmadszor: átkapcsolás bal kézre viszonylagosan rövid idő alatt (8 hónap) történt meg. Negyedszer: *Takács* balesete után folytatta sportbeli teljesítményeinek növelését.

A féloldalas túlsúly

A fenti eset mutatja azt a kiterjedést, amelyet a kifejlett neuro-motorikus hatás el tud érni egy azelőtt edzésben részt nem vevő vázizomzati területen. Ez ugyanakkor felveti az egyik agyfélteke túlsúlyának a kérdését a másik felett. A csonkolás előtt *Takács* jobbkezes volt. Nem fordult elő akkoriban, amint kijelentette, hogy bal kézzel lőtt volna. Az operáció utáni átállás nemcsak a mozgásos teljesítmény javulásában nyilvánult meg, hanem az ellenoldalon a tapintási, proprioceptív, látási működések integrálása is tökéletesedett, amelyről *Adrian* oly mesteri összegezést adott.

Takács esete az akaraterő nagy jelentőségén kívül még a következőket emeli ki:

1. A központi idegrendszer szerepét a magas színvonalú neuro-motorikus teljesítmények elérésében.

2. Hughlings Jackson állításának jelentőségét, amely az idegrendszer működésének kétoldaliságára vonatkozik.

3. A teljesítmény-kiegyenlítődés folyamatában a csonkolás utáni integrálás természetét.

4. Nagyobb testi alkalmatlanság esetében a teljes működési helyrehozás lehetőségét.

Mindez felveti azt a kérdést is: vajon az agyi komponens egyedüli magyarázat-e az ellenkező oldalú végtagra történő átvitel esetében? *Lessing*, a német költő *Emilia Galotti* című drámájában azt írta, hogy *Raffael* halhatatlan festő lett volna akkor is, ha kar nélkül születik. *Takács* esete, véleményem szerint erősíti *Lessing* költői képzelőerejének hitelét.

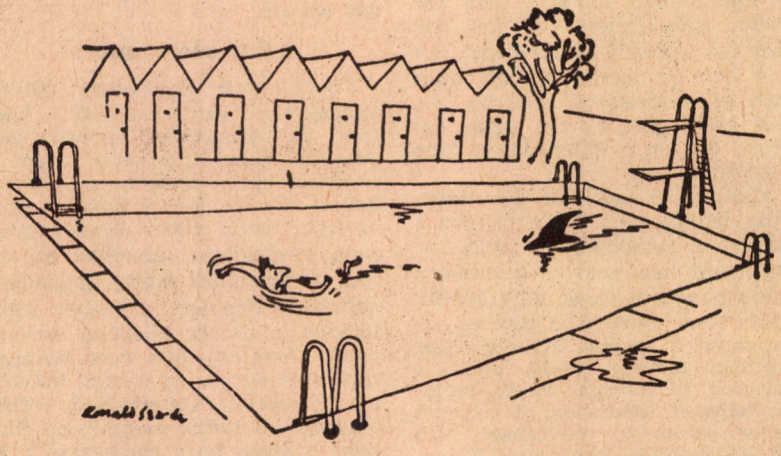
●

(Megjelent a The Journal of the American Medical Association 1957. szeptember 14-i számában.)

Ez is egy módszer...

(R. Searle, London)

(Az áprilisban megnyíló első magyar sportkarikatúra-kiállítás anyagából)



Edző vagy dada?

Tavaly, a Leningrád mellett megrendezett finn—szovjet síviadalon egy fiatal, szőke versenyzőnő minden lépésért küszködve érte el a célt. Amikor átvergődött, könnyekben tört ki.

— Mi bajod? — kérdezte egy sportöltözékes asszony. — Ne sírj amiatt, mert lemaradtál... Ilyesmi előfordul...

— Egyáltalán nem csúsztak a léceim — szepegett a versenyző, majd mérgesre színeződött a hangja. — Rosszul választották ki a viaszt!

Ez a bírálat, amint kiderült, az edzőnek szólt. Az választotta ki a sok viasz közül éppen ezt.

Így kezdődödik a leningrádi **N. Sagin** cikke egy igen érdekes témáról, amely — nálunk is „téma".

Miért nem a versenyző választja ki a viaszt? Egyáltalán: miért nem önállóbbak a sportolók, miért várnak mindent az edzőtől? És egyes edzők miért kezelik úgy a sportolóikat, mint a gyámok a kiskorú gyermekeket? — teszi fel egymásután a kérdéseket a szerző.

A leningrádi stadionban hallottam a nyáron panaszkodni egy kiváló atlétánkat — folytatja **Sagin.** — Síránkozott, hogy edzője nem készítette elő ezt meg azt. Nem is érti ezt, mert Melbourneben a külföldi atléták edzői tenyerükön hordják versenyzőiket... De hallottam ennek az ellenkezőjét is. **V. I. Alekszejev** érdemes sportmester kijelentette, hogy a külföldi atléták nagy része, különösen az Egyesült Államok atlétái, kitűnnek nagy önállóságukkal a versenyeken is, az edzéseken is. Az edzők rendszerint csak megfigyelnek és az edzés után ülnek csak össze versenyzőikkel, hogy a tapasztalatokat megbeszéljék.

A szerző véleménye szerint ez a helyesebb eljárás, nem pedig az, amikor az edző valamiféle dada vagy gyám szerepét tölti be a sportoló mellett. Hosszú ideig az élvonalbeli szovjet tornásznők mellett is gyámkodtak az edzők. Ennek káros hatása akkor mutatkozott meg, amikor határozattal tiltották meg, hogy az edzők a szer közelében helyezkedjenek el. Nagy feltűnést keltett például, amikor **Muratova** többszörös olimpiai bajnoknő először jelent meg edzője nélkül. Jaj, mi lesz most, nem fog majd leesni Tamara? Nem esett le. Azóta önállóan is egészen jó eredményeket ér el...

A dédelgetés, a „vattanevelés" eredménye, hogy váratlan nehéz körülmények között gyakran csődöt mondanak a versenyzők. Vannak például atléták, akik széllel szemben nem tudnak futni, ugrani, dobni. Vannak, akiket zavar az esős idő, a vizes pálya. Üvegházi nevelés ez; hozzá kell szoktatni a sportolókat a mostoha körülmények közti helytálláshoz is!

Van a gyámkodásnak más hátránya is. Az egyes élversenyzőkkel való túlzott törődés, a velük való állandó foglalkozás sok erőt, energiát vesz el az edzőtől. Emiatt sok kiváló edzőnek nem jut ideje a fiatalokkal való foglalkozásra. Megemlíti a szerző, hogy jónéhány leningrádi edző csupán az élvonalbeliekkel törődik, az utánpótlásnak feléje sem néz.

Szerencse, hogy nem mindenütt van így. Mert a Zenitben például úgy nevelnek, hogy a sportolók önállóságra szoknak, s az utánpótlással is kellően foglalkoznak. Az említett **Alekszejev** is így dolgozik.

Mindent el kell követnünk, hogy edzőink valamennyien hagyják abba a gyámkodást! — követeli **Sagin.**

Úgy véljük, hogy a szovjet tapasztalatok mi viszonyainkra is érvényesek, és amit a leningrádi **Sagin követel** — nálunk is helyes lenne megkövetelni!

Kosárlabdázók tapasztalatai a bemelegítés körül

Írta: Páder János főiskolai docens

Páder János, a Testnevelési Főiskola tanára, a magyar válogatott férfi kosárlabda-csapat és a Bp. Honvéd edzője közleménye bevezetőjében arról ír, hogy a közelmúltban igen érdekes cikket olvasott a Népsportban és ez a cikk indította a bemelegítésre vonatkozó tapasztalatainak leírására. A cikkben arról volt szó, hogy a bemelegítés bizonyos szerek bedörzsöléséből és előkészítő gyúrásból is állhat, amit csak kiegészít néhány különleges szakmozdulat, az ún. szakbemelegítés. Az ilyenfajta bemelegítés már meglehetősen gyakori a különböző sportágakban, s vele igen sok energiát takaríthat meg a sportoló. Szerepelt a cikkben az is, hogy nem minden sportolónak elégséges az ilyen bemelegítés, attól függ: az illetőnek milyen az izomtónusa. Általában az olyan sportágak úszóinál hasznos, amelyekben gyors, nagyobb erőkifejtéseket követelő mozgások vannak. Páder János cikkét az alábbiakban közöljük:

Dr. Csépe Imrével együtt már két évvel ezelőtt foglalkoztunk a bemelegítés vizsgálatának gondolatával, kutatómunkánk azonban technikai okok miatt elmaradt. Pedig a kérdés komoly kutatómunkát érdemelne, hiszen a sport iránti érdeklődés arra ösztönzi a versenyzőket és szakvezetőket, hogy egyre nagyobb eredményeket érjenek el. A bemelegítés pedig ebben a törekvésben igen lényeges mozzanat!

Miért szükséges bemelegíteni?

Azért, hogy a sportmunka fokozott igénybevételéhez előkészítsük a szervezetet. A szervezet a fokozott igénybevételt jelentő sportmunka előtt viszonylag nyugalmi állapotban van, a bemelegítés feladata, hogy a nyugalmi állapot és a nagy intenzitású munka között a kapcsolatot létrehozza, az ízületeket átmozgassa, az izmok merevségét feloldja, az idegrendszert a versenyzésre előkészítse.

A mozgás a szervezet tápanyagainak fokozott elégésével jár. Bizonyos égés a nyugalmi állapotban is van, mozgás esetén azonban ez sokkal gyorsabb. Szükséges tehát, hogy a véredényrendszer elegendő tápanyagot szállítson az izmokba, hiszen a mozgás következtében az izmokban szaporodik a vérrel telt hajszálerek száma. A szív munkája is meggyorsul, s a tüdő is nagyobb munkát végez, hogy az égéshez elegendő oxigént biztosítson. Rossz, vagy nem elegendő bemelegítés esetén a fokozott munkához szükséges tápanyag nem kerül az izmokba, s az égési termékeket sem tudják a vivő erek elszállítani, így azok felgyülemlenek az izmokban. Ebben az esetben a szervezet nem képes a versenyzés okozta megterhelést elbírni; emiatt a versenyző teljesítménye csökken, a sportoló kifárad.

Bemelegítésre tehát fiziológiai, pszichikai, s nem utolsósorban egészségi szempontból feltétlenül szükség van. Csak az a kérdés: a bemelegítés okozta igénybevételből, a „feleslegesen pazarolt" energiából hogyan lehetne megtakarítani? Ha ugyanis túl sokat melegít a versenyző, elfárad, elveszti frisseségét a verseny kezdetére.

A bemelegítéssel kapcsolatos tapasztalataim között más csapatok bemelegítésének a megfigyeléseit és a saját csapatommal való kísérletezéseket ismertetem.

1952-ben

a helsinki olimpián ért az első meglepetés,

akkor, amikor az olimpiai bajnok amerikai csapat bemelegítését vártam; kíváncsi voltam, hogyan fogják végezni. Megérkeztek a pályára, melegítőben. Kb. 6—8 labdát hoztak magukkal. Mérkőzés előtt mindössze 8—10 percig dobálgattak, futkároztak az elgurult labdák után, labdát vezettek, felugrásokból és betörésekkel kosárra dobtak. Vártam, mikor kezdenek bemelegíteni. Legnagyobb csodálkozásomra 8—10 perces egyéni dobálgatás után pályára vonultak és elkezdték a mérkőzést. Sokat gondolkoztam azon: vajon hogyan melegítettek be, mielőtt a pályára léptek? — Gyúró volt velük; a bedörzsölő szer (sloan) különös szagát is éreztem a környezetükben. Biztosra veszem tehát, hogy bedörzsölés és gyúrás megelőzte a pályán végzett mozgásokat. Mérkőzéseiken meglepett, hogy igen gyakran cserélték játékosaikat; ha valamelyik játékos mozgásán kisebb fáradtság volt észlelhető, azonnal másik állt be helyette. A beálló játékost különösebben nem készítették elő. Az csak felállt a cserepadról, s azonnal igen nagy erőbeadással kapcsolódott a játékba. Az volt az érzésem, hogy mielőtt a holtpontig jutott volna valamelyik játékosuk — kicserélték. Így használták ki játékosállományukat. Nem sikerült megtudnom, hogy a mérkőzés napján a játékosok végeztek-e a látottakon kívül előkészítést, valamiféle mozgást. Feltételezem, hogy igen.

A Szovjetunió kosárlabdázóinak bemelegítését már több alkalommal megfigyeltem. Mérkőzés előtt főleg egyénileg végzik el a bemelegítést, sokat dobálnak, és egykosárra játszanak. Módomban volt az 1955-ös Európa-bajnokság alatt megfigyelni napi munkájukat. Minden reggel igen kiadós mozgást végeztek. Ebben sok futás, erőteljes gimnasztikai gyakorlatok szerepeltek, kifejezetten az erőnléti munka jellegével. Legtöbbször a mérkőzések napján a reggeli mozgáson kívül edzést is tartottak.

Az edzésen csak kosárradobás, esetleg kevés játék szerepelt. Ilyen előkészítés után érthető volt mérkőzés előtti könnyed bemelegítésük.

A csehszlovák csapat bemelegítése szintén eltér a mi szokásainktól. Ők a mérkőzés előtt a taktikai megbeszélést a pályán való gyakorlással kötik össze. Nagyon sok esetben még játszanak is. Így a mérkőzés előtti bemelegítésük egyéni és játékos jellegű. Egy alkalommal a csehszlovák csapat a következő módszer szerint végezte a mérkőzés előtti bemelegítést:

a mérkőzés előtt kb. 1 órával kezdtek el futni; igen sok általános bemelegítést szolgáló gyakorlatot, kiadós gimnasztikát végeztek; a bemelegítés után az öltözőbe vonultak és lezuhanyoztak a játékosok, majd száraz ruhát vettek fel és lefeküdtek pihenni úgy, hogy lábukat magasabbra helyezték. Így várták meg a mérkőzés kezdetét. A pályán bemelegítő dobásokat végeztek még és egy keveset játszottak egykosárra. Bemelegítésük eredménye megfelelően mutatkozott.

Magam többféle bemelegítéssel kísérleteztem. Kutattam olyan bemelegítés után, amely a játékosok teljesítményére a legjobb hatású és aránylag kevés energiát kíván. Próbálkoztunk dörzsölő szer használatával, gyúrással, aztán napi kétszeri melegítéssel, s a cserejátékosok külön-külön időben való bemelegítésével.

1953-ban a szófiai tornán szabadtéren játszottuk a mérkőzéseket. Hideg volt, az egyik mérkőzésen még hó is esett. Felkészültünk a szabadtéri játékra. A mérkőzések előtt a játékosok maguk kenték be szabadon levő végtagjaikat — „Sloan" hiányában a magyar gyártmányú „Gerosan"-nal. Kiváló hatású volt, nem engedte az öt-hatfokos levegőhőmérsékleten sem elmerevedni őket. Ez

a dörzsölőszer

kellemetlen szagú, az orrot, szájat, szemet csípi. De el kellett ezt viselni. A dörzsölésen kívül játékosaink végeztek bemelegítő mozgást is, méghozzá a hideg időjárásra való tekintettel kiadósat. A dörzsölő szer kitűnően bevált. Azóta is rendszeresen alkalmazzuk.

Véleményem szerint a zsíros, olajos dörzsölő szerek védik a bőrfelületet, csökkentik a bőrfelület lehűlését, gátolják a kipárolgást. Ezért az izmok bemelegítését segítik. Csípő, izgató hatásukkal pedig felületi vérbőséget okoznak. Ugyan nem helyettesíthetik a bemelegítést, de gyorsítják azt. Elkerülhető tehát bizonyos felesleges energiaveszteség, mert kevesebb munkával végezhető el a bemelegítés.

Edzőtáborban gyakran naponta két alkalommal is végeztünk edzést. Azt tapasztaltam, hogy a második edzés előtt lényegesen kevesebb bemelegítő mozgás után már jól bemelegített állapotban voltak a játékosok. Azokon a napokon, amikor csak egy edzésünk volt, a munkához szükséges lazaság eléréséig jóval több időre és mozgásra volt szükség. A Testnevelési Főiskolán, ahol a hallgatók délelőtt a kötelező foglalkozás alkalmával gyakorlati munkán vettek részt, délután a szakosztályokban az edzésekhez kevés bemelegítésre volt szükségük. Próbálkoztunk a második edzésen az erőnlét fokozásával, azaz — képességek fejlesztésével. Ez nem járt sikerrel. Nagyon hamar elfáradtak a játékosok, az edzés nagy részén nem tudtak összpontosítani. Alapozás alkalmával éppen ezért az erőnléti munkát célszerű napi kétszeri edzés esetén a délelőtti edzésen elvégezni. A kevesebb energiát megkövetelő és szórakoztatóbb edzésanyagot (technikai, taktikai) pedig délután, vagy az esti órákban végezni.

Ha délelőtt edzést tartottunk, mindig kevesebb energia volt szükséges a mérkőzés előtti bemelegedéshez. A délutáni bemelegítésre tehát

kedvező hatással volt a délelőtti mozgás.

De a játékosok frisseségén meglátszott a kétszeri munka hatása. Különösen akkor, amikor sorozatmérkőzéseket játszott a csapat.

Edzés és mérkőzés előtt fellazító gyúrással is próbálkoztunk, ez is energiamegtakarítással járt. Először a kezdő csapat tagjai kaptak gyúrást (5 játékos), amíg rájuk került a sor, addig bemelegítő mozgást végeztek. Miután a kezdő játékosokkal végzett a gyúró, egymás után — esetleg a beállás sorrendjében — következett a csapat többi tagja. Az eredmény igen kedvező volt.

Próbálgatásaim közül eddig a következő bemelegítés mutatkozott a legsikeresebbnek:

A mérkőzés előtt 40—50 perccel kezdődik a bemelegítés, egészen könnyű futkározásokkal. Aki merevebbnek érzi magát, az egyénileg is végez lazító mozgást. Ezután először mozgás közben közeli, majd állóhelyben végzett dobásokat gyakorolnak a játékosok, hibajavítással. Ezzel egy időben megkezdődik a gyúrás és bedörzsölés. Húsz perccel a mérkőzés kezdete előtt mindenki egyénileg melegít; először általános bemelegítő mozgásokat végeznek a játékosok, majd különleges kosárlabdamozdulatokat. Ezt követi labdával történő mozgás: adogatás, labdavezetés, cselezés. Befejezésül egy, majd egészen rövid ideig kétkosárra játszanak. Ezzel befejeződik a bemelegítés, s a mérkőzés kezdéséig néhány perces pihenő következik, ha lehetséges, fekve, lábakat magasabbra helyezve. A pályán mégegyszer kosárra dobásokat végeznek a játékosok, ameddig erre időt engedélyeznek, a mérkőzés kezdetéig.

Ilyen módon az energiaelhasználódást és kifáradást csökkenteni tudtuk a bemelegítésnél. A csapat legtöbbször sorozatmérkőzésen szerepelt, így a szükséges edzést (különösen a kosárra dobások gyakorlását) a bemelegítéssel kapcsoltuk össze. Akik keveset, vagy egyáltalán nem játszottak, azok részére sorozatmérkőzés esetén természetesen délelőtt is tartottunk edzést. Amikor délelőtt volt mérkőzésünk, a bemelegítést intenzívebben végeztettem, mert tapasztalatom szerint délelőtt merevebbek a játékosok, mint délután. A mérkőzés előtti, délutáni alvást ezért nem is tartom szerencsésnek. — A pszichikai előkészítést, a taktikai megbeszélést jóval a mérkőzés előtt (délelőtt, ha a mérkőzés este van) tartjuk meg, hogy a játékosoknak legyen elegendő idejük átgondolni a feladatokat, s azokra megfelelően összpontosítani tudjanak.

Összefoglalás :

1. *A bemelegítést nem helyettesítheti teljesen a gyúrás, vagy bedörzsölés.* A szervezet fiziológiai és pszichikai előkészítésére igen nagy szükség van. Ez logikus is, hiszen az izmok és ízületek felmelegítése külső behatással még nem teszi alkalmassá a szervezetet komoly igénybevételt jelentő munka végzésére. Szükség van a szív, a tüdő és az idegrendszer előkészítésére is. A bemelegítés megfelelő szervezésével, gyúrással és bedörzsöléssel azonban csökkenteni lehet az energiaveszteséget és így elkerülhető a korai kifáradás.

2. Megállapításaim tapasztalás eredményei, ezek pedig szubjektív észrevételeken, megfigyeléseken alapultak. *Szükség van tudományos vizsgálatokra,* amelyek a bemelegítés időbeli elosztását, erősségét, a gyúrás és a bedörzsölés hatását pontosan kimutatnák.



A világ leghatalmasabb kosárlabdajátékosa mérkőzés közben. Az előtérben, sötét mezben Aktajev Vaszili, a kazakisztáni csapat óriás-játékosa. Magassága 230 cm. Súlya 136 kg. A 25 éves játékos testnevelőtanár Alma Atában

Az ember A PULTNÁL

Azt, hogy mennyire foglalkoztatja a nyugati sportolókat a különböző ajzószerek, közte a hipnózis kérdése is, jól jellemzi az alábbi humoros történet, amely Charles Buchan, az egykori labdarúgó havi folyóiratában, a Football Monthly-ban jelent meg legutóbb.

— Nincs igazság — mormogta az ember a pult előtt.

A csapos ránézett.

— Mi baj, öreg?

— Hát... tudja, edző voltam a Mansfield Unitedben... egészen tegnapig, amíg ki nem dobtak...

— És miért dobták ki? — kérdezte a csapos pohártörölgetés közben.

— Hát... ahogy bizonyára tudja, gyenge idényünk volt... Mindent megpróbáltam, hogy leküzdjem a balszerencsét, de semmi sem sikerült.

Szippantott egyet söréből, aztán folytatta:

— Egy napon a komám, a Fred, akinek bogara a hipnotizálás, megfogta a karomat: „Ide figyelj, Tom, próbáljuk meg a hipnózist!..."

Megint kortyintott egyet.

— A kétségeesett helyzetben belementem. És képzelje, sikerült a kísérlet. Fred úgy belelkesítette a fiúkat, hogy szombaton győztünk! Először az idén!...

Az ember a pult előtt felhajtotta maradék sörét.

— Dehát, ha győztek, miért rúgták ki? — így a csapos.

Az ember letette a pultra az üres poharat és kalapja után nyúlt.

— Mert az igazgatóknak az a véleményük: ha Fred egy hét alatt többet ért el, mint én három hónap alatt, akkor belőle nyilván jobb technikai vezető lesz. Így hát — őt szerződtették...

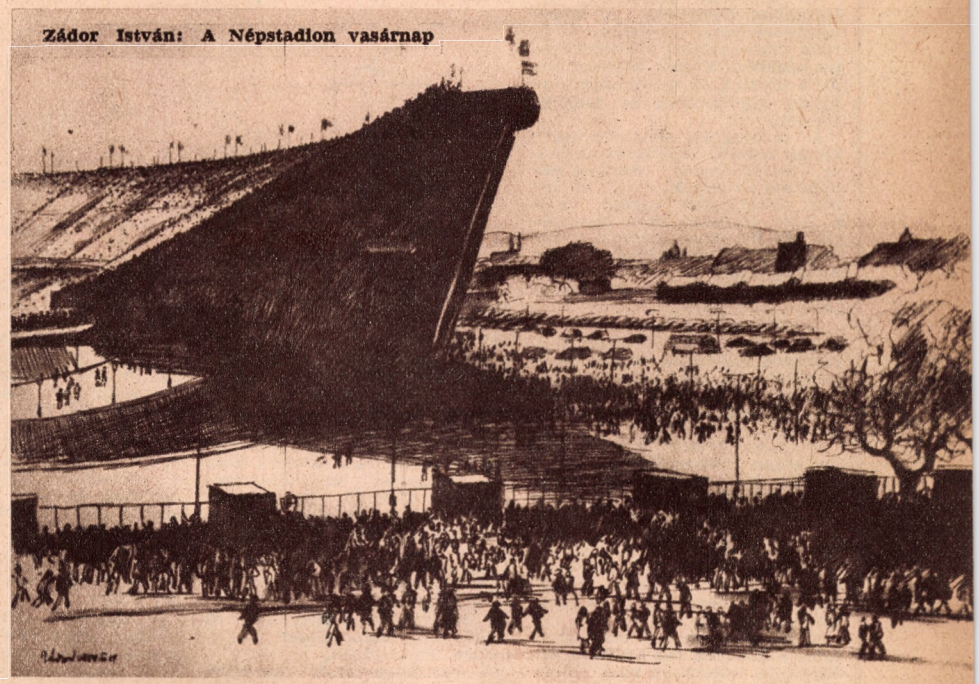
A sport Zádor István és Grantner Jenő kiállításán

Zádor István Kossuth-díjas művészünk és Grantner Jenő szobrászművész az Ernst Múzeumban rendezett kiállításon mutatta be alkotásait. Zádor Istvánról és tevékenységéről *Végvári Lajos*, a Képzőművészeti Főiskola tanára az alábbiakat írta lapunk számára:

Zádor István Kossuth-díjas művész fél századnyi tevékenységének legjobb eredményeit mutatta be az Ernst Múzeumban rendezett kiállítás. Zádor olyan művésztípust képvisel korunkban, mely a századforduló művészi-stiláris megrázkódtatásai, egymásnak ellentmondó irányváltozásai között úgyszólván megsemmisült: a fürge kezű, biztos látású rajzoló krónikását. Nagy gyakorlata alkalmassá teszi arra, hogy az élet gyorsan változó eseményeiből a lényeget ragadja meg. Az impresszionisták intuiciós készsége a realisták elbeszélő és tipizáló hajlamával párosul művészetében. Nem válogatós a témában, nincsenek előítéletei, elfogultságai. Bátran keresi az élet új szituációit. Így érkezett el a sportélet nagy tömegjeleneteinek ábrázolásához is. Ezáltal nemcsak az ő életműve gazdagodott, de a magyar képzőművészet témaköre is.

Grantner Jenő szobrászművész is az Ernst Múzeumban mutatta be alkotásait. Ezek hatása jól mutatkozik meg a megjelent bírálatokban. Murányi-Kovács Endre például ezeket írta a Népszabadságban megjelent bírálatában: *„A fiatalos lendületű szobrász műveiben hagyománytiszteletét, klasszikus szépségideálját forrasztotta egybe napjaink korszerű plasztikai kifejező eszközével. A korszerűség tükrözése legalább oly tudatos Grantner művészetében, mint a klasszikus szépségideál visszfénye. Észrevette, hogy a sport különböző ágai miként hatottak az emberi testre. S ezt a tapasztalatát kitűnően alkalmazza a tekintetben, hogy az antik atlétaideált, vagy a leonardói anatómiai realitás egyes formáit újra alkossa, megtartsa, más formáit pedig megváltoztassa. Látjuk ezt sportszobrainál...”* Vayer Lajosnak az Élet és Irodalom hasábjain megjelent írásából vettük ki a következőket: *„Grantnernek ma már megvan a klasszikus művészettől és a modern élettől tanultak során kialakult saját stílusa. Hazai sportszobrászatunk összképében kiválóan karakteres portréi, szép sportoló figurái és mintázó kultúrája tiszteletre méltó helyet jelölnek ki számára.”*

Zádor István: A Népstadion vasárnap





Grantner Jenő: Gerelyvetőnő



Grantner Jenő: Diszkoszvetőnő



Grantner Jenő: Birkózók



Grantner Jenő: Súlylökő

Hozzászólás „A távolugrás-technika oktatása" c. cikkhez

A Sport és Tudomány II. számában megjelent „A távolugrás-technika oktatása" c. cikk vitát indított diákköri csoportunkban. Ennek keretén belül a távolugrás technikáját alaposan átgondoltuk és megbeszéltük.

A távolugrás eredményességének lassúbb fejlődését, illetve az eredmények visszaesését nem abban látjuk, hogy az ugrók elfelejtettek ugrani, vagy a felső testüket nem használják az ugrásnál, hanem a távolugráshoz szükséges fizikai, idegrendszeri és szellemi képességek szerencsés összhangjának hiányában.

A távolugrás oktatásának azt a módját, amely főképpen a tetszetős légmunka kialakítására törekszik, nem tartjuk hasznosnak. Szerintünk a távolugrás oktatását a felugrással kell kezdeni.

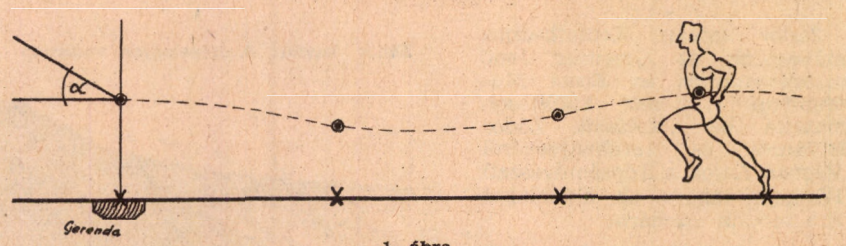
A „nem ártani" elvvel kapcsolatban felhozott Gyarmati-példát sem tartjuk találónak, mivel az 1948-as olimpián 5,69-es ugrással győzött és a kézbevétel után jobb eredménnyel került 1952-ben a 10. helyre. A kézbevétel, az oktatás hasznosságát mutatja az 1952-es olimpia után elért 6,23-as kitűnő magyar csúcsa is.

A lényeget érintő észrevételünk a cikknek azt a részét kifogásolja, amelyben megállapítja, hogy a lényeg: ugrani a felsőtesttel kell.

Eddigi megfigyeléseink és méréseink, valamint számításaink alapján azt állítjuk, hogy ugrani az egész testtel kell.

A szerző a felugrásnak csak egy részmozzanatát, a lendítést érti felugráson. Véleményünk szerint a felugrás a távolugrás mozgásának az a része, amelyben az ugró a vízszintesen ható erőt újabb erők hozzáadásával (lendítő- és elrugaszkodó erő) átalakítja felfelé ható erővé és elemelkedik a talajtól. Maga az elugrás is több, térben és ritmusban egymásba kapcsolódó fázisból tevődik össze. Ezek a mozgásrészek: bizonyos fokú súlypontsüllyesztés (lelapulás), kitámasztás, lendítés, elrugaszkodás. A nekifutással, vagy egyenes vonalú lendületszerzéssel kapcsolatban mindössze annyi megjegyezni valónk van, hogy ez ritmikus, ciklikus mozgás, lehetőleg egyenletesen gyorsuló legyen. Ebbe a lendületszerzésbe a ciklikus mozgást beiktatni — szerintünk — felesleges, mert az elugrásra ennek hatása semmiképp sem látszik sem kísérletileg, sem elméletileg hatásosnak.

A test és végtagok összhangja futás közben természetszerűleg adva van. Fő munkavégzők a lábak, kisebb mértékben a karok, amelyek egymással csakis összhangban dolgozhatnak. Mindenféle mesterkéltség: kéz ökölbeszorítása, súlyzó cipelése stb. a sima és természetes futásmozgást csak torzíthatja és a felesleges erőlködés esetleg elmerevedést is okozhat. Az ugrásra való idegi ráhangolás a futóritmusból az ugróritmusra való áttérés nem a nekifutás lendületszerzés közben történik, hanem az utolsó három lépésben, ahol a felugrás előkészítését végzi az ugró.

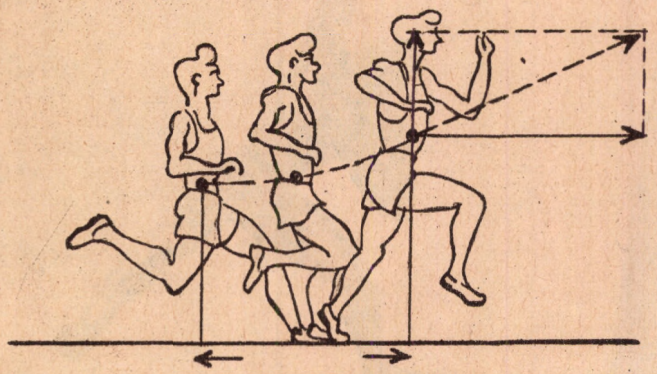


1. ábra

Az egész távolugró mozgásnak leglényegesebb mozzanata a felugrás, amit fentebb részeire bontva is említettünk és most még alaposabban kielemezve ismertetjük.

A nekifutás végén az ugró utolsó két lépését „megfogja", pörgető gyors lépésekkel igyekszik előre haladási sebességét tartani, illetve növelni. E két lépés alatt az ugró idegileg és fizikailag felkészül az ugrásra. Ebben a két lépésben van az az összefogottság, ami biztosítja az egész testtel való ugrást, tehát nem szaladnak szét a végtagok és idegileg is ráhangolódik a versenyző az ugrásra. E két lépésben, amelyek rövidebbek, mint a nekifutás lépései, történik meg a súlypontsüllyesztés vagy lelapulás. A lelapulásra szükség van egyrészt azért, mert a vízszintesen ható erőt így könnyebben tudjuk átalakítani a kitámasztással felfelé ható erővé, szükség van azért is, hogy hosszabb úton közölhessünk erőt a test tömegközéppontjával. A súlypontsüllyesztés az utolsó előtti lépésnél a legkifejezettebb. Ekkor van a test tömegközéppontja a legmélyebb helyzetben. Az utolsó lépéskor, a gerendán történő talajfogáshoz, amit kitámasztásnak nevezünk, már emelkedik a test tömegközéppontja. Ha itt érné el a súlypont a legmélyebb helyzetet, akkor az ugró eredményesen elugrani nem tudna, a nagy terheléstől csak átfutna az ugróhelyzeten.

2. ábra



Ezek a lépések futólépések, tehát a repülési szakasz is benne foglaltatik, ami kizárja a gyalogló lépést, vagyis, hogy akár egy pillanatra is mindkét láb egyszerre a talajon legyen. Egy helyen a cikkírónak az a megállapítása, hogy az utolsó lépésnél mindkét láb a talajon van (Földessy-képsorozat, negyedik kép). Ilyen mozzanatot el sem lehet képzelni, hiszen a következő képen (5. kép) ugyanaz az elöl levő bal láb lendül előre a kitámasztáshoz. Elképzelhetetlen, hogy ezzel a bal lábbal talajt fogott (kettős támasz) és ugyanazzal a bal lábbal mégegyszer kilépjen a gerendára.

A súlypont útját az utolsó három lépés alatt az egyes számú ábrán mutatjuk be.

Az utolsó lépés alatt, amikor az elugró láb a gerendán sarokkal, majd rögtön utána teljes talpon talajt fog, kitámaszt, a súlypont már felfelé emelkedő utat ír le. Ez a körülmény megkönnyíti a kitámasztó láb munkáját, amelyre még így is komoly megterhelés hárul. Ha a súlypont ennél a részmozzanatnál nem emelkedne, hanem a legmélyebb ponton lenne, a kitámasztó láb a terhelést nem bírná ki, hanem berogyna.

A talajfogás a súlypont függőleges vetülete előtt történik, abban az optimális távolságban, amelyben a vízszintesen ható erő a test tömegét az alátámasztás fölött felfelé emelve átviszi és olyan helyzetbe juttatja, hogy az újabb bekapcsolt erők telibe találhassák a test tömegközéppontját.

A kitámasztáshoz gyorsan kell talajt fogni, éppen ezért ez a lépés is rövid, különben a hosszú, elnyújtott lépés az emelkedő súlypontot újra mélyebbre viszi, amiből az említettek szerint eredményesen elugrani nem lehet. A talajt fogó láb ízületei (csípő, térd, boka) és izomzata megfogottak, tónusban tartottak.

A kitámasztó láb tehermentesítését segíti a hátulról előre és lefelé lendülő láb, valamint az ellentétesen, de lefelé lendülő két kar. A végtagok mély helyzetbe lendülése után következik a lendítés, amely aktív munka. A törzs ekkor már az alátámasztási pont fölé kerül. A lendítésben részt vesz a lendítő láb térdben erősen hajlítva, térddel vezetve, a lendítő lábbal ellentétes kar előre, az azonos oldalú kar hátra kb. derékszögű hajlításban. Hozzájárul ezekhez a karokkal történő lendítés következményeként a vállak, a lapocka nagy mértékű megemelkedése, amely a törzsnek magas, kinyúlt helyzetet kölcsönöz.

Lendítést véleményünk szerint csak végtagokkal lehet végezni, a törzs csak azt a helyzetet foglalja el, amely a működő erők hatása szempontjából leghasznosabb.

A felsőtest lendítést és mozgást végezni előre-hátra és oldalt képes. Ha a törzs előrelendítő mozgást végez, a test tömegközéppontja a működő erők elé kerül. Ha hátra felé lendítést végez, a súlypont a működő erők mögé kerül, s így az erők hatása nagyrészt elvész. Nem beszélve arról, hogy mindkét esetben egy forgató erő lép fel, amelynek ellensúlyozására a csípő és az alsó végtag előre szalad, illetve hátul marad.

Teljesen más a helyzet a helyből távolugrásnál: vízszintesen ható erő, szerzett lendület hiányzik.

A lendítést „összefogottan" kell elvégezni, tehát a csípőt, vállat, tónusban kell tartani, mert így a lendítés húzza maga után a törzset.

A lendítés befejező szakaszába kapcsolódik bele az elrugaszkodó láb munkája, ahol megkezdi kinyúlását a csípő, majd a lendítés megfogásakor a térd és végül a boka. Tehát a nagy izmokról tolódik a kis izmok felé a munka és az elrugaszkodás egyre gyorsul.

Ha összefogottan végezzük el az elugrást, a test minden része részt vett az ugrásban és akkor a sodródás helyzetét is tartani lehet.

A sodródás (huzatás) után következik a légmunka, amelyről már említettük, hogy az elugrással meghatározott súlypont útján változtatni nem tud, de ugyanakkor az eredményességet mégis befolyásolja.

A távolugrás eredményes fejlesztését a következőképpen gondoljuk el:

1. Felkutatni, kiválasztani olyan fiatalokat, akikben megvan az az adottság vagy rátermettség, amely a későbbiek folyamán képesség-komplexummá fejleszthető.

2. Maximálisra kifejleszteni a távolugrók képességeit, elsősorban elugró képességét, gyorsaságát, egyensúly- és ritmusérzékét.

3. Valóban nem ártani, de megtanítani a helyes elugrásra, egyéniségének megfelelő technikára az ugrót. Természetesen egyéni mozgásból csak azokat a mozzanatokat írtsuk ki, amelyek károsak az eredményesség szempontjából.

A rendelkezésünkre álló, kötött terjedelem miatt nem tudjuk azzal a részletességgel és érthetőséggel elmondani mindazt, amit a távolugrásról a fentieken kívül fontosnak tartanánk, de reméljük, hogy hozzászólásunk esetleg több edzőt, szakembert arra ösztönöz, hogy bekapcsolódjon a vitába és kifejtse nézeteit, aminek végeredményben az atlétika fogja hasznát látni.

Bácsalmási Mihály,
Sepsi András,
Szűts Béla,
a TF Atlétikai Diákkör tagjai

A null-pont módszer és a teljesítmények javítása

Írta: Zsifko Filipov, a bolgár testnevelési főiskola tanára

A bolgár kommunista párt és a népi kormány azt a feladatot adta a bolgár szakvezetőknek és sportolóknak, írja a szerző, hogy minél rövidebb idő alatt javítsák meg eredményeiket, igyekezzenek Európa- és világcsúcsokat elérni, törekedjenek a legmagasabb színvonalra minden sportágban. A feladat azért látszott nehéznek, mert addig tudományos kutatómunka alig folyt Bulgáriában, márpedig manapság ez elengedhetetlen. A szovjet sport tudományos kísérleteinek eredményeiből indultak ki, s fokozatosan maguk is elkezdték a tudományos vizsgálatokat, kísérleteket. Az 1956-ban Szófiában megtartott tudományos testnevelési kongresszuson, négy évvel a párt és a kormány említett határozata után — már önálló hazai kutatások eredményeiről is beszámolhattak a bolgár szakemberek. Ezek egyike volt a null-pont helyzetére alapított módszer. Az erről szóló előadást az alábbiakban ismertetjük.

A szerző *null-ponton azt az eszményi pontot érti, amely a legjobb sportbeli eredmények elérésének helyzetét jelzi.* Távolugrásban például a nekifutás sebességének (az utolsó 10 méter idejének), az elugrás előtti három lépés távolságának, az elugrás helyének (pontosan a lécről ugrik-e el az ugró, vagy marad-e „kihasználatlan terület"), a repülési időnek és az ugrás hosszának egyaránt megvan a maga null-pontja, azaz inkább optimális, a lehető legjobb szintje.

Megvizsgált a szerző egy kezdő női távolugrót, D. K.-t. Azt találta, hogy nem rendelkezik jól kidolgozott mozgáskészséggel, s ennek következtében többé-kevésbé elmarad a számára legkedvezőbb null-ponttól. Íme *Filipov* észrevételei:

1. A „felhasználatlan terület" a hat ugrásnál igen nagy eltérést mutat, 3 és 20 cm között. Ezek az ingadozások károsan befolyásolják az eredmény alakulását. Például a legnagyobb ingadozás után született a leggyengébb eredmény (az 1. ugrásnál), s a legkisebb felhasználatlan területnél érte el a legjobb eredményt (a 3. ugrásnál).

2. Az elugrás előtti utolsó három lépés hossza is különböző. A legjobb eredményt a harmadik ugrásnál éri el, amikor a lépések különbsége a legkisebb (10 cm-ig), átlaglépés 160—170 cm-es. Ez a távolság bizonyára a legalkalmasabb felkészültségi foka mellett.

3. Az utolsó 10 méter gyorsaságában ugyancsak nagy eltérések mutatkoznak. A legjobb eredményt az 1,5 mp-es sebességgel éri el. Nagyobb sebességnél az eredménye csökken, ami — a gyenge láberőnek tulajdonítható. Az elrugaszkodó lábnak erőteljesen és gyorsan kell ellenállnia a vízszintesen ható erőnek és a testet függőleges irányban kell mozgatnia; ezzel lehet legjobban egyesíteni a nekifutást és az elugrást.

A nagyobb gyorsaságra csak bizonyos edzésszám után lehet fokozatosan rátérni, párhuzamosan a láberő növelésével, s a roham és elugrás helyes viszonyításával.

D. K. további atlétikai felkészítésére edzettségének ebben a szakaszában a gyakorlati következtetések a következők:

1. Meg kell szoknia az elugrógerendáról való elugrást, le kell csökkentenie a minimumra a felhasználatlan területet. Ezért meg kell állapítania az egész nekifutás hosszát és végig ki kell azt jelölnie.

2. Ki kell dolgoznia az utolsó lépések legmegfelelőbb távolságát, hogy azon a legnagyobb gyorsaságot tudja elérni, amely a legjobban összeegyeztethető az elugrással.

3. Meg kell javítania az elugrás technikáját.

Ha szembe állítjuk a kezdő versenyző ugrásának ugyanezen elemeit P. C.-nek, a legjobb távolugrónőnek mutatóival, rögtön szembetűnnek az eltérések.

Mutatók	P. C. ált. eltérése a 0-pont helyzettől		D. K. átl. eltérése a 0-pont helyzettől		Ált. középarányos eltérések a 0-helyzettől D. K. rovására
1. Kihasználatlan terület	2—9 cm	5,5 cm	3—20 cm	11,5 cm	6 cm
2. Az utolsó 3 lépés	193—198 „	5,— „	160—170 „	10,— „	5 „
3. Max. ingadozás a lépésekben	175—198 „	23,— „	145—195 „	50,— „	27 „
4. Az utolsó 10 m gyorsasága a legjobb er.-nél	1,20 mp	1,30 mp	1,50 mp	1,38 mp	0,08 mp
5. Repülési közép-idő	0,83 „		0,63 „		0,15 „
6. Átlagos eredm.	5,22 „		4,88 „		0,34 „

Mint a nullpont-helyzet fontos eszközét, kidolgoztuk a sokoldalú, teljes *„rendszert"* — írja a szerző.

Az általunk alkalmazott tájékozódás segítségével jobb eredményeket ér el az azzal foglalkozó, mint anélkül.

Például B. P. kalapácsvető dobásait 38 m szélességben szórta el s hat dobásból 55,50 m-es eredményt ért el.

Ugyanez a személy két nappal később bizonyos előzetes összpontosítás után már csak 28 m-en szórta szét dobásait és — 57,37-et ért el.

A tájékozódás beleillesztése az edzésfolyamatba a feltételes reflexek kialakulása és tökéletesedése útján olyan dinamikus sztereotipeket hoz létre, amelyek jobb eredmények elérését teszik lehetővé.

Ezt a „Nullpont-módszert" a sport valamennyi ágában fel lehet természetesen használni, úszásban éppúgy, mint kézilabdában, síelésben éppúgy, mint labdarúgásban. Arra kell törekedni, hogy a mozgás végrehajtásának egyes részletei minél közelebb legyenek az előzőleg megállapított null-ponthoz, vagy más elnevezéssel: legkedvezőbb — optimális — ponthoz. Így lehet tervszerűen, céltudatosan javítani a teljesítményeket.

A szerző végső következtetései:

1. A mozgáskészség elsajátításának folyamatában megfigyelhető a dinamikus sztereotip fokozatosan csökkenő eltérése az edzettség megfelelő fokától. Az idő- és térbeli mutatók eltérése a null-ponttól jelzi a mozgáskészség elsajátításának fokát, s ez — kifejezhető számszerűleg is.

2. A legjobb nullpont-helyzet és az attól való eltérés tudatosítása megkönnyíthető tájékozódás igénybevételével, amely szemlélteti a sikereket és sikertelenségeket egyaránt. Az így tudatosított sikerek megszilárdítják a serkentő feltételes reflexeket, a sikertelenségek szemléltetése pedig megszilárdítja a gátló feltételes reflexeket.

3. A kitűzött feladat legjobb elsajátításával párhuzamosan az adott szakaszban a nullpont-helyzet, a mozgáskészség fokozatos elsajátítása és a szervezet működőképességeinek fejlődése új, magasabb nullpont-helyzet létrejöttét biztosítja.

4. Az edzésfolyamat helyes és objektív visszatükrözése, a serkentő és gátló reflexek tudatos gyakoroltatása és az új, magasabb nullpont-helyzetnek létrejötte a *sporteredmények gyors növekedéséhez* vezet.

SPORTKÖNYVEKRŐL

Ozoray (Schenker) Zoltán: A modern magyar kardvívás

A szakkönyv megjelenése mindig jelentős esemény egy sportág életében, különösen akkor, ha a könyv jó és választ ad minden olyan problémára, amely a sportág fejlődése során felvetődik. Ezért okozott általános megelégedést vívókörökben *Ozoray (Schenker)* Zoltán, a régi neves vívó új könyvének megjelenése.

Régen várt már a vívótársadalom erre a munkára. A felszabadulás óta ugyanis egyetlen olyan szakmunka sem jelent meg a sportkönyv-piacon, amely a sikerekben gazdag mai magyar kardvívás sok problémáját tárgyalná. A szerző, aki az első világháború előtti időkben kitűnő versenyző volt és aki még ma is aktív oktatója a kardvívásnak, kitűnő szakértelemről tett tanúságot nemrég megjelent könyvében.

Ez érthető is, hiszen a magyar kardvívás vele együtt nőtt fel, fejlődött ki, öt évtizeden át tanúja és részese volt kardvívó-sportunk minden eseményének. Gazdag versenyzői és oktatói pályafutása alatt *Ozoray (Schenker)* Zoltán alapos ismerője lett ennek a fegyvernek, de nagy szakmai tudásán kívül erényei közé számít kitűnő megfigyelő képessége és nagyszerű pedagógiai érzéke is.

E három erény birtokában kétségtelenül kitűnő kardvívó-könyvet írt, s külön érdeme, hogy sok olyan megállapítást, definíciót találhatunk könyvében, amelyet eddig még senki sem foglalt írásba.

Művének minden része ad valami hasznosat mind a versenyzőnek, mind az oktatónak. Különösen érdekes könyvének az a fejezete, amely a korszerű és a régi kardvívó-rendszert állítja egymás mellé. Hasznos tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogy hány éves korban helyes elkezdeni a vívást. A „Mester és tanítvány" című fejezetben pedig módszertani elveket fektet le a kardvívás tanításával kapcsolatosan. Ezek még a gyakorlott edzők munkája tekintetében is tartalmaznak hasznos megállapításokat.

Igen helyes, hogy külön teret szentel a vívósport és a többi sport közötti kapcsolatnak, továbbá a sportorvosi kérdéseknek. E két fejezet újszerű és feltétlenül hasznos.

A vívóhelyzeteket és cselekményeket tartalmazó két fejezet igen alapos, rendszeres és változatos gyakorlatanyagot bocsát a szakemberek rendelkezésére.

Megpróbálkozik *Ozoray (Schenker)* Zoltán azzal is, amibe már több szakírónak beletört a bicskája: megmagyarítja az idegen vívó-szakkifejezéseket. Kezdeményezése helyes és jó érzékre vall, hogy sok megfelelő kifejezést talált az idegenek helyébe, bár meg kell állapítanunk, hogy egyik-másik kifejezése erőltetett, vagy nem fedi pontosan a fogalmat. Kifejezéseinek többsége azonban sikerült. Ilyen például az „ellen-közbetámadás" a „kontratempó" helyett és a „kötött oldalszúrás" a „flanconata" pótlására. Reméljük, hogy ezek a találó fogalmak gyökeret vernek a vívó-nyelvben, s úgy kiszorítják idegen megfelelőjüket, mint ahogyan a pást szorította ki a plansot.

Érdekes a könyv képanyaga is. A kitűnő illusztrációkhoz kardvívósportunk színe-java „állt modellt". A könyv tehát hasznos fényképes dokumentációja is a jelennek és a letűnt évtizedeknek. Ehhez írásbeli dokumentációt is kapunk: a könyv végén ott találjuk a magyar vívósport nemzetközi eredményeit is.

Mindent egybevetve tehát *Ozoray (Schenker)* Zoltán hasznos munkával gazdagította a magyar sportszakirodalmat. Művének akadnak kisebb hibái (a taktikai részt például a könyv elején tárgyalja), ezek azonban nem sokat vonnak le értékéből. Versenyzők, edzők komoly szakkönyvet kaptak a kezükbe és reménlhetőleg fogják is használni.

Pedagógia és testnevelés

(Pedagogik und Leibesübungen, Vlg. Styria, Graz, 1957, 39 old., szerzője: Josef Recla, a gráci Testnevelési Intézet igazgatója.)

Az olimpiai szellemből indul ki a szerző, amelynek a népek összefogását is szolgálnia kellene. Sajnos, nem minden tekintetben és nem mindig szolgálja. A jövőben fokozottabban kellene arra törekedniök a világ népeinek, hogy a gyűlölet helyébe az egymás megértése lépjen, s az egyes országok népeinek törekvése, eszméi úgy fonódjanak egybe, mint az öt színes karika az olimpiai zászlón.

A testgyakorlás mindig szoros összefüggésben állt a pedagógiával, állapítja meg a szerző. A két tényező összefüggésének a megvilágítását a régi görögöknél kezdi. Már *Platón* hangoztatta: *a testgyakorlás nemcsak a test és nemcsak a lélek alakítója, hanem mind a kettőé,* azaz — az egész ember alakítója. Kiemeli, hogy a legújabb kutatások szerint a középkorban is arra törekedtek: a testgyakorlás a pedagógiai elveknek megfelelően szerepeljen a lovagi nevelésben. Az újkorban a pedagógia és a testgyakorlás találkozásának több esetét ragadja ki. Az első ilyen találkozást *Weigel*nek, a jénai matematikusnak (1625—1699) a fáradozásai jelentik a szerző szerint, azonkívül Mária Terézia rendelete a napi játékóráról és játékterek építéséről, majd *Milde* bécsi professzor 1811-ben kiadott könyve „Az általános nevelésről".

A testnevelés és a pedagógia második találkozását *Guts Muths Nachtegall, Vieth, Pestalozzi* és *Jahn* alkotó tevékenysége jelenti. A harmadik *Spiess* nevével függ szorosan össze, aki a testnevelést a testi és szellemi erők fegyelmező eszközeként kívánta az iskolában alkalmazni. A negyedik találkozást négy hullámra bontva, így állapítja meg *Recla:* 1. a tornaóra beillesztése az osztrák iskolák tanrendjébe (1896), 2. az angol sportmozgalom hatása, 3. az első világháború utáni mozgalmak *(Gaulhoffer* és *Streicher),* 4. az 1945-ben megindult „szabad fejlődés folyamata". *Key* nyomán foglalkozik *Recla* a legújabb idők nevelési áramlataival is, hangsúlyozza *az aktivitás* jelentőségét, külön fejezetet szentel *a közösséghez való kapcsolatnak* és az egyes tantárgyak szerkezeti arányosságának. A testgyakorlatok *Seybold—Brunnhuber*-féle „ismertetőit" — mozgás, cselekvés, teljesítmény, játék (játékos sport), öröm — *Recla* is elfogadja, de kiegészíti a *P. Petersen* által hangoztatott pedagógiai realizmussal; a nevelésben valóban *az eddiginél jobban meg kell látni a valóságot, s hagyni kell az ifjúságot is cselekedni,* mert így jobban lehet alakítani a szellemét és a jellemét. Rámutat az iskolán kívüli nevelőhatásokra is, ezeket feltétlenül tekintetbe kell venniök a nevelőknek. Műve további részében *Recla* a vonatkozó *jelenkori irodalmat* ismerteti, továbbá a gráci intézet irodalmi törekvéseit, amelyekkel a korszerű felfogást igyekszik a nevelői, elsősorban a testnevelői munkába belevinni.

Mindent összefoglalva: 1. *Az igazi nevelés felöleli az egész embert;* a nevelés testgyakorlás nélkül ma már nem lehet igazi nevelés. 2. *A testgyakorlás több, mint a test gyakorlása,* több, mint kiegyenlítő eszköz, több, mint szórakozás. Helyesen mondja *Altrock:* „A testgyakorlás kultúrát kíván, de még inkább — kultúrát alkotó tényező. 3. *A testgyakorlást irányítani, alakítani kell.* Alkalmazkodni kell a mindenkori fejlődéshez, nem lehet az időtől, a kortól elkülönítve nevelni. Használjuk ki tehát a testgyakorlás nevelőértékeit, gondoljunk *Pestalozzi*nak ezekre a szavaira: „Akinek sikerül testgyakorlatok által embereknek

örömtől csillogó szemet adnia, az nagyot alkot a nevelés terén..."

Dr. Krizsanecné Németh Edit

*

Recla művével foglalkozott a Theorie und Praxis der Körperkultur 1957. évi 8. számában G. Röblitz is. Elismeri a szerző érdemeit, csak azt kifogásolja — amiben teljes mértékben igaza is van —, hogy Recla fejtegetéseiből egyszerűen kimaradtak a nevelés társadalomtörténeti és társadalomtudományi vonatkozásai, s ezek itt-ott — téves megállapításokhoz vezetik a szerzőt.

A sportélettan és sportbiokémia fejlődése a Szovjetunióban

V. V. Vasziljeva, N. V. Zimkin, V. M. Kaszjanov és **N. N. Jakovlev** tollából a fenti címmel rendkívül érdekes tanulmány jelent meg.

A tanulmány bevezetőben megállapítja, hogy a sportélettan alapjának kidolgozásában a legnagyobb szovjet tudósok, **Uhtomszkij, Orbeli, Palladin, Bikov** és mások vettek részt. **Pavlov** egyik tanítványa, **Kresztovnyikov** jelentős és világszerte elismert eredményeket ért el a sportélettan terén. 1927-től 1955-ig a vezetése alatt álló sportélettani intézetben számos elméleti és gyakorlati kérdést tanulmányoztak és tisztáztak.

1919-BEN ALAPÍTOTTÁK

a GDOIFK élettani intézetet, ahol **Orbeli** és munkatársai tanulmányozni kezdték **a vérkeringés és légzés változásait.** E vizsgálatok központjában az izomtevékenység alatti gázcsere tanulmányozása állt. Vizsgálataik alapján sok érdekes és új adatot kaptunk **az oxigénfogyasztás és oxigéntartozás nagyságára** vonatkozóan, valamint a testgyakorlatok alatti energiafogyasztás kérdésében is.

Ezeket az ismereteket **Kresztovnyikov** fejlesztette tovább. Az edzéssel kapcsolatban hamarosan megállapította, hogy az edzett szervezet nemcsak abban különbözik az edzetlentől, hogy élettani működése gazdaságosabb, hanem abban is, hogy testgyakorlatok folyamán gyorsan és erőteljesen tudja fokozni tevékenységét. A pavlovi élettani szemlélet alapján **a mozgáskészség kifejlődését a szervezet válaszreakciójának tekinti a külső környezet kívánalmaira.**

Ilyenkor a szervezet alkalmazkodik a fokozott izomtevékenység elvégzéséhez, ezt a feltételes reflex-kapcsolatok kiépülése biztosítja. E szempontból nagyjelentőségű **a dinamikus sztereotíp.** A dinamikus sztereotíp kialakulásához és megszilárdításához a sztereotípokat rendszeresen és ismételten kell végrehajtani. Az edzés tartós megszakítása a sportoló technikai és funkcionális színvonalának süllyedéséhez vezet.

A mozgáskészség kialakulásának feltételes reflex mechanizmusa az érzékszervekre terelte a figyelmet. **Kresztovnyikov, Lozanov, Bajcsenko, Vasziljeva** és mások igazolták, hogy különféle testgyakorlatok végrehajtásakor mennyire fontos az érzékszervek edzettsége. Bebizonyították, hogy **az érzékszervek is edzhetők** és az érzékszervek különleges gyakorlása a teljesítményre hatással van.

AZ EDZÉSFOLYAMAT TANULMÁNYOZÁSA

során **Kresztovnyikov** és **Vasziljeva** azt figyelte meg, hogy az idegfolyamatok mozgékonysága és kiegyensúlyozottsága az edzés hatására megváltozik és a változásoknak fajlagos jellege van. Gyorsasági testgyakorlatok hatására fokozódott az idegfolyamatok mozgékonysága, ugyanakkor az ingerületi folyamatok túlsúlyba kerültek a gátlási folyamatokkal szemben. Állóképességi testgyakorlatok közben az idegfolyamatok mozgékonysága csökkent, viszont a folyamatok jól kiegyensúlyozottak lettek.

Kresztovnyikov és munkatársai a mozgató rendszer működése szempontjából a reobázis és kronaxia értékek meghatározását használták fel. A vizsgálatok során kiderült, hogy **edzés hatására főképpen azoknak az izmoknak kronaxia értékei közelednek egymáshoz, amelyek mozgása a sportág szempontjából jellegzetes.**

Számos alapvető sportélettani jelenség megismerése lehetővé tette több gyakorlati kérdés megoldását. **Kresztovnyikov** intézetében **Gracsova, Koszovszkaja** tanulmányozta a sportszeren végrehajtott foglalkozások közötti optimális időközt. **Vasziljeva** futóedzés során a legmegfelelőbb intervallumokat vizsgálta. Kísérleteket végeztek továbbá a bemelegítés hatásainak tisztázására is.

A GDOIFK élettani intézetben jelenleg **I. K. Zsukov** vezetésével folynak a kutatások azon az úton, amit **Kresztovnyikov** kijelölt. Ebben az intézetben arra törekednek, hogy a sportgyakorlattal közvetlenül összefüggő kérdéseket oldjanak meg. Vizsgálataik többségét ezért edzéseken és versenyeken, a helyszínen végezték el. Egyik fő témájuk **a maximális terhelés hatásainak** tanulmányozása.

1948 óta

SOK SPORTÉLETTANI KÉRDÉST DOLGOZTAK KI

a Lenin Testnevelési és Sport Intézetben **N. V. Zimkin** vezetése alatt. 1953-ban és 1955-ben **Zimkin, Korobkov, Lehtman, Egolinszkij** és **Jarockij** tollából megjelent **„A testnevelés és sport élettani alapjai"** című könyv, amely összefoglalóan ismerteti a kérdés jelenlegi állását és saját vizsgálataikat.

A szerzők azután **Vasziljeva, Voronyin, Geraszimov, Korobkov, Egolinszkij** kutatásairól emlékeznek meg. 20—60 edzés után **a gyorsaság 30—50%-kal, az erő pedig 60—100%-kal növekedett** meg kísérleteikben. Közepes iramban és megterheléssel végzett edzések után az állóképesség 5—10-szeresére javult.

Említésre méltó az a 100 személyen végrehajtott vizsgálatsorozat is, amit **Vasziljeva, Voronyin, Geraszimov, Korobkov** és **Egolinszkij** végzett. Az edzést csak a test egyik oldalán levő izmokkal végezték, de **— az ellenoldali azonos izmok gyorsasága és állóképessége is jelentékenyen megnövekedett.**

Vasziljev, Korobkov és **Egolinszkij** az edzés abbahagyása után figyelte az izom különböző tulajdonságainak viselkedését. E megfigyelések során kitűnt, hogy **a mozgás gyorsasága legfeljebb hat hónapig, az erő 18 hónapig marad meg.** Az állóképesség még egy év múlva is rendszerint változatlan volt, vagy pedig jelentéktelenül csökkent.

Ezeken kívül számos más kérdést is tanulmányoztak. Így többek között **Matyuska** és **Szmirnov** a sportolók hőszabályozását, **Naklov** és **Jarockij** a gyorsulás hatásait, **Cigankova** a vér változásait, **Sztovbun** pedig az elektrokardiografiás felvétel alakulását tanulmányozta testgyakorlatok hatására.

Keszerceva, Letunov, Grajevszkij mozgásos feltételes reflexek útján igyekeztek megoldani **a sportolók típusainak** nehéz kérdését.

Sokan foglalkoztak

A KIFÁRADÁS

problémájával is. **Cserkesz, Versecsagin, Rozenblat** felfogása szerint **a kifáradás védekező reakciónak tekinthető,** ami elhárítja a szervezet hirtelen kimerülését.

A gyakorlatok számára értékes megfigyeléseket tett **Szkrjebin** és **Rosenblat.** Akiknek, edzés hatására, egyes izomcsoportjaik nagy állóképességűvé váltak, többi izmuk is rendszerint állóképesebb lett. Ezért egy izomcsoport (pl. a kéz izmainak) vizsgálatából következtethetünk az egész ideg-, izomrendszer állóképességére.

A kutatók nagy figyelmet szenteltek annak, hogy természetes körülmények között tanulmányozzák a sportélettani folyamatokat. **Rojtbak** és **Tavarkiladze** elektroencefalografiás és elektrokardiografiás felvétel készítésére dolgozott ki új módszert. **Azatjan, Arucev, Rojtbak, Tavarkiladze, Gociridze** pedig a sportpályán végzett futás, kerékpározás és súlyemelés során a légzés és szívműködés szaporaságát regisztrálták.

A közlemény szerzői **a szovjet sportbiokémia kutatások kezdetét 1927-ben jelölik meg.** E munkálatok első kimagasló képviselője **A. V. Palladin** volt. Ebben az évben tette közzé **Palladin** és **Ferdman** azt az érdekes észlelést, amely szerint az edzett izom glikogén és kreatin tartalma megnövekedett. **Palladin** és munkatársai az elmúlt 20 év folyamán számos megfigyelést végeztek, főleg állatkísérletekben és azokat a biokémiai változásokat tanulmányozták, amelyek az izomban munka alatt és edzés hatására alakulnak ki. Ezzel egyidejűleg **Vlagyimirov** és **Tavasztserne** Leningrádban, **Szavorny** Harkovban, **Azatjani** Tbilisziben sportolókon végzett értékes biokémiai megfigyeléseket.

A SPORTKÉMIA

további fejlődése a leningrádi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet biokémiai laboratóriumával kapcsolódott össze, amely a **Palladin** által megkezdett munkát fejlesztette tovább. **Jakovlev, Jampolszkaja, Makarova, Nyikolajev** és mások figyelemreméltó eredményeket értek el. Tisztázták, hogy különböző jellegű izomtevékenységgel végzett **edzés hatására különböző és jellegzetes biokémiai változások jönnek létre az izmokban.** Így gyorsasági edzés hatására az izmokban levő energiában gazdag foszforvegyületek anaerob reszintézése javul, állóképességi edzésre az izom energetikai folyamatai gazdaságosabbak lesznek, erőjellegű testgyakorlatok hatására pedig az izomfehérjék strukturális megváltozása állapítható meg. Megállapították továbbá azt is, hogy az edzett izom tökéletesebb működését főképpen az elhasználódó anyagok gyors újraalakulása és a fermentrendszerek aktivitásának megnövekedése magyarázza. Rámutattak arra, hogy rendszeres edzés hatására nemcsak az izmokban, hanem más szervekben is (így pl. májban, szívizomban, tüdőben, idegrendszerben stb.) biokémiai változások figyelhetők meg.

A sportgyakorlat szempontjából sokat jelentő kísérleteket végeztek különböző sportágak biokémiai jellegzetességének feltárására. **Jakovlev, Jampolszkaja, Kremenko, Tavasztserna** az atlétika, **Leskevics, Makarova, Jakovlev** az evezés, **Leskevics, Popova, Jakovlev, Jampolszkaja** a sportjátékok, **Makarova** a nehézatlétika, **Znamenszkaja** pedig a gimnasztika jellegzetes biokémiai változásait írta le.

1950 után a leningrádi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet biokémiai laboratóriumában széleskörű vizsgálatokat indítottak meg annak tisztázására, hogy **miképpen történik testgyakorlatok alatt**

AZ ANYAGCSERE FOLYAMATOK AGYKÉRGI SZABÁLYOZÁSA

E téma keretében a rajtállapot kérdésével is behatóan foglalkoztak.

Nagy figyelmet szenteltek **a sportolók táplálkozásának** is. **Jakovlev, Vaszil'agina, Karpuhina** a sportolók vitaminszükségletét tisztázta. De foglalkoztak avval is, hogy az edzés különböző periódusaiban milyen legyen az élettanilag megalapozott táplálkozás.

Az egyre gyarapodó és terjedelmesebbé váló sportkémiai adatok alapján **Jakovlev** 1955-ben értékes monográfiát írt „A sportkémiára vonatkozó tanulmányok" címmel. E mű hasznos és értékes áttekintést ad a sportbiokémia egész területéről.

A legutóbbi években a sportbiokémia jelentősen fejlődött. E munkába az említett intézeteken kívül bekapcsolódott az ukrán, a bjelorusz és kazah Testnevelési Intézet is. Biokémiai laboratóriumokat létesítenek azonkívül sok sportorvosi tanácsadó mellett is.

*

A közlemény színes és tanulságos keresztmetszete az elmúlt negyven év sportélettani kutatásainak. Meggyőző bizonyítéka annak, hogy **a szovjet hatalom évei alatt a sportélettan és sportbiokémia tudománya hatalmasat fejlődött.** Ismertetésemben csak a legjelentősebb részekre térhettem ki, de ez a kis ízelítő is meggyőzhet bennünket arról, hogy a szovjet sport világraszóló sikerei nagyrészt e magas szintű tudományos megalapozottságnak köszönhetők. Rávilágít továbbá arra is, hogy **a sport további fejlődése a sportélettani tudomány igénybevétele nélkül ma már elképzelhetetlen.**

Dr. Kereszty Alfonz

HÍREK • érdekességek • APRÓSÁGOK

Cseng Feng-jung-gal, a kínaiak világcsúcs-tartó magasugró nőjével az utóbbi hetekben igen sokat foglalkozott a világsajtó. Elsősorban arra a kérdésre keresik a választ: hogyan érte el a 20 éves pekingi egyetemi hallgató ő a 171-es Tizenhat éves korában még csak 136 cm-t ugrott. Ez 1953-ban volt. A következő évben tíz centit javított egyéni csúcsán. Utána súlyos térdsérülést szenvedett, **ez közel két évi kényszerszünetre szorította.** Edzőjének, a moszkvai testnevelési főiskolán végzett **Huang-csiennek** minden ráhatására szüksége volt, hogy az elkeseredett kislányt megőrizze az atlétikának... 1956 második felében már újból ugrott, még pedig egy közben megtanult korszerűbb stílusban. 161-et ért el. 1957-ben egészen páratlan sorozat jelzi **Cseng Feng-jung** nagy fejlődését: nyolcszor ért el 170-et vagy annál jobbat! A világcsúcsot jelentő 177-et november 17-én ugrotta Pekingben. **Fen-jung** az első nő, aki 7 centiméterrel ugrotta túl saját magasságát. (Ebben a tekintetben az elődje az angol **Hopkins** volt, aki — öt centiméterrel ugrott nagyobbat testmagasságánál.) A női magasugró világcsúccsal 1936 óta először került atlétikai világcsúcs a Távol-Keletre. **Csen-Feng-jung** a telet is szorgalmasan átdolgozta. Az idén — 180-at szeretne elérni.

Újítás a cipőben — 15 cm javulás a homokban. Branko **Miler** 21 éves jugoszláv távolugró tavaly 760-at ért el. Amint elmondotta, nagy javulásában valószínűleg annak is szerepe van, hogy jobblábas cipőjébe 2 cm vastag rugalmas talpbetétet rakott. Úgy érezte, hogy nem emelkedik eléggé, gondolkodott, mit is tehetne? Így jutott ennek a belső talpnak a gondolatára. Használata után alig egy hónap alatt 15 cm-t javult. Meg volt elégedve ugrásíve emelkedésével is. (World's Sports, 1958. 1.)

Az amerikai ifjúság elerőtlenedéséről érkezett jelentés (a Kraus—Hirschland „próba") megdöbbentette az Egyesült Államok vezető köreit. A javítás módozatát országos értekezleteken vitatták meg. Ezen az érdekelt szervezetek 150 küldöttje vett részt, közli az Amateur Athlete 1957. évi októberi száma. Nixon, az USA alelnöke nyitotta meg az értekezletet, ami kellően mutatja, hogy milyen jelentőséget tulajdonítanak a kérdésnek. Mindez azonban nem mutatkozik meg az államszövetségi támogatásban. Bár a bizottság megállapította, hogy szükség van az egész ország lakosságának felrázására, a fiatal amerikai polgárokban a testi fejlettség fontossága tudatosítására, az iskolai sport jobb megszervezésére, játékterek, ifjúsági sporttelepek létesítésére, esti és hétvégi sportolási lehetőségek teremtésére, s azt is, hogy a minden térre kiterjesztett sportolás bizonyára csökkentené az ijesztően megnövekedett ifjúsági bűnözést is — **Nixon** alelnök bejelentette, hogy államszövetségi segély csak korlátolt mértékben állhat rendelkezésre a fizikai fejlesztési program céljaira, ezért a helyi, illetőleg a tagállami kormányzatoknak kellene a teher nagyobb részét viselnök. Ugylátszik, az államszövetség milliárdjai másra kellenek...

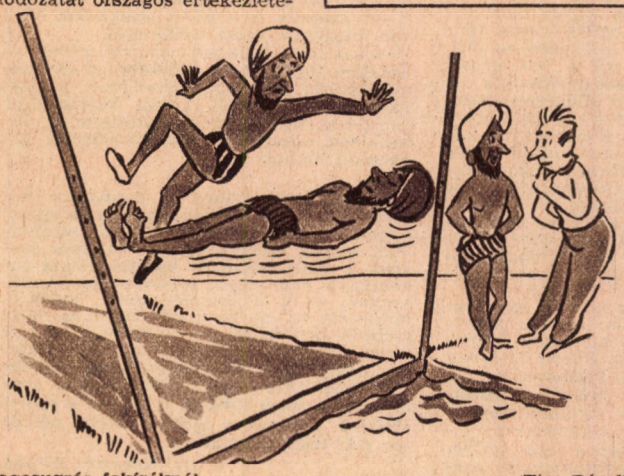
ÚJ PONTOZÁSI TERV. A zürichi Sport azt írja, hogy a **nemzetközi műkorcsolyázó szövetség elhatározta: megreformálja a műkorcsolyázó-pontozást. Elég volt már a sok tévedésből és a rendkívüli lassú pontkiszámításból. Úgy tervezik, hogy csökkentik a kötelező gyakorlatok számát, a pontkiszámításban pedig egészen új módszert vezetnek be. Mindenképpen el akarják érni, hogy a versenyek befejezése után néhány perccel már kihirdethető legyen a végeredmény. Az új pontozást és eredménykiszámítást célzó javaslatok felől 1959 elején tartandó kongresszusán dönt a nemzetközi műkorcsolyázó-szövetség.**

Gépi bíráskodás a röplabdában. A Szovjetunióban azzal kísérleteznek, hogy három játékvezető működjék egy-egy fontosabb röplabdamérkőzéseken s döntéseiket — gép „hangolja össze". Vitás esetekben nagy segítséget nyújthatnak ezek az egész játékteret figyelő bírák a vezetőbírónak. Döntésüket úgy közlik, hogy megnyomnak egy gombot, s a megszólaló csengő jelzi a játék vezetőjének, hogy a megfigyelők is úgy látták, ahogy ő, vagy — éppen ellenkezőleg. A csengő csak akkor szólal meg, ha legalább két bíró lenyomta a gombját. Az eddigi kísérletek bíztatók. A Népsport közlése szerint rövidesen magyar pályákon is kipróbálják, de nem csengővel, hanem a nálunk birkózásban és ökölvívásban igen jól bevált jelzőlámpa-rendszer alkalmazásával. Zöld lámpa jelezné, ha a labda „jó" volt, piros pedig azt, ha „rossz".

●

A kallózás megtanításában helyesebb, ha először hátúszás közben tanul meg kallózni a gyerek, írja W. Siegried (Die Körpererziehung, 1957. 7—8.), mert így a légzés nem okoz nehézséget. Cikkében részletesen leírja: milyen előgyakorlatokat végezzenek a parton a gyerekek, majd a vízben végzendő gyakorlatokat is.

TÖBBFÉLE ÉRDEKES ÚJÍTÁSSAL KÍSÉRLETEZNEK LABDARÚGÁSBAN. A német labdarúgók például már egy ideje nem a talpba beszögelt, hanem rácsavarható talpgombot használnak. Újabban nylon-talpú cipőket is készítenek. Ezeknek az az előnyük, hogy nem áznak át és nem ragad rájuk a sár, tehát nem válnak nehézzé. Kónya Ferenc, a labdarúgó edzőtestület szakbizottságának titkára legutóbb megtartott előadásában elmondta: vannak már az öltözőt két-három perc alatt átmelegítő „naplámpák" és egy-kettőre ózondús öltöző-levegőt teremtő ozonozátorok is. Ha nem elégséges az öltöző hőmérséklete, az edző csak bekapcsolja az elektromos hálózatba a magával hozott „naplámpát". Ugyanígy tesz az ozonozátorral is...



Magasugrás fakíréknál

(Tip. Bázel)

Mit jelentenek az alkati és egyéb egyéni különbségek a sportolók előkészítésében — erre vonatkozólag végeztek vizsgálatokat, kísérleteket román kutatók Petre Dungaciu tanár vezetésével olimpiai tornászcsapatuk tagjain a melbourne-i olimpia előtt. Ahogy a professzor leírja a Cultura fizica si sport c. folyóirat tavalyi 9. számában, az egyéni különbségek szigorú tekintetbevételével végzett edzések igen jó hatásúak voltak és hozzájárultak ahhoz, hogy a román női tornászcsapat az olimpián harmadik helyet harcolt ki a szovjet és a magyar csapat mögött.

A szovjet labdarugó-válogatott tagjain végzett orvosi megfigyelésekről ír N. D. Grajevszkaja és O. M. Belakovszkij. A melbourne-i olimpia előtt és alatt rendszeresen mérték a játékosok érverését, vérnyomását, légzését, jobbkezük szorítóerejét, vizsgálták a terhelések, elsősorban a negyedórás futások utáni helyzetet. Az adatok segítségével — az éghajlati, időjárási tényezők figyelembevételével — támogatták a szakvezetőket az edzések vezetésében, az edzésmegterhelések megállapításában. (Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü, 1957. 8.)

A bázeli torna- és sportmúzeumról számol be a Leibesübungen tavalyi 8. számában F. K. Mathys. 3000 kötetes könyvtára, bőséges anyagú képtára, szobor- és rajzgyűjteménye, plakát- és versenykiírás stb. gyűjteménye van, azonkívül érmek sokaságát és sporteszközt láthat a múzeumban a látogató.

Az NDK élvonalbeli labdarúgóinak példája. A Die Neue Fussball Woche közlése szerint a Német Demokratikus Köztársaság legkiválóbb labdarúgói — a válogatott keret tagjai — vállalták, hogy klubjukban rendszeresen foglalkoznak az úttörő és ifjúsági korú játékosok oktatásával és nevelésével.

A bírkózók jól begyakorolt, beidegzett mozgásainak fontosságát hangsúlyozza a Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü c. folyóirat 1957. évi 7. számában A. Je. Volovik. Igazán eredményesen csak úgy versenyezhet a bírkózó, írja a szovjet szakember, ha a küzdelem hevében azonnal „kapcsol" és mindig a helyzetnek megfelelő megoldást alkalmaz. Ezt csak akkor tudja kellő gyorsasággal alkalmazni, csak akkor tudja az adódó helyzeteket jól kihasználni, ha vannak alaposan elsajátított „téglái", amelyekkel folyamatosan építgetheti támadásait.

MURRAY ROSE BESZÉL... a melbourne-i olimpián, 18 éves korában, három aranyérmet nyert a híres ausztrál úszó. A Die Leibeserziehung c. lapnak írott levelében elmondja, hogy szinte a járással együtt tanult meg úszni is. S 13 éves korában már iskolájában az úszásoktatást vezette. Ebben az időben még több más sportágat is űzött, de hamarosan abbahagyta, mert — ahogy írja — a mai erős edzésrendszer nem engedi meg, hogy más sportággal behatóan foglalkozhassék az ember. 1955-ben még napi 6 km-t úszott, az olimpia évében már 11 km-t. Táplálkozása egészen különleges. Egyáltalán nem eszik, sohasem is evett húst, céltudatosan csak olyan ételeket fogyaszt, amelyek elősegítik szervezete nagyobb teljesítmény-nyújtását. Nagyon dicséri a köles, a szézámfű és a naprafőrgó mag protein-gazdagságát. Tudomása szerint ezeket a szovjet sportolók is fogyasztják.

A sport a mexikói őskultúrában

Kirchberg professzor, ismert ősmexikó-kutató legújabb könyvében megemlíti, hogy ásatások során felszínre került egy i. u. 700-ból származó falfestmény is, címe: Eső isten paradicsoma. Az emberektől hemzsegő, de mégis jól áttekinthető képen úszók, ugrók, futók, valamint játszó alakok láthatók. A kép jobb oldalán labdázó pár van, köztük egy ülő alak, nyilván a játék vezetője. A legérdekesebb alak a kép bal felső sarkában egy játékos, aki éppen labdát *rúg*. (A labda mérete körülbelül ugyanolyan, mint a mostanié. Ezt a labdát azonban, közli a professzor, kaucsukból *faragták*.)

A játékosok szájából csaknem mindenütt füstfelhőcske tör elő, ezzel a beszédet, a kiáltást jelezték az akkori művészek. Valamennyi alak jókedvet, derűt sugároz. A szerző szerint a templomokkal szoros összefüggésben nagyméretű játéktereket is létesítettek az aztékok. Ezek egyike például 168 m hosszú. A nézők részére a játéktér körül földsáncokat emeltek. *(W. Körbs cikke, Die Leibesübungen 1957. 7. sz.)*



Ökölvívás fakíréknál (Tip, Bázel)

Meg kell alkotni a román sportszótárt, követeli C. Tudose (Cultura fizica si sport, 1957. 8.), mert a sportkifejezésekben többértelműségek vannak. Az értelmező szótár elkészítésében az első feladat a szavak összegyűjtése lenne, írja a szerző, utána a rendszerezés és az értelmezés.

A francia női testnevelőkkel és sportoktatókkal oklevelük átadásakor kötelezvényt iratnak alá, hogy tíz évig nem mennek férjhez. Erre azért van szükség, mert az eddigi tapasztalatok szerint a végzett nők nagy része férjhez menése után otthagyta pályáját és — kárbaveszett a kiképzésükbe befektetett jelentős összeg!

A Zamenszkij fivéreknek állít emléket a Fizikultura i Szport tavalyi júliusi számában I. Loksin. Megírja, hogy a két fivér a harmincas évek legkiválóbb középtávfutói közé tartozott. Szerafim ért el először négy percen belüli 1500-as időt, röviddel utána Georgij 3:57.9-re javította a szovjet csúcsot. Ugyanő Prágában legyőzte az akkori legjobb csehszlovák futókat 3000 és 5000 méteren. A fivérek nagyok voltak, mint emberek is. Gyárukat otthagyva, kitüntetéssel végezték el az orvosi egyetemet, s teljes odaadással ápolták a háború sebesültjeit. Orvosi tevékenykedés közben halt hősi halált 1942-ben Szerafim. Öt évvel később Georgij is meghalt. Életük példamutató a szovjet ifjúság számára.

Sport és szemüveg címmel írt cikket H. Cettour. (Education Physique et Sport, 1957. 35. szám.) Ha szemüveget használ a sportoló, az a veszély fenyegeti, hogy eltörik és sérülést szenvedhet. Ha nem használja, akkor csökken a látóképessége, aminek csökkent sportteljesítmény vagy — baleset lehet a következménye. Használni kell tehát a szemüveget. Ez azonban — ajánlja a szerző — törhetetlen üvegből legyen, mert ma már olyan fejlett a szemüvegipar, hogy ebben a fajtában is kifogástalan minőségűeket gyárt. Törhetetlen üveget javasol abban az esetben is, ha a sportoló szemgolyójára illesztett üvegről van szó.

A magaslati edzés javítja a középtávfutók eredményeit

Lapunk januári számában bolgár kutatók magaslati helyen folyó edzéssel kapcsolatos vizsgálatainak eredményeit ismertettük. Most *A. P. Frolovnak*, a leningrádi Leszgaft testnevelési és sportintézet aspiránsának kísérleteiről számolunk be.

Frolov körülbelül azonos felépítettségű és azonos teljesítményre képes fiatal középtávfutókból két csoportot alakított. Az egyik csoport *tengerszintmagasságon* edzett állandóan, a másik csoport tagjai egy *mintegy 2600 m magas hegyen*. A 16 napos fenntartózkodás után a középtávfutók teljesítménye emelkedett és a mérések szerint egymásfél hónapig nagyobb teljesítményre voltak képesek, mint azok a sporttársaik, akik tengerszinten edzettek.

Frolov a következő végkövetkeztetésekre jutott:

1. A magaslati tartózkodás első napjaiban a középtávfutók eredményei jelentősen rosszabbodnak. Körülbelül 5—7 napi éghajlat-alkalmazkodás után következik csak a javulás. 2. A hegyekben való tartózkodás és edzés a sportolók egészségére igen kedvezően hat. 3. A magaslati helyen történt edzés után a tengerszinten (vagy a körül) gyors teljesítményemelkedés következik be.

Hangsúlyozza a közlemény, hogy a kísérletek eredménye valamennyi versenyzőn kedvező volt. (A bolgár kutatók kísérlete is megegyezik ezzel, de szerintük a tengerszintre való leszállás utáni 4. és 7. nap között visszaesés következik be a teljesítményben.)

Elméleti és gyakorlati oktatás. Az elméleti oktatás csak úgy hasznos igazán, ha gyakorlattal párosul — olvashatjuk a Leibesübungen 1957. évi 7. számában. — Tudományos vizsgálatok bizonyítják, hogy az ember általában 20 százalékot jegyez meg hallás útján valamely előadásból, 30-at, ha látja a szöveget (látással és hallással együtt tehát 50 százalékot), ha gyakorolja is azt, amit hallott vagy olvasott, akkor — 90 százalékot!

Mindez világosan bizonyítja azt, hogy nevelésben sem elegendő, ha csak rámutat az oktató a helyesre, vagy helytelenre, de ugyanúgy nem elegendő ez a taktikai és egyéb oktatásban sem. Hiába beszélik meg a kosárlabdázók, a kézilabdázók, jégkorongozók, vízilabdázók, labdarúgók stb. a megfelelő taktikát a mérkőzés előtt két nappal, ha nem gyakorolták kellően, az csak — 20, 30, esetleg 50 százalékot jelent!

Rádióirányítás edzésen

Melhov moszkvai sportoktató a Die Neue Fussball Woche című hetilapban nagy terjedelmű cikkben számolt be a rádiónak a sportoktatásban való felhasználásáról.

A technika a sportoktatásnak is segítségére jön — írja Melhov. — Így különleges rádió adó- és vevőberendezés segítségével az edző állandóan kapcsolatban lehet a pályán gyakorlatozó tanítványaival. Ha valamit közölni akar például, nem kell összehívnia a sportolókat (ami eddig az edzésidőnek körülbelül a negyedrészét elrabolta), hanem csak beleszól a mikrofonba és az illető játékos vagy játékosok máris hallják, mit akar az edzőjük. (És még vissza sem szólhatnak, legalábbis úgy nem, hogy edzőjük is hallja...)

Különösen taktikai edzésen nagyon hasznos ez a különleges rádióberendezés, hiszen a folyamatos gyakorlás vagy az edzőmérkőzés megszakítása nélkül adhatja ki utasításait, figyelmeztetését az edző. Persze nemcsak labdarúgásban, hanem más sportjátékban is alkalmazható, ahol nagy a terület.

Hogyan oldják meg? Úgy, hogy az edző a játéktér valamelyik pontján, esetleg a lelátón áll és figyeli az edzést. Előtte a kisméretű, hordozható leadóállomás, a játékosok övén egy kis zsebben van a kisméretű felvevőállomás, homlokszalagjukba erősítve a kis hangszóró, egészen a fülük mellett...

Az NDK szaklapja megjegyzi, hogy a készülék az élet sok minden más területén is felhasználható. Például színpadon, nagyobb építkezéseken stb. Felhívja a német szakemberek figyelmét, hogy készítsenek ilyen készülékeket, segítsék vele a sportban folyó oktató- és nevelőmunkát.

Lehet-e sportolni nylon térdizületi szalaggal?

A Der Fussballsport című német lapban olvastuk, hogy *Gernhardt*, az SSV Reutlingen kapitánya nylon térdszalaggal játszik immár hónapok óta. *Heiss* professzor végezte el rajta a műtétet és úgy látszik kitűnően sikerült, mert a beteg életben maradt, sőt tovább játszik csapatában.

— Hogyan lehetséges ez? — tettük fel a kérdést *Fröhlich* Jenő dr-nak, a Sportklinika sebész főorvosának.

— *Nem tudom, hogy milyen szalagról van szó de valószínűleg keresztszalagról, mert labdarúgóknál azzal elég gyakran van baj. Elképzelhető, hogy megtörtént a műtét és az is, hogy ilyen műszál-térdszalaggal játszik az illető labdarúgó. A különféle műszálakat, az ebből készült anyagokat egyre gyakrabban használja fel az orvostudomány műtéteknél. Például már elég gyakori, hogy nagyobb sérveknél ilyen műanyagszövetet ültetnek be a szervezetbe. Ez aztán kötőszövet szaporodást kelt és behálózza a sérv helyét.*

A nylon térdszalag beültetése persze nehezebb. Csak úgy lehetséges, ha csontot fúrnak és így rögzítik a műanyag-szalagot. *Fröhlich* dr. már olvasott ilyen kísérletekről, elsősorban olasz forrásból, de arról nem, hogy a műtét után tovább sportolt volna az „áldozat". Mert járni, ez még elmegy, de hevesiramú labdarúgó-mérkőzéseken részt venni?

Úgy látszik, hogy ez is lehetséges.

Ha elszakad a szalag, legfeljebb — másikat fűznek be helyette.

A szövetségi kapitány és a „játékerő-kutató"

Baróti Lajos labdarúgó szövetségi kapitány Hannoverben az NSZK elleni mérkőzés előtti napon levelet kapott egy német „játékerő-kutató", labdarúgó-pszichológustól. A levélben a kutató megemlítette, hogy már Baróti elődjének, Sebes Gusztávnak is felajánlotta kutatásai eredményeit, de az rá sem hederített. Az eredmény: vereség a VB-döntőben. Most tehát megint jelentkezik és azt javasolja, hogy a csapatot a következő típusú játékosokból, így állítsa össze Baróti: BC — AB, BC — AC, B, AB — BC, AB, B, AC, BC.

A rejtélyes betűk azt jelentik, hogy a játékosok mire képesek az adott időpontban. Az adott időpontban várható teljesítményt pedig a csapat tagjainak születési adataiból számította ki.

Baróti megmutatta a levelet az NSZK néhány labdarúgó-vezetőjének. Azok azt mondták, hogy egy asztrológusról van szó, aki labdarúgásra vetette magát.

A kutató azt javasolta Barótinak, hogy semmiképpen se játsszassa Sárosit, Bundzsákot, Berendit és Lenkeit, mert azok december 22-én nem nyújthatnak jó teljesítményt. (Nyilván nem rokonszenvezett az illető a Vasas-játékosokkal.)

Baróti nem sokat adott az egész levélre.

A német „kutató" azonban írt Budapestre is, a mérkőzés után. Azt írta: ha Baróti megfogadta volna a tanácsát, akkor nem következett volna be a hannoveri vereség. Bezzeg az NSZK csapata csupa olyan emberből állt, akik azon a napon jó teljesítményt nyújthattak!

Amikor a szövetségi kapitányt erről az újabb levélről értesítettük, kijelentette: nem vonja kétségbe az illető jó szándékát, dehát ő már inkább ad a felkészítés gondosságára, mint ilyen „játékerő-kutatás" betűjeleire.

Nekünk csak egy kérdésünk van: ha valóban olyan pontosan ki lehet számítani, hogy melyik játékos mikor milyen teljesítményt nyújt, akkor hogyan fordulhatott elő a kutató házájában, hogy az NSZK válogatottja 1954 óta több mint egy tucat vereséget szenvedett?

FURCSA, FURCSA...

A magyar sportban már hosszú évek óta az egész éven át folyamatosan végzett edzések, a négy időszakos edzésrendszer alapján készülnek a sportolók az évi versenyekre, mérkőzésekre.

A labdarúgók is, természetesen. Az élvonalbeli edzők ősszel mindig beadták az edzésterveiket, s jelezték, hogyan fogják végezni az előkészületeket a következő évben. A beadott terveket ugyan soha sem nézte meg senki, soha sem beszélte meg velük senki, de a tervben szerepelt a tevékeny pihenő, a négyhetes erős alapozás és a többi részlet egyaránt. A tervek szerint tehát minden labdarúgónk minden évben erőteljesen alapozott, hogy az előző évben elért szintre építve a következőben még magasabb szintű formát érhessen el. De nemcsak papíron volt így, ezt is mondták az edzők.

Mégis, ahogy befejeződtek a labdarúgó világbajnoki keret alapozó edzései Tatán, a játékosok közül nem egy ezt mondta:

— Ilyen erős alapozást még sohasem végeztünk!

Hát nem furcsa?

Elfelejtették volna talán már, hogy az előző teleken milyen kemény mezei és tornatermi előkészületeket folytattak? Igaz, az ember elég hamar elfelejti a kellemetlen emlékeket, csak a kellemesekre emlékezik vissza... De mégis... Azok a telek nem voltak olyan régen. Furcsa, hogy nem emlékeznek rájuk...

Az izomerő növelése napi 6 másodperces erőkifejtéssel

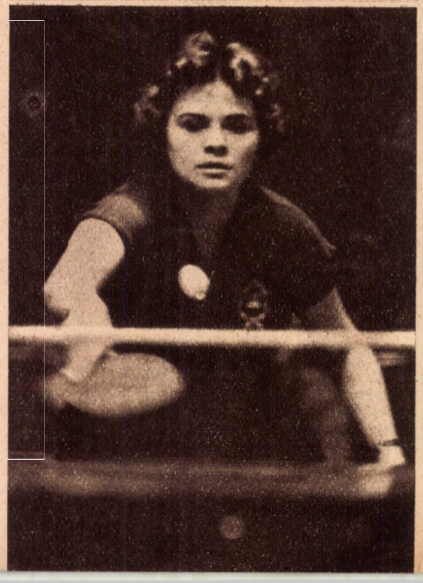
A Kropsöving, a norvég testnevelési főiskola havi folyóirata részletesen foglalkozik két német fiziológus, dr. Tt. *Hettinger* és dr. E. *Müller* kísérleteinek eredményeivel. A két élettan-tudós hosszú időn keresztül azt vizsgálta: *hogyan lehetne az izomerőt minél gyorsabban a lehető legnagyobb mértékűre kifejleszteni.* A kísérletek eredményeképpen megállapították a következőket: *elég, ha naponta egyszer mintegy 6 mp-en át terheli meg az ember az erősíteni szándékozott izomcsoportot.* Ennek a terhelésnek a teljes izomerő kétharmadát el kell érnie. A végzett munka statikus legyen, nyugalmi helyzetből induljon; ne legyen elsietett a mozgás, sem túl lassú, és nem kell ismételgetni, mert ez nem vezet jobb eredményre, még a hosszabb ideig tartó terhelés sem jelent előnyt. A munkát naponta kell elvégezni, de csak naponta egyszer.

Az ismertetés szerint a fenti feltételek között olyan impulzus keletkezik, amely az izomcsoport legnagyobb fokú fejlődéséhez vezet. Az izomcsoportban ugyanis nagymérvű energiatermelési folyamat indul meg. Az energiakifejtés olyan nagy, hogy rövidesen oxigénhiány lép fel és az energiatermelés egy része oxigén nélkül történik.

A német fiziológusok feltételezik, hogy az izomcsoportban fellépő nagymérvű konverzió az oxigénhiánnyal párosulva edzési impulzust serkent, ami az izomerő nagy kifejlődését eredményezi, feltéve, hogy az izomcsoport statikus munkát végez és megterhelése erejének kétharmada.

Véleményük szerint a kísérleti eredmények tulajdonképpen nem jelentenek újdonságot, de ez a módszer időt és erőmegtakarítást tesz lehetővé, hiszen helyettesíti a dinamikus erőgyakorlatokat, amelyeknek semmi más céljuk nincs, mint a tiszta izomerő növelése.

Kóczián Éva
első női Európa-bajnok asztali teniszezőnk





Tavaly nyáron, július 7-e és 15-e között folytak Tiranában az országos spartakiád sportversenyei. Az eredmények és a versenyeket befejező hatalmas méretű sportünnepély világos képet festettek az albán sport és testnevelés nagy fejlődéséről. A spartakiádról és a sportünnepélyről beszámolva, az Új Albánia című folyóirat 1957. évi 4. száma a következőket írta:

A spartakiád versenyein több mint 70 000 sportoló vett részt. Ez a szám csúcsot jelent az albán sport történetében. A döntőket az albán főváros stadionjaiban — a Kemalja Sztata, a Partizán és a diákstadionban —, valamint más sporttelepeken rendezték meg. A döntőkbe került tízezernyi sportoló heves küzdelmeket vívott a döntőkben. Valamennyi pályán lelkes nézők ezrei előtt folytak a versenyek, a viadalokat befejező sportünnepélynek 20 000 nézője volt. A sportünnepélyen a különböző gyakorlatokat mintegy 7000 diák, ipari tanuló, sportegyesületi tag és katona-sportoló végezte. (Címképünk a diáklányok karikagyakorlatáról készült.)

Az atléták és más sportágak úszói az utóbbi években már teljesen a korszerű edzésrendszernek megfelelő előkészületeket folytattak, aminek megmutatkoztak az eredményei. A spartakiád egyéves versengései során az atléták például 34 országos csúcsot javítottak meg. A legkiválóbb atléták a Partizán, a Nemzeti Hadsereg Központi Háza tagjai. A 34 csúcsból 11 a júliusi versenyeken dőlt meg, ezenkívül két csúcsbeállítás is történt. Az eredmények még nem ütik meg a legmagasabb nemzetközi színvonalat, de a fejlődés biztató, s arra mutat, hogy még néhány év, s több sportágban is számolni kell majd az albán sportolókkal is a nemzetközi versenyeken. *H. Kotri* 10,8-at futott százon és 22,8-at kétszázon, *R. Kazazi* 52,58-at dobott kalapáccsal, *H. Bebezicsi* távolban 669-et, hármasban 14,08-at ugrott. A női atléták közül *R. Domi* 12,9-cel nyerte a 100 métert.

Az ifjúságiak versenyében közel ezer fiatal atléta, tornász, röplabdázó, labdarúgó, asztaliteniszező és más sportágak úszói mérték össze erejüket. Az ifjúságiak pontversenyét a Vojo Kusi sporttechnikum együttese nyerte. A munkaerő-tartalékok közül a legjobb eredményt a sztálinvárosiak érték el.

A spartakiád alatt rendezték meg az albán kerékpáros-körversenyt is, ebben a legjobb 14 kerékpáros vett részt, azok, akik a Varsó—Berlin—Prága békeversenyen is indultak. A 612 km-es távon B. *Angéliu*, a sport érdemes mestere, a többszörös albán bajnok lett az első 21 óra 05:53-as idővel, a csapatversenyt a Partizán együttese nyerte meg.

Az albán ifjúság nagy tömegei lelkesen vesznek részt a honvédelmi sportversenyekben is. A júliusi versenyek során a tiranai DOSZAAF sportolói érték el legjobb eredményeket sportlövészetben, gránáthajításban és kötélhúzásban.

Nagyszabású sportversenyeket rendeztek a Nagy Októberi Szocialista Forradalom negyvenedik évfordulója és Albánia felszabadulásának tizenharmadik évfordulója alkalmából is, írja a lap. Az ezeken elért eredmények arra mutatnak, hogy az albán sportolók fejlődése töretlen.



Öreg fiúk a röplabdapályán

Idősek sportórái a Luzsnyiki Stadionban

I. Satrov a Szovjet Híradó idei 3. számában színes beszámolót írt arról: hogyan sportolnak az idősek a moszkvai Luzsnyiki Stadionban.

Egy napon falragaszok jelentek meg a moszkvai utcákon. Hirdették az idősebbek sportóráit az ún. Központi Stadionban. Nagyon sokan jelentkeztek, de nemcsak 40 éves kortól felfelé... Egy 29 éves nőtől megkérdezték:

— Miért nem jelentkezik munkahelye sportkörében?

— Ugyan, nem vesznek ott fel!

— Miért ne vennék fel?

— Azt mondták, már semmi fejlődési lehetőség sincs bennem... Nem várhatnak tőlem jó eredményeket...

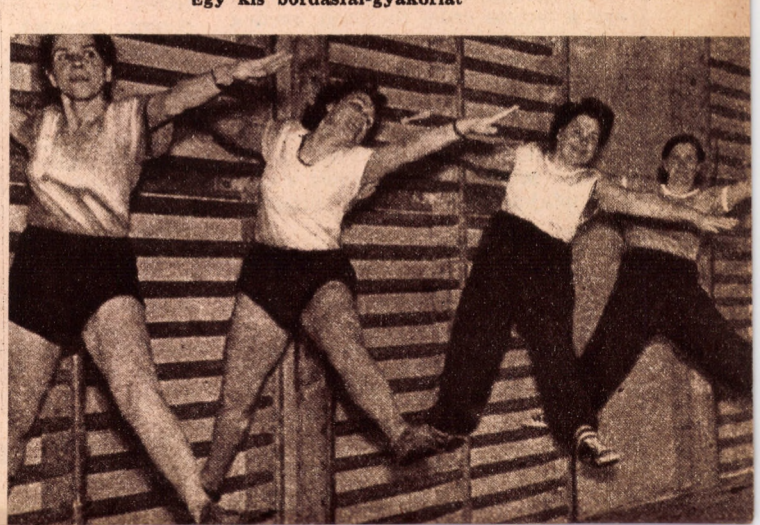
Felvették. Egyben leszállították a korhatárt. Hamarosan betelt a 15 csoportban a létszám. És már jó ideje hetenként háromszor szorgalmasan gimnasztikáznak, szertornáznak, röplabdáznak munkások, mérnökök, orvosok, tudós kutatók és háziasszonyok. Minden foglalkozás előtt és után érverés-vizsgálat, figyelik: milyen hatása van a sportfoglalkozásnak. Természetesen csak megfelelő orvosi vizsgálat után vehetnek részt a tanfolyamokon az idős jelentkezők. A vizsgálat alapján három csoportba osztják őket: különleges, előkészítő és alapfokú csoportokra. Hiányzó alig van., mindenki örül, hogy sportolhat. Íme, egy-két nyilatkozat:

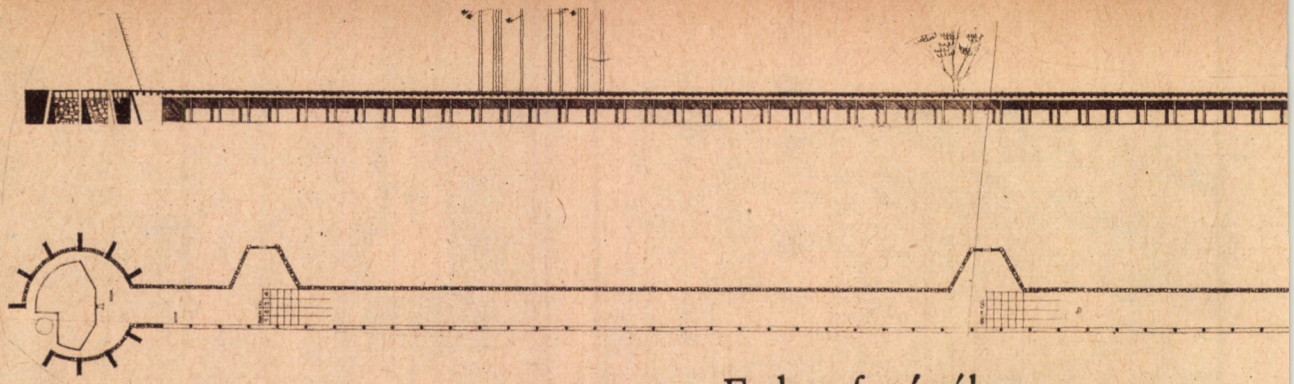
— Nagyszerű!... Remek!... Én már azelőtt is tornásztam, de csak úgy, műkedvelőként. Az semmi sem volt ehhez képest!... — mondta *N. Varvar* 50 éves tervező.

— Hálás vagyok, hogy gondoltak ránk — így nyilatkozott *M. Momot* 57 éves gépész. — Remélem, hamarosan átkerülök az alapfokú csoportba!

Egy 66 éves tornász lelkesen magyarázta az orvosnak, hogy a harmadik óra óta nem kínozza többé a köszvény...

Egy kis bordásfal-gyakorlat





Fedett futópálya

Írta: Kiss István testnevelő tanár, építészmérnök

Hazánk transzkontinentális éghajlata nem kedvez a korszerű, az egész éven át folytatandó, törés nélküli, fokozó jellegű, tervszerű edzésnek és éppen az időjárás pillanatnyi adottságai a tervezett munka megváltoztatására, vagy kényszerpihenőre kárhoztatják a versenyzőt.

Építészeti feladat olyan létesítmények tervezése, amelyek lehetővé teszik a szabadtéri sportok űzői számára, hogy zavartalanul edzhessenek kedvezőtlen időjárásban is. A feladat lehet például az, hogy az edzést lehetetlenné tevő időjárási jelenségek — eső, hó, szél — ellen védje meg a versenyzőt és a pálya talaját. Ilyenkor fedett, de oldalt nyitott létesítményt tervez, amely védelmet nyújt eső, hó és szél ellen, de a levegő hőmérséklete és páratartalma a maga természetes voltában továbbra is változatlanul érvényesül. Az építésznek azonban lehet az is feladata, hogy a lehető legkedvezőbb mikroklímát teremtse meg a versenyző számára zárt térben — egyszerű fűtéssel vagy pedig klímaberendezéssel (amellyel nemcsak a levegő hőmérséklete, hanem páratartalma is a kívánt értékre állítható be).

Az aránylag hosszú telet nálunk a távfutók sínylik meg leginkább. Ők csak szabadban tudják kiadós futóedzéseiket elvégezni, amelyek két-három órahosszat is tarthatnak. Ilyen hosszú ideig való szabadban tartózkodás esetén a legintenzívebb munka mellett is könnyen áthűlhetnek a futó ízületei a nedves, hideg levegőn, nyitott szájjal történő állandó mély légzés pedig a légutak megbetegedéséhez vezethet.

Téli időben a megfagyott pályán vagy a fagyos erdei földúton, esetleg a köves országúton végzett 10—15 km-es futóedzések következtében meg csonthártyagyulladás lép fel a versenyzők alszár- vagy lábfej-csontjain. Latyakos, sáros pálya esetén pedig kénytelenek a versenyzők az edzésekkel teljesen leállni, mert a csúszós talajon nem tudnak elrugaszkodni.

A téli edzések alkalmával felmerülő fenti problémák megoldása végett kellett kialakítani egy olyan épületfajtát, amelyben a távfutók is, meg az összes többi atlétikai számok űzői is rendszeresen tudnak dolgozni erős télben is. Ez az épület a fedett futópálya, fedett ugró- és dobóhellyel kiegészítve.

A fedett futósétány építése nem új gondolat. Mező Ferenc dr. Az olimpiai játékok története c. könyvében több helyen idéz ógörög és római szerzőktől szövegeket, amelyekben fedett futócsarnokról van szó. Megemlíti például, hogy az olimpiai gimnázium ásatásai során a keleti részen egy dór rendszerű, kéthajós, 211,5 m hosszú csarnokot ástak ki, amely futás céljaira készülhetett.

Az ógörögöknek már az i. e. X—VIII. században voltak szabadtéri pályáik. Később a gymnasiumok belsejében vagy azok közelében épült stadionok szolgáltak a gyakorlás céljára, hogy pedig télen se szüneteljen a munka, idők folyamán fedett futópályákat is építettek. Ilyenre céloz már az i. e. IV. században Platon, amikor ezt mondja Euthydemosról és társairól: „Bementek és körülsétáltak a fedett futópályán". Négy évszázaddal később Vitruvius római építészíró már határozott formában beszél a fedett pályáról: „Ezt az oszlopcsarnokot xystosnak nevezik a görögök, mivel az atléták télvíz idején fedett stadionokban gyakorolják magukat.. A xystosokat — úgy látszik — úgy kell megépíteni, hogy a két oszlopcsarnok között legyenek fák és platáncsoportok is..." Majd megint később: „A xystos görög szó, jó széles oszlopcsarnokot jelent, amelyben az atléták télvíz idején gyakorolják magukat. A mieink (ti. a rómaiak) azonban a fedetlen sétahelyeket nevezik xystusoknak, azokat, amelyeket a görögök paradromidesnek mondanak". Pollux az i. sz. II. században a városok nevezetességei között szintén felemlíti a fedett pályát. (Onomastikon IX. 43, dromos xystos.)

A bevezetőben kifejtett okok alapján, a fedett futócsarnokokat a mai atléták sem nélkülözhetik, különösen nem — hazánkban. A fedett futópálya célszerű tiszta hossza 200,0 m, amelyhez 5,0 m-t rajtra, 15,0 m-t kifutásra még hozzá kell számítani, s így a tényleges csarnokhossz 220,0 m. Szélessége legalább 4 futósáv legyen, azaz kereken 5,0 méter. A 100 m-es és 200 m-es célnál célszerű kiöblösödéseket kialakítani, amelyekben verseny esetén célbírói emelvényt lehet elhelyezni, egyébként pedig edzések idején kitérőül vagy öltözőül szolgálnak.

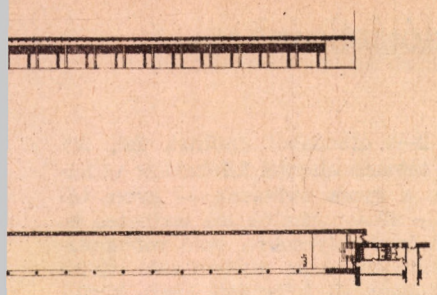
Ha a futócsarnok egyik végéhez egy olyan köralaprajzú — cca 15 m belső átmérőjű — építményt csatlakoztatunk, amelyben az ábra szerint kialakított konfigurációjú homokgödör és az oldalfalban kb. 7,0 m széles nyílás van, akkor az épület minden atlétikai szám — beleértve az összes dobó- és ugrószámokat is — gyakorlására alkalmas fedett gyakorlóhellyé alakul ki.

A távfutók mai edzésrendszere rövid távoknak gyakori, kis pihenők közbeiktatásával történő gyors lefutását írja elő. 200 m hossz már elegendő erre és az iram, valamint erősség változtatásával, a táv sokszori lefutásával olyan változatos edzésmunka alakítható ki, amely alkalmas a formába hozásra és formában tartásra. A bemutatott terven a rajt után 15,0 m-nyi távolságra kezdhetik a távfutók a tempófutást és az előírt gyorsasággal végigfuthatnak az egyenesben a fedett ugró- és dobóhelyig, ahol egy futósáv szélességű salakos rész szabadon marad a körüldzsoggoláshoz; a futócsarnok bejáratához érve, a dzsoggolás után megint egyenesben futhatja le a versenyző a 200 m-es távot az előbbi indulóvonalig, s onnan a csarnok végéig, majd vissza; kb. 40 m-es távolságot tud ismét dzsoggolni az újrafutásig, épp úgy, mint a pálya másik végén körben.

Az épület födémének és oldalfalainak kialakítása a fűtésmódtól és a salak kezelésmódjától függően, kétféle módon történhet.

1. A futócsarnok fedett és zárt, valamint szokványos fűtési móddal (gőz-, melegvíz-, gőzsugárzó fűtéssel) temperált csak abban az esetben lehet, ha a salakot nem vízzel kezelik. Vízzel való kezelés esetén ugyanis — mivel a párolgó felület igen nagy — a zártság miatt a levegő páratartalma jóval fölötte lenne a jó közérzet határának, úgyhogy csak drága ködtelenítő berendezés beépítésével lehetne a fedett futócsarnokot rendeltetésének megfelelően használni. A másik megoldás — ha a ködtelenítő berendezés beépítését el akarjuk kerülni — az, hogy a salakot víz helyett olajjal kezeltetjük. A szokványos fűtésmód és teljes zártság esetén a födémnek és az oldalfalaknak jó hőszigetelő képességűnek kell lennie, az üvegfelületeket pedig célszerű nyitható szárnyakkal ellátni.

2. A másik megoldás: sugárzó fűtés



alkalmazása. Ez esetben lényegesen egyszerűsödnek a futócsarnok problémái, mert ekkor elegendő a fedettség biztosítása, a zártság nem szükséges. Bár a csarnok oldalt teljesen nyitott lehet elvileg, mégis célszerű az uralkodó szélirány felőli falat tömören szélvédőnek megcsinálni. A csarnok nyitottságára való tekintettel a salak kezelésmódja tetszés szerinti lehet, s mivel hőszigetelő födémre nincs szükség, a könnyű vízzáró héjazatot tartó szerkezetet is egyszerűen lehet megszerkeszteni. A legnagyobb problémát a futócsarnok ilyen megoldása esetén a sugárzó fűtéshez szükséges energia, illetve gáz biztosítása jelenti .

FÉNY és ÁRNYÉK

Büszkén írja a Die Leibeserziehung című folyóirat egyik tavalyi számában, hogy az NSZK kisebb városaiban, sőt egészen kis falvakban is milyen korszerű tornatermek és tornacsarnokok épülnek. Így például a 14 000 lakosú Rotenburgban az egyik népiskola tornatermében minden szert a falba építettek, s van a csarnoknak egy 7,5 m széles, 12,5 m hosszú és 1,25 m mély úszómedencéje is. Persze befedhető. Alsó-Szászország több faluját és városát sorolja fel a lap, mint olyan helyeket, ahol a lehető legmodernebb tornacsarnokok, tornatermek épültek, vagy épülnek. A 600 lakosú Geestdorfban például a kétosztályos iskola rugalmas padozatú, neon világítású tornatermet kapott. A teremben — infravörös fénnyel fűtenek!

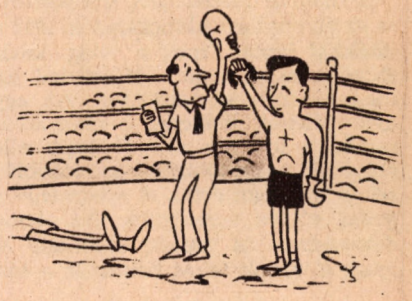
Ez volna a napos oldal.

Az árnyékos oldalt a Leibesübungen c. folyóirat 1957. évi 7. száma *A valóság 1957-ben* címmel, két fényképben mutatja be.

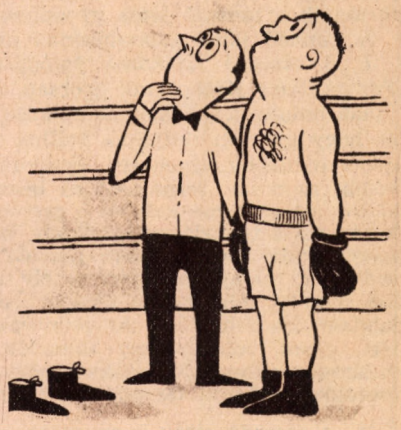
Az egyik kép egy autóudvart ábrázol. Az udvarban gimnazisták civil ruhában futhalloznak. A másikon köves, kavicsos, poros térségén rögtönzött dobókörből súlyt löknek. (A háttérben romépületek.)

Mindez — írja a lap — a Német Szövetségi Köztársaság „gazdasági meseországában" történik 1957-ben, amikor cikkek, nyilatkozatok, beszédek sora magasztalja a jólétet. S közben gimnazisták — testnevelési órán — ilyen körülmények között sportolnak!

A KÜLFÖLD HUMORA



— Maga vasat rejtett a kesztyűjébe?!
— Kérem, ez csak a szerencsepatkóm.



— No, ez sikeres ütés volt.

HAGYOMÁNYAINK

Száztizenkilenc évvel ezelőtt, március 20-án jelent meg a TÁRSALKODÓ című újság 23. száma, amit egy kutató munkatársunk hozott a minap a TTT Országos Testnevelési és Sportmúzeumának. Vezércikke címe *„Felszólítás a' testi gyakorlások élesztésére iskoláinkban"*.

Úgy látszik, a száz egynehány év észrevétlenül röppent el Pest-Buda szép vidéke és hazánk kies rónái felett, mert *Némethy*, a cikkíró, mintha előrelátással sok mai honfitársunknak mondaná kissé régies és hosszan cirkalmazott, de ma is aktuális mondatait.

Értsen belőle, akinek szól.

... Félszeg tehát 's czéljának egészen ,s tökéletesen meg nem felelő minden olly intézet, mely csupán a' lelki tehetségeket veszi szemügyre 's csak ezeket ébresztgeti, erősítgeti, tökéletesítgeti; a' testtel pedig mit sem gondol. Ha az ember lélekből állna csupán: úgy megengedhetnők ennek egyedüli fejlesztését; de mivel hamarébb 's inkább testi lények vagyunk, 's közelebb a' testi-világ' számára neveltetünk: nagyon 's megbocsáthatatlanul hibázunk, ha testünk' műveltetését elmulasztjuk. Nagy 's tovább már szenvedhetetlen hiány nevelő 's oktató intézeteinkben, hogy az embert egyedül léleknek tekintvén, — a' testről majd egészen megfelejtkeznek; — holott a' testtől függnek ép, egészséges, helyes fogalmaink 's képzeleteink. ....a mindennapi tapasztalást is megkérdezzük: úgy találjuk, hogy hol az iskolai kényszerítés a legszigorúbb, 's a' testnek tökéletes elmulasztásával csupán a' lelkiekre gyakorol hatást; hol a' gyermekek igen korán küldetnek iskolába, 's itt négy fal között, nyughatatlan természetökkel épen ellenkezőleg, sokáig kénytelenek lóczához szögezve mozdulatlanul ülni, hogy a' külvilágtól elzáratva 's szigetelve fejtöréssel járó, elvont 's még előttök egészen érthetetlen tárgyak' ismereteibe avattassanak: ott a gyermekek elsatnyulnak, megcsenevészednek, elgyöngülnek ...

... A' test' művelése használhatóbbá, ügyesebbé teszi ezt minden, bárminemű foglalatosságban, magunkkali megelégedést 's boldogságot szill, ez élet' örömit 's gyönyöreit kitárja előttünk, kötelességink' teljesítését könnyíti, 's azt minden, még a' lehetetlennek látszó körülményekben is lehetségesíti; számtalan életbajon 's viszontagságon győzelmet, diadalt szerezget; előmozdítja, szilárdítja egészségünket: a' szenvedéseket békében tűrni szoktat bennünket, ügyesíti tagjainkat 's lelkünknek a' szenvedélyek fölötti uralkodását szerzi meg ...

Ím a Testneveléstudomány 1955. 1. sz. 95—100. oldalon közölt „testművelés" vita egyik százados előzménye.

A lelkes és ma is helytálló elmélkedést egy gyakrolati tevékenységet ismertető rész zárja:

... Vajha ... szívére venné e' rövid fölszólítást minden tanító 's iskolali előljáró! 's ezentúl ne csupán lelkileg, hanem, mi szintolly szükséges, testileg is, minden tehetségeiben művelnék, nevelnék, ügyesbítenék 's tökéletesítenék a' vezérletök 's oktatásuk alá bízatott serdülő ifjúságot; hogy ez mind lelkében, mind testében erős, mindinkább közeledjenek az emberiség' 's ennek rendeltetése' eszméjéhez, melly nyilván abban áll: hogy az ember mind lelki, mind testi tehetségeit a' lehető legnagyobb tökélyben használhassa 's használja.

(Közli *Kovács Géza*, a Testnevelési biz. tagja.)

Frissítsük fel új elemekkel labdarúgó támadójátékunkat

Írta Zalka András főiskolai tanársegéd

A magyar labdarúgás, elsősorban a magyar válogatott és az élvonalbeli klubcsapatok 1952 után újszerű támadójátékkal lepték meg a világ labdarúgó-közvéleményét. Ezzel a magyar támadójátékkal kapcsolatban két felfogás alakult ki külföldön. Az egyik: eltanulni a magyar játékot, utánozni a magyarokat. A másik: megtalálni a magyar támadó játék ellenszerét. A külföldi csapatok nagy többsége az utóbbit választotta, mert ezzel gyorsabban értek el eredményt és nem tették ki magukat súlyos vereségnek. Az ellenszert a tömörülő védekezésben és annak különféle változataiban találták meg. A védők tehát behozták a támadók előnyét...

Lépnünk kellene egyet megint

a támadó játékban. Szükséges lenne, hogy a magyar játékot, a színes, fantáziával telített támadó játékot új elemekkel frissítsük föl. Nézetem szerint *a jövő támadó játéka a gyors játék lehet, az ún. magyar támadó játék felfrissítése gyors indításos elemekkel.* De milyen úton történjék a támadó játék gyorsítása?

A támadó játék gyorsításának alapvető feltételei:

I. A támadó játékosok futógyorsaságának növelése. Fontos, hogy játékosaink gyorsan, robbanásszerűen tudjanak indulni a labdával és nélküle, bármelyik irányban, és hogy gyorsan tudjanak leállni, irányt változtatni. A gyors indulás megnehezíti, gyakran lehetetlenné teszi a védők azonnali reagálását és beavatkozását, különösen akkor, ha ez a megindulás a gyorsaságon felül még cseles is. Ha a támadó robbanékony, ha a kezdő gyorsasága nagy, akkor még gyorsan reagáló védővel szemben is tud olyan előnyt szerezni, amely a kapu előtt közvetlen veszélyt jelenthet, a mezőnyben pedig megteremti a labdaátadás feltételeit. Az erőnlétileg alaposan felkészített, gyors, robbanékony támadók képesek lesznek a villámgyors megindulásokkal, helyváltoztatásokkal, helycserékkel tarkított támadó taktika alkalmazására.

II. A támadó játék gyorsításának másik lényeges feltétele

a játékosok minden oldalú technikai képzettsége.

Ha ez nincs meg, a gyorsaság is hatástalan marad. Elengedhetetlen, hogy játékosaink szükség esetén képesek legyenek a labda kapásból való továbbítására is, bármely irányból és bármilyen helyzetben érkezzék hozzájuk a labda.

A technikai képzettség egyik jelentős fokmérője, hogy a játékosnak bizonyos technikai feladat megoldása *leköti-e teljes figyelmét,* hogy milyen mértékben tudja látását játékostársai, az ellenfél helyzetének figyelésére fordítani. Tapasztalat szerint még a technikailag legképzettebb játékosok is kénytelenek látásukat a labda rúgása, átvétele, megjátszása közben a labdára irányítani. De a „peremi látás" ekkor is segíthet.

A labdával elfoglalt játékostársunknak — aki csak peremi látását tudja használni játékostársai figyelésére — *segítséget adunk hirtelen indulásunkkal, mert a mozgó játékost könnyebb észrevenni, mint a mozdulatlant!*

A technikai képzettség magas színvonalán a játékosok eljutnak addig, hogy a labda megjátszása közben látásukat mindjobban a mezőny szemlélésére tudják fordítani, s a labdát esetleg csak peremi látásukkal ellenőrzik. A technikai képzés keretén belül tehát

gondolnunk kell a peremi látás fejlesztésére is.

III. A támadó játék gyorsítása, korszerűsítése az összes feltételek megteremtése után már csak *taktikai feladat* marad. A támadó játék gyorsításának egyik legegyszerűbb és leghamarabb megvalósítható módja a hosszú, tértölelő, 30—40 méteres előreadások, átadások, keresztlabdák, a — pontos, *gyors indítások alkalmazása.* Ezek különösképpen hasznosak védekezésből történő rajtaütésszerű ellentámadások formájában. Az ilyen támadások mindössze 2—3 átadásból épülnek fel, így nem adnak alkalmat a támadó ellenfél kihúzódott védelmének rendezésére. De a gyors indítások — gyors támadásbefejezésekként — alkalmazhatók kis területen is, az ellenfél védőfalában levő folyosókba való *robbanásszerű befutásokkal.* Persze ebben az esetben sem okvetlen szükséges a sok adogatásból felépített, lassú, körülményes támadó játék.

A megfelelő taktikai edzésgyakorlatok állandó és rendszeres végzése kialakítja a gyors, időzített, jó ütemű indulások képességét a játékosokban. Ezeket begyakorolják, beidegzik és játék közben már szinte gondolniok sem kell rájuk.

A korszerű támadó játék egyik alapkövetelménye a sokmozgásos, helyváltoztatásos, helycserés játék. *Nem mindegy azonban az, hogy*

hogyan mozognak csatáraink.

Ha a támadó játékos egyenletes lassú iramban futkározza végig a mérkőzést, valószínűleg nem éri el célját, mert a védőjátékos állandóan követni tudja. Sokkal jobb, ha a támadó játékos lassú futásból vagy járásból — a játékhelyzetnek megfelelően — időnként villámgyorsan megindul. *A helyezkedés tehát szakaszos jellegű megindulásokkal, robbanékony megugrásokkal tarkított legyen.*

Az indulások alkalmazásánál lényeges követelmény az is, hogy *előbb történjék az indulás, s csak ezután a labda átadása.* Ha a labdát rúgjuk előbb, akkor az átadás nem lesz olyan hasznos, mert a megrúgott labdára az ellenfél védője is elindul. Ebben az esetben az ellenfél jut helyzeti előnybe. Ha a csatár indul először és a gyors indulás útjába adjuk az „időzített" labdát, rendszerint a gyorsan és jó ütemben induló csatár kerül helyzeti előnybe. Miért? Mert a repülő rajttal induló csatár már lendületben van, amikor a védőnek még fordulnia kell.

Nem mindegy az sem, hogy mikor indul meg a támadó játékos. Olyan esetekben, amikor játékostársa előtt jól áll a labda és a zavartalan átadást ellenfél közelsége sem veszélyezteti, hirtelen induljon meg, illetve — különféle irányokban induljanak meg a támadók. Ezzel szinte *kényszeritik a labdát birtokló társat az átadásra.* Nem szabad korán megindulni, lyukra futni abban az esetben, ha a társ túlságosan el van foglalva a labdával, vagy ha ellenfél zavarja őt; az ilyesmi még technikailag képzett játékosnál is hibát eredményezhet.

Természetszerűen adódnak esetek, amikor hiába indul jó ütemben és robbanékonyan a támadó a védők közötti folyosóba, nem kapja meg a labdát, mert játékostársa késlekedik, vagy egyéb ok miatt (pl. ellenfél közelsége) akadályozott helyzetben volt. Ilyen esetben a megindult támadó azonnal álljon le, mozogjon visszafelé. Ha nem ezt teszi, leshelyzetbe kerülhet és így az esetleg adódó helyzet végleg kárba vész.

A gyorsindulásos támadó játék edzésgyakorlatait két csoportra oszthatjuk: egyszerű és összetett gyakorlatokra.

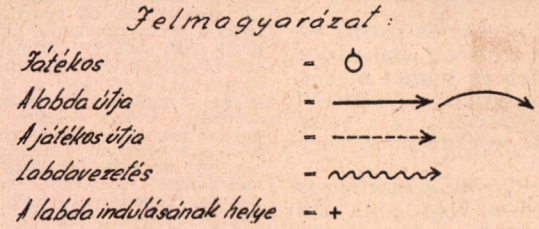
Az egyszerű gyakorlatokban legfeljebb két játékos vesz részt. A végrehajtásban nincs helycsere, lényeg csupán a jól időzített megindulás és a labda pontos átadása.

Az összetett gyakorlatokban több játékos vesz részt. A megindulások különféle irányúak és többnyire helycserékkel kapcsolódnak. A gyakorlás bizonyos fokán, amikor már jól végzik játékosaink ezeket a gyakorlatokat, „ellenfelet" állítunk be, hogy ezzel is életszerűbbé tegyük a gyakorlást. Az összetett gyakorlatok minden esetben kapuralövéssel fejeződnek be (mert egyrészt tulajdonképpen ez a cél, másrészt játékosaink szívesebben végzik az ilyen gyakorlatot).

Nézzünk mindkét csoport gyakorlataira — helyszűke miatt — mindössze néhány példát.

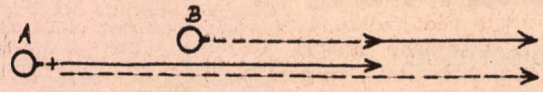
A labda átadása, az átadás utáni gyors indulásra való szoktatás kitűnő gyakorlatait megtaláljuk Csanádi Árpád *Labdarúgás* c. könyvében a helycserés támadó játék oktatásával foglalkozó gyakorlatok között.

A most következő gyakorlatoknál határozott követelményként szögezzük le, hogy minden esetben a megindulás történjék először és a meginduló társ útjába adjuk a labdát. Ez a követelmény az egyszerű és az összetett gyakorlatokra egyaránt vonatkozik.

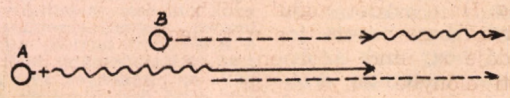


Egyszerű gyakorlatok

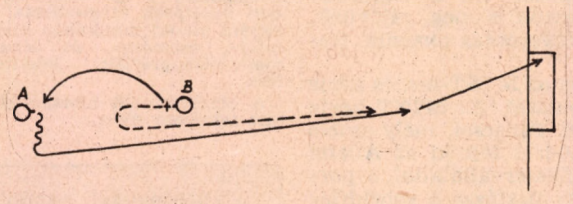
1. gyakorlat. „B" hirtelen megindul. „A" belsővel az útjába adja a labdát, majd azonnal gyorsan megindul, elhagyja „B"-t, aki a labdát azután az ő útjába továbbítja.



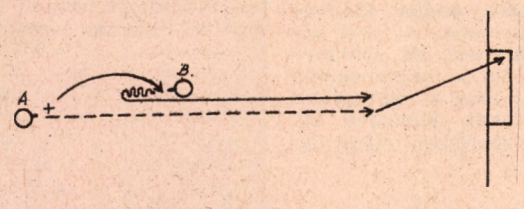
2. gyakorlat. „A" labdavezetéssel utoléri a lassan futó „B"-t. Amikor „B" mellé ér, aki ezt észreveszi (peremi látás!) és hirtelen megindul. „A" útjába passzolja a labdát. A gyakorlat folyamatosan megy tovább.



3. gyakorlat. „B" ívben vagy laposan „A"-hoz játszik és lassú futásban megindul „A" felé. „A" a labdát fél vagy negyed fordulattal átveszi, majd, amikor „B" hirtelen, villámgyorsan megindul a kapu felé, útjába rúgja a labdát. „B" kapura rúg.



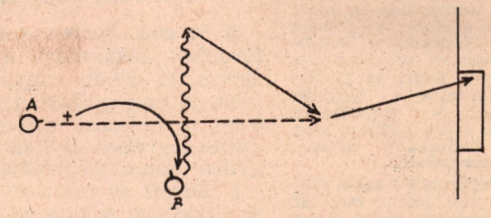
4. gyakorlat. „A" ívben vagy laposan a vele szemben álló „B"-hez adja a labdát. „B" előrefelé veszi azt át. „A" az átadás után azonnal „B" mellett indul, aki ezt látva, fél fordulattal társa útjába adja a labdát. „A" kapura rúg.



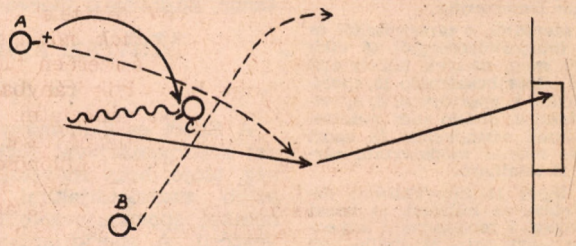
Meglepetésszerűek az olyan megoldások, amelyeknél nem a labda átvételének, a labdavezetés irányának megfelelően indul meg a játékos, hanem éppen ellenkezőleg, vagy — több játékos helycseréjével. A labdaátvételek és a labdavezetés irányának megfelelően reagálnak a védőjátékosok, a másik irányba meginduló játékostársak továbbított labda tehát meglepetésszerűen éri a védőket. Nézzünk ezekre is néhány gyakorlatot.

Összetett gyakorlatok

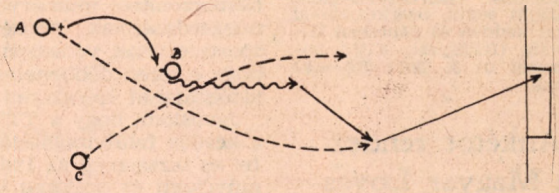
1. gyakorlat. Felállás a rajz szerint. „A" ívben vagy laposan „B"-hez játssza a labdát, aki azt átveszi és néhány méteren át az oldalvonal irányába vezeti. „A" a labda átadása után azonnal teljes sebességgel megindul „B" mögött, aki ezt észrevéve, „A" útjába adja a labdát. „A" kapura rúg.



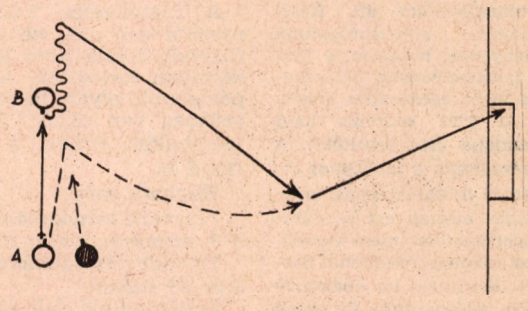
2. Gyakorlat. Felállás a rajz szerint („A", „B", „C" játékos). „A" ívben adja „C"-nek a labdát, aki azt előrefelé viszi át és néhány lépést vezeti. „A" és „B" a labda átadása után villámgyorsan keresztbe indulnak. „C" a megindulók valamelyikének útjába adja a labdát és az kapura rúg.



3. gyakorlat. Felállás a rajz szerint („A", „B", „C" játékos). „A" ívben „B"-hez rúgja a labdát, aki azt fél fordulattal átveszi és néhány lépésen keresztül vezeti. A labdaátadás után „A" és „C" helycserével megindul és „B" valamelyikük útjába adja a labdát. Aki kapja — kapura rúg.



4. gyakorlat. Felállás a rajz szerint. „A" laposan „B"-hez játssza a labdát, aki azt fél fordulattal átveszi és néhány lépést vezeti. „A" a labda átadása után lassú futásban megindul „B" felé; védője követi és ekkor hirtelen ellenkező irányba indulva, a kapu felé fut. „B" aztán az útjába adja a labdát. „A" kapura rúg.



A gyakorlásnak még sokféle módja lehet, de úgy gondolom, ez a néhány is megfelelő segítséget adhat az első lépésekhez.

Néhány adat a Sport és Tudomány I. évfolyamából

Mint ismeretes, a TTT régi szakfolyóirata, a Testnevelés-tudomány magas szinten foglalkozott a testnevelés és sport tudományos kérdéseivel s ezért nem tudott kapcsolatot teremteni a gyakorlati szakemberek széles körével. Ezért az Elnökség megszüntette s helyette sporttudományos kérdéseket népszerűsítő lapot indított meg Sport és Tudomány címmel 1957. szeptemberében.

Az I. évfolyamból 4 szám (IX, X, XI, XII hó) jelent meg az útkeresés jegyében, noha a lap profilja elvileg tisztázott volt. Ez természetes is, hiszen a sajátos hazai igények kipuhatolása is időbe telik. Az út helyességére bizonyíték a példányszám alakulása, mely 5000-ről 10 000-re emelkedett.

Az alábbiakban az I. évfolyam számainak néhány érdekesebb adatát ismertetjük.

37 szerzőtől, 6 társszerzőtől és egy munkaközösségtől 66 cikk jelent meg, melyek között elvi kettő, riportbeszámoló 15, sportszakcikk 8, sportorvosi 6, sporttörténeti 8, önálló tud. kutatási 1, iskolai testnevelési és sport 12, és iskolai módszertani tárgyú 14 található.

A lapot 11 könyvbírálat (ismertetés), 41 külföldi, 31 hazai híranyag, 7 módszertani képsorozat, vagy rajz, 92 önálló kép és 11 ábra, grafikon tarkítja.

Tapasztalataink szerint a lap szakmai színvonalát, külföldi szemleanyagát és érdekes hazai anyagát kívánjuk növelni. Az olvasó közönség véleményének, kívánságának feltárása érdekében közvéleménykutató ankétokat rendezünk.

Minden jószándékú bírálat, tájékoztatás szerkesztőségünk munkáját segíti. Szerkesztőségi órákat kedden és pénteken 10—13 óráig (Budapest, XIV., Istvánmezei út 3. Tel.: 296—659.) tartunk.

•

Ankétot rendez a Magyar Lovasszövetség

Az olimpiai sportágak felkészülési problémájának megvitatására rendezett TTT ankétsorozat végetért. Az értékelő jelentés elkészült s a munka további fázisának felhasználásához rendelkezésre áll. Kései fecskeként ankétsorozatunk eredményének hatására a Magyar Lovasszövetség jelentkezett és kérte egésznapos ankétjának a TTT március havi programjába való felvételét. A TTT vezetősége a javaslatot elfogadta és örömmel segíti lehetőségeihez mérten ezt az olimpiai sportágat is, mert reméli, hogy az ankéton feltétlenül tisztázásra kerülnek az ellentétes szakmai álláspontok. Ez mind az olimpiai tervek elkészítése, mind a szövetség szakmai és szervezeti megerősödése szempontjából igen jelentős előrelépés.

A TTT életéből

Szeged a moszkvai sportorvosi kongresszus jegyében

A Szegedi Sportorvosi Intézet működésének tizedik évfordulója alkalmából a magyar sportorvosi szakcsoport április 26—27-én nagygyűlést rendez az intézet székhelyén. A nagygyűlést a Moszkvában tartandó (V. 29—VI. 4-ig) nemzetközi sportorvosi kongresszusra való előkészület jegyében tartják meg, azonos témakörrel. A nagygyűlés három fő témája és előadói:

1. Edzett és túledzett sportolók állapota a morfológiai és fiziológiai adatok, valamint a klinikai vizsgálatok alapján. Felkért előadó: Kereszti Alfonz dr., a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára. 2. A torna és a sportok mint a vérkeringési rendszer megbetegedéseinek megelőző és gyógyító eszköze. Felkért előadó: Nemessuri Mihály dr., az OTSI tudományos kutatóintézet igazgatója. 3. Sportolók mikrosérülései (megelőzés, kórisme, gyógykezelés). Felkért előadó: Horváth Boldizsár dr. egyetemi rk. tanár, közkórházi főorvos.

Művészi kivitelű sportérmeket és sportdíjakat!

A Sport és Tudomány februári számában a Népakarat kommentárjával foglalkozva felveti a t. Szerkesztőség, ideje, hogy művészibb érmekkel s általában művészibb tiszteletdíjakkal jutalmazzák győztes versenyzőinket sportszervezeteinknek. Ez az óhaj természetes és ésszerű. A sportdíjazásnak rendkívül nagy nevelő jelentősége van s nem mindegy az sem, hogy ezek az érmek és díjak fejlesztik-e a sportolók esztétikai érzését, fogékonnyá teszik-e a szép iránt, vagy sem. Ezzel tehát egyetértek, de nem tudok egyetérteni a cikk azon megállapításával, hogy jelenleg népgazdasági okokból csak a tervezgetés, előkészítés munkálatait végezhetjük el. Hogyan? Hát az a kalapszámra kiosztott ízléstelen és ídétlen éremmennyiség a tiszteletdíjként adományozott hátborzongató műmárvány-építmények nem kerülnek-e a népgazdaságnak pénzébe, anyagába. Ha a legkisebb sportszervezet versenynaptárát nézzük is meg, rájövünk, hogy e téren döbbenetes méretű ízlésrontás történik. Haladéktalanul intézkedni kell.

Javaslom, hogy a TTT forduljon az MTST-hez és kérje a kérdés felülvizsgálását és megoldását. Az MTST kérje fel és bízza meg az Iparművészeti Tanácsot, mely szoros művészeti és szakmai együttműködést fejt ki az Állami Pénzverővel, a Fővárosi Óra- és Ékszervállalattal, a porcelán- és üveggyárakkal stb., hogy tisztázza a sportdíjazások gazdaságosabb és művészibb megoldásának lehetőségét.

S. B.

Sportkiadványok iránt érdeklődők, figyelem!

A Testnevelési Tudományos Tanács eddigi kiadványaiból van még néhány teljes példányunk. Ha ezek elfogytak, többé nem lehet beszerezni, mert kis példányszámban készültek. Azt szeretnénk, ha a még meglevő példányok olyan helyre kerülnének, ahol a legnagyobb szükség van rájuk. Kérjük olvasóinkat, jelentsék be igényeiket. Ezeket a beérkezés sorrendjében elégítjük majd ki.

Kapható még:

Testneveléstudomány 1955., teljes sorozat (1—4. szám, a 3. számhoz külön melléklet). Ára 30 forint.

Testneveléstudomány 1956., teljes sorozat (1—6. szám). Ára 36 forint.

Évkönyvünk első kötete (TTT 1956). Ára 40 forint.

Külföldi szakirodalmi tájékoztató. 1957, 1., 2. és 3. szám. Ára számonként 20 forint.

A megrendeléseket címünkre feladott pénz átvételekor, vagy pedig kívánság szerint utánvéttel teljesítjük.

A TTT titkársága

A Testnevelés-történeti Bizottság

ezévi alakuló ülését február 20-án tartotta a TTT tanácstermében.

Az első napirendi pont dr. Molnár Zoltán felolvasása volt „A testnevelés és sport főbb irányai a szakirodalom területében 1896—1956-ig" címmel. Az előadást élénk vita követte. Leszögezték, hogy bár a bibliográfus nézőpontú irodalomszemlélet is sok értékes támpontot ad a kutatásokhoz az irodalom azonban sohasem lehet egy szakma fejlettségének megbízható mércéje. Földes Éva dr. megemlítette, hogy festőművészetünk például kiemelkedő alkotások egész sorával dicsekedhetett, amikor művészeti irodalmunk még nem volt. Tapasztalat mutatja, hogy a testnevelés és sport gyakorlatában ismert és jól bevált tapasztalatok nincsenek sehol leírva, más esetekben csak hiányos említés esik róluk. Fejlődésünket szolgálja, ha a társadalomtudományok felől nézve vizsgáljuk a sport és testnevelés fejlődését, különösen ha sokoldalúságra törekszünk.

A helyes testnevelés-történészi állásfoglalás érdekében azonban ki kell egészíteni az irodalom kritikus szemmel végzett tanulmányozását a levéltári kutatásokkal, ahol lehet visszaemlékezések, emléktárgyak stb. összehasonlító vizsgálatával. Leglényegesebbnek azt a nézőpontot tartjuk, amely a testneveléstudomány felől vizsgálja az események és történések belső összefüggéseit a maga környezetében, korában élete folyamatában.

A második napirendi pont a bizottság újjáalakítása, 1958. évi munkaterve volt.

A munka súlya a bibliográfia első három kötetének megjelentetése, negyedik kötetének elkészítése; a sportérem-történeti kutatások megindítása; az egyéni alkotó munkában a személy-, esemény-, és létesítmény-monográfiák készítése lesz.

A bizottság két hónaponként tart felolvasó ülést..

A kétlábasság nemcsak azért fontos a labdarúgásban, mert a mindkét lábat kellően használni tudó játékos jobb teljesítményt nyújt, hanem a lábak megterhelésének a megosztása miatt is. A túlzottan használt láb ízületei, szalagjai hamarabb megsérülnek, állítja tapasztalatai alapján dr. F. Heiss professzor, a canstatti (NSZK) sportklinika igazgatója. Tanulja meg tehát minden labdarúgó mindkét lábával a labda kezelését. Arra is ügyeljenek a játékosok, mondja az ismert sportorvos, hogy ne rúgjanak túlságosan gyakran belsővel, a passzolásra használják lábfejük más részét is. A sok belsővel való rúgás árt a belső térdszalagoknak.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Évek óta komoly problémát jelentett a középiskolás tanuló ifjúság sportolásának kérdése.

Pártunk Politikai Bizottsága határozatának eredményeképpen a Kommunista Ifjúsági Szövetség létrehozta sportszervezetét az Ifjúsági Sportbizottságot, ezen belül a Diák Sportközpontot (DSK-t).

A DSK megalakulásával pedagógusok, testnevelőtanárok sokéves igényét váltottuk valóra. Olyan középiskolás sportszervezetet kívánunk fokozatosan kialakítani, amelyre lehet építeni és amelyben sikerül majd a szocializmus ügyéhez, a néphez hű, s azt tevékenyen szolgáló ifjúságot nevelni. A középiskolai sport vezetésének, irányításának olyan szervezeti formáját hozzuk létre, amely biztosítja az iskolai sport lehetőségeinek kiaknázását, távlatait. Az országos és megyei diáksport vezetésében a legteljesebb mértékben érvényesítjük testnevelési tanáraink elképzeléseit, javaslatait. E cél elérése érdekében testnevelési tanárok, iskolaigazgatók, sportkedvelő nevelők széleskörű bevonásával létrehozzuk a DSK mellett az Országos, a megyei Ifjúsági Sportbizottságok mellett pedig a Megyei Diák Sporttanácsokat.

Egyik legfontosabb feladatunknak tekintjük az iskolai sportmunka tömegesítését. Természetesen nagy gondot fordítva az országos bajnokságokra is.

A tömegsportfoglalkoztatás kialakítására az iskolán belüli sportélet fejlesztését tartjuk fontosnak. Meg kell változtatnunk a sportköri munka tartalmát, bővítenünk kell szűk kereteit. Jelenleg a sportkörök az iskolák tanulóinak csak kis hányadát foglalkoztatják, a munka tartalma nem elég változatos, nem kelti fel a tanulók érdeklődését. A sportkörök munkája eléggé elszigetelt a KISZ-szervezetek munkájától. Az ifjúsági szervezet csak részben, vagy egyáltalán nem fejt ki az iskolai sportban aktív tevékenységet. A tanulók nem érzik magukénak a sportkört, s nem elégíti ki őket az iskola sportja. Ez is egyik oka annak, hogy a középiskolai tanulók igen tekintélyes száma különféle sportegyesületek sportköreiben fejti ki tevékenységét. Ennek káros következményei az iskola oktató-nevelőmunkájára ismeretesek.

Az iskolai sporttevékenységben ezért a sportkör helyét úgy kell megjelölni, hogy a sportkör az iskola mindennemű sporttevékenységének irányító szerve legyen, s ilyen formában kell meghatároznunk munkájának tartalmát is a jövőben. A sportköri munka fogalmába bele kell, hogy tartozzék a szakosztályi munkától, a házi- és iskolák-közötti versenyeken keresztül, a pályaépítésig és a természetjárásig minden sportjellegű ténykedés. A sportkör ifjúsági vezetői, aktívái, a testnevelő tanár segítségével legyenek e munka irányítói, mozgatói. Úgy gondoljuk, hogy az ilyen munka közelebb hozza a tanulókat a sportköri munkához, jobban felkelti érdeklődésüket és sokkal szélesebb tömegeket kapcsolhatunk be a sporttevékenységbe.

Új utakon a diáksport

Az iskolai sportban széleskörűen akarjuk kibontakoztatni az ifjúság öntevékenységét. Ezt elérni csak úgy tudjuk, ha a sportmunka ifjúsági vezetését, irányítását az iskolai KISZ-szervezetek kezébe adjuk. A KISZ az ifjúság egyetlen szervezete az iskolákban. Feladata, hogy befolyásolja és nevelje, maga köré tömörítse az ifjúságot. E feladatot csak úgy tudja megoldani a KISZ-szervezet, ha betekintést nyer és kezébe kapja az ifjúság befolyásolásának eszközeit. Ha a sportmunkát — mely kétségtelenül ilyen eszköz — felhasználhatja az ifjúsági élet színesebbé, gazdagabbá tételére.

Az iskolai sportban a jövőben ezért nagy szerepet adunk a KISZ-szervezeteknek. El kell jutnunk odáig, hogy a sportmunka az iskolákban a KISZ munkájának része, és ennek a tevékenységnek irányítója, mozgató ereje a KISZ-szervezet által vezetett ifjúsági öntevékenység legyen. Az ifjúsági szervezet bekapcsolása a sportmunkába, nemcsak az ifjúsági öntevékenység kialakítására és a KISZ munkájának vonzóbbá tétele szempontjából fontos. Jelentősége abban is megmutatkozik majd, hogy az iskolai KISZ-szervezetek hatékony segítséget adnak a testnevelési tanárok munkájához, kisebb feladatok megoldásához, elvégzéséhez. Természetesen ez nem megy máról-hólnapra és megfelelő segítség nélkül. Ezért munkánk során testnevelési tanárainknak és a DSK-nak is, megfelelő segítséget, útmutatást kell adni a KISZ-szervezeteknek feladataik elvégzéséhez.

Feltétlenül tisztáznunk kell, hogy az iskolai KISZ-szervezetek „vezetése" az iskolai sportmunkába nem a felnőtt pedagógus vezetést kívánja háttérbe szorítani. Sőt, az ellenkezőjét kell elérnünk, hogy a testnevelési tanárok irányító és tanácsadó, segítő munkája révén a KISZ-szervezet vegye kezébe az iskolai sportmunka kivitelezését, szervezését.

A „Köznevelés" 1958. január 22-i számában Ullaga József kisvárdai tanár „Iskolai közösségeink és a KISZ vezető szerepe" c. cikkében erről a kérdésről így nyilatkozik:

„... A tanár legyen mindenben tanácsadó, de ne legyen vezető. Sportköreink szervezését, vezetését vajon el tudná-e látni az ifjúsági szervezet, ha a tanár csak edzői, a vezető melletti tanácsadó szerepében lenne jelen? Bizonyára igen. Lehet azonban, hogy a sportkörön résztvevők száma először felére csökkenne, lehet, hogy a megjelenés pontatlan lenne, de kellő segítséggel ez állandóan javulna. S egy nagy eredményt hozna: tanulóink magukénak éreznék, felelősséget éreznének érte, összekovácsolódnának a létrehozásáért folytatott munkában."

„A fokozatosság elvének betartását látom abban is, hogy nem lehet egyszerre mindent az ifjúság kezébe adni, s olyan eredményt várni tőle, mint a felnőttektől várnánk. Vezessenek először talán egy-egy szakosztályt, rendezzenek egy-egy versenyt, szervezzenek meg egy-egy ankétot stb., attól függően, hogy milyenek az adott feltételek. „... Munkájukat úgy ellenőrizzük, értékeljük és segítsük, hogy megtették-e, s helyesen tették-e meg mindent a cél elérése érdekében."

Ezt az elvet és módszert, feltétlen helyesnek tartjuk és ez, amelyet a jövőben követnünk kell az iskolai sportban.

Világosan látjuk, hogy a szervezeti kérdések megoldásával csak részben jutunk előre. Ezzel párhuzamosan mindent elkövetünk, hogy az iskolai sport tárgyi feltételeit is még ez évben megnyugtatóan biztosítsuk. A hátralevő félévben sportszereket, elsősorban fogyó eszközöket, juttatunk az iskoláknak. Bevezetjük minden iskolában a sporthozzájárulást, mely szintén komoly összeget biztosít majd a sportmunka anyagi alapjához. Március 1-től megoldjuk, hogy testnevelési tanáraink a sportmunka vezetéséért megfelelő tiszteletdíjazásban részesüljenek.

A DSK alig néhány hónapja alakult meg, a tanév közepén, s ez bizonyos hátrányt jelent. Munkánk középpontjába jelenleg szervezeteink létrehozását és a versenyprogramok előkészítését állítottuk. A tanév végéig az iskolák sportprogramja adott, s ezért külön programot nem adunk az iskoláknak.

Feladtaink nagyok, megoldásuk nem megy máról-holnapra. Lassan, de megfontolt munkával akarunk előrehaladni minden középiskolai sportot érintő kérdésben. Szakbizottságaink részben megalakultak és azon fáradoznak, hogy felmérjék a középiskolai sport helyzetét, javaslatot tegyenek a további munkánkra.

Megkezdünk új utakon járni a középiskolai sportban, bízunk abban, hogy testnevelési tanáraink és minden pedagógus segítségünkre lesz abban, hogy megtaláljuk a helyes utakat, és színvonalában, tartalmában emeljük a középiskolás ifjúság sportját.

Béni Miklós
a DSK vezetője

Amiről beszélnünk kell...

Hivatástudat — példamutatás

Neveléssel, a felnövekvő ifjúság nevelésével foglalkozni nem mesterség, hanem hivatás. Pedagógus pályát választani azt jelenti, hogy a gyakorlati tevékenység első percétől kezdve az utolsóig vállalni kell a legszélesebb nyilvánosságot, a legszélesebb nyilvánosság bírálatát és azt a felelősséget, amellyel az egész társadalomnak tartozik minden egyes neveltjéért. A pedagógus valahogy olyan gondolattal dolgozzék, hogy *neveltjeiben önmaga él tovább.* Önmaga él tovább, de évről évre jobb, kifinomultabb formában. Évről évre tökéletesebb, jobb, az egész emberiség boldogabb, békés jövőjéért, meggyőződéssel küzdeni tudó fiatalt adjon a társadalomnak. És ha azt látja, hogy munkája sikerrel jár, éreznie kell, hogy nem hiába élt, hogy nem hiába dolgozott, mert munkájának olyan eredménye van, amelyet válogatás nélkül mindenki büszkén és boldogan vállalna sajátjának.

Testnevelő tanáraink többsége igazi pedagógus akkor is, ha néha még nem látja tisztán és világosan azokat a célokat maga előtt, amelyeket *az emberiség történetében először a kommunisták tűztek a nevelők elé.* Ilyen célok a szocialista humanizmus, az emberek szeretete, megbecsülése minden faji és vallási megkülönböztetés nélkül, a harmónikusan fejlesztett, szellemileg és fizikailag egyaránt képzett eszes, munkát szerető és azt megbecsülő egészséges ember. Úgy gondolom, hogy ilyen célok érdekében érdemes dolgozni.

Miért állítom, hogy testnevelőink többsége jó pedagógus akkor is, ha nem látja világosan, egyértelműen ezeket a célokat? Azért, mert a többség szereti a tanítványait, jót akar nekik, eljutott arra a fokra, hogy becsületes, munkaszerető, egészséges embereket akar és tud nevelni. Csak még egy lépés és akkor a célok is világosak lesznek, és tudatosan nevel majd a szocialista-kommunista társadalom számára, tudatosan nevel a kizsákmányolás, az elnyomás ellen az emberiség boldogabb jövője érdekében, a szocialista célkitűzéseket világosan látó, azok megvalósításáért tudatosan küzdő ifjakat. Ez azonban csak azoknál lehetséges és csak azoknál képzelhető el, akik a pedagógus pályát nem mesterségnek, nem foglalkozásnak, hanem élethivatásnak tekintik.

Sajnos, vannak soraink között nem kis számmal, különösen fiatalok, akik nem így éreznek, nem így gondolkoznak. Vannak akik a tanári pályát, a nevelői munkát csak valami, a megélhetéshez szükséges biztosítéknak tekintik. A Főiskolát nem azzal a célkitűzéssel végzik el, hogy vállalják a nevelői pályával járó, sokszor nem könnyű feladatokat, hanem csak ugródeszkának tekintik, versenyzői vagy edzői érvényesülésük érdekében. Nem akarom ezzel a megállapítással sem a versenyzőket, sem pedig az edzőket megbántani. Ez nem jelenti a versenyzői pályafutás, vagy éppen az edzői munka lebecsülését, csak az a baj, hogy ezek a fiatalok semmi mást nem látnak maguk előtt, mint a saját érvényesülésüket, a pénzt, külföldi utazásokat. Ezek is elfogadják a tanári állást, főleg, ha az a fővárosban van.

Ezek a fiatalok nem gondolnak arra, hogy *az edzőnek is nevelőnek kell lennie.* Mert ha nem az, akkor eredményei igen kétes értékűek lesznek. Az ilyen tanárok lehetnek szakmailag kiválóak, de jó pedagógusok, jó nevelők ilyen szemlélettel soha nem lesznek. Az ilyen emberek nem szeretnek senki mást, csak önmagukat. Ha rosszabb tárgyi feltételek között kell, hogy dolgozzanak, elkedvetlenednek, és ahelyett, hogy eget-földet megmozgatnának a jobb körülmények megteremtése és a gondjaikra bízott néhány száz növendék érdekében, eget-földet megmozgatnak, hogy minél hamarabb eljöhessenek onnan. Vigasztaló, hogy nem minden fiatal ilyen. *Vannak, akik a semmiből olyan nyüzsgő, eleven és eredményes életet teremtenek, ami erőt ad a további munkához.*

Nem kisebb probléma és szorosan függ össze a hivatástudattal a *példamutatás.* Amikor a cikk elején azt mondottam, hogy a pedagógus munkája a legszélesebb nyilvánosság előtt folyik, hozzá kellett volna tennem, hogy a legfogékonyabb, a legkritikusabb nyilvánosság, a felnövekvő ifjúság előtt. *Az ifjúság ideálokat, példaképeket kíván maga elé állítani.* Az esetek egy igen nagy részében ezeket a példaképeket tanáraiban látja. Ez igen megtisztelő kell, hogy legyen a pedagógusok számára, de a megtiszteltetésen túl *igen nagy felelősséggel is jár.*

Rendkívül nyugtalanító jelenség, ha egy tanár, egy nevelő, külső megjelenésében ápolatlan, elhanyagolt, vagy túlzottan hódol a divatnak. Ilyen pedagógusnak, legyen az férfi, vagy nő, nincs erkölcsi alapja, hogy a tanulót higiéniára nevelje, hogy gondozott külső megjelenést követeljen tőle. Hogyan néz ki az pl., ha egy tanár kalapban, kabátban, utcai cipőben tanít akkor, amikor növendékeitől azt követeli, hogy levetkőzzenek és csak tornacipőben léphetnek be a terembe. Hogyan követel tiszteletet, megbecsülést az a nevelő, aki maga nem tiszteli és becsüli növendékeit, hanem emberi méltóságukat megalázva „hülyének", „marhának", „vadszamárnak" nevezi őket. Milyen példát mutat az, aki csalásban vállal cinkosságot neveltjeivel azáltal, hogy elnézi, hogy azok csaljanak. Hogyan nevel az a tanár, aki politikamentesen, állásfoglalás nélkül akar dolgozni, ha nem teszi világossá növendékei előtt a szocialista nevelés célkitűzéseit, nem buzdítja őket azok megvalósítására. Mennyit árt az a nevelő, aki hazug sportideált állít növendékei elé, aki Puskásokat példaképpen említ, vagy sportsikerekre buzdít olyan ígérettel, hogy áthúzza őt a vizsgákon. Úgy gondolom, elég a példákból, még akkor is, ha azokat nem konkrét formában említettük.

Soha ennyi lehetőség hazánk történetében nem volt arra, hogy minden pedagógus szabadon bontakoztathassa ki nevelői képességeit, bizonyíthassa be rátermettségét az ifjúság nevelésére. Soha ilyen célokat nevelő elé egyetlen társadalom nem állított, mint a szocialista társadalom. Éljenek ezzel a lehetőséggel azok is, akik felé ez az írás szól. Nézzenek magukba, gondolkozzanak el, megtettek-e mindent annak érdekében, hogy emelt fejjel, büszkén vallhatják magukat nevelőnek. Ha úgy látják, hogy van még javítanivaló, ne szégyelljék azt javítani. Soha nem késő. Hozzák be lemaradásukat mind szorosan vett szakmai, mind nevelői munkájuk területén. Neveljenek olyan fiatalokat, hogy sohase kelljen szégyenkezni miattuk és nyugodtan láthassák tovább élni megújult önmagukat neveltjeikben.

A hivatástudatban és a példamutatásban meglevő hiányosságokért, az ebből fakadó problémákért nem lehet és nem szabad teljesen egyértelműen azokat okolni, akiknél megnyilvánulnak ezek. *Felelősek vagyunk ezért mindannyian, az oktatásügyi apparátustól kezdve a nevelőképző intézetekig.*

Látnunk kell azt, hogy ezek a jelenségek csak következményei annak, hogy nevelőképzésünkben valahol valami hiba van. Nem elégedhetünk meg azzal, hogy a világnézetet formáló, alakító tudományokat úgy a tanárok, mint a jelöltek, csak tantárgyként kezeljék. El kell érni, hogy ezek a tudományok, a marxizmus—leninizmus, a szocialista pedagógia stb. a hallgatók világnézetét formáló helyes pedagógiai szemléletüket kialakító erővé váljanak. Nincs joga egyetlen nevelőképző intézménynek sem, hogy elhanyagolja a hallgatók nevelését és csak „oktasson". *Politikamentesen oktatni és nevelni bizonyos álobjektivitás álláspontjára helyezkedni nem lehet,* mert következményei úgy mutatkoznak meg, ahogyan ezt a leírtakban érzékeltetni próbáltam.

Jámbor Gyula,
a Fővárosi Tanács VB Oktatási Osztályának osztályvezető-helyettese

Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (VII.)

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették: dr. Cseke Dénes, dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévay Pálné, Morvay Béla

V. osztály

52. óra. Április...-én 13/3 — 1. óra

Bevezető rész (továbbiakban: B): A szabadtéri testnevelési órákra vonatkozó ismeretek felelevenítése.

Járás és futás, járás és futás közben átmenet helybenjárásba, helybenfutásba; helybenfutás közben kerüljék meg egymást a párok tagjai.

Előkészítő rész (továbbiakban: E): Játékos és utánzó, valamint ismeret gyakorlatelemekből készített határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a futás és a kislabdahajítás előkészítésére.

Fő rész (továbbiakban: F): Fokozó futás és álló rajt az V. o. előírása szerint.

Kislabdahajítás távolba: lányok helyből a tanterv előírása szerint; fiúk helyből és 1 lépéssel bevezetett keresztlépéssel a tanterv előírása szerint.

Fogyasztó szétszórtan.

Befejező rész (továbbiakban: Bf). Járás kettős oszlopban körbe, közben mély belégzés és erőteljes kilégzés.

53. óra. Április...-én 13/3 — 2. óra

B, E, és Bf. Az 52. óra előírás szerint.

F. Fokozó futás és térdelő rajt az V. o. előírása szerint.

Egyebekben az 52. óra előírása szerint.

54. óra. Április...-én 13/3 — 3. óra

B. Járás és futás. Két szemben álló nyitott vonalban (távolságuk 8—10 m) helycserés versengések járva, futva, indulás álló és térdelő rajttal.

E. Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú kislabdagyakorlatok, — tekintettel a kislabdahajítás előkészítésére.

Fokozó futás az V. o. előírása szerint.

F. Térdelő rajt és rajtversenyek az V. o. előírása szerint.

Kislabdahajítás az 52. óra előírása szerint.

„Kiszorító" c. játék vagy váltóversenyek akadályok leküzdésével.

Bf. Az 52. óra előírása szerint.

55—56. óra Május ...-én 14/4 — 1—2. óra

B. és E. Az 54. óra előírásai szerint.

F. Távolugrás nekifutással a 9—13. órák előírásai szerint, — továbbá: 12—14 lépésnyi távolságról fokozatosan gyorsuló nekifutás, távolság fiúknak 240 cm, lányoknak 225 cm.

Kislabdahajítás távolba az 52. óra előírása szerint, továbbá az 56. órán ellenőrzés és osztályozás a kislabdahajításban nyújtott teljesítmény és az ismert technikai előírások alapján.

„Kiszorító" c. játék vagy váltóversenyek akadályok leküzdésével.

Bf. Járás körbe kettős oszlopban, közbenjárás lábujjon karemeléssel magastartásba, valamint járás sarkon karleengedéssel (4 ütemenként váltakozva).

57. óra Május ...én 14/4 — 3. óra

B. Járás és futás kettős oszlopban körbe. Járás közben tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. „Szarvasvadászat" c. játék.

Fokozó futás az V. o. előírása szerint.

F. Távolugrás az 55—56. óra előírása szerint.

Kislabdahajítás és kislabdahajításban az osztályozás, valamint a verseny befejezése.

„Vadászlabda" c. játék.

Bf. Járás kettős oszlopban körbe, ismert dal éneklésével.

58. óra. Május ...-én 14/4 — 4. óra

B. és E. Az 57. óra előírása szerint.

F. Távolugró verseny.

Kézállás hátsó guggolótámaszból fal vagy kerítés előtt.

„Vadászlabda" c. játék.

Bf. Az 57. óra előírása szerint.

VI. osztály

50—51—52. óra. Április ...-én 12/3 — 1—2—3. óra

B. Járás és futás kettős oszlopban körbe. Gyors járás és futás hullámvonalban a gyakorlóhely hossztengelyén kb. 5—6 m távolságra elhelyezett tárgyakat kerülgetve.

E. Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a futás és a kislabdahajítás előkészítésére.

Fokozó futás a VI. o. előírása szerint.

F. Térdelő rajt az V. és a VI. o. előírása szerint; az 52. órában rajtversenyek.

Kislabdahajítás helyből távolba és célba a VI. o. előírása szerint.

„Adogató verseny" c. játék.

Bf. Járás kettő oszlopban körbe, közben tapsos ritmusgyakorlatok.

53—54. óra. Május ...-én 13/4 — 1—2. óra

B. Járás és futás kettős oszlopban körbe. — Egyéni versengések egy- vagy kétsoros nyitott vonalban gyorsan járva vagy futva — kb. 8—10 m távolságra a talajra helyezett kislabda megkerülésével.

E. Játékos és utánzó, valamint ismert elemekből alakított határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a távolugrás és kislabdahajítás előkészítésére.

Fokozó futás a VI. o. előírása szerint.

F. Távolugrás nekifutással a 9—10. óra előírása szerint, továbbá nekifutás 14—16 lépés távolságról,, elugrás után a repülés kezdeti szakaszában az elugró láb felhúzása a térdben hajlított lendítő láb mellé.

Kislabdahajítás távolba: lányok egy lépéssel bevezetett keresztlépésekkel, fiúk egy és három lépéssel bevezetett keresztlépéssel.

„Adogató verseny" c. játék az 53. órán, 54. órán: fiúk „Kapósméta" c. játék; lányok „Háromudvaros zsámolylabda" c. játék.

Bf. Járás kettős oszlopban körbe, közben kargyakorlattal és lábujjon járással összekötött légzőgyakorlat.

55—56. óra. Május ...-én 13/4—3—4. óra

B. Járás és futás kettős oszlopban, körbe, közben játékos és utánzó kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Sorversenyek járva és futva akadályok leküzdésével (átbújás, átugrás stb.).

Fokozó futás a VI. o. előírása szerint.

F. Távolugrás az 53—54. óra előírása szerint, továbbá az 56. órán távolugró-verseny.

Kislabdahajítás az 53—54. óra előírása szerint.

„Kapósméta" c. játék fiúk számára, és „Háromudvaros zsámolylabda" c. játék lányok számára.

Bf. Az 53—54. óra előírása szerint.

VII. osztály

49. óra. Április ...-én 12/3—1 óra

B. A szabadtéri testnevelési órákra vonatkozó ismeretek felelevenítése.

Járás és futás kettős oszlopban körbe; galoppszökdelés előre és oldalt (párok háttal és szembe egymással).

E. Játékos, valamint ismert gyakorlatelemekből készített szabadgyakorlatok — tekintettel a futás és a félkezes felsődobás előkészítésére.

Fokozó futás az V—VI. o. előírása szerint.

F. Álló rajt a VII. o., térdelő rajt az V—VI. o. előírása szerint.

Félkezes felsődobás kézilabdával helyből a 12—15. óra előírása szerint, vagy kislabdahajítás keresztlépéssel az 5. óra előírása szerint (abban az esetben, ha az iskola felfújt labdákkal nem rendelkezik).

„Adogató verseny" c. játék a félkezes felsődobás alkalmazásával.

Bf. Járás kettős oszlopban körbe, közben lábujjon járással és kargyakorlattal összekötött légzőgyakorlatok.

50. óra. Április ...-én 13/3—2. óra

B, E és Bf. A 49. óra előírása szerint.

F. Térdelő rajt az V. és VI. o. előírása szerint, továbbá kilépés után fokozatosan növekvő szapora kezdő lépések, erőteljes karlengetés.

Talajgyakorlat a budapesti XII. ker. tanítóképző gyakorlóiskolájában



Félkezes felsődobás kézilabdával helyből vagy kislabdahajítás a 49. óra előírása szerint.

„Adogató verseny" a félkezes felsődobás alkalmazásával.

51. óra. Április ...-én
$^{13}/_{3}$—3. óra

B. Járás és futás kettős oszlopban körbe. — Egymással két szemben álló nyitott vonalban (távolságuk 10—12 m) helycserés versengések élénk ütemű járással és futással, indulás térdelő rajttal is.

E, F és Bf. A 49., illetve az 50. óra előírása szerint, továbbá a fő részben rajtversenyek.

53—53. óra. Április ...-én
$^{14}/_{4}$—1—2. óra

B. Az 51. óra előírása szerint.

E. Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával alakított határozott formájú gyakorlatok, tekintettel a távolugrás és a félkezes felsődobás előkészítésére.

Közepes iramú futás hullámvonalban vagy körben.

F. Fokozó futás a VI. o. előírása szerint.

Távolugrás 14—16 lépés nekifutással a 8—9. óra előírása szerint.

Félkezes felsődobás kézilabdával az 50. óra előírása szerint, továbbá kézilabda vezetés a tanterv előírása szerint. — Ha az iskola nem rendelkezik elegendő számú kézilabdával vagy felfújt labdával: célbahajítás helyből: fiúk gránáttal, lányok kislabdával, a tanterv előírása szerint.

„Csere kézilabda" c. játék.

Bf. Járás kettős oszlopban, közben tapsos ritmusgyakorlatok.

54—55. óra. Május ...-én
$^{14}/_{4}$ — 3—4. óra

B. Járás egyes oszlopban körbe és futás, közben karkörzés térdrúgózással, karlebegtetés, törzshajlítás előre, elemekből alakított gyakorlatok járás közben; futás térdemeléssel és sarkazással is.

E. Sorversenyek akadályok leküzdésével, élénk ütemű járással és futással (átbújás, átugrás stb.).

Közepes iramú futás hullámvonalban és körben.

F. Az 52—53. óra előírása szerint, továbbá az 55. órában távolugró-verseny.

Bf. Járás kettős vagy négyes oszlopban körbe, ismert dal éneklésével.

VIII. osztály

48—49—50. óra. Április ...-én
$^{13}/_{3}$ — 1—2—3. óra

B. Járás és futás kettős oszlopban körbe, közben játékos feladatok, — a 48. órán a szabadtéri testnevelési órákra vonatkozó ismeretek felelevenítése.

E. Játékos és ismert gyakorlatelemekből alakított határozott formájú szabad- és társasgyakorlatok, — tekintettel a futás és a félkezes felsődobás (kézilabdával) előkészítésére.

Fokozó futás egyenes irányban a tanterv előírásai szerint.

F. Térdelő rajt a VII. o., majd a 49. és 50. órán a VIII. o. előírásai szerint; az 50. órában rajtversenyek.

Félkezes felsődobás kézilabdával helyből, majd labdavezetés közben. — Ha az iskola nem rendelkezik elegendő számú kézilabdával vagy felfújt labdával: kislabdahajítás távolba — lányok 1—3 lépéssel, fiúk 3—5 lépéssel bevezetett keresztlépéssel.

„Adogató verseny" c. játék kézilabdával a lépésszabály és a labdavezetés alkalmazásával.

Bf. Járás kettős oszlopban, közben lábujjon járással és karmozgással összekötött légzőgyakorlat.

51—52. óra. Április ...-én
$^{14}/_{4}$ — 1—2. óra

B. Járás és futás. — Kettős körben egyéni versengések gyorsan járva, futva és feladatok megoldásával.

E. Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával alakított határozott formájú szabad- és kislabdagyakorlatok, tekintettel a távolugrás és a félkezes felsődobás előkészítésére.

Fokozó futás vagy közepes iramú futás.

F. Távolugrás 14—16 lépés nekifutással a tanterv előírása szerint; néhány ugrás zsámolyról vagy dobbantó-deszkáról.

Kapura dobás kézilabdával helyből, labdavezetés közben és oldalirányból kapott labdával — a lépésszabály betartásával. — Vagy: fiúk gránáthajítás helyből célba, lányok kislabdahajítás helyből célba a tanterv előírása szerint.

„Kézilabda" c. játék a tanterv előírása szerint.

Bf. Enyhén nyújtó és ernyesztő hatású kar-, láb- és törzsmozgások.

53—54. óra. Május ...-én
$^{14}/_{4}$ — 3—4. óra

B. Járás és futás, járás közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Sorversenyek élénk ütemű járással és futással, közben akadályok leküzdésével.

Fokozó futás vagy közepes iramú futás.

F. és Bf. Az 51—52. óra előírása szerint.

Szerkesztői ÜZENETEK

Radványi Ottó testnevelési tanár (Szerencs, ált. gimnázium) hozzánk juttatott tanulmányában arról ír, hogy általánosságban igen kevés az izmos, erős tanuló. Legtöbbjük, filigrán, hosszúranőtt s a ruganyosság, ügyesség, gyorsaság inkább jellemzi őket, mint az erő vagy az állóképesség. A mai ifjúság — a rohanó élet körülményeihez alkalmazkodva — írja — ügyességben, gyorsaságban messze felülmúlja a negyedszázad előtti ifjúságot, de valahogy mégis elkorcsosodni látszik erőben és állóképességben. Ennek okát nem a testnevelők munkájában, hanem a „tornarendszerünkben" fellelhető hibákban keresi. Ajánlja a TÜRGÁE-t, vagyis a torna, ügyesség, rugalmasság, gyorsaság, állóképesség és erő egyenlő mértékben való adagolását, amelyekkel biztosítható az ifjúság harmónikus testfejlődése. Megállapítja továbbá, hogy: „... fiatal testnevelő gárdánk az erőt képviselő izomzat kifejlesztésével törődik a legkevesebbet. Azok a gyakorlatok, amelyek igen jól beváltak a múltban is az izomzat fejlesztésénél, a tanmenetek anyagából kiszorultak s azokat mint régi csökevényeket dobtuk sutba." A hibák kiküszöbölésére a gimnázium II. osztályában jól bevált gyakorlatokat ismerteti szövegben és rajzokban. Ezek a gyakorlatok: mellső fekvőtámaszban páros és egykarral karhajlítások-nyújtások; helyből távolugrás (amelyet a testnevelők azért töröltek a gyakorlatok sorából, mert nem szerepel az atlétikai versenyszámok között); sarkazás (lányoknál ez ellenőrző gyakorlat); guggolásból homorított felugrások; egylábas guggolások-nyújtások párokban; hasizomgyakorlatok; továbbá a tűdők fejlesztésére az óra végén szabadban végzett lassú futások. Végül szót emel két régi magyar játék: a longaméta meg a füleslabda játék mellett, amelyek szégyen, hogy eltűntek a mai ifjúság életéből és amelyeket a középiskolákba való bevezetésre ajánlja.

A tanulmányban felsorolt gondolatokhoz szeretnénk néhány megjegyzést fűzni. Így mindenekelőtt azt, hogy valóban helyes a szerzőnek az a megállapítása, miszerint ma kevesebb izmos tanulót lehet látni s mintha túlsúlyban lennének a vékonydongájú, hosszúranőtt legények. Ez utóbbiak híjával vannak a sportban oly nagy szerepet játszó erőnek — amint erről sportéletünkben az utóbbi időben igen sok szó esett. Még élsportolóink is végeznek erőt adó gyakorlatokat, mert az erő fejlesztését bizony eddig eléggé elhanyagolták edzőink. Természetesen élsportolóink célja nem a „testképzés", hanem az eredmény növelése. Iskolai nevelő munkában a hiba — véleményünk szerint — nem a „tornarendszerben" van (amin bizonyára tanterv értendő), hanem éppen hogy a nevelők munkájában. Az izomerőt növelő gyakorlatokat nem szívesen végzik a tanulók (ez akaraterőt kíván és néha nem is jár együtt kellemes érzésekkel) s ezért a nevelők is fanyalodva veszik elő. Pedig az izomnövekedéshez megterhelés kell, mert enélkül nem következik be az izomzat, így az erő gyarapodása sem. Tanterveink figyelembe veszik mind a négy alapképességet: a gyorsaságot, erőt, ügyességet, állóképességet s ennek megfelelően tartalmaznak gyakorlatokat. Alapképességet mondunk, mert pl. a ruganyosságot már összetett képességnek tartjuk, ahol a gyorsaság és az erő jut kifejezésre, (bár még a négy állóképesség is keveredik bizonyos fokig egymással, mégis a jelenlegi elméleti állásfoglalás szerint ezt a négyet tartjuk a fizikai alapképességeknek). A TÜRGÁE-t ezért nem tartjuk szerencsésnek, de azért sem, mert a tornát semmiképp sem tarthatjuk képességnek, hanem sportágnak, amelyben — mint minden egyéb sportágban — már eredményre jut mind a négy alapképesség is.

A fizikai képességek fejlesztését meghatározza az iskolai testnevelés elé tűzött cél. Ezt pedig a társadalom követelményei szabják meg. Nálunk ez a munkára és a honvédelemre való felkészítés! A fizikai képességek fejlesztése tehát nem lehet öncélú, hanem a végső célhoz vezető eszköz. Mindezek meggondolásával készültek az utóbbi idők tantervei s így az erő és állóképességi gyakorlatok is benne vannak, természetesen nem az alapképességek csoportosítása szerint, (amilyen volt pl. az MHK felépítése), hanem a még most is érvényben levő középiskolai tanterv szerkezete szerint a mozgásfajtákban (pl. tamasz-függés, futás stb. gyakorlatokban). A legutóbb megjelent általános iskolai tanterv is figyelembe veszi az alapképességek fejlesztését, még akkor is, ha szerkezetileg az egyes sportágakra épül is fel.

A fentiek alapján tehát úgy gondoljuk, hogy mégiscsak a nevelőkben van a hiba, ha munkájukban egyik, vagy másik képességet elhanyagolják, illetve ha túlhangsúlyozzák.

Meg kell jegyeznünk, hogy a tanterv előírja mind a négy évfolyamban pl. a helyből ugrásokat, valamint az I. és II. évfolyamokban a méta-játékot, meghozzá négyféle változatban. A füleslabdajáték valóban nem szerepel a tantervben, de a kiszorító-játék előírt sokféle dobásformáiban elérhető az a cél, amire a szerző utal: diszkoszvetők, gerelyhajítók és kalapácsvetők nevelése. Annak sincs semmi akadálya, hogy sportköri foglalkozásokon ne gyakorolhatnák a tanulók a füleslabda-játékot, amihez egyébként nagy terület kell.

Nem érthetünk egyet, hogy az „ellenőrző gyakorlatok" csupán guggolásokból, karhajlításokból, sarkazásokból álljanak, s hogy a lassú futások az óra végén kerüljenek alkalmazásra. Ellenőrző gyakorlatnak középiskolai fokon már összetettebbnek, az egész tanterv anyagából kiválogatottnak kell lenni, és a kitartó futást is célszerűbb a főrészben alkalmazni.

A fejlődésben levő tanulók erejének és az állóképességének — mint fizikai képességnek — fejlesztése kellő meggondoltságot tételez fel. Mindkettőben a helyes adagolás, az egészséget nem veszélyeztető mértékletesség és fokozatosság jelenti a problémát.

Mindkettő nagymértékben igénybe veszi a keringési szerveket s ezért veszélyes is lehet, ha esetleg itt esünk az egyoldalúság hibájába. Tudományosan igazolt tétel az is, hogy a túlságos megterhelést jelentő erőgyakorlatok hátráltatják a hosszanti növekedést. Véleményünk szerint óriási felelősség van a testnevelőkön a fejlődő, minden behatásra reagáló szervezet formálása tekintetében s itt a főszerepet nem a tanterv holt előírásai játsszák, hanem a nevelők, akiknek feladata a harmónikus nevelés biztosítása.

Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig

Írta: Sós István, az MTSH iskolai testnevelés szakelőadója

4. Tantervek

a) Célkitűzés

Az 1868-ban bevezetett testnevelésnek — amint már említettük — elsősorban *honvédelmi* szempontból tulajdonítottak jelentőséget.

A honvédelmi célok mellett még egészségi és nevelési célokat is találunk. Ilyenek voltak: az egészséges életre nevelés, önfegyelem, engedelmesség kialakítása, egymás szeretetére nevelés, nemes erkölcsű jellem fejlesztése stb. Ezek a célok túlságosan átfogóak és nem is egyedül a testnevelés feladata ezek kifejlesztése — de a testnevelés egymagában erre a feladatra nem is vállalkozhat, ezek az iskola *együttes* munkájával érhetők el, s a testnevelés ezekhez *hozzájárul* a maga lehetőségeivel. (Az 1939-es tantervi utasítás a végcélt pl. a „mindenoldalúan fejlett személyiség kialakítását"-ban állapítja meg.)

Régebbi tanterveink inkább csak nevelési célokat tűztek ki (főleg a testi képességek fejlesztését), de *oktatási* célokat nem), mit és milyen szinten kell a tanulóknak elsajátítaniok a tantervi anyagot). Megelégedtek azzal, ha a futással bizonyos szervi hatást értek el, de nem gondoltak arra, hogy a futást helyes technikával, az erők gazdaságos felhasználásával sajátítsák el. A tanulók *tárgyi tudásának* növelése nem volt cél.

A felszabadulás utáni tantervek közül az 1950-es tantervek kezdik körülhatároltabban a célt megállapítani: felkészítést a szocialista munkára és a haza megvédésére.

b) Anyagkiválasztás

Anyagkiválasztás tekintetében elég tarkaságot tapasztalhatunk. Kezdetben a *német torna egyeduralma* a jellemző — a katonai jellegű rendgyakorlatokon kívül. A torna uralkodó szerepe egész 1938-as tantervig tart. A tornán kívül azért egyéb mozgásanyagot is találunk a tantervekben. Az 1886-os tanterv igen sokféle ugrásgyakorlatot tartalmaz (magas-, távol-, rúd-, árokugrás, ugrás súlyokkal, roham-, kötél-, szekrény-, bak-, lóugrás), a kirándulások alkalmával pedig kitartó járást, lovagjátékokat (!?) és természeti akadályok legyőzését, a reáliskolai pedig a súlyemelést írja elő. Az 1895-ös tanítóképzős tanterv ezt írja elő: „Birkózó gyakorlatok kijelölt fogásokkal és földhözvágással." Az 1909-es polgári *leányiskolai* tantervben *hármasugrást* is találunk. Az 1916-os középiskolai tanterv úszást, vívást, korcsolyázást, jégkorongot, szánkázást, síelést. evezést. az 1926-os táncot, birkózást, az 1927-es *leány* tanterv vívást, korcsolyázást, síelést, evezést, úszást, *vízipólót* (!), szánkázást, és táncot ír elő.

Az 1938-as gimnáziumi tanterv szinte tobzódik a sportokban, mert a tornán, atlétikán és játékon kívül még táncot, teniszt, gyeplabdát, jégkorongot, ökölvívást, birkózást, vízipólót is előír.

De találunk *nem testnevelési* jellegű anyagot is, így pl. a századeleji tantervekben könnyű kerti, mezőgazdasági, háziipari munkát, asztalra, székre, kétágú létrára való felmászást (leányok háztartási gyakorlatai). Az 1926-os fiú-tanterv járőr, felderítő, biztosító szolgálatot, szuronyharcot, térképészeti, térképolvasási ismereteket is tartalmazott. A honvédelmi jellegű gyakorlatok még az 1950-es tantervben is helyet kaptak (botvívás).

Találunk elméleti anyagot is, mint „alkalmi magyarázatokat". Megtaláljuk ezt az 1946-os általános iskolai tantervben is, de itt már csak a testnevelés területére leszűkítve.

Az eddig elmondottak alapján megállapíthatjuk, hogy a testnevelési tantervek 1951-ig ún. „keretes" tantervek voltak, igyekeztek minden kívánságnak eleget téve minél több sportágat bevenni, s ebből az óriási mozgásanyagból a nevelő a helyi körülményeknek megfelelően saját ízlése szerint válogathatott. Ez a *tantervi liberalizmus ma már nem állhat meg, nyomaival azonban, sajnos, még találkozunk.*

Az 1951-es tantervek és az utána következők a *testnevelés tartalmát* alkotó elemek közül — mint amilyenek 1. a mozgások, vagyis a testgyakorlatok, 2. a természeti erők, 3. az egészségügyi feltételek, 4. a társadalmi és természettudományok körébe tartozó ismeretek (egészségtan, fizika, mechanika) — csak a testgyakorlatok alkotják a tanterv anyagát. Egyéb dolgokban más tárgyak keretében vagy a tantervi utasításban kell az ismeretanyagot közölni. Mai álláspontunk szerint — számolva a körülményekkel — a testgyakorlatok a torna, atlétika, játék (sportjáték) köréből kerülhetnek ki.

c) Anyagfelbontás

Az első tantervek éppen csak megjelölik az anyagot, anélkül, hogy részletesen felsorolnák. Az 1886-os tanterv nagyvonalúan két csoportra osztja az anyagot: I—IV. osztály és az V—VIII. osztály anyagára. Még az 1916, 17, 18-as és az 1927-es leánygimnáziumi tantervek az I—II., III—IV. és az V—VIII. osztályok részére együttesen adják az anyagot, de így találjuk még az 1926-os fiú-tantervben is. A pontosabb részletezést is csak a szabadgyakorlatoknál találjuk. Az 1938-as tanterv már osztályonként sorolja fel az anyagot, a részletezés azonban itt sem pontos, mert sem a szabad-, sem a talajgyakorlatoknál, sem a szekrényugrásoknál nem írja elő a gyakorlatokat. Még a szergyakorlatokat is csak így írja elő: „... támaszkodással és függéssel összekötött és versenyszerűen végzett gyakorlatok."

A mozgáselemek *technikai leírása*, a technikai szint csaknem teljesen hiányzik. Ugyanígy a centiméterrel, az idővel mérhető eredmény is. Az anyag *mennyiségi elosztása* az egyes osztályok között sem volt mindig arányos. (Az 1918-as leány-tantervben a magas- és a távolugrás csupán az I—II. osztályban, ugrószekrénygyakorlat csak a III—IV. osztályban szerepelt.) Mindezek dacára az anyag *fokozatos egymásra épülésére való törekvés* fellelhető a régebbi tantervekben. Nem volt kapcsolata azonban a középiskolai terveknek az elemi iskolai tantervekkel.

Az anyagfelbontás hibáit az 1951-es tantervek igyekeztek kiküszöbölni.

d) Elrendezés, szerkezet

Az idők folyamán itt is változatos képet kapunk. Az 1896-os polgári iskolai tanterv rendgyakorlatokra, szabadgyakorlatokra, ugrási gyakorlatokra és függési-támaszkodási gyakorlatokra tagolódik. Az 1887-es a szabadgyakorlatokhoz párosítja a járásokat, a szergyakorlatokhoz pedig a játékokat. Az 1905-ös tovább keveri az elrendezést: a szergyakorlatokban kap helyet a magas- és a távolugrás.

Az 1913-ban kiadott fővárosi helyi tanterv az egyes órarészek szerint rendezi az anyagot (bevezető, fő és befejező gyakorlatok).

Az 1915-ös Bély—Kmetykó-féle javaslat a *gyakorlóhelyek* szerint csoportosítja az anyagot.

A legáltalánosabban használt szerkezeti forma az volt, amelyik lényegileg az egyes izmokra gyakorolt *hatások szerint* csoportosította az anyagot: rend, nyak, törzs, váll, függés, támasz, kar, hát, oldal, egyensúly stb. Ezenkívül külön szerepelt a játék.

Az 1946-os és az 1950-es tantervek szakítottak a tantervek addig szokásos szerkezetével és *testgyakorlati ágakként* (torna, atlétika, játék) csoportosították az anyagot, kiegészítve ezt tánccal és a 46-osnál még elméleti anyaggal.

Az 1951-es tantervek mozgásfajtánként rendezték az anyagot.

E szerkezeti felépítés is sok vitára adott okot. További fejlődést jelen-

tett az 1956-os alsótagozati tanterv. Az 1957-es felsőtagozati megint *sportágakként* rendezi az anyagot: I. Rendgyak. II. Előkészítő gyakorlatok. III. Torna. IV. Atlétika. V. Játék. Ilyen szerkezettel készül majd a középiskolai is, bár az eddigi elképzelés szerint a jelenlegi szerkezeten is módosítás várható.

(Folytatása következik.)

*

A Fővárosi Pedagógiai Szeminárium előadássorozatai keretében február hónapban *dr. Csetke Dénes* tartott előadást. Első előadásában mintegy bevezetésként tárgyalta a testnevelés tartalmának elemzése kapcsán a testnevelés tartalmának hatásait. Ahhoz, hogy a testnevelés értékelését megejthessük, a testnevelés hatásaival kell tisztában lennünk. A testnevelés értékelését az szabja meg, hogy milyen hatásokat érhetünk el általa. A testnevelés hatásait többé-kevésbé majd mindenki ismeri s a maga módján értékeli is. Megfigyeléseiket, tapasztalataikat gyakorló testnevelők, elméleti kutatók, pedagógusok, orvosok vetették már papírra. Hiányzik azonban mind a tapasztalatok, mind a tudományosan megállapított eredmények összefoglalása, tudományos rendszerezése.

A testnevelés hatásait a testnevelés tartalma, vagyis a testnevelés eszközei határozzák meg. Az előadó a továbbiakban a testnevelés tartalmát alkotó és meghatározó összetevőit ismertette: a testgyakorlatokat, a természeti erőket, az egészségügyi feltételeket és a társadalmi és természettudományok körébe tartozó ismereteket. Kitért a testgyakorlatok törvényszerűségei alapján a szervezet külső és belső egyensúlyára, amit csak materialista szemlélettel lehet megoldani és megérteni. A szervezet ugyanis nem test és lélek, nem két különálló valami, ahogyan az idealista felfogás hangoztatja —, és nem is a szervek halmaza, hanem egy összefüggő, egységes egység, ahol minden szervnek megvan a külön feladata, de ezek a szervek egymással összefüggenek, egymásra hatnak. Ismertette az előadó a pavlovi reflexelméletet s utalt arra, hogy nemcsak az egyes szervek vannak egymással kölcsönhatásban, hanem kölcsönhatásban van a szervezet a külső, környezeti hatásokkal is. Tárgyalta a feltétlen és a feltételes reflexeket, a különböző mozgási formákat, majd az analizátorok és a receptorok szerepére tért ki.

(Az előadások részletesebb ismertetésétől eltekintünk, miután mindhárom előadás anyaga előreláthatólag teljes egészében nyomtatásban megjelenik.)

A Pest megyei bagi általános iskolában nagy kedvvel játsszák a tanulók a kézilabdát (Szemenyei Tivadar felvétele)



TÓTÁGAS

Véget ért a farsang s mindenki kedvére kitáncolhatta magát. Volt elég alkalom a táncolásra az iskolákban is. Talán már több is, mint kellene (de ki merné itt a normát megállapítani?), mert lassanként a táncalkalmak lesznek az érettségi tabló és bankett, a háromnapos kirándulás, vagy valamelyik sportverseny költségei előteremtésének az egyetlen lehetőségei. No, de nem is erről akarunk szólni, hanem csupán az iskolai táncmulatságok két testnevelési vonatkozású visszásságát szeretnénk „körültáncolni".

Az egyik az, hogy még ma is igen sok iskola (felsorolásuktól helyszűke miatt eltekintünk)

a tornateremben rendezi meg táncmulatságát, fittyet hányva az idevonatkozó tiltó rendelkezésnek.

Úgy tűnik, mintha egyes igazgatók számára a miniszterek által kiadott utasítások csak arra valók lennének, hogy azokat semmibe vegyék. Persze ezt könnyen tehetik, mert ezért senki sem vonja, vagy vonta őket felelősségre. A következményekért sem: a bepiszkolódott és fertőződött tornateremért, az elmaradt órákért stb.

Nem térhetünk napirendre ezek felett. Mert vagy indokolt egy utasítás, akkor tartsák be, vagy nem indokolt, akkor pedig érvénytelenítsék. Véleményünk szerint az egészségügyi szempontok az előbbit indokolják.

De van itt egy másik dolog is. Egyes tanulók végigtáncolják az egész éjjelt, mégpedig nem akárhogy, hanem úgy igazi hévvel, tele temperamentummal, egy csúcsjavító hosszútávfutó energiáit elfogyasztó rángatózással, csapzott frizurával. Mindenki úgy táncol, ahogy kedve és ízlése tartja. (Ebbe most nem ütjük bele az orrunkat, talán az illetékesebbek megteszik.) Nem is ezért vetjük fel a kérdést, hanem azért, mert

e táncolók között vannak szép számmal, akik fel vannak mentve a testnevelés alól.

Még a kímélő foglalkoztatás alól is. Orvosi bizonyítványt, EKG-t, röntgenfelvételeket húznak elő zsebeikből, ha arról van szó, hogy felmentsék őket a testnevelés alól. Fel is mentik őket, minden bizonnyal felelős orvosi javaslat alapján — joggal. Oh, ezek aztán fontoskodva ügyelnek is magukra, ha netalán segíteni kellene a közösségnek (egy labda felfújásával, vagy az ugrógödör fellazításával stb.). Nem, ezt nem tehetik meg, hisz ők felmentettek. Egy-két testnevelő próbált volna e helyzeten változtatni, de magukra maradva nem sok eredményt értek el. Az ilyen kérdésekkel senki sem törődik.

Pedig kellene!



KÉPES MÓDSZERTAN



A kézilabdázás oktatása az általános iskolában

Az általános iskola testnevelési tantervében a kézilabdázás a VII. osztálytól szerepel. Ezt megelőzően is találkozunk már olyan mozgásanyaggal, amely előkészítésként szolgál kézilabdázáshoz (pl. a dobásgyakorlatok, váltóversenyek stb.).

E cikk keretében célunk az, hogy a kézilabda-játék olyan oktatási módszerét írjuk le; amely lehetővé teszi a tantervi feladatok megvalósítását.

Tantervi anyag:

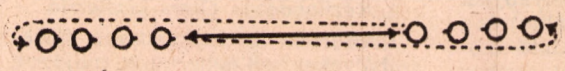
A tantervi anyag felsorolása előtt meg kell említenünk két szempontot, amelyeket figyelembe kell vennünk a technikai elemek oktatásánál:

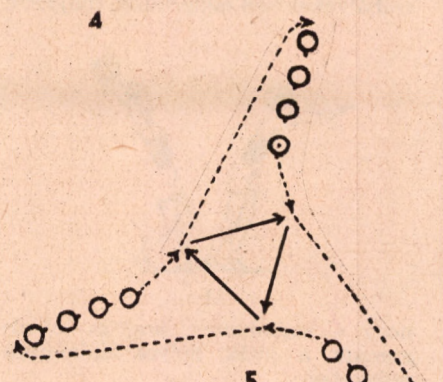
1. A labdával való gyakorlást előzze meg a mozgás labda nélküli gyakorlása, próbálgatása. Ennek célja az, hogy a tanulók a mozgás lényegét megértsék és így megértve, labdával könnyebben sajátítsák el.

2. A gyakorlat nehézségi fokát a távolság fokozatos növelésével, a mozgás gyorsaságának fokozásával és egyszerűbb feladatok közbeiktatásával (pl. átadások és átvételek tétlen védő mellett stb.) emelhetjük.











VII. OSZTÁLY

1. *Alapállás labdával:* Az alapállást elsősorban a védekezés céljából kell elsajátítaniok a tanulóknak, mert támadásnál hiba, ha állnak. Fontossága megköveteli, hogy először labda nélkül gyakorolják a tanulók (1. ábra) és csak később, ennek elsajátítása után labdával.

Végrehajtása: Szűkebb haránt terpeszállás, testsúly a térdben enyhén hajlított lábakon egyenlően megosztva, kissé előredőlt felsőtest, kezek a mell előtt, a tekintet emelt. (Előnye ennek az állásnak, hogy bármely irányba az elmozdulást a legrövidebb idő alatt lehetővé teszi, biztos egyensúlyi helyzetet ad.)

Oktatása:

a) Alapállás felvétele állásból.

b) Alapállásban térdrugózás.

c) Helybenfutásból sípjelre alapállás.

d) Előre, hátra, ill. oldalazó (szaszszézó) futásból alapállás.

e) Alapállás labdával. (A labda a mellkas előtt tartott kezekben van, a hüvelykujjak felülről fekszenek a labdán, a többi ujj pedig két oldalról veszi körül.)

2. *Félkezes felsődobás helyből:* A leggyakrabban használt dobásmód, éppen ezért elsajátíttatása rendkívül fontos. Kezdettől fogva arra törekedjünk, hogy vállmagasságban pontosan passzoljanak a tanulók és a labda a levegőben minél kevesebbet perdüljön (tehát saját tengelye körüli mozgást keveset végezzen), mert az erősen pörgetett labda könnyen irányt változtat. (Helyes dobásnál a labdát a tartó kéz ujjai egyszerre engedik el, a pörgés így minimális.) (2. ábra.)

Végrehajtása: A labdát alapállás helyzetéből az ügyetlenebbik kezünkkel benyomjuk a dobást végző kezünkbe és a legrövidebb úton a fülünk mellett visszük fel a fejünk fölé. A dobó kar derékszögben hajlított, a felkar a váll vonalával van egymagasságban. Eközben a vállakat összekötő képzeletbeli tengely 30—45 fokban elfordul a dobó kéz irányába, de a tekintet a dobás irányába néz továbbra is. A labdát ne markoljuk (3. ábra).

Amikor a tanulók már megtanulták a helyből való végrehajtást, akkor térünk rá a mozgás közbeni végrehajtásra.

Oktatása (jobbkezes játékost véve alapul):

a) Alapállásban a labda fellendítése a hátsó holtpontig, egymás után többször. Kezdetben a szemükkel ellenőrizzék a helyes fellendítést.

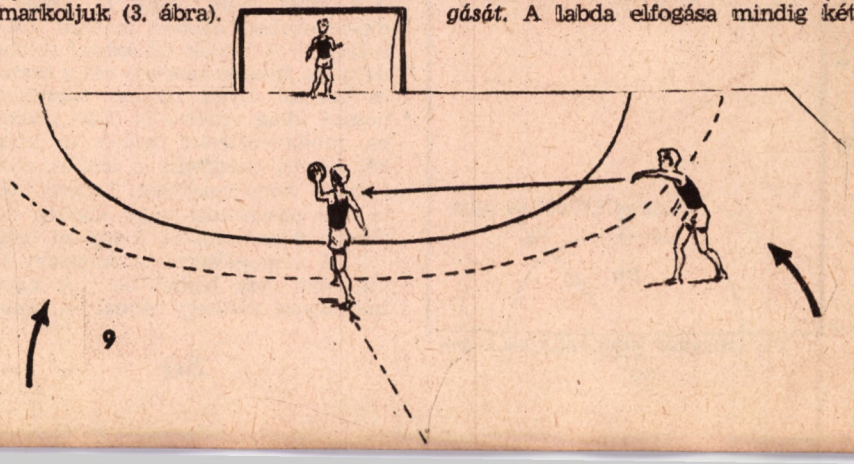
b) Dobás bal kilépőállással a szemben levő falra. (A labdát a kéz hosszan és egyenesen vezeti, a törzs a hasizmok erőteljes berántásával fordul és előrehajlik, majd a vállizmok is bekapcsolódnak a kar előrerántásával, azután az alsókar, a csukló, végül az ujjak is bekapcsolódnak a dobásba. Helyes tenyérvezetés esetében a tenyér végig a dobás irányára merőlegesen halad, a végén pedig kifelé fordul. Ez adja meg a végső lökést.)

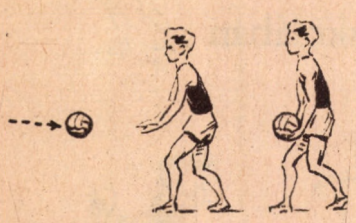
c) Félkezes felsődobás állóhelyből párokban, vagy megosztott, szemben álló oszlopokban. A dobást végző a szemben álló oszlop végére áll be (4. ábra).

d) Járásból és futásból, szemben álló oszlopokban, ill. háromszögben (5. ábra). (Mozgás közbeni átadásnál ne határozzuk meg, hogy melyik lábról dobjanak, de a futás lendülete ne törjön meg. A lépésváltást, vagyis a sasszézást ne engedjük meg.)

e) Félkezes felsődobás futás közben oldalra történő átadásokkal párokban. (A tanuló a labda fellendítésével egyidejűleg fordítsa felsőtestét a dobás irányába, a láb dobás közben azonban a haladás irányában marad!) (6. ábra.)

A félkezes felsődobással párhuzamosan kell tanítanunk *a labda elfogását.* A labda elfogása mindig két





8

kézzel történjék. Ennek két módja van:

a csípőmagasság feletti labdáknál a *felsőfogás*, amelynél a hüvelykujjak vannak egymás mellett (7. ábra) és a

b) csípőmagas, vagy az alatti labdáknál az *alsófogás* (8. ábra), amikor a két kisujj van egymás mellett.

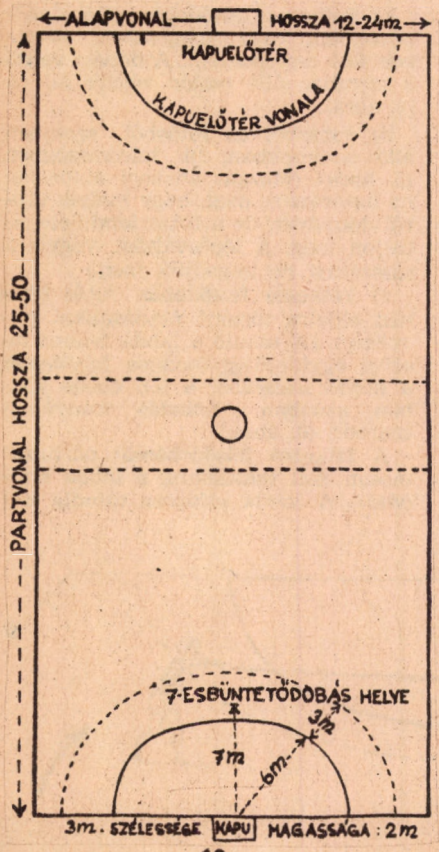
Mindkét esetben a tenyerek az érkező átadás irányára merőlegesek. A kar berugózik az átvételnél, az ujjak ráfonódknak a labdára.

Minél hangtalanabb az elfogás, annál jobban hajtotta végre a tanuló.

Oktatása: párhuzamosan a félkezes felsődobással.

3. *Kapura dobás.* Félkezes felsődobással hajtjuk végre. Neveljük a tanulókat már kezdetben arra, hogy ne „nagy gólt" akarjanak dobni, hanem *helyezzék* a labdát (igyekezzenek a fedezetlen kapurészbe lőni) és inkább laposan dobjanak, mint magasan, vagy félmagasan. (Lapos lövés esetében kisebb a hibaszázalék, mert csak kapu mellé mehet a labda, míg magas dobás esetében kapu fölé is.)

A kapura dobások oktatásánál kezdetben mondjuk meg előre, hogy a kapu melyik részébe dobjanak a tanulók. Később a labda átvételekor mondjuk meg a dobás irányát, végül a tanuló válassza meg, a kapus helyezkedésétől függően, hogy hova dobjon.



10

Oktatása:

a) Állóhelyből a kapuval szemben kapura dobás.

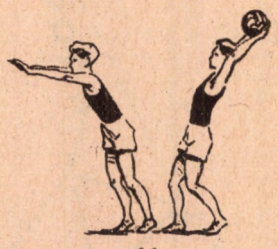
b) Mint *a)* pont, de szemből átadott labdával járás, ill. futás közben.

c) Oldalról átadott labdából (9. ábra).

d) A kapura rézsútos irányból szemből, ill. oldalról átadott labdából.

4. *Kézilabdázás. Csere-kézilabda.*

Elsősorban a legfontosabb játékszabályokat kell ismernünk, majd azt,



11

hogy e szabályokat hogyan alkalmazzuk a játék helyes kialakítása érdekében.

Játékszabályok:

A játékosok száma a pálya nagyságától függően csapatonként 5—12 fő.

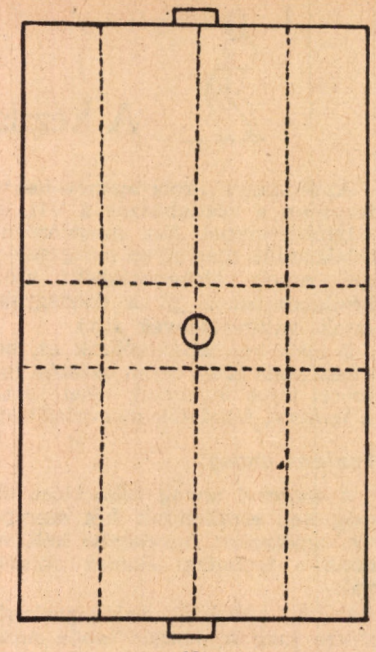
A játék leírása: A játéktér téglalap alakú (nagysága a rendelkezésre álló területtől függően változhat a 25×50 m-es nemzetközi méret, ill. 12×24 m-es méret határértékei között), 3 m széles és 1,80 m magas kapukkal; 5 m-es kapuelőtérrel (VIII. osztályban 6 m-es kapuelőtérrel). A kapuelőtér kijelölése: a kaputól 5 (6) m-re a kapuvonallal párhuzamosan egy 3 m-es vonalat húzunk. Az így nyert egyenes vonalat a kapuvonallal a kapufa belső felétől kétoldalt 5 (6) m sugarú körívvel összekötjük (10. ábra).

A játékosok felállítása: 1 kapus, 3—6 védő, 2—5 csatár.

Cél: A labdát egymásnak kézzel adogatva az ellenfél kapuelőterén kívülről az ellenfél kapujába juttatni. Győz az a csapat, amely a játékidő alatt több gólt dob.

1. Labdával a kézben három lépést lehet tenni, vagy a labdát 3 mp-ig szabad kézben tartani (állóhelyben). A labdát fél kézzel földhöz ütögetni tetszés szerinti ideig szabad és szabad ilyen módon bármilyen hosszú ideig vezetni is. Egy játékos, ha labdavezetéssel indult és utána két kézzel megfogta a labdát, mégegyszer nem vezetheti, hanem vagy le kell passzolnia, vagy kapura kell dobnia 3 lépésen, ill. 3 mp-en belül.

2. A kapuelőtérbe a kapuson kívül más nem léphet be. A kapus bárhogyan védhet; lábbal is, amed-



12

dig a labda a kapuvonal felé tart. Labdát szándékosan haza adni a kapusnak nem szabad. (7 m-es büntető.) A kapus a kapuelőteret labda nélkül elhagyhatja és ugyancsak labda nélkül oda visszatérhet. Kapuelőtéren kívül a mezőnyjátékosra érvényes szabályok vonatkoznak rá.

3. Ha a labda az oldalvonalon kívülre kerül; a fej fölött dobott kétkezes felsődobással kell újból játékba hozni. (Partdobás.) (11. ábra.) Ha a kapuvonalon túlra úgy kerül a labda, hogy azt utoljára a védőcsapat mezőnyjátékosa érintette, a támadócsapat javára sarokdobást kell ítélni. (Sarokdobás.)

4. Labdával, vagy anélkül kapura törő ellenfél elé védekezés céljából elé szabad állni. Az ellenfelet kézzel megfogni, testtel ellökni vagy nekifutni, a megfogott labdát kézből kiütni vagy kiszakítani nem szabad. Ugyszintén tilos a labdát a test térden aluli részével szándékosan érinteni, illetve feldobni és mielőtt talajt vagy más játékost érintett volna, újra elkapni. (Duplázás.)

5. Az elkövetett szabálytalanságokért szabaddobás jár az elkövetés helyéről. Szabaddobásnál a vétkes csapat játékosainak legalább 3 m-re kell állniok az ellenfél szabaddobást végző játékosától. Ha a szabálytalanság a kapuelőtér vonala előtt történik a védőcsapat részéről, úgy a szabaddobást a szaggatott vonalról kell elvégezni (visszahozott szabaddobás), hogy a 3 m távolság meglegyen. Durva játékért a vétkes csapat ellen kell a kapu közepétől 7 m-ről büntetődobást ítélni. Szabaddobásnál nem kell közvetlenül kapura dobni a labdát, míg 7 m-es büntetőnél csak kapura dobhat a játékos.

A játék kialakítása: Az ismertetett követelmények elsajátítása módot ad arra, hogy a tanulók a kézilabdajátékot játszhassák. Ez a tudás azonban önmagában még nem elég, mert



13



14

az is szükséges, hogy a csapatmunka fontosságát megértsék, tehát egymást segítsék. Az egyenlő játékerőt képviselő csapatok egymás ellen való játszatása a csapatközösséget erősíti és a taktikai feladatok elvégzését is elősegíti. A játékszabályokat — főleg kezdetben — ne alkalmazzuk mereven, mert ez a játék folyamatosságát zavarja, márpedig folyamatosság szükséges ahhoz, hogy megszerzett tudásukat a tanulók megtanulják alkalmazni is.

Bármilyen enyhén alkalmazzuk a szabályokat, a durva játékot, a lábbal való szándékos érintést, a kapuelőtérbe való belépést és a duplázást mindig büntetnünk kell.

A játékosok labda körüli tömörülését úgy akadályozhatjuk meg, ha hosszanti sávokra osztjuk fel a pályát és a tanulók csak a számukra kijelölt sávokban mozoghatnak. (12. ábra). A sáv elhagyása esetén szabaddobást ítélünk a vétlen csapat javára. A labdát mozgás közben adják a tanulók kézről kézre. Neveljük rá őket, hogy a labdát kapó játékos mindig az átadás előtt már mozogjon a labda felé és ne állva várja azt. A fogójátékoknál tanult cseles futásokat itt is alkalmazzák, hogy így átjátszhassák az ellenfél védelmét és tiszta helyzetből lőhessenek kapura.

Csere-kézilabda: Az osztály létszámától függően több (lehetőleg páros számú) csapatot alakítunk. Lényege a játéknak, hogy két csapat játszik, a többi pihen. Jelre — egy vagy két csapatnál — csere következik be és a játéktérre lépő csapat mindig átveszi az előző eredményét. A végső eredményt az együtt játszó csapatok összeredménye adja.

VIII. OSZTÁLY

1. *Labdavezetés:* Tanításnál két szempontot tudatosítsunk a tanulókban:

a) labdát vezetni csak akkor kell, ha nincs fedezetlen játékostárs, akinek átadhatja, vagy

b) ha szabadon törhet kapura.

Minden más esetben a labdavezetés felesleges, mert lassítja a játékot és nagyobb a hibázási lehetőség.

Végrehajtása: Alapállásból indulással, enyhén hajlított térddel a labdát csuklóból, puha mozdulattal ütögetjük a talajhoz. A test csípőből kissé a labda felé fordul és az ellentétes kar hajlítva védi a labdát. A szem a mezőnyt is figyeli, nemcsak a labdát.

Oktatása:

a) Állóhelyzetben a labda földhöz ütögetése (13. ábra).

b) Járás közben labdavezetés.

c) Futás közben labdavezetés (14. ábra).

d) Mint előbbi, de feladatokkal. (Pl. akadályok között stb.)

(A félkezes felsődobásnál ismertetett alakzatokban a labdavezetés gyakorlása.)

2. *Kapuradobás labdavezetés közben; oldalirányból kapott labdával, lépésszabály megtartásával:*

A labdavezetésből történő kapuradobásnál arra kell felhívnunk tanulóink figyelmét, hogy ne kapkodják el a dobást, tehát a labdát a három lépés alatt hozzák fel a kidobás helyzetébe (hátsó holtpont) és ebből a helyzetből dobjanak. Az előző osztályban ismertetett követelmények pontosabb végrehajtását kell elérnünk. Versenyszerű gyakorlására is módot kell adnunk. Pl. 10 dobásból hány gólt dobnak? (Egyéni és csapatverseny stb.)

Oktatása:

a) Járásban vezetve a labdát két kézzel megfogva, majd a három lépés megtétele alatt felhozása a dobóhelyzetbe és kapuradobás. (Szemben a kapuval.)

b) Mint előbbi, de futás közben.

c) Félpályáról, indulással, oldalról kapott labdát vezetve.

d) Páros, párhuzamos passzolás közben végzett futással A felezővonaltól az egyik fél vezeti a labdát és kapura dob (15. ábra).

e) Mint előbbi, de a kapura rézsútos irányból (bal, jobb) történő labdavezetéssel.

3. *Kézilabdázás: támadásból átterés védekezésbe — a felező vonalra való visszavonulással:*

Mint taktikai követelmény áll ez a tanulók előtt. Jövőbeni fejlődésük szempontjából igen fontos, mert a támadást a védekezéstől élesen elhatárolja. Legtöbb esetben ugyanis a labda elvesztése, vagy a kapuradobás megtörténte után állva maradnak a játékosok és az ellenfél gyors elindítását már későn igyekeznek csak megakadályozni.

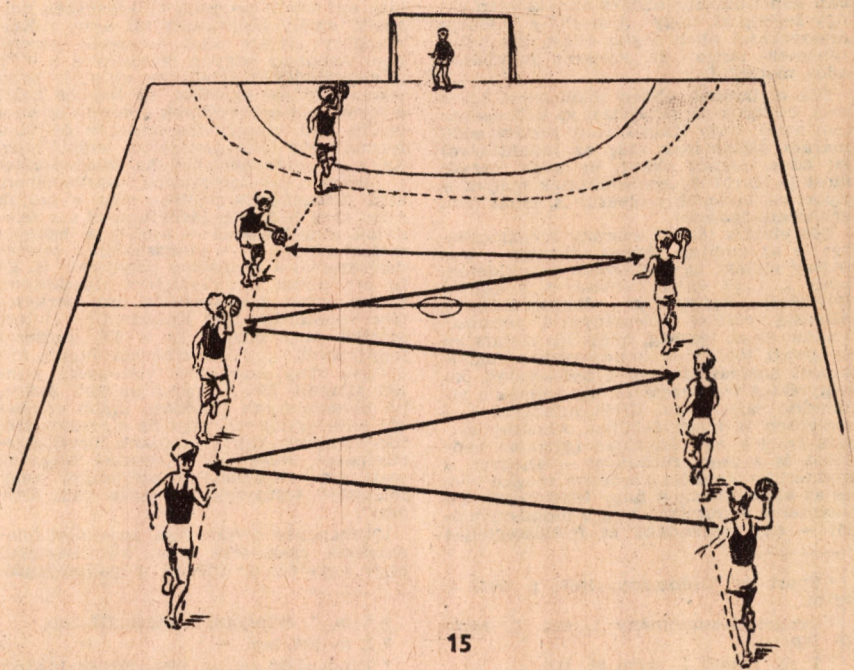
Meg kell követelnünk, hogy a labda elvesztése, vagy a kapuradobás után azonnal vonuljanak vissza futással a felezővonalra, hogy az ellenfél kapuratörését megakadályozák. Ezt sokszor kell gyakoroltatni és következetesen végrehajtatni.

Játék közben meg kell követelnünk a lépésszabály és az előző osztályokban ismertetett szabályok pontosabb megtartását.

Szöveg:
Nagy György testnevelő tanár.

Rajz:
Apródi Jenő testnevelő tanár.

Forrásmunka: Kolozs—Mayer: A kézilabdázás oktatása. (Bpest, 1956. Sport Lap- és Könyvkiadó.)



15

Hozzászólások „A testnevelési órák szerkezeti módosításáról" című cikkhez

A testnevelési órák szerkezeti módosításáról folyóiratunk az I. évf. 2. és 4. számában közölt vitaindító cikkeket. A hozzászólásokat az alábbiakban ismertetjük.

Előzmények

Folyóiratunk I. évfolyamának 2. és 4. számában a testnevelési óra szerkezetével foglalkozó írások rossz szolgálatot tettek. Hatásuknak a következményei máris a munkafegyelem egészen durva formában való megsértésében jelentkeznek. A két írásnak ez az eredménye annak ellenére, hogy Kálmánchey elvtárs „A testnevelési órák szerkezeti módosításáról"[1] c. írásának bevezető sorait annak a reményének kifejezésével zárja, hogy álláspontjának a Sport és Tudomány c. folyóiratban való közlésével szélesebb körű vita kibontakozását segítheti elő, mint amilyet a „Testneveléstudomány ankétja" eredményezett. Hogy tisztán lássunk, felvázolom a kérdés történetét.

A Testneveléstudomány 1955. évi I. évf. 1. számában jelent meg Kálmánchey elvtárs vitaindító tanulmánya „A formalizmus problémája a testnevelésben" címen. A tanulmányban általában tárgyalta a formalizmus kérdését és veszélyeit. Majd, miután kijelentette, hogy „A továbbfejlődést akadályozó formalizmus megtalálható a testnevelés didaktikájában, módszereiben és a nevelési eljárásokban egyaránt".[2] — 5 kérdésben igyekezett ezt a kijelentését bizonyítani. Ezek közül viszonylag a legrészletesebben a testnevelési óra szerkezeti felépítésével foglalkozott. Mindazt, amit akkor az óra négyrészes szerkezetéről mondott, most szinte szószerint megismételte, — így a Sport és Tudomány minden olvasója előtt ismert lehet, tehát nem szükséges összefoglalni. A Testneveléstudománynak ez az 1., továbbá 2., 3. és 4. száma — nem számítva a vitavezetőnek, Zibolen elvtársnak a vita minden kérdésével kapcsolatos közömbös megjegyzéseit — mindössze 5 hozzászólást közölt. Nyilván azért nem közölt többet, mert nem volt mit. A tény az, hogy a vita egyszerűen elapadt; megszűnt magától anélkül, hogy valamiféle eredményt hozott volna. Még a hozzászólások összefoglalása is elmaradt mind a vitavezető, mind a vitaindító elvtárs részéről. Tehát a formalizmus elleni harc jegyében indított vita maga is formálissá vált. Ennek, valamint a vita vérszegénységének okát viszont magában a vitaindító tanulmányban lelhetjük. Sós elvtárs annakidején ezt úgy fejezte ki, hogy „A szerző a jelenlegi óraszerkezet ellen foglal állást, azt helytelennek tartja, de konkrét javaslattal adós marad".[3]

Sós elvtársnak ebben tökéletesen igaza volt, de ezt a megállapítást ki kell egészíteni azzal, hogy Kálmánchey elvtárs **adós maradt állításainak még az indoklásával is**; adós maradt akkor, **de adós maradt most is.** Erről meggyőződhettek maguk a Sport és Tudomány olvasói is, tehát nem szükséges igazolni.

Sós elvtárs idézett szerény megállapítását — az említett tények ellenére — Almássy elvtárs úgy értékelte annakidején, hogy „... az egész kérdést és a kérdés felvetését úgyszólván elbagatelizálja".[4] Almássy elvtárs véleményével szemben viszont az az igazság, hogy Sós elvtárs lényegesen többet és konkrétabban foglalkozott hozzászólásában a testnevelési óra négyrészes szerkezetével, mint maga a vitaindító tanulmány. Erről mindenki személyesen is meggyőződhet. Almássy elvtárs ezzel a nyilvánvalóan igaztalan váddal és a nagy rutinjával — ahogyan a szakterület konkrét kérdéseit megkerülve és az általánosságok nagy lehetőségeit kihasználva fogalmazta meg a mondanivalóját — egy jószándékú és felelősségteljes vitatkozó kedvnek vágta el az útját. De éppen ilyen túlzottak voltak azok az állításai is, amelyekkel égig magasztalta Kálmánchey elvtárs kezdeményezését. Kiemelte pl. Kálmánchey elvtárs „tudományos bátorságát", hogy a problémát, általában a formalizmus problémáját felvetette, a maga területén elemezte, sőt, hogy konkrét anyagánál fogva„ ... megtermékenyítheti a módszertan tudományának egyéb területeit is".[5] Ezen kívül „neveléstörténeti értékű"-nek vallotta azt a „széles áttekintést", „... amelyet a testnevelési órák" sablon „-jának szerepéről 1938—52-ig ad".[6] Nyilvánvaló, hogy ez a módszer olyan mértékben táplálhatta Kálmánchey elvtárs öntudatát és önelégültségét, amilyen mértékben visszavonulásra késztette Sós elvtársat. De Almássy elvtárs nem volt elég tájékozott a szakirodalomban. Így nem tudhatta, hogy Kálmánchey elvtárs nem egészen úttörő az óraszerkezeti kérdés kritikájában, sőt a kritika módszerének az alkalmazásában sem; mert ezt — ezzel a módszerrel elvégezték mások már az 1949-től az 1952-ig terjedő időben. De nemcsak kritizáltak, hanem a rendelkezésre álló néhány szovjet forrás felhasználásával is — részletesen kifejtett indoklással — más megoldás, mégpedig a négyrészes óraszerkezet mellett foglaltak állást.[7] És igen fontos tudomásulvenni még azt, hogy Kálmánchey elvtárs egyszerűen nem szállt vitába ezzel az indoklással, hanem az indokolt álláspontról jelentette ki, hogy merő formalizmus. — Az igaz, hogy Kálmánchey elvtárs joggal használta a néhány „kiemelés tőlem — K. Z." kifejezést és írásának „különleges" tartalmat adott azzal, hogy a formalizmus elleni harcot tűzte ki célul. De megkérdezem, kell-e ehhez és külön érdemnek tekinthető-e ebben a nagybetűs felírás? Vajjon nem a formalizmus ellen harcoltak-e azok, akik ebben a kérdésben a fejlődés valóban aktív tényezői voltak (Kerezsi, Hepp. Sós stb.)? — bármilyen szerény lépésekkel haladtak is előre?

Az eddigiekben azt igazoltam korábbi állításaim közül, hogy a „Testneveléstudomány ankétja" eredmény nélkül elfuladt, maga a vita is formálissá vált és hogy ez a vitaindító cikk természetének volt a magától értetődő következménye. Az elhangzottakhoz hozzá kell fűznöm azt, hogy Kálmánchey elvtársnak a teendők, (feladatok) kérdésében volt igaza és igaza van ma is a megismételt írásban. Ehhez csak azt kell hozzátennem, hogy a Testnevelési Tudományos Tanács az iskolai testnevelés kérdéseinek a vizsgálatára egy olyan program előkészítésén dolgozik, amely lényegesen túl nyúl a Kálmánchey elvtárs által megjelölt kereteken. Azonban nagyon leszűkítené a TTT a vizsgálódás kereteit, ha elhinné, hogy testnevelésünk egyetlen, de halálos baját a formalista csökevények alkotják és ha a tervbe vett vizsgálódás egyetlen célját a formalizmus felszámolásában jelölné meg. Az a véleményem, hogyha feladatainkat a marxizmus—leninizmus szellemében, arra támaszkodva jelöljük meg és oldjuk meg, csak helyesen járhatunk el s a feladatok megoldásával — szólamok hangoztatása nélkül is — kiküszöböljük testnevelésünkből a formalista bélyegeket is. És itt egy olyan megállapításra hivatkozom, amely éppen a testnevelési óra szerkezetére vonatkozik. Ezt Kálmánchey elvtárs szintén nem emelte ki a TF kérdéses jegyzeteiből: „... a testnevelő munka felépítése vagy szerkezete viszonylag szintén állandó. De ... változnia kell akkor, ha társadalmunk fejlődése újabb célokat tűz nevelésünk elé, vagy ha a testneveléstudományunk újabb és újabb törvényszerűségeket fedez fel s ezekkel lehetővé teszi egy tökéletesebb szerkezetű vagy felépítésű testnevelő munkára való áttérést".

Kálmánchey elvtárs által megjelölt feladatokból csak arra lehet következtetni, hogy egyetért az idézett megállapítással. Tehát jogos a kérdés: miért „rúgta fel" a meglevő ismereteinken nyugvó álláspontot? — mert Kálmánchey elvtárs rúgta fel, nem pedig mi a többi tanítók és testnevelők. Megtette ezt a Testneveléstudomány szűkkörű olvasótábora előtt 3 évvel ezelőtt és felrúgta most a Sport és Tudomány nagy olvasótábora előtt. Magunkról csak azt mondhatjuk, hogy közöttünk voltak és ma is vannak olyanok, akiknek nem volt módjuk megismerni és megtanulni ezt az álláspontot, tehát nem alkalmazhatták. Most azonban közülünk a gyengék, a főiskolai tanszékvezető tekintélyét követve valóban felrúgják, — mert a munkában ez a kényelmesebb: a teljes, a kötetlen szabadság és a felelőtlenség.

*

De nézzük sorjában az eseményeket:

A kiapadt vita után hosszú ideig nem esett szó a testnevelési óra szerkezetéről. Végül is Hajdú-Bihar megye testnevelői egy helyi jellegű összejövetelre gyűltek össze. Hogy mi volt, miért és mi történt ott, — azt nem tudom. Mindenesetre beküldtek egy állásfoglalást a folyóirat szerkesztőjéhez. Nem az állásfoglalás kifejtése, hanem a probléma volt komoly, tehát a szerkesztő nem zárkózhatott el a közlésétől.

Maga a Hajdú-Bihar megyei kartársak írása — kérem ne vegyék rossznéven — mind a követelésben, mind annak indokolásában komolytalan. Nem is tudom hinni, hogy ez az írás a Hajdú-Bihar megyei szaktanárok egységes állásfoglalását fejezné ki. Inkább azt gondolom, hogy a kérdéses értekezleten valamiféle befolyás hatása alá kerültek, vagy valóban hoztak valamiféle határozatot, amelyet azonban már nem ismertettek velük a végső megfogalmazásban. Ismétlem azonban, hogy az események részleteiről nincs tudomásom.

A Hajdú-Bihar megyei elvtársaknak először is meg kellene mondaniok, hogy mit értenek a testnevelési óra szerkezetének „technikai" és „tartalmi" átszervezésén. A „technikai átszervezés" teljesen értelmetlen a számomra. A „tartalmi átszervezés" ugyancsak értelmetlen kívánság. A testnevelési órák tartalmát ugyanis az iskola feladatai, továbbá a tanterv és utasítás szabja meg a tárgy tantervi feladataival, az anyag felsorolásával, a követelmények meghatározásával és az utasításnak az anyag feldolgozására vonatkozó előírásaival. Ha tehát nincsenek megelégedve a Hajdú-Bihar megyei Elvtársak az órák tartalmával, akkor az óraszerkezet helyett a tantervek és utasítások teljes átdolgozására tegyenek indokolt javaslatot. Különben a követelésük indoklásában nem gondoltak arra, hogy a sáros csizmák és cipők által okozott gátoltságot nem óraszerkezettel, hanem csak átöltözködéssel lehet megszüntetni. Világos továbbá, hogy a szűk helyet semmiféle óraszerkezet sem növelheti meg. De az is világos, hogy a képzettség hiányosságait tanulással (továbbképzéssel), nem pedig egy más óraszerkezettel lehet megszüntetni. Végül meg kellene mondaniok az Elvtársak-

---

[1] Sport és Tudomány. 1957. I. évf. 4. szám.

[2] Testneveléstudomány I. évf. 1. szám 79. lap.

[3] I. m. I. évf. 1. szám 84. lap.

[4] I. m. I. évf. 3. szám 274. lap.

[5] I. m. I. évfolyam 3. szám 273. lap.

[6] I. m. 274. lap.

[7] Tanúsítják ezt az 1949—1952-ig kiadott testnevelési főiskolai jegyzetek is.

nak azt is, hogy melyek azok a tanítástani és neveléstani elvek, amelyeket az óra négyrészes szerkezete elmellőz.

A Hajdú-Bihar megyei elvtársak írására nem is válaszolt senki, — csak Kálmánchey elvtárs. Kálmánchey elvtársnak ez az írása azonban visszhangra talált; tehát jól számított. Írásának visszhangja azonban nem széleskörű vitában nyilvánul, hanem magában a testnevelői gyakorlatban; abban, amit Kálmánchey elvtárs ajánl: egyre több tanár maga dönti el a tanóra felépítési formáját. Másszóval egyre többen „felrúgják" az úgynevezett formát, de a tantervi előírásokkal együtt a tartalmat is. De hogy a Hajdú-Bihar megyei elvtársak a véleményükben megerősítve mit csinálnak, hogyan dolgoznak, nem tudom. De itt Pesten, belterületi iskolában pl. ilyen eset is előfordult a február hó 10-én kezdődő héten:

Az egyik általános iskola testnevelő szaktanára bemutató tanítást tartott az igazgató kívánságára az egyik alsó tagozati osztályban. Jelen volt az egész testület. A bemutató órát természetesen megbeszélés követte. Az óra tárgyát néhány padgyakorlat, majd több percig tartó, tipikusan öncélú rendgyakorlat és az óra utolsó mozzanataként valamiféle játék alkotta. A tanár a megbeszélésen a bemutató óráról szóló beszámolójában kijelentette, hogy **elhagyta az óra fő részét.** Ezután kijelentette azt is, hogy **ezt a tényt nem is említette volna, mert a jelenlevők közül úgysem vette volna észre senki. De mégis szóvá teszi, mert egy hozzáértő ember (szakfelügyelő) is jelen volt, aki úgyis kifogásolná.** — Hát itt tartunk. — És ismét csak kérdések: tartalmi szempontból elfogadható ez az óra? Ha nem, mi tehette volna elfogadhatóvá? Formai szempontból megfelelő volt? Vagy ez a tartalom és ez a forma — a tartalommal és formával szemben támasztott igények szerint — egységet alkotott? Ha ez az önkényes forma nem fogadható el, vajon milyen forma felelt volna meg ennek a tartalomnak? stb.

Nem tehetek mást, csak remélhetem, hogy ezek a kartársaink belátják, hogy nem dolgozhatnak teljesen a kényük-kedvük szerint. De azt is remélem, hogy valójában Kálmánchey elvtárs sem úgy gondolkodik, mint amire — sajnos sokan következtettek. Csak remélem, mert Kálmánchey elvtárs magatartásán nem tudok eligazodni a következő megfejthetetlen összefüggések vagy ellentmondások miatt. Itt ismét vissza kell térnem a kérdéses vitaindító tanulmányra. Ebben többek között a következőket mondta: „Ugyanez a hiba jelentkezik a „Kislétszámú és részben osztott iskolák testnevelése; Tanterv és Útmutató" c. hivatalos kiadványában, melynek szerkesztésében magam is részes vagyok." Majd pedig: „Ezekután nyugodtan felvethetjük, vajon a herbarti pedagógia emlőin nevelkedett órafelépítési sablón sikerült a testnevelés vonalán olyan kitűnően, hogy átvészelt egy világháborút és az utána következő — a társadalmi élet minden területére kiható — forradalmi átalakulást, vagy mi aludtunk el és nem vesszük észre, hogy az új tartalom nem tűri ezeket a kereteket, hogy ezeknek az elavult, a tudományos pedagógiai felülvizsgálatot ki nem bíró formáknak a további fenntartása komoly akadályt jelent a továbbfejlődés útjában?" — Tehát Kálmánchey elvtárs önbírálatot gyakorolt, majd önmagával együtt elsősorban azokat bírálta, akik testneveléselméletünk fejlesztésében munkálkodtak. Azt mondta, hogy „... mi aludtunk el..." és „... úgy gondolom mindenki előtt világos, hogy..., „ez" ... az... eset áll fenn."[8]

Mégis az történt, hogy majd négy év múlva változatlanul jelentette meg a tanulmányának egy részét anélkül, hogy a szerinte vészes szerkezeti kérdés megoldását egy lépéssel is előbbre vitte volna — legalább valami konkrét javaslat formájában. Nyugodtan megtehette volna, mert nekünk nem jutott volna eszünkbe, hogy „íróasztal melletti spekulációk és skolasztikus okoskodások" eredményének tekintsünk olyan indokolt javaslatot, amelynek elméleti kutató munka eredményére és saját gyakorlati tapasztalatok értékeléséből levont következtetésekre támaszkodik. De Kálmánchey elvtárs nem ezt tette. Ezzel és a mostani írásával szemben megjelentette egy munkáját 1957-ben (Kálmánchey: Testneveléselmélet. Állami Pedagógiai Főiskola. Budapest, 1957. Kézirat), amelynek módszertani részét, így a testnevelési óra szerkezetéről szóló fejezetet is az 1955-ben agyonbírált források és ugyanazon szerző Testneveléselmélet c. TF tankönyvének felhasználásával készített. Ennek a jegyzetnek a 92. lapján ezt írja: „A tapasztalatok, a különböző elméleti vizsgálódások, továbbá a szovjet elmélet és gyakorlat eredményeinek figyelembe-vétele alapján a magyar testnevelésben is elfogadottá vált a foglalkozások négyrészes felépítettsége, amely forma sok tekintetben szakított a régi dogmatikus megkötöttségekkel és olyan lazább, plasztikusabb felépítési keretet tett általánossá, amelyet a testnevelési gyakorlat ösztönösen egyébként is megvalósított, s amely forma reálisabban igazodik a foglalkozások valóságos, — a tartalom és a testnevelés alapelve által meghatározott — lefolyásához." — Ehhez már valóban nincs hozzátenni valóm!

Befejezésül még annyit, hogy Kálmánchey elvtárssal csak akkor vitatkozom a testnevelési óra szerkezetéről, ha álláspontunk indoklását cáfolni tudja és konkrét javaslatot tesz. De majd elemezni fogom az elvek szempontjából a testnevelési óra szerkezetét azok számára, akiket Kálmánchey elvtárs írása megrendített.

Dr. CSEKE DÉNES

---

[8] I. m. I. évf. 1. szám 79. lap.

A Sport és Tudományban már a második cikk követeli a testnevelési óra szerkezetének módosítását. Az utóbbi vádol, aggódik és a tudományt hívja segítségül, úgy véli a négyszeres óraszerkezet tudományosan nem megalapozott. Nem tudom van-e még hozzá hasonló tartalmú cikk folyóiratunk levelesládájában, úgy gondolom csak mértékkel kellene ilyen tartalmú írásoknak helyt adni, mert azt a látszatot kelthetjük, hogy a most érvényben levő óraszerkezet tudománytalan agyrém.

De lássuk mi van a cikkben: „ugyanazt kell alkalmazni az ált. iskolában és egyetemen, falun, városban és tanyán, tornateremben és anélkül, télen és nyáron egyaránt". Én még hozzátettem volna: testnevelési órán és edzésen. A másik kifogás az elsőből következik, hogy a formákban való gondoskodás gátolja az oktatómunkát.

A testnevelési óra szerkezetének megállapításánál csak egy körülményt; az egészség megőrzését és megszilárdítását szolgáló törekvést kell figyelembe venni. Végzetes hibát követ el az a testnevelő vagy edző, aki a módszert, a munkaigényességet, vagy az eredményt az egészség rovására akarja fejleszteni. Testnevelési órát úgy kell tervezni és vezetni, hogy azok elősegítsék a szervezet fejlődését. A szervezet töretlen fejlődését pedig a fokozatos megterhelés biztosítja. Ez tudományosan és tapasztalati alapon számtalanszor bebizonyosodott tény. A fokozatos megterhelés elvének gyakorlati alkalmazása a mai testnevelési óraszerkezet. A formához tehát ezért kell alkalmazkodni.

VADAS JÓZSEF
testnevelő tanár

*

A Hajdú-Bihar megyei testnevelőknek és Kálmánchey Zoltánnak a testnevelési órák szerkezeti módosításáról szóló megjegyzései elolvastatták velem mégegyszer a formalizmussal kapcsolatos vitát a Testneveléstudományban (1955. évi 1—4. szám). Kíváncsi voltam ugyanis arra, hogy ez a vita mennyiben mozdította elő a kérdés megoldását és ez hogyan tükröződik az újabb problémafelvetésben. Megvallom, csalódtam. Ennek pedig legfőbb oka az volt, hogy a kérdésfeltevés lényegében ugyanaz maradt, ami volt. Félreértés ne essék; egyetértek azzal, hogy küzdjünk a formalizmus minden vállfajával szemben és úgy gondolom, ez kifejezésre is jutott akkori hozzászólásomban. A vitában nem túl sokan nyilvánítottak véleményt, ez igaz, de minden hozzászóló írásból a gondosságot, az ügyszeretetet olvastam ki. Alapos átgondoltság jellemzi ezeket a cikkeket és ezért joggal keltett bennem vegyes érzéseket, hogy közel egy éves vita után, 3 év elteltével még mindig csak azonos szinten, azonos differenciáltsággal tesszük fel a kérdést. A vita bizonyára sok értékes gondolatot ébresztett a szerzőben, bizonyos vagyok benne, hogy akinek ennyire szívügye a formalizmus elleni harc, az sokat töprengett a vita óta eltelt időben és — nem tudom, de valószínűnek tartom — hogy tudományos eszközökkel is igyekezett feleletet adni a probléma kulcskérdéseire. Ezekből a — talán csak félig megfogalmazott feleletekből is szerettünk volna már olvasni néhány mondatot.

És még valami, ami ehhez szorosan hozzátartozik. A vita óta eltelt időben készült el az általános iskola új tantervi javaslata. Az OTSB mellett működött Tantervi Bizottság széleskörű vitát indított a testnevelési tanterv elvi kérdéseiről, amelynek során jelentős helyet kapott az iskolai testnevelés feladatainak a tisztázása is. Czirják József ez időszakban tartalmas cikket írt az oktatási alapelvek alkalmazásáról a testnevelésben és ennek mindegy kiegészítéseként Kálmánchey Zoltán is kifejtette véleményét ugyanebben a kérdésben a Pécsi Pedagógiai Főiskola évkönyvében stb. stb.... Nem sorolom tovább.

Határozott indítékot éreztem arra, hogy a témához érdemben is hozzászóljak, de nem teszem. Nem teszem, mert igaztalan vádnak érzem magunkkal szemben (beleértve Kálmánchey Zoltánt is) azt, hogy nem történt semmi jelentős lépés azoknak a feladatoknak a megoldása érdekében, amelyeket a tanítási órák felépítésében megmutatkozó formalizmus felszámolása érdekében elvégzendőnek tart és amelyeket mostani cikkében újra felvet. Ezekről

az említett írásokról is bizonyára kialakult a véleménye a szerzőnek. Lehet, hogy egyetért velünk, lehet, hogy csak részben, lehet, hogy egyáltalán nem. De sem ezt, sem azt nem tudjuk meg a cikkből.

De nem teszem azért sem, mert nem értek egyet azzal, hogy időnként egy-egy kérdést újra és újra **változatlanul** felvessünk. Igaz, szükséges lehet többször is elővenni ugyanazt a témát, de az új felvetésben már benne kell lennie annak, amiben előrehaladás történt időközben akár a szakirodalom egészében, akár a szerző saját kutatásaiban. Ha nem ezt tesszük, önámítás az, hogy tettünk valamit az ügy érdekében azzal, hogy újra és újra írtunk róla és joggal érezhetjük úgy magunkat, mint egykor a római szenator: Cato, aki beszédeit — bármiről is volt szó — így fejezte be: „Ceterum censeo Carthaginem esse delendam". Igaz, hogy egyszer mégiscsak elpusztult Karthagó, de nem vagyok meggyőződve arról, hogy azért, mert Cato újra és újra ismételgette.

BURKA ENDRE

*

A vitaindító cikknek olyan hiányosságai vannak, amelyek a kérdés feletti vitatkozást számunkra igen megnehezítik és félő, hogy e hiányosságok miatt a vita nem a kérdések tisztázásához, hanem ellenkezőleg, a kérdések elhomályosításához, összezavarásához vezet — amint erre bizonyos jelek már mutatnak is.

A vitaindító cikk főbb hiányosságait a következőkben látjuk:

a) a cikkből nem tűnik ki pontosan a vita tárgya; nem mutat rá konkrétan, hogy mi a hiba a testnevelési óra szerkezetében;

b) a cikkben nincs indokolás a megállapításokhoz, nem derül ki, hogy a megállapítások (amelyek általában helyesek) milyen összefüggésben vannak a vitatott kérdéssel: a testnevelési óra szerkezetével. Hiányzik az is, hogy milyen módosító hatású következtetéseket lehet levonni az egyes megállapításokból a testnevelési óra szerkezetére vonatkozóan;

c) egyes esetekben még azt sem lehet felismerni, hogy az egyes megállapítások milyen kérdésre vonatkoznak: az óra tagozódására, az órarészek „sémájára", vagy az ismeretszerzés folyamatára?

d) a kifejezéseknek különböző alkalmazásával és a kifejezések szokatlan társításával néha megfoghatatlanná, ködössé válnak a testnevelési óra jelenlegi szerkezetére vonatkozó kritikai megjegyzések.

E hiányosságok miatt nem tudjuk megérteni a Szerző aggodalmát. S megvalljuk őszintén, hogy még a két cikk és az első cikkre adott hozzászólások tanulmányozása után **sem látjuk szükségesnek a testnevelési órák szerkezeti módosítását.** Véleményünk szerint a testnevelési óra jelenlegi szerkezete lényegében nem érinti az oktatás anyagának logikus felépítését, vagy az anyag belső összefüggéseiből fakadó ismeretszerzés logikus menetét. A tanár leleményessége, ötletessége, és alkotó ereje — mind az anyag kiválasztása, mind az anyag elrendezése, mind a tanítás módszere szempontjából mindaddig, amíg ez a tanulók egészségének a rovására, vagy a tanítás sikerének kárára nem megy, — szabadon érvényesülhet. Megerősíthetik bennünk ezt a meggyőződést a testnevelők tapasztalatai is. 26 gyakorló iskolai testnevelő tanárnak és több száz tanárjelöltnek az a véleménye, hogy a testnevelési óra jelenlegi szerkezete ilyen szempontból semmiféle akadályt nem jelent. Számtalanszor tapasztaltuk, hogy igen sok hiba fakadhat abból, hogy a testnevelő tanár a testnevelési óra szerkezetét nem ismeri, vagy hiányosan, vagy rosszul ismeri; vagy ha a testnevelő a testnevelési óra szerkezetében olyan merev formát lát, amelyet mechanikusan kell tartalommal kitölteni, mint egy kérdőívet, vagy ha matematikai formának tartja a testnevelési óra szerkezetét, amelybe a megfelelő értékeket csak be kell helyettesíteni.

Ahhoz, hogy a testnevelési óra szerkezeti módosításának a szükségességét elfogadhassuk, mélyebben és konkrétabban kellene elemezni a szervezet működésével, a mozgástanulással, a mozgásgyakorlással kapcsolatos egészségügyi szempontokat, lélektani és élettani folyamatokat és az ezekből levont következtetéseket. Vagyis azokat a tényezőket, amelyek a testnevelés feladatainak figyelembevételével együtt alapul szolgáltak és szolgálnak ma is a testnevelési óra szerkezetének kialakításához. Ilyen elemzést a cikk nem tartalmaz. Mi helyesnek tartjuk azokat a következtetéseket, amelyeket kiváló pedagógusok és orvosok a fent jelzett elemzésből levontak és **helyesnek tartjuk a testnevelési órának az ezek alapján kialakult szerkezetét is.** A Szerző nem tartja a testnevelési óra jelenlegi szerkezetét helyesnek. Nyilvánvaló, hogy Ő is elemezte magában az erre vonatkozó kérdéseket és ennek alapján olyan megállapításokra jutott — és emellett még olyan gyakorlati tapasztalatokat is szerzett — amelyek őt a testnevelési óra szerkezetének a módosítására késztették. Ezért azt is lehetségesnek tartjuk, hogy eredményes és gyümölcsöző vitát tudunk erről a kérdésről e folyóirat hasábjain folytatni. Kérjük azonban a Szerzőt, teremtse meg ehhez a feltételeket és részletesebben magyarázza meg vitaindító cikkének egyes megállapításait azzal, hogy tájékoztat bennünket az alábbiakról:

1. Mit ért a Szerző a testnevelési óra felépítésén; szerkezetén; szerkezeti felépítésén; az óra „sémáján" és „sablonján"?

2. A „négyrészes óra felépítés"-ében hol jelentkezik a sablon? Az óra négyrészre való tagolásában, vagy a egyes órarészekben?

3. Milyen előre megadott sémához kell a testnevelőknek igazodniuk?

4. Mit értünk „felépítési sablon"-on? S miért és hogyan készteti ez a testnevelőt az idővel való versenyfutásra?

5. Miért kelti a testnevelési óra „sémája" azt a tévhitet, hogy „lehet általában ugyanazokat az eljárásokat alkalmazni kisebb változtatásokkal általános iskolákban és egyetemen, falun, városon és tanyán, tornateremben és anélkül, télen, nyáron egyaránt?"

És ha az „eljárások" kifejezés a testnevelési óra tagozódására, vagy az egyes órarészek felépítésére, vagy „sémájára" vonatkozik, — miért nem lehet ezeket az „eljárásokat" általában alkalmazni a felsorolt különböző körülmények között?

6. Az az idézet, hogy: „az ismeretszerzés lélektani útját alapul véve, az anyag tartalma (belső logikai lényege) dönti el az óra felépítését (módszerét, szerkezetét)" mennyiben érinti a testnevelési óra tagozódását, vagy a testnevelési óra szerkezetét?

7. A testnevelési óra felépítését és főleg az óra tagozódását s az egyes órarészek felépítését mennyiben szabja meg a „kitűzött cél", az „oktatandó anyag tartalma" és „a rendelkezésre álló lehetőségek"?

8. A testnevelési óra jelenlegi tagozódása és sémái mennyiben tarthatók „kész receptnek" az óra tartalmának megállapítása szempontjából?

9. Mit kell értenünk a testnevelési óra közvetlen célján és feladatán?

10. Ellentmond-e a testnevelési óra jelenlegi szerkezete az oktatási alapelveknek, vagy a pavlovi nervizmusnak, vagy a pszichológia, élettan és a pedagógia megállapításainak és konkrétan milyen jelenségekben nyilvánul ez meg?

11. A testnevelési óra logikus felépítésében mennyiben jelent az óra szerkezete „formai megkötöttséget"?

12. A testnevelési óra jelenlegi szerkezetében hol és hogyan mutatkozik meg a formalizmus? Voltaképpen a formalizmusnak milyen konkrét megnyilvánulásai ellen kell harcolnunk?

13. Milyen összefüggést lát a Szerző a testnevelési óra szerkezete és az „óratipusok" között? S ha „felépítjük az óratípusokat", eldobhatjuk-e „az íróasztal melletti spekulációk és iskolasztikus okoskodások eredményei"-ként kialakított szerkezetét a testnevelési óránk?

14. Hogyan tudnánk eleget tenni a „debreceni Kartársak" azon kívánságának, hogy a testnevelési óra szerkezeti módosításával segítsük elő a tantermekben tartott testnevelési órák eredményességét?

Számunkra igen nagy hasznot jelentene, ha felvilágosítást kapnánk felvetett kérdéseinkre, többek között:

a) elősegítené, hogy megértsük a vitaindító cikk (illetve cikkek) egyes megállapításait;

b) megismernénk, hogy a testnevelés céljának és feladatainak megvalósítását voltaképpen hogyan és mennyiben akadályozza, gátolja a testnevelési óra jelenlegi szerkezete;

c) módot adna egy elmélyült és konkrét kérdésekre irányuló vitára és ezzel

d) hozzájárulna a testnevelési óra szerkezetével kapcsolatos egyes kérdések tisztázásához, és

e) lehetőséget adna annak megállapítására is, hogy milyen kérdésekben egyeznek meg, vagy térnek el egymástól a testnevelési óra szerkezetére vonatkozó vélemények.

A Testnevelési Főiskola Testneveléselmélet Tanszéke nevében

CZIRJÁK JÓZSEF

HÍREK ★ KÖZLEMÉNYEK

Megjelent a Diák Sport Központ 1958. évi országos versenyprogramja a középiskolák részére. A program tartalmazza az egyes bajnokságok és versenyek kiírásait. Az idei versenyprogram még az eddigi keretekre épül.

Részletes program:

Sportág és jellege	Ideje
1. Atlétika	
a) sportköri	V. 1-ig
b) városi, területi	V. 15-ig
c) megyei	V. 31-ig
d) országos	VI. 26—29
2. Torna	
a) sportköri	III. 30-ig
b) megyei	IV. 15-ig
c) orsz. leány	V. 3—4-ig
d) orsz. fiú	V. 17—18-ig
3. Kosárlabda	
a) sportköri	II. 10-ig
b) megyei	III. 2-ig
c) területi	III. 23-ig
d) országos	IV. 3—6-ig
4. Labdarúgás	
a) sportköri	folyamatos
b) megyei	IV. 1-ig
c) selejtező	IV. 20—V. 4-ig
d) országos	V. 9—11-ig

Az országos bajnokságok mind Budapesten kerülnek lebonyolításra. Országos nevezéses verseny lesz még vívásból V. 16—18-ig Miskolcon, úszásból V. 24—25-ig Egerben. (Síből februárban volt verseny Miskolcon.) A felsorolt versenyeken kívül a Megyei Diák Sporttanácsok területi versenyeket, emlékversenyeket írhatnak ki a területükön hagyományos sportágakból. A szakminisztériumok is írhatnak ki iskoláik (technikumaik) részére az országos bajnokságok zavarása nélkül versenyeket, spartakiádokat.

Az egri Dobó gimnáziumban heti 2 óra külön sportköri foglalkozást biztosítottak a tantervi anyagban elmaradt, vagy gyengébb képességű tanulók részére. Követésre méltó kezdeményezés!

A formalizmus kérdésével Bulgáriában is foglalkoznak a szakemberek s a szerző szerint a formalizmus az iskolai testnevelésben az órákra való felkészülésben, az oktató munka megszervezésében, az alapvető feladatok beosztásában stb. nyilvánul meg. Ezek elkerülésére a tananyagot jól kell előadni, a tanulók a tanultakat ne csak átvegyék, hanem sajátítsák is el. Elősegíti a formalizmus terjedését egyes igazgatóknak és tantestületeknek a testneveléssel szembeni közönyössége is.

Fehérgyarmaton a közgazdasági technikum eléggé megfelelő és kellően felszerelt szükség-tornatermét almatárolásra használja a község. Az ilyen esetek nem nagyon teszik vonzóvá a Szabolcs megyei állások betöltését, amire jellemző, hogy jelenleg is 9 középiskolai testnevelő tanár hiányzik a megyéből.

Újabb sportiskolák alakultak Budapesten, a XIV. és a XVII. kerületben az általános és a középiskolai tanulók foglalkoztatására — a VB-k anyagi támogatásával. Eddig 7 kerületben működnek már a sportiskolák, ahol több ezer tanuló részesül szakszerű sportoktatásban.

Meghalt Okruczky András, a budapesti XII., Kiss József utcai tanítóképző intézet testnevelő tanára. Temetése február 11-én volt a Farkasréti temetőben, a kartársak és tanítványai nagy részvéte mellett.

●

Az iskolai testnevelés továbbfejlesztéséről a Művelődésügyi Minisztériumnak a KISZ-szel közösen a Minisztertanácshoz előterjesztést kell készítenie — az MSZMP Központi Vezetősége Politikai Bizottsága határozata alapján. Az előterjesztést az MTST elnöksége is megtárgyalta és véleményezte.

●

A TÉLI JÁTÉKÉRT. Azért, hogy a labdarúgó-mérkőzések nézőközönségének a számát kellő szinten tarthassák és ennek a nyugaton ma már a szórakoztató ipar körébe tartozó sportágnak a bevételét biztosítsák, nemcsak a televíziós közvetítéseket nem engedik meg (illetőleg csak akkor adják el a jogot, ha már kellő számú belépőjegy elővételben elkelt), hanem egyre több pályára vezetik be az esti világítást. Az üzleti mérleg egyensúlyát biztosítja az is, hogy a nyugati országokban télen is rendszeresen folynak a bajnoki és egyéb mérkőzések. Mostanában a játékterek talajának szárazon tartására — elsősorban Angliában — olyan elektromos hálózatot építenek a talaj alá, amely ezt lehetővé teszi. Az NSZK-ban viszont azzal kísérleteznek, hogy a nézőtereket sugárzó fűtéssel — infravörös fény sugárzásával — tartsák melegen. Persze, ezt is a nézők fizetnék. Kiszámították, hogy ilyen fűtőberendezés alkalmazása csak körülbelül egykét forintnyi összeggel emelné a jegyek árát.

●

A bolgár szakfolyóirat foglalkozott a bolgár iskolai testnevelés helyzetével. A cikkíró megállapította, hogy az iskolák tornaszer ellátottsága nem kielégítő, javítani kellene a testnevelők képzését, az orvosi felügyeletet, valamint az iskolai sportkörök munkáját is. A testnevelési órák számát is emelni kellene és kötelezővé kellene tenni az egész éven át tartó testnevelési foglalkozásokat a testnevelési órák és a „mozgásos szünetek" keretében. A tanterv-reformja során a VIII. osztályban már több sportág oktatását kellene bevezetni — javasolja végül a szerző.



A két Konrads-gyerek, az ausztráliai úszóbajnokságokon sorozatosan állította fel új világcsúcsait. A vízhez odahaza sem hűtlenek. Képünkön éppen — elmosogatják az edényeket

A Sport és Tudomány előfizetését az iskolák számára a művelődésügyi miniszter előírta (Művelődésügyi Közlöny, 1957. augusztus 15-i szám).

Egy NDK-beli szerző cikkében megállapítja, hogy a zenekíséret messzemenően támogatja és előnyösen befolyásolja a testmozdulatok helyes keresztülvitelét és könnyebb elsajátítását. A gyermekek is érzik, hogy zenével könnyebben megy és a zene jó hangulatot teremtve, a ritmus, a dinamika, metrika tekintetében is megkönnyíti a tanulási folyamatot. (Ismeretes, hogy a zene kedvező hatását felhasználták már a régi görögök is, de alkalmazása ma is széles rétegű. A Fővárosi Szívbeteggondozó Intézet gyógytestnevelési foglalkoztatásain pl. a foglalkozások ideje alatt halk gépzene adja a hangulati aláfestést.)

Norvégiában statisztikai adatokat gyűjtöttek a különböző helyi vonatkozású iskolai labdajátékok népszerűségéről és a részvevők számáról a IV—VIII. osztályos lányok körében. Bár sokféle labdajátékot szeretnek a lányok, de egyetlen játék sincs, amely vezetőszerepre tett volna szert. Kiderült, hogy a labdajátékok igen népszerűek, de kellő irányítás és a szabályok hiányában versenyszerűeknek nem mondhatók. Mindenesetre a labdajátékok még így is elterjedtebbek, mint a tánccal vagy énekkel egybekötött gyermekjátékok.

A budapesti XXII. ker. Kossuth Lajos utcai általános iskola sportköre február 11-én jól sikerült sportünnepélyt rendezett az intézet tornatermében. Az ünnepélyen közreműködtek a legkiválóbb magyar vívók, a XXII. ker. Petőfi Kultúrotthon vívószakosztálya, valamint a kerületi Úttörőház tagjai. A sportünnepély megrendezése **Ozoray Zoltán** olimpiai bajnok, vívómester és **Szívós Zoltán** testnevelő tanár érdeme.

Ausztriában bevezették a hetenkénti egy „szabadlevegős-délutánt" (2 órai időtartammal). A „szabadlevegős-délutánt" valóban a szabadban töltik a tanulók. Ilyenkor a következő napra nem adnak fel házi feladatokat a tanulóknak, így a szabadban töltött délután tehát nem jelent kettős megterhelést a diákoknak. „Egy anya" levélben ellenzi a „szabadlevegős délutánokat", amire „Egy igazgató" válaszában megmagyarázza a szabadlevegős délutánok jelentőségét, amely egyrészt egészségügyi hatásaiban, másrészt pedig pedagógiai jó hatásokban nyilvánul meg.

Svájcban szívesen mennek a testnevelők továbbképző tanfolyamokra s ennek okát a svájci szakfolyóirat főszerkesztője abban látja, hogy a tanfolyamok nemcsak az oktatás szempontjából előnyösek, hanem azért is, mert örömmel teljes heteket szerveznek az adminisztrációs tennivalókban fuldokló s onnan — a tanfolyam idejére — kimenekülő részvevők részére is. Újra tornászni, újra játszani! A felszabadulás és felfrissülés érzése valamennyi testnevelőt vidámmá tesz egy-egy tanfolyam alkalmából — állapítja meg a cikkíró.



Vasas – Ajax (Amsterdam) mérkőzés a bajnokok Európa Serlegéért
(Szilágyi I. – csíkos ing – küzd a holland védelemmel)

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

- Versenyzők váratlan összeroppanásának okai
- Az első asztalitenisz EB
- Bemelegítés és teljesítmény
- Milyen lesz a kis Stadion?
- Mivel foglalkozik a külföld?



II. ÉVFOLYAM
4 SZÁM
1958 ÁPRILIS HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 ÁPRILIS ★ 4. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

*Elnök: dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc*

TARTALOMJEGYZÉK

ENDRŐDI LAJOS: Szputnyikok a sport egén 3
KEREKES—LAKATOS: Az első asztalitenisz Európabajnokság tanulságai 4
Hírek, érdekességek, apróságok 6
TABAK ENDRE: Az olimpiától a világbajnokságig (IV.) 8
Mivel foglalkozik a külföld? 10
BAKONYI FERENC: Versenyzők váratlan összeroppanásának lélektani okai 11
Jelentés a római olimpia előkészületeiről 13
BÁRÁNY ISTVÁN: Az ausztrál világcsúcsok és a magyar úszósport 14
SZÜLE ÁGNES: A bemelegítés és a teljesítmény 16
Milyen lesz a 15 000 nézőt befogadó Kis Stadion 18
Újdonságok, újítások 19
SZILVÁSY ZOLTÁN: A „REPÜLŐ HOLLANDI" 20
A TTT életéből 22
MOLNÁR ZOLTÁN: Sportirodalmunk fejlődésének főbb irányvonalai 23
Hozzászólások 24
ISKOLAI TESTNEVELÉS
S.: Eisenhower elnök „erőnléti offenzívája" és ami mögötte van 25
SZIGETHY BÉLA: Néhány szó a falusi általános iskola testneveléséről 25
VADAS JÓZSEF: Szempontok a futás tanításához 25
CSEKE—BALKÁNYI—LÉVAYNÉ—MORVAY: Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (VIII.) 26
Hírek, közlemények 27
SÓS—APRÓDY: Képes módszertan (Ugrógyakorlatok az általános iskolában) 29
SÓS ISTVÁN: Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig (IV.) 31
Tótágas 32
Szolnok megyéből jelentik 33
NYIRI: Középiskolai országos atlétikai bajnokságok csúcseredményei 34
Akikért a testnevelők dolgoznak 35
Címképünk: Békési (korlát) a magyar—francia mérkőzésen (Hemző felv.)

СОДЕРЖАНИЕ

Спутник на небе спорта 3
Керекеш—Лакатош: Выводы первого настольного тениса европейского чемпионата 4
Э. Табак: От Олимпиады до мирового чемпионата (IV) 8
Чем занимаются зарубежные страны 10
Ф. Бакони: Причина неожиданного крушения участников соревнований 11
И. Бараняи: Австралийские мировые рекорды и венгерский вательный спорт 14
Агнеш Сюле: Разминка и достижения 16
Каким будет маленький Народный Стадион? 18
Новаторства, новости 19
З. Сильваши: Летающий голландец 21
Из жизни ТТТ 22
З. Мольнар: Основное направление развития нашей спортивной литературы 23
Два выступления 24
Школьное физическое воспитание
Чеке, Балкани, Леваи-не, Морваи: Конспекты уроков 26
Шоуш—Апроди: Метод в иллюстрациях (прыжковые упражнения) 29
И. Шоуш: Развитие школьного физического воспитания и спорта (IV) 31
Хаос 32
Из области Солнок заявляют 33
Хроника, сообщения 34
Те, для кого работают преподаватели физического воспитания 35

TABLE DE MATIÉRES

Satellites (Sputniks) au ciel du sport .. 3
KEREKES—LAKATOS: Expériences du premier Championnat d'Europe du Tennis de Table .. 4
E. TABÁK: Des JEUX Olympiques — au Championnat du Monde (IV.) .. 8
A quoi s'intéressent les pays étrangers? .. 10
Dr. F. BAKONYI: Les causes de la déchéance inattendue des compétiteurs .. 11
Dr. I. BÁRÁNY: Les records mondiaux australiens et le sport nautique hongrois .. 14
SZÜLE A.: Échauffement et performance .. 16
Esquisse du Petit Stade du Peuple .. 18
Réformes, innovations .. 19
Dr. Z. SZILVÁSSY: Le „Hollandais Volant" .. 20
Nouvelles de la vie de notre Conseil .. 22
Dr. Z. MOLNÁR: Les lignes directrices principales du développement de notre littérature sportive .. 23
Deux remarques .. 24
ÉDUCATION PHYSIQUE AUX ÉCOLES .. 25
Frontispice: Békési (barres parallèles) Photo: K. Hemző

INHALTSVERZEICHNIS

Sputniks am Himmel des Sports .. 3
KEREKES—LAKATOS: Die Erfahrungen der ersten Tischtennis Europameisterschaft .. 4
E. TABÁK: Von den Olympischen Spielen — zur Weltmeisterschaft IV. .. 8
Womit befasst sich das Ausland? .. 10
Dr. F. BAKONYI: Die Ursachen des unerwarteten Zusammenbruchs einiger Wettbewerber .. 11
Dr. I. BÁRÁNY: Die australischen Weltrekorde und der ungarische Schwimmsport .. 14
A SZÜLE: Aufwärmen und Leistung .. 16
Einiges über das kleine Volksstadion .. 18
Neuerungen und Neuigkeiten .. 19
Dr. Z. SZILVÁSSY: Der Fliegende Holländer .. 20
Nachrichten aus dem Lebes des TTT .. 22
Dr. Z. MOLNÁR: Die wichtigsten Richtlinien unserer Sportlitteratur .. 23
Zwei Bemerkungen .. 24
SCHULISCHE LEIBESERZIEHUNG .. 25
Titelfoto: Békési (Barren) Photo: K. Hemző

CONTENTS

„Sputniks" on the sky of sport .. 3
KEREKES—LAKATOS: Experiences of the first European Championships in table tennis .. 4
E. TABÁK: From the Olympic Games — to the World's Championships .. 8
What the foreign countries are dealing with? .. 10
Dr. F. BAKONYI: The causes of sudden break down of competitors .. 11
Dr. I. BÁRÁNY: The Australian world's records and the Hungarian swimming sport .. 14
A. SZÜLE: Warm up and performance .. 16
What the small Peoples' Stadium will be like? .. 18
Innovations and novelties .. 19
Dr. Z. SZILVÁSSY: The Flying Dutch .. 20
News of the life our Council's .. 22
Z. MOLNÁR: The main trends of developement of our sport litterature .. 23
Two remarks .. 24
PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS .. 25
Cover: Békési (parallel bars) Photo: K. Hemző.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/5944 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1958 ★ 4

SZPUTNYIKOK
a sport egén

1949 óta szerepelnek csak rendszeresen a szovjet sportolók a nemzetközi sport színterén s e néhány év alatt az egész világ elismerését kivívták eredményeikkel, viselkedésükkel. Tíz év sem telt el azóta és kiderült, hogy az atlétika, a súlyemelés, a kosárlabda nem amerikai, a birkózás nem török és japán, a labdarúgás és a vízilabda nem magyar, a jégkorong nem kanadai, a gyorskorcsolyázás nem norvég, a torna nem svájci, az ökölvívás nem angol monopólium és a világ élvonalában szilárdan helyet foglaltak a mindössze 40 esztendős szocialista állam sportolói. Ilyen páratlan eredményt nem ért el ország még soha. A klasszikus sportágak mellett vezető szerepet játszanak a szovjet sportolók számos más sportágban is, mint a röplabda, a műugrás, az ejtőernyőugrás, a sportlövészet stb., de tanúi lehetünk az asztalitenisz, a tenisz, a műkorcsolya, a cselgáncs, a kerékpár, a motorsportokba való betörésüknek is.

Mi a szputnyik-gyorsaságú fejlődés magyarázata? Hogyan lehetett a szovjet sport Helsinkiben is, Melbourne-ben is már élen? A „titok" a szocialista társadalom tudományos alapokon nyugvó testnevelési rendszerében, a magas képzettségű, szocialista felfogású szakemberek hozzáértésében és a szocialista öntudattal rendelkező szovjet sportolók ügyességében rejlik.

A Szovjetunió kommunista pártja marxista—leninista elméletet adott a testnevelésnek, nemes és lelkesítő célokat tűzött eléje. A szovjet állam, felismerve a testnevelés, a sport nagy pedagógiai és egészségügyi jelentőségét, bőkezű támogatásban részesíti a sportolást. A szovjet tudomány magas képzettségű szakemberek ezreit nevelte és neveli évről évre. Míg a cári Oroszországban csak egy magániskola képzett ki testnevelőket, ma a Szovjetunióban mintegy 150 pedagógiai intézmény bocsát ki magas képzettségű testnevelési szakembereket. A moszkvai és leningrádi főiskolák valóságos oktatási kombinátok, ahol évente több ezren — tanárok, edzők, sportvezetők, tudományos dolgozók — nyernek kiképzést. Ezek mellett számos testnevelési kutatóintézet — több száz fő hivatású tudományos munkatárssal — foglalkozik az elméleti kérdések kidolgozásával. A haladó világnézeten és a tudományos sportelméleten felnevelt szakemberek, sportemberek pedig szocialista öntudattal, szorgalmas munkával, szerény magatartással, kultúrált viselkedéssel vívják ki a győzelmeket, szerzik meg a sportvilág elismerését.

Mi, magyarok, szintén szeretjük a sportot, sok kiemelkedő eredményt értünk már el, de további fejlődésünk csak a haladó tudományok segítségével lehetséges. A jobbtól nemcsak kikapni, tanulni sem szégyen. Tanulmányozzuk tehát a szovjet testnevelési tudományt, a szakelméletet éppen úgy, mint a szovjet sportemberek erkölcsi magatartását és — kövessük a jó példát.

Az első asztalitenisz Európa-bajnokság tanulságai

Írták: Kerekes Dénes és Lakatos György dr.

1927 óta évenkint rendezik meg az asztalitenisz világbajnokságokat. Az utolsó években annyira kibővült a VB-mezőny, hogy gondot okozott a részvétel. 1952-ben például a csehszlovákok nem utaztak el a Bombayban rendezett VB-re, 1953-ban a japánok nem mentek Bukarestbe, 1956-ban pedig a magyar versenyzők nem vehettek részt a tokiói világbajnokságon, 1954-ben és 1955-ben pedig a kínai csapat hiányzott a mezőnyből. Öt év alatt öt ízben volt csonka a VB mezőnye. Nem lehetett megkívánni, hogy a japánok, kínaiak, vietnamiak, koreaiak minden évben eljöjjenek Európába és az európai csapatoktól sem lehetett gyakori távolkeleti utat megkövetelni. A nagy távolságok és a tetemes utazási költségek tették ezt lehetetlenné. Ezért határozott úgy a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség (ITTF), hogy csak kétévenkint rendezi meg a VB-t és a közbeeső években kontinentális bajnokságokat kell rendezni. Az Európai Asztalitenisz Unió felkérésére rendezte meg Magyarország az első EB-t Budapesten a Sportcsarnokban, 1958. március 2-től 9-ig.

Az első EB-n 18 ország 210 versenyzője indult. Részt vettek a Szovjetunió, Lengyelország, Csehszlovákia, Románia, Bulgária, Jugoszlávia, az NDK, az NSZK, Svédország, Anglia. Wales, Skócia. Franciaország, Belgium, Svájc, Ausztria, Görögország és természetesen a rendező Magyarország versenyzői. Az első EB-n tehát minden olyan európai ország indult, amely számottevő versenyzőgárdával rendelkezik.

Az előkészítés, szervezés, rendezés munkáját 15 tagú szervező bizottság végezte. A bizottság felhasználta az 1950-es budapesti VB tapasztalatait. Elmondhatjuk, hogy a szervező bizottság több mint hat hónapos munkája eredményes volt. Bár csak hat asztalunk volt, gyors ütemben, zökkenő nélkül, az előzetes időbeosztás szerint folytak a mérkőzések. A versenybíróság, a játékvezető gárda és a sajtóiroda jól látta el feladatát. A szállással, ellátással a legteljesebb mértékben meg voltak elégedve vendégeink. Különösen kiemelték a rendezőség figyelmességét, előzékenységét. Nancy Roy Evans, a walesi asztalitenisz szövetség főtitkára elmondta, hogy

ilyen baráti hangulat egyetlen VB-n sem volt.

Véleménye szerint a jó rendezés nemcsak az első EB sikerét biztosította, hanem elő fogja segíteni a további Európa-bajnokságok sikerét is.

Az asztalitenisz külföldi szakembereinek a felszerelések is tetszettek. A Barna-gyártmányú asztalok, labdák a legkényesebb igényeket is kielégítették. Különösen nagy sikert aratott a magyar műszakiak által szerkesztett és ebben a sportágban eddigelé ismeretlen villanyszámológép. Jó ötletnek bizonyult az is, hogy a játékvezetők a játékidő 17. percét zöld, 19. percét pedig vörös zászló felmutatásával jelezték. Ez segítséget jelentett a versenyzőknek, anélkül, hogy zavarta volna őket az összpontosításban.

Az EB sikert hozott olyan tekintetben is, hogy a magyar asztalitenisz-sport baráti kapcsolatai tovább erősödtek. Különösen jó baráti kapcsolatok szövődtek a szovjet küldöttséggel. Megerősödtek a már hagyományossá vált baráti szálak a csehszlovák, román, jugoszláv és osztrák versenyzőkkel is. Elmondhatjuk, hogy a baráti fogadtatás szinte osztatlan rokonszenvet váltott ki. Sikernek könyvelhetjük el, hogy 16 hónappal az ellenforradalom után ilyen tetszéssel fogadott világversenyt tudott rendezni a magyar sport. Ez az EB megmutatta vendégeinknek, hogy a magyar sport, a magyar nép, gyors ütemben küszöbölte ki ki az ellenforradalom ütötte sebeket.

Technika és küzdőszellem

Az I. EB színvonalas, szép mérkőzéseket hozott. Gondoljunk csak elsősorban a Gantner—Freundorfer, a Gyetvay—Gantner, a Gyetvai—Harasztosi mérkőzésre, vagy a Kóczián—Haydon női döntőre.

A női mezőnyben tíz kitűnő versenyzőt láthattunk a rajtnál. A férfiaknál Berczik kiemelkedett a mezőnyből. Itt is sok kitűnő játékos indult, a teljesítmények azonban nem voltak annyira kiegyensúlyozottak.

Sok olyan versenyzőt láthattunk, akiknek technikája gyakran ragadtatta tapsra a nézőket. A férfiaknál a román Gantner és Harasztosi, a nyugetnémet Freundorfer, a svéd Mellström, a jugoszláv Harangozó, a csehszlovák Stipek, a magyar Sidó és Bubonyi a legképzettebb. A nőknél Kóczián, Lantosné, a román Rozeanu és az angol Collins volt a legtechnikásabb. Persze, a technika önmagában még nem jelent sikert. Gondoljunk Stipek, Harasztosi és főleg Bubonyi gyengébb szereplésére. A nagy technika, a sokoldalúság azonban feltétlen előnyt jelentett. Emlékezhetünk arra, hogy Kóczián Éva hány pontot szerzett a döntőben Haydon ellen fonák-támadásokkal. Ugyanakkor Haydon fonákról egyet sem ütött. Ez az ütés nem szerepel fegyvertárában.

Persze, a siker okát nem lehet csak a technikára visszavezetni. Nagy szerepe volt a küzdőképességnek is. Ezen a téren nem álltunk rosszul. Gondoljunk Berczikre, vagy arra, hogy Kóczián a döntőben a harmadik játszmában 15:20-ról nyert. Úgy tapasztaltuk, hogy a fontos képesség a mi versenyzőinknél ezúttal inkább volt fellelhető, mint külföldi ellenfeleinknél.

Fontos tényezője a sikernek a rendszeres, tervszerű felkészítés. A magyar versenyzők az EB előtt hat hónapig dolgoztak együtt. Az első két hónap munkája rossz volt és a tatai kondíció-tábor sem váltotta be a hozzáfűzött reményeket. A szövetség azonban idejében lépett közbe és az utolsó négy hónapban már jó mederben folytak az előkészületek. A románok is hasonló cipőben jártak. Ők csak hat héttel az EB előtt tették meg a szükséges intézkedéseket és valljuk be: hat hét alatt is jelentős eredményeket értek el.

Mit láttunk taktikában?

Ezen a nagy versenyen a sok egyforma képességű versenyző között gyakran a jobb taktika döntött. Nem egy játékos mérkőzésről mérkőzésre más taktikával állt asztalhoz, sőt még mérkőzés közben is változtatott haditervén. Harasztosi például a magyar—román férfi mérkőzésen Bubonyi ellen labdatartásra és egy nagy ütésre rendezkedett be, Gyetvay ellen meg szívósan beállt védekezni. Ugyanakkor Gantner, a legsokoldalúbb román versenyző Gyetvay ellen egy tőle szokatlan, de nagyon is célravezető taktikai megoldással kísérletezett: keresztültámadta a nagynevű magyar ellenfelét. Ugyanez volt Vihnanovszky taktikája Gyetvay ellen. A csapatmérkőzéseken sikerre vezetett mindkettejük elgondolása. Az egyéniben azonban Gyetvay került ki sikerrel az ún. kontracsatákból és — mindkettejüknek visszavágott.

A jobb taktika a döntőben is fontos szerepet játszott. Berczik például Gyetvay ellen rengeteg pontot szerzett bátor támadásaival. Kizökkentette ellenfelét szokott játékritmusából. Győzelme jellegzetes taktikai győzelem volt. A női egyes döntőben helyesnek bizonyult Kóczián Haydon ellen alkalmazott taktikája. Védelemre és váratlan támadásokra rendezkedett be.

Megfigyelhettük, hogy a legtöbb élvonalbeli játékos nagy gondot fordított a védekezésre és váratlan nagyerejű támadásokkal igyekezett pontot szerezni.

A külföldiek közül nagy érdeklődés előzte meg a szovjet versenyzőket, akik először vettek részt ilyen nagy világversenyen. Szereplésük kellemes meglepetés volt. Jól képzett, rokonszenves versenyzőket láthattunk: különösen Paskievicsiust és Szaunoriszt. Értékes férfi csapatuknak csoportjukban elért harmadik helye és igen szép a női csapatnak csoportjában elért negyedik helyezése is. Különösen elismerésre méltó volt a szovjet férfi csapatnak az angolok elleni 5:2-es győzelme. Paskievicius „szállította" a legnagyobb meglepetést a csapatmérkőzések során Berczik ellen elért győzelmével.

Kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtott a román együttes. Gantner és Rozeanu keltették a legjobb benyomást. Férfi csapatuk erősen megszorította az EB-t nyert magyar csapatot (5:4). Értékes a Rozeanu—Zeller kettős Európa-bajnoksága is. Kétség-

telen, hogy az összteljesítmények tekintetében

a magyar együttes után Románia következik.

A nagymúltú csehszlovák férfi csapat az eltiltott Andreadis nélkül szárnyszegetten játszott. Vihnanovszky volt a legjobbjuk.

A jugoszláv férfi csapatot a helytelen csapatösszeállítás ütötte el a döntőbe való jutástól.

Váratlan jó teljesítményt nyújtott a svéd, a nyugatnémet és az osztrák férfi csapat, valamint a csehszlovák női együttes.

A női mezőnyben az Európa-bajnok angol, valamint a román és a magyar férfi csapat a mezőny fölé nőtt.

A magyar versenyzők szereplésével teljes mértékben elégedettek lehetünk. A felszabadulás utáni nagy világversenyek közül az 1949-es stockholmi és az 1953-as bukaresti VB hozta a legnagyobb magyar sikert. Stockholmban három és fél bajnokságot nyertünk (férfi csapat, Farkas Gizi a női egyesben, Sidó—Farkas a vegyespárosban és Farkas a skót Elliottal a vegyespárosban). Bukarestben hármat (Sidó a férfi egyesben, Kóczián Józseffel a férfi párosban, a román Rozeanuval a vegyespárosban és Farkas Gizi a román Rozeanuval a női párosban). Most, Budapesten ezt az eredményt is felülmúltuk. Négy EB-t nyertünk:

férfi csapat: Berczik, Gyetvai, Földy, Sidó, Bubonyi összeállításban;

férfi egyes: Berczik Zoltán;

női egyes: Kóczián Éva;

vegyespáros: Berczik—Lantosné.

Három második és négy harmadik helyet szereztünk még.

A magyar asztaliteniszezők ezúttal bebizonyították, hogy erősebbek, mint európai versenytársaik. Még sincs okunk túlzott derűlátásra. A japánok ellen az 1959-es VB-n még jobb felkészülésre és még eredményesebb játékra van szükség. Arról se felejtkezzünk el, hogy a magyar ifjúságiak nem tündököltek ezen az EB-n, ugyanakkor pedig svéd, jugoszláv, osztrák, német évfolyamtársaik tetszetősebb játékot és jobb teljesítményt nyujtottak.

Sportágunkra jellemző, hagy a *nagytudású öreg versenyzők sokáig tudnak az élvonalban maradni és a fiatalok nehezen tudnak melléjük felfejlődni.* Ez a régi tapasztalat most csak félig bizonyult igaznak. Jó teljesítményt nyújtott Sipek, Harangozó, Vihnanovszky, Vogrinc és a sérüléséből csak félig-meddig felépült Sidó, a nőknél pedig Lantosné és Rozeanu, *a legtöbb bajnoki címet azonban már a fiatalok nyerték.* A két egyéni bajnok: Berczik és Kóczián Éva 20, illetőleg 21 éves. Az I. EB legjobb teljesítményeit a 20—25 évesek: Berczik, Gantner, Freundorfer, Mellström, Kóczián Éva, Mossóczy, Zeller, Collins és a 19 éves Haydon érték el. A fiatalok előretörése biztató. Az európai asztalitenisz sport ujabb fellendülés előtt áll.

Közgyűlési határozatok

Budapesten az EB alatt tartotta III. közgyűlését az Európai Asztalitenisz Unió. A közgyűlés fontos határozatot hozott.

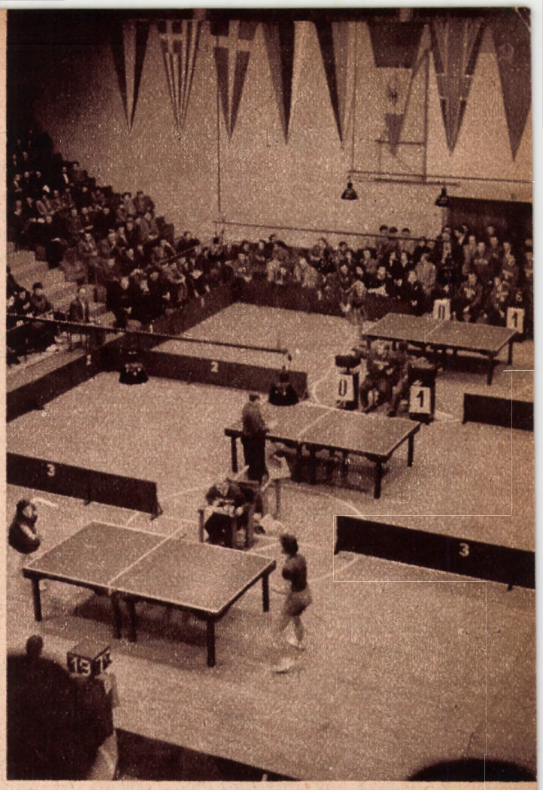
Elkészítették az Unió és az EB szabályzatát. Döntöttek az EB-re felajánlott vándorserlegek sorsáról. Két évre újraválasztották az Unió héttagú elnökségét, amelyben magyar részről Lakatos György dr. foglal helyet. Elhatározták, hogy 90 napon belül összeállítják az európai ranglistát és rendszeres tájékoztatót adnak ki. Az Unió egyhangú köszönetet szavazott Magyarországnak az I. EB sikeres megrendezéséért.

Az Európai Asztalitenisz Unió 1960-ra Jugoszláviának ítélte az EB megrendezési jogát. A jugoszlávok közlése szerint a II. EB-t 1960. márciusában a belgrádi sportpalotában rendezik meg. 1962-re a III. EB-re Svédország és Wales pályázik.

A közgyűlés résztvevőit élénken foglalkoztatta az ütő egységesítésének problémája: az évek óta húzódó gumi—szivacs vita. Itt nem születhetett döntés, hiszen ez szabálykérdés lévén, a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség hatáskörébe tartozik. Rendeztek azonban egy tájékoztató jellegű próba szavazást. Ennek eredménye 14:1 volt a rendes gumiütő javára.

A szivacskérdésben egyébként valószínűleg ennek az évnek a nyarán tart rendkívüli kongresszust a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség. Lehet, hogy 1959-ben Dortmundban, a VB-n már csak az egységesített ütővel lehet játszani. Hogy milyen lesz az egységes ütő: gumi, vagy csak az ütő vastagságát fogják szabályozni — ezt még nem lehet tudni.

Dortmund: 1959! Ezt lehetett legtöbbet hallani az EB záróünnepségén. Itt már a budapesti EB tapasztalatait levonva kell megjelenniök a magyar versenyzőknek, hogy európai és nagytudású ázsiai ellenfeleik ellen megfelelően helyt tudjanak állni.

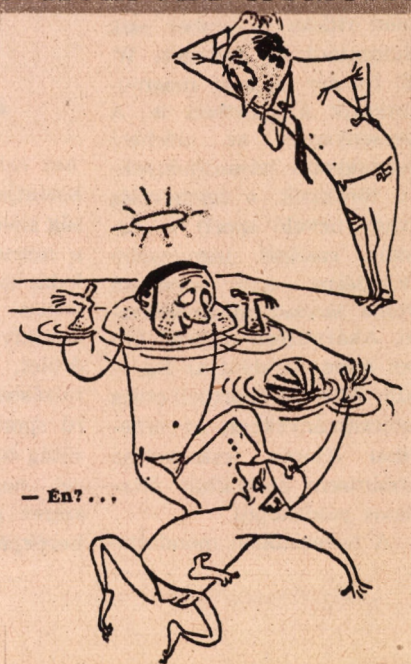


Munkaártalmak és testnevelés egy csehszlovák gépgyárban

V. Glivicky, F. Joachimsthaler. S. Sprynarová és J. Lukács vizsgálatokat végzett egy prágai gépgyárban. Azt figyelték, hogy a különféle munkamenetek folyamatok alatt a gépeknél dolgozó munkások — elsősorban fiatalok — hogyan álltak, milyen testtartást vettek fel, mozgásuk, munkájuk mennyire befolyásolta testtartásukat. Azt találták, hogy a munkában megszokott testtartást sokan a fiatalok közül megtartották munkaidőn túl is. Sok ortopédiai hibát is találtak a megfigyelt munkásokon. Véleményük szerint mindezeket a hibákat ki lehet javítani, munkaártalmakat el lehet kerülni, meg lehet előzni helyes testgyakorlással. Vizsgálataik eredményeképpen egész sor gyakorlatot ajánlanak, amely ellensúlyozza a helytelen testtartást, a különféle megterhelést és egyben javítja a szervezet általános működését is. Igen fontosnak tartják, hogy a gyakorlatok kedvező hatást tegyenek a légzőszervekre, valamint az alsó végtagok vérkeringésére is.

A szerzők szükségesnek tartják, hogy a gépgyárakban a vizsgálatok eredményének megfelelően hosszabbítsák meg a testnevelésre, a sportolásra szánt időt, mert ez nemcsak az egészség védelmét jelenti, hanem egyben a termelékenység fokozását is. *(Teorie a praxe telesné vychovy a sportu, 1957. 12. szám.)*

A KÜLFÖLD HUMORA



Sporttanár- és edzőképzés Csehszlovákiában

J. Havle, a Theorie und Praxis der Körperkultur c. folyóirat prágai tudósítója a lap decemberi számában ismertetést közöl *a csehszlovák testnevelő- és edzőképzésről.*

A beszámoló szerint a képzés két nagy csoportra tagozódik: *a mellékfoglalkozásúak* (edzésvezetők, előtornászok, versenybírák stb.) és *a főfoglalkozásúak* (testnevelő tanárok, edzők) *képzésére.*

Az edzőket három csoportba sorolják. A III. fokozatú edzőnek legalább húszévesnek kell lennie, s ismernie kell sportága minden fontosabb kérdését. Csak olyanokat vesznek fel tanfolyamra, akik előzőleg legalább a harmadosztályú minősítést elérték az illető sportágban. A III. osztályúból úgy lehet II. osztályú edző, ha a megfelelő tanfolyamot elvégzi és eredményes vizsgát tesz. Az I. osztályú edzőnek nemcsak oktatnia, edzést vezetnie és nevelnie kell, hanem járatosnak kell lennie a sporttudományokban is, dolgozatot, tudományos színvonalú szakcikket kell írnia, vagy ilyen szintű előadást tartania stb.

A főfoglalkozású tanárok és edzők képzését a Testnevelési és Sportintézet — az ITVS — végzi. (Most folyik a Testnevelési Főiskola létesítésének előkészítő munkája.) A kiképzési idő a testnevelő tanárok számára 4 év, a fegyveres alakulatok sportoktatóinak képzése 3, az edzőképzés 2 éven át tart. (Ez utóbbiban a képzést három évre szándékoznak felemelni.) Az alsóbb iskolák testnevelőit pedagógiai főiskolákon képzik ki. Ezek tanulmányi anyaga kisebb, rövidebb ideig is tart a kiképzésük.



A Kultúra Palotája Rómában. Ebben rendezik majd a XVII. olimpia sporttárgyú művészeti kiállításokat

A SPORT, A LÉLEKTAN ÉS A NEVELÉS

B. Sabuniewicz hosszú cikkben foglalkozik azokkal a lélektani tényezőkkel, amelyek elősegítik, illetőleg gátolják a testnevelés, a sport iránti érdeklődés kibontakozását. A minden emberben kisebb-nagyobb mértékben szunnyadó mozgáséhség mellett döntő fontosságú a győzelemre, az elsőségre való törekvés. A testnevelésben nem szabad figyelmen kívül hagyni a versenyszerűséget, mert különben önkéntes sportolás helyett — „kényszermunkáról" beszélhetünk.

A mozgásra való törekvés jutalmazására több módot és formát sorol fel a szerző. A vágyott mozgástól elzárt ember számára már az is jutalom, ha elhagyhatja az iskolapadot, a gépét, vagy az irodasztalát. A további jutalmat a mozgáskészségben, az ügyességben, a technikában való fejlődés érzése, valamint mások elismerése jelenti. Mindezekkel kapcsolatban elemzi a szerző, hogy az edző, a testnevelő milyen hatásokat érhet el a jutalmazás és a büntetés különféle formáival.

Befejezésül azt a következtetést vonja le a lengyel szerző, hogy a testnevelésben az egyetlen járható út az önkéntesség elvére épített út. A fejlődésnek olyan kereteket kell biztosítani, hogy fiatalok és idősebbek egyaránt örömmel sportoljanak, érezzék kitüntetésnek a testnevelésben való részvételt, ne pedig büntetésnek vagy kényszernek. A megfelelő sportlétesítmények és sportszerek, a kellően képezett és elegendő számú sportoktatók lehetnek az egész társadalom sportolásban, testnevelésben való részvételének a biztosítékai. *(Kultura Fizyczna, 1957. 11. szám.)*

Vissza a természethez!

A technika fejlődésének nem ritkán az ember esik áldozatául — fejtegeti *W. E. Burger* —, s ez megmutatkozik a sportban is. A versenysport az elérhető legnagyobb teljesítményekre törekszik, a testnevelés (vagy nevelő sport) a személy szerinti legnagyobb fejlődésre, erről sohasem volna szabad megfeledkezni. Akármilyen csillogó képet mutat például az Egyesült Államok sportbeli csúcs teljesítményekben az amerikai ifjúság testnevelése korántsem szolgálhat általános példaképül.

A bevezetőben mondottakat aztán a sielésre vonatkoztatja a szerző. Az ifjúság sielésében is jelentkezik a természettől való eltávolodás (legtöbbjük csak elkészített pályán akar futni), azonkívül a teljesítményőrület, a mozgástechnika túlzásba vitele, az üzletszerű sportfelfogás stb. Az ifjúság türelmetlen, nem szeret hegyet mászni, nem szeret gyalogolni, sőt már kerékpározni sem. Ezért időszerű az innen is, onnan is hangzó vészkiáltás: Vissza a természethez! A sport a természetből indult el, nem szabad megengedni, hogy teljesen eltávolodjék tőle. Aki csak pályán, keményre csiszolt havon tud és hajlandó futni, az már elidegenedett a természettől, a természetestől.

Néhány jelszót tár az ifjúság elé *Burger:* gyakoroljuk a sielést terepen, természetes havon, a sípálya csak kivétel legyen; a terepfutás éppoly szép, mint a lesiklás, a felfelé való kapaszkodás nagyon hasznos, ne menjünk tehát mindig síliften; a technika ne legyen öncél, gyakoroljuk a sielés minden formáját, a természetes formáit is.

A természet és a technika nem ellentmondás, de két part, amely között az élet folyik — írja befejezésül a szerző. — Túl sok a természetből a letűnt korokhoz való visszatérést hozná, ám túl sok a technikából az ember elszakadását a tápláló ősforrástól.

Az osztrák „természetes testnevelés" Brazíliában

Az osztrák „Leibesübungen-Leibeserziehung" c. folyóirat tavalyi novemberi számában *G. Schmidt* brazíliai útjáról számol be. Az osztrák szakembert meghívták az osztrákok kezdeményezte „természetes testnevelés" bemutatására. (Ez mozgásos játékokat, testtartás- és mozgásiskolázást, akadály- és műtornát, atlétikát és küzdőjátékokat foglal magába. *Gaulhofer* és *Streicher* alakította ki, *Groll* és *Recla* tökéletesítette.)

Egész Brazíliát bejárta *G. Schmidt*, mindenfelé bemutatót tartott, sőt osztrák népi táncokat is tanított. Közben megfigyelte a brazil testnevelés és sport helyzetét. Érdekességként állapítja meg, hogy a brazil iskolákban *a testnevelést nem osztályozzák*, valamint azt is, hogy *semmiféle tantárgyban nem adnak házifeladatot.* Kitűnik beszámolójából, hogy a kapitalista rendszer rányomja bélyegét az egész brazil testnevelésre és sportra. Leírja, hogy a különféle kluboknak csodálatosan korszerű, gyönyörű sportlétesítményei vannak, ezeket azonban csak a klubtagok használhatják, azok, *akik a hihetetlenül magas — sok ezer osztrák schillingre rúgó — belépődíjat és tagdíjat meg tudják fizetni.*

✧

Az összpontosításról

K. Kohl dr. könyvet írt *a célra irányuló cselekmények pszichológiai analizisáról.* A sport különböző területeivel foglalkozó könyv legérdekesebb része — írja — *G. Elssner* a „Theorie und Praxis der Körperkultur" c. folyóiratban — a versenyzők koncentrálásával foglalkozó. Eszerint háromféle összpontosítást különböztet meg a szerző: *1. a célra összpontosítást, 2. énre összpontosítást és 3. koordinatív* (mozgás-együttműködésre vonatkozó) *összpontosítást.*

Érdekesek a „gondolati modell", a mozgásterv, s általában a „virtuális mozgásra" vonatkozó fejtegetések is. A szemléző elveti a könyv azon részeit, amelyek kifejezetten idealisztikus spekuláción alapszanak és hiányolja a vonatkozó szovjet irodalmat. E hibák, hiányok ellenére is hasznosnak mondja a könyvet, mert sok érdekes, hasznos részlet található benne.

A német militarizmus visszaélése a testkulturával

H. Westphal dr. a Theorie und Praxis der Körperkultur c. folyóirat 6—12. számában folytatólagosan közölt nagy terjedelmű cikkében történelmi példákon mutat rá a német militarizmusnak a testkultúrával kapcsolatban elkövetett visszaéléseire. Az első világháború előtt a militarizmus hálójába csalta a régi tornaszervezeteket éppúgy, mint az akkor izmosodó új sportszervezetet és a katonai előképzés szolgálatába állította. A szocialista munkásság testnevelési szervezetei ugyan felismerték a helyzetet és ellenálltak, de a német nép túlnyomó többsége „bedőlt" a militarista demagógiának és ezzel saját létét tette kockára. A porosz katonai drill benyomult az ifjúsági, a tornász- és sportszervezetekbe, s ez annyira megutáltatta az ifjúsággal a katonai előképzést, hogy a kormányzat kénytelen volt az „egzecirozás" mellett a tornának és a sportnak is helyet adni a katonai előképzésben. A szerző rámutat arra, hogy a mai NSZK-ban teljesen hasonlóképpen folyik már a militarista erők tevékenysége. Ezzel az ifjúságnak szembe kell szállnia.

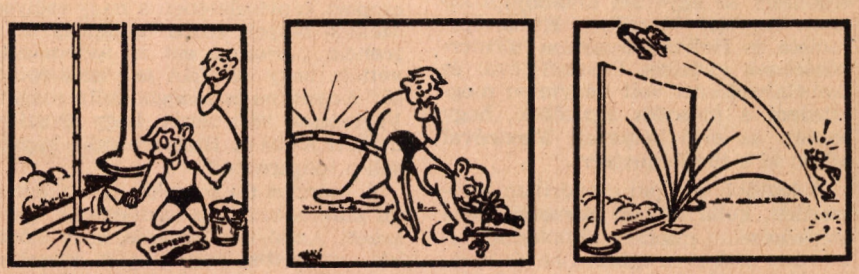
A weimári köztársaság időszakában (1919—1933) a munkások és a parasztok jelentős politikai és gazdasági szabadságot harcoltak ki maguknak, az imperializmus gazdasági alapjai azonban érintetlenül maradtak, s a polgári köztársaság életének irányítása a monopóliumok és a junkerek kezében maradtak. A kötelező katonai szolgálat eltörlése után eleinte a „politikamentes sport" jelszavával igyekeztek távoltartani a fiatalságot a forradalmi tevékenységtől, aztán fokozatosan megindult „a katonai kiképzést pótló" különböző militarista alakulatok megszervezése.

A fasizmus előretörésével az ifjúság sportképzésének katonai irányzata egyre leplezetlenebbé vált. Az olimpia előtt és alatt a sportszervezeteknek a békét és a nemzetközi barátságot kellett kifejezniök, az egyéb szervekben azonban tovább folyt a katonai kiképzés. Az olimpia után már a sportszerveket is nyíltan fasizálták és teljes mértékben a militarizmus szolgálatába állították.

A tanulmány számos példával illusztrálja: milyen féktelen izgatás folyt imperialisztikus irányban. Ez végül is német milliók elpusztulásához, számos kiváló sportoló halálához vagy nyomorékká válásához vezetett.

A szerző azzal zárja tanulmányát: a keserű tanulságoknak arra kell inteniök a német népet, hogy a testnevelési és sportszerveknek a jövőben sohasem szabad magukat a militaristáknak kiszolgáltatniok. Sajnálatos, hogy a nyugatnémet sport vezetői e tanulságok ellenére — szövetséget kötöttek az új militarizmussal. Amikor ezt *Reichert*, az NDK-küldöttség vezetője szóvá tette a dortmundi értekezleten, *Daume*, az NSZK sportszövetségének képviselője azt válaszolta, hogy a „keletnémet sport is együttműködik szervezetekkel". Ez a válasz arra mutat, hogy a nyugati sportvezetőknek nincsenek világos fogalmaik a militarizmus mibenlétéről. A szerző emiatt készítette világos történelmi példákkal teletűzdelt tanulmányát. Kristálytisztán megmutatta: *a militarizmusról nem annak külső megjelenési formái, hanem társadalmi gyökerei adhatnak helyes felvilágosítást.* Idézte *Liebknecht* vonatkozó megállapítását és rámutatott arra, hogy a társadalom által fenntartott hadsereg léte nem jelent szükségképpen militarizmust. A munkás-paraszt államban az összes katonai intézkedések a nép érdekét szolgálják, ilyen államban tehát szó sem lehet militarizmusról. A militarizmust — a népellenes célokat szolgáló hadsereg jelenti.

Új bambusztechnika rúdugrásban



(Papp Károly rajza)

Az olimpiától a világbajnokságig V.

Írta: Tabák Endre

Alig vonták be a győzelmi lobogót 1934. június 10-én este a római stadion árbocáról, máris megkezdődött a felkészülés a III. VB-re, melynek lebonyolításával Franciaországot bízta meg a FIFA.

A nevezési zárlat napjáig harminchárom ország jelentette be részvételi szándékát, ami azt jelentette, hogy a torna iránti érdeklődés semmit sem csökkent. Egyedül Dél-Amerika volt az a labdarúgásban fejlett terület, amely nem mozdult meg kellően: csupán Brazília nevezett. Igaz, később Argentína is jelentkezett, ezt azonban — bár sokat vitatkoztak róla — nem vették figyelembe. Anglia továbbra is következetes maradt, hiába követtek el mindent, a labdarúgás vezető hatalma ezúttal sem volt hajlandó részt venni a küzdelmekben.

A II. VB során jól bevált rendszer szerint ejtették meg a csapatbeosztásokat. Az európai nyolc, a tengerentúliakat pedig négy csoportba sorolták:

I. Németország, Svédország, Finnország, Észtország. II. Norvégia, Ír Szabadállam, Lengyelország, Jugoszlávia. III. Románia, Egyiptom. IV. Svájc, Portugália. V. Magyarország, Görögország, Palesztina. VI. Csehszlovákia, Bulgária. VII. Ausztria, Lettország, Litvánia. VIII. Belgium, Hollandia, Luxemburg. Ázsiai csoport: Japán, Holland-India. Észak-Amerikai csoport: USA. Közép-Amerikai csoport: Kuba, Kolumbia, Holland-Guayana, Costa Rica, San Salvador, Mexikó. Dél-Amerikai csoport: Brazília.

A rendező Franciaországnak és a II. VB győztesének, Olaszországnak természetesen megadták azt a jogot, hogy selejtező nélkül vegyen részt a tizenhatos döntőben.

Az I. és II. csoportból két-két, a többiekből pedig a csoportgyőztes válogatott kerül a döntőbe, így szólt a határozat. Brazília és az USA ellenfél nélkül maradt, tehát már a nevezési zárlat napján, mérkőzés nélkül a tizenhatos döntő résztvevőjévé vált. Az 1937 elején megkezdődött selejtezőmérkőzéseken tehát csupán tizenkét csapat továbbjutásának kérdését kellett eldönteni.

A legbonyolultabb a közép-amerikai csoport volt. Ebben ugyanis háromlépcsős selejtező sorozaton kellett eldönteni az egyetlen továbbjutó kilétét. Az első lépcsőben Kuba, Kolumbia és Holland-Guayana körmérkőzésének győztese Costa-Ricával és San-Salvadorral volt kénytelen megküzdeni a második lépcsőben, hogy azután az első helyezett Mexicóval álljon ki a továbbjutásért.

A legtöbb európai csoportban tervszerűen, kellő időben játszották le a mérkőzéseket minden különösebb huza-vona nélkül és egészen kevés meglepetéssel. Közben azonban történt egy és más. Előbb Japán jelentette be, hogy nem kíván indulni. Így azután a labdarúgásban jóformán alig ismert Holland-India is egycsapásra bekerült a legjobb tizenhat közé. Az események nyomán megindult a harc a zöld asztal mellett. Egyre többen emelték fel szavukat, mert nem tartották igazságosnak, hogy akkor, amikor nem egy csoportban késhegyig menő küzdelem folyik a továbbjutásért, miközben nagy játékerőt képviselő európai csapatok kiesnek, ugyanakkor a tengerentúli jelentkezők legtöbbje játék nélkül kerül a 16-os döntőbe.

A Párizsban, 1938 március 6-án megejtett sorsolás alkalmával a FIFA részben figyelembe vette a kifogásokat és egyes javaslatokat is. Döntése szerint az USA és Holland-India csapatát, továbbá Argentínát és Kubát mégis csak szembeállítják egymással, hogy egy-egy mérkőzésen döntsék el, melyik két csapat lesz a döntő 2 tengerentúli részvevője Brazília mellett.

A VB esztendejének elején már úgy látszott, hogy júniusban a következő országok legjobb tizenegye áll rajthoz: Olaszország, Franciaország, Németország, Svédország, Norvégia, Lengyelország, Románia, Svájc, Magyarország, Csehszlovákia, Ausztria, Belgium, Hollandia, Brazília és még két tengerentúli ország együttese. Igaz, ekkor még hátra volt a Svájc—Portugália, Jugoszlávia—Lengyelország (az elsőt a lengyelek nyerték 4:0 ra), Magyarország—Görögország és még néhány mérkőzés, ezeknek eredménye azonban nem volt vitás. Nem is történt lényegében semmi meglepetés: a papírforma érvényesült később. S hogy mindennek ellenére mégsem jelent meg a rajtnál mindegyik csapat, hogy tizenhat helyett csak tizenöt ország fiataljai szálltak harcba annak az volt az oka, hogy közbeszólt a történelem.

Ausztriát letaposták a nácik

1938 márciusában már nácicsizmák taposták Ausztria országútjait, s a világosan látók jól tudták, hogy csonka lesz a VB mezőnye, mert Ausztria helyett már Gau 17 szerepelt a hitleri Németország térképén.

A tavasz világszerte az előkészületekkel telt el és ezzel együtt megkezdődtek a találgatások a VB eredményét illetően. Az már szinte feltűnést sem keltett, hogy a közép-amerikai csoport képviseletében a nagy esélyes Mexicó helyett Kuba hajókázik át a francia partokra, azt is tudomásul vették, hogy az USA is visszalépett, sőt Argentína is meggondolta magát. Véglegessé vált tehát, hogy Brazília mellett Kuba és Holland-India képviseli a tengerentúlt.

A március 6-i sorsolás egyébként a mi számunkra igen kedvezőnek igérkezett. Az történt ugyanis, hogy előbb két csoportba osztották a tizenhat csapatot — akkor Ausztria mégis indulók között szerepelt — az ismert erőviszonyok szerint.

Ausztria csak áprilisban jelentette visszalépését. Az erősebb csoportba tették Olaszország, Csehszlovákia, Németország, Ausztria, Kuba, Brazília, Magyarország és Franciaország csapatát. Első ellenfélül a mezőny leggyengébbnek látszó csapatát: Holland-Indiát kaptuk, következőnek pedig a Németország—Svájc mérkőzés győztesét. Akkor úgy állt a helyzet: ha a még hátralevő mérkőzésünkön, március 25-én legyőzzük a görögöket, június 5-én Reimsben Holland-Indiával játszunk s biztosan jutunk tovább.

Idehaza közben folyik a bajnokságért való küzdelem, folyik a felkészülés a küszöbön álló két válogatott mérkőzésre. Nürnbergben március 20-án 1:1-re játszottunk Németország csapata ellen, míg március 25-én az első sejeltezőmérkőzésen 11:1 arányú győzelmet aratott válogatottunk a görög válogatottal szemben. Így állt fel a magyar csapat: Háda-Korányi, Bíró—Lázár, Szücs, Balogh I—Sas, Vincze, Nemes, Zsengellér, Titkos.

A magyar csapat előkészítése

ebben az időben rendszertelen, tervszerűtlen, önkéntelenül elmosolyodik az ember, amikor arról olvas, hogy minden válogatott mérkőzés előtt egy gyakorló délutánt iktatnak be a keret számára. Igaz, jó képességű játékosok nagy számban állottak rendelkezésre. Hátráltatta azonban az előkészületi munkát az is, hogy a ligacsapatok nem szívesen váltak meg játékosaiktól akár csak egy edzés erejéig is, azonkívül anyagi nehézségeik is voltak. Hetekig kilincseltek az MLSZ vezetői, amíg a magyar kormány nagy kegyesen 12 000 pengőt szavazott meg a VB-on való részvétel költségeire, amely a várható kiadásokhoz képest csak csepp volt a tengerben.

A magyar csapat VB szereplésétől nem sokat vártak idehaza. A csapatok, játékosok elég hullámzó teljesítményt nyújtottak. Ragyogó játék után rendszerint jelentős visszaesések következtek. A közvélemény általában csak azért volt bizonyos fokig bizakodó, mert szerencsésnek tartotta a sorsolást. Ebben az időszakban egyébként változatlan hevességgel folyik a rendszervita. Egyre több híve lesz a háromhátvédes játéknak, a biztonságosabb védekezésre való áttérésnek.

Mennél jobban közeledik a VB döntők időszaka, annál magasabbra csap a VB láz Európában és egyre többen adnak esélyt a legjobb osztrák labdarúgókkal megerősített német válogatottnak. A szakemberek szűkebb köre azonban változatlanul az olasz és a brazil csapatban bízik. A magyar csapatról az a vélemény, hogy nagy eredményekre képes, de ilyen sorozatküzdelemben nem elégséges küzdőszelleme.

Az indulás előtti utolsó hetek a válogatott keret kialakításával teltek el. Dietz Károly dr. szövetségi kapitány

az MLSZ engedélyével már évek óta Olympique Marseille csapatában játszó Kohut Vilmost is benevezte huszonkettedik játékosnak. Végül is ez a tizennyolc játékos utazott el a VB-re: Balogh I, Bíró I, Bíró II, Háda, Kohut, Korányi II, Lázár, Polgár, Sas, Sárosi dr. Szabó, Szalay, Szűcs, Titkos, Toldi, Turay, Vincze, Zsengellér.

Június 4: rajt!

A III. VB küzdelmei 1938. június 4-én kezdődtek a párizsi Parc des Princes stadionban csaknem 60 000 néző előtt, a Németország—Svájc mérkőzéssel. Az eredmény kétszer tizenöt perces meghosszabbítás után is 1:1 maradt. A torna második napján Franciaország biztos győzelmet aratott Belgium ellen 3:1 (2:1) arányban.

Ugyanezen a napon Marseillesben kevés híján világraszóló meglepetés született: a VB védője, a nagy esélyes Olaszország csak 2×15 perces meghosszabbításban győzte le Norvégiát 2:1 arányban. Érdekes, hogy a további két mérkőzés sorsa is csak meghosszabbításban dőlt el: Csehszlovákia—Hollandia 3:0 (0:0). Brazília—Lengyelország 6:5 (3:1, 4:4). Brazília csalódást keltett. A Románia—Kuba mérkőzést újra kellett játszani, mert 1:1-es félidő után 2:2, majd a meghosszabbításban 3:3 lett az eredmény.

Magyarország — Holland-India 6:0 (4:0). Reimsben 10 000 néző előtt a francia Connie játékvezetésével a következő összeállításban játszik a magyar csapat: Háda—Korányi, Bíró—Lázár, Turay, Balogh I—Sas, Zsengellér, Sárosi dr., Toldi, Kohut. A gyenge ellenfél nem tette próbára a csapatot. Sárosi és Zsengellér 2—2, Toldi, Kohut 1—1 gólt szerzett.

Svájc—Németország 4:2 (1:2). A június 9-én megismételt mérkőzésen már 0:2 arányban vezettek a németek, de a lelkes svájciak káprázatos második félidőbeli játékukkal megfordították a vesztésre álló mérkőzést és kiverték nagy ellenfelüket a további küzdelemből. Ugyanezen a napon került sorra a megismételt Kuba—Románia mérkőzés is Toulouseban, melyet Kuba nyert meg 2:1 (0:1) arányban.

Június 12-én került sor a negyeddöntő küzdelmeire.

Olaszország—Franciaország 3:1 (1:1). Svédország—Kuba 8:0 (4:0). Brazília—Csehszlovákia 1:1 (1:0, 1:1).

Magyarország—Svájc 2:0 (1:0). A mérkőzést Lille-ben játszották le. Így állt fel csapatunk: Szabó—Korányi, Bíró I—Szalay, Turay, Lázár—Sas, Vincze, Sárosi dr., Zsengellér, Kohut. A magyar csapat jóval többet támadott, a góllövés azonban nehezen ment. Sárosi dr. és Zsengellér volt a gólszerző. Turay, Szalay és Lázár játszott csak igazán jól a magyar csapatban.

Június 14-én ismételték meg a Brazília—Csehszlovákia mérkőzést, amelyet nagy küzdelem után 2:1 (0:1) arányban nyertek meg a brazilok s ezzel a csehszlovák csapat kiesett a további küzdelemből. A középdöntőkre június 16-án került sor. Magyarország Svédországgal, Olaszország pedig Brazíliával került szembe.



A döntő gól. A párizsi labdarúgó világbajnokság döntőjéről. Az olaszok 3:2-re vezettek. Még felcsillant a remény a kiegyenlítésre, amikor Piola (a háttérben) váratlan, hatalmas lövése a magyar kapu bal oldalába vágódott. Szabó Tóni hiába veti magát. (Bíró is elkésett a beavatkozással) Az olaszoknak ez a negyedik gólja megpecsételte vereségünket, illetve azt, hogy csak a második hely a mienk. (Ez a „csak" nem is volt éppen lebecsülhető teljesítmény!)

Magyarország—Svédország 5:1 (3:1)

Párizs, Parc des Princes pálya. Vezette: Leclerq. Szabó—Korányi, Bíró—Szalay, Turay, Lázár—Sas, Zsengellér, Sárosi dr., Toldi, Titkos összeállításban fut ki csapatunk.

A magyar csapat ezen a mérkőzésen klasszisokkal volt jobb ellenfelénél. Váratlanul, könnyen harcolta ki a döntőbejutást. Különösen a két hátvéd és a belső hármas tett ki magáért.

A középdöntő másik mérkőzésén Olaszország 0:0-ás félidő után 2:1 arányban győzött Brazília ellen.

Mint érdekességet megemlítjük, hogy Mauro, az olasz labdarúgó-szövetség egyik vezetője hónapokkal előbb adott nyilatkozatában azt jósolta: a döntőt Olaszország és Magyarország fogja játszani s ebből a küzdelemből az olasz csapat kerül ki győztesként. Jóslata bevált.

1925 óta, amikor Milánóban 2:1 arányban legyőztük az olaszokat, egyetlen alkalommal sem tudtuk legyűrni az azzurikat, még olyan mérkőzéseken sem, amikor pedig a mezőnyben sokkal jobban játszottunk. Gyakran merült fel a kérdés ebben az időben: sikerül-e most, 13 esztendő balsikere után a VB döntőben?

Ezúttal sem sikerült. Június 19-én a Colombes-i stadionban 65 000 néző előtt óriási küzdelemben ismét alulmaradtunk és kénytelenek voltunk beérni az ugyancsak értékes második hellyel.

Olaszország—Magyarország 4:2 (3:1)

Vezette: Capdeville (francia). Olaszország: Olivieri—Foni, Rava—Serrantoni, Andreolo, Locatelli—Biavati, Meazza, Piola, Ferrari, Colaussi. Magyarország: Szabó—Polgár, Bíró—Szalay, Szűcs, Lázár—Sas, Vincze, Sárosi dr., Zsengellér, Titkos. Így estek a gólok:

6. perc: Sas szögletet ível be, az olasz védelem felszabadít, gyors ellentámadás indul, Biavati elfut Lázár mellett és középre ad. Piola, az olasz középcsatár Colaussi elé teszi a labdát, s az a vonalon ragadt Szabó mellett a bal sarokba lő. 1:0.

8. perc: Sas—Vincze—Sárosi a labda útja. A középcsatár a védők felett Titkoshoz továbbít, aki légstoppal leveszi, majd olyan erővel bombázza a felső sarokba a labdát, hogy a levegőben úszó Olivieri még érinteni sem tudja. 1:1.

17. perc: Szép, gyors olasz csatárakció végén Meazza puhán tálal Piola elé, aki most sem hibáz: félmagas lövése a baloldali kapufát súrolva kerül a hálóba. 2:1.

35. perc: erőteljes magyar ostrom után Andreoló felszabadít, Colaussi lefut, ördöngös cselekkel becsapja Szalayt, majd Polgárt és tíz méterről védhetetlenül lő a kapuba. 3:1.

70. perc: Polgár—Sárosi—Zsengellér a labda útja: a balösszekötő fejjel Sárosi dr. elé játszik és a középcsatár belövi második gólunkat. 3:2.

82. perc: Biavati középről úgy megy el a labdával, hogy a magyar játékosok a közelébe sem tudnak jutni, majd begurít a 11-es pont tájékán álló Piolához, aki félmagasan juttatja a labdát a kapuba.

Az olasz csapat nagyszerű játékkal, megérdemelten nyerte meg immár másodízben a világbajnokságot. Emeli győzelmük értékét az, hogy erős ellenfeleken át, nagy küzdelmek árán verekedték magukat a döntőbe.

Nem a legszerencsésebb összeállításban állottunk ki a döntőre, kár volt a svédek elleni csapaton változtatni, kár volt kihagyni azokat, akik alkalmasabbak az erőteljesebb, lendületesebb játékra: Turay, Toldi, Korányi . . .

A magyar együttes végső eredménye: a második helyezés még így is nagyon értékes, hiszen ezen a tornán Anglia és Uruguay kivételével a világ legjobb csapatai vettek részt.

Ezen a tornán a gyorsaság, a lendület, az erő és határozottság aratott diadalt a csak a technikára alapozott, csak a szépségre törekvő játékfelfogás fölött.

(A befejezése következik.)

MIVEL FOGLALKOZIK A KÜLFÖLD

A fehérje anyagcsere és a testi teljesítő képesség

N. Dahms dr. hosszabb tanulmányban mutat rá arra, hogy *a működő izom tápanyagszükségletére* vonatkozólag különböző, nemritkán erősen eltérő vélemények alakultak ki; csak abban egyeznek meg a kutatók, hogy a szénhidrátok és a zsírok mindenekelőtt az energiaszükséglet fedezésére szolgálnak, a fehérjék pedig elsősorban az izomfehérjék megőrzésére, illetőleg felépítésére. Arra a kérdésre, hogy *az erőteljes izomműködés a fehérjeszükséglet növekedésével jár-e* — nagyon megoszlanak a vélemények.

A szerző sok példán, kísérletek eredményein keresztül mutat rá a helyzetre. Úgy véli, hogy *az európaiak számára a kizárólagos növényi táplálkozás nem megfelelő*, mert így hiányoznak a test fehérjéinek felépítéséhez szükséges alkotó részek, azonkívül az emberi szervezetben a növényi fehérje jelentősen rosszabbul használódik fel, mint az állati. *Dahms dr.* beszámol saját kísérleteiről is. Azt tapasztalta, hogy a sportolók teljesítő képessége gyors ütemben csökkent akkor, ha táplálkozásuk — bár a kalóriaszükséglet zsírokkal és szénhidrátokkal bőségesen fedezték — fehérjében szegény, vagy fehérjementes volt. Szerinte képes erősségű igénybevételhez testsúly-kilónként napi 1,2—1,3 gramm fehérje jelenti a legkedvezőbb szintet a táplálkozásban. *(Theorie und Praxis der Körperkultur, 1957, 10. szám.)*

✧

Korán kezdje, aki vinni akarja valamire!

Az „Il Tennis Italiano" tavalyi 9. számában *Lewis Hoad*nak, a Wimbledonban győztes fiatal ausztrál teniszezőnek egy fontos nyilatkozatát közli. A 23 éves teniszező röviden vázolta: hogyan lett kiváló versenyző. Korán kezdte a teniszezést, már 9 éves korában. Szerinte túl korán. Szerencsére megunta a sok gyakorlást és kis barátaival különféle más sportágakat űzött, főleg krikettet, labdarúgást, kosárlabdát és asztaliteniszt. 15 éves korában tért csak vissza a teniszhez, de akkorra már alaposan megerősödött az ösztönösen sokféle mozgástól. Azóta csak teniszezik, de persze űz sokféle kiegészítő mozgást, sokféle sportágat is. Rendkívül sok időt tölt edzéssel.

HELYTELEN A FIATALOKAT GYORS ERŐKIFEJTÉSEKRE SZORITANI!

Van Aaken dr. „Az akceleráció jelenségei és az ifjúságiak edzésének határai az iskolai testnevelésben" címmel tartott előadást az északrajnai iskolák évi közgyűlésén. Ezt az előadást — olvashatjuk a Die Leibeserziehung 1957. évi 12. számában — szakkörökben forradalminak mondták.

Az ifjúkori testnevelés, sport — mondja a szerző — *az egészség kialakításának és megtartásának legfőbb tényezője; ezt az egészséget kiváltképpen hosszan tartó mozgásingerek révén lehet megszerezni.*

E bevezetés után a szerző rátér a gyorsabban fejlődő ifjak problémájára. A legújabb tapasztalatok arra mutatnak, hogy a német ifjúság mintegy egyharmada gyorsabban fejlődik, gyorsabban érik meg, mint egy-két évtizeddel ezelőtt. Vizsgálatok egész sora bizonyítja, hogy ezek nemi érése 2—3 évvel előbbre került. Ez a gyorsított folyamat különösen a városi gyermekek közt mutatkozik. Feltevések szerint az idegrendszeri adottságok és a jelenlegi civilizációban fellépő tartós izgalmak következtében gyorsul meg a fejlődés.

Az akcelerációs jelenségek fejtegetése után a szerző *De Vries* mutációs elméletére hivatkozik, amely szerint *hosszú időn át tartó gyakorlással, edzéssel a gyenge izomzatot erőssé tehetjük, sőt esetleg új izomrostokat is kitermelhetünk.* A biológia ezt lehetetlennek tartja, a szerző viszont — a ráksejtek hasonlóságára — lehetségesnek. Feltételezi, hogy erősebb ingerek hatására új izomsejtek létesülhetnek. Rámutat arra a gyakorlati tapasztalatra, hogy *egyes sportolók hosszú évek gyér eredményei után egyszer csak „viharosan" kiugranak.* Az ilyesmi mutációs ugrásnak fogható fel. A mutációnak ugyanez az elmélete adja az intervallumos edzés magyarázatát is. A hosszantartó, középerős ingerek végül is kiemelkedő teljesítményekre vezetnek.

Az állóképességre edzett ember szervezete fokozott teljesítő képességgel tűnik ki, mert működései aránylag rövid idő alatt magas szintre futnak fel és ott megmaradnak.

Kiemeli a szerző, hogy *állóképességi teljesítmények tekintetében az ember még csak lehetőségei alsó fokára jutott el,* viszont a gyorsaság, az idegreakció már alig fejleszthető tovább. Nyomatékosan hangsúlyozza, hogy *nagyon helytelen az ifjúságot gyors erőkifejtésekre szorítani, a vágtaszámokra kényszeríteni, s egyben a hosszabb távoktól eltiltani.* A biológiai érvek egész sorával hadakozik a gyors erőkifejtések káros hatásai ellen.

Az ifjúság számára a mozgás életszükséglet. De milyen mozgás? A kis pihenőkkel megszakított, nem erős mozgásingereket nyújtó hosszabb távfutás a legalkalmasabb a szervezet kifejlesztésére. Az elsősorban az állóképesség fejlesztésére irányuló edzés az anyagcserét gazdaságosabbá teszi, emeli az alkáli-tartalékot, javítja az izomzat vérellátását (a vágta csökkenti), növeli a hajszálerek számát, lehetővé teszi a bőséges oxigénellátást stb.

Nem vágta, hanem *a 18—20 mp-es százas iramú 1000 m-es futás a kedvező a fejlődésre.* Az iramot a futó érzése szerint erősíthetjük vagy csökkenthetjük. A futások közt pihenőket tartatunk. Ez az edzés ad gyorsaságot és kitartást szintetikus egységben, nem pedig a tartalékerőket is igénybe vevő vágta-ismétlés. Nem véletlen, hogy a gyerekek sokat futnak, de szinte sohasem a lehető legnagyobb erővel, s — mindig szünetekkel. A szerző saját gazdag tapasztalatait felhasználva, a példák sorát említi cikkében. A tízpróbáról például megállapítja, hogy az tulajdonképpen egyoldalú képességeket foglalkoztat, mert hiszen az 1500-as futás kivételével csupa olyan számot tartalmaz, amelyben a gyors erőkifejtés a döntő.

Befejezésül leszögezi *Aaken dr.*, hogy a fejlődéshez szükséges a mozgás; ez azonban tartós mozgás legyen (futás, úszás, síelés, gyorskorcsolyázás, különféle labdajátékok, kirándulás; vágta 400-ig, csak kellően alapos előkészítés után helyénvaló). A gyorsaságot az erő és az állóképesség kifejlesztésével kell megszerezniök a gyorsan fejlődő fiataloknak. Így érhető el a legmegfelelőbb fejlődés.

Érdekes szobai sportjátékot talált fel

Geid Krämer rádióriporter, írja a Der Schwimmer c. lap. Az új játék, *a futballsakk*, különféle taktikai megoldások gyakorlására alkalmas. Tehát nemcsak szórakozni lehet vele, hanem tanulni is lehet belőle. A kialakított megoldásokat aztán már „csak" a pályán kell begyakorolni . . .

Versenyzők váratlan összeroppanásának lélektani okai

Irta: **Bakonyi Ferenc dr.**

A sportemberek és a sportkedvelők körében gyakran felvetődik az a kérdés: mi az oka annak, hogy egyes jól felkészült, jó formában levő versenyzők nagy versenyeken összeroppannak, s képességüknél, formájuknál jóval gyengébb eredményt érnek el? Mások éppen ellenkezőleg, nagyobb ellenfelek ellen a vártnál sokkal magasabb teljesítményekre képesek. Közismert dolog, hogy vannak ún. rekordversenyzők, akik egyedül, vagy náluk sokkal gyengébb ellenfelek ellen versenyezve csúcsot javítanak, erős mezőnyben azonban csődöt mondanak.

Nem kell hosszadalmas kutatás annak felfedezésére, hogy

itt lélektani problémákról van szó

s az okokat az idegrendszerben kell keresni. Ettől kezdve azonban a dolog már nem olyan egyszerű. Ilyen kérdések vetődnek fel: miért működik ugyanazon körülmények között az egyik idegrendszer homlokegyenest ellenkezőleg, mint a másik? Az idegrendszer melyik részének eltérő működése hozza létre a különbséget? Hogy mindezekre a kérdésekre megtalálhassuk a feleletet, már egy kissé mélyebben kell belenéznünk az idegrendszer szövevényes működésébe.

A kérdés megoldásának lényegét az idegrendszer keletkezésének és működésének alapvető céljában kell keresnünk. Ismert tény, hogy az

idegrendszer keletkezését két körülmény tette szükségessé

egyik: az élőlény szervei annyira távol estek, hogy pusztán a diffúzió jelleggel működő vegyi szervezéssel nem volt képes azokat megfelelő gyorsasággal összrendezett működésre késztetni. (A diffúzió lassú folyamat.) Másrészt: a külvilág gyors változásai az elé a választás elé állították az élőlényt, hogy vagy elpusztul, vagy pedig ezekre a létét fenyegető változásokra gyorsan reagál. Az idegrendszer tehát azért jött létre, hogy a szervek gyors összműködését biztosítsa s a külvilág változásait tudomásul véve, azokra a szervezet érdekeinek megfelelő gyors reakciókat hozzon létre. A cél mindkét esetben a szervezet létérdekeinek védelme. Hogyan történik ez? Ismeretes, hogy a szervezet a létét fenyegető veszedelmekre az idegrendszer ösztönzése nyomán kétféleképpen reagál: vagy *minden erejét mozgósítja a veszély legyőzésére (támadás, védekezés, menekülés).* Ez olyankor következik be, amikor a szervezet rendelkezésére álló energiakészletet az idegrendszer elégségesnek tartja arra, hogy a veszedelmet leküzdje. Vagy az erős félelem reakciójaként *megdermed* s teljes passzivitásba megy át, szerveinek működését csökkenti, mert az idegrendszer úgy ítéli meg a helyzetet, hogy a veszély aránytalanul nagyobb, mint a szervezet energiamennyisége. Nem fecsérli el tehát hiába az erőit, hanem a külvilág elől önmagába zárkózik, igyekszik minden energiáját a veszély elmúlása utáni időre megőrizni. Ennek mind az állatvilágban, mind az ember életében számtalan példájával találkozunk.

Ez utóbbi esettel állunk szemben akkor is, amikor a versenyző a nagy versenyen váratlanul összeroppan. Nézzük csak meg,

milyen lelki jelenségek játszódnak le

ez esetben a sportolónál és mik ennek teljesítménybeli következményei.

A dolog azzal kezdődik, hogy *a versenyző túlértékeli mind a verseny jelentőségét, mind ellenfeleit.* Ez részben idegrendszer kérdése, részben azonban a környezet túlerős behatásaira szokott bekövetkezni. Az ismerősök, a város, a megye, az ország túlságosan hangosan és nyomatékosan hangoztatják, hogy milyen sokat várnak a versenyzőtől. Ennek kapcsán ő maga is többet foglalkozik a verseny esélyeivel, mint az helyes lenne. Nagyobb jelentőséget tulajdonít neki, szinte úgy tűnik fel előtte, mintha mindenki szeme rajta lenne — gyakran rajta is van — s ez lenne a legfontosabb a világon. Ilyenkor éveket adna életéből, ha már túl lenne rajta. Súlyosbítja a helyzetet, hogy sokat hall ellenfeleiről, győzelmeikről s az is, hogy mindenki tanácsot ad, rendszerint mindenki másfajtát.

Maga is tanulmányozza ellenfeleit, de általában csak eredményeiket látja. Így *mindinkább félelmetessé, legyőzhetetlenné válnak előtte.* Ez az óriásivá nőtt feladat a corticothalamicus pályákon az agykéregből a

thalamusba vetítődik, ahol a

thalamus természetének megfelelően kevésbé tudatos, de annál mélyebb és általánosabb érzelem keletkezik belőle. Bár ez az érzelem nem tudattalan, mégis nélkülözi eredetének világos tudatát; a szervezethez közelállóbb, egyszerűbb, ösztönösebb és már a szervezet létére vonatkozik: e lét épségét veszélyeztető történés jelzőjének alakját ölti magára. Félelmessé válik. Ez a thalamusba lejátszódó félelem nem hasonlítható ahhoz a tudatos érzelemhez, amely az agykéreg finom elemző munkája nyomán keletkezik s színes, határozott irányú és főképpen pedig a tudat világosságának középpontjában álló. Ha nem adna félreértésre okot, talán úgy jellemezhetnénk legtalálóbban, hogy *inkább az állati szervezet félelme ez, mint az emberi személyiségé.* Mindez, hatását tekintve, nem korlátozódik teljesen csak a thalamusra, hanem két irányban továbbterjedve, széleskörű általános hatást fejt ki.

Az egyik irány visszavezet az agykéregbe. Tudjuk, hogy a thalamusból thalamocorticalis pályák vezetnek a cortex parietalis és hippocampalis területébe. Ezeken keresztül a thalamus homályos, de erős félelme az agykéregbe jut, ott szélesen irradiál és erős gátlást hoz létre, amely a motorikus központok működését a gátlás erősségétől függően részben vagy egészben megszüntetheti. Hozzájárul még ehhez az agykéregnek az a közvetett hatása, amelyet a vegetatív idegrendszerre, s rajta keresztül a belső elválasztású mirigyekre fejt ki. E közvetett úton szintén igen erős gátló hatás jöhet létre.

A terjedés másik iránya a hipothalamus felé vezet. Magát a hipothalamust a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer feji ganglionjának is szokás nevezni, mert kísérleti bizonyítékok szerint a hipothalamus elülső és hátsó részének ingerülete a bulbo-spinális idegrendszer szimpatikus összekötő sejtjeire ingerlő hatást fejt ki. Mindezek mutatják azt az utat, amelyen keresztül a hipothalamus a belső szervek életfolyamatait a vegetatív idegrendszeren keresztül befolyásolja.

Nézzük tehát meg, hogy az agykéreg és a hipothalamus fenti állapotának hatására

miképpen csökken a szervezet teljesítő képessége:

1. A máj kevesebb ingert kap s így *csak igen kismértékben mozgósítja a glikogént.*

2. *Az izmokban a vérkeringés nem lesz kellően bőséges.* Azt pedig, hogy a maximális munkateljesítményre beállított izmok számára mit jelent a jó vérellátás, nem kell külön hangsúlyoznunk.

3. A mellékvese velőállományában csökken az adrenalin elválasztása, aminek következtében *elmaradnak azok a fokozott követelményekhez feltétlenül szükséges hatások, amelyeket az adrenalin hoz létre.* Így: adrenalin híján nem következik be a májglikogén fokozott mozgósítása, a vércukor-szint, az oxigénfogyasztás emelkedése; a vértárolókból a vértartalékok nem ürülnek ki stb., így a teljesítő képesség csökken.

4. A mellékvese kéregállományának hormonelválasztása nem nő a testi munka arányában s így *elmaradnak a kéreghormon azon hatásai, amelyek az izom fokozott teljesítő képességét segítik elő.* (A kéreghormon hatására a harántcsíkos izom munkavégzése emelkedik, nehezebben fárad, könnyebben piheni ki magát.)

Miután láttuk, hogy mi idézi elő a sportoló gyenge szereplését, azt kell megvizsgálnunk,

hogyan akadályozhatnánk meg az összeroppanást,

és miként tudnánk elősegíteni a nagy versenyeken való kiváló teljesítmény elérését.

Az első teendő *a versenyző megismerése*. Tisztában kell lenni pszichikai alkatával: karakterével és temperamentumával. Ismerni kell a külvilág ingerei iránti érzékenységét, a külvilág tényei, eseményei iránti érzelmi beállítottságát; az ingerek nyomán lezajló lelki folyamatokat, várható pszichikai történéseket, idegrendszeri állapotát, sőt az egyes lelki folyamatok nyomán fellépő fiziológiai hatásokat is. Mindez igen nagy pszichológiai és fiziológiai felkészültséget kíván, s a versenyző egyéniségének rendkívül gondos tanulmányozását tételezi fel.

A megfelelő tudományos felkészültség és a versenyzőről szerzett alaposan elemzett és kiértékelt ismeretek birtokában eztán meg kell kezdeni a versenyző küzdőképességre való nevelését. Ez, mint a fentiekből következik, nem csupán azt jelenti, hogy a versenyzőt képessé kell tenni arra, hogy az utolsó pillanatig küzdjön, a versenyt ne adja fel, hanem sokkal inkább azt, hogy rá kell nevelnünk: *képes legyen pszichikai eszközökkel, idegrendszere útján adott pillanatban (vagy hosszabb időn át) szervezetének összes rendelkezésre álló energiát tudatosan, szervezetten, gazdaságosan a küzdelembe dobni.* Ez nem megy máról holnapra. Csak igen hosszú nevelőmunka eredménye lehet, amelyet a versenyző technikai előkészítésével egy időben, tehát már a kezdet kezdetén el kell kezdeni. Most nézzük meg nagy általánosságban, hogy milyen a versenyző küzdőképességre való nevelése.

1. Elsősorban rá kell nevelni a versenyzőt, hogy *megtanulja valósan értékelni saját képességeit, formáját, várható teljesítményeit.* De ugyancsak arra is, hogy megfelelően tudja felbecsülni ellenfele képességeit. Tehát a versenyzőt tárgyilagosságra kell nevelni.

2. A fizikai edzés mellett állandó, ún. *pszichikai edzést is kell folytatni:* a versenyzőt hozzá kell szoktatni a nehézségekhez s nevelés útján képessé tenni azok legyőzésére. Ennek az eljárásnak az alapja a fokozatosság. Kezdetben a nehézség csak olyan nagy legyen, hogy a versenyző biztosan legyűrhesse. Ezt azután fokozatosan, a sportoló pszichikai erejéhez mérten növelhetjük. Így megszokja a nehézségeket, azok legyőzését s nem fog tőlük megijedni.

3. *A csüggedés és kishitűség fellépése ellen legjobban a helyes önbizalom felkeltésével küzdhetünk.* Ennek alapja legyen a versenyző saját tehetségébe vetett hite és az a nagy szorgalommal végzett munka, amellyel a versenyre felkészült.

4. *Önuralomra kell nevelni a versenyzőt,* hogy agykérgével minden körülmények között uralkodni tudjon a thalamus és bizonyos mértékig a vegetatív idegrendszere felett is. Ez nem teljesen lehetetlen. Gondos önvizsgálattal, elemzéssel, állandó rágondolással és akarással nagy eredményeket lehet elérni. Erre jó példát szolgáltatnak a hindu fakírok, akik közül nem egy — sok orvosilag ellenőrzött esetről tudunk — akaratával a szívműködését, belek mozgását stb. is befolyásolni tudja.

5. Az állandó nevelés mellett helyes még egy-egy nagy versenyre külön *pszichikailag is felkészíteni* a versenyzőt. Sokan talán kételkednek ennek fontosságában, pedig döntő lehet. Az pedig bizonyos, hogy nem kell hosszú ideig várni, s az edzőtáborokban az edzők és orvosok mellett ott találjuk a pszichológusokat is. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a nagy versenyek feszült légkörében nagyjából egyenlően felkészített s közel egyenlő képességű versenyzők között elsősorban a pszichikai (energiát mozgósító) képességek döntik el a verseny kimenetelét.

6. Csapatok esetében kitűnő lehetőséget nyújt az egyének összeroppanásának megakadályozására az *egészséges, küzdelemre kész, bizakodó versenyhangulat kialakítása.* A közösség hangulata ugyanis magával ragadja az egyéneket — ez tömeglélektani jelenség — s az egyének érzelmi világát a közösségen uralkodó általános harcos, de bizakodó érzelmi beállítottság fogja betölteni. (Az egyén ilyenkor érzelmileg teljesen feloldvad a közösségben.) Így a félelem — amely mint láttuk, igen erős gátlásokat hozhat létre — nem tud uralomra jutni, de még kialakulni sem. Sőt! A közösség harcos, optimista hangulata hozzásegítheti az egyébként összeroppanásra hajlamos versenyzőt erőinek átlagon felüli mozgósításához.

Nem akarom sem az olvasót, sem magamat azzal áltatni, hogy a címben felvetett problémát hibátlanul, minden részletére kiterjedően és maradéktalanul megoldottam. Nagyon örülnék azonban, ha ez a szerény kísérlet — amely alig valamivel több, mint a probléma feltárása — ösztönzőleg hatna, s e téren szélesebbkörű vizsgálódás indulna meg. Ez jelentős segítséget adna edzőinknek jó versenyzők neveléséhez, versenyzőinknek pedig nagy eredmények eléréséhez.

Az edzettségi állapot meghatározása a — fül színéből

Az utóbbi években a kutatók sokat foglalkoztak és ma is foglalkoznak a sportolók edzettségi állapotának vizsgálatával. Folyik a keresés olyan megbízható és lehetőleg egyszerűen elvégezhető eljárások után, *amelyekkel ki lehet mutatni, hogy a sportoló mennyire készült fel, előreláthatólag milyen teljesítményre képes.* A legtöbb mérés *a keringési szervek állapotából* von le következtetéseket, de vannak eljárások *a kéz szorítóerejének* vizsgálatával kapcsolatosan is — *Kereszty—Botár*-féle eljárás —, valamint *az agykéreg ingerlékenységének* vizsgálatával kapcsolatban is.



Mint annyi más sportoló, Bedrich König csehszlovák válogatott kézilabdázó is szemüveget kénytelen használni. Játék közben azonban a közönséges szemüveg veszélyes, így a mérkőzések előtt a csapat sportorvosa a játékos szemgolyójára helyezi el az ún. kontakt üveget. Egy ilyen „behelyezést" mutat a fenti képünk.

A „Legkaja Atletika" tavalyi októberi számában *S. Popov* olyan eljárást ismertetett, amely *a vér oxigéntelítettségéből* következtet az edzettségi állapotra. A vér oxigéntelítettségét úgy állapították meg, hogy a fülben keringő vér színét vizsgálták meg — fotóelektromos mérésekkel. A vizsgálat alatt a sportolóknak tele kellett szívniok magukat levegővel és visszatartaniok a lélegzetüket. Ezeket a méréseket edzés előtt és edzés után is elvégezték.

Azt találták, hogy a jól edzett sportolók ütőeres vérében a mozgás során süllyedt az oxigéntelítettség, ami *15—30 másodperces* pihenés után ismét a megszokott értékre emelkedett. Gyenge edzettségi állapot vagy kimerülés esetén a folyamat *25—30 percre* is kinyúlik. Minden esetben azok a futók érték el a legjobb eredményeket — férfiak és nők egyaránt —, akiknél a vér oxigéntelítettsége a leghamarabb elérte a kiindulási értéket. Néhány esetben ezt a helyzetet 3 perc múlva sem érték el sportolók. Ez kisebb-nagyobb fokú túledzettség kezdetét jelezte.

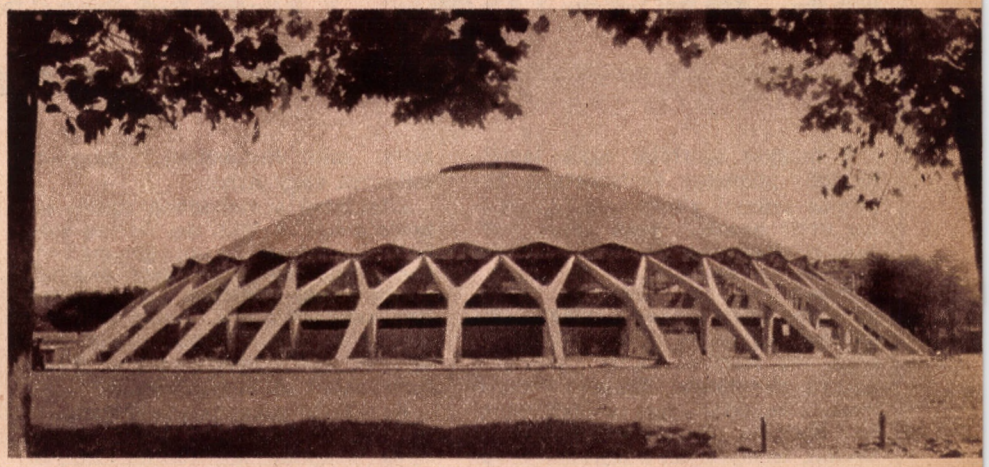
Jelentés a római olimpia előkészületeiről

A „La Gazzetta dello Sport" című olasz sport napilap jelentése szerint nagy gond felhője vonult el a XVII. olimpia rendezőségének a feje fölül. Ahogy ez a kapitalista országokban elő szokott fordulni, telekspekulánsok igyekeztek minél nagyobb hasznot húzni az olimpiai falu céljaira kiszemelt területből. Most a kormány segítségével mégiscsak hozzájut a rendezőség a kiszemelt területhez, amely a Parioli negyedben terül el, Róma területén, közel az Olimpiai Stadionhoz.

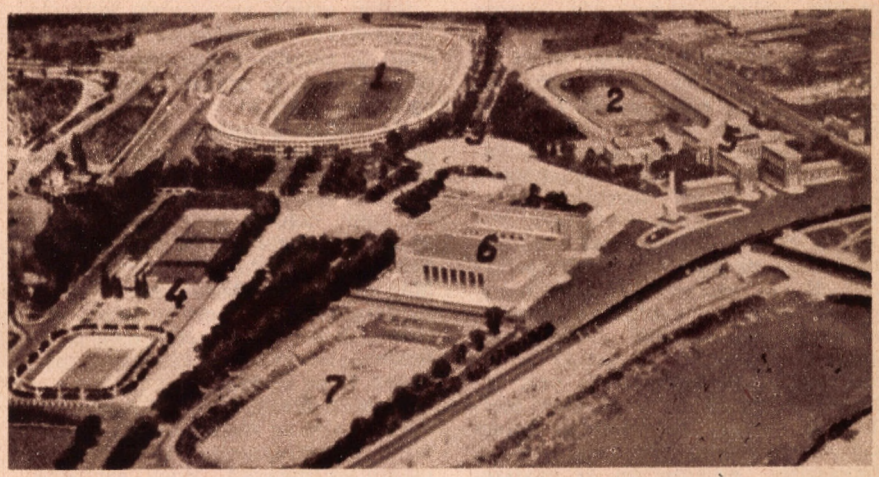
Nem kis gond azonban a falu felépítése sem. Úgy tervezték, hogy a totóból befolyó összegekből fedezik az építés költségeit. A totó bevételei azonban előreláthatóan csökkenni fognak, mert most új sportfogadási rendszert vezettek be, a sportlottót, a közalkalmazottak és a munkások tömegsportjának támogatására, írja a lap. Még körülbelül 8 milliárd lírára lenne szükség az olimpiai építkezésekhez. Az olimpiai falun kívül még meg kell építeni a második stadiont, azonkívül többek között az állandó evezőspályát is.

Ahogy *Onesti*nek, az olasz olimpiai bizottság elnökének sajtótájékoztatásából kiviláglott, eredetileg Castelgandolfó közelében, az Albano tavon akarták az olimpiai evezősversenyeket megrendezni. Ez azonban messze van Rómától, úgyhogy a legújabb tervek szerint körülbelül 12 km-re az olasz fővárostól, a Tiberis medrének kiszélesítésével gondolják kialakítani az evezőspályát. Itt a pálya egyenes lenne, a víz mélysége és áramlástól mentes volta egyenlő feltételeket biztosítana valamennyi részvevő számára. Nagy előnye ennek a megoldásnak az is, hogy a pálya gyorsabban és könnyebben megközelíthető, mint a castelgandolfói. És végül: a pályát a római evezősök az olimpia után is használhatnák, amire nagy szükségük is lenne, mert a Tiberis gyakori alacsony vízállása miatt minden évben számtalan versenyt el kell halasztaniok. A mesterséges medencét 2150 m hosszúra és 125 m szélesre tervezik. A vízmélység egyenletesen 2,5 méter lenne. A célban lelátót építenek 2500 néző számára.

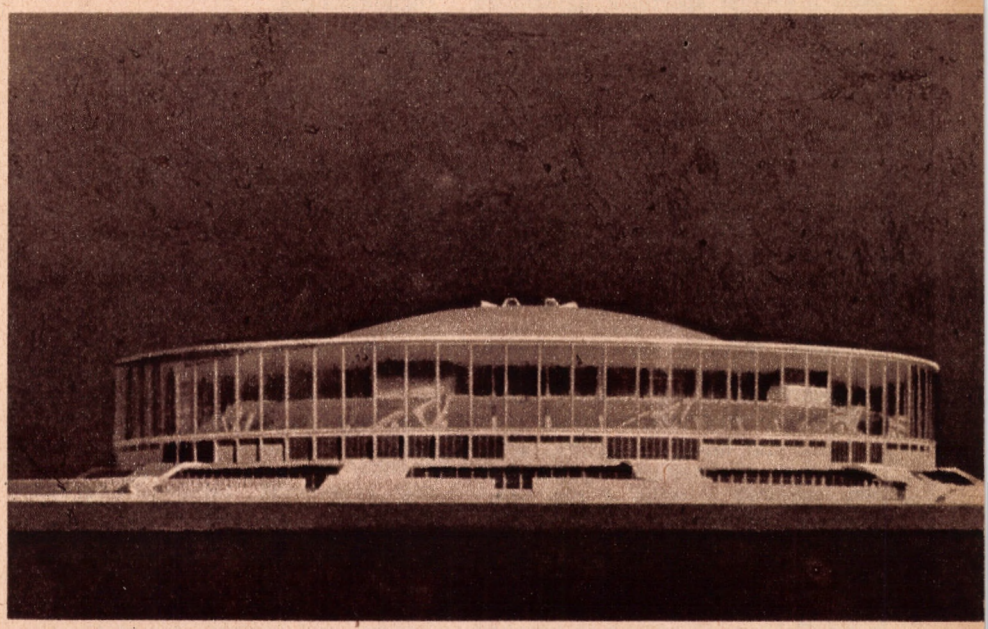
Nem sokat csökkentek az olimpiai látogatók elhelyezésének gondjai, közli a „La Gazzetta dello Sport". A római szállodatulajdonosok ugyan felajánlották, hogy férőhelyeik egy részét az Olimpiai Elszállásolási Hivatal rendelkezésére bocsátják, s bejelentettek sok magánlakást és elszállásolásra alkalmas intézetet, valamint sátortábort is — mégis kevésnek látszik a férőhely. Azt mindenesetre kimondták, hogy a lakások és a belépőjegyek 1958. július elsejétől 1959. december 31-ig jegyezhetők elő. Aki ez után jön és nem kap elszállásolást vagy belépőjegyet — magára vessen.



1957 októberében avatták fel a Kis Sportpalotát, a római olimpia ökölvívó-, birkózó- és tornaversenyeinek színhelyét. A különleges megoldású épületben az ökölvívó- és birkózóversenyek 5000, a tornaversenyek 4000 néző előtt folyhatnak le



A Foro Italico, az olimpia főbb versenyeinek színhelye madártávlatból. 1. Az olimpiai fő stadion, 2. a márvány stadion, 3. szökőkút, 4. tenisz pályák, 5. az olasz olimpiai bizottság központi székháza, 6. a fedett uszoda, 7. az épülő új stadion



A kör alakú, dómszerűen épült Sportpalota a római olimpia egyik legszebb és legkorszerűbb sportlétesítménye lesz. Belső szélessége 100 m, 16 000 néző befogadására alkalmas, 25 korszerű öltözővel, fürdőkkel, gyúrószobákkal és szaunafürdővel. A csarnokot úgy építették, hogy kiállításokat és tömeggyűléseket is rendezhetnek benne

AZ AUSZTRÁL VILÁGCSÚCSOK és a magyar úszósport

A magyar sportélet egyik legfeltűnőbb jelensége úszósportunk hatalmas arányú visszaesése. A javulás útját azonban csak akkor tudjuk kijelölni, ha ismerjük a hiba okát és azt őszintén fel is tárjuk.

Ebben bizonyos mértékig megkönnyíti helyzetünket a világ sportéletének egyik legnépszerűbb jelensége, az ausztrál úszók hatalmas arányú előretörése. Egészen könnyű lenne a fejlődés útját megjelölnünk, ha biztosan ismernénk azokat az okokat, amelyek ezt a fejlődést eredményezték. Ebben a vonatkozásban azonban nem vagyunk egy véleményen. A véleménykülönbség nem csupán nálunk mutatkozik, hanem világszerte.

Bátran állíthatjuk, hogy nincs az úszósport 90 éves történetében az ausztrál úszók előretöréséhez hasonló arányú esemény.

Az amerikaiak nagyarányú általános fejlődése az első világháború előtt, alatt és azt közvetlen követően, majd a japán férfiúszók huszonöt év előtti előretörése hasonlítható csak az ausztrálok előretöréséhez. E két esetben sok körülmény játszott közre a javulásban. A technikai újítások mindkét esetben másodrendű szerepet játszottak s inkább csak rendszerezésük volt jelentős. A döntő okok mindkét esetben az akkori amerikai és japán életviszonyokban, de különösen a felkészítés eszközeiben és módszereiben rejlettek.

Az ausztrál úszók sikerei inkább csak a szovjet sportolók úgyszólván minden sportágban mutatkozó nagyarányú fejlődésével hasonlíthatók össze. Amit az ausztrálok egyetlen sportágra koncentráltan valósítottak meg aránylag rövid idő, legfeljebb egy évtized alatt, azt a szovjet sportolók mintegy negyedszázados tervszerű munkával minden sportra kiterjedően hajtottak végre. Annak, hogy az ausztrál úszók rövidebb idő alatt érték el sikereiket és azok ugrásszerűbbek, egyrészt az ausztrál úszóhagyományok, másrészt a koncentráltság az okai. Csak az angol úszósport régebbi, mint az ausztráliai. Olimpiai bajnokok, csúcstartók jegyzékében szinte minden időben találkozunk ausztrál nevekkel.

Ausztrália területén háború sohasem volt. Lakossága nagyvárosokban tömörült s mind a hat nagyvárosuk a tenger partján épült. tehát úszás szempontjából úgy fekszik, mintha nálunk minden város a Balaton partján lenne. És ez a tenger mennyivel melegebb vizű, mint a mi Balatonunk, illetve mennyivel tovább meleg vizű, mint az. Hiszen az egyenlítőtől legtávolabb fekvő Melbourne is csak olyan távol van attól, mint Európában Lisszabon, Palermo, vagy Athén.

Eltekintve a szabadban fürdés lehetőségeitől, a földrajzi fekvés sokkal több kalória és anyagmegtakarítást jelent velünk szemben, akiknek az év nagy részében melegebben kell ruházkodnunk, többet kell fűtenünk és a télen több kalóriát kell a hideg miatt vesztenünk és pótolnunk, mint az ausztráloknak.

Rendkívül sokat jelent Ausztráliában emellett az egészségügyi viszonyok állapota. Jól tudjuk, milyen oltások megtörténtét kellett igazolni olimpiásainknak, hogy beengedjék őket Ausztrália területére.

Sokat számít az ausztrál lakosság nagymérvű érdeklődése a sport iránt. A fiatalok érdeklődési köre és elfoglaltsága is jobban viszonylik a sporthoz, mint itt.

De magán a sporton belül is mások az erőviszonyok, mint például hazánkban. Nem hinném, hogy az ausztrál sportélet olyan sokrétű lenne, mint nálunk és a labdasportok annyira lefoglalnák a fiatalok érdeklődését, mint Magyarországon. Már maga az a körülmény, hogy a labdarúgás sem eredményeiben, sem tömegeiben nem közelíti meg a mi labdarúgósportunkat, hatalmas teret enged át az úszásnak.

Egészen bizonyos, hogy mégis van valami, ami az életviszonyok mellett döntően befolyásolja az ausztrálok úszóteljesítményeit. Hogy ezt megtalálhassuk, négy tekintélyes szakemberünk véleményével kell előbb foglalkoznunk.

Sárosi Imre saját elveit látja igazolva az ausztrál eredményekben. Felfogása szerint kora gyermekkorban kell állandó kapcsolatot teremteni a vízzel és ezt széles rétegekben meg kell őrizni és fokozni kell.

Bakó Jenő a nagy edzésadagok fontosságára mutatott rá és egyik előadásában arról emlékezett meg, hogy amíg a japánok 1932-ben a kétkilométeres edzésadaggal szerezték meg fölényüket, addig az ausztrálok 1956-ban ezt tízkilométeres edzésadaggal érték el.

Rajki Béla egyik hírlapi nyilatkozatában az ausztrálok különleges légzéstechnikájáról tett említést, ennek lényegét azonban nem közölte, egyik Melbournet járt tanítványa azonban arról beszélt, hogy az ausztrál gyorsúszók minden negyedik karcsapásra vesznek lélegzetet.

Dr. Hepp Ferenc Carlylenek egy magasszínvonalú előadásáról tett említést, amely olyan élettani tájékozottságról tett bizonyságot, amilyennel más országok edzői nem rendelkeznek.

Mindezek kétségkívül éppen úgy összetevői lehetnek az ausztrál úszósikerek titkának, mint az előbb vázolt életkörülmények, bár mind a néggyel szemben lehetnek ellenvetéseink.

A sportsajtó hasábjain többször hangoztatott hipnózis sem lehet elsőrendű fontosságú, mert bár a lélektani körülmények — rajtláz, koncentrálás, szuggesztivitás — a múltban is sok eredményt befolyásoltak, mégis határt szabnak hatásuknak a fizikai tulajdonságok.

Minden, az ausztrálokkal kapcsolatban felmerült titokmegfejtés között a legjelentősebbnek találom azt a meglehetősen mellékesen kezelt adatot, melyet egy tavalyi Carlyle interjúban olvastam. Itt arról volt szó, hogy az úszók szülei igen nagy érdeklődést tanúsítanak gyermekeik sporttevékenysége iránt. A legjobb edzőkhöz viszik őket, akik válogathatnak közöttük, ott vannak versenyeiken, gondoskodnak számukra elegendő szabadidőről, sőt uszodáról is. A legdöntőbb azonban az, hogy valóságos tudósai az étrendek összeállításának. Protein, vitamin és kalória olyan fogalmak náluk, amelyekkel csak úgy dobálóznak.

Nézetem szerint a sok együttható közül ez a legdöntőbb jelentőségű az ausztrál úszók sikerében.

Tévedés lenne azonban akár azt hinni, hogy az ausztrálok előnyét egy csapásra behozhatjuk, ha szorgos és nagyarányú laboratóriumi munkával olyan ételkivonatokat készítünk mai válogatott úszókeretünk számára, hogy azokból egy csészényi öt fatányéros és egy ruháskosár narancs tápértékével egyenlő s ezzel tápláljuk őket. De hiba lenne, ha úgy vélnénk, hogy miután ezt nem tehetjük meg, kár a fáradságért, amit más, az úszósport fejlesztése érdekében szükséges cél elérése végett kifejtünk.

Nekünk az úszást nem azért kell fejlesztenünk, hogy túlszárnyaljuk az ausztrálokat, hanem azért, mert nem csupán hiszünk annak nagyszerű hatásaiban, hanem mert erről meg is vagyunk győződve.

Célunk tehát, hogy minden magyar gyereket az általános iskola középső osztályaiban megtanítsunk jól és gazdaságosan úszni és életszükségletükké tegyük nyáron a mindennapos úszást. Tudjuk azt, hogy elég nagy százalékban gerincferdüléses gyermekeinknek az orvosok ebben az esetben az úszást ajánlják. Tudjuk azt is, hogy például a zenei iskolákban zenepedagógusok szinte kizárólag az úszást jelölik meg üzhető és gyakorlandó sportként, mert legjobban fejleszti a tüdőt, javítja a testtartást, nem káros a finom tapintású ujjaknak. Tapasztalatunk az, hogy a mi egész éven át uszodázta-

tott tanítványaink nem kapnak hűléses megbetegedéseket és ellenállóbbak minden betegséggel szemben, mint mások. Idegeiket a víz megnyugtatja, közülük a Heine—Medin kór nem szedett áldozatot és tüdejükkel sem volt semmi baj. Játszatnunk kell őket a vízben, hogy szívüknek ne legyen ártalma és jól kell nekik táplálkozniok, hogy testi fejlődésük megfelelő legyen.

Szeretnénk elérni azt, hogy minél többen és minél fiatalabb korban megtanuljanak úszni a gyerekek. Ennek érdekében első lépésként a balatoni üdülők körében akarjuk rendszeressé tenni az úszásoktatást. Május első napjaiban a Balatoni Intéző Bizottság rendezésében Siófokon úszó értekezletet tartunk. Ennek tárgya az, hogy a balatonmenti falvak és városok iskolásait, az üdülőtáborok nyaralóit bevezessük az úszástudás titkaiba.

Elérni kívánjuk azt is, hogy elsősorban a fedett uszodával rendelkező, másodsorban a meleg vizű uszodával bíró, harmadsorban mindazokban a városokban, amelyekben uszoda van, az uszodához közel fekvő iskolák tanulói minél nagyobb számban tanulják meg és rendszeresen gyakorolják az úszást.

Ennek érdekében már elértük azt, hogy az úszó edzőképzéssel egybekapcsoltuk az uszodai úszómesterképzést. A jövő úszómesterei már szorosabb kapcsolatban lesznek az úszósporttal éppen úgy, mint a világ úgyszólván minden országában, ahol az úszóedzők nagy százaléka az uszodai úszómesterek közül kerül ki. Mozgalmat indítottunk annak érdekében, hogy az uszodai úszómesterek díjazása arányban álljon munkakörük jelentőségével. Rendezni szeretnénk ezzel kapcsolatban a kiskorúak uszodabelépőinek kérdését is.

Fokozottabb mértékben és nagyobb önállósággal kívánjuk bekapcsolni az úszósportba az iskolákat. Olyan teljesítmények elérését szeretnénk rendszeresíteni, amelyek eleve megkívánják a kiadós felkészülést anélkül, hogy hosszabb távok versenyszerű leúszását igényelnék. Ezek egyike a műúszás, amelynek legtöbb gyakorlatát háton fekve végzik s így azok könnyebb lélegzetvételt igényelnek. A mozdulatok lassúbbak, kevesebb izomerőt vesznek igénybe. A vízbentartózkodás ideje hosszabb, a vízfelületet jobban ki lehet használni. Több személy tartózkodhat egyszerre a medencében, mint a versenyúszás közben. A szünetek, melyekben üres a medence, ritkábbak.

Az iskolai úszásoktatás és a kifejezetten iskolai úszósport fejlesztésével szeretnénk *a testnevelő tanárképzést közelebb hozni az úszáshoz.* Kívánatosnak tartjuk, hogy miután a Testnevelési Főiskolán a felvételnél az úszástudás már kötelező, a második év végén minden testnevelési főiskolás megszerezze az uszodai úszómesteri képesítést. Így a nyári szünidőben — az eddig szórványosan követett és bevált gyakorlatnak megfelelően — a csak nyáron üzemben levő uszodák nagy részében egy-két hónapon át úszómesteri teendőket láthatnának el. Bekapcsolódhatnának a nyári úszásoktatásba, a balatoni üdülőtáborokban lennének foglalkoztathatók.

Az a törekvésünk, hogy *a Testnevelési Főiskolán az úszásnak önálló tanszéke legyen.* Az iskolai testnevelésnek és az úszósportnak egyaránt szüksége van arra, hogy az úszás biológiai, mozgástani és mechanikai kérdéseit legalább egy, csak ezzel foglalkozó szakember kutassa. Erre ma nincs lehetőség.

Szorosabbra kívánjuk fűzni a kapcsolatot az orvosok — elsősorban a sportorvosok — és az úszás között. Nem elég sem az úszósport, sem a sportolók általános fizikai állapota szembontjából az, hogy a versenyeken tartson orvosi ügyeletet egy-egy sportorvos, aki csak az uszodától távol fekvő sportorvosi rendelőben találkozik az úszókkal. *Szükséges, hogy az uszodákban legyen sportorvosi rendelő* és ott a sportorvos az eddigieknél szélesebb körű vizsgálatokat végezzen.

Sokkal több gondot kell fordítanunk a vidéki úszógócok — fedett és meleg vizű uszodákkal rendelkező városaink — úszósportjára. Ezekben a városokban sokkal jobbak az uszodaviszonyok, mint Budapesten. Fedett uszodák vonatkozásában *egy négyzetméternyi vízterületre Esztergomban, Orosházán és Ózdon 100, Pécsett, Székesfehérvárott és Tatabányán 200, Győrött 320, Debrecenben 400, Miskolcon 420, Budapesten 1600 lakos jut.* Az egri nyitott uszodák számát tekintve *Budapesten a meglevő 15 helyett 200 medencének kellene lennie lélekszám arányában.* Kedvezőbb helyzetben vannak a vidéki városok az uszoda megközelíthetősége szempontjából. Egerben, Hódmezővásárhelyen a város bármely részéről percek alatt gyalog megközelíthető az uszoda. Kevesebb szórakozási és sportolási lehetőség vonja el az úszók figyelmét az úszástól. Nagyobb az ellenőrzési lehetőség, jobb kapcsolat építhető ki a szülői ház és az iskola, valamint az úszás között. Az életkörülmények, elsősorban a táplálkozási lehetőségek is jobbak, különösen, ha a vitaminszükséglet kielégítésére gondolunk. Ezzel szemben Budapesten 10 főfoglalkozású, vagy annak tekintendő úszóedzővel szemben a 14 vidéki úszógócban mindössze 3 főfoglalkozású úszóedző működik, de van olyan vidéki úszógóc nem is egy, amelyben társadalmi munkában látja el az edző a teendőit. Feltétlenül *gondoskodni kell arról, hogy úszógócainkban fokozatosan városonként egy főfoglalkozású úszóedző nevelje az úszókat.* A mellékfoglalkozású edző rendszerint csak délután 4, vagy 5 óra után jelenhet meg az uszodában. Az úszók zöme tanuló, aki nap közben is felkeresheti az uszodát, különösen a szünidőben. Ezek most magukra vannak hagyatva, edzésidejük kényszerűségből lerövidül.

Mozgalom indult annak érdekében, hogy a vidéki úszógócokat a szakszervezeti sportosztályok eloszszák maguk között és egy-egy város minőségi úszósportját egy-egy szakszervezet fejlessze. Több magasszínvonalú úszóversenyt is kell rendezni az úszógócokban a fővárosi vezető szakosztályok úszóinak részvételével.

Jelentősek azok az intézkedések, amelyek a minőségi úszók eredményeinek színvonalát hivatottak biztosítani. A bajnoki cím értékesebb lesz azzal, hogy az országos bajnokságban, a vidéki bajnokságban, a Budapest bajnokságban és az országos ifjúsági bajnokságban szintidőkhöz van kötve a bajnoki cím elérése.

A minőségi tömegsport érdekében külön versenynapokon kerülnek eldöntésre Budapest váltóbajnokságai. A négy úszásnem mindegyikében 4×100 m váltóban küzdenek a versenyzők a bajnoki címért. Ez azonban csak a kezdet, a jövőben fokozatosan szaporodik a váltóbajnokságok száma és növekszik a váltótagok száma. Remélhetőleg hamarosan 10×100 és 10×200 m-es váltóbajnokságokért úsznak majd sportköreink versenyzői.

A széleskörű minőségi versenyzőnevelést kívánja szolgálni az a sportkörök közötti pontverseny, amely egy versenyzőnek egy évben csak egy eredményét pontozza. Sokan attól tartanak, hogy ez nem serkenti a minőségi versenyzőket a gyakori versenyzésre. Ettől nézetem szerint nem kell tartani, mert úszóink foglalkoztatásáról megfelelő gondoskodás történt. A jobbak a nemzetközi és megyei válogatott versenyeken, valamint bajnokságokban eleget versenyezhetnek és kell is, hogy versenyezzenek. A kevésbé jók és fiatalok a négy serdülő és gyermek seregszemlén elegendő versenyzési alkalomhoz jutnak. Ezek a seregszemlék megyénként, illetve alszövetségenként pontversenyt alkotnak s így a nyári idényben havonta egyszer sorrakerülő rendszerbe szedett versenyeken minden épkézláb kis úszót elindítanak vezetőik.

Igen nagy hátrányt kell behoznunk az edzők továbbképzése terén. Az úszó szaklap hiányát nagyon érezzük, de egyelőre végleges megoldásra nem gondolhatunk ezen a téren. Ezért a külföldi szaklapok kiemelkedő szakcikkeinek fordítását sokszorosítva adjuk az edzők kezébe.

Jelentős mértékben nyújt segítséget minden vonalon az országos úszóedző, akinek feladata gyakorlati munkát végezni az uszodákban.

Van elég tennivaló az úszósport érdekében. Az úszósport szakemberei nem is elegendők a feladatok elvégzésére. Szükséges, hogy támogassák őket. Úgylátszik erre lesz is lehetőség. Még vannak előttünk áthághatatlannak látszó kínai falak, de talán ezeket is sikerül lebontani s akkor a magyar úszósport ismét méltó lesz régi eredményeihez.

Dr. Bárány István

A bemelegítés és a teljesítmény

Irta: Szüle Ágnes testnevelő tanár

A Magyar Testnevelési Főiskola tudományos diákkörének 1957 júniusában megtartott ankétján Szüle Ágnes hosszú tanulmányt ismertetett. A tanulmányban a bemelegítés területén végzett külföldi kutatások eredményeit és saját tapasztalatait mondta el. A vizsgálatok és kutatások ugyan elsősorban atlétákra vonatkoztak, de az eredmények legnagyobb része valamennyi sportágra vonatkoztatható. Az előadás legfontosabb részeit az alábbiakban ismertetjük olvasóinkkal.

A bemelegítés szükségessége nem új. Manapság azonban, amikor a sportolók egyre nagyobb teljesítményekre törekszenek, alaposabban meg kell vizsgálnunk: helyesek az eddigi elvek és helyes-e a jelenlegi gyakorlat? Ha nem, mit kell tennünk, hogy a passzív és aktív bemelegítés még hatásosabb legyen, még jobban szolgálja a sporteredmények javulását, mint eddig?

Az már régen bebizonyosodott, hogy *a bemelegítésre szükség van.* Szervezetünk felépítettségéből, élettani, lélektani tulajdonságaiból következik, hogy nagy teljesítményre megfelelő előkészület nélkül általában képtelenek vagyunk. A feltétlen és feltételes reflexeken alapuló mechanizmusok alkalmazkodása időt vesz igénybe. Azt a tevékenységet, amellyel a szervezetet a nagyobb teljesítményre előkészítjük — bemelegítésnek nevezzük.

Tudjuk azt is, hogy *van általános és van különleges (a sportág mozgásához, jellegéhez alkalmazkodó) bemelegítés.* Világos, hogy a bemelegítésnek gazdaságosnak kell lennie, azaz minél rövidebb idő alatt és minél kisebb energia felhasználásával kell azt végezniök. a sportolóknak. Nemcsak azt kell elérniök, hogy előkészítsék a minél nagyobb teljesítmény nyújtására szervezetüket a bemelegítéssel, hanem egyben elkerüljék a fenyegető egészségi károsodásokat és a sérülési veszélyeket is.

Hogyan lehet gazdaságos a bemelegítés?

Erre vonatkozólag több vizsgálatot végeztek az utóbbi években. *Thörner* és *Nöcker* adatainak felhasználásával a szerző számításokat végzett egy 75 kg-os testsúlyú sportoló bemelegítésével kapcsolatosan. Az átlagos bemelegítés során (a mozgások ideje alatt) a 100 és 200 m-es futók, sőt még a 400-asok is, 430—440 kalóriát „fogyasztottak" el. A távok versenyszerű lefutása viszont csak 40, 90 és 110 kalóriát követelt! *A bemelegítésre tehát sokkal több energiát fordítottak a futók, mint a táv versenyszerű lefutására.* Középtávfutók bemelegítése 620—640 kalóriába került, a 800, 1500 és 3000 m lefutása viszont csak 130, 140, illetőleg 220 kalóriába. Hosszabb távúaknál a két kalóriamennyiség csaknem egyensúlyban van. Persze tekintetbe kell venni, hogy az energiafelhasználás függ a sporttevékenység erősségétől, időtartamától, a küzdelem hevességétől, a sportoló edzettségi állapotától és természetesen az időjárástól is.

A vizsgálatok eredményei mindenesetre arra mutatnak, hogy *a bemelegítés eltúlzása, az energia felesleges pazarlása — helytelen.*

Passzív vagy aktív bemelegítés?

Vizsgálatokat végeztek arra vonatkozólag is: milyen eredményeket érnek el a sportolók bemelegítés nélkül, azonkívül passzív (előkészítő gyúrás, hőleg, szauna, meleg zuhany, rövidhullám) és aktív bemelegítéssel.

Karpovich és munkatársai bemelegítő gyúrást alkalmaztak 400 m-es futóknál és azt találták, hogy nem mindenkinél feltétlenül jó hatású ez a passzív bemelegítés. Voltak, akik egyéni csúcsot futottak utána, de olyanok is, akik messze elmaradtak addigi legjobb eredményüktől. *Asmussen* és *Boje* vágtázókon végzett kísérletei szerint a passzív bemelegítés hatására — az izom hőmérsékletének emelkedésével arányosan — *javultak a teljesítmények.* De még jobbak voltak az eredmények azoknál, akik tevékeny bemelegítést végeztek.

Caril, Schmidt és *Muido* kísérletei is azt igazolták, hogy a passzív bemelegítés (amely emeli az izom hőmérsékletét) jelentős eredményjavulást okoz a rövidebb ideig tartó, nagy erőkifejtést igénylő tevékenységnél. 100 méteres síkfutásban például passzív bemelegítésre 3,15 százalék, aktív bemelegítésre általában 4,72 százalék volt a javulás. 400-on viszont passzív bemelegítésre csak 0,35 százalékkal, aktívra pedig 3,15 százalékkal javultak az eredmények. A futás után a passzív bemelegítéssel elindultak mind sokkal fáradtabbnak érezték magukat, mint az aktív bemelegítést végzettek.

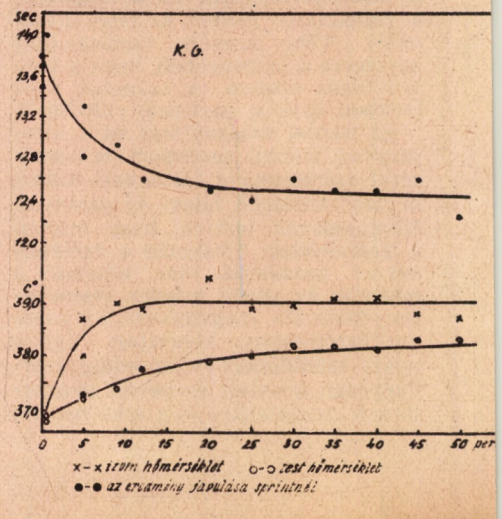
A „hidegen futás", azaz a bemelegítés nélküli versenyzés eredménye egyenetlen volt, mert a gyengébb eredmények mellett akadtak olyanok, akik egészen jó teljesítményt nyújtottak így is. Viszont ilyen esetekben *mindig nagy a sérülés veszélye!*

A tanulságok: 1. *A rövid távoknál*, ahol a gyorsaság és a robbanékonyság a fő követelmény, a bemelegítés elsősorban az izomzatra és az idegrendszerre vonatkozik; a többi szervek szabályozó tevékenységének átállítódása nem jelent külön feladatot. 2. *Közép- és hosszútávon* jó teljesítmény eléréséhez feltétlenül szükség van a szervezet szabályozó tevékenységének az átállítására, hogy a szervezet nagyobb igénybevételkor is gazdaságosan működjék. Ha bemelegítés nélkül versenyez a sportoló, a szervezetre háruló hirtelen nagy terhelés károkat okozhat. 3. *Az ügyességi számok* közül az ugrószámokra általában azok a megállapítások vonatkoznak, amelyeket a rövid távokra tettünk. Itt a legkülönbözőbb bemelegítéssel találkozik az ember. A dobószámokban — a gerelyhajítást kivéve — kicsi a sérülés veszélye. Ezekben elsősorban az idegrendszer bemelegítésére van szükség, az idegpályák „bejáratására". 4. *A passzív módszerekkel elért gyengébb teljesítmények azzal magyarázhatók, hogy a bemelegítés középpontjában az idegrendszer áll*, a bemelegítéssel az agykéreg tevékenységén keresztül állítjuk be a szervezetet a magasabb fokú teljesítményt kívánó sportmunkára.

Meddig tartson a bemelegítés? A vizsgálatok azt bizonyították, hogy 10—15 perces bemelegítés után általában már el tudták érni a sportolók legjobb eredményeiket. Ezt mutatja az alábbi ábra is. (A felső görbe egy vágtázó teljesítményét, a középső az izomhőmérsékletet, az alsó pedig a test hőmérsékletét mutatja.) *Lásd az ábrát.*

A szerző megfigyelései szerint *eredményesebb a rövidebb ideig tartó, de erőteljesebb bemelegítés,* mint a hosszabb ideig tartó, de gyengébb intenzitású. Persze, a bemelegítésnek mindig a versenyszám jellegéhez kell idomulnia. Azonkívül — egyéni különbségek is befolyásolhatják a bemelegítés időtartamát. Ez az időtartam függ: 1. a sportoló testalkatától, idegrendszeri típusától, 2. életkorától és edzettségétől, 3. a versenyszámtól (sportágtól), 4. különféle más, belső és külső körülménytől.

Mikor elégséges a bemelegítés — ennek vannak szubjektív jelei is. A versenyzők általában akkor érzik elégségesnek a bemelegítést, amikor jól átizzadtak és mozgékonynak, lazának érzik magukat. Pontosabban meg lehet ezt állapítani különböző mérésekkel (a kéz szorítóerejének,



a vérnyomásnak, a vitálkapacitásnak, a reakcióidőnek stb. mérésével), de ezek az eljárások eléggé hosszadalmasak is, költségesek is.

Meddig tart a bemelegítés hatása? A vizsgálatok szerint általában 2—5 percig. A negyedóránál hosszabb kivárás minden esetben káros volt már. Ahogy a test- és az izomhőmérséklet csökkent, úgy csökkent a bemelegítés jó hatása is. A szerző megfigyelései szerint ebben is vannak különbségek. Ha a bemelegítés erőteljes volt, ha a szervezetet alaposan megmozgatta, akkor hosszabb idő telhet el a bemelegítés befejezése és a verseny között. Legjobb, ha az erőteljes bemelegítés és az aktív pihenő után még 5—6 perces „pótbemelegítést" végez a sportoló.

A rajtláz és a bemelegítés

A rajtláz jelentős mértékben segíti a versenyre való előkészülést, a bemelegítést. *Ha a sportoló rajtlázban „ég", a bemelegítés csökkentett legyen.* Milyen mértékű legyen a csökkentés, ezt a rajtláz erősségétől, a versenyző egyéni sajátosságaitól, a versenyszám követelményeitől függ. Gyorsaságot és robbanékonyságot kívánó versenyágban különösen nagymértékben segíti a rajtláz a bemelegítés élettani hatását. Az általános bemelegítést tehát meg kell ilyenkor rövidíteni, a különleges bemelegítésre azonban ebben az esetben is nagy súlyt kell fektetni. Gondolni kell arra is, hogy sérülésre hajlamosaknál több bemelegítő-mozgás szükséges, mint az élettanilag egyébként indokolt lenne.

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy *a rajtláz elsősorban a rövidtávfutók, a dobók és az ugrók verseny előtti bemelegítését csökkenti.*

A rajtláz a bemelegítés hatásának megőrzésében is segíthet. *A rajtlázas sportoló a bemelegítés hatását még negyedórás pihenőn túl is megőrizheti.* Nem szabad azonban elfeledkezni arról, hogy a rajtláz hatása a verseny megkezdése után hamarosan elmúlik, tehát helytelen mindent erre építeni!

A bemelegítés szerkezete

A bemelegítés felépítése csakis az anatómiai, élettani és lélektani törvényszerűségeknek megfelelő lehet. A bemelegítés három szervesen egymásra épülő részből áll:

Első rész. Feladata: a szervezet átállítása a nyugalmi állapotból a fokozott igénybevételre, valamint lelki „ráhangolás" az edzésre vagy versenyre. Mozgásanyaga: járás, könnyű futás, szökdelések. *Második rész.* Feladata: a szervezet sokoldalú megmozgatása, vagyis fokozatos előkészítés a későbbi, teljes erővel végzett mozgásokra. Mozgásanyaga: általános és különleges szabadgyakorlatok. *Harmadik rész.* Feladata: különleges előkészítés az edzés fő részére, vagy a versenyre. Mozgásanyaga: a sport- vagy versenyág különleges mozgásai.

Az első két rész általában egybekapcsolódik. Nagyon fontos követelmény *a fokozatos felépítés.* A szerző felhívja a figyelmet az összetett gyakorlatok jelentőségére. Ezekkel azonos időegység alatt nagyobb hatást lehet elérni, mint az egyszerűbb gyakorlatokkal. S ezek egyben megrövidíthetik a bemelegítés időtartamát is. Nagyon jól beváltak az előrehaladás közben végzendő gyakorlatok. Élettani szempontból jelentősek az ún. ritmus-gyakorlatok.

A bemelegítést befolyásoló tényezők

I. Belső — egyéni — tényezők: A) állandó tényezők: 1. nem, 2. kor, 3. karakter, 4. kezdő vagy haladó versenyző-e; *B)* változó tényezők: 1. formaingadozás, 2. lelki tényezők: *a)* rajtláz, *b)* ráhangoltság kérdése.

II. Külső tényezők: 1. időjárás, 2. napszak, 3. az aznap végzett munka, kétszeri edzés stb.

III. Edzés vagy verseny? A) Ha edzésről van szó: 1. milyen versenyszámra melegítünk be, 2. ezen belül lehet: mezei, erőnléti, különleges edzés; *B)* verseny: 1. versenyszám, 2. előfutamra vagy döntőre.

Amint látható tehát, a bemelegítéssel igen sokféle tényezőre kell tekintettel lenni.

A különféle tényezők közül néhánnyal kissé részletesebben foglalkozik a szerző. *Formaingadozás esetén* például — hangsúlyozza — változtatni kell a bemelegítésen. Ha vegetatív zavarok vannak, ha a szervezet túlérzékenységi állapotba kerül és érzékeny a terheléssel szemben — a bemelegítés mindkét részét csökkenteni kell, s nagyobb gondot kell fordítani az időzítésre is.

Ha helyi jellegű fáradtságról van szó, ha vegetatív zavarok nem mutatkoznak, csak merevséget, lábai ólmosságát érzi a sportoló, a bemelegítés — tapasztalat szerint — igen jól javítja a működéseket. Ilyenkor elsősorban a különleges bemelegítésből alkalmazzunk többet, terjedelemben is, intenzitásban is.

A ráhangoltság kérdése, az összpontosítás is igen jelentős. Kísérletek bizonyítják, hogy a szervezetből jövő ingerek ugyanúgy serkentők vagy gátlók lehetnek az agykéregre, mint a külvilágból jövők. A figyelemösszpontosítás például a bemelegítés lélektani hatásának egyik megnyilvánulása, de szorosan ide tartozik az ún. lelki ráhangoltság, a lelki beállítottság kérdése is. Számtalan élversenyző példája bizonyítja, hogy *az eredményességhez teljes „összeszedettségre" van szükség, bármennyire gépies is már a mozgás.* Az összeszedettségre szándékosan törekednie kell a versenyzőnek, s elérésében segítségére van az aktív bemelegítés is.

Az időjárás gyakran kényszeríti a sportolókat bemelegítésük megváltoztatására. Ha a hőmérséklet csökken, de viszonylag szélcsendes az idő, elsősorban a bemelegítés időtartamát kell növelni, különösen azokban a számokban, amelyekben a sérülési veszély fokozottabb. (Az általános részből vesz az ember többet ilyenkor.) Szeles időjárásban a hőleadás fokozottabb, a bemelegítésnek tehát állandó mozgást kell jelentenie. Ilyenkor nélkülözhetetlenek az összetett gyakorlatok; a különleges bemelegítés gyakorlatait is a szeles időjárásnak megfelelően kell megválasztani.

Versenyen rendszerint a lehető legjobb eredményt akarja elérni a sportoló, a bemelegítésnek tehát ennek megfelelőnek kell lennie. Az edzésen általában nem törekszik erre. Viszont *az egyes edzéseken más és más feladatok előtt áll a sportoló, s így módosul a bemelegítés is.* Ha például egy edzésen a technikai fogyatékosságok javítása a cél, a bemelegítésnek úgy kell előkészítenie a sportoló szervezetét, hogy a mozgás tanulására, gyakorlására kellően alkalmas legyen. Más bemelegítés kell a futók résztávos edzésekor és más az ügyességi atléták ilyen vagy olyan edzése előtt. Megint másfajta bemelegítés szükséges erőnléti edzések alkalmával, amikor több vagy valamennyi képesség fejlesztéséről van szó. De nemcsak az egész bemelegítés, hanem egyes részei is módosulhatnak az edzés jellegének megfelelően.

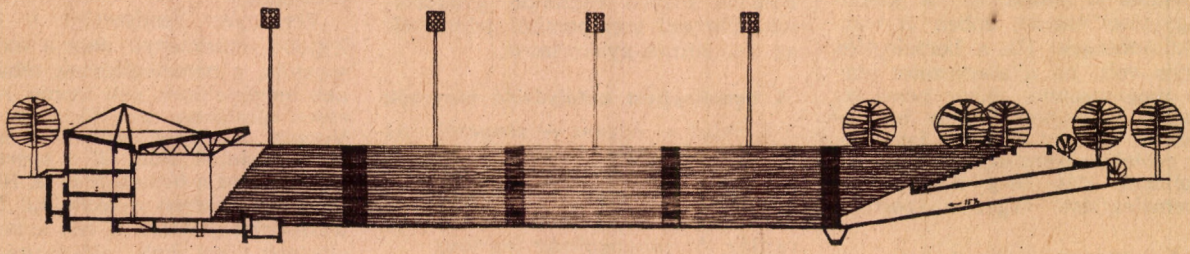
A versenyek előtti bemelegítéssel kapcsolatban különleges problémákat vethet fel *az előfutamok és a döntő kérdése.* Milyen versenyszámról van szó? Hogyan melegített a versenyző az előfutamra, figyelembe vette-e mikor lesz a döntő? Mennyi idő áll rendelkezésére a két versenyszám között? Milyenek a külső körülmények, az ellenfelek, a versenyző egyéni sajátosságai? Ezek mind olyan kérdések, amelyeket tekintetbe kell venni a bemelegítés vagy bemelegítések megtervezésekor.

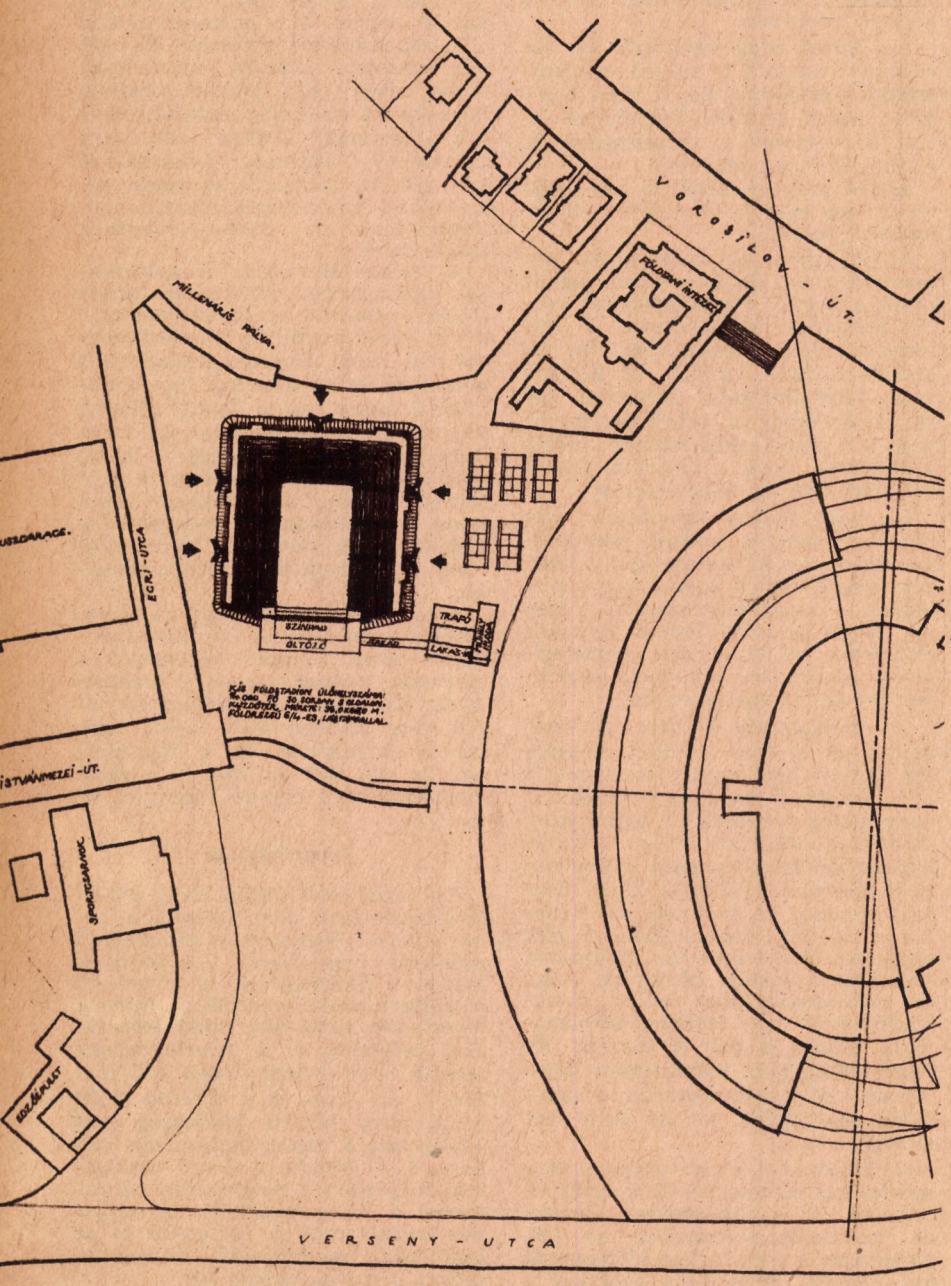
Arra vonatkozólag, hogy az egyes számok után mennyi idő alatt nyerí vissza teljes teljesítő képességét a szervezet, vannak vizsgálati eredmények. Kresztovnyikov adatai szerint 100 m-es síkfutás után 30—40 perc múlva következik be a regeneráció, de 400, 800 és 1500 m után a helyreállítódás egy-két óráig is eltarthat.

Összefoglalás

Az ismertetett anyag és a levont következtetések nem jelentik a bemelegítéssel kapcsolatos valamennyi probléma megoldását. Az eddigiek alapján mindenesetre a következő megállapításokat tehetjük: *1. Mind a bemelegítés eltúlzása, mind lebecsülése helytelen. 2. A bemelegítésnek mindig célra irányítottnak kell lennie. 3. Az edzés és a verseny előtti bemelegítés közötti különbség okát elsősorban a rajtláz hatásaiban kell keresni. 4. Mindig a döntő befolyásoló tényezőknek megfelelően változtassuk a bemelegítést. 5. A helyes bemelegítés csak a versenyző és az edző közös megfigyelései és tapasztalatai útján alakítható ki.*

Milyen lesz a 15000 néző befogadására épülő Kis Stadion?





A Népstadion tervezése idején a stadion nyugati előterét edző- és bemelegítésre szolgáló pályának jelölték ki. Ennek délkeleti részében el is készültek az atlétikai pályák, az északnyugati területet azonban — ahová a labdarúgó-pályát tervezték — benőtte a gaz. Egy idő után törmelék-lerakónak használták. 1957-ben, a Népstadion környékének rendezése során merült fel a gondolat, hogy ezt a területet kispályás labdasportok céljára kellene felhasználni. Egy ún. földstadiont képzeltek ide.

A tervezés során a létesítmény bővült, mert az az igény támadt, hogy ez a Kis Stadion egyben legyen alkalmas színi előadások és hangversenyek rendezésére is. Tehát — színpadról is kellett gondoskodni.

A tervek elkészültek s a földmunkák megkezdődtek. Az egész létesítményt a mellékelt tervrajzon láthatjuk. A 4 méterrel lesüllyesztett, 30 × 60 m-es küzdőteret három oldalról körülvevő nézőtéren mintegy 14 000 néző számára van hely. Csupa ülőhely. A színpadon is közel ezer néző elhelyezhető, úgyhogy Davis Kupa teniszmérkőzés, nagyobb jelentőségű kispályás kézilabda-, kosárlabda-mérkőzés esetén 15 000 ember nézheti ezeket a sportesemányeket. Szabadtéri színielőadás vagy hangverseny közel 20 000 előtt folyhat le, mert hiszen ebben az esetben a küzdőtérre is székeket lehet helyezni.

A küzdőtér kialakítása olyan lesz, hogy télen — korcsolyázni is lehessen rajta. A létesítendő műjégpálya csőhálózatát betonba ágyazzák, s az így kialakított sík betonfelületre nyáron mintegy 15 cm vastagságban salakréteget boríthatnak. Télen a salakot a színpad alatti betonmedencében lehet tárolni.

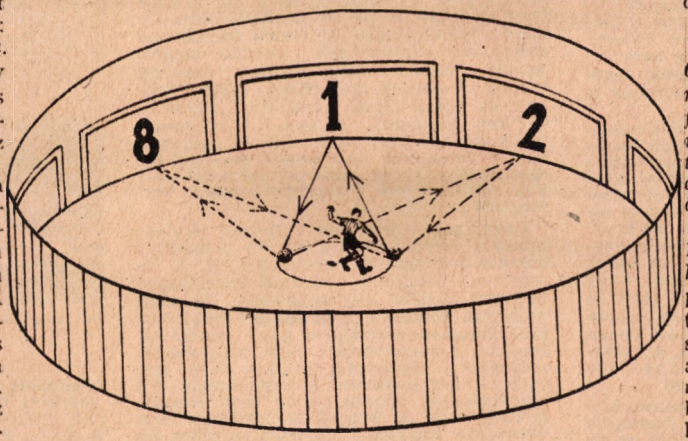
A Kis Stadion tehát sokféle esemény megrendezésére alkalmas. Nyáron tenisz-, kézi- és kosárlabda-, télen jégkorong-mérkőzések, valamint műkorcsolyázó-versenyek rendezésére. Azonkívül nyáron még nagy tömegeket vonzó színielőadások és hangversenyek lebonyolítására is. A Kis Stadion 1959-ben készül el.

Magyar újítás:
HENGER ALAKÚ RUGÓSZIN

Nagyvári János kaposvári mérnök a labdarúgó edzőtestület szakbizottsága előtt érdekes újítást ismertetett a közelmúltban: *henger alakú rúgószint.* Bevezetőben elmondta, hogy mi indította töprengésre és ennek a töprengésnek hogyan lett az eredménye az új edzés-eszköz.

A labdarúgás fejlődése a közelmúlt dicsőséges időszaka után megakadt, mondta, mégpedig elsősorban technikában, pontosabban rúgásban és fejelésben. A mérkőzéseken sok a pontatlan rúgás — átadás, beadás és kapuralövés —, sok a pontatlan, erőtlen fejelés. Feltűnően gyenge volt az utóbbi időben a gólhelyzetek kihasználása.

Mindennek pedig az az oka, hogy az edzésrendszer és a taktika fejlődésével nem tartott lépést a technika. Keveset gyakorolják a rúgást és a fejelést a játékosok, s ha gyakorolják, akkor sem megfelelően és nem eleget. A kellő fejlődéshez a mérnök szerint — aki fiatalabb korában maga is labdarúgó volt — naponta kellene gyakorolni a rúgás különféle fajtáját, mégpedig úgy, hogy minden játékos többszáz rúgást hajtana végre. Többszáz rúgást?! Ehhez külön labdaszedők kellenének, elegendő labda, s minden játékosnak legalább két óra, de még inkább két és fél órás gyakorlás! Kiszámította, hogy ma percenként körülbelül négy rúgást végezhet el a játékos, ez 600 rúgás esetén



— mert ennyi kellene, ha mindkét lábbal mindenféle változatban rugdosná a labdát — éppen 150 perc.

A régi rúgószín, amelyet Feleki László 1938-ban ismertetett, vagy az egyszerű rúgófalak is segítik a gyakorlást, de ezek nem teszik lehetővé a változatos gyakorlást. A rúgófalra például mindig merőlegesen kell rárúgni a labdát, különben elpattan, s szaladhat utána a játékos.

Addig töprengett a problémán, amíg kisütötte, hogy a legjobb megoldás a hengeralakú rúgószín lenne. Kitervezte ezt a rúgószínt és alkalmi megoldásban ki is próbálta. Rajzunk ezt az új találmányt mutatja be: *A játékos a henger közepéről rugdalja a fal felé* — amelyre nyolc kaput lehet festeni (ahogy a rajzon is látható) — *a labdát,* hol jobbal, hol ballal, hol csüddel, hol belsővel, hol külsőcsüddel, kapásból, megállítás után, fordulásból, laposan, magasan, gurulósan stb. *A labda mindig visszaérkezik hozzá, csak keveset kell helyezkednie ide vagy oda. Néhány hét alatt megszűnik így a „süket láb",* hangoztatta a feltaláló, *megszűnik a bizonytalanság, egészen más játékos kerül ki az újfajta rúgószínből, félelmetesen biztos rúgó, pontos kapuralövő.* Biztos, hogy ha az éljátékosok csak négy-öt hétig gyakorolnának az ilyen rúgószínben, az NB I-ben legalább kétszer annyi gól esnék, mint manapság!

Fél óra alatt elvégezhet 600 rúgást a játékos az új rúgószínben, amelynek fala papallóból készül és 4—5 m magas; a papalló-fal vasbeton- koszoruba van ágyazva és szögvas-heveder fogja össze.

Három típus kell belőle: *Fél óra alatt elvégezhet 600 rúgást a játékos az új rúgószínben, amelynek fala papallóból készül és 4—5 m magas; a papalló-fal vasbeton- koszoruba van ágyazva és szögvas-heveder fogja össze.*

Három típus kell belőle: 10, 20 és 303 m átmérőjű. A kis hengerben fél másodpercenkint kell rúgni a játékosnak, itt fejlődik, gyorsul a reflexe, itt szokja meg a váratlan helyzetek gyors megoldását. Szükséges ebben (de a többiben is) időnkint fejeléssel, labdaátvétellel pihenőket adni a rúgásban, különben elmerevedik a játékos lábizomzata. *A 20 méter átmérőjű hengerben a 30 méteresben* körülbelül 2 másodpercenkint rúg vagy fejel a játékos.

Az ET szakbizottsága tagjainak tetszett az új szer, s most már azon töprengenek: hogyan lehetne megvalósítani. A három rúgószín együtt eléggé drága, befedetlenül is mintegy 380 ezer forintba kerülnek. Ezt csak az MLSZ vagy a Népstadion tudná megvalósítani, a legfelsőbb sporthatóság segítségével. A szakbizottság szerint érdemes volna az első rúgószín „telepet" elkészíteni, talán a Népstadion területén, biztosan nagy hasznát venné labdarúgásunk. Javasolták is megvalósítását.

Az ifjúsági úszók új korhatára Ausztráliában: 13 év!

A fejlődés egyre lejjebb szorítja az ifjúsági úszók korhatárát Ausztráliában. Nem is olyan régen még 18 év volt az ifjúságiak korhatára, épp úgy, mint más országokban. Aztán ezt 16-ra, majd 15-re szállították le, mert az ifjúságiak egyre-másra legyőzték a felnőtteket. 1955-ben például Murray Rose ifjúságiként egy, 1956-ban két felnőtt bajnokságot nyert. Ugyanekkor a szintén ifjúsági Lynette Whillier, Better Sykes és Barbara Evans learatta a női mellúszó-számokat. Szintén ifjúságiak voltak...

A hasonló példák egész sorát említi még a Melbourne Heraldban megjelent cikkében Ken Knox és azt javasolja, hogy az ifjúsági korhatárt 13 évben állapítsák meg. Hivatkozik a Konradsokra is. Jon Konrads tavaly, 14 éves korában, már két felnőtt számban is a legjobbak között volt, besorolták az olimpiai keretbe is. Most — mint ifjúsági — már hat felnőtt számban tart világcsúcsot. Húga, a 13 éves Ilsa, két számban ért el világcsúcsnál jobb eredményt.

Az ifjúsági korhatárnak tulajdonképpen a fiatalok fejlődését kell szolgálnia, lépcsőfokot kell jelentenie felfelé. De micsoda lépcsőfok az, amelyik a felnőttek fölé viszi az ifjúságiakat? Legyen tehát 13 év az ifjúságiak korhatára. A 14 éves fiú vagy leány már számítson felnőtt versenyzőnek. Akármit mondanak is másutt, bármennyire túlzásnak tartják is esetleg itt és ott — írja Knox —, a helyzet az, hogy az ausztrál ifjúsági úszók bebizonyították: sikerrel birkóznak meg a felnőttektől megkívánt feladatokkal is!

A korszerű kenu-technikáról

W. Schumann, a lipcsei TF sportklubja, a Tudomány SC edzője hosszabb cikket írt a korszerű kenu-technikáról. Megállapítása szerint a Szovjetunió és Románia kenusai a melbourne-i olimpián nemcsak azért értek el feltűnő sikereket, mert kitűnő volt az erőnlétük, hanem azért is, mert korszerű technikával versenyeztek. Az új technikának négy szakaszra osztott részletét filmfelvételek segítségével ismerteti a cikkben. A korszerű technika képviselői között megemlíti a magyar **Parti Jánost** is.

Ismerteti a szerző az új technika megtanulásához szükséges segédeszközöket is, azonkívül leír néhány egyensúly-iskolázó gyakorlatot, végül rámutat az előforduló gyakoribb hibákra (a derékmozgás elégtelensége, válliból történő evezés, a térdelő láb lábszárának rossz helyzetére stb.) és bemutatja a kenuzás tartozékainak — térdpárna, lapát stb. — helyes formáit. **(Megjelent a Theorie und Praxis der Körperkultur 1957. évi 11. számában.)**

A Repülő Hollandi

Irta: Szilvásy Zoltán dr.

Sportsajtónk az elmúlt hetekben ismételten hírül adta, hogy a Magyar Vitorlás Szövetség 10 darab „Repülő Hollandi" típusú vitorlás versenyhajót rendelt a Német Demokratikus Köztársaságtól. Tekintve, hogy új hajók érkezése még nem örvendett ilyen nagy nyilvánosságnak, jogosan merül fel a kérdés, hogy milyenek is ezek a hajók?

A hajószerkesztők az utóbbi évtizedekben olyan kis versenyhajóosztályok kialakítására törekedtek, amelyek biztosítják az egyenlő feltételekkel való versenyzés sportszerű elvét, azonkívül tág lehetőséget adnak a versenyzőknek technikai tudásuk és fizikai felkészültségük érvényesítésére. A tervezők rajzolótábláin egymásután születtek meg az újabb és újabb hajóosztályok, amelyek azonban vagy igen drágák voltak (22 m²-es, 20 m²es és 15 m²-es yollék stb.) és ezért nem tudtak szélesebb körben elterjedni, vagy éppen az olcsóság kedvéért feláldozták az érzékenységet és a gyorsaságot („14 láb" dinghy, „Kalóz", „Szalonka" stb).

A szerzett tapasztalatok, az építési módok fejlődése végül is olyan osztályok kifejlődését eredményezte, amelyek az ellentétes követelményeket egyidejűleg képesek kielégíteni. Ezeket a típusokat („Coronett", „Caneton", „505", „Repülő Hollandi") a siklásra alkalmas hajótest, a kis súly, a viszonylag

nagy vitorlafelület és nagy sebesség

jellemzi. Ezek közül is a Repülő Hollandi javára billentik a mérleget a gyorsaságban, stabilitásban és hullámban való viselkedésben jelentkező igen kis különbségek.

A Repülő Hollandiban való vitorlázás két körülmény miatt teszi szükségessé a versenyzők fokozott technikai felkészítését. Az egyik a hajó érzékenysége, amely a hajó pontos beállítását (trimmelését) követeli meg. A Repülő Hollandi igen gyors hajó ugyan, de a szabályok adta lehetőségek maximális kihasználása nehezen képzelhető el kellő aerodinamikai ismeretek nélkül. (A műszaki leírás folyamán erre még visszatérünk.) Magasfokú taktikai tudás és gyors helyzetfelismeréssel párosuló elhatározóképesség kell a taktikai elgondolások megvalósításához és a kialakuló helyzetek kihasználásához. Ugyanabban a szélben, amelyben pl. egy Csillaghajó 15 km/óra sebességgel halad, a Repülő Hollandi 30—40 km/óra sebesség kifejtésére képes. Ilyen sebességnél a helyzet felismerésére és az elhatározásra jóval rövidebb idő áll rendelkezésre és a hajó tehetetlensége is nagyobb, vagyis a hajó lassabban engedelmeskedik a kormánymozdulatoknak, hevesebb kormánymozdulatok nem is engedhetők meg. Fokozott jelentőségűvé válik tehát a kormánnyal és a vitorlával való egyidejű kormányzás, ami a kormányos és a legénység fokozott együttműködését követeli meg.

Ezzel elérkeztünk

a fizikai előkészítés

kérdéséhez. A versenyzőknek ezt a szellemi munkát, az aerodinamikai, hidraulikai és meteorológiai ismeretek folyamatos gyakorlati alkalmazását, állandó megfeszített fizikai munka közben, csapódó vízben és esetleg megerőltető testhelyzetben és rossz látási viszonyok között is ki kell fejteniök. A hajón való puszta uralkodásnak még nehéz időben sem szabad a versenyző képességeit teljesen kimerítenie, vagyis „szabad kapacitással" kell rendelkeznie a tulajdonképpeni versenyzés számára is.

Ugyancsak fokozottak a Repülő Hollandiban a versenyzővel szemben támasztott sokoldalú fizikai követelmények is. A viszonylag nagyobb vitorlák kezeléséhez nagyobb fizikai erő szükséges, ha nem kívánjuk növelni a gyorsaságot csökkentő csigaáttételek számát. A nagy orrvitorla, továbbá a trapézövben való huzamosabb „kilógás" a legénység számára jelent komoly fizikai feladatot. A kellő fizikai erő biztosításával azonban még nem elégedhetünk meg. A Repülő Hollandiban való vitorlázás nagyfokú egyensúlyérzéket és mozgásgyorsaságot követel meg, azaz minden mozdulatot össze kell hangolni.

A vitorlázó versenyzők négyidőszakos edzésrendszerét már korábban kialakította az edzőtanács egyéb hajóosztályokra vonatkozóan, folyamatban van a Repülő Hollandi által támasztott különleges követelményeket figyelembevevő módosítások kidolgozása.

Meg kell emlékeznünk a biztonságot célzó előírásokról. Ezek betartását a versenyzőkkel már az edzés folyamán tudatosítani kell. A hajó ilyen szempontból való felszerelését — légszekrények, kellő felhajtóerő biztosítása — a technikai bizottságnak minden verseny előtt felül kell vizsgálnia. A versenyzők számára kötelező az úszómellény használata, ennek elmulasztása a versenyből való kizárással járhat.

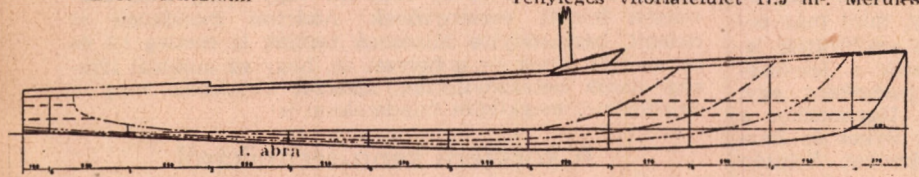
Nem utolsósorban annak is tulajdonítható a Repülő Hollandi iránt megnyilvánuló érdeklődés, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság a fenti szempontok alapján a Repülő Hollandit jelölte ki

az 1960. évi olimpia kétszemélyes yolle versenyeinek hajóosztályául.

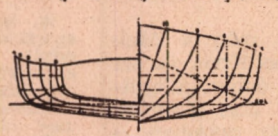
A magyar vitorlás versenyzők szeretnék megmutatni, hogy ebben a versenyágban is egyenrangúak más nemzetek fiaival.

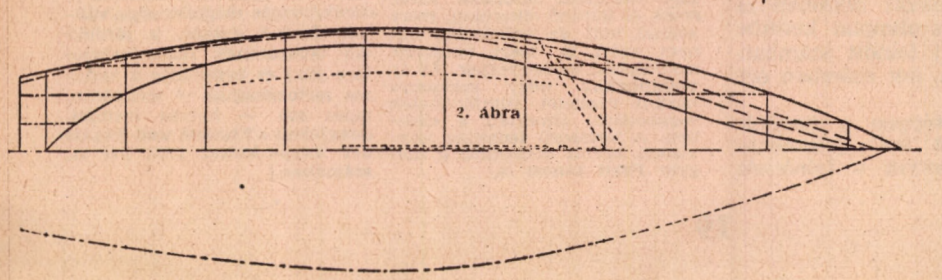
A fenti általános megállapítások után és azok megvilágítására tekintsük át röviden a hajó műszaki adatait és jellegzetességeit. Kezdjük a bemutatást a műszaki adatok ismertetésével **(l. 1. ábrát):**

Teljes hossz 6,05 m. Legnagyobb szélesség 1,80 m. Szélesség vízvonalon 1,45 m. Súly üzemkész állapotban (legalább) 170 kg. Hajótest súlya (rögzített szerelvényekkel) 125 kg. Felmért vitorlafelület 15 m². Tényleges vitorlafelület 17.5 m². Merülés



1. ábra





2. ábra



A „Repülő Hollandi" 37 km/óra sebességgel siklik

(felhúzott uszonnyal) 13 cm. Merülés (leengedett uszonnyal) 110 cm.

A méretek azt mutatják, hogy a viszonylag kis, rendkívül könnyű és a hajótesthez képest nagy vitorlafelületű hajóról van szó. A hajóban rejlő képességekről azonban csak a vonalrajz **(2. ábra)** tanulmányozása révén nyerhetünk igazi képet. A keresztmetszetekből és a hosszmetszetekből azonnal kitűnik, hogy valódi siklóhajó áll előttünk, amely inkább a víz felületén, mint belemerülve suhan tova. Ekkor válik érthetővé, hogy a Repülő Hollandi már közepes szelekben is elér közel 40 km/óra körüli sebességet.

A szabályok értelmében az egyes hajótesteknek, az uszonyok és kormánylapok alakjának és súlyának, a hajók vitorlázatának, valamint az árboc súlyának lehetőleg azonosnak kell lenie. (A szabályok megfelelően tág teret hagynak a versenyző egyéni elképzeléseinek érvényesülésére és lehetővé teszik, hogy személyes jelleget adjon hajójának, anélkül, hogy feladnák az egyenlő eszközökkel való küzdelem sportszerű elvét.)

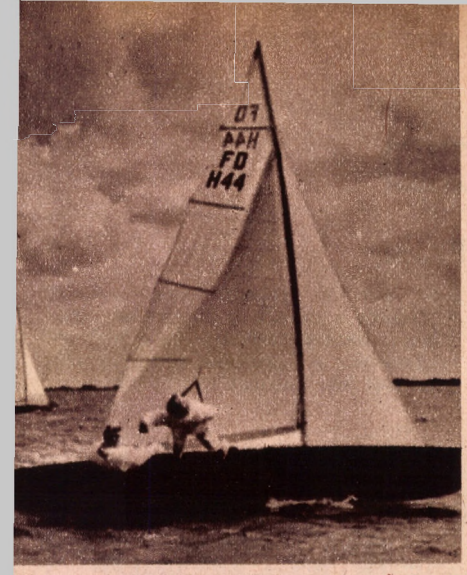
Az azonos hajótest biztosítása érdekében a felmérést fémből készített és a Nemzetközi Szövetség által a felmérő rendelkezésére bocsátott sablonkészlet segítségével kell végrehajtani. Az alakra vonatkozó tűrések igen szűkek, ami azonban a tökéletes hajótesten belül van, az már sokkal enyhébb előírások hatáskörébe tartozik. A hajótest készülhet rétegenként sablonra ragasztott, vagy készen beszerzett furnírlemezből, üvegrosttal erősített vagy egyéb műanyagból. Az elkészített héj nagyjából tetszés szerinti módon merevithető. A hajótestnek a szabályzatban felsorolt rögzített szerelvényekkel együtt értendő alsó súlyhatára a szerkezet gyöngítését kívánja megakadályozni, a felszerelt hajó súlyának előírása pedig egyenlő versenyzési feltételeket kíván teremteni. Tekintve, hogy a munkatér (kokpit) nagysága nem befolyásolja a hajó sebességét, ennek méretei aránylag tág határok — 1,5 m² és 3,2 m² — között választhatók meg. A kisebb méret inkább tengereken kívánatos, a tágabb pedig inkább tavi hajókon elfogadott.

Nagy mélységbe lenyúló, vagy alsó végén súllyal ellátott és ezáltal tőkesúlyként ható uszonyok kizárása érdekében megkötötték az uszony vízalatti részének alakját és előírták az uszony teljes súlyát (5 kg).

Az árboc és a bumfa szerkezete, valamint az állókötélzet kialakítása tetszőleges, a kellő szilárdság biztosítása érdekében azonban 12 kg-ban határozták meg az árboc legkisebb súlyát — beleértve az oldalfeszítőket és keresztmerevítőket. — A Csillaghajó osztályban alkalmazott futó hátramerevítők (runnerek) használatát megtiltották.

Pontosan meghatározták a nagyvitorla és a hátszélvitorla (spinaker) legnagyobb megengedett méreteit, az orrvitorla és ballonvitorla (génua) nagyságára vonatkozóan azonban csak a fedélzeti és árboc szerelvények helyzete mértékadó.

A szigorúan kötött méretek és jellemzők ismertetése után nézzük meg a szabályzat



A kormányos és a legénység jellegzetes „Hollandi" stílusban negyedszélben siklik. Figyeljük meg az árboc görbületét, a legénység helyezkedését és a palánk-bum-ot

adta lehetőségeket, amelyek kihasználásával a hajó gyorsasága tovább fokozható. Előre kell bocsátanunk, hogy e tekintetben ezideig pusztán irodalmi adatokra támaszkodhatunk és így inkább csak eddig közölt tapasztalatokat tudjuk összefoglalni.

A Repülő Hollandi rendkívül érzékeny „versenygép", melynél minden, mégoly apró változtatás is befolyásolhatja a sebességet. Az ésszerű gyorsaság elérése nem nehéz, mivel ez a szerkezetből következik. A maximális sebességek alkalmankénti elérése azonban igazi művészet, amelyet rövid idő alatt nem is lehet elsajátítani, és nem pusztán a hajó helyes kiegyensúlyozásából áll.

A kormánylap lehet fából és fémlemezből. Fakormány esetében a keresztmetszet áramvonalasan alakítható ki. Fémkormányok elől gömbölyítve, hátul kiélesítve készíthetők, bár a szakirodalom említ elől is élesített kormánylapokat is. A kormány-felhúzó berendezés megoldása igen fontos, mivelhogy a kormány még erős szelekben sincs teljesen leengedve. Fémlapok esetén ez a kérdés nem annyira jelentős, mert ezeknél csak a felhúzást kell biztosítani, az önmaguktól felúszó fakormányokat azonban lefeszítő berendezéssel is el kell látni.

A kormányrúd típusát gondos előzetes mérlegelés után kell megválasztani és itt több, egymással összefüggő szempontot figyelembe kell venni. Az ökörszarv, vagy ahogy a szakirodalom nevezi, német kormányrúd könnyen kezelhető, bármely helyzetben hátranyúlva mindig a kormányos kezeügyében van, segítségével a hajó messze kiülhető, a szarvak közötti létra pedig a lábbal való kormányzást is lehetővé teszi. A kormányos a nagyvitorla vezetőkötelének kezeléséhez szükséges rövid időre el is engedheti a kormányt. Ha a vezetőkötél a bumközép és az uszonyszekrény, vagy annak végén beépített munkapad között fut (sott-vezetés), elvileg ez a kormányrúd a legmegfelelőbb. Hátránya, hogy költséges, forduláskor a hajóból viszonylag messzire kinyúlik és ennek következtében bója vagy más (hajó) érintésekor könnyen törik.

A másik lehetőség az egyenes kormányrúd alkalmazása a nálunk is ismert és a Kalóz osztályban elterjedt forgatható toldattal együtt. Legfőbb hátránya, hogy állandóan kézben kell tartani, sem lábbal, sem kézzel nem rögzíthető, s így a nagyvitorla vezetőkötelének gyors behúzása fél kézzel (és foggal!) nem a legszerencsésebb művelet. Ez a nehézség kiküszöbölhető a bumvég és hátsó fedélzet közötti kötélvezetés segítségével, amikor a kötél a hátsó csigáról a kormányon levő kézbe fut. Ekkor természetesen sokkal merevebb bumot is kell alkalmazni, amire a szabályokon belül megvan a lehetőség, de ez nem engedi meg a bum görbítését és nagymértékben módosítja a hajókezelést is.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a kormányos a verseny folyamán gyakran változtatja helyét. Negyedszélben a kormányos az uszonyszekrény mögött helyezkedik el, a legénység mellette áll a fedélzet szélén, vagy a trapézövben kihajolva, így a súlypont inkább a hajó közepe felé tolódik. Amikor a hajót sikerül siklásba hozni (néha negyedszélben is) a kormányos a legénységgel együtt lehetőleg hátul helyezkedik el. Ilyen esetekben célszerű, ha rövidíthető a kormányrúd. A kormányveretben előre és hátra mozgatható kormányrúd segítségével ez a kérdés könnyen megoldható. Ez a megoldás természetesen kizárja az ökörszarv kormány alkalmazásának lehetőségét.

A bumközépről történő kötélvezetés esetén nagyobb áttételt kell biztosítanunk. A Repülő Hollandi kétszeres világbajnokának hajóján 3—3 csigát találunk a bumon és a munkapadra szerelt csúszó kocsin. A vezetőkötés a bumot erős szélben lefelé görbíti, ezáltal laposítja a vitorlát, tehát aerodinamikailag kedvezőbbé teszi. Hirtelen erősödés (plöff) esetén azonban szélhez közelebb menve a vitorlát laffogtatni kell anélkül, hogy engednénk a kötélen. A kötél lazításával ugyanis öblösebbé válik a vitorla, ami erősödésben semmi esetre sem kívánatos.

A kötél alsó csigáját a munkapadon felerősített sinen futó kocsihoz erősítjük. A kocsit erősbödő szélben, mint az a Csillaghajókról ismeretes, egyre jobban kieresztjük.

Külön bumlefeszítő (bumstrap) nem látszik feltétlenül szükségesnek, mert a vezetőkötél lehúzó hatása még bőszeles szakaszokban is eléggé ellensúlyozza a bum felemelkedését (a kocsit egészen kiengedjük).

A bumvégről kötélvezetés esetén merev ún. léc-, vagy palánkbumra van szükség. A kocsit ez esetben a tükör előtt, a hátulsó fedélzeten szerelik fel. A csigák száma kevesebb, mint az előző esetben. Ilyen elrendezés mellett bumlefeszítő használata feltétlenül szükséges, hogy bőszeles szakaszokon megakadályozzák a bum felemelkedését. Az előremerevítő (forstag) és az orrvitorla élkötelének megfeszítése egy-egy nagyáttételű emelőkar segítségével történik, amelyek közül az egyik állandóan oldott állapotban van.

Az uszonyszekrény a hajótest kis merülése folytán igen alacsony lehet. A víz becsapódásának megakadályozására alul gumi szigetelő csíkokat erősítünk fel, ami egyúttal csökkenti az ellenállást is. A súrlódás feleslegessé teszi uszonyfelhúzó szerkezet alkalmazását.

Az elérhető nagy sebesség teszi lehetővé az önműködő fenékszivattyúk alkalmazását. Célszerű helyük az uszonyszekrény mögött van, annak közelében, a hajó középvonala körül. Siklásban akkor is érdemes ezeket nyitva tartani, ha nincsen víz a hajóban, mivel a rajtuk keresztül beáramló levegő előnyösen csökkenti ill. megszünteti a fenék mentén kialakuló lamináris áramlást.

A kormányos kiülését hevederek könnyítik meg, amelyekbe a lábfej beakasztható. A korszerű finn módszernek megfelelően a hevederek az oldalfedélzet alatt vannak és a kormányos erősen hajlított térdekkel ül ki a hajót.

Kisebb versenyhajókon egyedülálló és jellegzetes, habár a régi 25-ös yolle versenyzők előtt nem ismeretlen tulajdonság a trapézöv (Flying trapeze = repülő trapéz) használata, amely a Repülő Hollandiban való versenyzésnek bizonyos akrobatika jelleget kölcsönöz. A fokcsigánál az árbochoz erősített drótkötél és a trapézöv révén a legénység teljes testsúlyával a víz fölé „kilógva" biztosítja a hajó egyensúlyát. A trapézkötél hosszának szabályozhatónak kell lennie. Részben azért, hogy különböző mérvű kihajlást tegyen lehetővé (ennek újszerűsége értékes helyezéstől fosztotta meg tavaly Németországban járt versenyzőinket), részben pedig azért, mert nemcsak cirkálószakaszban és félszélben van jelentősége, hanem hátszélben is, amikor a legénység a kormányos mellett hátul ülve a trapézkötél révén biztosítja az árboc hátramerevítését is, vagyis bizonyos mértékig pótolja a futó „bakstagot". A trapézövet úgy kell elkészíteni, hogy az önmagában is lebegjen a vizen. Biztosítani kell a gyors lekapcsolás lehetőségét is, mivel ennek elmulasztása borulás esetén súlyos következményekkel járhat.

A Repülő Hollandi példátlanul gyors elterjedése fenti kiváló versenytulajdonságokon kívül annak is köszönhető, hogy viszonylag olcsó és így széles versenyzőkörök előtt nyitja meg a lehetőséget „televér" versenyhajóban való vitorlázásra. Sablonra ragasztott réteges szerkezettel való építése a balatonfüredi sporthajó üzemben már a jövő évben megkezdődik, a részletek kialakítása szempontjából azonban feltétlenül kívánatos lenne, hogy akkorra már kielégítő és alapos versenytapasztalatokkal rendelkezzünk.

A sportkarikatúra-kiállítás anyagából



Adám nevelése (1956) Effel, Jan (Párizs) rajza



A futballbíró születésnapja

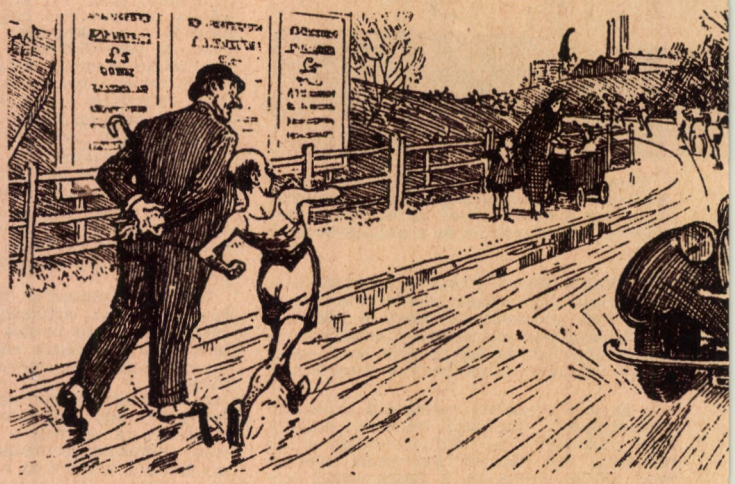
(1955) Kaján Tibor rajza

Megnyílt a TTT sportkarikatúra kiállítása

Április 3-án Murai István, az MTST elnökhelyettese ünnepélyes keretek között nyitotta meg a TTT sportkarikatúra kiállítását a Sportmúzeum Váci utca 62. sz. alatti helyiségében. Ebben a kiállításban a TTT a sportkarikatúra művészetet, a grafikának ezt a derűt, örömet árasztó ágazatát tárta a látogatók elé. A karikatúra jóformán indulásától kezdve nyomon kíséri a sport fejlődését s nemcsak kifejezője, krónikása, hanem nevelője is e kultúrterületnek. Az alábbiakban néhány kiállított karikatúrát mutatunk be:



A Városliget jegén (1881) Jankó János rajza



Távgyalogló (1937) Reynolds, Frank (London) rajza

Magyar szakkönyv sikere külföldön

A Der Fussball-Trainer című folyóirat márciusi számának könyvismertetései között ott található *Csanádi Árpádnak*, a TTT tagjának *Labdarúgás* című munkájáról szóló beszámoló is. A beszámolóban Karl Brömse dr. többek között a következőket írja:

„Egyike a legbővebb és legértékesebb labdarúgó-könyveknek, amelyet ismerünk... A könyv felépítéséről látszik, hogy sok éves tapasztalat, megfigyelés és vizsgálódás alapján készült. Az egész mű tudományosnak nevezhető. Meg vagyunk győződve róla, hogy Németországban éppúgy, mint Európa többi részében nagy örömmel forgatják majd ezt a könyvet mindazok, akik sportjátékunkat tovább igyekeznek fejleszteni. Ez a könyv a világhírű magyar labdarúgóiskola mesterműve."

A TTT Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatójának legújabb száma

A TTT Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatójának 3. száma 13 állam 20 folyóiratának feldolgozását tartalmazza. Összesen 325 témakört ölel fel. Ebből iskolai testnevelésre 52, élsportolók és ifjúsági versenyzők felkészítésének tudományos alapjaira 12, tömegsportra 1, történeti és lexikális munkákra 19, szervezésre 12, sportegészségügyre 36, általános testneveléselméletre 26, gyakorlóhelyek-sportszerekre 4, tizenhárom olimpiai sportágra 121, két népszerű hazai sportágra 12 esik.

A sportágak témamegoszlása: atlétika 66, evezés 2, kosárlabda 4, labdarúgás 1, sportlövészet 1, műugrás 3, ökölvívás 3, torna 15, úszás 9, vívás 13, vízilabdázás 1, sí 2, tenisz 11, röplabda 1, tollastenisz 1, súlyemelés 1, judo 1.

E tájékoztatóban is számos érdekes és fontos anyagot találunk. Az ismertetett szakanyagok eleven, gyakran égető problémákat tárgyalnak. Ezek időben történő megismerése szakembereinknek, a magyar sportnak elsőrendű érdeke. Mindent meg kell tenni, hogy szakembereink minél hamarabb kezükbe kaphassák ezeket az anyagokat, s így tudomásukra jusson: hol tart a külföld, mivel foglalkoznak a különféle országokban a kutatók és a szakemberek?

Gyarapszik a Sportmúzeum

Hosszú évek munkája eredményeképpen a Sportmúzeum már áll és anyaga egyre gyarapszik.

Hegyi Gyula, az MTST elnöke, a múzeumnak engedte át az MTSH serlegraktárában gyűjtött gyönyörű díjakat, a titkárságon kiállított művészi értékű tárgyakat és az azokat befogadó vitrineket is. *Sajgál Gyula*, a BTST elnöke, *Horváth Pál* elnökhelyettes és a tanácsban dolgozó többi sportvezető a múzeum elhelyezésében és berendezésében nyújtott messzemenő segítséget.

Megmozdult a társadalom sportot szerető rétege is. Ki munkával, ki anyagiakkal, ki féltett kincsei — érmek, oklevelek, falragaszok, régi versenyműsorok, képek, rajzok, sportszerek — felajánlásával járul hozzá a Sportmúzeum gyarapításához. Özvegy *Fuchs* Jenőné, özvegy *Kazár* Istvánné, *Ónódi* Károly és *Sebestyén* Béla például több régi, történelmi értékű tárggyal gazdagította múzeumunkat.

Az UNESCO elismerése szakembereinknek

Az UNESCO, az Egyesült Nemzetek Szövetsége kulturális világszervezete levelet írt a Testnevelési Tudományos Tanácsnak. Ebben köszönetet mondott az 1956-ban küldött tanulmányért (Cseke Dénes dr. készítette). Amint a szervezet főtitkára írja, a magyar tanulmány nagymértékben segítette az UNESCO egész világra kiterjedő munkáját, amelynek címe: *A sport helye a nevelésben.* Most azt kéri a világszervezet: küldjük meg neki a magyar iskolák testnevelési tanterveit, valamint tájékoztatót arról, hogy milyen kutatómunkát kívánnak folytatni a magyar szakemberek a közeljövőben az iskolai testnevelés területén.

Az UNESCO levele szakembereink képzettségének, munkájának kétségtelen elismerése.

KÁRPÁTI KÁROLY testnevelőtanár, olimpiai birkózóbajnok tartott előadást március végén a TTT-ben. Meghívott szakemberek előtt beszélt az emberi test egyensúlyának törvényeiről és az egyensúlyban bekövetkező hibák okairól. Több évtizedes megfigyelései és kutatásai alapján kimutatta, hogy a láb alátámasztásának hibáiból — a rossz cipő következtében — a test különböző részei milyen elváltozásokat szenvedhetnek, s hogy — szerinte — az elváltozások kompenzációjaként az egyensúly helyreállításában milyen meghatározott törvényszerűségek érvényesülnek.

Sportirodalmunk fejlődésének főbb irányvonalai

Ha le akarjuk mérni a magyar sport jelenlegi helyzetét és meg akarjuk ismerni azokat a tényezőket, amelyek további fejlődését elősegíthetik, figyelembe kell vennünk azokat az adatokat, amelyeket a magyar sport tekintélyes múltra visszatekintő irodalma nyújt számunkra.

A Magyarországon 1896—1956. évek között megjelent testnevelési és sport tárgykörű művek bibliográfiája a közeljövőben napvilágot lát és módot fog nyújtani arra, hogy a jelentősebb művek értékelése, valamint az adatok fejlődéstani rendszerbe foglalása által a magyar sport kérdéseire az irodalomtörténész módszereivel is világot vethessünk.

Sportirodalmunk szoros értelemben véve nem egész évszázados múltra tekint csak vissza. A vele kezdetben szervesen összefüggő magyar testnevelés irodalmának eredőit azonban már néhány századdal előzőleg fellelhetjük. Egyes hasznos adat már szórványosan észlelhető azokban a művekben, amelyek még német és latin nyelven jeletek meg. A magyar nyelven gyéren előforduló munkák, amelyekben a mai értelemben vett testnevelés nyomait fellelhetjük, elsősorban a katonai kiképzést, a magyar nép harci készségeinek fejlesztését szolgálták.

E munkák azonban még nem nevezhetők testnevelési szakkönyveknek. A testnevelés az az értelmezése, amely a mai értelemben vett fogalmat megközelíti, a köznevelés fogalmához kapcsolódik és fejlődése a „Ratio educationis" koráig nyúlik vissza. A gazdasági és társadalmi fejlődés folyamán a XIX. században nyer a testnevelés magyar viszonylatban kifejezésteljesebb szerepet.

Hasonlóképpen nem tekinthetjük sportirodalmi jelenségeknek az ezen időpontot megelőző századokban megjelent, vadászati, halászati vagy céllövészettel foglalkozó műveket, amelyek akkor más célt szolgáltak.

A testnevelés és a sport irodalmi vetületének tárgyilagos vizsgálata csak attól a korszaktól kezdődhet, amelyben mint kultúrtényező jelentkezik. A XIX. század derekán a magyar testnevelés irodalma már fokozottan önállósul: tematikája kialakul, általános köznevelési jegyei lekopnak, fokozatosan szakirodalommá alakul át.

Az egyes művek a századfordulón erőteljesen összeszövődnek a kor szépirodalmi és pedagógiai irányzataival. Az írók műveiből általában nehéz különválasztani a testnevelési és főleg sportszakmai lényeget a szépirodalmitól. Az 1890-es évektől az első világháborúig a magyar sport irodalma erősen impresszionista jellegű, élénk és színes benyomásokat tár elénk, többnyire anekdotázó könnyedséggel, szemléltetően; lelkes és népszerűsítő, a sport szórakoztató, üdítő játékosságának jegyeit hordozza magán. A szakmai tárgyilagosság csak később kezd megfelelni a követelményeknek.

Magyarországon, ahol a feudalizmus hatása tovább volt érezhető mint Angliában, a sport megkésve, az arisztokraták és az iparosodó polgárság keretei között jelentkezik. A szabadságharcot követő évtizedek sportja elsősorban a városok céllövő- és tornaegyesületeihez, a lóversenyzéshez, a vadásztársaságokhoz, a vívás párbajszempontjaihoz, majd később az evezős- és kerékpáregyesületek működéséhez kapcsolódik. A kifejezetten sporttal vagy egyes sportágakkal foglalkozó mű még a XIX. század végén is fontos dokumentum, mivel innen számíthatjuk sportszakirodalmunk tulajdonképpeni kezdeteit. Az ipari fejlődés folyamán, mint szómottevő tényező a magyar munkásság is ekkor kapcsolódik be a polgárság által űzött egyes sportágak életébe, természetesen adottságainak megfelelő módon, de mind szélesebb rétegben.

A sportirodalom fejlődésének összefoglaló könyvészeti kimutatása érdekes adatokat nyújthat egy-egy időszakra vonatkozólag az egyes sportágak helyzetéről, fejlettségi fokáról.

Három nagyobb fejlődési időszak mutatkozik 1896 és 1956 között a magyar sport irodalmában:

I. 1896—1918. Az első újkori olimpia, illetve a Millenium évétől a Tanácsköztársaságig terjedő időszak.

Jellemzői: a magyar sport kezdeteinek ideális gondolkodása, kiforratlan szaknyelve, sporttörténetileg jelentős első szakmunkák megjelenése egyes sportágakban, a köznevelléssel való összefüggések elsősorban a testnevelés, torna területén, más irodalmi műfajokkal és elsősorban a szépirodalommal, bizonyos tekintetben az egészségügyi vonatkozásokkal való összefonódás; impresszionista és egyben népszerűsítő módon való adatközlő jelleg.

II. 1919—1944. A Tanácsköztársaságtól a II. világháború végéig terjedő időszak.

Jellemzői: a sportirányzat rohamosan felerősödik és tömegeket kezd vonzani; előtérbe tolulnak a sportszervezési, gazdasági kérdések, a verseny- és egyesületi szabályok; az egyes sportágak mind fokozottabban elhatárolódnak, a technikai kérdések előtérbe jutnak; megjelenik irodalmi vetületében is a munkások sportjának kérdése; megnyilvánul az irodalomban a különböző állami és tőkeérdekeltségek szerepvállalása; találunk már egyes kísérleteket enciklopédikus és sporttörténeti területen is, bár szintézist nem nyújtanak; ez az időszak a szakmonográfiák két évtizede; a sportirodalom ekkor aránylag együttemű, az előző időszakhoz képest kevesebb fluktációval. Végül: a sportirodalom a kapitalista rendszer jegyei mellett a II. világháborút megelőző években a katonai felkészülés jegyeit mutatja; stílusa kiforrottabb, az előző időszakkal szemben reális irodalom; kizárólagos sportszakmai szempontból fokozatos és erős ütemű szakmai tárgyilagosságra törekszik és fejlődésre mutat.

III. 1945—1956. A II. világháborút követő első évtized.

Jellemzői: a magyar sport forradalmi fejlődésének kora; a nagyszámú, széleskörű érdeklődést kielégíteni törekvő irányzat mellett szakmai differenciálódás, erőteljes szakszerűség, kialakult formanyelv, sportpolitikai szempontból egybehangoltság és céltudatos realitás; ebben az időszakban a könyvszükséglet erőteljesen megnövekedett; a gazdasági, társadalmi együtthatók figyelembevételével és az egyes sportágak irodalmi dokumentumait számbavéve és egymással vonatkozásba hozva megállapíthatjuk ebben az időszakban a tömegek érdeklődését a sport életében; következtethetünk az időszak irodalmából a sport kulturális jelentősége mellett annak szükségszerűségére a dolgozó emberek felüdülése, a közösségi szellem kialakítása, munkaképességünk fokozása és szórakozási igényeinek nemes kielégítése céljából.

A sportirodalom mai fejlettségi fokán szükségszerűen az elmélet újabb kibontakozásához folyamodik, a sport tudományos alapját látszik szélesbíteni, megszilárdítani, hogy az a jövő feladatainak gyakorlati téren is mindjobban megfelelhessen. Ez a törekvés és az általános szakosodás a sportirodalom jelenlegi tartalmi és kifejezési lényege. A felszabadulást követő évtized végén sportirodalom terén változás várható a szintézisek felé, a haladó hagyományokon épülő népi sport útjain, a realitások szigorúbb figyelembevételével. Ez alkotja majd a magyar sport irodalmának újabb periódusát.

Az írásművek jelentősége mellett és annak további fenntartásával a modern kultúra egyik érdekes tényezője a vizualitásra épülő ismeretközlés. A vizualitás szerepének jelentkezése a sportirodalom területén új műfajt látszik kezdeményezni és már a múlt két évtized folyamán is kitapintható. Ez segítette elő a tárgyi alapon a metodikus testnevelést és többek között ez vezetett a dokumentáció vonatkozású sportfilmekhez, sokban hozzájárulva a sport népszerűsítéséhez.

Az 1896—1956 közötti, történeti szempontból viszonylag rövid időszak, a sportirodalomban a tulajdonképpeni kezdetet jelenti. Dús anyagának, irányvonalainak ismerete elősegíti a magyar sport jövőjének kiépítését és szakmai kérdéseinek pozitív módon való megoldását.

Molnár Zoltán dr.

Hozzászólások

Az idősek teljesítményeiről szóló előadáshoz

A minap előadást hallgattam a Sportkórházban: Balogh János volt az előadó. Tárgyát egy érdekes tudománynak, a gerontológiának a területéről vette. Ez az előttem eddig alig ismert tudományág, mint ahogy a gerón szó (am. öreg) is jelenti, a magas korúak képességeit vizsgálja. Van biológiai, patológiai és szociális része. Az előadó főképpen az utóbbi területre vetítette fényszóróját. A biológiai gerontológia azt kutatja, hogy a magasabb kort megért egyének milyen életmódot folytattak egész életük során, milyen fajtájú volt munkájuk, működésük. Balogh dr. rámutatott, hogy Tizian, Shaw, Heltai Jenő őszbeborultan is frissen alkotott, dolgozott, hogy Goethe műveiről nehezen lehetne megállapítani, melyiket remekelte ifjabb éveiben és melyiket élemedett korban.

A természet nem ismer ugrást, így magától értetődik, hogyha a magas korúakat akarjuk kondicionálni, azt nem a magas korban kell kezdeni.

Mindenki magával hoz valamelyes determináltságot. A feladat ezt a készséget bizonyos eszközökkel optimális irányban fejleszteni. Erre az egyik leghatékonyabb eszköz a mozgásmennyiség és minőség célirányos, ésszerű adagolása.

Az élet, de a pedagógia is bizonyos feladatokat a megfelelőnek vélt életkorhoz köt, például a logaritmus tanát a 16 évre teszi. A testnevelésre nálunk rászánt heti 2 óra mérhetetlenül kevés s a gyermek tudata alatt érzi ezt, hiszen télen-nyáron naponta több órát ezért játszik, ugrál, mozog.

Kifejtette az előadó, hogy az állam az egyének életkorát akarja meghosszabbítani, de ha jól fogja fel feladatát, főképpen arra kell törekednie, hogy testi és szellemi dolgozóinak a munkaképessége hosszabb ideig tartson.

Dr. Balogh már jól benne volt mondanivalójában, amikor az órájára kezdett nézegetni és ezzel már el is árulta, hogy túllépte az előadásra szánt időt.

Nos, én már elég rég ismerem magam, így tudtam, ha dr. Balogh előadásának befejeztével hozzászólásra jelentkezem, az legalább 20—30 perccel kitolja a Sportkórház munkaszerető személyzetének ebédidejét. Gyors elhatározással ülve maradtam, de néhány professzor óhajára folyóiratunk hasábjain vonultatom fel; milyen gondolatokat váltott ki belőlem az értékes előadás.

Dr. Balogh János kitűnő előadó, hallgatósága figyelmét mindvégig lekötötte. Remek előadókészsége, pompás emlékezőtehetsége, folyamatos, gördülékeny előadása, históriai hajlandósága szinte önmaguktól kijelölik számára a legközelebbi feladatát: megírni a magyar sportorvosi tudomány történetét.

Mert ne higyje senki, hogy ez a tudomány az utolsó évtizedekben keletkezett nálunk! Bakody, mint kezdő orvos, már a múlt század ötvenes éveiben egy hatalmas méretű testgyakorló termet építtetett Lembergben. Ezt, mint magánintézetet gyógytestgyakorlatokra is használták. Olyan nagy volt, hogy egyazon órában 48 testgyakorló működhetett benne! Mennyire értékes eredményekkel járhatna ennek az intézetnek a múltjának felderítése. A Clair és Batizfalvy intézetek történetének kutatása is sok meglepő adatot hozhatna napvilágra. Szintúgy az idősek teljesítményeinek az ismertetése is.

Máig is tűnődöm rajta, miért rendezték ezt az ugyancsak közérdekű előadást csupán a Sportkórház orvosai részére. No persze: az orvostársadalom közismerten szerény! Nos, évszázadokon át mást is tudott róluk a világ és el is árulja egy reánk maradt epigramma:

Dat Galenus opes dat Iustinianus honores.

Kincseket ad Galenus, s ad rangot Justinianus.

Nos, hadd fejezzem be hozzászólásomat azzal, hogy ez a páratlanul pompás, tanulságos előadás méltán megszolgált honores-t is szerez a Sportkórház kitűnő orvoskarának.

Dr. Mező Ferenc

*

Az OTSI hetenként szakelőadásokon és vitákon mélyíti orvoskarának tudását. Az egyik ilyen előadáson vett részt Mező Ferenc dr. olimpiai bajnokunk, s küldte meg nekünk benyomásait és észrevételeit magába foglaló cikkét, illetve el nem hangzott hozzászólását. (Szerk.)

Lelki kondicionálás és hipnózis

A Sport és Tudomány februári számában közölte a PIX című ausztráliai képeslap cikkét a hipnózisnak az úszóedzésben való alkalmazásáról. Az Esti Hírlap c. lap szintén leközölte a cikket.

A Sport és Tudomány szerkesztőségi megjegyzése érdekesnek és hasznosnak mondja a hipnózisnak az edzésben való alkalmazását, ha él is óvatos és szükséges orvosi fenntartásokkal. A magam részéről csak érdekesnek tartom. Orvosi és sportorvosi szempontból határozottan érdekes. Hasznos a sportorvoslason keresztül lehet, tudományos vizsgálódás révén. De **a gyakorlatban való felhasználását nem fogadom el,** még annyira sem, hogy az e révén elért eredményeket hitelesíteni engedném, általánossá válását meg különösen nem. A közölt cikkből jól kitűnik, hogy nem egy bizonyos verseny előtti hipnózisról van szó, ám a hipnózissal összekapcsolt edzéseket ugyanilyen értelműnek tartom. Nincs kétségem Mr. Forbes Carlile biológiai tehetsége iránt: egytemi biológiai intézetben dolgozott, az élettani tudományokban „master" fokozattal rendelkezik. Hipnotizőri képességében sincs okom kételkedni. S nyilván kiváló edző is lehet, ha az ausztráliai úszók olimpiai edzője volt. Mindezek csakugyan hitelt adnak személyével kapcsolatban úgyannyira, hogy valóban érdekes és hasznos eredmények elérését várhatjuk tőle: **a nagy lehetőségekkel rendelkező hipnózisnak az edzésben való alkalmazása a sportorvoslás tudományára hasznos.** De kísérletei a biológiai intézetbe tartoznának. Nagy figyelemmel fogjuk kísérni kísérleteit.

Mi magunk, reménykedő magyar sportorvoslás is, valamint a magyar edzők is, **károsnak tartjuk az élő sportban való alkalmazását.** A Sport és Tudomány szerkesztőségi megjegyzésében tett orvosi megfontolások mellett azért is, mert a magyar sport célja érdekében elégséges a **hipnózis helyett a lelki kondicionálás és az önszuggesztió helyett az önnevelés.** Mi lehetőleg reális talajon járunk. A biológiai reakciók és kísérletek — s ilyen a hipnózis jelen alkalmazása is — az individuális különbözőségek mellett önmagunkban sem exaktak. Viszont a lelki kondicionálás és az önnevelés a valóság talaján jár, csak tudományos szintre kellene emelni. Nem tartok a hipnózisnak a sportbani meghonosodásától, elterjedésétől, mert nagy ritkaság az a kongenialitás, amivel Mr. Forbes Carlile rendelkezik. A hipnózisnak az élő sporttal való összekapcsolódása aggályos, mert önkéntelenül is kizárólagossá teszi a versenyzést a sportoló gondolatvilágában és életében, s így további aggálya sportetikai szempontból van: **akaratlanul is a professzionizmus alapjává válik.**

A lelki kondicionálás módszereinek kidolgozása elsősorban sportorvosi feladat, de tisztes szerep jut benne az edzőnek, sőt a sportszervezőnek is. Köztudomású, mit jelent egy beteg számára egy nagytudású és híres (ebben az esetben ez a hangsúlyosabb) orvos nimbusza. Ugyanilyen egy híres edző iskolája is a versenyzők számára. Egy edző hírneve oly sokat jelent a versenyzőnek, hogy az már eleve előny. Ha az edző ezt alaposan felhasználja, az félsiker. Emellett számba jön még az egyesület becsületéért való küzdés tudatosítása, a nemzeti színek becsületének hazaszeretet formájában való felhasználása, valamint az a közismert tény, hogy nagy versenyekre való készülés is ugrásszerűen javítja az eredményeket. S talán az is idetartozik, hogy a vetélkedés révén a sportolók nagy száma konkurrenciát jelent. Önszuggesztiónra nincs szükségünk. **Önmagunk nevelése sok akadályon segít keresztül.** Ebben az edző mellett a sportorvos is segíthet, nem egy esetben szorosan együttműködve. S ha olyan eset adódik, mint Murray Rose gyomortáji fájdalma, le kell tudni küzdeni valami módon. Ha az psychés eredetű, könnyebb a helyzet. Ha somatikus (testi), akkor esetlegesen nehezebb, mert azt nem lehet csak lelkileg leküzdeni, jóllehet a psychének igen nagy lehetőségei vannak. (Gondolok pl. a holtpont akaratlagos leküzdésére.) **A lelki kondicionálás és az önnevelés nagy lehetőségeket jelent, sajnálatos, hogy egyelőre annyira elhanyagolt edzőink és sportorvosaink részéről.**

Érdekes egyik válogatott úszóversenyző megjegyzése a hipnózissal kapcsolatban. Még világcsúcsért vagy olimpiai bajnokságért sem engedné magát hipnotizálni, mondja, mert az az egyéniségét, karakterét befolyásolhatja. S valóban: megszokott és „klasszikus" módon a sportoló karakterét az edző befolyásolhatja és irányítja is, de ez két egyenlő ember között történik (a hipnotizált akaratnélküli). A hipnózisnak van orvosi célból létjogosultsága, s elfogadható még cirkuszi mutatvány céljából is, de a sport értelmével és a sportszellemmel nem egyeztethető össze. **A sport értelmét éppen az adja meg, hogy a versenyző a legnagyobb teljesítményt úgy tudja kifejteni, hogy azt szervezetére történő alapos külső behatás (dopping-szerek, hipnózis) nélkül érje el.** Egyébként a sportolás, e csodálatos test- és jellemnevelő lehetőség öncélúvá válik, s ez helytelen és szükségtelen: a sport a sportért léte nem jogosult.

Arra mindenesetre jó ez a téma, hogy a magyar edzőknek, de a sportorvosoknak is a figyelmét a lelki előkészítés felé fordítsa; az edzők munkájában jelentőségét megillető helyet kapjon, a sportorvoslás pedig erre a területre is terjessze ki működését, méghozzá tudományos formában.

Dr. Bánki Zoltán
sportorvos

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Eisenhower elnök „erőnléti offenzívája" és ami mögötte van

Eisenhower elnöknek meghirdetett „erőnléti offenzívája" az amerikai ifjúság testi állapotának feljavítását tűzte ki célul. Ezzel sokat foglalkoznak a nemzetközi szakirodalomban. Sokat foglalkoznak általában az amerikai iskolák testnevelésével és sportjával is. Folyóiratunk februári számában mi is közöltük a szovjet „Legkaja Atletyika" folyóiratból átvett cikket „Az amerikai iskolák sportélete" címmel.

Összefoglalóan újabb adatokat közlünk az amerikai ifjúság testi nevelésével kapcsolatban.

Ismeretes, hogy a múlt évben Eisenhower elnök meghirdette az „erőnléti offenzívát" az ifjúsági „fittnes campaign"-t. Ezzel kapcsolatban a Kelet-Németországban megjelenő „Körpererziehung" svéd forrás alapján ismerteti Eisenhower tervét, amely szerint az amerikai ifjúság testi erőnléte, ellenállóereje az élet modernizálódása folytán rohamosan hanyatlott. Erre adatokat hoznak fel, amelyeket még 1943-ban vettek fel 10 000 amerikai ifjún. A „Kraus-Veber test" alkalmazásával történt felmérés szerint a megvizsgált 6—16 év közötti ifjak 78,3%-a elégtelen testi fejlettségű volt. Ugyanennek a testnek szúrópróbaszerű alkalmazása Európában csak 8,5% elégtelenül minősülő ifjút talált. A most meghirdetett mozgalom élén Nixon alelnök áll, aki elképesztő adatokkal igazolja az amerikai gyermek és ifjúsági tömegek testi állapotának elégtelenségét. A nagyszabású mozgalom azóta megindult. A folyóirat szerkesztősége felveti a kérdést, miért kellett 1943-tól egész mostanáig várni? És miért éppen Nixon, az egyik legagresszívebb háborús politikussal fémjelzik ezt a mozgalmat?

A szintén keletnémet „Theorie und Praxis" folyóirat is foglalkozik a kérdéssel és nem fogadja el az amerikai átlag-ifjúság testi leromlottságáról szóló amerikai és egyéb kapitalista állambeli szakírók érvelését, hogy az ifjúság testi visszafejlődése kizárólag az erősen mechanizálódott amerikai életforma folyománya lenne és rámutat az imperialisták fegyverkezési hajszájára, amely elvonta a szükséges anyagiakat, amelyekkel biztosítani lehetett volna az ifjúság testi fejlődésének korszerű feltételeit. Rámutat a folyóirat arra, hogy nem is olyan nagyon rejtett célja az új amerikai sportpolitikának a katonai szolgálatra való alkalmassátétel.

A nyugatnémet „Der Leibeserziehung" folyóirat is ismerteti az USA elnökének rendeletét, amely szerinte a bizottságok felállításán kívül a jövőre vonatkozóan konkrétumokat nem tartalmaz. A folyóirat megjegyzése szerint „még nem lehet tudni, hogy az elnök rendeletét valóban megfelelő intézkedések követik-e majd?"

*

Az osztrák „Leibesübungen-Leibeserziehung" folyóirat több alkalommal közölt beszámolót az amerikai iskolai testnevelésről és sportról. A cikkíró, aki öt hónapot töltött Amerikában, — beszámol arról, hogy amíg az alsófokú iskolákban (nálunk az ált. iskola I—IV. osztálya) a testnevelés gyakran feltűnő primitív keretek között folyik, a középiskolákban már annál jobb lehetőségek vannak. A mindig szabad szombat és a sok szünnap következtében összesen mindössze 180 napot tölt az iskolában az amerikai középiskolás. Házi feladata nincs, ellenben minden nap van testnevelési órája s ezenkívül a college-k közeli sportpályái is rendelkezésre állnak. Az egyes sportágakat pl. nem keverten, vegyesen, váltakozva tanítják, hanem egyet-egyet kiemelnek s ezt rendkívül alaposan átveszik. A testnevelő tanárképzés a szerző szerint nem éri el az osztrák szintet. Inkább trénereket (coachokat) képeznek, semmint testnevelő tanárokat.

A cikkíró továbbiakban beszámol a főiskolai sportról. Ismerteti, hogy az USA-ban 1850 egyetem és főiskola van, a hallgatók száma 2,7 millió. A testnevelésben való részvétel az első két évfolyamban kötelező (heti 1—3 órában, a sportág szabad választásával). Az élsportolók száma egyetemenként átlagban igen kevés, 40—60 fő között mozog. Ez azonban megfelel az amerikai sport felépítési tervének, amely szerint az általános iskola feladata a sportolás iránti kedv felkeltése a tehetségesek részére, a középiskola feladata az általános testi képzés és a szakosítás megkezdése, a főiskoláé pedig a sportágak kifejlesztése egészen a csúcsteljesítményig. A főiskolai sport célja: híressé válni. A cikkíró leszögezi, hogy minden ellenkező híreszteléssel szemben a sportot az élsportolók is elsősorban a mozgás örömeért, a vetélkedés kedvteléséből és minden esetben **játékként** űzik. A „sztárkodás" még a leghíresebbek között is ugyszólván ismeretlen. Amerikában a sportban a vezető szerepet az egyetemek viszik, az egyesületek, klubok jelentéktelenek. Az egyetemek egyetlen komoly vetélytársa a hadsereg, a tengerészet, a légierő. A sportolás lehetőségei itt is igen nagyok.

Tanulmányaikat az élsportolók is rendszeresen folytatják. A sportoló azonban — a siker kedvéért és annak reményében — önmagától mond le az erőt pocsékoló „életélvezetekről". Az edző a sportoló magánéletével egyáltalán nem törődik. Az atlétának magától kell rájönnie, hogy csúcsteljesítménye érdekében bizonyos dolgokról le kell mondania. Ugyanez áll az edzés technikai részleteire is. Az edző megadja a részletes edzéstervet, de azon túl — egy-két figyelmeztetésen, útbaigazításon kívül — nem befolyásolja a sportolót az egyéniségének legjobban megfelelő technika kialakításában. Hetenként általában 5 délután van edzés, a hatodikon pihenés, a hetedikén versenyzés. Az egyetemeken délután 3—6-ig semmiféle foglalkozás nincs, csak sportolás.

A cikkíró úgy véli, hogy éppen a sportolóknak adott nagy szabadság következménye talán a sportolókban kifejlődő nagy felelősségérzet, akaraterő, munkakedv. Az edző tekintélye igen nagy, dolgába senki bele nem szólhat, igaz viszont, hogyha nem felel meg, elküldik... Az egyetemek általában igen kedvező helyzetben vannak sportlétesítmények tekintetében. Van elegendő gyakorlási lehetőségük, sportpályájuk.

Az „edző-klinikákon" a legjobb edzők cserélik ki tapasztalataikat és mérlegelik a legújabb újításokat.

A *Sport és Tudomány* ELŐFIZETÉSÉT

az iskolák számára a Művelődésügyi Minisztérium kötelezővé tette (Művelődésügyi Közlöny 1957. augusztus 15-i szám)

Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (VIII.)

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették: dr. Cseke Dénes dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévay Pálné, Morvay Béla

V. osztály

59—60—61. óra Május ...-én 15/3 — 1—2—3. óra

Bevezető rész (továbbiakban B): Járás és futás; átmenet járásból futásba, futásból járásba.

„Kézfogás a ház" c. játék.

Előkészítő rész (továbbiakban E): Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú szabadgyakorlatok. — tekintettel a magasugrás és a kézállás előkészítésére.

Fokozó futás az V. osztály tantervi előírásai szerint.

Fő rész (továbbiakban F): Magasugrás 4—6, majd 6—8 lépés nekifutással az V. osztály tantervi előírásai szerint. — Minden alkalommal néhány ugrás 30—40 cm magas dobogóról vagy ugrózsámolyról: nekifutás a lécre derékszögben, talajra érés páros lábbal, repülés közben játékos feladatok.

Kézállás hátsó guggoló támaszból fal, kerítés stb. mellett.

„Kiszorító" c. játék vagy akadályváltók — a futás közbe iktatott feladatokkal (átbújás, átugrás és helyváltoztatás játékos és utánzó módon).

Befejező rész (továbbiakban Bf): Járás körben, közben karmozgással kísért mély belégzés és erőteljes kilégzés.

62—63. óra. Június ...én 16/3 — 1—2. óra

B: Járás és futás. Járás közben játékos és utánzó kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E: „Fekete-fehér" c. játék.

F: Magasugrás nekifutással az 59—60—61. óra előírása szerint; a 63. órán magasugró verseny.

Kislabda hajítás helyből célba és távolba az V. osztály tantervi előírásai szerint.

„Fogyasztó szétszórtan" c. játék 1 és 2 labdával.

Bf: Járás körben, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

64. óra. Június ...-én 16/3 — 3. óra

B: „Fogóérintés" c. játék.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a gyorsfutás előkészítésére.

Fokozó futás az V. osztály tantervi előírása szerint.

F: Gyorsfutó verseny 50 m-es távon.

Kislabda hajítás helyből az V. osztály tantervi előírása szerint.

„Fogyasztó szétszórtan" c. játék 1 és 2 labdával.

Bf: A 62., 63. óra előírásai szerint.

VI. osztály

57—58. óra. Május ...-én 14/4 — 1—2. óra

B: „Fogd meg a végét" c. játék járva, élénk ütemben járva és futva.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alakított szabadgyakorlatok — tekintettel a magasugrás és a kislabdahajítás előkészítésére.

58. órán fokozó futás a VI. osztály tantervi előírása szerint.

F: Magasugrás a 17—20. óra előírása szerint — továbbá: fiúk talajérés az elugró lábra és két kézre; lányok elugrás a léctől 1—2 lábfejnyi távolságról, lendítés lazán nyújtott lábbal.

Kislabda hajítás távolba az 53—56. óra előírása szerint.

Játék: fiúk: „Kapósméta"; lányok „Háromudvaros zsámolylabda". — 58. órán: fiúk „Csürközés"; lányok akadályváltó versenyek.

Bf. Járás kettes és négyes oszlopban, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

59—60. óra. Május ...-én 14/4 — 3—4. óra

B: Járás és futás; járás közben karlengetéssel és térdrugózással összekötött törzsgyakorlatok.

E: Sorversenyek járva és futva, közben akadályok leküzdésével (átbújás, átugrás, átmászás akadályon, helyváltoztatás utánzással).

Fokozó futás a VI. o. tantervi előírása szerint.

F: Magasugrás az 57—58. óra előírása szerint.

Kislabda hajítás az 53—56. óra előírásai szerint; néhány hajítás után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei, valamint a hajítás távolsága alapján, továbbá verseny.

Játék: fiúk „Csürközés" c. játék; lányok váltóversenyek akadályok leküzdésével.

Bf: Az 57—58. óra előírása szerint.

61—62. óra Június ...-én 15/4 — 1—2. óra

B: „Fogyasztó szétszórtan" c. játék 1 és 2 labdával.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alakított szabadgyakorlatok — tekintettel a magasugrás és a kézállás előkészítésére.

Térdelő rajt a VI. o. tantervi előírása szerint — 15—20 m-es kifutásokkal.

F: Magasugrás az 57—58. óra előírása szerint.

Fellendülés kézállásba két segítővel a 45. óra előírása szerint.

„Csalogató" vagy „Háromudvaros zsámolylabda" c. játék.

Bf: „Rakéta" c. játék.

63—64. óra Június ...-én 15/4 — 3—4. óra

B: Járás és futás, közben párokban — kézfogással és kézfogás nélkül — galoppszökdelés mindkét irányba; futás és galoppszökdelés közben átbújás 2 vagy több tanulópár mell- vagy vállmagasságban tartott (kézfogással) karja alatt.

E: A 61—62. óra előírása szerint. A 64. órán „Fekete-fehér" c. játék.

Térdelő rajt a 61—62. óra előírása szerint.

F: Magasugró verseny. — A 64. órán gyorsfutó verseny 50 m-es távon.

Fellendülés kézállásba két segítővel a 45. óra előírása szerint.

Játék, mint a 61—62. órán.

Bf: A 61—62. óra előírása szerint.

VII. osztály

56—57. óra. Május ...-én 15/5 — 1—2. óra

B: „Félperces fogó" c. játék.

E: Játékos, valamint ismert gyakorlatelemekből alakított szabadgyakorlatok — a magasugrás és a kislabda hajítás előkészítésére.

Közepes iramú futás vagy térdelő rajt az 50—51. óra előírása szerint, — térdelő rajt 20—25 m-es kifutással.

F: Magasugrás 6—8 lépés nekifutással: fiúk a 16. óra előírása szerint; lányok a VI. osztály tantervi előírása szerint.

Kislabda hajítás távolba: lányok 1—3, fiúk 3—5 lépéssel bevezetett keresztlépéssel; fiúknak gránáthajítás is.

„Kispálya kézilabda" c. játék.

Bf: Az 54—55. óra előírása szerint.

58—59—60. óra. Május ...-én 15/5 — 3—4—5. óra

B: 58. órán „Félperces fogó" c. játék. — 59—60. órában járás és futás; járás közben tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E: 58. órán az 56—57. óra előírása szerint — 59—60. órán „Fogyasztó szétszórtan" c. játék 2 labdával.

Közepes iramú futás az 52—53. óra előírása szerint. A 60. órán térdelő rajt az 50—51. óra előírása szerint — 16—25 m-es kifutásokkal.

F: Magasugrás az 56—57. óra előírása szerint — továbbá: fiúk az emelkedés befejezésekor fordulat az elugróláb felé és a léc fölött elfekvésre törekvés; lányok a VII. osztály tantervi előírása szerint.

Kislabda hajítás távolba az 56—57. óra előírása szerint — továbbá az 59—60. órán osztályozás az ismert technikai követelmények és a hajítás távolsága alapján, valamint kislabda hajító verseny.

„Kispálya kézilapda" c. játék.

Bf: Mérsékelten lazító és ernyesztő hatású kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

61—62. óra. Június ...-én 16/2 — 1—2. óra

B: Egyéni versengés az 51—53. óra előírása szerint.

E: Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával alakított határozott formájú kislabda vagy szabadgyakorlatok, — tekintettel a magasugrás és a súlylökés előkészítésére.

Térdelő rajt az 50—51. óra előírása szerint — 20—25 m-es kifutással.

F: Magasugrás az 58—60. óra előírása szerint; néhány kísérlet után ellenőrzés és osztályozás az ismert technikai követelmények, valamint a tantervben előírt teljesítmény alapján; a 62. órán magasugró verseny.

Súlylökés helyből a tantervi előírás szerint.

„Kispálya kézilabda" játék.

Bf: Járás, közben mély belégzés és erőteljes kilégzés a 48—51. óra előírása szerint.

63. óra. Június ...-én 16/3 — 3. óra

B, E és Bf rész: A 61—62. óra előírása szerint.

F: Gyorsfutó verseny legfeljebb 60 m-es távon.

Súlylökés helyből a 61—62. óra előírása szerint.

„Kispálya kézilabda" c. játék.

VIII. osztály

55—56—57. óra. Május ...-én 15/5 — 1—2. óra

B: „Félperces fogó" c. játék.

E: Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával alakított határozott formájú szabad- vagy ugrókötél gyakorlatok — tekintettel a magasugrás és kislabda hajítás előkészítésére.

Közepes iramú futás vagy térdelő rajt a tanterv előírása szerint — térdelő rajt 20—25 m-ig fokozatosan növekvő kifutásokkal.

F: Magasugrás 8—10 lépés nekifutással a VII. osztály tantervi előírása szerint.

Kislabda hajítás távolba: fiúk a tantervi előírás szerint; lányok 3—5 lépéssel bevezetett keresztlépéssel.

„Kispálya kézilabda" c. játék.

Bf: Járás kettős, négyes és hatos oszlopban, közben a tanulók ismert dalt énekeljenek.

58—59. óra. Május ...-én 15/5 — 4—5. óra

B: Járás és futás; járás közben láb-lendítéssel, térd-rugózással és karkörzéssel összekapcsolt szabadgyakorlatok.

E: „Vadászlabda" c. játék (az V. osztály tantervi anyaga).

Térdelő rajt 20—25 m-es kifutásokkal.

F: Magasugrás 8—12 lépés nekifutással a VIII. osztály tantervi előírása szerint. (A nekifutás távolságának kimérése tapasztalati módszerrel.)

Kislabda hajítás távolba az 55—57. óra előírása szerint; néhány hajítás után osztályozás az ismert technikai követelmények és a hajítás távolságában elért eredmény alapján, továbbá verseny a kislabda hajításban.

„Kispálya kézilabda" vagy „Adogató verseny" c. játék.

Bf: Az 55—57. óra előírása szerint.

60—61., 62. óra. Június ...-én!

16/4 — 1—2., 3. óra

B: Egyéni versengések kettős körben az 51—52. óra előírása szerint.

E: Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával alakított határozott formájú szabad- vagy kislabda gyakorlatok — tekintettel a magasugrás és a súlylökés előkészítésére.

Fokozó futás vagy térdelő rajt.

F: Magasugrás az 58—59. óra előírása szerint; a 61—62. órán néhány ugrás után ellenőrzés és osztályozás az ismert technikai követelmények és a magasság tekintetében elért teljesítmény alapján, továbbá magasugró verseny.

Súlylökés helyből vonal mögül a VII. osztály előírása szerint; a 62. órán súlylökés a VIII. osztály tantervi előírása szerint.

Játék: lányok „Adogató verseny" c. játék; fiúk „Várméta" c. játék.

Bf: Járás, közben légző gyakorlat karmozgással.

63. óra. Június ...-én

16/4 — 4. óra

B: Az 58—59. óra előírása szerint.

E: „Vadászlabda" c. játék. (Az V. osztály tantervi anyaga.)

Fokozó futás vagy térdelő rajt 20—25 m-es kifutással.

F: Gyorsfutó verseny 60 m-es távolságon.

Súlylökés helyből vonal mögül a 60—62. óra előírása szerint.

Játék a 60—62. óra előírása szerint.

Bf: A 60—62. óra előírása szerint.

„Gyermekszerű" testnevelési szereket

kívánnak meghonosítani a svájci testnevelő tanárok. Ahogy a labdarúgás oktatásában könnyebb és kisebb méretű labdát, kisebb pályát és kaput használnak a fiatalok, ugyanúgy más sportágakban — tornában, atlétikában stb. — is koruknak, fejlettségüknek megfelelő szerekre van szükség. Ezek segítségével élményszerűbb, élvezetesebb lesz a testgyakorlás. Nagy szükség van erre, mert a gyermekek lassan kiszorulnak a „grundokról", sőt még az eddig csendesebb mellékutcákból is. *(A. Etter cikke a Die Körpererziehung-L'Éducation physique 1957. 11. számban.)*

●

Új sportjátékkal kísérleteznek az Egyesült Államokban: a vizi kosárlabdával. A játék a vízilabda szabályai szerint folyik, de a labdát nem kapuba kell bedobni, hanem a pálya végén elhelyezett palánkos kosárba.

HÍREK ★ KÖZLEMÉNYEK

Gyermek- és ifjúsági sportiskolák az NDK-ban

A nyugatnémet Die Leibeserziehung című szakfolyóiratban **M. Richter** nagy elismeréssel ír a Német Demokratikus Köztársaságban létesített gyermek- és ifjúsági sportiskolákról. Tapasztalatai szerint a gyermekek, az ifjak szemmelláthatóan nagyon büszkék arra, hogy ezeknek az iskoláknak tanulói lehetnek és mindent elkövetnek, hogy jó tanulmányi eredménnyel és sportbeli fejlődéssel igazán méltók legyenek iskolájukhoz. Kitűnő megoldásnak tartja a szerzőnő a gyermekek sportteljesítmény-könyvecskéjét, a legnagyobb elismerés hangján ír az állandó orvosi ellenőrzésről, valamint a Pavlov tanításai alapján megvalósított tökéletes oktatási és edzési módszerekről. Az NSZK sportvezetőinek, testnevelőinek és edzőinek figyelmét felhívja ezekre az iskolákra, mint a jövő sportbeli fejlődésének alapjaira.

MEGALAKULT és megkezdte működését a Magyar Testnevelési és Sport Tanács Iskolai Testnevelési Bizottsága. Elnök: Kálmán György az MTST elnökségének tagja, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője; titkár: Sós István, az MTST tagja, az MTSH munkatársa; tagok: Béni Miklós, az MTST tagja, a DSK vezetője, dr. Cseke Dénes, az MTST tagja, a Művelődésügyi Minisztérium főelőadója, dr. Csinády Jenő orvos, az OTSI tudományos kutatója, Jámbor Gyula, a Fővárosi Tanács Oktatási osztály h. vezetője, Lévay Pálné testnev. szakfelügyelő, a Bp. II., Marcibányi tér ált. iskola testnevelő tanára, Nyíri János, az MTST tagja, a Művelődésügyi Minisztérium főelőadója, Paku Ernő, a Munkaügyi Minisztérium főelőadója, Raffel Zoltán, az MTST tagja, testnev. szakfelügyelő, a Bp., VIII., Vörösmarty Gimnázium testnevelő tanára, Rostás György az MTST tagja, a TF igazgatóhelyettese, Völgyi István, az MTST tagja, az Úttörő Szövetség munkatársa.

VIDÉKI VENDÉGEI is voltak a Fővárosi Pedagógiai Szeminárium testnevelési tagozatának gyakorlati bemutatóján. A március 20-iki bemutatóra felutaztak a Tolna megyei járási testnevelési szakfelügyelők — Kalász János vezetésével. Az egyik szemünkkel örültünk ennek az érdeklődésnek, de a másik szemünkkel sírtunk, mert a kartársak a saját költségükön jöhettek csak fel.

JUGOSZLÁVIÁBAN a Vajdasági Sportintézet kezdeményezésére az ifjúság nevelésében érdekeltek értekezletet tartottak a testnevelés pedagógiai, egészségügyi és szórakoztató értékéről. Ezzel kapcsolatban az alábbi határozatokat hozták: az iskolai bizottságoknak és oktatási kolektíváknak több gondot kell fordítaniok a tanulók egészségére, testnevelésére és ezzel kapcsolatban testi és egészségi kulturájuk állapotára. Elégtelenek a testnevelés anyagi eszközei, ezért ezek pótlásáról sürgősen gondoskodni kell. Meg kell honosítani a délutáni és szüneti napokon tartandó testnevelési gyakorlatokat, iskolai játékokat stb. Alkalmat kell adni a leendő oktatóknak, hogy megfelelő formában sportolhassanak és oktatási hivatásukra felkészüljenek. A tanulók testi fejlődését az orvosnak állandóan figyelemmel kell kísérnie. Az iskolának szorosan együtt kell működnie a testnevelési szervezetekkel, intézetekkel. A testnevelési tanárok továbbképzését biztosítani kell. Az anyagi eszközök biztosítása nem lehet egyedül a testnevelési szervezetek gondja, be kell vonni a gyermekbarátí társaságokat stb. Iskolák építését csak megfelelő tornateremmel és játszó-, valamint sportteleppel engedélyezzenek.

AZ OSZTRÁK SZAK-FOLYÓIRAT közli az osztrák kultuszminisztérium 1923-ból származó rendeletét a tornatermek tisztántartására. Nyilván azért közli a lap a rendeletet — minden megjegyzés nélkül —, mert a gyakorlatban nemigen tartották be.

Hasonló rendeletünket — amely ugyan jóval fiatalabb osztrák testvérénél — reméljük, nem kell a fenti célból újból leközölnünk ...

●

22 NYUGATNÉMET TESTNEVELŐ tett 16 napos kirándulást Dániába és Svédországba. Számos nagyvárosi és vidéki iskolát látogattak meg. A kirándulásról szóló beszámoló az elragadtatás hangján számol be a látott iskolák berendezéseiről, a „csodás" padlózatú tornatermekről és a már mindenütt fellelhető munkatermekről. Az iskolákban koedukáció van, de a testnevelési és a munkaórákat külön tartják a fiúk és a lányok számára. A beszámoló szerint tökéletesek a higiéniai viszonyok is.

●

BULGÁRIÁBAN a Felsőbb Testnevelési Intézet 120 hallgatót foglalkoztat, akik nyolc félévén át 24 kötelező és 12 fakultatív tárgyat hallgatnak. Úszásra és sízésre külön „támaszpontja" van az intézetnek. Mindegyik hallgató 30 óratervet dolgoz ki és ezek alapján végzi a gyakorlati tanítást. Ezeken kívül még külön szervezési és tervezési dolgozatot is készítenek a hallgatók az iskolai testnevelés oktatás tárgyköréből. A hallgatók harmadéves korukban nyáron egy hónapig valamelyik állami sportszervezetben ismerkednek meg a sportszervezés gyakorlatával.

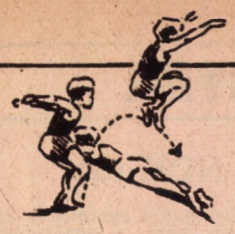
A FRANCIA „LE GYMNASTE" beszámol arról, hogy a Torinóban megtartott nemzetközi kongresszuson előadást tartott Latorjet professzor, a lyoni Orvostudományi Egyetem tanára, aki érdekes kísérletről számolt be. Második osztályos gyermekeket, akik a leggyengébbek voltak, külön osztályba csoportosították. Ezek részére naponta két sportfoglalkoztatást iktattak be, a szellemi munkát viszont ennyivel csökkentették. Az eredmény meglepő kedvező volt mind súly és magasság gyarapodásban, mind a hiányzást és a szellemi fejlődést tekintve — szemben a normál osztállyal. Érdekes a cikk címe is: Ott, ahol a gimnasztika virágzik, ügyesség és egészség terem.

A FUTÁS TANÍTÁSÁRÓL ír a keletnémet **F. Frankhauser**, aki szerint egyetlen testnevelési órának sem szabad futás nélkül lefolynia. Ezért a futást is tanítani kell az alábbi főbb szempontok szerint: a test megfelelő súlyponthelyzete, a lépés, a futás, a lábmunka, a karmunka, rajtolások különféle módjai, a reakcióképesség, futás kanyarban. Egy másik cikkíró, Grasshoff szerint — miután 6—14 éves gyerekekről van szó, a technika túlrészletezése nem látszik egészen megfelelőnek.

Újfajta labdarúgó-cipőt szerkesztett egy bécsi szakember. Az új benne az, hogy nincs rajta fűző (helyette egy gumis részt építenek be a cipőbe). Előnye: a játékosok pontosabban tudják csűddel irányítani a labdát, a vastag és egyenetlen fűzőről nem pattan kiszámíthatatlanul a labda. Azonkívül — mondja a feltaláló — jobban is „érzik" a labdát ebben a cipőben a játékosok.

Kicsinyek a holland tornatermek

E. Beyer a Die Leibeserziehung c. folyóiratban számol be 35 nyugatnémet testnevelő tanár hollandiai látogatásának tapasztalatairól. Négy város iskoláit, illetőleg azok testnevelési létesítményeit és testnevelő-óráit látogatták meg. Az általános tapasztalatuk az volt, hogy a tornatermek kicsinyek — a legtöbb 20×10 m-es —, de korszerűen felszereltek. A tornatermek és a játékterek talaja túlságosan is kemény, rendszerint betonnal vagy kőlapokkal fedett, hogy aránylag könnyen tisztán tartható legyen. A tornatermek betonját újfajta linóleum borította csaknem mindenütt. Nagyon tetszett a látogatóknak az óra utáni lábmosásra használt mosdófelszerelés, valamint a meleg levegővel szárító berendezés.



KÉPES MÓDSZERTAN



Ugrásgyakorlatok az általános iskolákban

A gyerek szeret ugrálni. Játékainak egy része is ugrásokkal kapcsolatos, gondoljunk csak a földre rajzolt kockákba történő ugrójátékra, az ún. „ugróiskolára", amelyet utcán, tereken is játszanak.

Testnevelési oktatásunkban is fontos szerep jut az ugrásoknak a tanterv atlétikai és szerugrásaiban. De szerepet kell, hogy kapjon a testnevelési óra egyéb mozgásanyagaiban is, főként az előkészítő rész anyagában, mert itt kell „kiiskolázni" az atlétikai és szerugrásokhoz szükséges ugrókészséget játékos, kötetlenebb formában, a tömegoktatás módszerével. Az ugrókészség kialakítása tulajdonképpen három tényezőből tevődik össze: az ugróérzékből, az ugróerőből és az ugróügyességből. Ezeknek bizonyos fokú kialakítása, formálása után térhetünk csak rá mind az atlétikai, mind a szerugrások kötött végrehajtást igénylő kivitelezéséhez. Az ugrókészséget többféle ugrásgyakorlattal alakíthatjuk ki, amelyeket rövid összefoglalásban az alábbiakban ismertetünk. E gyakorlatok az ugrókészség kialakításán túl alkalmasak arra is, hogy a későbbi időben is alkalmazásra kerüljenek a sportszerű gyakorlás keretében, mint az ugrókészséget fenntartó gyakorlatok.

Az ismertetésre kerülő gyakorlatokkal természetesen nem merítettük ki az ugrásgyakorlatok tárházát, ezek alapján újabb és újabb változatokat, megoldási módokat lehet kitalálni. E gyakorlatokat nem rendeztük osztályonként, a nevelő válassza ki a neki legmegfelelőbbet és azt iktassa be az óra felépítése szerint a bevezető, az előkészítő, vagy a főrészbe.

UGRÁSGYAKORLATOK:

1. Szabadgyakorlati elemek:

a) szökdelések és ezek változatai: szökdelések egy és páros lábon, helyben és tovahaladással, szökdelések páros lábon helyben helyváltoztatással (jobbra, balra, előre, hátra); szökdelések páros lábon, helyben, testfordulatokkal (negyed, fél, egész fordulatokkal);

Szökdelések terpeszbe és terpeszben, helyben, tovahaladással, karmozgásokkal összekötve is stb.

b) Indiánszökdelés; járás vagy lassú futás közben egylábas felugrás erőteljes ellentétes térd- és karlendítéssel

2. Párosgyakorlatok:

a) A fekvésben vagy a térdelőtámaszban levő társ átugrása többféle változatban: egy és páros lábbal, helyből, nekifutva, feladatokkal összekötve, pl. fordulattal stb. (2. ábra).

b) A guggolásban levő vagy ülésben levő társ oldalsó középtartásba emelt karjának átugrása (3. ábra).

c) A nyújtott terpeszülésben levő társ lába között szökdelés. Az ülő társ nyújtja és terpeszti lábát, az ugró a lábak között helyben szökdelést végez, közben az ülő társ zárja (amikor az ugró a levegőben van) és terpeszti lábát (amikor az ugró talajt ér). Csak ügyesebb tanulóknak való gyakorlat (4. ábra).

d) Bakugrás

3. Váltó- és sorversenyek, versengések:

Végrehajthatók váltóverseny formájában, amikor a váltóversenyek felállítása és lebonyolítása szerint végeztetjük a gyakorlatokat, vagy sorverseny formájában, amikor az egyik sor végzi a gyakorlatokat, a másik sor „tart". Versengéseknél a „tartó" sor első tagja kezdi az ugrást, utána a második és így tovább, aki ugrott, az a sor végén újra „tart".

a) Átugrások a fekvő, térdelő sor felett (6. ábra).

b) Átugrások a nyújtott ülésben levő sor lába felett (7. ábra).

c) Átugrások a lebegő ülésben levő sor lába felett (8. ábra).

d) Átugrások a guggolásban (ülésben) levő társak oldalsó középtartásba emelt karja felett (9. ábra).

e) Szökdelő váltók egy és páros lábbal, tárgyak megkerülésével oda, vissza, vagy csak egyirányban (10. ábra).

f) Sorversenyek váll- és bokafogással (11. ábra).

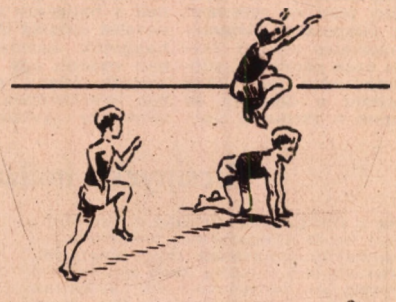
g) Akadályváltók ugrási feladatokkal (támasz és szabad átugrásokkal).

4. Ugrásgyakorlatok zsámollyal:

a) Átfutások a zsámolyok felett (nyújtott futólépéssel) (12. ábra).

b) Átfutások a zsámolyokra ráléphéssel (13. ábra).

c) Szökdelés a zsámolyok felett (páros lábbal) (14. ábra).



1 2

d) Szökdelések zsámolyról zsámolyra (páros lábbal (15. ábra) stb.

5. Ugrásgyakorlatok kötéllel:

a) Lengőkötéllel: szökdelések páros lábbal 1 vagy 2 ütemben (duplázással) (16. ábra).

b) Ugrókötéllel: szökdelések páros lábbal, 1 vagy 2 ütemben (duplázással); átlépéssel, helyben és tovahaladással, előre és hátra kötélhajtással (17. ábra);

szökdelések kötélkeresztezéssel páros lábbal, előre kötélhajtással (18. ábra);

szökdelések hátra kötélhajtással.

c) Szökdelőkör: a kör közepén álló a végén nehezékkel ellátott kötelet a kört alkotók lába alatt (közel a földhöz) körbeforgatja, amit a kört alkotók egymásután átugranak. (helyben szökdelést végeznek) (19. ábra).

6. Ugrásgyakorlatok botokkal:

a) földrehelyezett botok átugrása (egy és páros lábbal) (20. ábra).

b) Térdmagasságban tartott botok átugrása (egy és páros lábbal) (21. ábra).

c) Térdmagassában tartott bot átugrása egy lábbal, ettől kb. 2 m-re mellmagasságban tartott bot alatt átbújás (22. ábra).

d) Ablakugrás: a térd- és mellmagasságban tartott botok között (váltóversenyszerűen is) .(23 ábra).

e) Ugrás négyszögben: négy tanuló egymástól kb. 3—3 m távolságra négyszögben áll fel s a botokat térdmagasságban tartják. Az ugró az ugrás után félfordulatot végez s úgy fut neki a következő ugrásnak. Az ugrás történhet a fordulat irányával azonos lábról (a guruló magasugrás előkészítése) vagy a távolabbi lábról (24 ábra).

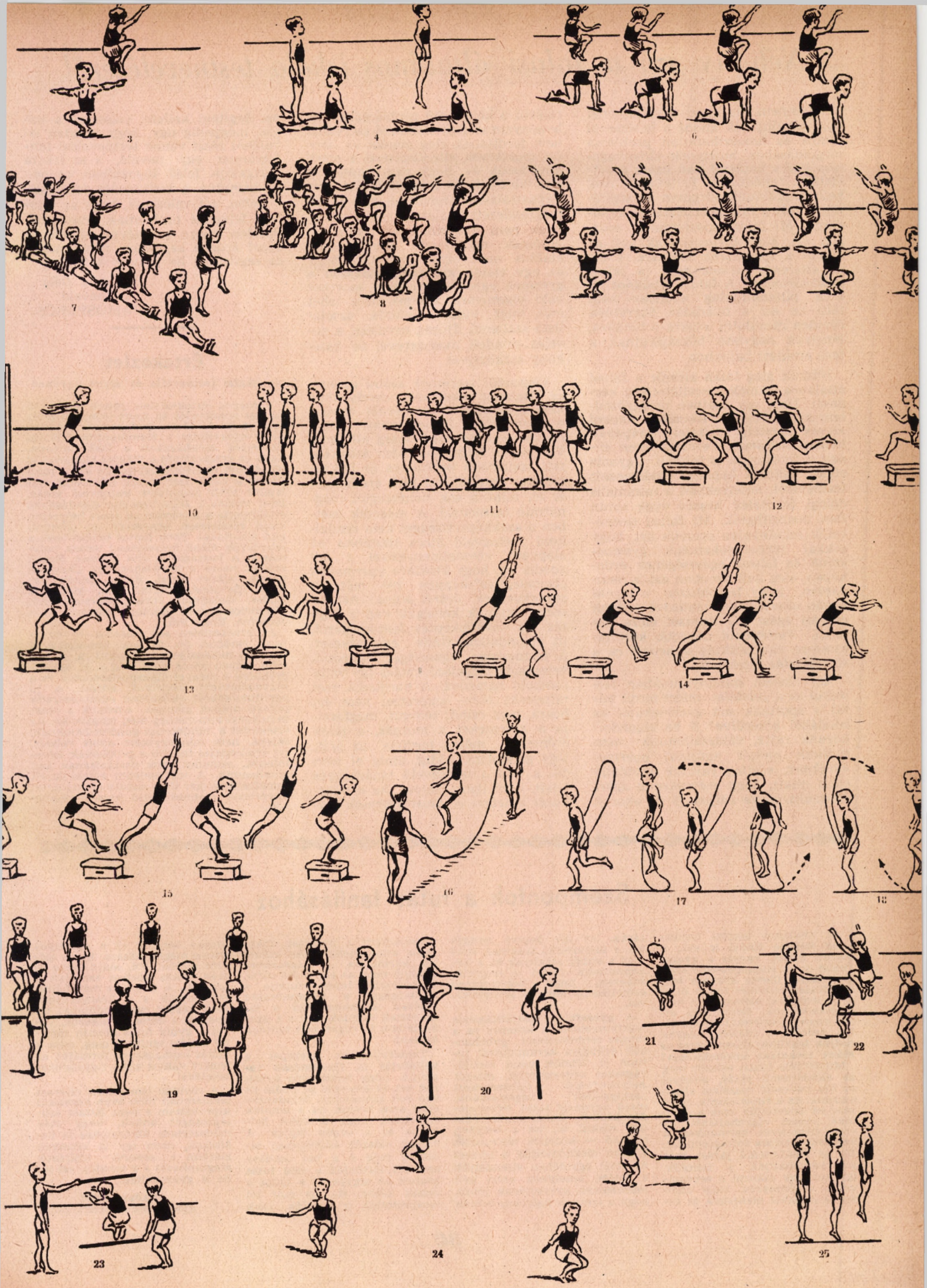
Néhány oktatási szempont:

A szökdelésnél ügyeljünk a lábfej leszorítására, tehát a levegőben a lábfejet szorítsuk le. Leérkezésnél először a lábujjak érintsék a talajt s rugalmasan tevődjék át a teljes testsúly a talpakra (25. ábra).

Az egyes ugrásgyakorlatoknál, ahol erre lehetőség van, pl. a zsámoly-, botugrásoknál, ügyeljünk a helyes ugróritmusra. Törekedjünk a ritmikus mozgásra a lépések és az ugrás folyamatában. Határozzuk meg a lépések számát. (Pl. 2 lépés, 3-ra ugrás, újabb 2 lépés, ugrás stb.) Ügyeljünk arra is, hogy az ugrásokat a tanulók könnyedén hajtsák végre és leérkezésnél is könnyedén, a boka és a térdízület rugózásával érjenek talajt s zökkenőmentesen történjék a talajérésből a továhaladásuk is.

Szöveg: **Sós István**

Rajz: **Apródi Jenő**


3
4
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25

Néhány szó a falusi általános iskola testneveléséről

Szeretném, ha ezzel a cikkemmel hozzájárulhatnék ahhoz a feltétlenül fontos és halaszthatatlan probléma megoldásához, amelynek elhanyagolása káros hatással van egész sportéletünk fejlődésére. Feltétlenül meg kell vizsgálnunk sürgősen és segítenünk kell a falu sportéletének fejlődését. Mi falusi sportvezetők érezzük azt, hogy biztosítanunk kell *az alapot* a sportkörök számára, s ezt *az általános iskola adja a falusi sportköröknek.* A falusi általános iskola pillanatnyilag azonban nem tölti be ezt a feladatát. Szeretnék röviden rámutatni azokra a hibákra, amelyek nagyban hozzájárulnak a fent említett bajokhoz.

Nézzük meg talán először a falusi általános iskolák szerellátottság kérdését. Nem egy esetben meggyőződtem arról, hogy *az iskolában heverő szerek személyi feltétel hiányában kihasználatlanok.* Természetesen ennek a fordítottja is fennáll. Ugyanis olyan iskolák kapnak szakképzett testnevelőt, amelyekben a minimális dologi feltételek hosszú évek során sem biztosíthatók. Mi falusi testnevelők mindnyájan érezzük azt, hogy sokkal többet tehetnénk gyermekeink és falunk egészségének érdekében, meg kell azonban azt is mondanom, hogy legtöbbször a legnagyobb akadályokat leküzdve tudunk csupán egész kis lépéssel előre haladni. Feltétlenül nagyobb körültekintésre van szükség a *nevelő* és a *szerelosztás* területén.

Azt hiszem mindnyájunkban felmerül az a gondolat: miért fordít hátat a sportnak sok gyermekünk az iskolából kikerülve? S ha elgondolkozunk rajta, válaszolhatunk: *nem tudtunk annyit nyújtani gyermekeinknek,* esetleg rajtunk kívülálló okok miatt, *hogy számukra a sport életszükségletté váljon.* S itt akarok rátérni a következő problémára. Véleményem szerint ellenőrző szerveink nem fordítanak elég gondot az iskolai sportkörök ellenőrzésére, s ebből következik az, hogy *nem kapnak a sportkörök kellő iránymutatást sem.* Tapasztalatom szerint az alsó fokon megrendezett általános iskolai versenyek nem nyújtanak az iskola tanulóinak maradandó élményt, legalábbis nem olyan méretűt, hogy az egy életen keresztül kihasson a gyermek egyéniségére és a sporthoz való viszonyára. Célunk nem lehet más, mint vidám, életerős, szocialista szellemű ifjúság nevelése, a nevelés minden módszerével és hatékony eszközeivel.

Végezetül szeretnék szólni azokról az általános iskolákról, *amelyekben nem szakképzett testnevelő tanítja a testnevelést.* Itt — tapasztalatom szerint — három eshetőség áll fenn. Van olyan hely, ahol nem szakképzett testnevelő becsületes és lelkiismeretes munkájával jobb eredményt ér el, mint a sok nehézségtől meghátráló testnevelő. A második esetben a szakképzettséggel nem rendelkező testnevelő nincs tisztában az alapvető követelményekkel s így adódik az, hogy *ötödikes gyermekek „bemelegítés"-képpen 200 méteren versenyeznek óráról órára.* Azt hiszem, akiknek kétségük van a képzés és továbbképzés fontosságáról, itt elgondolkozhatnak egy keveset. A testnevelés egészséget fejlesztő, betegséget megelőző hatása így válik romboló hatásúvá. A harmadik eset mindenki előtt ismeretes: nem ért hozzá, nem csinál semmit, megfosztja a gyermeket a mozgás, a játék örömeitől, másra fordítja az órát. Úgy gondolom, addig, amíg el nem dől a vita a testnevelő tanárképzés felett, nem lenne helyes, ha *a vitatkozás vesztese a falusi gyermek lenne.* Segíteni kellene valahogy a bajon, mégpedig úgy, hogy minden iskolából részt venne testnevelési tanfolyamon egy nevelő, s az iskola igazgatója felső tagozatban csupán rá bízhatná a testnevelés tanítását.

Lehet, sőt valószínű, hogy az általam felvetett problémák vitathatók, minden esetre a magyar egyetemes sport érdeke az, hogy megvitassuk és segítsünk, ha tudunk a bajon.

Szigethy Béla
testnevelő
VÁMOSPÉRCS

Értekezlet

az iskolai testnevelés és sport ügyében

Kétnapos értekezleten jöttek össze az iskolai testnevelés és sport irányítói március 12-én és 13-án Budapesten. Az első napi értekezletet a Kommunista Ifjúsági Szövetség székházában a DSK tartotta. Ezen az értekezleten a megyei testnevelési előadókon és szakfelügyelőkön kívül részt vettek a KISZ szervezetek képviselői, valamint több meghívott testnevelő tanár. Béni Miklós a DSK vezetője előadásában áttekintette a középiskolai sport helyzetét, majd részletesen ismertette az előttünk álló feladatokat. Több fontos bejelentését a jelenlevők élénk helyeslésével vették tudomásul. A beszámolót vita követte. Sokan szóltak hozzá a kérdéshez. Így Christián László, Albert Antal, Raffel Zoltán, Janisch Gyuláné, Marth Béla, Madarász Endre, Galambos József, Borsos Jenő, Gerzovics József, Bársony Sándor, Erős Józsefné, Biber Pál.

Az értekezleten sok hasznos új szempont vetődött fel, de sok hozzászóló a fennálló nehézségekre mutatott rá. A legtöbb helyen nincs meg még a jó együttműködés a megyei diáksporttanácsok és a művelődésügyi osztályok között. A jó együttműködést elsősorban adminisztratív jellegű dolgok gátolják, amelyek a megindulásnál átmenetileg még fenállanak. Az értekezlet a mindennapi gondok-bajoknak, sajnos, nem mindegyikére adott választ. Az értekezletet inkább a problémák felvetőjének, semmint azok tisztázójának kell mondanunk. A legközelebbi értekezletről remélhetőleg már több pozitív szemponttal felvértezve mennek majd haza a részvevők.

Szempontok a futás tanításához

Az általános iskolai tantervünk kétféle futást ír elő: a fokozó futást, vagyis a **gyorsfutást** és az állóképességet szolgáló **lassú,** illetve **közepes iramú futást.** Mindkét futást bizonyos technikai színvonalon kell megtanítanunk. Bennünket elsősorban módszertani szempontból érdekel a kérdés, **hogyan tudjuk legkönnyebben elérni az előírt technikai követelményt?**

Mindenféle futást előzzön meg az élénkütemű **járás,** amelyet az óra bevezető részében alkalmazunk. Ez a futás alapja, ezért már itt követeljük meg a technika pontos végrehajtását: az erős, határozott karmunkát, a sarokról a talpra való gördülést. Ha az élénkütemű járást már jól végrehajtják a tanulók, igyekezzünk fokozni a sebességet s vezényszóra, vagy anélkül **a járásból menjenek át futásba.** Az így kapott mozgás kb. a lassúiramú futásnak felel meg s ebből alakítjuk ki a közepesiramú futást a nagyobb sebesség miatt bekövetkező erőteljesebb kar- és lábmunkával.

A **gyorsfutás** elsajátításához legkönnyebben a közepes és a magas térdemeléssel gybehangolt erőteljes karmunkával jutunk el. Mielőtt tehát repülővágtákat végeztetnénk, először helybenfutást (térdemelést) „szkippelést" végeztessünk, majd ugyanezt lassú előrehaladás közben. Ebből repülővágta úgy alakul ki, ha a helyben történő — közepes térdemelés közben megdöntetjük a törzset és ezzel egyidőben elrendeljük a futást, amelynek azért kell fokozatosan gyorsulónak lenni, hogy a tanulók helyesen tudják végrehajtani a mozgást, fokozatos átmenetekkel. Az erőteljes karmunka, a magasabbra lendülő térd, az előredőlő törzs, a hosszabb lépés mutatja a különbséget a közepesiramú futással szemben. Ezt a tanulóknak tudniok kell s a gyakorlatban is végre kell tudniok hajtani.

Tantervünkben szerepel a **váltófutás** is. Hajlamosak vagyunk, hogy felszínesen kezeljük ezt az anyagot is, pedig itt van mit tanítanunk. Mindenekelőtt arra hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy a botot balkézbe és a végén fogják. A váltást először állóhelyben tanítjuk meg s a bot átadása szemből történjék s még futás közben se tegyék át a botot a másik kézbe. Ha ezt már jól elsajátították a tanulók, csak azután térjünk rá a szabályos váltás megtanítására. Ezt is először állóhelyből, majd járás és lassú futás közben tanulják a tanulók. A botot itt már hátulról hozzák s a hátranyújtott jobb kézből egy lendülettel tegyék át a botot a balkézbe. Végül a gyors futás közben történő váltást tanítsuk meg, mint a váltás legmagasabb formáját, az ismert váltási zóna figyelembevételével.

A röviden ismertetett eljárást iskolámban több éven keresztül kipróbáltam s nem láttam szüségességét annak, hogy más módszertani fokozatokat is beállítsak, mert így is könnyen elértem a tantervi előírások megtanítását s a tanulók ezt jól be is gyakorolták.

Vadas József
gyak. iskolai testn. tanár

Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig (IV.)

Irta: Sós István az MTSH iskolai testnevelés szakelőadója

5. Az 1919-es Tanácsköztársaság reformtörekvései

A Tanácsköztársaság fennállásának rövid négy és félhónapos ideje alatt mind a politikai, gazdasági, mind a kulturális vívmányok egész sorát határozta el. Ez alatt az idő alatt végbement változás nem hagyta érintetlenül az iskolákat sem.

A Sportdirektórium — amely az OTT helyett vette át az országos irányítást —, azonnali állami kezelésbe vette a sportlétesítményeket és ezek kapuit megnyitotta a tanulóifjúság előtt is. A változás szele megérintette a tornatanítói tanfolyam hallgatóit is, akik sztrájkba léptek, mert: *„megelégelték azt a tanítási szellemet, amely őket a merev német tornarendszerbe béklyózta be s amely teljesen elzárkózott a testedzés többi modern ágai elől"*. A Sporthírlap a négyéves testnevelési főiskola felállítását sürgette.

Elkészítették az iskolai testnevelés és sport fejlesztésének programját is. A nyomtatott javaslat hangoztatja, hogy: *„... ne kiváló egyedeket neveljünk, de a tömegeket hozzuk mozgásba, azokra hassunk új módszerekkel, hogy ezáltal a testnevelés ügye elérje igazi célját: a nép egészségének, testi-lelki épségének megteremtését."* A javaslat áttöri a német torna merev oktatási anyagát és előtérbe helyezi a szabadtéri sportokat, a táncot és a ritmikus gyakorlatokat. Különösen erősen indokolja a javaslat a tánc bevezetését. *„A szebb élet vágya él mindenkiben, legerősebben azokban az osztályokban, kiknek oly kevés adatott ebből. — Legyenek a testnevelési óráink üdítőek, bearanyozva a gyermeki kedély tiszta örömeitől, de amellett mindenkor tegyük tudatossá a végzett munka hasznos voltát"* — állapítja meg a javaslat.

Az atlétika bevezetése a leányiskolákba egyenlő volt a női egyenjogúsításért folyó harc egyik eredményével. Erről ezt olvashatjuk: *„Teremtődjék meg a mi munkánk által a jövendő állam nőtípusa, az az életerős dolgozó nő, aki minden körülmények között bírjon legértékesebb tulajdonával: az életörömmel, életkedvvel, ami csak a duzzadó egészségből, fizikai tökéletességből fakad."*

A testnevelési órák számát 3-ra javasolják felemelni, ezenkívül még 2 játékdélutánt is beállítanak. A maga nemében egyedülálló az a tanterv, amelyet a leányközépiskolák I. osztálya számára készítettek el mind tartalom, mind szerkezet tekintetében. A tanterv ez volt:

I. Játék.

A) Játékok.
B) Társas és tréfás gyakorlatok (kéziszerrel, kéziszer nélkül, tréfás versenyek.
C) Ügyességi gyakorlatok (gyűrű-, létragyak.).

II. Atlétikai gyakorlatok (futás, ugrás, dobás — tekejátéknál használt fagolyóval).

III. Sportok. (Úszás, korcsolyázás, szánkózás, hólabdázás, tőrvívás.)

IV. Atlétikához és modern sportokhoz használható elő- és kiegészítő gyakorlatok. (Svéd gimnasztika, séta, játék, ugró-, lengőkötél-gyakorlatok, szökdelések, mászás, akadályfutás.)

V. Tornagyakorlatok. (Láb, nyak, has, hát stb. gyak.; ritmikus gyakorlatok zenére, légzési gyakorlatok — Delsart, Mensendick-féle gyakorlatok).

VI. Népies táncok.

VII. Modern táncok. (Csárdás, páros forgó.)

VIII. Pihentető gyakorlatok. (Masszás, testütögetés, ernyesztő gyakorlatok.)

A Tanácsköztársaság reformtörekvéseiből alig valósulhatott meg valami, mert az ellenséges túlerővel szemben a Tanácsköztársaságnak el kellett buknia. Testnevelési törekvéseit azonban még ma is értékeseknek tartjuk, mert azokat a nép szolgálata, a haladás jellemezte és ezeket nemcsak tisztelettel kellene emlegetnünk, hanem *ideje lenne már egyiket-másikat meg is valósítani.*

6. Hol tartunk ma?

Ma 2500 *óvodánkban* mintegy 150 000 gyermek részesül az óvónők nevelése mellett testnevelésben. Most készült el az új kézikönyv, amely részletes óravázlatokban adja a tanítandó anyagot. Bár az óvónők szakképzettsége még elég hiányos, de az állandó továbbképzés segítségével az utóbbi időben a helyzet sokat javult és itt a további fejlődés lehetőségével számolhatunk.

Az *általános iskolai* oktatás keretében ifjúságunk teljes egésze nyolc éven át, 14 éves korig részesül testnevelésben. Hatalmas lehetőség ez, amit — sajnos — ma még nem használunk ki teljes egészében, pedig a 6168 ált. iskolába több mint 1 millió 200 000 tanuló jár.

Az általános iskolák — mint tudjuk — nem egységesek. Van köztük osztott, részben osztott, kis létszámú. A 6168 iskola közül 1895 osztott, a többi részben osztott, kis létszámú. Bár az osztott iskolák csak mintegy egyharmadát teszik az összes általános iskolák számának, a tanulói létszáma tekintetében mégis ebbe az egyharmad iskolába jár a tanulók kb. 75%-a (875 282 fő, 1955. évi adat). Ezt a közel 900 000 tanulót — mint már említettük — 1238 testnevelő szakos nevelő tanítja az egyéb képesítésű, vagy képesítés nélküli nevelőkön kívül. Hogy minden osztott iskolában főhivatású nevelő lássa el az órákat, ahhoz kb. *600 új nevelőre lenne szükség.*

Az alsó tagozatú testnevelés egész oktatási szervezetünkben a leggyengébb láncszem. Ennek megvan az oka (tanítóképzők évtizedes elégtelen felkészítési munkája következtében a tanítók húzódozása, a tárgyidologi feltételek mostohasága, az irányító, ellenőrző szervek passzivitása, a továbbképzés hiánya stb.). A folyóiratokon keresztül eljuttatott óravázlatok bizonyos mértékben megmozgatták a nevelőket, de „frontáttörésről" még nem beszélhetünk.

A *felső tagozatban* érthetően jobb a helyzet. A szaktanárok többségét általában a tiszteletre méltó ügyszeretet, buzgóság és lelkiismeretes munka jellemzi. Hősi küzdelmet vívnak a helyi nehézségekkel, elsősorban a tárgyi feltételek megteremtéséért. *Ezek a falvakban, kisebb helységekben dolgozó nevelők az iskolai testnevelésünk igazi helytállói!* Oktatói-nevelői munkájuk azonban még nem egységes, szélsőséges esetekkel is találkozunk — főleg a megterhelés mértékére vonatkozólag. A gyors és sokféle képesítés velejárói ezek.

A középiskolákban csak a nevelők képesítése egyforma, de a munka tartalmi része már nem. A 442 középiskolába járó 130 000-en felüli tanulóifjúság testnevelését nem mondhatjuk egységesnek részben az iskolák adottságai miatt, részben a tanárok oktatási eljárásai miatt. Az adottságok legegyenletesebben az általános gimnáziumoknál mutatkoznak (öröklés folytán), de már a technikumok tekintetében ezt nem mondhatjuk el.

A tartalmi munka terén a *szakosodott* testnevelést tartjuk a legjelentősebb visszásságnak, amit különösen a fiatalabb nevelőknél tapasztalhatunk. Véleményünk szerint kialakulhat valamelyik iskolának valamelyik sportágban a vezetőszerepe (pl. atléta-iskola, kosárlabda-iskola), de ez nem jelentheti azt, hogy ezért a tanár a tanterv egyéb anyagát elő se vegye akkor sem, ha ezekhez a feltételek adva vannak. Mind a sokoldalú képzés elvének megsértését, mind a magyar sport utánpótlásának helytelen biztosításának tartjuk azt, ha pl. egy 500-as létszámú iskolában mindenki csak atletizál, vagy kosárlabdázik. Vajon mind az 500 tanulónak atletikára. [illegible] dázásra van-e ked[illegible]
Úgy gondol[illegible]
kell adnunk
megismerésé
testnevelési s
zete nem tesz
zépiskolákban
szakosítsuk, m

nevelő mint edző dolgozik valamelyik társadalmi sportkörben, és ahová a nevelő szállítja az emberanyagot. A szakosítást hagyjuk a tanórán kívüli *sportkörre!* Ott helyénvaló!

Általában szervezett, jól irányított és összefogott munkát találunk az *iparitanuló intézetekben,* amelyeknek száma felül van a százon és ahova kb. 80 000 tanuló jár. A testnevelési órák tartalmi részében a további differenciálódásra lenne szükség, figyelembe véve az egyes foglalkozási ágak mozgás-szükségességét és igényét. A tanulók sportolása *külön sportegyesületben* történt.

A felsőoktatási intézményeink száma 28, itt 70 testnevelő (a TF-t kivéve) foglalkozik az I—II. évfolyambeli hallgatók rendszeres testnevelésével és az egész hallgatóság sportjával (együtt a sportegyesületekkel). A rendszeres testnevelés tartalmában szeptember óta változás állott be; a hallgatók szabadon választhatják meg azt a sportágat, amelyet gyakorolni akarnak. A tanintézetek által most elkészített oktatási programokból megállapíthatjuk, hogy e téren még kialakulatlan állapotokat találunk a megoldás tekintetében. Ez év tapasztalatainak felhasználásával bizonyára kialakul majd a legmegfelelőbb eljárás, módszer. További megoldásra váró feladat itt, hogy azokon az egyetemeken és fakultásokon (orvos, műegyetem, TTK) is legalább heti 2 órás foglalkozás legyen, ahol ma még csak 1 van.

Külön történik gondoskodás a testi deformitásban, szívbetegségben, endokrin vagy neurotikus rendellenességben szenvedők gyógytestneveléséről. 48 függetlenített nevelő, mintegy 5800 tanulóval foglalkozik. (A rászorultak száma ettől jóval nagyobb.)

A különféle sporttanfolyamok közül legjelentősebbek az úszótanfolyamok, ezeket Budapesten egész éven át tartják, vidéken az uszodákkal rendelkező helyeken csak nyáron. E tanfolyamokon évenként több ezer tanulót tanítanak meg úszni.

*

Az eddig elmondottak alapján minden kétséget kizárólag megállapíthatjuk iskolai testnevelésünk és sportunk fejlődését. Ez a fejlődés azonban 1945 után sem volt olyan mérvű, mint amilyennek lennie kellett volna. Ezt már több párthatározat is megállapította. *Iskolai testnevelésünk és sportunk ma még nem tölti be azt a feladatát, ami a szocialista nevelésben reá hárul. Valahol hiba van a testnevelés értékelése körül.*

Amikor az ifjúság testi nevelésének fontosságát hangsúlyozzuk, nem a szakemberek egyoldalú, elfogult szemléletéről van szó, hanem a *nevelés egységes elvének a biztosításáról, az oktató-nevelő munka biológiai, élettani feltételeinek figyelembevételéről, a nevelési egyensúlyi helyzet megteremtéséről. Itt az ideje, hogy iskolai testnevelésünk és sportunk helyét elvileg és gyakorlatilag is kijelöljék művelődéspolitikánkban és ne legyen az függvénye egyes személyek, vagy intézmények tetszésének, vagy nem tetszésének.*

Szeretnénk hinni, hogy ez hamarosan bekövetkezik. Addig is mindnyájunk munkájára, néha harcára van szükség. Ehhez a munkához, harchoz adjon erőt a másfél millió ifjú szeretete, munkánk értékébe vetett hitünk és nem utolsósorban: a múlt történetének ismerete.

Irodalom:

Koroda Miklós: Kossuth Breviárium Bp. 1948; Ivánkovits K: A magyar testnevelés fejlődése és szervezete. Bp. 1935; Ivánkovits K: A testnevelési jog. Bp. 1928; Ivánkovits K: A testnevelésre vonatkozó jogszabályok gyűjteménye Bp. 1935; Földes Éva: Fejezetek a magyar testnevelés történetéből, Bp. 1956; Bély Miklós: A gimnáziumi testnevelés múltja. Bp. 1940; KISOSZ Évkönyv Bp. 1927; Tihanyi Béla: A KISOK és intézményeire vonatkozó szabályok és rendeletek Bp. 1937; Sportszemle 1947. dec. száma; Kmetykó János: A magyar testnevelési rendszer reformálása. Bp. é. n.; A testnevelési törvény végrehajtási rendelete Bp. 1924; Testnevelés az egyetemen Bp. 1952; Kucharik József: A magyar testnevelési tanárok naplója és rangsora 1943—44. Bp. 1943; A M. kir. Testnevelési Főiskola Almanachja 1925—30. Bp. 1930; Vezérfonal a testnevelés és sport kérdéseinek tanulmányozásához. Bp. 1951; A testnevelési tanterv kérdései. Budapest, 1955. (OTSB sokszorosított anyaga); Magyar Sportalmanach 1925; A magyar sport Pantheonja. Bp. 1932; A közoktatásügy Magyarországon. Bp. 1908; Magyar Sport. Bp. é. n.; Sport és Játék Bp. é. n.; Magyarországi sportegyesületek története. Bp. é. n.; Sós István: Az egyetemi testnevelésünk múltja és jelene. Sport és Testnevelés 1952; Rendtartás általános gimnáziumok számára. Bp. 1950; Testnevelés. A MÜv. Min. 48/1957. sz. utasításának melléklete; A testnevelési albizottság reformjavaslata a lányok testnevelése tárgyában (1919-ből származó, magántulajdonban levő nyomtatott anyag); Síklóssy: A magyar sport ezeréve I—II—III. Bp. 1929.

Középiskolai szakfelügyelők értekezlete

A Művelődésügyi Minisztériumban most tartották meg a megyei testnevelési előadók és középiskolai szakfelügyelők értekezletét. A félévi munkáról szóló értékelő beszámolót Nyíri János főelőadó tartotta. A beszámoló a középiskolai testnevelés tanításunk majdnem minden fontosabb kérdésére kitért s különösen két kérdéssel: a tanulók tárgyi tudásával és a tanár nevelői eljárásaival foglalkozott részletesebben. Ismertette a soronkövetkező feladatokat, majd bejelentette, hogy ebben az évben a minisztérium 4 millió forintot biztosított sportfelszerelésekre. A megyék megkapták a szerek szétosztási tervezetét s a kiküldöttek megtették ehhez az észrevételüket. A beszámolót itt is élénk vita követte. Hozzászólt Raffael Zoltán, Szijj Zoltán, Zsingor László, Irsa Tibor, Jakab Ferenc, Németh Gyula, Bényi Miklós, Sós István, Vida Zoltán, Christian László, Erős Józsefné, Albert Antal, Bársony Sándor, Orosz Ottó, Gerzovics József. Az értekezlet sok szempontot adott a további munkához, bár a hozzászólások többségében ismételten felvetődtek azok a kérdések, amelyek évről-évre mint problémák jelentkeznek. (Tanmenet, óravázlat-készítés, felszerelések, továbbképzés, szaktanári ellátottság, diákotthonban lakó tanulók sportolása, koedukáció, TF tanárképzése stb.) Mindezekre megnyugtató választ természetesen ez az értekezlet sem adott, de egyes kérdések tisztázására — amelyekre megvan a lehetőség — sor került, vagy az év folyamán kerül sor.

TÓTÁGAS

A tavasz beköszöntését mindig nehezen várják a gyerekek, mert a melegebb napokon inkább tartózkodhatnak a szabadban, a jó levegőn, ahol kedvükre kimozoghatják magukat a hosszú téli napok után. De vajon van-e a gyermekeknek joguk a mozgásra? Sajnos így kell feltennünk a kérdést, mert az illetékesek szerint nincs. Sem mozgásra, sem jó levegőre. Mert ha joga lenne, akkor bizonyára meg is adnák erre a lehetőséget. Márpedig egyes helyeken nem adják meg, még a 10 perces szünetekben sem. Igen sok iskolában ugyanis a tizpercben a tanulók nem mehetnek az udvarra, nem szaladgálhatnak egy keveset. Nem, bent kell maradniok az iskolaépületben, még akkor is, ha nagy udvara van az iskolának s az időjárás is kedvező. Hogy miért? Hát ennek több oka van. Indokolják ezt azzal, hogy a tíz perc tulajdonképpen sok helyen csak 5 perc, így nincs idő a le- és felvonulásra. Meg azután behordják a piszkot, port s nincs aki takarítson. Túlságosan belehevülnek a gyerekek a futkározásba, kimelegedve vizet isznak s kész a betegség... Nehéz a gyerekeket hozzászoktatni a fegyelmezett le- és felvonulásokra stb., stb.

Szóval az órák közti szüneteket töltsék csak a tanulók a folyosókon, a WC-kben, vagy — diákotthonokban — a tanulószobákban.

Nehogy a tanulástól való elvonás vádját vágják a fejünkhöz, gyorsan és határozottan kijelentjük, hogy mi is a tanulást tartjuk a diákok első és legfontosabb feladatának — de nem az egészség rovására. Az egyik megyében a vizsgálódások során megállapították, hogy a diákotthonok lakóinak naponta mindössze 1 óra 10 perc jut szabadidőre, ha ugyan ezt az időt is szabadnak lehet nevezni. (Tudniillik ekkor is irányítottan kell valamit csinálnia a tanulónak bent, az otthonban.)

A tizpercekben az épületben maradásra, a diákotthonokban a tanulás mindenáron való biztosítására hozhatók fel észokok s hoznak is fel eleget. Csak az a baj, hogy közben mindezekkel az észokokkal nem szolgálják a tanulók egészségét. Márpedig egy szólás-mondás szerint: az egészség ugyan nem minden, de egészség nélkül semmi sincs! Nincs bizony, még szellemi fejlődés sem. Talán még vannak, akik úgy gondolkoznak, hogy a szellemi tevékenység független a fizikai állapottól? A kettőt el lehet egymástól választani? Aligha!

A szociális embernevelés alapelveivel már tisztában vagyunk.

De mikor fogunk már hozzá a gyakorlati megvalósításhoz is?

Szolnok megyéből jelentik...



Az elmúlt két év alatt mind személyi, mind dologi, tárgyi feltételek tekintetében fejlődés volt tapasztalható az általános iskolák testnevelésében. Így pl. *az utóbbi években 17 tornaterem létesült* s ezek közül *csak négy épült állami beruházásból, míg 13 társadalmi úton jött létre.* (Átalakítás stb.) Jól működik a nyolc szakfelügyelő is. Ők az ellenőrzésen kívül nagyban segítik a falusi, tanyai iskolákban a testnevelési munkát is. Bár igen nagy javulás tapasztalható a nemszakos nevelők munkájában, mégis előfordul még ma is, hogy a testnevelési órák helyett más órát tartanak — főleg a kislétszámú iskolákban. Az alsótagozati nevelők számára bemutató tanításokat tartanak, alapos óraelemzéssel és szakmai beszélgetéssel kiegészítve.

A sportversenyek során nagy érdeklődéssel rendezték meg ősszel a megyei általános iskolai kézilabdabajnokságot, amelyet a fiúk tagozatában *a szolnoki Áchim András úti iskola* nyert meg, lelkes testnevelőjének: *András György* jó munkájának hathatós segítségével. A lányok bajnokságát *a besenyszögi iskola* nyerte.

Az iskolák igazgatói is egyre jobban törődnek az iskolai testnevelés és sport kérdéseivel. A testnevelési órákat rendszeresebben ellenőrzik. A művelődési osztály munkatársai javasolták, hogy a testnevelési órákat más szakos nevelők is rendszeresebben látogassák, mert így jobban megismerhetik tanítványaikat. Igen jó gazdája a testnevelésnek *Lázár Barnabás*, a törökszentmiklósi Hunyadi úti ált. iskola igazgatója, aki az újonnan épült iskolájában — ahol modern tornaterem is van — mindenben a legmesszebbmenőkig támogatja a testnevelést.

Középiskoláinkban is fejlődik a testnevelés helyzete. A szolnoki leánygimnáziumban új tornaterem épült — sajnos, minden hozzátartozó egyéb helyiség nélkül. Nem kielégítő még a mezőtúri fiú- és leánygimnázium tornaterme. Megjavították a tiszafüredi, a kunszentmártoni és a karcagi gimnáziumok tornatermeit. Társadalmi munkában végezték el a tiszaföldvári gimnáziumban a padlófestést, az ablakvédőrács felszerelését, a kunszentmártoni gimnáziumban rugós dobbantót, kézilabdakaput készítettek, a szolnoki fiúgimnáziumban kijavították a tetőzetet és a rongált tornaszereket. Nagy szerepet játszottak e munkák elvégzésében a KISZ-szervezetek, amelyek egyre inkább mozgatóivá válnak az iskolai testnevelésnek és sportnak.

A művelődésügyi osztály — *Biber Pál* testnev. szakfelügyelő, előadó kezdeményezésére — sportlélektani tanfolyamot indított a nevelők továbbképzésére. A nevelők jól végzik munkájukat, bár egyesek (így pl. a mezőtúri fiúgimnáziumban) a módszertani szabadságot helytelenül értelmezik, mert náluk a tantervi anyag liberális kezelése volt tapasztalható. Ez természetesen helytelen.



A sportbajnokságokba is minden iskola bekapcsolódott.

Szolnokon gyógytestnevelésben is részesülnek a rászoruló tanulók (92-en). Ezt *Szigligeti Barna* vezeti.

Hiányosságok azért még vannak. Így pl. *a tanulók év eleji kötelező orvosi ellenőrzése csak Szolnok városban történt meg*, a többi iskolában az iskolaorvos csak a felmentést kérő tanulókat vizsgálta meg.





KÉPEK A SZAJOLI ÁLT. ISKOLA SPORTÉLETÉBŐL

Szabadtéri tornaszer-állvány az udvaron a természetadta lehetőségek felhasználásával (Szemenyei Tivadar felv.)

A súlylökést tanulják a tanulók Bernácz István nevelő vezetésével

A „barkácsoló" szakosztály gondoskodik a szükséges eszközök elkészítéséről és gondozásáról

A megyei középiskolai kosárlabda-bajnokság döntőjét a szolnoki Verseghy-gimnázium és a szolnoki Gépipari Technikum csapata vívta. A bajnokságot a gimnázium csapata nyerte. Jelenet a döntő mérkőzésről (Sebők András felv.)

Középiskolai országos atlétikai bajnokságok csúcseredményei

I. egyéni csúcsok

1. Fiúk

100 m síkf.	10.9 mp	*Tóth Béla* Mezőtúr, Ált. G.	1955
400 m síkf.	50.5 mp	*Dévényi (Dolfinger) Gyula* Bp. Wesselényi fk.	1939
1500 m síkf.	3:59.7 p	*Simon Attila* Bp., Fáy G.	1957
110 m gátf.	14.7 mp	*Szőke Gábor* Bp., Petőfi G.	1957
Magasugrás	188 cm	*Cserna János* Békéscsaba, Felsőmg. Isk.	1937
Távolugrás	723 cm	*Zechmeister (Zajki) Tibor* Szeghalom, Ref. Gim.	1938
Hármasugr.	13,91 cm	*Berzi Károly* Miskolc, Földes G.	1956
Rúdugrás	380 cm	*Csaba András* Bp., József A. G.	1957
		Kismartoni Károly Bp., Toldy G.	1957
		Horváth Tamás Bp., Jedlik Á. G.	1957
Súlylökés	14,07 m	*Mihályfi János* Baja, III. Béla G.	1953
Diszkoszvetés	43,35 m	*Rácz Lehel* Bp., Berzsenyi G.	1956
Gerelyhajítás	61,31 m	*Petővári Attila* Bp., Mezőgazd. Techn.	1954
Kalapácsvet.	50,04 cm	*Balogh Ferenc* Bp., Vegyipari T.	1955

2. Leányok

100 m síkf.	12.2 mp	*Neszmélyi Vera* Bp., Teleki B. G.	1955
		Bata Teréz Eger, Tanítóképző	1957
400 m síkf.	60.6 mp	*Kuti Klára* Bp., Veress Pálné G.	1955
Magasugrás	156 cm	*Szlonkai Erzsébet* Vác, Ált. G.	1957
Távolugrás	563 cm	*Kun Irén* Bp., Hámán K. G.	1955
Súlylökés	12,55 cm	*Bagó Vera* Bp., Épületgépészeti T.	1954
Diszkoszvetés	42,30 m	*Hegedüs Györgyi* Eger, Szilágyi G.	1956
Gerelyhajítás	43,68 m	*Balogh Anikó* Bp., Szilágyi G.	1957
80 m gátf.	12.1 mp	*Bácskai Mária* Győr, Kazinczy G.	1956

II. 5-ös csapat csúcsok

1. Fiúk

Magasugrás	173 cm	*Gyula, Kat. Gimn.* (Kiss I. 180, Kertész F. 180, Felföldi B. 170, Ördög K. 170, Csordás T. 165)	1941
Távolugrás	624,6 cm	*Gyula, Kat. Gimn.* (Kiss I. 666, Kertész F. 623, Felföldi B. 615, Bizos M. 611, Kocsis B. 608)	1941
Súlylökés	11,51.6 m	*Kiskunfélegyh., Testnev. G.* (Rák J. 12,22, Sipos L. 11,92, Nemes I. 11,66, Király J. 11,21, Steingauf M. 10,57)	1953
Diszkoszv.	33,60,2 m	*Kiskunfélegyh., Testnev. G.* (Sipos László 38,32, Steingauf Miklós 35,20, K. Nagy József 32,01, Rák József 31,84, Haász József 30,64)	1953
Gerelyhaj.	45,63,8 m	*Tapolca, Ált. G.* (Kellermayer Miklós 52,52, Gombai István 48,80, Horváth János 43,73, Bellér Péter 42,40 m, Fábián Ferenc 41,74 m)	1957
4×100 m váltó	45.1 mp	*Bp. Madách G.* (Kovács, Kabdebó, Fischer, Kiss)	1953
4×400 m	3:31 p	*Bp., Petőfi G.* (Sebődi György, Vukovich Miklós, Karácsony Miklós, Nagy Sándor)	1957
4×1000 m	10:54.9 p	*Bp., Landler Gépip. T.* (Obranovich József, Sütő József, Bodó Zoltán, Farkas Dezső)	1957

2. Leányok

Magasugrás	137 cm	*Szombathely, Kanizsai G.* (Farkas Erzsébet 150, Nagy Éva 135, Fenyvesi Rozália 135, Mennich Judit 135, Nagy Szilvia 130)	1957
Távolugrás	476,8 cm	*Bp., Bagi Ilona Lg.* (Szabados Margit 501, Bertalan Lujza 489, Lajtai Anna 478, Kovacsik Györgyi 468, Gáspár Katalin 448)	1957
Súlylökés	9,55 m	*Orosháza, Ált. G.* (Kürti Teréz 10,45, Ravasz Mária 10,09, Gombkötő Margit 8,72, Képíró Margit 8,72, Koszteleczky Margit 8,65)	1954
Diszkoszv.	28,12.2 m	*Bp., Kanizsai D. Lg.* (Kókai Margit 35,32, Mikus Judit 34,94, Miltényi Márta 27,23, Miltényi Magdolna 22,74, Valencsák Mária 20,38)	1957
Gerelyhaj.	30,79.8 m	*Bp., Szilágyi E. Lg.* (Balogh Anikó 43,36, Sztrehovszky Erzsébet 31,31, Biró Katalin 29,13, Pfeifer Katalin 26,52, Kovács Judit 23,67)	1957
4×100 m	51.2 mp	*Győr, Kazinczy Lg.* (Németh, Tóth, Imre, Bácskai)	1954
3×800 m	7:31.4 p	*Debrecen, Tanítónőképző* (Biró Margit, Nagy Matild, Kiss Jolán)	1955

(Összeállította: *Nyiri János*)





Akikért a testnevelők dolgoznak...





Ovodások: már ebben a korban meg kell kezdeni a tervszerű nevelést az életkori sajátosságoknak legjobban megfelelő mozgásanyaggal és módszerrel (1., 2. kép).

★

Általános iskolások: itt kell lerakni a testi nevelés alapjait. Ma már nemcsak a városi, hanem a vidéki gyerekek is részesülnek testnevelésben. A gyöngyösoroszi Tóth Anna még csak a VII. osztályba jár, de már 127 cm-es eredménynyel a járási magasugró csúcsot tartja. Baltovics Sándor igazgató irányításával készül a további sikeres szereplésre (3. kép). A felsőtárkányi lányokat Bocskai Jolán nevelő készíti elő a megyei úttörő tornabajnokságra (4. kép). A szervezet mindenoldalú átdolgozása a cél a rákospalotai Kossuth utcai iskolában (5. kép). **„Csak az boldog ki játszhat"** — írja József Attila. Vidáman játszanak a gyerekek még a budapesti szűk iskolaudvarban is (6. kép).

★

Ipari tanulók: ma már ők is korszerű testnevelésben részesülnek. Jelenetek az ipari tanulók 1955-ös testnevelési ünnepélyéről. Fiúk szabadgyakorlata (7. kép), és lányok karikagyakorlata (8. kép).

★

Középiskolások: a vetélkedés, az erők összemérése, a verseny jellemzi a középiskolások sportját, a sokoldalú testnevelési foglalkoztatás mellett. Az elmúlt évi országos atlétikai bajnokságon közel ezer középiskolás vett részt. A budapesti Petőfi ginmázium Paulinyi Jenő, az orosházi gimnazista lányok pedig Glózik Pál testnevelő vezetésével ér-









8





9





10

(Kozák L., Szemenyei T., Király L., Komlós T. felvételei.)

téket el győzelmüket (9.; 10. kép).

★

Egyetemisták, főiskolások: nekik is megvan a lehetőségük testük edzésére, egészségük fenntartására. Bölcsésztanhallgatónők testnevelési órája a Mező utcai sporttelepen (12. kép).

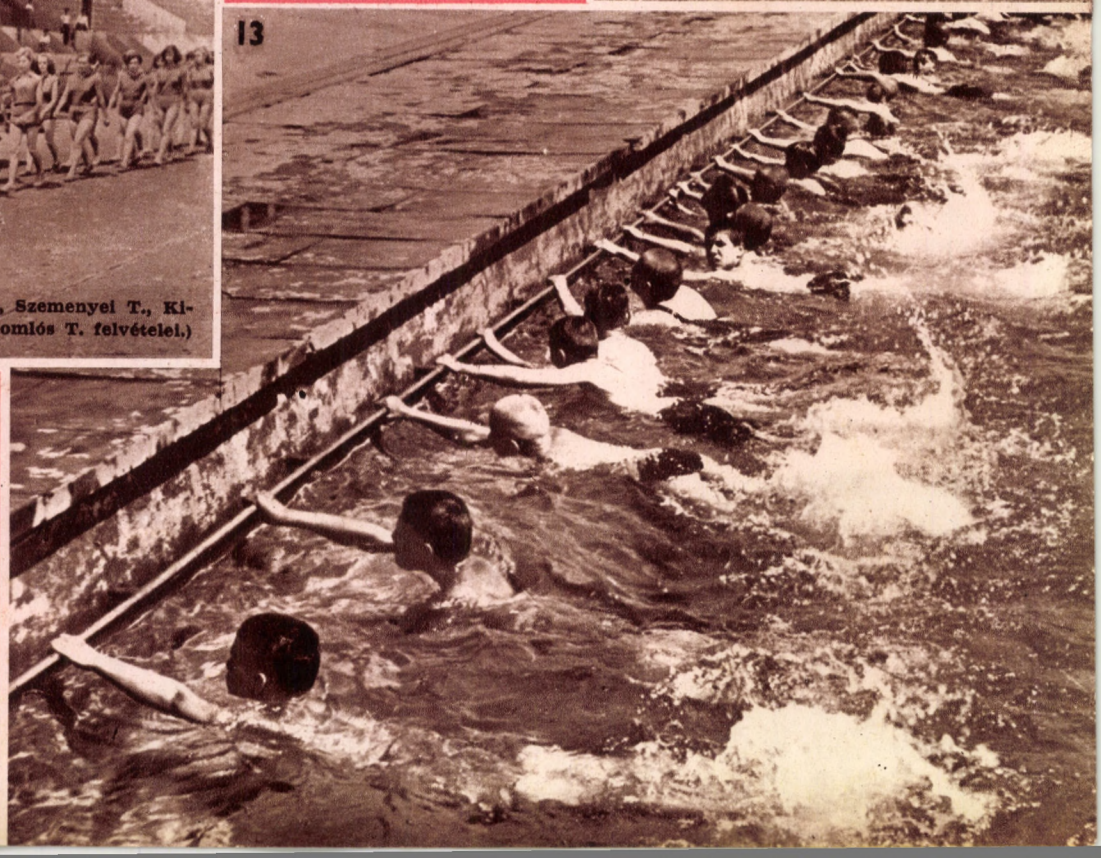
★

Gyógytestnevelési tanfolyamosok: speciális gyakorlatokkal gyógyítják a szív és idegrendszeri rendellenességekben szenvedő tanulókat a Fővárosi Szívbeteggondozó Intézetben. Testnevelési foglalkozás dr. Csélei Pál orvos és dr. Jánossy Gyuláné testnevelő irányításával (11. kép).

★

Úszótanfolyamosok: évente több ezer gyermek tanul meg úszni az úszótanfolyamokon. Modern oktatási eljárással tanítják a gyermekeknek a gyorsúszás lábütemét a Császárfürdő uszodájában (13. kép).

★



13

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



Élsportolóink felkészülési rendszere — és ebben a négyszakaszos edzésmódszer

- **A szegedi sportorvosi nagygyűlés**
- **A szakaszos edzés tudományos igazolása**
- **Az ausztrál „dopping" kérdés és honi megvilágítása**

II. ÉVFOLYAM 5 SZÁM 1958 MÁJUS HÓ ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 MÁJUS ★ 5. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Elnök: dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc

TARTALOM

BÁCSALMÁSI—FEHÉRVÁRI—HEPP: Élsportolók felkészülési rendszere .. 3
Épül már az új úszómedence a Margitszigeten .. 6
P. J.: Sportorvosi nagygyülés Szegeden .. 7
H. L.: Még egy „új" sportág .. 9
SOMOGYI BÉLA: A teremkézilabda VB tanulságai .. 10
Az olimpiától a világbajnokságig (VI.) .. 12
NOVÁK ISTVÁN: Labdarúgó csatárjátékunk gólszegénysége a számok tükrében .. 14
KÁRPÁTI KÁROLY: A cipősarok hatása a testtartásra .. 16
EDZŐK OLDALA. 17
A SPORTORVOS TANÁCSAI. Valóban ártalmas-e a dohányzás .. 18
ÚJÍTÁSOK — ÚJDONSÁGOK. A lvovi Ellenőrző Gép .. 19
A harminc-szeletes labda .. 19
MI A MAGYARÁZATA. **Forbes Carlile:** Hogyan „doppingoltuk" Ausztrália úszóit .. 20
HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK, APRÓSÁGOK .. 21
N. M.: Ez történt 1958 első három hónapjában .. 22
Sportvitrin a brüsszeli világkiállítás magyar pavilonjában 23
Bénák, sérültek, csökkent képességűek sportja .. 24
Túlsúly és teljesítmény .. 24

ISKOLAI TESTNEVELÉS
Az MTST határozata az iskolai testnevelés és sport programjáról .. 25
CSÁSZI SÁNDOR: Az országos középiskolai kosárlabdabajnokság tapasztalatai .. 26
Tótágas .. 27
SZERTE A NAGYVILÁGBAN .. 28
Győr-Sopron megyéből jelentik .. 29
HORVÁTH ATTILÁNÉ: Az iskolai testnevelés és a gyógyító testnevelés kapcsolata .. 30
S. L.: Az általános iskolai testnevelés megdicsőülése Baricsán 30
RAFFEL ZOLTÁN: Az iskola és a sport .. 31
EÖRDÖGH JÓZSEF: A testmagasság jelentősége az ugrásokban és osztályozási vonatkozásuk .. 32

Címképünk: A Varsó—Berlin—Prága kerékpáros Béke-verseny részvevői a lengyel Zgorzelec községben, a német—lengyel határ közelében.

СОДЕРЖАНИЕ. Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) .. 24

ATTT életéből

A sportkarikatúra kiállítás

1958. április hó 4-én nyitotta meg a TTT sportkarikatúra kiállítását, amelyben a legjelesebb magyar karikatúraművészek sportvonatkozású munkásságát — 1880-tól napjainkig — mutatja be a sporttársadalomnak. Ezenkívül számos európai nemzet (szovjet, csehszlovák, lengyel, osztrák, német, angol, dán, svéd, francia) sportkarikatúra anyagából is ad ízelítőt. A mind művészettörténeti, mind sporttörténeti szempontból érdekes és jelentős kiállítás a sportbarátok és a szakértők szeretetteljes érdeklődését vívta ki. Általánosnak mondható az óhaj, hogy a kiállítás anyagát a TTT fokozatosan bővítse, ne engedje szét, sőt a nagyobb vidéki városokba is juttassa el. A magyar sajtó érdeklődése is azt látszik bizonyítani, hogy valóban nagy jelentőségű a karikatúra nyújtotta nevelő lehetőség és hatás a sportban. Ezért indokolt, hogy lapjaink (lapszerkesztőink) tágabb teret biztosítsanak neki. A közönségnek érdeklődése bizonyítja, hogy a lapok népszerűségének fokozásában jelentős tényező lehet a színvonalas, kifejező sportkarikatúra.

A kiállítás még május hónapban is naponta 14—19 óráig (vasárnap de. 9—13 óráig) a nagyközönség rendelkezésére áll az V., Váci utca 62. I. 14. sz. alatti Sportmúzeumunk helyiségében, ahol a kiállítás katalógusa is megvásárolható. A katalógus tulajdonképpen egy egyíves tájékoztató füzet, amely a karikatúra művészetről, s magáról a sportkarikatúra művészetéről szóló szaktanulmány mellett 33 külföldi és magyar sportkarikatúrát örökít meg s a kiállító magyar művészek életrajzi adatait is feldolgozza. A tájékoztató füzet az első ilyen vonatkozású forrásmunkának számító magyar kiadvány.

Jól sikerült a lovas-ankét

Mint már jeleztük, 1958. április 19-én a Sportcsarnok előadótermében tartotta meg a TTT lovassportankétját, a Magyar Lovasszövetséggel karöltve.

Az ankét célja a felkészítési problémák tisztázása volt, különös tekintettel az 1960. évi római olimpiára. A sikerült ankét előadója, *Bükkhely Gábor* lovasedző, avatott kézzel nyúlt a témához s kitűnő vitaindító előadást tartott. A felkért hozzászólók, *Somogyi István, Tóth Béla* és *Mácsánszky Gyula*, egy-egy kis előadással járultak az ankét sikeréhez. *Hámori Dezső dr., Hazslinszky Géza, Bacsa Mihály, Bodrogi Gyula, Bartha László dr., Cselkó Ernő, Somlay Lajos, Bodó Imre* és *Balogh Lajos* értékes hozzászólásukkal egészítették ki az anyagot.

Váradi Jenő, a lovasszövetség elnöke — egyben az ankét elnöke is — büszkén állapíthatta meg, hogy a közel 5 órás ankét lelkes hangulata híven tükrözte azt a sportrajongást, ami a lovastársadalmat eltölti, a hozzászólások színvonala pedig azt a szakértelmet, ami lovassportunk, mint olimpiai sportág eredményeit biztosítani tudja, ha a megértés, a sporthatóságok és egyéb szervek támogatása nem marad el.

A magunk részéről is örömmel láttuk lovassportunk felelős vezetőinek és a társadalmi aktíváknak hallatlan ügyszeretetét, a való élet talaján álló elképzeléseiket és harcos törekvésüket a magyar lovassport megteremtése és olimpiai színvonalra emelése érdekében. Az ankét szakmai ismertetésére még visszatérünk.

•

Megjelent a TTT Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatója 4. száma. 12 nemzet 18 folyóiratának anyagát dolgozza fel 97 oldalon. Kapható a TTT-ben.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 129-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58-3991 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Élsportolók felkészülési rendszere

(Az MTST Elnöksége az elmúlt hónapban foglalkozott a korszerű edzésmódszerek alkalmazásával a magyar sportolók felkészítésében. Határozatában felkérte a szerzőket, hogy egy elmélyült cikkben értékeljék az eddigi tapasztalatokat. Ennek alapján készült az alábbi tanulmány.)

A magyar sport az OTSB 1951-ben történt felállítása után olyan magas szintet ért el, amelyet annak előtte megközelíteni sem tudott. Az 1952. évi helsinki olimpián 16 győzelmet és sok értékes helyezést értek el sportolóink, amellyel a nem hivatalos összesített pontversenyben a harmadik helyet sikerült megszerezni. E kiváló teljesítmény után a fejlődés még tovább tartott és az 1955—56-os években értük el a csúcsot. Nem volt indokolatlan sportvezetőink és versenyzőink véleménye akkor, amikor a melbourni olimpián még nagyobb sikereket vártak. Ez a reménykedés azonban nem válhatott valósággá, megakadályozta az ellenforradalom. Az ellenforradalom és a velejáró igen sok irányba ágazó hátráltató tényezők ellenére is kilenc bajnokságot és sok értékes helyezést ért el olimpiai csapatunk, s ezzel az eredménnyel sok nagy sportnemzetet előzött meg.

Ennek a nagy fejlődésnek a magyarázatát adja egyrészt pártunk és kormányzatunk sok irányú támogatása, másrészt sport-szakmai vonatkozásban a Szovjetunió tapasztalatainak a mi sajátosságaink figyelembevételével történő felhasználása útján az OTSB által bevezetett központi felkészítési rendszer. (A központi felkészítési rendszer nemcsak az MTST, MTSH vagy az egyes szakszövetségek, hanem a több szakosztállyal működő sportkörök, sőt a szakosított edzőkkel dolgozó szakosztályok irányításával, vezetésével és ellenőrzésével is megvalósítható.)

A központi felkészítési rendszer tényezői:

a) *Központi irányítás, vezetés és ellenőrzés.*

b) *Négyszakaszos edzésmódszer.*

c) *Kiegészítő követelmények elvégzése:* program, évi és időszaki edzésterv, foglalkozási terv, óravázlat, edzésnapló, értékelések.

A központi irányítás, vezetés és ellenőrzés

Mit biztosított a központi irányítás, vezetés és ellenőrzés? Biztosította:

1. *a tervszerűséget, folyamatosságot, rendszerességet,*
2. *az egységes eljárást,*
3. *a jobb körülményeket,*
4. *a legjobb szakemberek közreműködését.*

A sportolók helyes felkészítése — ebben a nevelésük és sportfoglalkoztatásuk — nem lehet ötletszerű, ösztönös, hanem meghatározott terv szerint történik és mint pedagógiai és szervező tevékenység egymással összhangban irányul a kitűzött cél elérésére.

A tervezésnek mindazokra a részletkérdésekre is ki kell terjednie, amelyek akár a legkisebb mértékben is elősegíthetik a kitűzött cél, a minél nagyobb teljesítmény elérését. Ennek a kitűzött célnak az elérése érdekében kell a hazai és nemzetközi versenyeket is összeállítani. Az összeállítás tervszerűsége biztosíthatja, hogy az ellenőrző, formábahozó és a jó forma tartását elősegítő versenyek a felkészülést szolgálva megfelelő besorolásban kerüljenek megrendezésre, azaz, hogy kiépüljön a legjobb forma elérését biztosító versenynaptár. Ki kell térnie a tervezésnek a testi képességek, az erőnlét, technika, taktika fejlesztésére és ezek fejlesztésének módszereire. Figyelemmel kell lennie az előző munkára támaszkodva a folyamatosságra, a rendszerességre és sok más, a sportágak jellegéből vagy a sportolók egyéniségéből származó részletkérdésre.

A felkészítés alaptényezőit *egy magasabb szintű, központi szervnek kell megállapítania.* Ennek a szervnek kell a felkészítést irányítania, vezetni és a végrehajtást ellenőrzni. Így biztosíthatók az egyes sportágakon belül, de az összes sportágakra is érvényes egységes elvek, amelyekre épülve a sportágak és az egyének sajátosságai szerint színeződhet a sportmunka. Gyakorlati tapasztalatok bizonyítják, hogy *az egyes sportágakon belül is eredményesebb a munka, ha egységes alapelvek érvényesülnek.*

Hozzájárult pl. atlétikánk fejlődéséhez, hogy legjobb szakembereink — több mint ötven élvonalba tartozó edző — 1952-ben lefektették az atlétikai mozgások technikai alapelveit. Ezekre az elfogadott technikai alapelvekre jól tudtak építeni még a kevésbé képzett edzőink is. Kevesebb volt a hibaforrás és az általánosan szerzett tapasztalatok szilárdabb bázist biztosítottak a jobb megoldások útjának kutatására. Külön-külön utakon járva viszont, különösen, ha még az alapelvek megvalósításában is bizonytalanság észlelhető és ötletszerűen kísérletezgetve törekszünk az újra, akkor feleslegesen sok energiát veszítünk és legtöbbször az eredmények javulása helyett visszaesés következik be.

Az alapkövetelmények általánosak, ezekben az eltérés csekély, illetve a lényegbevágó eltérések forradalmi újításokat jelentenek. Ezek a forradalmi változások ritkán következnek be, de akkor az eredményesség lényeges javulását eredményezik. Az alapelvek helytelen irányú változtatása viszont komoly károkat okozhat, ezért ezekben változtatást az összes sportágakra vonatkoztatva csak az MTST által a legjobb szakemberek bevonásával létrehozott bizottság, az egyes sportágakon belül pedig az edzőtanácsok állásfoglalása alapján lehet megengedni.

Az egységes eljárásnak alapelvekben és alapeljárásokban kell érvényre jutnia. Az egységességnek túlzott s minden vonatkozásban való erőszakolása azonban káros is lehet. Még az alapkövetelmények betartásától is el lehet térni, de csak kivételes esetekben, ha a körülmények ezt kézzel foghatóan indokolják.

A központi felkészítési rendszer előnyös *az anyagi erők koncentráltsága, a jobb létesítmények, ellátási és edzési viszonyok miatt is.* Jobb felszerelés, kedvező lehetőség tapasztalatcserékre, egymás munkájának a figyelése, a jobb mozgású versenyzők technikájának értékelése hasznosan járulhat hozzá az eredményesebb felkészüléshez. Tény az is, hogy az egyes sportágak legjobb szakembereinek a közreműködése is segíti a felkészítést, bár meg kell említenünk, hogy némelyik keret-edzőnek az egyesületi edzőkkel szemben mutatkozott megnyilvánulásai ellen jogos kifogások merülhettek fel.

A központi irányítással, vezetéssel és ellenőrzéssel végzett felkészítés még a vele szemben felemlíthető hát-

rányok ellenére is előnyös és célravezetőbb is, mint az elszigetelt, külön-külön elképzelések szerint ötletszerűen végzett felkészítés.

*

Sportunk fejlődését igen nagy mértékben segítette elő a négyidőszakos edzésmódszer bevezetése. Amint a sportszakemberek ezt megismerték, helyességét átérezték és a válogatott keretek munkáját eszerint végezték, sportunkban ugrásszerű előrehaladás mutatkozott. Legjobb szakembereink felismervén a négyidőszakos edzésmódszer értékeit, ezt a módszert nemcsak a válogatott keretek munkájában, hanem az egyesületi edzéseken is alkalmazták. Sajnos, azonban itt már nem olyan mértékben, hogy ezzel biztosították volna sportáguk erőteljesebb fejlődését. Akadtak viszont és még ma is találhatók olyan edzők, szakemberek, akik nem veszik figyelembe a tényeket és ötletszerűen, saját elképzeléseik szerint készítik fel sportolóikat. Vannak, akik helytelenítik a négyidőszakos edzési módszert, mert ennek a lényegét nem ismerik, bár tulajdonképpen ők is ennek alapelvei szerint végzik munkájukat.

A négyszakaszos edzésmódszer

Különösen az ellenforradalom alatt és az ezt követő időben érte sok és éles támadás a négyidőszakos edzésmódszert. E támadások következtében sok szakemberünk véleménye bizonytalanná vált és a módszer értékébe vetett hite megingott. Egyes sportágakban a legkülönfélébb felkészítési formák alakultak ki még a válogatott keretek számára is.

Az 1957-es év több kudarca azonban gondolkodásra késztette a sportágukat szerető szakembereket és mind többen újra elővették az előző években jól bevált felkészítési formát. Különösen nagy súllyal és sikerrel is segítette visszaállítani a központi felkészítési rendszer és a négyidőszakos edzésmódszer tekintélyét a TTT ankétsorozata.

A négyidőszakos edzésmódszer lényege:

1. *Egész éven és éveken keresztül végzett folyamatos, törés nélküli munka.*
2. *A feladatok és megterhelés váltakozásai.*
3. Fő feladata *az alapozás, formábahozás, formábantartás és az átmeneti idő megfelelő kihasználása.*
4. *Megjelenési formája nem merev. Jellemzője a fokozatosság és az erős munka.*
5. *Lehetőség biztosítása az egyéniség érvényrejutására.*
6. *Állandó orvosi ellenőrzés.*

A folyamatosan, töretlenül végzett munkának a sporteredmények javulása szempontjából nagy a jelentősége. Néhány hetes edzés kihagyás után a sportoló alacsonyabb szintről kezdheti csak el a munkát és sok idő- és energiaveszteség után éri csak el előző teljesítményét. Az átmeneti időszak kisebb terhelése szintén kisebb mértékű visszaesésre vezet, de ekkor egyéb értékek birtokába juthat, elsősorban idegi szempontból, felfrissül és pihent idegállapotban kezdheti meg a nagy igénybevétellel járó alapozó edzéseket. A folyamatos munkának tehát az a jelentősége, hogy csak kis mértékű a visszaesés és a sportoló a változatos munka végzésével a versenyévad folyamán bekövetkezett nagy idegi fáradtságot kipihenheti. A sok éven keresztül végzett folyamatos edzéssel elérheti a sportoló, hogy az új versenyévad munkáját évről évre magasabb szintről kezdheti meg és több évi munka után valóban elérheti a képességeinek megfelelő legjobb teljesítményt.

A négyidőszakos edzésmódszernek *leglényegesebb követelménye a folyamatosan, töretlenül végzett munka.* Sokan tévesen azt hiszik, hogy a pontosan meghatározott ideig tartó időszakok mechanikus váltakozása a lényege a négyidőszakos edzésmódszernek. Az időszakok váltakozása ezzel az elképzeléssel szemben a feladatok váltakozásaitól függ. A feladatok váltakozásai viszont egyben a munka mennyiségi és minőségi változásait is jelentik.

A négyidőszakos edzésmódszer fő feladatai: alapozás, formábahozás, formábantartás. Az átmeneti időszaknak inkább kisegítő szerepe van, pihentetés munkával, aktív pihenővel. Ebben az időszakban is vannak megterhelések, amelyek nemcsak fizikai, hanem idegrendszerbeli igénybevételt is jelentenek. Ez az igénybevétel inkább szórakoztató jellegű. Az átmeneti időszak egyrészt levezeti a versenyidény nagy idegfáradalmait, másrészt az időszak második részében előkészíti a sportolót az alapozásra, szoktatja a szervezetet a nagy igénybevételhez.

A négyidőszakos edzésmódszer legfontosabb része az alapozó időszak. Ekkor eldőlhet a sportoló egész évi szereplése. Az alapozó időszak fontosságát igen jól igazolja nálunk az 1957-es év. Az ellenforradalom és az ezt követő bizonytalanság, szervezetlenség stb. miatt sportolóink legnagyobb része nem végzett alapozó munkát és csak néhány hetes vagy hónapos teljes kihagyás után kezdte meg a sportmunkát. Ennek következményeit tapasztalhattuk. Az előző évek sikerei után a magyar sport mélypontra süllyedt, amelyből csak az év végére tudott némiképpen kikerülni. De még ekkor is bizonytalan volt a legjobbak formája is és sportolóink teljesítményeire biztosan számítani nem lehetett. Hiányzott az alapozó munka, amely nélkül magas szintű eredmény és egyenletesen jó teljesítmény nehezen érhető el.

Az alapozó időszakban kell a sportolónak mindazokat az értékeket megszereznie, illetve kifejlesztenie, amelyekre a további munkáját építheti, vagy amelyek a további munka végzését akár erőnléti, akár technikai szempontból is megkönnyítik. Mégis elsősorban az erő, állóképesség és ügyesség fejlesztésén van ekkor a hangsúly, a gyorsaság fejlesztésén pedig olyan mértékben, amilyenben lehetséges. Szorgalmazni kell azoknak az izomcsoportoknak a fejlesztését, amelyekre a versenyszámban nagy szükség van, illetve amelyek fejlesztése az előző évben szerzett tapasztalatok alapján szükséges.

Az alapozó edzési időszakban kerül sor nálunk az edzőtáborozásokra, hogy a nagy megterheléssel járó munkát kedvező körülmények között végezhessék a sportolók, figyelmüket és energiájukat összpontosíthassák a munkára és arra is legyen idejük, hogy a fellépő nagy fáradtságot kipihenjék.

Az alapozó, a formábahozó és formábantartó időszak időtartamát mereven meghatározni nem lehet. Függ ez a sportágak jellegétől, a megvalósításra váró feladatoktól, de még inkább az egyének felkészültségétől, tudásától, tehetségétől, egyszóval az egyénektől.

Jól sikerült alapozás után a sportoló huzamos időn keresztül tartani tud egy magas sportformát, míg alapozás nélkül, vagy nem megfelelő alapozás esetében teljesítményei erősen ingadoznak és ilyen előkészület után alig képzelhető el a legjobb formának egy meghatározott időpontra való időzítése.

Az alapozó időszakban az általános gyakorlatok mellett a sportágak speciális munkájára is sor kerül, technikai alapelemek oktatására vagy éppen a speciális munkával a képességek fejlesztésére stb. (futók állóképességei és bizonyos mértékben gyorsasági munkája, rajtgyakorlatok, ugró- és dobómunka elsősorban technikára stb.).

A formábahozó időszak első része zökkenés nélkül kapcsolódik az alapozó időszakhoz. A hangsúly itt már a speciális munkán van. *A második felében* már versenyekkel törekszik a sportoló formáját továbbfejleszteni. A formábahozó időszakban mutatkoznak meg a sportoló erényei, gyengeségei. Amennyiben lényeges hiányosságok mutatkoznak, akkor a versenyzést el kell halasztani és hosszabb időt kell szentelni a formábahozás első részére, hogy azután megnyugtató felkészültséggel indulhasson meg a sportoló számára a tulajdonképpeni versenyidőszak, a formábantartás ideje.

A formábantartó időszakban a sportoló legjobb teljesítményét igyekszik nyújtani. Amennyiben ez sikerül, akkor eddigi felkészülése jó volt, ellenkező esetben vagy az alapozás, vagy a formábahozás időszakában hibát követett el. Jól sikerült alapozó munkával a sportoló hosszú időn keresztül tartani képes a csúcsformát megközelítő formát.

A magyar sportolók nagy része az alapozó munkát jól végezte, hosszú

időn keresztül komoly teljesítményekre volt képes. Az esetek nagy részében *nem sikerült azonban egy bizonyos versenyre a formaidőzítésük.* Ezen a téren igen sok a tennivaló. A formábantartás időszakában különös súllyal kerül előtérbe a versenyző egyénisége. Ennek a felkészítési időszaknak a munkája a legszerteágazóbb és úgyszólván annyiféle módszerre van szükség, ahány sportoló. Ebben az időszakban az előző évek tapasztalataira jól lehet építeni és értékes útmutatást adhatnak azok a feljegyzések, amelyek kimutatják, hogy milyen munka végzésével sikerült egy bizonyos versenyen elérni a sportolónak legjobb formáját.



Magyarország 1958. évi mezei futóbajnoksága. (A 4000 m-es futam részvevői nem sokkal a rajt után)

A négyidőszakos edzésmódszerről az a felfogás alakult ki, hogy merev és tulajdonképpen az a lényege, hogy négy meghatározott időtartamú időszaka van. Ez a felfogás téves! Ez az edzésmódszer nem merev, hanem rugalmasan kell kezelni. A feladatoktól, a sportágaktól, egyénektől, sőt sok más körülménytől, valamint a kitűzött céltól is függően az egyes időszakok munkája és időtartama változik. Nem az időszakok tartama, hanem a feladatok szabják meg a négyidőszakos edzésmódszer lényegét. Vannak alapkövetelmények, amelyeknek ebben a felkészítési módszerben érvényre kell jutniok. Ezeknek a követelményeknek a betartása mai ismereteink szerint, ha bármilyen felkészítési módszer szerint is történik a felkészítés munkája, mindig követelmény marad. Nem képzelhető el pl. eredményes és több évre előre tekintő felkészítés a fokozatosság elvének betartása nélkül és nem várható a mai nagy versengésben érdemleges teljesítmény erős munka nélkül.

A négyidőszakos edzésmódszer keretet ad a felkészítéshez, de ezen belül változik a munka mennyisége és minősége is. Az egyes sportágak szerint változik az egyes felkészülési időszakok naptári elhelyezkedése és esetleg egyik vagy a másik időszak munkájára két alkalommal is sor kerülhet. Lényeges feltétele ennek az edzésmódszernek, hogy egy bizonyos cél elérésére kell tervszerűen törekedni. Lehetséges, hogy ugyanegy naptári évben két ilyen célt is ki kell tűzni. Ez a tény az egyes időszakok kétszeri alkalmazását igényelheti. Amennyiben a körülmények szükségessé teszik, akkor nemcsak a formábahozás és formábantartás időszakának kétszeri beiktatására kerülhet sor, hanem még kétszeri alapozó munkára is. Ebben az esetben legfeljebb arról lehet szó, hogy a második alkalommal sorra kerülő edzési időszak tartamában és tartalmában is enyhébb az elsőnél.

Az éveken keresztül tartó megtörés nélküli munkát feltételező négyszakaszos edzésmódszer megkívánja az állandó orvosi felügyeletet, ellenőrzést. Nemcsak betegségek megelőzése vagy gyógyítása teszi szükségessé az állandó orvosi közreműködést, hanem az edzésmegterhelések elviselésének a rendszeres ellenőrzése is.

A kiegészítő követelmények

A kiegészítő követelmények teljesítése elősegíti a tervszerű munka megvalósulását, támogatást nyújt a végzett munka értékelése alapján a helyesebb eljárások kialakítására. A szükséges adminisztratív teendők mellőzése esetén tulajdonképpen tervszerű munka nem is lehetséges, mert képtelenség az éveken keresztül végzett munka részleteit megjegyezni és erre a folyamatosság figyelemben tartásával ráépíteni a következő munkát. Az adminisztratív követelmények teljesítése nélkül a felkészülés csak ötletszerű lehet. Az ötletszerű munka könnyebbnek látszik, mint a tervszerűen végzett munka, ezért a központi felkészítési rendszernek a személyi okokon kívül elsősorban az adminisztratív teendők miatt voltak és vannak ellenzői.

A központi felkészítési rendszer hasznosságát gyakorlati eredmények igazolják. A magyar sport kiváló teljesítményei ennek alapján jöttek létre, tehát ez a rendszer bevált és alkalmas arra, hogy ezen a kipróbált úton haladva történjék a további munka.

Feladatok és teendők

Tudományos igazolásra vár még a központi felkészítési rendszer elsőbbsége a többi rendszerrel szemben, de tudományos igazolást kell kapnia e rendszer keretében a négyszakaszos edzésmódszer részletkérdéseinek is. Tapasztalataink szerint ma ez a legjobb felkészítési rendszer és véleményünk szerint: ha ki is alakul valami újabb, még haladottabb rendszer, annak is át kell vennie ennek a rendszernek az alapelveit. Egy még haladottabb, új felkészítési rendszerben is megmaradnak a mai felkészítési rendszer alapelvei és ezekre épülnek az új részletek, amelyeknek különös jelentőséget adhat ezek tudományos igazolása. A maival szemben elsősorban ez jelentheti a változást, az előrehaladást.

Tudományos igazolásra vár sok egyéb probléma között:

a) *Miért a központi felkészítési rendszer a leghaladottabb?*

b) *Az egyes sportágak szempontjából a négyszakaszos edzésmódszernek milyen formája a legmegfelelőbb?* (Itt az egyes sportágak gyakorlati tapasztalatainak összegezése komoly támogatást nyújthatna.)

c) *A négyszakaszos edzésmódszer egyes időszakainak milyen alapon kell alakulniok?*

d) *Meddig fokozatos még és mikor nem fokozatos már a munka?*

e) *A négyszakaszos edzésmódszer egyik jellemzője az erős munka. Sokak szerint az állóképességi munka a szervezet teherbíró képességének a határáig végezhető. De vajon hol van ez a határ és milyen módon állapítható meg?*

f) *Tudományosan meg kell állapítani, hogy az egyes testi képességek fejlesztéséhez milyen minőségi és mennyiségi munka szükséges. Melyik az a munkamennyiség, amelyik már sok és mennyi az, amelyikkel nem lehet a képességeket eredményesen fejleszteni?*

g) *Melyik az a legkisebb mennyiségi és minőségi munka, amellyel a legjobb eredmény elérhető? Pl. közép- és hosszútávfutásnál melyek azok a részletfeladatok, amelyek a legjobb eredményre vezetnek?*

h) *A teherbíró képesség határáig végzett munka és általában a végzett munka mellett mennyi pihenésre van szükség?*

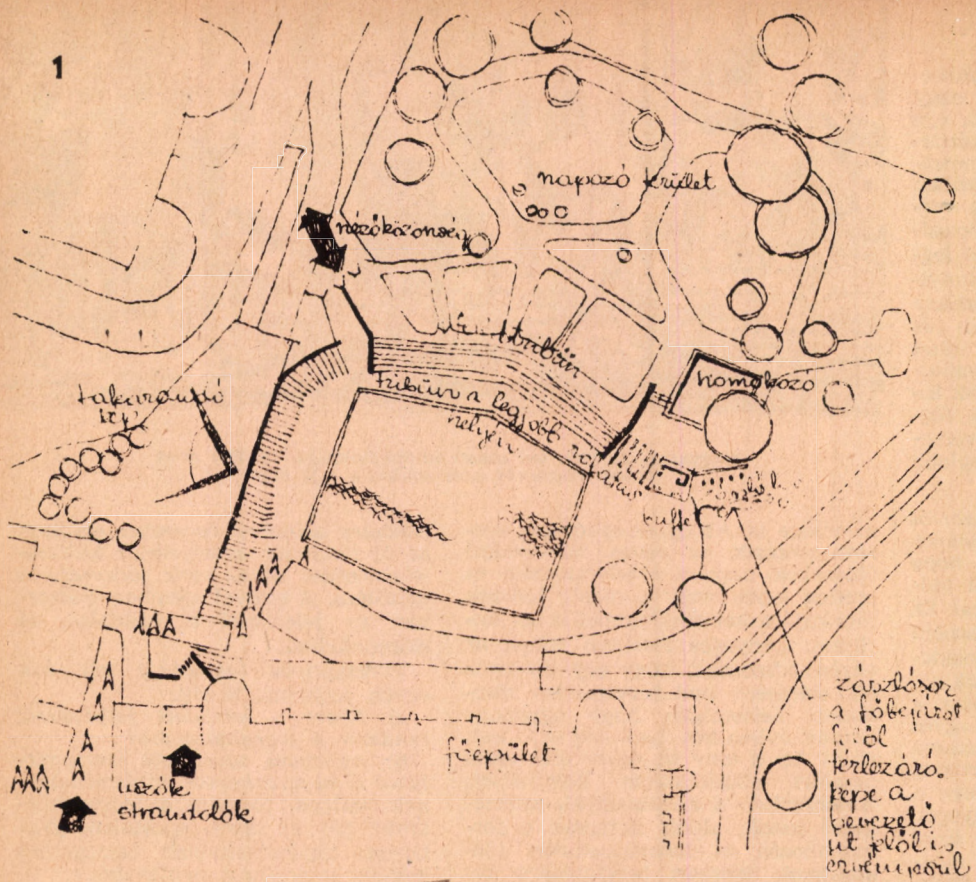
Az említetteken kívül sok olyan probléma van még, amelynek tudományos igazolása fejlődést jelentene és eredményekben is mutatkoznék.

*

Cikkünknek egyrészt a központi felkészítési rendszer értékelése volt a célja, másrészt azonban vitaanyagot kívánt szolgáltatni, hogy alapot adva a legszélesebb összműködésre, lehetővé váljék a minél eredményesebb és gyorsabb továbbfejlődés.

Bácsalmási Péter Fehérvári Béla
Hepp Ferenc

1



2



3



Épül már az új úszómedence A MARGITSZIGETEN

1. A Nemzeti Sportuszoda továbbfejlesztésének tervrajza. Az új medence, lelátója és az új napozó terve. (Készítette az Építőipari és Közlekedési Műszaki Egyetem Lakóépületek Tanszéke.)
2. Marosán György államminiszter megkezdi a földmunkálatokat és üdvözli az első naptól kezdve dolgozó munkásokat.
3. Folyik az építkezés. (Prágai Pál felvételei.)

Április 9-én ünnepi hangulat uralkodott a margitszigeti Sportuszoda bejáratától jobbra elterülő füves-bokros-fás térségen: az első ásónyomokat tette az új úszómedence helyén Marosán György államminiszter. Taródi Zoltán, a Magyar Úszószövetség ügyvezető elnöke vázolta az ünnepi ásóvágások után az új medence megépítésének szükségességét. Azóta lelkesen folyt a földmunka. A sportolók is segítettek benne szabad idejükben. Most már kiásva várja a további munkát az új medence, a Nemzeti Sportuszoda harmadik medencéjének a helye.

33 1/3 méter hosszú és 21 méter széles lesz ez az új szabadtéri medence. Vizének hőmérséklete olyan lesz, hogy télen is használhatják az úszók vagy a fürdőzők. A „fedett"-ből ide ugyan nem vezet kiúszó-folyosó, mint a másik szabadtéri medencébe, de — mondta Rajki Béla, az uszoda igazgatója — ez nem is annyira szükséges. A medence nagyon közel fekszik majd az öltözőkhöz.

Miért van szükség az új medencére? Legelőször is a nyáron sorra kerülő Európa Bajnokság miatt. Az EB-k és olimpiák történetében ezúttal történik meg először, hogy az úszók és vízilabdázók a verseny színhelyén melegíthetnek be. Kényelmesen, tetszés szerinti időzítéssel, s nem félve attól, hogy elzavarják őket. Mert még Melbourneben sem volt kellő lehetőségük az úszóknak a bemelegítésre... Budapesten már nem kell majd félniök az elzavarástól...

Másodszor: már hosszú idő óta elégtelennek bizonyult a két medence. Noha időnkint úgyszólván teljesen elzárták az uszodát a közönség elől, mégsem tudta az úszósport igényét sem teljesen kielégíteni. A tetejében mindez úgy hozta magával, hogy a sportuszoda sehogy sem tudta kihasználni 4000 személy részére alkalmas öltözőjét, legfeljebb ennek egyötöd részét, úgyhogy az üzem ráfizetéses volt.

Az új medence megépítésével nem lesz többé ráfizetéses a Sportuszoda, s teljes mértékben kielégítheti a versenyzők és az úszni vágyó közönség igényét egyaránt.

SPORTORVOSI NAGYGYŰLÉS SZEGEDEN

Április 26-án és 27-én Szegeden tartotta meg az orvos-egészségügyi szakszervezet sportorvosi szakcsoportja idei nagygyűlését. Azért Szegeden, mert most tíz éve áll fenn a szegedi sportorvosi rendelő intézet.

A szegediek kitettek magukért: a nagygyűlés részvevőit ünnepélyesen fogadták, a városi tanács részéről *Biczó György*, a végrehajtó bizottság elnöke üdvözölte a vendégeket, de ott voltak az üdvözlők között a megyei és városi egészségügyi osztályok vezetői is. A jubiláló szegedi sportorvosi intézetet *Hajdu Ferenc dr.*, az OTSI igazgató-főorvosa üdvözölte. Az előadásokat a bőrgyógyászati klinika korszerű előadótermében tartották. Itt *Rávnai Tamás dr.* rektorhelyettes köszöntötte a nagygyűlés részvevőit, majd *Arató Emil dr.* érdemes orvos, a szakcsoport elnöke mondott megnyitó beszédet. Aztán megkezdődtek az előadások.

Az előadások három fő téma köré csoportosultak. Az első fő téma ez volt:

edzett és túl edzett sportolók állapota

az alaktani, élettani adatok és klinikai vizsgálatok alapján. Az erről szóló alapvető előadást *Kereszty Alfonz dr.*, a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára tartotta. Rendszeres edzés hatására a teljesítő képesség egyre nő, mondotta a bevezetőben Kereszty dr., míg az egyéni felső határt el nem éri. Ez a megnövekedett teljesítmény az alapteljesítmény sokszorosa lehet. Leginkább az állóképesség, legkevésbé a gyorsaság fokozható. A mozgás gyakorlása szorosan kapcsolódik a belső szervek gyakorlásával és az edzések folyamán *a szervezet működésbeli egységként vesz részt.* A szervek összehangolt működésének legfőbb irányítója az idegrendszer és annak is legmagasabb része: az agykéreg.

Edzés hatására javul az érzékszervek működése is, alkalmazkodik a szív és az érrendszer is a nagyobb igénybevételhez stb., azaz: edzés hatására az edzés jellegének megfelelően az egész szervezetben változások következnek be, ezek a testgyakorlatokhoz alakuló *adaptációt (alkalmazkodást) jelentik.*

Hogyan állapítható meg, hogy ki milyen edzettségi állapotban van? Ez csak adagolt terheléssel, vagy tényleges sportteljesítmény alapján állapítható meg. Az edzett szervezetnek lényegesen kisebb erőt kell mozgósítania azonos megterhelésre, mint az edzetlennek és a terhelés ingerét is sokkal hamarabb heveri ki — ezen alapszanak a terheléses vizsgálatok. A továbbiakban az előadó a különböző vizsgálatokat ismertette, majd rátért

a túledzettség

állapotának tárgyalására a 11 éve lefektetett csoportosítása alapján. Az erőnlétet károsan befolyásoló tényezők: *a)* idült, lappangó betegségek, *b)* heveny betegségek, *c)* helytelen, sportszerűtlen életmód, *d)* nem megfelelő táplálkozás. A rejtett kóros állapotok közül legfontosabbnak a gócfertőzést ítélte, amelyet leggyakrabban a mandula és a fogak okoznak. *A túledzés* tartós elfáradás, az idegi szabályozás zavara. Oka: élettani keretek között mozgó sporttevékenység ismétlése hosszú időn keresztül. A terheléses vizsgálatok ilyen esetben elhúzódó megnyugvást mutatnak. Gyógyítás: teljes kikapcsolás, aktív pihenés, a szervezet áthangolása. *A túlerőltetés* kimerüléshez hasonló állapot. Akkor szokott bekövetkezni, amikor a szervezet kellő előkészítés nélkül nagy sportteljesítményt végez. Ilyen esetben még szervi elváltozások is felfedezhetők. Gyógyítása: pihenés, fekvés. *Az indiszponáltság* rövid ideig tartó teljesítménycsökkenést jelent. Okai lehetnek: foglalkozási izgalmak, családi gondok, meteorológiai hatások stb. Kereszty dr. így fejezte be előadását:

— *Az egyszeri borbélyhoz beállított egy fogfájós beteg. A borbély nekiállt, hogy kihúzza a beteg fogat. Végül is hosszas kínlódás után letörte a koronát. Megmutatta a betegnek, s könnyedén kijelentette: „No, a többit már elvégezheti akármelyik fogorvos!...” Így vagyok én is, a téma koronáját letörtem, jöhetnek a fogorvosok...*

És akkor *Csinády Jenő dr.* következett, aki így kezdte ún. „csatlakozó előadását”:

— *Nos, itt van az első fogorvos...*

Nagy derültség támadt, mert a már hosszú ideje tudományos kutatómunkát végző *Csinády dr.* valamikor fogorvosként is működött... *Csinády dr.* a reflexidővel és a cselekvési idővel foglalkozott előadásában. *Grubich Vilmos dr.* a spirotonometriás terhelési vizsgálatot ismertette, amely szerinte a leggyorsabb, legkönnyebben kezelhető vizsgálat. Bár az erőnlét állapotára nem ad abszolút értéket, hanem csak viszonylagosat, az elmúlt napok-hetek megterheléséhez viszonyított értéket. Minden testi-lelki megterhelés a szervezet teherbíró képességének megfelelően nyomot hagy a keringési rendszerben, ezt — a spirotonometria fedi fel a legjobban.

Károlyi Miklós dr. beszámolt arról, hogy dr. Szakasits Doroszlói Györgynével együtt *kikísérleteztek egy olyan működési próbát, amely iskolai tanulók fizikai teljesítő képességének megállapítására alkalmas.* Eddig ilyen különleges próba nem volt. Egy 22 cm magas zsámolyra meghatározott ütemben tizenötször lép fel a tanuló fél perc alatt, utána rögtön mérik az érverését és a vérnyomását, s ezt fél percenként még kétszer elvégzik.

Malomsoki Jenő a Nemessuri dr.-ral végzett vizsgálatok alapján azt bizonygatta, hogy a vizeletvizsgálat — mint a sportorvosi vizsgálatsorozat egyik tényezője — felhasználható a sportolók teljesítő képességére vonatkozó adatok között. Az eddigi hozzászólók mind az OTSI munkatársai voltak. *Pelle László dr.* főorvos, a BTSI munkatársa a válogatott kajak-kenu keret előkészületei során tapasztalt példákat sorolt fel a túledzettség különféle megnyilvánulási formájára, tünetére. Elmondta, hogy a táborban a vizsgálathoz némileg módosított Letunov-vizsgálatot alkalmazott.

Gábor Imre dr. főorvos (Sztálinváros) több ezer vizeletvizsgálat eredményeképpen ismertette, hogy egészséges szervezetűeknél is felléphet fehérjeürítés, ha olyan megterhelés éri a szervezetet, amelyhez nincs hozzászokva. *Javasolja a „terheléses proteinuria” bevezetését.* Ez lehetővé tenné, hogy a szervezet túlterhelését idejében észrevegyék. *Süveges Antal dr.* rendelőintézeti igazgató-főorvos (OTSI) hangsúlyozta, hogy a működési próbák manapság a sportorvosi munka központi kérdését jelentik. Nem véletlen, hogy ez a kérdés lesz

a moszkvai nemzetközi értekezlet

fő témája is. Már jó ideje viták folynak nemzetközi téren, hogy az eltérő vizsgálatok az eredményekben is eltéréseket okoznak. Ezért próbáltak az OTSI kutatóosztályán — Nemessuri dr. kezdeményezésére — újfajta eljárást kidolgozni. Olyan eljárást, amely kiküszöböli, illetőleg eltünteti a hibákat. A vizsgálandó személy egy 45 cm magas zsámolyra lép fel és le, egy perc alatt 30-szor, utána gyorsan leül és két orvos azonnal megméri az érverését és a vérnyomását, majd ezt félperces időközökben háromszor megismétlik. Végeztek hasonló méréseket I. osztályú tornászok másfél-kétórás magas szintű edzései után is. Még ugyan kevés a vizsgálati anyaguk, de a jelek szerint *biztató ez a vizsgálat;* jó erőnlét esetén a 2. vagy a 3. megterhelés után az értékek nem emelkednek, hanem inkább csökkennek. *Lajkó Pál dr.*

A hallgatóság



igazgatóhelyettes (OTSI) a korszerű röntgen-eljárásokról beszélt. Ezek — segíthetik a funkcionális próbákat.

Kiss László dr. adjunktus (OTSI) erre a kérdésre válaszolt: *Meddig sportolhat terhessége idején a versenysportoló nő?* A terhesség alatti gimnasztika jó hatását ma már senki sem vitatja, közölte Kiss dr., csak az a kár, hogy kevesen alkalmazzák. De mi a helyzet az edzéssel, a versenyzéssel? Az adatok azt mutatják, hogy a hosszabb időn át folytatott rendszeres sportolás olyan kedvező testi-lelki alkalmazkodást (erőnlétet) hoz létre, amely képessé teszi a terhes sportoló nőt meglepően nagy megterhelés elviselésére — káros következmények nélkül. Persze, óvatosnak kell lenni. Bár sok terhes sportoló versenyzett is már, s ennek semmi káros következménye nem volt, a szakemberek mégsem helyeslik a versenyzést; nem a fizikai megterhelés, hanem a versenyizgalom miatt, amely esetleg a terhesség megszakítását okozhatja.

Papp Bertalan testnevelő *Fröhlich Jenő dr.* főorvossal (OTSI) közösen végzett gyakorlati munkáról számolt be: hogyan alakítottak ki mozgássztereotípeket fejlődés korában levőkön. Különösen érdekesek voltak az ún. *védő-mozgássztereotípek, főleg az esések*, amelyeknek megtanulása különleges haszonnal jár. A gyakorlati munkáról érdekes filmet is bemutattak. (Ezt Vikman István, a TF technikusa készítette.) *Dusóczky Andor dr.* főorvos (Fővárosi Szívvizsgáló Intézet) az edzettség és túledzettség fokának megállapítására saját eljárást dolgozott ki. Az igen alapos eljárás intézeti vizsgálattal kezdődik (alapvető vizsgálattal), majd kint a sportpályán edzés előtti és utáni terheléses vizsgálattal folytatódik, s a harmadik része — teljes terheléses vizsgálat.

A második fő téma

a gyógyító testnevelés kérdéseit

ölelte fel. A felkért előadó *Nemessuri Mihály dr.*, az OTSI tudományos igazgatója volt, aki előadását *A testnevelés és a sport, mint a cardiovascularis* (a szív és az érrendszer) *betegségeinek megelőző és gyógyító eszköze* címmel tartotta meg. Megállapította, hogy rendszeres edzéssel a szervezet megerősíthető, a keringési rendszer teljesítő képessége fokozható, s ezzel a szív és az érrendszer megbetegedése megelőzhető. Gondos orvosi ellenőrzés alá kell vonni azokat, akiknél a működési próba során a cardiovascularis rendszer működése a normálistól eltér. A gyógytestnevelés többféle cardiovascularis megbetegedésre lehet igen hasznos.

Hangsúlyozta az előadó, hogy *sürgős és fontos a gyógytestnevelés fejlesztése és kiterjesztése*, nagy szükség van rá és jó eredmények érhetők el. Az orvosok és a gyógytestnevelők szoros együttműködése igen hasznos. A sportolók és a gyógytestnevelésben részt vevők számára *új funkcionális próbát javasolnak*, amelynek nagy előnye, hogy a szabályozható zsámoly révén a terhelés méter/kg-ban adagolható.

Juhász József dr. (OTSI) közölte, hogy a sportolók vizsgálatai során elég *gyakran találnak magas vérnyomásúakat*, különösen a 15—20 és a 21—25 évesek között. Az ok nem ritkán ideges túlfeszültség, amely nyugodt légkörben megszűnik. Igen fontos a korai diagnózis. Beszélt Juhász dr. különféle próbákról, amelyekkel a magas vérnyomás és előjelei kimutathatók. Ha a vérnyomás terhelésre még emelkedik, a sportolás, a versenyzés nem ajánlatos. Azt javasolta: országosan vizsgálják meg a sportolók magas vérnyomásának kérdését.

Ligeti Imre dr. főorvos (OTSI) rendkívül logikusan, világosan felépített előadásában az élettani és a kóros szívmegnagyobbodás közti különbségeket ismertette.

A gyógyító testnevelők — *Gárdos Magda, dr. Jánossy Gyuláné, Moldoványi Istvánné* és *dr. Somogyi Iványné* — magas színvonalú előadásokban mutatták be, vetített képekkel is szemléltetve, gyakorlati munkájukat. *Lukács László dr.* igazgató-főorvos (fővárosi Heine—Medin utókezelő kórház) arról beszélt: hogyan állapítják meg gyógytestnevelésre szoruló betegeik teherbíró képességeit. (Az elnöklő Horváth Boldizsár dr. a testnevelő tanárnők előadásairól elismerőleg jegyezte meg, hogy igen magas színvonalúak voltak. Csak azt kifogásolta, hogy *a nők fél lábon állva adtak elő.* Ez nem helyes, mert a testnevelők a gyógytestnevelésben szilárd támaszaik az orvosoknak. Két lábon nyugvó, biztos támaszaik...)

Petruc Edit dr. (Bukarest) a román kollégák üdvözletét tolmácsolta a magyar sportorvosi nagygyűlésnek, majd ismertette *a román gyógytestnevelés* széleskörű szervezetét. A nagy sikert aratott előadás után *Horváth Boldizsár dr.* a harmadik fő téma előadását tartotta meg:

A sportolók mikrotraumái

Ezek a kisebb sérülések, ártalmak sokkal veszedelmesebbek, mint a nagyobbak — a makrotraumák —, mert az ember hajlamos az elhanyagolásukra, hajlamos arra, hogy könnyen vegye őket. Ha pedig így veszi az ember, rendszerint elkésik, s az ilyen sérülések már csak nehezen, lassan gyógyíthatók. Esetleg sehogyan sem. Ezután részletesen ismertette Horváth dr. az izmok, az inak, szalagok, csontok és ízületek mikrotraumáit.

Biró Imre dr. főorvos, kandidátus (OTSI) *sporteredetű szemsérülésekről* beszélt az OTSI négyéves beteganyaga alapján. Négy év alatt csak 60 súlyosabb eset fordult elő, de egyetlen szemet sem kellett eltávolítani. Aláhúzta az előadó a megelőzés nagy fontosságát. Az evezősöknek sok idegen test kerül a szemükbe, helyes lenne tehát, ha védőszemüveget használnának. *A vízilabdázóknak „a körmükre kellene nézni"*, mert a hosszú körmök gyakran sérülést okoznak. A kluboknak azt ajánlja Biró dr., hogy időnként nézzék át szertáraikat, s hozassák rendbe az elszakadt labdákat, szakadt kesztyűket stb., mert ezek is sérüléseket okozhatnak.

Simányi Richard dr. alorvos az OTSI urológiai sebészetének hétéves — igen tanulságos — anyagát tárta a nagygyűlés részvevői elé. *A sérülések nagy része azért jött létre, mert a sportolók nem tartották be az előírásokat, a szabályokat.* Felhívta a figyelmet az előadó arra, hogy labdarúgásban helyes lenne, ha nem támadnák a kapust, s ha ökölvívásban még az eddiginél is szigorúbban ítélnék meg a mélyütést.

Czipott Zoltán dr. egyetemi docens (Szegedi Sportorvosi Intézet) hydrocortison helyi befecskendezésével elért jó hatásokról számolt be, különösen szalagártalmak, csonthártyagyulladás stb. esetében. *Marton Dezső dr.* (Rókus kórház, Budapest) a szemsérülésekről tartott érdekes előadást. *Pál István dr.* (Budapest) a mikrohullámú kezelés feltűnően jó eredményeiről számolt be a felülethez közel fekvő sérülések esetében. Bemutatta képen a mikrohullámokat keltő *Mikrocalor* gépet is. A gépet Londonban próbálták ki, majd Lipcsében kiállították. *Votin József dr.* prednisolonnal végzett helyi kezelések jó eredményeiről beszélt. Az injekciót a sérült helyre adják, mindig antibiotikumos „védelemmel". *Eper Tivadar dr.* egyetemi tanársegéd (Pécs) arról számolt be, hogy a lágyrészek sérülései esetében gyakran *sikeresen alkalmaztak röntgenbesugárzásokat.*

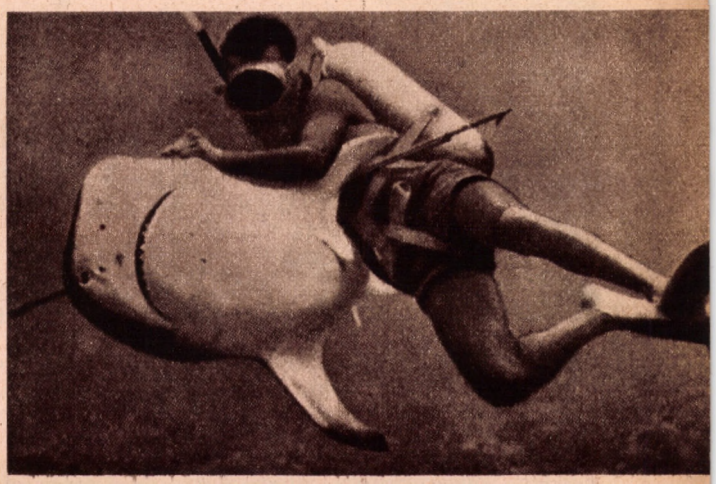
A szegedi sportorvosi intézet munkatársainak, elsősorban *Jász Tivadar dr.*-nak a segítségével

a nagygyűlést jól rendezték meg.

Ezen azt értjük, hogy jó volt a szállás, az ellátás, megfelelt az előadóterem, a vetítés stb. Az már hibának számít, hogy *az előadókat sürgették, s így azok az anyag jó részét ledarálták vagy kihagyták.* Így aztán nem csoda, hogy a fő előadások és a csatlakozó előadások után nem sok hozzászólás akadt. A hallgatóság nem tudta követni az előadókat, s így nem is mert hozzászólni és termékeny vita sem alakult ki — állapította meg záróbeszédében *Arató dr.* Dehát erről nem a vendéglátó szegediek tehettek. Sem arról, hogy egyes előadók nagy feneket kerítettek kevés mondanivalójuknak, mások meg annyira tömörítettek, hogy az már az érthetőség rovására ment. A legtöbb előadás nem nyújtott újat, de *akadtak érdekességek és újdonságok is.* A hibák ellenére is megállapítható hogy sportorvosaink jelentős része dolgozik, kutat, igyekszik segíteni a testnevelés, a sport fejlődését. (Sportorvosaink munkásságának elismerését jelenti, hogy *Horváth Boldizsár dr.* és *Kereszty Alfonz dr.* a május végén Moszkvában sorra kerülő nemzetközi sportorvosi kongresszuson is előadja Szegeden ismertetett anyagát. Erre a kongresszusra egyébként több magyar sportorvos is kiutazik.)

MÉG EGY ÚJ SPORTÁG





Még egy „új" sport, ami — persze más formában — talán a legrégebbiek egyike. Már köztudott, hogy a búváröltözékek fejlődése során eljutottunk a „béka-ember" megoldáshoz. A „béka-ember" nem használ búvárharangot, sem mázsás, nehézkes búváröltönyt. Felszerelése a „békaláb", amit a bokára erősít, ha a tenger színe alá száll. Azután a könnyű kis „álarc", kisebb, mint a háborúból ismert gázmaszk. Ez csak a szemet, orrot, szájat fogja be, tökéletes látást biztosít. Oxigénpalackot visz hosszabb útra, kiemelkedő kis kettős „légcső"-vet használ rövidebb „portyára". És kész. A versenyző fürdőnadrágot ölt, felcsatolja, mint valami sít, illetve hótalpat a béka-talpait, felveszi a fejére a maszkot és mehet a víz alá.

És miben áll a sport?

A sport ott kezdődik, ahol kézbe veszi az újfajta szigonyt. Mint valami revolver működik ez a szigony, csak épp nem lőporral, hanem rugós vagy gumis szerkezettel. És megkezdődik a halászat, helyesebben a hallövészet. Ez aztán már sport a javából! Csak éppen vigyázni kell, hogy a szigony-löveg nyila ne békés fürdőzőket találjon el, hanem legalábbis egy jóképű delfin-hölgyet, vagy egy dagadtra hízott tőkehalat (ha ugyan vannak még ilyenek!).

Hogy az olvasó jobban elképzelje, milyen is a „hal-lövő béka-ember", bemutatjuk őt és — mellékesen — a felszerelését is. (Lent.)

Ez a vízalatti sport egyre fejlődik. A helyi versenyek után már régen elérkezett az országos, majd a nemzetek közötti versenyek rendezéséig is. Rendszerint a horgász szövetségek rendezik ezeket a versenyeket is, nagyrészt a horgászversenyek szokásos feltételei szerint, csak persze nem horog a sportág eszköze, hanem a szigony-fegyver. Eleinte csak a franciák, olaszok és az amerikaiak között vált népszerűvé e sportág. Sokáig az olaszok bizonyultak legjobbnak, majd visszaesés következett be náluk; 1956-ban minden nemzetközi versenyen alulmaradtak. De azután jött a „diadalmas" 1957.

Az elmúlt évben ugyanis mind az egyéni világbajnokságot, mind a csapatelsőséget Olaszország szerezte meg. Holott veszélyes új ellenfele is támadt a jugoszláv gárda személyében. A dalmát tengerparton ugyanis rövid idő alatt igen magas színvonalú vízalatti sportolás alakult ki.

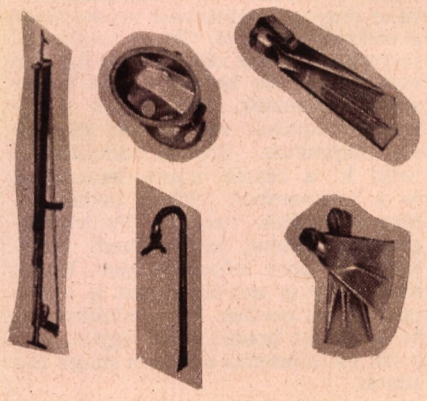
Tavaly a cataniai vizekben rendezték meg az olasz bajnokságot (a nápolyi *Felco* Ennio szerezte meg az elsőséget), majd Lochigne mellett került sorra a világbajnokság. Bár tavaly szeptemberben bonyolították le, érdemesnek tartjuk az eredményét megírni, elvégre nálunk senki sem tud róla, hogy ilyen világbajnokság is van, s hogy mi volt az eredménye. Íme:

Világbajnok: *Catalani* Mario (olasz) 60,140 pont (61 hal, 43 kg, 6 órai halászat alatt).

2. *Matko* (jugoszláv) 58,539 pont, 3. *Balenovic* (jugoszláv) 50,250 pont, 4. *Olschky* (olasz), 5. *Martina* (francia).

Csapatvilágbajnok: *Olaszország* (Catalani, Olschky, Jannuzzi) 118 pont, 2. *Jugoszlávia* 117 pont, 3. *Franciaország*, 4. *Egyesült Államok*, 5. *Spanyolország*, 6. *Monaco*.

Végül bemutatjuk az olasz bajnokot „verseny" közben. Ehhez hasonló „mérkőzésre" persze nem mindenki vállalkozik, de hát ha valaki az olasz csapat kapitánya, akkor nem szabad megrettennie ilyen feladattól sem, miközben illik, hogy a halat ne tegye tönkre, hanem kevéssé sértve, sőt lehetőleg élve hozza vízszínre.



Sártalan játéktér

A múltkoriban beszámoltunk róla, hogy egy angol talajkutató intézet (The Bingley Sport's Turf Research Institut) érdekes talajmelegítő rendszert kísérletezett ki. A fű alá szerelt drótháló-zatban keringő elektromos áram segítségével felszáríttatják a felesleges nedvességet (akár hó, akár eső formájában kerül a talajra) és így a játéktér állandóan száraz marad. Azt is biztosítja ez a rendszer, hogy túlzottan ki ne szárítsa a talajt, ezt önműködő ki- és bekapcsolószerkezet teszi lehetővé.

Elsőnek a liverpooli Everton szerelteti fel. A berendezés kereken 4000 fontba kerül. A klub vezetősége azonban nem sajnálja a befektetést, mert úgy véli, hogy ez hamarosan megtérül. Egyrészt abból, hogy kevesebb játékosa sérül majd meg, másrészt pedig azért, mert állandóan magas lesz a nézőszám. (Ez utóbbit úgy képzelik: ha a szurkolók, a labdarúgás kedvelői tudják, hogy a liverpooli Goodison Park pályáján mindig megfelelő a talaj, s ott mindig valós talajon lefolyó mérkőzéseket láthatnak, akkor szívesen mennek a pályára.) A szárító berendezés üzemeltetési költsége heti 150 font.

Aszfaltos salakpálya

A Leichtathlet című folyóirat közli, hogy Doug Raymond, a bostoni egyetem atletikai edzője újfajta salakkeveréket próbált ki. Az új keverék összetétele: 85 százalék most használatos salak és 15 százalék aszfalt. Néhány éves próba tapasztalata: az újfajta keverékből készített rúd- és távolugró nekifutó állta a legerősebb igénybevételt is, erős esőben is rugalmas maradt, a vizet gyorsan elnyelte, nem lazult tőle fel; nagy melegben az ilyen pályát olajozni kell.



A TERMEKÉZILABDA VB TANULSÁGAI

Harmadízben került lebonyolításra a teremkézilabda világbajnokság. Ezúttal a Német Demokratikus Köztársaság vállalta a világbajnokság megrendezését; a rendezés minden vonatkozásban kifogástalan volt és valamennyi részvevő ország teljes megelégedéssel nyilatkozhat róla.

A világbajnokság részvevőin kívül mindazoknak az országoknak vezetőit is meghívták, amelyek pillanatnyilag nem neveztek vagy még most nincsenek a nemzetközi szövetségben, hogy e nagyjelentőségű kézilabda világbajnoki tornán mutatkozó eredményeket és tapasztalatokat felhasználhassák.

A világbajnoki tornára éppen 16 ország nevezett, így az elődöntőket is Németországban lehetett lebonyolítani. Négy négyes csoportot alakítottak, minden csoportba besoroltak egyet a legerősebb országok közül, a többieket pedig hozzásorolták. A sorsolás következtében Magyarország hátrányos helyzetbe került, mert a csehszlovákok mellett a románokkal és az izlandiakkal jutott egy csoportba. A szakemberek együttes véleménye szerint ez a csoport volt a legerősebb. Minden csoportból az első két helyezett került a középdöntőbe. Ezek az elődöntőben egymás ellen elért eredményüket magukkal vitték és így újból nem találkoztak. A középdöntő két csoportra oszlott és az itt elért eredmények alapján került sor a döntőre.

A világbajnoki torna igen színvonalas és élvezetes küzdelmet hozott, egyben sok olyan technikai és taktikai megoldást nyújtott, amelyből igen sokat lehetett tanulni.

A világbajnokság győztese harmadszor is Svédország lett, a döntőben mutatott játéka alapján — megérdemelten.

Ha boncolgatni kívánjuk a részvevő csapatok képességét és felkészültségét, akkor három csoportra kell azokat bontanunk. Az első csoportba a legjobb 4 csapat tartozik. Ezek egy-két fokkal magasabb tudást képviseltek, mint a többiek. Az első négy közé Svédország, Csehszlovákia, Németország és Dánia tartozik. A kialakult sorrend egészségesnek mondható, annak ellenére, hogy a középdöntőben Svédország csak egy góllal tudta megverni Dániát, Csehszlovákia fölényes biztonsággal győzte le Németországot, ugyanakkor súlyos vereséget szenvedett Svédországtól. Németország biztosan győzte le Dániát. Az első négy válogatott csapat közt 1—2 gólos különbség lehet. Köztük a sorrendet csak a pillanatnyi forma döntheti el vagy a különböző országok játékfelfogásának jobb ismerete. Az első négy válogatott csapattól magas színvonalú játékot láttunk.

A második csoportba tartozott Norvégia, Lengyelország, Magyarország, Jugoszlávia és Románia. Ez a csoport gyengébb játékerőt képviselt, mint az előző. Erőben kb. azonosak egymással. Ezek közt is csak a pillanatnyi forma és esetleg a bírói közbeavatkozás döntheti el a sorrendet. A második csoport csapataitól is sok értékes technikai és taktikai elgondolást láttunk.

A harmadik csoport játékerőben jóval gyengébb az előzőeknél. Luxemburgnak például, amely a leggyengébb volt az egész világbajnoki tornán, véleményem szerint nem is lett volna szabad indulnia egy ilyen erős mezőnyben.

A világbajnokság során az első nyolc helyezett csapatot mind láttam legalább egy alkalommal. Ennek alapján teszem az alábbi megállapításokat.

1. *Állóképesség.*

E tekintetben az első négy csapat egyenlő magas színvonalon állt. Játékuk biztonságát és a támadások biztos befejezését ez tette lehetővé. Hogyan lehetne ilyen állóképességet magyar viszonylatban is biztosítani? A válasz igen egyszerű, csak a kivitel területén vannak komoly hibák. Minden I. osztályú csapatnak, de a II. osztályúaknak is a négy időszakos edzést, de döntően az alapozást, megfelelő időben végre kell hajtani! Akkor majd a mi válogatottunk állóképessége is megfelelő lesz. Ezzel kapcsolatosan néhány példát említek. A világbajnokság elődöntőjén az izlandi csapattal játszottunk. Az első félidő után azt hittük, hogy nem bírják majd az erős iramot. Ám még az utolsó percekben is teljes erőbedobással játszottak és — a mi csapatunkon látszott a fáradtság. A svédek a középdöntő során az utolsó 2 perces hajrával verték meg a dánokat!

2. *Gyorsaság.*

Ez is jellemezte az élcsapatokat. De még a II. csoportba sorolt románokat is. Rendkívüli gyorsaságot tapasztaltunk a németek, csehszlovákok, svédek és románok részéről. Miben nyilvánult meg ez? Részben a gyors indításokban, részben a védelemben, jó szereléseikben, az ellenfél kapujánál leadott labdák esetében. Az ellenfél gyors indítását szerelni tudták azzal, hogy villámgyorsan visszamentek védekezni. Sajnos, ehhez ez a magyar csapat nem értett: az ellenfél kapujánál eladott labdáink 90%-a gólveszélyt okozott és ennek további 70—80%-át értékesítették is mindenkori ellenfeleink.

De nemcsak ebben nyilvánult meg válogatott csapatunk lassúsága, hanem a támadásszövés tekintetében is. Ennek következtében az ellenfélnek bőven volt ideje a megfelelő felfejlődésre és védekezésre.

3. *Védekezés.*

E tekintetben különösen a svéd csapat játéka tetszett. A svédek könnyedén tudták elhárítani még a szintén nagy játékerőt képviselt csehszlovákok támadásait is. Eret és Ruzsa híres elhajlásos lövéseit rendre blokkolták. Ezzel a csehszlovák csatársort megzavarták, nem engedték kibontakozni. Védelmük nem ingott meg a két-háromszori labdajáratás után, hanem szilárdan állt. Védelmük általában 5 : 1-es zónával játszott, miközben a legveszélyesebb ellenfeleket kilépéssel igyekeztek zavarni. A svédek elleni mérkőzést kivéve ragyogó védekezést produkáltak a csehszlovákok is. Olyan taktikával játszottak, amely részükre eddig nem volt ismert, de bevált és ezt helyesen alkalmazták. Taktikájuk a következő: mások védekeznek és mások támadnak. Eret a támadásban vette ki a részét, utána lecserélték és a védelemben jobban bevált játékost küldték helyére. Ez villámgyorsan történt, kiesést nem jelentett. Két perc leforgása alatt Eretet háromszor is cserélték. Ezt a fogást csak olyan esetben lehet alkalmazni, ha a csapat hosszú ideje együtt dolgozik és mindenki ismeri a maga feladatát.

A védelmünk, sajnos, nem állt ilyen biztosan a lábán és ha az ellenfél megfelelő „labdajáratást" alkalmazott, gyakran a legveszélyesebb lövőkörzetben, a kapu előtt 4—5 méteres hézagok keletkeztek. Ezt az ellenfél csatársora ki is tudta használni.

Megmutatkozott ez a csehszlovákok elleni mérkőzés alkalmával. A taktikai felkészítés ellenére, ha a labdát kétszer megjáratták, már senki sem tudta a védelemben hogy hol a helye. Ilyenkor a csehszlovákok könnyedén érték el góljaikat. A védelmünk tehát nem tudta a feladatát megfelelően ellátni. Nem tudta alkalmazni a helyes kilépéseket sem és az ellenfél húzásait nem tudta elhárítani. Ez az oka annak, hogy a magyar csapat sok gólt kapott, többet, mint a hasonló képességű egyéb csapatok.

4. *Fegyelem.*

Játék-fegyelem tekintetében különösen a csehszlovákok mutattak jó példát. Edzőjük utasításait mindenkor maradéktalanul betartották. A mieink, bár az edző igyekezett a csapatot megfelelően előkészíteni, a mérkőzés alatt elvesztették a fejüket. Az utasításokat nem tartották be sem a támadásban, sem a védekezésben. Ennek következtében a csapat munkája 5—5 percre mindig szétesett. Így aztán aránylag rövid idő alatt több gólt kaptunk s ez a mérkőzések sorsát már el is döntötte. A norvégok ellen például 12 : 9-re vezettünk és bírói tévedés következtében egy játékosunkat kiállították. Ekkor 3 perc alatt 4 gólt kaptunk. Ha játékosaink az edző utasítását ilyen esetekben is betartották volna, akkor ennyi idő alatt legfeljebb egy gólt kaphattunk volna! A németekkel szemben 4 : 4 arányban álltunk, amikor hasonló eset következett be és perceken belül 4 : 8-ra alakult az eredmény. Mi okozza az ilyesmit?

a) Az edző utasításának be nem tartása.

b) A játékostársak együttműködésének hiánya.

c) Az összeszokottság hiánya.

5. *Támadás.*

A világbajnoki tornán különösképpen a svéd csapattól ragyogó indításokat, keresztjátékot, figurális megoldásokat és áttöréseket láthattunk. A támadásokat általában gyorsan szőtték, nagyon jó helycserés akciók alakultak ki és — ami a legnagyobb előnyük volt — az 5 : 1-es sávval védekező csapatokat nemcsak bejátszással, hanem átlövéssel lepték meg. 10—12 méterről jól irányzott, óriáserejű bombákkal vették be a kaput! E tekintetben kimagaslót nyújtottak. Közvetlenül utánuk a németek következnek. Ők szintén átlövéssel igyekeztek az ellenfél védelmét megzavarni és a dánok ellen ragyogó eredményt értek el. A csehszlovákok átlövései elhajlásból adódtak. Ilyent a világbajnoki tornán majdnem egyedül tőlük láttunk. A mi csapatunknak az átlövéssel komolyabb problémái voltak, mert nem minden esetben tudták felhasználni. Ezen változtatni kell!



Az ez idei fedettpályás kézilabda világbajnokság utolsó, döntő mérkőzésén a svédek (világos ing, sötét nadrág) álltak szemben Csehszlovákia fiaival. A hatalmas küzdelem — amelyben előfordult bizony néhány szabálytalanság is — a svédek győzelmével végződött. A képen a svéd csapat kapitánya, Olsen fogja éppen a labdát, miközben előtte ketten mintha inkább rugbyt játszanának, s nem is kézilabdát! (Avagy talán mambót táncolnak?)

6. *Kombinációs játék.*

Ezt a játékformát is alkalmunk volt különböző országok részéről megfigyelni. A legjobb eredményt ezzel a csehszlovákok érték el. Figuráikat, beállásaikat, súlypontáthelyezéseiket és a húzásokat a legmegbízhatóbban oldották meg. Jól kombináltak a svédek is, bár a játékuk nem erre a taktikára épült. A magyar csapat e tekintetben mutatott legtöbbet. Támadásaink döntő többségét kombinációs játékkal fejeztük be, s ebben különösen kitűnt Som és Schvajda. Fő hibánk itt a súlypont áthelyezésében mutatkozott, valamint a húzásokban.

*

Összegezve a világbajnoki tornán látottakat, megállapíthatjuk, hogy a kézilabda nem fejlődik egyoldalúan. A teremkézilabdában mind a nagy, mind a kispályás játékmódszerekre szükség volt. Az állóképesség, gyorsaság, taktikai és játékfegyelem mellett döntő körülmény volt az is, hogy a csapat ne játsszék folyton egyforma modorban, a sportágban előforduló minden játékrendszerrel tisztában legyen s kiismerje az ellenfél csapatát és megtalálja és alkalmazni is tudja annak ellenszerét. Különösen a svédeket jellemezte, hogy nem játszák a kifejezetten kispályás játéktaktikát, hanem nagy átlövéseikben a nagypályás játék jellegzetessége érvényesült. Németországgal is hasonló a helyzet. Ez arra enged következtetni, hogy a kézilabdát nem szabad és nem lehet kettéválasztani, mert mindkét formának megvan a maga előnye, amit fel kell tudni használni bárhol játszunk.

Játékfelfogásunkat azonban egységesíteni kell. Ennek hiánya erősen rányomja bélyegét játékunkra. Állóképessé, gyorssá is kell tenni a csapatot és meg kell valósítani a játékfegyelmet. Rajtunk a sor, hogy a világbajnokságon látottakat felhasználjuk és az országos Edző Tanács segítségével korszerűsítsük, megjavítsuk egész játékunkat.

Somogyi Béla



Schvajda különleges dobása. Klepperas norvég kapust alaposan becsapja. Schvajda balra dől és jobbra dob, a kapu bal felső sarkába. Miközben a kapus már jobbra eldőlt

Az olimpiától a világbajnokságig

(Befejező közlemény)

A második világháború után először 1946-ban, Luxembourgban ült össze a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség, a FIFA kongresszusa. Ezen a nagygyűlésen határozták el, hogy a világbajnoki tornát újra megrendezik, s a világbajnoki torna ezentúl a *Rimet Kupa* elnyeréséért is folyjék. Így akarták megörökíteni a FIFA akkori, kitűnő elnökének, a francia *Jules Rimet*-nek érdemeit.

A IV. világbajnoki torna rendezési jogát újra dél-amerikai állam — ezúttal Brazília — kapta meg.

Magyarország nem vett részt ezen a IV. világbajnokságon.

Vajon milyen esélyünk lett volna?...

A dél-amerikaiak 1924 óta tartó — és csak az olaszok, meg olykor-olykor az osztrákok által veszélyeztetett — fölénye aligha tört volna meg éppen egy brazíliai tornán. A dél-amerikaiak igen sok új elemet hoztak a labdarúgásba, mégpedig elsősorban egyéni technika terén. Sokszor zsonglőrökre emlékeztető labda-bravúrokat vittek véghez. A mérkőzéseken általában mindig jelentős mezőnyfölényre tettek szert, de korántsem lehet azt mondani, hogy ezzel egyúttal az eredményességüket is biztosítani tudták. Összjátékban, különösen többhúzásos kombinációkban, új taktikai fogások alkalmazásában, tervszerűségben, csapatjáték ötletek megvalósításában soha sem múlták felül Európát, elsősorban nem Közép-Európát.

A magyar labdarúgás 1949-ben és 1950 elején már jelentős utat tett meg a csúcs felé. De ez volt az az idő, amikor a háború utáni első nagy csapat számos tagja már eltűnt *(Nagymarosi, Zsengellér* stb.), illetve *(Balogh II., Rudas, Szusza, Egresi, Börzsei, Deák* stb.) kezdett meg-megingani. Az új, a még korszerűbb, mozgásosabban játszó és formációját sűrűn változtató második nagy csapat pedig még nem alakult ki. Az 1950-es év nagy sikerei (Magyarország—Csehszlovákia 5 : 0), mellett félsikerek, sőt kudarcok is bőven akadtak. (Ausztria—Magyarország 5 : 3, Bulgária—Magyarország 1 : 1, *Grosics — Buzánszky, Börzsei, Lantos — Bozsik, Lakat (Zakariás) — Sándor, Hidegkúti, (Kocsis), Szilágyi, Puskás, Czibor csapattal!)*

Nincs tehát jogunk és okunk kétségbevonni az 1950-es világbajnokság dél-amerikai sikerének valós mivoltát és feltételezni, hogy más a végeredmény, ha mi is ott vagyunk.

A IV. világbajnokságon egyébként a 33 jelentkezőből mindössze 13 vett részt. Köztük — első ízben — Anglia, amely azonnal súlyos vereséggel mutatkozott be, kikapott az Egyesült Államok szinte alkalmi, középszerű tizenegyétől. A selejtezők után négy csoportban játszották le az elődöntőket, a következő végeredménnyel:

I. csoport: 1. Brazília 5 pont (Svájc ellen csak döntetlen!), 2. Jugoszlávia 4 p., 3. Svájc, 4. Mexikó. — *II. csoport:* 1. Svédország 3 pont, 2. Olaszország 2 pont, (2 : 3 a svédek ellen...), 3. Paraguay 1 pont. — *III. csoport:* 1. Spanyolország pontveszteség nélkül, 2. Anglia, 3. Chile, 4. Egy. Áll. (hármas holtversenyben). — *IV. csoport:* 1. Uruguay, 2. Bolívia.

A döntő mérkőzések eredményei: Brazília—Svédország 7:1; Uruguay—Spanyolország 2 : 2 (!), Brazília—Spanyolország 6 : 1, Uruguay—Svédország 3 : 2, Svédország—Spanyolország 3 : 1 és végül Uruguay—Brazília...

Az esélyes a spanyol és svéd eredményeken átszámítva Brazília volt. Valóban, a brazilok óriási fölényben játszottak az első félidőben, — de gólképtelenül. A technika egyéni csillogtatása nagyon tetszett a közönségnek, különösen akkor, amikor a 0 : 0-ás félidő után a hazaiak megszerezték a vezetést. Már világbajnokságát kezdte ünnepelni a stadion 200 000 főnyi tömege, annál is inkább, mert nekik a döntetlen is elég lett volna! Ám most Uruguay egyre inkább fölénybe került. A brazil erőnlét kevésnek bizonyult, s *Schiaffino*, majd *Ghiggia* gólja megfordította a mérkőzés sorsát. Győzött, 2 : 1-re Uruguay. *Végeredmény:* 1. Uruguay 5 pont, 2. Brazília 4 pont, 3. Svédország 2 pont, 4. Paraguay 1 pont.

*

Az 1952 és 1953-as évek óriási magyar sikerei (1952. évi helsinki olimpiai győzelem, 1953-ban magyar—olasz 3:0, magyar—csehszlovák 5:1, magyar—svéd 4:2, magyar—angol 6:3, majd 1954-ben 7:1 stb.) alapján az új magyar válogatott csapat egyszerre csak első esélyessé lépett elő a Svájcban megrendezett, V. labdarúgó világbajnokság előestéjén.

A csapat valóban kiváló volt. Egyénileg egészen magas színvonalú, óriási tudású játékosai technikában felvették a versenyt a dél-amerikaiakkal, de csapatjátékban felülmúlták azokat. Ötletességben, kombinatív készségben, gyors helyzetfelismerésben, taktikai érettségben, no meg eredményességben pedig szinte toronymagasan álltak a világ akkori bármely csapata fölött. Legfeljebb erőnlétben nem... És, sajnos, tudjuk, elsősorban ez döntött.

Az események túlságosan közel vannak még hozzánk, ezért nem tartjuk ildomosnak a még ma is vitatott csapatvezetés fölött pálcát törni. Nincs meg még a „történelmi távlat", különben is a futball egyik legkevésbé tisztázott és tisztázható pontja a legtöbbet vitatott kérdés:

Egy-egy ilyen világtornán mi a helyesebb: ragaszkodni egy állandó legjobbnak tartott összeállításhoz, bízni abban, hogy az azonos összeállítás csak még fokozza a csapat átütő erejét és tudását — vagy pihentetni, cserélni...

A torna bennünket érintő küzdelmei (II. csoport) így következtek:

Magyarország—Dél-Korea 9:0.
Német SzK—Törökország 4:1.
Magyarország—NSzK 8:3 (Puskás az 58. percben megsérült, kiállt, s mi 10 emberrel értük el ezt az eredményt).
Törökország—Dél-Korea 7:0.
NSzK—Törökország (megismételt mérkőzés a mutatkozó pontegyenlőség miatt) *7:2.*

Innen tehát Magyarország és az NSzK jutott tovább. A nyolcas döntőt kiesési rendszerben bonyolították le, a következő sorsolás szerint és eredménnyel:

Uruguay—Anglia 4:2.
Ausztria—Svájc 7:5.
NSzK—Jugoszlávia 2:0.
Magyarország—Brazília 4:2. Bernben került sorra ez a mérkőzés, s mi *Puskás* sérülése miatt, s tartalék balösszekötő hiányában ilyen kényszerösszeállításban játszottunk: *Grosics — Buzánszky, Lóránt, Lantos — Bozsik, Zakariás — Tóth II., Kocsis, Hidegkuti, Czibor, Tóth M.* Nagy lendülettel kezdtünk, s 10 perc alatt (az akkori magyar csapatra jellemző tüneményes tíz percek egyike volt ez!) — 2:0-ra vezettünk. A brazilok 11-esből szépítettek. Az első félidő utolsó perceiben újabb sérülés sújtotta a magyar csapatot. *Tóth II.* izomszakadást szenvedett! Bár a II. félidőben kijött a pályára, teljesen harcképtelenül szinte csak egy hely-

A 120 perces mérkőzésről. Schiaffino (Uruguay) elől Zakariás elrúgta a labdát, felszabadult a magyar kapu. (A kapu előtt Grosics és Lantos)



ben állt. Óriási teljesítmény volt a magyar csapattól, hogy nemcsak nem esett vissza, hanem fokozta az iramot, s végül 4:2-es győzelmet ért el. Holott közben a kiállított Bozsikot is nélkülöznie kellett! Egyike a magyar labdarúgás legnagyobb fegyvertényeinek!

Az elődöntők elé tehát még jobban megtizedelt gárdával néztünk. És most a másik óriási favorit, a kétszeres világbajnok Uruguay állt ki velünk szemben. Miközben az NSzK egyre jobban összeforró csapata 6:1-re verte Ausztriát — s ezzel talán a legkitűnőbb edzés-alkalomhoz jutva!

Uruguay ellen, Lausanneban *Budai, Kocsis, Palotás, Hidegkuti, Czibor* csatársorral álltunk ki. A magyar csapat újra remekül kezdett. *Czibor* lőtte az első gólt (becsapta a kapust), majd szünet után *Hidegkuti* szerezte a másodikat (egyik híres „csuka-fejese" volt ez). Sajnos, utána egy kicsit fölényeskedni kezdett a magyar csapat. Uruguay föléledt, sőt *Hochberg* révén egyenlített. Hosszabbításra került a sor! Talán, ha remek első 65—70 perces játékunk után nem engedünk az iramból, nem kell hosszabbítani. Ez — estleg — a döntő megnyerését is biztosította volna. Így bizony 2×15 perces hosszabbításra álltunk fel. Ebbe, bár már erősen fáradt és lehangolt volt a csapat — mindent beleadott! A 112. percben *Budai* ismert remek beadásai egyikét, majd a 117. percben *Bozsik* pontosan emelt labdáját *Kocsis* befejelte. Így jutottunk be, 4:2-es végeredménnyel a döntőbe. Teljes elismerést aratva — s biztos esélyesként elkönyvelve.

De a sorozatos sérülések, a hatalmas igénybevétel, a legnehezebb meccsek sorozata, a meghosszabbításban eldőlt Uruguay-meccs, a kétszer is 10 emberrel befejezett küzdelmek alaposan elővették a csapatot.

Július 4-én Bernben kellett kiállanunk a döntőre. *Puskás* egészségeset jelentett, s a csapatot a szakvezetők így állították össze: *Grosics — Buzánszky, Lóránt, Lantos — Bozsik, Zakariás — Czibor, Kocsis, Hidegkuti, Puskás, Tóth M.* Mindenki játszani akart... mindenki ott akart lenni az ünnepi díjkiosztáson... mindenki „spórolt rá", hogy ő is cipelhesse a *Rimet-serleget*... Egy kicsit le is becsülték a fiúk a már a csoport-mérkőzések során legyőzött német csapatot, senki sem akarta beismerni, hogy fáradt. A döntő előtti éjszaka sem múlt el zavartalanul: a Solothurn városkában lakó csapatot a helyi ünnepség alkalmából (országos fúvószenekari verseny volt!) alaposan zavarták...

A nagy mérkőzés — nehéz, sáros, csúszós talajon! — úgy indult, hogy a magyar csapat „lesöpri" a német gárdát. Percek alatt 2:0-ra vezettünk. Egy kis ingadozás azonban elég volt a németeknek, hogy gólt érjenek el, majd egy szögletrúgás nyomán — miközben *Fritz Walter* minden fényképen és a készült filmen is szemmelláthatóan szabálytalanul akadályozta a védésben *Grosicsot* — kiegyenlítettek. (Félidő 2:2.)

A II. félidőben a szakvezetők igyekeztek az összeállítási hibákon — amennyire lehetett — javítani, *Czibort* visszaküldték régi helyére, a balszélre. Így viszont *Tóth* Mihály jutott a jobbszélen neki teljesen szokatlan helyre.

A második félidőben már érezhető volt a németek fizikai fölénye, erőtöbblete, de gólt csak egy szerencsétlen védelmi tévedésünk nyomán értek el, 6 perccel a befejezés előtt. De még egyszer felcsillant az egyenlítés — és ezzel a mérkőzésismétlés, tehát, pihent játékosaink igénybevétele segítségével a világbajnoki elsőség megszerzésének reménye. A 87. percben *Hidegkuti* remek labdáját *Puskás* levette és okos lövéssel gólt szerzett. *Ling*, az angol játékvezető először megadta, majd a partjelző integetésére visszavonta döntését és — lest ítélt ellenünk. (Hibás ítélet, a sok balszerencsés mozzanat betetőzése...) Maradt a 2:3...

Végeredmény: 1. Német SzK, 2. Magyarország, 3. Ausztria, 4. Uruguay (a harmadik helyért folyó döntőt az osztrákok nyerték 3:1-re).

Még csak néhány adatot közlünk. Melyik ország hány játékost szerepeltetett a világbajnokság svájci mérkőzései során?

Német SzK	18	játékos
Magyarország	15	„
Ausztria	15	„
Uruguay	14	„

A döntőbe nem jutottak közül Skócia 11, Jugoszlávia és Belgium 12, Mexikó 13, Brazília, Csehszlovákia, Anglia, Franciaország, Svájc 14—14, Törökország 15, Dél-Korea 17, Olaszország 18 játékosát juttatta szóhoz.

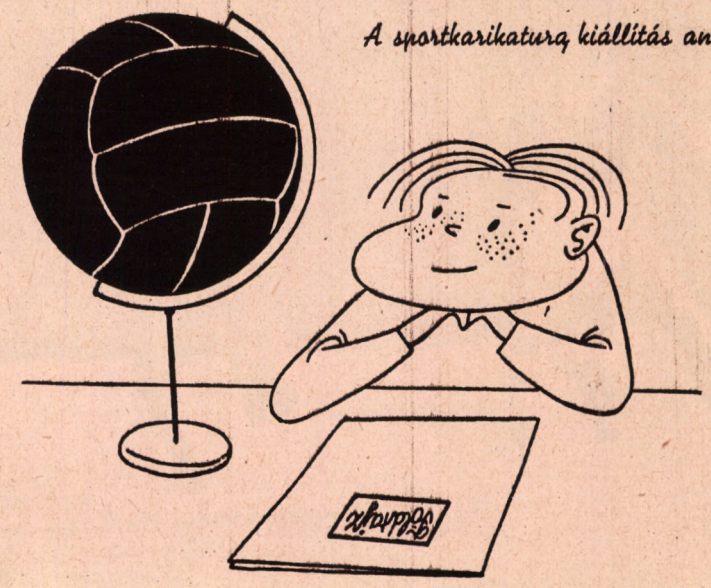
A magyar színekben a következők szerepeltek:

	I. Dél-Korea 9:0	II. NSzK 8:3	III. Brazil 4:2	IV. Uru. 4:2 (2:2)	V. NSzK 2:3	VI. Összesen hányszor
Grosics	1	1	1	1	1	5
Buzánszky	2	2	2	2	2	5
Lóránt	3	3	3	3	3	5
Lantos	4	4	4	4	4	5
Bozsik	5	5	5×	5	5	5
Kocsis	8	8	8	8	8	5
Czibor	11	11	10	11	7	5
Zakariás	—	6	6	6	6	4
Hidegkuti	—	9	9	10	9	4
Puskás	10	10+	—	—	10	3
Budai	7	—	—	7	—	2
Palotás	9	—	—	9	—	2
Tóth II.	—	7	7+	—	—	2
Tóth M.	—	—	11	—	11	2
Szojka	6	—	—	—	—	1

A nevek melletti számok azt mutatják, hogy a megnevezett mérkőzésen a játékos milyen poszton szerepelt, illetve kezdett szerepelni. A + azt jelzi, hogy a mérkőzés során megsérült, a ×, hogy kiállították.)

Ilyen előzmények után készül új csapatunk a VI. világbajnokságra Stockholmban. Kisebb reményekkel indul neki, de — talán — nagyobb szerencsével szerepel majd.

A sportkarikatura kiállítás anyagából



Földrajzlecke 1957. *KASSOVITZ FÉLIX*

LABDARÚGÓ CSATÁRJÁTÉKUNK
GÓLSZEGÉNYSÉGE A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Az utóbbi időben sok szó esik a magyar labdarúgás egyik betegségéről, a csatárjáték vészes gólszegénységéről. Sokat tárgyalnak-írnak erről szakembereink és még többet beszélnek róla a labdarúgás szurkolói, helyes tehát, ha megvizsgáljuk felszabadulásunk óta a labdarúgás élvonalát jelentő NB I-es bajnokságok góllövő statisztikáját — bizonyítás és okulás céljából.

Összefoglaló statisztikánkba bevettük az 1945 óta lejátszott valamennyi NB I-es labdarúgó-mérkőzés, az 1957/58-as bajnokság őszi idényének eredményeit is. A teljesség kedvéért statisztikánk tartalmazza az 1945. évi tavaszi-nyári bajnokság és az 1945—46. évi OB eredményeit is. Előbbinek bajnokság-pótló jellege volt, hisz a háborús események alig fejeződtek be hazánkban, így a vidéki csapatok nem is tudtak részt venni a küzdelmekben. Csak budapesti egyesületek szerepeltek benne és nagy volt az erőviszonybeli különbség az egyes csapatok között. Hasonlóan jelentős eltérés volt az erőviszonyok között az 1945/46. évi OB-ben is, ahol már a vidéki csapatok is részt vettek a küzdelmekben, amelyet két 14-es létszámú csoportban kezdtek, majd a „Legjobb 10" és a „Második 10" bajnokságával folytattak. Bevettük az 1956. évi félbeszakadt bajnokság eredményeit is.

Statisztikánk tartalmazza a számszerű eredményeket, majd bajnoki évenkénti csoportosításban M jelzés alatt, hogy hányszor fordultak elő az egyes számszerű eredmények, G jelzés alatt, hogy hány gólt jelentenek az M alatti mérkőzésszámok, végül ezek összesítése.

Érdekes képet mutatnak a góllövés tudományáról a számok. Pontosan megtudjuk, hogy az egyes eredmények hányszor fordultak elő, hány gól született évenként és összesen. Szemléltetően mutatják a számok labdarúgásunk betegségét, a gólszegénységet. A nagy gólszámú mérkőzések az utóbbi években ritkák, ami nemcsak az erőviszonyok egészséges kiegyensúlyozottságát mutatja, hanem a csatárjáték vérszegénységét is... Leggyakrabban előforduló eredmények:

2 : 1	337-szer,
1 : 0	302-szer,
1 : 1	236-szor.

A csatárjáték eredménytelenségéről a legpontosabb képet az évenkénti átlag alakulása mutatja meg. Az egy-egy mérkőzésre jutó gólátlag az 1946/47-es bajnokságtól kezdve így alakult (az 1945-ös és az 1945—56-os bajnoki év átlagát a bajnokságpótló jelleg, illetve az akkori lehetőségek erőviszony különbsége miatt nem értékeljük):

1946/47	3,94	1953	3,45
1947/48	3,39	1954	3,67
1948/49	4,25	1955	3,51
1949/50	3,94	1956	2,96
1950 ősz	3,99	1957	3,43
1951	3,51	1957/58	2,90
1952	3,72		

Az évenkénti átlag tanulmányozásakor különösen szembetűnő a visszaesés az utóbbi években. Mélypontra érkezett labdarúgásunk 1956-ban, amit válogatott csapatunk tavaszi szereplése is mutatott (még az őszi válogatott mérkőzések 4 szép győzelme sem mentesíti megállapításunkat, hisz a régi „aranycsapat" hattyúdalának tekinthető a kiváló szakember, Bukovi Márton keze alatti siker). A csatárjáték eredménytelensége a mostani bajnokság őszi idényében érte el a legmélyebb pontot: mindössze 2,90 az egy mérkőzésre jutó gólátlag...

A számok a vitathatatlan visszaesést mutatják, ezt tapasztalhatjuk labdarúgásunk élvonalában.

A csatárjáték eredménytelensége természetesen nem írható csak a védőjáték fejlődésére, könnyebb voltára, még a védőtaktikára sem... Csatáraink játéka legtöbbször sablonos, hiányzik belőle a robbanékonyság, a szellemes megoldásokra törekvés; ritkán esnek távoli gólok, kevés a távolról is jól lövő csatár. Elfelejtik csatáraink, hogy „jó helyzetnél nincs jobb helyzet". Csatáraink cselezgetnek, tologatnak, cipelik a labdát, még akkor sem szánják magukat lövésre, amikor arra alkalmuk nyílik. Ma kevés gólt látunk fejesből...

A csatárjáték eredménytelenségének vizsgálatából mindjárt leszűrhetjük a legfontosabb tennivalókat.

A tudományos kutatások eredményei szerint

a csatároknak lényegesen többet kell mozogniok,

mint a hátvédeknek. De nemcsak többet, hanem gyorsabban is! Ezt azonban nem bírják csatáraink, ezért hullámzó még az eredményesebb csatársorok teljesítménye is. Ezért a korszerű felkészülés, a korszerű edzésrendszer alapelveit tudományos alapossággal kell kikísérletezni és alkalmazni a labdarúgásban, különös tekintettel a csatárjáték megjavítására. A korszerű felkészülést, a keményebb alapozást a régen divatos „vajaskenyér"-portyák helyett az idén már alkalmazták labdarúgócsapataink. Ennek eredményeit később tudjuk csak felmérni és függ ez a további rendszeres munkától is. (Az alapozó munka hiányos volta nagymértékben hozzájárult az 1957 őszi 2,90-es „csúcsátlaghoz"!)

No de, szerencsére, nem mindig gólképtelenek a magyar csatárok. Nem volt gólképtelen a Vasas sem azon a bizonyos 9:2-es mérkőzésen a Rapid ellen! (Szilágyi kapura lő)



Újabb taktikai változatokat kell kidolgozniok szakembereinknek, elsősorban támadójellegűeket. A tologatást meg kell szüntetni, mozgásosan kell játszani. A gyors helycserés támadások, lendületes lyukrafutások szerepeljenek csatáraink játékában. Fejleszteni kell a gyorsaságot, erőt, ruganyosságot és az állóképességet, mert a taktikai feladatok enélkül megoldhatatlanok.

Játékosainkat — köztük elsősorban csatárainkat — általában technikásoknak tartják, pedig a való helyzet az, hogy

megrekedtek a technikai képzettség bizonyos fokán.

Sok szakvezetőt vagy nézőt kielégít egy-egy nagyszerű csel vagy cselsorozat, amelynek vége rendszerint a védők szerelése vagy egy erőtlen lövés, amelyből ritkán lesz — gól... A taktikai változatok alkalmazására alapos technikai tudás is kell. Az új technikát — a labda mozgásban történő kezelését és továbbítását — többet kellene gyakorolniok csatárainknak és akkor a nagyobb technikai tudás birtokában, az erő segítségével meg tudják majd teremteni a védők feletti fölényt a legfontosabb pillanatokban.

Meg kell tanulnunk és be kell gyakorolnunk a gyors, sokmozgásos támadásbefejezéseket. Folytatnunk kell azt, amit néhány évvel ezelőtt megkezdtünk, és ami annyi sikert hozott számunkra!

Novák István

Számszerű eredmények statisztikája (1945—1957)

Számszerű eredmény	1945		1945—46		1946—47		1947—48		1948—49		1949—50		1950		1951		1952		1953		1954		1955		1956		1957		1957—58		Összesen	
	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G	M	G
16:0	1	16																													1	16
14:0																					1	14									1	14
13:0	1	13	1	13					1	13																					3	39
13:2	1	15	1	15																											2	30
12:2			1	14	1	14																									2	28
12:3	1	15																													1	15
11:0	1	11	3	33																											4	44
11:3									1	14																					1	14
10:0	2	20	2	20	2	20													1	10											7	70
10:1	2	22			1	11							2	22																	5	55
10:2									1	12																					1	12
10:3			1	13			1	13																							2	26
9:0	4	36	2	18	1	9	2	18			1	9											1	9							11	99
9:1	1	10	2	20					1	10					1	10	1	10													6	60
9:2			3	33					1	11																					4	44
9:5			1	14																											1	14
9:7																					1	16									1	16
8:0	2	16	1	8	1	8	1	8	1	8											1	8									7	56
8:1	2	18	2	18	2	18			1	9	1	9			1	9	1	9	1	9							1	9			12	108
8:2			2	20					1	10	3	30			2	20	1	10	1	10											10	100
8:3			1	11																			1	11							2	22
8:5			1	13																											1	13
7:0	6	42	4	28	3	21			6	42	3	21			4	28	1	7	4	28			1	7							32	224
7:1	4	32	2	16	2	16	2	16	3	24	3	24							3	24	1	8	1	8	1	8	1	8			23	184
7:2	1	9	6	54	1	9			2	18	2	18	2	18	1	9					1	9									16	144
7:3			3	30													1	10					2	20							6	60
7:4			2	22	1	11			1	11																					4	44
7:5			1	12																											1	12
6:0	3	18	8	48	3	18	2	12	3	18	3	18	1	6	3	18	2	12	1	6	1	6			3	18	1	6			34	204
6:1	1	7	10	70	5	35	4	28	6	42	4	28	3	21	2	14			1	7	4	28	4	28	1	7					45	315
6:2	5	40	7	56			2	16	3	24	2	16			1	8			3	24	1	8	1	8	1	8			1	8	27	216
6:3	1	9	3	27			1	9					1	9	1	9					1	9									8	72
6:4			3	30			1	10					1	10									1	10							6	60
6:5			1	11																											1	11
5:0	6	30	15	75	8	40	6	30	7	35	5	25	6	30	2	10	6	30	1	5	4	20	4	20			1	5	1	5	72	360
5:1	4	24	14	84	8	48	7	42	7	42	10	60	2	12	2	12	7	42	6	36	3	18	6	36					2	12	78	468
5:2	4	28	12	84	5	35	2	14	5	35	1	7	2	14	3	21	5	35	4	28	1	7	2	14	1	7			1	7	48	336
5:3	2	16	2	16	1	8	1	8	5	40	2	16	1	8	1	8	3	24	1	8	2	16	3	24							24	192
5:4	1	9	7	63	1	9					1	9							1	9	1	9	1	9	1	9	2	18			16	144
4:0	4	16	15	60	6	24	7	28	8	32	7	28	5	20	3	12	10	40	6	24	7	28	3	12	2	8	3	12	1	4	87	348
4:1	2	10	25	125	12	60	11	55	4	20	12	60	7	35	11	55	12	60	8	40	6	30	5	25	2	10	1	5	2	10	120	600
4:2	6	36	21	126	1	6	8	48	8	48	12	72	10	60	5	30	6	36	6	36	12	72	6	36	3	18	3	18			107	642
4:3	4	28	13	91	2	14	3	21	3	21	1	7			1	7	4	28	2	14	6	42	2	14	1	7	1	7	1	7	44	308
4:4			6	48	1	8	1	8					1	8			1	8	1	8			1	8							12	96
3:0	6	18	16	48	18	54	12	36	13	39	12	36	6	18	10	30	13	39	5	15	14	42	9	27	4	12	5	19	3	9	146	438
3:1	11	44	33	132	26	104	19	76	22	88	21	84	10	40	12	48	10	40	13	52	13	52	14	56	12	48	3	12	10	40	229	916
3:2	5	25	32	160	14	70	12	60	17	85	18	90	6	30	10	50	12	60	6	30	9	45	11	55	10	50	4	20	6	30	172	860
3:3	2	12	8	48	5	30	5	30	7	42	4	24	2	12	2	12	3	18	2	12	2	12	3	18	2	12	2	12	1	6	50	300
2:0	7	14	25	50	18	36	28	56	16	32	18	36	6	12	15	30	19	38	14	28	14	28	16	32	8	16	6	12	7	14	217	423
2:1	8	24	40	120	32	96	35	105	39	117	25	75	15	45	25	75	12	36	24	72	22	66	17	51	17	51	8	24	18	54	337	1011
2:2	7	28	22	88	13	52	9	36	8	32	18	72	5	20	11	44	10	40	8	32	7	28	11	44	6	24	6	24	4	16	145	580
1:0	7	7	30	30	24	24	39	39	18	18	18	18	11	11	26	26	18	18	22	22	16	16	24	24	23	23	10	10	16	16	302	302
1:1	4	8	28	56	15	30	19	38	14	28	25	50	9	18	21	42	14	28	20	40	16	32	17	34	16	32	5	10	13	26	236	472
0:0	1	—	14	—	5	—	13	—	7	—	7	—	6	—	5	—	10	—	17	—	15	—	15	—	10	—	3	—	4	—	132	—
j.n...	2	—	12	—	2	—	19	—	—	—	1	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	37	—
Össz.	132	726	464	2171	240	938	272	860	240	1020	240	942	120	479	182	637	182	678	182	629	182	669	182	640	124	368	66	227	91	264	2899	11248
Átlag	5,58		4,80		3,94		3,39		4,25		3,94		3,99		3,51		3,72		3,45		3,67		3,51		2,96		3,43		2,90		3,93	

Rövidítések: M = mérkőzésszám,
G = gólok száma,
j.n. = játék nélkül.

A *Sport és Tudomány* ELŐFIZETÉSÉT
az iskolák számára a Művelődésügyi Minisztérium kötelezővé tette (Művelődésügyi Közlöny 1957. augusztus 15-i szám)

A cipősarok hatása a testtartásra

A megfigyelések azt bizonyítják, hogy a cipő igen sok bajnak lehet okozója, különösen, ha hibásan építik meg. A cipészek helytelen szokással az elkopott sarkot úgy javítják meg, hogy a kopás helyén, a külső hátsó élen magasabbra emelik a sarkot és, hogy tartós legyen, vasat is szerelnek rá. Így a sarok befelé lejt, a terhet a belső bokaívre tolja. Már pedig ez bokasüllyedés kifejlődését okozhatja. Sőt még nagyobb kárt is! Gyakori, hogy az egyik cipő sarkáról leesik a vas, a másikon rajtamarad, így az egyik sarok elkopik, alacsonyabbá válik és el is ferdül). Ez azután ismét bokasüllyedést idéz elő, és ha süllyedés csak az egyik lábon történt, vagy mindkettőn, de egyenlőtlen mértékben, akkor a felfelé irányuló káros hatás, amit okoz, fokozódik.

Az egyik cipősarok kopása és a rajta levő boka süllyedése nagymértékben megrövidítheti az egyik lábat a másikhoz viszonyítva. Az egyenlőtlen alapon eltolódnak a csípők, elgörbül a gerinc, megbillen a váll stb. Ha az ilyen görbe gerincű gyermek jár, szalad, ugrál, minden lépésre rázkódik, zökken a szervezete. Üti, veri, rongálja a görbült részeket. Különösen nagy teher jut a gerinc görbületének arra a pontjára, ahol kulminál az ív. Megdöbbentő, milyen rendkívüli erőhatás éri az ilyen görbe gerincet, vagy megbillent testet. Pl. egy 50 kg-os gyermek, ha 1 méter magasról mérleg serpenyőjébe ugrana, úgy, hogy 0,2 mp alatt fékezné le magát, akkor a másik serpenyőben 140 kg-ot tudna megemelni. Vagyis az 50 kg-os gyermek-súly ez esetben 140 kg-ra fokozódnék. Egy süllyedő boka, vagy görbülő gerinc romlása ilyen hatásokra erősen meggyorsul.

Ha kikutatjuk az alap és a rajta nyugvó test statikai törvényeit, továbbá azt, hogy az alap különféle változására a rajta támaszkodó test tartásán szabályszerűen milyen változás következik be, akkor könnyen megtaláljuk a baj okát és nemcsak a megelőzéséről tudunk gondoskodni, hanem a már meglevő hibát erőművileg is tudjuk javítani, az alapról létrehozott megfelelő ellenirányú hatás útján.

Sarokhatás nyílirányú síkban

A cipősarok nem állandóan egyformán ható tényező. Hatása függ a magasságától, szerkezeti megépítésétől és kopásától.

Minél magasabb a cipő sarka, annál jobban közeledik a vízszintes felé a sarokcsont helyzete. Annál nagyobb lesz az alátámasztási felület a bokától a sarok felé. Ugyanakkor a bokától a lábujjak felé eső alátámasztási felület csökken, a lábfejnek a bokától a lábujjak felé történő meredekebb lejtése folytán.

A sarokmagasság kihat testtartásunkra. Mozgás közben súlypontunk eltolódik eredeti helyzetéből a szélesedő alátámasztási felület felé.

Sarokhatás oldalsíkban

Oldalsíkban (hátulról nézve) a testen még érzékenyebb görbületek keletkeznek, mint nyílirányú síkban. Különösen gyakori, hogy a cipősarok fejti ki a káros hatást. Akár a cipősarok, akár bokasüllyedés, vagy bármilyen egyéb ok miatt keletkezik statikai hiba, annak hatása megmutatkozik a lábszárak egymással és a talajjal alkotott szögei megváltozásán, a csípők eltolódásában, a gerinc görbületein, a vállak, sőt sokszor még a fej tartásában is.

Álláskor az ember két talpa által alkotott alapot oldalsíkban 17—18 cm-nek, az ember magasságát pedig 170—180 cm-nek tekintve kiderül, hogy milyen labilis alapokon állunk. Magasságunk tízszerese szélességi alapunknak. Járásunk pedig még ennél is bizonytalanabb. Egy lábon támaszkodva szélességi alapunk még a fele sem az előbb említettnek. Számítsuk ki, hogy egy merev élettelen test, amelynek szélességi alapja 17—18 cm, magassága 170—180 cm, milyen alátámasztási eltolódást bír el felborulás nélkül. Ha az említett merev test szélességi alapját az egyik oldalon 1,7—1,8 cm-el megemeljük, akkor ennek a testnek a súlypontja 8—9 cm-t fog oldalsíkba kilengeni, amivel a felborulás határára ér. Márpedig a cipősarok kopásának, továbbá bokasüllyedés hatásának összetevődéséből ennél nagyobb alátámasztási különbségek is adódnak, mégsem esünk el. Az ember egyensúlyozó berendezése olyan magas fokú, hogy a két láb által alkotott alátámasztásban rejlő több centiméteres különbséget is kiegyensúlyoz. De ezért a sikerért a gerincen keletkező görbületekben és a csontok egymáshoz viszonyított helyzetének eltolódásában igen nagy árat kell fizetnie. A test egyensúlyában nagyarányú elváltozás megy végbe. A lábak, a medence, a csípő, a gerinc, sőt még a vállak is elferdülnek eredeti tartásukból, úgy rendeződve, hogy az egyensúly biztosítva legyen. Ezek a változások az egészség szempontjából komoly veszélyt rejtenek magukban.

(1. ábra.) Ha egy gyermek egyik cipősarkáról leesik a vas, a másikon pedig megmarad, akkor a statikai hibák legkülönbözőbb változatai jöhetnek létre aszerint, hogy hogyan kopik és hogyan ferdül el a cipő sarka, továbbá a teher hogyan hat az alapra, a megváltozott körülmények között. Pl. a bal cipősarkáról leesik a vas és járás közben kopni kezd. Hetek alatt több mm, hónapok alatt több cm is elkophat belőle. Ha a bal cipősarok (s) alacsonyabb, mint a jobb (s_1), akkor a bal csípő (cs), (amelyet a kopott sarkon nyugvó láb támaszt alá) lejjebb ereszkedik. Oldalsíkban elgörbül a gerinc. Az ágyéki szakaszon (a) az alacsonyabb pont, tehát a bal sarok felé görbül. Az így keletkezett egyensúlyi hiba kompenzálására a jobb csípő (cs_1) jobbra tolódik és a balnál magasabbá válik. A csípő jobbratolódásával a teher is jobbra tolódik, a jobb láb felé. A bal cipősarok (s) belül, a jobb (s_1) kívül kopik meg jobban. Így a nívókülönbségen kívül a két cipő sarka is elferdül. A ferde sarok hatására álláskor nyomás, és minden lépéskor a bal csípőt lökés, a jobbat pedig húzás éri a combcsont feje által. Erre a hatásra jobbra borulna a test, de a gerinc felső szakaszának balra homorodó (h) hajlításával ezt kiegyen súlyozza. Így bal ágyéki és jobb háti, azaz S alakú skoliózis jön létre. A bal váll (v) a vízszintes alá, a jobb (v_1) pedig a vízszintes egyenes felé billen. Egy 15 éves leány javító tornára jelentkezett S alakú skoliózissal. A cipő sarkának megfelelő megemelése után azonnali kiegyenesedés mutatkozott, amit tornával tovább javítottam.

Sarokhatás totális skoliózis esetén

(2. ábra.) Ha az egyik cipő sarka pl. a jobb (s_1) külső élén erősebben kopik, s így az egész sarok alacsonyabb lesz, a bal cipősarok (s) pedig külső élén eredeti magasságban marad, de a belső oldalán megkopik, akkor a súlypont és a csípő jobbra tolódik. A jobb csípő (cs_1) lejjebb süllyed. A gerinc ágyéki szakasza (a) jobbra domborodva görbül. Ennek ellensúlyozására a gerinc felső háti szakasza (h) balra homorodva hajlik. A bal váll (v) lefelé, a jobb (v_1) felfelé billen. Így a háti görbület folytatásában egyívű, azaz, totális skoliózis keletkezik.

A totális skoliózis javítását legjobban egy 10 éves gyermeken tapasztaltam. A görbület keletkezésének okát abban láttam, hogy mintegy három számmal nagyobb cipőt viselt mint amilyen a lába. A cipőjét oldalsíkban taposta ki annyira, hogy egyik lábával már nem is a cipő talpán, hanem oldalt a kifelé borult bőrön járt. Lábára szabott cipőt, és a borulással ellentétes irányú erőhatást kapott. Ezután egy évig javítótornára járt, ennek befejeztével az ellenőrző orvos teljesen rendben találta tartását.

Ha a cipő káros hatására keletkezett testtartáshiba nem régi eredetű, akkor a cipő kijavítása után rendszerint helyreáll a test egyensúlya is. Ha azonban a káros hatás hosszú időn keresztül tart, akkor a két cipősarok közötti nívó és kopáskülönbség egyre fokozódik, fokozva a káros hatást is. Elmozdul helyéről a hibás szög alatt terhelt sarokcsont. Lesüllyednek a láb túlzottan terhelt ívei. A statikai hiba fokozódik, a gerinc görbületei, a csontok, ízületekben történő eltolódásai fokozódnak. Az izomrendszer aszimmetrikussá válik, a domború részeken megnyúlnak, a homorún megrövidülnek az izmok. Így állandó és egyenlőtlen tónushatás is keletkezik. Az egyenlőtlen nyomás alatt egyenlőtlenül fejlődik a fiatal szervezet csontozata is. Könnyebb a baj megelőzése, mint kiküszöbölése. Ha rendszeresen ellenőrizzük, javítjuk a cipő és a láb hibáit, akkor minimumra tudjuk csökkenteni a statikai okokból eredő testtartás-hibákat.

Sarok hatása a csavarodásra (torsióra)

Komplikálódik a testartáshiba, ha a gerinc a hossztengelye körül csavarodik el. A csavarodás nem egyedül, hanem valamilyen egyéb ferdülés kíséretében szokott mutatkozni.

A csavarodásnak is megvannak a maga fizikai törvényei amelyek létrehozzák. (3. ábra.) Akinek a jobb saroktámasztéka cipőkopás, bokasüllyedés, vagy bármely okból alacsonyabbá válik, mint a másik, annak teste hossztengely körül is elcsavarodik. Mivel a sarok jobboldalt (s_1) és hátul vált alacsonyabbá, a lábszár alacsonyabb támasztékot biztosít, így ennek megfelelően a jobb csípő (cs_1) mélyen hátra, a bal pedig magasan előre fordul el a hossztengely körül. Tehát a csípők magassági szintje is megváltozik. A jobb csípő lesüllyed, hozzá viszonyítva a bal magasabban marad. A gerinc ágyéki szakasza (a) meggörbül, domborulatával az alacsonyabb alátámasztási pont felé csavarodva. Az egyensúly helyreállítására a test felső részének is megfelelő kompenzációs helyzetet kell elfoglalni. A gerinc felső része balra és előre fog görbülni. Ha a test súlypontja eltolódott, a magasabb támasztékú bal láb felé, akkor abba az irányba domború háti görbület (h) keletkezik. Ha a súlypont az alacsonyabb láb felé tolódna, akkor a magasabb láb felé homorodó háti görbület keletkezne. A jobb váll (v_1) a test függőleges tengelye körül hátra, a bal (v) előre csavarodik.

Egyik legközelebbi hozzátartozóm skoliózisának cipősarok-javítással történt megszüntetése végleg meggyőzött arról, hogy helyes a következtetésem és a magyarázatom.

Kárpáti Károly
testnevelő tanár

A szakaszos edzés tudományos igazolása

A testneveléssel és sporttal foglalkozó tudományos lapok mostanában tele vannak az intervall-tréninggel foglalkozó cikkekkel, azaz magyarul: a résztávos vagy szakaszos edzésmódszer ismertetésével. Ahogy írják: ez a tegnap, a ma és a holnap edzésmódszere.

A tegnap elég régen volt, mert vagy harminc évvel ezelőtt a finn **Nurmi** kezdte alkalmazni a résztávos edzéseket. **Nurmi** ötször-hatszor 400 métereket futott, de még olyan gyorsan, ahogy csak ment. Közben-közben kifújta magát. A híres finn futó nyomán kezdték el ezt a módszert alkalmazni más közép- és hosszútávfutók is. Az addigi eredmények hatalmas mértékben javultak. Aztán jött Emil **Zátopek,** a csehszlovákok világhíressége.

Zátopek továbbfejlesztette

a szakaszos edzést. Nála több résztáv szerepelt és az egyes résztávokat már nem teljes erővel futotta, hanem csak lendületesen, erőlködés nélkül. **Zátopek** nyomdokain halad Vlagyimir **Kuc** is, a szovjet világcsúcstartó.

Edzéseiket beható vizsgálat alá vették elméleti és gyakorlati szakemberek: kutatók, orvosok és edzők. **Az utóbbi évek tapasztalatainak megvitatására gyűltek össze március utolsó napjaiban az NSZK-ban, Schönecken festői szépségű környezetében fekvő sportintézetében német, lengyel, osztrák, francia, belga és svájci szakemberek.** Ott volt néhány orvosprofesszor is, például **Reindell** tanár Freiburgból, **Mies** dr. Kölnből és **Nöcker** tanár Lipcséből. Három napon át tartott az értekezlet és végül is — írja a zürichi Sport című lap április 11-i számában — a legapróbb kérdéseket is tisztázták, a részletekben is közös nevezőre jutottak.

A kutatók és gyakorlati szakemberek bizonyították, hogy **az intervallumos edzésmódszer manapság a legeredményesebb és előreláthatólag még hosszú ideig ez számít a legkorszerűbb edzésmódnak — közép- és hosszútávfutók számára. Reindell** professzor rámutatott arra, hogy vizsgálatai és más sportorvosok vizsgálatai szerint a mai élvonalbeli atléták fejlettebb izomzattal rendelkeznek, mint a húsz év előttiek és szívük, vérkeringési szerveik teljesítményei is jóval magasabbak.

Mi az intervall?

Míg a futók azelőtt egyhangú körözéseket végeztek a pályán, manapság 15—20 vagy akár 30-szor futnak 200 métert egymásután, minden futás után viszonylagos pihenővel. A 200-akat lendületesen futják, 60—70 százalékos erőbeadással; a pihenők ugyanolyan távú (tehát jelen esetben 200 méteres) lassú futásokat, „kocogásokat" jelentenek. A két táv közti szünet sohasem lehet hosszú, mert így marad meg a gyakorlás adta nyereség, így legkisebb a hőveszteség, s mert a helyrehozás a pihenő első időszakában a legnagyobb (70 százalékos).

Az edzés hatása mindenesetre függ az edzés távjától, erősségétől és a szünettől. A szünetekben feltétlenül mozogni kell. Középtávfutók lassan futnak, ügetnek, hosszútávfutók időről időre sétálhatnak is a szünetben.

A vizsgálatok szerint a 60—70 százalékos iram a legeszményibb a futók számára. Ez megfelelő terhelési ingert jelent. **Nöcker** professzor úgy véli, hogy sokkal jobb a 30×200 m, mint volt a 10 vagy 15×400, éppen az inger fokozottsága miatt. A rövidebb távok több ingert és több „nyereséget hozó szünetet" jelentenek.

Max Syring hamburgi edző ilyesfajta edzéseket végeztetett **Richtzenhainnal** a melbourne-i olimpia előtt: 2—3000 m-es bemelegítő futás, utána 5×200, 4-szer vagy 5×600, aztán ismét 5×200; de voltak az edzésben ilyen résztávok is: 10×40, 10×60 és megint 10×40. **(Richtzenhain** az olimpián második lett 1500-on 3:42-vel.)

Woldemar Gerschler edző (Freiburg) szerint a 100 és 200 méteres futások a legmegfelelőbbek. De az egyhangúság elkerülése végett időnként 300 és 400 métereket is beiktat, sőt „ritmustávként" 800—2000-et is. Az iram jellemzésére elmondta, hogy a száz méterek 14—16 mp-esek, a 200-ak 30—33, a 300-ak 46—49, a 400-ak 66—70 mp-esek. **Berti Sumser** (Leverkuse) végeztet 30 × 110-et éppúgy, mint 4×1600-at vagy 100, 200, 300 után ugyanezt fordítva, megfelelő szünetekkel.

Bebizonyosodott, hogy az ilyenfajta edzés — amelyet korszerű intervallos edzésnek neveznek — éppúgy szolgálja az egészség fejlődését, mint a sportbeli teljesítmények emelkedését.

Futáskor az izom ingereket kap, a viszonylagos pihenő alatt a vérkeringés igen élénk, a szív perctérfogata rendkívül magas és a vérellátottság is magasszintű. A futó „forrponton" van. **Reindell** kijelentette; **az utóbbi idők legnagyobb meglepetése az orvosok számára az volt, hogy**

a vérkeringési szervek hihetetlen gyorsan és rendkívüli mértékben alkalmazkodnak

az igénybevételhez. Kétségtelen, hogy a szervezet ugyanilyen gyorsan le is épít, ha az ember kihagyja az edzéseket valami ok miatt. Természetesen ez vonatkozik az izomzatra is, bár kényszerszünet után az izomtérfogatot sokkal nehezebb emelni, mint a szervezeti erőt.

Hangsúlyozták az előadók és a hozzászólók, hogy a teljesítménysport egészséges, ha — egészséges emberek űzik. És ha megvan a kellő fokozatosság, ha a napi edzés nem megy túl az egyénileg megfelelő határon (azaz: ha a terhelési inger sem túlságosan nagy, sem túlságosan kicsiny). Az ingerlést fokozatosan szabad csak emelni és az egészséget rendszeresen ellenőrizni kell. A gyakorlati szakemberek szerint 3—4 év alatt lehet egy egészséges atlétával — akinek megfelelő alapja van — az egyéni csúcsteljesítményt elérni vagy megközelíteni.

Valamennyi részvevő megegyezett abban, hogy **a szakaszos edzés alkalmazása rendkívüli érzéket kíván meg az edzőtől.** Alaposan ismernie kell a különféle fizikai és pszichikai jelenségeket, ismernie kell versenyzőit, hogy az edzések során ötletes edzésirányítással **kikerülje az egyhangúság, az unalom szirtjeit, mert ezek jelentik a legnagyobb veszedelmet, ezek okozzák legtöbbször az ún. túledzettséget.** Hangsúlyozták a sportorvosok, hogy a túledzettség kifejezést óvatosan alkalmazzák, mert ez csak az idegrendszer, az idegek tartósabb fáradtságát jelenti. Az edzőnek az ingerek és a szünetek megfelelő adagolásával, keverésével kell a legjobb hatásokat elérnie. Helyes felépítéssel, helyes adagolással aligha áll be károsodás, ha az atléta egészséges.

Nöcker dr. azon a véleményen van, s ebben az értekezlet részvevői egyetértettek vele, hogy minél fokozottabb, óvatosabb, gondosabb az edzés felépítése, annál hosszabb az atléta sportpályafutása, annál tovább maradhat az élvonalban. Az edzés és a versenyzés:

örökös küzdelem az oxigénért.

Minél jobb a gondoskodás, minél jobb az oxigén-ellátottság, annál jobb a teljesítmény.

Mies professzor rámutatott arra, hogy a vegetatív idegrendszer is döntő szerepet játszik a sporttevékenységben. A szakaszos edzésről szólva, kifejtette, hogy a „nyereséget hozó szünet" (vagy „fizető szünet") alapvetően fontos, mert rugalmasan tartja a futó egész szervezetét.

A vágtázók tulajdonképpen nem szakaszos edzést folytatnak, edzéseiket inkább ismétlési edzésnek lehetne nevezni. Gyors futások után szüneteket tartanak, szüneteik általában hosszabbak, mint amilyenek edzés közben a közép- és hosszútávfutók tartanak. Gyakori a játékos foglalkoztatás. A legfőbb gond: **a robbanékonyság megőrzése, az izomerő növelése.** (De nem súlyemeléssel. Ezt a módszert az értekezlet legtöbb tagja nem tartja helyesnek.)

Elég nagy vita volt az ifjúságiak intervallumos edzése körül. A sportorvosok rámutatak arra, hogy a 12 és 18 évesek különösen kiegyensúlyozatlanok idegrendszerileg, szervezetileg. A 18 éveseknek gyakran magasabb a vérnyomásuk, mint a 19—21 éveseknek. Vigyázni kell tehát a megterhelésekre. **Van Aaken** és **Reindell** azon a véleményen volt, hogy **a résztávos edzés nem való az ifjúságiaknak, inkább a hosszabb futások, a régies állóképességi edzés való nekik, mint a gyorsasági gyakorlatok.** A többség azonban gyakorlati tapasztalatok alapján hangoztatta, hogy **az óvatosan felépített szakaszos edzésmódszer**

megfelelő az ifjúságiaknak is,

legfeljebb hosszabb szüneteket kell beiktatni a résztávok közé, mint a felnőtteknél. Hangsúlyozták azonban a kevés versenyt. Sok és könnyű edzés és kevés verseny — ez legyen az elv a fiataloknál.

Helyesnek tartották az értekezlet részvevői a szakaszos edzés alkalmazását a nőknél is. Nekik egyenesen jót tesz, ha nem a vágtatávokat erőltetik, mert ez nem felel meg adottságaiknak. **Van Aaken** szerint a valódi vágtázó típus nagyon ritka a nők közt.

Van Aaken kifejtette ezen az értekezleten is, hogy a napi edzésmennyiség emelésével (napi 10—12 óra edzés, 12—14 óra pihenés, amiből 8 óra alvás, 4—6 óra szellemi elfoglaltság) még hatalmas mértékben fejlődhetnek az emberi teljesítmények. 5000 méteren például 12:30-ig is lemehetnek a futók . . .

Az értekezlet részvevői azzal váltak el: a gyakorlat számára most már le van fektetve az alap, ezután a részletek kidolgozása következik, nemcsak az atlétika különböző ágaira, hanem a különböző sportágakra is. Az atléták az intervallumos edzésmódszerben is úttörők, a többi sportág úzői csak lassan követik őket. Bár, ez volt az általános vélemény, az ausztrál úszók nagy feljavulásában bizonyára jelentős része van a résztávos edzésmódszernek is!

Alig egy hónapja a schönecki értekezletnek, de máris **hírek érkeznek arról, hogy újabb irányban is folynak kísérletek; mégpedig a szakaszos edzés olyan formájának a kikísérletezése, amelynek során a résztávok nem egyenletesen 60—70 százalékos erőbeadásúak, hanem — váltakozó erősségűek.**

A hírek szerint ez az edzésmódszer, a szakaszos edzésnek ez a változata még nagyobb fejlődést, még nagyobb teljesítményjavulást ígér, mint a jelenlegi legkorszerűbbnek tartott. A hírek arról is tudnak, hogy az ausztrál úszók és középtávfutók is eredménnyel próbálták ki **ezt a továbbfejlesztett résztávos, szakaszos edzésmódszert.** Az újabb módszert próbálgatók véleménye az, hogy — ezé a résztávos, szakaszos edzésmódszeré a jövő!



A SPORTORVOS TANÁCSAI

Valóban ártalmas-e a dohányzás?

Valóban az.

A kérdéssel mostanában elég gyakran foglalkoznak az újságok és a különféle orvosi és sport szaklapok. Miért éppen most? Miért lett ez mostanában ennyire „divat"? Ezekre a kérdésekre is megfelel a Der Fussball Trainer című labdarúgó-szaklap ez évi 1. számában. Úgy magyarázza, hogy *a cigarettafüst leszívása csak az első világháború után vált szokássá, azelőtt csak a szájba szívták be.* Körülbelül harminc év kell a hatás kifejlődéséhez, ez a harminc év 1950 körül járt le. Nos, körülbelül azóta jelentkezik megdöbbentő mértékben a tüdőrák. Ma már a rákos esetek egyharmada a légcsövek vagy a tüdő rákja!

Grönlandon például 1945-ig nem cigarettázott a lakosság. Akkor amerikaiak telepedtek oda és hamarosan elterjesztették a káros szenvedélyt. Ma már a grönlandi nők is füstölnek, nemcsak a férfiak. Az orvosok pedig búsan kiszámították, hogy 1975 és 1980 között számolhatnak a tüdőrák nagyobb méretű megjelenésével...

A sportolók között is elég sok a dohányos, különösen a labdarúgók között. A legnagyobb veszélynek mindenesetre a fiatalok, a nemi érés korában levők vannak kitéve. *A fiatalok igyekeznek utánozni a felnőttek jó és rossz szokásait egyaránt. Ezek közé tartozik a dohányzás is.*

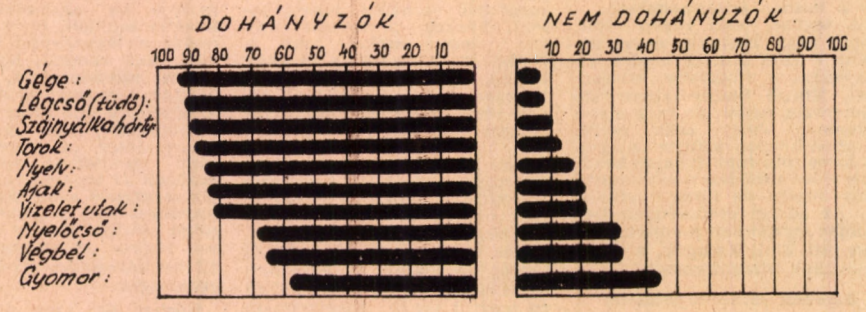
A dohányzás pedig, különösen a cigarettázás mindennek mondható, csak ártalmatlannak nem.

A cigarettafüst mintegy 20 fajta mérget tartalmaz,

közülük a nikotin, a kéksav (ciánsav), az ammóniák, a szénhidrogén, a szénmonoxid és a dohánykátrány a legveszedelmesebbek. A nikotin egy-kettőre bekerül a vérbe, mérgezi az idegeket, veszélyezteti az érzékszerveket, sőt az egész szervezetet, a mirigyeket és *mintegy 50 betegség előidézője lehet!* (Ezek az adatok Hankl-Hochwart bécsi tanártól származnak, aki több ezer dohányos betegen végzett megfigyeléseket.) Milyen erős méreg a nikotin? Olyan erős, hogy belőle egy csepp a ló vérkeringésébe kerülve, az állat azonnali halálát okozza.

A felnőtteknek is nagyon árt a cigarettázás, de még rombolóbb a fiatalokra.

Mivel a fiatalokra a gyakorlati példa jobban hat, mint a „süket duma", a szerző gyakorlatban mutatta be a cigarettafüst káros hatását. Vett például a patikában egy piócát, rátette a karjára és tüdőre szívott egy „slukkot". Az addig vidáman szívó pióca szinte abban a pillanatban lehullott a karjáról. A nikotin ugyanis azonnal a vérbe került és ezt nem szívleli a pióca sem.



A rákos esetek megoszlása dohányosok és nem dohányosok között (Roffo után)

A cigarettafüst akkor sem ártalmatlan, ha nem szívja le tüdőre az ember, mert az égéskor keletkező dohánykátrány állandó ingató hatásával nyelv-, torok-, gége- és más rákot idézhet elő. Egy szívásnyi füstben körülbelül 2—3 milliárdnyi kátrányrészecske kerül a légcsövekbe és a tüdőhólyagocskákba. Ezek 90 százaléka be is szívódik. Kiszámították: egy átlagos dohányos

30 év alatt 4—5 liternyi kátrányt szív be

A nyelőcsőbe is kerül a kátrányból, a gyomorba is és sokféle betegséget okoz. Egyes anyagok eljutnak a különféle szövetekbe is és ott veszélyes, nem egyszer halálos daganatokat okoznak.

Az USA-ban a tüdőrákosok 98,7, Angliában 99,5, Svájcban 98 százaléka dohányos, illetőleg cigarettázó. Ehhez nem kell magyarázat!

De a nem dohányosok is megbetegedhetnek, ha sokat tartózkodnak olyan helyiségben, amelyet befüstölnek dohányfüsttel. Ez az oka annak, hogy *Berlin demokratikus övezetében múlt év őszén megszüntették a buszokon és a villamosokon a dohányzó-szakaszokat.*

A rák pusztító betegség, s egyelőre nincs biztos gyógymódja. Legtöbbször a 40. és a 60. életév között lép fel, attól függően, hogy mikor kezdte a dohányzást a beteg. 25 évvel ezelőtt még nem volt tüdőrákos nő. Ma már csaknem teljesen egyenrangúak ezen a téren is a nők a férfiakkal.

Most, hogy oly sokat feszegették és feszegetik az orvosok, az egészségügyi kutatók a dohányzás ártalmait, a nyugati dohánygyárak hatalmas hirdetésekben kínálgatják — füstszűrős cigarettáikat.

Nos,

a füstszűrő hatásossága,

írja a lap, úgyszólván semmi.

Druckrey prof. (Freiburg) a világ valamennyi filteres (füstszűrős) cigarettáját megvizsgálta a közelmúltban és azt találta, hogy a szűrők csak igen kevés nikotint és más mérget fognak fel, mondhatni semmit a legveszélyesebb rákokozókból!

A dohányzás ártalmai manapság már *világproblémát jelentenek.* Kell valami megoldást találni, mert a veszély igen nagy. Vagy le kell szoktatni az embereket a dohányzásról (ami nagyon nehéz), vagy ártalmatlan cigarettákat kell kitalálni (ami manapság még megoldhatatlan feladatnak látszik).

A sport nevelőinek — a klubvezetőknek, edzőknek, tanároknak — mindenesetre mindent meg kell tenniök, hogy növendékeik ne szokjanak rá a dohányzásra, vagy ha már rászoktak, szokjanak le róla. A dohányzás nagyon ártalmas. Árt a sportbeli teljesítménynek és árt az egészségnek. A nevelők legfőbb eszköze e káros ártalmas szenvedély elleni harcban *a jó példa.* Ezzel kell elöljárni, ez minden beszédnél hatásosabb.

A VERSENYHAJÓK ÉS A VÍZ ELLENÁLLÁSA. Dr. Clement Peters a Rudersport idei 1. számában arról ír, hogy nem helyes, ha a simára csiszolt versenyhajót vízzel nem keveredő anyagokkal (vazelin, olajok, autólakkok) kenik be. Mindez nem csökkenti a víz ellenállását, sőt... Különösen óva int a szilikontartalmú autófényező anyagok használatától.

A harmincszeletes labda

Nem is olyan régen jártunk a Budapesti Bőripari KSZ Holló utcai telepén. A labdakészítő részleget látogattuk meg, s az új, a harmincszeletes labda felől érdeklődtünk. Ezekből az új labdákból küldtek ki a labdarúgó világbajnokságra is és a brüsszeli világkiállításra is. De ilyenekkel játszották legutóbb a magyar—jugoszláv válogatott mérkőzést és ilyenekkel játszanak (illetőleg játszottak) tavasszal NB I-es mérkőzéseket is.

— Miért jobb ez a 30 szeletes, mint elődje volt, a 18 szeletes?

Moldoványi Ferenc műszaki vezetőnek tettük fel ezt a kérdést, miközben kedvtelve nézegettük a szép sárga, fényesen mosolygó labdát az íróasztalon.

— *Minél rövidebbek a varrási vonalak, minél több a törés, a cik-cakk a vonalban, annál kisebb a nyúlási lehetőség* — válaszolta Moldoványi Ferenc. — *Ez pedig fontos, mert a nyúlás folytán a labda veszít rugalmasságából, azonkívül sokkal nagyobb lesz, olyan, mint egy „luftballon". Így szokták mondani a labdarúgók...*

— Valóban ezzel vettünk részt a VB-pályázaton?

— *Igen, két ilyen labdát küldtünk Stockholmba...*

— És?

— *Bár nem közölték az eredményt, de a száz labdát nem tőlünk rendelték meg, tehát nem a mi labdáinkat választották ki a sokfajta beküldött labda közül...*



Vigasztalásul elmondtuk a technikai vezetőnek, valamint az időközben bejött *Lábos Endre* részlegvezetőnek, hogy ez ne keserítse el őket, mert a kiválogatás nem volt éppen tudományos. Hogyan ment? Néhány játékos rúgdalta a solnai alagsori edzőteremben a labdákat és így állapították meg, hogy melyik a legjobb... Érzésre...

Jellemző, így szólnak a hírek, hogy *Sir Stanley Rous*, az angol szövetség főtitkára is rúgdalta egy ideig, de neki egyik labda sem volt megfelelő. Mire Granatkin, a szovjet labdarúgó sport képviselője megjegyezte: „*Hja, így van ez bizonyos kor után... A labda nem akar engedelmeskedni...*"

Nem nagyon sikerült ezzel a kis történettel felvidítanunk a két labdakészítő szakembert. Jobban felvidultak volna, ha a stockholmi rendelést megkapják... Az biztos, mondták, hogy a mi labdánk kivitelezése elsőrangú, nagyon gondos, nagyon megbízható gyártmány. De a bőr, a kruponált marhabőr, nem mindig a legjobb. Ez a panaszuk. Azt kérik az újpesti bőrgyártól, hogy mindig kifogástalanul tökéletes bőrt adjanak neki, s akkor az újfajta labdával, a 30 szeletessel, lepipálják a világ valamennyi labdáját. De még akár a 18 szeletessel is. Formára, szépségre így is az élen van. Egyébként mostanában már exportálnak is az újfajta labdából.

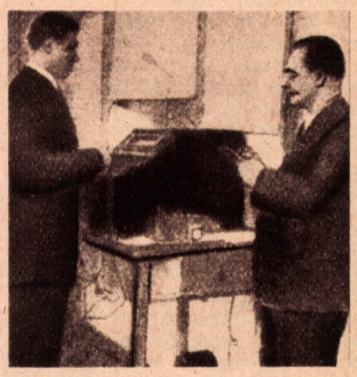
Sáncot már a nyitáshoz!

A. Afanaszjev különféle megfigyelések és kísérletek alapján azt javasolja, hogy a röplabda-csapatok alkalmazzanak már a nyitás ellen is sáncot. A tapasztalatok szerint a legélesebb, legveszélyesebb nyitások 10—15 centire a háló felett süvítenek el, ezek ellen kitűnő fegyver a sáncolás. Kipróbálták. Abban az esetben, ha az adogató emelné a labdát vagy más helyre irányítaná, hogy elkerülje a sáncot — már jóval könnyebb a védekezés.

Azt ajánlja a szerző minden röplabda-csapatnak: próbálják ki az újítást.

A lvovi Ellenőrző Gép

A készülék lefedett irodai írógépre emlékeztet. A fedelén azonban egy kis ablakocska van, ezen át egy henger látható, lejjebb a tetőn különféle nyomógombok.



Egy sportoló lép az asztalra állított készülékhez. Figyeli a készüléket, a szorgalmasan forgó hengert és a rárajzolódó figurákat. Időnként különböző gombokat nyom le. Megkezdte az első feladat végrehajtását...

A *Kontrolográfot*, magyarul *Ellenőrző Gépet*, *J. I. Curkowski*, a lvovi testnevelési intézet neveléstani-lélektani tanszékének munkatársa készítette — írja a Szovjetszkij Szportban *A. Dogmarov* tanszékvezető tanár. Az új gép segítségével meg lehet állapítani a sportolók különféle lelki tulajdonságát, ezek állapotát, s mindebből következtetni lehet nemcsak az illető egyéniségére, hanem pillanatnyi edzettségi állapotára is.

A géppel különféle kísérletek végezhetők, amelyek fény-, mozgás-, hang- és egyéb ingerrel kapcsolatosak. A sportoló az észlelt ingerre megnyomja a megfelelő gombot... A reagálást feljegyzi egy kar a hengeren levő papírra, s a papírszalag jegyzéseinek értékelése nyomán a kísérlet vezetője fontos adatok birtokába jut.

Curkowski már több, mint 60 kiváló sportolót vizsgált meg készülékével, köztük 32 sportmestert és majdnem ugyanennyi elsőosztályú sportolót. Köztük voltak tornászok és vívók, úszók és súlyemelők, birkózók és ökölvívók, atléták és sportlövők, világcsúcstartók, olimpiai bajnokok, de csak „egyszerű" bajnokok is.

A vizsgálatok arra mutattak, hogy a kiváló sportolók — nem véletlenül válnak ki a többiek közül; nem véletlenül gyorsak, állóképesek, kiegyensúlyozottak, gazdaságos mozgásúak... Igen jól mutatják mindezt a gépen végzett lelki, jobban mondva idegrendszeri vizsgálatok.

Az a véleményük, írja a továbbiakban *Dogmarov* professzor, hogy *a vizsgálatok eredményei nagymértékben segíthetik az edzőket az edzésvezetés munkájában, de segíthetik magukat a versenyzőket is.*

A lvovi intézet egyre-másra kapja a leveleket a nagy szovjet ország különböző vidékéről: érdeklődnek a készülék iránt, kutatók, edzők, sportorvosok szeretnék már megkapni a gépet. Dehát még nem kezdődött meg a sorozatgyártása. Még csak egy darab van belőle, a kísérleti példány. Ezen most végez javításokat a feltaláló, a moszkvai központi testnevelési intézet munkatársainak és más szakembereknek véleménye alapján.

DOBJUNK BALKÉZZEL IS! V. Tabarcsuk, a kijevi testnevelési főiskola sportjátékok tanszékének aspiránsa a Szportyivnije Igri 1958. évi 2. számában cikket írt arról, hogy kézilabdában is igen előnyös mindkét kéz használata. Fontos tehát, hogy a jobbkezes játékosok jól megtanuljanak balkézzel is dobni, a balkezesek pedig jobbal. A kétkezesség jelentős mértékben emeli a kézilabdázók teljesítményét. Cikkében a szerző felsorolja azokat a mozgásos és rávezető játékokat, amelyek segítségével a játékosok fejleszthetik gyengébb kezüket is.

MI A MAGYARÁZATA?

Hogyan „doppingoltuk" Ausztrália úszóit?

Ezzel a címmel írt cikket Forbes Carlile úszóedző, akinek hipnózis kísérleteiről is beszámoltunk legutóbb. Ebben a cikkben azt magyarázza, hogy nem használtak tilos serkentőszereket (doppingszereket), hanem elsősorban vitaminokat. Véleményünk szerint nyilván ezeknek is részük van az ausztrál úszók nagy feltűnést keltő eredményeiben, de a titok nyitja nem lehet csak ez. Az intervallumos edzésről szóló cikkünkben ismertetett értekezleten arról is szó volt, hogy az ausztrál úszók sikereiben a korszerű edzésmódszereknek fontos szerepük lehetett. Ha ehhez hozzávesszük még a korai szakosítást, a kedvező uszodaviszonyokat, körülbelül együtt is vannak a kiugró eredményeket okozó legfőbb tényezők. Most pedig nézzük Carlile cikkét. (A cikk a sydneyi Sport Magazin legutóbbi decemberi számában jelent meg. A. P. Dettre, lapunk ausztráliai munkatársa küldte el nekünk.)

HOW WE "DOPED" Australia's Swimmers



by noted Olympic Coach Forbes Carlile

Bevezetőben a tudományosan képzett Carlile, a sydneyi egyetem élettani intézetének egykori munkatársa arról ír, hogy régi nóta: ha valamelyik sportoló rendkívüli eredményeket ér el, rögtön jön a gyanúsítás:

— *Biztosan bevett valamit, biztosan serkentőszert kapott!...*

Nos, szögezi le Carlile, Ausztrália úszóinak serkentőszere a vitamin volt. Valamennyiök szigorúan vallja a helyes táplálkozás modern evangéliumát. Étrendjük nagyon változatos és *lehetőség szerint minden ételt természetes állapotában fogyasztanak el.*

Miután megállapítottuk, hogy mi felel meg húsból, gyümölcsből és zöldségből az alapmennyiségnek — írja Carlile —, hozzákezdtünk a vitaminok adagolásához Townsvilleben, az olimpiai edzőtáborban. Meggyőződtem róla, hogy az olimpiai úszókeret tagjai napi étrendjük kiegészítésére általában sok vitamint használtak már az előtt is. Valamennyi szedett Komplex B-t, azaz Polybé-t, mert a tudományos kutatások kimutatták, hogy az emberi szervezetnek tizenötször annyi B_1 vitaminra van szüksége erős megterheléskor, mint egyébként. C-vitaminból is sokat szedtek az úszók. Néhány évvel előtte kísérleteztem úszóimmal és bebizonyosodott, hogy erős úszóedzés közben a C-vitaminból is több kell, mint amit a szokásos étrend biztosíthat.

A C-vitamint erő-vitaminnak neveztük el, mert mindig többre van belőle szüksége az embernek, ha szervezete különféle *erők ellen* harcol (hőség, hideg, betegség, edzés-igénybevétel).

Tanácsomra versenyzőim rendszeresen szedtek nagy mennyiségű E-vitamint is. (A tudományos irodalomban olvastam, hogy a szívizmokat segíti az E-vitamin. Úgy gondoltam, nem árt a többi izomnak sem.) Később tudtam meg, hogy Murray Rose apja már régóta alkalmazta fiánál az E-vitamint.

T. K. Cureton, az illinoisi egyetem (USA) tanára eljött hozzánk, hogy megtudja „titkunkat". A jelek szerint a legfőbb oknak az erős vitaminozást találta. Szerinte úszóink agyonvitaminozták magukat, szerintünk éppen csak annyit használtak, amennyi segítette fejlődésüket, eredményeik javulását. Cureton nyilatkozatai minden esetre hozzájárultak ahhoz, hogy *az ausztrál úszók úgy váltak ismertekké, mint akik sok vitamint, sok gyógyszert szednek.* Később a gyógyszerből itt-ott doppingszerek, ajzószerek lettek. Már majdnem úgy tartottak bennünket számon, mint az európai profi kerékpárosokat...

Azért gondoltam rá, hogy megírom: hogyan is „doppingoltuk" mi Ausztrália úszóit.

A továbbiakban azzal foglalkozik Carlile, hogy kimutatja: a vitaminokat igazán nem lehet meg nem engedhető előnynek tartani, nem lehet serkentőszernek tekinteni. Serkentőszer a benzedrin, a dexedrin, amelyek olyan veszedelmes szerek, hogy halálos kimerülés okozói is lehetnek. Serkentőszernek tekinthető a coffein és a coremin. Érthető, ha ezek használatát tiltják a nemzetközi szövetségek. Aztán így folytatja a szerző:

Forró fürdők és oxigénbelégzés alkalmazása véleményem szerint teljesen erkölcsös, miután ezek természetes folyamatok, bárki részére hozzáférhetők és semmiképpen sem árthatnak a versenyzőknek. Hozzáteszem, hogy *az oxigénbelégzés használata* még eddig nem bizonyult különlegesen eredményes eljárásnak. Mégis alkalmaztam, mert tapasztalataim szerint egyes edzésszakaszok között — siettette az úszók felfrissülését és lehetővé tette a további nagyobb megterhelést.

Alkalmazok elernyesztést, hipnózist is néhány sportolómnál. Pillanatnyilag nem ismerek jobb természetes módszert a versenyző „felajzására", mint szavakkal „befolyásolni" őt. Az, amibe a versenyző kerül, veszélytelen állapot, de igen hasznos a tanítás szempontjából.

Persze, ha az ember új utat tör, rögtön akadnak ellenzők, kifogásolók. Ezeknek a hipnózis éppen annyira kifogásolható, mint a káros gyógyszerek használata. *Szerintem a hipnózis természetes módszer, amely segíthet, de kutyából ez sem tud szalonnát csinálni!*

Bármennyire tiltják is a szabályok a serkentőszerek alkalmazását, szedésüket megakadályozni lehetetlen. Az ilyen szer használata egyszerűen erkölcsi kérdés: a vezetők, az edzők és a versenyzők lelkiismeretességének, józan ítélőképességének kérdése. Kétségtelen, hogy gyakran *nem is könnyű megítélni, hogy mi számít serkentőszernek és mi nem.* Van úgy, hogy serkentőszernek nem tekinthető szer is ártalmat okoz. De úgy is, hogy serkentőszer helyes, mérsékelt alkalmazása hasznos. Versenyzők gyakran vesznek be csillapítókat, hogy a versenylázat leküzdjék. Helyes ez? Sokszor bizony nem helyes. A coffein serkentőszer, de ki ellenőrzi például — vagy kinek jutna eszébe ellenőrizni —, hogy egyikmásik sportoló mennyi teát vagy kávét iszik?

A benzedrint a gyakorlatban használják orvosi rendeletre. Lelki levertség esetén például hasznos szolgálatot tehet. Nyakló nélküli alkalmazása azonban rendkívül veszedelmes. Tudunk sok-sok esetről, amikor a benzedrin mértéktelen használata testi-lelki ronccsá tett sportolókat!

Nálunk valamennyi szakember véleménye megegyezik abban, hogy a benzedrin használata nagyon veszélyes és éppen ezért — kerülendő. Egyébként nem ismerünk olyan tudományos eredményt, amely megnyugtatóan igazolná a benzedrin teljesítménynövelő hatását.

Befejezésül csak megismételhetem: *az ausztrál úszók nem használnak más gyógyszert, mint vitaminokat.* Valamennyi gyógyszer közül csak ebben bíznak.

satisfied editor and an ill-informed public.

Let me tell you first just how we "doped" the Australian Olympic squad from the time they arrived ago at Tattersalls Club in Sydney I conducted some experiments with Jon Hendricks, David Hawkins, Ron Sharpe and others, on the Vitamin C blood concentration in swimmers.

The results were clear. The stress of strenuous swimming training requires much more Vitamin C than one gets in a normal diet.

Vitamin C has been called the "STRESS" vitamin, because when combating stresses of all kinds (heat, cold, disease and exercise) the body needs more of it.

Finally, on my advice, my swimmers took quite large doses of Vitamin E. I had read in scientific literature that certain heart con

HÍREK • érdekességek • APRÓSÁGOK

GIMNASZTIKA ÉS BALETT A MŰKORCSOLYÁZÓKNAK. B. Schellhorn, az NDK-beli Theorie und Praxis der Körperkultur 1958. évi 2. számában arról ír, hogy a műkorcsolyázóknak nemcsak úszniok és atlétizálniok kell az edzésben, hanem gimnasztikázniok és balettezniök is. A műkorcsolyázók edzését három szakaszra osztja: az előkészítő szakasz áprilistól december végéig, a főszakasz december végétől február végéig, az átmeneti szakasz egy hónapon át tart. (Persze ez a beosztás csak ott érvényes, ahol nincs megfelelő műjégpálya.) Főleg az előkészítés időszakában kell nagy súlyt fektetni a gimnasztikára és a balettre, véli a szerző.

★

A KISLABDA — RÖPLABDÁBAN IS HASZNOS. J. Jakusev és A. Ivojlov felhívja a figyelmet arra, hogy a kislabdákkal folyó játék nemcsak labdarúgásban és kosárlabdázásban hasznos, hanem röplabdában is, mert fejleszti a labdaérzéket, a figyelmet és a játékosok tájékozódó képességét. A szerzők leírnak különféle gyakorlatokat és edzésjátékokat, amelyek hasznosaknak bizonyultak a gyakorlatban. Legtöbbjük olyan, hogy teljesen megközelíti a játék közben előforduló helyzeteket. (Szportyivnije Igri, 1958. 2.)

AZ NDK TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCSA ősszel tartott üléssorozatán az kristályosodott ki, hogy a közelgő római olimpia miatt a legfontosabb kérdés **a sportbeli teljesítmények növelésének kérdése.** Megvitatták a Központi Kutatóbizottság felállításának ügyét is. Ez a bizottság fogja a jövőben a kutatótevékenységet irányítani, összehangolni.

AZ ATLÉTÁK SZOCIALISTA SZELLEMBEN VALÓ NEVELÉSE a címe a bolgár Zsifko Filippov cikkének, amely az NDK atlétikai lapjában, a Der Leichtathletben jelent meg. Az atlétáknak is a szocializmust építő társadalom teljes értékű tagjaivá kell válniok, tehát tervszerű politikai nevelésben kell részesülniök. Bulgáriában az edzők és az élsportolók számára kétéves társadalomtudományi tanfolyamot vezettek be. A sportolók heti 2—2 órában ideológiai, bel- és külpolitikai kérdésekkel, elsősorban pedig e kérdések sportvonatkozásaival foglalkoznak. Egyéb nevelőeszközök: nyelvtanfolyamok, közös mozi-, színház-, hangverseny- és kiállításlátogatások, tudományos előadások meghallgatása stb. A nevelés fontos eszközét jelentik a versenyek, mérkőzések tapasztalatainak megbeszélése. A Szovjetunió iránti szeretet, a szovjet irodalom, művészet és tudomány ismerete, a szovjet példák követése a biztosítéka annak, hogy vezetők és sportolók minél kevesebb hibát kövessenek el ideológiai, tudományos, elméleti és gyakorlati területen egyaránt.

A tehetség fontos, de egyedül — nem elegendő

A Der Leichtathlet idei 4. számában G. Springer érdekes cikket írt a vágtázók edzéséről. Ki a tehetséges? Az, akinek idegsejtjei képesek gyors reakcióra, s akinek izmai a reakciókat képesek gyors mozgássá alakítani. Az előkészületek legfontosabb időszaka a tél és a tavasz. *Az edzésnek egyéninek kell lennie, de azért általános irányelvek lefektethetők.* Ilyen például az, hogy az erő fejlesztéséhez különleges erőgyakorlatok, azonkívül ugró- és fordulékonysági gyakorlatok szükségesek. Ezeknek kell kitenniök az edzési feladatok felét. Jó útmutató Homenkov szovjet edző A rövidtávfutás c. könyve. Március—áprilisra bele kell már jönni *a futás technikájába,* legalább is durva hibáknak ekkor már nem szabad előfordulniok, mert — kezdődik a gyorsasági munka. Sokat kell futni, egy-egy edzés alatt összesen néha 1—2 km-t is. Gyakorolni kell az ún. szabadonfutást is, azaz a kanyarból kijövet a tudatos kikapcsolódást, ami lehetővé teszi a rövid ideig tartó erőgyűjtést. Nyáron fokozni kell a gyorsaságot, nem szabad elfelejteni, hogy *a versenyzés a legjobb edzés;* a gyorsaságnak és az állóképesség gyakorlásának egyensúlyban kell lennie; a terhelést fokozatosan kell emelni, s *teljes terhelést csak rövid távokon helyes alkalmazni;* a terhelés a hét közepéig fokozandó a versenyidényben, utána könnyítés következzék (testi-lelki erőgyűjtés); a futónak képesnek kell lennie egymásután két napon át is csúcsteljesítményt nyújtani; az elfásulás, az idegrendszer elfáradásának elkerülése végett helyes, ha időnként *változatos terepen* (idegen pályán, erdőben stb.) tartjuk az edzést.

A sportpályafutás végén...

Sok-sok tapasztalat bizonyítja, hogy nem helyes átmenet nélkül abbahagyni a versenyzést, hacsak valami nyomós egészségügyi ok nem követeli ezt — írja a Sportmedizin 1957. évi 10. számában Kissner dr. Két szabály van: kellő időben kell abbahagyni és megfelelően. Példának Zátopek esetét említi, aki okosan, fokozatosan csökkentette szervezete megterhelését. Soha sem helyes hirtelen abbahagyni, ezt megérzi a szervezet, különféle ártalmak lehetnek a következményei. Helyes, ha a fokozatos abbahagyással egyidőben valamely más sportágat, az életkornak és az egyéniségnek megfelelő sportágat választ az egykori versenysportoló. Arra a kérdésre, hogy mit és hogyan kellene a legmegfelelőbben végezni a „sportpályafutás végét" — a sportorvosi kutatóknak kell majd mindenre kiterjedő választ adniok.

„Rúgó" technikával a nyolc méteren túlra

A Die Leibeserziehung 1957. évi 9. számában Dieter Halle az új távolugró stílusról, a hitch-kickről ír. Owens „levegőbe futásából" fejlesztették ki ezt az új stílust, írja a szerző. A lényege az, hogy elrugaszkodás után, amikor a lendítő láb eléri a legmagasabb pontot, hirtelen kirúg előre, majd az ollózás következik és az elrugaszkodó lábat jó magasra-előre nyújtva és másikat mellé emelve várja az ugró a homokba érkezést. Ma már nem is ugranak másként az élvonalbeli ugrók az USA-ban, csak így, s egyre többen veszik át tőlük a „rúgó technikát" más világrészekben is. Kétségtelen tény, hogy Rosslyn Range, John Bennett, majd legutóbb Gregory Bell ezzel a stílussal ugrotta túl a nyolc métert.

A sportszakosztály szervezése nem megy máról holnapra... V. Berilkevics atlétikai edző elmondja: miként sikerült egy gyári sportkör elhanyagolt atlétikai szakosztályát újból életre keltenie. Leírja; miként építettek pályát, toboroztak új tagokat, hogyan készültek az első idényben, milyen sorrendben és milyen feladatokat oldottak meg, s hogyan csináltak hírverést a szakosztálynak. Igen, egy-egy sportszakosztály megszervezése nem megy egyik napról a másikra, sok-sok munkára van szükség, amíg egy szakosztály élete kivirágzik... (Legkája Atletyika, 1958. 2.)

ÚSZÓK BŐRGOMBA-MEGBETEGEDÉSEI. A népességnek körülbelül 5 százaléka szenved valamilyen bőrbetegségben. A lábon fellépő bőrgombásodás több sportág úszóinél megtalálható, leggyakoribb azonban az úszóknál. A megelőzésre, illetőleg a fertőzés terjedésének meggátlására a következőket ajánlja a Der Deutsche Schwimmsport idei 3. száma: 1. a fürdőkben használjanak takarításkor fertőtlenítő szereket is, a gyékényeket és farácsokat dobják ki az uszodákból; 2. az edzés vezetője legalább havonta ellenőrizze növendékei lábát; 3. a betegeket vigye orvoshoz, az ismételt megbetegedéseket hozza az uszoda vezetőségének tudomására; 4. a betegek az előírt gyógyszerek használatán kívül naponta váltsanak harisnyát.

A NYÁR MOZGALMAS LESZ TESTNEVELÉSI ÉRTEKEZLETEKBEN. A május 29. és június 4. között Moszkvában megrendezendő nemzetközi sportorvosi nagygyűlés után július elején a volt Lingszövetség tart értekezletet Brüsszelben, közvetlenül utána kerül sor a testnevelési világkongresszusra ugyanott. Augusztus 12-én kezdődik Helsinkiben az UNESCO nemzetközi nagygyűlése Zene és sport címmel. A szokásos obertrauni osztrák tanfolyam után, szeptember elején, a svájciak Magglingenben tartanak nemzetközi értekezletet. Prágában szeptember 12-től 14-ig rendezik meg a tudományos nagygyűlést. Az ifjúság testnevelése címmel. A nyugat-német testnevelők októberben A játék a testnevelésben címmel tartanak megbeszéléseket.

Az edzők az NDK-ban. A szocialista nevelés minél jobb megszervezése érdekében az NDK sportfőhatósága bizottságot küldött ki az edzők munkájának megvizsgálására. A bizottság tapasztalatai alapján már elkészítette javaslatát és rövidesen a tudományos tanács, illetőleg a főhatóság elé terjeszti. A javaslat leglényegesebb pontjai: 1. az edző legfontosabb feladata az, hogy a versenyzőket a szocialista sportmozgalom számára nevelje és kiképezze, 2. 1958. őszétől kezdve valamennyi edző módot kap arra, hogy több éves levelező tanfolyamon megismerje mindazokat a tudnivalókat, amelyekre az eredményes oktató-nevelőmunkához szüksége van, 3. az edzőknek az ifjúságiak és a gyermekek sportjára is nagy figyelemmel kell lenniök. (K. Kalaehne cikke a Theorie u. Praxis d. Körperkultur, 1958. 3. számában.)

★

A külföldi hírek legnagyobb része a TTT „Külföldi Tájékoztató" c. kiadványa alapján készült

Ez történt 1958 első három hónapjában

(Az alábbiakban tömören közöljük a magyar sportéletben 1958 első negyedében történt fontosabb eseményeket.)

1958. február 21

A Népköztársaság Elnöki Tanácsa 1958. évi 4. sz. törvényerejű rendelete alapján 1958. év február 21-én megalakult a Minisztertanács közvetlen felügyelete alatt működő Magyar Testnevelési és Sport Tanács.

Az MTST a Magyar Népköztársaság területén folyó minden testnevelési és sporttevékenység legfőbb állami és társadalmi irányító és ellenőrző szerve.

Az MTST feladatait az MTST teljes ülése, az MTST Elnöksége és bizottságai útján látja el.

Az MTST feladatainak eredményes szakszerű ellátása érdekében bizottságokat hozott létre.

Bizottságok:

a) Legfelsőbb fegyelmi és Panaszügyi Bizottság,

b) Minősítési és Szakoktatási Bizottság,

c) Gazdasági Bizottság,

d) Iskolai Testnevelési Bizottság,

e) Sportegészségügyi Bizottság,

f) Sportlétesítmények és felszerelések Szakértő Bizottsága,

g) Sajtó és Propaganda Bizottság,

h) Tömegsport Bizottság.

Az MTST évenként legalább kétszer ülésezik. Az ülések között a testnevelés és sport legfontosabb elvi és gyakorlati kérdéseinek vitele érdekében az MTST Elnöksége ülésezik s gyakorolja a Tanács jogkörét.

Az MTST élén az elnök áll, aki egyben a Magyar Testnevelési és Sport Hivatal vezetője is.

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács megalakulását nyomon követte a Budapest fővárosban, minden megyében, megyei jogú városban, járásban és járási jogú városban, valamint Budapest kerületeiben a helyi Testnevelési és Sport Tanácsok megalakítása. A helyi TST-k működésével kapcsolatos ügyintézést a sportfelügyelőségek látják el. A TST elnöke egyben a Sportfelügyelőség vezetője is.

Az *MTST lapjai:*

a) Az MTST hivatalos közlönye a havonként megjelenő „Magyar Testnevelési és Sport Tanács Közlönye".

b) Az MTST lapja a „Népsport" és a „Képes Sport".

1958. március 1

A Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség székházának kultúrtermében megalakult az Országos Ifjúsági Sportbizottság. Az OISB társadalmi szervezet. Munkáját minimális létszámú függetlenített apparátussal és társadalmi munkások bevonásával kívánja megoldani.

Célul az ifjúság sportmozgalmának fejlesztését, elősegítését tűzte ki.

Az iskolai sport tervszerű, fokozatos fejlesztése, a testnevelési munka elősegítése a középiskolákban, az OISB munkájának előterében áll.

Az egyetemi sport további fellendítése érdekében megalakítják az OISB-n belül az Egyetemi és Főiskolai Sportközpontot.

Az iparitanuló-intézetekben a mostani tanévet a sport kísérleti évének kell tekinteni. Meg kell valósítani a KISZ irányító, vezető és szervező tevékenységét az ipari tanulók sportoktatásában — hangzott el többek között a beszámolóban.

Sok szó esett az üzemi ifjúság sportjáról is. Megállapították, hogy e tekintetben ugyanúgy, mint a falusi ifjúság sportja fellendítése érdekében igen sok a tennivaló.

1958. március 2—9

A Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség megbízása alapján a sportág első Európa-bajnokságát Magyarország rendezte. Az első asztalitenisz Európa-bajnokságon 18 ország 112 férfi és 79 női versenyzője vett részt és küzdött a győzelemért. Magyarország versenyzői 4, Anglia, Csehszlovákia és Románia versenyzői 1—1 bajnokságot nyertek.

A magyar sajtó képviselőin kívül 31 külföldi újságíró jelent meg és küldött tudósítást a versenyekről. Itt alkalmaztak asztalitenisz versenyen először elektromos hirdető berendezést, amely magyar találmány. A villanyjelző bevált, a közönség és a külföldi újságírók tájékoztatása gyors és pontos volt.

1958. március 24—29

A Tatai Edzőtáborban megtartották a sportvezetők országos tanácskozását.

Az egyhetes tanácskozáson részt vettek: a megyei és megyei jogú városi testnevelési és sport tanácsok elnökei, a szakszervezetek sportosztályvezetői, a hivatali sportegyesületek vezetői, a KISZ központ, a SZOT sportosztály előadói, a sportszövetségek főtitkárai, a budapesti, megyei, megyei jogú városi iskolai testnevelési szakfelügyelők, a Művelődésügyi és Munkaügyi Minisztérium, az MSZMP Adminisztratív osztály képviselői, a Magyar Honvédelmi Sportszövetség kiküldötte, valamint a Magyar Testnevelési és Sporthivatal sportszövetségi főosztály és Igazgatási osztály előadói.

Az ellenforradalom után első ízben jött össze itt a sportvezetők ilyen nagy tábora és fontos sportpolitikai és szervezeti kérdéseket tisztázott.

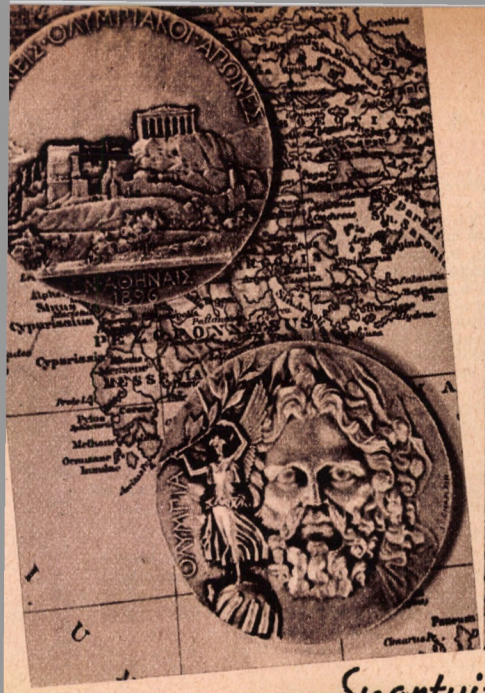
A legtöbb észrevétel és javaslat a tömegek sportolását biztosító szervezeti formák, a bajnoki és versenyrendszer, a szövetségek működése és a sportolók nevelésének kérdésével kapcsolatban hangzott el.

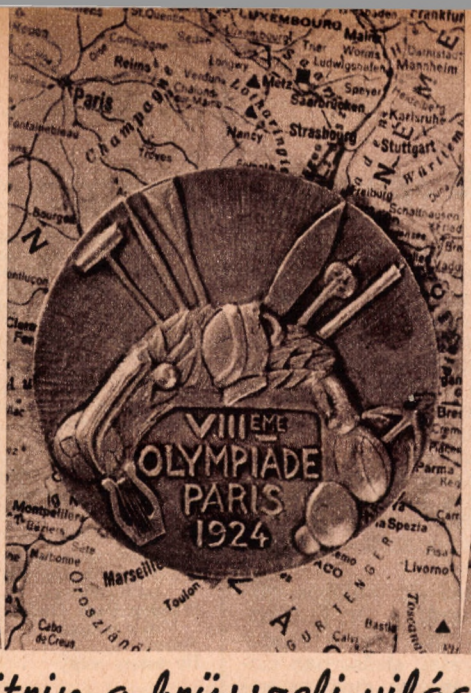
*

(Az időszak nagy versenyeinek, eredményeinek összefoglaló ismertetésére következő számainkban kerül sor.)



A magyar teniszcsapat a Davis Kupáért folyt ez idei küzdelemben mindjárt az első akadályon elbukott, 3:2 arányban kikapott Brazília alig ismert, de nagyon tehetséges fiatalokból álló csapatától. Képünk: Fernandez mélyröptét üt.
(Szeles Pál felv.)







Sportvitrin a brüsszeli világkiállítás magyar pavilonjában



A brüsszeli világkiállítás Budapest-termében helyet kapott a magyar sport is. Nem nagy helyet, csak egy 120×90×60 cm-es üvegvitrint, de ezen a kis helyen is megmutatkozik sportéletünk fejlettsége. Különböző tervváltozatok után a Világkiállítási Irodával egyetértésben úgy döntött az MTST elnöke, hogy négy témakört állítunk ki a vitrinben, olyan témaköröket, amelyek a magyar sportra jellemzők, s amilyenekkel más országok nem dicsekedhetnek. Kiállítottuk Hajós Alfrédnak, az első újkori olimpia két úszógyőzelmével szerzett érmét, valamint az 1924. évi párizsi olimpia szellemi versenyében szerzett győzelmi érmét és oklevelét. Hajós Alfréd az egyetlen az újkori olimpiák részvevői között, aki fizikai számban és szellemi számban is nyert olimpiai bajnokságot! Egyedülálló a maga nemében Papp László három egymásutáni olimpián — 1948-ban Londonban, 1952-ben Helsinkiben és 1956-ban Melbourne-ben — szerzett ökölvívó olimpiai bajnoksága is. A kiállítás vitrinjében ott van Papp László három olimpiai aranyérme és oklevele is. Egészen kiemelkedő sikert értek el kardvívóink is az újkori olimpiákon. A sikereket, az olimpiai győzelmek sorát az egyéni bajnokságot nyert versenyzők fényképei mutatják 1908-tól 1956-ig. A kiállításon szerepel még ötletes oszlopos grafikon is (a magyar Statisztikai Hivatal adatai alapján), amely 1939-hez viszonyítva mutatja be testnevelésünk, sportunk tömegeinek a fejlődését. A magyar sportot bemutató kiállítási anyag összegyűjtését, elhelyezésének tervét egy munkabizottság készítette Kovács Gézának, a TTT titkárának vezetésével.







1. Az első olimpiai bajnoki érem, amelyet magyar versenyző (Hajós Alfréd) nyert. 2—3. Hajós Alfrédnak a párizsi olimpián nyert érme. 4. Papp László. 5. Hajós Alfréd 1913-ban elkészített stadionterve (a stadion főbejárata). 6. Papp Lászlónak a londoni és 7. a melbourne-i olimpián nyert olimpiai bajnoki aranyérme

Bénák, sérültek, csökkent képességűek sportja

A legtöbb országban szervezetten foglalkoznak a bénultak, a sérültek és csökkent képességűek testnevelésével, sőt az utóbbi években versenyeket is rendeznek számukra különféle sportágakban, sportjátékokban.

A Német Demokratikus Köztársaságban külön szervezet foglalkozik a bénák, sérültek, csökkent képességűek sportjával. A szervezetnek havonta megjelenő lapja is van. Ebben olvashatjuk, hogy márciusban az Érchegységben rendezték meg a sérültek síbajnokságát, hogy az idén ötös csapatokkal tekeversenyeket és bajnokságokat rendeznek a vakok számára, hogy szerte a köztársaságban folyik az „ülőlabda"-bajnokság a lábsérültek részvételével. Olvashatunk értékelő cikket a milánói nemzetközi siketnéma tornáról, valamint az NDK—Lengyelország úszóviadal eredményeiről stb.

Az angol Athletics Weekly beszámol egy különös versenyről, a Stoke Mandeville-i Játékokról. A Dr. L. Guttman kezdeményezése nyomán 1948 óta évente rendezendő játékokon bénultak vesznek részt, elsősorban csípőn alul bénultak. Ezek kerekes székeken gurulva kosaraznak, lőnek célba íjjal, hajítanak gerelyt, játszanak asztaliteniszt, löknek súlyt, biliárdoznak. 1952 óta a versenyek nemzetköziek. Ebben az évben még csak hollandok vettek részt a játékokon, 1957-ben már — 24 ország 360 képviselője!



Kanadai gerelyvető — tolókocsiban — a Stoke Mandeville játékokon

Ezek a játékok is segítik a népek közötti megértést, írja az említett angol lap. Tavaly már lengyel sportolók is megjelentek. A Szovjetunió megfigyelőket küldött, az idén — úgy remélik — már sportolók is jönnek. Az idei versenyt július végén rendezik meg Stoke Mandevilleben. Az angolok szeretnék, ha 1960-ban Rómában a bénák számára is rendeznének versenyeket.

Az NDK-beli Arnstadtban rendezett nagyszabású „Sitzball" tornák döntő mérkőzéséről. (A lábhibás béna részvevők ülve játsszák e labdajátékot)



TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Бачалмаши — Фехервари — Хепп. Система подготовки ведущих спортсменов 3
На острове Маргит уже строится новый бассейн плавания 6
П. Й. Общее собрание спортивных врачей в г. Сегед 7
Бэла Шомоди. Выводы из практики первенства мира по ручному мячу, проводившегося в спортивном зале 10
От олимпиады до мирового чемпионата (VI) 12
Иштван Новак. Убогое количество голов наших нападающих игроков по футболу, отражающихся в цифрах 14
Карой Карпати. Влияние каблука на выправку тела 16
Сторона тренеров. Научное подтверждение спицтренировки 17
Советы спортивного врача. Правда ли, что курение вредно 18
Новаторства-новости. Львовская Контрольная Машина ... 19
Мяч из тридцати отрезков 20
Чем объяснить? Карлиле Форбес: как мы пльзовались «допингом» у пловцов Австрали 20
Хроника, сообщения, мелочь 21
Н. М. Это случилось в первые три месяца 1958 г. 22
Спортивная витрина в венгерском павильоне на мировой выставке в Брюсселе 23

ШКОЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Постановление МТШТ (Совет Венерского Физического Воспитания и Спорта) о программе школьного физического воспитания 25
Шандор Часи. Опыт первенства страны по баскетболу в средних школах 26
Хаос 27
По всему миру 28

INHALT

BÁCSALMÁSI—FEHÉRVÁRI—HEPP: Vorbereitungssystem der Spitzensportler .. 3
Das neue Schwimmbecken auf der Margareteninsel bereits im Bau .. 6
J. P.: Sportärztenkongress in Szeged .. 7
B. SOMOGYI: Erfahrungen der Hallenhandball-Weltmeisterschaft .. 10
Von den Olympischen Spielen — zur Weltmeisterschaft (VI.) 12
I. NOVÁK: Die Torschwäche unseres Fussballangriffspieles im Spiegel der Nummern .. 14
K. KÁRPÁTI: Die Einwirkung des Schuhabsatzes auf die Haltung .. 16
DIE SEITE FÜR TRAINER: Wissenschaftliche Rechtfertigung des Interwall-Trainings .. 17
RATSCHLÄGE DES SPORTARTZTES. Ist das Rauchen wirklich schädlich? .. 18
NEUERUNGEN — NEUIGKEITEN: Die Kontrollmaschine in Lvov .. 19
WAS IST DIE ERKLÄRUNG? — F. CARLILE: Auf welche Weise haben wir die australischen Schwimmer „gedopt" .. 20
M. N.: Die Geschähnisse der ersten drei Monate von 1958 .. 22
Sportvitrin im ungarischen Pavillon der Weltausstellung, Brüssel .. 23
SCHULISCHE LEIBESERZIEHUNG .. 25

CONTENTS

BÁCSALMÁSI—FEHÉRVÁRI—HEPP: Preparation system of outstanding perforfers .. 3
The new swimming pool of Margaret Island is being built 6
J. P.: Congress of sports physicians in Szeged .. 7
B. SOMOGYI: Experiences of the indoor field handball World's Championship .. 10
From the Olympic Games — to the World's Championship (VI.) 12
I. NOVÁK: The weakness in scoring of our football forwards as numbers reflect .. 14
K. KÁRPÁTI: How shoe heel influences body posture .. 16
THE TRAINER'S PAGE. Scientific justification of interwall training .. 17
HINTS OF THE SPORTS PHYSICIAN. Smoking — does it really hurt? .. 18
INNOVATIONS AND NOVELITIES. The control machine in Lwow .. 19
WHAT IS THE EXPLANATION? F. Carlile: How did we „dope" the Australian swimmers .. 20
M. N.: This happened in the first three months of 1958 .. 22
Sportvitrin in the Hungarian Pavilion of the World's Exhibition, Bruxelles .. 23
EDUCATION PHYSIC IN SCHOOLS .. 25

TABLE DE MATIÈRES

BÁCSALMÁSI—FEHÉRVÁRI—HEPP: Système de préparation des sportifs d'élite .. 3
Le nouveau bassin de natation est en état de construction à l'Ile Marguerite .. 6
J. P.: Congrès des médecins sportifs à Szeged .. 7
B. SOMOGYI: Expériences acquises au Championnat du Monde de la „hand-ball de salle" .. 10
Des Jeux Olympiques au Championnat du Monde (VI.) .. 12
I. NOVÁK: La pénurie en buts de notre jeu d'avant de football — au miroir des nombres .. 14
K. KÁRPÁTI: L'influence du talon sur la tenue de corps 16
LA PAGE DE L'ENTRAINEUR. Justification scientifique de l'entrainement spécialisé .. 17
CONSEILS DU MÉDECIN SPORTIF. La jouissance du tabac est-elle en effet nuisible? .. 18
RÉFORMES — NOUVEAUTÉS. L'appareil de controle de Lvov 19
EXPLICATIONS. — F. Carlile: Comment avons-nous „dopé" les nageurs australiens? .. 20
M. N.: Les évènements des premiers trois mois de l'année 1958 22
L'ÉDUCATION PHYSIQUE SCOLAIRE .. 25

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács határozata az iskolai testnevelés és sport 1958. évi elvi programjáról

A burzsoázia népellenes iskola-politikájából örökségül kaptuk azt az egyoldalú pedagógiai szemléletet is, amely megmutatkozik az iskolai testnevelés és sport lebecsülésében. Bár a felszabadulás után továbbfejlesztettük a kötelező rendszeres testnevelést, kezdve az általános iskolától az egyetemekig, kidolgozásra és bevezetésre került az egységes tanterv, rendeztük a tanárképzést stb. — mégis az iskolai testnevelés és sport évek óta nem fejlődött, nem kapott kellő támogatást, nem töltötte be fontos szerepét az iskolai oktató-nevelő munkában, az ifjúság kommunista nevelésében.

Fontos feladat az iskolai testnevelést lebecsülő káros szemlélet leküzdése, megváltoztatása. Alapelvnek kell tekinteni, hogy a kommunista nevelés egyik területe a testi nevelés, hogy ez a tömegnevelés egyik módszere, amely a tömegek testnevelésének és sportjának alapját képezi. Ennek megfelelően kell a testnevelés politikai, személyi, tárgyi felvételeit biztosítani az iskolákban. Az iskolai testnevelés és sport színvonalát — minden iskola típusnál — különös figyelemmel az általános iskolákra — fokozatosan és tervszerűen emelni kell, s ebben az MTST és a KISZ a legmesszebbmenő támogatást adja meg a Művelődésügyi Minisztériumnak és az iskolát fenntartó szerveknek. Meg kell mutatni, népszerűsíteni kell az iskolai testnevelés és sport nevelési és népegészségügyi jelentőségét, fel kell használni erre a sajtót, a pedagógiai és egyéb folyóiratokat, filmet stb.

Változtatni kell az iskolai sportban, különösen a középiskolákban levő helytelen gyakorlaton, hogy a társadalmi sportegyesületekben foglalkoztatott diákokat kivonják az iskola pedagógiai hatása alól.

Társadalmi erők, a KISZ, a SZOT, az Úttörő Szövetség, a Nőtanács, a Hazafias Népfront bevonásával elő kell segíteni az iskolákban a testi nevelés feltételeinek, a tömeges sportfoglalkoztatás lehetőségeinek megteremtését.

A magyar testnevelési és sportmozgalom átszervezése szükségessé teszi az iskolai testnevelésben és sportban is az újabb szervezeti formák létrehozását.

A középiskolák sporttevékenységét a jövőben széles társadalmi alapra kell helyezni. Bővíteni kell a sportkörök kereteit, meg kell változtatni munkájuk tartalmát. Elő kell segíteni a tömegsport foglalkoztatás kialakítását és ebben az ifjúság öntevékenységét (sportpálya-építés, sportszer-készítés, tornatermek gondozása stb.). A középiskolai sporttevékenység irányítását az OISB Diák Sportközpontja végezze, együttműködve a Művelődésügyi Minisztériummal.

Lehetőséget kell adni kivételes esetekben a tehetségesebb középiskolás sportolóknak arra, hogy részben sportiskolákban, részben társadalmi sportegyesületekben fejlesszék sportbeli tudásukat. Mindenkor szemelőtt kell azonban tartani, hogy az iskolák tanulói elsősorban az iskolákban fejtsék ki sporttevékenységüket.

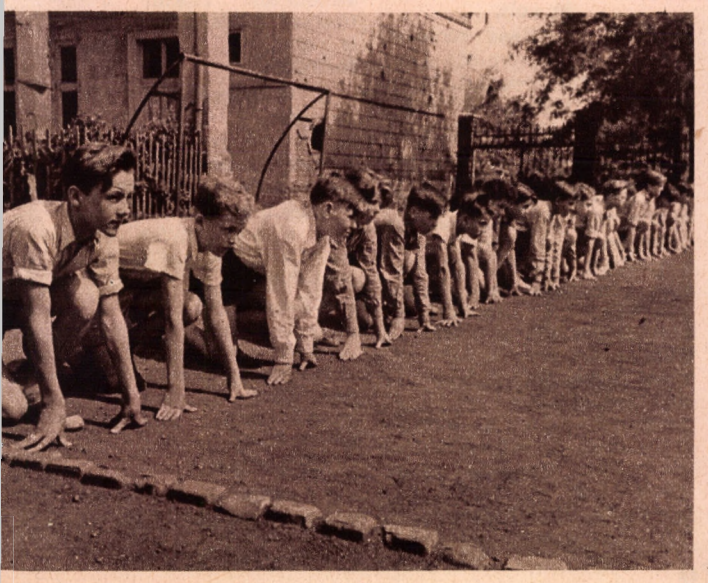
A tanuló ifjúság sportjában meg kell teremteni annak lehetőségét, hogy az iskolák tanulói a KISZ és az Úttörő Szövetség irányító tevékenységével a magyar testnevelési és sportmozgalom egységes rendszerén belül kialakítsák önálló arculatú sporttevékenységüket. Fejlesszék a sportban az öntevékenységet, a társadalmi munkát, alakítsák ki a sport mozgalmi, ifjúsági jellegét. Az általános és középiskolás, az ipari tanuló, a főiskolai és egyetemi ifjúság sportjának a KISZ és a keretébe tartozó Országos Ifjúsági Sportbizottság legyen a vezetője.

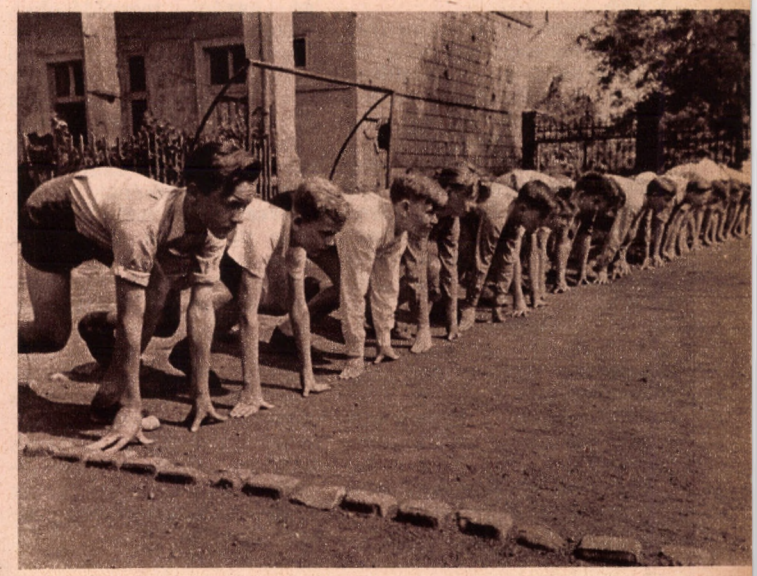
Gazdasági lehetőségeinkhez mérten évről-évre emelni kell az iskolai testnevelés és sport anyagi támogatását. Tervszerűen biztosítani kell az iskolák mellett tornatermek építését, legalább 3000 m² alapterületű játszóterek igénybevételét, a társadalmi szervezetek kezelésében levő sportlétesítmények díjmentes használatát, a tanulók tanulmányainak és érdeklődésének megfelelő versenyrendszer kidolgozását és megszervezését.

A guggoló rajt tömeges gyakorlása, iskolai udvarban

Elkészülni! **Vigyázz!**

(Kozák L. felv.)





Az országos középiskolai kosárlabda-bajnokság tapasztalatai

A Diák Sport Központ megalakulása után az első országos jellegű verseny a kosárlabda-bajnokság lebonyolítása volt. A bemutatkozás a kisebb hibák ellenére jól sikerült. A bajnokság iskolai, városi, megyei, területi és országos versenyek formájában került megrendezésre. A megyei jelentésekből az tűnik ki, hogy a bajnokságok színvonala csak néhány helyen emelkedett az elmúlt évi fölé.

A *területi* bajnokságokat a DSK irányításával a megyei DST-k rendezték. A DST-k még nem mindenütt alakultak meg, ezért hibák is adódtak a csapatok értesítése, elszállásolása és étkeztetése terén.

A területi beosztás nem bizonyult megfelelőnek, mert igen erős vidéki csapatok kerültek egy csoportba. Szervezési hiba volt az, hogy néhány csapat 200 km-t utazott, amikor közelebbi hely is adódott volna. Sok helyen nem volt megfelelő terem sem.

A hat területre a bp.-i csapatokat egy bizottság osztotta be. Helyes ez mindaddig, amíg a végrehajtásban különleges szempontok nem érvényesülnek. Egyöntetű vélemény, hogy a jelenlegi bajnoki rendszer felülvizsgálásra és bizonyos átalakulásra szorul. Ugyanis már évek óta kialakult egy rendszer és ez nagyjából meg is felelt az országos erőviszonyoknak.

A beosztás körülményeinek helytelenségét még növelte az, hogy tulajdonképpen a többségben vidéki iskolát érintő döntés meghozatalára egyetlen vidéki vezetőt sem hívtak meg. Szinte valamennyi helyről kifogásolták és helytelenítették a területi beosztást. Méltán érezhette a vidék magát háttérbe szorítottnak.

Helyes volt

a területi bajnokság három nap alatt történő megrendezése az elmúlt évek másfélnapos gyakorlatával szemben. Az országos döntőre április 3—6-ig került sor Budapesten, ahol 6 leány- és 6 fiúcsapat vett részt. A leányoknál 3 budapesti és 3 vidéki, a fiúknál 4 budapesti és 2 vidéki csapat alkotta a mezőnyt.

Mivel minden csapatnak 5—5 mérkőzést kellett játszania és csak 4 nap állt rendelkezésre, egy napon 2 fordulót bonyolítottak le. Ez nem bizonyult jó megoldásnak, különösen a fiúknál, ahol a harmadik és negyedik forduló került sorra egy napon. A fáradtság jelei erősen meglátszottak a csapatok játékán és az eredményességet is befolyásolták. Ez elkerülhető lett volna, ha már a megérkezés napján is lebonyolítanak egy fordulót. Súlyosbította a helyzetet, hogy a szálláshely igen messze volt a mérkőzések színhelyétől és így pihenésre jóformán semmi, vagy igen kevés idő jutott. A pihenést még az is zavarta, hogy 30 fő volt elszállásolva egy szobában. Ezzel a vidéki csapatok hátrányba kerültek a fővárosiakkal szemben.

A mérkőzések lebonyolítása teljesen zavartalan volt. Ebben az évben is a hagyományokhoz híven nagy harc, lelkes küzdelem és sportszerű, fegyelmezett játék jellemezte a mérkőzéseket. A küzdelem talán most még nagyobb volt, mint az előző években.

Technikai képzettség és színvonal szempontjából az egyes csapatokon belül is igen nagy eltérések mutatkoztak. Láttunk ragyogó egyéni megoldásokat, ugyanakkor nem egyszer kezdetleges, vagy alapvető technikai hibákat is. *Sok volt a lépéshiba.* Ez nem a túl szigorú megítélésnek, hanem a játékosok rossz lábmunkájának vagy elégtelen beidegzésének a következménye volt. Legtöbb hiba ugyanis a megállások és a labdavezetéssel történő megindulások alkalmával adódott. A sarkazást, mint technikai előnyt nagyon kevés alkalommal használták ki. Feltűnő volt, hogy a védekező mozgás lábmunkája mennyire kevéssé gazdaságos, hiányzik belőle a súlypont mély elhelyezése. A helyezkedés hibái, a szükségtelen felugrások a területvédelem esetén nem jártak olyan veszéllyel, mint emberfogásos védekezésnél. A leánycsapatoknál néhány technikailag fejlettebb játékost találtunk, akiknek a kiszolgálása volt a többi feladata. *Kivételt jelentett*

a békési csapat,

technikai szempontból a legegységesebb képet ez mutatta. A labdatovábbítás technikai megoldásában minden formával találkoztunk. A játékosok többségére egységesen jellemző az, hogy átadásaik körülményesek, hiányzik belőlük az energikusság és főleg a gyorsaság. Pontosság tekintetében is van bőven javítani való. Szinte valamennyi mérkőzésen 25 felett volt a rossz átadások száma. A kosárradobások technikájában új színt jelentett, hogy a tempó (felugrásos) dobást a fiúcsapatok tagjai közül sokan alkalmazták sikeresen, bár a dobások sokszor pontatlanok, elhamarkodottak voltak. A labda könnyelmű eldobása idő előtt főleg a vidéki csapatok jellemzője volt. A leánycsapatok dobótechnikája ebben az évben sem mutatott fejlődést. A „ziccer"-dobáson kívül mindent két kézzel hajtottak végre. Kevés azoknak a száma is, akik a dobás végrehajtására mozgásból is vállalkoznak. — A csapatok dobóteljesítmény szempontjából igen váltakozó teljesítményt mutattak.

Az első napokban a vidéki csapatok dobóformája igen jó volt,

majd a fáradtság növekedésével egyre romlott. Legegységesebb csapatteljesítményt a fiúknál a budapesti piarista és a szombathelyi, valamint a leányoknál a budapesti Ságvári és a békési gimnáziumok nyújtották. A csapatok kb. egyforma százalékkal értékesítették a büntetődobásokat. *Legmagasabb dobószázalékot a szombathelyi gimnázium ért el (85%) a budapesti Eötvös gimnázium elleni mérkőzésén,* a legalacsonyabbat a budapesti József Attila gimnázium (7%) az Abonyi utcai gimnázium csapata elleni mérkőzésén. A leánycsapatok dobóteljesítménye igen alacsony százalékarányt mutatott.

Taktika. Egyéni játék, egyéni teljesítmények, — ezek jellemezték a mérkőzéseket. Valamennyi csapat 1—2 játékosára alapította elgondolásait, csapatjátékra nem is nagyon törekedett.

Támadásban az ötletjáték mellett alkalmazták a gyors indítást, de csak a hosszú átadásos formáját. Rövid indítással, tehát csapattámadással végrehajtott gyors indítás igen ritka volt. Szinte valamennyi csapatnál egyugyanazon játékos vezette fel pl. mindig a labdát és így az ellenfél nyugodtan elhelyezkedhetett védelembe, gyors indításra sor nem kerülhetett. Tekintve, hogy legtöbbször területvédelem ellen játszottak a csapatok,

a gyors indítás lett volna a legalkalmasabb

támadási rendszer, felállt védelem ellen pedig valamilyen támadási elgondolás. Taktikai elgondolás alkalmazását nemigen láttuk, így a lassú labdajárat ellen majdnem minden esetben elég biztonságot nyújtott a területvédelem. *Egyetlen fegyverként a befejezést, ritkán a befutást alkalmazták.* A távoli dobások sikeressége miatt ritkán kellett az ellenfélnek védekezésmódján változtatnia. A legtöbb csapat területvédelmet játszott, ami eredményes védekezésnek bizonyult a lassú támadásszövés ellen. Emberfogásos védekezést ritkán alkalmaztak a csapatok, annak is csak a „letámadásos" formáját.

A leánycsapatok támadómunkája színtelen, körülményes volt, teljesen az egyéni képességű játékosokra korlátozódott. A gyenge technikai felkészültség, a sok egyéni labdavezetés mást nem is tett lehetővé.

Védekezésben a területvédelem uralkodó volt. A lepattanó labdák megszerzését általában biztosította és az elégnek is bizonyult. Csapat szempontjából a védekezés színvonala alacsony volt.

Az országos döntők és az egész bajnokság tapasztala-



Váltófutó edzés. A bot átadásának gyakorlása

(Kozák L. felv.)

tait egybevetve, azt állapíthatjuk meg, hogy

a bajnokság színvonala nem érte el az előző évit,

a leánycsapatok visszaesése különösen szembetűnő. A lelkesedés mind a vezetők, mind a játékosok részéről igen nagymértékű és ezt úgy kell a továbbiakban felhasználni, hogy *a bajnokság rendszere hosszabb időn át versenyzési alkalmat biztosítson a csapatok számára* és a kettő párosulva majd a színvonal emelését eredményezheti.

★

A mérkőzések sportszerű lefolyását a páratlan, jó játékvezetés is elősegítette. Ebben az évben három vidéki játékvezetőt is meghívtak az országos döntőkre. Szükségesnek látnám több játékvezetőt foglalkoztatni a döntőkön.

Valamennyi csapat *sportszerűen, fegyelmezetten viselkedett* a döntők folyamán. Nem lehet azonban szó nélkül elmenni amellett a sportszerűtlen magatartás mellett, amelyet a fiú döntő jellegű Piarista—Szombathely mérkőzés után tanúsított néhány vezető és a nézőközönség között helyet foglaló diákok. A játékvezető egy helyes ítéletét kifogásolták. Nem engedhető meg, hogy vezetők és diákok ilyen magatartással a középiskolai versenyek nevelési értékét rontsák.

A bajnokság tanulságait felhasználva,

a következő bajnoki évre kialakítandó rendszer

tekintetében az alábbi javaslatokat teszem:

1. A bajnokság rendszerét vizsgálják felül. 2. A megyei bajnokságot körmérkőzéses formában írják ki. 3. Rendezzenek vidéki bajnokságot. 4. A megyei jogú városokat emeljék ki a bajnokságból. 5. A területi bajnokságok színhelyeit felül kell vizsgálni és a rendezést jó teremhez kell kötni. 6. A csapatok területi beosztását meg kell változtatni: *a)* az utazási távolságot csökkenteni kell, *b)* több, ismerten erős csapat ne kerüljön egy területre. 7. Emeljék a területi bajnokságon szereplő csapatok számát. 8. A területi bajnokságra a budapesti csapatok beosztását, — ha a jelen forma megmarad — sorsolással oldják meg, s akkor hívják meg a vidéki vezetőket, vagy néhány vidéki képviselőt. 9. Az országos döntőkön egy napon ne legyen két forduló, s iktassanak be pihenőnapot is. 10. Ha a területi döntőn győztes csapat erősen meggyengül betegség stb. miatt, az illető terület második helyezettje kerüljön a döntőbe. 11. A DSK úgy kérjen játékvezetőket a döntőkre, hogy azok bármikor rendelkezésre álljanak. 12. Az országos döntőkön résztvevő vezetőket hívja meg a DSK egy értekezletre a jövő évi versenyrendszer megbeszélésére.

Császi Sándor

TÓTÁGAS

Április 3-iki számában a Népszabadság adatokat közölt az 1957. évi táppénzes helyzetről. Eszerint az elmúlt évben 1183 millió forintot fizettek ki táppénzként és naponta átlagosan 108 000 ember volt betegállományban. — Ezeken az adatokon érdemes elgondolkodni és talán nem tűnik vakmerőségnek, ha megjegyzéseinket a testnevelés szemszögéből tesszük.

A munkából kiesés legfőbb oka betegség volt, bár nem szabad figyelmen kívül hagynunk az ellenforradalom nyomán meglazult munkaerkölcsöket sem. Minthogy a döntő ok az egészségben bekövetkezett károsodás, itt vetődik fel a testedzés kérdése. A szocialista testnevelés célja és feladata elsősorban az egészség megtartása, megszilárdítása — minden életkorra kiterjedően. A szocialista testnevelést éppen az különbözteti meg a kapitalista rendszerben hangoztatott testneveléstől, hogy a dolgozók egészségének a szolgálatában áll. A testnevelésnek tehát szerepe van a szocialista társadalomban a népegészség színvonalának megtartásában és emelésében, a dolgozók edzettségében, ellenállóerejének növelésében, munkaképességének biztosításában. A népegészségügy színvonala több tényezőtől függ, de a tényezők között ott szerepel a testnevelés is és az állami testnevelési és sportvezetés gondoskodása kisebb-nagyobb részt kér és vállal magára a társadalom egészségi fejlődésének biztosításából.

Már értünk el bizonyos eredményeket a tömegek bevonásával, de az eredményekkel korántsem lehetünk elégedettek. Az élsportot kellően fejlesztettük, de nem mondhatjuk el azt, hogy mindent megtettünk a dolgozó tömegek testnevelése érdekében is.

Ha rá akarunk lépni a tömegekről való kellő gondoskodás útjára — márpedig most rálépünk —, akkor a gondoskodást egyidejűleg az iskolában is el kell kezdeni, mert itt kell kultúrigénnyé kifejleszteni az egészséget, örömet, szórakozást jelentő testmozgást, ami végig kell, hogy kísérje az emberi életet. Munkakiesésről az iskolákban is beszélhetünk, mert pl. az általános iskolákban a múlt évi mulasztások 1 főre eső átlaga igen magas volt. A testnevelésnek az egészség szolgálatába állítására tehát itt is szükség van.

A tömegek egészségéről való gondoskodás a szocialista testnevelés és sport feladata és ha e feladatának eleget tesz, akkor joggal illetheti a szocialista jelző. Addig azonban csak dísz lehet kellő tartalom nélkül.

A Magyar Ifjúság április 12-iki száma a „Csodálatos Alfredo" címmel ismertette a Real Madrid világhírű labdarúgóját: Alfredo Di Stefanot. Az ismertetés szerint a „labdarúgó-csoda" már túljutott a harmadik X-en (ez igaz!), naponta 5—6 órát alszik, 60 cigarettát szív és 2—3 liter bort iszik. Az ebből levont következtetés, hogy „ilyen életforma mellett is fáradhatatlan". Ami közlés életmódjára vonatkozik — budapesti megfigyeléseink szerint — nem igaz. De ha igaz volna is, nem tartjuk szerencsésnek ennek ilyen formában való tálalását, különösen nem a magyar ifjúság népszerű lapjában. Nagy erőfeszítések történtek és történnek nálunk a sportszerű életre nevelés területén — mert erre igen nagy szükség van — és az ilyen cikkek nem segítik elő e törekvések sikerét, sőt... ilyesmire pedig, úgy gondoljuk, semmi szükség sincs.

SZERTE A NAGYVILÁGBAN

GRABBE MARIE angol szerzőnő cikke **az angol iskolai testnevelés elvéről** tájékoztat. (A nyugatnémet Die Leibeserziehung folyóiratban jelent meg.) A szerző megállapítja, hogy az angol iskolai testnevelés a játékon keresztül jutott el a lányoknál előbb a zenei drillhez, ami a bot- és a buzogánygyakorlatok zenére történő végzésében jutott kifejezésre, majd később a merev svédtornához. Ez némileg módosultan elég hosszú ideig uralta az angol iskolai testnevelést. Ekkor kezdték az angolok a testnevelést az anatómiai szempontok helyett — **nevelői** szemmel vizsgálni. Rájötteek, hogy nem helyes összefüggéstelen, előírt mozgásokat ráerőszakolni a fejlődő gyermekekre. 1930 körül kezdte „a testi tréninget" a „testi képzés" felváltani. A lassú felismerési folyamatot lassú átalakulás követte. A mai angol testnevelés alapelve: a gyermek cselekvés révén nyerjen tapasztalatokat (ez különben minden tantárgyra egyaránt vonatkozik); a tapasztalatokat ismeretekkel kell bővíteni. Így tanul meg a gyermek gondolkodni, így tanul meg tanulni. Ebbe a gondolkodásba vitte bele **M. V. C. Jeffreys** a közösségbe való beilleszkedés gondolatát s az egységes jellemképzés fontosságát. Azt vallják, hogy: **nem lehet emberi közösség valóságos tagjának lenni anélkül, hogy előbb meg ne tanuljunk hűek maradni önmagunkhoz.** Ezért a gyermeket egyéniségének megfelelően kell kifejlődtetni úgy, hogy közben sohase feledje el, hogy az emberi társadalom tagjává kell válnia. Ennek a felismerésnek legjobb iskoláját jelentik a csapatjátékok. A szerző szerint a gyermekeknek a megadott mozgásfeladatot tudatosan, szabadon, saját elgondolásuk szerint kell megoldaniok. Az így szerzett alapkészségeket kell aztán továbbfejleszteni.

Az angol zenei drillel kapcsolatban néhány gondolatot idézünk egy évekkel ezelőtt megjelent cikkből. (Írta a dán Ove Böje s ismertette az NDK szaksajtója) „Az egyidejűség, amely a tornában oly nagy szerepet játszik bemutatási és fegyelmezési okból, fiziológiai szemszögből nézve számottevő árnyoldalakat mutat fel. Először is hozzájárul a lelki feszültség növeléséhez, ugyanis a tanulónak nemcsak a saját gyakorlatára kell ügyelnie, hanem követnie kell a szomszédja mozgását is. Másrészt oly nagy különbség van a testalkatban, hajlékonyságban és vérmérsékletben, hogy az egyidejűség azt eredményezi: egyes résztvevők nem tudják végig befejezni a mozgást, míg mások a mozgást lefékezni kényszerülnek, ami által elvész a kívánatos ütem. Harmadszor: a pontos egyidejűség begyakorlása sok időt követel, amelyet gimnasztikailag hasznosabb munkára lehetne fordítani".

Az angolok — úgy gondoljuk — átestek a ló másik oldalára, mert az egyidejűleg végzett gyakorlatoknak is megvan a maguk értéke, hasznos, nevelő ereje. Teljesen elvetni tehát nem lenne helyes. A Szovjetunióban, Csehszlovákiában, az NDK-ban is alkalmazzák, nálunk is felhasználjuk a zenére végzett tömeggyakorlatokat. Csak helyesen kell összeállítani a gyakorlatokat, figyelembe véve a testi fejlettségi fokot, előképzettséget, no meg a begyakorlásra fordítandó időt. Ez utóbbinak biztosítani kell a „hajrá" nélküli felkészülést, s meg kell óvni tanítványainkat a csömörtől, a kedv nélküli sulykolástól. (Úgy gondoljuk, hogy ez időszerű tanács, az évvégi testnevelési ünnepélyekre való felkészülés utolsó napjaiban.)

A Szó. Az NDK-ban megjelenő Körpererziehung c. folyóirat ezévi 1. számában a szerző (Rahn) cikket írt a mondott szó jelentőségéről a testnevelés oktatásában. — E cikk eszünkbe juttatja *Pavlov* tanítását, amelyet a Vaszilev—Ozolin: Atlétika (Sport Lap-, Könyvkiadó, 1954.) című könyv 322. oldalán is olvashatunk: *„A szó a felnőtt ember egész előző élete következtében kapcsolatban van az összes külső és belső ingerekkel, amelyek bevonulnak a nagy agyba. A szavak tehát mindezeket az ingereket helyettesítik. Ennek folytán a szavak a szervezet reagálásaként előidézhetik mindazokat a tevékenységeket, amelyek ugyanezeknek az ingereknek előfeltételei."* A beszéd, a személyes, szóbeli ráhatás tehát a sportban is igen nagy jelentőségű.

NEMCSAK NÁLUNK, hanem külföldön is probléma az iskolai testnevelésben az osztályozás. Különösen ott, ahol a testnevelés osztályozata egyenértékű a többi tárgy osztályzatával. Legutóbb az NDK-ban folyt vita a szakfolyóirat hasábjain az osztályzásról. Az egyik cikkíró azt a kérdést vetette fel, hogy helyes-e ugyanazon korcsoportról (osztálytól) azonos követelményeket kívánni, nem lenne-e helyesebb ezen belül az egyéni testi adottságokat is figyelembe venni? (Mint azt Erdődögh József cikkében olvashatjuk.) Nem volt egyöntetű az állásfoglalás. A vitára, úgy látszik, pontot tett az NDK TF-jének gyermek és ifjúsági sportkutató csoportja, amely szerint **az osztálykollektíva megbontása nem egyeztethető össze a kollektív nevelésről szóló pedagógiai alaptétellel.**

Az NDK-ban ezek szerint nem tartják figyelembe veendőnek az egyéni sajátosságokat. Nem ismerjük közelebbről ennek indokolását és így nem tudjuk, hogy miért vélik ezt összeegyeztethetetlennek a szocialista pedagógiával. A magunk részéről fenntartással fogadjuk ezt az állásfoglalást és úgy véljük, hogy még további alapos vizsgálódásra van szükség — a kérdés végleges lezárásához.

MEG NEM TARTOTT TESTNEVELÉSI ÓRÁK címen közöl cikket a svájci szakfolyóirat. A cikk a mozgás pontosságáról szól, s hangsúlyozza a mindennapos mozgás szükségességét. Leszögezi, hogy a gyermekek iskolai foglalkoztatásában elsőrendű szempont az egészség s a tanítás, a képzés csak másodrendű kérdés lehet. Felhívja a testnevelők figyelmét, hogy egyetlen alkalommal sem szabad elmulasztaniok a gyermekek szabad levegőn való foglalkoztatását. Nem baj, ha a szabad levegő olykor hűvös, sőt ha hideg is. Ez még mindig jobb, mint a tantermek rossz levegője. A testnevelőnek nemcsak az a feladata, hogy a törvényben előírt testnevelési órákat hiánytalanul megtartsa, hanem az is, hogy annyi szabadlevegős mozgást biztosítson, amennyire lehetőség csak adódhat. — A svájci folyóirat egyébként beszámol a svájci testnevelő tanárok szövetségének Luzernben tartott küldött közgyűléséről, ahol két határozatot hoztak: 1. a Svájcban fennálló testnevelő hiány miatt bizonyos könnyítéseket kell alkalmazni a tanárképző tanfolyamok felvételénél, 2. kérik a kormányt, hogy állítsa a testnevelő tanárképzést az egyetemeken egy szintre az egyéb képzéssel s tegye a testnevelő oklevelet a többi egyetemi oklevéllel egyenrangúvá.

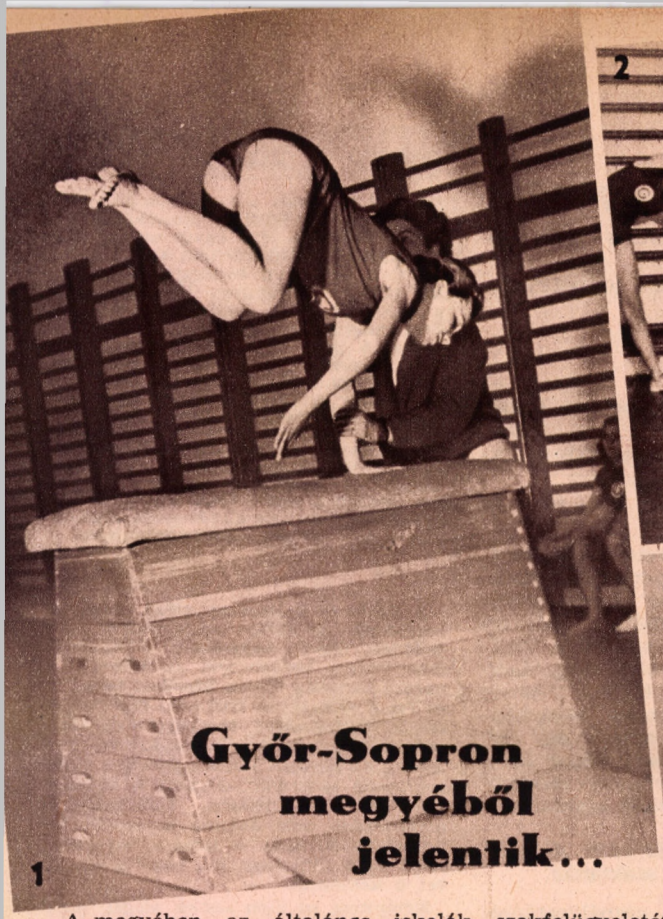
FELÁLLÍTOTTÁK A NEVELÉSI OSZTÁLYT a Magyar Testnevelési és Sport Hivatalban. Hatáskörébe tartozik a TF, az edző- és sportvezetőképzés, valamint az iskolai testnevelés és sport kérdései. Az osztály vezetője Bartos Géza, az osztály munkatársai: Solti László (TF), Kincses Ferenc (edzőképzés) és Sós István (iskolai testnevelés, oszt. vez. h.).

A GYORS BETÖRÉS AZ EGYIK LEGHASZNOSABB FEGYVER KOSÁRLABDÁBAN — állapítja meg V. Grigorjev érdemes edző —, különösen az új szabályok bevezetése óta. A szovjet játékosok fegyvertárában már régen szerepel ez a megoldás, de valahogy az utóbbi időben elhalványult az alkalmazása. Ez részben amiatt van, mert a játékosok felkészültsége nem elégséges, részben pedig amiatt, mert a támadásokat pontatlanul szervezik meg. Egyes edzők ugyanis úgy gondolják, hogy a gyors betörésnek ösztönösen, ötletszerűen kell jönnie, a játékosok helyváltoztatását és a támadás egyéb mozzanatait nem lehet előre látni. A szerző szerint pontosan ki kell dolgozni újból a gyors betörés megoldásait és ezeket — gyakorolni is kell. (Szportyivnije Igri, 1958. 1.)

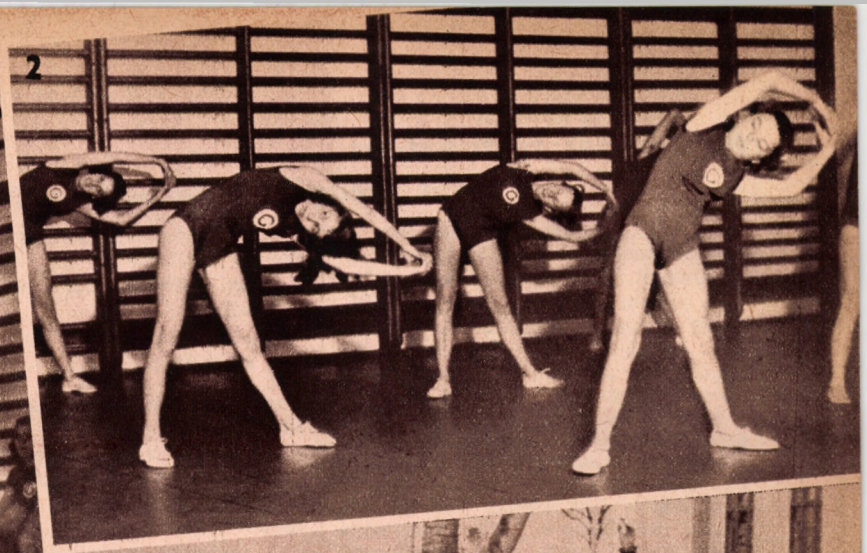
TESTNEVELŐK AZ ORSZÁGOS SPORTVEZETŐI ÉRTEKEZLETEN. Az MTST f. év március hó 23-tól 29-ig tartotta országos sportvezetői értekezletét Tatán, az edzőtáborban. Ilyen jellegű országos értekezleten először vettek részt a megyék középiskolai szakfelügyelői és előadói. Testnevelőink így közvetlenül bekapcsolódtak a magyar testnevelési és sportmozgalom országos problémáinak megvitatásába. Két alkalommal külön megbeszélésre is sor került, ezeken egyrészt a középiskolai tantervmódosítás szempontjait, másrészt a megyei sportvezetés időszerű problémáit vitatták meg.

A TESTNEVELÉS - KÉPZÉS TARTALMÁRÓL ÉRTEKEZIK az NSZK-beli **Paschen** Konrad a Die Leibeserziehung f. évi 2. számában. Felveti azt a kérdést, vajon a német elgondolások a képzésről az „atomkorszakban" még helytállók-e? Azt szokás mondani, hogy az iskola mindig kb. 30 esztendővel a fejlődés mögött jár. Megállapítja, hogy a nyugat-német iskolák nevelésiképzési ideálja alaposan elmaradottnak látszik. Idézi **Litt** professzor megállapítását, aki szerint a nevelés feladata, hogy ne csak a „leendő" világra neveljük az ifjúságot, hanem arra a világra, amelynek „lennie kellene". A német pedagógia idealisztikusan mindig azért a világért harcolt — állapítja meg a szerző —, amelynek ki kellene majd alakulnia. Ezzel szemben az angolszász pedagógia a leendő világra nevel úgy, hogy azután a nevelt képes legyen azt lépésről lépésre megváltoztatni. A cikkíró leszögezi, hogy a testnevelés nevelő eszköze a mozgás. A testnevelés mozgás útján történő nevelés. Az értelemmel telített mozgásnak háromféle értelme lehet: a verseny, a játék, vagy a tánc. Mindháromnak a gyakorlása mozgásörömet kelt a gyermekben. A sportszerű gyakorlásban a személyi csúcsteljesítményre való törekvés, a játékban a szabályok betartására és a bajtársiasságra való törekvés, a gimnasztika-táncban az erkölcsi kiteljesedésre való törekvés nevezhető a hajtóerő vezérmotívumának. Megállapítja a továbbiakban, hogy a mai kor új iskolájában a testnevelésnek — amelyet inkább mozgásnevelésnek (Bewegungserziehung) szeretne nevezni — központi helyet kell elfoglalnia..

A nyugat-német iskolák testnevelésének tartalmi meghatározása — a fenti cikk szerint — még vitatott. Ez érthetővé válik számunkra, ha elolvassuk az NDK-beli **Langhein** cikkét, amelyben arról értesülünk, hogy az NSZK-ban a testnevelési tantervek indokolási részei területenként változók, egymástól eltérő meghatározásokban, szakkifejezésekben. Előbb az egységes felfogás kialakítására, egységes tantervre volna szükség ahhoz, hogy az NSZK-beli testnevelés-képzésben is egységes állásfoglalás alakuljon ki.



Győr-Sopron megyéből jelentik...





A megyében az általános iskolák szakfelügyeletét *Kutsera* Ödön, *Pálfi* Antal, *Bertalan* Zoltán, *Böröczky* Lajos, *Csuka* József és *Szikrai* István látja el. Elsősorban az alsótagozatos nevelőknek nyújtanak segítséget. Örömmel vették tudomásul a tanév elején a Sport és Tudomány megjelenését, az abban közölt vázlatokat és egyéb, az iskolai testneveléssel kapcsolatos cikkeket. A lap rendszeresen jár minden iskolának.

A testnevelés óraszámának elosztását egyes iskolák helytelenül végzik, mert *az egyéb szakos tanárok annyi órát kapnak a testnevelésből, ahány órájuk hiányzik a kötelező óraszámból.* Így a testnevelésnek nincs felelős gazdája. A létesítmények terén fejlődés tapasztalható, Beleden és Abdán gyakorlóhelyet létesítettek. A sportszereket nem gondozzák és óvják elég körültekintően Rajkán és Lébényben, viszont jól gondozzák Dunakiliti-n, Mosonszentjánoson, Máriakálnokon.

A tornatermek tisztasága terén határozott fejlődés állapítható meg. A mosonmagyaróvári ált. leányiskola tornatermének padlózatát sürgősen ki kellene cserélni, mert hideg, betonszerű, sikos. Az egyéni felszerelés már a falusi iskolák alsótagozatában is megtalálható, így pl. Peresztegen, Kajárpécen, Tápszentmiklóson, Kónyon.

Az oktató-nevelő munkában *eredmények, de hiányosságok is tapasztalhatók.* A hiányosságok okai legtöbbször a már említett tantárgy-elosztás hibáira vezethetők vissza. Ikrénybe pl. egy idős kartársnő került, aki előző iskolájában hosszú éveken át számtant és fizikát tanított, itt pedig a felsőtagozat testnevelését bízták rá.

Sokhelyütt az órák egyhangúak, a szemléltetés sem megfelelő. A nemszakos nevelők óráikon legtöbbször csak a labdarúgást alkalmazzák, ami — nem is tantervi anyag.

A sportköri munkát helyi kezdeményezésekkel indították meg, tornából, atletikából és kézilabdából rendeztek megyei bajnokságot. Győrött és Sopronban a nyári hónapokban úszótanfolyamok voltak és lesznek.

A középiskolák szakfelügyelője Patyi Matild, aki a megye 28 középiskolájának szakfelügyeletét látja el. Örvendetes tény, hogy az idén egyetlen középiskolai tornatermet sem vettek igénybe gabonatárolásra. Mosonmagyaróváron csak egyetlen tornaterem van (ált. leányiskola). A győri fedettuszodát a középiskolások is igénybeveszik és ahol nincs tornaterem, ott a testnevelési órákat az uszodában tartják. Sopronban nincs alkalmas atletikai pálya, így a diákság atletikai képzésében hiányosságok vannak. A soproni erdészeti technikum társadalmi munkával kézilabdapályát épített.

A győri Révai gimnáziumban Stéger László és Gaál Lajos testnevelők lelkiismeretes munkát végeznek, jól segíti őket az iskola igazgatója és gondnoka is. A tornateremből eltávolították a színpadot. A soproni Széchenyi gimnáziumban szeptembertől kezdve tanít Krasznai Ferenc, aki fiatalos lendülettel, nagy szaktudással látott hozzá munkájához. Igazgatója szerint is új szint, lendületet vitt az iskolába. *Nincs testnevelési tanára a fertődi, a soproni gépipari és a közgazdasági technikumnak.* Ezekben az iskolákban nem is áll jól a testnevelés ügye.

A bajnokságokat atletikából, kézilabdából, vívásból, kosárlabdából rendezték meg. Ezenkívül egyéb sportágakból is rendeztek versenyeket.

Győrött és Sopronban *gyógyító testnevelési tanfolyamok* is működnek, mindkét helyen új tanerőkkel. A gyógyító testneveléssel kapcsolatban sok nehézséget kellett a nevelőknek leküzdeniök, így pl. Győrött nem volt kielégítő az orvosi ellátottság sem. A helyzet csak az utóbbi időben javult, most orthopédszakorvos látja már el a vizsgálatokat és a felügyeleteket.



Képeink: 1. és 2. győri Gárdonyi Géza ált. isk. Testnevelő tanár dr. Sághelyi Elemérné. 3. és 4. győrszentiváni ált. isk. Testnevelő tanár Szabó Kálmán. (Szemenyei T. és Sági I. felvételei)

Az iskolai testnevelés

és a gyógyító testnevelés kapcsolata

Az iskola feladata a reábízott ifjúságot szellemi és testi nevelésben részesíteni. A testi nevelés — élettani alapon — a test arányos fejlődését célozza, a különféle képességeket növeli s arra törekszik, hogy mindez a szellemi neveléssel összhangba kerüljön.

Minden rendben van az egészséges, arányosan fejlődő tanulóknál, de mi történjék a tanulóifjúságnak azzal a rétegével, amelynek tagjai szellemi képességük birtokában vannak, de testi fejlettségük elmaradottsága vagy hibái miatt nem sorolhatók egészségesen, arányosan fejlődő, munkabíró társaik közé, akik mozgásszervi elváltozásaik, szív, tüdő, ideg, érzékszervi stb. állapotuk következtében testnevelésből a felmentettek listájára kerülnek.

Azon elv alapján, hogy iskolakötelezettség ideje alatt mindenkinek testi nevelésben is kell részesülnie, az iskola köteles a tanulóifjúság testnevelésből felmentett rétegét is megfelelő — megkülönböztetett — testi nevelésben részesíteni. Ezt a megkülönböztetett testi nevelést szolgálja az iskolai gyógyító testnevelés.

A gyógyító testnevelés tehát a testi nevelésnek egyik faja, amely minden vonatkozásban teljesen egyenrangú és értékű az egészségesek iskolai testi nevelésével.

A gyógyító testnevelés több csoportra tagolódik:

1. gerincferdülésesek (csípőficamosok is),
2. lábelégtelenek,
3. szívbántalmak,
4. tüdő — asztma — asthenia — általános testi gyengeség — műtét utániak,
5. ideg — vegetatív-neurosis — hypertonia — rövidlátók,
6. átélt Heine-Medin testi hibások csoportjára.

A gyógyító testnevelés fejlesztésének, valamennyi ága-csoportja szakszerű szervezésének és bevezetésének legsürgősebb problémája a gyógyító testnevelő tanárképzés, amit a Testnevelési Főiskola hivatott megoldani.

E cél megkívánja, hogy a Testnevelési Főiskola a rendes tanárképzéssel párhuzamosan nyisson egy „B" szakot, ahol speciálisan képez ki a gyógyító testnevelés minden csoportjára gyógyító testnevelő szaktanárokat.

Dr. Horváth Attiláné
szaktanár

(A TF tanulmányi szabályzatának folyamatban levő átdolgozásakor a gyógyító testnevelés tanárszükségletét figyelembe fogják venni. — A szerkesztő megjegyzése.)

Hírek

Szülői látogatás a testnevelési órán. A budapesti XII. kerületi tanítóképző gyakorló-iskolájába járó egyik tanuló félévkor gyengébb érdemjegyet kapott testnevelésből. A tanuló édesapját nem győzték meg az érdemjegy igazságosságáról a szaktanár és az osztályfőnök érvelései. Erre meghívták a papát egy testnevelési órára. A papa személyesen győződhetett meg gyereke tudásáról, igyekezetéről, egész magatartásáról. Az óra végén belátta, hogy a gyermek érdemjegye mindenféle szempontból igazságos volt. A szülő, a szaktanár és az osztályfőnök kölcsönösen beszélték meg aztán a gyermek fejlődése érdekében szükséges tennivalókat. — Ha minden szülőt nem is lehet bevinni a testnevelési órákra, a meggyőzésnek ilyenféle alkalmazása alkalomadtán, úgy látszik, eredményes lehet.

✧

A Sport és Tudomány előző számában megjelent „Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig" című tanulmányomban ismertettem az 1919-es Tanácsköztársaság idején készített tantervet és ezt a felhasznált irodalom felsorolásánál is feltüntettem. Megjegyeztem zárójelben, hogy ez magántulajdonban levő anyag. Az anyagot Janisch Gyuláné gimn. testnevelő tanárnőtől kértem el betekintésre és felhasználásra. Tanulmányom megjelenése után Janisch kartársnő nehezményezte, hogy e tanterv ismertetésekor nem tüntettem fel, hogy a tantervet ő készítette.

Kérésének ez úton teszek eleget, azzal a megjegyzéssel, hogy előzőleg nem volt tudomásom arról, miszerint a tantervet ő készítette, mert azt velem sem ő, sem más nem közölte s a nyomtatott anyagon sincs ez feltüntetve. **Sós István**

Az általános iskolai testnevelés megdicsőülése Baricsán

(Meg nem történt tragédia, végnélküli felvonásban)

Történik a baricsai általános iskolában, amelynek homlokzatán ez olvasható: „Ebben az iskolában szocialista nevelés folyik."

I. felvonás

(Tanterem, télen, becsengetés után. Nevelő bemegy a tanterembe, a gyerekek fegyelmezetten fogadják, de látszik, hogy alig bírják elnyomni jókedvüket, a szemük csillog. A hó szikrázik az udvaron a napsütésben.)

Nevelő: Mi az...? Be jó kedvetek van!

Kisfürge Juliska: Tanító néni, tornaóra lesz! (Kérve.) Menjünk ki az udvarra! (A gyerekek boldogan dörzsölik a kezüket...)

Nevelő: Torna...óóóra...? Ilyen időben? Mit gondoltok...? Dehogy vállalom a felelősséget...! (További hangját elnyeli a zaj... a tanulók arcán megjelenik a csalódás fellege... a hó szikrázása halványul...)

Kisfürge Juliska (esedezve): Akkor tornázzunk bent!

Nevelő (mérgesen): Semmi akkor...! Ilyen hideg tanteremben...? (Határozottan.) Vegyétek elő a füzetet s írjátok a következő számtanfeladatot...! (Ír a táblára. A gyerekek lehajtott fejjel, görbe háttal írják az elmaradt leckét, s közben csalódottan gondolnak arra, hogy hát így is lehet...)

Második jelenet

(Tanterem május hónapban, becsengetés után. A nevelő bemegy a tanterembe, ahol a gyerekek fegyelmezetten, de ragyogó kedvvel fogadják, izgulnak, nyüzsögnek, a szemük csillog. A nap besüt az ablakon.)

Nevelő: Mi az...? Be jó kedvetek van!

Bátor Pista: Tanító bácsi, tornaóra lesz! (A gyerekek boldogan dörzsölik a kezüket.)

Nevelő: Torna...óóóra...? Ilyen időben?... Mit gondoltok? Dehogy vállalom a felelősséget! (További hangját elnyeli a zaj, a tanulók arcán megjelenik a csalódás fellege, az udvar fái búsan bólogatnak a nevelő lelkiismerete felé...)

Bátor Pista: De tanító bácsi...

Nevelő (mérgesen): Semmi de! (Határozottan.) Vegyétek elő a füzetet, írni fogunk! (Előveszi az osztálykönyvet s beírja: 10—11-ig testnevelés: labdagyakorlatok, magasugrás, játék.)

Osztálykönyv (némán csóválja a fejét, majd magában sustorog): Ejnye... bejnye... Jól nézünk ki...! (A gyerekek lehajtott fejjel, görbe háttal írják az elmaradt leckét...)

II. felvonás

Mint az I. felvonásban...

III. felvonás

Mint a II. felvonásban...

IV. felvonás

Mint a III. felvonásban... és így tovább...

Utójáték

Illetékesek Kara: (Igazgatók, vezetők, nevelők, alés fősámánok, stb..., stb...) Be jó, hogy csak Baricsán van így! Nálunk minden úgy megy, — mint az I. felvonásban! **S. L.**

Amiről beszélnünk kell

Az iskola és a sport

Közhelyként hangzik már, hogy a sport alapja, fő utánpótlási területe az iskola. Amennyire természetes e felfogás, annyira hibásnak, helytelennek kell tartani azt a néhány év óta elburjánzott egyoldalú, túlzott sportszemléletet, amelynek képviselői a minél nagyobb sporteredmények elérésére való törekvés közben elhanyagolják a tömegek testnevelésének kérdését; ha viszont valamely sportágban lemaradást állapítanak meg, mindent az iskolai testneveléstől várnak, s azt mondogatják, hogy az iskolák nem biztosítanak megfelelő számú és minőségű utánpótlást.

E felfogás széles elterjedésére jellemző az utóbbi időben megjelent több cikk, szakszövetségi beszámoló, határozat; ezek az írások az iskolai testneveléssel, illetőleg a testnevelő tanárral szemben nagy követelményeket támasztanak. Voltak itt ellenvélemények is persze; gondolok itt elsősorban az 1955. február 27-én a Népsportban *Az utánpótlás és az iskola* cím alatt megjelent cikkre, amely tisztázta a kérdés elvi vonatkozásait és rámutatott a felfogás hibáira.

Még manapság sem sokkal jobb a helyzet. Egyes sportágak képviselői sportáguk helyes — néha azonban túlzó — fejlesztésének alapfeltételét az iskolán belül történő fejlesztésben látják. A szerényebbek az iskolai bajnokságok — különösen a középiskolai — kibővítéséért küzdenek, természetesen elsősorban saját sportágukra gondolnak. A legtöbb sportág képviselője azonban nem elégszik meg ennyivel. Szeretné, ha sportága ott lenne az iskolai tantervben is. Ezek az elképzelések saját szemszögükből nézve helyesek ugyan, az iskolák keretén belül azonban nagyrészük megvalósíthatatlan.

E nézeteket hangoztatók nem veszik eléggé figyelembe az iskolai testnevelés és sport elé tűzött feladatokat, a lehetőségeket: az egyes életszakaszokra jellemző élettani és lélektani objektív törvényszerűségeket, a rendelkezésre álló időt (heti óraszámot) s az iskolák dologi és személyi feltételeit. A testnevelés tartalmának (anyagának) több összetevője közül az egyiket a mozgások, a testgyakorlati ágak (sportágak) alkotják s ebből kell a kiválogatást elvégeznünk.

Az anyagkiválasztás szempontjai közül az egyetemesség szempontjából vizsgálva a kérdést, azt hiszem el kell fogadnunk az Országos Testnevelési és Sport Bizottság mellett létrehozott Testnevelési Tantervi Bizottság „A testnevelési tanterv kérdései" c. tanulmányának idevonatkozó részét: „Mozgásrendszerünk számára a sokféle testgyakorlati ág a maguk vázlatos anyagával biztosítja az egyetemes jelleget. Természetesen nem lehet szó arról, hogy az anyagkiválasztás szempontjából számításba vegyük valamennyi testgyakorlati ágat teljes mozgásanyagával." A továbbiakban leszögezi a tanulmány, hogy szükség van az alapvető testgyakorlati ágak kiválasztására. Ezek az atlétika, torna és játékok (testnevelési és sportjátékok); ezenkívül kívánatosnak tartja az úszást és korcsolyázást. Kénytelen azonban mégis mellőzni, mert lehetetlenné teszi ezt „a nevelők ilyen irányú szakképzetlensége és a dologi feltételek hiánya, az időjárás bizonytalansága és még az iskolák órarendi problémája is".

Az atlétika, torna és játék testgyakorlati ágak tantervbe való beillesztése is sok nehézséget jelent. Igen kevés az olyan iskola, amelyben a testgyakorlati ágakat el tudnák végezni. A testnevelő sem mozog egyforma szinten, állandó továbbképzéssel kell a színvonalat emelni. Ezt indokolja a sportágakban mutatkozó állandó fejlődés s a testnevelő tanárok képzésében mutatkozó eltérések.

A dologi feltételek területén az iskolák adottságai nagyon különbözők. Köztudomású például, hogy kevés a tornaterem és a szabadtéri létesítmény. A kisméretű tornatermek és a szűk udvarok váltakoznak nagyméretű tornatermekkel és nagyobb kiterjedésű szabadtéri létesítményekkel. Azt hiszem nem kell külön kiemelni, hogy egy-egy osztály 40-es létszámában megtalálható különböző képességű tanulók oktatása más módszereket, követelményeket, előírásokat kíván, mint a sportkörben a szakosztályi speciális munka. Iskoláink legtöbbjében a tornateremben beépített nagyobb szerek és kéziszerek, valamint a sportszerek (labdák, súlygolyók stb.) nem olyan nagyszámúak, hogy egy-egy órán komoly léptekkel lehetne az előrehaladást biztosítani. Még csak nehezítenénk a helyzetet a különböző sportágak (úszás, vívás, ökölvívás, birkózás stb.) tantervbe történő beillesztésével. Gondoljunk a személyi és dologi feltételek súlyos hiányosságaira!

Egy évben rendelkezésre álló óraszám osztályonként 58—60 óra. A négy év alatt összesen 256—260 órával kell számolni. Tanulóink zöme a nyári kéthónapi nagy szünetben — igen kevés kivétellel — tervszerű, rendszeres testnevelési foglalkozásokon nem vesz részt, minden tanév kezdetén tehát az első hónapot a tanulók „összerázására", fizikai előkészítésére kell fordítani s így 6—8 óra esik ki. Négy év alatt kb. 230 óra — igen kevés.

Nézzük az elképzelések másik területét, az iskolai sportköri munkát. Az elképzelések közül még ez látszik a legjárhatóbbnak. A jelenlegi adottságaink azonban itt sem elégségesek.

Iskoláinkban általában két testnevelő tanár működik. A sportköri munkára általában rányomja bélyegét a tanár szakképzettsége. Azzal a sportággal többet és behatóbban foglalkozik, amelyhez jól ért; ez még a testnevelésben is megmutatkozik. A középiskolai sportkörök munkája is az atlétika, a torna és a labdajátékok köré csoportosul. Két nevelőre egy-egy iskolában hat-hét szakosztály jut. A létesítmény és felszerelés itt még súlyosabb helyzetet teremt, mint a tantervi oktatásában. Jelenlegi középiskolás versenyrendszerünk nem alkalmas tömegek foglalkoztatására. A tömegesítés szempontjából döntők az iskolán belüli, osztályok közötti bajnokságok. Alig akad iskola, amely megfelelő létesítménnyel rendelkezne atlétikai vagy labdarúgó versenyek rendezésére. A társadalmi és hivatali sportkörök pályái is zsúfoltak, még versenyre is alig lehet ezeket megkapni, nemhogy edzésekre. Versenyfelszerelésekkel sem rendelkeznek általában az iskolák. Az utóbbi időben iskoláink próbálnak saját erejükből ezt és azt beszerezni, de ez csak csepp lehet a tengerben.

Összefoglalva: a jelenlegi helyzetben az iskolák nem tudnak a magyar sport utánpótlása érdekében velük szemben támasztott követelményeknek eleget tenni.

Milyen megoldás vezetne célra?

Javaslatom ez lenne:

a) az iskolai tantervi anyag kibővítése helyett az új tantervben csökkentést kell végrehajtani; az óraszám felemelése mellett a személyi és tárgyi feltételek javítása nagyon szükséges lenne.

b) A tömegesítés érdekében meg kell erősíteni az iskolai sportköröket, létre kell hozni a sportiskolák hálózatát a tehetséges tanulók foglalkoztatására; az itt kiemelkedő tanulók a társadalmi és hivatali sportkörökbe kerülve adnák az utánpótlást.

c) Meg kell változtatni a jelenlegi középiskolás versenyrendszert, a versenyeket fokozatosan az egyesületekben szereplő tanulók kizárásával kell megrendezni.

d) Állami támogatásban kell részesíteni az iskolai sportköröket, megfelelő sportlétesítményeket kell a tanulóifjúság rendelkezésére bocsátani. Rendezni kell a testnevelő tanárok sportköri díjazását.

Az ifjúság testnevelésének és sportjának ilyetén felkarolása már néhány év alatt a magyar sport fejlődésében megmutatkoznék.

Raffel Zoltán

A testmagasság jelentőségéről az ugrások eredményében és osztályozási vonatkozásáról

Az atlétikai ugrások értékelésében csak az eredmény számít. Nem jön tekintetbe sem az ugrás módja, sem az ugró testmagassága, súlya stb. Csak kor és minősítés szerint találunk megkötéseket. Az iskolai atlétikai tanterv is csak az egyes osztályokra ad más és más követelményt, s a továbbiakban a nevelők az eredmények szerint adják a jegyeket. Azért írom ezt a cikket, hogy az iskolai oktatás keretében az atlétikai eredmények igazságosabb figyelembe vételét tegyem lehetővé. Célom, hogy *kimutassam: milyen mértékben befolyásolja a testmagasság az ugrások eredményét* és hogy az úgynevezett mechanikus osztályozás sokszor milyen igazságtalan az alacsony termetűekkel szemben.

Széles alapon nyugvó statisztika összeállítása volt a szándékom, ezért eredetileg három fajta ugrásról: h. távol-, nekifutással magas- és távolugrásról akartam eredményeket felvenni, de intézetünk rendkívül mostoha dologi ellátottsága miatt csak az előbbi kettőről sikerült statisztikát készítenem. Az eredményeket táblázatba foglaltam, amelyből minden leolvasható, úgy, hogy ezért a szövegben csak az eredmények felvételének módjával és értékelésével foglalkozom.

Az eredményeket a miskolci 101. sz. iparitanuló iskolában vettem fel. Felvételükben a legnagyobb pontosságra és megbízhatóságra törekedtem. A testmagasságot mezítláb mértem 1957. szeptember második felében. A helyből távolugrás eredményét október első felében, a magasugrásét október második és november első felében állapítottam meg. Az ugrások tekintetében az atlétikai versenyszabályok szerint jártam el. Mindkét ugrásnem felvétele tornateremben történt, mert piciny udvarunk (24 × 12 m) talaja erre alkalmatlan. A helyből távolugrás vászonszőnyegről vászonszőnyegre, a magasugrás parkettáról dupla szőnyegre történt. Arra voltam kíváncsi, hogy egyrészt mi a képességük, másrészt mi a képzettségük, illetve a tanultakat hogyan alkalmazzák. Ezért mindenki úgy ugrott, ahogy akart.

Itt említem meg, hogy a 293 fiútanuló közül csak öten ugrottak gurulótechnikával. Ezek közül is négy jött középiskolából. A lányok mindnyájan átlépő technikával ugrottak. Tehát ezen keresztül az is lemérhető, hogy ha az általános iskolában imitt-amott tanítják is a gurulótechnikát és felsőbb iskolafokokban is néhányszor előveszik, a tanulók nem teszik sajátjukká, mert a *kellő begyakorlás hiányzik.*

A szövegben és a táblázatban többször előforduló *eredményességi hányadost a következőképpen számítottam ki: az eredmény százszorosát osztottam a testmagassággal. Így megkapjuk azt, hogy az ugró hány százalékát ugorja meg a testmagasságának.*

Az eredmények értékelése:

A magasabb ember általánosságban magasabbat tud ugrani, mint az alacsonyabb. Ez természetesnek látszik, mert a magasabb embernek a súlypontja is magasabban van és végtagjai is hosszabbak, tehát azonos gyakorlottságot, technikát stb.-t feltételezve, aránylag kisebb erőkifejtéssel tud ugyanolyan magasságot átugrani, mint az alacsonyabb termetű. Teljes erőkifejtéssel pedig nyilván magasabbat, amit az eredmények is igazolnak.

A h. távolugrásban azonban már nem ilyen egyszerű a megokolás. Bár az ugrás nagysága több tényezőtől függ, az ugrás nagyságában a magasságnak mégis döntő szerepe van. A test ugyanis a h. távolugrásban olyan ingának tekinthető, amelynek felfüggesztési pontja is mozgásban (repülésben) van. Márpedig a hosszabb inga nagyobb út megtételére képes. A lengés első felében a test nyújtott és erősen döntött, tehát a test oldalnézetben erősen kilendített ingához hasonlít. A lengés mélypontján az inga szára kezd rövidülni, második felében az inga még jobban megrövidül, vagyis testünk összezsugorodik és guggoló helyzetben a földre érkezik, majd az előrelendítő azaz tehetetlenségi erő a normális helyzet felvételéhez segíti, vagyis az inga „felfüggesztési" pontja ismét a test fölé kerül.

Bár nem ilyen kifejezetten, de a nekifutással történő távolugrásban is van a testnek, különösen az alsó végtagnak ilyen ingaszerű játéka, azért a testmagasságnak ott is fontos szerepet tulajdonítok, noha adatokkal még nem tudok szolgálni.

Minthogy a kevésbé népes évfolyamoknál nem dolgozhattam tömeges statisztikai adatokkal, így azok bizonyító erejét — bármilyenek is legyenek az eredmények — nélkülöznünk kell. Ennek ellenére itt is elvégeztem a számításokat éppen annak kiemelésére, hogy az ilyen kísérleteket éppen olyan iskolákban kellene végezni (elsősorban középiskolákban), amelyekben minden évjárat úgyszólván egyforma népes, s azonkívül jó dologi ellátottsággal rendelkeznek. Jóllehet, adatfelvételünk nem minden tekintetben eléggé tömeges, mégis sok értékes megállapításra nyújt alapot. Ezek közül a következők érdemelnek említést.

1. A testmagasság egymagában is sok körülményre vet fényt. Először azt mutatja, hogy bár a fiúk még a növekedés korában vannak, sőt jó néhánynál a nyúlás meg sem indult, testmagasságuk átlaga mégis erősen megközelíti a felnőtt férfiak országos átlagát. Legnagyobb többségük 165 cm körül mozog.

A lányok, akiknek pubertáskori megnyúlása előbb következik be, mint a fiúké, átlagmagasságban túlszárnyalják a felnőtt nők országos átlagát, ami szintén kedvezőnek mondható.

2. Az eredmények a testmagassággal arányosan javulnak.

3. Évfolyamokon belül az eredményességi hányados lényeges eltérést nem mutat, tehát testmagasságukhoz viszonyítva az alacsonytermetűek sem ugranak kisebbet, mint a magasnövésűek.

4. Az eredményességi hányados — bár kismértékben — azt is mutatja, hogy a legeredményesebbek a magas középtermetűek, ami az arányos növekedés fontos szerepét igazolja.

5. Az eredmények — legalábbis a pubertás idejében — a korral is arányosan javulnak.

6. Javul a korral az eredményességi hányados is. — Ez utóbbi kettő a következő tényezőkre vezethető vissza: *a)* a korosabb tanulók izomrendszere a súlyukhoz és magasságukhoz viszonyítva fejlettebb, és *b)* a mozgástechnika javulására, vagyis a nagyobb képzettségre.

7. Valamennyi fiú és leány eredményének összehasonlítása a következő érdekes megállapításokat engedi meg:

a) Eredményességi hányados tekintetében a magasugrásban 13, 12, a h. távolugrásban pedig 13,74%-kal múlják felül a fiúk a lányokat.

b) Abszolút eredmény tekintetében pedig a magasugrásban 21,39, a h. távolugrásban 15,33%-kal.

c) Testmagasság tekintetében a magasugrásban 3,28, a h. távolugrásban 2,69% a különbség a fiúk javára.

d) A *b)* és *c)* alatti adatok összehasonlításából vitathatatlanul megállapítható, hogy a lányok a magasugrásban mutatták fel a nagyobb technikai fogyatékosságot, ami különben szemmel is látható volt.

Sohasem voltam híve a mechanikus osztályozásnak, bár sok testnevelőt csábítottak erre a kategóriákba sorolható (jeles, jó, közepes, stb.) és objektív módon mérhető eredmények. Ezek az adatok azonban még jobban meggyőztek arról, hogy még az atlétikai eredmények mérlegelésénél sem szabad pusztán az eredményekre támaszkodni.

Nem akarom én ezzel azt mondani, hogy az eredmények kiszámításához minden testnevelő logaritmustáblát hordjon magával — mert én sem teszem —, hanem legalább annyit tegyen meg, hogy kb. vegye figyelembe az itt elmondottakat. Pl. féljegy esetén a fiatalabb évjárathoz tartozónak, illetve a közepesnél alacsonyabbnak a jobbik jegyet adjuk, míg fordított esetben a rosszabbikat. Évégből tájékozódás céljából ajánlatos osztályonként egy-két pró-

basználatát végezni. Ebben *a tanulók mindig örömest segítenek a tanárnak.*

Tantervi követelményeink és osztályozási módszerünk további tökéletesítése érdekében, ilyen és hasonló adatfelvételeket, fill. feldolgozásokat igen célszerűnek tartanék. Nagyon kérem azért a testnevelő kartársakat, hogy mind a saját érdekükben, mind az ifjúság érdekében minden lehetőt tegyenek meg. A testnevelés tanítása ugyanis csak úgy válik tökéletesebbé, ha a gyakorlati nevelők is folyton keresnek, kutatnak, megfigyelnek és eredményeiket közreadják.

Eördögh József
Miskolc

*

(A tanulmányból levonható tanulságokat — főleg a számszerű eredmények tekintetében — még nem tarthatjuk kellően indokoltnak. (Erre a szerző is rámutat.) Ok: az adatfelvétel irreális körülményei, a vizsgálatnak kislétszámú tanulókra korlátozottsága. Mégis, mint első ilyen irányú vizsgálódást leközöltük, mivel közérdeklődésre tarthat számot s remélhetőleg indítékul szolgál a további hasonló munkálatokhoz.

A felvetett probléma iskolai testnevelésünkben, elsősorban az osztályozáskor jelentkezik, vagyis abban; mennyire befolyásolja a testi magasság a tanulók elé tűzött feladatok sikeres, vagy sikertelen megoldását, illetve, hogy hogyan és milyen módon vegyük figyelembe az osztályozás megállapításaiban a tanulók magasságát. Hasonló probléma ilyenformán nemcsak az ugrásokra vonatkozik, hanem bármelyik más testgyakorlatra is. A magas növésű gyerek előnyben van a magasugrásban a kisebb növésűvel szemben, de pl. a szergyakorlatoknál már fordított lehet a helyzet. Fennáll az összefüggés a testi adottság és az eredmény között a dobásokban is, itt a testsúlyt lehetne viszonyítani a szer súlyához és az elért távolsághoz. A testnevelési érdemjegy megállapításának ilyen összetevői egyelőre még kidolgozatlanok s e téren éppen e tanulmány jelentheti az első lépést.

A kérdés végleges kidolgozásáig azonban meg kell elégedni azzal, hogy az ellenőrző gyakorlatokat ne egyoldalúan, hanem vegyesen — a tantervi anyag atlétika, torna, és játék anyagából — állítsuk össze, mert így kiegyenlítődnek az egyes testgyakorlati ágak és a testi fejletlenségek közti előnyök, illetve hátrányok. Talán éppen a testnevelés lesz az a tárgy, amelyben a testnevelésben a követelményeket valóban az egyéni fejlettségi fokhoz lehet majd szabni, s amelyben esetleg minden egyes tanulóval szemben más és más követelményt lehet majd felállítani. Bár a testnevelés osztályozásában eddig is figyelembe vettünk olyan tényezőket is, amelyeket más tárgyaknál nem vettek figyelembe. Ilyen tényező a tudáson, azaz az elért gyakorlati eredményen kívül a tanuló testi adottsága, vagyis az orvosi csoportbesorolása (A—B—C kategória) és a tanuló viszonya a testneveléshez (szorgalom, közösségi munka, tapasztalható fejlődés, vagy visszaesés stb.).

Amíg, tehát más tárgyakban főként egy tényező: a tudás (az abszolút eredmény) a döntő, addig a testnevelésben ezenkívül még két tényezőt veszünk figyelembe az eredmény megállapításakor. Sajnos, nevelőink jórésze még mindig szintén kizárólag csak az első tényezőt veszi figyelembe a testnevelési érdemjegy megállapításakor — s innen adódnak az osztályzattal kapcsolatos hámadó vélemények mind a szülők, mind a tanteshez. Ez helyen is felhívjuk nevelőink figyelmét a testnevelési osztályozási eljárás előírásaira, amelyek a „Testnevelés az általános iskolában" c. kiadványban találhatók. Különösen időszerűnek tartjuk ezt az év végi osztályzatok megállapítása idején. — A szerkesztő megjegyzése.)

Fiúk ugrási eredménytáblázata

Az ugrások megnevezése	Rész. szám	Születési évfolyamok	Testmagasság átlaga	Ugrási átlag	Eredményességi hányados	Testmagasság szerint 5 cm-enként részletezve: 145 cm-en alul			146—150 cm			151—155 cm			156—160 cm			161—165 cm			166—170 cm			171—175 cm			176—180 cm		
						TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.	TV. sz.	u. átlag	eredm. h.
Magas	96	1943	160,77	110,50	68,73	3	98,—	68,77	7	102,43	69,44	15	105,26	69,23	21	107,48	58,24	22	112,41	69,17	17	116,82	69,74	10	118,40	68,52	1	118,—	66,48
H. távol	112	1943	160,56	174,20	108,49	5	156,40	109,76	7	168,—	113,89	14	163,21	107,02	27	167,78	106,52	28	178,—	109,54	20	183,35	109,46	10	188,50	109,27	1	200,—	112,67
Magas	109	1942	161,22	113,95	70,68	3	97,66	68,53	10	104,30	70,71	13	106,61	69,91	23	109,—	69,26	25	119,—	73,23	23	122,04	72,86	11	116,73	67,67	1	115,—	64,79
H. távol	139	1942	161,11	181,39	112,58	3	151,—	105,26	15	167,—	113,22	19	168,10	110,23	23	176,34	111,96	33	181,90	111,94	28	196,07	117,06	17	194,70	112,93	1	190,—	117,04
Magas	61	1941	164,68	115,85	70,35				2	104,50	70,85	7	103,86	68,15	7	110,01	69,85	14	116,07	71,42	19	118,73	70,88	10	125,90	70,95	2	110,—	61,97
H. távol	75	1941	164,70	187,91	114,09				2	152,—	103,05	7	171,71	112,53	9	174,44	110,75	21	189,40	116,55	19	188,50	112,54	15	206,86	119,95	2	177,50	100,—
Magas	16	1940	165,61	116,81	70,54							1	120,—	78,69	1	95,—	60,32	5	119,—	73,23	6	114,50	68,35	3	124,—	71,89			
H. távol	28	1940	164,43	183,46	111,57				2	163,—	110,51	1	166,—	108,85	3	171,—	108,54	9	183,66	113,02	8	187,87	112,16	4	194,—	112,46	1	200,—	112,67
Magas	9	1939	163,66	120,55	73,66										1	112,—	71,11	5	72,73	72,73				3	127,33	73,82			
H. távol	13	1939	164,30	191,23	116,39										1	171,—	108,54	8	116,62	116,62				4	199,75	115,80			
Magas	2	1938	174,50	123,—	70,48																			1	122,—	70,72	1	124,—	69,85
H. távol	5	1938	174,50	212,50	125,74													1	120,62	120,62	2	217,50	129,86	1	206,—	119,42	1	224,—	126,20
Magas	293	1943—1938	162,08	113,64	70,11	6	97,83	68,65	19	103,63	70,26	36	105,89	69,44	53	108,55	68,92	71	71,59	71,59	65	119,01	71,05	38	123,76	71,74	5	115,40	65,01
H. távol	372	1943—1938	162,12	181,45	111,12	8	154,38	108,33	26	165,81	109,51	41	167,—	109,51	63	172,06	109,26	100	112,80	112,80	77	190,65	113,82	51	197,71	114,61	6	194,83	109,76

Lányok ugrási eredménytáblázata

Magas	8	1943	156,79	91,75	58,52				1	80,—	54,24	3	93,66	61,42	2	87,—	55,87	2	99,50	61,23									
H. távol	9	1943	156,20	152,67	97,74				1	142,—	96,27	3	162,33	106,44	2	149,—	94,60	3	149,—	91,69									
Magas	15	1942	158,06	91.47	57,87				2	97,50	66,10				11	90,90	57,71	1	89,—	54,65	1	88,—	52,53						
H. távol	20	1942	157,60	151,80	96,32				1	141,—	95,59	4	151,—	99,02	12	154,—	97,77	2	143,50	88,38	1	156,—	93,13						
Magas	15	1941	156,13	88,—	56,36				2	74,—	50,16	5	82,—	53,90	6	94,—	59,62	2	99,—	60,92									
H. távol	22	1941	158,36	156,50	98,83				1	173,—	117,29	6	152,83	100,21	9	156,77	99,53	2	173,50	106,77	4	148,75	88,16						
Magas	6	1940	155,—	86,33	55,69	1	70,—	48,98	2	89,—	60,34				1	86,—	54,60	2	92,—	56,43									
H. távol	8	1940	155,30	156,25	100,61	1	136,—	95,43	2	156,—	105,78	1	142,—	93,11	1	151,—	95,87	3	169,66	104,40									
Magas	1	1939	168,—	97,—	57,74																1	97,—	61,49						
H. távol	4	1939	165,25	156,25	94,56										1	160,—	101,58				3	155,—	92,56						
Magas	2	1938	154,50	79,—	51,13	1	70,—	48,98										1	88,—	54,15									
H. távol	2	1938	154,50	129,50	83,81	1	122,—	85,61										1	137,—	84,31									
Magas	47	1943—1938	156,75	89,34	56,99	2	70,—	48,98	7	85,85	58,21	8	86,37	56,72	20	91,20	57,94	8	94,75	58,25	2	92,50	57,01						
H. távol	65	1943—1938	157,77	153,64	97,38	2	129,—	90,52	5	153,60	104,14	14	143,43	100,70	25	153,92	98,22	11	157,—	96,62	8	152,—	90,43						

A testnevelési órák szerkezeti módosításáról

A címben feltüntetett tárgykörről lapunk hasábjain vitát indítottunk egy hozzánk beérkezett javaslat alapján. Ehhez többen hozzászóltak. Többek között dr. Cseke Dénes is, akinek írását a Sport és Tudomány folyó évi márciusi számában közöltük. Dr. Cseke hozzászólásában — Kálmánchey Zoltánnal vitázva — véleményének kifejtésében — akarva-akaratlan — nem mindig maradt a személytelenség vonalán, amire aztán Kálmánchey Zoltán lapunkhoz beküldött hozzászólásában még élesebben, még nagyobb személyi éllel válaszolt.

A szerkesztőség úgy gondolja, hogy ennek az újabb hozzászólásnak leközlése a kérdést nem vinné előbbre, hanem még jobban elmérgesítené.

Ezért Kálmánchey Zoltán hozzászólásának személyi vonatkozású részét nem közöljük le, hanem csak az elvi részét. Megjegyezzük azonban, hogy Kálmánchey Zoltán hozzászólását teljes egészében eljuttattuk dr. Cseke Dénesnek.

Tekintettel arra, hogy a négyrészes óraszerkezet ellen konkrét kifogás, illetve helyette konkrét javaslat eddig nem érkezett be, a vitát a magunk részéről befejezettnek nyilvánítjuk.

Hozzászólást, javaslatot csak abban az esetben közlünk a jövőben, amennyiben az konkrét elképzeléseket tartalmaz, olyant, amelynek megvitatása közérdeklődésre tarthat számot.

(A szerkesztőség)

1. Sem a Sport és Tudomány 1957. évi decemberi számában, sem a Testneveléstudomány 1955. évi I. évf. 1. számában megjelent cikkemből nem lehet — céltudatos elferdítés nélkül — olyasmit kiolvasni, mintha én a jelenleg érvényben levő szerkezeti forma elleni „keresztes hadjárat" megindításával kívánnám odadobni a csapongó fantázia és a gáttalan önkény szabad prédájául a testnevelési órán folyó tevékenységet. Én éppen azt kívánám, hogy *ne az előre megszabott órafelépítési sablont tegyük meg iránytűnek a teendők közötti eligazodás érdekében*, hanem oly mértékben tisztázzuk az óra tartalmi elrendezésének elveit — szem előtt tartva a pedagógiai és biológiai követelményeket —, hogy ezek alapján a tanár képes legyen az adódó helyzethez, körülményekhez és feladatokhoz mérten a legcélravezetőbb felépítési formát megtalálni.

További segítséget ebben a tekintetben az *óratípusok* jelenthetnének. Erre céloztam cikkemben, *de ilyeneket produkálni nem tudok* még akkor sem, ha az a vád ér, hogy a „felrúgott forma" helyett semmit sem adok. Viszont világosan kifejtettem, hogyan képzelném el az ilyen óratípusok megalkotását, ill. azt az eljárást, amelynek segítségével a gyakorlati tevékenység számára útbaigazítást adó tipizálást el lehetne végezni. (Hogy az óratípus és az órasablon között milyen különbségek vannak, azt szükségtelen magyarázgatnom, mert azt neves szakemberek már kifejtették.)

2. Nem vonom kétségbe, hogy *a négyrészes szerkezeti* forma — mint előre meghatározott sablon — *a legjobban igazodik a tanítási és nevelési elvekhez.* Ezért is tartanám helytelennek, ha egyszerűen félredobnánk mint hasznavehetetlent akkor, amikor még éppen hogy csak vita indul másirányú elgondolásról. Magam sem teszem ezt, másoknak sem ajánlom! De az a tény, hogy az eddigi szerkezeti sablonok közül ez az, amely korszerű tudományos érvekkel leginkább megindokolható, még egyáltalán nem jelenti azt, hogy ez már olyan kellék, amely nélkülözhetetlen feltétele és biztosítéka az óra racionális felépítésének. A korszerű követelményeknek legjobban megfelelő és az adott körülményekhez leginkább igazodó órafelépítés legnagyobb és nélkülözhetetlen biztosítéka a kellő szakmai, biológiai és pedagógiai felkészültség, valamint azoknak az élettani, nevelési és módszertani elveknek az ismerete, amelyek alapvetően megszabják egy óra tartalmi felépítését.

Az előre rögzített sablont tehát — mégha a legkorszerűbb pedagógiai és biológiai elvek szem előtt tartásával készült is — azért vagyok kénytelen az e területen történő továbbfejlődés egyik akadályának tekinteni, mert a tartalomnak a sablonokhoz való alkalmazása a forma fetisizálásához, az előre megszabott formákban való gondolkodáshoz vezet, erre nevel és nem arra, hogy azoknak az elveknek az alapján építsük fel az órát, amelyekről az előbbiekben szóltam, s ehhez igazítsuk a legmegfelelőbb szerkezeti felépítést. Csakis a mindenkori *tartalom által meghatározott formától várható a pozitív irányú dialektikus kölcsönhatás*, — és nem fordítva.

3. A cikkemre írt bírálatok elsősorban két dolgot kifogásolnak: egyrészt azt, hogy a négyrészes órafelépítéssel kapcsolatos kritikai megjegyzéseim nem helytállóak, másrészt, hogy nem teszek konkrét javaslatot.

Én a négyrészes órafelépítési sablon érdemi, részletekbe menő bírálatára nem vállalkoztam, — nem is látom szükségét. Annyit már az előbbiekben is megjegyeztem, hogy általában úgy értékelem, mint amelyik leginkább igazodik a tanítási és nevelési elvekhez, és korszerű tudományos érvekkel — az eddigi sablonokhoz mérten — a legjobban megindokolható. Bírálatomban nem is arra törekedtem, hogy valamilyen furfanggal ennek ellenkezőjét bizonyítsam, hanem egyetlen dolgot kifogásoltam — s ez viszont lényeges: — egy sablont nyilvánítunk irányadónak a tartalmi felépítésben! Nem abból indulunk ki, hogy a tartalom determinálja a formát. Holott a tartalom különböző körülmények és feltételek között, különböző követelmények esetében más és más lehet, s így a forma is ennek megfelelően változhat.

Ez tehát szemléletbeni különbséget jelent, ami természetesen a gyakorlati eljárásokban is változtatásokat vonna maga után.

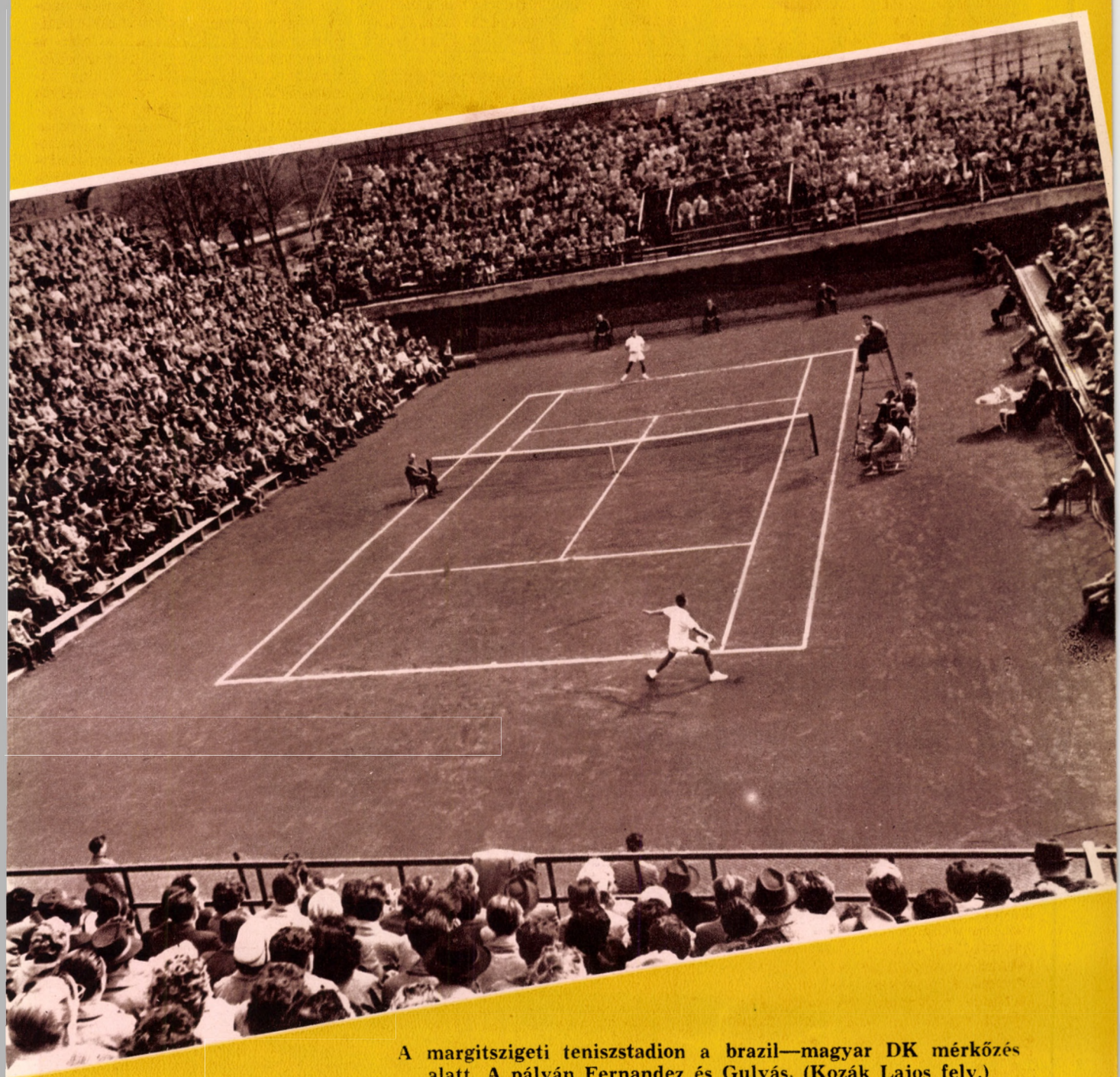
Ami pedig azt a vádat illeti, hogy *nem teszek konkrét javaslatot*, csak annyit tudok mondani, hogy nem ártana, ha türelmesebben ismét elolvasnák bírálóim mindkét cikkemet, mert *én nem érzem ezt a hiányt.* De, hogy az ott pontokba szedett javaslataimat — amelyek ugyan nem azonnali megoldást és főleg nem egy újabb felépítési sémát tartalmaznak, s ennyiben valóban nem „konkrétak" — még eggyel kiegészítsem, *azt javaslom, hogy a TTT iskolai testnevelési bizottsága tegye lehetővé ennek a problémának bizottsági megbeszélés formájában való megvitatását.* (A véleménycserének ez a módja — úgy gondolom — hasznos lesz abból a célból is, hogy a hosszadalmas, igen sok félreértésre és félremagyarázásra alkalmat adó sajtóvitát a személyes megbeszélés adta lehetőségek felhasználásával helyes mederbe tereljük.)

Kálmánchey Zoltán

Könyvismertetés

Andrej Sztarosztyin, az egykori válogatott labdarúgó könyvet írt és ez a könyv — Bolsoj Futbol — nemrég jelent meg Moszkvában. A szerző leírja hogyan fejlődött a szovjet labdarúgás az elmúlt négy évtized alatt, minek köszönhette és köszönheti azt a magas színvonalat, amelyet ma képvisel. A szakmai fejlődés során a technikával, a taktikával, az erőnléttel, az edzésrendszerrel, azaz a labdarúgás minden „kellékével" behatóan foglalkozik. Nagy teret szentel a szocialista sporterkölcsnek is. Foglalkozik a labdarúgók viselkedésével, fegyelmével, önfegyelmével, rámutat a sportszerű életmód nagy fontosságára is. A könyv igen nagy érdeklődést keltett, írja *M. Merzsanov*, csak az a kár, hogy viszonylag kis példányszámban nyomták. Hamarosan egy sem lesz belőle a könyvkereskedésekben . . .

F. J.



A margitszigeti teniszstadion a brazil—magyar DK mérkőzés alatt. A pályán Fernandez és Gulyás. (Kozák Lajos felv.)







A magyar labdarúgás tavaszi nagy napjai

A tavaszi évad egyetlen hazai válogatott mérkőzésén a magyar csapat biztató játékkal 2:0-ra legyőzte a jugoszláv tizenegyet

A Vasas hatalmas lelkesedéssel küzdve 2:0-ra verte a visszavágó mérkőzésen a Real Madridot, az Európa Serleg kétszeres védőjét — a spanyol földön elszenvedett hátrányát azonban még így sem sikerült behoznia.

(Kozák Lajos felv.)

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



A sérülésekről

●

Sportmozgások oktatása

●

Erő-torna vagy művészies?

●

Testnevelés a nyári diáktáborokban

II. ÉVFOLYAM 6 SZÁM

1958 JÚNIUS HÓ

ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 JÚNIUS ★ 6. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

*Elnök: dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc*

TARTALOM

Az újjáalakult MOB és az olimpiai előkészületek 3
Erőteljes, vagy művészi torna 5
Egy és más a labdákról 6
K. M.: Mi szükséges lovassportunk fellendítéséhez 8
Kína sportja ma és holnap 10
Érdekességek, tanulságok és furcsaságok az ausztrál sportban 11
KÁRPÁTI KÁROLY: Többet technikával, mint erővel! .. 12
VILÁGHÍRADÓ 14
Hírek, hozzászólás 16
A SPORTORVOS TANÁCSAI. A sérülésekről 17
EDZŐK OLDALA. A sportmozgások oktatása 18
ÚJÍTÁSOK, ÚJDONSÁGOK. Kétlabdás játék 20
Az erő, mint edzési tényező 21
N. M.: Hónapról hónapra 22
OZORAY ZOLTÁN: A magyar vívósport tanítómesterei .. 23

ISKOLAI TESTNEVELÉS

SÓS ISTVÁN: A nyári táborok testnevelése és sportja .. 25
KRIZSANECZ KÁROLYNÉ: Az 1958. évi középiskolai országos leány tornabajnokság 27
Hírek, közlemények 28
JANISCH GYULÁNÉ: Öntevékenységre nevelés az iskolai testnevelésben 29
SZERTE A NAGYVILÁGBAN 30
J. BABAJAN: Testileg erős ifjúságot neveljünk az iskolában 31
Tótágas 31
Szabolcs-Szatmár megyéből jelentik 32
SZIGETHY BÉLA: Területi beosztás, bázis iskolák 33
Új sportszerek 34

CÍMKÉPÜNK: Jelenet a Bp. Honvéd—Simmenthal kosárlabda mérkőzéséről, a Bajnokok Serlegéért. Balról jobbra: Bon Salle, Simon, Czinkán, Sardagna. (Komlós Tibor felv.)

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 24

Futball itt és futball ott

A labdarugókat, amíg jól megy nekik, aránylag jól fizetik. De nemcsak a szegény Spanyol- vagy Olaszországban, hanem — Amerikában is. Észak-Amerikában is! Ott persze nem az európai értelemben vett labdarúgást, hanem az amerikait.

A Worlds News Digest című folyóirat egyik tavalyi számában arról panaszkodik, hogy a Nemzeti Ligában játszó labdarugók 2500—2600 dollárt keresnek havonta, edzőik 1400—1500-at, többet, mint a legtöbb egyetemi tanár. Példának felhozza az egyik Pulitzer-díjas nyelvtanárt, akinek a fizetése csak 750 dollár havonta.

Sajnos, gyengén játssza az amerikai futballt.

ATTT életéből

Harminc sportorvosunk a moszkvai kongresszuson

Május 29-e és június 4-e között folyt le Moszkvában a nemzetközi sportorvosi szövetség közgyűlése. Ezzel kapcsolatosan nemzetközi sportorvosi nagygyűlést is tartottak. Az előadások, a csatlakozó előadások és a hozzászólások három fő téma körül forogtak: 1. Edzett és túledzett sportolók állapota a morfológiai és fiziológiai adatok, valamint a klinikai vizsgálatok alapján. 2. A gimnasztika és a különböző sportágak, mint a vérkeringési rendszer megbetegedéseinek megelőző és gyógyító eszközei. 3. A sportolók mikrosérülései. A nagygyűlés előadásain többszáz sportorvos vett részt a világ minden tájáról. A magyar sportorvosok is tekintélyes számban voltak képviselve Moszkvában: 30 sportorvosunk utazott el a szovjet fővárosba. Közülük többen hozzászóltak a különböző témákhoz.

Lissák Kálmán professzor, akadémikus, tanácsunk és a szerkesztő bizottságunk elnöke, a Magyar Tudományos Akadémia Biológiai és orvosi tudományok osztályának nyilvános előadó ülésén 1958. május hó 27-én „A magatartás kutatás néhány új problémája" címmel tartotta székfoglaló előadását.

●

Megalakult az Egyetemi és Főiskolai Sporttanács. A tanács célkitűzéseit Kutasi László, az Egyetemi és Főiskolai Sportközpont vezetője a következőkben ismertette: kidolgozzák a főiskolai sport fejlesztésének elvi kérdéseit, meghatározzák ennek legfontosabb feladatait és módszereit. Mindezen kívül nagy gondot fordítanak a nevelésre is, mert nem sportolókat akarnak kiképezni, hanem sportoló embereket nevelni. A tanács és a sportközpont minden erejével támogatja a minőségi sportot, de mindenek előtt meg akarja teremteni ennek tömegalapját.

●

Magyar teniszlabda. Több éves kísérletezés után az idén végre megfelelőnek látszó teniszlabdákat gyárt a Palma-gumigyár. A teniszszövetség szándéka az: ha a labda használata közben számottevő panasz nem hangzik el, jövőre hivatalos szövetségi versenylabdává nyilvánítja a Palma teniszlabdát.

●

Felújították a labdarúgó-játékvezetők, edzők és szurkolók megbeszéléseit Békéscsabán. Az értekezletnek nagy sikere volt. Ezen felbuzdulva az ország több helyén is tartottak azóta hasonló megbeszéléseket.

●

Meghalt Boros Ödön, a MUSZ alelnöke. Közel fél évszázadot töltött a magyar úszósport szolgálatában. 72 éves volt.

●

Új, korszerű nagygolyós tekepályát avattak május elején Szombathelyen.

●

SZERKESZTŐI ÜZENET. Varga Mihály, Nagykanizsa, Liget u. 13. Igaza van! Áprilisi számunkban elírás folytán tévesen közöltük a középiskolai országos atlétikai bajnokságok csúcseredményei között a 4×400 m váltó idejét. A csúcs 3:31.4.

Könyvismertetés

Angyal—Holló—Szűcs: Vízitúrázók könyve. Évente sokszor ezer ember keresi fel vadvizeinket, hogy evezéssel, vitorlázással, úszással frissítse fel magát. Ez a több mint 300 oldalas könyv segítséget nyújt a vízi élethez, a túrázáshoz; rengeteg ismeretet közöl, többek között geológiai, történeti, állat- és növénytani, áramlástani ismereteket is, valamint szakismereteket az evezésről, a motorcsónakázásról, a vízirendészetről, túraszervezésről.

Alföldi László: 33 sakklecke. A szerző, amint a bevezetőben írja, ezzel a könyvvel önképzési segédeszközt kíván olvasói kezébe adni. A 33 sakklecke nem 33 óra anyaga, nem is ugyanennyi délutáné vagy estéé. Egy-egy lecke tanulmányozásához 3—6 órai idő szükséges, az olvasó érdeklődésétől függően. A legtöbb lecke könnyű fejtörőket is tartalmaz. A könyv ára 20 forint.

Négy szabálykönyv jelent meg a közelmúltban a Sport Lap- és Könyvkiadó kiadásában: az asztalitenisz, a cselgáncs, az ökölvívás és az úszás (műugrás, vízilabda) szabálykönyve. **Az asztalitenisz** könyvet Bihari Tibor, a MOATSZ főtitkára és Lakatos György dr., a MOATSZ alelnöke, **a cselgáncs** szabályairól készültet a szövetség munkaközössége, **az ökölvívását** Dobránszky István (szakszempontból ellenőrizte Bártfai Béla és Ermler János), **az Úszás, műugrás, vízilabda** című szabálykönyvet Ádám Tibor dr., Gyulai Pál dr., Ritter Frigyes, Bárány István dr., Rajki Béla és Schlenker Antal írta. A cselgáncs szabálykönyv ára 3, az asztalitenisz és az ökölvívásé 4—4, az úszásé 5 forint.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/6173 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula igazgató

Az újjáalakult MOB és az olimpiai előkészületek

Május 6-án tartotta a Magyar Olimpiai Bizottság újjáalakuló közgyűlését. Az a szokás, hogy minden olimpia után újjáalakulnak az egyes nemzeti olimpiai bizottságok, s ennek a szokásnak megfelelően járt el a MOB is. A Népstadion márványtermében tartott ülésen Mező Ferenc dr. olimpiai bajnok, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja mondott megnyitó beszédet, majd a közgyűlés részvevői megválasztották a Magyar Olimpiai Bizottság tagjait. A tagok között sokkal nagyobb képviseletet kaptak a különböző sport- és társadalmi szervek, mint azelőtt, s lényegesen nőtt a bizottságban az olimpiai bajnokok száma is. Az eddigi csúcs 11 volt, most — 19 olimpiai bajnok tagja van a MOB-nak!

Választottak egy intézőbizottságot, valamint három szakbizottságot. Az intézőbizottság nevében *Losonczi Tibor* terjesztette elő a MOB új működési szabályzatát. Ezt rövid vita után elfogadták. Ezután *Hegyi Gyula*, az intézőbizottság elnöke ismertette az újjáalakult Magyar Olimpiai Bizottság programját. A magyar testnevelés és sport rendszerében fontos szerepet tölt be a MOB, fejtette ki *Hegyi Gyula*, önálló szerv ugyan, de természetesen csak a többi sportszervezettel szoros együttműködésben végezheti jól munkáját. Ahogy a múltban, a jövőben is a szakszövetségek véleményének meghallgatása alapján végzi az előkészítés munkáját a MOB, de ezenfelül szoros kapcsolatot igyekszik kiépíteni az Országos Ifjúsági Sportbizottsággal és mindazokkal a szervezetekkel, amelyek a magyar testnevelés és sport fejlesztésén dolgoznak.

Az elmúlt években a MOB tevékenysége eléggé szűkkörűvé vált: csak az olimpiai felkészülésre korlátozódott. A jövőben is az olimpiai előkészületek szervezése, irányítása és ellenőrzése lesz a fő feladata a bizottságoknak, de helyes lenne, ha egyéb fontos feladatokat is ellátna. Például előadásokat, bemutatókat rendezne az olimpiai eszme népszerűsítésére, vállalná nagy versenyek védnökségét, az Országos Ifjúsági Bizottsággal együttesen olimpiai napokat rendezne, javaslatot dolgozna ki az olimpiai felkészülés anyagi fedezetének előteremtésére stb. Javasolta *Hegyi Gyula*, hogy az olimpiai bizottság az MTST-vel közösen mérje fel az egyes sportágak helyzetét és gondos mérlegelés alapján döntse el: milyen sportágakban vegyünk részt az 1960. évi olimpián, s a helyes felkészülésnek az adott helyzetben mik lennének a tennivalói. Hangsúlyozta az elnök, hogy az olimpiai felkészü-

A Magyar Olimpiai Bizottság újjáalakuló ülése



lésben gondolni kell már 1964-re is, azaz a tehetséges fiatalok tervszerű foglalkoztatásának tervét is el kell készíteni.

A felkészülés módszereire vonatkozólag többek között ezeket mondta *Hegyi Gyula:*

— *Ismeretes, hogy szakembereink már az 1952. évi olimpiát megelőzően is sajátos magyar edzésmódszer szerint készítették fel legjobbjainkat. A legutóbbi két olimpia és más nagy versenyek eredményei, az elért sikerek, hosszabb kísérletezés után kialakult edzésrendszer, tervszerű, gondos felkészülés alapján születtek meg. A felkészülés rendszerének kialakítása hosszabb időt vett igénybe, de idő kellett arra is, hogy a szakembereket meggyőzzük e rendszer helyességéről... Az ellenforradalom után munkánk eme eredményei veszélyben forogtak. Jónéhány szövetség, nem egy szakember elvetette az addigi módszereket, aminek sokféle káros következménye lett. Az ellenforradalom óta eltelt idő azonban meggyőzhetett minden józan gondolkodású szakembert arról, hogy korszerű előkészületi elvek és gyakorlat nélkül nem tarthatunk lépést a világ élsportjának fejlődésével.*

Az 1960-as olimpiára is jól bevált, központilag tervezett, szervezett és ellenőrzött módszer szerint kell előkészíteni legjobbjainkat, folytatta az elnök. Semmi sem indokolja, hogy ezen a rendszeren változtassanak. A szükséges módosításokat, korszerűsítéseket a Testnevelési Tudományos Tanácsnak kell elveiben kidolgoznia, s az elveket az egyes szakszövetségek alkalmaznák sportáguk sajátságos követelményeihez. Javasolja a MOB, hogy az MTST vizsgálja felül a jelenlegi verseny- és bajnoki rendszereket, s ha a szükség megkívánja: olyan módosításokat hajtson végre, amelyek révén 1959. és 1960. bajnokságai és egyéb versenyei egyaránt az olimpiai felkészülést szolgálják. A MOB javasolja, hogy a szakszövetségek még az idén készítsék el az olimpiáig terjedő időre felkészülési tervüket; ezeket a terveket az olimpiai bizottság nézze át és az MTST segítségével a közös célnak megfelelően hangolja össze. Kereteket kell felállítani, s meg kell kezdeni a rendszeres keretedzéseket. A keretek szakoktatóit a szövetségek, sportorvosait az OTSI adja. Az előkészületek ellenőrzését a MOB irányításával a szakszövetségek megbízottai, illetőleg az MTSH szakemberei végezzék. Szükséges az is, hogy a szakvezetők — edzők, versenybírák, játékvezetők — tudásának színvonalát tovább emeljék, a gyakorlati munkához mind nagyobb mértékben biztosítsák a különböző tudományok segítségét. A továbbképzés tervezetének elkészítésében a Testnevelési Tudományos Tanács és a Testnevelési Főiskola adjon kellő segítséget.

— *Az eddigi olimpiák tapasztalatai azt mutatták* — emelte fel hangját *Hegyi Gyula —, hogy azok a versenyzők nyújtják tudásuk legjavát nehéz körülmények között is, akik nemcsak szakmailag kellően képzettek, hanem erkölcsileg is magas fokon állnak. Ez a tapasztalat arra int bennünket, hogy sportolóink olimpiai előkészületeiben kellő szerepet biztosítsunk a nevelésnek, az erkölcsi, a kulturális felkészítésnek is. A Magyar Olimpiai Bizottság ezért felkéri a Kommunista Ifjúsági Szövetséget, a szakszervezeteket és a Magyar Honvédelmi Sportszövetséget, hogy a versenyzők nevelésében vállaljanak tevékeny szerepet, s a MOB-bal karöltve dolgozzák ki az erkölcsi és kulturális nevelés feladatait, módszereit, a nevelés munkájában pedig tevékenyen vegyenek részt. A Magyar Olimpiai Bizottság számít a magyar sportolók becsületes helytállására, munkájára, a hazához, a néphez hű, szocialista szellemű magatartására.*

A MOB javasolja az olimpiai híradó rendszeres megjelenését, az olimpiai felkészülést elősegítő kulturális igények kielégítésének megszervezését (színház- és operaelőadásokon, kiállításon való részvétel, közös kirándulások, az általános műveltséget emelő előadások, nyelvtanfolyamokon való részvétel stb.) Feltétlenül fejleszteni kell a különféle sportlétesítményeket is.

A Magyar Olimpiai Bizottság újjáalakulása óta eltelt időben a kitűzött programnak megfelelően megindult a munka az 1960. évi olimpiára való minél jobb előkészület érdekében.

A NOB tokiói ülése

Május 14-e és 17-e között tartotta a Nemzetközi Olimpiai Bizottság nagygyűlését Tokióban. Ezen *Hegyi Gyula*, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke és *Mező Ferenc* dr., a NOB magyar tagja is részt vett.

A Magyar Távirati Iroda jelentései szerint a NOB jóváhagyta az 1960. évi téli olimpia időpontját. A határozat szerint a versenyeket február 18-a és 28-a között tartják meg Squaw Valleyben. Döntöttek arról is, hogy a bobversenyeket ezúttal nem rendezik meg. Az USA küldöttje bejelentette: Los Angeles, Philadelphia és Chicago is szívesen megrendezné az 1964. évi olimpiát. Szovjet részről is elhangzott olyan nyilatkozat, hogy nem lépnek vissza az olimpia rendezésére pályázók közül. Tokió is a pályázók között van.

A nagygyűlés második napján *Avery Brundage*, a NOB elnöke hangoztatta, hogy okvetlenül csökkenteni kell az olimpiai játékokon résztvevő versenyzők számát, s az utóbbi időben igen magasra emelkedő rendezési költségeket. Döntés nem született, mert a NOB 93 tagja közül mindössze 25 jelent meg Tokióban. (A japán főváros a legtöbb NOB-tag számára nagyon messze esett...) Megnyugtató mindenesetre *Brundage* kijelentése, hogy főleg a résztvevők számát igyekeznek csökkenteni, nem pedig az olimpia műsorát. De fenntartják azt a javaslatot, hogy a lovas versenyszámok közül törlik a díjlovagló csapatversenyt, a kajak-kenu négy számát. Viszont: szó van róla, hogy a női 800-at is felveszik az olimpiai műsorba, a kerékpáros versenyeket a 100 km-es csapatversennyel bővítik, öttusában továbbra is lesz csapatverseny. Esetleg helyt adnak annak a javaslatnak, hogy atlétikában és úszásban országonként és versenyszámonként csak egy-egy versenyző induljon. *Minderről csak az 1961-ben megtartandó nagygyűlésen döntenek majd.* Akkor, amikor az 1964. évi olimpia megrendezésének kérdéséről is.

Döntött a kongresszus a néhány évvel ezelőtt elhúnyt olasz NOB-tag, *A. Bonacossa* emlékére alapított kupa odaítéléséről. A kupával azokat tüntetik ki, akik az olimpiai eszme szolgálatában kimagasló érdemeket szereztek. A Bonacossa Kupával a kongresszus ezúttal az NSZK és az NDK olimpiai bizottságát tüntette ki azért, mert Németország közös csapattal vett részt a melbourne-i olimpián. A NOB-nak ezt a döntését a népek közötti közeledés, a béke minden barátja megelégedéssel fogadta,

Stockholm felé száll a gondolat. Vasas és Szigeti, a labdarúgó válogatott keret tagjai a tatai tó partján (Tichy Lajos felv.)



ERŐ VAGY MŰVÉSZET?

Nyugati aggályoskodás a moszkvai világbajnokság előtt

Heinz Megerlein, az NSZK-ban megjelenő Die Leibeserziehung című folyóirat múlt évi novemberi számában a férfi torna fejlődésével foglalkozott. Az egész tornászvilágot megdöbbentette, írja, amikor Helsinkiben a szovjet tornászok hengereltek. Nagy biztonságukkal, nagy erejükkel tűntek fel első nemzetközi szereplésük alkalmával, nem kockáztattak feleslegesen, mintha az angol labdarúgásból ismert elvet, a safety first — Első a biztonság! — elvet valósították volna meg tornában.

A megdöbbent nyugatiak elkeseredve tették fel a kérdést:

— *Meghalt-e a teremtő képzelet, legyőzik-e végleg a tornásziparosok a tornaművészeket?*

Két évvel később, 1954-ben, a római világbajnokságon, már ez a lekicsinylő kérdésük sem maradt, ahogy a cikkből kiderül, mert

a szovjet tornászok

ezúttal nem hengereltek, hanem söpörtek. Becsülettel megírja a cikkíró, hogy bizony itt a szovjet tornászoknak már nemcsak az erejét csodálhatták meg, hanem lendületét is, legjobbjaik tornaművészetét is. Győzelmük elvitathatatlan volt, a VB minden más részvevője csak statiszta lehetett mellettük.

1955-ben az első Európa Kupán nem sokat változott a helyzet. Legfeljebb annyiban, hogy 3. és a 4. helyre már az NSZK-beli Bantz és Dickhut jutott. De csak azért, mert országonként csak két-két tornász indulását engedélyezték . . .

1956-ban Melbourne-ben győztek ugyan a szovjet tornászok megint — mert fiataljaik, Tyitov és Sztolbov, sokat fejlődtek, lendületesen, ritmusosan, bátran tornásztak, — de feltűnően

előretörtek a japánok.

Ugyanolyan erőtartalékaik voltak, mint a szovjet tornászoknak szokott lenni, gyakorlataikban megmutatkozott az alkotó képzelet hatása és — mertek kockáztatni. Tornájuk arra mutatott, hogy ez a sportág még egyáltalán nem érte el fejlődése csúcsát!

Ezután jött 1957. október 19-e, a párizsi Európa Bajnokság napja.

A szovjet versenyzők közül nem indulhatott az influenzában megbetegedett Sahlin, emiatt a szovjet tornászokat csak Tyitov képviselte. A svájciaknál a bajnok Fivian helyett Benker, a németeknél a sérült Fürst helyett H. Schmitt indult. De ott volt J. Blume is, aki Melbourne-ben nem vehetett részt, mert Spanyolország távol maradt az olimpiai játékoktól. És persze ott volt a svájci Günthard, a finn Suoniemi és Heinonen, a luxemburgi Stoffel, a csehszlovák Skvor, a bolgár Kapszaszov és Koev. A szovjet Tyitov jól tornászott, de nem volt olyan biztos, mint Melbourne-ben, mert közvetlenül a verseny előtt influenzán esett át és legyengült. 0,55 ponttal a második helyre szorult — Blume mögé.

Blume ugyanazokkal a fegyverekkel

harcolta ki a győzelmet, mint a szovjet tornászok 1952-ben, a helsinki olimpián: a nagy biztonsággal, a nagy pontossággal, amit az erő biztosított számára. Minden szeren arra törekedett, hogy meglegyen az előírt nehézségi fok — a négy B-rész, a négy magas nehézségi fok és az egy C-rész, a különleges nehézségi fok. Még soha senkit sem láttunk, írja Megerlein, erőteljesebben, biztosabban és tisztábban tornászni, mint



Tyitov

Blumet ezen a bizonyos októberi szombaton Párizsban. Pedig már láttuk nemegyszer Csukarint, Azarjant és Takemotót is. A 24 éves spanyol diáknak mindig volt elég ereje, s mozgása a legapróbb részletekig kidolgozottnak, csiszoltnak hatott. Kifogástalan tartással és keresztülvitelben, a legkisebb hiba nélkül hajtotta végre a gyakorlatokat, minden számban kiváló volt, röviden: mesteri teljesítményt nyújtott!

És mégis: nagy kár lenne, ha példája követőkre találna!

Miért? Azért, mert *tornája visszafelé tett lépésnek számít*, mégha megnyerte is az összetettet, s első lett korláton, gyűrűn és lólengésben, második nyújtón, negyedik talajban és ötödik lóugrásban!

Blume „dolgozott" a szereken (ami azt jelenti, hogy nem művész, hanem csak „iparos"), Tyitov és Günthard viszont szépen, lendületesen „tornászott" (azaz ők képviselték ez alkalommal a helyezettek között a művészi tornát). Ez derül ki a cikkből. Valamint az az aggályoskodás, hogy

mi lesz Moszkvában?

Mit hoz a világbajnokság 1958 júliusában? Az erő vagy a művészet érvényesülését? Vagy talán a kettő keverékét?

Sántha Lajos dr. sokszoros bajnok és válogatott tornászunk, a Testnevelési Főiskola tanára ott volt valamennyi nagy nemzetközi tornásztalálkozón az utóbbi években, ott volt Párizsban is tavaly októberben. Hozzáfordultunk, mondja el véleményét a nyugati aggályoskodásról, s arról is: mint hozhat férfitornában a moszkvai világbajnokság?

A cikkíró több kérdésben téved, kezdte Sántha dr., köztük a legfontosabban is: az erő és a „művészet" szembeállításában. 1952 óta, amikor is a szovjet tornászok példája nyomán a figyelem ismét az erőre irányult —

hatalmas fejlődés következett be férfitornában.

Ez érthető. A lendület megindításához és megfogásához, a pontossághoz és a szép tartáshoz, a kockáztatáshoz és a biztonsághoz egyaránt kellő mennyiségű erő kell.

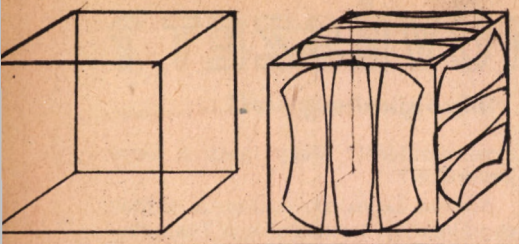
— *A szükséges erő biztosíthatja csak a mozgások könnyedségét, ahogy a labdarúgók vagy más játéksportok űzőinek játékos mozdulatai mögött is ott kell lennie az erőnek, különben hibák csúszhatnak a technikába és a taktikába.* — mondta Sántha Lajos dr. — *A cikkíró elfeledkezett arról, hogy éppen az utóbbi hónapokban vált „divatossá" az erőgyakorlatok alkalmazása minden sportágban. Nemcsak súlyatléták emelgetik ma már könnyedén a súlyokat, hanem úszók és labdarúgók, futók és vízilabdázók, kerékpárosok és gyorskorcsolyázók, s ki tudná felsorolni, hogy még milyen más sportágak űzői.*

Nincs ellentét az erő és a művészet között,

a kettő együtt járhat. Mindkettő ott volt a cikkíró által emlegetett nagy versenyeken és ott lesz nyilván Moszkvában is.

— *Ami pedig Blume párizsi szereplését illeti* — folytatta Sántha dr. —, *nem történt semmi különös: a spanyol tornász, aki a világ legjobbjai közé tartozik, megérdemelten győzött. Kétségtelen, hogy az esélyes Sahlin nem indulhatott, kétség-*


Blume



telen, hogy Tyitov is legyengülten vett részt a küzdelemben, dehát minderről Blume nem tehet. Nem igaz az, hogy csak arra törekedett: meglegyen a kötelező négy bé és az egy cé rész a gyakorlataiban...

A magyar szakember elmondta: leírta az EB döntőjének mind a 36 gyakorlatát és ebből kitűnik, hogy Blume gyakorlatainak nehézségi foka a következő volt: korláton 1 C és 6 B (tehát 2 B „ráadás"), talajon 2 C 6 B (itt csak 1 C a többlet, mert az előírás 6 B), lovon és nyújtón egyaránt 2 C és 3 B (1 C a többlet), gyűrűn 4 C és 5 B (3 C és 2 B a többlet). Legkiemelkedőbb gyakorlatát gyűrűn mutatta be: erőkelep keresztfüggésbe (Azarjan-kezdés, C), tolódás ülőtartásba (C), emelés támaszmérlegbe (C), tolódás hátra függésbe és kelepfellendülés kézállásba (B), ereszkedés keresztfüggés-ülőtartásba (C), emelés hátsó mérlegen át lefüggésbe (B), lendület hátra támasz-ülőtartásba (B), emelés nyújtott testtel kézállásba (B), ereszkedés keresztfüggésbe (B), emelés lebegőfüggésbe, vállátfordulás, magas leterpesztés.

— *Kétségtelen* — tette hozzá Sántha dr. —, *hogy ebben a gyűrűgyakorlatban 4 C és 3 B erőelemet jelent, de van azért benne lendület is: 2 B rész és a leugrás. Gondoljuk csak el: nem hasonló összetételű gyakorlattal nyert annak idején világbajnokságot a csehszlovák Hudec, valamint a szovjet Saginyan és Azarjan is? Ha Blume csak annyi nehézségi fokot vett a gyakorlataiba, amennyi kötelező, írja a Der Vorturner, akkor a bírák a művészetét értékelték és nem az „akrobatikáját". Blume rendkívül sokat edz, rendkívül gondosan csiszolja a mozgását. Ereje is van, mozgása mégis laza, könnyed. Ezt a mozgást érthetően ereje ellenőrzése alatt kell tartania, különben hibák csúsznának tartásába, sokszor elvinné őt a lendülete. Véleményem szerint a hozzá hasonlóan tornázók lesznek élen Moszkvában is. Több ilyen lesz, éppen ezért nagy küzdelem folyik majd.*

Amikor *Kolos Lajos* testnevelő tanár meghallotta, hogyan válogatták ki Stockholmban a labdarúgó-világbajnokságon használandó labdát, fejét csóválta. Legalábbis így mesélte el. Amikor beszélt róla, újból csóválta a fejét.

— *A solnai alagsori tornateremben rugdalták a méretek és súly szerint megfelelő labdákat! Hát ezt nem nevezném valami gondos és tudományos alaposságú munkának. Megvizsgálták-e a szelepeket? Leejtették-e megfelelő magasságról a felfújt labdákat és nézték-e, milyen magasra pattannak? Megnézték-e vajon, hogy a labdák nem húznak-e el a rossz súlyelosztás következtében? Dehogy tették...*

Ezeket mondta fejcsóválva *Kolos Lajos*. Elégedetlen volt azzal, amit a labdák kipróbálásáról az újságokban olvasott.

Kolos szerint csak a helytelen elbírálás miatt maradhatott le a versenyben a 30 szeletes magyar labda, amelyet kiváló szakemberek készítenek több évtized tapasztalatainak és a legújabb idevágó kutatások eredményeinek felhasználásával. A 30 szeletes labdakülső *Jakab Józsefnek*, az MTK labda- és cipőkészítő szakemberének újítása, de már több szövetkezetünk készít ilyen formájú labdakülsőket. A VB-re kiküldött két labdát például a Budapesti Szíjgyártó, Nyerges és Labdakészítő KTSZ állította elő.

Ha már így benne voltunk a beszélgetésben, megkértük *Kolos Lajost*, aki hosszú ideje foglalkozik a labdakészítés, de különösen a belső gumiszelep készítés problémáival: mondjon el egyet s mást a labdakészítés titkaiból.

Milyen a jó labda

külső bőre és milyen a jó belsőgumi? Hogyan készítik ezeket?

Feszült figyelemmel vártuk az előadást, a gyorsíró már hegyezte a ceruzáját, de *Kolos Lajos* megint csak a fejét csóválta.

— *Kapásból nem vállalkozom erre — mondta. — Majd leírom és elküldöm.*

Be is tartotta az ígéretét. Leírta és elküldte. Sajnos, nagyon hosszan írta le. De belátjuk, nem lehetett rövidebben. A különféle labdákról, készítésükről, a belsőkről, a szelepekről, a labdák történetéről, az egyes országokban szokásos eljárásokról stb. vastag könyvet lehetne írni. Lajos bácsi, ahogy *Kolos Lajost* hívják fiatalabb kollégái, írt is. Sőt még

EGY ÉS MÁS A

Krepuska Jánosnak, az Óbudai Sportárugyár mérnökének az idevágó tapasztalatait is elküldte. És a TF játéktanszékének néhány vonatkozó adatát is. És rajzokat és fényképeket is. Mindezek közlésére, sajnos, lapunk egész 36 oldala kevés lenne, így hát csak részleteket közölhetünk az anyagból. Megítélésünk szerint

a labdák fejlődésének története

is igen érdekes. De mit is közöljünk ebből? Vannak adatok arra vonatkozólag, hogy már több ezer évvel ezelőtt ismerte az ember a labdát, ezt a rendkívül szórakoztató játékszert. Egyiptomban öt-hatezer évvel ezelőtt használt labdát találtak. (Most a londoni British-múzeumban található...) A régi kínaiak emlékei között is ott van a labda. *Több mint 2000 évvel ezelőtt a kínaiak már rúgták is a labdát*, amely akkor felfújt állati hólyag volt, vagy könnyű anyaggal kitömött bőrburkolat, néha szövetburkolat.

No de ne időzzünk sokat a múltnál. Ma már a szelepes, fűző nélküli labdánál tartunk... Mi a helyzet jelenleg? Milyen a jó labda?

Először is nézzük a labda bőr külsejét, az ún. „külsőt".

Talán szokatlanul hangzik, de *a bőr külsőnek is megvan a maga váza* és ez a váz fontos szerepet játszik. Ez adja a labda formáját, ez biztosítja gömbölyűségét, s bizonyos mértékig rugalmasságát is.

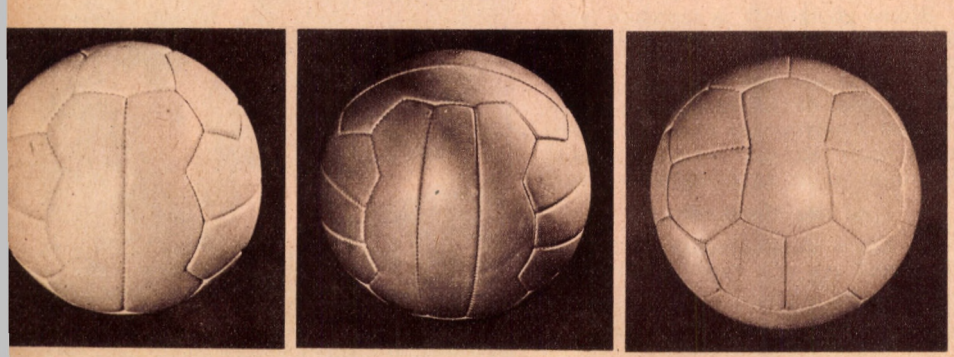
„A labda — írja Kolos Lajos — *tulajdonképpen hat részből áll, akárcsak egy kocka, s ezt a hat részt bontják 2, 3, 4, illetőleg újabban öt szeletre. Így lesz a labda 12, 18, 24, illetőleg 30 szeletes. Ahogy az egyes részeket — tehát a hat részt — összevarrják, a varratok vonalán az összefogott bőrből kemény, de rugalmas ívek keletkeznek. Ezek az összefüggő ívek adják a labda vázát.*

(Jól megfigyelhető ez a kockába rajzolt labdaszeleteken. Lásd az ábrát.)

A tapasztalatok szerint *a kézzel varrott labda rugalmasabb*, mint a gyárilag előállított. Legalábbis jelenleg. A gép ugyanis egyelőre még nem tudja a varráskor úgy utánahúzni a fonalat, mint az ember. Ez az utánhúzás biztosítja azt, hogy a labda rugalmassága még 0,9 légkörnyomásnál is nagyobb, mint a nem így varrt labdáé a szokásos 1,1—1,2 légkörnyomásnál. De ezen túl: tartja is ezt a nagyobb rugalmasságát a kézzel varrott, utánhúzott labda.

A túlságosan sok szelet, a varrások nyomán keletkező több kemény vonal miatt némileg csökken a bőr rugalmassága, viszont így nem tágul erősen a bőr, nem lesz a labdából rövid idő alatt „luftballon". A rugalmasságban elszenvedett veszteség pótolható, ha 0,1 légkörrel keményebbre fújjuk fel a labdát.

A 12-, a 18- és 30-szeletes labda



LABDÁKRÓL

De mit ér a leggondosabb készítés, ha

a labda bőre

nem megfelelő!

Még egyazon állat bőre sem azonos tulajdonságú mindenütt. Más a bőr sűrűsége, vastagsága, nyúlékonysága stb. az egyes részeken. Egy kis túlzással úgy szokták mondani a szakemberek, hogy a bőr négyzetcentiméterenként változik. A bőrnek ezt az egyenetlenségét úgy igyekeznek kiegyenlíteni, hogy *az egy labdához tartozó szeleteket a bőr azonos részéről veszik és szabják ki*, s azonos módon munkálják meg. (A gyengébb minőségű, vékonyabb bőrt textilanyaggal alá szokták bélelni, hogy ne nyúljon túlságosan, s azért is, hogy meglegyen a külső kellő súlya. *Kolos* tanár szerint alábélelés helyett helyesebb súlyosabb belsőgumit használni.)

A külső bőr körül még sok a megoldatlan kérdés. Ilyenek:

Milyen a legmegfelelőbb bőrkidolgozás? Mikor megfelelőbb a zsírosabb és mikor a szárazabb krómbőr? Milyen vastagságú és rugalmasságú a legmegfelelőbb varrófonál? Hány öltés essék egy bizonyos távolságra? Stb.

A szakembereknek feltétlenül foglalkozniok kell ezekkel a kérdésekkel, hogy még jobb labdákat kapjanak labdarúgók, kézilabdázók, kosárlabdázók, vízilabdázók, röplabdázók és más sportjáték űzői. Lehet, hogy a közeljövőben *találnak majd olyan anyagot, amely sokkal megfelelőbb, lesz, mint a bőr.* Lehet, hogy megoldják a géppel varrást is. Hírek szerint már van ilyen gép, de egyelőre csak röplabda-külső varrására alkalmas.

Kísérleteket kellene végezni a különféle számú szeletes labdákkal is. Gondos, alapos kísérleteket. Mert jelenleg eléggé csak a tapasztalatra vagyunk utalva. Körülbelül úgy, mint a stockholmi labdaválogatók. Ha jól sikerül a rúgás, jó a labda...

No de függ a labda különféle tulajdonsága a gumibelsőtől is. Erre vonatkozólag *Kolos Lajos* többek között a következőket írja:

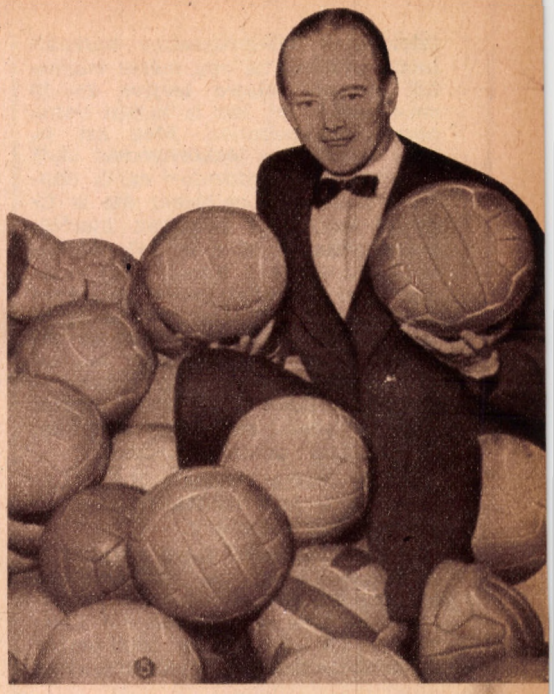
A gumibelsőt gyárilag nagy tömegben is azonos kivitelben lehet előállítani.

A jó belsőgumi

világos színű, mártás útján vagy présformában egy darabból készül; 800—900 mm kerületűre felfújva nem mutat elvékonyodásokat (ahol elvékonyodik, ott világosabb színű), labdába szerelve és 1,2 légkörnyomásúra fújva 24 óra alatt legfeljebb 0,02—0,03 légkörnyomást veszít; súlya a labdabőr súlyával együtt nem haladja meg az előírt labdasúlyt.

Nagyon fontos a gumiszelep, amely az utóbbi években szinte mindenfelé teljesen felváltotta elődjét, a csöves gumiszáját. A szeleptől azt kívánjuk, hogy könnyen kezelhető legyen, ne eressze vissza a levegőt, s ne „húzza el" sem a belsőt, sem az egész labdát. (Azaz minél kevesebb legyen a súlya.) A gumiszelepek súlyában mi vezetünk, mert szelepeink — elsősorban *Kolos Lajos* kikísérletezett szelepei — mindössze 3—4 gramm súlyúak, szemben a külföldi 9—10 grammosokkal.

A bőrkülső és a gumibelső együtt adja a labdát, a rúgólabdát, a kosárlabdát, a kézilabdát stb. Ezeknek szabályokban rögzített méretűeknek és súlyúaknak kell lenniök. A labdarúgásban használt labda például 68—71 cm kerületű és 396—453 gramm súlyú lehet. És az is előírás, hogy a labda gömb alakú, keményre felfújt legyen. Milyen kemény? Ezt már *csak úgy érzésre állapítják meg.* Vannak sportjátékok, amelyeknek szabályai intézkednek a labda keménysége tekintetében is. Így például a kosárlabdában a belső nyomásnak 13 angol fontnak, 5,85 kg-nak kell lennie; a röplabda keménysége négyzetcentiméterenként 0,52—0,58 kg légnyomás lehet. Hasonlóan kellene meghatározni a labda keménységét labdarúgásban is. Arra azonban gondolni kellene, hogy az időjárástól, a talaj minőségétől függően változtatni lehessen a labda keménységén. Keményre fagyott játéktéren például feltétlenül puhább labdával kell játszani, mint magasra nőtt fűben vagy felázott pályán. És szeles időben? Párás vagy esős időjárásban?

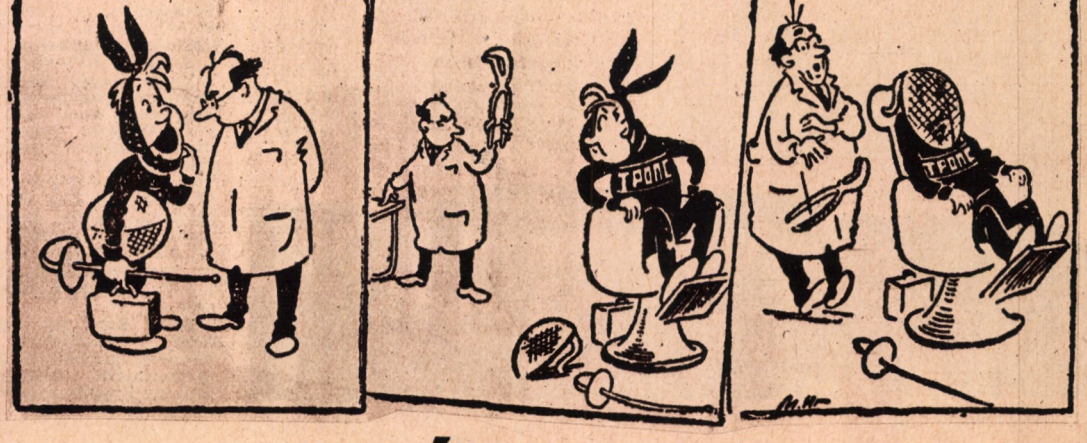


A képen a VB-re beküldött labdák láthatók. A képhez a következőket írta a Der Kicker című NSZK-beli labdarúgó szaklap: „102 labdát küldtek be a különböző országok gyárai és üzemei a szervezőbizottsághoz. Minden labda súlyát és kerületét megmérték. Súlyhiba miatt 15, az előírásnak nem megfelelő méret miatt 21 labda mindjárt az elején kiesett. A megmaradt labdákat azután a szakértők, **Barassi mérnök** (Olaszország), **Villcio** dr. (Uruguay), **Granatkin** (Szovjetunió) és főleg Sir Stanley **Rous** angol főtitkár kipróbálta. Megtapogatták, rúgták, fejelték, toppolták a labdákat. Végülis Sir Stanley, mint egykori FIFA-bíró, a 70. számú labda mellett döntött. (Újabb jelentések szerint az 55. számú mellett!) Sir Stanley még azt tette hozzá, hogy nem angol gyártmányú labdáról van szó... Minden labdát névtelenül küldtek be, gyári jelzés nélkül. A márka csak a világbajnoki küzdelem megindulásakor válik ismeretessé."

Hogyan állapítjuk meg a labda rugalmasságát?

Ezt nem szokták mérni. Földhöz verik néhányszor, újjakkal megnyomogatják és tapasztalatból mondják rá azt, hogy jó-e avagy nem jó. A TF-en és a sportszerárugyárban végzett kísérletek szerint akkor legmeg-

A vívó a fogorvosnál



(Szovjetszkij Szport)

felelőbb a labdarúgásban használt labda például, ha *egy méter magasból cement talajra leejtve 25—30 cm-t pattan fel.* Ezt is kellett volna nézni Stockholmban. Meg azt is, hogy ugyanazon légkörnyomás alatt kerülete nem változott-e egyik napról a másikra. Leejtéskor azt is figyelni kell, hogy pontosan merőlegesen pattan-e fel a labda? (Különböző részeire kell ejteni, hogy minden részt kipróbáljanak.) Szükséges a gurítás vizsgálat is, mert a nehezebb szelepű labdák gurítás és repülés közben — különösen amikor már nem haladnak nagy erővel — eltérnek eredeti irányuktól. Megfelelő vizsgálattal meg lehet állapítani az ún. „fals" pontokat a labdán.

Hangsúlyozza írásában Kolos Lajos, hogy *a jobb labdák fokoznák a sportjátékok szépségeit.*

A jobb labdákért folyó munkában szükséges lenne a szakemberek együttműködése. Az edzők, a játékosok, a kutatók együttműködése. Esetleg a FIFA irányításával több ország szakembereinek az együttműködése.

Gyakorlati tanácsok

Néhány gyakorlati tanácsot ad a sportköröknek, a szertárosoknak is *Kolos Lajos.* Ezek között a legfontosabb az, hogy *edzés, mérkőzés után mindig engedjék le a labdákat. Nem teljesen, csak annyira, hogy ne feszüljön a bőr.* Régebben ez embertelen munkát jelentett, ma már akár egy gyermek is megcsinálhatja. Még akkor is, ha egy tucat labdáról van szó. Vagy többről.

Csak annyi a teendő, hogy a szelepet rövid időre kinyitja az ember a légsűrítő tűjével...

Ha például a mérkőzéslabdákat mindig leengednék, nem egy-kettő, hanem *akár 15—20 bajnoki mérkőzést* is lehetne velük játszani, nem veszítenének rugalmasságukból. Ha nem újabb mérkőzéseken használnák, akkor edzéseken. A gyakorlás, a beidegzések szempontjából igen fontos, hogy kifogástalan labdákkal folyjék az edzés is.

Mi szükséges lovassportunk fellendítéséhez

Erdekes és tanulságos volt az 1958. április hó 19-én megtartott lovassport ankét. Bár a ló, a lovaglás, a lovasvetélkedés szinte hozzánőtt az évszázadok folyamán életformánkhoz, mégis az a benyomása lehetett az ankét szemlélőjének, hogy új sportág meghonosulásának szemtanúja. Furcsa, hogy Széchenyi István örökbecsű alapító munkája után mintegy 130 évvel **Magyarországon a lovassport meghonosításáról kell beszélni,** de érthető, ha figyelembe vesszük, hogy e nagyszerű és költséges sportág — legalábbis versenyszerű formájában — elsősorban is az arisztokrácia és a hadsereg sportja volt. A nép fia a „lovas sportnak" túlnyomórészt csak technikai kiszolgálója, vagy a „lósport" hivatásos lovasa, hajtója lehetett.

Társadalmunk átalakulása következtében az ilyen sport feltételei megszűntek s hadseregnél éppen a modernizálás következtében vesztett jelentőségéből a ló, s így ez a terület sem válhatott a lovassport átmentésének alapjává. Nem kedvez a lovassportnak a mezőgazdaság gépesítése sem. A lósport jelenlegi lelkes vezetősége azonban megtalálta a probléma megoldását: ez a lótenyésztés, lónemesítés, lóexport. Fontos lenne, hogy a sportfőhatóság az eddiginél jelentősebb erkölcsi-, anyagi- és szakmai támogatást adjon.

Az ankét előadója **Bükhely Gábor** lovasedző volt. A lovassport eddig alkalmazott edzési módszereinek bírálata, a hibák felkutatása és egy jobb, eredményesebb felkészítési módszer kialakítása volt kiválasztott témaköre. A nemzetközi és a XVI. olimpia versenyeinek vetületében mutatta be mindazokat a szakmai, szervezési és vezetési hibákat, amelyek a nem éppen lebecsülendő 11. helyezést eredményezték.

A római olimpiára való felkészülés már tulajdonképpen megkezdődött. A kijelölt tágabb válogatott keret tagjai egyelőre klubjukban folytatják edzéseiket, a szövetség által kijelölt és felkért edzők vezetésével. A keret lóállománya még jórészt egyesületek tulajdona, de az a cél, hogy az olimpiai keret lóállományát a szövetség központi „Pegazus" istállójába vonják össze. Itt a tervezett 30 ló egyharmada kiváló ugróképességű lenne, míg a kisebb ugróképességű kétharmadot a háromnapos versenyre készítenék elő.

Bükkhelyi Gábor javaslata szerint a Pegazus istállóval megoldható lenne az edző-utánpótlás is. Az istállónál alkalmazott belovaglók ugyanis 2 évi működés, majd elméleti-gyakorlati vizsga után edzői minősítést nyerhetnének.

Még ez évben ki akarják alakítani a szűkebb olimpiai keretet is, ez 8 ugró, 4 díjlovagló és 6 „háromnapos" versenyzőből állana. A kijelölt versenyzők az átmeneti időszakot már a válogatott edzők keze alatt dolgoznák át. A válogatott keret részére 2 éves felkészülési tervet készítenének, melynek gerincét a nemzetközi versenyek alkotnák. Az eredményes felkészüléshez azonban feltétlenül szükséges fedett lovardáról való gondoskodás, mert csak így biztosítható a folyamatos, egész évi munka.

Nem kevésbé fontos a képzés hiányosságainak megszüntetése, mely vonatkozik a lóra és lovasra egyaránt.

Általános vélemény, hogy a mai concourskövetelményeknek csak teljesen belovagolt, igen jó ugróképességgel rendelkező lóval lehet megfelelni. Hosszú és tervszerű kiképzés eredménye amíg ezt egy ló eléri. Ezzel szemben ugrólovaink legtöbb helyen a teljes **szakszerűtlenség és túlhajszoltság** jegyében nevelődnek.

A lovassportban is áttérnek a négyidőszakos edzésrendszerre. A folyamatos és tervszerű edzés ebben a sportágban is elengedhetetlen, hiszen a versenyen kívül a versenyző ló, tehát egy másik élő szervezet felkészítéséről is kell gondoskodni. A lovassportban mintegy 7 hónapig (áprilistól—októberig) tart a versenyidény, azaz a formában tartó időszak. November hóra az átmeneti — december, január, február hónapokra az alapozó, március hóra a formába hozó időszak esik. Cél az, hogy a versenyek időszakában a lovakat formában tudjuk tartani, s a csúcsformát az évad legfontosabb versenyére tudják biztosítani.

Beszélt az előadó az ifjúsági lovasok bíztató képességeiről is, majd ismételten a nagyválogatott edzésproblémáival foglalkozott. Szerinte biztosítani kell egy lovasra napi 4 ló belovaglását és napi félórai fuószárazást, mert így a helytelen szokások lenyesegetését el lehet végezni.

Az alapfeladatokon kívül a jövő olimpiai feladatait az alábbiakban összegezte **Bükkhelyi Gábor:**

1. Nemzetközi szinten alkalmas sportlovak kiválasztása mindhárom lovaglási nemre, 2. a válogatott keret edzéstervének pontos kidolgozása és végrehajtása, 3. az alkalmas lovasok továbbképzése és 4. minden alkalmas lóra a legmegfelelőbb lovas kiválasztása.

A feltételek biztosítása és a felvetett tervek megvalósítása alkalmat nyújtana a lovastársadalomnak arra, hogy eredményekkel is biztosítsa azt, hogy méltók vagyunk a lovasnemzet jelzőjére. Mindenekelőtt az szükséges, hogy sportfőhatóságunk a lovassportot is ismerje el édes gyermekének s ehhezmérten törődjön problémáival.

Az első felkért hozzászóló, **Somogyi István,** az **alapoktatás hiányosságaival** foglalkozott. Hibául rótta fel, hogy az edzők nem helyeznek súlyt az elméleti oktatásra, elhanyagolják a nevelői aprómunkát és általában nem szívesen oktatják a parasztgyerekeket. Kifogásolta a Szövetség által kezdeményezett tapasztalatcsere-bemutatókon kialakult bírálatellenes hangulatot, amely így nem hozhatja meg a kívánt eredményt.

Az eddigi felkészítés mindig csak a lóra irányult és elhanyagolta az embert. A jelenlegi keretben sok az olyan versenyző, aki 1960-ban már túlságosan idős lesz. A keret munkájában nagy a szervezetlenség. A Pegazus-istálló felállítását is helytelenítí, mert szerinte ez az egyesületek gyengítésével jár együtt. A keretek (ugró, díjlovagló, military) munkáját egy-egy felelős edzőre kellene bízni s azt időnként szakbizottsággal ellenőriztetni. A kerettagok lóval való ellátása sem kielégítő. Külföldi (svéd, német, szovjet, román) példákat ismertet. A román lovasok például évi 30 lovat kapnak s a kiváló eredményeket elért lovak később visszakerülnek a tenyésztésbe. Ezután a díjlovagló sport elhanyagolásáról s annak okairól beszélt. A díjlovagló sport fejlődésének nagy akadálya az igazságtalan bíráskodás s ebben a hozzászóló véleménye szerint a magyar bírák jeleskednek.

Tóth Béla az ugratás szemszögéből szólt az előadáshoz. **Az elmélet túlzott előtérbe helyezését** kifogásolta, mert a gyakorlatban általában sohasem érjük utól az ideális elméleti elképzeléseket. A



Az első „Csikósi Ló-futtatás" 1827. június 6-án; az egykori első pesti lóversenytéren; az Üllői út és Soroksári út között



Ez a kitűnő felvétel Bojár Sándornak Sportfényképezés című most megjelent könyvéből való. (Fotosorozat 18. Ára: 7 forint.)

lovassportban a siker legtöbbször gyakorlati tapasztalatok eredménye. Az elmélet a sportban csak iránymutatás, vezérfonal. A továbbiakban tanulságosan világította meg a lovas edzésrendszerben fellelhető alapvető elvi hiányosságot, a kemény, erős terheléses edzésmódszer mellőzését. Félünk a lovastól nagyobb teljesítményeket követelni, így azután a lovak és lovasaik úgy mennek ki nagy nemzetközi versenyekre, hogy a követelményeknek nem tudnak eleget tenni, mondotta **Tóth Béla.** Ezt a hibás gyakorlatot hazai versenypéldával is igazolta. (Székesfehérvári verseny.) A célratörő felkészülés hiánya legalább annyira oka az ugrósportban pestisként terjedő megállásoknak, mint az idomítottsági hiányosság. Félő, hogy lovaink „beidegzik" ezt a hibát s később már le sem szoktathatók róla. Hibának tartja, hogy a nemzetközi tapasztalatok — **legalábbis az olimpiáig** — nem jutottak el a lovassport vérkeringésébe. Nem ért egyet az előadó edzőképzési javaslatával sem, ehelyett lovaglóiskola felállítását tartja szükségesnek.

Az ember-sportból átvett négyszakaszos edzésrendszer bevezetésével egyetért, de szerinte az edzésintenzitásnak a ló szervezeti adottságaihoz kell alkalmazkodnia. A lónál nehezebb az edzéstervet keresztülvinni, mint az embernél. Aki ilyen edzéstervet készít, annak alapos lóélettani ismeretekkel kell rendelkeznie.

Végezetül a versenyek, a versenykiírások, versenyrendezések és akadálypályák építésén keresztül történő fokozatos terhelésre és felkészítési lehetőségekre mutatott rá Tóth Béla meggyőző érvekkel, majd visszautasította azt a vádat, hogy nem szívesen oktatják a parasztfiatalokat, hiszen a sportlovasok 95%-a falusi dolgozó! Az olimpiai válogatás visszásságaiért Somogyi sporttárs is felelős, hisz ő volt az elnöke a válogatást eszközlő edzői bizottságnak.

Erdős Sándor kifejtette, hogy a múlt hibáinak minél alaposabb elemzésére nem az eredménytelenségek igazolása miatt, hanem a jövő útjának tisztánlátása érdekében van szükség. Ezért az olimpiai felkészítési hibák felsorolásánál nem szabad megfeledkezni **a lovak szakszerűtlen kiválogatásáról, vagy a lovasításnál elkövetett hibákról sem.** Hangsúlyozta az elmélet nagy fontosságát. Javasolja, hogy a military keretet Kisbéren foglalkoztassák, ahol a lóanyag, létesítmények — még fedett lovarda is — rendelkezésre állnak.

A hivatalos hozzászólások után rendkívül élénk vita indult meg. **Machánszky Gyula** általában azt hiányolja, hogy a lovasok felkészítésével az értekezleten eddig keveset foglalkoztak. A military keret kiképzésére Gödöllőt ajánlja. A külföldi vélemény — a „vad, esztelen, kulturálatlan lovaglás" — lovasaink képzetlenségéből ered. Ismeretlen lovakon is lovagoltassák a válogatottakat. **Dr. Hámory Dezső** tenyésztési szempontból világította meg a lovassportot. Megítélése szerint a mi lóanyagunk alkalmas kiváló eredményekre, de az utóbbi években nagyon lemaradtunk a külföld mögött. **Hazslinszky Géza** az idomító lovaglás eddig alkalmazott felkészítési módszerének kritikai értékelésével foglalkozott. Az eddigi pihentetésre sem a lovaknál, sem a lovasoknál és az edzőknél nem volt mód. Az eredményes olimpiai szereplés érdekében a jövőben több külföldi verseny kell, s fel kell újítani sportkapcsolatainkat is. A jövőben egy versenyző legalább 3 jó lóval versenyezhessen. Ez sportunk és tenyésztésünk színvonalát is jelezze. Ezután az elméleti oktatás, a pihenőkkel tarkított versenyzés, a helyes ló és lovas kiválasztás problémáját ismertette. **Borsa Mihály** javasolja a felkészítési verseny eddigi értékelési módszerének megváltoztatását pontozásra. **Bodrogi Gyula** szerint a tehetséges versenyzőket, főként a vidékieket a válogatott keret rendelkezésére kell bocsátani, mert vidéken elkallódnak! **Dr. Bartha László** a lovak idegrendszeri felkészítésével foglalkozott és élettani okadatolását adta egyes tapasztalati jelenségeknek, majd a ló tartásmódjánál elkövetett hibákra hívta fel a figyelmet. Sportlovaink takarmányozása terén igen elmaradtunk. **Galkó Ernő** szerint soha ilyen alkalmas pillanat nem volt a lovassport megerősítésére és a korszerű edzéselvek megvalósítására, mint most. **Bodó Imre** megállapítása szerint is a lovasok erőnlétével jóval kevesebbet törődnek, mint a lovakéval, pedig a kettőt összhangba kell hozni. Néhány lóidomítási módszert is ismertetett. **Somlai Lajos** válogatott versenyző nemzetközi tapasztalatait ismertette. A nemzetközi viadalokon a feladatok olyan nagyok, hogy ezek megoldására csak százszázalékosan kiképzett együttesek vállalkozhatnak. Ma már nemcsak a lovasoknak, de azoknak is rengeteget kell tanulni, akik velük foglalkoznak (edzők, vezetők!). Szerinte különösen sokat lehet tanulni a németektől, akik a ló 100 százalékos kiképzésére törekednek, mondván, a 70—80%-os teljesítménnyel lovagló versenyző hibáit (ha ezek nem goromba hibák) ki tudja javítani a jól képzett ló. Erre is volt példa az olimpián. A lovak iskolázását, képzését nagy gonddal végzik. A lóutánpótlást nem lovagolhatja versenyző, csak tapasztalatokban gazdag mester. Nagy súlyt helyeznek a hanggal történő idomításra. A ló etetésére természetes és mesterséges erőtakarmányokat használnak és serkentőszernek nem számító vitamin injekciózásokat. Drezdában a német állatorvosok megdöbbentek lovaink egyoldalú takarmányozásán. **Balogh Lajos** szerint a lovassport 13 év alatt nem fejlődött annyit, mint 1957-ben. A minisztérium a lóanyag biztosításával segíteni fogja a lovassportot. Az értekezlet színvonala, hangulata biztató a további eredményekre.

A közel öt óra hosszáig elhúzódó értékes szakmai tanácskozás meglehetősen igénybe vette még ezt a lelkes hallgatóságot is. Ezért örömmel fogadták az előadó azon javaslatát, hogy a felszólalásokra vonatkozó válaszait a Pegazus című szaklap hasábjain keresztül adja meg.

Az értekezletet lelkesítő szavakkal **Váradi Jenő,** a lovasszövetség elnöke zárta be.

Összegezés

Az ankét tanulsága szerint a lovassport korszerű edzésrendszerének kialakítása, az olimpiai felkészítés sikeres megvalósítása számos elvi kérdés tisztázását és az egész sportágra kiható szervezési intézkedések megoldását teszi szükségessé. Így:

1. biztosítani kell a lovassport egyenjogúságát a többi olimpiai sportágakkal;

2. állandó versenypályát kell kijelölni, s fedett lovardáról kell gondoskodni (legalább a válogatott keretek számára) **addig is, amíg a Tattersall újjáépül;**

3. haladéktalanul gondoskodni kell az edzőképzés és továbbképzés időtálló és korszerű megoldásáról;

4. biztosítani kell a megfelelő lóállományt, s ezek részére a szakszerű képzést.

A közvetlen olimpiai felkészülés érdekében:

1. minél előbb össze kell állítani a szűkebb olimpiai keretet, kiegészítve a tehetséges fiatalokkal;

2. a keretek részére biztosítani kell a megfelelő keret-edzőket és felelős, képzett szakvezetőket, továbbá biztosítani kell az olimpiai keretek felkészülésének anyagi és technikai feltételeit;

3. segítséget kell nyújtani a megfelelő olimpiai lóállomány kiválasztásához, a lovak idomításához, a korszerű erőtakarmányozáshoz.

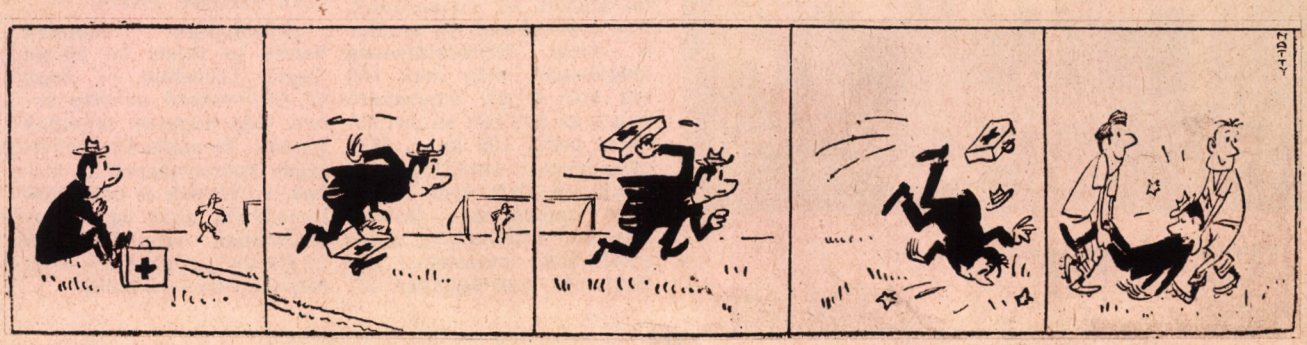
4. szakmai segítséget kell adni a lovassport vezetőségének az újszerű felkészítéshez;

5. biztosítani kell a felkészüléshez szükséges hazai és külföldi versenyalkalmakat;

6. az olimpiai bizottságnak az érdekelt szervek szakemberei bevonásával ellenőrző bizottságot kell szerveznie.

Kocsis Mihály

Labdarúgó sérülés



(Sportul Popular)



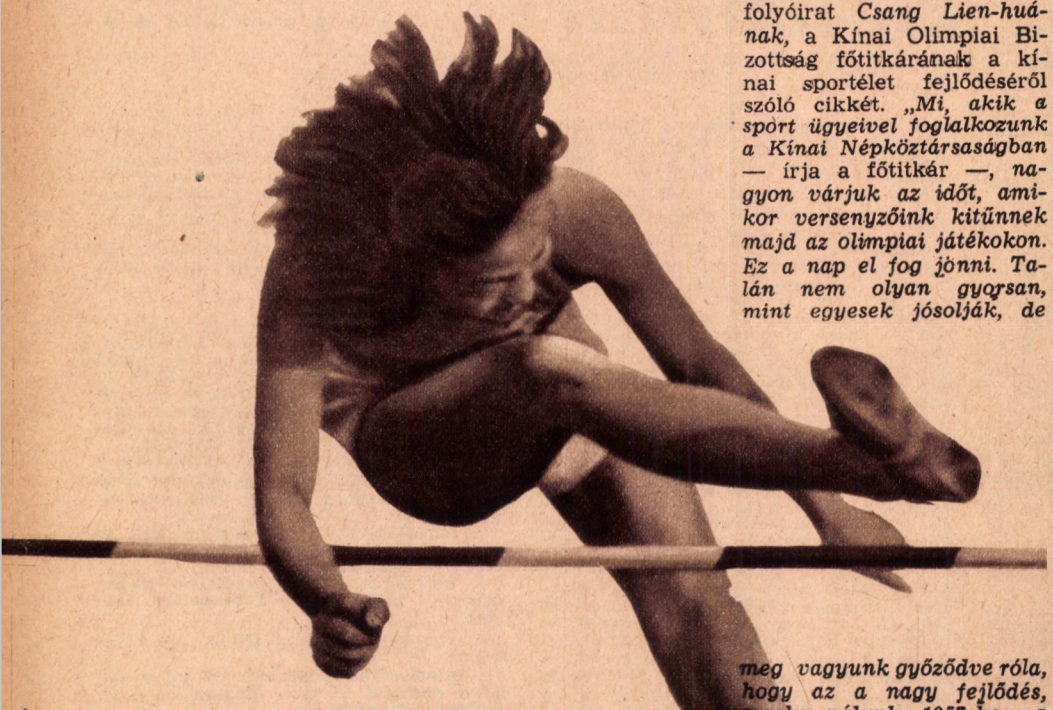
Az új pekingi sportcsarnok, főiskolai hallgatók sportünnepélye alkalmából

Kína sportja

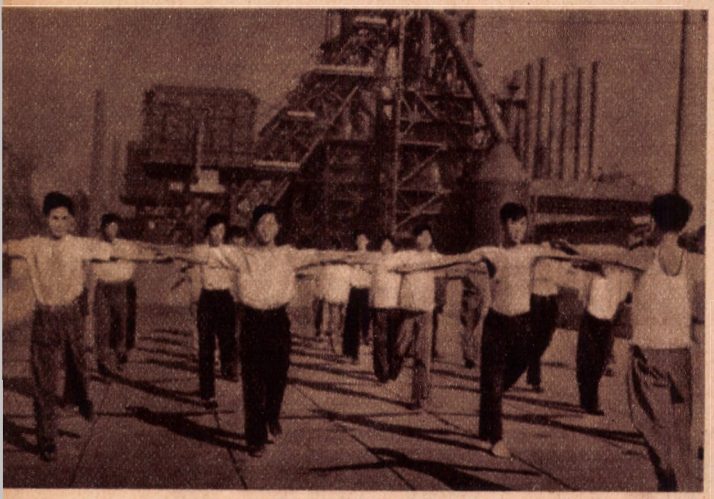
ma és holnap

Az utóbbi években a Szovjetunió és az Egyesült Államok uralták a világversenyeket, az olimpiákat, most azonban keletről a tropikus napfelkelte gyorsaságával emelkedik a mamasba a 600 milliós Kína sportélete.

Így vezeti be a Londonban megjelenő World Sports című képes sport folyóirat *Csang Lien-huának*, a Kínai Olimpiai Bizottság főtitkárának a kínai sportélet fejlődéséről szóló cikkét. *„Mi, akik a sport ügyeivel foglalkozunk a Kínai Népköztársaságban* — írja a főtitkár —, *nagyon várjuk az időt, amikor versenyzőink kitűnnek majd az olimpiai játékokon. Ez a nap el fog jönni. Talán nem olyan gyorsan, mint egyesek jósolják, de meg vagyunk győződve róla, hogy az a nagy fejlődés, amely nálunk 1957-ben a legtöbb sportágban bekövetkezett, viszonylag rövid idő alatt el fogja érni a legmagasabb nemzetközi színvonalat is.”*



Cseng Feng-jung, világcsúcsot ugrik (177 cm)



Munkások rádiógimnasztikája egy gyár udvarán

Három világcsúcsot javítottak a kínai sportolók 1957-ben, sorolja ezután az eredményeket *Csang Lien-hua: Cseng Feng-jung* 177-et ugrott magasba, *Csen Cseng-kai* pehelysúlyú lökésben 133 kg-ra javította a súlyemelő világcsúcsot, *Csi Lieh-ju* pedig a 100 m-es mellúszásban 1 : 11,6-tal állított fel világcsúcsot. Nyolc évvel ezelőtt, amikor a Kínai Népköztársaság megalakult, még csak 140 cm volt a női magasugró csúcs, az említett súlyemelő csúcs pedig 105 kg... Hogyan lehetett aránylag ilyen rövid idő alatt ilyen hatalmas mértékben javulni nemcsak atlétikában, súlyemelésben, úszásban, hanem más sportágakban is?

A cikkíró választ ad erre a kérdésre is szépen sorban. *„A siker alapvető tényezője az,* írja, *hogy a kínai ember éppoly tehetséges a sportban, mint bármely más nép fia, és ha megkapja a lehetőségeket a fejlődéshez, éppen olyan sikereket érhet el.”*

A kínai nép fiai és leányai megkapták a lehetőségeket.

Sok-sok millió embert mozgat meg naponta kétszer a jól megszervezett rádió testnevelési gyakorlatsorozata. Egyre-másra épülnek a sportpályák, uszodák, tornatermek és más sportlétesítmények. Ezeken ezrek és tízezrek fejlesztik képességeiket, képzett edzők segítségével. Pekingben a világ egyik leghatalmasabb, legkorszerűbben berendezett sportcsarnoka épült fel, de az angol úszók a közelmúltban megcsodálták az 1956-ban készült *Tao Jan-ting* úszókombinátot is. Sanghajban a fedett atlétikai pályán kívül 282 atlétikai, 624 labdarúgó- és 3574 kosárlabda-pálya van (közülük 464-en este is lehet játszani), azonkívül nagy méretű tornacsarnok. Az állam persze mindenfelé épít tornatermeket, sportpályákat. A szakember hiány gyors pótlása végett a közelmúltban Pekingben, Sanghajban, Sianban, Csengtuban, Vuhanban és Csengjangban (Mukden) létesült testnevelési intézet, testnevelési tanszék működik 22 tanítóképzőben is. Ezen kívül 11 középfokú iskola képez ki testnevelési szakembereket elemi és középfokú iskolák számára.

Becslések szerint *13 millió ember sportol rendszeresen* Kínában, közülük 5 millió a sportklubok tagja. A sportolók számát az elkövetkező tíz évben *40 millióra akarják emelni!*

„Bizonyosak vagyunk benne — fejezi be cikkét Csang Lien-hua —, *hogy az elkövetkező néhány évben még nagyobb számban fognak kiemelkedni tehetséges sportemberek a diákok, munkások és parasztok tömegéből, akik egyre hatásosabban munkálkodnak új életük kialakításán Kína mérhetetlen területein.”*

Érdekességek, tanulságok és furcsaságok az ausztrál sportban

Érdekes vendége volt május második felében a magyar sportnak: *Mr. Vivian Chalwin* ausztrál sportvezető. *Chalwin*, a magyar sport nagy tisztelője, sportolóinknak és vezetőinknek minden lehető segítséget megadott ausztráliai tartózkodásuk alatt. Érthető, hogy a magyar sportolók és sportvezetők nagy örömmel fogadták és igyekeztek viszonozni a baráti kedvességeket.

Mr. Chalwin meglátogatta sportlétesítményeinket, elment sportversenyekre és mérkőzésekre, beszélgetett szakemberekkel és szurkolókkal. Igyekezett minél jobban megismerni a magyar sportot. Mi viszont igyekeztünk minél több adatot kapni tőle az ausztrál testnevelésre és sportra vonatkozólag. Különösen az úszókra, középtávfutókra és a teniszezőkre vonatkozólag.

A válaszok, amiket kaptunk, érdekesek voltak és tanulságosak. De néha olyan részleteket is tartalmaztak, amelyeket magyar szemmel furcsának lát az ember.

FURCSA

például az, hogy a fiatal úszók tömegei maguk fizetik edzőjüket. Az edzőnek akkor kezd jobban menni, amikor valamelyik tanítványa kiemelkedő eredményeket ér el, mert ekkor — a szülők hozzá viszik gyermekeiket. Amikor például *Lorraine Crapp* egymásután érte el a csúcsokat edzőjének hirtelen annyi tanítványa lett, hogy nem győzte. Talbot, a két Konrads edzője röviddel ezelőtt még tanító volt, de amióta tanítványai egész sor világcsúcsot megjavítottak, abba kellett hagynia tanítói mesterségét. Az edzők maguk bérlik az uszodát. Akad azonban olyan edző is, akinek már saját úszómedencéje van... Az atléták zöme maga veszi felszerelését, a teniszezők is. De már a labdarúgók zöme nem. Ők össze sem adják az edző fizetését... Az iskolai testnevelés egy délelőttöt jelent a tanulók számára, ekkor van sportolás, aztán semmi... Az iskolák és a sportszövetségek, sportklubok között nincs szoros kapcsolat. Persze azért az iskolák beleszólnak tanulóik sportolásába, mert — ha nem tanulnak jól, nem engedik őket sportolni.

Vivian Chalwin



AZ ÚSZÓK, TENISZEZŐK „TITKA"

Mr. Chalwin szerint semmi más, mint a nagyszerű lehetőségek. Nézzük először az úszókat.

— *Az éghajlat nagyon kedvező, úgyszólván egész éven át lehet úszni, a lakosság nagy része tengerparton lakik, tehát a víz közelében* — mondta Vivian Chalwin —, *minden gyerek tud természetesen úszni és úszik is rendszeresen. Rengeteg a verseny, már 10—11 éves kortól indulnak versenyeken a gyerekek...*

A sport ausztrál szakvezetői az óvilágtól tanultak edzésrendszereket, oktatási és edzésvezetési módszereket, a tudományos eredmények sportban való felhasználását. Mégis furcsa...

— *Furcsa, hogy öt kiváló úszóedzőnk közül csak Forbes Carlile-nek van kellő élettani ismerete* — mosolygott Chalwin —, *viszont a másik négynek vannak jobb úszói... Ennek az a magyarázata, hogy ezek ösztönszerűen megérzik mit is kell csinálniok.*

A tenisz? Tömérdek pálya, tömérdek felszerelés, nagy tömegek játszszák, sok hozzáértő, sok edző, hetenként villámtornák mindenfelé... A tenisz a legnépszerűbb hétvégi sportszórakozás... Mit tudnak a fiatalok?

— *Inkább játszom egy DK-tag idősebbel, mint egy ismeretlen fiatallal* — csóválta a fejét az ausztrál vendég. — *Ezek a gyerekek kikészítik a magamfajta középkorú embert!*

A KÖZÉPTÁVFUTÓK SIKEREIRŐL

is szót ejtünk. Landy, aztán újabban Lincoln, legújabban pedig Elliott erősen az ausztrál középtávfutókra terelte az atlétikai világ figyelmét. *Herb Elliott* még csak éppenhogy 20 éves és május 16-án Los Angelesben, első külföldi versenyén, 3:57,8-at futott egy mérföldre. Lehet, hogy ezt az eredményét világcsúcsnak ismerik majd el, mert *Derek Ibbotson* 3:57,2-jét nem akarják, állítólagos „vezetés" miatt. Mindegy, akár elismerik, akár nem, *Elliott* nyilván megjavítja majd a 3:57,2-t is, hiszen május 16-ig immár negyedszer futotta 4 percen belül a mérföldet. Maga is kijelentette, hogy legközelebb 3:57-et szeretne elérni, a későbbiekben pedig 3:55-ig akarja lenyomni legjobb mérföldes idejét.

A. P. Dettre, lapunk ausztráliai tudósítója nemrég a Sydney Herald egyik idei számát küldte el nekünk. Ebben terjedelmes cikket olvashatunk

CERUTTIRÓL, A MÉRFÖLDESEK TERMELŐJÉRŐL

akit „fehér bölcsnek" is neveznek. Kissé furcsa ember ez az olaszos nevű edző. Miért? Hát... először is alapított egy „hitvallást", aminek lényege a spártai életmód, a szervezet hozzászoktatása a hideghez és a meleghez, alvás nélküli időszakokhoz és sok alváshoz, böjthöz és fáradalmakhoz. *Cerutti* vallja, hogy az akaraterő mindent legyőz. Egész élete ennek a bizonyítása. Cingár, beteges fickó volt fiatal korában. Akaraterővel legyőzte fizikai gyengeségét és egy idő után jó futókat vert meg egy mérföldön. Legjobb ideje 4:32 volt, a huszas évek elején ez jó időnek számított. Most 63 éves *Cerutti*, szintén cingár, de már nem beteges, hanem igen szívós. 48 éves korában marathoni versenyben indult, 51 éves fejjel csúcsot futott, 2:58-at, egyike annak a három ausztrálnak, akik 24 órán belül 100 mérföldet futottak. Még manapság is együtt fut tanítványaival... Barátja lett két híres edzőnek, F. Cotton professzornak és élettan-előadójának, *Forbes Carlile* úszóedzőnek. Sokat tanult tőlük.

Ceruttit zavarja a ruha, amint teheti, ledobja. Felfogása szerint; minél többet éri a levegő és a napfény a testet, annál jobb. Ilyeneket követel tanítványaitól: böjtöljenek 24 órát — gyalogoljanak 25 mérföldet — kerekezzenek százat — műugrással ugorjanak 6 méterről a vízbe — úszszanak száz métereket télen is — másszanak meg 1500 méteres hegyet — emelgessenek 50 kilós súlyzókat.

Cerutti maga is végrehajtja mindezt. Azonkívül nagyon szeret parkban, sátorban aludni...

Hát csoda, hogy furcsa embernek tartják?

Viszont ér el eredményeket. Lásd *Landyt* és lásd most *Elliottot*. Ami azt bizonyítja, hogy a hegycsúcsokra többféle úton is fel lehet jutni.

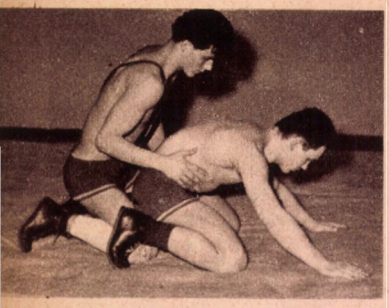
Cerutti kijelentette, hogy *Elliott* még erőteljesebb egyéniség, mint Landy és olyan futóvá fejlődhet, mint *Zátopek* vagy *Hägg* volt.

Ezt még az év első negyedében mondta. Lehet, hogy furcsa ember, lehet hogy több mint furcsa, de ebben valószínűleg igaza lesz.

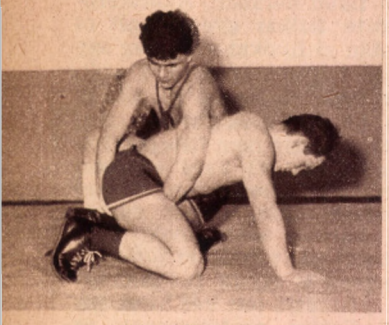
A 63 éves Cerutti ma is együtt fut tanítványaival, erdőn, mezőn, hegyre föl, völgybe le...



TÖBBET TECHNIKÁVAL, mint erővel!



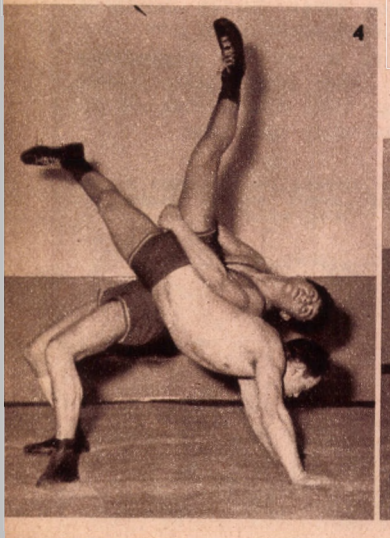
1



2



3



4

Minden sportágban nagy fontossága van a mozgások gazdaságosságának, a „minél kisebb erővel minél nagyobb eredményt elérni" elvnek.

Ennek az elvnek az érvényesítésére törekszenek a birkózók is.

Mit jelent ez erő gazdaságos, helyes kihasználása — ezt igyekszem megmutatni a szabadfogású térdelő-emelésen keresztül.

Amikor egy birkozó megemeli ellenfelét, tulajdonképpen nagyobb súlyt emel, mint ellenfele testsúlya, Nagyobbat, mert ellenfele nem hagyja magát ellenállás nélkül emelni; kitámasztja kezét, lábát, elugrik, helyezkedik, igyekszik eltolni magától a támadót... A támadó viszont olyan mechanikai megoldásra törekszik, hogy lehetőleg még a meglevő súlynál is kisebb súlyt emeljen... Node menjünk csak sorba. Először nézzük a térdelőemelést, amely tulajdonképpen *nem is „térdelő", mert manapság a képzett birkózók az emelés kezdetekor már mindkét talpukkal a szőnyegen vannak.* (Az emelésnek ezt a módját a törökök és az irániak alkalmazták először.) Háromféle változatát szokták alkalmazni: 1. emelés combtőfogással, 2. túlsó bokafogással. 3. innenső bokafogással.

A térdelő-emelés

az 1—5. számú ábrán látható. A támadó szabályos térdelő helyzetbe megy ellenfele mögé. Sípjel után egyik lábával — itt ballal — az ellenfél bal oldala felől betérdel — és háttal kerül az ellenfél fejének; bal kézzel a túlsó lágyék alatt, jobbal a két láb között nyúl be, majd összekapcsolja a két kezét. Kész combtő-fogás. Most jön a fogás legfontosabb része: *az ellenfél felemelése.* Az emelő birkózó kitámasztott lábát megfeszítve hátradől ellenfele vállára, hogy annak hasa alatt levő térde tehermentesüljön. A teher az ellenfél kitámasztott két kezére és a támadó kitett lábára kerül. Ekkor annyira megemeli a térdelőt, hogy a támadó birkózó térdelő lábával — itt a ballal — alája tudjon lépni. (3. ábra) Aztán két talpára támaszkodva, térdei nyújtásával, továbbá homorítással (vagy hátrafelé lépegetve) magasra emeli ellenfelét és maga felé fordítja. Fordítás közben a teher-túlsúly az egyik kézre zökken, s ennek következtében a támaszték összecsuklik és az ellenfél a hátára borul.

A térdelő-emelés túlsó boka fogással: egyik kezünkkel megfogjuk ellenfelünk túlsó bokáját, oldalról a hasa alá térdelünk és lépünk, közben hátradőlve térdben felhajlítjuk a lábát. Azután másik kezünkkel átnyúlunk a túlsó lába alatt és összekapcsoljuk a kezünket, ami által lába megfeszül. (6. és 7. kép.) Az emelés a továbbiakban hasonló az előzőhöz.

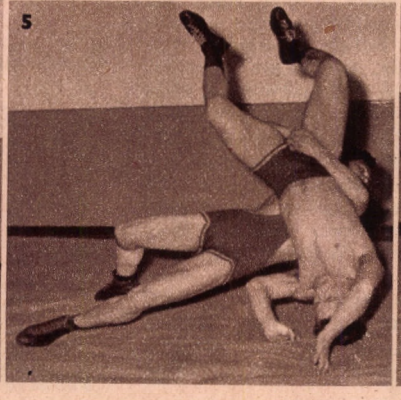
Térdelő-emelés innenső boka fogással. Az ellenfél oldala mellé lépek úgy, hogy háttal kerülök a feje felé. Egyik kézzel átnyúlok, megfogom a derekát, másikkal lábfejénél fogva térben felhajlítom a lábát. Ezt a lábát combbal rögzítem, hogy fogást válthassak, s két kezemet hasa alatt összekapcsolhassam. Ekkor lábfeje könyökhajlatom alá kerül. (8—10. kép.) A továbbiakban az emelés végrehajtása hasonló az előzőkhöz.

Persze a fogás végrehajtásakor *nemcsak a keresztülvitel, hanem a befogás is nehéz feladat,* mert az ellenfél védekezik, legtöbbször elfekszik. Ezért szükséges a térdet gyors, erőteljes mozdulattal behelyezni, mélyen az ellenfél hasa alá.

Fontos, hogy a térdelőemelés mindhárom változatát ismerjük, mert így a helyzetnek megfelelően mindig a legalkalmasabbat tudjuk választani. Ha az ellenfél a túlsó oldala felé szokta védeni az emelést, akkor túlsó bokafogással, ha felénk helyezkedve igyekszik védekezni, akkor innenső bokafogással indítjuk a fogást. Középre helyezett súlypont esetében leggyorsabban befogható a combtöves emelés. (Az alapfogás megtanítására is ez a változat a legalkalmasabb.)

Mennyi súlyt emel a birkózó?

Méréseket végeztem: milyen súlyú teher esik a támadó birkózó talpa alatti mérlegre akkor, ha helyesen — alá lépve — emeli



5



6



7

ellenfelét (11. kép), és ha helytelenül — egyik térdére támaszkodva — emeli. (12. kép) Megmértem azt is: helyes és helytelen emeléskor milyen súlyú teher esik az ellenfél támaszkodó keze alatt levő mérlegre. (13. és 14. kép.)

A méréseket tizedes mérlegen, nyugodt körülmények között végeztem; az emelt ellenfél nem védekezett, csak két karját feszítette meg könyökben, hogy a ránehezedő teher alatt össze ne rogyjon. Arra is ügyeltem, hogy a szőnyeg és a mérleg szintje egyforma legyen. A méréseket öt páron, azaz tíz birkózón végeztem el. Előbb A emelte B-t helyesen és hibásan, azután fordítva. A mérések eredményét az alábbi táblázat tünteti fel:

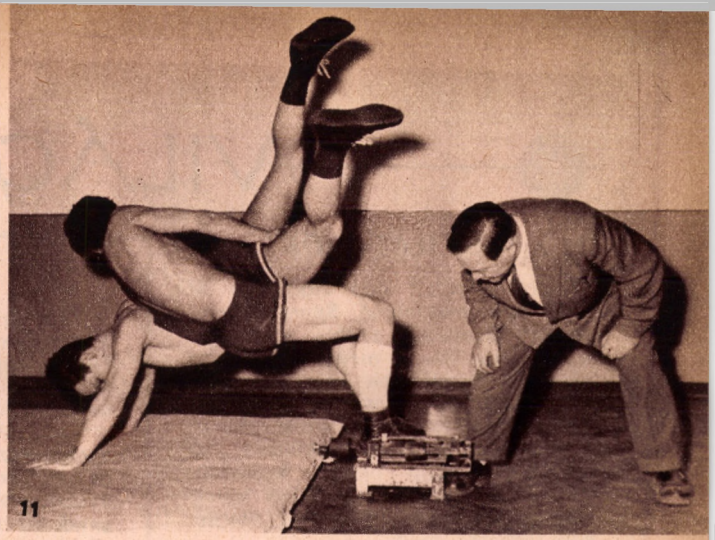
Sorszám	Párok	Súly kg	A támadó talpára eső teher		A védekező kezére eső teher	
			alálépve	térdelve	alálépve	térdelve
1.	A	69	80,6 kg	100 kg	60 kg	25 kg
2.	B	70,2	80,6 „	124,5 „	66,7 „	22 „
3.	A	71	79,5 „	108 „	70 „	44 „
4.	B	67,5	89,5 „	112 „	44,5 „	33 „
5.	A	62	62,1 „	94 „	63,3 „	27,1 „
6.	B	61,5	74,5 „	100 „	54,5 „	19,5 „
7.	A	90	74 „	119,5 „	85 „	22 „
8.	B	75,5	75 „	133 „	75 „	47,5 „
9.	A	80	71 „	139,5 „	89,5 „	43,5 „
10.	B	89	105 „	143 „	81,5 „	32,8 „
Összesen:		735,7	791,8 kg	1173,5 kg	690,0 kg	316,4 kg

A végzett mérések azt bizonyítják, hogy *helyesen végrehajtott emeléskor a támadó birkózó talpára nehezedő teher általában alig nagyobb saját testsúlyánál;* átlagban csak 7,6 százalékkal több, ami 73,5 kg-os versenyző esetében 5,6 kg többlet súlyt jelent. *Ha térdelve emel ugyanez a testsúlyú birkózó, akkor már az ellenfél súlyából sokkal több, 43,8 kg esik rá, ami 59,4 százaléknak felel meg.* Három birkózó — a hetes, nyolcas és kilences sorszámmal jelzettek — hatásfoka különösen jó. Ezek annyira alálépték, hogy kevesebb súly esett a talpuk alatt levő mérlegre, mint a saját testsúlyuk! Ennek oka a még jobb technikai keresztülvitellel magyarázható. Minél közelebb helyezi ugyanis valaki testsúlyát a támasztó karokhoz, a teher a lábáról annál nagyobb mértékben tolódik el a védekező szőnyegen levő kezére.

A jól emelő birkózó tehát könnyen emelheti, fordíthatja át ellenfeleit, mert a teher nagy része nem rá, hanem az ellenfél támaszkodó kezére esik. *A kezekre eső teher ilyenkor átlag 69 kg;* ha ez a nagy súly lendülettel zökkenve kerül az egyik kézre, a megterhelés alatt be kell csuklania könyökben az ellenfél karjának.

Íme, ez az aránylag egyszerű kísérlet is bizonyította, hogy az emelő erejük miatt annyiszor megcsodált török, szovjet, bolgár vagy iráni birkózók nem annyira erővel, mint inkább technikával, a fizikai törvények jó kihasználásával hajtják végre mutatós emeléseiket. Azaz: többet technikával, mint erővel!

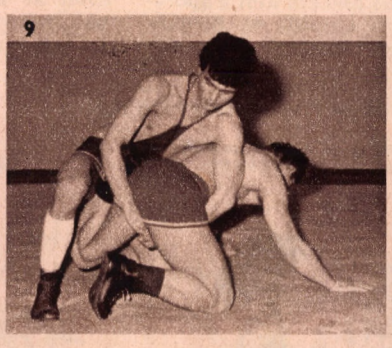
Kárpáti Károly

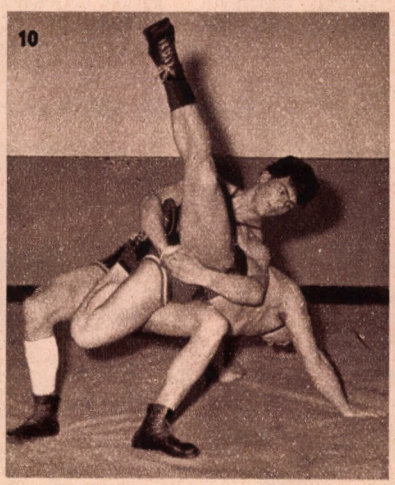

11

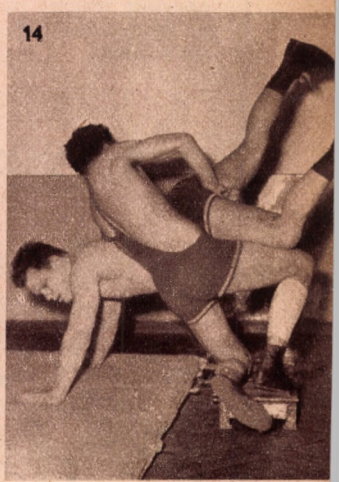

12


13


8


9


10


14

VILÁGHÍRADÓ

„USAMATŐRÖK"

Ilyen összetett cím alatt írja az NDK-ban megjelenő Sport Revue: Hogy baseball-, rögbi-, atléta- és más csapataikat megerősítsék, az amerikai egyetemek kiváló sportolókat vesznek fel ösztöndíjjal, még ha az írás-olvasás nem erősségük is.

Nemrégen a texasi egyetemen jogi oklevelet kapott néhány kosárlabdás. A diplomák ünnepélyes kiosztásakor az egyik professzor mérgesen jegyezte meg:

— No, ezeknek sem ártana, ha újból beiratkoznának az általános iskolába!

A megjegyzés bekerült a lapokba és nagy botrány lett belőle. Egy helyi újság az egészből ezt a végső mérleget vonta: *„Végül is az ügy nem olyan nagy jelentőségű, mint egyesek vélik. Legfeljebb néhánynyal több rossz ügyvéd lesz. De nem köztudomású-e, hogy egy rossz ügyvéd feleannyi bajt sem okoz, mint egy jó? Sokkal rosszabb lett volna tehát, ha a mi kosárlabdázóink például — orvosi diplomát szereztek volna!..."*

Ünnepi cikkek

Ezzel a címmel adott ki a gráci egyetem kebelében működő testnevelő tanárképző intézet — fennállásának nyolcvanadik évfordulója alkalmából 1954-ben — egy gyűjteményt. A cikkek az egyetem és a testnevelési intézet tanári karának a testnevelés érdekében kifejtett irodalmi munkásságát ismertetik Szemelvényként 19 cikket teljes terjedelmében közölnek.

A cikkek közül néhány: A fiatalság testgyakorlása (G. Bernhardt), A labdarúgó-játék eredete (Dr. W. Brandstein), Kultúra és sport (Dr. K. Eder), Sport és erkölcs (Dr. J. Fischl), A testgyakorlás mint kultúrtényező (Dr. J. Recla), A sport lélektana és neveléstana (Dr. O. Tumlisz), A testgyakorlatok befolyása a személyiség kialakulására (Dr. K. Radakovics).

Több írás foglalkozik a gráci testnevelési intézet múltjával, jelenével és jövőjével. *(Dr. Krizsanecné Németh Edit.)*

Érzelmek és teljesítmények

Az érzelmek hatása vitathatatlan az edzésben, a versenyen. A hatás akkor hasznos igazán, ha az edző megfelelően ki tudja aknázni. Tehát: *egyes érzelmeket messterségesen fel kell keltenie, erősítenie, másokat viszont csökkentenie.* Az edzőknek minderre módjuk van — ha értenek hozzá —, mert nagy hatást gyakorolnak a fiatalokra, gyakran nagyobbat, mint maguk a szülők. A teljesítményeket fokozhatják a következő érzelmek: *öröm, lelkesedés, önbizalom, önmegbecsülés, izgalom, harag, a bizalom a vezetésben, a közösségi érzés stb.* Hátrányos hatású a szerző szerint *a félelem, idegeskedés, bosszúság, szomorúság, gond, alacsonyobbrendűségi érzés, babonák...* Persze, nemcsak a teljesítményeket kell nézni — írja *Deschká*-nak a Leibesübungenben megjelent cikkéről a Die Leibeserziehung —, hanem *a nevelőhatásokat* is. Ha ezeket nem nézik, az érzelmek irányítása, ellenőrzése több kárt okozhat, mint hasznot.

A gyorsabb teljesítményfokozás érdekében...

A Német Torna- és Sportszövetség, az NDK legfelsőbb sportszerve legutóbbi teljes ülésén foglalkozott az ország sportélete további fejlesztésének kérdéseivel. Az utóbbi években hatalmas léptekkel fejlődött az NDK sportélete, s egy sor sportágban (gyorskorcsolya, súlyemelés, országúti kerékpározás, úszás, röplabda stb.) már megelőzte az NSZK-t, jónéhányban (kézilabda, atlétika, birkózás, evezés, sífutás, kosárlabda) elérte, de ökölvívásban, labdarúgásban, jégkorongban, műkorcsolyában, asztaliteniszben, kenuban, tornában még lemaradás tapasztalható. A jövőben mindent el kell követni, hogy a sportbeli teljesítményeket valamennyi sportágban rendszeresen és gyorsan emeljék. A szocialista nevelés karöltve az edzők és sportolók megjavított tevékenységével — lehetővé teszi új csúcsteljesítmények elérését.

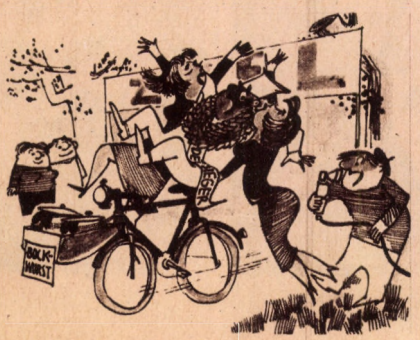
1960-ig, a római olimpiáig elsősorban a következő sportágakban kell javulást elérni: ökölvívás, jégkorong, öttusa, labdarúgás, súlyemelés, gyeplabda, kenu, atlétika, kerékpár, műugrás, birkózás, evezés, sportlövészet, úszás, vitorlázás, síelés, torna, vízilabda. Az eredmények gyors javítása érdekében fokozni kell a sportklubokban folyó oktató- és nevelőmunkát, minden sportágban keretet felállítani, s ezek számára tervszerű előkészületeket és előkészületi versenyeket rendezni.

Mi lesz a női labdarúgással?

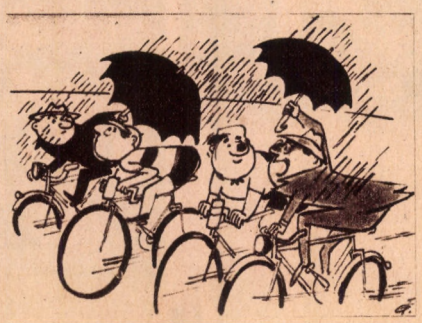
A férfiak általában a női labdarúgás ellen vannak. Azt mondják, hogy ez aztán igazán nem nőknek való... De így volt ez minden más sportággal is. Mit nevettek a teniszező nőkön a múlt század végén és e század elején!... Vagy a golfozókon!... De 1908-ban az olimpián már korcsolyáztak a nők, néhány évvel később már úszóversenyeken is részt vettek, aztán jött az atlétizálás, a görkorcsolyázás, majd a kézilabda, vívás, asztalitenisz stb. Most néhány éve folynak a próbálkozások a labdarúgással. Ezt sem akarják nekik engedni, akárcsak a többi sportágat. Ma már nevetséges a különböző sportágak körüli, éveken át folyó huzakodás. Lehet, sőt valószínű, hogy a labdarúgással is így lesz, írja a *Landessportbund Niedersachsen közlönye 1957 szeptemberében. (A szerkesztőség megjegyzése:* Női labdarúgás bevezetésével a 20-as évek eleje óta kísérleteznek. Nálunk például már 1925-ben tartottak egy mérkőzést, és nem folytatták. Az említett sportágak egyike ellen sem mutatkozott 30—35 éven át ellenállás. Csak a női futball, női box és a női birkózás ellen. És talán ez is jelent valamit.)

Karikatúrák a Kerékpáros Békeversenyről

„De mondom, hogy nem én vagyok a győztes!... Igazán csak virslit árulok!"



„A mi körzetünkben nem ázhatnak meg a verseny részvevői!"



Pihenőnap
(G. Tröger rajzai a Sport im Bildben)



A római olimpia hírei

Ez év augusztus 25-én olimpiai napot tartanak Olaszországban. Ünnepségekkel, különleges versenyekkel hívják fel a figyelmet a két év múlva sorrakerülő olimpiára. Minden vidéken az ottani sajátságoknak és lehetőségeknek megfelelő nagyszabású versenyeket rendeznek.

Fiatal egyetemi hallgatókból 50 rendezőt képeznek ki jövőre. De nemcsak sportbeli kiképzést kapnak, egy-két idegen nyelvet is tanulnak majd.

Róma város úgy döntött, hogy az olimpia hivatalos részvevői ingyen utazhatnak majd az olasz főváros villamosain és autóbuszain. A római múzeumokat és kiállításokat is ingyen látogathatják az olimpiások.

Különleges bélyeghivatal működik majd az olimpia ideje alatt.

A XVII. olimpia labdarúgó-tornájának mérkőzéseit Román kívül Nápolyban, Firenzében, Grossetóban, Aquilában, Livornóban, Perugiában és Pescarában fogják megrendezni.

Mennyi lehet a kísérők száma Rómában?

A nemzetközi olimpiai bizottság a következőképpen szabályozta a hivatalos kísérők számát:

15 vagy ennél kevesebb versenyző esetén minden 3 versenyzőhöz lehet számítani egy kísérőt; ha a versenyzők száma 15 és 100 között van, minden öt versenyzőre eshet egy kísérő; ha százon felül van a versenyzők száma, nyolc versenyzőre juthat egy kísérő; száz versenyzőhöz legfeljebb három gyúrót lehet számítani, százon felüli létszám esetében minden további ötven versenyzőre eshet egy gyúró.

A nemzetközi szövetségek által meghívott versenybírák, mérkőzésvezetők, időmérők, pontozók stb. nem számítanak be a kísérők közé, de — nem is laknak kint az olimpiai faluban.



Olimpiai tornaverseny — fürdőben

Az olasz olimpiai tájékoztató szerint a római olimpia művészeti bizottsága azt javasolja a rendezőbizottságnak, hogy az 1960. évi olimpiai játékok tornaversenyeit Antonius Caracalla 1641 évvel ezelőtt épült híres termálfürdőjének területén tartsák meg. Képünk a világhírű régi fürdő bejáratát ábrázolja



Alexandra Zabelina, a képen látható 20 éves leány vívásban ritka pályát futott be: mindössze négy éve vív és már kétszeres világbajnok. És ami ugyancsak furcsa: tavaly felnőtt egyéni világbajnokságot nyert Párizsban, az idén ifjúsági női tőrvívó világbajnok lett Bukarestben. Mestere — **Ivan Manajenko** — azt mondja, hogy tanítványának nem nagyon gazdag a technikai tárháza, de amit tud, azt — nagyon tudja. Sikerének titka: kitűnő ütemérzéke és nagy állhatatossága, lankadatlan szorgalma. Minden nap edz, minden nap általában három órát.

A siker és a balsiker szerepe a sportoktatásban

A sikeres szereplés a sportban is újabb feladatokra, gyakorlatokra sarkall, növeli a sport iránti érdeklődést, az önbizalmat, jókedvre derít; a balsiker éppen ellenkezőleg: bátortalanít, görcsösít, csökkenti vagy teljesen elveszi az önbizalmat, kedvtelenné tesz, csüggeszt, gyakran a sportolás abbahagyását okozza. Tehát: a sportoktatásban mindig igyekezzünk tervszerűen biztosítani a sikereket, így érhetünk el gyors előrehaladást. Olyan feladatokat adjunk tehát növendékeinknek, amelyeket meg tudnak oldani. Különösen fontos az akaraterő iskolázása. Az akaratot úgy „acélozhatjuk", ha a tanítványokkal lehetőségeik csúcsához közel levő feladatokat oldatunk meg.

(Die Körpererziehung, 1957, 11.)



Újítás akadályfutásban
(Il Giorno)



Mesés tízpróba világcsúcsot ért el a szovjet **Kuznyecov** — írta a zürichi Sport május 21-i számának első oldalán. — Először történt, hogy egy atléta átlépte a 8000 pontos „bűvös" határt. A 8014 pontos eredmény a következő részeredményekből adódott össze: 100 m 11 mp (908 pont), távol 730, (887), súly 14,49 (820), magas 175 (711),, 400 m 49,1 (916), 110 gát 14,5 (953) diszkosz 47,50 (859), rúd 400 cm (745), gerely 66,16 m (681), 1500 m 4 : 50 (534).

A béke, a népek barátsága ügyének szolgálatában

Gyáros László, a Tájékoztatási Hivatal elnöke májusban tartott sajtóértekezletén a magyar sport helyzetéről is beszélt.

— A felszabadulás óta nagy utat tett meg a magyar sport — mondotta. A párt és a kormány óriási áldozatot hozott a dolgozók testedzésének megszervezéséért és hatalmas támogatásban részesítette és részesíti a versenysportot is. A felszabadulás óta — csak a legnagyobb eredményeket érintve — 35 olimpiai bajnokság, 59 világbajnokság és 35 Európa-bajnokság fémjelzi a magyar sportot.

Az 1956. évi ellenforradalom — mint minden területen — a sportéletben is nagy károkat okozott. Az 1957-es esztendő a magyar sport újjászervezésének éve volt. A sportéletet ért súlyos rombolások ellenére, mintegy 500 nemzetközi vetélkedésen 32 ország sportolóival találkoztunk ebben az évben is. Ennek az időszaknak az eredménye a magyar sport új vezető szervének, a Magyar Testnevelési és Sport Tanácsnak a megalakulása is, amellyel új, egészséges alapokra helyeződött az ország sportvezetése.

— Az idei év első negyedében újabb eredmények születtek: a magyar sportolók 16 sportágban 72 nemzetközi találkozón vettek részt. Több világ- és Európa-bajnokságon is ott volt a magyar sport. Négy Európa-bajnokságot, három második helyet és négy harmadik helyezést szereztek versenyzőink.

— Sportpolitikánk alapja a minden országgal való kapcsolat megteremtése és megtartása, a béke és barátság ügyének szolgálata. Ezt tapasztalhatjuk, ha megvizsgáljuk az év sportnaptárát. A továbbiakban is ott van és ott lesz a magyar sport az év valamennyi nagyobb versenyén. Ott leszünk a svédországi labdarúgó VB-n, a moszkvai tornászvilágbajnokságon, a Philadelphiában sorrakerülő vívó VB-on is. De részt vesznek sportolóink a stockholmi atlétikai Európa-bajnokságon, a párizsi kerékpáros és az angliai öttusa világbajnokságon is.

— Hazánkban kerül lebonyolításra a kötöttfogású birkózó világbajnokságot és az úszó, műugró és vízilabda Európa-bajnokság, amelyek előzetes nevezései során sportnyelven szólva — csúcsszámú indulóra lehet számítani.

— Szakembereink véleménye szerint a svédországi világbajnokságon a magyar labdarúgó-csapat kevés eséllyel indul. A sportág vezetői már az első nyolc közé való bejutást is megelégedéssel fogadnák. Minden eredménytől függetlenül sportszerű és sportember szívére való küzdést várunk fiatal csapatunktól az év e fontos sporteseményén.



Gurics György a budapesti nemzetközi kötöttfogású birkózóverseny félnehézsúlyú csoportjának győztese

AZ EGÉSZSÉGHEZ, AZ ERŐHÖZ ÉS A HOSSZÚ ÉLETHEZ VEZETŐ ÚT

Ilyen címmel jelent meg a közelmúltban Szárkizov—Szerazinyi professzor könyve a Szovjetunióban. A professzor tényekkel bizonyítja könyvében, hogy az egészség hosszú ideig fenntartható és az ember élettartama még jóval meghosszabbítható. Sok adatot közöl az emberi életkor alakulásáról. Ilyen például: 1907 és 1910 között a cári Oroszországban 30—32 év volt az átlagos életkor; 1926—27-ben 44,3, 1957-ben már kb. 64—67 év. A harkovi Gorkij-egyetem 1951. évi adatai szerint akkoriban 30 ezer száz éven felüli ember élt a Szovjetunióban. Mint érdekességet megemlíti a szerző, hogy eddig a leghosszabb ideig egy angol ember élt —Thomas Corne —, aki 1588-ban született és 1795-ben halt meg, tehát 207 évet élt. Jelenleg a legidősebb szovjet állampolgár az azerbajdzsáni Mahmud Ejvazov, aki a könyv írásának idején — 1957-ben — 149 éves volt, felesége 125, legidősebb lánya pedig 110.

Szarkizov—Szerazinyi professzor bizonyítja a testgyakorlás hasznosságát az emberi szervezet működésére. Ezt írja például: „Az ember mindig szigorúan az egészségi törvények alapján rendezze be életrendjét, vegye számításba az életkori és a nemi sajátságokat is, s használja fel egészsége megtartásában a különböző munkafolyamatokat és a testnevelés különféle eszközeit."

Hozzászólás Földessy János „A magyar labdarúgás 60 éve" című könyvéhez

Ha az olvasó, vagy bíráló elgondolkozik azon, hogy míg 1926-ban az MLSz 25 éves és a magyar labdarúgás 30 éves történetének megörökítésére 670 oldal terjedelem állt a magyar labdarúgás krónikásainak rendelkezésére, ugyanakkor viszont az itt tárgyalt jubileumi munka számára csak 174 szövegoldal jutott, már felmérhető, milyen nehéz helyzetben voltak a könyv írói és szerkesztői. Lehetséges, hogy az előző 670 oldal túlméretezett volt, de az sem vitás, hogy az 1926 előtti és az utána eltelt 30—30 év között akár fejlődésbeli, akár sporttörténeti szempontból a helyes arány legalábbis 1 : 2-höz! Ez a terjedelemben — sajnos — még fordított, 2 : 1-hez arányban sem jelentkezhetett. Ez nemcsak a felölelt időszak történeti anyagának akárcsak közelítően teljes voltát tette eleve lehetetlenné, de károsan hatott a szerkezeti felépítésre, az egyes részek helyes arányának kialakítására, sőt — magára a szemléletre is! Ilyen terjedelemben és ekkora anyag mellett csak a krónikás történelmi szemlélete érvényesülhetett, a kritikai szemléletnek aligalig juthatott tér.

A könyv érdeme, hogy számos szemléltető, összehasonlítható táblázatot tartalmaz, amelyek valóban önmaguk helyett beszélnek. Véleményem szerint a legsikerültebbek és leghasznosabbak az eddigi labdarúgó bajnokságaink eredményeit összefoglaló táblázatok. (L. 38—41. old.) A táblázatos megoldást talán a nemzetek közötti mérkőzések adatainak bemutatásánál is alkalmazni lehetett volna, ami esetleg — más részeknél felhasználható — terjedelem megtakarítást eredményezhetett volna.

A klubcsapatok hazai és külföldi mérkőzéseinek szentelt fejezet hiányosságát abban látom, hogy a közölt eredmények nem kerültek kellő „szűrés" alá. A teljesség biztosítása itt is lehetetlen volt. Célszerűbb lett volna tehát csak a valóban jelentős sikereket felsorolni. Így talán az egyszerű adatközlés mellett egy-két emlékezetes mozzanat felelevenítésére is jutott volna hely. Aránytalanul kis terjedelem jutott a BLASz részére: 5 szövegoldal. Még ennél is aránytalanabb azonban a vidék labdarúgó sportjára szánt terjedelem: alig 5 oldal! (Igaz, hogy a könyv nem az MLSZ hivatalos, jubileumi évkönyve, amely 1961-ben lesz esedékes!)

Az edzés- és játékrendszerek fejlődésével foglalkozó rész váltotta ki az ismeretes éles hangú ellenkezést a Magyar Nemzetben. Függetlenül ettől a véleménytől (bírálatnak nem tekintem), meg kell állapítanom, hogy — legalábbis véleményem szerint — ez a fejezet is magán viseli a bevezetésemben említett okokból fakadó hiányosságokat: nem tarthat igényt még csak megközelítő teljességre sem, ráadásul helyenként csupán általános síkon mozgó önkényes állításokat tartalmaz. Ami a WM. rendszert illeti, annak helyességén vagy helytelenségén vitatkozni — túlhaladott álláspont. A maga idejében feltétlenül fejlődést jelentett az észszerű — tehát nem sablonos! — alkalmazása.

Hiba volt a WM. rendszer „erőszakolását" pusztán jobboldali lapok „terhére" írni, amikor amellett elismert és demokratikus gondolkozású szakemberek, szakírók is lándzsát törtek. Másodszor: alapos fogalmi pontatlanság található a 135. és 136. oldalon, ahol „Évekig tartó stílusvita" cím, később pedig „stílusreform" kifejezés olvasható. A hangsúly e vitában — tudomásom szerint — a játékrendszeren volt. Hogy a vitatott stíluselemek mennyire bizonyultak korszerűeknek, azt az elmúlt évek — közöttük a magyar „aranycsapat" veretlenségi időszaka is — élénken bizonyítják! **A. Z.**

A SPORTORVOS *tanácsai*

A sérülésekről

— Tapogasd csak meg ezt!

Megtapogattam. Csomót éreztem a labdarúgó combizomzatában.

— Mitől van ez? — kérdeztem a Sportklinika sebészeti rendelőjében *Fröhlich* Jenő dr. főorvostól, amint a beteg kisántikált.

— Ez régi sérülés, elhanyagolt rándulás következtében beállt meszesedés...

— És fájdalmas?

— Persze, azért is jelent meg ez a labdarúgó is...

— De miért nem jött előbb? Miért csak most?

— Olyan sérülések ezek, amelyek egy darabig fájnak, aztán elmúlik a fájdalom. S ha nincs fájdalom, a legtöbb sérült nem jelentkezik...

— Elhanyagolás? Manapság, a huszadik század derekán?

— Igen, manapság. Ma éppúgy elhanyagolják a sérüléseket, betegségeket, akárcsak harminc vagy negyven évvel ezelőtt. Pedig a hanyagság sok, nagyon sok ember sportpályafutásának végét jelenti. Sőt néha sokkal súlyosabb következményekkel jár...

Egy kissé belemélyedtünk a kérdésbe, mert ez fontos kérdés. Mit lehetne tenni, hogy javuljon a helyzet? Ezt a kérdést tettem fel. Első és legfontosabb a megelőzés lenne, válaszolta Fröhlich dr., csökkenteni a sérülés lehetőségét.

Legkevésbé a jól képzett, jól felkészült, alaposan bemelegített sportolók sérülnek meg. Tehát: ilyeneket tegyék csak ki nagy igénybevételnek. A kevésbé gyakorlottaktól ne kívánjunk túl sokat. A jól képzett sportolók is szenvedhetnek sérülést figyelmetlenség, fáradtság következtében, vagy ha nem egészen egészségesen indulnak versenyen, mérkőzésen, vagy ha előzőleg nem éltek eléggé sportszerűen... Igen sok a sérülés az ún. „ünnepi sportolók" között, akik felkészületlenül terhelik meg szervezetüket, s rendszerint be sem melegítenek. (Nem utolsósorban azért, mert félnek, hogy a bemelegítéstől nagyon elfáradnak.) Az MHK-ban résztvevő idősebbek között is igen sok volt annakidején a sérülés, éppen az előbb említettek miatt. No és sérüléseket okoznak a durvaságok labdarúgásban, vizilabdában és más sportjátékban, sérülések okai lehetnek sportszerek is, nem megfelelő boxkesztyű, valami sportszer törése stb. Gondosan át kell tehát mindig vizsgálni a sportszereket edzések, versenyek előtt. A durvaságokat pedig a játékvezetőknek, a mérkőzésvezetőknek kell megakadályozniok. (Persze, ez nevelési feladat is, az edzők és klubvezetők feladata is.)

— De ha mégis bekövetkezik a sérülés, mert hiszen a legnagyobb elővigyázatosság mellett is elfordulhatnak azért sérülések, mit tegyen a sérült sportoló?

— Általában a sérültet, a sérülést nyugalmi helyzetbe kell juttatni. A legtöbb sérülés izomrándulás, boka vagy más izület rándulása, szalaghúzódás. Ezek mind szakadások tulajdonképpen, csak az tesz különbséget köztük, hogy mennyi izomrost szakadt el vagy mennyire szakadt be a szalag. Néha persze előfordulnak teljes szakadások is. Ezeknél az említett sérüléseknél bevérzések vannak, mert erek is sérülnek, a nyugalom azért szükséges, hogy a vérzések elálljanak, s megkezdődhessék a helyrehozás munkája. Ha az ember tovább mozgatja a sérült izmot, szalagot, izületet, csak súlyosbodhat a sérülés...

— Ezért nem helyes, ha a sérült tovább játszik...

— Igen, ezért. Valamint az sem helyes, ha a sérültnek fájdalomcsillapítót adnak, hogy tovább küzdhessen. Nem nevezném hősnek azt, aki ilyen állapotban tovább sportol...

— Azelőtt novokain-injekciót is adtak a sérült részbe...

— Igen, előfordult, de manapság már nem hallunk ilyen eseteket. Az ember akkor van nehéz helyzetben, ha külföldi sportoló kéri, hogy segítsen rajta ilyen módon, mert szeretne tovább versenyezni. Egy síversenyen egy román versenyző kért, könyörgött: olyan kötést adjak sérült bokájára, hogy indulhasson a versenyen. Hiába magyaráztam, hogy ez csak súlyosbítja a sérülést... Már úgy vette, hogy azért nem akarom engedni, nehogy legyőzze magyar ellenfeleit. Vállat vontam, saját felelősségére induljon. Az első futam után abbahagyta. Belátta, hogy igazam van...

— Szóval: a sérüléssel pihenni kell.

— Igen. Kisebb rándulásokkal 3—7 napig, nagyobbakkal hosszabb ideig. Mikor meddig — ezt az orvos mondja meg. Az első időben állott vizes borogatást rak a sportoló a sérülés helyére, hogy a vérzés megszűnjék. Amikor már nincs vérzésveszély, jönnek a különböző fizikóterápiás kezelések, a sérülés környékén levő izmok gyúrása, mert a nem működő izmok satnyulni kezdenek... Végül az izmok, izületek működtetése mechanikus úton vagy gimnasztikai gyakorlattal — ez a kezelés befejező része.

— Ha nem így járnak el a sportolók, akkor jönnek a bütykök, dudorok, megnyúlt szalagok, laza izületek és más komplikációk...

— Igen, pontosan így van. Az izomrándulások, szakadások helyén is előállhatnak meszesedések, keletkezhetnek csontosodó izomgyulladások, ha nem kezelik megfelelően a sérülést. És az ilyen izom többé nem olyan, mint a sérülés előtt volt!

Gyakran az okozza a bajt, hogy vezetők kényszerítik a gyúrót: *csináljon valamit, „gyúrja szét" a sérülést, hogy a sportoló megint szerepelhessen*... Bozsik majdnem lemaradt a VB-ről, mert rúgást kapott a lábszárára, a rúgás nyomán vérömleny keletkezett, s ezt a vérömlenyt egy kissé szétmasszírozták. A kezdődő kötőszöveti gyulladás, amely pihenéssel, borogatással nyilván rendbejött volna — így veszedelmes tályogba ment át. Frölich dr. nem egy vezetőt ismer, aki ilyeneket mond sportolóinak: *„Ide figyeljetek! Ha sérültek vagy lázasok vagytok, de szeretnétek tovább versenyezni, ne szóljatok az orvosnak. Az orvos csak eltúlozza a dolgokat. A mi időnkben..."* És ekkor régi hősköltemények következnek. A csattanó persze nem az, hogy a hős tönkrement, hanem a csodálatos siker, az önfeláldozás diadala...

A sportolók gyakran türelmetlenek, nem tudnak várni... A türelmetlenség is sok visszaesést, sérülések súlyosbodását okozza. Egyik élvonalbeli tornász például nem pihent eleget Achilles-in gyulladásával és a következmény — teljes ínszakadás lett.

A sportorvos tanácsai között szerepel az is, hogy a sérültet lehetőleg ne vegye senki a hátára és ne rázza, amint ezt labdarúgómérkőzéseken gyakran látja az ember. Sohasem tudhatja a játékostárs, mi a baja az illetőnek. Hagyni kell őt megnyugodni, s közben orvost hívni. Képzeljük el, hogy gerincsérülése van, vagy agyrázkódása! Vagy belső vérzése! Óvatosan tehát a hozzá nem értők „első segélynyújtásával"...

— Agyrázkódást szenvedett sportolónak teljes nyugalomra, pihenésre van szüksége. Le kell őt fektetni és akkor sem szabad tovább sportolnia, ha teljesen magához tér és úgy érzi: folytatni tudná a versenyt vagy játékot — hangsúlyozta Fröhlich dr.

Gyakori az apróbb csontok — kéz- és lábközépcsontok — repedése, törése, amivel többnyire nem mennek orvoshoz a sportolók. Az eredmény: rosszul gyógyult törések, csonthegek, a már említett dudorok... Eléggé sajátságos például a csukló sajkacsontjának törése. Kis tünetei vannak, de ha elhanyagolják a sérülést, két-három hónapra is gipszbe tehetik a csuklót...

— Egy kicsit a vesszőparipám — mondta befejezésül *Frölich dr.* —, hogy a sportolók zöme nem tud ügyesen esni. A labdarúgó-kapust tanítják vetődni, a cselgáncsozókat, a birkózókat tanítják esni, de a többi sportolót ritkán. Pedig a rossz, a merev esésből igen sok sérülés származik. Az utolsó tanácsom tehát az: minden sportoló tanuljon meg ügyesen, a nagyobb ütődést elkerülve esni!

P. J.

A SPORTMOZGÁSOK OKTATÁSA

A Leichtathletik című folyóirat 1958. évi 10. számának mellékletében, a *Die Lehre der Leichtathletik*-ben jelent meg Friedhelm Simons cikke a sportmozgások oktatásáról. A megállapítások nem újak, a pavlovi nervizmus alapján kialakított módszertanról nálunk is többször esett már szó az elmúlt évek alatt szaklapokban is, tanfolyamokon is. Mégis úgy gondoljuk, hogy ismétlésül nem árt, ha közöljük ezt a nyugatnémet szerzőtől eredő cikket, amely — szintén a pavlovi nervizmus alapján ismerteti az oktatás módszeres felépítését.

A cikk bevezetésében a szerző arról szól, hogy a technika elsajátítása, csiszolása alapvető fontosságú mindig, de különösen tavasz idején. A mozgáskészségek elsajátításának módszertanát tehát a sportoktatók, elsősorban az atlétikai edzők figyelmébe ajánlja.

A növendéknek a megtanulandó mozgásról mindenekelőtt képet kell alkotnia, írja Simons, tehát fontos, hogy *a gyakorlatnak adjunk valami nevet*, elnevezést. Ezt az elnevezést az oktatás folyamán, de később a gyakorlás, sőt a csiszolgatás folyamán is minél többször ismételgessük, hogy szilárd fogalommá váljék. A név aztán a mozgásképzet létrehozásakor kapcsolatba kerül a mozgásérzettel. Amikor egy-egy gyakorlat nevét megemlítjük, a mozgás, a gyakorlat képe azonnal megjelenik a sportolóban.

A mozgás bemutatása

az oktatás igen lényeges része. A növendék a bemutatás során ismeri meg a mozgásrészek különféle alakját és egymásutánját. *Elsősorban a látás játszik itt szerepet*, de a hallás is segíti az új anyag megértését, különösen akkor, amikor a bemutatott mozgással hangok is járnak (taps, zene jelzi az ütemet stb.). A bemutatást általában nemcsak szemlélik a tanulók, hanem tevőlegesen is részt vesz benne, egyes testrészek (kar, láb) esetleg az egész test együttmozgásával. Mintegy jelképesen együtt mozog az ember a bemutatást végzővel. De nemcsak az oktató vagy egy-egy sportoló bemutatója tartozik ide, hanem különféle filmek, fényképek, képsorozatok stb. bemutatása is.

Az „első jelzőrendszer"

jelzéseinek nevezzük, Pavlov után, a látás és hallás útján szerzett benyomásokat — folytatja a cikkíró. — Ezek elsősorban a mozgás puszta megismerését közvetítik felénk. Ahhoz, hogy a jelzéseket helyesen fogja fel az ember, *szükséges a bemutatóval való együtthaladás*, azaz a sportolónak magáévá kell tennie a számára többé-kevésbé idegen mozgásfolyamatot. Az átvételt nagyban segíti, ha a mozgás nem túlzottan gyors, ha erőteljesen ritmusos, könnyen érzékelhető. A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy *a lassan végrehajtott nagy mozdulatok könnyebben felfoghatók*, mint a kis, gyorsan végzett mozdulatok.

A magyarázat

az oktató utasításai megkönnyítik a bemutatott mozgás megértését. Tisztázni kell a gyakorlat, a mozgás célját, jelentőségét és hatását, fel kell hívni a figyelmet a végrehajtás módozataira, az esetleges nehézségekre. Mindez szóval történik, azaz — amint Pavlov mondja — *a „második jelzőrendszer" útján.* A mozgásoknak ez a szóval történő formábaöntése jó kiegészítője az első jelzőrendszerhez tartozó látási és hallási ingereknek. Egyedül alkalmazva, veszélyeket rejthet magában, téves mozgásképzeteket kelthet; de ugyanígy a bemutatás is. Ezért mindig össze kell kapcsolni a két jelzőrendszert. Kivétel az az eset, amikor előrehaladott, megfelelően iskolázott sportolóról van szó, akinél a szó is elégséges a helyes mozgásképzet előidézéséhez.

Az első próbálkozások

A puszta megismerés és a bemutatott gyakorlat mozgásaival való jelképes együtthaladás sem elegendő azonban. *Csak az önálló próbálkozások juttatják el a növendéket ahhoz, hogy a mozgást igazán megértse.* A mozgás érzékelését segíti az izom, az izület- és a szervi érzékelés, amihez járul még a tapintóérzék is. Valamely mozgás, mozgássorozat ritmusa, formája, erőssége, üteme csak saját próbálkozások után válik tudatossá. Az érzékelésnek tehát nagy a jelentősége a mozgás kivitelezése, szabatossága tekintetében.

De ez a mozgás még nem gazdaságos

még sok izom működik feleslegesen, még sok a szükségtelenül beleadott energia. Mi ennek az oka? Az, hogy a bemutatás és a magyarázat ingereket kelt, ezek az ingerek a motorikus központokban (ezek a nagyagykéregnek a homloklebenyben találhatók, a mozgások részére szolgáló központok) általános ingerfolyamatot keltenek. De *kiterjednek az ingerek olyan agymezőkre is, amelyek egyáltalán nem szükségesek az elsajátítandó, végrehajtandó mozgáshoz.* Ezek az ingerek keltenek felesleges izommozgásokat, vezetnek felesleges erőbeadásokhoz. Gyakorlás szükséges ahhoz, hogy az ingerek ne terjedjenek ki más kéregmezőkre is. Gyakorlással a mozgás úgy szabályozódik, hogy felesleges központok nem kapcsolódnak bele — ezek gátlás alá kerülnek —, s a mozgások gazdaságosakká válnak, azaz: *a lehető legkisebb erőkifejtéssel a legmagasabb hasznos teljesítmény érhető el.*

A mozgásfolyamat minőségének javítása

Az oktatás további folyamatában a mozgást csiszolni, finomítani kell, gazdaságossá, ésszerűvé kell tenni. *Megkezdődik a sportszerű gyakorlás.* Most már tudatosan érzékelnie kell a sportolónak a mozgás lefolyását, hogy ellenőrizni is tudja. Ez az ellenőrzés azért szükséges, hogy a hibákat kijavíthassa. *Pavlov* már a húszas években beszélt egy mozgásanalizátorról, amely nem más, mint a „mozgástudat", avagy a mozgás gazdaságosságának a tudata vagy érzése. A kialakult mozgástudat egy-egy folyamat lefolyása közben képes a mozgás legfinomabb kivitelezését is érzékelni. (Labdaérzék, víz-, hő-, ütemérzék stb.)

A mozgástudat elengedhetetlen a mozgások javításához. Természetesen csak kellően fejlett mozgástudat segít-

EDZŐK

ségév
megfe
növer
esetb
segíts
bi ja
hetős
ellen
rajzol

A di

A
dása,
namil
kialal
zik
szterel
lyák
szolóc
mozg
menn
folyar
regbe
sét,
agyké
lásfol
reződ

Am
kezdi
agyké
véken
egész
utaln
a mo
az n
nem
állapo
gyako
ellené
ideig,
az ing
bizony
Ennek
tartal
típusá
reműk
ségéről
a gyal

Bódy (Bp. Honvéd) az öttusa vál
számában



LDALA

thatja
ását a
ban az
ttatója
Tovább-
ási le-
külső
ilmek,
ge.

ereotip

nomo-
a di-
otipek
vetke-
mikus
degpá-
becsi-
ik, a
vala-
idszeri
agyké-
zerezé-
t. Az
s gát-
ndsze-

ló el-
ist, az
es te-
csak
onások
tanuló
hajtja,
pontos.
Ez az
galmas
ítgatás
t egy
megjön
átlások
ződése.
nak a
idegek
ló köz-
nilyen-
lás, a
zeréről

stb. *A mozgások pontosabbakká, finomabbakká, gazdaságosabbakká válása a legtöbb esetben* — hangsúlyozza Pavlov — *nem folyamatosan, hanem hullámszerűen, a mozgásfolyamat időszakos rosszabbodásával megy végbe.* Nem kell tehát megijedni, ha tanulás, gyakorlás közben adódnak visszaesési időszakok!

Még csak annyit, hogy a dinamikus sztereotip megfelelő kialakulása és megszilárdulása, az állandó javítás és csiszolás csak úgy lehetséges, ha a gyakorlás a tanuló mozgástudatának (mozgásanalizátorának) befolyása alatt történik, tehát — minél több önellenőrzéssel és minél kevesebb külső segítséggel.

Hogyan lesz a mozgás gépies?

Sokszoros ismétléssel a mozgás, mozgássorozat fokozatosan automatizálódik, gépiessé válik, azaz egyre inkább átmegy a tudatalattiba. A gyakorlás révén a mozgás könnyedébb, gazdaságosabb lesz, végül is szinte játszva hajtja végre a sportoló. *Az ismétlés a feltételes reflex-kapcsolatok megerősödéséhez, a dinamikus sztereotip létrejöttéhez, végül is az automatizációhoz vezet.* (A feltétlen reflexek velünk születtek, a feltételeseket úgy szerzi az ember, például valaminek a megtanulásával, begyakorlásával. Az utóbbiak közé tartoznak a sportmozgások is. Az ember nem születik például a kapuralövés képességével . . .)

A szakadatlan ismétlés végül is „álomszerű" biztonságot ad, a sportoló gépiesen is jól végzi a mozgásokat, akkor is, ha egyáltalán nem figyel rájuk. A mozgásoknak ez az automatizációja elengedhetetlenül szükséges, mert különben nem tudna a sportoló egyéb feladatokra összpontosítani versenyzés, küzdelem közben.

Ha zavar van . . .

Vannak esetek, amikor ugyanazt a mozgást tudatosan, majd máskor gépiesen hajtjuk végre. Ilyen például a járás, az állás, az ülés stb. Ezeket általában tudat alatt hajtjuk végre, egészen automatikusan, de előfordul, hogy figyelünk rájuk, figyeljük magunkat: hogyan járunk, hogyan állunk . . . Ugyanez a helyzet a sport mozgásaival is. Van úgy, hogy figyeljük a mozgásunkat. Például, *ha valami mozdulatba valahogy hiba csúszik; figyeljük a mozgásunkat, keressük a hibát, s ha megtaláltuk, igyekszünk kijavítani.* Mindaddig figyeljük a mozgásunkat, amíg ismét hibátlanná nem válik, s nem idegződik be — most már helyesen.

Ne legyenek hosszú megszakítások!

A mozgás automatizálódásának folyamata összekapcsolódik a dinamikus sztereotip kialakulásával. Az állandó gyakorlás, a rendszeres ismétlés során a nagyagykéregben egyre inkább megrögződnek az inger- és gátlásfolyamatok. Létrejön a dinamikus sztereotip, amelynek fentartásához egyre kevesebb idegmunka szükséges. A *sztereotip állandóvá, tartóssá válik, nehezen változtatható.* (*Ezért van* az, hogy hibásan begyakorolt mozgáson nehéz változtatni!)

Ez az állandósulás azt eredményezi, hogy a mozgás gyakorlásának nagy megszakítása ellenére sem tűnik el a sztereotip. Például *az úszást évtizedek alatt sem lehet teljesen elfelejteni,* de ugyanígy a korcsolyázást, a labda rúgását vagy dobását sem stb. Viszont az is kétségtelen, hogy hosszabb szünet után előfordulnak kisebb hibák, kihagyások. Bizonyos mértékben újra kell képezni a sztereotipet. Tehát: *lehetőleg ne legyenek túlhosszú szünetek a gyakorlásban!*

Módszertani tanácsok

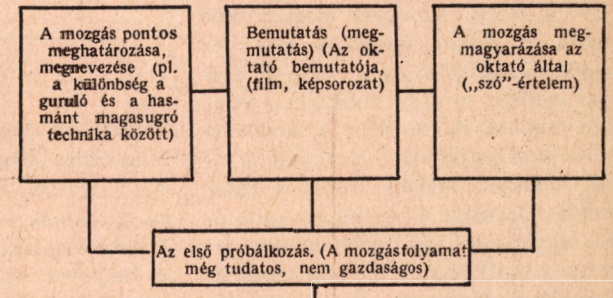
Csak állandó gyakorlással juthatunk el a folyamatos, a gazdaságos, a gépies mozgáshoz, illetőleg a mozgásuk feletti uralomhoz. De csak állandó és rendszeres gyakorlással tudjuk megőrizni is ezt a megszerzett készséget. Fontos, hogy *a gyakorlás — különösen kezdetben — ne jelentsen túlzott megterhelést:* a kemény edzéskövetelmények hátráltatják a mozgás elsajátítását és olyan hibákat is okozhatnak, amelyek később nehezen küszöbölhetők ki.

A mozgás folyamata mindig legyen tudatos a tanulóban, mert így sokkal gyorsabban sajátítja el a gyakorlatot. Mivel a sportoló felfogóképessége az edzés elején a legfrissebb, *egy-egy új mozgás, gyakorlat elsajátítását mindig a foglalkozás elejére tegyük.*

Rápillantással mindent megértünk

Hogy az edző és az atléta a Simons által kidolgozott elsajátítási folyamatot rápillantással megfoghassa, az egyes mozzanatokat, illetőleg fokozatokat az alábbi vázlatba foglaltuk össze:

I. fokozat: „irradiáció" (mozgásátvitel). Feladat: *A mozgásfolyamat tisztázása, felfogása és megértése.*



II. fokozat: „Koncentráció" **Feladat:** *a mozgásfolyamat minőségi javítása*



III. fokozat: automatizálás **Feladat:** *a mozgásfolyamat megszilárdítása*



tagja a Budapest bajnokság lovagló
(Hemző Károly felv.)



Kétlabdás játék

Kuncze Géza, ny. testnevelő tanár — a sportélet régi, ismert személyisége, a kézilabda első magyar szabálykönyvének alkotója, illetve a német szabálykönyv első magyar fordítója, a kosárlabda egyik hazai úttörője — új, érdekes játékot tervezett. A játéknak „kétlabdás játék" elnevezést adta. Lényegét, ideiglenesen kidolgozott szabályzat tervezete alapján a következőkben vázoljuk:

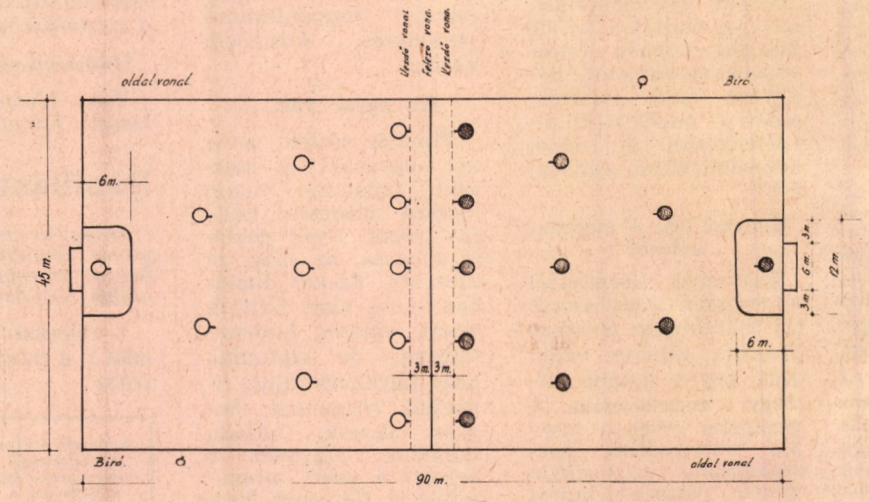
A játék körülbelül akkora területen folyik, mint a labdarúgás, vagy a nagypályás kézilabda. (A tervezet valamivel csökkenti a méreteket, sőt a kapuméretet is.)

A játékosok száma 11—11 (esetleg 15—15 is lehet). Játékidő 2×30 perc. (A játék fárasztóbbnak ígérkezik mint a labdarúgás, vagy a nagypályás kézilabda.) A labdát lábbal, kézzel, vagy testtel (fejjel) is szabad továbbítani, de vinni, két kézre fogni nem szabad. Tilos ezenkívül a lábat térdmagasságon felül emelni. Tilos az ellenfelet lökni, vagy akár csak tudatosan érinteni is.

A játék célja a gól, sőt a gólok. Egyszerre ugyanis két labdával folyik a játék. Az egyik csapat sötét mezt, a másik világosat húz. Az egyik labda sötét és ez a sötét csapat labdája, a másik fehér, ez a világos csapaté. A cél, hogy a labdát az ellenfél kapujába juttassuk. Ha a saját labdáját (világos csapat a fehér labdát) juttatja az ellenfele kapujába, egy pontot (egy gólt) ítélnek javára a bírák, ha az ellenfél labdáját sikerül megszereznie és azt juttatja az ellenfél kapujába (fehér csapat fekete labdát) — 2 pontot (2 gólt) ért el.

Két játékvezető működik, egy világos ingű és egy sötét ingű. A játékvezetők a mezüknek megfelelő színű labda menetét figyelik, s az ezért a labdáért folyó szabálytalanságokat bírálják el, illetve az azzal történt eseményeket rögzítik.

Ha bármely játékvezető gól, vagy más esemény miatt megállítja a játékot, a másik labdával folyó akciót is félbe kell szakítani, de ezt az akciót a gólt követő újrakezdést jelző bírói füttyel egyidőben folytatni kell újra. Kezdéshez kötelezően csak a csapatok tagjainak fele-fele köteles felállni, a többiek — a másik labda körül érdekelt játékosok — nem hagyják el helyüket, hanem ott folytatják ezzel a labdával a játékot, ahol a félbeszakítás pillanatában álltak.



A szabályzatnak még sok érdekes, de nem döntő pontja van — a kapus a kapuelőtéren belül nem támadható, sőt az ellenfélnek tilos belépnie a kapuelőtérbe, tilos a labdát a földre szorítani, vagy akár csak rögzítés végett rálépve tartani is, a kapus nem hagyhatja el a kapu előterét, amely azonban csak 3—3 méter a kapufáktól oldalt, az alapvonalon számítva, viszont 6 méter mélységben, lehetséges időleges kiállítás is, amely az ellenfél által elért első gólig tart. Nem a felezővonalon kezdenek a csapatok, hanem a kezdővonalon.

A játék mindenképpen érdekesnek ígérkezik. Változatosságot hoz a labdarúgás és kézilabda életébe, a létszám emelése révén nagyobb tömegeket (esetleg egy-egy teljes iskolai osztályt) kapcsol be. Lehet, hogy beválik, s mint önálló sportág kezd életet, lehet, hogy csak mint a többi sportág kiegészítő játéka nyer majd létjogosultságot. Mindenesetre helyeseljük, hogy az ősszel a Testnevelési Főiskolán alaposan kipróbálják, amint helyes, hogy futólagos próba történt már a TF és a Vas utcai középiskola diákjainak bevonásával is.

●



Nem kell többé félni a mérkőzés elmaradásától a Goodison Parkban, az Everton FC pályáján. A 32 mérföld (kb. 51 km) hosszú drótháló 15 cm mélységben a felszín alatt helyezik el. Ez a pályaszárítókészülék az első ilyen Angliában, amiként erről már beszámoltunk

Túlsúly és teljesítmény

Vannak sportágak, amelyekben a kelleténél súlyosabb emberek előnyben vannak. Ilyen például a kötélhúzás. A nehezebbek biztosan elhúzzák a könnyebbeket. Ökölvívásban bizonyára a jövőben is a nehézsúlyú bajnok jelenti majd a bajnokok bajnokát. Szintúgy súlyemelésben és birkózásban is. Kétségtelen, hogy lesiklásban Toni Sailernek, a háromszoros olimpiai bajnoknak segít a túlsúlya.

A legtöbb sportágban azonban nem érvényesül a kelleténél súlyosabb ember. Az atletika legtöbb számában sem, a sportjátékokban sem, öttusában sem és még sok más sportágban sem. A túlsúlyos emberek ezekben ritkán érvényesülnek.

De kiket értünk túlsúlyos embereken?

Azokat, akik egy bizonyos normán felül vannak. Ezt a normát általában úgy szokták megállapítani, hogy mindenkinél a 100 cm-en felüli magasságát veszik normális súlynak. Eszerint egy 186 cm magas ember normális súlya 86 kg és egy 168 cm magasé 68 kg. Persze, ez nagyon is átlagos érték. Több sportágban még az ilyen súlyúakat is — túlsúlyosaknak tartják.

Rendszerint nem a mérleg mutatja meg a helyes versenysúlyt, hanem a sportoló teljesítménye. Ha valaki nem elég gyors, mozgékony, ha nem állja az iramot, ha hamar kifogy a szusza, valószínűleg felesleg van rajta.

Mi okozza a túlsúlyt,

avagy súlyosabb esetben: kövérséget?

A legtöbb túlsúlyos ember azt szokta mondani, hogy nem érti, hiszen éppen csak csipeget valamit. A legtöbb úgy állítja be, hogy nem tehet róla, anyagcsere vagy hormonzavar okozza a kövérségét. A dortmundi Max Planx intézet szerint **csak az esetek 3—4 százalékát okozza anyagcsere-zavar,** a többit — a túlzott étvágy, s ennek nyomán a túlzott evés-ivás. Még pedig a túlzott szénhidrát és zsírfelvétel.

Azt javasolja az intézet, hogy **a túlsúlyos emberek állítsák át étrendjüket: kevés zsírt, kevés szénhidrátot és kevés folyadékot vegyenek magukhoz, de sok gyümölcsöt és főzeléket egyenek** (a burgonya nem tartozik ide), **valamint sok fehérjét.**

Ha az ember éhes, egyen sajtot. Ez a legolcsóbb és nem hizlal. Viszont csillapítja az étvágyat, s egyben emeli a teljesítő képességet.

A sportolók számára igen fontos **a testsúly állandó ellenőrzése.** A túlsúlytól ne pasztillák segítségével, s ne erőt rabló izzasztással vagy böjtöléssel igyekezzenek megszabadulni, hanem ésszerű táplálkozással.

Még jobb, ha helyes táplálkozással már eleve megakadályozzák a túlsúly kialakulását! (Der Fussball Trainer, 1958. 3. szám.)

Miért is szerepel gyengén az UEFA-csapat?

1. **Az előkészületek időszaka a dicsőséges várakozás időszaka volt. Mert a magyar ifjúsági labdarúgók keretéből összeállított együttes többször is úgy játszott, mint még egyik elődje sem. Olyan jól.**

2. **Aztán elment Luxembourgba s mi vártuk a sikeréről szóló híreket. De hiába vártuk. Az ifjúsági válogatott ezen az UEFA tornán, amely Európa Bajnokságnak felel meg — legtöbbször úgy játszott, mint még egyik elődje sem. Olyan rosszul.**

3. **Mi történt? Ezt kérdezte mindenki, akit labdarúgásunk kérdései érdekelnek. De azok sem tudták pontosan, akik ott voltak. S mert nem tudták, mindent hibáztattak: a gyenge fejelő- és rúgókészséget (amin biztos van javítanivaló), a gyenge fizikai fejlettséget (amiben ugyancsak van igazság), a helytelen bajnoki rendszert (ami itt-ott valóban helytelen), a kiválogatás és az előkészítés módszerét (ami szintén javítgatható). És így tovább, még hosszú a magyarázat sora.**

4. **Igenám, de mindezek a hibák megvoltak az előkészületek során is. Akkor azonban az ifi csapat vezetőinek ezek eszükbe sem jutottak. Lázas izgalomban várták a „még soha ilyen biztató nem volt" együttes diadalmas szereplését. S mert reménykedésük nem volt alaptalan, a csapat valóban remekül játszott a tél végén — valahol valaminek történnie kellett.**

5. **Valami apróság valóban történt közben. Ezt egy tanárkollégám mesélte nekem. Az történt, hogy az NB II-ben és NB III-ban játszó fiatalok legnagyobb részét a keret tatai alapozása után klubja is elvitte alapozni. Aztán klubjukban is edzettek, hetenkint válogatott előkészületi mérkőzésen vettek részt, szombat—vasárnap MLSZ bajnokit játszottak, legtöbben hétfőnkint iskolai bajnokit is. Ahogy mondani szokták: mindez egy bivalynak is sok lett volna . . .**

6. **Azt már egy másik testnevelő tanár mesélte, hogy elkísérte tanítványait az UEFA-tornára való elutazáshoz és egyik játékosa ezt mondta neki, amikor kérdezte tőlük, hogyan érzik magukat:**

— Éppen most reggel beszélgettünk róla . . . Úgy érezzük magunkat, hogy . . . hogy is mondta az egyik fiú? Megvan. „Jaj, csak valahogy valaki meg ne lökjön bennünket egy ujjal! . . . Mert akkor elesünk és nem egykönnyen kelünk fel . . ."

A jelek szerint egy teljesen kimerült csapat utazott el az UEFA-tornára.

7. **Mondhatná valaki azt is, hogy nem időzítették jól a fiatalok formábahozását. Előbb érték el csúcsformájukat, mint kellett volna. Luxembourgra már csak a hullámvölgy marad. Sokan mondják is. A szövetségi edzőnek felmondtak. Ami helyes, elvégre valaki csak felelős ezért a kudarcért . . .**

8. **Nem ártana azonban szétnézni másutt is. Ha az illetékesek szétnéznek, feltétlenül választ kapnak arra a kérdésre: miért kell ugyanazoknak a fiataloknak egyesületükben is, iskolájukban is szerepelniök, amikor a diákok nagy tömege nem jut kellő sportolási alkalomhoz? Miért nem az utóbbiból kerülnek ki az iskolai csapatok tagjai? És miért nem a legjobb edzők foglalkoznak a tehetséges fiatalokkal?**

És még sok más miértre kapnak majd választ. Közte arra is:

— Miért nem szerepelt jobban az UEFA-csapat?

P. J.

Az erő, mint edzési tényező

Az erővel és fejlesztése kérdéseivel mind több sporttudományos kutató foglalkozik. Az izomerő fejlesztésének rendkívül nagy lehetőségei arra csábítják a kutatót, edzőt egyaránt, hogy ismereteiket bővítsék. A sportteljesítmények növelésének egyik legkönnyebben alkalmazható és igen hatásos módszere az erőfejlesztés. A kérdés azonban nem egészen egyszerű.

Müller és Hettinger kutatásaiból kiderül, ha egy izom a napi maximálisan kifejthető erő 20% alatt végez munkát, jelentős erőveszteség lép fel. A maximális erő 30—45%-ával történő terhelés mellett viszont az edzés hatásfoka fokozatosan nő. **45 százalékot** meghaladó izomösszehúzódás nem eredményez további erőgyarapodást. Ez azt jelenti, hogy elegendő az erőgyakorlatok során az izomerő 30%-át igénybevenni és felesleges 45%-on felül alkalmazni, azért, hogy izomnövekedést érjünk el.

Megjegyzendő azonban, hogy az izomerő növekedésével párhuzamosan az erőbevetésnek is fokozatosan emelkedőnek kell lennie. (Ezért ajánlatos bizonyos idő után a súlyzók növelése, illetőleg az ismétlések számának emelése.)

Az izomerő ilyen gyors növekedése azáltal válik lehetségessé, hogy az ember bizonyos gyakorlás után képes lesz akaratlagosan mozgásba hozni valamennyi ideg és izom működési egységét. Csak ezután képes az izom összehúzódásra és a lehetséges maximális erő kifejtésére.

Az a feltevés pedig, hogy többszöri ismétlés során reflex kapcsolatok jönnek létre, azt jelenti, hogy tökéletesedik a koordinációs folyamat. Ebből következik, hogy az izomerő gyarapodásának egyik legfontosabb tényezője a megfelelő reflexkapcsolatok növelése és tökéletesítése.

A maximális időtartam 25%-a elegendő a lehető legeredményesebb erőfejlesztéshez. Hosszabb gyakorlási idő hatásfokban nem jelent gyarapodást. 12%-os időtartamú gyakorlás már a hatás csökkenéséhez vezet.

Az időtartamot egy másik vonatkozásban is figyelembe kell venni az edzés folyamán. Ha 14 nap alatt csak egy alkalommal végzünk edzést — ez semmiféle hatást nem eredményez. A maximális hatásfok eléréséhez **elegendő naponta olyan gyakorlatot végezni, amelyik néhány másodpercig tart, a maximális erőbevetés 40—50%-ának igénybevételével.**

A kutatást végzők azt ajánlják, hogy maximális erővel folytassuk az edzést, mert ez esetben nincs szükség a terhelés időtartamának ellenőrzésére, azonkívül szükségtelenné válik a maximális erő ismételt megállapítása.

HÓNAPRÓL *hónapra*

1958. május

BIRKÓZÓINK a július 24-e és 27-e között Budapesten sorrakerülő kötöttfogású világbajnokságra készülnek. A tervszerű előkészületek nyomán válogatott csapatunk ebben a birkózásnemben legyőzte a közelmúltban Bulgária és Törökország csapatát is, három birkózónk — *Kerekes, Gurics* és *Fülöp* — győzött a május közepén Budapesten rendezett nemzetközi birkózóversenyen. Az eredmények tehát biztatóak. De vannak hibák is: elsősorban az a hiba, hogy állásban még mindig nem kezdeményeznek eleget birkózóink.

BRAZÍLIA FIAITÓL elszenvedett Davis Kupa-vereségünk újból rádöbbentette a sport iránt érdeklődőket: teniszben nagyon gyengén állunk. Ideje lenne alaposan foglalkozni újbóli fellendítésével. Ez nem egyszerű feladat, mert bajnoki rendszer, a minél több verseny kérdése éppoly fontos benne, mint a játékterek, a felszerelések és az edzésrendszer, az oktatás és a nevelés kérdése. A brazil—magyar megmutatta, hogy nincs megfelelő felnőtt gárdánk, előtte a bukaresti verseny pedig azt, hogy — nincs megfelelő utánpótlásunk sem...

HA MÁR a javítanivalóknál tartunk, beszéljünk női kosárlabda-válogatottunk újjászervezésének kérdéséről is. Mert újjá kell szervezni ezt a sok szép sikert elért együttest. Fokozatosan még több fiatalt, tehetséges, lelkes fiatalt kell bevonni a válogatott keret munkájába. Erre figyelmeztet a lódzi Európa Bajnokság.



Antal Márta értékes győzelmet aratott legutóbb a Népstadionban: 50,77 m-es dobással lett első és legyőzte a szovjet olimpiai bajnoknőt. Jaunzemét is

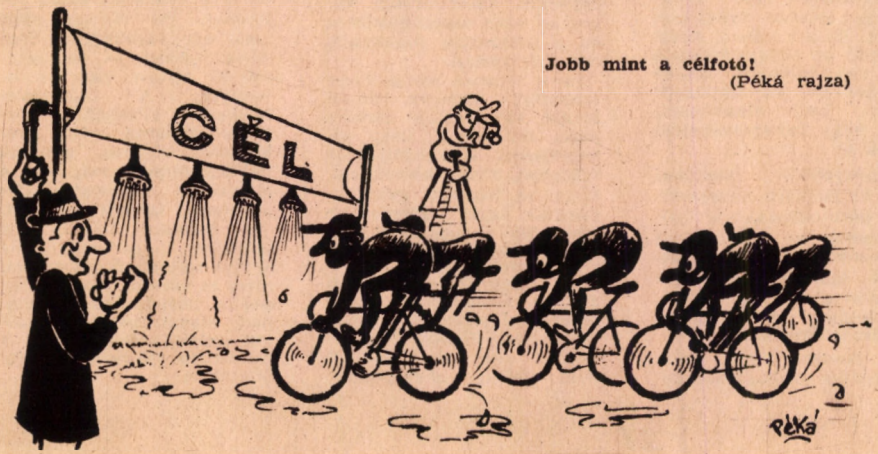
ÉRDEKES riportban számol be a Népsport arról, hogy a szovjet üzemekben bevezették az ötperces, egyes nehézipari üzemekben a kétszer ötperces gimnasztikát. Az üzem dolgozóinak legjobban megfelelő gimnasztikai gyakorlatokat a helyi rádió irányításával végzik a dolgozók. Úgy, mint Kínában. Szakszervezeti sportvezetőink, üzemeink sportvezetői figyelmébe ajánljuk a kínai és a szovjet kezdeményezést.

KÍNA INDUL a legnagyobb eséllyel az 1959. évi dortmundi világbajnokságon — nyilatkozta Berczik Zoltán, asztaliteniszezőink kínai portyája után. A kínaiak ebben a sportágban is hatalmasat fejlődtek tavaly óta. (Pedig már akkor sem voltak gyengék, hiszen a stockholmi VB-n férfi és női csapatuk egyaránt harmadik lett.) Európa-bajnokunk véleménye szerint a kínai portya valamennyiük számára igen hasznos volt.

A LABDARÚGÓ-VÁLOGATOTTUNK nem indult esélyesként a világbajnokság színhelye, Svédország felé.

Nem is indulhatott. Még az április-májusi előkészületi mérkőzések sem sok biztatót nyújtottak, főleg a támadósor összeállítása tekintetében. Még az elutazás előtt közvetlenül sem volt meg a végleges összeállítása ennek a sornak, pedig már ebben kellett volna játszania egész tavaszszal. Ha jól bírják majd erővel legjobbjaink, eljuthatunk a legjobb nyolc közé. Ha mindehhez még különlegesen kijönne a lépés, esetleg a legjobb négy közé is. Elvégre a többi 15 résztvevő sem dicsekedhet kitűnő csapattal...

A VARSÓ—BERLIN—PRÁGA kerékpáros békeverseny tekintélye az évek folyamán egyre emelkedett, s manapság a 2200 kilométeres távverseny egyike Európa legnagyobb amatőr kerékpáros eseményeinek. A magyar kerékpárosok, sajnos, ezúttal is csak sereghajtók voltak. És azok is lesznek mindaddig, amíg ebben a sportágban is nem korszerűsítik a felkészülés rendszerét, az egész évi versenyrendszert, amíg nem lesz elegendő jó felszerelés, s amíg gyökeresen meg nem változik a versenyzők felfogása a versenyzésről. Véleményünk szerint ez nevelési kérdés, s megoldása elsősorban a fiatalok között lehetséges.



Jobb mint a célfotó!
(Péká rajza)

A magyar vívósport tanítómesterei

Irta: Ozoray (Schenker) Zoltán

Amikor a puskapor feltalálása feldöntötte a páncélos lovagokba vetett hitet, céltalan, értelmetlen teherként lekerült a harcosokról a páncél, a vért és a pallósszerű nehéz kard. De a kard nem vált feleslegessé. Csak könnyebbnek, támadásra és védekezésre egyaránt alkalmasnak és egy kézzel forgathatónak kellett lennie. Ez a támadás és védekezés kölcsönhatásán kialakult vívás a jelenlegi fejlett vívórendszer, a sportszerű vívás kiindulópontja. Gyakorlása egy ideig szervezetlen alapon folyt. Később, a XIX. század elején egyesületekbe tömörülve szervezetté vált az akkor még „kardoskodás"-nak nevezett vívás.

A vívás lépésről lépésre testet, lelket nevelő metodikus sporttá finomodott. Igaz, hogy közben párbajmániává is fajult. De a párbajmánia korszaka nem vetett gátat a sportszerű vívásnak, amely a fejvédő feltalálásával még rohamosabb fejlődésnek indult.

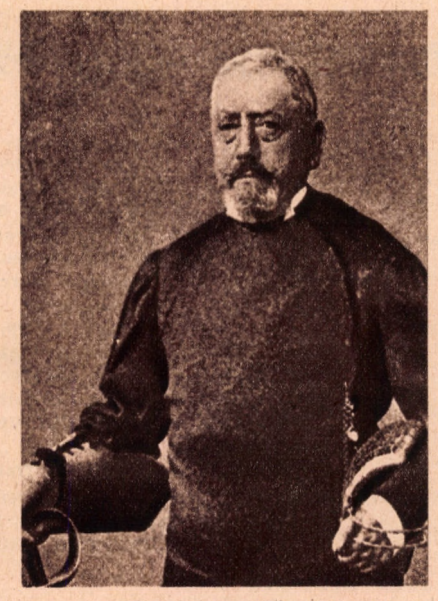
Az 1824-es és 1825-ös években megalakultak nálunk az első vívóegyesületek. A „Pesti Nemzeti Vívó Iskola" másnéven „Pesti Nemzeti Vívoda", a „Kolozsvári Viadal Intézet", a „Pozsonyi Első Magyar Vívó Egylet". Kezdetben külföldről jövő német és francia vívómesterek, később ezek mestertanítványai oktatták egyesületekben és magán vívótermekben a vívást.

1852-ben létesült — minden más államot megelőzve — Bécsújhelyen az Osztrák-Magyar Monarchia vívómesterképző intézete, ahol számos magyar tiszt és altiszt nyert vívómesteri kiképzést. Ezeknek a bekapcsolása a vívás oktatásába nagy lendülettel vitte előre a vívás ügyét. Egyre szaporodtak a vívóegyesületek. Nem telt bele hosszabb idő és Budapesten és a vidéken közel félszáz egyesületben edzette karját, szellemét, ősi virtusát a magyar ifjúság.

A XIX. század végén fordulópontot jelentett a vívósportban *Radaeli* olasz vívómester új kardvívórendszerének feltűnése, amely meghódította az egész világot. Magyarországon olasz mesterek és amatőrök bemutatói és akadémiai réven vált ismeretessé az olasz kardvívórendszer. A budapesti milleniumi — számos nemzet részvételével lezajlott — nagy nemzetközi vívóversenyen pedig döntő diadalt aratott a régi csuklórendszer fölött, végleg meghódítva a magyar vívótársadalmat. Azonnal olasz vívómestereket hoztunk hazánkba, akik a fővárosban és a vidéken letelepedve meghonosították nálunk a modern olasz kardvívórendszert. Csakhogy mi nem másoltuk le szolgai módon, mint más nemzetek. Ellenkezőleg, éles bírálat alá vettük és hibáit kivetve, előnyeit értékelve a magyar ember hagyományos vívókészségével és ősi, jellegzetes virtuskodásával párosítva megteremtettük a magyar kardvívórendszert.

Nem szabad azonban azt hinni, mintha más népek vívástörténete merően eltérne a magyartól. Igaz ugyan, hogy van közöttük némi eltérés, de éles határvonalat vonni közöttük nem lehet. Viszonyukat röviden — egy mondatban — így jellemezhetném; eltérő közöttük az, amit a magyar nép őshazájából hozott, hasonló, amit új hazájában, a közelebbi-távolabbi környezetéből átvett, illetve ezek tőle átvettek. Így például a nehéz fegyverzetű bajvívást mi vettük át tőlük, viszont a könnyű lovasság harci eljárását, játékokat ők tőlünk. Nálunk a metodikus vívás alapja a kard, náluk a szúró fegyver. Azért állunk mi ma is fölöttük és tanulják ők még ma is tőlünk a kardvívást és fordítva, mi pedig tőlük a tőr- és párbajtőrvívást.

E rövid bevezetés után rátérek legemlékezetesebb vívómestereink bemutatására. Az első, akiről megemlékezem:



Keresztessy József

Keresztessy a XIX. század nagy és első okleveles magyar vívómestere.

A XIX. század elején több idegen vívómester telepedett le nálunk. A legnevesebbek: *Friedrich* Ferenc német, *Maiz* Ignácz és *Chappon* Lajos francia Pesten, *Biasini* Kajetan olasz származású Kolozsvárott, *Martinengo* Nándor zágrábi születésű Pozsonyban.

Friedrich tanítványai közül magasan kiemelkedett egy kiváltságos tehetségű, tizenkét éves fiú: *Keresztessy József*. Alig telt bele két év, amikor mesterének mesteribb segédje lett.

Keresztessy 1819-ben született Pesten. 23 éves korában mesteri oklevelet nyert, *Friedrich Ferenc*, *Maiz* Ignatz, *Biasini* Kajetan, *Nikolász* Fosse, *Bertolini* Bartolomeo és *Calvelli* Adonis vívómesterek aláírásával. Egy ideig *Friedrichhel* közösen, később önállóan tanított a Pesti Nemzeti Vívó Intézetben. Azonkívül magán vívótermet tartott fenn a belvárosi Zöldfa utcai Mocsonyi-házban (ma Veres Pálné u. 8.), amelyet 1928-ban lebontottak, majd 1888-tól kezdve a Zöldfa utca egy másik házában (jelenleg Veres Pálné utca 22). saját házában.

Keresztessy teljesen egyéni iskolát fejlesztett ki, túlszárnyalva elődei vívórendszerét. Érdekes, hogy *megtalálni benne a mai vívás minden elemét, csakhogy csuklóvívás alakjában és szűkebb térre szorítkozó lábmozdulatokkal.* Vívása, személye nagy népszerűségnek örvendett. Az egész pesti társaság hozzá járt vívni. Termét vidékről is sokan látogatták. *Kossuth, Széchenyi és Wesselényi is* nála vívott. Mindenki tisztelte, becsülte, büszke volt rá, a magyar vívás nagy mesterére, héroszára. Szerény ember volt, tudásával nem hivalkodott. Azt tartották róla, hogy tudásánál csak szerénysége nagyobb. Bár a párbajmánia idején élt, párbaja, összekoccanása sohasem volt. Párbajra nem paukolt, nem készített elő senkit és termében párbaj levezetését nem engedélyezte, noha vele tekintélyes anyagi jövedelemtől fosztotta meg magát.

Keresztessy nem volt atléta termetű, de végtelen szívós és erős. A krónika feljegyezte róla, hogy izmai acélosítására 50 font súlyt akasztott kisujjára és karját kinyújtva írt a falra.

Fáradhatatlan szerelmese és művésze volt a vívásnak. *Salos* kiváló olasz vívómester, irigyelve *Keresztessy* messze hazája határain túl terjedő hírnevét, kihívta őt, Pesre jött, hogy becsvágya kielégülésére győzedelmeskedjék felette. *Keresztessy* elfogadta a kihívást. Az összecsapásukat megelőző bevezető mérkőzések során *Salos, Keresztessy* kiváló tanítványával, *Kisbaári Kiss* Ferenccel keresztezte pengéjét, amit a maga részére bemelegítésnek szánt. *Kiss* nem respektálta ellenfele nimbuszát és megszégyenítően elbánt vele anélkül, hogy egyetlen találatot is kapott volna. *Salvo* gondolva, hogy mit tudhat *Keresztessy*, ha már tanítványa ennyit tud, nem mert *Keresztessy* ellen kiállni, hanem indiszpozíció ürügyével visszalépett a mérkőzéstől.

Keresztessy 1848-ban önként beállt a szabadságharcosok sorába. *Aulich* hadtestében, *Klapka* tábornok parancsnoksága alatt részt vett a komáromi vár védelmében.

Hazaszeretetének, magyarságának tanújelét adta azzal az igyekezete-

vel is, hogy a vívás idegen nyelvű terminológiáját megmagyarosította. Néhány átültetése így hangzott: marcher = előjárás, (ma: előrelépés), rompé = visszajárás (ma: hátralépés), demi allenge = félroham (ma kitörés), fendez-vouz = egész roham (ma: lépéskitörés), flanconade = oldalnyomás (ma: kötöttoldalszúrás).

A 72 éves *Keresztessy* vívómesteri működésének ötvenéves jubileumát lelkesen ünnepelte az egész magyar vívótársadalom, kitüntetve őt szeretetének, megbecsülésének minden jelével. Kora még most sem szabott határt vívómesteri tevékenységének. Fáradhatatlan buzgalommal tanított tovább hazájának három vívógenerációt nevelve. És nem adta ki a kardot kezéből egészen 1895-ben bekövetkezett haláláig. *Kossuth* szállóigéje szerint „össze volt nőve, mint a kardvas markolatával". Az egész magyar társadalom meggyászolta. Az utókor emlékversenyt szentelt örökének azzal a kiírással, hogy a legnagyobb magyar mester emlékversenyének győztese „a legjobb magyar kardvívó" címét viselje. Négy ízben került az emlékverseny megrendezésre. Győztese 1899-ben *Gáspár Artur*, 1907-ben *Halász Gyula*, 1912-ben *Schenker (Ozoray Zoltán)*, 1924-ben *Pósta Sándor dr.*

Keresztessy rendszere, lelkesedése tovább élt kiváló tanítványaiban. Legkiválóbbja *Halász Zsigmond*, aki követője volt mestere életpályájának. Neki viszont az a hírneves *Iványi Gyula* volt a tanítványa, akit az emlékezetes milleniumi nemzetközi versenyünkön az első helyért folyó döntő küzdelemben az olasz *Ceccherini* Santi csak ádáz harc árán tudott megelőzni. Viszont *Iványi* maga mögé kényszerítette a többi olaszt és az olasz iskolát vívó osztrákokat és minden más nemzet jeles versenyzőit.

Keresztessy fiát, Sándort is vívómesterré nevelte. Ha ő nem is örökölte apja vívózsenijét, mint mester kiváló képességről és tanrendszerről tett tanúságot. *Keresztessy* mellett — a már megemlített kortársain és utódain kívül — még számos kiváló képviselője volt az akkori magyar csuklóvívás hőskorának. Tartozunk emléküknek, hogy legalább nevüket megemlítsük. Ezek Budapesten: *Farkas* B. Sándor, *Karl* Ede (1853—1884), *Domján* N., *Chappon* Károly (Lajos fia), ifj. *Friedrich* Ferenc, *Sztrakay* Norbert, *Vay* Lajos, *Kodesch* B. József, *Izecseszkul* Leó, *Arlow* Gusztáv, *Vizy* Károly, *Bély* Mihály, *Benyovics* Lajos, *Fodor* Károly, *Rákossy* Gyula, *Katona* János, *Szabó* József. — Kolozsvárott: *Uzomi* Antal (1813—1858), *Heinrich (Helmerich)* Jakab (1814—1868), *Tompa* Károly (1826—1882), *Kővári* Mihály (1837—1889). — Egerben: *Chappon* Samu (Lajos fia). — Nyíregyházán: *Sebetic* Raimund. — Debrecenben: *Muze* Ferenc. — *Versem* Gyula Budapesten, Kolozsvárott és Szabadkán, *Szigeti* Benedek Gyula Szabadkán és Pécsett, *Müller* Károly Temesvárott, *Bay* Alajos Kolozsvárott és Budapesten, *Giessen* Gyula Nyitrán, *Szabó* István Győrött, *Baráti* Kálmán Szegeden, *Lovas (Rösler)* Gyula Kecskeméten és Budapesten, *Petocz* Kálmán Szegeden, *Kányai Kiss* Albert Kassán, *Robelly* Jenő Szegeden, *Peer* Mátyás Nagykanizsán, *Bruzatti* Sopronban, *Zolnay* Viktor Rimaszombaton működött. *(Cikksorozatunk II. része, Santelli Italo következik.)*

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Переорганизовавшийся МОБ (Международный олимпийский комитет) и подготовка к олимпийским играм 3
Сила и искусство в гимнастике 5
То и другое о мячах 6
К. М.: Анкета о конном спорте 8
Спорт в Китае сегодня и завтра 10
Интересные, поучительные и странные вещи в австралийском спорте 11
Карой Карпати: Больше техникой, чем силой 12
Вокруг света 14
Известия, выступления 16
Советы спортивного врача. О повреждениях 17
Страницы тренеров. Обучение спортивным движениям 18
Новаторства, новости. Игра в два мяча 20
Сила, как фактор тренировки 21
Н. М.: С одного месяца на другой 22
Зольтан Озораи: Мастера-учителя венгерского спорта по фехтованию 23
Школьное физическое воспитание
Иштван Шоуш: Физическое воспитание и спорт в летних лагерях 25
Крижаней Каройне: Первенство по гимнастике женщин средних школ страны в 1958 г. 27
Яниш Дьюлане: Воспитание самодеятельности в школьном физическом воспитании 29
По всему большому свету 30
Й. Бабаян: Мы должны воспитывать в школе физически крепкую молодежь 31
Хаос 31
Из области Сабольч-Сатмар заявляют 32
Бейла Сигети: Территориальное распределение, базовые школы 33
Новый спортивный инвентарь 34

CONTENTS

The reorganized Hungarian Olympic Committee and the preparations for the Olympic Games 3
Forceful or artistic gymnastics? 5
Some words about balls 6
K. M.: Inquiry about the riding sport 8
China's sport today and tomorrow 10
Interesting, strange and instructive phenomena in Australia's sport 11
KÁRPÁTI KÁROLY: More by technics than by force 12
WORLD NEWS 14
Advices of the sports physician: About sports injuries 17
The page of coaches: Teaching of sports movements 18
Innovations and novelties: The play with two balls 20
The force as a training factor 21
N. M.: From month to month 22
OZORAY Zoltán: The masters of Hungary's fencing sport .. 23
EDUCATION PHYSIC IN SCHOOLS 25

INHALTSVERZEICHNIS

Das reorganisierte Ungarische Olympische Komitee und die Vorbereitungen zu den Olimpischen Spielen 3
Kräftiges oder künstlerisches Turnen? 5
Etwas über die Bälle 6
K. M.: Meinungsaustausch über der Reitsport 8
Sport in China heute und morgen 10
Interessante, lehrreiche und komische Dinge im australischen Sport 11
KÁRPÁTI Károly: Mehr mit Technik, als mit Kraft 12
WELTRUNDSCHAU 14
Ratdienst des Sportarztes: Über Verletzungen 17
Seite des Trainers: Unterricht der Sportbewegungen 18
NEUERUNGEN UND NEUIGKEITEN: Das Spiel mit zwei Bällen 20
Die Kraft als Trainingsfaktor 21
N. M.: Von Monat zu Monat 22
OZORAY Zoltán: Lehrmeister des ungarischen Fechtsports 23
SCHULISCHE LEIBESERZIEHUNG 25

SOMMAIRE

Le Comité Olympique Hongrois réorganisé et les préparatifs aux Jeux Olympiques 3
Gymnastique vigoureuse ou artistique? 5
Quelques mots sur les balles 6
K. M.: Enquête sur le sport équestre 8
Le sport en Chine aujourd'hui et demain 10
Choses intéressantes, étranges et instructives dans le sport d'Australie 11
KÁRPÁTI Károly: On obtient plus par la technique que par la force 12
Actualités du monde 14
Conseils du médecin sportif: Les lésions sportives 17
Page des entraineurs: Enseignement des mouvements sportifs 18
Innovations et nouveautés: Le jeu à deux balles 20
La force comme facteur d'entrainement 21
N. M.: D'un mois à l'autre 22
OZORAY Zoltán: Les maitres de l'escrime hongroise 23
L'ÉDUCATION PHYSIQUE SCOLAIRE 25

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A nyári táborok testnevelése és sportja

Az elmúlt évekhez hasonlóan, az idei nyáron is több tízezer tanuló, főként általános iskolás megy kéthetes üdülőtáborba. Ezek a táborok kiválóan alkalmasak arra, hogy az egészséges környezet, a jó táplálkozás és a helyes foglalkoztatás hatására az ifjúság testileg-szellemileg erősödjék, gyarapodjék.

A táborok életében és programjában nagy szerepet játszik a tanulók testi megerősítése, edzése, testmozgással való egészséges szórakoztatása. Ezért a táborokat fenntartó és üzemeltető szervek: elsősorban a SZOT, az egyes üzemek és vállalatok, végrehajtó bizottságok — egyre nagyobb gondot fordítanak a táborok testnevelésének és sportjának személyi, tárgyi, dologi feltételeinek fokozottabb mértékű megteremtésére.

Mivel a táborok vezetésébe igen sok nevelő kapcsolódik be, úgy gondoljuk nem lesz hiábavaló, ha ezen a helyen is foglalkozunk *a táborok testnevelésének és sportjának néhány, főleg módszertani kérdésével* — az eddigi tapasztalatok felhasználásával.

★

A SZOT által kiadott kéthetes munkaterv minden nap biztosít időt a testnevelésre, a sportra, a vízmelletti táborokban pedig a strandolásra is. Ezeknek az alkalmaknak a jó, ötletes kihasználása a tábor sportfelelősének jó szervezési és oktatói munkájától függ. A program ezenkívül reggeli tornát, szabadjátékokat és kirándulásokat is előír. Vegyük sorra ezeket az alkalmakat.

★

REGGELI TORNA

Főként a *változatosságra, a játékosságra* szeretnénk a figyelmet felhívni. Ne érezzék nyűgnek az úttörők a reggeli testmozgást, amihez általában vonakodva szoktak gyülekezni. A változatosságot egyrészt a gyakorlási helyek változtatásával biztosíthatjuk (táboron belül, táboron kívül, pl. menet-futás, menetfutás a közeli nagy fához, tisztásra, dombtetőre stb.), másrészt a gyakorlatok jó megválasztásával. *Ne csak ún. „tagszabadgyakorlatokat" végeztessünk, hanem társasgyakorlatokat, játékokat is,* esetleg ezeket vegyesen. Rövid idő alatt nagy tömeget lehet megmozgatni futó, ugró sorversenyekkel is. Az ütembeszedett gyakorlatok ne töltsék ki a gyakorlatok nagy részét, de ha ilyet végeztetünk — mert ilyen is kell — ne kívánjuk meg a feltétlen egyöntetűséget, mert ez nem lehet itt a cél, az ország különböző helyeiről, különböző mozgáskészséggel összeseregletett gyerekeknél. *Elégedjünk meg a kellő hatás elérésével, a szervezet alacsonyabb mértékű megterhelésével, a jó kedv felébresztésével* — hiszen egy nyári táborban ez lehet az elérendő cél.

A változatosságra és játékosságra való törekvés nem jelentheti azonban a fegyelem meglazulását. A szükséges külső rendet meg kell tartanunk. Ezért a foglalkozás előtti és utáni sorakozást soha se hagyjuk el.

Az őrsök, rajok közötti, állandó versengést itt is használjuk ki.

SPORTFOGLALKOZÁSOK

Itt elsősorban atlétikára és néhány sportjátékra (labdarúgásra, kézilabda-, röp-, kosárlabdázásra) és asztaliteniszezésre nyílik lehetőség. A táborok viszonyaihoz (terület, felszerelés) alkalmazkodva lehet és kell is a táborok sportprogramját elkészíteni és lebonyolítani. Inkább *a gyakorlást,* mint *az oktatást kell előtérbe helyezni,* ami úgy értendő, hogy fontosabb, ha mindenki ugrik pl. egy alkalommal ötször távolba, mint egy hosszabb magyarázat után egyszer. *A legszükségesebb oktatási és végrehajtási szempontokat természetesen adjuk meg, de kerüljük a sok beszédet,* mert ez a fegyelem és figyelem rovására megy.

Már a tábor első napjaiban írjuk ki a versenyeket, hogy felkeltsük



Az őrs tagjainak komoly feladatot kell megoldaniok: kifeszített kötélen kell végigkúszniok a portyázás alkalmából. Ez erőt, ügyességet, bátorságot kíván (Gyuris Gyula felvétele)

az érdeklődést a tanulókban. A versenykiírás olyan legyen, hogy az biztosítsa minden gyerek aktív részvételét. (Őrsök, rajok közötti csapatversenyek). Ennek keretében kerülhet aztán sor az egyéni versenyekre. Arra törekedjünk, hogy *kevés legyen a nézők száma és sok a versenyzőké.* A szabályokhoz kötött versenyeken kívül rendezhetünk tréfás versenyeket is (zsákban futás, futás párokban a belső lábak összekötésével, kutyafutás, öltöző-vetkőző váltók, tréfás váltóversenyek, görögkocsiverseny, ördögkerék stb., stb.)

Az egyéni versenyekben figyelembe vehetjük a korcsoportokat is (pl. 10—12 és 13—14 évesek), így a fiatalabb korú tanulók számára külön versenyeket is rendezhetünk.

SZABAD JÁTÉK

A program ilyen lehetőséget is biztosít. Bár itt a gyerekek önkéntes foglalkozása lép előtérbe, *mégsem szabad* itt *a tanulókat magukra hagyni,* hanem felügyelettel végezzék szabad játékukat. A nevelők feladata itt a rend fenntartására, a felügyelet biztosítására esetleg a bírói szerep ellátására szorítkozzék. Ezzel sok civakodásnak vehetjük elejét.

KIRÁNDULÁSOK

Ezt az alkalmat is használjuk ki sporttevékenységre. Mindig akad annyi idő, amit alkalmi, vagy a tábor sportprogramjába illeszthető sportversenyekre szánhatunk. Például kislabdahajításra, célbadobásra *természeti tárggyal* (fenyődoboz, kavics) *természeti tárgyra* (fatörzsre, árokba).

Rendezhetünk játékokat, elsősorban *terepjátékokat.* Ezeket igen kedvelik a gyerekek. A győztesek megállapításáról sohase feledkezzünk meg.

ÚSZÁS, ÚSZÁSOKTATÁS, STRANDOLÁS

Az úszás, strandolás közben a szükséges óvóintézkedések megtétele és betartása a legelső feladat?

Külön foglalkozunk az úszásoktatással, mert *ez ebben az évben irányítottan, tervszerűen történik* a vízmelletti, elsősorban a Balaton-melletti táborokban. A Művelődésügyi Minisztérium, az Úttörő Szövetség, a KISZ, az MTSH, a SZOT és a Magyar Úszó Szövetség együttes munkája nyomán az eddiginél fokozottabb mértékben biztosítjuk a szakszerű úszásoktatást. Cél az, hogy a kéthetes üdülés ideje alatt az úszni nem tudók tanuljanak meg úszni, a már úszni tudók pedig tovább tökéletesítsék úszástudásukat.

A *hangsúly* természetesen az *úszni nem tudók úszásoktatásán van.* Ez a fontosabb. Nem fordulhat elő az idén az, amit az évek során tapasztaltunk, hogy bár naponta kétszer is lejártak fürödni a Balatonba a gyerekek, de ott senki sem adott útmutatást nekik az úszásra, hanem ösztönösen próbálkoztak a „kutya"-úszással.

A nyári táborokban a cél tehát az úszás megtanulása, illetve az úszásnak az egészséges nyaralás eszközeiként való felhasználása. Ha e célt a versenyek elősegítik, úgy legyen verseny is, de ez nem lehet a cél. *A nyári úszásoktatást tehát nem a versenysport szemszögéből kell néznünk.* A tehetségeket természetesen figyelnünk kell és irányítanunk kell a további foglalkozásokra. Minél több gyerek tanul meg úszni, annál szélesebb alapot teremtünk a versenysport számára is. Az ausztrál úszók sikerei is nagyrészt a gyerekek tervszerű foglalkoztatásában keresendők.

Sydneyben pl. 10 000 12 éven aluli úszót tartanak nyilván, s Gallagher edző kezén is közel 20 000 diák ment keresztül, míg megtalálta M. Rose-t, a három olimpiai aranyérem tulajdonosát. Nálunk 20 000 diákot azért úsztatunk, hogy *egészséges legyen, hogy izomzata, tüdeje, szíve jól fejlődjék, hogy farkasétvágyú legyen, hogy teste arányosan növekedjék.* Inkább tudjon 100 gyerek időeredményre való tekintet nélkül 50 m-t úszni, mint 100 gyerek közül egy csúcsot javítani. Harc a másodpercekkel — nem lehet a nyári táborok feladata.

★

A táborok testnevelésében és sportjában jól felhasználható könyveket az alábbiakban közöljük:

1. Testnevelés az általános iskolában. Tanterv és útmutatás a Sport Lap- és Könyvkiadó 1952—53-as kiadása (a reggeli tornához, játékhoz).
2. Kerezsi Endre: Vidám reggeli torna a Sport Lap- és Könyvkiadó 1957. kiadása (reggeli tornához).
3. Szücs—Takács: Iskolai természetjárás, Sport Lap- és Könyvkiadó 1952. (terepjátékokhoz).
4. Sztugyenyecky—Jakovlev: Úttörő játékok (Sport Lap- és Könyvkiadó 1951.)
5. Dr. Bárány István: Gyermekek úszásoktatása. Sport Lap- és Könyvkiadó 1957.
6. Nyári iskolai úszótanfolyamok anyaga. (Oktatásügyi Közlöny 1956. 14. számának melléklete.)
7. Jakovlev: Hogyan játszanak a szovjet iskolában? (Sport Lap- és könyvkiadó, 1951.)
8. Úttörővezetők Sportkönyve
9. Sport Ifjú Mestere.
10. Surányi: Úttörőjátékok.
11. Vidám úttörő-nyár.
12. Sport, Erő, Egészség.
13. Pionir-nyár a városban
14. Turisztika Ifjú Mestere.
15. Őrsvezetők útitársa.
16. Harci játékok.
17. Sporttevékenység az úttörőcsapatban.
18. Újoncpróbakönyv.

Gyógytorna helyett gyógysportolást!

A különféle mozgásokkal végzett gyógykezelésben — írja *Knipping,* az Olimpisches Feuer 1957. évi 4. számában — a helyreállítás munkája kiválogatott és adagolt mozgásingerek útján történik, ezek segítségével igyekszünk a természetes viszonyokat helyreállítani.

Az eredmény, a siker mindig a mértékek és a gyakorlás helyességétől függ. De mert az idegrendszer szerepe ebben a folyamatban is döntő, a szerző arra int, hogy lehetőleg *a betegeket lekötő, érdekes, szórakoztató legyen a foglalkoztatás.* Jobbak tehát a különféle sportjátékok, mint a gimnasztika. Még a változatosan adagolható futás is jobban leköti a részvevőket, mint az unalmas szabadgyakorlatok.

(A szerkesztőség megjegyzése: azért, mert szabadgyakorlat, mert gimnasztikai gyakorlat, még nem feltétlenül kell unalmasnak lennie. Lehet szabadgyakorlatokat és különféle kisebb-nagyobb szerekkel végrehajtható gyakorlatokat nagyon érdekesen, szórakoztató módon is végeztetni!)

A Nógrád megyei palotási réten az általános iskolásokkal labdajátékok részgyakorlatait végezteti a testnevelő tanár (Fejelő gyakorlatok) (Szemenyei Tivadar felv.)



Az 1958. évi országos középiskolai leány torna-bajnokság

A Nemzeti Sportcsarnok két napig, május 3-án és 4-én az országos leány középiskolai torna-bajnokság színhelye volt.

Az indulók számszerű adatai a következők:

I. oszt.	27 csapat =	162 fő
II. oszt.	24 csapat =	192 fő
I. oszt.	egyéni	52 fő
II. oszt.	egyéni	34 fő

Mielőtt a szakmai rész értékelésére rátérnék, örömmel említem meg a Diák Sport Központ megalakulását, mert ezzel reméljük, a középiskolák sport-kérdése kedvezően megoldódik. Lesz gazdája az ifjúsági sportnak.

A bajnokságon színvonalas küzdelem folyt. *Mennyiségileg* is, *minőségileg* is határozottan *előbbre jutottunk.*

Természetesen akad még tennivaló. A problémák között szerintem az első az, hogy *az általános iskolák nagyobb részéből a középiskolák még mindig nagyon képzetlenül kapják meg a tanuló ifjúságot.* Így az elindulás nagyon különböző fokról történik. Ez különösen a vidéki iskoláknál tapasztalható.

A szokásos nehézségek

újra felbukkantak. Azaz — ahol férfi testnevelő tanár működik — ott a nőies munka vonalán tapasztalható természetesen hiányosság. (Nem mindenütt!) Némely vonatkozásban (ugrás, szertorna) azonban ez előnyös is. A technikai kivitelezésben nem egyöntetű a felfogás (pl. I. oszt. cs. b. felemáskorlát testkörzés, kanyarlat stb.). A gyakorlatok végrehajtásában a nehezebb elemeket (pl. gerendán) sokszor kidolgozottabban végzik, mint az ún. összekötő részeket.

A szabadon választott gyakorlatok összeállításában is sokszor említett hiba, hogy az erősség meghaladja a tornász képességeit. Ezt néhány esetben itt is tapasztalhattuk. Valamint azt, hogy a szer jellegének a gyakorlatok nem minden esetben feleltek meg.

A zenével való együttműködés bizonyára azoknak az iskoláknak okozott nehézséget, amelyeknek a felkészüléshez nem mindig állt módjukban zenére gyakorolni.

Külön említem a lóugrás kérdését. Az I. o. előírt kötelező ugrása a kiírás szerint: átterpesztés, lebegőtámasz nélkül. Előzetes döntés alapján (amivel többen nem értettek egyet) a lebegőtámasszal végrehajtott ugrást 9,5-ből indulva kellett elbírálni. Az elbírálást nagyon megnehezítette, t. i. az ugrás második íve — azaz az ellökés és utána a „irányítás" ideje egy villanásnyi, s ez, valamint a különböző szögből való látás — az értékelésben alig hozhatott ki különbséget. A fejlődés azt kívánja, hogy a rárepülés lebegőtámasszal történjék.

A szabadon választott ugrásokban nagy fejlődést láttunk.

A technikai értekezleten elhangzottak, valamint az eddigi tapasztalatok alapján a jövő jobb munkája érdekében,

a következő javaslatokkal

szeretném a középiskolai tornaversenyek ügyét előbbre vinni:

1. A tanárok egyöntetű véleménye alapján a döntőbe való feljutás *„területi" bajnokság alapján történjék,* ez igazságosabbá teszi a versenyt.

2. Az új versenyanyag megismerésére a legcélszerűbb volna egy *egyhetes tábor,* ahol szertorna lehetőség is van. A táborban a testnevelő tanárokon kívül az iskola 1—2 jó tornásza is részt venne. A gyakorlatelemek helyes és egyöntetű technikai végrehajtását ezzel lehetne biztosítani.

3. Az új gyakorlatok összeállítása *a tömeg képességeinek feleljen meg.* Az anyag leírása szaknyelvi szempontból félreérthetetlen, egyértelmű legyen.

4. A versenykiírás *kellő időben* jelenjék meg.

5. *Az általános iskola anyaga és versenyzési rendszere szolgáljon alapul* a középiskolai versenynek.

6. Legyen *kötelező együttes szabadgyakorlat* és ez az összetett versenybe számítson bele.

7. A középiskolai versenyanyag *különbözzék az egyesületi verseny anyagától.* Ez jobban biztosítja az iskolai testnevelés fejlődését.

A versenyen

fegyelmezett magatartás jellemezte a versenyzőket. Köszönet a sok fáradozásért minden vezetőnek és tornásznak egyaránt. Akiknek nem úgy sikerült a verseny, mint ahogy remélték, azok ne veszítsék el a kedvüket. Azt, hogy ügyesebbek, erősebbek, szebb mozgásúak lettek, annak köszönhetik, hogy felkészültek és elindultak a versenyen.

Az I. oszt. bajnokságon reggel 8-tól 13 h-ig, a bírák szinte pillanatnyi szünet nélkül végezték munkájukat. Az vesse reájuk az első követ — aki bírói minőségben hibátlanabbul tudta volna ellátni ezt a feladatot.

A verseny eredményei a valóságnak megfelelő képet mutatnak. A pontozókról csak annyit hogy „merjenek" 10 ponthoz közel eső pontszámot adni és „merjenek" 8 pont alatti pontszámmal is értékelni. (A lóugrás pontozási nehézségeire az előzőkben rámutattam). Szigorúan kezdtek — igyekeztek ezt a mértéket tovább tartani. Nem éreztem „elfogultságot". A szabadon választott gyakorlatok értékelésében a kisebb eltérések sem okoztak bajt, hiszen a középérték maradt meg.



A középiskolás tornászlányok I. osztályú országos egyéni bajnokságán a legkitűnőbb teljesítményt a ceglédi Kossuth Gimnázium versenyzője, Füle Judit nyújtotta. Bajnok lett az összetett versenyben, ezenkívül megnyerte a felemáskorlát, a talaj és az ugrás bajnokságát is. A felvétel kitűnően sikerült talajgyakorlata közben készült.
(Geresdy László felvétele)

A verseny rendezése kifogástalan volt. Ez elsősorban *Borsos Jenő* érdeme.

Köszönet jár neki és mindazoknak, akik az előkészítésben, a verseny lebonyolításában élen jártak.

Kár, hogy a díjkiosztáson nem jelent meg minden csapat. Szeretnők a jövőben a részt vett csapatokat az eredményhirdetésnél együtt látni. Az ünnepélyes díjkiosztás az egész verseny szerves része. A meg nem jelentek mentségére szolgálhat, hogy a verseny a vártnál később fejeződött be, s több csapatnak a délutáni vonattal haza kellett utaznia.

A többre és jobbra való törekvés sarkaljon mindenkit további munkára.

A munkát vezető kartársakat hivatástudatuk segítse abban, hogy a testnevelést az ifjúság *szeresse meg,* ezt pedig csak *jól megalapozott* munkával és az *egyéni adottságnak és szorgalomnak figyelembe vételével érheti el.*

dr. Krizsanecz Károlyné
főiskolai tanár

EREDMÉNYEK:

Leány I. oszt. csapatbajnokság:

1. Bp. Fazekas Gimn.	182,6
2. Pécsi Leőwey Gimn.	180,40
3. Bp. Szilágyi Gimn.	178,60
4. Bp. Hámán Gimn.	178,40
5. Ceglédi Kossuth Gimn.	178.40
6. Miskolci Zrinyi Gimn.	177,50

Leány II. oszt. csapatbajnokság:

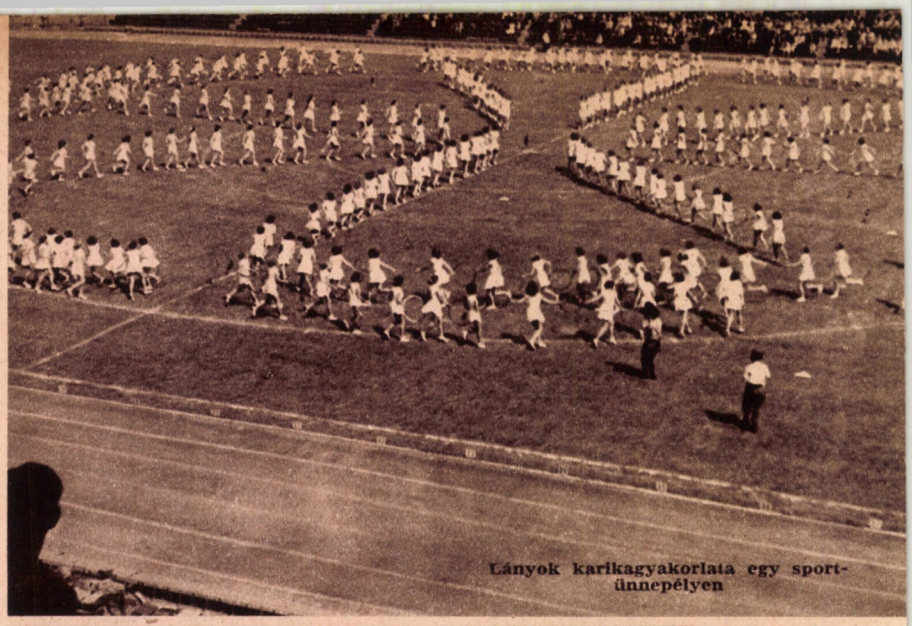
1. Pápai Petőfi Gimn.	218,50
2. Bp. III. ker. Gimn.	217,80
3. Bp. Fazekas Gimn.	217.20
4. Békéscsabai Közg. Techn.	216,40
5. Pécsi Janus Pannonius G.	215,80
6. Miskolci Zrinyi Gimn.	213,90

Leány I. oszt. egyéni bajnokság:

1. Füle Judit (Ceglédi Kossuth Gimn.)	74,70
2. Förstner (Bp. Fazekas Gimn.)	73,30
3. Társi (Bp. Fazekas Gimn.)	73.10
4. Bagoly (Veszprémi Gimn.)	73,10
5. Békési (Bp. III. ker. Gimn.	73,00
6. Pajor (Pécsi Leőwey Gimn.)	72,90

Leány II. oszt. egyéni bajnokság:

1. Varga Mária (Pécsi Janus Pannonius Gimn.)	72,70
2. Horvay (Bp. III. ker. Gimn.)	72,70
3. Kelecsényi (Bp. III. ker. Gimn.)	72,60
4. Rácz E. (Békéscsabai Közg. Techn.)	72,60
5. Kopf (Pécsi Janus Pannonius Gimn.)	72,10
6. Opitz (Győri Kazinczy Gimn.)	72,10



Lányok karikagyakorlata egy sportünnepélyen

HÍREK • érdekességek • APRÓSÁGOK

Az általános iskolák alsó tagozatában szakosított oktatás lehetőségének szabályozásáról szól a művelődésügyi miniszter 134/1958. (M. K. 8.) M. M. számú utasítása. Az utasítás szerint az osztályvezető mellett szakos nevelő az I—IV. osztályokban az éneket és a testnevelést, a II—IV. osztályokban pedig a rajzot taníthatja és az órák ellátására csak szakképesítéssel rendelkező nevelők oszthatók be. — Az utasítás a szakosítás további kiterjesztésére ad lehetőséget és bizonyára hozzájárul majd az általános iskolai testnevelés színvonalának további emeléséhez.

●

Sportiskolák seregszemléje volt a május 18-án, a budapesti Petőfi-pályán megtartott sportiskolák közötti baráti sporttalálkozó. A jól sikerült sporttalálkozón a XIV., a XVII., XVIII. és az 1 éves fennállását ünneplő VIII. kerületi sportiskola vett részt, közel 600 tanulóval. Az üdvözlő beszédet **Diósi György,** a VIII. ker. VB elnökhelyettese tartotta, kiemelve a sportiskolák egyre növekvő jelentőségét az ifjúság sportnevelésében. A baráti sporttalálkozó megrendezése elsősorban **Vadas** Józsefnek, a VIII. ker. sportiskola nevelőjének, és **Kovács Gézának,** a VIII. ker. sportfelügyelőjének az érdeme.

Tanácskozások az általános iskolai testnevelésről és sportról

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztálya április 24-én és 25-én tartotta kétnapos tanácskozását az általános iskola új felső tagozati tantervéről, valamint az általános iskolai tanulók sportversenyeiről. A tanácskozáson részt vettek a megyei testneveési előadók, ált. iskolai szakfelügyelők, az érdekelt országos szervek és a sportszövetségek képviselői.

Az első napon **a tanterv megtárgyalására** került sor. A tanterv már nyomás alatt állt, így a hozzászólók — az ügy előadójának; dr. **Cseke** Dénesnek kérésére — csak apróbb javításokra, módosításokra tértek ki. A sportversenyzések szabályozásának tervezete élénk érdeklődést váltott ki, különösen a sportszakszövetségek részéről. Örömmel üdvözölték a készülő rendeletet s megtették hozzá szakmai észrevételüket. Túlmenően azonban az észrevételek megtételén **mindegyik sportszakszövetség a legmesszebbmenő támogatásáról, segítőkészségéről biztosította az általános iskolások sportját.** Ezt örömmel vették tudomásul a vidéki kartársak.

Ennek a tanácskozásnak lett volna feladata dönteni a tornaversenyek gyakorlatairól. A javasolt és bemutatott gyakorlatok azonban további vitára adtak alkalmat, így az észrevételek figyelembevételével készítik el az új gyakorlatokat.

A kétnapos értekezlet hasznos és eredményes volt, bár kedvezőbb lett volna hamarább összehívni, még a tantervnek a nyomdába adása előtt. Néhány észrevételünk volna azonban a tanácskozással kapcsolatban. Így pl. az, hogy **nem minden megyei előadó jött el** a tanácskozásra. **Csukás Andor** Fejér megyei előadó, középiskolai testnevelési tanár nem vett részt a márciusban Tatán tartott országos sportvezetői tanfolyamon sem és nem vett részt ezen a tanácskozáson sem. Úgy gondoljuk, hogy ez nem **Csukás** kartárson múlott. Helyesnek tartanánk azt is, **ha a vidéki kartársak nem a tanácskozások idejét használnák fel ügyes-bajos dolgaik elintézésére,** és ha a jövőben a gyakorlati bemutatók olyan tornateremben kerülnének megrendezésre, ahol **a bemutatáshoz szükséges tornaszerek is rendelkezésre állanak.**



Játékos ugrásgyakorlat egy általános iskolában

(Kozák L. felv.)

Testnevelési Főiskolánk munkájáról hozott határozatot az MTST elnöksége. A határozat értelmében a TF-et a szakképzés és a tudományos munka központjává kell fejleszteni. Ki kell dolgozni egyetemi jellegű képzőintézetté fejlesztésének tervét. Keretein belül működik majd:

I. a Tanárképző és Továbbképző intézet,

II. a Sportvezető és Edzőképző Intézet és

III. a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet.

A Tanárképző és Továbbképző Intézet a középiskolai egyszakos testnevelő tanárképzést látja el a nappali tagozaton 4 éves, a levelező tagozaton 5 éves képzéssel. A levelező tagozat 1958. október 1-én indul meg. A Pedagógiai Főiskolát végzettek a nappali és levelező tagozaton egyaránt különbözeti vizsga letétele után a III., a testnevelési gimnáziumot végzettek a II. évfolyamára iratkozhatnak be. Megkezdi működését a továbbképző tagozat is, amely kéthetes kötelező tanfolyamok formájában biztosítja a végzett középiskolai tanárok 4 évenkénti elméleti és gyakorlati továbbképzését. 1959 nyarán önköltséges tanfolyamok szervezésére kerül sor

A határozat előírja, hogy a tanárképzés tantervében és óratervében a tanári hivatásra való nevelés érdekében megfelelő változtatásokat kell eszközölni. **A hallgatók képzését az eddigi túlzott sportjelleg helyett az iskolai testnevelés felé kell irányítani.**

A határozat továbbiakban a szakképzés rendszerének módosításáról, külföldi tanulmányutakról, cserékről, valamint a főiskola létesítményeinek további fejlesztéséről (25×12-es fedett uszoda építéséről), a KISZ-szervezet munkájának megjavításáról intézkedik.

[6/2/1958. (III. 6.) MTST. számú határozat.]

●

Ujabb sportiskola alakult Budapesten. Május 16-án alakult meg a IX. kerületben a VB. a kerületi üzemek anyagi támogatásával a legfiatalabb sportiskola. A sportiskola tíz szakosztályban, több mint 200 tanulót foglalkoztat. A sportiskola vezetője Szabó Zoltán testnevelő.

AMIRŐL BESZÉLNÜNK KELL

Öntevékenységre nevelés AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

Egy iskola sportéletéhez hozzátartozik tagjainak öntevékenységre való nevelése is.

Az öntevékenységre való nevelés terén addig eredményt elérni nem lehet, amíg a növendékek — mint egy közösségnek tagjai — meg nem értik és ismerik az alárendeltség, a felelősség, a fegyelem fogalmát. Nem a vak engedelmességre gondolunk, hanem a szabad emberek közösségére jellemző *belátás és szükségszerűség elvére.*

Felmerül a kérdés, mikép neveljük öntevékenységre növendékeinket? Semmi esetre sem úgy, hogy megbízzuk őket különböző feladatokkal s miután azokat *nem teljesítik,* újból felszólítjuk őket, majd később mindezekbe belefáradva, magunk vállaljuk el helyettük az elvégzendő munkákat. Ez csak a testnevelő tanár munkájának fokozását jelentené, de semmi esetre sem szolgálná az iskola közösségének megerősödését, az öntevékenységre való szoktatást, nevelést. Szükséges mindenek előtt, hogy a *testnevelési órákon megfigyeljük:* kik a lelkesek és kik a közömbösök, kik tartják be a szabályokat és kik nem, kik az önzők és kik illeszkednek be a közösségbe.

A játékok és még más sportágak is alkalmasak növendékeink megismerésére és az öntevékenységre való nevelésre. Ennek érdekében használjunk fel minden alkalmat a növendékekkel való beszélgetésre, az öltözőben, a folyosón, a kirándulásokon, a helyettesítési órákon, az edzéseken, a versenyeken stb. Az így megismert növendékekből válasszuk ki azután a megfelelő aktívákat.

A kijelölt tanulókkal karöltve *szokásokat és hagyományokat teremtsünk meg,* ahol az öntudatos és önkéntesen vállalt fegyelemnek, öntevékenységnek már szerep jut, pl. az önállóan megszervezett iskolai háziversenyeken. A legközömbösebbek beszervezését úgy végezzük, hogy azokat először kisebb részfeladatok elvégzésére osszuk be, majd később fokozatosan az erős egyéniségűek mellé állítsuk, akik azután irányítják őket. Nagyon fontos ezeknek a legközömbösebbeknek az azonnali aktivizálása, mert ezek a legnehezebben megmozdítható egyének. Beszervezésük ennélfogva *sok türelmet és sok egyéni beszélgetést igényel.* Vigyázzunk arra is, hogy ezekből az öntevékeny vezetőkből ne váljanak sztárok, primadonnák. A fiatalok hajlamosak arra, hogy ha egyszer vezetőszerepet kaptak, azt hiszik: mások, és többek mint társaik s parancsolgatásra jogot szereztek. Ezért ajánlatos, hogy negyed, esetleg félévenként *váltsuk az egyes funkcionáriusokat.* Így többen megtanulják a vezetést és egyben az engedelmességet is. Ezt természetesen már az év elején közöljük velük, nehogy később az a látszat legyen, hogy a vezetőt büntetésből váltottuk le.

Az öntevékenységi munkát — legalább is eleinte — úgy kell irányítanunk, hogy lehetőség szerint mindenki azt csinálja, *amihez kedve van* és ért is hozzá. Ugyanis sohasem válhat a tanuló jó vezetővé, ha ő maga nem érzi át munkájának fontosságát, és ha az ügyet nem tekinti szívügyének. A munkák elvégzésében — főleg eleinte — segítsünk és kérjük minden alkalommal számon a növendékektől a reájuk bízott — önként vállalt — feladatok teljesítését.

Néhány gyakorlati példa

Több iskolában a fenti elvek alapján már megvalósultak az alább közölt gyakorlati példák:

Pl. Öntevékenyen mennek le az osztályok párosával és vissza a testnevelési órákra.

Minden testnevelési óra előtt más-más csapat, előre meghatározott sorrendben készíti elő a testnevelési órákat olykép, hogy elvégzi a tornaterem utántörlését, a testnevelő tanár által közölt szerek — és játékeszközök előkészítését, áttörlését.

A tanárnak a tornaterembe való belépésekor a napos azonnal sorakoztat.

Ha a növendékek valamelyike azt észleli, hogy valamelyik eszköz: pl. labda stb. szakadozni kezd, azt haladéktalanul bevonják a használatból, hogy a további romlását megelőzzék s ezt jelenti tanárának.

Takarékoskodásra szoktatásra jó alkalom, ha egymást figyelmeztetik pl. „Zárd el a vízcsapot!" „Oltsd el a villanyt!", „Kíméld a szereket!" stb., stb.

A megfelelően gazdaságos időkihasználást biztosítani kell a csapatfoglalkoztatásoknál is, a csapatvezetőn keresztül olyképpen, hogy az gyors, pontos és meghatározott rendben bonyolítsa le a cserét.

A tanév kezdetén lebonyolítandó sportorvosi ellenőrzés megszervezése sem lehet kampányszerű — vagyis közvetlenül a versenyek előtt történő, hanem azt osztályonként, egy-egy önként jelentkező beszervezésével kell megoldani.

A statisztikai adatok összegyűjtését, kimutatások, táblázatok, jegyzőkönyvek, faliújság-cikkek, közlések, hirdetmények és egyéb adminisztratív teendőket megfelelően kell elvégeztetni.

Bármilyen játék űzése közben a durva, indulatos hangot nem szabad megtűrnünk, hanem azt már öntevékeny módon a csapat tagjainak kell meggátolniok, esetleg az ezt elkövetőt a további játékból kizárniok.

Biztosítani kell a versenyeken szurkoló növendékek megjelenését, és azok megfelelő viselkedését a versenyeken.

A különféle felvonulásokon, mindig más és más alakítsa ki az előre meghatározott rendet, lehetőleg a *KISZ-tagok közül.* Itt gondolok a tanév elején és tanévzárón a zászló előtti tisztelgésre, a zászló átadásra-átvevésre stb.

Önkéntes beszámolók a többi növendékek előtt különböző versenyekről, élményekről stb. Itt elsősorban az iskola olyan sportolójának szerepeltetésére gondolok, akiknek teljesítménye már túlnőtt az iskola keretén.

Az év végi sportkiállítás megteremtésében is nagy szerepet juttathatunk az öntevékenységnek. Ezt osztályok egymásközötti versenyek formájában rendezhetjük meg.

Az osztályok között félévenként ajánlatos versenyt rendezni a „legjobban sportoló osztály" vagy a „legjobb tanulmányi eredmény és kiváló sport-munka teljesítményért" címért. Ennek jutalmazása egy vándorzászló és vándordíj lehet.

A sporthagyományok megörökítésére szolgál a folyamatosan vezetett „Sportbecsületkönyv". Ebbe a könyvbe kerülnek mindazok a növendékek, akik sikeresen végezték tanulmányaikat és sporteredményeik a középiskolás átlag fölött állottak.

Fontos, hogy az ifjúság köréből olyan versenyrendezőket, bírókat neveljünk, akik munkájuk és magatartásuk révén mind az iskolában, mind az életben jó vezetőkké válnak.

Nevelő-munkánk csak akkor lesz eredményes, ha az említett öntevékenység kialakítását nem ridegen, a merev kötelességteljesítésen alapulva végezzük, hanem ha lángra lobbantjuk az érzelmeket is s így a kötelesség mellett egy kis meleget, sőt humort viszünk az iskolai életbe. Csakis ilyen hangulat megteremtése után foghatunk hozzá az öntevékenység kialakítására irányuló nehéz — de szép — munkához, amihez vegyük igénybe a KISZ segítségét is.

Janisch Gyuláné
gimn. tanár





Fényképeink:

GYERMEKEK TÁRSAS-GYAKORLATAI

I. „Szabályozó"

II. „Tányér"

(Kozák Lajos felvételei)

A BUKÓHASMÁNT TECHNIKA OKTATÁSA

Az NDK-beli **Rabe** cikket írt, amelyben saját tapasztalatára hivatkozva megállapítja, hogy a bukóhasmánt technikát az általános iskola felsőbb osztályos tanulóival el lehet sajátíttatni. A tanulás megkönnyítésére az ugrást, illetve a bukást két ugrószekrény-tetőre helyezett szőnyegre gyakoroltatja, eleinte léc nélkül, majd egészen alacsony (1 m-es) magasságon.

●

OKTATÓ-VEZETŐ KÉPZÉS SVÁJCBAN

A svájci tanár- és edzőképzésről (vagy ahogyan ők nevezik: Turn- und Sportlehrer) számol be a baseli **REY.** A torna-sporttanár, szabadfoglalkozású sporttanár, edző, instruktor, technikai vezető és a különféle sportfunkcionáriusok képzéséről leginkább az egyes sportszövetségek gondoskodnak. A tíz évvel ezelőtt létesített magglingeni sportfőiskola és az egyetemek testnevelési fakultásai csak a legmagasabb szintű képzést látják el, de ez a legmagasabb szintű képzés is csak egyéves.

Érdekes, hogy a testnevelők képzése a katonai szervezetek irányítása alatt áll és — ha a testnevelők állami szolgálatban vannak — innen kapják fizetésüket is.

A torna-, sporttanári oklevelet a baseli, lausannei és genfi egyetemeken, vagy a zürichi műszaki főiskolán lehet megszerezni. A kiképzés ideje két szemeszter.

A magániskolák többnyire ún. „szabadfoglalkozású" sporttanárokat alkalmaznak, akiket a magglingeni sportfőiskola képez ki, 8 hónap alatt. Most tervezik, hogy Baselben Testnevelési Intézetet alapítanak, ahol hat szemeszteren (3 éven át) képeznék ki a tanárokat. A svájciak bizony jól elmaradtak a nemzetközi színvonaltól.

A magyar sportegyesületi rendszer

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnökségének 4/2/1958. (II. 2.) MTST számú határozata a sportegyesületi rendszerről, a sportegyesületi mintaalapszabályról, és a sportegyesületek nyilvántartásba vételének rendjéről intézkedik. E határozat a sportegyesületeket két rendszerbe sorolja, mégpedig:

I. Munkahelyi sportegyesületek,

II. Területi sportegyesületek (sportkörök, sportklubok, sportegyletek).

I.

A munkahelyi sportegyesületek közé tartoznak:

A) *Üzemi, hivatali sportegyesületek* (szakszervezeti, ill. KISZ).

B) *Testületi sportegyesületek:* 1. Honvédelmi Minisztérium sportegyesületei, 2. Belügyminisztérium sportegyesületei, 3. egyeteni-főiskolai sportegyesületek.

C) *Iskolai sportkörök.*

Ez utóbbiak jellegüktől függetlenül megegyeznek abban, hogy nem rendelkeznek önálló alapszabállyal, nem jogi személyek. Iskolafenntartó hatóságuk és az OISB által közösen kiadott egységes működési szabályzat szerint fejtik ki tevékenységüket, ezért alapszabályjóváhagyási kötelezettségük nincs, csupán bejelentési kötelezettségük van.

Tagságuk kizárólag az iskola kötelékébe tartozókból (tanulók, tanárok) adódhat. A sportkör tagjai az igazgató vagy nevelőtestület hozzájárulásával más sportegyesületnek is tagjai lehetnek, amennyiben a sportminősítés szabályai ezt nem zárják ki.

Iskolafajtánként alakulhatnak:

a) általános iskolai sportkörök,

b) középiskolai (technikumi) sportkörök és

c) ipari tanuló sportkörök.

II.

A területi sportegyesületek közé tartoznak:

a) szakszervezeti sportegyesületek,

b) szövetkezeti sportegyesületek

c) falusi sportegyesületek, amelyek vagy a MEDOSZ helyi szervei mellett, vagy a helyi KISZ Bizottság mellett alakíthatók.

(Az MTSH Közlöny 1958. április 20-iki számából.)

ELKÉSZÍTETTE ÜGYRENDJÉT ÉS MUNKATERVÉT az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága. A munkaterv pontjai között szerepel többek között a nyári diáktáborok testnevelése és sportja, a TTT iskolai testnevelési kutatómunkája, az általános iskolák sporttevékenységének szabályozása, valamint viszonya az Úttörő Szövetséghez és a DSK-hoz, a középiskolai tanterv módosítása, az 1958—59-es tanévre vonatkozó utasítások előkészítése, az egyetemi testnevelés kérdései. Tárgyalja, illetve véleményezi a bizottság az időközben beérkező javaslatokat, megkereséseket is.

A KETTŐS ÓRÁK KÉRDÉSE

Az NDK-ban a közelmúltban a kettős órák problémáját vitatták meg. Szinte egyöntetű állásfoglalás alakult ki a kettős testnevelési órák ellen. — Véleményünk szerint is helyesebb az egyes órák tartása, mert így a fizikai megterhelés hetenként két alkalomra esik, míg a kettős órák esetében csak egy alkalomra, s a hosszabb idő az esetleges túlterhelés veszélyét is magában rejtheti. A kettős órák rendszerét nálunk mégis fent kell tartanunk, így pl. az iparitanuló intézeteknél, és olyan iskolákban, ahol a testnevelési foglalkozásokra távolabbi sportlétesítményeket kell igénybe venni (pl. egyetemeken), vagy ahol az egyes órák tartását szervezetileg nem lehet az órarendbe beilleszteni. A kettős órák tartását tehát bizonyos kényszermegoldásnak kell tartanunk.

●

LABDA A ZSINÓR ALATT

Labda a zsinór alatt — ez annak az új játéknak a neve, amelyet a német **Hentschel** testnevelő ajánl bevezetésre.

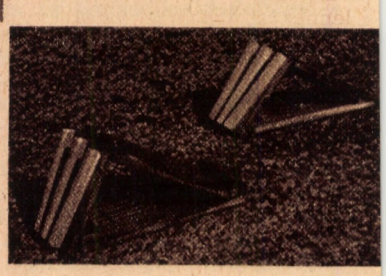
A 6×8 m-es játékteret felében, egy 60 cm magasan kifeszített zsinór választja ketté. Ez alatt kell a labdát a szemben álló csapatok tagjainak úgy átdobniok, hogy az a túlsó térfélen elhagyja a játékteret. A szerző szerint a játék igen mozgalmas és az egész testet alaposan igénybe veszi. Tessék kipróbálni esetleg a létszámhoz viszonyítva nagyobb játékterülettel és több labdával is.

●

RAJTTÁMLA KÉSZÍTÉS

A rajttámlák házi készítését ismerteti P. M. **ROCHAT** (Svájc). 15 mm vastagságú fenyőfából lehet készíteni, az elrugaszkodó felületet három kis deszka alkotja, hogy a tornacipő ne csússzon. A rajttámlát nagy szögek rögzítik a talajhoz.

(Die Körpererziehung — L' éducation physique. 57. 11. szám.)



Testileg erős ifjúságot neveljünk az iskolában

Írta: J. Babajan, a Turkmén Szöv. Köztársaság érdemes nevelője

Harminchárom éve tanítok, s ezalatt arra a következtetésre jutottam, hogy testnevelésben sikeres munkát csak akkor végezhetünk, ha ebben a munkában az egész nevelői kar részt vesz, ha az egész oktatói közösség segíti a testnevelőt mindennapi aprólékos munkájában.

Iskolánk igazgatója maga is aktív sportoló s a legtevékenyebben vesz részt az iskolai sportéletben. Minden osztályfőnök nevelőmunka-tervében szerepel a tanulók testnevelése: az egyperces torna, a BGTO és a GTO próbázás, a sportversenyeken való részvétel, a sportfilmek megtekintése, a sportsarkok, vitrinek berendezése, a sportújságok és folyóiratok olvasása. Vannak pedagógusaink, akik előadásaikban érintik a testnevelés és sport különböző kérdéseit. Így például az anatómia, fiziológia és vegytan előadója a „táplálkozásról" szóló előadásában beszél a sportolók életrendjéről és étkezési normáiról, az emberi test felépítéséről, a gyógytorna jelentőségéről, a „szív munkája" című tárgyban pedig elmondja, hogy milyen hatással vannak a testgyakorlatok az ember szívére, vérkeringésére.

A tanulók így elsajátítják az önellenőrzés módjait (a pulzusszámlálást, a légzésciklusok szabályozását stb.), megtanulják ellenőrizni szívműködésüket különböző körülmények között (futáskor, lépcsőn felmenéskor stb.).

Egy tanév folyamán az iskola pedagógiai tanácsa háromszor tárgyalja a testnevelés és sport kérdéseit. Az elsőn megvitatják a testnevelés éves tervét, a másodikon összegezik a félév alatt végzett munkát, a harmadikon az egész évi munkát. A pedagógiai értekezleteken az osztályfőnökök beszámolnak a testnevelésben végzett munkáról is. Végül — és ez nagyon fontos — pedagógusaink nemcsak népszerűsítik és szervezik a testnevelést és sportot, hanem maguk is aktív résztvevői annak, és így igen jó példát mutatnak tanítványaiknak. A tanulók megjelennek a versenyeken és „szurkolnak" tanáraik győzelméért, amikor pedig a tanulók versenyeznek, ott látjuk a szurkolók között a tanárokat is.

Saját munkámról annyit, hogy rendszeresen látogatom tanártársaim óráit, tanulok tőlük, igyekszem példájukat követni. Gondosan felkészülök minden órámra, aprólékosan összeállítom az óra tervét, vázlatát. Különösen nagy figyelmet fordítok az atlétikára, mert a gyaloglást, futást, ugrást és dobást a legtermészetesebb gyakorlatoknak tartom, ezekre minden embernek mindig szüksége van.

Állandóan segítek az alsóbb osztályok tanítóinak a testnevelési órák levezetésében, így megismerem a négy alsó osztály növendékeit is. Amikor azután ezek a tanulók hozzám, az ötödik osztályba kerülnek, már teljesen jól ismerem őket testi fejlettségük szerint. A harmadik és negyedik osztályosokat meghívjuk az iskolák közti és a városi versenyekre, hogy érdeklődésüket felkeltsük az idősebbek szereplése iránt.

Büszkék lehetünk versenyeinkre! Gondosan készítjük azokat elő és úgy rendezzük meg, mintha ünnepek lennének. A szülőknek és a tanítóknak meghívókat küldünk. A bírói tisztséget az idősebb tanulók látják el. Az összes tanulók szép, tiszta, kivasalt, egységes formaruhában — rajta az iskola jelvényével — jelennek meg. A tanulók hármas összetett versenyben vesznek részt: 60 m-es futásban, távolugrásban, gránátdobásban (250 g), végül váltófutásban.

A tanév folyamán különböző sportágakban rendezünk versenyeket (torna, úszás, sportjátékok stb.), köztük öt atlétikai versenyt. Egyet a tanév kezdetén, egyet a tanév végén, kettőt télen és egyet tavasszal. Az iskola összes osztályai részt vesznek a versenyeken. Ezeknek a versenyeknek nálunk már hagyományai vannak.

A sportkörben nemcsak sportmunka folyik, hanem komoly nevelőmunka is. Minden sportolóra kötelező a jó előmenetel, minden sportoló köteles mind az iskolában, mind a társadalmi életben helyesen viselkedni. A sportköri tanács hagyja jóvá az iskolai válogatott csapat összeállítását, amely a városi vagy esetleg a köztársasági versenyeken képviseli iskolánk színeit. Rendszeresen kiadjuk az iskolai sportújságot („Új sporthírek"), kiragasztjuk a sportfelvételeket és falragaszokat.

Büszkén és megelégedéssel állíthatom, hogy iskolánkból testileg jól felkészített ifjúság kerül ki a főiskolákra, vagy a termelői munkába.

(Rövidített közlés, megjelent a Legkaja Atletyika 1957. 3. számában. Fordította: *Friss József*)

TÓTÁGAS

Június hó az iskolákban az év végi bizonyítvány kiosztás ideje. Most kapják meg a tanulók azt a bizonyítványt, amelyik visszatükrözi egész évi munkájukat, szorgalmukat.

Megkapják bizonyítványukat a sportoló diákok is. Egyeseknek ez örömet, másoknak viszont szomorúságot jelent.

Bár a sportoló diákok tanulmányi előmenetelének problémája nem mai keletű, mégis a közelmúltban ugrott e kérdés előtérbe, amikor *Magyarország mesterfokú tornászbajnoknőjét nem engedték indulni a középiskolások versenyén — elégtelen tanulmányi előmenetele miatt.* Eltiltásának híre a napi sajtót is bejárta. Mindenki helyeselt! Ez eddig rendjén is lenne, de joggal felmerül a kérdés, hogy *e megszorítást miért nem alkalmazzák az egyesületi versenyeken is?* Hiszen ezek a versenyek, az ezekre történő felkészülések veszik csak igazán igénybe a tanulók idejét! Igen, mert itt elsősorban *időről* van szó, a délutáni tanulásra szánt időről. Ma még jócskán kapnak a tanulók olyan leckét, amit az iskolán kívül kell megtanulniok. A leckék megtanulásához idő kell, de időt kíván — és nem is keveset — a sportolás is, különösen a magasabb fokú minősítésűektől. E kettős megterhelésnek nem mindenki tud teljes mértékben eleget tenni. A kellő mértékű és idejű sportolás felfrissíti a szervezetet s így egészséges alapot biztosít a szellemi munkához. Ám az élsportolók hosszabb ideig tartó edzése már a tanulás rovására mehet — különösen, ha ehhez még a tanuló hanyagsága, a felnőttek nemtörődömsége is hozzájárul.

Tanáraink már ott tartanak az iskolákban, hogy a sportolók kiválogatásakor nem a tehetséget nézik, hanem a bizonyítványt. Úgy vélik, hogy csak a jó előmenetelűekkel érdemes foglalkozniok, mert ha ezek sportolnak, talán nem lesz vesződségük az intő-rovóval, vagy éppen a bukással. *Így aztán a magyar sporttehetségek elkallódnak — mert csak közepes szellemi tehetséggel áldotta meg őket a sors,* amiként a tanulók legnagyobb részét.

Ezt a kérdést nem lehet adminisztrációs intézkedésekkel, felemás előírásokkal megoldani. Nem elég, ha csak szidjuk és büntetjük a gyengébben tanuló sportolókat, segítséget is kell adnunk nekik. Nem vezet eredményre, ha eltiltjuk őket az évi 2—3 alkalmat jelentő középiskolai versenyektől, viszont vígan engedjük indulni az egyesületi versenyeken, mint egyesületi tagokat, hétről hétre. Pedig a versenyző itt is csak diák!

A segítségadás módja lehet tanulópárok felállítása, felsőbb évfolyamosok, vagy esetleg tanárok segítő, ellenőrző munkájának a biztosítsa, ha kell, még anyagi áldozatok árán is. A tanulás segítése sportszervezeteinknek alapvető feladata kell, hogy legyen! A felelősséget nem lehet csak a tanulók nyakába varrni!

Vajon év végi rossz bizonyítványt csak tanulókról lehetne kiállítani...? És ki magyarázza meg a sportolók gyengébb bizonyítványát...? Talán Karinthyt hívjuk segítségül...?

KÉSZPÉNZ HELYETT

utazásra, üdülésre

vigyen magával

HELYKÖZI TAKARÉKBETÉTKÖNYVET!

Váltható

az

Országos Takarékpénztár

minden fiókjában

Ugyanott részletes felvilágosítást kaphat

Területi beosztás, bázis iskolák,

mint az iskolai testnevelés, a tömegesítés segítői

Mindnyájunk előtt ismeretes, hogy a falusi sportélet alapját a jól megszervezett testnevelés adja, és falvaink sportja arra az ifjúságra számít, amelyet mi, falusi testnevelők kiadunk kezünk közül. Nagyon sok vélemény elhangzott már arról, hogy általános iskoláinkban fennálló hiányosságok gátolják a testnevelés maradandóvá tételét falusi ifjúságunk életében. Gondolok itt az alsó tagozatban mutatkozó hibákra, a testnevelő tanárképzés csökkentésére, ki nem elégítő szerellátásra. Ugyanakkor egyre több olyan *iskoláról hallunk, ahol lelkiismeretes munka nyomán szép és virágzó sportélet van, s ez kihat az egész falu sportjára.* Nekünk azon kell munkálkodnunk, hogy ez a jelenség általánossá váljék. Érjük el azt, hogy az iskolából kikerülő fiatalok továbbra is szórakozásukat a sportban keressék, itt gyarapítsák szellemi és testi erejüket, természetesen a mindennapi munka becsületes elvégzése mellett. Nagyon szeretném, ha az általam felvetett javaslat előbbre vinné az általános iskolai testnevelés fejlődését, s ezen keresztül segítené falvainkban a sport tömegesítését.

Szeretném röviden ismertetni a területi beosztás, és a bázismozgalom kialakítását az iskolai testnevelés területén, amelyet Hajdú-Bihar megye *debreceni járásában bevezettünk.* Azért mertem erre vállalkozni, mert úgy látom, hogy ez a mozgalom, illetve elgondolás segíti és nagyban megkönnyíti azoknak a testnevelőknek a munkáját, akik minden igyekezetükkel azon vannak, hogy leküzdve az előttük álló nehézségeket, gyermekeiket igaz sportszerető, egészséges emberré neveljék.

Járásunk területét kisebb részekre osztottuk. Ezek a területek mintegy nyolc-tíz községet foglalnak magukba. A községek egymástól való távolsága legfeljebb 6—10 kilométer. Az így kapott kis *terület vezetője egy-egy járási sporttanács tag. A sporttanács tag viszont a terület élén álló iskola testnevelője.*

A terület központjában levő iskola a hozzátartozó községektől egyenlő távolságra esik. Lehetőleg olyan *nagy iskolát választottunk, amelyik megfelelő személyi és dologi feltételekkel rendelkezik.* Így biztosítottuk, hogy még télen is minden nagyobb megerőltetés nélkül megközelíthetik az egyes iskolák a bázist, a központi iskolát. Megkönnyítettük a járási felügyelet munkáját is, mert így a járás területén a rendelkezéseket a bázisvezetők azonnal tudják továbbítani. A megrendezett területi versenyek igazolták azt, hogy minden költség nélkül komoly élményeket lehet biztosítani gyermekeinknek versenyeinken, ahová szekéren, vagy kerékpáron eljöttek. A vámospércsi Vándorkupa mérkőzésre eljött hat kézilabda csapat. Elértük azt, hogy ezekkel a kupamérkőzésekkel megszerettettük a kézilabda sportot községünkben, ugyanakkor segítséget és tapasztalatot kaptunk a gyermekek további felkészítésére.

Ezek a területi versenyek így váltak a járási bajnokságok válogató és előkészítő versenyeivé. Nem lenne helyes, ha elhallgatnánk, hogy mutatkoznak még hiányosságok az egyes területeken. Meg kell azonban említenem a nevelői, közelebbről a *testnevelői lelkiismeret kérdését.*

Akadtak olyan testnevelők, akik még csak arra sem voltak hajlandók, hogy távolmaradásukat jelentsék. Megfelelő indokot azt hiszem nem tudtak volna felhozni. Ezek a nevelők még nem érzik át, a területi verseny adta nevelési lehetőségek fontosságát. Volt olyan orosz szakos, nem testnevelő tanár, aki a gyermekei élén 10 kilométert tett meg kerékpáron és szép eredményt ért el neveltjeivel.

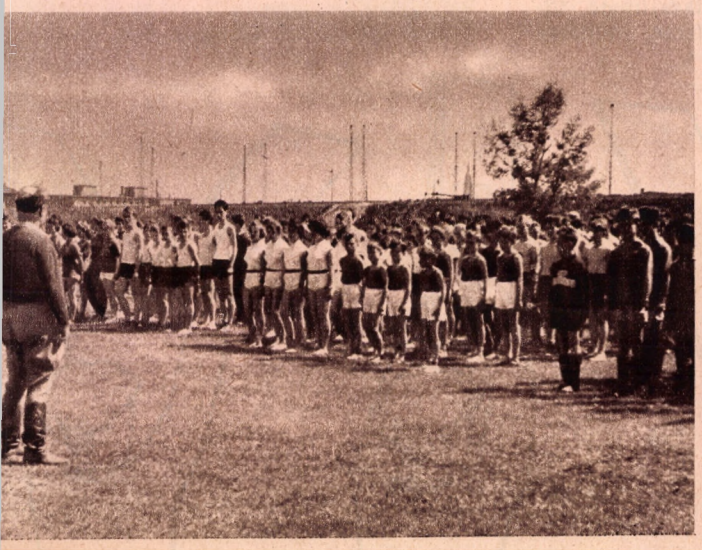
Meggyőződésem, hogy szem előtt tartva a gyermek korát és egészségét, a nevelőnek kell biztosítania, hogy a versenyeken keresztül is megfogja a gyereket, megszerettesse a sportot, a fokozatosság elvének figyelembevételével.

A területi versenyeken keresztül a testnevelők is segítséget kapnak, mert a kis iskoláinkban sokszor nem tudnak két egyenlő erősségű csapatot kiállítani, így nem készíthetik kellően sem szervezetileg, sem lelkileg elő a gyermekeket. Nem utolsósorban szerepel a területi versenyek *tömegszervező* ereje. Nagyban elősegítik az egyes sportágak népszerűségét. Éppen a területi versenyek voltak azok nálunk, ahová a gyermekek szüleiket is elhozták, s ma már ott tartunk, hogy egy kézilabda mérkőzésre majdnem annyi közönséget tudunk biztosítani, mint egy labdarúgó-mérkőzésre.

Meggyőződésem az, hogy a területi vezetők helyes kiválasztásával, a területek jó megszervezésével nagyon sok segítséget adhatunk a községeink sportjának, ugyanakkor eredményesebbé tehetjük az iskolai testnevelést is.

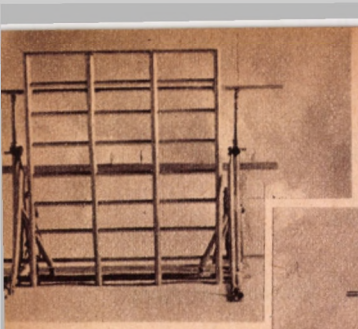
Szigethy Béla
(Vámospércs)

A budapesti sportiskolák baráti találkozóján Diósi György, a VIII. ker. tanács elnökhelyettese üdvözli a részvevőket

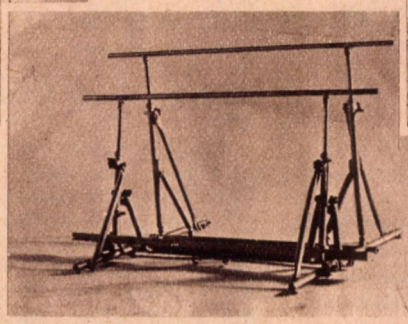


A hatalmas tömegben felsorakozott ifjú sportolók csoportjainak egy része az ünnepségen (Varga Sándor felv.)

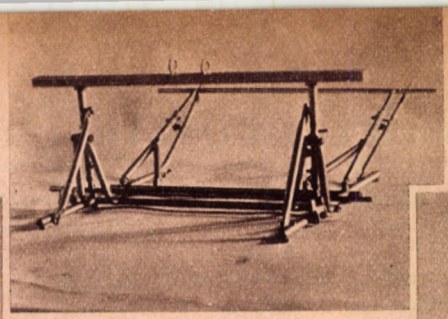




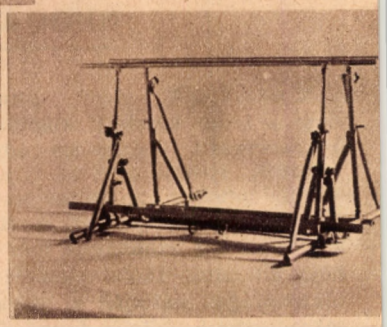
1/a



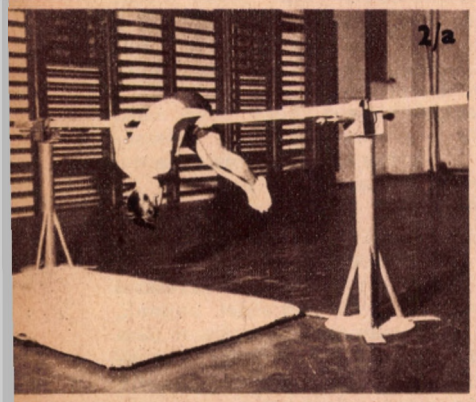
1/b



1/c



1/d



2/a

ÚJ SPORTSZEREK

Új sportszerek tekintetében alig beszélhetünk fejlődésről. Ámde egyesek mégiscsak kísérletezgettek és néhányan szerkesztettek is új sportszert, főleg új tornaszert. Ezekből mutatunk be és ajánlunk néhányat az illetékesek figyelmébe.

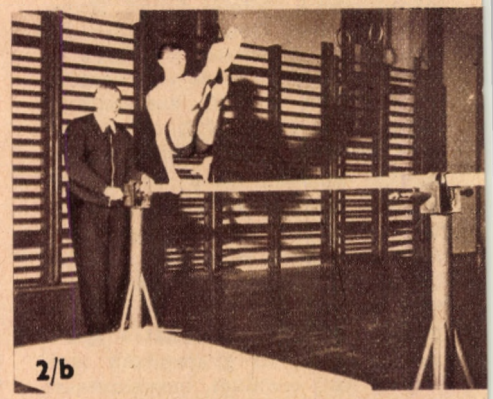
Rostás György: Kombinált tornaszer. Egyesíti magában a korlát, a felemáskorlát, a nyújtó, a gerenda, a ló, a bordásfal tornaszereket. Különösen nagyobb szabású sportünnepélyeken való alkalmazása látszik indokoltnak, de tornateremmel nem rendelkező iskolák is jól használhatják. (1. a) b) c) d) ábrák).

Szántai József (Jászberény): Szükség-tornaszer olyan falusi ált. iskolák számára, amelyeknek semmiféle tornaszerük sincs. Kialakítható rajta alacsony nyújtó, alacsony korlát és gerenda. Az alacsony nyújtó ugrásgyakorlatok végzésére is alkalmas (2. a) b) c) d) ábra).

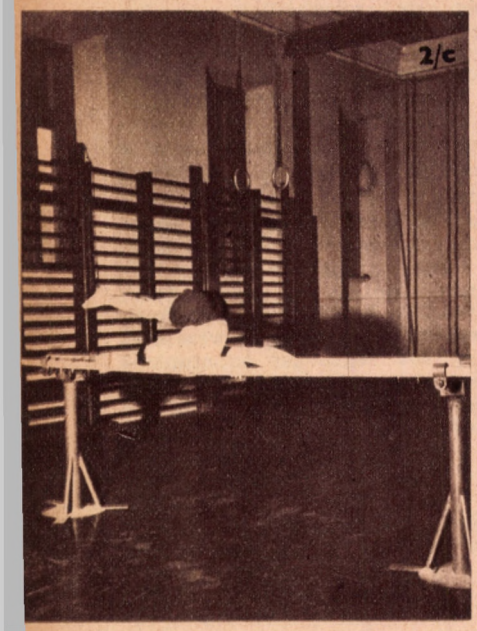
Sós István: „ABC-tornaszer", a tornateremmel nem rendelkező ált. iskolák számára. Felhasználható, mint gerenda, nyújtó, korlát, felemás korlát, bordásfal, létra, gyűrű (3 a) b) c) d) e) f) ábra).

Ugrószekrényre illeszthető tornapad. Kisgyermekek foglalkoztatásában alkalmazható, ha az ugrószekrényen olyan nyílást vágunk, amelyikbe a pad vége beilleszthető (4. ábra).

Rajt-indító. Különösen atletikában használható, a készülék jól látható, s hallható hangot ad összeütéskor. Házilag is könnyen elkészíthető. Vigyázz-vezényszóra nyitjuk, indításra összecsapjuk. (5. ábra.)



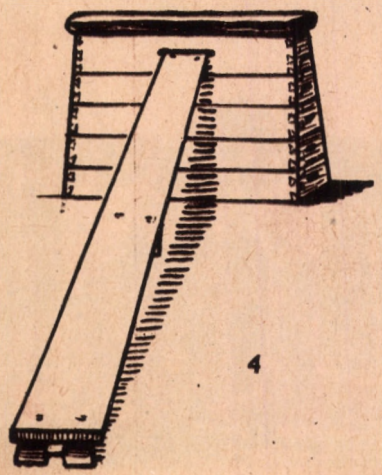
2/b



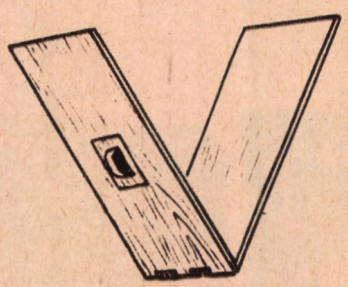
2/c



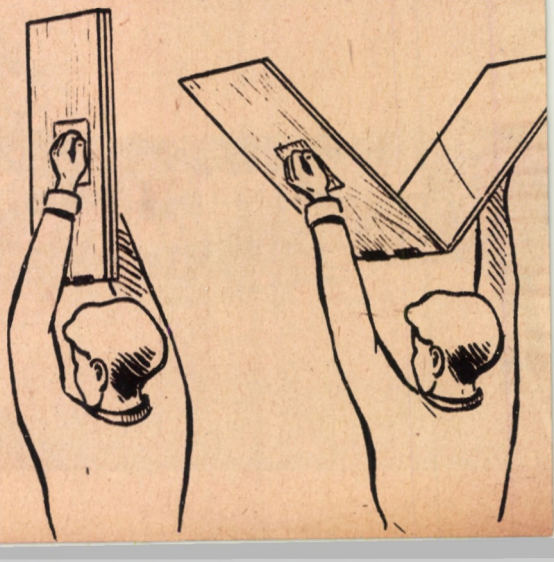
2/d

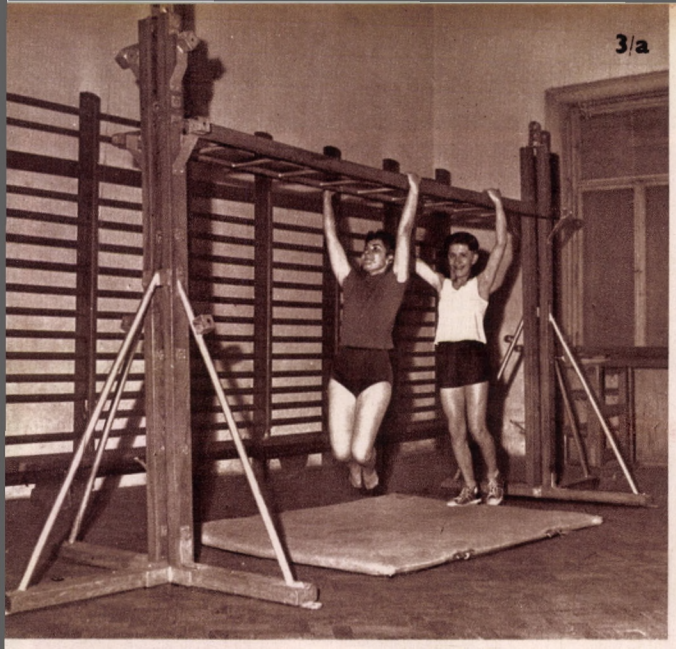


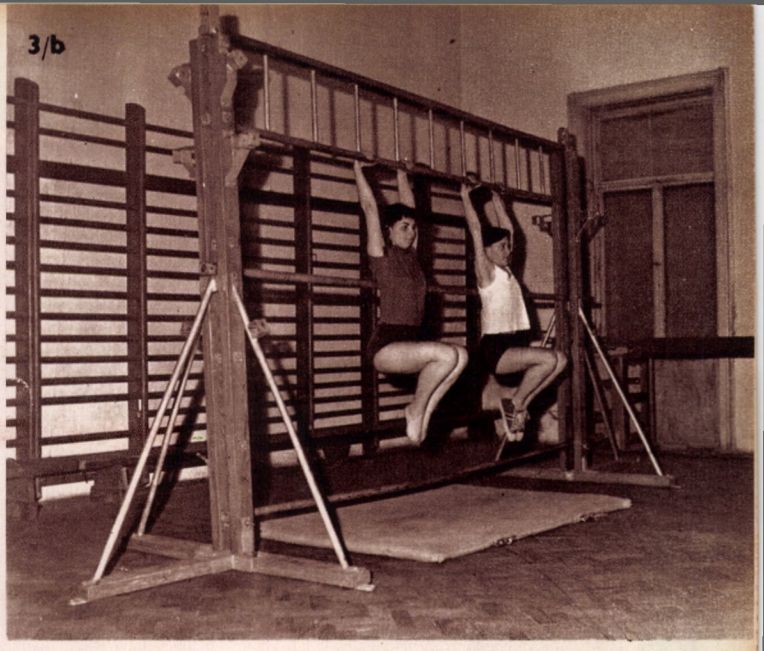
4



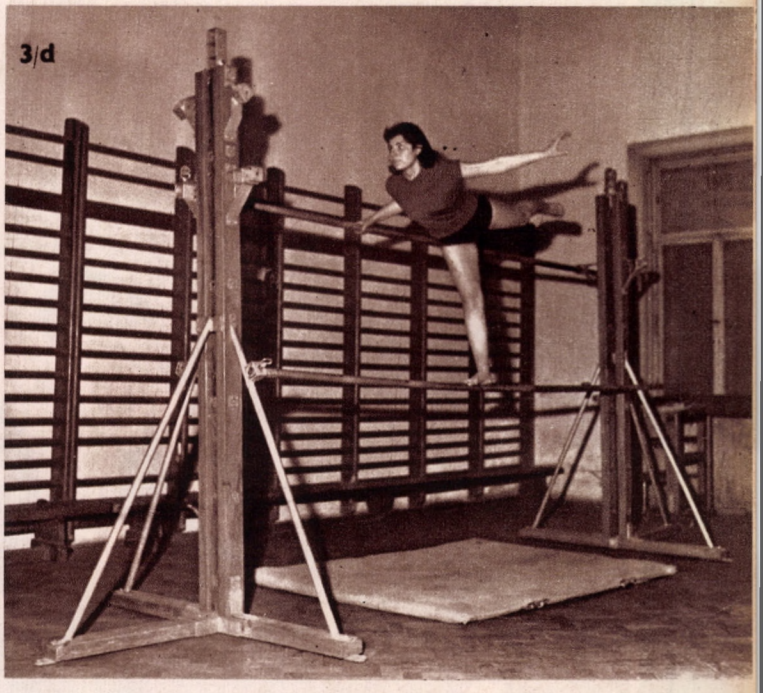
5

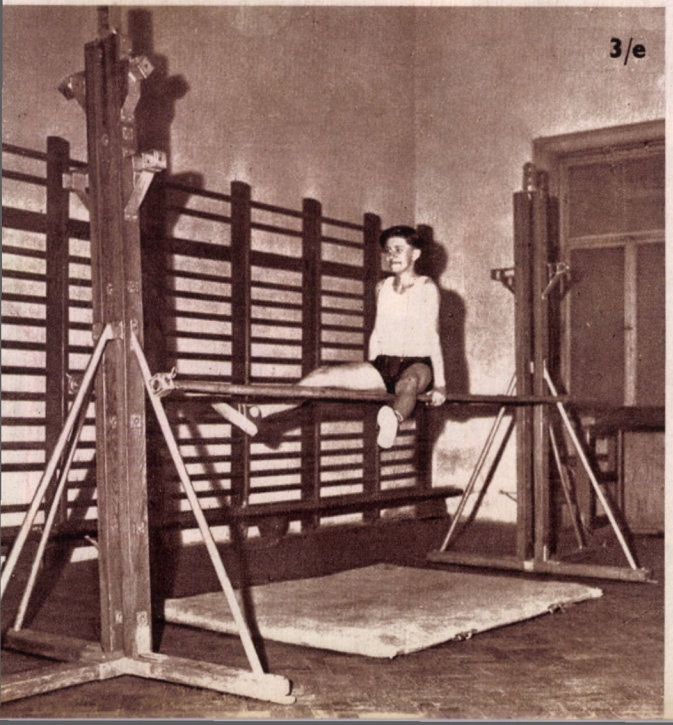


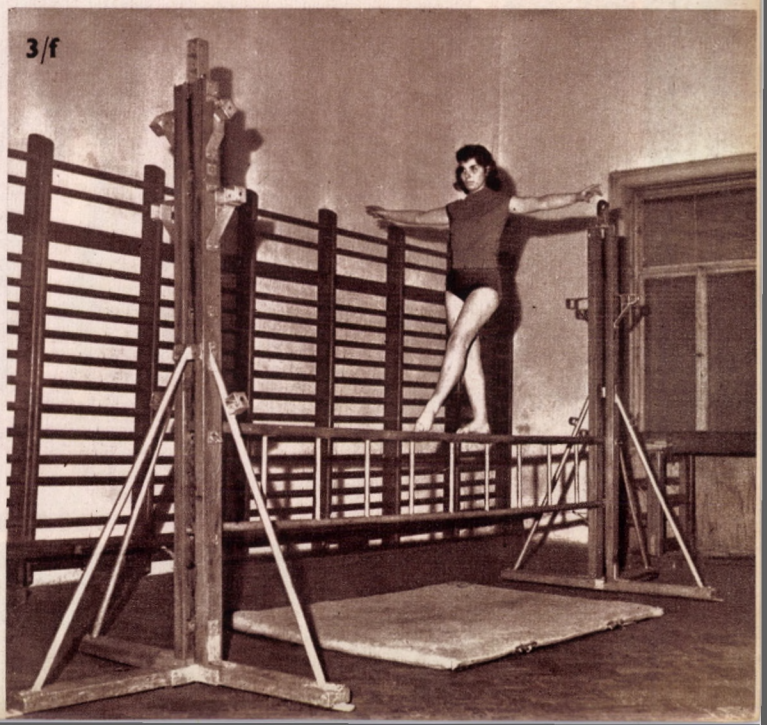

3/a


3/b


3/c


3/d


3/e


3/f

„GÖRÖGKOCSI"
(A „Nyári táborok testnevelése és sportja" című cikkünkhöz)
(Foto Elkán György)



SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖNYVTÁR



A mikrocalor

A porcsérülésekről

Biomechanika és sporttechnika

A labdarúgó világbajnokság tanulságai

II. ÉVFOLYAM
7 SZÁM
1958 JÚLIUS HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 JÚLIUS ★ 7. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Elnök: dr. Lissák Kálmán ✱ Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc

TARTALOM

Világbajnoki labdarúgótapasztalatok 3
Kereszty Alfonz dr.: A moszkvai nemzetközi sportorvosi kongresszus 5
P. J.: A biomechanika és a sporttechnika 6
Szigeti József: A játékszabályok és a röplabda fejlődése .. 7
Hepp Ferenc dr.: Testnevelési szakképzés a Szovjetunióban 8
Gádor Béla: Tornakör 9
Ócsai József: A szocialista országok sportkiadóinak baráti együttműködése 11
Világhíradó 12
A cirkusz 13
Furcsaságok 14
Mérai—Nagy: Kézilabda csapatok periódikus formaingadozásai 15
Edzők oldala. Kétoldalú sporttechnikát már fiatal korban .. 17
Kocsis Mihály: Beszámoló a TTT sportkarikatúra kiállításról 18
Újítások, újdonságok. A mikrocalor 20
Antal Zoltán: „... első Mező Ferenc dr...." 21
Hónapról hónapra 21
A sportorvos tanácsai. A térdízületi porcsérülésről 22
Don A. Bailey: A szputnyik és mi 23
Ozoray Zoltán: Santelli Italo 24
Sz. L.: A toll-labda 26
Játékos gyermekévek — későbbi nagy teljesítmények 27
Iskolai testnevelés
Somogyi Ivánné: Az iskolai gyógytestnevelés játékai 28
Balkonyi Ferenc dr.: Nevelő eljárás a testnevelésben 29
Szabolcs-Szatmár megyéből jelentik 31
Borsos Jenő: Vidéki sikerek az 1958. évi országos középiskolai tornászbajnokságokon 32
Szerte a nagyvilágban 33
Tótágas 33
Hírek, közlemények 34

CÍMKÉPÜNK: Boross Kató, hátúszó bajnoknőnk és csúcstartónk. (Komlós Tibor felvétele.)

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 27

ATTT életéből

Megalakult a sportéremtörténeti szakbizottság

A TTT testneveléstörténeti bizottságának kezdeményezésére megalakult a sportéremtörténeti szakbizottság, s ez a bizottság irányítja majd a sportéremtörténeti kutatómunkát. A szakbizottság alakuló ülésén jelen volt Huszár Lajos dr., a Magyar Művészettörténeti, Régészeti és Éremtani Társulat éremtani osztályának titkára is. A lelkes hangulatú ülésen a szakbizottság tagjai kifejezésre juttatták, hogy készséggel segítik a Sportmúzeum munkáját. Reményi József éremművésznek az a javaslata, hogy törekedni kell a sportérmek művészi színvonalának emelésére, s a kiváló sporteredményeket művészi kivitelű érmekkel kell jutalmazni — egyhangú helyeslésre talált.

Folynak a hétnyelvű sportszótár munkálatai

A Testnevelési Tudományos Tanács az UNESCO kulturális osztályának védnöksége alatt sportáganként hétnyelvű sportszótárat készít és ezt az 1960. évi olimpiára szándékozik megjelentetni. A magyar, orosz, francia, angol, német, olasz és spanyol nyelvű sportszótár készítésének munkálatai már megkezdődtek. A szóanyag összegyűjtését november 15-ig be akarják fejezni.

★

Megjelent

a TTT külföldi szakirodalmi tájékoztatójának idei első száma. Kilencven nagyméretű oldalon, mintegy negyven folyóirat közel háromszáz cikkét ismertetik a szemlézők. Kapható, illetve megrendelhető a TTT titkárságában. (Istvánmezei út 3.) Ára 20,— Ft.

Forradalmi változás felé a tornában?

Eugen Eichhof, a német tornaszövetség tiszteletbeli művezetője szenvedélyesen küzd ezért, hogy a szertorna új változatát vezessék be. Hosszú pályafutása alatt rádöbbent, hogy a jelenlegi versenytorna nem felel meg a biológiai követelményeknek, nem eléggé köti le a fiatalok érdeklődését, s emiatt egyre kevesebb a versenytornász. Az idős *Eichhof* úgy véli, hogy *a tornát atlétikai elemekkel kellene keverni.* Például lóugrásban nem a tartás számítana, hanem az ugrás távolsága; korláton a leugrás magasugró mérce felett történnék. És így tovább.

A tornasport felelős vezetői az NSZK-ban úgy érzik, hogy az idős szakembernek sok mindenben igaza van, érdekesebbé, korszerűbbé kellene tenni a versenytornát, valóban, de — másképpen, mint ahogy *Eichhof* elképzeli.

★

Ellenőrzési normák az edzésben

Sz. V. Kalegyin normákat kísérletezett ki az edzésállapot meghatározására, a túledzettség idejében való felismerésére. A gyorsaságot 100 m-es síkfutással, a kéz- és a váll erejét súlyemeléssel, a ruganyosságot helyből távolugrással, az állóképességet az 1500 m-es síkfutással méri. Ezek a vizsgálati „számok" bármely sportágban alkalmazhatók. Felállíthatók természetesen különleges normák is. *(Teorija i praktika, 1958. 1. sz.)*

Az Ökölvívó Szövetség új elnökségének névsorát az MTST Elnöksége az alábbiak szerint hagyta jóvá: **Elnök:** Hullay Lajos, **elnökhelyettes:** Tokaji Jakab, **főtitkár:** Keresztes József, elnökség tagjai: Bondi Miksa, Szenes Dezső, Ermler János, Tusák László, Balázsi Mihály, Munkácsy Mihály.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/6384 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula igazgató

Világbajnoki labdarúgó-tapasztalatok

Labdarúgó-válogatottunk gyengén szerepelt a svéd földön megrendezett világbajnoki küzdelemben. Nem vártunk tőle kiemelkedő teljesítményt, de nem vártunk ennyire gyengét sem.

A gyengébb szereplés nem véletlenek és nem balszerencsék sorozatának következménye.

Ahogy a szakemberek vitáin kijegecesedett: történtek hibák az előkészületek során és történtek kint Svédországban is. Mi még azt tesszük hozzá: nem egy hibának az eredete hosszú évekre nyúlik vissza.

Gondosan alapozott január folyamán a világbajnoki keret, utána azonban a játékosok visszamentek klubjaikba, s azok legtöbbjében nyilván *nem úgy folytak az edzések, ahogy a VB-előkészületek megkívánták volna.* A Vasas fontos nemzetközi találkozóra készült, a többi klub a bajnokságra, s a felkészülést elsősorban ennek a célnak megfelelően folytatták. *Nem sikerült* a válogatott együttes, főleg pedig támadósorának összeszoktatása sem. A csatársor belsőhármasát már áprilisra ki kellett volna alakítani és együtt tartani, de csak közvetlenül a VB-küzdelmek megindulása előtt jelentette ki a szövetségi kapitány, hogy már megvan a csatársor... Megvolt, de szerkezetileg nem látszott jónak, hiszen a belsők között csupa építő játékos volt, egyetlen gyors végrehajtó sem. Az idősebbekben jobban bízott a csapat vezetősége, ezért egyes fiatalok a négy mérkőzés egyikén sem szerepeltek. *De miért vitték akkor ki őket, ha úgy ítélték meg, hogy nincs elég nemzetközi tapasztalatuk?*

Kétségtelen, a jelenlegi legjobbakból összeállított válogatott csapat messze van tudásban világhírre szert tett elődjétől, a régi hét világklasszisból csak három szerepelt benne, azok mindegyike sem úgy, ahogy valamikor... Nem volt titok, hogy nemzetközi mértékkel mérve közepes tudású csapattal vehetünk csak részt az 1958. évi világbajnokságon. De éppen ezért nagyon gondosan fel kellett volna készülni!

Az eredmények arra mutatnak, hogy a felkészülés nem sikerült a remélt mértékben.

Garincha, a VB-nek talán legjobb, de mindenesetre leghíresebbé vált játékosa kapura tör



De erről nem csak a szövetségi kapitány és nem csak a válogatott csapat edzői tehetnek. *A hibák gyökerei messze nyúlnak vissza.* Még az ötvenes évek elejére, amikor labdarúgásunk csillaga fényesen ragyogott és a nagy fényárban minden olyan ragyogónak látszott. A jövő is. Ezért *elhanyagolták az utánpótlás oktatását-nevelését.* Eléggé ismert, hogy a felszabadulás után szinte mostanáig *nem volt országos diákbajnokság, az általános iskolák felső tagozatainak rendszeres labdarúgó-foglalkoztatásáról beszélni sem lehetett, a fővárosban az úttörő-bajnokságot az ötvenes évek elején illegálisan indították meg lelkes labdarúgó-vezetők...* De nem sok történt a labdarúgók nevelése, *sőt a szakemberek, az edzők képzése és továbbképzése terén sem.* Az ET, az edzők testülete ugyan igyekezett továbbképző előadásokat tartani, de az előadások egy része nem ütötte meg a szükséges színvonalat. Voltak ugyan kellő szintű előadások is, főleg az erőnlét terén, ezeknek azonban azért nem mutatkozott eredménye, mert az élvonalbeli edzők nagy része egyszerűen meg sem jelent rajtuk.

Tessék csak megnézni az elmúlt években tartott továbbképző előadások jelenléti íveit: ritkán akad azokon élvonalbeli edző neve, még NB II-sé sem annyi, amennyinek kellett volna.

Csoda ezek után, hogy nem szerepelhetünk jobban a VB-n? Azon a világbajnokságon, amelyen a brazilokon kívül nem volt igazán kiemelkedő tudású csapat!

Nincsenek véletlenek és nincsenek csodák. Minden ország válogatottjának a sikere vagy balsikere a klubokban dől el, az ott folyó edzéseken, az ott folyó oktató-nevelő munkán. A mi élvonalbeli klubjaink, a válogatott keretben levő játékosok klubjai a világbajnokságon általában gyengén vizsgáztak (tisztelet a kivételnek). A sorozatosan gyengén szerepelt játékosok gyenge bizonyítványt állítottak ki klubjukról, annak munkájáról. De ez nem csoda.

Labdarúgásunk, amely néhány évvel ezelőtt még példát adott a világnak, *lemaradt a fejlődésben.* A többi ország szakemberei, labdarúgói nemcsak megtanulták azt, amit tőlünk láttak, hanem igyekeztek ezt továbbfejleszteni. Mi pedig maradtunk ott, ahol voltunk. A versenyfutásban nemcsak utolértek bennünket, hanem el is hagytak.

Az önhittség, az önelégültség gúzsba kötötte kezünket és lábunkat. Kint külföldön szakembereink néztek, de nem láttak, hazajöve csak saját játékukról beszéltek, a sikerek vagy balsikerek okát csak s a j á t csapatuk játékában keresték. Néha-néha megpendítették, hogy itt is, ott is milyen m a g y a r o s a n játszanak, a védelmek hogyan tömörülnek, s a védekezésből hogyan igyekeznek gyors ellentámadásokat vezetni, de — ez volt minden.

A Népsportban, a Testneveléstudományban és más lapokban megjelent figyelmeztetéseknek, a néhány ET-előadásnak nem volt foganatja. Hiába intettek szakemberek az erőnlét fontosságára, az edzésmódszerekben, az oktatási és nevelési eljárásokban való fejlődésre, Mert be k e l l e t t adni éves terveket, hát egyes edzők kidolgozták ezeket mással, a többiek pedig az övékéről íratták le. (Előfordult, hogy a Bp. Honvéd edzője olyan évi tervet adott be, amelynek szövegében figyelmetlenség folytán — Bp. Kinizsi szerepelt.)

Maholnap egy éve jelenik már meg havonta a Sport és Tudomány, amely népszerű nyelvezettel megírt cikkekben adja szakembereinknek a tudományos eredményeket, a tudomány segítségét. De hiába adja, a legtöbb labdarúgó edző azt sem tudja, hogy ilyen lap létezik. Az edzőtestület szakbizottságában nemrég az intervallumos edzésről volt szó, ennek a labdarúgásban való alkalmazhatóságáról. Senki sem szólt hozzá, becsülettel bevallva, hogy *nem tudják mi az intervallumos edzés,* a Sport és Tudományt pedig, amelyben az erről szóló közlemény megjelent, nem olvasták, legtöbbjüknek ilyen lap még a kezében sem volt. A Labdarúgás című lap, a Magyar Labdarúgók Szövetségének hivatalos lapja, az edzők és a játékvezetők testületének lapja kevés szakmai cikket közöl, igaz, *nem is sokan vannak, akik ilyeneket írnak.* De az is igaz, hogy *az edzők tanácsa nem kapja meg felettes szerveitől a kellő segítséget munkájához.* Legutóbb például két tagot ki akart küldeni Párizsba, az ott tartandó kéthetes edzői tanfolyamra, amelyen a világ különböző részéből vesznek részt szakemberek. Az MLSZ a kiküldéshez nem járult hozzá. Aminthogy tavaly sem...

Mindez nem akar menlevél lenni a világbajnoki együttes felelős vezetőinek, csak éppen rá akartunk mutatni arra: *nem kizárólag azért nem szerepeltünk jobban a világbajnokságon, mert nem ez játszott jobbösszekötőt, hanem az, mert kihagyták ezt vagy azt a gólhelyzetet, mert idegesek voltak a játékosok, mert nem volt meg köztük a kellő összhang, mert támodójátékunkban sok az oldalt passzolgatás, a pepecselés...* Ezek mind csak *következmények,* a régi dicsőség nyomán támadt elbizakodottság, *a sikerek fényében való tétlen sütkérezés következményei.*

Fölényesen jártunk-keltünk, miközben *szerte a világon gombamódra szaporodó kutatóintézetekben tudományos kutatók és elmélyülten munkálkodó gyakorlati szakemberek százai és ezrei dolgoztak azon, hogy javuljanak a sporteredmények, hogy minél nagyobb tömegek minél magasabb szinten sportolhassanak, s minél jobban használjon ez fejlődésüknek, egészségüknek, tehát egész életüknek.* Kit érdekelt ez nálunk? Nem sok labdarúgó-edzőt.

Pedig már nálunk is jóideje működik a sportorvosi Kutató Laboratórium, a TF-en immár három éve folyik biomechanikai kutatás és oktatás, áll és működik a Testnevelési Tudományos Tanács, s rövidesen felállítják tudományos kutatóintézetét is a Testnevelési Főiskola területén, s tíz hónapja megjelenik már a Sport és Tudomány. Ezek segítségét sem sok labdarúgó-szakember vette eddig igénybe.

Reméljük, hogy a svédországi figyelmeztető használt és hatása tartós lesz. Reméljük, hogy vége annak a felfogásnak, amely a technikán kívül minden mást lenéz a labdarúgó-játékban, főleg az erőnlétet; amely az edzők munkáját aszerint ítéli meg: milyen helyezést ért el csapatuk a bajnokságban; amely a korszerű játékrendszert, taktikát és stílust divatnak nevezi; amely akadályozza az edzők szakmai és politikai fejlődését.

Minél hamarabb induljon meg a szakemberek továbbképzése, a vezetők pedig segítsék ezt a továbbképzést, támogassák a szakembereket az új elsajátításában és alkalmazásában. A lemaradás még nem olyan nagy, néhány év alatt teljes mértékben behozható. De nemcsak a jelenre, s a közeli jövőre, a távolabbi jövőre is gondolni kell. A fiatalság labdarúgó-képzésére.

Az elkészített terv keretében a Testnevelési Tudományos Tanács, a tudományos kutatók mind készek arra, hogy segítséget nyújtsanak a labdarúgás vezetőinek. Nekik is kedves gyermekük ez a sportjáték. Akárcsak az atlétika, a torna, az úszás és a többi sportág.

Csak vegyék végre igénybe ezt a segítséget!

Győz—Brazília!



A moszkvai nemzetközi sportorvosi kongresszus



A világ sportorvosainak kétévenként megismétlődő nagy seregszemléje, a FIMS (Nemzetközi Sportorvosi Szövetség) kongresszusa ez év május 29-től június 3-ig Moszkvában került megrendezésre.

Május 25-én négy kiküldött (dr. Arató Emil, dr. Pelle László, dr. Nemessuri Mihály, dr. Kereszty Alfonz) és az IBUSZ által megszervezett társasutazás keretében 33 sportorvos indult útnak Moszkva felé. Elhelyezésünk mintaszerű volt, Moszkva egyik legmodernebb szállodájában, a 29 emeletes Ukrajna szállóban kaptunk szállást. A szálloda márvány előcsarnokában és éttermeiben valóságos bábeli nyelvzavar uralkodott ezekben a napokban. A szovjet rendezőség az érkezőknek ízléses kék dossziét nyújtott át, amely a részletes műsoron kívül az előadások rövid francia kivonatát, a rendezvények meghívóit és az ízléses kongresszusi jelvényt tartalmazta.

Május 29-én a FIMS vezetősége tartott ülést, majd a közgyűlés következett. A közgyűlés számunkra örvendetes eseménye az volt, hogy a vezetőség javaslatára *Magyarországot felvették* a FIMS tagok sorába, ami a magyar sportorvosok nemzetközi kapcsolata szempontjából fontos fordulópontot jelent. A nemzetközi szövetségben Magyarország hivatalos képviselője dr. Arató Emil és dr. Pelle László lett.

A kongresszus tudományos ülésszaka május 30-án kezdődött meg a Cskalov kultúrház zsúfolt termeiben. A kongresszus méreteire jellemző, hogy *400 külföldi és 400 szovjet résztvevője volt!* A megnyitó előadást Govaerts professzor, a FIMS elnöke tartotta „A nemzetközi sportorvosi szövetség 30 éve" címmel. Előadásában áttekintést adott arról az előrehaladásról, amit a sportlélektan, a sportélettan, a sportegészségtan, a sportkárosodások megelőzése és gyógyítása terén a világ sportorvosai az elmúlt három évtizedben elértek.

Ezután az első főtéma, *„Az edzett és túledzett sportoló állapota az alaktani, élettani és klinikai adatok alapján"* fölkért előadói következtek. *Smodlaka dr.* (Belgrád) a kérdést alaktani szempontból világította meg. Sorra vette a csont, az izom, a bőr, a belső szervek edzés hatására bekövetkező alaktani változásait. *Zimkin professzor* (Leningrád) *„Az erő, a gyorsaság és az állóképesség fejlődése, edzés hatására"* címmel tartott előadást. Ebben elsősorban saját megfigyeléseit ismertette. Az edzés és túledzés kérdését a sportorvosi gyakorlat szempontjából *Letunov professzor* (Moszkva) ismertette *„Az edzés és túledzés állapot meghatározása a sportorvosi gyakorlatban"* címmel. Hangsúlyozta, hogy az edzés hatására létrejövő sokrétű változást csak többféle vizsgálattal lehet megfelelő módon felismerni. A bécsi *Prokop professzor* a túledzés kérdéséről tartott referátumot.

A második főtéma, *„A testnevelés és sport szerepe a vérkeringési szervek betegségeinek megelőzésében és gyógyításában"* címmel szerepelt a műsoron. Az első felkért előadó *Tegner professzor* (London) *„A szív és a testgyakorlatok"* címen szólt hozzá a főtémához. Ismertette az angol orvosok felfogását a vérkeringési szervek betegségeiben szenvedő egyének gyógytestnevelésével kapcsolatban. Rámutatott arra, hogy az utóbbi időben az angol orvosok szemlélete lényegesen megváltozott és a régebbi tartózkodás helyett mindinkább kihasználják a testnevelés adta lehetőségeket. *Plas, Melon* és *Challey-Bert professzorok* (Párizs) beszámoltak arról, hogy intézetükben fiatal szívbetegeknél rendszeres gyógytornát alkalmaztak, amelynek során az esetek zömében igen jó hatást értek el. Véleményük szerint e jó hatásokat a gazdaságosabb mozgás, a megjavult légzés és a szövetek jobb oxigénellátása okozza. *Koch professzor* (Münster) arról beszélt, hogy a szívbetegek gyógytestnevelésénél fontos a megfelelő adagolás. Az edzés terhelés nagyságára vonatkozóan az általa leírt és a step-testen alapuló terheléses vizsgálat adatait használta fel jó eredménnyel. A következő felkért előadó *Moskov professzor* (Moszkva) igen nagy gyakorlati tapasztalaton alapuló előadásában vázolta azokat az eredményeket, amelyeket szívbetegeknél, magas vérnyomás betegségnél és a szívinfarktus utáni állapotnál értek el. A jó hatásokat az idegrendszer kiegyensúlyozott működésével, a vérkeringés kedvezőbb alakulásával és az anyagcsere megjavulásával magyarázta.

A harmadik főtéma a következő volt: *„A sportolók mikrotraumái és idült sérülései, ezeknek oka, kórjelzése és gyógyítása"*. E témakör első felkért előadója *La Cava professzor* (Róma) személyesen nem jelenhetett meg a kongresszuson, mert családjában haláleset történt. Előadásában — amit felolvastak — szakszerűen csoportosította a mikrotraumákat és rávilágított ezeknek az ártalmaknak külső és belső okaira. *Novák* és *Krejci professzorok* (Brno) hangsúlyozták, hogy a mikrotraumák létrejöttében milyen nagy szerepet játszik a helytelenül végrehajtott mozgás és az egyéni erőt túlhaladó terhelés. Végül *Priorov professzor* (Moszkva) tartotta meg előadását. Nagyszámú statisztikai adatot mutatott be különböző sportágakra vonatkozóan. Igen értékes útmutatást adott ahhoz, hogy miképpen lehet a mikrotraumákat megelőzni.

A három főtéma megtárgyalása után következett a *252 csatlakozó előadás*. Ezeket csak úgy sikerült lebonyolítani, hogy a három témának megfelelően egyszerre három teremben tartották az előadásokat. Ezeknek az előadásoknak részletes tárgyalása meghaladja e kis cikk kereteit. Annyit mindenesetre érdemes megemlíteni, hogy hű tükörképét adták annak a kiterjedt és korszerűbb vizsgálómódszereket felhasználó kutatásoknak, amelyeket szerte a világon végeznek a sportorvosok. Magyar sportorvosok közül *dr. Arató Emil, dr. Gábor Imre, dr. Horváth Boldizsár, dr. Nemessuri Mihály, dr. Pelle László* és jómagam tartottam előadást. *Csinády Jenő dr.* és *Grubich Vilmos dr.* előadását távollétükben Nemessuri dr. olvasta fel. A magyar sportorvosok előadásai jó visszhangot keltettek. A kongresszus záróülésén elhangzott rövid értékelésben például megemlítették Gábor Imre dr. érdekes vizsgálatait.

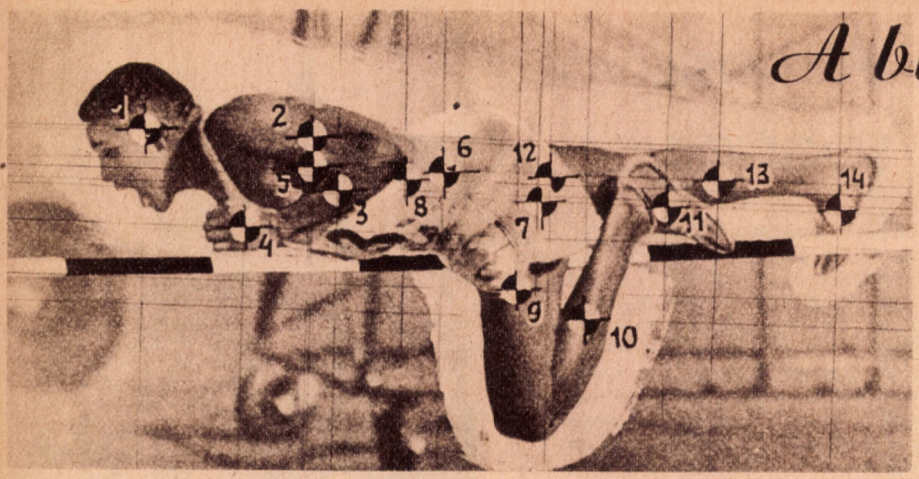
Moszkvai tartózkodásunk alatt lehetőségünk nyílott arra, hogy több sportorvosi intézményt látogassunk meg. Igen mély benyomást tett ránk a Testnevelési Főiskola, valamint a Letunov professzor vezetése alatt álló Sportorvosi Kutató Intézet.

Ha mindehhez hozzávesszük a Lomonoszov egyetem nagytermében megtartott művészi műsorral egybekötött ünnepi megnyitást, a ragyogó Hattyúk tava előadást, az ipari és a mezőgazdasági kiállítás megtekintését, és a Peking szállóban megtartott fogadást, megállapíthatjuk, hogy szovjet házigazdáink mindent megtettek annak érdekében, hogy jól érezzük magukat. Jól is éreztük magunkat.

Május 4-én a kis magyar csoport élményekben és tapasztalatokban meggazdagodva indult haza Budapest felé.

Dr. Kereszty Alfonz

A biomechanika és a sporttechnika



Nem tehetek róla, tekintetemet úgy vonzotta az íróasztalon fekvő érdekes fénykép, akárcsak a vasat a mágnespatkó.

— Ki lehet ez? — találgattam magamban. Dumas-ra hasonlít, nem az ifjabbra vagy az idősebbre, a francia regényírókra, hanem a néger Dumas-ra a magasugróra, az 1956. évi olimpiai bajnokra. És éppen a léc felett. De mik ezek a számok rajta? Ezzel a kérdéssel már Horváth Sándorhoz fordultam, a Testnevelési Főiskola előadó tanárához.

— A számok az ugró egyes testrészeit jelzik — válaszolta Horváth. — Egyes a fej, kettes a felkar, hármas az alkar, négyes a kézfej és így tovább. Hallgatóink megkapták a kép egy-egy másolatát és mellé az egyes testrészek viszonylagos súlyát is. Ki kellett számítaniok, hogy az egyes testrészek ilyen vagy olyan mozdulata mennyire befolyásolja az egész test súlypontjának a helyzetét, azaz

a „légmunka" mennyire segíti a lécen való átjutást...

— És a hallgatók meg tudták oldani ezt a nehéz feladatot?

— Meg, persze, hiszen kellő előkészítést kaptak az ilyenféle feladatok megoldására... Voltak, akik kiválóan, voltak, akik közepesen és voltak, akik gyengébben, de megoldották. Csak kis százalék nem tudta megoldani a feladatot.

A Testnevelési Főiskola második emeletének egyik szobájában folyt le ez a beszélgetés. Azért folyt, hogy olvasóinknak kellő tájékoztatást tudjunk nyujtani *a biomechanikáról*. Arról a tudományágról, amely nagy mértékben segíti a sportmozgások kialakítását, javítását. Ennek segítségével vizsgálták meg a tanév végi zárthelyi dolgozaton a hallgatók is Dumas mozgását a léc felett. Azt, hogy mit csinál Dumas és hogyan csinálja. És azt, hogy ennek tanulságait hogyan lehet felhasználni az oktatásban.

A „mechanikusok" — *Horváth* Sándor és *Balogh* Lajos szobájában hatalmas táblázatok borítják a falat, rajtuk rajzokkal és számokkal. Ami már nem fér a falra, az tekercsekben látható a nagyméretű rajzasztalon és egy másik dolgozóasztalon. Egy hatalmas rajz például szemléltetően mutatja: mit jelent a súlypont szempontjából, ha az álló ember fellendíti egyik vagy mindkét karját, behajlított vagy nyújtott lábát. Ha például az ember egyszerre lendíti fel mindkét karját és az egyik lábát is, ugyanakkor pedig lábujjhegyre emelkedik — súlypontja 30 százalékkal feljebb kerül!

Ha az embernek 1 méteren van a súlypontja, ez a lendítés már 130 cm átugrásához elegendő, az aztán a nekifutásra, a ruganyosságra és a légmunkára tartozik, hogy akár két méternél is magasabbat átugorjon... Mekkora energia kell ehhez, milyen irányba és mennyire kell emelkedni, mit kell csinálni a levegőben, a léc előtt, felett és mögött — ebben sok segítséget adhat a biomechanika.

Annyit beszélünk már róla:

mi is az a biomechanika?

A biomechanika az élőlények mozgására alkalmazott mechanika, a sport-biomechanika — a sportmozgásokra alkalmazott mechanika.

Ez igazán egyszerű meghatározás, ugyebár. A meghatározás egyszerű, de a mechanika alkalmazása a sportra azért nem olyan nagyon egyszerű. Nemcsak a sportmozgást kell ismernie az embernek hozzá, hanem bizonyos matematikai és mechanikai ismeretekre is szüksége van. De azért nem olyan nehéz az egész, hogy egy értelmes ember nagyobb nehézség nélkül ne tudná megtanulni — mondja vígasztalóan Balogh Lajos.

Emlékszem, már a húszas évek végén és a harmincas évek elején sokat foglalkoztak a sportmozgások, a technika mechanikai kérdéseivel a műegyetemi sportolók, köztük Balogh Lajos is. Tehát már körülbelül 30 éve... A biomechanika azonban még ennél is idősebb. Sőt talán olyan idős, mint maga az ember. A biomechanika elveit már az ősember is alkalmazta, csak éppen nem tudott róla. A kődarabok, a furkós és más eszközök gazdaságos alkalmazásához éppúgy biomechanikai elvek érvényesítésére volt szükség, mint mondjuk manapság a célgépek szerkesztéséhez, vagy — a diszkosz helyes kidobásához.

Mik a célgépek? Hát a dömper, a földmarkoló stb. Bizonyos mozdulatok, s ezekkel bizonyos munka elvégzésére szerkesztett gépek. Ezeknek manapság már nagy irodalmuk van. Ha majd a sportmozgások biomechanikájának is ilyen irodalma lesz, még előbbre jutunk a sporttechnika fejlesztésében...

Node térjünk vissza a történelemhez. Az emberi test mozgására vonatkozó első feljegyzések *Leonardo da Vinci* (1452—1519) *Megjegyzések az emberi testről* című munkájában találhatók. A mozgáselemzés tudományos alapjait *Galilei* (1564—1642) és *Newton* (1643—1727) fektette le. Galilei tanítványa — Borelli — *Az állatok mozgásáról* című tanulmányában már nemcsak az anatómiai tapasztalatokat, hanem a matematika és a fizika törvényeit is alkalmazta. A 18. századtól kezdve matematikusok, fizikusok, mérnökök és orvosok egész sora foglalkozott a biomechanikával. Érthető, mert az emberi munka és a gyógyászat területén egyaránt

roppant fontos ez a tudományág.

A sportban csak az első világháború után kezdték alkalmazni a biomechanikát. Jelentős fejlődés indult meg akkor, ezt azonban megakasztotta a második világháború. Az utóbbi tíz évben aztán megint nekilendül ez a tudományág. A szovjet iskola — *Bernstein* és tanítványai: *Kotikova, Popova, Spielberg, Sorokin* és mások —, az amerikai *McCloy, Gilbreth, Bernhardt, Eftmann*, a német *Fischer, Karpovich, Knoll, Meyer* és *Schuppe*, a francia *Demeny* stb. munkássága mondható alapvetőnek.

Ha az alapvető munkákban nem is vettek részt magyar szakemberek, a biomechanikai *oktatásban Európában csak a Szovjetúnió előzött meg bennünket.* Tehát nem állunk olyan rosszul. A TF kezdeményezésére, az OTSB megértő támogatásával már öt évvel ezelőtt megindult a főiskolán a tudományos munka biomechanikában is. *Kiss* István, az egykori kiváló tízpróbás, testnevelő tanár és építészmérnök kezdte a munkát és három évvel ezelőtt tőle vette át az oktatást *Horváth* Sándor, a tudományos kutatói feladatokat pedig

Balogh Lajos. Mindkettő gépészmérnök. Érdekes, hogy mindkettő atléta volt, akárcsak Kiss. Balogh hosszú időn át tartotta a távolugró-csúcsot 749-cel, a helyből távolugrás csúcsát ma is tarja 325-tel. Horváth Sándor is ugró volt, magasban 187, távolban 702 a legjobb eredménye. Bár Horváth az előadó tanár, Balogh pedig a tudományos kutató, szorosan együttműködnek, mert mindketten tisztában vannak vele: annál gyorsabb lesz a fejlődés sportunkban, minél hamarabb, minél több biomechanikához értő testnevelője lesz az országnak.

Ma már szerte a világon tanítják tudományos gondolkodásra és tudományos kutató munka végzésére a jövő testnevelőit, valamint a legmagasabban képzett edzőket. Ezt teszik a Magyar Testnevelési Főiskolán is.

Sok a feladat!

A már megoldottakat össze kell gyűjteni (ez is egyik feladata a két „mechanikusnak"), a megoldatlanok megoldásában kell működniök. Milyenek ezek a feladatok? Íme néhány példa:

Milyen erővel érkezik le a rúdugró 450-es magasságból és milyen magas homok szükséges a sérülés nélküli leérkezés biztosításához? — Milyen húzóerő hat a tornászra óriáskörözés közben és hol kapja azt? — Milyen a meghatározott lejtésű és hosszúságú síugrósáncon az ugró sebessége itt meg ott? — Megadott feltételek között, milyen szög alatt csapódik a toronyugró a vízbe? — Hogyan kell megrúgni a labdát a szögletről és milyen erővel, hogy szélcsendes időjárásban is kapura csavarodjék? — Hogyan lehet „közölni" a legnagyobb erőt a labdával a különböző sportjátékokban? — Milyen fizikai törvények tették lehetővé gerelyhajításban az eredmények nagymértékű javulását? És így tovább.

A biomechanika segítségével mindezekre a kérdésekre és még sok-sok hasonló késdésre választ kaphatunk. S ezek a válaszok az eredmények javulását, sportkultúránk színvonalának emelkedését szolgálják majd..

P. J.

Mi a glima!

A glima az izlandiak övbirkózása. 1936-ban, a berlini olimpián mutatta be egy izlandi csoport. E. Mehl professzor Bécsben tartott előadásában rávilágított arra, hogy ez a népi birkózás ugyanabból a tőből fakad, amelyből többi társa Ázsiától a Kanári-szigetekig — a pásztorok egykori játékos birkózó-vetélkedéséből. Az egyes birkózásfajták között nem nagyok az eltérések. A svájciak például a derékövnél ragadják meg egymást, az osztrákok a mellénynél fogva, az izlandiak pedig a lábra elhelyezett comb- és lábszárövnél fogva.

A játékszabályok és a röplabda fejlődése

Minden sportágban előfordul, hogy a versenyszabályokon változtatni kell, mert a fejlődés már feszegeti a régi kereteket. Így volt ez a röplabdában is, s a nemzetközi röplabda-szövetség múlt év augusztusában Moszkvában megtartott nagygyűlése a játékszabályok módosításának jegyében folyt le. Az új szabályok jelentősen megváltoztatják a játékot.

Nézzük az új szabályokat és azok alkalmazását.

Az idén már *kötelező az új nemzetközi jegyzőkönyv vezetése* valamennyi NB I-es mérkőzésen.

A játékosok számozására vonatkozólag — a beszerzési nehézségeket és a takarékosság elvét tekintetbe véve, — a játékvezetőtestület úgy dönött, hogy krétával rajzolt vagy más ideiglenes számozás kivételével *bármely jól látható mezszám elfogadható.* Ha a játékosok melegítőben játszanak, akkor ezen is számnak kell lennie.

A mérkőzés kezdete előtt *be kell jelenteni a csapatok nyitási sorrendjét* (először a nyitás jogát elnyert csapatnak kell ezt bejelentenie). A bejelentést minden játszma megkezdése előtt meg kell ismételni.

A pihenő- és csereszünet az eddigi *egy perc helyett fél perc* lett. Bármely szünet csak holt időben kérhető, s csak a játékvezetőnél bejelentett edző, csapatvezető vagy csapatkapitány kérheti. *Ha valamelyik csapat cserét kér, azzal élnie is kell;* pihenőszünettől sem lehet visszalépni. Játszmánkint két-két pihenőszünet kérhető. Harmadik időkérés esetén a csapat kapitánya figyelmeztetésben részesül. (Ezt a jegyzőkönyv negyedik oldalának 1. rovatába jegyzik be.) Ha valamelyik csapat még negyed izben is pihenésszünetet kérne, nemcsak figyelmeztetés a büntetés, hanem nyitásváltás, illetőleg büntetőpont. Ha egy csapat mindkét pihenőszünetét kimerítette és nem áll játékba a játékvezető figyelmeztetése ellenére sem (ami szintén bekerül a jegyzőkönyvbe), nyitásváltás, illetőleg pontbüntetésben kell részesíteni. Ha a csapat ezután sem kezdi meg a játékot, a játszmát befejezettnek kell nyilvánítani és a vétlen csapat pontjait ki kell egészíteni 15-re, illetőleg a játszma megnyeréséhez szükséges pontszámra, majd a játszmák közötti szünet elteltével a következő játszmát kell a csapatoknak megkezdeniök.

Ha a cserét kért csapat fél perc után nem tud vagy nem akar játékba állni, nyitásváltás- vagy pontbüntetéssel kell sujtani. Ha újabb fél perc múlva sem kezdi meg, ugyanúgy büntetendő, mint az előző esetben. A csereszünet eltelte előtt kért pihenőszünetet a játékvezető engedélyezheti, ha az szabályt nem sért.

Egy játszmában négy játékoscsere lehetséges, mondja a módosított szabály. A kicserélt kezdőjátékos ugyanabban a játszmában még visszatérhet, a cserejátékos azonban nem állhat be még egyszer ugyanabban a játszmában.

Ha a játékvezető észreveszi (vagy másként tudomására jut), hogy *szabálytalan csere* történt, a csere után elért pontokat mindkét csapatnál töröltetni kell a jegyzőkönyvből. Ezenkívül vissza kell állítani a játékost eredeti helyére (hacsak ez újabb szabálysértést nem jelentene). Szabálytalan csere esetében a vétkes csapat nyitásváltással vagy ponttal büntetendő.

Vegyünk egy olyan példát, amikor csak nyolc (1—8. számú) játékosból áll a csapat. Ha az 1-es, 2-es kimegy, a 7-es, 8-as bejön. Majd később ugyanezek visszacserélnek, s ezzel már kimerült a csapat négy cserelehetősége. Ha mégis cserét kér, a csereszünet nem engedélyezhető, de ugyanekkor nyitásváltás, illetőleg pontbüntetést kell alkalmazni. Ha lenne még egy cserelehetőség, de azt nem tudja a csapat végrehajtani (mert nincs a cserehelyen játékos), újabb fél percet kell adni a cserére; ha ebben az időszakban sem állna be a csere, a vétkes csapat a játszmát elvesztette. A csere egyébként a nemzetközi jegyzőkönyvből ellenőrízhető; a „csere" rovatból pontosan megállapítható: ki kit cserélt és — hányszor történt csere.

Ha egy sérültet a normális cserelehetőségen belül cserélnek le, még ugyanabban a játszmában visszatérhet a sérüléséből felépült játékos. Ha azonban a cserélhetőség kihasználása után sérül meg valaki, végrehajtható *„szükségcsere"*, de a sérült ugyanebben a játszmában már nem térhet vissza. Ha szükségcsere után újabb sérülés történnék, három perc *„sérülési szünetet" kell* engedélyezni; ha ezután sem jönne rendbe a játékos, csapata a játszmát elvesztette. Sérülési szünet csak akkor engedélyezhető, ha a csapat mindössze 6 játékosból áll. Egy játszmában csak egy szükségcsere lehetséges.

A háló teljes terjedelmének érintési tilalmát újból leszögezi a játékszabály. E szerint az oldalszalagon kívül történt hálóérést személyi hibaként kell büntetni.

Felnőtteknél 6, ifjúságiaknál 3 hónaponkint kötelező *a sportorvosi vizsgálat.* Az ifjúsági korhatár a naptári nap szerint betöltött 19 év (Azaz: aki 1939. május 30-án született, 1958. május 30-án már felnőttként játszhat.)

Szigeti József

TESTNEVELÉSI SZAKKÉPZÉS a Szovjetunióban

(Hepp Ferenc dr., a TTT főtitkára a közelmúltban hosszabb időn át tanulmányozta a szovjet testnevelő tanár- és edzőképzést. Tapasztalatairól lapunkon keresztül is beszámol. Mostani cikke a testnevelő tanárképzésről szól.)

A szovjet testnevelési és sportmozgalomban igen nagy súlyt helyeznek a szakképzésre, a tanárok, edzők, szervezők képzésére. Megvalósítják azt az elvet, hogy eredményes testnevelési és sport szakmunka nem képzelhető el szakképzett vezetők és nevelő-oktatók nélkül. A Szovjetunióban jelenleg több mint 500 000 képzett testnevelési szakember dolgozik, ennek ellenére továbbra is igen nagy a szakember-szükséglet.

A szakképzés 16 testnevelési főiskolán, 50 egyetem, pedagógiai főiskola testnevelési fakultásán, 14 középfokú testnevelési technikumon és 6 önálló edzőiskolában folyik.

Ezekben az intézményekben

ebben a tanévben kereken 36 000 hallgató tanult.

Ebből a létszámból 25 000 egyetemeken és főiskolákon, és 11 000 a többi alsófokú intézményekben. Minden egyes szakképző intézménynél előre megállapítják a felveendők létszámát a mindenkori szükségletnek megfelelően. A szakemberszükségletre vonatkozó irányszámokat 5 évenként állapítják meg a szervezetektől, valamint a különböző minisztériumoktól kapott adatok alapján.

Általános elv az, hogy felvétel csakis felvételi vizsga alapján történhet. A felvételi vizsga anyaga elméleti és gyakorlati. A gyakorlati követelmények a mi viszonyainkhoz mérten igen magasak. Erre szerintük elsősorban azért van szükség, mert jó testnevelési nevelő-oktató csak az lehet, aki gyakorlatilag is foglalkozik valamilyen sportággal. A gyakorlati követelmény elvét nemcsak a felvételin, hanem az egész képzés ideje alatt érvényesítik.

A testnevelési és sport-szakképzés minden egyes szervezeti fokozata szoros és szerves kapcsolatban áll az egyetemes közművelődési, illetőleg közoktatási rendszerrel.

A testnevelők képzése,

amint fentebb már említettem, a Szovjetunióban *16 önálló testnevelési főiskolán folyik.* A továbbiakban mondottak elsősorban a moszkvai Központi Testnevelési Főiskolán szerzett tapasztalatokra vonatkoznak. Rendszerében, elveiben azonban a képzés az összes többi testnevelési főiskolán hasonló módon történik.

A különféle ország szakemberei között időnként vita folyik akörül, hogy mi a helyes: *az egyszakos vagy a kétszakos képzés?* A Szovjetunióban az a vélemény, hogy *az egyszakos képzés a helyes.* A tanulmányi idő mindenütt 4 év, foglalkoznak azonban azzal a tervvel, hogy ezt 5 évre emelik fel. A tanterv és az óraterv általában megegyezik a magyar testnevelési főiskoláéval. Az első két tanulmányi évben szerepelnek az alapképzést nyújtó elméleti és gyakorlati tárgyak, míg

a felső két tanulmányi évben folyik a szakképzés,

valamint a pedagógiai gyakorlat.

A hallgatónak már a felvétel alkalmával meg kell határoznia azt, hogy milyen sportágat választ szakképzési tárgyul. Azt, hogy a szakképzés egyes években milyen sportágakban történik, a testnevelési és sport főhatóság évenként határozza meg és a sportág megjelölésével együtt megállapítja a keretszámot is. Általában az iskolai testnevelés szempontjából legfontosabb sportágak azok, amelyek a szakképzés szempontjából szóba jöhetnek. A meghatározott sportágak között a hallgatók választhatnak, ha azonban a jelentkezők száma az egyes szakképzési sportágakban meghaladja a létszámot, akkor a hallgatók képességei szerint döntenek arról, hogy melyik szakképzési tárgyat vehetik fel.

A pedagógiai gyakorlat rendszere

A harmadik évben hat és fél héten át a hallgatók a részükre kijelölt iskolában a főiskola szaktanárai, valamint az illetékes gyakorló iskola testnevelő tanárának vezetésével folytatnak pedagógiai gyakorlatot. Azt, hogy a pedagógiai gyakorlatot melyik iskolában végzi a hallgató, már az első évben közlik vele. Így a hallgatónak az első két év alatt módjában van megismerkednie az iskola munkájával és körülményeivel. A IV. évben iskolai, pedagógiai gyakorlat nincs, csupán szervezési gyakorlat az egyes üzemekben, kolhozokban, sportegyesületekben, sportkörökben és különféle sportszervezetekben.

A főiskolai tanulmányi és tudományos munka bázisai a tanszékek. Az egész felsőfokú szakképzési rendszerben az oktatómunkával egyenrangú fontosságú

a tudományos kutatómunka.

Felsőfokú szakképző-, oktatómunka tudományos kutatómunka nélkül szerintük nem lehetséges. A főiskolák tanárainak tehát tudományos kutatómunkát is kell végezniök. Alapelv az, hogy kötelező munkaidejük fele jusson tudományos munkára.

A tudományos munkát a hallgatók szempontjából is fontosnak tartják. A tanszékek mellett tudományos diákkörök működnek. Minden főiskolán megvan a tudományos diákegyesület, évenként pedig országos tudományos diákkonferenciákat rendeznek.

A hallgatók a főiskola reprezentatív sportegyesületében versenyeznek. Minden hallgató köteles a felvételkor ide belépni. Kivételt csupán mestersportolókkal és I. osztályú sportolókkal tehetnek, abban az esetben, ha a főiskola sportegyesülete az ő sportbeli fejlődésüket kellően biztosítani nem tudja, vagy pedig más fontos érdekből. A főiskolai hallgatók versenyzését fontosnak tartják, de ez nem mehet a tanulmányi munka rovására.

A gyakorlati követelmények

— amint említettem — igen magasak. A 4 éves tanulmányi idő alatt minden hallgató a szakképzés tárgyául választott sportágban I. osztályú minősítést, két másik sportágban III. osztályú minősítést köteles szerezni. Köteles ezenkívül két sportágban az alsófokú versenybírói, illetve játékvezetői minősítést is megszerezni. A főiskola elvégzésével tanári oklevél mellett a szakképzés tárgyából edzői képesítést is kapnak a hallgatók. A főiskola tanárai szakterületüknek, illetve sportáguknak megfelelően társadalmi munkát fejtenek ki az egyes szakszövetségekben. Általában az összes szakszövetség edzőtanácsának elnöke a főiskola valamelyik tanszékének tanára. Részt vesznek a főiskola gyakorlati tanszékei a válogatott keretek felkészítésének munkájában is. Véleményük az, hogy ez nemcsak a válogatott keret felkészítése szempontjából előnyös, de igen fontos a tanár szakmai továbbképzése érdekében is. A főiskolai tanároknak ezt a működését a főiskola vezetői támogatják.

(Legközelebb a moszkvai Központi Testnevelési Főiskola napi munkájáról és életéről számol be Hepp dr.)

Világbajnokság! Ha valaki nem tudná: görkorcsolyázók számára nemcsak futóversenyeket rendeznek, hanem görkorcsolya-labda világbajnokságot is. Legutóbb Lisszabonban folyt le a világbajnoki küzdelem, Portugália győzött Olaszország és Spanyolország előtt. Svájc, a nagy esélyes lemaradt.

TORNAKÖR

Irta: GÁDOR BÉLA*

Tornaórán a sor végén álltam, egészen pontosan, én voltam a sor végétől a tizedik fiú. Jobbra tőlem Rosti Laci állt, aki egy hajszállal sem volt magasabb, mert képes volt hajat növeszteni, csak hogy eggyel feljebb kerüljön a sorban. Baloldali szomszédom, Kéméndy Zoltán, ambíciótlan, lusta fiú volt, néha kettővel is lejjebb nyomták, az sem izgatta, végképp belenyugodott abba, hogy kicsinek sikerült, kilépett a versenyből. Engem annál jobban bosszantott, hogy kicsi vagyok, meghozzá sovány, s hosszú ideig áltattam magam azzal, hogy majd egyszer hirtelen növésnek indulok és eljutok legalább a sor közepéig, mert erre már volt eset. De nem ment a dolog. A többiek is nőttek, sőt, sokkal inkább, mint én, és Rosti Laci nemcsak növesztette a haját, hanem felfelé is fésülte az utóbbi időben. Nem tudtam egy fikarcnyival sem feljebb jutni, és hallgatnom kellett a tornatanár ordítozásait: „Mi van ott megint a sor végével! Mindig mindent az ront el, a vége!"

Pedig én sosem rontottam el semmit, úgy vágtam a jobbra- és balraátot, mint egy regruta, nem is szólva a hátraarcról és kettősrendekről, amik a kisujjamban voltak. De hiába dolgoztam én egymagam, társaim az elnyomatásban gyáván meghunyászkodtak, sőt, mintha örömük telt volna abban, hogy kicsik. Oda sem figyeltek a vezényszavakra, ha jobbraát volt, dacosan balra fordultak, mint akik azt mondják: „Ha már úgyis kicsik vagyunk, legalább pukkadjanak meg a nagyok..." Én nem értettem egyet ezzel a kishitű fatalizmussal, és nem akartam közéjük tartozni. Sosem adtam fel a reményt, hogy egyszer még nagy leszek és erős, talán erősebb, mint Prékopa, aki félkézzel kinyomta az ötvenkilóst, és megcsinálta a nyújtón az óriáskelepet. De az élet nyers valósága még idejében figyelmeztetett, milyen szakadék tátong ábránd és valóság között, mert egy tízpercben Juhász Sándor szörnyen megpofozott egy megjegyzésem miatt, amellyel elálló füleit tettem gúny tárgyává. Én ugyanis képzelődéseimben már annyira előreszaladtam, hogy máris nagynak és erősnek éreztem magamat, izmaimat megfeszítve, döngő léptekkel jártamkeltem, és kihívó pillantásokat vetettem magam köré, mint valami sérthetetlen párbajhős. Amikor az első pofont megkaptam Juhásztól, nekiveselkedtem, hogy egyetlen csapással leterítem ellenfelemet, de ekkor kaptam még egy pofont, és ettől lelkileg teljesen összeomlottam. Dühösen tiltakozva bőgni kezdtem, de Juhászt ez egy cseppet sem befolyásolta és tovább pufált kitartóan, érezhető élvezettel. Juhász nem volt sem barátom, sem lekötelezettem, és keservesen kellett tapasztalnom, milyen kíméletlenül tudja verni az erősebb a gyengét. Ez jó lecke volt, és erősen elgondolkoztatott. A Juhászféle kíméletlen pofonok fényénél egyszerre világosan megláttam, milyen sors vár rám, ha képzelgéseimet valóságnak fognám fel s nem tennék semmit annak érdekében, hogy a valóság talaján érjek el kézzelfogható eredményeket.

Még aznap délután szemügyre vettem a nyersanyagot, mely rendelkezésemre állt. A két karom nem volt éppen izomtalan, de mellem szűk és lábak tekintetében is roppant gyengén voltam elerésztve. Vékony, gacsos lábaim voltak, a térdem csontos, mint a pókos lóé. Messze voltam attól az ideáltól, amelyet magam elé tűztem. De mindegy — gondoltam —, ez van, és hozzáláttam, hogy tornásszá képezzem ki magam. Tulajdonképpen már régen foglalkoztam a gondolattal, hogy cirkuszi akrobata legyek, és ennek a tervnek sikerült megnyernem Laci bátyámat is. Úgy gondoltuk, hogy lengő trapézon fogunk dolgozni, ketten és világszámmá alakulunk, mihelyt eljön a pályaválasztás ideje. Az elmúlt nyáron már volt is egy kis műsorunk, amellyel nagy sikert aratunk Ecet Jóska előtt, akit nézőközönség gyanánt meghívtunk. Apám, sajnos, nem helyeselte ezt a pályaválasztást, és egy ízben, amidőn leestem a Laci fejéről és bevertem az orromat, még a fenekemet is elnáspágolta, tipikus felnőtt logikával, mondván, ha már az orromat úgyis összetörtem, miért ne fájjon a fenekem is. Így hát apánk támogatására nem számíthattam, s meg sem említettem, hogy vegyen egy gyűrűhintát, mert abból nyilván újabb verekedések származhattak volna. Ellenben az udvarunkon végig palánk húzódott, és az átjáró keresztgerendája éppen elég magas volt ahhoz, hogy felugorva, két kézzel elkapjam és függeszkedni tudjak rajta. Itt kezdtem el a húzódzkodást gyakorolni, ami korrektül végrehajtva annyit jelentett, hogy függeszkedő helyzetben, a két karom erejével kellett magamat felhúznom mindaddig, amíg a gerenda, amelyen függtem, az állammal egyvonalba került. Eleinte nehezen ment, mert a karomban nem volt elegendő erő ehhez a gyakorlathoz, de szerencsére a testem oly könnyű volt, hogy néhány nap múlva már sikeresen oldottam meg a feladatot. Laci bátyám nagy segítségemre volt az első próbálkozásoknál, mert ő tartotta a derekamat, ő tolt felfelé, amikor még a magam erejével nem boldogultam. Esténként együtt tornáztunk: guggolás, fekvő támasz, bukfenc előre és hátra, naponta eggyel többször, ezek voltak főbb gyakorlataink. Néhány hét leforgása alatt már odáig jutottam, hogy egészen szabályszerűen tudtam fejre állni, homorítva, összezárt lábakkal. Már ez a szerény kis mutatvány is nagyban növelte tekintélyemet a fiúk előtt, mert kívánatra bárhol az iskolaudvaron fejre álltam, s ezzel mindig nagy sikerem volt, habár otthon nehezen tudtam megmagyarázni, mitől poros állandóan a fejem. Persze, Juhásznak fejemen állva sem tudtam imponálni, ő megcsinálta a nyújtón a kis- és nagyhalált; igaz, hogy rondán kalimpált közben, nem volt semmi testtartása. Juhász, egyébként, az emlékezetes pofozás óta, nem mert hozzám nyúlni egy ujjal sem, mert a bátyám valahányszor elment mellette az udvaron, mindannyiszor figyelmeztetően farba rúgta. De hát a bátyám nem rugdalhatta meg összes ellenfeleimet, nekem magamnak kellett megteremtenem társadalmi tekintélyemet, ami kizárólag a testi erőn alapult. Negyedik gimnáziumba jártam akkor, s ez éppen az az időszak, amikor a szellemi képességek mit sem számítanak, sőt enyhe lenézésben részesülnek, s a társadalmi rangsor a testierő szerint alakul. Persze, a valóságos erőviszonyokat nagy mértékben befolyásolta az is, hogy kinek milyen híre van az osztályban. Mert például, ha a közvélemény azt tartotta, hogy Kusnyerik erősebb Petrikovicsnál, akkor világos, hogy verekedés esetén Petrikovics kizárólag védekezett, hiszen kár a fáradságért, mert Kusnyerik úgyis megveri őt. Ilyen szempontból én elég szerény helyet foglaltam el az osztályban, alig néhány fiú akadt, aki a közvélemény rangsorolása alapján, alázattal fogadta volna ütlegeimet. Szépen induló tornászkarrierem azonban máris sokat javított helyzetemen, mert például Erdős Laci, aki eddig merészen szembeszállt velem konfliktus esetén, egy idő óta kerülte a velem való összetűzést, és ha nyakon vertem, barátságosan és békítően vigyorgott rám.

Most már az lett volna fontos, hogy tornaszerhez jussak, s ez nem volt könnyű feladat. Az iskola udvarán volt ugyan egy korlát és egy nyújtó, de ezt a tízperces szünetekben a nagyfiúk tartották megszállva. Csak nagy néha fordult elő, hogy valamelyik nyolcadikos nagykegyesen felrakott egyikünket-másikunkat a nyújtóra, ahol percekig lógtunk, mint a denevérek, s nem tudtunk mihez kezdeni.

---

* A szerző nemrég megjelent „Néhány első szerelem története" című könyvéből.

Egy verőfényes őszi délután visszamentem az iskolába és a csendes, néptelen udvaron szemügyre vettem a korlátot. Olyan magas volt, hogy nem tudtam elérni a kezemmel, de rájöttem, ha nagyot ugrok, meg tudok kapaszkodni a két szárában. Ez egyelőre elég volt nekem, s ezután, délutánonként, idejártam, hogy húzódzkodási gyakorlataimat ezen a hivatalos szeren végezzem el. De nemsokára nagyobb ambíciók kezdtek nyugtalanítani: támaszba akartam lendülni. Két hétbe telt, míg ezt a képtelennek látszó feladatot megoldottam, s alsó függeszkedésből, tisztán karizmaim segítségével, egyszer csak reszkető inakkal, s boldogan fenn voltam a korláton. Jó ideig titokban tartottam tudományomat, de eljött a nap, amikor úgy éreztem, hogy nyilvánosság elé léphetek. Egy tízpercben, amikor Belánszky húsz saslengés és öt bukóbillenés után szép ívben kiugrott, hirtelen kiléptem az ismeretlenség homályából, és dobogó szívvel a korlát alá álltam. A nyolcadikosok elámulva néztek rám, de Tóth Gyula megszánt és a hónom alá nyúlt, hogy felsegítsen. Büszkén elhárítottam:

— Köszönöm, majd magam...

S már fel is ugrottam, megkaptam a korlát két szárát és kicsit kínlódva, kicsit rugdalva, elvégeztem mutatványomat. Három szabályos terpesszel a korlát közepéig mentem, majd nagy lendülettel kiugrottam. Sikeremmel meg lehettem elégedve, csak éppen hogy nem tapsoltak. Ettől kezdve állandó attrakciója lettem a tízperces szüneteknek, folyton ott lebzseltem a korlát körül, s kívánatra bármikor bemutattam tudományomat.

Egy napon a nagy Prékopa is végignézte művészetemet. Utána hallgatagon és komoran, mint mindig, odalépett hozzám. Előbb végigmért, majd szórakozottan elnézett a fejem fölött, úgy mondta:

— Ügyes gyerek vagy... De terpesznél a lábfejet le kell szorítani, a tiéd még „pipál". Gyere el szombaton a tornakörbe...

Ezt mondta, azután odalépett a korláthoz, csinált néhány saslengést, majd kézállással végigment a korláton, kiugrott és vissza se nézve bámulóira, hanyag léptekkel elindult a pedellus lakása felé, ahol a tízperces szünetekben kiflit és sült krumplit lehetett kapni. Én villámsújtottan álltam ott. A tornakör, amelynek Prékopa vezetője volt, a felsős diákok legjobb tornászaiból alakult. Mit keresnék én ott? Lehetséges lenne, hogy Prékopa arra gondol, hogy én... Nem, ez lehetetlen. A tornakörnek még sohasem volt tagja alsós diák. De hát akkor miért hívott oda? Isten és Prékopa útjai kiszámíthatatlanok, vélte a bátyám, és vonogatta a vállát. Ő már tagja volt a tornakörnek, és nem tudta megérteni lelki állapotomat, ahogy a gazdag nem értheti meg a szegényt.

Szombaton együtt mentem bátyámmal a tornakörbe. Amikor beléptünk a tornaterembe, már égtek a villanyok, ami ünnepélyessé tette a helyiséget. A gyakorlat még nem kezdődött el, a tornászok ide-oda kalandoztak, s csak úgy kedvtellésből nyúltak hanyagul egy-egy tornaszerhez, mintegy bemelegítésképpen. Mind ez távolról sem hasonlított az unalmas tornaórákhoz, maguk a tornaszerek is megszépültek a villanyfényben, a nyújtó vasa sikportól fehérlett, és a mászópóznák sárgán csillogtak, szinte marokba kívánkozva. Én szerényen meghúzódtam egy sarokban és áhítattal szívtam be a vastag szőnyegekből felszálló port, amit a dobbantó lábak vertek fel. Prékopa már ott volt, de úgy látszik, észre sem vett, kiállt a terem közepére, és felharsant éles, parancsoló hangja: Sorakozó!

A fiúk pillanatok alatt glédába álltak. Prékopa három csoportra osztotta a húsztagú csapatot, aztán „oszolj"-t vezényelt és elkezdődött a foglalkozás. Laci bátyám éppen előttem ment el csoportjával, esengő tekintetet vetettem felé, de ő csak felhúzta a vállát, mint aki azt mondja: kicsi pont vagyok én itt ahhoz, hogy valamit tehessek az érdekedben. Akkor Prékopa hirtelen felém fordult és egy kézmozdulattal magához intett. Odamentem és megálltam előtte vigyázzban. Elnézett a fejem fölött, aztán odavitt egy alacsony korláthoz, és csak a fejével intett, hogy rajta, mutassam meg, mit tudok. Támaszba lendültem és precíz mozdulatokkal, két hosszú terpesszel — lábfej leszorítva! — elértem a korlát közepét. Három felsőbillenés után szabályszerűen kiugrottam, guggoló állásba, jobb karomat kinyújtva. Prékopa egy ideig tünődve nézett a fejem fölé. Fehér tenisznadrág volt rajta és kihajtott, fehér apacsing. Erős, tömzsi kezével beletúrt vörösszőke hajába és halkan mondta:

— Felveszlek a tornakörbe... Jelentkezz a kettes csoportban Drávainál...

Így lettem irigyelt tagja a tornakörnek, s Prékopa kedvence, aminél magasabb rang nehezen volt elképzelhető. Boldogságom az év végén érte el tetőpontját, amikor nyilvános tornaünnepélyre kezdtünk készülődni. Mint rendesen, ismét ruhagondjaim támadtak, mert előírásszerűen: fehér apacsingben és fekete hosszúnadrágban kellett megjelennem, és nekem nem volt hosszúnadrágom. Az utolsó percekben apám megkönyörült rajtam és csináltatott nekem Kandelnál egy nadrágot, saját levetett nadrágjából. Nem volt tiszta fekete, mert csíkok is voltak benne, és a fenekénél pötyögött egy kicsit, de azért egészben véve nagyon szép, alkalmas kis nadrág volt. Úgy vettem észre, hogy többen utánam néztek, amikor végigmentem a Kállai utcán, hogy a tornaünnepélyre menjek. A tornacsarnok ünnepélyesen fel volt díszítve, s egy elkerített részen zsibongva, várakozásteljesen ült a közönség. Az ünnepség megkezdése előtt Prékopa sorba állította a csapatot, pontosan tízenheten voltunk, természetesen én voltam a legkisebb. Parancsnokunk szigorúan végigvizsgálta ruházatunkat, s amikor szembetalálta magát velem, a sor végén, mintha egy kicsit meghökkent volna a váratlan látványtól. Egyszerre nagyon kezdtem érezni, hogy túl kicsi vagyok és csíkos a nadrágom. De Prékopa megdöbbenése csak egy pillanatig tartott, aztán rámmosolygott és csendesen így szólt: „Inkább vagyok Rómában utolsó..." Ebben a pillanatban meg tudtam volna halni Prékopáért.

Az iskolai zenekar rázendített a Zrínyi-indulóra és mi libasorban, peckes léptekkel, kivonultunk a terembe. Kétszer mentünk körbe a zene hangjaira, a közönség tapsaitól kísérve. Amikor először vonultam el a széksorok előtt, izgatottságom tetőfokára hágott, s oly buzgón vertem a talpamat a földhöz, hogy szinte fájt. A közönség soraiból egy női hang felsikított:

— Nézzétek a kicsit! Nézzétek a kicsit!

Ez a kicsi én voltam, aki feledve csíkos nadrágomat, kipirult arccal fogadtam a külön nekem szóló ovációkat, amely a másodszori elvonulásnál valósággal ünnepléssé dagadt. Egyre többen vették át az elragadtatástól sikoltozó nő hangját, s mindenünnen felhangzott! „Nézd a kicsit!" „Ott jön a kicsi!" S valósággal zúgott a taps, amit csak azzal tudtam viszonozni, hogy még jobban kihúztam magam, és még peckesebben vágtam a lépést. Ettől még nagyobb sikerem lett, úgyhogy, amikor a gyakorlatok bemutatására került a sor, már én voltam az ünnepély sztárja, s minden megmozdulásomat taps, nevetés és elismerő kiáltozás kísérte. Közben éreztem, hogy sikerem, főleg kicsiségemnek köszönhető, és talán még a pötyögős csíkos nadrág is szerepet játszik benne... De ez egy pillanatra sem csökkentette boldogságomat, mert azt is éreztem, hogy az óvációk egyúttal a „kicsi a bors, de erős" jegyében zajlanak. Az ünnepély elvonulással, Zrínyi-indulóval és: „Éljen a kicsi" kiáltásokkal végződött...

Kijövet, az iskola kapujában Juhászba botlottam. Úgy látszik rám várt, már bent is láttam, az állóhelyes nézők között, gúnyos, irigy pofáját. Ahogy meglátott, rákezdte:

— Gatyás tyúk... Gatyás tyúk...

Ezzel, nyilván, a nadrágomra akart szellemesen célozni, nem jutott eszébe jobb, hogy tehetetlen irigységében bosszúját kitöltse rajtam. Már emeltem a karom, hogy szájon törüljem, amikor az utolsó pillanatban valaki hátulról megfogta a karom. Prékopa volt, aki szigorúan nézett rám:

— Ne bántsd a gyengébbet — mondta, majd belém karolt és elindultunk. Juhász dermedten bámult utánunk.

A szocialista országok sportkiadóinak baráti együttműködése

„Testvéri összefogással és kölcsönös segítséggel szocialista szellemű, színvonalas szakműveket sportembereink kezébe!" — Ezt a jelszót írta zászlajára a szocialista országok sportkiadóinak évről évre megrendezett konferenciája. A hagyományossá vált baráti együttműködés alapjait Csehszlovákia, Lengyelország és a Német Demokratikus Köztársaság sportkiadói rakták le az első konferencia megrendezésével 1956 júniusában a csehszlovákiai Stary Smokovec-ben. Az 1956 augusztusában Lipcsében megrendezett II. konferencián, valamint az 1957 májusában Prágában megtartott III. konferencián már szélesült a részvevő országok képviselőinek sora.

Az első három konferencián általában a részvevők kicserélték könyvkiadási tapasztalataikat, megismerték egymás módszereit, megállapodtak a tematikai tervek kölcsönös összeegyeztetésében, a kiadványok cseréjében stb.

A IV. nemzetközi konferencia a szovjet Fizkultura i Szport kiadó rendezésében Moszkvában ülésezett május 27-től június 1-ig. A Lenin-renddel kitüntetett Állami Központi Testnevelési Főiskola üléstermében lefolyt tanácskozásokon Bulgária, Csehszlovákia, Jugoszlávia, Kína, a Koreai Népi Demokratikus Köztársaság, Lengyelország, Magyarország, a Német Demokratikus Köztársaság, Románia, Szovjetunió, és a Vietnami Demokratikus Köztársaság testnevelési és sportkiadóinak képviselői vettek részt.

A moszkvai konferencia tárgyalási anyagában az előzőekhez képest már sokkal kézzelfoghatóbbá vált a kölcsönös segítségnyújtás, ami minden bizonnyal termékenyebben hat majd a kiadók közvetlen munkájára. Az 1957. évi prágai konferencia határozatai nyomán az alábbi napirendi pontokat tárgyaltuk meg:

Az 1959. évi tematikai tervjavaslatok napirendje. A kiadók főszerkesztői ismertették és jellemezték az 1959. évi tematikai tervjavaslataikat. Az ismertetések általában a terv elvi célkitűzéseivel foglalkoztak, jellemezték a terv főbb vonásait, összeállításának módszereit s egyes kiemelkedő műveket részletesebben elemeztek.

Általában — ha összehasonlítjuk a többi sportkiadó tematikai terveit a mienkkel —, rendkívül értékes tanulságokat vonhatunk le. Ezek a tervek igen széles tárgykört ölelnek fel, kiadványaik tudományos megalapozottságúak, és a nép legszélesebb rétegeinek igényét és szükségletét veszik figyelembe. Ez a széles és tartalmas tematika különösen a szovjet Fizkultura i Szport kiadó terveiben érzékelhető szembetűnően. A széles profil és a gazdag tartalom igen előnyösen megmutatkozik például a csehszlovák, az NDK-beli és a lengyel sportkiadó terveiben is.

A szovjet kiadó jövő évi tematikai tervéből kiemelhetjük például **„Az iskolásgyermekek testnevelése"**, és a **„Sportpathológia"** című művet, ez az utóbbi szinte hézagpotló. **„A testnevelés elmélete"**, **„Az ember fiziológiája"**, **„A gyógytestnevelés"**, és **„Testnevelés idősebb korban"** című kiadványok szintén érdeklődésre számot tartó munkák az elméleti és tankönyvirodalom kategóriájában. A Népszerű-tudományos- és propagandairodalom köréből is több mű érdemes a figyelemre. A széles tömegeknek szánják a **„Lenin a testnevelésről"** c. gyűjteményt, **„A sport és a Komszomol"** és az **„Edzd szervezetedet"** c. műveket. Széles néprétegekhez szólnak a **„Testedzés a napi életrendünkben"**, **„Az erő, egészség és hosszú élet útja"**, valamint a **„Szülőknek a gyermekek testedzéséről"** c. kiadványok. Mindezen kívül csaknem valamennyi sportágban módszertani művek is jelennek meg. 1959-re a szovjet kiadó nyolc külföldi mű kiadását is tervébe iktatta.

A csehszlovák és lengyel kiadó alapprofilja a testnevelés és sport mellett **a túrisztika, illetve idegenforgalom** is. Mindez szembetűnően megmutatkozik az 1959. évi tematikai tervükben. E két kiadó könyvtermésében szép számmal találunk eddig is tartalmas és ízléses külsejű túrisztikai kiadványokat. Az NDK kiadója a nagy műgonddal előállított könyveivel, képes albumaival különösen példamutató. A sporttárgyú szépirodalom kialakításában előttünk járnak: Csehszlovákia, az NDK, Lengyelország, Bulgária, Románia kiadói és most fog hozzá e profil jelentős kifejlesztéséhez a szovjet kiadó is. Ezt a profilt azért is tarjuk fontosnak és szükségesnek, mivel a szépirodalom a testnevelés és sport propagandájának, a sportolók nevelésének egyik rendkívül fontos és hatásos eszköze.

A moszkvai konferencián második napirendi pontként megtárgyaltuk a szovjet kiadó tervezetét, a **„Testnevelési és sportenciklopédia"** közös megalkotásáról. A szovjet kiadó a testnevelési és sportmozgalom számára rendkívül jelentős és hézagpotló, három kötetre tervezett, 150 íves mű munkálataihoz fogott hozzá. Megvitattuk az enciklopédia összeállításában való közreműködés és segítségnyújtás módozatait. E közreműködés egyrészt az enciklopédia tervezett (és már könyvalakban megjelent) címszó készletének megvitatására, egyes címszavak esetleges módosítására, kiegészítésére vagy elhagyására, illetve más formában való felvételére teendő javaslatra vonatkozik, másrészt a tőlünk megrendelt, s a magyar testnevelési- és sportmozgalommal kapcsolatos cikkek elkészítésére áll.

A csehszlovák kiadó távlati tervébe szintén beiktatott hasonló enciklopédiát. A magyar testnevelési és sportmozgalom szintén igen nagy szükségét érzi az adottságainkra és sajátosságainkra építendő enciklopédia megjelentetésének. Ennek kidolgozása, megalkotása és kiadása — karöltve a Testnevelési és Tudományos Tanáccsal — úgy vélem, kötelességünk.

A tanácskozások további napirendjén érdekes és tanulságos referátumok hangzottak el. A berlini Sportverlag főszerkesztője a sporttárgyú illusztrált könyvek és képes albumok különböző típusairól s ezek összeállításának és szerkesztésének módszereiről, a csehszlovák kiadó képviselője pedig a sporttárgyú humoros kiadványok jelentőségéről és e műfaj különböző típusairól tartott igen értékes előadást.



Folyik az értekezlet

A konferencián hozott határozat megállapítja, hogy a moszkvai tanácskozás jelentős határkő a szocialista országok sportkiadóinak együttműködése útján. Szoros baráti és termékeny kapcsolat jött létre e kiadók között a proletárinternacionalizmus szellemében. Egyértelműen tükrözi a határozat a közös törekvést: harcolni a sportirodalom területén a marxista—leninista elmélet tisztaságáért és érvényrejuttatásáért, a káros ideológiák behatolása ellen. Teljes egyetértés alakult ki abban is, hogy a kölcsönös baráti együttműködés a mind színvonalasabb szakirodalom kiadására irányuljon, segítve ezzel a szocialista testnevelési és sportmozgalom fejlesztését. A határozat további pontjai a tematikai tervek összeegyeztetéséről, a kiadványok, kéziratok és illusztrációs anyagok kölcsönös cseréjéről, a szerkesztőségi munkatársak tapasztalatcseréjéről szólnak.

A határozat utolsó fejezete az 1959. évi V. konferencia megrendezésével és napirendi pontjaival foglalkozik. **Nagy megtiszteltetésben részesültünk. Megbízták kiadónkat azzal, hogy a következő, V. konferencia megrendezésének engedélyezését kérje felügyeleti szervétől, a Magyar Testnevelési Sporttanácstól** és annak jóváhagyása esetén **a konferenciát 1959. május végén Budapesten szervezze és rendezze meg.**

Az V. konferencia napirendjén a határozat szerint a következő pontok szerepelnek majd:

1. Az 1960. évi tematikai tervek. (A referátumokat valamennyi kiadó főszerkesztője tartja.)
2. A testnevelés és sport tankönyvirodalmának típusai. (A referátumokat a szovjet és a csehszlovák kiadó képviselője tartja.)
3. A testnevelési és sportpropaganda szépirodalmi típusai. (A referátumokat az NDK-beli és a bolgár kiadó delegátusa tartja.)
4. A turisztikai irodalom típusai. (A referátumokat a lengyel és a magyar kiadó küldöttje tartja.)

Határozat született arról is, hogy az 1959. évi konferencia alkalmából **kiállítást kell szervezni a szocialista országok sportkiadóinak kiadványaiból.**

Eddig a beszámoló. A szovjet Fizkultura i Szport kiadó, **N. I. Toropov** igazgatóval az élén, a IV. konferencia körültekintő megszervezésével és példás lebonyolításával dicséretes munkát végzett s ezzel igen értékes tanulság- és tapasztalatszerzést tett lehetővé minden részvevő számára. Mindez, a szeretetteljes baráti vendéglátásukkal együtt felejthetetlen élmény marad számunkra.

Igyekszünk úgy dolgozni, hogy munkánkban e nemzetközi tanulságokat és tapasztalatokat mentől jobban érvényesítsük.

Ócsai József,
a Sport Lap- és Könyvkiadó lektorátusának vezetője

A részvevők egy csoportja a Főiskola bejáratában



VILÁGHÍRADÓ

Az intervallumos edzés alkalmazása sportjátékban

Az intervallumos (magyarul: szakaszos vagy résztávos) edzésmódszert eddig csak olyan sportágakban alkalmazták, amelyekben ciklikus mozgások vannak, azaz megismétlődő mozgások, mozgássorozatok. (Ilyen mozgás például a futás, az úszás, a kerékpározás, korcsolyázás stb.) Lehet-e ezt a módszert alkalmazni sportjátékokban?

A kérdéssel sokfelé foglalkoznak. A rövid válasz: igen, de bizonyos változásokkal itt-ott.

A kérdés megvizsgálására az NDK-ban különleges szakbizottságot alakítottak. Sokféle vizsgálat és megfigyelés alapján a bizottság a következő pontokban fektette le véleményét:

1. *Alkalmazható az intervallumos módszer, ha ugyanazt a gyakorlatot többször egymásután végzik a játékosok.*

2. *A módszer elveinek alkalmazását jelenti az is, ha a gyakorlatok végeztetése során változtatják a megterhelés mértékét, vagy*

3. *ha a megterhelés változtatásával egyidőben a gyakorlat formáját is megváltoztatják.*

A kísérletek még folyanak a különféle sportjátékokban.

★

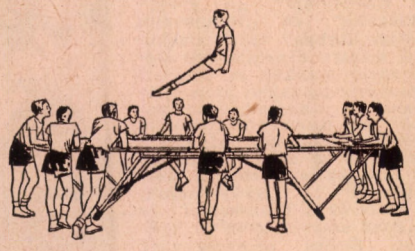
A laza, könnyed mozgás eléréséért

B. Valik, a Burevesztnyik sportklub atlétikai szakosztályának ifjúsági edzője a Legkaja Atletyika idei 3. számában írott — A könnyed mozgás nevelése című — cikkében megállapítja, hogy a legkiválóbb külföldi vágtázók mozgása könnyedébb, mint szovjet versenytársaiké, ebben tehát javítani kell. A laza, könnyed mozgást azonban már fiatal korban kell elsajátítani, beidegzeni. Már 1956-ban megkezdték az erre való oktatást. Klubjukban 154 gyermekkel foglalkoztak, s a különféle vizsgálatok, valamint a gyakorlatozás eredményei alapján 11-et választottak ki. Ezek mozgását a cikk keretében filmkockákon át mutatja be a szerző.

★

Akrobatika és atlétika

B. Kovalov, az Akrobatika az ifjú atléták felkészítésében című cikkében (Legkája Atletyika, 1958, 4.) arról ír, hogy tapasztalataik szerint az akrobatika igen hasznos a mozgásérzék, az erő és az ügyesség fejlődésére, de a merészség, a határozottság alakulására is, azonkívül: segíti az atletika technikájának az elsajátítását. A szerző és munkatársai a szovjet főváros Lenin-kerületének gyermek sportiskolájában sok olyan akrobatikai gyakorlatot dolgoztak ki, amely



Az új rúgózó szerrel, a trampolinnal végzett sikeres kísérletekről tett jelentést az NDK testneveléstudományos tanácsának legutóbbi ülésén H. Braecklein dr. A szer igen alkalmas a ruganyosság fokozására és test feletti uralom kialakítására. Javasolta továbbá, hogy valamennyi sportág űzői használják a trampolint, ne csak a tornászok és a műugrók.

ennek vagy annak a mozgáskészségnek a fejlesztését segíti. A cikkben felsorol jónéhány, a hajlékonyság, az ügyesség, az erő fejlesztésére alkalmas akrobatikai gyakorlatot.

A látóképesség, a kinetikai érzékelés és a játékosok

A magyar labdarúgó edzők testületében *Kónya Ferenc*, a szakbizottság titkára ismertette a közelmúltban *Kresztovnyikov* professzor *„A központi idegrendszer és az érzékszervek szerepe az edzéseken"* című cikkét, illetőleg ebből a periférikus látásra és a kinetikai érzékelésre vonatkozó részt.

Kresztovnyikov kísérletek eredményeként közli, hogy a periférikus látás fejlettsége nagy mértékben befolyásolja a sportjátékok űzőinek teljesítményét. A látási analizátor működésének a csökkenése akadálya lehet magasabb fokú sporteredmények elérésének. Például labdarúgó-játékosok technikai hiányosságai gyakran a látási analizátor csökkent ingerlékenységével vannak kapcsolatban. *Kónya* Ferenc tehát azt javasolja, hogy *a játékosokat a jövőben ilyen tekintetben is vizsgálják meg.*

Ugyanígy fontos *az egyensúlyi szervek vizsgálata* is, mert nem csekély azoknak a labdarúgóknak és más sportjátékok űzőinek száma, akiknek e szervek csökkentett működése következtében gyengébb a kinetikai érzékelése és így — a technikája.

A gyakorlati kipróbálása ennek az ún. *Barani-székben* történik. A labdarúgót beültetik ebbe a székbe, megforgatják, s utána — például — rögtön kapura kell lőnie. A rúgás pontossága vagy pontatlansága mutatja a játékos érzékelési képességének a mérvét.

A sport — orvosság az alkohol ellen

A statisztikai adatok, a tapasztalatok azt mutatják, hogy az erőteljesen sportoló fiatalemberek igen ritkán isznak alkoholos italokat — írja a francia P. Labignette dr. — Azt javasolja tehát, hogy egyes országok vezetői az alkoholellenes küzdelemre szánt hatalmas összegek jó részét fordítsák sportolási lehetőségek megteremtésére. **(Information medicale, 1957, 4.)**

★

Oktatás és nevelés a gyermek-szakosztályokban

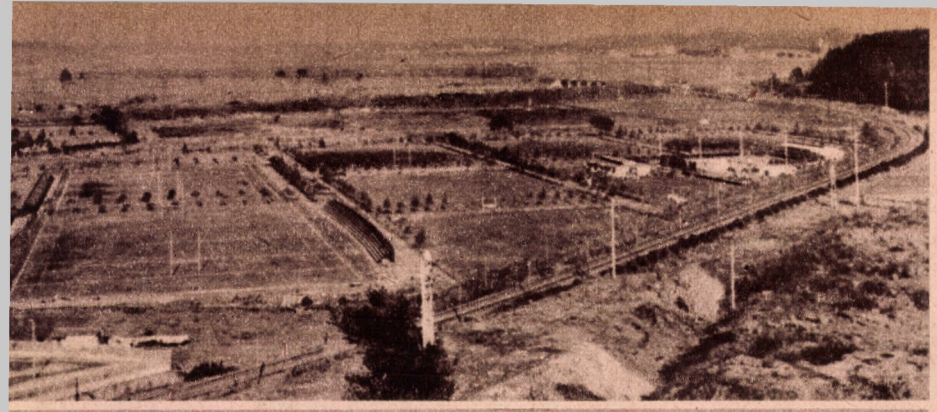
Az NDK-ban megjelenő Der Leichtathlet 1958. évi 15. számában *Fritz Drechsel* az *Oktatás és a szocialista nevelés egysége* címmel írt cikkében a gyermek atletikai nevelőmunka tapasztalatairól ír.

Tavaly alakították meg szerte a Német Demokratikus Köztársaságban a klubok atlétikai szakosztályaiban a külön gyermek-szakosztályokat. Ezekben a nevelés legfontosabb részei *a közösségi szellem kialakítása.* A versenyek közül előnyben részesítik azokat a nagylétszámú váltóversenyeket, csapatversenyeket, amelyekben a legjobbak és a leggyengébbek szerepe egyaránt fontos. Itt nincsenek anyagi juttatások, a gyermekek maguk veszik sportfelszereléseiket. Rendre és fegyelemre nevelnek a külsőségek, köztük az edzés rendje is. Minden csoporton belül működnek úttörő-részlegek is, amelyek különféle szervezőmunkában segítséget nyújtanak az edzőnek.

★

Versenyhajók arányai

A hajóépítésben a hosszúság általában öt—nyolcszorosa a szélességnek, nagy ritkán tízszerese. A versenyhajók esetében ez az arány erősen megváltozik: nem ritkán 1 : 30-hoz! **„A hosszúság fut!"** — ezt szokták mondani. Kétségtelen, hogy a keskeny hajónak kisebb ellenállással kell megküzdenie, mint a szélesebbnek, de az is kétségtelen, hogy a hajó hosszával együtt növekszik a súrlódási ellenállás is. Ügyelni kell tehát a helyes arányokra. **W. Reuss**, tanulmányában leggazdaságosabbnak a 18—19 m hosszú nyolcast tartja és a 7—9 m-es egyest. Mivel a cédrusfa nehezen kapható Európában, s rendkívül drága, a Sperrholz-lemezből — zárólemezből — való hajóépítést ajánlja. Az ilyen lemezből készült hajók minden igényt kielégítenek. Figyelmeztet a szerző arra, hogy ne engedjék a vándorevezéshez használt hajókat versenyhajókká fajulni, mert ezáltal veszélyeztetik ennek az érdekes, szép sportágnak a létét. **(Megjelent a Ruder Sport 1958. évi 8. számában.)**



Sportliget az Acqua Acetosán

Hatalmas sportliget létesül Róma északnyugati részén, az Acqua Acetosán, a Tiberis (Tevere) mentén, két kilométerre az olimpiai központtól és egy kilométerre a Tiziano Sport Területtől (amibe beletartozik az olimpiai falu, a kis sportpalota és a Flaminio-stadion). Mintegy 220 000 négyzetméter területen stadion, különféle edzőpálya, tornaterem, 50×20 m-es sportuszoda, sportorvosi rendelőintézet stb. épül. Már áll az uszoda és hat pálya (amelyen labdarúgók, kézi és gyeplabdázók, rögbijátékosok, atléták edzhetnek, versenyezhetnek). Még négy sportpályát létesítenek. Mindent a legkorszerűbb felszerelésekkel. Az utakra, parkírozóhelyekre, éttermekre szintén gondolnak. Mindez az olimpiára készül, edzőpályáknak, az olimpia után azonban a tömegsport ligete lesz az olasz fővárosban.

Grönland, az új hegymászó paradicsom

Egyre kevesebb az olyan hegy, amit a hegy- és sziklamászók meg ne másztak volna már. Éppen ezért feltűnést keltett tavaly, hogy egy osztrák alpinista-csoport engedélyt kapott a dán kormánytól és megmászta a Grönland keleti partjain meredő hegyeket. A Stauning Alpok — mert így hívják ezeket a hegyeket az egyik egykori dán miniszterelnök után — nem sokban különböznek európai rokonaiktól talán csak annyiban, hogy gleccserjeik másfajták. És hát más hegyet mászni az Északi-sark közelében, mint Európa szívében.

Az idén norvég-skót hegymászók indultak útnak Grönland felé. Igyekezniök kell mert csak július elseje és augusztus 15. között alkalmas a vidék ilyen vállalkozásra. Előtte még hó van, utána még hó van. A hegyek csak 2—3000 méter magasak, de ezeket mindjárt a kezdet-kezdetén mászni kell. És nincsenek menedékházak... Az osztrákok tavaly 38 órán át úton voltak, de amikor holtfáradtan visszatértek, boldogan mesélték: 9 csúcsot fedeztek fel.

Az új „hegymászó-paradicsom", így nevezték el az osztrákok, nyilván hamarosan nagy túristaforgalom színhelye lesz majd.

★

Ez valóban hasznos könyv lehet!

Néhány hónappal ezelőtt Moszkvában megjelent *„Az edzés elméletének és módszerének élettani és biokémiai alapjai"* című könyvről írt bírálatot. *F. Suvalov.*

Az alaktan, az élettan, a lélektan, a sportegészségtan és funkcionális biokémia (az életműködések vegytana) eddigi adatai lehetővé teszik, hogy az eddiginél jóval alaposabb tudományos képzést adhassanak a hallgatóknak a testnevelési főiskolák testnevelés-elméleti és módszertani tanfolyamain, hangsúlyozza a bíráló. A szerzők — N. N. *Jakovlev*, A. V. *Korobkov* és SZ. V. *Jananyisz* — igen sok eredeti, tudományosan kellően megindokolt, érdekes adatot adnak a testnevelésnek könyvükben. Különösen értékesek a funkcionális biokémia területéről származó adatok.

Megvilágítják a szerzők az edzettség állapotát, a munka és pihenés kérdéseit, a kifáradás és a megnyugvás folyamatait. A tudományos kutatás legújabb eredményeivel van tele az erő, a gyorsaság és az állóképesség fiziológiai és biokémiai sajátosságairól szóló fejezet. A szerzők azt állítják, hogy több éves edzés után *az erőgyarapodás elérheti a 250—300 százalékot; a mozgásgyorsaság 147 százalékra emelkedhet, az állóképesség — több száz százalékkal nőhet.* Nagyon alaposan foglalkozik a könyv az eredményes edzés felvételeivel, valamint a különböző edzési módszerekkel (ismétlő, változó, szakaszos) és a versenyzési formákkal. Hasznos könyv, állapítja meg F. Suvalov. Az ismertetésből ítélve valóban az lehet.

★

Apró érdekességek

830 a távolugró csúcs — de csak lóháton. 1951-ben érte el az *Amado mio* nevű ló, de nyilván csak azért ilyen keveset, mert nem volt egyedül; a hátán egy *Lopez del Hierre* nevű mexikói ült. 1912 óta ez a hetedik távolugró világcsúcs. Az első csúcs 7 m 50 centi volt. A lovas magasugró világcsúcs 247 cm. Ezt 1949-ben érte el a *Huaso—A. L. Morales* kettős. (Gyengébbek kedvéért: az elöl említett a négylábú...)

Japánban egyre több a női kerékpáros versenyző. Aki egy kilométerre állórajttal megfutja az 1:30-at — megkapja a versenyzői engedélyt.

A cirkusz

— Figyelem, figyelem!... Itt J. Grew beszél. Kedves hallgatóim, Evanston teniszpályáján állok, Illinois államban... Kérem... ami ezen a rozsdabarna teniszpályán lejátszódik — egyenesen drámai. A világ legjobb két teniszezője, Pancho Gonzales és Lewis Hoad vívja száz mérkőzéses sorozatának egyik csatáját... Kedves hallgatóink, Gonzales éppen most jött vissza az öltözőből, keze bekötve, az arca olyan, mint a lárva, nem csoda, az első játszmát 3 : 6-ra elvesztette. Kérdezzük meg a véleményét... Kedves Gonzales úr...

— Tessék?... Ja, látom... a véleményem? Már öt mérkőzést elvesztettem, tudják mit jelent ez nekem, a világ legjobbjának?... De ellenfelem, ez a vigyorgó kenguru majd csodálkozni fog a végén!... Ez a zöldfülű akar engem legyőzni?...

— Köszönjük Gonzales úr... most pedig menjünk át a másik oldalra és kérdezzük meg... hogy is mondta Gonzales... Igen, a zöldfülűt... Kedves Hoad úr, szíveskedjék elmondani a véleményét...

— Kérem, sajnos nincs sok időm... Csak annyit mondhatok: azt a fickót ott a háló másik felén kigyógyítom rögeszméjéből, abból, hogy ő a világ legjobbja... eddig kilenc győzelemmel vezetek, mit akar még? Erőfeszítésemet csak fokozza az undor, amit ezzel a pókerarcú fickóval szemben érzek... No, gyerünk, kezdjük a második játszmát... Soká ez sem fog tartani.

— Köszönjük miszter Hoad... Most pedig, kedves hallgatóink, nézzük a játékot, jobban mondva a küzdelmet két ragadozó között, akik művészei ugyan a tenisznek, de kezükben az ütő mintha kalapács lenne, amivel egymást püfölik... Drámai a küzdelem... az akaraterő legyőzi az érzelmeket, de az ellenszenv ott csillog a szemekben...

Hoad nyerte meg akkor a játszmát és már 19:9-re vezetett. A közönség távozóban izgatottan tárgyalta a további küzdelmek esélyeit. Voltak, akik azt mondogatták: ezt sem játsszák végig, egyszer ezek nekimennek egymásnak és tettlegesség lesz belőle...

A két „ragadozó" közben megfürdött, felöltözött és a bárpult előtt kart karba öltve itta a narancsszörpöt. Nagyokat nevettek, a két „kalapács" békésen hevert a bárasztalon. **Jack Kramer**, a cirkusz igazgatója az egyik sarokasztalnál az elszámolást nézegette derűsnek látszó arccal.

(Megjelent a Fussball Trainer 1958. évi 2. számában.)



FURCSASÁGOK

Vannak egészen furcsa dolgok... Vannak bizony. A testnevelés és a sport területén is.

Már maga az is furcsa például, ha az ember azt hallja a rádióban, vagy másutt, hogy aszongya:

— *Tóth nyolc beállította a végeredményt!*

Tessék elképzelni, mi történt volna, ha „Tóth nyolc" ezt nem teszi. Akkor bizony nincs beállítva a végeredmény. Enélkül fejeződött volna be a mérkózés!...

Talán azt is furcsának tartják egyesek, hogy ismert edzők ilyen kérdéssel fordulnak a TTT-hez:

— *Tessék szíves lenni megmondani, mi az a négyidőszakos edzés?*

Mi nem furcsáljuk, mi azt mondjuk: mégiscsak van haladás...

Egyik kiváló sportorvosunk múltkori cikkünkre, amelyben a dohányzás súlyos ártalmairól volt szó, ezt a megjegyzést tette:

— *Nohát azért nem lehet mindent a dohányzásra fogni!... És a nagyvárosok mérgező levegője?...*

A megjegyzés csak akkor lett volna furcsa, ha az illető nem lenne dohányos.

Persze külhonban is akadnak egészen furcsa dolgok. De még milyen furcsák! Ilyen például, amikor az emberek abban versenyeznek: *ki tud tovább a vízben maradni.* Volt, aki negyven óránál is tovább tudott...

Az emberek tekintélyes részét mindig érdekelte *az állatok elleni verseny, vagy az állatok elleni küzdelem.* Például a régi rómaiak idején, amikor gladiátorok küzdöttek puszta kézzel vadállatok ellen. Később ezt keresztények—oroszlánok mérkőzésre módosították... Floridában nemrégen majdnem felfalta birkózótársát egy alligátor, mert elfelejtettek neki enni adni. (Azóta bizonyára betiltották az ember—alligátor mérkőzést, vagy — szigorúan elrendelték a csúszómászó megfelelő etetését.) Ugyancsak Floridában még manapság is megengedett a kakasviadal, Mexikóban ugyan tilos, de azért itt-ott mégis űzik.

Közismert, hogy a latin-amerikaiak (spanyolok, portugálok, mexikóiak stb.) legizgalmasabb „sportja" a bikaviadal.

A legújabb furcsaságok közé tartozik *a béka-ugróverseny.* Ilyeneket Dél-Afrikában rendeznek mostanában. Magas- és távolugrásban, valamint akadályugratásban.

Új amerikai ötlet, a Fussball Trainer című lap szerint *a lovak boxversenye,* amit úgy rendeznek meg, hogy megvadítják a lovakat, amire azok rúgják-harapják egymást...

Valóban vannak egészen furcsa dolgok. És mögöttük igen furcsa emberek.

Külföldi érdekességek

50 ÉVES KORÁBAN MÉG LIGAJÁTÉKOS, a Manchester City labdarugója volt a nemrég — 81 éves korában — meghalt Bill Meredith. 31 éven át játszott, összesen 1568 bajnoki mérkőzésen vett részt, 470 gólt szerzett csapatának, 51 alkalommal volt országos válogatott.

●

HETVEN ÉVVEL EZELŐTT, 1888-ban vezették be a pontozást a labdarúgásban. Mc Gregor, az Aston Villa akkori elnöke ötlötte ki, hogy győzelemért két pontot kellene adni, döntetlenért meg egyet, s ezen az alapon rendszeres bajnoki küzdelmeket rendezni, Az ötlet sok klubvezetőnek tetszett és még az évben megindult a bajnokság — 12 klub részvételével.

●

MIT TAKAR EZ A SZÓ: TELIVÉR? A lószakértők az egész világon megegyeznek abban, hogy a telivér jelző csak bizonyos arab vagy angol, angol-arab lovakra vonatkozik. A meghatározás világosan kimondja, hogy telivérnek csak azt a lovat lehet mondani, amelynek elődei valamennyien szerepelnek az 1793-tól vezetett könyvben. A Stud Buck-ban.

●

PLASZTIK LABDA. Kosár- és röplabdában már régebben használtak műanyag-külsőket, most azonban már a labdarúgásban is... A zürichi Sport című lap május 27-i számában arról olvashattunk hogy a belga-svájci válogatott labdarúgó mérkőzést plasztik-labdával játszották le. Ez a labda, írja a lap, a svájci játékosoknak szokatlan volt, túlkönnyű és furcsán pörgő... A belgák már bajnoki találkozókon is használták és nagyjában megszokták.

●

SPORTESEMÉNYEK NÉLKÜLI HÉTVÉGE. A német tornászok azt javasolják: minden hónap utolsó szombat-vasárnapja szabad hétvége legyen, ezen tehát ne rendezzenek sportesményeket. Az NSZK egyes tornakörzeteiben már meg is valósították a javaslatot. A többi sportágban azonban húzódoznak tőle. Labdarúgásban például nagy üzleti kiesést jelentene ez a kluboknak...

A JÓS

Az egész világsajtót bejárta néhány hónappal ezelőtt az a kis történet, amelyet egy francia újságíró írt meg *Marcel Belline* párizsi jóssal kapcsolatban.

Ezzel fordult a jóshoz annak párizsi, fényűzően berendezett lakásán:

— *Uram, ön már megjósolt Tour de France-győzteseket, megjósolta Kuc kétszeres olimpiai győzelmét, előre látta, hogy Kanada nyeri ezúttal a jégkorong-világbajnokságot, hogy augusztusban Germar lesz az atlétikai EB százas győztese, arra a nehéz kérdésre adjon választ: ki nyeri a labdarúgó-világbajnokságot?*

A híres jós csak mosolygott, miközben kezével olyan mozdulatot tett, mintha valami függönyt lebbentene félre, valami könyű anyagból készült függönyt.

—*Kedves vendég úr* — kezdte aztán —, *ön nehéz feladat elé akar engem állítani. Nos, jegyezze meg, Marcel Belline-t nem lehet zavarba hozni. Tessék, a válaszom máris kész: a labdarúgó világbajnokságot az a csapat nyeri, amelynek kezdőbetűje a francia ábécé szerint A, vagy az, amelynek játékosai fehér vagy csikos inget viselnek, vagy azok, amelyek sötét nadrágot...*

A vendég megköszönte a gyors és határozott választ. Csak utcára érve kezdett el töprengeni:

— *A-betűs is van néhány: Allemagne—Németország, Angleterre—Anglia, Argentine—Argentina, Austriche—Ausztria... egy sor válogatott csapat játszik fehér vagy csikos ingben, még többnek van sötét színű nadrágja. Nem buta ember ez a jós... És milyen jól tájékozott a labdarúgásban!...*

A híres jós ezúttal sem sokat tévedett. Brazília neve ugyan a francia ábcé szerint sem kezdődik A-betűvel, de a B-betű közvetlenül az A után következik, s ha a játékosok inge nem is fehér, s nadrágjuk nem is sötét, de bőrük eléggé az.



SZIKLAMÁSZÁS
(H. Büttner rajza a Sport im Bildben)

Kézilabda-csapatok periodikus formaingadozása

Minden sportágban azt szeretnék elérni, hogy minél jobbak legyenek a teljesítmények és ezeket minél huzamosabb időn át tartani lehessen.

Ez a probléma talán legnehezebb csapat-sportjátékok esetében. Itt ugyanis a különböző képességekkel és készségekkel, különböző pszichikai tulajdonságokkal rendelkező játékosokat (vagy legalábbis a csapat kulcsjátékosait) kell azonos időben formába hozni és ezt az állapotot a verseny-időszakban állandósítani. Tapasztalataink szerint még a körülményeknek legjobban megfelelő felkészülés esetében is előfordulnak formaingadozások, pontosabban periodikus formaingadozások.

A periodikus formaingadozást azért vizsgáljuk, hogy lássuk: a forma hullámzását miként lehetne csökkenteni.

Módszerünk, amellyel a formaingadozást igyekeztünk kimutatni, a lövőszázalékon alapszik. Az egyes mérkőzéseken feljegyeztük a csapatok (saját és ellenfél) kapuralövését, illetve a gólok számát és ebből számítottuk ki a lövőszázalékot (gólok száma x 100 : kapuralövések száma) és a lövőszázalék alapján felrajzolt grafikon adta meg a csapat formagörbéjét. Megjegyezzük, hogy minden, a támadójátékostól a kapura irányuló lövést kapuralövésnek vettük, így azokat is, amelyeket a védelem sáncolt.

A jó forma persze viszonylagos. Függ nemcsak a felkészültségtől, hanem a technikai-taktikai színtől is. A vizsgált esetben azonban a csapatok között ezen a téren lényeges eltérés nem volt.

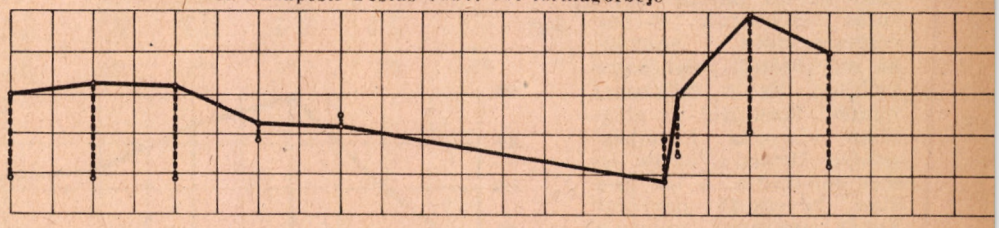
A kapuralövések eredményessége

(a lövések százalékaránya) a periodikus formaingadozás lemérésének csak egy módszere. Lehet, hogy van más módszer is, amely ugyanilyen, vagy esetleg pontosabb adatokat eredményez. Éppen az a célunk e cikkel, hogy szakembereink érdeklődését felkeltsük és ezzel is hozzájáruljunk e fontos kérdés tisztázásához.

A felkészülés mindkét vizsgált csapatnál a négyidőszakos edzésrendszer alapján történt. (A minőségi és mennyiségbeli különbséget a formagörbe magyarázatánál ismertetjük.)

A formagörbét az egyes mérkőzéseken elért lövőszázalék, illetve az ezeket összekötő vonal adja meg. Az egyes mérkőzéseken az ellenfelek által elért eredményesség viszonyát a vizsgált csapat eredményességéhez pontozott vonalak jelzik. Lényeges kérdés az is, hogy az egyes mérkőzések között mennyi idő telt el? Ezt úgy érzékeltetjük, hogy a grafikonra minden hetet (a két mérkőzés közötti normális szünetet) bejelöltünk és amennyiben több idő telt el a két mérkőzés között, a lövőszázalék pontjai arányosan távolabb kerülnek egymástól.

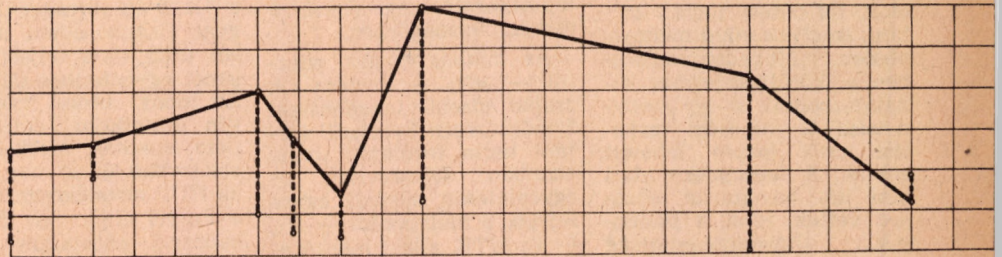
A Budapesti Postás 1957. évi formagörbéje



	IV. 14. MTK	IV. 24. M. Pamut	IV. 28. T.-bánya	V. 5. B.-csaba Pamut	V. 12. M.Posztó	V. 19.	V. 26.	VI. 2.	VI. 9. KÖZÉRT	VI. 10. Debrecen Bocskai	VI. 16. B.-csaba Ruha	VI. 23. F T C
	9 : 2	10 : 1	11 : 1	5 : 3	6 : 6				2 : 4	6 : 3	11 : 4	8 : 3
POSTÁS:	30 : 9	30 : 10	34 : 11	23 : 5	26 : 6				24 : 2	20 : 6	12 : 11	20 : 8
	=	=	=	=	=				=	=	=	=
	30%	33%	32%	22%	23%				8%	30%	50%	40%
ELLENFÉL:	22 : 2	13 : 1	14 : 1	17 : 3	24 : 6				21 : 4	20 : 3	19 : 4	23 : 3
	=	=	=	=	=				=	=	=	=
	9%	8%	7%	18%	25%				19%	15%	21%	13%

A Bp. Postás női nagypályás kézilabda csapata az elmúlt évek folyamán gondos alapozó munkát végzett, s ez természetesen megmutatkozott a csapat erőnlétén. Az 1957-es bajnoki idényre ők sem tudták a szokásos alapozást elvégezni, de mindenesetre a már előző években megszerzett magasabb szintről indulhattak a módosított felkészülési tervben előírt munkára. A Postás formagörbéjének kialakulásánál nem közömbös az sem, hogy a játékosok a szokásostól eltérően nem heti két, hanem heti három edzésen vesznek részt. A formábahozás folyamán még igen nehéz talajon is több edzőmérkőzést játszott a csapat. A felkészülés folyamán az edzéslátogatottság 81%-os volt. Ez magyarázza meg, hogy a tavaszi forduló megindulásakor magas szintről — — 30%-os eredményességről — indult a csapat és ezt jelentéktelen ingadozásokkal az 5. mérkőzésig tartja is. Ekkor a sorsolás következtében — és egy elmaradt külföldi portya miatt — V. 12-e és VI. 9-e között nincs bajnoki mérkőzése a csapatnak és az edzésnapló tanulsága szerint még edzőmérkőzésre sem kapott ellenfelet. Ez a következő bajnoki mérkőzésen 15%-os esésben mutatkozott meg és a Postás veretlenségébe került. Innen szinte ugrásszerűen nő az eredményesség, amit a tavaszi forduló végéig tart a csapat.

A tavaszi forduló után csaknem két hónapig — VI. 23-tól VIII. 25-ig — tart a szünet. Ezt az időt a Postás jól használja ki. VII. 18-tól VII. 26-ig Lengyelországban portyázik a csapat és ez idő alatt három nemzetközi mérkőzést játszik. A bajnoki rajt előtt az edzőmérkőzéseken kívül még egy román csa-



	VIII. 25 M.Posztó	IX. 1. B.-csaba Pamut	IX. 8.	IX. 15. KÖZÉRT	IX. 18. T.-bánya	IX. 22. F T C	IX. 29. M T K	X. 6.	X. 13.	X. 20. M. Pamut	X. 27. B.-csaba Ruha	XI. 3.	XI. 10. Debrecen Bocskai
	6 : 1	7 : 4		8 : 2	8 : 1	3 : 1	13 : 3			nem állt ki	12 : 0		3 : 4
POSTÁS:	23 : 6	26 : 7		20 : 8	30 : 8	20 : 3	22 : 13				27 : 12		25 : 3
	=	=		=	=	=	=				=		=
	26%	27%		40%	27%	15%	59%				44%		12%
ELLENFÉL:	24 : 1	21 : 4		21 : 2	17 : 1	17 : 1	24 : 3				8 : 0		21 : 4
	=	=		=	=	=	=				=		=
	4%	19%		10%	6%	6%	13%				0%		19%

A lövőszázalék átlaga a tavaszi fordulóban: 229 lövésből 68 gól (9 mérkőzésből) = 30%
A lövőszázalék átlaga az őszi fordulóban: 193 lövésből 60 gól (8 mérkőzésből) = 31%
1957-ben összesen: 422 lövésből 128 gól (17 mérkőzésből) = 30%

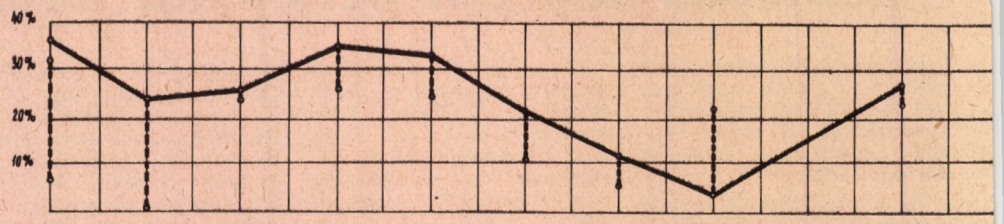
patot is vendégül lát és a jó felkészülés következtében az indulási százalék itt is jó (26%). Szeptember 1. után csak 15-én játszik újra bajnoki mérkőzést a csapat és, hogy ez a kihagyás nem mutatkozik meg formahanyatlásban, sőt emelkedést mutat, annak az a magyarázata, hogy szeptember 7-én és 8-án egy-egy komoly nemzetközi mérkőzést játszott az együttes. Utána egy hét alatt három bajnoki mérkőzés következik és az eredményesség százaléka mérkőzésről mérkőzésre csökken. Ez a csökkenés minden bizonnyal az elégtelen alapozás következménye. Utána a forma ismét emelkedik. A IX. 29-e után következő négyheti kiesés ugyanúgy, mint a tavaszi fordulóban, pontosan 15%-os esést jelent. A különbség csak az, hogy az őszi fordulóban a visszaesés 59%-ról történt, tavasszal pedig 23%-ról. Jellemző azonban hogy mindkét esetben pontosan 15% az esés. A X. 27-i mérkőzés után a Postás a bajnokságban már 5 ponttal vezetett, és ez a tény, valamint a három sérült játékos hiánya rányomta bélyegét a két hét múlva XI. 11-én bekövetkezett utolsó bajnoki mérkőzésre.

Összefoglalva tehát: a Postás csapata a négyhetes kieséstől eltekintve, meglehetősen egyenletes formát mutatott és aránylag magas — 30%-os — átlagot ért el a lőeredményesség terén.

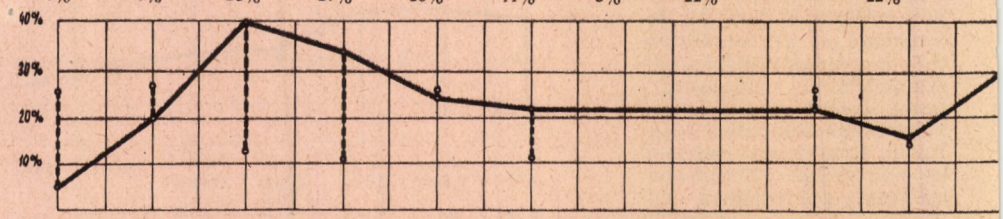
A Magyar Posztó felkészülésére a téli kiesés és a terembajnokságban való jó szereplés utáni igyekvés erősen rányomta bélyegét. A teremkupa-mérkőzések előtt tíz edzést tudtak tartani, amelyek mind mennyiségben, mint pedig minőségben a körülményekhez alkalmazkodtak és így mennyiségi és minőségi terhelést csak lassan lehetett emelni. A teremidény alatt heti két tornatermi edzésen vettek részt a játékosok. (Edzéslátogatottság 70%-os volt).

III. 7-től kezdve a Posztó már a pályán alapozott. Az alapozásnál figyelembe kellett venniök, hogy április közepén (18—23-ig) Szabadkán kispályás nemzetközi húsvéti tornán képviselték a magyar kézilabda sportot, tehát erre az időre már formába kellett hozni a játékosokat. E célkitűzés azt

A Magyar Posztó 1957. évi formagörbéje



	IV. 28. KÖZÉRT	V. 5. B.-csaba Ruha	V. 12. Postás	V. 19. Debrecen Bocskai	V. 26. FTC	VI. 2. T.-bánya	VI. 9. M. Pamut	VI. 16 MTK	VI. 23.	VI. 30. B.-csaba Pamut
	8 : 2	6 : 0	6 : 6	8 : 6	5 : 5	5 : 2	3 : 1	1 : 5		5 : 5
M. POSZTÓ:	22 : 6	26 : 6	24 : 6	23 : 8	15 : 5	24 : 5	28 : 3	29 : 1		19 : 5
	36%	23%	25%	35%	33%	21%	11%	3%		26%
ELLENFÉL:	27 : 2	13 : 0	26 : 6	22 : 6	20 : 5	19 : 2	20 : 1	23 : 5		23 : 5
	7%	0%	23%	27%	25%	11%	5%	22%		22%



	VIII. 25. Postás	IX. 1. Debrecen Bocskai	IX. 8. M. Pamut	IX. 15. B.-csaba Ruha	IX. 22. B.-csaba Pamut	IX. 29. T.-bánya	X. 6.	X. 13.	X. 20. MTK	X. 27. KÖZÉRT	XI. 3 FT
	1 : 6	4 : 4	9 : 3	7 : 1	5 : 5	5 : 2			5 : 5	3 : 3	6 :
M. POSZTÓ:	24 : 1	20 : 4	23 : 9	21 : 7	20 : 5	23 : 5			23 : 5	20 : 3	20:
	4%	20%	40%	33%	25%	22%			22%	15%	30%
ELLENFÉL:	23 : 6	15 : 4	24 : 3	9 : 1	19 : 5	19 : 2			19 : 5	21 : 3	18 :
	26%	27%	13%	11%	26%	11%			26%	14%	40%

A lövőszázalék átlaga a tavaszi fordulóban: 207 lövésből 47 gól (9 mérkőzésből) = 22%
A lövőszázalék átlaga az őszi fordulóban: 195 lövésből 45 gól (9 mérkőzésből) = 23%
1957 évben összesen: 402 lövésből 92 gól (18 mérkőzésből) = 22%

eredményezte, hogy az alapozó edzések kisebb terhelésűek voltak és korábban kellett elkezdeni a formábahozó időszakot. (A csapat ebben az időszakban 80%-os látogatottság mellett heti két edzést és négy előkészületi mérkőzést tartott.) A formábahozás sikerült, a Posztó veretlenül megnyerte a Kupát, de ez a túlkorai és gyors formábahozás, valamint a megfelelő alapozás hiánya a későbbiekben hátrányosan mutatkozott meg. (Lásd a tavaszi formagörbét.)

Az indulás magas színtről — 36% — történt. A csapat kisebb ingadozással 5 mérkőzésen keresztül tartani tudta formáját, utána azonban fokozatosan és egyenletesen süllyedt egyre lejebb, a mélypontot — 3% — az MTK elleni mérkőzésen érte el. Az ez után következő kétheti csökkentett és inkább játékosjellegű edzés, valamint egy bajnoki mérkőzés kimaradása következtében ismét emelkedett a teljesítmény, amely a Békéscsabán elért 26%-os eredményességben is megmutatkozott.

A nyári nyolchetes pihenőt a hiányok kiküszöbölésére kívánta fordítani a csapat. A játékosok szabadságolási terveinek összeegyeztethetetlensége következtében ennek megvalósítása nem a legjobban sikerült és az augusztus hó 25-én kezdődő őszi idényre hiányos felkészüléssel állt ki a Posztó. Így ellentétben a tavaszi idénnyel, mélypontról indultak, de — egyrészt a pihenés következtében — a csapat elég hamar formába lendült, viszont a csúcspont elérése után — a IX. 8-án sorrakerült Magyar Pamut elleni mérkőzés után — a teljesítmény ismét egyenletesen süllyedt. Az idény utolsó mérkőzésén mutatkozó emelkedés nem jelentős, mert annak elsősorban az az oka, hogy az FTC tartalékosan állt ki a Posztó ellen. A formábantartó időszakban heti két edzésen vettek részt a játékosok. Edzés-látogatottság 65—70%-os.

A formagörbék vizsgálatánál megállapíthatjuk, hogy ahol magasabb a lőeredményesség százaléka, ott ez rendszerint győzelemben nyilvánul meg,

Összefoglalásképpen a következőket állapíthatjuk meg:

1. *A nagyobb ingadozások nélküli forma elérése csak erős alapozással lehetséges.*

2. *Formábahozás ne legyen gyors, még megfelelő alapozás esetében sem,* mert a túl korai formábalendülés a későbbiekben visszaesésre vezet.

3. Az idény közbeni mérkőzés-kihagyás formahanyatlást idéz elő. *A bajnoki mérkőzés kiesését edzőmérkőzés nem pótolhatja.*

4. A tavaszi és őszi fordulók közötti nyolchetes szünet helyes kitöltése — mérkőzésekkel,. portyával — lehetővé teszi, hogy az őszi idény kezdetére *a tavaszi átlagos teljesítményt tudja a csapat nyújtani.* Természetesen megfelelő edzések esetében.

5. *A heti edzések számának emelése együtt jár a csapat eredményességének emelkedésével.* Ez világosan megmutatkozik a két csapat százalékos teljesítménye közötti különbségben. (A Postás heti három, a Posztó heti két edzést tartott.).

Nagy György és
Mérai Ferenc

EDZŐK OLDALA

Kétoldalú sporttechnikát MÁR FIATALKORBAN!

Miért fontos a kétoldalasság, miért hasznos, ha a sportolók egyformán használják jobb- és balkarjukat, jobb- és ballábukat? Erre a kérdésre ad választ alábbi tanulmányában A. Pocelujev, a Kazányi Pedagógiai Főiskola testnevelés-elméleti és módszertani tanszékének docense. (A tanulmány a Szovjetszkij Szport 1958. június 6-i számában jelent meg.)

Ismeretes, hogy a kiváló teljesítményekért folyó harc megköveteli szervezetünk minden lehetőségének legnagyobbfokú kihasználását és a technika mindenoldalú tökéletesítését. Ismeretes ez, sportembereink túlnyomó többsége mégis „féloldalas", azaz jobb vagy bal lábbal, illetőleg karral hajtja végre a sportág különleges mozgásait, az ún. technikát. Ezt olyan sportágakban is megfigyelhetjük, amelyekben a féloldalasság, az egyik végtag, vagy a test egyik oldala mozgató készségeinek fejletlensége, akadálya a kiemelkedő eredmények elérésének; például röplabdázásban, vívásban, kosárlabdázásban, labdarúgásban, vízilabdázásban, birkózásban, ökölvívásban, tornában.

Egyes sportágakban kétségtelenül szükséges valamelyik végtag „szakosítása" — dobások, ugrások, stb. —, ez azonban nem zárja ki annak a szükségességét, hogy végtagjainkat harmónikusan fejlesszük.

Vezető edzőink már többször nyilatkoztak arról, hogy a test mindkét oldalának fejlesztése jelentősen javítja az eredményességet. A sportsajtóban gyakran jelennek meg szakemberek tapasztalatain alapuló hasonló vélemények. Dehát akkor ez a mindkét oldali fejlesztés miért nem került be eddig megfelelően az oktató-edzői munka gyakorlatába?

Ezt mindenekelőtt azzal magyarázhatjuk, hogy hiányoznak a tudományosan megokolt adatok a kevésbé fejlett kar, a kevésbé erős láb fejlesztésének lehetőségeiről és szükségességéről és nincsenek megfelelő módszertani utasítások sem erre vonatkozólag.

A sportsajtóban ugyan találunk utalásokat a bal kar működésének megjavításáról, de ezek szűkkörűek, nem jelentenek módszertani tájékoztatót más sportágak képviselői részére.

Az alábbiakban az utóbbi évek kutatásainak, kísérleteinek eredményeit igyekszünk adni tömören. A szimmetrikus mozgások területén végzett kutatások eredményei a következők:

A sporttechnika szimmetrikus oktatását lehetőleg gyermekkorban kell megkezdeni.

A technikai fogásoknak balkezes (ballábas) oktatásakor ügyelnünk kell arra, hogy az egész mozgássorozatot végezni kell balra, tehát a lábtartást, testhelyzetet, a fejtartást stb. A mozgás eredményét az együttes erőkifejtés biztosítja.

A megfigyelések azt bizonyítják, hogy *két karunk és lábunk izmainak, valamint a jobb- és baloldalunk izomcsoportjainak erőkifejtése nem sok eltérést mutat.* Munkavégzésben, egy-egy mozdulat végrehajtásában mégis nagyok a különbségek. Például *a bal és a jobb kézfej, valamint a két felsővégtag között csupán 8—10 százalékos eltérést mutat az erőmérő-készülék, mégis a jobb kezünk helyből eldobott gránátja néha két-háromszor akkora távolságra repül, mintha ballal dobtuk volna.* Mindebből az következik, hogy a balkar gyengébb munkaképessége nem az izmok gyengeségének a következménye, hanem *a tökéletlen baloldali beidegzésnek és izomegyüttműködésnek.* A jobbkezesek többsége képtelen gazdaságosan felhasználni teste különböző izmainak erejét — a bal kéz munkájában. (Mindez, természetesen, érvényes a balkezesekre is, csak nekik a jobb kezük a gyakorlatlanabb.)

Megfigyelések és kutatások alapján megállapítottuk, hogy az ugrók mintegy fele bal lábbal rugaszkodik el (az „ügyesebb" jobb lábbal lendít), s kb. 40 százalékuk jobb lábbal rugaszkodik el. A többiek (főleg nők) egyáltalában nem tudják, hogy melyik az erősebb lábuk és azzal a lábbal ugranak el, amelyikkel edzőjük tanácsolja. A labdáknak csaknem 100 százalékát jobb lábbal rúgják a célba. A „mérleget" — talajon is, szeren is — a tornászok kétharmadrésze bal lábon végzi. A kutatásokból az is kitűnik, hogy az alsó végtagok működési aszimmetriája kisebb, mint a felsőké.

A fiatalok fejlődésében levő aszimmetria kiküszöbölésére felhasználnak különféle munkamozgásokat, *mindkét kézzel egyformán végzett fűrészelést, fejszével, kalapáccsal, harapófogóval folyó munkát, azonkívül kanállal, villával és késsel való evést* és más mozdulatokat, persze — sportmozgásokat is.

Felnőtteknek jelentékenyen több figyelmet kell fordítaniok a gyakorlatlanabb kézre, a gyengébb lábra, vagy a szokatlan oldalra való gyakorlatozásra, mert náluk rendszerint nagyobb fokú a végtagok működése közötti és testük két oldalának működése közötti eltérés.

Ha összehasonlítjuk a felső végtagok ideg-izom tevékenységét, azt találjuk, hogy jobbkezesek bal karja *nemcsak a mozgás összehangoltságában, hanem gyorsaságában is elmarad* a jobbtól. Amikor tehát az ilyen balkart foglalkoztatjuk, *egy sor mozgást a lehető legnagyobb gyorsasággal kell végeztetnünk: a kosárlabdavezetést, dobást, ökölvívóknak a különféle ütéseket stb.* Persze a gyors mozgás csak akkor következhet, amikor már eléggé begyakorolták a sportolók az ilyen vagy olyan mozgást.

A gyakorlatlan karral vagy lábbal, vagy szokatlan oldalra történő gyakorlatok végzésekor eleinte az izmok merevségét figyelhetjük meg. Ez elkerülhetetlen minden új mozgáskészség kialakításakor, *épen ezért az első időben különös figyelmet kell fordítani az izmok lazítására, és gondolnunk kell arra, hogy a mozgásokat eleinte ne teljes erőből végezzük.*

A kétoldalúság elvére gondolni kell az oktatás, az edzés minden részében. Igen hasznos, ha oktatáskor, gyakorláskor felhasználjuk az érzelmek előrelendítő hatását, valamint a különféle versenyeket, edzésjátékokat: a szerek dobását (össszegezve; a két kar teljesítményét), az ugrásokat (a két láb teljesítményét összegezve), labdavezetést váltott kézzel, hármasugrást váltott lábbal, felugrásokat bal és jobb lábbal, támaszugrásokat váltott lábbal, leugrásokat és forgásokat mindkét oldalra stb. Különösen hasznosak a labdagyakorlatok, mert ezek közben kidolgozódik a tenyér és az ujjmozgások finom összhangja.

Azoknak a sportolóknak is szükségük van testük mindkét oldali fejlesztésére, akik kiválasztott sportáguk jellegzetessége miatt egyik karjukat vagy lábukat kénytelenek jobban fejleszteni (atlétikai ugrások, dobások, vívás stb.) A szimmetrikus fejlődést elősegítő gyakorlatozás kétségtelenül segít nekik sportteljesítményeik színvonalának emelésében.

A sportbeli fejlődés megköveteli, hogy a fiatalokat manapság már a kétoldalasság elvei alapján oktassák a különböző sportágakban.



A

TESTNEVELÉSI
TUDOMÁNYOS TANÁCS

MEGHÍVJA ÖNT

A

SPORTKARIKATURA
KIÁLLÍTÁS

1958. ÁPRILIS 3-ÁN
DÉLUTÁN 14 ÓRAKOR
TARTANDÓ

ÜNNEPÉLYES
MEGNYITÁSÁRA

Sport-karikatura KIÁLLÍTÁS

Hálás téma a karikaturista számára a sport, mert a versenyző gyakran görcsös igyekezete a valóságban is eltorzítja mozdulatait és arckifejezését, mert a sportban mindig van valami szertelenség és így a rajzolónak nem is kell külön torzítania: elég, ha a puszta valóságot híven, őszintén tükrözi, lehetőleg a legnagyobb erőfeszítések pillanataiban.

A legrégibb sportok: a lovaglás, a vívás, a gyaloglás, a futás, az atlétika egyéb ágai, az evezés, az úszás, a horgászás, a labdajátékok, a vadászat, a birkózás, megannyi groteszkség kidomborítására adnak alkalmat önmagukban is. Hátmég, ha a karikaturista — transzponálja a sportot, például politikai síkra olymódon, hogy politikusok egymás elleni harcait sporttal fejezi ki.

Egy-egy új sportág bevezetése az újszerűség, a szokatlanság révén derűtkeltő, mint minden új divat. Ezeket használták fel a karikaturisták, amikor az ökölvívás, a labdarúgás, a pólózás, a kriket, a tenisz, a sízés, a korcsolyázás, a ping-pong, a kosárlabda stb. számtalan derűtkeltő mozzanatát rajzolták. Új és roppant hálás téma volt számukra a nők bekapcsolása a sportágakba, különösen addig amíg a nők nem öltözködtek „sportszerűen". Hasonló hálás téma volt a motoros sportok indulása. A „velocipéd", a mai bicikli óriáskerekű őse, az első primitív, furcsa autók, a kezdetleges repülőgépek egész sorát teremtették a humoros karikatúráknak. Itt elsősorban érvényesült az az elv, hogy nem is kell torzítani, elég, ha a valóságot rögzíti a ceruza.

A derűt keltő komikum öncél volt a régebbi ...karikatúrában. A sport fejlődésével már — ...kává nőtt a sportkarikatúra. Kipellengérezi ...ortszerűtlenségeket, kigúnyolja az abszur...okat, rámutat a sportolók jellembeli hibá... ...nosolyogtat az ügyetlenségek tükrö... figyelmeztet a túlhajtott spor...



Beszámoló a TTT sp

1. A TTT sportkarikatúra kiállítása 1880-tól jainkig mutatja be kiváló magyar karikatúrist sportvonatkozású munkásságát. A kiválasztott a a sportkarikatúraművészet fejlődéstörténetét, de szersmind a magyar sport fejlődéstörténetét is rözi.

2. A történeti anyagot a korabeli irodalom és gángyűjtők, valamint hozzátartozóik révén szere meg, míg a közelmúlt és a jelenkor anyagáért gukhoz a művészekhez fordultunk, akik készség állottak a TTT rendelkezésére.

3. Az anyag kiválasztása szakmai és művészeti rizés révén történt. Ebben az MTSH-ra és a Képző vészeti Alap lektorátusa segítségére támaszkodhatt

4. Az anyag feldolgozása az idősorrendet körülb figyelembe véve akként történt, hogy egy-egy mű kiválasztott karikatúrái, témakörüktől függetlenül, tablón kerültek bemutatásra.

5. A kiállítás a magyaron kívül számos külföldi, szovjet, csehszlovák, lengyel, német, francia, ar dán, svéd és osztrák sportkarikatúra anyagból egy tablóra való ízelítőt is adott.

6. A kiállítással kapcsolatban egyíves, kétszínn mású, reprezentatív tájékoztató füzetet jelentett meg. Ebben 33 karikatúra fényképe és a sportkar túra művészetről első ízben készített szaktanulm mellett a magyar sportkarikatúristák rövid életr adatai is fellelhetők.

7. A kiállítást ünnepélyes keretek között MUI ISTVÁN, az MTST elnökhelyettese nyitotta meg. vezetőjében többek között a következőket állapít meg: „Örömmel vesszük, ha a TTT minél alapos ban kielemzi, és rá-rámutat a testnevelés és sp valamint más kultúrterületek kapcsolataira, tisztá egymásra való hatásukat és sporttársadalmunk sze léletének ilyen irányú átalakítást elvégezni segíti. M elégedéssel tölt el bennünket, hogy karikatúra mű szeink mondanivalójában és kifejezési formájában e

NÉPS
1958. április 4. pé
XVI. évf. 80. s



Szakmai továbbkép

resztvehettem a kiállitáson – ha örülök, hogy rodukciókon keresztül is.
A kiállitás anyaga jól van összeválogatva, kitünően van rendezve és ez a kezdeményezés megérdemelné, hogy délesebb alapokra fektessék.
További jó munkát és sikert kivánok és vagyok szivélyes üdvözlettel
1958. ápr. 15. KASSOVITZ félix

Magyar Nemzet

Sp
Csütö
katú
peste
termé
nevel
nak
és a
rai



katúra kiállításáról

bb a jellemábrázolás, a mosolyogtatva nevelő cél-
s így alkotásuk egyre szélesebb hatósugarú és
llóbb lesz."

Kiállításunk igen kedvező sajtóvisszhangban ré-
lt. Elismeréssel és lelkesedéssel fogadták az ille-
hivatalos szervek és a szakemberek is. Csaknem
ınos a kívánság, hogy ezt az anyagot gyűjtemény
ájában tartsuk együtt, a feltárást folytassuk, a
nai feldolgozást, a rendszerezést vigyük tovább.
A kiállítást a Sportmúzeum helyiségeiben rendez-
neg, közönségnevelési célzattal. Mintegy 2000-en
tették meg. A Fővárosi Tanács Oktatási Osztá-
endeletszerűen tette lehetővé az általános és kö-
kolás tanulók csoportos látogatását.

Kiállításunk június 30-án zárult. Augusztus kö-
ől szeptember végéig Veszprémbe települ át a
i múzeumba. Itt még külföldi turista látogatókra
ımíthatunk.

Tájékoztató füzetünket megküldöttük könyvtá-
nak, kultúrszerveinknek és a velünk kapcsolat-
evő külföldi szerveknek és sajtóorgánumoknak.
Feltevésünk és forrásmunka értékű füzetecskénk
ıző hatása remélhetőleg tovább gyűrűzik. A
etközi Röplabda Szövetség pl. ekként vélekedik:
kíséreljük hasonló kezdeményezéseket létrehozni
tségeinknél; vállalkozásunk eredményeiről mi is
teni fogjuk Önöket és gyűjteményünkből küldeni
k néhány mintát!"

Szerény kezdeményezésünk támogatásáért köszö-
leti az Iparművészeti Tanácsot, Ráth-Végh István
lr. Végvári Lajos képzőművészeti főiskolai tanárt,
Andor újságírót, Ormos Imre professzort, Né-
Imrét, a Népstadion igazgatóját, a Révai nyom-
zetőit és dolgozóit épp úgy, mint a szervező ren-
eget és a kivitelező belső és külső munkatársa-
egelsősorban is magukat a kiállító művészeket.

Kocsis Mihály,
a kiállítás főrendezője

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE VOLLEY-BALL
International Volley-Ball Association
66, BOULEVARD DE STRASBOURG · PARIS-10e
(FRANCE)

PAUL LIBAUD
PRÉSIDENT

JULIEN LENOIR
SECRÉTAIRE-TRÉSORIER
SECRETARY TREASURER

FIVB

Adresse Télégraphique provisoire
Telegraphic Address
FÉDÉVOLLEY · PARIS

PARIS, le 18 Juin 1958

N/Réf. : JL/MC

Monsieur le Secrétaire Général
Conseil Scientifique d'Education Physique
Rosenberg Hazaspar utca 1
BUDAPEST V
(Hongrie)

Monsieur le Secrétaire Général,

Nous avons été très vivement intéressés par la brochure témoin de la première exposition hongroise des caricatures de sports.

Nous sommes entièrement d'accord avec vos idées sur l'influence que peut avoir la caricature sportive dans l'éducation physique et générale.

Nous allons tenter de provoquer des courants parallèles parmi nos Fédérations affiliées, et ne manquerons pas de vous informer des résultats de notre entreprise, en vous adressant les documents qui pourraient nous être fournis.

Nous vous prions d'agréer, Monsieur le Secrétaire Général, l'expression de nos sentiments les plus distingués.

J. LENOIR
Secrétaire-Trésorier
F.I.V.B.

Számtalanszor láttuk, hogy sportolóink kacagva kanyarítják nevüket a legtöbbször nem is túlságosan hízelgő karikatúrák alá.

Most már csak az kell, hogy a szerkesztők is — jó képet vágjanak a torzképekhez. **(peterdi)**

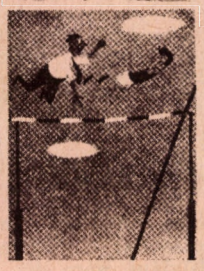
ÁG Sport

A HUMOR TÜKRÉBEN

*án, a Testnevelési Tudományos Tanács sportmúzeu-
s külföldi rajzolóművészek műveiből sportkarikatúra
g. Az ötletes, humoros rajzok a sport életéből meri-
éhány karikatúra a kiállítás anyagából:*



gités



A lelkiismeretes edző

KÉPES Sport



A HOSSZÚTÁVFUTÁS ŐSEI



A VIVÁS ŐSEI

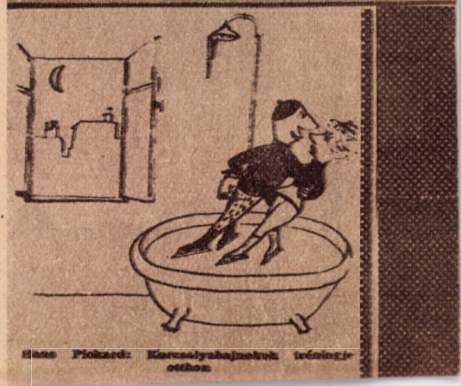




ÁRA: 2 FORINT

ORSZÁG VILÁG

II. ÉVFOLYAM 14. SZÁM • 1958. ÁPRILIS 9



Hans Pickard: Kurcsolyabajnokok tréningje otthon

a kiállítás.
en sportkari-
nyílt Buda-
osháza egyik
lálunk a Test-
nyos Tanács-
létrehozásáért
ıdezésért. Mu-
MTST elnök-

ÚJÍTÁSOK • ÚJDONSÁGOK

A szegedi sportorvosi nagygyűlésen *Pál István dr.* adjunktus egy nálunk eddig új fizikoterápiás készülékről, a Mikrocalorról tartott rövid előadást. Bevezetőben azt mondta: az elektrotechnika hatalmas fejlődése az orvostudományban is érezteti hatását, egyre újabb és újabb terápiás — gyógyászati — készülékeket terveznek, próbálnak ki és használnak. A huszas évek nagy felfedezése volt a rövidhullámú készülék, utána aránylag gyors iramban jöttek a többiek, a ma is használatos elektromos készülékek.

Manapság tanúi vagyunk annak, hogy egyre jobban elterjed az ultrahanggal való „besugárzás", s mind nagyobb az orvosok érdeklődése az alacsony frekvenciájú ingeráram kérdései iránt is. A sor új terméke a Mikrocalor-készülék. Ez *12.4 cm-es elektromágneses hullámokat bocsát ki* (szemben a rövidhullám 6—7—11 m-es hullámaival), egypólusú, tehát könnyebb a beállítása, könnyebb a kezelése, mint a rövidhullámú készüléké. De azért nem teszi feleslegessé a rövidhullámot, mert a mikrohullám főleg *a felülethez közel fekvő szövetrétegek betegségeinek gyógyítására, míg a rövidhullám a mélyebben fekvő szervek betegségeinek kezelésére alkalmas.*

Akkor, lent Szegeden, *Pál dr.* vetített képeken mutatta be a készüléket és használatát a nagygyűlés részvevőinek Most eredetiben is megnéztük, sőt működés közben is figyeltük a készüléket néphadseregünk központi kórházának fizikoterápiás osztályán.

Miközben bemutatta, *Pál dr.* elmondott még néhány érdekességet az új készülékről. Például azt, hogy tavaly készült el az első egység a

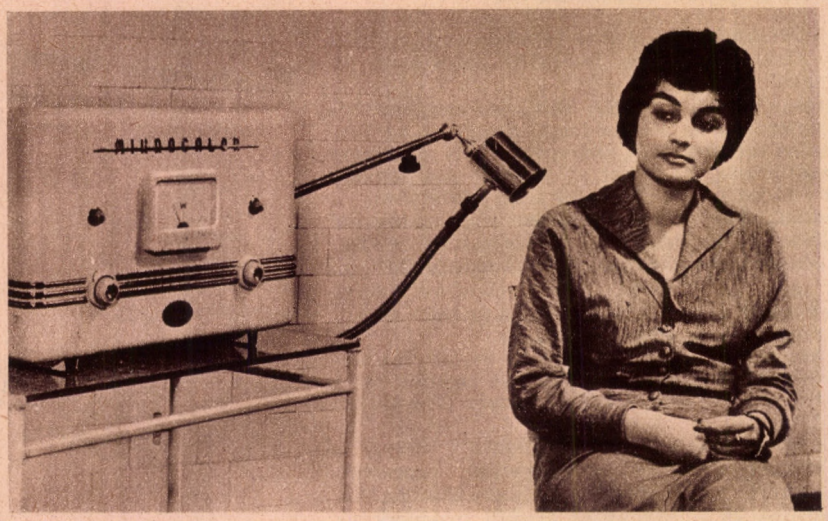
A Microcalor

Mikrocalorból nálunk, a budapesti Medicor Röntgen Művek készítette. (Ez a prototípus van nálunk.) A készülék mikrohullámokat kelt, ezeket a gyógyászatban jól fel lehet használni. *A keltett termikus, meleg hatással egy időben a besugárzott területen a keringési viszonyok is jelentősen javulnak.* Igen hasznos a készülék a sportolók különféle sérülése, bántalma esetében is.

Milyen sérülések kezelésére alkalmas? Az izmok, inak, ízületek, szalagok úgyszólván *mindenféle mozgásszervi sérülésének* kezelésére. Ezenkívül törések, ficamok utókezelésére is. Felhasználják a készüléket más jellegű mozgásszervi betegségeknél is, sőt a bőr-, a fül-, az orr-, a gégegyógyászatban, valamint a szemészetben is. Sokirányú tehát a Mikrocalor használhatósága.

Különleges előnye — tette hozzá Pál István dr. —, hogy *különféle izomfájdalmak, izomgörcsök, fájdalmas vállmerevség, traumás (sérüléses) ízületi bántalmak* egyéb kezeléséhez — például gyógytornához, masszázshoz — igen jól előkészíti, átmelegíti, fellazítja a kezelt testrészt.

Több mint féléve használják már a kórházban a Mikrocalos készüléket és a vele szerzett tapasztalatok arra mutatnak, hogy *korszerű fizikoterápia fontos eszköze lesz.* (A megfigyelések eredménye teljesen egybevág a külföldi irodalomban található közlésekkel.)



„Mentősziget"

A nagyobb vitorlásokon újabban egy, az alábbi képen látható angol találmányú mentőcsónakot, helyesebben inkább „mentőszigetet" alkalmaznak hajótörés vagy borulás esetén. Felfújható gumitömlők alkotják, vízredobás után másodperceken belül automatikusan felfújódik, teljesen lezárható, tökéletesen borulásmentes, biztonságos. A hajón kis helyet foglal el. (A Yachting World felvétele.)



Tanulj a vereségekből!

A sikerekben gazdag élet egyik feltétele az a képesség, hogy a vereségeket az ember hasznosítsa.

Senki se szégyelje, ha alulmarad, a vereségek természetes velejárója az életnek. A vereségek nemcsak utat mutatnak a sikerhez, hanem egyben magasra fokozzák az ember becsvágyát is.

Vannak, akik nem tudják elviselni a vereséget, vannak akik különféleképpen igyekeznek azt leplezni. Balszerencséről beszélnek és véletlenről, s arról, hogy tulajdonképpen nem is kerültek alulra. Ilyenkor van a tökéletes holtpont.

Ha az ember úgy érzi, hogy alulmaradt, hogy megrekedt, hogy nincs tovább, ki kell pihennie magát. Ha nem tiszta az agya, akkor menjen az emberek közé, vagy dolgozza nagyon fáradtra magát; utána néhány órás alvás meghozza a tiszta agyat. Ez az az idő, amikor gondolkodni kell azon: mit és hogyan is lehet hasznosítani a vereségből.

És utána friss erővel indulhat neki az ember az új útnak.

(Das beste aus Reader's Digest, 1958. március)

ÜVEGROST-POLIÉSZTER KANADAI-KETTŐS AZ NDK-BAN. Az eilenburgi celluloidművek kísérleti intézetében üvegrost és poliészter összetételű anyagból 4.6 m hosszú és 0.80 m széles kanadai-kettőst készítettek. A hajó annyira bevált, hogy a jövőben csak ilyen anyagból készítik a kajakokat és kenukat. 1957-ben két világbajnokságot nyertek ilyen hajóban. A test bírja a karcolásokat, ütődéseket is. Például nem árt neki, ha beton rakparthoz ütődik. Az esetleges javításokat a versenyző a vízen elvégezheti. *(Segelsport)*



„...első: dr. Mező Ferenc, Magyarország..."

Az 1928. július 28-án kezdődött amszterdami olimpiai versenyek első napjai a magyar színekért szurkolók százezrei számára sorozatos csalódásokat hoztak. A művészeti versenyek eredményhirdetése során, augusztus 1-én az amszterdami olimpia eredményhirdetője végre magyar győzelem hírét adta a világ tudtára. „Onnan, ahonnan senki sem várta, a tudományok hűvös távolából érkezik az első magyar olimpiai győzelem híre... olimpiai győzelem és hozzá teljesértékű győzelem lett a jutalma egy... magyar elménck..." — ezekkel a szavakkal adta hírül a Sporthirlap 1928. augusztus 2-i számában dr. Mező Ferenc budapesti reálgimnáziumi tanárnak a művészeti versenyek irodalmi ágában az epikai művek csoportjában „Az olympiai játékok története" című, az ókori olimpiákról szóló művével elért váratlan, de annál nagyobb örömet kiváltó győzelmét.

Éppen 30 éve ennek.

Az olimpiai győzelmet követő rendkívüli munkás és tevékeny évek eredményeként a bel- és külföldi lapokban megjelent több-száz cikken kívül 1929. óta mintegy 60 könyvet és különlenyomatban megjelent tanulmányt írt Mező Ferenc dr. A felszabadulás óta írt művei közül legjelentősebb az 1956-ban gyors egymásutánban 4 nyelven megjelent, a NOB megbízásából írt „Az újkori olimpia. Athéntől—Melbourne-ig" című munkája. Ez a műve is elismerést keltett. Azóta már az ötödik — cseh nyelvű — kiadása is megjelent. Mező Ferenc dr. most is változatlan energiával dolgozik. Munkájának középpontjában — tudomásunk szerint — újkori olimpiai vonatkozású kutatások állnak.

Meg kell emlékezni régikeletű gyűjtőszenvedélyéről is. Már az első világháborút megelőző években hozzákezdett testnevelési és sporttárgyú könyvek, régi nyomtatványok, kéziratok, zászlók és egyéb sportreliquiák gyűjtéséhez. Lankadatlan szívóssággal és rendszerességgel, gyakran érzékeny anyagi áldozatokkal párját ritkító gyűjteményre tett szert. Többezer kötetes könyvtárát külországokban is sokan ismerik. Ez a gyűjtemény nemcsak tulajdonosa, hanem az egész magyar testkultúra számára nagy értéket jelent.

Mező Ferencet 1948-ban a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagjai sorába választotta. Tagja a Magyar Testnevelési és Sporttanácsnak, a közelmúltban ujjászervezett Magyar Olimpiai Bizottságnak, valamint a Testnevelési Tudományos Tanácsnak s egyben a testneveléstörténeti bizottság elnöke.

Az olimpiai győzelem 30-ik évfordulója alkalmával minden bizonnyal a sport hatalmas magyar tábora is csatlakozik jókívánságainkhoz, amelyekkel további jó egészséget és eredményes munkásságot kívánunk a 73 éves dr. Mező Ferencnek, hazánk egyetlen szellemi olimpiai bajnokának!

Antal Zoltán

HÓNAPRÓL *hónapra*

Az országgyűlés megtárgyalta, megvitatta, majd megszavazta az új hároméves tervet, a szilárd alapok lerakásának tervét. A terv teljesítése jelenti majd az alapot a későbbi gyorsabb előrehaladáshoz életünk minden területén, a sportban is. Természetesen a sportkultúra is szerepel a tervben. Többek között a Népstadion 15 000 nézőt befogadó kispályájával, a stadion esti világításával, a Sportuszoda harmadik medencéjével, a Pasaréti úti sporttelepen épülő fedett teniszcsarnokkal, a hódmezővásárhelyi sporttelepel, a sztálinvárosi uszodával, a pécsi Ifjúsági Stadionnal, a miskolci, a nyíregyházi stadionnal. Még folytathatnánk a sort, de már az eddig említett létesítmények is bizonyítják, hogy országunk felelős veeztői a sok kárt és rombolást okozó ellenforradalom utáni nehézségek ellenére is tervszerűen gondoskodnak a sportról, a testnevelésről.

Nemcsak a világbajnokság, hanem az idén első ízben megrendezett Duna Kupa eseményei is arra figyelmeztetnek, hogy labdarúgásunk színvonalát emelnünk kell. A Ferencváros a belgrádi Radnicskival szemben, a Tatabánya a Szófiai Lokomotívval, a Salgótarján pedig az RH Brnóval szemben maradt alul és már az első fordulóban kiesett. Az MTK a második fordulóig jutott, miután legyőzte a Bukarest CCA-t. A második fordulóban két mérkőzés után döntetlenül állt az MTK és a csehszlovák Presov, a sorsolásnál — a Presovnak kedvezett a szerencse.

A magyar vízilabda-válogatott veretlenül győzött a genovai tornán, biztosan gyürte le az olasz, az NSZK- és a jugoszláv válogatottat. A mutatott játék biztató volt az EB-re, de azért még jelet javítani a csapatmunkán, az ötletességen, főleg pedig még több erő, még több állóképességre van az együttesnek szüksége. Az Európa-bajnokságban sokkal nagyobb lesz az igénybevétel, mint Genovában volt!

Hosszú-hosszú idő óta nem örvendezhetett a magyar sport olyan hatalmas tenisz sikernek, mint amilyen Körmöczi Zsuzsa párizsi győzelme és a wimbledoni nem hivatalos világbajnokságon elért III. helyezése. Titka: a tervszerű, rendszeres készülődés, olyan korszerű és kemény edzések, amelyek — sajnos — teniszezőink között alig találhatók.

A szakszervezetek üzemi bajnokságai és sorünnepélyei a tavasz folyamán jelentős tömegeket mozgattak meg szerte az országban. Májusban és júniusban egymást érték a szakszervezeti és egyesületi sportünnepélyek, ezek sikere biztató fejlődés jele.

Lapunk áprilisi számában Bakonyi Ferenc dr. A versenyzők váratlan összeroppanásának lélektani okai című cikkében azt írta, hogy „nem kell hosszú ideig várni, s az edzőtáborokban az edzők és az orvosok mellett ott találjuk majd a pszichológusokat is". Ahogy június folyamán többször olvashattuk, a brazil labdarúgó-válogatott pszichológussal ment ki a labdarúgó világbajnokságra. Ez a szakember a lelki jelenségek vizsgálata alapján állapította meg napról napra a játékosok edzettségi állapotát, erőnlétét, s megállapításaival segítette az edző munkáját. Nem eredménytelenül...

A Magyar Természetbarát Szövetség elnökségének újjáalakításához az MTST Elnöksége hozzájárult. Az elnökség összetétele: **Elnök:** Miklós János, **elnökhelyettes:** Erős Antal, **főtitkár:** Székely Miklós, elnökségi tagok: Angelus Miklós, Benedek László, Rupp Gyula, Thuróczi Lajos, Závodszki József.

•

A NAGY TÖMEGEK TENISZ FOGLALKOZTATÁSÁT az Egyesült Államokban acélból készült teniszütővel és acélból készült húrozással oldatják meg. Ez az ütő igen hosszú ideig használható. Persze semmivel sem nehezebb ez az ütő, mint a fából készült és a rugalmassága is megfelel a megszokottnak. Sokféle sporteszköz készítésére használják fel az USA-ban az aluminiumot. Például nemcsak magas- és rúdugró mércéket, hanem ping-pong asztalt is készítenek aluminiumból. Az asztal kétrészes, minden rész négylábas. A két részt egyszerűen összetolják és kész a versenyasztal.

A SPORTORVOS *tanácsai*

A térdízületi porcsérülésről

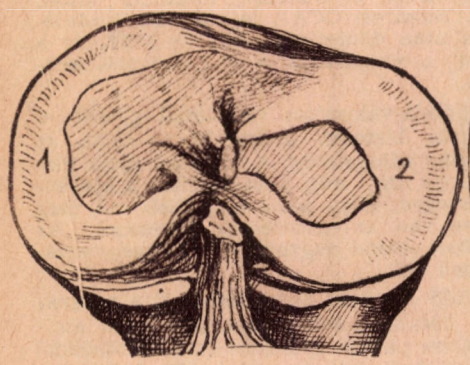
— Porcom van — mondja a fiatal labdarúgó.

Mintha némi büszkeség is kicsendülne a hangjából.

— Talán örülsz neki?

— Nem, nem, dehogy...

De bizony a tiltakozás ellenére marad az emberben valami olyasmi: a sportoló mégiscsak érez valami büszkeséget. Talán azért van ez, mert *a porcsérülés az utóbbi években egészen divatossá vált?* Mert legalább olyan divatos, mint a rock'n roll és a csőnadrág, a tűsarok és a lófark-frizura? Ez a legutóbbi már múlóban van, s a többi is erre a sorsra jut előbb-utóbb. Nyilván a porc-„láz" is. De egyelőre még tart.



A két porc a lábszárcsont ízületi felszínén. (1 = belső porc, meniscus medialis, 2 = külső porc, meniscus lateralis)

Ez a tapasztalata *Dániel Elemér* professzornak, a Sportkórház sebészfőorvosának is. A napokban beszélgettünk az ismert szakemberrel a térdízületi porcsérülésekről.

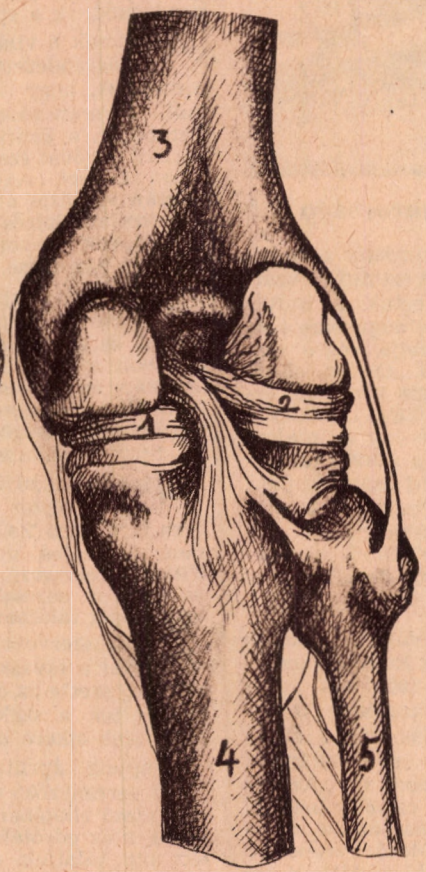
A „divatnak" a következménye, véli *Dániel dr.*, hogy valahányszor a térdízület megsérül, mindig kizárólag porcsérülésre gondolnak a sportolók, pedig sokféle sérülés lehetséges ebben a bonyolult ízületben. Még nagyobb baj az, ha ebbe a hibába orvosok esnek bele...

Dániel Elemér dr. közben anatómiai atlaszt vesz elő, hogy bemutassa a térdízületet s benne a porcot. Úgy is mondhatnánk, hogy porcokat, mert kettő van: belső és külső. A belső porc latin neve meniscus medialis, a külsőé meniscus lateralis. *Leggyakrabban a belső sérül* meg. A belső és a külső porc között a sérülési arány körülbelül 10 az 1-hez, a belső porc javára (vagy terhére).

Ezek a sokat emlegetett porcok olyan szerepet töltenek be a lábszárcsont térdízületi felszínén„ mint egyes vidékeken a falusi asszonyok fején a puha ruhagyűrű, amelyen kosarat és más terhet szoktak vinni. A porcoknak, ezeknek a rugalmas párnáknak elsősorban védő szerepük van, a nyomás, a testet érő rázkódás ellen védik a két csontvéget.

— Hogyan állapítják meg a porc sérülését?

— *A diagnózis nem könnyű* — válaszolja a kérdésre *Dániel dr.* — *Nincsen olyan vizsgálati eljárásunk, amelynek segítségével biztosan ki lehetne mutatni a porcsérülést. Értékes adatokat nyerhetünk a sérültek elmondásából. Ezek azonban gyakran megbízhatatlanok, félrevezethetik az orvost. Ezért van nagy jelentősége a kórházunkban néhány éve bevezetett eljárásnak, amely abból áll, hogy kontraszt anyagot, vizes jódoldatot fecskendezünk az ízületbe, ez betölti az ízületet, betölti a szakadt, elvált porcok közti űrt és ennek árnyéka látszik aztán a röntgenképen. Ez az ún. artográfia tehát láthatóvá teszi a meniscus-sérülést. Már mintegy hétszáz artrográfiát végeztünk és az esetek nagy többségében valóban segített a diagnózisban.*



A térdízület hátulnézetben, a két csontvég között az ízületi párnák, a porcok. (1 = belső porc, 2 = külső porc, 3 = combcsont, latinul femur, 4 = lábszárcsont, latinul tibia, 5 = szárkapocs csont, latinul fibula)

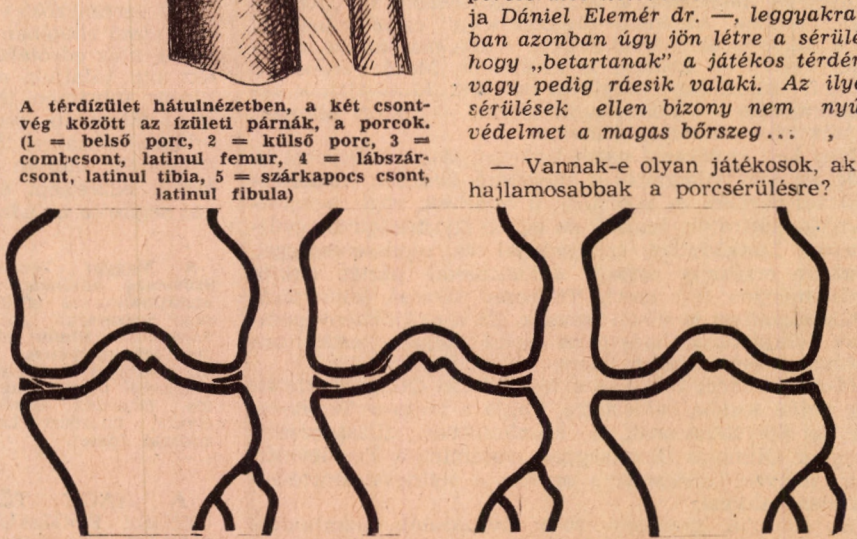
— Meg lehet-e előzni a porcsérüléseket?

— *Hát... legfeljebb azzal, hogy a játékosok, mert többnyire labdarúgókkal, kézi- és kosárlabdázókkal fordul ilyesmi elő, ügyelnek magukra, nem vakmerősködnek, nem ragadtatják el magukat, ha a szabályok betűinek és szellemének megfelelően játsznak. Érdekes, hogy jólképzett, főleg pedig a mérkőzésekre jól felkészült játékosok ritkábban szenvednek porcsérülést. A kellő technikai tudás, a gondos, lelkiismeretes edzés tehát ebben a tekintetben is előnyös...*

— Német sebészek azt javasolják, hogy a labdarúgók vagy a kézilabdázók cipőjén, a talp közepén egy magasabb bőrszeg legyen, a többi pedig jóval kisebb. Így a magas középső bőrszeg körül elfordulhat a lábfej, tehát a térdet nem érheti csavarásos erőhatás. Ez szokta ugyanis a legtöbb porcleválást okozni...

— *Valóban, a csavarásos komponens szerepet szokott játszani a porcsérülés keletkezésében* — mondja *Dániel Elemér dr.* —, *leggyakrabban azonban úgy jön létre a sérülés, hogy „betartanak" a játékos térdére, vagy pedig ráesik valaki. Az ilyen sérülések ellen bizony nem nyújt védelmet a magas bőrszeg...* ,

— Vannak-e olyan játékosok, akik hajlamosabbak a porcsérülésre?



A porc leválása. Az első rajzon jól látható, hogy a keresztmetszetben háromszög alakú porcok közül a belső, a meniscus medialis, belül levő része leválik... ...a második rajzon a levált rész már egészen az ízület belsejébe vándorolt A harmadik rajzon már csak a külső porc látható, a meniscus lateralis. A belsőt műtéttel eltávolították

— *Elképzelhető. Sebészi vélemény szerint, amelyet nyilván a gyakorlati tapasztalat alakított ki, egészséges porc igen ritkán sérül meg. Valószínű, hogy elsősorban az olyan porc szenved sérülést, amelynek szövetállománya megviseltebb, elhasználtabb.*

— Meniscus-műtét után sportolhatnak-e a játékosok?

— *Rendszerint igen.*

— Mikor nem?

— *Akkor, ha túlságosan későn szánják rá magukat a műtétre. Ha a sérült porc okozta tartós izgalom következtében az ízületben maradandó elváltozások jönnek létre. Tehát: idejében orvoshoz!...*

— De hogyan lehetséges a sportolás akkor, amikor a két csont között az ízületben már nincs „párna", nincs meniscus?...

— *A mozgás azért lehetséges az ízületben, sőt a sport megkövetelte erősebb mozgás is. Az azonban kétségtelen, hogy az operált térd teherbíróképessége bizonyos mértékig csökkent... Újabb kutatások szerint a kivett porc helyén lehetséges utánsarjazás, kisebb ékek keletkezése; ezek részben átveszik a meniscus szerepét.*

Eddig a beszélgetés a porcsérülésekben gazdag tapasztalatokkal rendelkező *Dániel Elemér dr.* sebészfőorvossal. Mi a beszélgetés legfőbb tanulsága?

Az, hogy a játékszabályok betartása, a sportszerű körülmények biztosítása a mérkőzéseken, a rendszeres edzés segít a porcsérülések elkerülésében, a minél előbbi orvosi kezelés, vagy a műtét, s utána a gondos utókezelés visszaadhatja a porcsérülést szenvedettet is újból a sportnak.

P. J.

Ne borzadjon, figyeljen és tanuljon! — ez a lenti kép szövege az angol nyelvű World Sports legutóbbi számában. A kép a sérült porc kivételét mutatja



A SZPUTNYIK ÉS MI

Amióta Oroszország fellőtte első rakétáját, sokat beszélnek nálunk egy teljesen új nevelési rendszer szükségességéről. Felhívás történt: serkentsék a tudósképzést. Egyes tekintélyek azt javasolták, hogy az alapvető tudományokra helyezzék a súlypontot, a matematikára, a fizikára és a kémiára...

Mindenki megérti, hogy szükség van tudósokra, hiszen már jónéhány „bip-bip"-pel az oroszok mögött vagyunk a világűr-versenyben. Mindenki belátja, hogy nevelési rendszerünk újbóli felbecsülése régen esedékes. De azt javasolni, hogy a nevelés szinte kizárólag az alapvető tudományágakra korlátozódjék, s fontos tárgyakat, köztük a testnevelést is, hagyják el, ez — helytelen elképzelés.

A tudomány sokat ad nekünk, sok kérdést megold, de nem mindent. Például a világűrben száguldó ember lelkesedésében elfeledkezhet arról, hogy testileg fejletlen. De ha esetleg nincs elég ereje az akadozó kormányt elcsavarni, vagy más erőt kívánó munkát elvégezni a szputnyikon, majd rájön, hogy kellő fizikumra is szüksége van. Lehet, hogy akkor már későn.

Tudósok szétzúzták az atomot, pontosan megmérték a neutront, irányított rakétákat lőnek ki és pilóta nélküli robotgépeket szerkesztenek. Most arra összpontosítanak, hogy gyorsabban és könnyebben repüljünk és mindenesetre távolabb, mint eddig. De eközben szükség van a testnevelőkre is, akik megmutatják, hogyan lehet testileg erősödni, lelkileg megnyugodni, hogyan lehet kikapcsolódást találni a kézilabdában...

A tudomány sokat adott nekünk: autót, mozit, rádiót, televíziót és még sok más hasznos dolgot, olyanokat, amelyek megváltoztatták az életünket. De egészségünk, testi fejlettségünk szempontjából mindez nem jelentett hasznos változást. A kényelem, a testi tétlenség következménye egyre kínosabban nyilvánvaló. Nemrég közölték velünk, hogy gyermekeink többsége nem tudja teljesíteni a testi próbák legkisebbjét sem. A szívbetegségek növekedése, az elhízás, s az idegrendszer egyre gyakoribb bántalmai minden valószínűség szerint a helytelen életmód következményei, s mondhatjuk: ezek a következmények megdöbbentők.

Így hát, amint láthatjuk: bár a tudomány sok kérdésre válaszol, de közben legalább annyi újat kelt, olyanokat, amelyekre — nem tud válaszolni. Véleményünk szerint csak fizikai gyakorlással, sportokkal, játékokkal és a nyomukban járó testi fejlettséggel juthatunk túl azokon a jelenségeken, amelyeket a történészek így neveznek: a Nyugat hanyatlása.

Don A. Bailey írása, megjelent a The Physical Educator (Indianapolis, USA) 1958. évi 3. számában.

HÍREK

OLYAN KÉSZÜLÉK MEGSZERKESZTÉSÉN DOLGOZNAK a moszkvai Központi Testnevelési Kutató Intézetben, amely a sportmozgás teljes képét mutatja, nemcsak a mozgás formáját és gyorsaságát, hanem — a sportoló erőkifejtését, ennek méretét, irányát, időbeli változásait.

A Német Demokratikus Köztársaságban a téli időszakban érdekes újfajta bajnokságot rendeztek nők részére: gyeplabdát teremben. Mivel itt gyep nincs, csak linoleum vagy parkett, az új játékot önkényesen „parkettlabdának" nevezték el. (Az NDK-ban teremhokinak nevezik.) Képünk egy drezdai mérkőzésről készült, az 1:1-es eredménnyel végződött Motor Jena — Lok. Dresden mérkőzésről. Kapu előtti jelenet. (A Sport im Bild című lapból)



A magyar vívósport tanítómesterei

II. közlemény

Olasz vívómesterek Magyarországon

SANTELLI ITALO

A XIX. század derekán Radaelli Giuseppe, milánói vívómester tudományos kutatások alapján új, modern kardvívó rendszert teremtett. Újításával a régi, úgynevezett csuklóvívást alapjaiban felforgatta. A kardot a csukló helyett a könyökből forgatta, a nehéz kardot és felszerelést könnyűvel váltotta fel, a szűk térre szorítkozó lábmozdulatokat tág térre terjesztette.

Radaelli módszere bevonult az olasz vívás fórumába, a Scuola Magistrale di Scherma-ba, a római vívómester iskolába. Ott módszerével világhírességek sorát nevelte.

Radaelli módszerének győzelme nem állott meg az ország határánál, világhódító útra indult. Terjeszkedésének legnevesebb úttörője Barbasetti Luigi vívómester volt. Elsőnek Bécset hódította meg, azután Franciaországot, mint versenyző is és mint oktató is.

Útját Párizsból egyenesen Budapestre vette. A magyar vívótársadalom szíves fogadtatásban részesítette. Óhajára, hogy szeretné pengéjét a magyar vívókkal összeméri, meghívta őt az 1896 január közepén tiszteletére rendezett szűkebb körű vívóakadémiára.

Barbasetti tőrrel Kerékgyártó Gyula és Krisch Aladár festőművész amatőr vívóinkkal és Arlow Gusztáv vívómesterünkkel vívott mérkőzéseiben fölényes tudással mutatta be az olasz tőriskola klasszikus szépségét. Karddal három amatőrvívónkkal mérkőzött. Velük azonban nem volt könnyű dolga, mert kiváló kardvívóink, de különösen Iványi Gyula komoly erőpróba elé állították Barbasettit és az olasz kardvívórendszert.

Ha ez a találkozó nem is végződött az olasz kardvívó módszer meggyőző fölényével, mégis olyan megbecsülést vívott ki magának a magyar vívókörök közvéleményében, ami nyitva hagyta a kaput a további erőpróba részére. Erre sor is került az 1896. évi budapesti millenniumi nemzetközi vívóversenyen. Ezen a nagyszabású, addig soha nem tapasztalt érdeklődés közepette lezajlott versenyen részt vett Magyarországon kívül Olaszország, Ausztria és külön Csehország, Franciaország, Németország, Oroszország és Spanyolország, összesen 140 vívóval.

A kiállítás területén az ünnepségek csarnokában megrendezett találkozó két részből, minősítési és kieséses rendszerű, „voltra menő" versenyből állt.

A versenyt megelőzően Vay Lajos egyetemi vívómester termében edzőmérkőzések folytak. Ezek közül a legnagyobb érdeklődés Giroldini és Nadi Giuseppe olasz vívómesterek felé irányult. Mindenki bennük vélte látni a kardverseny győztesét. Barbasetti, az olasz vívók vezetője ezzel szemben megjegyezte: „Van itt nekünk ezeknél egy még tusserősebb mesterünk, több mint valószínű, hogy az nyeri a mesterek kardversenyét, Santelli Italónak hívják." A vélemény helyesnek bizonyult, valamint Barbasettinek az a jóslása is, hogy a kardverseny minden számát (amatőr, mester, segédmester) olasz, vagy az olasz kardvívó módszert képviselő más nemzetiségű vívó fogja megnyerni.

A mesterek kardversenyében, amint azt Barbasetti megjósolta, Santelli Italo győzött, 2. Bothmer Jenő, 3. Gregorics Ámon, mindkettő Magyarországon állomásozó huszártiszt, a bécsújhelyi olasz vívórendszer neveltje, 4. a livornói Nadi Giuseppe, 5. Halász Zsiga budapesti vívómester, Keresztessy József vívómester tanítványa.

Az egész verseny az olasz kardvívórendszer meggyőző fölényét mutatta. Ennek tulajdonítható, hogy a magyar vívógárda, kitűnő készségei ellenére nemcsak az olaszok, hanem az olasz módszert képviselő osztrákok mögött a harmadik helyre szorult.

Barbasetti vívógárdájával kettős győzelmet aratott. Az egyik oldalon kivívta az olasz kardvívó rendszer győzelmét a másikon meghódította vele a magyar vívótársadalmat.

Akadtak azonban nálunk is ellenzői az olasz kardvívó rendszernek. De annak egyre fokozódó sikere láttán nagy részük átállott az olasz módszer híveinek táborába. Akik a régi módszer mellett makacsul kitartottak, azok a versenyben alulmaradtak.

Vívósportunk irányítói nem haboztak. Elhatározták az olasz vívómódszer meghonosítását és megvalósítására olasz vívómestereket hívtak hazánkba.

Ez volt az első lépés a magyar vívóvilághegemónia felé.

Az olasz vívómesterek még a millenniumi év őszén megkezdték nálunk működésüket. A nemzetközi mesterek kardverseny győztesét, Santelli Italót a MAC hívta meg. A BTC Giroldini Fredericot, a Fodor—Rákosi iskola Gazzera Arturót szerződtette. Ettől kezdve évről évre több olasz mester jött hazánkba, Budapestre és vidékre. Egyesek véglegesen letelepedtek nálunk. Így Santelli Italo Budapesten, Armentano Eduardo pedig, aki magyar lányt vett feleségül, Szegeden. Több mint 50 évi eredményes működése után Szegeden halt meg és ott is van eltemetve. A nálunk élő olasz mesterek között ő beszélt legjobban magyarul. Feleségével és fiával, Lajossal — aki jelenleg Budapesten egyetemi magántanár — magyarul beszélt.

A Magyarországon működő olasz vívómesterek között érdemekben leggazdagabb pozíciót SANTELLI ITALO vívott ki.

Santelli alakját az olasz vívómódszernek Magyarországon történt meghonosítása és fejlesztése körül hasonló érdemek övezik, mint a csuklóvívás terén annak legnagyobb mesterét, Keresztessy Józsefét.

Santelli 1866. augusztus 26-án született a Specia melletti Mass Carraraban. A római mesterképző iskolát, a Scuola Magistrale di Scherma-t 1889-ben végezte kitűnő eredménnyel. Elismerésül ugyanott és azonnal mint tanár nyert alkalmazást. Mestere a kiváló pedagógus és szakíró Pessina Carlo volt, aki nagy hatást gyakorolt Santelli tanítási módszerének kialakulására. Mindkettőjük módszerét a tanítvány testi és lelki adottságához való alkalmazkodás jellemezte. Santelli Budapesten 1896 őszén telepedett le és működött szakadatlanul, 1945-ben bekövetkezett tragikus haláláig. Kereken fél évszázad alatt generációt generációra nevelt a magyar vívósportnak. Tanítványai közül számost övez olimpiai és világbajnoki babér. Működését az egykori Eszterházy utcai — most Pollack M. tér — Nemzeti Lovarda vívótermében kezdte. Az idők folyamán több egyesület mestere volt. Az egyesületek vívóinak oktatását rendszerint mindenkori magántermében végezte. Magántermet tartott fenn a Kerepesi út 21. szám alatt 1903—1906-ig, az Újvilág u., ma Semmelweiss u. 4. alatt 1906-tól 1909-ig, az Erzsébet körút (ma Lenin krt.) 1. szám alatt 1909-től 1933-ig, az Erzsébet tér (ma Engels tér) 3. szám alatt 1933—1937-ig, az Eötvös u. 11. szám alatt 1937-től 1939-ig, végül a Váci u. 20. szám alatt 1939-től haláláig, 1945-ig.

Tanítványai közé tartozott — hosszabb-rövidebb ideig Mészáros Ervintől az Elek lányokig szinte mindenki, aki a magyar kardvívásban számított. Persze soknak nem kizárólag Santelli volt a mestere. A legtöbben más mestereknél is tanultak. Nem kétséges azonban, hogy Santelli hozzájárult vívókészségük fokozásához.

A Maestro — így nevezte mindenki *Santellit* — birtokában volt mindazoknak a fizikai és szellemi adott-

ságoknak, amelyek a jó mestert jellemzik és amelyek egymást kiegészítve kialakítják a kiváló tusserős vívót és az eszményi mestert. *Santelli* példaképe volt az ilyen mesternek. Oktatási módszerében engedte és segítette kibontakozni tanítványa egyéniségét. Nagy gondot fordított a kéz- és lábtechnika szabatosságára és a gyorsaságra. Módszerével nemcsak kivételes adottságúakból, hanem átlag tehetségekből is a jó vívók tömegét képezte ki. Tanítványai biztosan kezelték a kardot, egyszerű, világos, tiszta akciókat alkalmaztak.

A *Santelli* módszerét felületesen megítélők szeretik iskoláját gépiesnek mondani. Akik azonban őt jobban ismerték, tudják, hogy ez a megítélés erős túlzás. Különben is módszerének kiválóságát a legjobban kimagaslók eredményei dicsérik. Régi tanítványai közül, akik tanúságot tehetnének a Maestro vívó művészetéről, oktatási módszeréről, már a legtöbben elköltöztek az élők sorából. Él azonban még egyik legrégibb, *Santellit*, művészetét fanatikusan tisztelő nagymúltú tanítványa, *Tóth* Péter dr., valamint az őt követő generáció kiválósága, *Gombos* Sándor dr., és még egy további nemzedék két kitűnősége, *Gerevich* Aladár és *Berczelly* Tibor, mindannyian sokszoros olimpiai, Európa-, illetve világ- és magyar bajnokok, akikben ma is él *Santelli* művészetének öröke.

Santellinek kiapadhatatlan szenvedélye volt a vívás. Reggeltől estig dolgozott. A fáradtságot nem ismerte. Egyéniségével fanatizálta tanítványait. Dinamikájával magával ragadta, hangjával feltüzelte a lankadókat. Nemcsak kiváló amatőr vívókat nevelt, hanem jeles vívómestereket is. Ilyenek: néhai *Duronelly* László dr., *Szabó László*, *Csiszár* Lajos és *Skaliczky* Géza, akik szintén számos kiválóságot neveltek a magyar vívósportnak.

Santelli egyik legeredményesebb versenyvívója volt korának. A legjobban tanúskodik erről az 1900. évi párizsi és az 1912. évi turini nagy nemzetközi mesterek kardversenyén elért győzelme. Támadásait erély, tűz, gyorsaság jellemezte. Ellenfelét egy pillanatig sem engedte szóhoz jutni. Hárításai biztosak, riposztjai villámgyorsak voltak.

Mint ember intelligens, művelt, jellemes, udvarias, igazi gavallér volt. Szerénysége, kitűnő modora biztosította neki tanítványai nagyrabecsülését. Impozáns megjelenése, erős, szép sasorra, férfias arcéle, villogó szeme nagy akaraterőt árult el. Hatalmas mellkasa családját és tanítványait kiapadhatatlanul szerető szívet takart. Hivatásának és családjának élt. Ez a fanatikus szeretet irányította minden cselekedetében. Kiváló emberismerő volt. Nálánál senki sem tudta jobban, finomabban, szellemesebben az emberi gyengeséget kigúnyolni. De ebben is jó, nevelő szándék vezette.

Magyarul azonban sohasem tanult meg rendesen beszélni. Ez azonban kevésbé rajta, mint inkább azon múlott, hogy tanítványai azzal a hibás olaszos kiejtéssel beszéltek vele, ahogy ő kezdetben olasz létére nyelvünket törte. Így alakult ki a jellegzetes *Santelli nyelv*. Szinte minden kedvenc tanítványának adott valamilyen bece- vagy gúnynevet. És ezek mindegyikéhez fűződött egy-egy kedves történet is. Ezek közül álljon itt a következő:

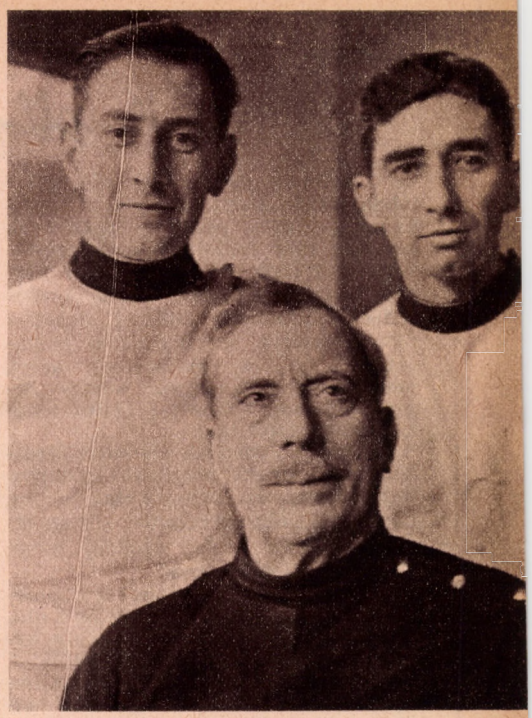
A Maestro egyik érdemes tanítványa nem szeretett fizetni. Így hitelezői gyakran kopogtattak ajtaján. Történetünk hőse egy alkalommal a vívóterem ablakán kitekintve észrevette, hogy egyik hitelezőjének kifutója egyenesen a vívóterem feljárója felé tart. Szorult helyzetében kérte a mestert, tagadja le jelenlétét. Maga — olvasást színlelve — újságja mögé rejtőzött. A fiú előadta, hogy hősünket keresi, akinek lakásán azt mondták neki, hogy idejött. A Maestro, meg akarván leckéztetni a notórius nemfizetőt, vele szemben leültette a fiút azzal, hogy várjon a kérdezett vívóra, mert ha azt mondták hogy ide jött, akkor bizonnyal rövidesen itt is lesz. Hősünk dühöngött. A zsúfolt terem nevetést visszafojtva élvezte a tragikumos jelenetet. Majd a mester — az ő jellegzetes nyelvén — így szólt a fiúhoz: *„Kerem, kedves fiuska, te mégy ázá és mondani mester, ogy ez á ur senki nem fizeti. Sem szábó, sem suszter, még szint vivómester nem fizetni. Ki biztos az a penz fogja elveszteni."* A fiú távozása után a jelenlevők kitörő hahotája közben hősünk magából kikelve kérdőre vonta a Maestrót, aki így csendesítette le a notórius nemfizető haragját: *„Mondani egy dolog: aki lenni nem igaz, akkor fogja kerni bocsánat kontra magán."*

Santelli élénk tevékenységéhez tartozott az évről évre megismétlődő „Santelli vívóakadémia" megrendezése. Ezeken a nagy sporteseményt jelentő vívóakadémiákon megismertette a vívósport iránt nagy érdeklődést tanúsító közönséggel a világ legjelesebb pengeművészeit. A pástra léptek a többi között: *Greco* Agesilao, *Pini* Eugenio, *Barbasetti* Luigi, *Sestini* Luigi, *Torricelli* Angelo, *Santelli* Horacio, a Maestro öccse, *Colombetti* Luigi, *Schiovani*, *Franceschini* olasz, Lucien *Merignac*, Alfons *Kirchoffer* francia, Michael *Neralic*, Henrik *Tenner*, Richard *Verderber* osztrák, *Berti* László, *Borsody* László, *Gellér* Alfréd, *Arlow* Gusztáv, *Tóth* Ferenc, *Schenker* Lajos, *Schlotzer* Gáspár magyar vívómesterek és sokan mások.

Santellit érdemeinek elismeréséül lelkes tanítványai és a magyar társadalom évtizedről évtizedre megünnepelte.

Az évek múltak, de ő fáradhatatlanul oktatott tovább, nem téve le a kardot a 79. évében bekövetkezett haláláig.

Santelli hosszú ideig a Népszínház u. 27. szám alatt lakott. 1937-ben átköltözött a Váci u. 20. szám alá, ahol 1939-től kezdve szobáiból átalakított magánvívóterme is volt. Öreg napjaira ugyanis mostoha lett hozzá a sors. A háborús viszonyok megnehezítették életkörülményeit. Csak néhány hűséges tanítványa tartott ki mellette, akik igyekeztek sorsát elviselhetőbbé tenni. A háború utolsó fázisában, 1945 januárjában egy bomba földig lerombolta lakóházát és kioltotta szeretett leánya, Fiorenzia életét. Leánya elvesztését nem sokáig élte túl, 1945. február 9-én utána vitte a bánat. Együtt nyugosznak a Kerepesi temetőben. Halála után felesége és Pál fia — családjával — Speciába, szülőhazájukba költözött.



Santelli Italo és két jeles mestertanítványa, Szabó László (baloldalt) és Csiszár Lajos, az 1930-as évek derekán

A magyar és olasz vívószövetség karöltve *Santelli kupa* néven emlékversenyt létesített a mester hervadhatatlan érdemeinek megörökítésére. Az emlékverseny — a kiírás szerint — magyar és olasz hatos kardcsapat között, évente kétszer, felváltva Magyarországon és Olaszországban tartandó meg. A versenyt eddig ötször rendezték meg. Az elsőt 1955-ben az olaszországi Pescaraban az olasz csapat, a többi négyet a magyar csapat nyerte meg. 1957-ben Speciában, *Santelli* szülőföldjén, a mester özvegyének jelenlétében rendezték meg. A győztes magyar csapatnak *Santelliné* nyújtotta át a *Santelli kupát*, magyar szavak kíséretében.

Az 1957. november 20-án, Budapesten megrendezett emlékverseny alkalmával a magyar és az olasz vívószövetség képviseletében és mindkét nemzet csapata jelenlétében ünnepélyesen felavatták a Kerepesi temetőben *Santelli* síremlékét. Az emlékbeszédet *Tóth* Péter dr., a mester legrégibb tanítványa tartotta.

Santelli Italo emléke múlhatatlanul fennmarad a magyar vívásban.

Ozoray (Schenker) Zoltán

A toll-labda (badminton) játék

(x) A badmintont (toll-labda, tollas labda) hazánkban „ismeretlen" sportágnak tekintik, pedig a 30-as évek derekán már foglalkoztak bevezetésével, sőt igen sok helyen már versenyeket is rendeztek belőle. A második világháború kitörése derékba törte ennek a sportágnak a pályafutását nálunk, elsősorban azért, mert felszerelési tárgyait annak idején kizárólag behozatal útján lehetett csak biztosítani.

Ebben az évben az illetékes kereskedelmi szervek megfelelő mennyiségű felszerelést biztosítottak ahhoz, hogy ez a szép, életkorhoz, sőt sporttelephez sem kötött sportág ismét megkezdte térhódítását.

Maga a játék nagyjából a röplabdához, illetve a teniszhez hasonlít. Körülbelül olyan magas hálón keresztül játsszák, mint a röplabdát. (A hálót egy kifeszített kötél is helyettesítheti.) Viszont úgy kell átütni a kis toll-, vagy műanyag labdát a háló fölött, mint a teniszlabdát. Különbség a tenisszel szemben, hogy alulról kell adogatni. A labda nem érhet földet, mert ez az ellenfélnek jelent pontot. A játéktér kb. 6×13 méteres területű. A páros játékban az oldalvonalak 50—50 cm-rel kijjebb kerülnek. A labda röppályája a tollszárnyak légellenállása, valamint az alsó kis guminehezék folytán eltér a labdák szokásos röppályájától, mert mindig a nehezék irányába esik. Leszálló íve sokkal meredekebb, mint a rendes labdáké. A játék ezért, s mert a játéktér kicsi — gyors és változatos. Egyéb szabályai a tenisz, vagy asztalitenisz szabályaival azonosak.

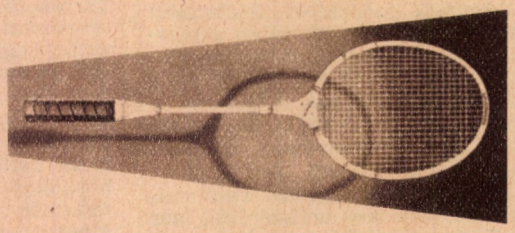
A toll-labda igen könnyen elsajátítható, s így egészen fiatalkorú gyermekek, már 6—7 évesek is, könnyen űzhetik. Maga a játék szabadban és nagyobb helyiségekben (kultúrtermekben, tornatermekben, hallokban, sőt szobákban is) játszható.

Feltételezhetően igen nagy sikere lenne a toll-labda játéknak az általános és középiskolákban és mindazokban a klubokban, amelyekben asztalitenisz, vagy tenisz szakosztály működik. A játék ugyanis kiválóan fejleszti a labdaérzéket, a reflexeket, a rugalmasságot és a hajlékonyságot. Miután az ütők és a labdák igen könnyű súlyúak, sem az időseknek, sem a fiatal gyermekeknek nem okoz nehézséget ez a játék. Ugyanakkor a gyermekeknek nagyszerű alap a teniszhez, mert a mozgáselemek nagyrészt ugyanazok. Feltétlenül ajánlatos ez a játék azoknak a kluboknak, ahol tenisziskolákat tartanak fenn kiskorú gyermekeknek. Helyes lenne magának a tenisznek az oktatása előtt megismertetni a gyermekekkel a badmintont, mert véleményem szerint így sokkal gyorsabb előmenetelt tanúsítanának.

Külföldön ez a játék rendkívül népszerű. Kínában, Angliában, Indiában, Amerikában, Svájcban országos bajnokságokat is rendeznek. Kiválóak, sőt körülbelül ma legjobbak a maláj játékosok. Ezek természetesen már igen magas színvonalon játsszák, hatalmas érdeklődés, nagy közönség előtt. Korhatárhoz nincs kötve. 60—70 éves korig is lehet játszani. Igen sokoldalú mozgást biztosít. Reméljük, hogy ez az esztendő új „úttörő" éve lesz ennek az érdekes és szórakoztató sportjátéknak.

Végül pedig, ami az árát illeti: igen olcsó. A teljes felszerelés (két db ütő, háló és labda) nem kerül még 100 forintba sem. A toll-labda felszerelési cikkeket a budapesti és vidéki sportboltok hozzák forgalomba és ugyanott a felszerelések mellé játékszabályokat is adnak. **Sz. L.**





HÍREK ★ KÖZLEMÉNYEK

Mozgás és dallam

H. Medau a Tus Turn- und Sportwart című folyóirat idei 3. számában megjelent kétoldalas cikkében igyekszik tisztázni a zenei alapfogalmakat, az ütem (taktus), a mérték (metrika), a periódus és a ritmika fogalmát, mert ezek körül a testnevelők között sok a zavar. A mozgás alapformáihoz — járás, futás, szökdelés-ugrás — az ütem, a taktus szinte nélkülözhetetlen. A mérték tulajdonképpen poétikai fogalom, de van fontossága a mozgások összekapcsolásában, főleg a gimnasztikai mozgásokban. A periódus szükségszerűségét a modern zene már áttörte, de a testnevelésben, a gimnasztikában még megvan a 8, illetőleg a 16 taktusos periódusok rendszere. A ritmika körül van tulajdonképpen a legnagyobb zavar. A ritmika a ritmus és a metrika összekapcsolása.

Belgiumban eddig a közegészségügyi minisztérium intézte legfelsőbb fokon a testnevelés és a sport ügyeit. Most Országos Testnevelési és Sport Intézetet állítottak fel.

Nem ártalmas a klórozott víz — állapítja meg Guttenberg dr. a Der Deutsche Schwimmsport 1958. évi 4. számában. Érzékenyebb embereken okozhat enyhe szem kötőhártya pirosodást, de más betegséget nem.

A tetanus és megelőzése a tárgya H. Emmrich dr. érdekes cikkének a Theorie und Praxis der Körperkultur c. folyóirat ez idei 2. számában. Szerinte a passzív védekezés — a mérgezési tünetek fellépésével egyidőben adott szérumoltás — nem kielégítő. Sokkal helyesebb az aktív védekezés tetaoxid védőoltással. Az oltás teljesen veszélytelen, semmiféle káros következménye nincs. Két ízben kell adni, az első után négy hétre a másodikat.

Kitüntetések: Az MTST Elnöksége a Pedagógus Nap alkalmával a testnevelés és sport területén eredményesen végzett munkájukért az alábbi pedagógusokat tüntette ki. Az Országos Ifjúsági Sportbizottság javaslatára Gerzovich Józsefnek, a Heves megyei Diák Sporttanács elnökének, a „Magyar Népköztársaság Sport-érdemérem ezüst fokozat"-ra való előterjesztését jóváhagyta. Jó munkájuk elismeréseként a „Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója" kitüntetést adományozta: Fojtán János bényei általános iskola pedagógusa, Stammler Imre a felsőbogátpusztai általános iskola pedagógusa, Torba Ferenc a MÜM 322. sz. intézet testnevelő tanára, Nemes Antal a biharnagybajomi általános iskola testnevelő tanára részére. Továbbá: Juhász Endréné, a debreceni Kossuth L. leánygimnázium tanárnője, Vermes Lászlóné, a debreceni Kossuth L. általános iskola tanárnője, Galánfi László, a tarnamérai általános iskola pedagógusa, Kehidai László, a szentlőrinci Mezőgazdasági Technikum tanára, Mészáros Ferenc, az esztergomi Bottyán János Bányagépipari Technikum testnevelő tanára, Mohácsi László, a MÜM 34. sz. intézet testnevelő tanára, Monoki Béláné, a MÜM 11. sz. intézet testnevelő tanára, Szigethi Béla, a vámospércsi általános iskola testnevelő tanára részére eredményes munkájukért a „Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója" kitüntetést adományozta. MTST Eln. 12/1958. sz. határozata.

A Magyar Országos Kézilabda Szövetség javaslatára az MTST Elnöksége, Madarász Istvánt nevezte ki a Kézilabda Szövetség főtitkárává.

JÁTÉKOS GYERMEKÉVEK

— későbbi nagy teljesítmények



Sokat foglalkoztatják a sportvilágot a fiatal korban elért nagy eredmények. Egyesek arra a végső következtetésre jutnak, hogy a nagy eredmények egyedüli járható útja: minél korábban kezdeni.

Nézzük azonban az érem másik oldalát. *Hogyan lehetséges az, hogy valaki csak 22 éves korában fog hozzá egy versenyszám elsajátításához és már 24 éves korában olimpiai bajnok lesz?*

Olga *Fikotova* az a sportoló, aki sportbeli sikereit sokoldalú felkészültségének köszönheti. Példája egyúttal gondolkodóba ejti azokat a szakembereket, akik az általános fizikai felkészülés jelentőségét a technikai képzés mögé helyezik.

Nézzük a kiváló olimpiai bajnoknő példáját. Sportpályafutása elején fiúkkal vett részt labdarúgó-mérkőzéseken. Azután röplabdázott, kézilabdázott és kosárlabdázott. Ezek a sportágak kiváló fizikai felkészültséget nyújtottak részére. Gyakran lehetett a Ruda Hvezda labdarúgó pályán látni, amint férfi klubtársaival játszott. Szerepelt a kosárlabda országos válogatottban is.

1954-ben kezdett atletizálni. A Rosicky-emlékversenyen 43 métert dobott. 1955-ben 47,97 m-es teljesítménnyel a ranglista 2. helyén szerepel. 1956-ban 11 dobását mérik 50 méteren felül. Az olimpiai selejtezőkben már veszélyes ellenfélként mutatkozik be, majd aranyérmet nyer az esélyes szovjet dobónők előtt. Jelenlegi csúcseredménye 53,69 m, ami egyúttal a világranglista 3-ik helyét jelenti.

Ennek a rövid idő alatt elért tüneményes eredménysorozatnak legfőbb titka Fikotova kétségtelenül nagyszerű fizikai adottsága és adottságainak megfelelő tökéletesítése.

Sokoldalú felkészülése nemcsak a fizikai képességek magas fokát eredményezte — amint ez a sokrétű, és főleg kedvvel végzett sporttevékenység velejárója —, hanem egyúttal magas színvonalú mozgáskészséget is kölcsönzött neki. Így aztán, amit mások éveken át sajátítottak el, azt ő hetek alatt megtanulta.

Már kezdetben a legkorszerűbb technikával dobott: dobásiránynak háttal, forgásból, karvezetés késleltetve stb. Helyből csak az olimpia előtti időben tanult meg dobni!

A sokoldalú felkészültség egyrészt olyan magasfokú edzettséget biztosít, amelyben a kényszerű, hivatásbeli elfoglaltságból származó edzéskihagyások nem okoznak súlyosabb visszaesést. *Fikotova* edzésidejét tanulmányi szabadsága szabta meg. Gyakran előfordult, hogy egy teljes héten át nem edzett. Másrészt csak ilyen magas színvonalú fizikai felkészültséggel lehet olyan hatalmas edzésmunkát végezni, amit *Fikotova* esetében tapasztalunk. Az egyes edzéseken végzett dobások száma 20—80 között mozgott. Ehhez járultak a különleges erőgyakorlatok. 1957 április havában pl. 25 edzésen 800-at dobott diszkosszal és 375 dobást végzett más szerekkel, diszkosvető technikával, 440-et tetszés szerinti módon, 365 ugrást térdhajlításból. Heti négy alkalommal edzett súlyzókkal A diszkoszvetések nagysága 40—m között mozgott.

Fikotova példája jó tanulság arra, hogy gondos felkészítés, jó alapozás lehetővé teszik a gyermekeknek, hogy játsszanak, a felnőtteknek, hogy a játékos gyermekévek után nagy teljesítményeket érjenek el.

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Опыт, приобретенный в мировом футбольном чемпионате ... 3
Др. А. Керести. Международный Конгресс спортивных врачей в Москве ... 5
Й. П. Биомеханика и спортивная техника ... 6
Й. Сигети. Развитие волейбола и правила игры ... 7
Др. Хепп. Спецобучение физическому воспитанию в Советском Союзе ... 8
Б. Габор. Гимнастический кружок ... 9
Й. Очаи. Совещание представителей физкультурных издательств народно-демократических стран ... 11
По всему миру ... 12
Цирк ... 13
Пестрые факты ... 14
Мераи-Надь. Периодические колебания спортивной формы команд ручного мяча ... 15
Страницы тренеров. Двухсторонняя спортивная техника требуется уже с малых лет ... 17
М. Кочиш. Отчет о выставке спортивных карикатур ТТТ ... 18
Новаторства, новости, микроколор ... 20
З. Антал. «Победитель др. Ференц Мезэ» ... 21
С одного месяца на другой ... 21
Советы спортивного врача. О повреждениях хряща в коленном суставе ... 22
Дон А. Байлей. Спутник и мы ... 23
З. Озораи. Итало Сантелли ... 24
С. Л. Бадминтон ... 26
Шаловливые детские годы — в дальнейшем великие достижения ... 27
Школьное физическое воспитание ... 28

SOMMAIRE

Expériences des Championnats du Monde de football .. 3
Dr. A. KERESZTY: Le congrès international des médicins sportifs à Moscou .. 5
J. P.: La biomechanique et la technique sportive .. 6
J. SZIGETI: Les règles du jeu et le développement du volley-ball .. 7
Dr. F. HEPP: L'enseignement de culture physique spécial dans l'URSS .. 8
B. GÁDOR: Le cercle gymnastique .. 9
J. ÓCSAI: Conference des éditeurs sportifs aux pays de démocratie populaire .. 11
MÉRAI—NAGY: La fluctuation de forme périodique des équipes de hand-ball .. 15
Page des entraineurs: Technique bilatérale sportive dès le jeune âge .. 17
M. KOCSIS: Rapport sur l'exposition de carricature sportive à Budapest .. 18
Z. ANTAL: „... premier prix au dr. F. Mező ..." .. 21
D'un mois à l'autre .. 21
Conseils du médecin sportif: Les lésions de cartilage dans l'articulation du genou .. 22
Don A. BAILEY: Les spoutniks et nous-mêmes .. 23
Z. OZORAY: Italo Santelli .. 24
Education physique à l'école .. 28

CONTENS

Experiences of the World Soccer Championships
Dr. A. KERESZTY: The international congress of sports physicians in Moscow .. 5
J. P.: Biomechanics and sports-technics .. 6
J. SZIGETI: The rules and the development of volleyball .. 7
Dr. F. HEPP: Special schooling of physical education in the USSR .. 8
B. GÁDOR: The cercle of gymnastics .. 9
J. ÓCSAI: Conference of sports publishers from the people's democracies .. 11
WORLD NEWS .. 12
The circus .. 13
MÉRAI—NAGY: The periodical oscillation of forme at the handball teams .. 15
The page of coaches: Bilateral sports technics as early as in the young years! .. 17
M. KOCSIS: Report about the exhibition of sporting caricature in Budapest .. 18
Innovations and novelties: The „mycrocalor" .. 20
Z. ANTAL: „... first price to Mr. F. Mező ..." .. 21
From month to month .. 21
Advices of the sports physician: About injuries of gristle in the knee-joint .. 22
Don A. BAILEY: The sputniks and we ourselves .. 23
Z. OZORAY: Italo Santelli .. 24
Physical education at school .. 28

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Az iskolai gyógytestnevelés játékai

Az ifjúság egészséges testi és szellemi fejlődésének kiváló eszköze a játék. Az iskolai tantervek elő is írják, hogy minden testnevelési óra anyagában kötelezően kell szerepelnie a játéknak. Még fokozottabb igény ez a gyógytestnevelésben, amely egyrészt tartalmánál fogva kötöttebb és sokkal nagyobb figyelmet követel a tanulótól, másrészt pedig az iskolai osztályközösségből deformitásuk miatt kiszakadva éppen a játék adta öröm és felszabadultság érzése hivatott arra, hogy ne érezze magát a tanuló az egészségesek számkivetettjének, nyomorékának, kisebbrendű embernek.

A gyógytestnevelési órán alkalmazható játékoknál tekintetbe kell vennünk elsősorban a gyógytestnevelés speciális célját, azt a sajátos körülményt, hogy az órán kisebb létszámú, de különböző korú, nemű, képességű és testalkatú tanulók vannak együtt egy-egy csoportban.

A játékok kiválasztásának szempontjai, hogy:

az óra játékainál legyünk tekintettel a helyes testtartásra, hogy azt segítsék elő,

a labdaadogatások és lobások két kézzel történjenek, a célobással vagy labdahajítással, gurítással összekötött játékot mindkét kézzel arányosan kell végrehajtani,

a váltójátékoknál ne a gyorsaság, hanem a feladat pontos végrehajtása, a hibamentes játék legyen az elbírálás feltétele.

Az egykezes dobásokon alapuló játékok nem felelnek meg gyógytestnevelési játékoknak. (Így a kézilabda-játék teljesen mellőzendő.)

Az ún. kosárlabda előkészítő játékokat, illetőleg kosárradobást két kézzel kell eszközölni. A röplabda „alap kosárérintés" megfelelő dobásmód.

Kerülni kell az olyan játékot is, amelyben a tanulók egymást célozzák meg a labdával és olyanokat is, amelyben húzással vagy tolással akarják egymást legyőzni.

A gyógytestnevelés óra mind a négy részébe iktathatók be játékok a megfelelő hatás kiváltására.

A gyógytestnevelési órán alkalmazható játékok.

FUTÓJÁTÉKOK:

Félperces fogó.
Függő fogó.
Balatoni halászat.
Páros fogó.

Játékok négykézlábfutással:

Kutya fogó. Meghatározott kis területen fogócska.

Sor-futóversenyek.

Sánta kutyák versenye. Váltóversenyszerűen, vagy sorverseny formájában is játszható.

Szoborjáték. Egy tanuló a terem falánál háttal a többieknek — akik mögötte 8—10 m-re egymás mellett négykézláb helyezkednek el — hármat számol hangosan, és utána társai felé fordul arccal. Számolás alatt a tanulók igyekeznek négykézlábfutással minél jobban megközelíteni a számolót, de amikor az megfordul, mint a szobrok mozdulatlan helyzetben maradnak. Aki mozog, azt a számoló hátra küldi és ismét az indulóvonalról kell indulnia. Győztes az, aki először ér el a falig.

Számhívogató. A tanulók két oszlopban (egymás mögött) térdelő sarkonülésben helyezkednek el. A sorok tagjai azonos, egymásután következő sorszámot kapnak. A vezető hív egy számot, annak megfelelő tanuló mindkét sorból jobbra előre elindul négykézláb, megkerüli a sor előtt 3—4 m távolságnyira helyezett tárgyat (zsámoly, szék, labda, cipő) és amelyik előbb ér helyére kiindulási helyzetbe, az szerez csapatának egy pontot. Győztes az a csapat, amelyik több pontot szerez.

Küllőverseny. A tanulók számuknak megfelelően 3—4 egyenlő számú oszlopban küllőszerűen törökülésben helyezkednek el. Jelre a küllők utolsó tagjai megadott irányban négykézlábfutással megkerülik a kört és saját oszlopukat is megkerülve annak első tagjaként ülnek le törökülésbe. Aki először ér helyre, pontot szerez oszlopának. Győztes az az oszlop (küllő), amelyiknek a legtöbb pontja van.

Váltójáték térdelőtámaszban: tárgy megkerülésével, vagy szembenálló sorokkal, bábzsákkal a fejen, vagy labdát fejjel vagy térddel vezetve.

TARTÁSJAVÍTÓ JÁTÉKOK:

Figyelj a jelre. Gyors járás vagy lassú futás közben adott jelre előre megbeszélt testhelyzetet kell felvenni, pl. törökülés lapockazárással, hasonfekvés, térdelő-sarkonülésben törzsdöntés előre stb. Két-három jelnél többet ne adjunk egy-egy alkalommal. Aki nem megfelelő mozgást végez, a sor végére áll.

Hasoncsúszó verseny a tornapad lapján (váltóversenyszerűen).

Egyensúlyozó verseny a tornapad lapján vagy gerendáján járás közben labdadobással és elkapással.

Körverseny átbújással. A tanulók kettős körben állnak egymás felé arccal, a külsők terpeszben. Jelre a belsők átbújnak társuk terpesze alatt, megadott irányban kört futva visszabújnak a terpesz alatt és törökülésbe leülnek. Győztes: aki először ér helyére.

Átbujóverseny oszlopban. A tanulók két oszlopban egymás mögött terpeszben állnak. Jelre az utolsó a terpeszek alatt előre kúszik, és felállva a sor elejére áll terpeszbe.

Botadogató verseny. A tanulók két oszlopban, nagy lépésnyi távolságban terpeszülésben ülnek. Az első játékos előtt 3—4 bot van. Jelre az első két kézzel fogva a botot (minél szélesebben) feje fölé emelve hátradűl és átadja a botot a mögötte ülőnek, majd előrehajolva a következő botot adja át és így tovább. Győztes az a sor, amelyiknél a botok előbb érkeznek az utolsó hátamögé.

LABDADOBÓ ÉS LABDAADOGATÓ VERSENYEK:

Tartsd a levegőben. 2 kis körben állva egy röplabdát kosárérintéssel igyekeznek a tanulók minél tovább a levegőben tartani. Győztes az a csapat, amelyik tovább tartotta a levegőben.

Körváltás. A tanulók szétszórtan kis krétakörökben állnak. Egy játékosnak nincs köre, ez a labdakergető. A kis körökben állók egy könnyű labdát dobálnak egymásnak, amit a kör nélküli tanuló igyekszik elfogni. Ő ide-oda szaladgálhat, a kis körben állók nem hagyhatják el helyüket. Ha sikerül a labdát a kergetőnek elfogni, „Körváltás" kiáltja, mire mindenkinek más körbe kell futnia. Mivel a körök száma eggyel kevesebb, egynek nem jut, ez lesz az új labdakergető. (Ülésben is játszható, csak a labdakergető áll.)

Szabadulás a labdától. A terem közepén kb. 2 m magasan zsinórt vagy röplabdahálót feszítünk ki. A két csapat a háló két oldalán szemben egymással elszórtan helyezkedik el. Mindkét csapatnál 2—2 könnyű labda van. Jelre a labdákat a zsinór felett átdobják és a megkapottat rögtön visszadobják, arra törekedve, hogy a labdától megszabaduljanak. Amelyik csapat térfelén egyszerre 4 labda van, egy pontot kap. Győztes az a csapat, amelyiknek kevesebb pontja van. Egy játszma addig tart, amíg valamelyik csapat 10 pontig eljut.

Zsinórlabda.
Zsámolylabda.

TALPERŐSÍTŐ JÁTÉKOK:

Kavicsgyűjtögető. A tanulók nagy körben mezítláb állnak, a kör közepén szétszórtan hevernek a kavicsok. Jelre a tanulók középre szaladnak és jobb (bal) lábukkal egy vagy több kavicsot felmarkolva megjelölt helyükre viszik, majd rögtön visszafordulnak és addig hoznak újabb kavicsszállítmányt, amíg a kavicsok el nem fogynak. Győztes az, akinek a legtöbb kavicsa van.

Kavicsvivő verseny. Vonalban (egymás mellett) állnak a tanulók, mindkét lábukkal kavicsot tartva. Jelre a szemközti falhoz, vagy célvonalra viszik a kavicsokat és ott leteszik. Győztes az, aki először rakta le a kavicsokat.

Cikcakk verseny. A tanulók hajlított ülésben ülnek részsút szemben egymással és a labdát lábbal továbbítják.

Burgonyaszedés lábbal. A tanulók oszlopokban egymás mögött ülnek. Az első előtt 3 kavics van. Egy-egy oszlopban 3—4 tanuló legyen. Az oszlopok előtt 1 m-re majd további ½ m-ekre 3 kis kört rajzolunk. Jelre az első tanuló feláll és jobb (bal) lábával felmarkol egy kavicsot és leteszi az egyik kis körbe, majd visszafordul, felveszi a másikat, azt a másik kis körbe helyezi, majd a harmadikat a harmadik kis körbe, ezután helyére fut, elindítja a következő tanulót, ő maga pedig a sor végére ül. A második tanuló egyik kis körhöz fut és lábával fölemelve helyrehozza egymásután a három kavicsot. Egyik mindig széthordja, másik mindig összeszedi egyenként a kavicsokat. Győztes az a csapat, amelyik először készül el feladatával.

Körben jár a gyűrű. Két kis körben hajlított ülésben ülnek a tanulók. Vékony kötélre függönykarikát fűzünk, összekötjük és a tanulók lába előtt helyezzük el. Jelre a tanulók felemelik a kötelet lábujjaikkal és körbe csúsztatják a karikát. Az a csapat a győztes, amelyiknek a karikája előbb ért vissza az indítójához.

Dr. Somogyi Ivánné



Nevelő eljárás a testnevelésben

Irta: Bakonyi Ferenc dr.

A testnevelés hatásait két csoportra osztjuk: testi és lelki természetű hatásokra. Legegyszerűbb lesz, ha emellett maradunk, és a testnevelésben alkalmazott nevelési eljárásokat is két főcsoportba osztjuk.

I. rész

A testi képességek fejlesztése

A testi nevelésre vonatkozó nevelési eljárás célja a fejlődés biztosítása, az egészség megóvása, az edzettség, erő, gyorsaság, ügyesség, állóképesség legmagasabb fokra való fejlesztése.

1. *Testi fejlődés*

A testnevelés egyik elsőrendű feladata a gyermek testi fejlődésének előmozdítása. E feladat elvégzéséhez szükséges nevelői eljárások tárgyalása előtt előbb röviden meg kell emlékeznünk a testi fejlődés általános elveiről.

a) *Sokoldalúság.* A fejlődés nem valami passzív folyamat, ami megtörténik a gyermekkel, hanem aktív törekvés, melynek célja szerveinek kifejlesztése, azok tökéletesítése, a szükséges képességek, tevékenységi és viselkedési formák kialakítása. A gyermek nem csupán felfogja a külvilág hatásait, hanem azokat fel is dolgozza, és válaszol rájuk. *A testnevelés a szervezet szempontjából igen erős behatás,* amely nem csupán pillanatnyi változásokat hoz létre, hanem a fejlődést is befolyásolja. A gyermek által végzett mozgás nemcsak annyit jelent, hogy lélegzése meggyorsul, szíve gyorsabban ver, izmainak vérellátása jobb lesz stb., hanem tartós változásokat is idéz elő. Ennek legegyszerűbb bizonyítékai azok a könnyen észrevehető és mérhető aszimmetriák, amelyek az erőteljes, vagy kevéssé erőteljes használat következtében alakulnak ki. Különösen észrevehető ez a jobb és bal kéznél. Ez a jobb kar erőteljesebb használata következtében alakul ki.

Mit jelent mindez a nevelő eljárás szempontjából? Elsősorban azt, hogy a testnevelésen keresztül a szervezet sokoldalú fejlesztésére kell törekednünk, minthogy az egyes szervek, testrészek csak abban az esetben fejlődnek megfelelő mértékben, ha elegendő mértékű és mennyiségű fejlődési inger (megterhelés) éri őket. Másodsorban pedig azt, hogy — külön kell gondolnunk a két testfél arányos megterhelésére.

b) *Külső körülmények.* A gyermek fejlődését elsősorban belső erők irányítják. Ezeknek kiinduló forrása a fogamzáskor indul útjára, majd szélesen áradó folyammá válik, végül lassan elapad: ez maga az élet. A teljes kifejlődésig ez az erő egész lendületével a szervezet felépítésére törekszik, ami azt jelenti, hogy a fejlődés *lényegében* a külső behatásoktól független folyamat, amely azonban *nagymértékben függ külső körülményektől,* amelyek elősegíthetik, vagy gátolhatják az érés folyamatát. Gátló tényezők lehetnek pl. az egészségtelen életkörülmények, elégtelen táplálkozás stb., míg a fejlődést elősegítő tényezők között egyik legfontosabb; *a testnevelés. A testnevelés meggyorsítja a fejlődést.* A mozgásanyagnak és nevelési eljárásnak minden életkorban alkalmazkodnia kell a gyermek testi és lelki fejlődési sajátosságaihoz, a fejlődés menetét, ütemét támogatnia, olykor kiegyenlítenie kell.

c) *A gyermek mozgásszükséglete.* A gyermek fejlődésére jellemző, hogy szükségletek irányítják. Ez azt jelenti, hogy minden fejlődési szakaszban a fejlődés a gyermek fő szükségletei irányában történik. Így — hogy csak egy példát elemezzünk — az általános iskola alsó tagozatába járó gyermekben igen erős a mozgásszükséglet. A gyermeknek nincs egy perc nyugta. Folyton csinálnia kell valamit. Ha módja van rá rohan, birkózik, a talajon hempereg stb. Ennek oka, hogy ebben a korban a fizikai és pszichikai energiának olyan menynyisége halmozódik fel a gyermekben, hogy annak mindenképpen meg kell nyilvánulnia. A mozgásosság másik forrása az a mélyen gyökerező ösztönös törekvés, amelynek célja a testi fejlődés számára minél több ingert nyújtani — és a tapasztalatszerzés szükségessége. De a mozgás nem céltudatos és nem következetes; a mi feladatunk, hogy sokoldalúvá és céltudatossá tegyük. Elsősorban arra kell törekednünk, hogy rendkívül *mozgalmassá tegyük az órát.* A rövid ideig tartó heves mozgások és rövid pihenők sűrűn váltogatják egymást. A foglalkozás nyújtson módot a gyermeknek ereje kipróbálására anélkül, hogy túlságosan megerőltetné magát. A sok rövid ideig tartó verseny- és természetesen a vidámság — főtartozéka legyen az órának.

d) *A testnevelés kiegyenlítő szerepe.* A gyermek fejlődése mennyiségi és minőségi változás. Ez azt jelenti, hogy a fejlődés folyamán a gyermek teste egyrészt mennyiségileg gyarapszik, másrészt minőségileg is fejlődik, teljesítőképesebbé válik. Itt különösen arra kell vigyázni, hogy igen sok esetben a mennyiségi változásnak nem felel meg a minőségi változás mértéke, azaz a növekedés folyamán bekövetkező testi gyarapodás nem mindig jár együtt olyan mértékű teljesítőképesség-fejlődéssel, mint az elvárható volna és szükséges lenne. Ilyenkor a testnevelés feladata a *kiegyenlítést megteremteni.* Ám ez nem könnyű feladat. Alkalmazott nevelési eljárásunk nagy körültekintést és tapintatot igényel. Nem szabad a gyermek elé túlnagy feladatokat kitűzni, amikkel csak igen nehezen vagy egyáltalán nem tud megbirkózni, s ezért inkább meg sem próbálja és elfordul a testneveléstől. Minden cselekvésnél szüksége van az embernek — de különösen a gyermeknek — a *siker érzésére.* Ezt a testnevelésben is biztosítani kell. Nem nagy eredmények elérésére van szüksége a gyermeknek, hanem az állandó kis sikerekre.

2. *Egészség*

Az, hogy hogyan érezzük magunkat az életben, munkánk intenzitása, ritmusa, az ebben való kitartás képessége, kedélyállapotunk stb. igen nagymértékben attól függ, hogy mennyire vagyunk *egészségesek.* Mégis az embernek valahogy az az érzése, hogy általában a nevelésben, de a testnevelésben sem törődünk ezzel a kérdéssel annyit, amennyit fontosságánál fogva megérdemelne. Az ellenyetések megcáfolására csak két fontos egészségügyi követelményt ragadjunk ki a sok közül, s válaszoljunk e kérdésekre: gondolunk-e mindig az egészséges élet alapvető követelményeire, a *friss levegőre és a tisztaságra?* A felelet nem kétséges. És bár a jó levegő, a tisztaság megléte, mint gyakorlati példa, életkörülmény már önmagában véve is igen hatásos nevelői eljárás, ezzel még nem is elégedhetünk meg. Gondoskodnunk kell róla, hogy mindez a gyermek *szükségletévé váljék,* mert csak így fogja otthon és későbbi élete folyamán is saját környezetében megvalósítani. De milyen nevelési eljárással szoktathatjuk rá a gyermeket a friss levegő és tisztaság igénylésére? Az első teendő az, hogy *tudatosítani kell* a gyermekben a friss levegő és a tisztaság egészségtani jelentőségét. A tudatosítás után következik a *szoktatás,* amely abból áll, hogy következetesen biztosítjuk a friss levegőt és megköveteljük a tisztaságot. A kitartó szoktatás eredményeként szokás jön létre.

3. *Edzettség*

Szükséges, hogy az edzettség szóban rejlő kétféle tartalmat szétválasszuk. Ezek közül az egyik az,

amit általában a laikusok tulajdonítanak neki, vagyis azt, hogy az ember jobban el bírja viselni az időjárás viszontagságait, nehezebben hűl meg, ellenállóbb a fertőzésekkel s általában a megbetegedésekkel szemben. A másik tartalom a sportemberektől származik, mely szerint az edzettség egyenlő a nagyobb teljesítő képességgel. Ennek a kétféle jelentésnek a különválasztása azért volt szükséges, mert a testnevelés feladatai között mindkétfajta edzettség megvalósítása szerepel s mindegyiknek kifejlesztése más-más nevelési eljárást igényel. Vegyük először az elsőt. Az időjárás viszontagságai, a hőmérsékletkülönbségek stb. elleni edzettség elérésénél nevelő eljárásunk alapját a fokozatosság s a természet természetes erőinek bőséges felhasználása alkossa. Sok friss levegő, napfény, víz, *de fokozatosan.* A teljesítő képesség növelésére való nevelési eljárást az egyes testi alapképességeknél az alábbiakban fogjuk tárgyalni.

4. *Erő*

Mindnyájunk előtt ismeretes, hogy a gyermekek gyors, hosszúsági és szélességi növekedésével nincs arányban testi *erejük* fejlődése. Ezen nekünk kell segíteni. Miképpen? Az erő fejlesztésére megvannak a tantervben előírt ún. erőgyakorlatok s megvannak a kialakult nevelői eljárásaink is. Fiatal gyermekek erősítésére vonatkozóan fontos, hogy az erőgyakorlatoknál *sohase legyen maximális a megterhelés,* megelégedhetünk az izomerő kétharmadát kitevő megterheléssel.

5. *Gyorsaság*

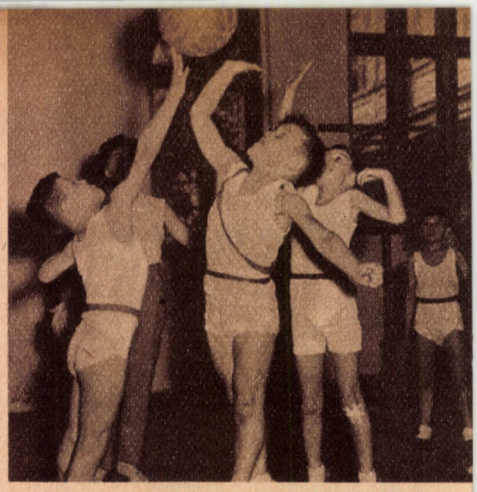
Úgy tanultuk, hogy a gyorsaság azok közé a képességek közé tartozik, amelyek születéstől adottak s csak kismértékben fejleszthetők. Jóllehet ez kb. így is van, a gyorsaság fejlesztésének kötelezettsége alól mégsem ment fel bennünket. Azon ugyan lehet vitatkozni, hogy a gyorsaság mennyire velünk született képesség és milyen mértékben fejleszthető, de azon nem, hogy a bennünk rejlő, velünk született gyorsaságot is először *felszínre kell hozni,* ki kell fejleszteni, hogy teljes egészében megnyilvánulhasson. Mint tudjuk, a gyorsaság fejlesztésére szolgálnak az atlétikában a rajtolások, váltások gyakorlása, a repülők és rövidtávú futások. A gyermekekre vonatkozóan azonban bizonyos aggályok merültek fel, hogy szabad-e velük nagy erőkifejtést kívánó gyors mozgásokat végeztetni? A Sport és Tudomány áprilisi számában olvasható, hogy *Van Aaken* az észak rajnai iskolák évi közgyűlésén tartott előadásában nyomatékosan hangsúlyozta, hogy nagyon helytelen az ifjúságot gyors erőkifejtésekre szorítani, vágtaszámokra kényszeríteni. Szerinte a gyorsaságot az erő és az állóképesség kifejlesztésével kell megszerezniük a fiataloknak. Nagyon ajánlja a 18—20 mp-es százas iramú 1000 m-en futást. Azt állítja, hogy a gyermekek sokat futnak, de szinte sohasem teljes erővel. Ez utóbbi megállapításban sok igazság van, azonban *nem érvényes egységesen minden korcsoportra. Saját* vizsgálataim és megfigyeléseim szerint ugyanis a *6—10 éves gyermek* igenis *sokat fut saját* jószántából és *teljes gyorsasággal.* Viszont az ált. iskola felső tagozatában, de különösen a középiskolában és főiskolán Van Aakenhez hasonlóan én is azt tapasztaltam, hogy az e korban levő gyermekek valóban alig futnak saját kedvtelésükből teljes erőből, míg a gyengébb iramú futkározásokra inkább kaphatók. Ennek inkább lélektani, mint fiziológiai okai vannak, bár lehetnek ilyenek is. A nagyobb gyermekek ugyanis méltóságukon alulinak tartják, gyerekesnek érzik a teljes erővel történő spontán futást — különösen a pubertáskorban levők szeretnék elkerülni — azonkívül azzal is tisztában vannak, hogy nem tudnak jól futni, így mozgásszükségletüket szívesebben elégítik ki lassú futással, amibe sok minden belemagyarázható. Bármi legyen is a helyzet ezen a területen, az biztos, hogy a heti két órai testnevelés keretében végzett, a tantervben előírt vágtaszerű futások, gyorsaságot fejlesztő mozgások *nem lesznek káros hatással a gyermek gyorsaságának fejlődésére.* A túlzásoktól azonban óvakodni kell. Ezt bizonyítja a sok serdülőkorban kihajtott s eltűnt fiatal vágtázóreménység esete.

6. *Ügyesség*

Az ügyesség fejlesztésével kapcsolatban nincs sok probléma. Az kétségtelen, hogy az ügyesség szinte végtelenségig fejleszthető, s az is, hogy erre csak egyetlen nevelési eljárás ajánlható: a *végtelen türelem.* A türelem mellett azonban nem szabad megfeledkeznünk az ügyesség fejlesztésének két fontos segítőjéről: az *előkészítő és rávezető gyakorlatokról* sem.

7. *Állóképesség*

Sokkal több vitára adhat okot az állóképesség fejlesztése. Különösen a női testnevelés területén eléggé vitatott s kissé elhanyagolt terület ez. Sokan félnek az állóképesség fejlesztésétől, főleg a szív megterhelése miatt. Pedig éppen a legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy a vérkeringési szervek még az egészen nagy megterhelésekhez is hihetetlenül gyorsan, eredményesen és károsodás nélkül alkalmazkodnak. Ezt bizonyítja különben a közép- és hosszútávfutó eredmények igen gyors és nagyarányú fejlődése is. S meg kell állapítani, hogy nagy szükség van az állóképesség fejlesztése kapcsán fellépő hatásokra: a szívet megedzi, teljesítőképességét növeli, az idegrendszert pedig megnyugtatja. Hogyan fejlesszük az állóképességet? Ismeretes, hogy régebben az állóképesség fejlesztésének az volt a módja, hogy hosszú, egyenletes irányú futásokat végeztettek a sportolóval. Ma az ún.



Vidáman játszanak a gyerekek az MTK gyermektorna szakosztályában Hauser Henriette tanárnő vezetésével

(Németh József felv.)

résztávos edzésmódszer a használatos, amikor is a versenytáv egyes részeit lendületesen, kis szünetekkel, többször egymásután futják le. Az iskolai testnevelés számára is ez utóbbi a megfelelőbb. Ne féljünk tehát az alkalmazásától.

(Folytatjuk)

A rossz testtartás kérdése

A rossz testtartással és annak következményeivel egyaránt foglalkozott mindkét német szakfolyóirat.

Az NSZK-beli szerző — mint egy nagyváros egészségügyi hivatal ortopéd osztályának vezetője — a gyakori testtartási hibákat általában a rossz táplálkozásra, a gazdasági helyzetre, a szociális körülményekre, a rossz iskolaviszonyokra vezeti vissza. Foglalkozik a gyors növekedéssel járó veszélyes hátrányokkal: a megnövekedett csontozathoz nem fejlődik még ki a megfelelő izomzat. Rámutat a sok üléssel járó hátrányokra, és azt a megállapítást vonja le, hogy az agy kedvéért nem nyomorodhatik meg a gyerek szervezete. Az iskola ne csak a szellemi, hanem a testi fejlődésért is felelős legyen. Kívánatosnak tartja a mindennapi testnevelés bevezetését. Ajánlja az úszás bevezetését ott, ahol erre lehetőség van. Hivatkozik Arndt-Schultz biológiai alaptörvényére, amely szerint a könnyű és középerős ingerek a fejlődést és a szervek funkcionális (működési) képességét előmozdítják, míg az erős és hosszantartó testi ingerek ártalmasak és megnehezítik a funkcionális fejlődést.

Az NDK-beli szerző a rossz testtartás okaiul a háborús gyermekek rossztápláltsága mellett elsősorban a fokozott domesztikációt, a civilizált élet betegségét hozza fel. Ez az élet nem biztosítja a gyermekek számára szükséges mozgási lehetőséget, hiányzanak a külső, a fejlődést előmozdító ingerek, ezért a fejlődésben különböző zavarok állanak elő. A gyermek ösztönösen keresi a maga számára legmegfelelőbb ingereket; mozogni, játszani akar. Ennek azonban gátat szab az egyre szűkebbé váló városi lehetőség, olykor a szülők „vatta-politikája" (no meg talán a hivatalos iskolapolitika is).

Mindkét cikk az okok felderítésén kívül a rendellenességek kiküszöbölésének módjára is felhívja a figyelmet. Nem ártana nálunk sem, ha a rendellenességeket előidéző okokkal behatóbban foglalkoznának az illetékesek, s főleg ha az orvosok részéről kapnának a testnevelők indokolt alátámasztású érveket a testi nevelés megjavításáért folytatott munkájukban.

Szabolcs-Szatmár megyéből jelentik...



A megyei isk. testnevelés irányítói főfeladatuknak *a tantervi anyag sikeres feldolgozását* tartották, ezért nagy gondot fordítottak a testnevelési órák színvonalának emelésére. 1951 óta a megyét 25 körzetre osztották fel s kezdték el a továbbképzést — a lehetőség határain belül. Az 1956-ban megtartott legutóbbi ilyen továbbképzésen *786 tanító* kapott az új tanterv szellemében átképzést. A helyi viszonyokra épülő módszertani segédletekkel is igyekeztek a nevelők segítségére sietni.

A megye járási szakfelügyelői hálózata hét főből áll. Ezek 10 járásban látják el a szakfelügyeletet. A megye az év elején mind a 7 szakfelügyelőt félfüggetlenített szakfelügyelővé nevezte ki, így *ezek hetenként 3 napot tudnak látogatásra fordítani.*

A több év óta tartó tervszerű munka nyomán ma már a legtöbb iskola rendelkezik a legszükségesebb alapfelszereléssel.

Az általános iskolák sportélete valahogy nehezen indul fejlődésnek. A versenyzéssel nehezen barátkoznak meg az iskolák. Sok helyütt *nem rendezték meg sem a járási, sem a háziversenyeket.* A megyei bajnokságra főként csak a tornateremmel rendelkező iskolák készülnek, ezek pedig a városi iskolák közül kerülnek ki.

A torna iránt csak Nyíregyházán és Kisvárdán mutatkozik érdeklődés, az atlétika iránt már szélesebb körben. Sokat panaszkodnak a kartársak az állandó széljáratra és az ezzel kapcsolatos porképződésre, ami a szabadtéri foglalkoztatásokat is megnehezíti. Sajnos — némely szakos nevelő nem azzal a lelkesedéssel és ügyszeretettel dolgozik, mint kellene.

Szinte hagyományszerű már a nyírségi iskolákban az év végi testnevelési ünnepély megtartása. Volt olyan járás, ahol *minden iskola tartott az elmúlt évben ünnepélyt.* Egy-egy ilyen ünnepély sok kisebb községben a helybeli sportélet elindítását jelentette, olyan nagy volt a propagatív ereje. Ez egyúttal megoldotta a tanulók egyéni felszerelésének beszerzési gondját is, mert az ünnepélyre minden szülő megvette gyermeke felszerelését, amit aztán a testnevelési órán is használnak.

A Nyíregyházától 6 km-re levő Oros község általános iskolájának életéről *Marinkás Kálmán* testnevelő így számol be:

„Sokan úgy gondolják, hogy falun, ahol nincs tornaterem, télen megáll az élet, és csak várják a tavaszt. Mi télen is megtartjuk a testnevelési órákat, a tornát helyezzük előtérbe és szalmazsákon, matracon gyakorolunk, amelyek az ugrószőnyeget helyettesítik. Ma már ugrószekrényünk is van és alapfelszereléssel is rendelkezünk. Amíg ezek a felszereléseink nem voltak, addig is részt vettünk minden úttörő tornabajnokságon, mert fáradságot nem kímélve a városba mentünk, hogy szereken gyakorolhassunk. Már tanítottam olyan tanulóközpontban, ahol saját készítésű ugrószekrényen készültünk a versenyre. Az idén a megyei tornaversenyen harmadikok lettünk, csak két városi iskola előzött meg bennünket. Ezekkel, sajnos, ez ideig nem tudtuk felvenni a versenyt, nem tudjuk leküzdeni a tornaterem hiányát. Községünk közel fekszik Nyíregyházához s a város csalogatja a nevelőket, így a személyi változások gyakoriak. Előnye ennek viszont az, hogy az új tanerők új erőt, lendületet hoznak az iskola falai közé.

A falusi iskolák testnevelése és sportja azonban mégis csak tavasszal és őszel virul, amikor a szabadban tarthatjuk a foglalkozásokat, ahol felszabadultan, lelkesen készülhetnek a tanulók a jobb eredmények elérésére."

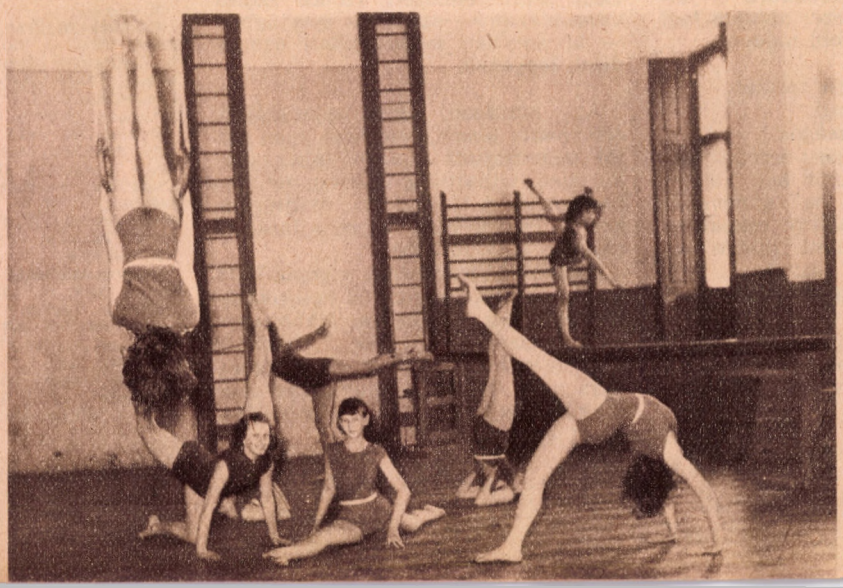
Középiskolákra a nagyfokú tanárhiány a legjellemzőbb. Kilenc középiskolából hiányzik testnevelő tanár, három iskolának semmiféle terem sem áll rendelkezésére. Jó szolgálatot tesz Nyíregyházán a Diáksporttelep, amelyet a megyei VB tart fenn. A nevelők közül *Tatos István* a nyíregyházi Vasvári Pál gimnáziumban, *Fiedler Barna* a pénzügyi technikumban, *Karajz Gabriella* pedig a kisvárdai gimnáziumban végez jó munkát. Örvendetes javulás észlelhető a Kossuth gimnáziumban is. A tanítás színvonala általában megfelelő az iskolákban.

Feltűnő a megye lemaradása férfi tornában, ami egyrészt a tornatermek hiányára, másrészt azok fűtetlenségére vezethető vissza.

★

Szabolcs-Szatmár megyében is felmutathatók tehát eredmények, de akadnak még szép számmal hiányosságok is. A fejlődés érdekében azonban az illetékes szervek mindent elkövetnek, s itt elsősorban ki kell emelni *Bársony Sándor* szakfelügyelő buzgó tevékenységét, akinek nagy érdeme van abban, hogy a megye iskolai testnevelése és sportja egyre magasabb színvonalat ér el.

●



A nyíregyházi I. sz. ált. iskola tornászai szorgalmasan látogatták a sportköri óráikat. A tornászcsapat tagjai nemcsak a tornateremben állják meg a helyüket, hanem a tanulásban is: majdnem mindegyik kitűnő tanuló (Fény-Szöv. felvételei, Nyíregyháza)

Vidéki sikerek az 1958. évi országos középiskolai fiú tornászbajnokságokon

A Diák Sport Központ május 23-án és 24-én rendezte a Nemzeti Sportcsarnokban az 1958. évi középiskolai fiú I. és II. osztályú tornász egyéni és csapatbajnokságokat.

Sok izgalom előzte meg a versenyt, nemcsak a megyei döntőkön és az országos bajnokságon induló csapatok tagjainak okozott ez nagy izgalmat, hanem a rendezőségnek is. A bajnokságot eredetileg május 17-én és 18-án kellett volna lebonyolítani. Ezen a két napon azonban nemzetközi birkózóverseny színhelye volt a Sportcsarnok. Más választás nem lévén, a versenyt május 24, 25-re halasztotta a DSK. Közben kiderült, hogy ez az időpont sem jó, mert a Birkózó Szövetség ugyanekkor országos ifjúsági versenyt rendez (kb. 70 nevezővel!), s ennek lebonyolítására „csak" a Sportcsarnok alkalmas. Hosszas tárgyalások után, „magától értetődően" ismét a közel 400 versenyzőt megmozgató középiskolás bajnokság időpontját kellett megváltoztatni, mert azt a versenyt valóban nem lehetett más helyen, mint a Sportcsarnokban megrendezni. Jó lenne, ha 1959-ben és a további években ilyen kérdésekben több és megértőbb támogatást kapna a DSK, amúgy is elég nehéz munkájához.

*

Az országos bajnokságokat megelőző megyei bajnokságok színvonala jónak mondható, már ezeken a versenyeken látszott, hogy a vidéki iskolások komoly ellenfelei lesznek a budapestieknek. Jól bevált az, hogy az eddigi bajnokságoktól eltérően ebben az évben két osztályban írták ki a bajnokságot. Ezzel a megoldással a színvonal csökkenése nélkül — az előző évekhez viszonyítva — kétszeresénél is többre emelkedett az indulók száma.

Annak ellenére, hogy az idei bajnokságokat sikerültnek mondhatjuk, mégis szükségesnek látszik a bajnokságok átszervezése és a gyakorlatanyag bizonyos fokú módosítása. A technikai értekezleten jelen levő testnevelő tanárokkal ezt a DSK megtárgyalta, ennek alapján *1959-től a következő szempontokat kellene figyelembe venni.*

1. A bajnokságot továbbra is feljutásos bajnoki rendszer alapján kell lebonyolítani, az alábbi módon:

a) iskolai,
b) megyei, Budapest területi,
c) területi, budapesti,
d) országos bajnokságok.

A megyei és Budapest területi bajnokságokat, csak akkor kell kötelezően megrendezni, ha a nevezők száma több, mint ahány csapat — versenyző — a területi, illetve budapesti bajnokságba juthat.

2. Az országot hat területre kell osztani:

a) Észak-Dunántúl, *b)* Dél-Dunántúl, *c)* Duna—Tisza köze, *d)* Tiszántúl, *e)* Északi hegyvidék, *f)* Budapest.

A területi beosztás vegye figyelembe a megyehatárokat. Egy terület négy megyét foglalna magába. A megyei bajnokságok 1—2, vagy 1—3 helyezett csapatai és 1—6 helyezett egyéni versenyzői jutnának a területi, ill. budapesti döntőkbe. Így nemenként és osztályonként a területi döntőkön 12 csapat és 24 versenyző indulhatna.

A területi bajnokságok 1—2 helyezett csapatai és 1—6 helyezett egyéni versenyzői jutnának az országos döntőbe, tehát nemenként és osztályonként 12 csapat és 36 egyéni versenyző vehetne részt az országos bajnokságon.

3. A versenyek időpontját úgy kell megállapítani, hogy az országos döntőket legkésőbb április végéig be lehessen fejezni.

4. A versenyek mostani anyaga megfelelő, de az alacsonyabb osztályban (B. osztály) *ugrásban szekrényen az átterpesztést kell kiírni, a magasabb osztályban* (A. osztály) *pedig lovon az átguggolást.*

5. A kötelező gyakorlatanyag feltétlenül egyezzék meg a MOTESZ kötelező gyakorlataival. (A lányoknál ennek ellenkezőjét kérték. — A szerkesztő megjegyzése.) *A szabadon választott gyakorlatok nehézségi foka* az A. osztályban a MOTESZ ifjúsági I. o. követelményekkel egyezzék. A B. osztály szabadon választott anyag úgy mint ebben az évben, az A. osztály kötelező gyakorlata legyen. Az A. osztályban a MOTESZ ifjúsági bronzjelvényt, B. osztályban pedig a vasjelvényt lehessen megszerezni.

6. Mindkét osztályban — azonos anyaggal — *kötelező jelleggel kerüljön kiírásra külön bajnoki számként az együttes szabadgyakorlat,* de ez az összetett versenybe ne számítson.

7. Nagyon fontosnak látszik, hogy a tömegesítés és a sportág megkedveltetése érdekében *új kötelező anyag készüljön.* Ez teljesen a középiskolai tanterv anyagára épüljön. Ebből iskolánként, városonként jelvényszerző egyéni, esetleg megyei szintű csapatverseny kerüljön kiírásra.

8. Gondoskodni kell arról, hogy a DSK által rendezett azonos szintű versenyeken — az összes sportágban — *központilag megállapított azonos díjak legyenek.*

*

Az országos csapatbajnokságok *színvonala jónak mondható.* Igen sok jól végrehajtott átlagon felüli gyakorlatot láthattunk. Lovon, műszabadban, és a II. osztályú nyújtógyakorlat leugrásának végrehajtásában akadt a legtöbb hiba.

Legjobb teljesítményt a *pápai Türr István gimnázium tanulói nyújtották.* Meglepetésre mindkét osztályban csapatbajnokságot nyertek. I. osztályban olyan biztosan, hogy az összetett bajnokság mellett még az összes szerenkénti bajnokságban is első helyen végeztek. Testnevelő tanáruk, *Tóth József* jó munkát végzett, munkájában igen sok támogatást kapott az iskola többi tanárától és főleg az iskola igazgatójától, *Galántai Istvántól,* aki évvégi elfoglaltságai közepette még arra is tudott időt szakítani, hogy csapatait az országos döntőre elkísérje.

Jó munkájuk eredménye, hogy versenyzőik tanulmányi átlaga „jó" körül mozog. Ebben az évben kiírt négy összetett csapatbajnokságból hárommal a pápai diákok büszkélkedhetnek. (A pápai Petőfi gimnázium leány II. o.-ban nyert bajnokságot.) Csak a leány I. o. bajnokság került Budapestre a Fazekas Gimnáziumba. A helyezések kérdése mindkét osztályban nagy harcban dőlt el. Az eredmények reálisak. Versenybíráink igen jól látták el feladatukat.

Az egyéni bajnokságok közül a II. o. bajnokság sikerült jobban. *Kis Tóth Sándor,* a Puskás Tivadar Távközlési Technikum tanulója biztosan verte a mezőnyt, igen jó eredménnyel (114,8). A többi helyezés kérdése már nagyobb harcban dőlt el. Sok esetben csak a pillanatnyi forma döntött.

Az I. o.-ban a szabadon választott gyakorlatok bemutatása már nem ment a legjobban. Sok baj volt a gyakorlatok nehézségi fokával. Kevés olyan gyakorlatot láthattunk, amely megfelelt ezeknek a követelményeknek. Ahol az elemek számszerűen megvoltak, ott a nagyon gyenge végrehajtás okozott komoly pontlevonást. Sajnos, igen sok elrontott gyakorlatot láthattunk.

*

Vajon 1959-ben ugyanilyen reális országos döntő után, köszönthetünk-e csapatban és egyéniben új bajnokokat? Reméljük az ideinél jobb és még alaposabb munkával sok iskolában készülnek majd erre az „új bajnokavatásra", amit az idei bajnokok természetesen még szebb, még jobb munkával igyekeznek majd sportszerűen megakadályozni.

Borsos Jenő

EREDMÉNYEK

I. osztály.

Csapatbajnokság (17 ind.). Összetett: 1. Pápai Türr G. 283,00. 2. Bp. Fáy G. 275,6. 3. Debreceni Gépipari Techn. 274,80. 4. Makói József Attila G. 271,9. 5. Kiskunfélegyházi Petőfi G. 271,7. 6. Pécsi Közgazdasági Techn. 268,50.

Egyéni (25 ind.) Összetett: 1. Bardóczy (Bp. Kölcsey) 111,2. 2. Nyulasi (Budai Nagy Antal G.) 110,1. 3. Merkel (II. Rákóczi Kat. Középisk.) 108,4. 4. Ajtai (Bp. Széchenyi) 107,9. 5. Szabó (Debr. Gépipari Techn.) 107,4. 6. Váray (Puskás Tivadar Távközl. Techn.) 106,9.

II. osztály.

Csapatbajnokság (21 ind.). Összetett: 1. Pápai Türr G. 335,2. 2. Puskás Tivadar Távközl. Techn. 332,5. 3. Kiskunfélegyházi Petőfi G. 327,8.

Egyéni (27 ind.) Összetett: 1. Kiss Tóth (Puskás) 114,8. 2. Konda (Bp. Kossuth) 112,5. 3. Pocsai (Békés) 110,8. 4. Tóth L. (Debrecen) 110,2. 5. Koncz (Bp. Kossuth) 110,1. 8. Menyhárt (Pápa) 110,00.

AZ NDK-BAN

valamennyi pedagógiai intézetben, egyetemen minden leendő nevelő részesül testnevelési oktatásban, mégpedig nemcsak a saját egészségük fenntartása céljából, hanem azért is, hogy megismerjék az iskolai testnevelés anyagát, módszerét.

Erre különösen a harmadik testnevelési óra bevezetése miatt van szükség. Ezért az elmúlt tanévtől, egyelőre fakultatív módon a harmadik évben vezették be a testnevelés tanítására való felkészítést. (Nálunk a pedagógiai főiskolán ez évek óta megvan, itt ugyanis a kötelező testnevelés keretében az anyag összeállításakor tekintettel voltak az általános iskolai testnevelés szempontjaira is, hogy így a hallgatók közelebbről megismerjék leendő iskolájuk testnevelési tananyagát. További feladat nálunk ennek az elvnek kiterjesztése az egyetemek tanárképző karaira.)

A testnevelés helyzetével

foglalkozik az NSZK szakfolyóirata is. A cikkíró megállapítja, hogy még ma is küzdeni kell az NSZK-ban azzal az irányzattal, amely tagadja a Testnevelési Intézetek főiskolai jellegét, amiből az a következtetés vonható le, hogy a „szellem" és a „test" egymással szembeállítása — mint túlhaladott álláspont — még manapság is kísért. A testnevelés helyzete a nevelőképző intézetekben nem egységes, területenként más és más. A szerző a testnevelés tematikáját a Pedagógiai főiskolákon három részre bontja: 1. alap- és közösségi képzésre, 2. gyakorlati képzésre a szociálpedagógia és iskola-pedagógiai vonatkozásában, 3. testnevelésre, mint választott szakra.

Tekintve, hogy a 2 éves képzésben az anyagot a szerző is túlméretezettnek tartja, úgy véli, hogy a főiskolai képzés csak útmutató lehet egy olyan úton, amelyen önképzéssel, hivatásból fakadó meggyőződéssel, teljes nevelői egyénisége latbavetésével haladhat csak előre a testnevelő.

A testnevelés jelentősége az üzemekben

A francia **Delenay** a Rómában ülésező Munka Orvostudományi Bizottsága elé terjesztett tanulmányában felhívja a figyelmet, hogy a jól vezetett testnevelésnek milyen nagy szerepe van az üzemi balesetek megelőzésében. Különösen értékesnek tartja a szakmai testnevelést, amely az adott munkához alkalmazkodik.

Egy másik francia szerző **(Elly Rous)** a szakmai felkészítést vizsgálva jött rá arra az eredményre, hogy a fizikailag, testneveléssel jól felkészített iparitanulók az életben minőségileg jobb munkát végeznek, kevesebb baleset éri őket, ritkábban betegszenek meg, mint a fizikailag fel nem készített tanulók. Véleménye szerint a testnevelés programjában egyenlő arányban szerepeljen az általános testnevelés, a szakmai előkészítő testnevelés (hivatásra előkészítő gyakorlatok, speciális szerekkel), a hasznos sportágak (atlétika, úszás), valamint a sportjátékok.

Az ipari-tanulók testnevelése tehát nem lebecsülendő kérdés, hanem fontos egészségügyi, népgazdasági érdekeket szolgál. Szívleljük meg mi is e megállapítást.

VÉLEMÉNYEK A KORCSOPORTOKRÓL

Franciaországban a Médicine Education Physique et Sport a korcsoportok szerepével foglalkozik a versenyzésben és három cikket közöl különböző szerzőktől.

A francia szerző szerint először három kérdést kell tisztázni, ha gyakorlatilag nézzük a kérdést: 1. a sportolás napjainkban minden országban oly rohamosan fejlődik, hogy majdnem lehetetlen az iramát lassítani, vagy a gyakorlását megváltoztatni, 2. ha szabályozni akarjuk a túlkapásokat, akkor a nemzeti és a nemzetközi sportszövetségekkel kellene előbb megegyezni, 3. a sport jellegéből, a versenyből, vetélkedésből származik, hogy a csúcsok döntéséért folyó küzdelemben a sportoló — bármilyen életkorban van is — maximális erőkifejtésre kényszerül, s ebben rejlik a veszedelem. Ezért az orvossal egyetértésben kellene a korcsoportokat megállapítani, hogy a gyakorlás semmiféle ártalommal ne járjon.

Az olasz cikkíró szerint a sportjátékok már a serdülés előtt is üzhetők s közvetlenül ezután kerülhet sor a különféle sportágak gyakorlására, de még szakosodás nélkül. 16 éves kortól már rátérhetünk egy-egy sportág intenzívebb gyakorlására. A szerző szerint 35 éves kor után a szervezet már nem alkalmas a versenyzésre, és 40 éves kor után csak a kondícióban tartó testnevelés üzhető. 50 éven felül már kellő elővigyázatosságot ajánl.

A belga szerző úgy véli, hogy a gyermekek és a fiatalok fejlődésének üteme orvosi szempontból nem minden esetben egyezik a sportban felállított korcsoport-beosztással. Azt tartja, hogy a sportolásnak nem mindig célja napjainkban az egészségi állapot javítása, hanem inkább a csúcsok hajszolása. Nem minden esetben felel meg a valóságnak az, hogy „azért sportolunk, hogy erősek legyünk" —, hanem inkább az, hogy „azért legyünk erősek, hogy sportolhassunk".

A pubertás kor problémáival foglalkozva megállapítja, hogy a versenyzésnél fontosabb ebben a korban a szív és a tüdő sport révén történő megerősítése. A testnevelő tanároknak a mai értelemben vett versenyzésre való nevelés helyett a különféle sportágak technikájával kellene foglalkoztatni a tanulókat és az idegrendszer megerősítésére kellene törekedniök.

*

Bizonyos, hogy a szervezet kellő mértékű megterhelésének eltalálása — amelyik a további fejlődést szolgálja — a sportoktatás legfontosabb, de egyúttal a legnehezebb kérdése is.

TÓTÁGAS

Megint lezárult egy tanév, befejeződtek a diákbajnokságok is. Igen, a diákbajnokságok is, de nem árt, ha ezekre visszatekintve megemlítünk néhány hiányosságot, hogy a jövőben ezek kiküszöbölhetők legyenek.

Ha egy diák most sportolásra adja fejét, jól fel kell kötnie a nadrágját, mert nemcsak egy helyen kell a sport területén helyt állnia, hanem két, esetleg három helyen is. Hogyan? Hát így: a sportoló diák az iskolában nem kapja meg a sportoláshoz szükséges feltételeket, ezért elmegy valamelyik sportegyesületbe. Itt rendszeres edzéseken, versenyeken vesz részt. Ugyanakkor az iskolák számára — ha a felkészítést nem is — a versenyeket biztosítják s kiírják részükre négy sportágban is az országos, több sportágban pedig a megyei bajnokságokat. Érthető, hogy minden iskola a legjobb sportolóival igyekszik a versenyeken részt venni. Ez végeredményben azt eredményezi, hogy az egyesületi színekben szereplő tanulók is indulnak az iskolák részére kiírt versenyeken. Egy diáksportoló tehát két versenyrendszerben vesz részt, ami túlterhelést jelent s nem járul hozzá sportbeli fejlődéséhez. Évek óta húzódó kérdés ez, de szinte most érte el „csúcsformáját" a legutóbbi évben.

Nézzük csak, hogy festett a helyzet pl. a labdarúgásban? A középiskolai labdarúgó-bajnokságban részt vett tanulók több mint 90 százaléka egyesületben is rúgta a labdát. Ezek tehát két versenyrendszerben vettek részt. De a megterhelés éppen a legjobbaknál jelentkezett fokozottabb mértékben. Jöttek a válogatott mérkőzések. Az UEFA-tornán résztvett ifjúsági labdarúgó-csapatunk tagjai közül hét diák volt.

Mi volt ezek fizikai megterhelése? Mindenekelőtt résztvettek a tatai alapozó edzésen, utána volt olyan diák, aki még az egyesületében is résztvett az alapozó táborozáson. Szövetségi edzések, egyesületi mérkőzések, diákbajnokságok egymást követték, kiegészítve a heti két testnevelési órával.

Ilyen formán az elért eredményen nem is csodálkozunk. Megoldás? Rendezzék végre a diáksportot, *határolják el az egyesületi sporttól és egy diák csak egy helyen versenyezhessék:* vagy az iskolájában, vagy a sportegyesületben. A diáksport visszássága: a sportoló vékony réteg egészségtelen túlterhelésnek van kitéve, míg a diákság nagy többsége szinte megmozdíthatatlan a sport számára.

Itt az ideje, hogy ezt az egészségtelen arányt megszüntessék!

Bolgár vizsgálatok hasonló korú fiúkon és leányokon

A szófiai Központi Testnevelési Kutató Intézet két munkatársa **méréseket végzett több mint tízezer városi, falusi fiún és lányon, a testi adottságokat és az ügyességet vizsgálva.** A vizsgálat 8—19 éves korúakra terjedt ki, s az adatok feldolgozása után több érdekes megállapítást vont le.

Így a lányok testmagasságának legnagyobb fokú növekedése a 8—14 éves korhatár közé esik, a fiúké a 16 éves korig tolódik ki. Majdnem minden korosztályon belül a városi fiatalok testmagassága felülmúlja a falusi fiatalokét.

A lányok testsúlyának gyarapodása a magassági növekedéssel arányosan történik, 19 éves korban azonban hirtelen súlygyarapodás lép fel, amit a szerzők az iskolai testnevelés abbahagyásával magyaráznak. A fiúk testsúlya 10. életévig és a 14. életév utáni időszakban nagyobb, mint a lányoké, a 10 és a 14. életév között pedig a lányoké a nagyobb.

A 60 m-es síkfutás eredményei azt mutatják, hogy minden korosztályban a fiúk gyorsasága nagyobb, mint a lányoké. A mutatkozó különbség a korral párhuzamosan növekszik. Rövid távokon (20—40 m) 12 éves korig nincs különbség a fiúk és a lányok gyorsasága között.

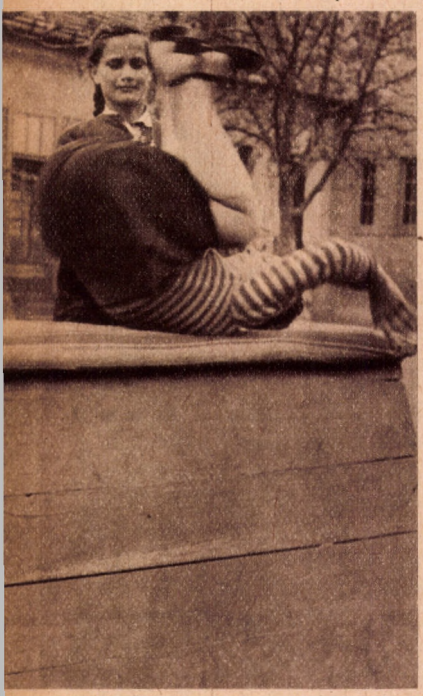
Távolugrásban a lányok 14 éves korig, fiúk 17 éves korig rohamos fejlődést mutatnak. Minden korcsoportban a fiúk eredményei jobbak: 8 éves korban 22 cm, 18 éves korban pedig 113 cm a különbség. Hasonló a helyzet a magasugrásban is. Gránátdobásban a 12 éves fiúk eredménye azonos a 17 éves lányok eredményével.

A vizsgálatokból a tantervekre, a testgyakorlatoknak a kortól függő formáira, stb.-re vonatkozóan vontak le következtetéseket.

A kutató munka tehát már Bulgáriában is elkezdődött . . .

Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága

eddigi ülésein a TTT iskolai testnevelés kutatómunkájával, az általános iskolák sporttevékenységét szabályozó utasítástervezettel, a középiskolai tanterv-tervezettel foglalkozott. Megtekintette a TTT által készített s az Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézetben levő elektromos készüléket, amelyet a testnevelési kutatómunkában használnak majd fel.



Tornásznak Nagyfüged iskolája udvarán a tanulók

Testnevelési ünnepségek országszerte

A tanév végén országszerte megrendezték az iskolások testnevelési ünnepségét. Ezek közül legnagyobb szabású a Népstadionban megrendezett „Béke és barátság" ünnepélye volt, amelyen közel 5000 fiatal vett részt. Rendeztek ünnepségeket iskolák, városok, Budapesten kerületek is. A jól sikerült ünnepélyekről néhány felvételt közlünk a továbbiakban:

1. Az MTK gyermektorna szakosztályának évzáró ünnepségéről. Kosaraznak a gyekerek.
2. Általános iskolás lányok „Kaleidoszkóp" gyakorlata a Népstadionban.
3. A dunapartí II. számú általános iskola ünnpélyén jól sikerült labdagyakorlatot mutattak be az alsó osztályú tanulók.

4., 5., 6. A budapesti XVIII. kerület iskolái hatalmas közönség előtt adtak számot felkészültségükről. Fiúk, lányok közös gyakorlata (4. kép). A „vívóiskola" növendékei máris ügyesen forgatják a tőrt és a kardot. A létszámok ellen sem lehet kifogás (5. kép). Nagy érdeklődéssel figyelték mind a vívók, mind a nézők Gerevich Aladár és Kárpáti Rudolf vívóbemutatóját, amelynek végén Szesztai István tanár köszönti vívósportunk két kiválóságát (6. kép).

7., 8. Sopronban is több ezer általános iskolás bemutatójában gyönyörködhettek a nézők. Közös szabadgyakorlat (7. kép). A soproni Orsolya téri általános iskolás lányok labdagyakorlata is jól sikerült (8. kép).

9., 10. A budapesti XII. ker. tanítóképző és gimnázium az intézet udvarán rendezte meg ünnepélyét. Nagy sikerük volt az óvodások bemutatójának, Szijj Zoltán tanár vezetésével (9. kép). Újszerű, ötletes volt a fiúk padgyakorlata is (10. kép).

(A felvételeket készítették: Seregély J., Szörényi J., Németh J., Leinwéber F., Torma J., dr. Tóth D.)



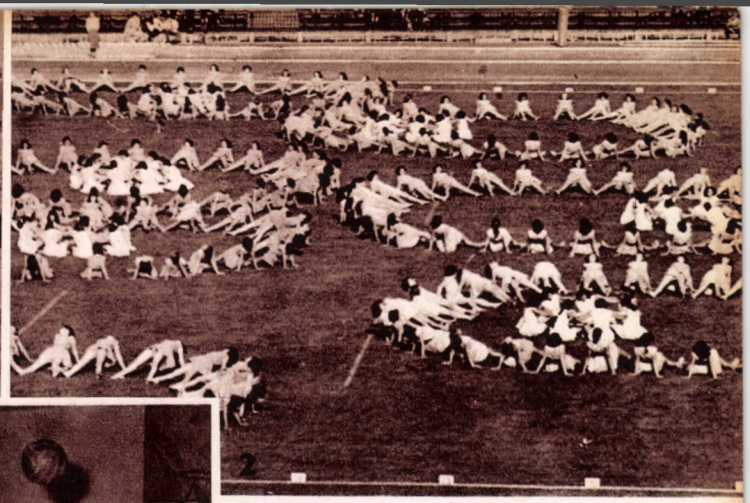
A pápai „Türr István" gimnázium csapata nyerte meg az 1958. évi országos fiú középiskolai tornabajnokság összetett számát. Képünk a győztes csapatot ábrázolja Tóth József testnevelő tanárral, amint Béni Miklós, a DSK vezetője kiosztja a díjakat

(Szemenyei Tivadar felv.)

INHALTSVERZEICHNIS

Erfahrungen von den Fussball Weltmeisterschaften 3
Dr. A. KERESZTY: Der internationale sportmedizinische Kongress in Moskau 5
J. P.: Biomechanik und Sporttechnik 6
J. SZIGETI: Die Spielregeln und die Entwicklung des Volleyballs 7
Dr. F. HEPP: Sonderschulung für Körperkultur in der Sowietunion 8
B. GÁDOR: Der Turnkreis 9
J. ÓCSAI: Konferenz der Sportverlage der volksdemokratischen Länder 11
MERAI—NAGY: Die periodische Formschwankung bei den Handball Mannschaften 15
Seite des Trainers: Zweiseitige Sporttechnik schon im jugendlichen Alter 17
M. KOCSIS: Bericht von der Sportkarikatur-Ausstellung in Budapest 18
Neuerungen und Neuigkeiten: Der „Mycrocalor" 20
Z. ANTAL: „. . . Erster Preis: dr. F. Mező . . ." 21
Ratdienst des Sportarztes: Über Knorpelverletzungen im Kniegelenk 22
Z. OZORAY: Italo Santelli 24
Körpererziehung in der Schule 28











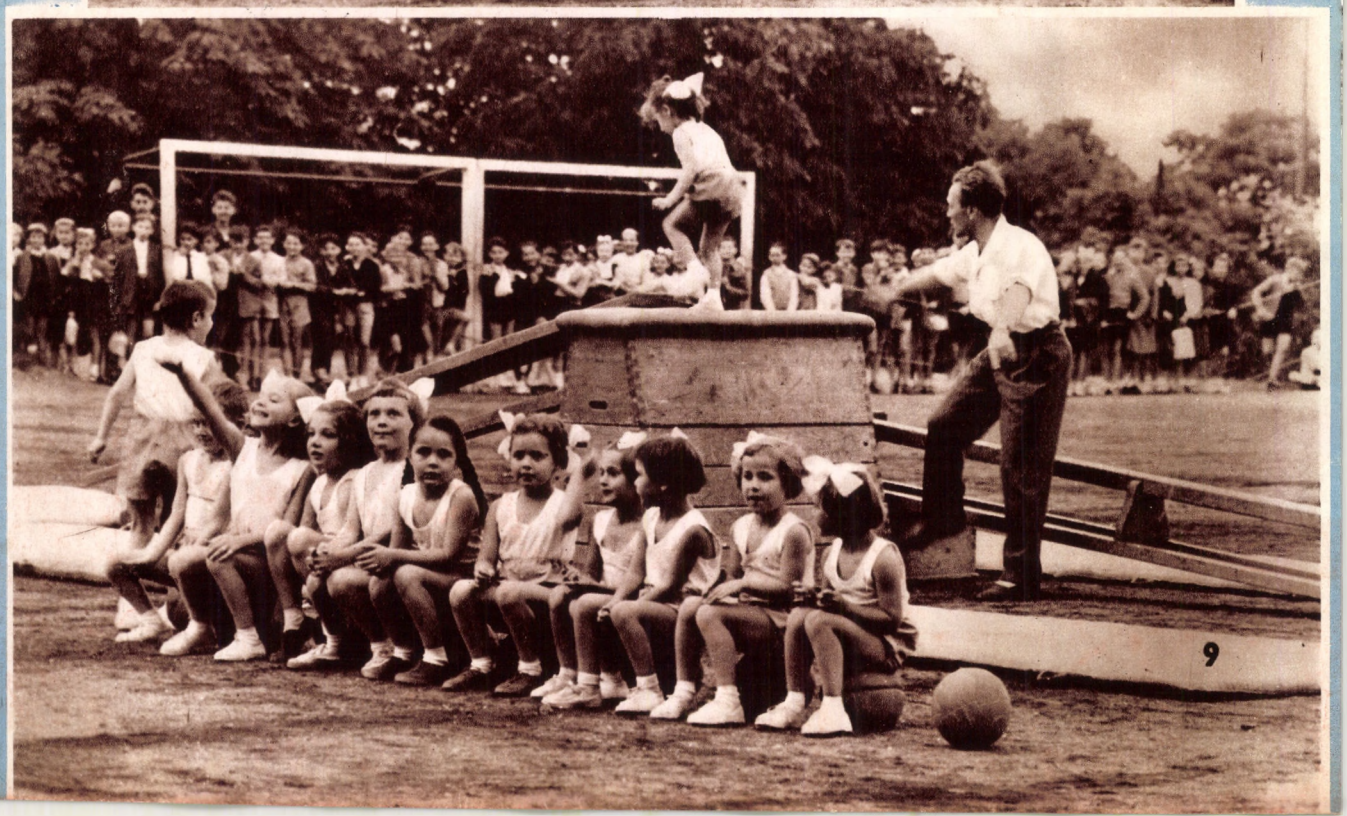








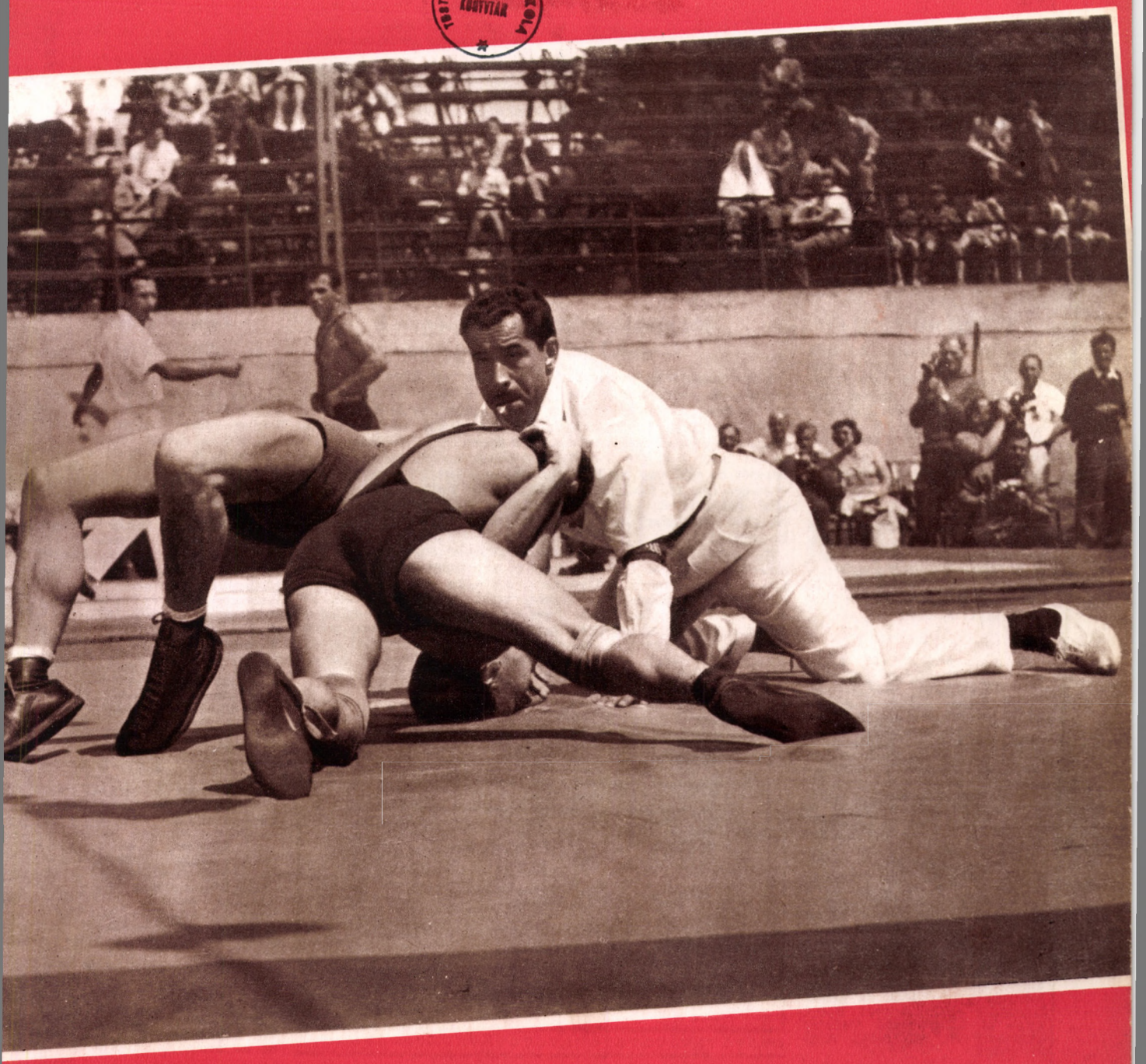
10



9

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



II. ÉVFOLYAM
8 SZÁM
1958 AUGUSZTUS HÓ
ÁRA 4 FORINT

A tömegek sportjáért

Az első néger teniszbajnok

A brazil futball – Brazíliában

Testnevelési szakképzés a Szovjetunióban

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 AUGUSZTUS ★ 8. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Elnök: dr. Lissák Kálmán • Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc

TARTALOM

A tömegek sportjáért 3
BUBENKO—SORM: A budapesti ifjúság sportünnepélye, csehszlovák szemüvegen át 5
Az olimpia felé 6
HEPP FERENC DR.: Testnevelési szakképzés a Szovjetunióban 7
Ki mit tanult a labdarugó VB-n 8
Milyen erőgyakorlatokat végeznek az amerikai atléták? .. 9
HEPP FERENC Dr.: A testnevelés szerepe az életviszonyok megjavításában (Brüsszeli beszámoló) 11
SASS TIBOR: Torinótól Stockholmig 13
Világhíradó 14
Újítások, újdonságok 16
PELLE LÁSZLÓ DR.: Miért szükséges a sportolók időszakos orvosi vizsgálata 17
SZABÓ JÁNOS: A Copacabanától a Maracanáig 18
Világhírű sportlétesítmények 20
Az új pekingi sportcsarnok 21
P. J.: Edzők 22
Az edzés mai elvei 22
Az első néger teniszbajnok 23
Hazai híradó 25
Csonka Ferenc dr.: A forrásmunkák tisztaságáért 26
Hónapról hónapra 27
ISKOLAI TESTNEVELÉS
Lakatos László: A játék szerepe és jelentősége az általános iskolai testnevelésben 29
BAKONYI FERENC DR.: Nevelő eljárás a testnevelésben (II.) 32
TRZESNIOWSKI, ROMAN: A lengyel iskolai testnevelés és sport néhány kérdése 33
FARKAS PÁL: Az 1958. évi országos középiskolai atlétikai bajnokságok 34

Címképünk: A szabadfogású birkózó világbajnokságról (Polyák és Golzani, Szeles Pál felv.)

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 28

Könyvismertetés

Akrobatikus Torna. Kaszper Lászlóné, Szabó Dániel testnevelő tanárok, valamint Garzol Sándor első könyve tisztázza a gúlagyakorlatelemek elnevezéseit, majd az elemek rövid leírását adja; foglalkoznak a szerzők az akrobatikus torna fontosabb versenyszabályaival, azonkívül a versenyek előkészítésével és lebonyolításával is. Befejezésül ismertetik az 1958—60. évre kiírt kötelező gyakorlatok anyagát, részletezve a férfiak, a nők és a vegyes együttesek előírt gyakorlatait. A Sport Lap- és Könyvkiadó kiadása, 1958, 144 oldal. Ára: 30 forint.

★

A labdarúgás bűvös négyszöge (A labdarúgó-fedezetek és összekötők játéka). Az Ádám József, Darvas Albert és Hidegkúti Nándor által írt könyv célja, ahogy a bevezetésben ovasható: a fedezet-, az összekötőjáték, s ezek összetevőinek, formáinak megvilágítása, a fedezet- és összekötőjátékosok oktatásának elméleti és gyakorlati, szöveges és ábrás magyarázata. A fedezetek és az összekötők játékának ismertetése után a szerzők a fedezetek és az összekötők technikai és taktikai feladataival, majd a korszerű támadó-összjáték kialakításában és végrehajtásában rájuk váró feladatokkal foglalkoznak. Befejezésül különféle hasznos kérdésről mondják el véleményüket, azonkívül edzésvázlatokat adnak, valamint hasznos gyakorlatok és támadásrajzok gyűjteményét. Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat kiadása, 1958, 160 oldal. Ára: 20 forint.

Magyarország a sportújságírók nemzetközi szövetségében

A sportújságírók nemzetközi szövetsége, az AIPS júniusban tartotta 24. közgyűlését Göteborgban. A közgyűlésen svájci, német, dán, finn, svéd, olasz, norvég, osztrák, lengyel, spanyol, szovjet, holland és kanadai sportújságírókkal együtt ezúttal magyar küldöttek is ott voltak. Első ízben. A közgyűlésen részt vettek nagy örömmel fogadták a magyar sportújságírók jelentkezését és egyhangúlag hozzájárultak előzetes felvételükhöz. (A végleges felvétel felől csak a kongresszus dönthet. A kongresszus négyévenként ülésezik. Legutóbb 1956-ban Cortina D'Ampezzóban ült össze, legközelebb 1960-ban ül össze, valószínűleg Rómában.)

A magyar sportújságírókon kívül közel-keleti, ázsiai, és délamerikai országok sportújságírói is bejelentették a szövetséghez való csatlakozási szándékukat. Az AIPS országonként csak egy-egy sportújságírói szervezetet vesz fel tagjai sorába. Ha valamelyik országban nincs ilyen szervezet, akkor egyénileg is felvesznek tagokat, ezeknek azonban csak tanácskozási joguk van a közgyűléseken és kongresszusokon. A nemzetközi sportújságíró-szövetségbe csak olyan országok sportújságírói szervezetét veszik fel, amelyek tagjai a nemzetközi olimpiai bizottságnak. A szövetség székhelye mindig ott van, ahol a megválasztott főtitkár lakik. Jelenleg svájci főtitkára van a szövetségnek, Max Ehinger, a Tip című lap sportszerkesztője. A szövetség elnöke is svájci: Henri Schihin, a zürichi Sport főszerkesztője. (E. L.)

A Sport és Tudomány előfizetését az iskolák számára a művelődésügyi miniszter előírta (Művelődésügyi Közlöny, 1957. augusztus 15-i szám)

Ismertetések

Az MTST Közlöny július 20-i száma a tanács határozatát közli a bajnokságok, versenyek elveire és rendszerére, valamint az 1959. évi versenynaptár elkészítésére, azonkívül a Legfelsőbb Fegyelmi és Panaszügyi Bizottság működési szabályzatáról, s a sportszövetségek budapesti, megyei, Budapest-kerületi, járási, járási jogú városi szerveinek felállításáról. Két mellékletet is közöl a lap; az egyik az 1958—59. évi csapatbajnokságok rendszerét ismerteti asztaliteniszben, kézilabdában, kosárlabdában, labdarúgásban, röplabdában, tekézésben és vízilabdában, a másik pedig egy kimutatást a budapesti, megyei, Budapest-kerületi, járási és járási jogú városi sportszövetségekről. Szerepel a lapban még egy közlemény a sportkörök és sportklubok, valamint társadalmi szervezetek forgalmi adó bevallási kötelezettségével kapcsolatban.

★

Arató Emil dr. cikkét közli a nemzetközi testnevelési szövetség, a FIEP folyóirata. *Az iskolai testnevelés problémái* című cikkben a szerző helyteleníti azt az irányzatot, amely az iskolát versenysportra való előkészítő helynek tekinti. Az iskolának arra kell törekednie, hogy valamennyi tanulónak egészséges testi-szellemi fejlődést biztosítson. A versenyzés csupán a tanulók egy kisebb részét érinti, ezek képzése az iskolai sportkör keretében történjék. Hangsúlyozza Arató dr., hogy a heti két testnevelési óra nem elegendő, mindent meg kellene tenni az óraszám növelésére.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre : 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/6559 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1958 ★ 8

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

A TÖMEGEK SPORTJÁÉRT

Ma már köztudott dolog, hogy a rendszeres és mértéktartó testgyakorlás az egészségvédelem egyik legszórakoztatóbb és leghatásosabb formája. E felismerésnek hatalmas része van a sport világméretű, bámulatosan gyors ütemű fejlődésében. S nincs e ténnyel ellentétben az sem, hogy egy-egy ország sportkultúrájának fejlettségét általában legjobb sportolóinak eredményein szokták lemérni, nem pedig a rendszeresen sportoló lakosság százalékarányán. A tömegsport fejlődése és a minőségi sport előrehaladása szoros összefüggésben van egymással; a sportoló tömegekből választódnak ki a nagy eredményekre képes sportemberek, a kiváló teljesítmények pedig az ifjúság körében fokozzák az érdeklődést a sport iránt. Ha a tömegekben csökken az érdeklődés, akkor ennek hatása bizonyos idő alatt megmutatkozik a sport színvonalának csökkenésén is és — viszont.

Nálunk az utóbbi években hanyatlás mutatkozott a legjobb sportolók eredményeiben. Lemérhető volt ez elsősorban azokon a kudarcokon, amelyek hagyományosan sikeres sportágainkban — vívásban, úszásban, labdarúgásban stb. — értek bennünket. Kezdetben a sportbarátok, sőt még egyes szakemberek is, a balsikereket azzal magyarázták, hogy az ellenforradalom során veszteségek érték a magyar sportot; sok kiváló versenyzőnk szédült meg az ellenséges propaganda hatására, s nagy azoknak a fiatal tehetségeknek is a száma, akik elhagyták az országot. Ez igaz. Nagy vérveszteséget szenvedtünk, élsportunk csökkenő eredményességének mégsem ez a legfőbb oka.

Nemrég napvilágot látott egy hivatalos statisztika, amely ijesztő módon mutatott rá, hogy Magyarországon 1957-ben 36,8 százalékkal kevesebben sportoltak, mint két évvel korábban. A hanyatlás tehát nemcsak az élsportban következett be, hanem tömegekben is. A fő hiba tehát nem a legjobb sportolók egy részének távozásában van, hanem másutt. A szakemberek nagy része, sőt a sport iránt érdeklődők többsége is tisztában van ma már vele, hogy e hanyatlás fő oka a sport fejlesztésében alkalmazott helytelen elvekben és módszerekben rejlik.

Az utóbbi hónapokban mind több bizonyíték halmozódott össze, hogy a sportszövetségek által alkalmazott módszerek nem váltak be; nemhogy nem javították ki sportvezetésünkben az ellenforradalom előtt tapasztalt hibákat, hanem még jobban elmélyítették, sőt újakkal tetézték azokat. Világosan látták ezt az MTST alakuló ülésére ez év elején összegyűlt szakemberek is és az elvi programban kimondták: vissza kell térni a sport fejlesztésében az ellenforradalom előtt jól bevált módszerekhez, ezeket kell fejleszteni, még eredményesebbé tenni. A tanács ezért utasította elnökségét, hogy a legsürgősebb tennivalókat még ebben az évben végezze el.

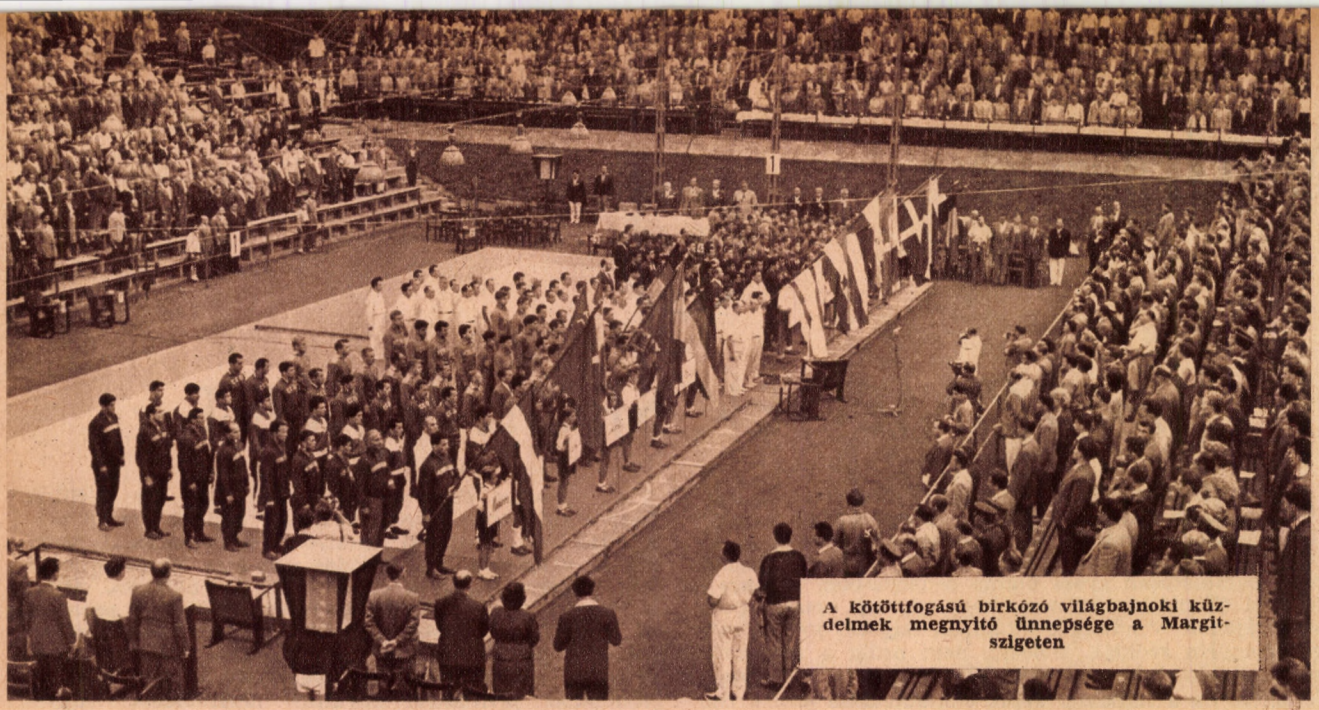
Kézenfekvő, hogy az MTST elnöksége elsősorban szervezeti vonatkozású intézkedéseket hozott. Így került sor egy igen fontos határozat meghozatalára: új bajnoki rendszer életbeléptetésére. A valamennyi sportágat felölelő egységes bajnoki és versenyrendszer kiépítésében egyelőre hét sportág bajnokságának átszervezésére került sor. Asztaliteniszben, kézilabdában, kosárlabdában, labdarúgásban, röplabdában, tekében és vízilabdában — tehát a legnépszerűbb csapatsportokban — egységes elveken nyugvó bajnoki rendszert írtak ki.

Az egységes elvek természetesen nem azt jelentik, hogy e különböző sportágakban egy kaptafa szerint alakították meg a bajnoki osztályokat és csoportokat. Nem, hiszen e sportágak a fejlődés más-más lépcsőjén vannak, népszerűségük és elterjedésük is különböző. Mind a hét sportág bajnoki rendszerében érvényesül azonban az az elv, hogy a bajnokságnak alulról felfelé fokozatosan és kellően tagoltan kell felépülnie, bő lehetőséget teremtve a tömegek bekapcsolódására, a sportág színvonalának javítására, egyúttal messzemenően figyelembe véve az ország és a sportkörök gazdasági helyzetét.

Sajnos, ezek az ésszerű és helyes elvek a sportszövetségek által létrehozott bajnokságokban eddig nem érvényesültek. A népszerűségre törő, pozícióikat biztosítani akaró szövetségi vezetők — sok esetben a demagóg szólamoktól megszédült becsületes sportvezetők segítségével — teljesen irreális bajnoki rendszert valósítottak meg. Érvelésük a volt OTSB által létrehozott egységes bajnoki rendszer néhány fogyatékosságára támaszkodott, ezeket nagyította fel. A magyar sport történetében az OTSB hozott létre először egységes elveken nyugvó bajnoki rendszert. E rendszer bevált és jelentősen hozzájárult a magyar sportmozgalom nagyarányú fejlődéséhez. De voltak ennek a rendszernek hibái is, amelyek éppen a sport fejlődése következtében mutatkoztak meg. Legnagyobb gyengéje az volt, hogy a legjobbakat tömörítő országos bajnokság és a megyei bajnokság között a fejlettebb sportágakban — a labdarúgás kivételével — nem biztosított megfelelő átmenetet. Ezzel szinte mesterséges gátat emelt a legjobbak és a tömegek közé. A megyei bajnokságból felkerülni a legjobbak közé reménytelennek, céltalannak látszott. Pedig a vágy és a törekvés a feljebbjutásra minden sportolóban és sportvezetőben megvan. Ezt a vágyat lovagolták meg egyes szövetségi vezetők, s a régi hiba kijavításának ürügyén az egész bevált bajnoki rendszert felrúgták.

Valamennyi sportágban országos jellegű bajnoki rendszert hoztak létre; ennek szükségességét azzal is magyarázták, hogy így lehet gyors minőségi fejlődést elérni. Tetszetős is volt az az elmélet, hogy csak hasznos lehet, ha az ország legjobb csapatai, nemcsak az első, hanem a második, sőt harmadik osztályokban is országos szinten mérik össze rendszeresen az erejüket. Így születtek meg röplabdában az NB I. mellett a több csoportos NB II-k és NB III-ak, asztaliteniszben, kézilabdában, tekében és más sportágakban a sokcsoportos NB II-k.

Az országos bajnokságok ily mérvű kiszélesítésének súlyos következményei lettek. Először is e sportágakban szinte minden valamire való csapat bekerült a Nemzeti vagy Országos Bajnokság valamelyik osztályába. Ott meg is akarta állni a helyét, ezért a villámátigazolások segítségével összeszipkázta környékéről a valamit érő, tapasztalt játékosok többségét. Ezek szívesen mentek, mert országos bajnokságban játszani mégis csak több, mint megyei vagy városi bajnokságban. Néhány szakosztály így megerősödött ugyan, sok azonban szétzilálódott, majd nagy részük teljesen megszűnt. Megszűnésükben szerepet játszott az is, hogy az alsófokú bajnokságokkal nem sokat törődtek, ezek többségét ki sem írták. A tömegek körében népszerű és ol-



A kötöttfogású birkózó világbajnoki küzdelmek megnyitó ünnepsége a Margitszigeten

csó helyi, járási és városi bajnokságok helyett megyei II. és III. osztályt szerveztek, de ezek kiadásait még a labdarúgó szakosztályok többsége sem bírta. Fokozatosan a szakosztályok ezrei számoltak fel. Két év alatt majdnem tízezerrel csökkent a szakosztályok száma!

Ezek jó részének egyszerűen nem jutott pénz. Az országos bajnokságban szereplő szakosztályok rengeteg pénzt emésztettek fel. Ezt valahol be kellett hozni, tehát — más szakosztályoktól vették el. Sok viruló NB II-es és NB III-as szakosztály volt sírásója más sportágak egész sorának. Néhány sportágat katasztrofális veszteségek értek. 1957-ben kerékpározásban például 65,4%-kal, úszásban 51,8%-kal, atlétikában 44,2%-kal versenyeztek kevesebben, mint három évvel előbb.

Nagy csalódást okozott az új bajnoki rendszer minőségi vonatkozásban is. Egy-kettőre kiderült, hogy az NB II-be és az NB III-ba beosztott csapatok között nagy tudásbeli különbségek vannak, szinte minden csoport két rétegre bomlott, s a felső részben levők játszi könnyedséggel bántak el az alsó részben levőkkel. Az ilyen találkozók egyik csapat számára sem nyújtottak gyorsan kamatoztatható tapasztalatokat, nem segítették a fejlődést. Labdarúgásban például a három NB II-es csoport mérkőzéseinek színvonala messze elmaradt az NB I-étől, sőt a korábbi két csoportos NB II-étől is. Az NB III csoportjainak színvonala pedig alig volt magasabb a megyei bajnokságokénál. A bajnokságok felhígulása károsan éreztette hatását az egész magyar labdarúgáson. A magyar NB II-es csapatok általában gyengébbek voltak, mint a szomszédos országok hasonló csapatai. (Az élvonalbeli magyar együttesek az NB II-es csapatok többségét játszi könnyedséggel győzték le, ugyanakkor például a Bp. Honvéd romániai túrája során vereséget szenvedett másodosztályú együttesektől.)

Az országos bajnokságok ilyen mértékű felhígítása rendkívül rossz hatással volt a szakosztályokban folyó nevelőmunkára is. Kis szakosztályok előtt megnyílt a könnyű feljutás lehetősége. Sok sportvezető megszédült, ami érthető, mert hiszen ki nem szeretné, ha csapata magasabb, országos jellegű bajnokságban szerepelne? A gyors siker kedvéért a szakosztályok anyagi erejét meghaladó kiadásokba verték magukat és a villámigazolás lehetőségeit kihasználva, megerősítették csapatukat. Ezek az igazolások rombolták a sporterkölcsöket, terjedt az anyagias gondolkodás. Nem kapott védelmet, támogatást a nevelőmunka. Az edzőktől általában gyors eredményeket követeltek, megszüntek a távoli jövőt is tekintő tervszerű edzések, egyre kevesebb edző merte vállalni a fiatal játékosokkal való kísérletezés kockázatát. Az anyagiasság már a fiatalokat is kezdte megfertőzni, úgy látszott, hogy a kór hamarosan elborítja az egész magyar sportmozgalmat.

Ilyen körülmények között érthető, hogy az MTST elnökségének gyors és határozott intézkedéseket kellett hoznia. Az új bajnoki rendszer jelentősen csökkenti valamennyi érintett sportágban az országos jellegű bajnokságban résztvevő csapatok számát. Ezzel két célt ér el: emeli az országos bajnokságok minőségi színvonalát, egyben megerősíti a megyei és az alsófokú bajnokságokat. Nem elhanyagolható az a körülmény sem, hogy az új bajnoki rendszer lényegesen olcsóbb, mint a tavalyi, megfelel a magyar sport jelenlegi anyagi helyzetének. Sokan azt állítják, hogy az új bajnoki rendszer nem más, mint egyszerű visszaállítása az OTSB által annak idején létrehozott bajnoki rendszernek. Ez az állítás csak részben igaz, mert az új bajnoki rendszer — javított kiadása a réginek; valamennyi sportágban lehetőséget ad NB II létrehozására (labdarúgásban NB III-ra is), tehát újabb fokozatot iktatott be a megyei bajnokság és az országos bajnokság első, illetve második osztálya közé.

Az új bajnoki rendszer létrehozása természetesen nem történhetett meg egyik sportágban sem egyes sportkörök és szakosztályok jogainak csorbítása nélkül. Szép számmal vannak az országban sportkörök, amelyek a tavalyi bajnoki kiírás értelmében az idén jogosultak lettek volna magasabb osztályba lépni. Az osztályok és csoportok csökkentése miatt azonban ez nem történhet meg. Vannak sportvezetők, akik nem is tudnak felülemelkedni kicsinyes, helyi érdekeken és támadják az új bajnoki rendszert, illetve azt nehezményezik, hogy nem fokozatosan, több évre elosztva hajtották végre. Bár a sérelmek kétségtelenek, mégis helyes, hogy az MTST elnöksége ilyen határozottan járt el ebben az ügyben, mert intézkedése vitathatatlanul szolgálja a magyar sport érdekeit. Az egyéni és klubsérelmek pedig messze eltörpülnek a közösségre származó előnyök mellett.

Az új bajnoki rendszer, persze, egyik sportágban sem fog varázsszerként működni és önmagában nem fogja máról holnapra emelni az érintett sportágak színvonalát. A bajnokság tulajdonképpen csak keret, a rendszeres versenyzés lehetőségét biztosítja. Ezzel a lehetőséggel azonban élni is kell.

Az új bajnoki rendszer elsősorban azért jobb, mint a régi, mert színvonalas szakmai munkára készteti a szakosztályokat; az egymást követő osztályok fokozatosan nagyobb követelményeket támasztanak a sportolókkal szemben, s a győzteseket előkészítik a következő osztályra. De jobb azért is, mert a járási és a városi bajnokságok visszaállításával — itt az osztályok és a csoportok számát nem korlátozzák — új csapatok, szakosztályok szervezésére serkenti a sportkedvelő ifjúságot, s ezek mind több sportbarátnak nyújtanak bő lehetőséget a rendszeres testedzésre. Az új bajnoki rendszer tehát segíti a sport elsőrendű céljának megvalósítását: a népegészségügy fejlődését.

A BUDAPESTI IFJÚSÁG SPORTÜNNEPÉLYE

csehszlovák szemüvegen át



Gustav Sorm docens és *Josef Bubenko*, a prágai műegyetem testnevelési tanszékének tanárai több hetet töltöttek a magyar testnevelés és sport tanulmányozásával. Megtekintették június végén a Népstadionban lefolyt ifjúsági sportünnepélyt is. Az alábbiakban erről az ünnepélyről írnak.

Az ifjúsági ünnepély sikere azt bizonyította, hogy a budapesti iskolák testnevelő tanárai jó munkát végeztek. Ha nem vesszük számításba a bevezető és befejező felvonulásokat, valamint a válogatott tornászok bemutatóját, csaknem 2 órás műsor hét tömegjelenetében mutatta be tudását az általános iskoláktól a középiskolákig a diáklányok és diákifjak csaknem négyezres tömege.

A bemutató egyes számainak a színvonala különböző volt mind a gyakorlatok összeállítása és a zene, mind a végrehajtás szempontjából. Az egész bemutatóból bennünket három szám kapott meg legjobban: az *aranykapu*, az ipari tanulók által végrehajtott ötletes és mutatós *pad*gyakorlat és a leányok *pipacsvirág* bemutatója. Az *aranykapu* — elnevezésével, mozgáselemeivel és zenemotívumaival egyaránt — emlékeztetett bennünket arra a bemutatóra, amelyet néhány évvel ezelőtt láttunk a prágai sztrahovi nagy stadionban. A Népstadionban is megmutatkozott, hogy a legkisebb gyermekek bemutatójának legjobban az az összeállítás felel meg, amely merít a gyermekjátékok pedagógiájából, s amelyet megfelelő módon harmonikus egységgé szerveznek, az ilyen mozgás-összeállítást a gyermekek örömmel tanulják meg és mutatják be, a nézőknek pedig jól esik figyelni a kedves gyermekmozdulatokat, a képek változatosságát és a színek cserélődését. Kár, hogy a gyermekek az aranykapu bemutatóban nem viseltek élénkebb színű ruhát.

A tömegbemutatók sikere

nagyban függ a nézők látási és hallási benyomásaitól, ez általánosan ismert tapasztalat. A zenekíséret a testnevelő tanár és a zeneszerző kölcsönös együttműködésének ügye. A szerzemény létrehozásában mindkettőjüknek egyszerre és közösen kell dolgozniok. A látási élmény függ a színektől, az összeállítás mozgásgazdagságától és a képek változatosságától, amelyeket a tornászok nyújtanak. A bemutató sikere attól is függ persze, hogyan, milyen pontosan hajtják végre. *A nehezebb mozgásösszeállítás sokat kíván már a tanulás során a tanulóktól, de még többet a bemutató alkalmával, s a nagyobb munkabeadás nem mindig mutatkozik meg sikerben.* Nagyon gyakran a nehezebb szerzemények nem aratnak oly közönségsikert, mint a könnyebb, de mutatósabb számok. Ez az oka annak, hogy egyes gyakorlatok szerzői a nagyobb közönségsiker érdekében a gyakorlatanyag összeállításakor főleg — néha csak — hatásra törekszenek, ezért aztán igénybe veszik a legkülönfélébb eszközöket, a zászlócskáktól és lobogóktól kezdve a bonyolultabb berendezésekig. Az ilyen gyakorlatoknak azután kicsi az élettani hatása, vagy egyáltalán nincs is. El nem hanyagolható követelmény, hogy

a bemutatandó anyag

tartalma legyen értékes, szolgálja a mozgási készségek fejlődését és a test tökéletesedését mindazoknál, akik a bemutatón részt vesznek. Ez a nézet vitathatatlan és testnevelési szempontból igen fontos.

Szakács Ödön testnevelő tanár a padgyakorlatoknál összekapcsolta az esztétikai és fiziológiai körülményeket. Gyakorlata gazdag volt mozgási elemekben, az alakzatok változtatásaiban, megfelelt az ipari tanulók mozgási készségének, így ezek a gyakorlatokat nagyon pontosan és fegyelmezetten hajtották végre.

Minden összetétel sikerének egyik alapvető feltétele az, hogy a szerző helyesen bírálja el a tornászok mozgási fejlettségét, valamint azoknak a pedagógiai képességét, akik a számot betanítják. Szakács testnevelő tanárnak ez teljes mértékben sikerült. Tartalmilag is, végrehajtás tekintetében is *ez volt a legjobb szám* és ezért megfelelőbb lett volna ezt az ünnepély utolsó számaként bemutatni. Különösképpen *ki kell emelni az ipari tanulók fegyelmezettségét, amely például szolgálhat a többi részvevőnek.* A padgyakorlatok egyes részeit vezényszavakkal irányították, ezekhez csatlakozott aztán a zene. Helyesebb szerintünk, ha a gyakorlat-összeállításnak összefüggő zenei kísérete van. Ehhez a zeneszerzőnek behatóbban kell foglalkoznia a gyakorlattal, és — a mozgások megtanulása is sokkal tovább tart. Ebben az esetben nyilván nem volt erre mód.

A mi tömegmozgatásainkhoz legjobban hasonlított *Elekesné Wéber* Edit testnevelő tanárnő

pipacsgyakorlata.

A leányok bársonyos mozdulatai és a zene ebben harmonikus egységgé forrott össze. Kissé szegényesen hatott az egyszínű (fehér) öltözet. Megfelelőbb lett volna a kétszínű öltözék.

A tornászok fel- és levonulásai gyorsak és általában ötletesek voltak. A helyes végrehajtáshoz hozzátartozik a tornászok takarása és igazodása is, továbbá a pontos elhelyezkedés a jelzések mentén. Főképpen az egyik jeltől a másikig való átmenetelnél fontos, hogy a tornász azonnal pontosan beálljon a helyes jelzésre. Ezt is sokat kell gyakorolni. Aztán *mindig gondolni kell a helyes testtartásra, a szép és ruganyos járásra, a tornászok fegyelmezett mozgására.* Ezek nemcsak hozzátartoznak a bemutató teljes sikeréhez, hanem a testnevelés fontos részét alkotják. Ezért gyakorláskor és általában az iskolai testnevelésben soha sem szabad megfeledkezni róluk.

Kisebb hiányosságok, hibák előfordultak, de azért egészében ez

a bemutató nagyon sikerültnek mondható.

Nagy tömegek ilyen bemutatóinak mindig nevelő hatásuk van, részvevőkre épp úgy, mint a közönségre. Ezért Magyarországon is minél jobban támogatni kellene a testnevelésnek ezt a formáját, amelynek más országokban régi hagyománya és magas színvonala van. Azok a szakemberek, akik bebizonyították ebbeli adottságaikat, bizonyosan szívesen fogadnák, ha részt vehetnének hasonló, vagy még nagyobb bemutatókon, főleg külföldön és ott szereznének további tapasztalatokat munkájukhoz.

Úgy véljük, hogy *a tömegek bemutatóinak nem szabad csak az iskolai testnevelésre korlátozódniok,* a fiatalok és a felnőttek minden rétegére ki kell terjedniök.

Így még hatásosabban szolgálja majd a magyar sport és testnevelés azt a gondolatot, amely az ünnepély befejezésekor szimbolikusan is kifejezésre jutott: az egész világ nemzetei közötti béke és barátság gondolatát.

OLIMPIA FELÉ



Az Appiai út

Az 1960. évi olimpiai játékok során két érdekes esemény színhelye lesz a híres Via Appia, az az út, amelyet több mint 2000 évvel ezelőtt Appius Claudius császár építtetett. Ezen az úton át jut majd be Rómába az olimpiai láng, az úton, amely a római kultúra és civilizáció terjesztésében olyan nagy szerepet játszott — írja a Bulletin Officiel 4. száma. A másik olimpiai esemény a marathoni verseny lesz: ennek egy részét ezen az úton futják. Képünk az út egy festői szakaszát mutatja be, a marathoni verseny 33. kilométeréből. Nevezetes helyen lesz a marathoni verseny célja is: a régi Róma szívében, Constantin császár 1600 évvel ezelőtt épült diadalíve alatt.

A hegyek maradnak . . .

Az amerikaiak mindent megmozgatnak Squaw Valleyben, az 1960. évi téli olimpia színhelyén. Autóutakat építenek és szállodákat; kötélpályát létesítenek, vízvezetéket és csatornázást fektetnek le; napról napra jobban emelkedik a jégstadion lelátója, és az ugrósánc aljában épülő lelátó; a közelben levő Reno repülőterét kibővítik, radar-berendezést szerelnek, mert a közönségnek a sífutó-versenyeket is közvetíteni akarják; patakokat irányítanak és elirányítanak, sziklákat robbantanak, fákat irtanak, állványoznak — mindent megmozgatnak a Squaw Valleyben és környékén.

Csak a hegyek maradnak a helyükön!

90-ből 88 (?)

Az 1960. évi olimpia rendezőbizottsága körkérdést intézett a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 90 tagjához: vajon részt vesz-e a római olimpián, és ha igen, milyen számokban? A 90 ország közül csak San Salvador (kis közép-amerikai állam, közel 2 millió lakossal) és Barbados (sziget a Kis Antillákban, mintegy 200 000 lakossal) jelentette be, hogy „technikai okok" miatt nem tud részt venni az olimpiai játékokon, a többi részt akar venni.

Jelentés Olympiából

Mező Ferenc dr. és az olimpiai gondolat más harcosainak kívánsága ez év februárjában teljesült: folytatták az évtizedekkel ezelőtt abbahagyott ásatásokat Olympiában. A német expedíció munkájának eddigi eredményeiről adott jelentést *E. Kunze* a Die Leibeserziehung című havi folyóirat júliusi számában.

A Stadionban a munka február közepén indult meg — olvashatjuk a jelentésben. — Mintegy három hónap alatt az egész futópályát és az azt szegélyező futófalat mintegy egy méter magasságban kiásták. A kitermelt földet részben az Alpheios síkságra szállították, részben a keleti és a déli fal feltöltésére használták fel. Már jól láthatók a stadion formái és mondhatom, nagy hatással vannak a világ minden részéből jövő látogatókra. Eddig körülbelül 50 000 köbméter földet mozgattunk meg.

Mielőtt a déli falat feltöltötték, betoncsatornán át elvezették a stadionmedencében összegyűlt víztömeget az Alpheios síkságra. A stadiontól északra is létesítettek betoncsatornákat. Ezek a csatornák a jövőben is megakadályozzák majd, hogy a víz elárassza és rongálja a stadiont, amint ez a középkorban történt.

E munkák közben is folyt a régészek tevékenysége. Találtak a Stadion déli részén egy háromlábú üstöt, három bronz pajzsot, egy teljesen épen megmaradt pajzstartót, rajta tizenegy képpel, azonkívül bronzlemezből készített pajzsdíszt.

Az egykor már kiásott, majd újból betemetődött rajtlapok a stadion keleti részében újból láthatók. Az év második felében a stadion északi részében folyik majd a kutatás.

Olimpiai hírek

Már a sátornál tartanak . . . A római olimpia nemcsak részvevőben, hanem nézőben is csúcsszámot igér. Az eddigi jelentkezések mindenesetre erre vallanak. Az olaszok emiatt jelenleg a boldogság és a nyugtalanság állapotában vannak. Hol helyezzék el a rengeteg érdeklődőt? Sem a szállók, sem az iskolák, sem a magánosok nem tudják befogadni a várt nagyszámú érdeklődőt. Ez az oka annak, hogy felmerült a terv: 25—30 000 vendéget helyezzenek el sátortáborban.

●

Az olimpiai falu utcáit ókori és az újkori olimpiák kiemelkedő versenyzőiről, valamint az olimpiai gondolat élenjáró harcosairól nevezik el. Ezek az utcanevek megmaradnak majd az olimpia után is, amikor a faluból hivatalnok-város lesz.

●

Sporttörténeti és -művészeti kiállítást is rendeznek Rómában az olimpiai játékok alkalmával. A kiállítás tartalmazza majd az ókortól mostanáig az olasz sport emlékeit festményekben, szobrokban, rajzokban, irodalmi művekben, sportfelszerelésben. A kiállítás csoportjai: 1. általános sport, 2. szabadtéri sportágak (futás, diszkoszvetés, gerelyhajítás, ugrások stb.), 3. birkózás, ökölvívás, 4. a régi római cirkusz játékai és gladiátor-küzdelmei, 5. erőmutatványok, súlyemelés, 6. lovagi játékok, középkori tornák, 7. vívás, 8. lovasversenyek, 9. evezés, vitorlázás, 10. labdarúgás és más labdajátékok, 11. vadászat, halászat, 12. úszás.

●

600 telefonkészülék, 60 távgépíró berendezés és 10 képtávíró gép áll majd Rómában a külföldi újságírók rendelkezésére. A helyi lapok részére több száz vonalat vezetnek a különféle versenyhelyekre.

●

A jugoszláv sportolók a következő sportágakban vesznek részt az 1960. évi olimpián: atlétika, kerékpár, ökölvívás, kajak-kenu, kosárlabda, vívás, úszás, vízilabda, műugrás, birkózás, súlyemelés, sportlövészet, síelés, torna, labdarúgás és lovaglás. Az előkészületek 1958 második felében kezdődnek meg, egyelőre csak a sportklubokban. Jövő ősztől fogva már szűkebb keret dolgozik együtt, a legkiválóbb edzők és sportorvosok irányításával. (Informacije iz oblasti fizicke Kulture, Beograd, 1958. 2.)

TESTNEVELÉSI SZAKKÉPZÉS a Szovjetunióban



A moszkvai Központi Testnevelési Főiskola egyik épülete

A testnevelési szakképzés és tudományos munka a Szovjetunióban minden fokon és minden részletében céltudatosan kapcsolódik a közoktatás egységes rendszeréhez. A legfelsőbb irányítás az Össz-szövetségi Testnevelési és Sportbizottság kezében van. Ez a bizottság azonban ezen a téren legszorosabban együttműködik a Nevelésügyi és az Egészségügyi Minisztériummal, valamint a Tudományos Akadémiával. Ez az együttműködés biztosítja a testnevelési szakképzés és tudományos munka szerves egységét a közoktatás és a közegészségügy általános rendszerével.

A testnevelési főiskolákon — amint már említettem — egyszakos képzés folyik.

A pedagógiai főiskolákon a képzés kétszakos

A testnevelés mellett egy másik szaktárgyat is választhatnak a hallgatók, ez azonban csak anatómia vagy élettan lehet. Érdekes, hogy amíg a pedagógiai főiskolák többi szakán a képzés ötéves, itt továbbra is megmaradt a négy év. A pedagógiai főiskolák a Nevelésügyi Minisztérium fennhatósága alá tartoznak, a minisztérium illetékes osztálya azonban szoros kapcsolatot tart fenn az Összszövetségi Testnevelési és Sport Bizottsággal. Érdekes megemlíteni azt is, hogy a pedagógiai főiskolák testnevelés szakos hallgatói többségükben nők.

A pedagógiai főiskolák testnevelési tantervében a második szaknak megfelelően *nagy óraszámmal szerepelnek az orvostudományi tárgyak.* Így anatómia 180, élettan 256, ezek oktatásának módszertana 64, általános biológia 112, egészségtan 124, kémia 104 összóraszámmal. A neveléstudományi tárgyak óraszáma: pedagógiai 120, neveléstörténet 72, általános és sportlélektan 100, testneveléselmélet és módszertan 102, testnevelés szervezés és történet 96. A gyakorlati tárgyak közül a gimnasztika 400, az atlétika 248, sportjátékok 274 órával az oktatás gerincét alkotják. A nyári és téli szünidőben különféle — 3—4 hetes — táborokban folyik a gyakorlati oktatás. Az államvizsga tárgyai: 1. párttörténet, 2. pedagógia, 3. anatómia és fiziológia, 4. testnevelés elmélet és módszertan.

Az egyes tancsoportok létszáma általában 25 fő, a gyakorlati oktatásoknál 8—10 főre jut egy-egy tanár, egy 25 fős csoportra rendszerint 3.

A gyakorlati követelmények a következők: az első év végén III. osztályú minősítés egy sportágban, a második év végén III. osztályú minősítés két sportágban és egy sportágban versenybírói minősítés, a harmadik év végén III. osztályú minősítés három sportágban, a negyedik év végén III. osztályú minősítés két sportágban, valamint II. osztályú minősítés egy sportágban.

Az egyes szemeszterek végén kötelező írásbeli dolgozatot, ún. évfolyamdolgozatot kell készíteni. Így az V. szemeszter befejeztével anatómiából vagy élettanból, a VI. vagy VII. szemeszter befejeztével testnevelés elmélet és módszertanból, a VII. szemeszter végén kiválasztott sportágból.

A gyakorlati sporttudás tökéletesítését itt is fontosnak tartják és erre a célra fakultatív alapon heti 6, illetve az I. osztályú sportolók részére heti 9 óra áll rendelkezésre.

Az általános iskolák alsó tagozataiban tanító nevelők testnevelési szakképzése a tanítóképző intézetekben történik. A testnevelési órák száma itt, beleértve a módszeres szakképzést is, hasonlóan mint nálunk — heti 2 óra. Ez véleményünk szerint is rendkívül kevés.

A moszkvai Központi Testnevelési Főiskola

szervezetileg a következő egységekből áll:

Két fakultás: pedagógiai fakultás és sportfakultás. A pedagógiai fakultáson tanárképzés, a sportfakultáson pedig főiskolai színvonalú edzőképzés folyik.

Edzőiskola: alsó- és középfokú edzőképzés.

Levelező tagozat: tanárképzés és edzőképzés. Ugyanez van esti és továbbképző tagozatban is.

A fentieken kívül van még az élsportolók iskolája; ez azonban nem állandó jellegű, csupán időszakonként működik, a Testnevelési és Sport Bizottság rendelkezése alapján.

A főiskola élén a kinevezett igazgató áll, aki az intézet felelős vezetője. Munkájában az intézet tanulmányi és tudományos tanácsa támogatja őt. A felmerülő kérdéseket azonban egyéni felelősség elve alapján az igazgató dönti el a tanács állásfoglalása, illetve tanácsadása alapján. Az igazgató a fontosabb elvi kérdésekben kikéri az intézet pártszervezetének véleményét.

A főiskola tanulmányi tanácsának tagjai az összes tanszékvezetők, valamint a főiskola társadalmi szervezeteinek — párt, szakszervezet, Komszomol — képviselői. A tanulmányi tanács elsősorban a főiskola tudományos ügyeivel foglalkozik. A főiskola tudományos munkájával a tudományos tanács foglalkozik. A tudományos tanács tagjai a főiskola ama tanárai közül kerülnek ki, akik tudományos fokozattal rendelkeznek. Mindkét tanács általában havonta egyszer ülésezik.

A főiskolának három igazgatóhelyettese van: tanulmányi, tudományos és gazdasági igazgatóhelyettes. Hozzájuk kapcsolódnak alárendelt minőségben az egyes tagozatok és iskolák vezetői, továbbá a dékánok. A dékánok a főiskola kinevezett tanárai, akik a dékáni tisztség betöltésére megbízást kapnak. Mind a négy évfolyamnak megvannak a maga dékánjai, akik évfolyamonként foglalkoznak a hallgatók tanulmányi és fegyelmi ügyeivel. Általában ők tartják a kapcsolatot a főiskola vezetése és a hallgatóság között.

A főiskola tagozatainak és intézményeinek tanulmányi rendjét és munkáját a tanulmányi osztály hangolja össze. Ez az osztály készíti el az órarendet az egyes tagozatok, intézetek és tanszékek vezetőivel összhangban. Amíg tehát a dékánok a

hallgatók, a tanulmányi osztály általában a tanszékek, a tanárok ügyeivel foglalkozik. A tanulmányi osztály végzi az egyes vizsgák beosztását, tartja számon a vizsgaeredményeket.

A főiskola életében jelentős szerepet tölt be *a főiskola Komszomol-szervezete*. A főiskola Komszomol-szervezetét 13 tagú választott vezetőség vezeti. A Komszomol-szervezet titkára egy fiatal tanár. Ez azért van így, mert véleményük szerint a Komszomol-szervezet titkári teendőinek ellátása oly nagy megterhelést jelent egy hallgatóra, hogy azt kielégítően ellátni nem tudja, illetve ez tanulmányi munkája rovására történik. Minden évfolyamnak van Komszomol-csoportja, ezeket választott vezetőségek irányítják. Az évfolyam Komszomol-csoportjai a hallgatók szakképzési tárgyai szerint oszlanak további csoportokra. Az intézet teljes Komszomol-szervezete évenként 2—3 teljes ülést tart, az évfolyamcsoportok havonta, a szakcsoportok pedig hetente üléseznek. Az üléseken főleg tanulmányi és sportügyekkel foglalkoznak. Minden héten van ún. információs foglalkozás, amelyet a patronáló tanár tart. A Komszomol-szervezet irányítja a hallgatók társadalmi munkáját. Ez minden hallgatóra kötelező. A társadalmi munka általában abból áll, hogy a hallgatók az egyes sportszervezetek munkáját segítik. Ezenfelül minden hallgatónak évi 40 órát kell segítenie valamilyen építkezésnél, rendszerint sportépítkezésnél. A versenyzés nem számít társadalmi munkának. Az intézet sportklubja nem tartozik a Komszomol-szervezet irányítása alá, csupán szoros kapcsolatban áll vele. A Komszomol-szervezetnek van egy kulturális munkával foglalkozó klubja is. Ez rendezi az előadásokat, táncestélyeket stb.

A Komszomol-csoportok figyelemmel kísérik a hallgatók tanulmányi munkáját és általános magatartását. Amennyiben ez nem megfelelő, javaslatot tesznek az intézet vezetőségének megfelelő fegyelmi eljárás alkalmazására.

Külön Komszomol-bizottság foglalkozik az ösztöndíjak odaítélésével. Ez a bizottság fakultásonként a dékán vezetése alatt működik. Tagjai a Komszomol-titkár, a vezetőség két tagja, valamint az illetékes évfolyam egy, illetve két képviselője, továbbá a szakszervezet kiküldöttje. A bizottság javaslatot készít és ezt az igazgató elé terjeszti.

A moszkvai főiskolának nagy a tekintélye, a hírneve, érthető tehát, hogy külföldi küldöttségek és szakemberek szinte naponta váltják egymást. A világ minden tájáról érkeznek küldöttségek és kiküldöttek a főiskola munkájának tanulmányozására. Ottlétem alatt kínai és egyiptomi szakemberek jártak ott és nagy elismeréssel nyilatkoztak a főiskola munkájáról, amelyet igen nehéz létesítmény-viszonyok között végez. Erről bővebbet a következő számban.

Hepp Ferenc dr.

Ki mit tanult a labdarúgó VB-n?

J. Csermak (Csehszlovákia): Végre elérkeztünk oda, hogy támadójátékot játsszanak legjobbjaink. Mindenesetre még hiányoznak az igazi csatárok, olyanok, mint pl. Didi, Kopa, Vava... A jövőben el kell érnünk, hogy védekezésünk továbbra is megbízható maradjon, a támadósorba pedig megfelelő csatárok kerüljenek. És mindenesetre most már világosan látjuk, hogy nem elég a technika és a taktika, a játékosoknak igazi atlétáknak is kell lenniök, akik teljes erőben végig tudják küzdeni a kilencven percet...

R. Löhner (Sportfunk, Bécs): Teljesen ellentétben 1954-el, ezúttal a legjobb nyerte a világbajnokságot... A németek nem akarják tudomásul venni, hogy akkori győzelmüket inkább a szerencsének és durva játékuknak köszönhetik, mint tudásuknak. Sőt: már a „berni csoda" megismétléséről álmodoztak... A brazilok mindent bemutattak, ami csak jellemez egy klasszis csapatot. Ezzel szétzúzták azt a legendát, hogy a technika és a szellemesség esélytelen a modern „durvalabdával" szemben ... A brazilok nagy szolgálatot tettek azoknak az országoknak, amelyek hívei a szép — de persze nem meddő és nem körülményes — labdarúgójátéknak.

Raymond Kopa (France Football): A világbajnokság újból csak azt bizonyította, hogy a labdarúgást játszani kell. Az erőfutball nem érvényesül a játékkal szemben, ha a technika és a taktika mögött kellő erő, gyorsaság és állóképesség is van. Ezt megtanulták a brazilok is 1954-ben és ezt a tanulságot hasznosították 1958-ra. Valamennyiőnknek leckét adtak ezek a rendkívüli adottságú játékosok.



Jobbról balra: G. I. Kakusin, Hepp dr., F. I. Szamaukov igazgatóhelyettes, aki tanácsadóként részt vett annak idején a magyar sport átszervezésében. A továbbiakban az egyiptomi küldöttség tagjai, köztük (balról a harmadik) M. Hafez alállamtitkár, a küldöttség vezetője

Az ember a gépesítés korszakában

Hatalmas előnyt jelent a munka gépesítése az iparban és a mezőgazdaságban — írja B. E. Ingelmark a FIEP-Bulletin idei 1. számában —, *de vannak ennek árnyoldalai is. A haladás gyorsabb, mintsem az ember kellően alkalmazkodni tudna hozzá. Márpedig az embernek ügyelnie kell magára, nem szabad elkényelmesednie, tétlenné válnia, de gondolnia kell arra is, hogy az új életforma ártalmait kiegyenlítse. Mindehhez nagy segítséget nyújt a testnevelés és a sport. Ezek jelentősége a mostani és az ezután következő időszakban nagyobb, mint bármikor azelőtt.*

Milyen erőgyakorlatokat végeznek
AZ AMERIKAI ATLÉTÁK

Legtöbb sportágunkban észrevehetően hiányzik az erő a technika, a taktika és más kellék mellől. Így van ez például a sportjátékokban is. Úgy véljük, nem lesz tehát haszontalan, ha a Legkája Atletyika szovjet folyóirat májusi számának egyik cikkét, „Az amerikai atléták erőgyakorlatai" című cikket ismertetjük. A gyakorlatokat más sportágak úszói is alkalmazhatják.

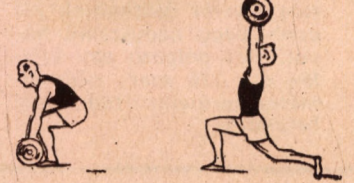
Az atléták erőfejlesztő gyakorlataiban nem szabad szünetet tartani az évi edzés egyetlen időszakában sem. Ezt bizonyítja a legjobb szovjet atléták tapasztalata. Ezek az atléták versenyszámaiktól függetlenül használják erőfejlesztésre a különböző súlyzókat, kézisúlyzókat, homokzsákokat, tömött labdákat stb.

Az Egyesült Államokban viszonylag nem régen vették be a súlyzógyakorlatokat az atléták edzéseibe. Néhány évvel ezelőtt még gyakran olvashatott az ember amerikai folyóiratokban, könyvekben arról, hogy a súlyzó-gyakorlatok ártanak az atlétáknak, rontják gyorsaságukat, könnyed, laza mozgásukat. A szovjet tapasztalatok azonban bebizonyították, hogy ez nem így van, a helyesen alkalmazott súlyzó-gyakorlatok elősegítik a futók, az ugrók és a dobók eredményeinek javulását. E tapasztalatok nyomán néhány éve már az amerikai edzők is alkalmazzák az erőfejlesztésnek ezt a módszerét.

1956 nyarán az USA-beli Berkeleyben nagyszabású edzői értekezletet tartottak. Ezen *J. Cooker* ismertette a súlyemelő-gyakorlatokkal szerzett tapasztalatokat. Elmondta többek között, hogy a helsinki olimpia után vette át Gutowski rúdugró edzéseinek a vezetését, azonnal sok súlyemelő-gyakorlatot alkalmazott nála, különösen az alapozás időszakában és ezeknek jó eredménye mutatkozott. Más atlétákkal is hasonló tapasztalatokat szerzett. Tapasztalatai szerint: *nem helyes a legnehezebb súlyt alkalmazni, amit a sportoló fel tud emelni, hanem csak olyat, amelylyel sorozatban is tud dolgozni,* az egyes gyakorlatok között csak rövid — egy-két perces — pihenőkkel.

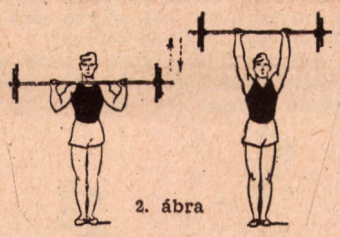
Cooker gyakorlatai a következők:

I. Kötelező gyakorlatok bármely szakos atléta számára



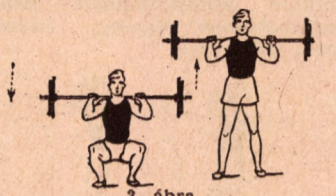
1. ábra

1. A szokásos bemelegítés után 30—45 kg-os súlyzó „szakítása" (a földről egy lendületben a fej fölé vitele), nyújtott karral, két sorozatban, minden sorozatban 10—10 szakítással (1. ábra).



2. ábra

2. Ötször öt, azaz összesen 25 nyomás egymásután, olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak végre tudja hajtani a versenyző. (A nyomás: a mellig lendületesen felemelt súlyzó lassú fej fölé nyomása.) (2. ábra).



3. ábra

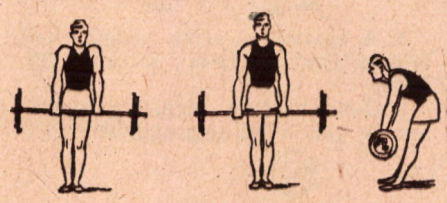
3. Alsó fogással (hüvelykujj felül) megmarkolva a súlyzó rúdját, nyújtott lábbal és háttal felemeljük mellhez a súlyzót, anélkül, hogy a könyököt felemelnénk. Kétszer tízes sorozat.

4. Mély guggolásból súlyzóval a vállon felállás. Kétszer tízes sorozat (3. ábra).



4. ábra

5. Hanyatt fekvésben nyújtott karral átemeljük a súlyzót fej fölé. Legnehezebb része, amikor a fej felett a talajhoz közeledik a súly. Nem szabad leengedni a talajra! 2×10-es sorozat (4. ábra).



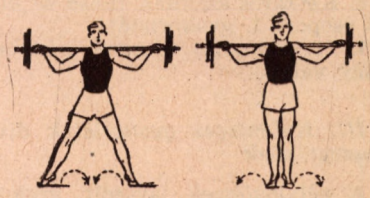
5. ábra

6. A súlyzó leengedése és felemelése törzsdöntéssel (a hát nem hajlik, csak derékban hajlik a test). A kar és a láb is nyújtott. Háromszor tízes sorozat (5. ábra).



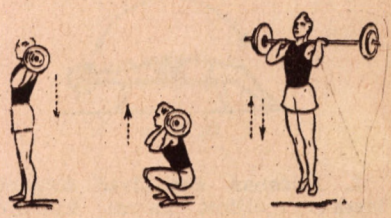
6. ábra

7. Padon hanyattfekvésből hirtelen mozdulattal függőlegesen felfelé löki a súlyt a sportoló. 2×10-es sorozat (6. ábra).



7. ábra

8. Szökdelések helyben, súlyzóval a vállon, majd szökdelés terpeszbe ugrásokkal. 2×30-as sorozat (7. ábra).



8. ábra

9. Gyors guggolások és felállások 10—15 kg-os súllyal a vállon. 2× 25-ös sorozat.

II. Különleges gyakorlat súlylökéshez

1. Súlyzó a vállon, mély guggolásból felugrás, majd szökdelés helyben. 4×10-es sorozat (8. ábra).



9. ábra

2. Kézi súlyzókkal a súlylökés mozgásának utánzása. A versenyző

természetesen nem engedi el a súlyzót. 2×20-as sorozat mindkét kézzel (9. ábra).

3. Kézi súlyzóval csukló-hajlítások és -forgatások. Öt-hat tízes sorozat (10. ábra).



10. ábra

4. Mellső fekvőtámaszban (az ujjak hegyére támaszkodva), karhajlítások. 3—4 sorozat, egy sorozatban tíz hajlítással és nyújtással.

5. Kézen járás és állás. (Esetleg az ujjakon is!)

6. Kétkaros szakítás. (Lásd az előző csoport 1. gyakorlatát.)

7. Törzsforgatás teherrel a kézben vagy vállon.

III. Különleges gyakorlatok diszkoszvetőknek

A súlylökőknek javasolt gyakorlatokon kívül még a következőket javasolja Cooper diszkoszvetők számára:

1. Padon hanyattfekvésből súlyzóemelés a combtól a fej fölé. 2×10-es sorozat (11. ábra).



11. ábra

2. Állásban kézisúlyzó forgatása lassan, nyújtott karral, különféle kartartásban. 2×10-es sorozat (lásd a 10. ábrát).

3. Súlyzóval a vállon törzskörözés balra és jobbra. 2×10-es sorozat (12. ábra).



12. ábra

IV. Különleges gyakorlatok rúdugrók számára

1. Rézsútos padon hanyattfekvésben lökés a melltől felfelé. 2×10-es sorozat (13. ábra).

2. Félkaros szakítás súlyzóval vagy kézisúllyal. 2×10-es sorozat.

3. Nyújtón függve végzendő erőgyakorlatok: lábfejre akasztott teherrel erőteljes térdemelés és nyújtott láb emelése.



13. ábra

V. Magas- és távolugrók különleges gyakorlatai

1. Mély guggolások és szökdelések súlyzóval a vállon. 2×10-es sorozat.

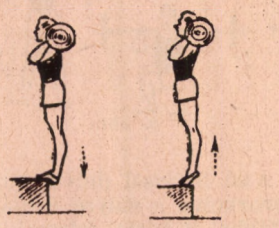
2. Súlyzó vagy kézisúlyzó szakítása félkarral. 2×10-es sorozat.

3. Súlyzóval a vállon kitörés előre, váltakozva jobb és bal lábbal. 2×10-es sorozat (14. ábra).



14. ábra

4. Lábujjra emelkedés és rugózás, különféle lábfejtartásban. Minden lábfej-tartásban egy-egy tizenötös sorozat (15. ábra).



15. ábra



VI. Gerelyhajítók különleges gyakorlatai

1. Kézisúlyzókkal különféle könyök- és kézforgatások.

2. A magas- és távolugrók gyakorlatai.

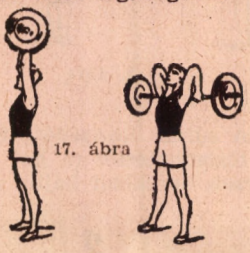
3. Súlyzó-emelés a hát mögött. 2×10-es sorozat (16. ábra).



16. ábra

4. A súlyzót a tarkó mögül kell fellendíteni. 2×10-es sorozat (17. ábra).

5. Gerelyhajítást utánzó gyakorlatok — gumikötél segítségével.



17. ábra



18.

VII. Vágtázók és középtávfutók különleges gyakorlatai

A súlylökők, a diszkoszvetők, valamint a magas- és távolugrók gyakorlatain kívül a következők ajánlhatók még:

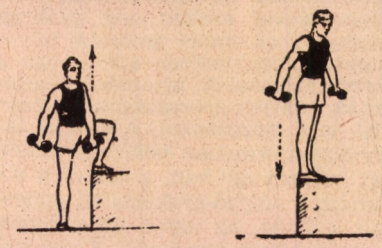
1. Súlyzóval a vállon járás és futás magas térdemeléssel (19. ábra).

2. Súlyzóval a vállon törpejárás (20. ábra).



19. ábra 20. ábra

3. Súlyzó a vállon: guggolásban járás úgy, hogy minden lépés után felemelkedik az ember.



21. ábra

4. Hétkilós súllyal a kezünkben féllábon állunk és 40—50 cm-re felépünk—lelépünk 3—5 percen át (21. ábra).

Mesterséges hó

Az USA-ban olyan készüléket szerkesztettek, amely rövid idő alatt viszonylag nagy mennyiségű mesterséges havat állít elő. Egyik csövön át a víz, a másikon 40 légkör-nyomással levegő halad. Bizonyos távolságban permetezők vannak, amelyek a vizet és a levegőt összekeverik. A keverék vízpára — köd — alakban távozik és fagypont alatti hőmérsékleten hóvá válik. Tetszés szerint állíthatnak elő apró- vagy nagyszemű havat. Hat dolgozó egy éjjelen át 110 ezer négyzetméter területet tud hóval betakarni.

Testnevelési Világkongresszus Brüsszelben



A brüsszeli nemzetközi testnevelésügyi kongresszus üléséről. Balról jobbra: J. Falize, M. Vander Stock, a belga gimnasztikai nevelési szövetség elnöke, Kremer elnök, a világkiállítás szervező bizottságának képviseletében, Gruselin, Namur tartomány kormányzója, a belga testnevelési és sportintézet elnöke, Cooremans, Brüsszel polgármestere, a szervező bizottság elnöke, L. Verheyleweghen, a belga testnevelési bizottság elnöke, A. Govaerts, a nemzetközi sportorvosi szövetség elnöke és F. Demaseure, a belga testnevelésügyi liga kongresszusi kiküldötte

Hepp Ferenc dr., a TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS főtitkára részt vett a Brüsszelben rendezett testnevelési világkongresszuson. Az ezen szerzett benyomásairól számol be az alábbiakban.

A kongresszust a világkiállítással kapcsolatosan rendezték, ami többékevésbé rányomta bélyegét az egészre. Noha neves külföldi szakemberek jelentek meg — *Sarkizov-Szerazini, Jakovlev, Petuhov* (Szovjetunió), *Missiuro* (Lengyelország), *Mateeff* (Bulgária), *Bode, Diem* (NSZK), *Thulin* (Svédország). *Olivieri* (Portugália) stb. — a kongresszus munkája nem volt eléggé elmélyült, bár eredménytelennek sem mondható.

Az értekezlet technikai lebonyolítása nagyszerű volt, modern termekben folytak az előadások, a tolmácsolás francia, angol, német és flamand nyelven történt, rövidhullámú készülék segítségével. Nem dicsérheti viszont az ember a résztvevők tömegszálláson való elhelyezését, sem a pontatlanságot. Azt lehet mondani, hogy *egyetlen értekezlet sem kezdődött és fejeződött be a megjelölt időpontban és szinte egyiket sem a műsorban kijelölt helyen tartották meg.* Viszont társadalmilag jól megalapozott volt a kongresszus. Fővédnökségét a belga király vállalta. Lebonyolításában a legkiválóbb belga szakemberek vettek részt, többek között *A. Govaerts* professzor, a Nemzetközi Sportorvos Szövetség elnöke és *L. Cooremans*, Brüsszel polgármestere. *Gruselin* professzor, a belga testnevelési és sportintézet elnöke tartotta a megnyitó beszédet *„A testnevelés szerepe az emberi viszonyok megjavításában"* címmel.

A kongresszus tagsága csupán a a megnyitó és a záró ülésen volt együtt. A tényleges munka szemináriumokra osztva folyt. Tartottak ezenkívül bemutatókat is.

A szemináriumi értekezletek

A szemináriumi értekezleteken általában két előadó tartott főreferátumot, melyhez rövid hozzászólások kapcsolódtak. A referátumok kb. 30—45, az előre bejelentett hozzászólások 5—10 percesek voltak. Mind az előadásokhoz, mind a hozzászólásokhoz a jelenlevők hozzászólhattak, elmondhatták véleményüket.

Tekintettel arra, hogy a 9 szeminárium munkája egyidőben folyt, a résztvevőknek választaniok kellett, hogy melyik szeminárium munkájában vesznek részt.

A 9 szeminárium a következő volt:

Az iskoláskorú és serdülő ifjúság edzésének kedvező és káros hatásai. — A gimnasztika szerepe a testi fogyatékosok helyreállításában. — Az iskolai testnevelési óra. Az óraterv és a tanár öntevékenysége. — A testnevelés alkalmazása az iskolai és iskola utáni szabadidő mozgalomban. — Egyéni vagy homogén csoportokban történő közösségi nevelés: a megvalósítás formái, alkalmazott módszerek, eredmények. — Különféle társadalmi rétegekhez alkalmazott testnevelés: 1. szabadidőben, 2. az ipari és kereskedelmi tevékenység keretében, 3. mint a sportban való részvétel előkészítése. — A játék hatása az ember lelki kiegyensúlyozottságára. — A szabadtéri sportok és a szabadidő pedagógiai felhasználása. — A mozgás és a rögzítés elve a modern gimnasztikában.

Tekintettel arra, hogy jómagam az első helyen említett szemináriumi vitájában vettem részt, így erről kívánok röviden beszámolni.

A szeminárium vezetője *A. Govaerts* professzor volt. Ennek a szemináriumnak a munkájában vettek részt többek között a lengyel *Missiuro* professzor, *dr. Smodlaka* (Belgrád), *Petuhov* (Szovjetunió) és több más neves szakember, összesen 20—25-en. A szeminárium tagsága a következő határozati javaslatot terjesztette a kongresszus plénuma elé a szemináriumi témájával kapcsolatban: *A gyerekek és a serdülők, a növekedés következtében létrejött folyamatos morfológiai, fiziológiai és lélektani változások eredményeképpen igen erős idegi és vegetatív érzékenységet tanúsítanak, melyek nem alkalmasak erőteljes és hosszú erőkifejtésre.*

Igen káros az, ha a serdülőtől a sportban ugyanazokat az erőkifejtéseket kívánjuk meg, mint a felnőttől. Az egészség minden életkorban sokkal fontosabb, mint a sporteredmények. A sportedzés gyerekeknél és serdülőknél káros hatású lehet, de ugyanakkor a testgyakorlat hiánya is hátrányos következményekkel járhat.

Azok a gyerekek, akik rendszeres testgyakorlásban részesülnek, 11 éves korukig erőteljes és gyorsabb fejlődést mutatnak és idegi és mozgáskoordinációjuk is határozott javulást mutat. A gyerek játszik és testgyakorlást végez és ezáltal pontos idegizom mozgásztereotipeket hoz létre és tulajdonképpen megkezdi a módszeres edzést.

12—15 éves korban a gyerek folytatja az edzést és ezáltal optimális hatást gyakorol saját maga fejlődésére; oly izomtevékenységet végez, amely előmozdítja funkcionális alkalmazkodását. A gyerek ebben a korban megkezdi a sportban való aktív részvételt.

17—18 éves korban fokozotosan erősödik az edzés. Az egyéntől függően általában a 18. életév a legalkalmasabb arra, hogy rendszeres orvosi felügyelet mellett az erőteljes, kimondottan sportedzés megkezdődjék.

A fejlődésben levő egyénnél a testgyakorlatok racionális alkalmazása szempontjából figyelembe kell venni az egyéni adottságokat, az érzelmi körülményeket, azonkívül a rendelkezésre álló szabadidőt (mely utóbbi sok esetben korlátozott), az egyidejű szellemi fejlődést és a megfelelő táplálkozás szükségességét.

A gyerekek és serdülők fejlődését orvosok és pszichológusok által ellenőriztetni kell. Ezeknek együtt kell működniök az iskolai testnevelő ta-

nárral és az edzőkkel. Kívánatos, hogy a fiatalokkal a legjobban képzett edzők foglalkozzanak.

Az orvosi és pszichológiai ellenőrzést általánosítani kell, gondoskodni kell jóelőre ennek feltételeiről és az összes iskolafokozat részére kötelezővé kell tenni.

A testnevelési kongresszus kifejezi azt az óhaját, hogy az egyes országok és nyelvi övezetek képviselői alakítsanak bizottságot annak érdekében, hogy pontosan meghatározzák a testnevelési szakkifejezések értelmét.

A szemináriumon résztvevő szakemberek általános véleménye az volt, hogy *a specializálódás korhatárát az egyes sportágak sajátosságainak megfelelően le lehet szállítani.* Az olasz *Cava professzor* hangsúlyozta: megfigyeléseket végeztek 10—13 éves gyerekeken, akik úszásban, kosárlabdában és kerékpározásban specializáltak és a leggondosabb orvosi vizsgálat sem tudott náluk káros elváltozásokat kimutatni. Olasz- és Franciaországban a versenysport alsó határát a 15. életévben határozták meg. Cava szerint ezt még csökkenteni, míg dr. Scheiber szerint emelni kell. *Missiuro lengyel professzor* szerint a versenysportban való részvétel alsó életkori határát rugalmasan kell kezelni. Figyelembe kell venni a lélektani és pedagógiai vonatkozásokat. *Smodlak* jugoszláv professzor szerint ez teljesen egyéni dolog, elsősorban a fiziológiai fejlődéstől függ, amely nem minden esetben azonos az években kifejezett életkorral. Ezt a kérdést tehát elsősorban egyénileg és az eddiginél liberálisabban kell kezelni, mint ahogyan a nők sportolása kérdésében is liberálisabbak lehetünk.

A bemutatók

A szemináriumok értekezleteiket délelőtt és délután tartották. Délután és este különféle nemzetek és intézmények csapatai tartottak bemutatókat.

A bemutatók közül legnagyobb szabású volt a *Heysel-stadionban tartott megnyitó ünnepély*, ezen belga csapatokon kívül svéd, finn és német mintacsapatok is szerepeltek.

A bemutatók anyagát általában együttes szabadgyakorlatok, csoportgyakorlatok, páros és kéziszergyakorlatok, ritmikus torna, továbbá talajtorna alkották. Kis részben szerepelt az egyes csapatok műsorában szertorna (gerenda, korlát, nyújtó) is.

A bemutatók igen magas színvonalúak voltak, látszott, hogy igen gondosan készültek rájuk. Igen nagy sikert arattak a svédek és a finnek talajtorna gyakorlatai, a nagyszerűen kivitelezett előre és hátra szaltók. A férfi mintacsapatok közül az N. Almgren által vezetett svéd csapat, az ollerupi testnevelési főiskola csapata, valamint a francia testnevelési főiskola csapata tűnt ki különösképpen.

Igen tetszetős volt a női csapatok közül a nyugat-német Medau-iskola, a svéd Sislegaard-féle, valamint a francia J. Roger és J. Meunier-féle ritmikus torna bemutatója. Ez utóbbi igen eredeti és a zenével nagyszerűen kapcsolódó gyakorlatanyagot mutatott be.

Szerepelt a kongresszus programján a brüsszeli Brugmann-kórház sportterének a felavatása is. Ez a sporttér a kórházban kezelt paralitikusok sportolására szolgál.

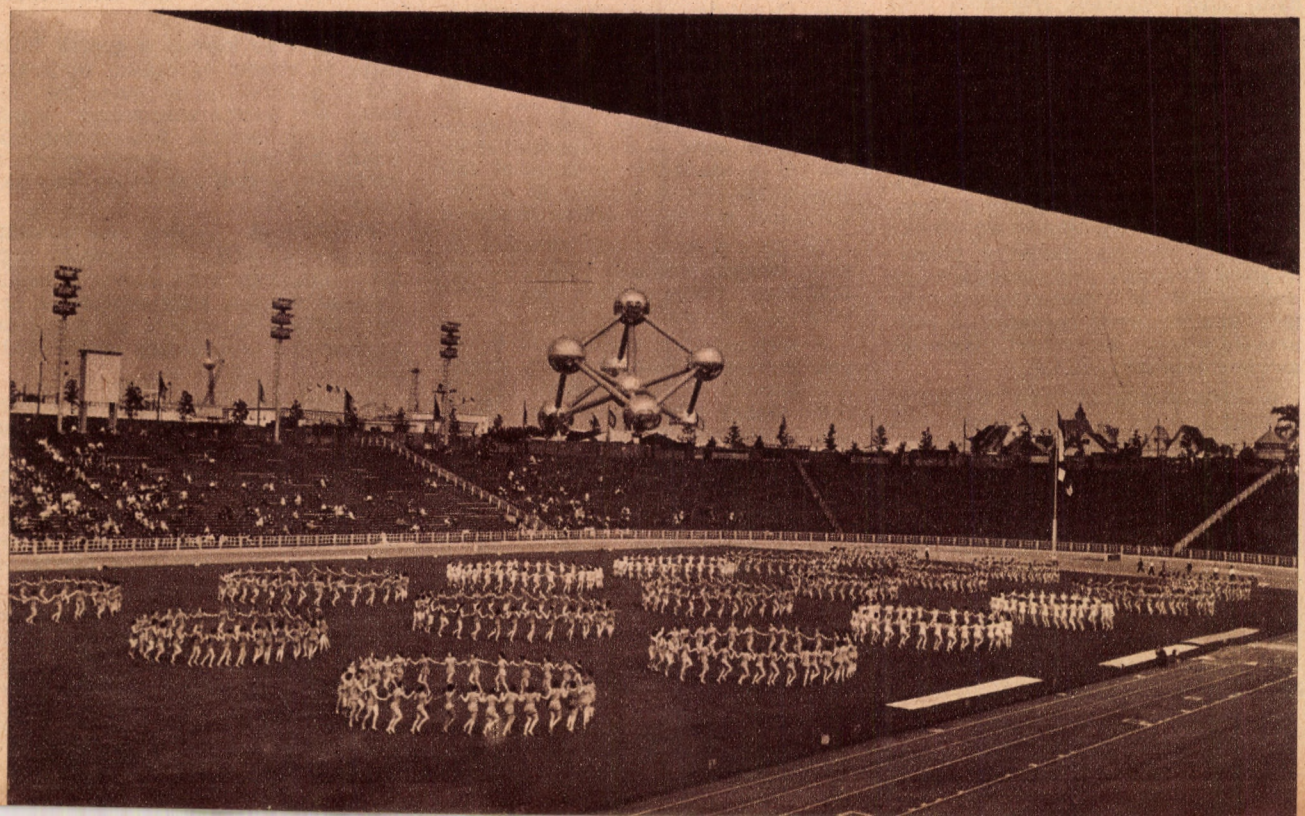
A testnevelési szaklapok képviselőinek értekezlete

A kongresszus során testnevelési szaklapok képviselői is értekezletet tartottak. Az értekezleten részt vettek Ausztrália, Belgium, Spanyolország, Finnország, Norvégia, Magyarország, Franciaország, Bulgária, Portugália, Lengyelország képviselői. Az értekezlet részvevői *lapjaik szorosabb együttműködésében állapodtak meg.* Ez az együttműködés lapjaik kölcsönös megküldésében, cikkek, dokumentációs anyag, képek és más illusztrációk cseréjében stb. mutatkozik meg elsősorban.

Kívánatosnak tartják, hogy a testnevelési szakkönyvek és cikkek ismertetését valamely világnyelven megjelenő folyóirat közölje. Az lenne a leghelyesebb, ha *az UNESCO adna ki ilyen — az egész világ szakirodalmát összefoglaló — folyóiratot.* Remény van arra, hogy az UNESCO által létesítendő Testnevelési Világtanács ki fog adni ilyen lapot. Jelenleg csak Belgiumban jelenik meg egy folyóirat, a Revue Analytique d'Éducation Physique, amely némileg hasonló feladatot lát el.

(A kongresszusról szóló beszámolót lapunk legközelebbi számában folytatjuk.)

Az egyik kongresszusi testnevelési bemutató a Heysel stadionban. A háttérben az Atomium látszik



TORINÓTÓL STOCKHOLMIG

1934 szeptemberének első napjaiban kis létszámú, de lelkes gárda, 20 főnyi magyar atléta-csapat indult Torinóba, az Európabajnokság színhelyére. Ez volt az első EB.

Azóta még négy zajlott le és hármon atlétáink is részt vettek. A hatodik EB-re most kerül sor. Azt hiszszük nem érdektelen, ha röviddel a Stockholmban megrendezésre kerülő VI. EB előtt visszatekintünk atlétáink eddigi szereplésére.



A magyar akadályfutó bajnoki verseny mezőnye táv közben. Balról Häckert, Varga, Jeszenszky

(Szeles Pál dr. felv.)

Torino : 16 helyezés

Az egyre fejlődő atlétika nagy seregszemléje volt a Torinóban megrendezett Európabajnokság. A Szovjetunió bajnokait kivéve a 30-as évek atlétikájának szinte valamennyi kiváló képviselője rajthoz állt a nagy versenyben. Olyan nevek mint pl. *Berger* (Hollandia), *Borchmeyer* (Németország), *Lanzi, Beccali* (Olaszország), *Kotkas, M. Järvinen* (Finnország), hogy csak néhány kiemelkedő tudású versenyzőt említsünk — fémjelezték a versenyeket. Az anyagi nehézségek miatt kis létszámú magyar gárda kiválóan megállta a helyét. A nem hivatalos pontversenyben Németország és Finnország mögött a harmadik helyet foglalta el,

Gyenge szereplés Párizsban

A II. EB küzdelmeit 1938 szeptemberének első napjaiban rendezték meg a francia fővárosban. A hazai közvélemény a torinói szereplés után érthetően nagy várakozással tekintett a versenyek elé. A magyar atlétika színe-java elindult, győztesen mégsem tért haza egyetlen versenyzőnk sem. A nagy vetélkedésben meg kellett elégednünk néhány helyezéssel. A versenyek megmutatták: az atlétika rohamosan fejlődik, egyes országok nagy áldozatokat hoznak a fejlődés érdekében, mi pedig nem tudunk minden tekintetben lépést tartani ezzel a fejlődéssel.

Első női Európabajnokságunk

Hat női versenyzőnk indult az ugyanebben az évben elsőízben rendezett női Európabajnokságokban Bécsben. A kitűnő formában levő Kádárné Csák Ibolya 164 cm-es országos csúcseredménnyel a második helyen végzett magasugrásban D. Ratjen német versenyzőnő mögött. Később a németek bejelentésére D. Ratjent törölték a női versenyzők sorából és így Csák Ibolyát Európa-bajnoknak nyilvánították. A 4×100-as váltónk ugyancsak országos csúcseredménnyel a negyedik helyen végzett.

Nyolc év után újból . . .

A második világháború miatt csak nyolc év múlva, 1946-ban folytatták az EB-ket. A hosszú és súlyos világégésben kevésbé megviselt európai országok — elsősorban Svédország és Finnország — versenyzői szinte majdnem minden versenyszámban győzedelmeskedtek Oslóban, a többieknek csak a helyezések maradtak. Első ízben vett részt férfi és női versenyzőkkel az Európabajnokságban a háborútól legjobban megviselt Szovjetunió. Férfi atlétái mérsékeltebb teljesítményét alaposan ellensúlyozta a nők kiváló szereplése. 9 versenyszám közül ötben győzelmet értek el, de — minden versenyszámban ott láthattuk a Szovjetunió női versenyzőinek nevét az I—VI. helyezettek között.

A kis létszámú magyar csapat gyenge teljesítményt nyújtott. (Ettől az Európabajnokságtól kezdve a férfi és a női versenyeket együtt rendezték.)

A berni sikerek

Általános vélemény szerint az 1954. évi Európabajnokság volt az eddigiek közül a „legnagyobb". 28 ország több mint 700 versenyzője küzdött itt. A nagy küzdelemben a Szovjetunió szerepelt a legjobban: a férfiak nem hivatalos pontversenyében 115, míg a nők pontversenyében 106 ponttal végzett az első helyen. A magyar férfi atléták kiváló teljesítménnyel a második helyet foglalták el. Négy győzelmünk, valamint a 16 további helyezés bizonyítja a magyar atlétika jelentős fejlődését. A siker évek hosszú során át tartó rendszeres munkának az eredménye volt.

Milyen lesz stockholmi szereplésünk?

Augusztus második felében Stockholmban mérik össze erejüket Európa legjobb atlétái. Köztük ott lesznek a magyarok is. Mit várhatunk? Nem várunk sikert. Az ellenforradalom vihara atlétikánkat is megtépázta, az élvonal és az utánpótlás több tagja elhagyta hazánkat. De a feljövő fiatalok már bontogatják szárnyaikat, ezt mutatták az ez év első felének versenyei. Stockholm nagyot lendíthet fejlődésünkön.

A magyar atléták európabajnoki helyezései

I. EB. Torinó, 1934. szeptember 6—6. I. hely: 800 méter: Szabó Miklós 1:52.0, 110 méter gát: Kovács József 14.8. II. hely: 200 méter: Sir József 21.5, 1500 méter: Szabó Miklós 3:55.2, 4×100 méter: Válogatott csapat (Forgács L., Kovács J., Sir J., Gyenes Gy.) 41.4. III. hely: 100 méter: Sir József 10.7, diszkoszvetés: Donogán István 45.95. IV. hely: marathoni futás: Galambos József 2:55:14.0, 200 méter: Kovács József (idő nélkül), rúdugrás: Zsuffka Viktor 3.90, diszkoszvetés: Remecz József 45.54. V. hely: 10 000 méter: Szilágyi Jenő 32:23.0, gerelyvetés: Várszegi József 65.81. VI. hely: 5000 méter: Kelen János 15:06.6, távolugrás: Koltai Henrik 7.01, súlylökés: Darányi József dr. 14.86.

II. EB. Párizs, 1938. szeptember 3—5. II. hely: 400 méter gát: Kovács József 53.3, III. hely: gerelyhajítás: Várszegi József 72.78. IV. hely: 400 méter: Görkói János 48.9, 10 000 méter: Szilágyi Jenő 30:58.6, távolugrás: Gyuricza István 7.27. V. hely: 200 méter: Gyenes Gyula 22.1. VI. hely: 10 000 méter: Kelen János 31:16.6, diszkoszvetés: Kulitzy Jenő 47.19, VI. hely: 4×400 méter váltó: válogatott csapat (Gyenes Gy., Temesvári F., Vadas J., Görkói J.) 3:22.9.

I. Női EB. Bécs, 1938. szeptember 18. I. hely: magasugrás: K. Csák Ibolya 164. IV. hely: 4×100 méter váltó: válogatott csapat (Balla I., Lőrinczi A., Fehér S., Nagy R.) 50.8.

III. EB. Oslo, 1946. augusztus 22—25. III. hely: 10 000 méter: Csaplár András 30:35.4. IV. hely: kalapácsvetés: Németh Imre 50.03. V. hely: 1500 méter: Garay Sándor 3:53.0, gerelyhajítás: Rohonczi Mária 40.66.

V. EB. Bern, 1954. augusztus 25—29. I. hely: 800 méter: Szentgáli Lajos 1:47.1, 3000 méter akadály: Rozsnyói Sándor 8:49.6, távolugrás: Földessy Ödön 751, 4×100 méter váltó: válogatott csapat (Zarándi L., Varsady G., Csányi Gy., Goldoványi B.) 40.6. II. hely: 10 000 méter: Kovács József 29:25.8. III. hely: 400 méter: Adamik Zoltán 47.6, 50 km gyaloglás: Róka Antal 4:31:32.2, diszkoszvetés: Szécsényi József 51.58, kalapácsvetés: Csermák József 59.72. IV. hely: rúdugrás: Homonnay Tamás 430, diszkoszvetés: Klics Ferenc 51.43, 800 méter női: Kazi Aranka 2:11.9. V. hely: 3000 méter akadály: Jeszenszky László 8:59.4, 50 km gyaloglás: Somogyi János 4:41:40.4, 100 méter női: Neszmély Vera 12.1. V. hely: 4×400 méter váltó: válogatott csapat (Karádi P., Szentgáli L., Solymosi E., Adamik Z.) 3:28.2. VI. hely: 1500 méter: Iharos Sándor 3:47.0, 400 méter gát: Lippay Antal 52.4, súlylökés: Kövesdi Ferenc 15.70, kalapácsvetés: Németh Imre 56.86.

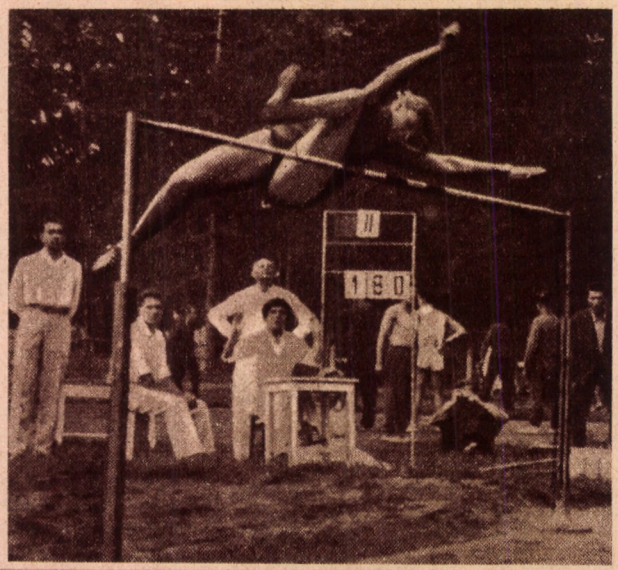
A IV. EB-n Brüsszelben (1950. augusztus 23—27-én) magyar versenyzők nem indultak.

Sass Tibor

VILÁGHÍRADÓ

Lehet, hogy a 100 × 40 kiló segítette hozzá?





Balás Jolanda 180-as, világcsúcsot jelentő ugrását látjuk a fenti képen. Az edzője, a volt kiváló magasugró, a sokszoros román bajnok — *Sőtér* — ezt mondta az ugrás után a Sport im Bild levelezőjének: *„Már régebben vártam ezt az eredményt. Már tavaly óta erősen rádolgoztunk az erőnlétre, hogy Jolanda nagy ruganyossága minél jobban érvényesülhessen. Tavaly még csak negyvenszer emelte fel naponta a negyven kilós súlyzót, az idén már eljutottunk a napi száz emelésig!... Azt hiszem ez a legjelentősebb tényezője nagy formajavulásának..."* A kiváló atlétanő reméli, hogy a stockholmi EB-ra is sikerül megtartania jó formáját. Azóta még egy centit javított világcsúcsán!)

Felépítő-táplálkozás fertőző betegség után

Intfluenza után hosszú ideig érzékeny a szervezet és fennáll a visszaesés veszélye — *írja W. Halden professzor (Bécs) az ASKÖ 1958. évi 4. számában.* — Minden fertőzés nagy megterhelés a szervezetre, arra kell tehát törekedni, hogy megfelelő táplálkozással erősítse ellenállóképességét az ember. Mire van elsősorban szükség? A sejtek, szövetek újjáépítéséhez elengedhetetlenül fontos a magas értékű fehérje, a lecithin, a vízben és zsírban oldódó vitaminok, továbbá különféle ásványok, elsősorban a mész...

Ajánlatos tehát a tej és tejtermékek beépítése az étrendbe, mivel ezek révén fehérje, lecithin, többféle vitamin (A-tól K-ig) és felhasználható mész jut a szervezetbe. Nagyon előnyös, ha a kedvelt kávét tejjel teszik értékessé... A B_1-vitamin — az erővitamin — gazdagon található a zabliszt-készítményekben, valamint a „teljes" kenyérben; ezek E-vitamint is tartalmaznak, valamint panthetonsavat és más vitamint is. A sejtek felépítésében fontos B^2 vitamin leggazdagabb forrása ugyancsak a tej. Kitűnő reggeli például a tejbe áztatott zabpehely frissen reszelt almával...

Ha az ember a tejet, túrót, vajat, sajtot gyümölccsel keverve fogyasztja, a lehető leghelyesebben jár el.

A tej, a teljesértékű lisztféleségek, a gyümölcs és a zöldségféleségek — alapvető fontosságúak a fertőzéses betegségek utáni felépítő-táplálkozásban!

Mire tanít a teremkézilabda VB?

Az NDK-ban megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur májusi számában **E. Astrath** a teremkézilabda világbajnokság szakmabeli tapasztalataival foglalkozik. Megállapítja, hogy szinte valamennyi résztvevő csapat védekező alapbeállításban játszott. Különösen kifejezett volt ez a norvégoknál. A többi csapat általában az 5 : 1-et vette alapelhelyezkedésnek. De nem helyes sem ez, sem a 4 : 2 merev alkalmazása. A védőjátéknak is gyorsnak, mozgékonynak kell lennie.

A reteszek nemcsak az ellenfél játékosaihoz kell alkalmazkodnia, hanem a labdához is. Mindig törekedni kell a **számbeli fölény** eléréséhez. Helyes, ha a védők nem elégszenek meg csak a kapu egyik sarkának a fedésével, szükséges az ellenfél megtámadása dobókarja felől is. Törekedni kell a hárítás után a **gyors ellentámadásra,** még mielőtt **az ellenfél átcsoportosíthatná erőit.** Persze, nem szabad kapkodni, nem szabad könnyelműen „eladni" a labdát. Tehát kerülni a haszon nélküli dobálódzást!

Támadásban a **„futójáték"** jellemezte a legjobb csapatokat. A támadások súlypontja a játékosok tudása szerint váltakozott. Az az eszményi helyzet, hogy minden csapathelyen kiváló játékos legyen — egyetlen csapatban sem volt. Még legjobban a svédek állítak ebben a tekintetben.

A támadásban nemcsak a végrehajtóknak, hanem az építőknek is sokat kell mozogniok. Alkalmazni kell a **helycserés támadásokat** is, de nem szabad megfeledkezni a kombinációs játékról. Néha erre is szükség van. **A szélsőket jobban bele kell vonni a játékba.** Javítani kell a kapuradobás technikáját, lehetőleg mindenféle dobásmódot tanuljanak meg a csatárok, hogy változatos lehessen a játékuk. Ez természetesen nem zárja ki azt, hogy a csatároknak meglegyen a maguk sajátságos dobásmódjuk is.

Jugoszláv sportlapok

Sport. Hetenkint háromszor megjelenő belgrádi lap. **Sport i svet** (Sport és világ.) Szintén Belgrádban jelenik meg, inkább hírveréssel foglalkozik. **Polet.** Szlovén nyelvű lap, Ljubljanában jelenik meg. **Sportújság.** Újvidéken megjelenő magyar nyelvű lap. **Narodni sport** (Népsport). Hetenkint kétszer jelenik meg Zágrábban. **Futbal.** Belgrádi labdarúgóhetilap **Partizan.** Tömegsporttal foglalkozó belgrádi újság. — Folyóiratok: **Fizicska Kultúra,** Testneveléselméleti és tudományos folyóirat. **Telesno vaspitanie.** A Partizán oktatóinak módszertani folyóirata. **Vodnik** (Előtornász). Ljubljanában megjelenő szlovén nyelvű folyóirat. **Nastava fizicsko vaspitanja.** Iskolai testnevelési folyóirat. Újvidéken jelenik meg. **Sportska praksa.** Sportszövetségi folyóirat edzők és élsportolók számára. Évente hatszor jelenik meg Belgrádban. **Rukomet** (Kézilabda). A jugoszláv kézilabda-szövetség évente négyszer megjelenő lapja. **Olimpijade.** Az olimpiai bizottság négyszer-hatszor megjelenő folyóirata. Újvidéken adják ki. **Veslanja** (Evezés). Évente négyszer jelenik meg, Splitben. **Ljudski sport,** Ljubljanában jelenik meg. **Saobcenja, Sportsko-medicinska saobcenja, Izdanja Zavoda za fizicski odgoj,** mind zágrábi lap. **Informacija** (Belgrád), **Sportnomedicinske objave** (Ljubljana), **Informacije** (Noviszád-Újvidék.)

Ökölvívó jubileum

66 éve volt az első kesztyűs ökölvívó világbajnoki mérkőzés, 1892. szeptember 7-én New Orleansban. John L. Sullivan és Jim Corbett mérkőzött meg egymással. Corbett a 22. menetben kiütéssel győzött, s ezzel elnyerte az első hivatalos ökölvívó világbajnoki címet. (Nem hivatalos világbajnok már több volt Corbett előtt: 1719-ben az angol James Figg, 1730-ban tanítványa, Bob Piepes, négy évvel később Jack Broughton. Valamennyien csupasz ökölkel vívtak. Az utolsó ilyen mérkőzés Sullivan és J. Kilrain között folyt le, 1889-ben, az amerikai Richburgban. A küzdelem 2 órás és 16 perces küzdelem után dőlt el Sullivan javára. Az összevert Kilrain már nem bírta tovább...)

MIVEL FOGLALKOZIK A KÜLFÖLD

Talajtorna és balett

A moszkvai tornász világbajnokság női talajtornában győztes versenyzője, a csehszlovák *Éva Bosaková* fenti cimmel írt cikket a *Sportovni Gymnastika* 1958. évi 2. számában.

Leírja a talajtorna-gyakorlat fejlődését, gazdagodását az elmúlt évek folyamán. A szovjet iskola hatására egyre több balett-vonatkozású új akrobatikus elem jelent meg a gyakorlatokban — könnyed, lágy végrehajtásban.

Bosaková elmondja, hogy mindennek felismerése után edzéseiben egyre nagyobb előnyben részesítette a balett előkészítő gyakorlatait. Nem bánta meg. Ha megnézi az öt-hat év előtti talajtorna-gyakorlatairól készült képeket és összehasonlítja a mostaniakkal, elmosolyodik. Igen nagy köztük a különbség. Kidolgozottabbak a mozdulatok, ahogy mondani szokták: kulturáltabbak, ég és föld különbség van például akkori és mostani kéztartása között. Mindazok, amelyeket a balett táncosok mozgásában megcsodálunk — szép testtartás, az összetett mozgások pontos végrehajtása, a biztonság — nem hatnak rosszul a tornásznők gyakorlataiban sem!

Bosaková írását női tornászaink és szakvezetőink figyelmébe ajánljuk.

Majdnem 9,7-es átlaggal!...

1952-ben, a helsinki olimpián hengereltek a szovjet tornászok, 1954-ben a római világbajnokságon söpörtek és megtartották vezető helyüket az 1955. évi Európa-Kupán, az 1956. évi olimpián is, bár már kezdtek előretörni a japánok, s a jelek szerint ráfeküdtek a tornára az amerikaiak is. Erről írt nemrégen egy német szakértő, s feltette a kérdést: Mi lesz vajon a moszkvai világbajnokságon? Nos, Moszkvában a szovjet tornászok *minden eddiginél nagyobb fölényben voltak, a férfiak és nők egyaránt megnyerték az egyéni és csapatbajnokságokat és számtalan helyezést is értek el.* A 14 bajnokság közül tizet nyertek! *Sahlin*, a férfi összetett verseny győztese 9.67-es, *Latinyina*, a női összetett verseny győztese 9.68-as átlagteljesítményt ért el! (A magyar tornászok, sajnos, igen gyengén szerepeltek, még a nők is!)

Képünk *Sahlint* gyűrűn, keresztfüggés közben mutatja.



Elő újból a métajátékot!

Karel Kneniczky, az egykori csehszlovák vágtázó a Lehká atletika c. folyóirat idei 4. számában **Miért nincsenek vágtázóink címmel** cikket írt. A cikkben kifejti, hogy nagyon hiányzik a vágtázásra való előkészítésből az egykor olyan kedvelt ütő- és futójáték, a méta. Az iskolákban már nem játsszák, pedig nagyon alkalmas arra, hogy játékosan fejlessze a fiatalok futógyorsaságát. Kéri a szerző, hogy vegyék ismét elő ezt a kedves játékot. Már csak a jövő csehszlovák vágtázóinak érdekében is. A cikk nagy érdeklődést keltett. Sokan helyeselték a méta újbóli bevezetését. Kneniczkynek a lap 6. számában már ismertetnie kellett a kis méta szabályait.

Mi a különbség?

Szakemberek szerint a világ legjobb teniszezői között nincs nagy különbség tudásban, akár amatőrök, akár profik azok. Állítólag jövedelemben sincs sok. Sőt. Egyes amatőrök többet utaznak és többet is keresnek — pénzben vagy ajándékban, vagy pénzben és ajándékban —, mint egyes profik.

A svéd Ulf Schmidt például, aki Wimbledonban Sven Davidssonnal óriási meglepetésre megnyerte a férfi párost, július közepétől októberközepéig egyfolytában úton lesz (Hamburg, Isztanbul, Forest Hill, Toronto, Los Angeles, Mexico City a legfontosabb portyaállomások)...

Lehet, hogy igaza van Pancho Gonzaleznek? A világ legjobb teniszezőjének tartott profi játékos ugyanis ezt mondta:

— A profi és az amatőr teniszezők között csak annyi a különbség, hogy a profik — adót fizetnek jövedelmük után!

Angol vészkiáltás

Az amerikaiak után most az angolok is körülhordozzák a véres kardot: Twickenham körzetében több száz 7—15 éves gyermeket vizsgáltak meg az USA-ban alkalmazott Kraus—Wéber-próba segítségével, és azt találták, hogy a 7—9 évesek 30—36, a 10 évesek 30 és a 11—13 évesek 40 százaléka testileg hiányosan fejlett. Észak-Amerikában ugyanezeknek a korcsoportoknak az adatai 50—66 százalék között mozogtak, de ez nem vigasztalja az angolokat. John Kane a Physical Recreation című folyóirat júliusi számában felhívja a figyelmet erre, s felszólítja a szülőket és a tanárokat: mindent kövessenek el, hogy a gyermekek szabad idejükben az eddiginél többet sportoljanak.

A csinos taktika

Skóciában történt, írja a Pozsonyban megjelenő Csehszlovákiai Sport, egy alacsonyabb osztályú labdarúgó-mérkőzésen. Taktikából a város legcsinosabb leányzóját állították oda az ellenfél kapujához, fényképezőgéppel a kezében. A leány figyelte a kapust, néha tán kacsintott is rá, ki tudja, talán még fényképezett is. A kapust mindenesetre megzavarta. Annyira, hogy öt gólt szedett be. Mivel csapata kikapott, vezetői óvást adtak be. Sportszerűtlen eszközök alkalmazása címén.

Az egyesbíró bekérette a csinos „fényképésznőt" is. Amikor a leány belépett, az egyesbíró megcsóválta a fejét és a kapushoz fordult:

— Teljes mértékben megértem önt, barátom!

De a bajnoki pontokat elvette.

Nem sokkal később a csinos kisleányt is.

Amit ugyancsak meg lehet érteni...

Dal és tánc = 5000 m-es síkfutás

Yves Montand dalai egyben táncot és akrobatikát is jelentenek. Legutóbb megkérdezték a művészt — írja a Sport im Bild —, hogyan bírja ezt a nagy igénybevételt.

— Állandóan gimnasztikázom otthon — vallotta be Montand —, **sőt ha lehet, minden fellépésem előtt nyújtón is tornászgatok. Ha nem melegítem be magam így, merev vagyok a színpadon. Fellépéseim együttal sportteljesítménynek is számítanak. Annyira kimerülök, mint egy ötezres futó valami jó erős versenye után. De azért ne féljenek az ötezresek, nincs időm futóedzésre!...**

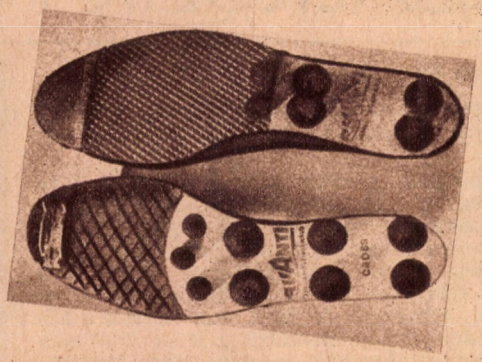
Elmesélte Montand, hogy úszni is nagyon szeret, sajnos, nincs ideje rá. Talán majd ha nyugalomba vonul... Egy filmje előtt sok ökölvívó edzést tartott, tetszik neki ez a sportág is. Sakkozik is, ez pihenteti az előadások testi-szellemi igénybevétele után.

Sokkal kevesebb lett a fejfájás...

A moszkvai lámpagyár sport-szakemberei különleges üzemi tornagyakorlatokat állítottak össze. Már közel fél éve végzik a gyár dolgozói — legtöbbjük nő — a szabadgyakorlat-sorozatot. Az üzemi tornának igen jó a hatása. A dolgozók véleménye szerint a torna után frissebbek. A gyár orvosnője szerint mostanában sokkal kevesebben mennek hozzája munka után, pedig azelőtt csak fejfájással tízen-tizenöten keresték fel a rendelőben. A gyár tervosztálya szerint az utóbbi négy hónapban a termelés két és fél százalékkal nőtt...

ÚJÍTÁSOK • ÚJDONSÁGOK





Karl Hofmann (Radebeul, NDK) különleges kerékpár-cipőket készít. Ezek az Avanti-cipők különféle célra készülnek. A baloldali képen látható cipő terepverseny céljaira készült; a jobboldali cipők közül a felső a szokásos pedálra, az alsó különleges pedálra „talpgombozott".

Két pont

Az ausztrál úszók „titka" Sam Herford edző (Sydney) szerint:

1. az ausztrál fiatalok lelkesedése az úszás iránt; Sydneyben például mintegy 20 000 olyan diák van, aki nemcsak úszik, hanem versenyezni akar és ezért áldozatokra is hajlandó; legtöbbjük 10—12 éves diák, akiknek elég szabad idejük van, több, mint a túlterhelt európai kollégáiknak; ezek közül csak válogatniok kell az edzőknek;

2. az ausztrál edzők értik mesterségüket, ami az egyéni vízfekvést, az úszómozgás kialakítását és a teljesítményre való edzést illeti.

(Sport Magazin, 1958/28/A szám.)

Újszerű lóugrás

Újfajta ugrást ismertet a Sportovny gymnastika 1958. évi 1. száma. A tornász nekifutás után a ló nyakán érinti a szert, majd mintha kézenátfordulást hajtana végre, de a kezekkel való ellökés után „bebicskázik" (csipőben betörik), majd azonnal nyit és így fog talajt. Az újfajta ugrást gyakorlatban is kipróbálták.

Letagadhatatlan találat

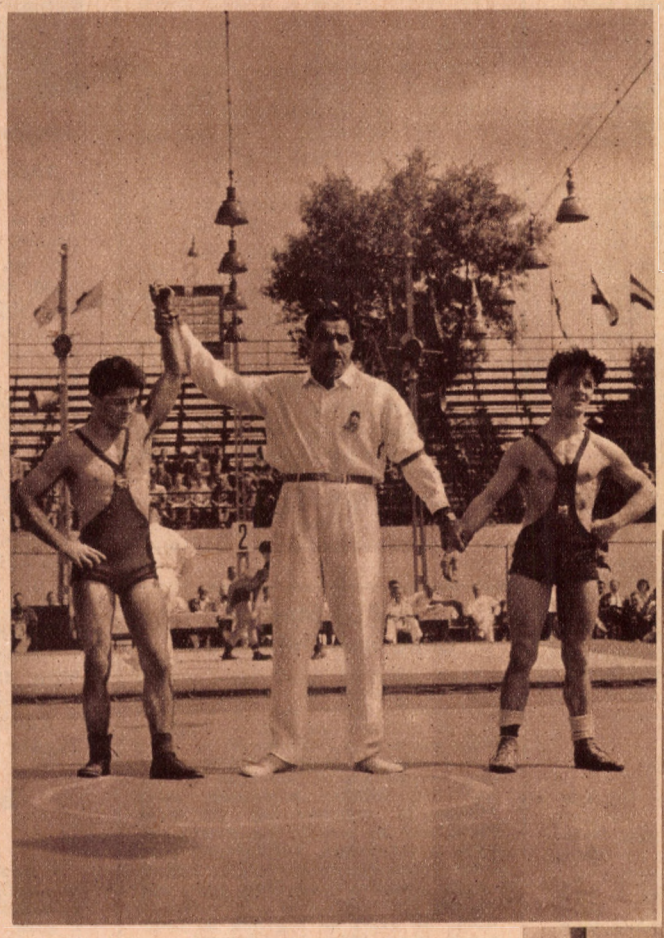
Ha nincs elektromos találatjelző gép, a találatok jelzésére vegyi anyagot is lehet alkalmazni. *Sakirjazov* szovjet szakember olyan folyadékot állított össze, amely a vívómellényen foltot hagy, de csak egy-másfél percre, utána eltűnik. A versenyzők minden összecsapás előtt belemártják a folyadékba fegyverük hegyét. A vegyszer összetétele: 100 kcm 1 százalékos ammóniaoldat, benne 0.1—0.2 gramm fenolftalein.

Iskolai uszodák

Az ausztriai St. Pöltenben egy most készült iskolához két tornatermet és egy uszodát építettek. I. H. Strohmeyer leírja a Leibesübungen — Leibeserziehung c. folyóirat idei 6. számában, hogy már régi követelmény az iskolai uszoda, de csak most kezdik megvalósítani. A St. Pölten-i iskola uszodája 6×12.5 m-es, medencéje 120—160 cm mély, 12 zuhany és két öltöző tartozik hozzá. Összesen fél milló schillingbe került, ötvenezerrel kevesebbe, mint egy-egy felszerelt tanterem, s felébe sem az 1.3 millióba kerülő tornateremnek.

Gong helyett fény- és kürtjelzés

A birkózó világbajnokságon mutatták be az új elektromos versenyórát, Csuri László, az Óragyár főmérnökének és Holló László, a Budapesti Távbeszélő Igazgatóság alközpontja üzemvezetőjének újítását. A perceket felvillanó fénycsík jelzi, akárcsak a Népstadion időmérő berendezésén, be- és kikapcsoláskor pedig gongütés helyett kürtjelet ad. Ha a mérkőzés valami okból megszakad, az órát kikapcsolják.



A svéd tavakon nagyon kevés jollét látni, annál több vitorlás kenut. Ezeket a kétárbócos hajókat nem lehet versenyzésre használni, de lehet portyákra, 1–2 hetes vándorlásokra.

●

Szabadtéri uszodák befedésére nagyon egyszerű, de mégis igen alkalmas tetőszerkezetet alakítottak ki a Szovjetunióban – írja a Belgrádban megjelenő Informacije iz oblasti fizicke kulture c. folyóirat. – A 6 méter magas tetőszerkezet lehetővé teszi, hogy télen, nagy hidegben is használják az uszodát.

●

MEGJELENT:

Kosárlabda Szabálykönyv; összeállította a Magyar Kosárlabda Szövetség munkaközössége. A Sport Lap- és Könyvkiadó V. kiadása, 64 oldal. Ára: 4 forint.



A katamaran, a kéttörzsű vitorláshajó — írja E. Fischer a Die Yacht idei 5. és 1. számában — egyre népszerűbbé válik. Vannak, akik azt jósolják, hogy ez a típus néhány éven belül ki fogja szorítani a kieles és schwertes hajókat.

A SPORTORVOS *tanácsai*

Miért szükséges a sportolók időszakos orvosi vizsgálata?

Tapasztalataink szerint a sportolók egy része idegenkedik a sportorvosi vizsgálatoktól, főleg ha azok vérvétellel járnak. Úgy tűnik, mintha egyesek nem tudnák, hogy e vizsgálatok elsősorban az ő érdekeiket szolgálják. Pedig a vizsgálatok révén állapítják meg például a sportmunkára, ezen belül valamely sportágra való alkalmasságot. Sok esetben ezek a vizsgálatok derítenek fel oly kóros elváltozásokat, melyek a sportolók előtt eddig ismeretlenek voltak. A korán észrevett és megfelelő szakkezeléssel orvosolt elváltozások rendszerint maradéktalanul gyógyíthatók és a sportoló mind sporttevékenységét, mind a társadalomban végzett munkáját teljes mértékben elláthatja.

A sportra való alkalmasságot nem ritkán az edzők is tévesen értelmezik. Elkövetik azt a hibát, hogy orvosi vizsgálat nélkül edzésbe fognak fiatal sportolókat s így csak a verseny előtti sportorvosi vizsgálaton derülhetnek ki az esetleges elváltozások, betegségek.

Ha a sportorvos nem ad engedélyt

a versenyzésre, a sportoló elkeseredik és az orvost hibáztatja, aki őt kedvelt sportjának gyakorlásában — szerinte ok nélkül — megakadályozza.

Íme néhány eset:

Egy fiatal sportoló baleset következtében egyik szemét elvesztette, mégis országúti kerékpáros akart lenni; az orvosi vizsgálat előtt néhány hónapon át már edzést is végzett. Tudjuk, hogy az országúton gyakori a sérülés, por, piszok, apró rovarok juthatnak a szembe, aminek következtében a félszemű versenyző bukhat, s maga is és társai is súlyosan sérülhetnek. Kerékpárversenyzésre az ilyen ember tehát nem alkalmas.

Egy másik sportoló balkarja könyöktörés következtében rövidebb, a könyökizület nyújtása és hajlítása csökkent, egész karja és kézizomzata sorvadt; mégis ökölvívó akart lenni és már néhány hónapja edzéseken is részt vett. Természetesen ökölvívásra nem tartottuk alkalmasnak őt és versenyzési engedélyt nem kapott.

Operált szemű sportoló operált szemével nem lát. Hosszabb ideje ökölvívó edzést végez. Ökölvívásra nem alkalmas.

Megemlítenék még egy sérülést szenvedett sportolót, akinek homlokcsontjából ötforintos nagyságú darab hiányzik. (Az agyvelő, amit csak bőr fed, előboltosodik, pulzáció jól látható.) Eddig labdarúgó-edzést folytatott és most versenyzési engedélyt kért. Természetesen eltiltjuk.

A sportorvos mindent elkövet, hogy a sportolót a neki megfelelő sportágra irányítsa, néha azonban sikertelenül. Néha az is előfordul, hogy az elkeseredett sportoló a versenyzési engedély érdekében csaláshoz folyamodik (például mást küld maga helyett vizsgálatra). Ha nem vesszük észre, ez súlyos következményekkel járhat. Azt kérjük tehát az edzőktől, sportköri vezetőktől,

hozzák el előzetes vizsgálatra sportolóikat,

nem szabad őket abban a hitben hagyni, hogy megfelelnek a választott sportág követelményeinek!

A sportorvosi gyakorlat igazolja, hogy az előzetes vizsgálatok mellett *az ellenőrző vizsgálatokra is szükség van.* De elengedhetetlenül szükséges az is, hogy a sportoló esetleges panaszait ne hallgassa el, hanem őszintén mondja el, majd a kapott utasításokat tartsa be, illetve hajtsa végre. Előfordulhat, hogy a versenyző eltitkolt, vagy kellően nem értékelt betegsége éppen a verseny, esetleg fontos nemzetközi verseny idejére fordul komolyra, ami nemcsak egyéni bajt jelenthet, hanem egyéb zavart, nem ritkán jelentős anyagi kárt is okozhat.

A versenyzési engedély megadása után történő megbetegedésről az engedélyt adó orvos nem tud, az engedély birtokában a sportoló esetleg betegen is versenyez. Itt az edzőre hárul a feladat, hogy versenyzőjét betegen, vagy betegségének lezajlása után újabb orvosi vizsgálat nélkül ne engedje indulni. A felszabadulás előtti egyik olimpián történt, hogy egy győzelmi reményekre jogosító versenyzőnk eltitkolta betegségét s az olimpián már nem vehetett részt.

Számos sportolónál

a sportszerűtlen élet

az oka betegség kifejlődésének, súlyosbodásának.

Néhány évvel ezelőtt az intézetünkben végzett sportorvosi vizsgálat egyik válogatott labdarúgónknál oly tüdőelváltozást talált, amely a sporttól való eltiltást indokolttá tette. *A versenyző és egyesületének vezetői a tilalmat nem vették komolyan,* a játékos tovább sportolt, aminek következménye hosszú szanatóriumi ápolás és a sportból való teljes kiesés lett.

A bukaresti VIT-en egyik nőversenyzőnknél vakbélgyulladás lépett fel, ami azonnali műtétet tett szükségessé. Mint kiderült, már régebben érzett vakbéltáji fájdalmakat. Az idejében elvégzett műtéttel az eset elkerülhető lett volna.

Fiatal egyéneknél lehetnek veleszületett szívbántalmak, amelyek nem okoznak kellemetlenségeket, mígnem valamely hirtelen fellépő tényező — esetleg látszólag jelentéktelen tényező — végzetes collapsust (szívgyengeségi roham) eredményez. Erőteljes gyakorlás során a vérnyomás hirtelen magasra emelkedhet és ez veleszületett értágulatok megrepedésének okozója lehet.

A lázas állapotban végzett sportolás

veszélyét már sokan és sokszor hangsúlyozták. A figyelmeztetést legtöbbször nem veszik komolyan, holott bizonyos, hogy a veszély fennáll.

A fizikai gyakorlatok súlyosbíthatják a járványos gyermekbénulást. Az a tapasztalat, hogy kimerítő gyakorlatozás vagy munka utáni fáradtság csökkenti az ellenállást a járványos gyermekbénulás virusával szemben, kétségtelenül igazolást nyert. (Levinson 1945).

Ismeretesek a mandulagyulladások következményei:

szívbelhártya-, sokizületi gyulladás, vesegyulladás stb. Ha tbc gyanúja áll fenn, vagy már kimutatható a betegség, a sportolás hosszú időre eltiltandó. Gyógyulás esetén is csak állandó orvosi ellenőrzés mellett engedhető meg.

Ismeretesek a sportolókon fellépő *idegrendszeri elváltozások,* amelyeket a félelem, az izgalom, az idegrendszer és izomzat fokozott igénybevétele hoz létre. Gyakori a sportolóknál fehérje megjelenése a vizeletben nagyobb erőfeszítések után. Ennek azonban a fáradtsággal együtt el kell tűnnie, ha nem, a vese kóros elváltozása tételezhető fel.

Mindig gondosan mérlegelni kell a versenyzési engedély megadását mandula-, tüdő-, szívbelhártya-, szívizom-, májgyulladás stb., valamint sérülések után.

E néhány példa is világosan mutatja: milyen *fontosak a megelőző és az ellenőrző sportorvosi vizsgálatok.* A tapasztalatok nyomán határozták el azt is, hogy a válogatott versenyzők negyedévenként általános szűrővizsgálaton essenek át, miáltal az esetleges lappangó betegségek váratlan megjelenését sikerült jelentékenyen csökkenteni.

Dr. Pelle László,
a BTSI főorvosa

A COPACABANÁTÓL



Rio de Janeiro, a brazil labdarúgás egyik fellegvára

Sok érdekeset és elgondolkodtatót hallottunk, olvastunk a brazil labdarúgók játékáról, edzéseiről a világbajnokság idején. Magyar szemnek erős, sőt talán túlerős edzéseket tartottak a VB-mérkőzések előtt. De nem ártott meg nekik, könnyen elviselték, egyik brazil játékos sem tört le tőle. Pedig ezek a világbajnokság alatt lefolyt edzések nyilván nem az igaziak voltak, ezekkel csak jó erőben igyekeztek magukat tartani a játékosok. Milyen az „igazi" edzés, hogyan nevelődnek az utánpótlás tagjai Brazíliában, hogyan élnek és készülnek feladataikra a felnőtt labdarúgók, mit lehet tanulni edzéseikből és játékukból? Ezekre a kérdésekre keresik a feleletet szerte a világon a labdarúgás iránt érdeklődők. (Ahogy annakidején a magyar válogatott „titkának" nyitját kereste edzéseken és mérkőzéseken, fehér és zöld asztalnál lefolyt beszélgetések során egyaránt — szakemberek és újságírók.) Nem egy európai újság küldte el munkatársát Brazíliába: nézze meg, hogyan is működik a labdarúgás gépezete odaát, miért éppen a brazilok nyerték az 1958. évi világbajnokságot?

Magyar újságírók nem utaztak Brazíliába, de múlt év végén jártak ott kosaras nőink, s velük labdarúgáshoz is értő szakemberek. Így például Szabó János kosárlabdaedző, aki lagdarúgójátékosnak is átlagon felüli volt, s labdarúgó-edzőként is működött egy ideig. Megkértük őt: mondja el, mit tapasztalt annakidején Brazíliában. A válasz, Szabó János írása, az alábbi:

Hathetes brazíliai tartózkodásom alatt minden lehetőséget megragadtam, hogy minél többet ismerjek meg a sokat emlegetett brazil labdarúgásból. Végignéztem három mérkőzést, meglátogattam három nagy egyesület — Fluminense, Flamengo és Vasco da Gama — edzéseit, gyakran figyeltem a tengerparton, a copacabanán a fiúk százainak játékát (az ún. tengerparti futballt), láttam a nagyon népszerű teremfutballt, többször beszélgettem játékosokkal, edzőkkel, újságírókkal, testnevelőkkel a brazil labdarúgásról.

A tapasztalatokat érdekeseknek találtam.

Már amikor megérkeztünk, lelkes szurkolók százai rohantak felénk és a sok dicsőséget szerzett magyar labdarúgó válogatott tagjainak nevét kiáltozták. Brazília vagy Futbalia? — kérdezte az egyik lány. Az önkéntelen kérdés nem is takart túlzást.

A labdarúgás iránti érdeklődés

hihetetlenül nagy a brazil népben. Jól mutatta ezt a világbajnokságot nyert csapat fogadása, s az a sok ajándék, amellyel elhalmozzák a csapat tagjait. No és a diadalt megörökítő szobor?

Láttunk például stadionból győzelmi mámorban hazavonuló tömeget. Zenekar játszott, diadalmi szambát táncoltak fiatalok, tízezrek énekeltek... A szembe jövő gépkocsikat megállították és jaj lett volna annak a gépkocsivezetőnek, aki nem örült volna velük együtt.

Csoda, hogy a neves labdarúgók népszerűsége olyan páratlanul nagy?

De az ünnepelt játékosok *könyörtelenül megszabott életet élnek.* Szerződésük kötelezi őket, hogy klubházakban éljenek (még a nősek is), csak hetenkint egyszer van kimenőjük. Persze, ezekben a klubházakban tökéletes kényelem van, olvasóterem és házimozi, rádió és televízió, tökéletesen felszerelt sportorvosi rendelő és alkoholmentes bár egyaránt megtalálható bennük.

A klubokat tagdíjakból és mérkőzésbevételekből tartják fenn. A Vascónak például közel 30 000 fizető tagja van. A pályákat is a klubtagok közreműködésével építik. A Fluminense akkor épülő stadionja egy-egy ülőhely-részvényének árát akkoriban — ha jól emlékszem — százezer cruseirosra tervezték. Ez több mint tízezer dollár.

A brazil bajnoki rendszer

a mi számunkra többé-kevésbé furcsa. Országos bajnokság nincs, államonkint rendeznek bajnokságokat. És van két világvárosi bajnokság is: a riói meg a Sao Pauló-i. A két nagy város között igen éles versengés folyik, s ez — jelentős mértékben segíti az élvonal fejlődését. A brazil válogatottat mindig ennek a két városnak a játékosaira építik. Az élvonalbeli bajnokságok profi alapon folynak. Még a tartalékbajnokságok is. Rendeznek megyei bajnokságokat is. Évenkint kétszer országos bajnoki döntőket bonyolítanak le. A döntők végküzdelmeit rendszerint a két nagyváros csapatai vívják.

Parti bajnokságokat is rendeznek, minden partrésznek külön-külön bajnokságot. Olyanok ezek, mint a nálunk újabban rendezni szokott utcabajnokságok. Csak sokkal több csapat vesz benne részt... Ezeket a copacabana-bajnokságokat társadalmi szervek rendezik, a labdarúgószövetségtől független szervek. Nagyon népszerű a terem-labdarúgás is. A játéktér mindig akkora, amekkora a tornaterem, a kapu mérete körülbelül a kispályás kézilabda-kapunak felel meg. Öt mezőnyjátékos és kapus alkotja a csapatot. A labda mérete olyan, mint a röplabdáé. A labda azonban nem felfújt, hanem lyukacsos gumi belsejű.

Az utánpótlás-neveléssel nem sokat törődnek,

mert mint sok minden más, ez is magától terem itt. Az élvonal kimeríthetetlen termőtalaja a tengerpart. Ezek végtelen fövenyén naphosszat játszanak a 12—17 éves fiúk. Vannak, akik teniszütő nagyságú faütővel ütögetik egymásnak a labdát, de legtöbben rúgják — gyakran kis labdát — vagy éppen mérkőzést játszanak.

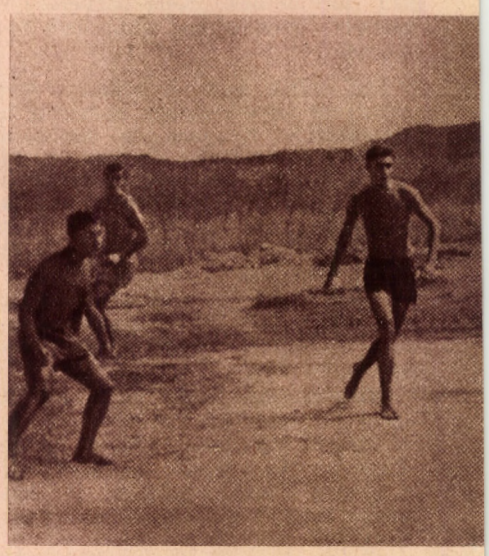
Jónéhányszor nézegettem ezeknek a fiúknak a játékát. Káprázatosan bántak a kis labdával a süppedő homokban!... Tucatjával láttam labdazsonglőröket. Nem könnyű válogatniok köztük az utánpótlás-keresőknek. Ezek a fiúk minden edzői segítség nélkül jutnak el a labdakezelés igen magas fokára. Csupán utánzóképességük segíti őket. Télennyáron folyik a játék a sok-sok kilométer hosszú, kacskaringós riói partokon. Ha a fiúk észreveszik, hogy figyelik őket, még jobban igyekeznek kitenni magukért. De egyébként sok az egyéni játék a mérkőzéseiken, akinél a labda, az rendszerint addig cselez, addig játszik, amíg elveszik tőle, vagy gólt nem ér el. Vagy — a fáradtságtól össze nem esik.

A laza homok biztos labdakezelést kíván meg és fokozza az állóképességet!

A nagy klubok edzésein

legalább annyi segédszemélyzet vonul ki a pályára, mint játékos. A főedzőn és a segédedzőn kívül gyúrók, sportorvos, testnevelő, s esetleg — amint a VB-n történt — pszichotechnikus is. *A játékosok mindent elkövetnek a jó teljesítmény, a forma megtartása érdekében, mert ez létkérdés számukra. Pénzkérdés.* Fegyelmezettek és betartják vezetőik utasítását. Akkor is, ha nem figyelik őket. Ha valaki megsérül, igyekeznek minél hamarabb rendbehozni. A Fluminense és a Vasco orvosi szobája mellett egészen korszerűen

Mérkőzésjelenet a tengerparti fövényen



A MARACANÁIG



A 170 000 néző befogadására készült Maracana stadion, a város pályája. Az Uruguay—Brazília világbajnoki döntőn, 1950-ben, 200 000 ember szorongott itt!

berendezett fizikoterápiás intézet is van: mindegyikben vízi gyúrásra alkalmas készülékeket is láttunk.

Az edzéseken számunkra szokatlan gyakorlat-elrendezést láttam. *Felváltva dolgoztak labdával és labda nélkül.* Meglehetősen sokat futottak, vágtáztak labda nélkül is. Gyakori volt az egyéni labdázgatás. A kapura rúgdosás honi módját nem láttam; vagy labdavezetéssel, ellenfél kicselezésével közelítették meg a kaput, vagy összjátékkal. Kedvelt gyakorlatuk, amikor egy támadó szerepel a védővel szemben; lehetőleg kapuralövéssel kell befejeznie a csatárnak ezt a gyakorlatot. Idehaza ritkán látható a szabadrúgásoknak az a tervszerű gyakorlása, ami ott hetenkint történik; a kapura lőtt vagy ívelt labdára a megfelelően helyezkedő játékosok mindig ráfutottak.

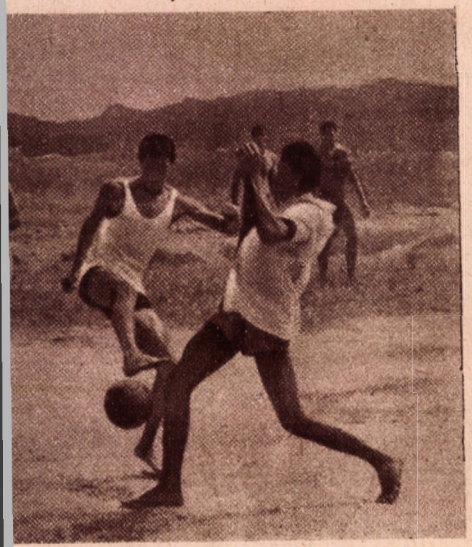
Az edzés a legnagyobb melegben is erőteljes volt. Az edzésmunka mennyisége általában nagyobb, mint a miénk idehaza. Tetszett nekem a köralakban végzett gyakorlás. Többször végigment egy-egy körön a labda, pedig nem könnyű mozgásokat kellett a játékosoknak végrehajtaniok!

A mérkőzések mindegyikén

jó játékot láttam, ha nem is csodálatosat.

Az edzések, a parti látványosságok után többet vártam... De hát más a mérkőzés, ahol zavarja az embert az ellenfél. Nem egyszer szinte tapad rá... 1957 novemberében lényegesen jobbnak ítéltük a brazil labdarúgókat, mint a mieinket. Magunkban nagyra értékeltük az ellenük Bernben elért 4 : 2-t!...

A kapusok úgynevezett vonalkapusok, ruganyosak és igen bátrak. Légzetelállító vetődéseket láttunk tőlük. Rendszerint kirúgják a labdát.



Kidobásra ritkán van lehetőség, mert a brazil csatárok támadásuk után szinte tapadnak a védőkre. A csatárok igyekeznek meredeken előretörni, gyorsak, igen mozgékonyak. Gyors mozgás közben is kis hibaszázalékkal veszik át és adják tovább a labdát, vagy lövik kapura. A labdát ritkán vesztették el labdakezelési hiba miatt, inkább az önfeláldozó közbelépés következtében. Szívós, kemény a védekezés, de egyszer sem láttunk lábramenést. Ilyesmit talán fel sem tételeznek egymásról. „Törlesztést" nem tapasztaltunk...

A meredek labdák erőltetése, a gyorsaság kihasználására való törekvés miatt számunkra kissé egyhangúnak tűnt a játék. Nekem különösen hiányzott a finom perdítéssel végrehajtott rövid kiugratás, a helycserés lyukrafutás... Sok az egyéni küzdelem is, mindenkinek mindig le kell küzdenie ellenfelét... De gyakran megcsodálhattuk a technikát, a támadókét is, a védőkét is. A védők jól szereltek benyúlással.

A ragyogó labdakezelést különösen a november 9-i Fluminense—America esti mérkőzésen láthattuk. Trópusi záporban folyt le a találkozó és a játékosok a bokáig érő vízben is

olyan könnyedén, olyan természetesen kezelték a labdát,

mintha száraz, síma talajon játszottak volna. Az America — Mándi Gyula csapata — ekkor már észrevehetően belekevert játékába középeurópai elemeket. De a kapu előtti tehetetlenséget is, mert — három hatalmas gólhelyzetet kihagytak!... A mérkőzés végeredménye 1 : 1 lett.

Szakemberekkel újságírókkal többször beszéltünk a küszöbön álló VB-ről is. Kivilágolott a beszélgetésekből, hogy *sokat tanultak a négy év előtti híres magyar válogatott csapattól.* Például taktikában is. Ahogy egy újságíró elmondta és lerajzolta nekem, a világbajnokságon a védekezésből támadásba és támadásból védekezésbe való átmenet igen gyorsan és rugalmasan igyekszik majd végrehajtani a brazil válogatott. Felváltva vonják hátra — szükség esetén — a két szélsőt, vagy a belső csatárokat.

Szerepelt a rajzokon négyhátvédes — kétfedezetes — négycsatáros megoldás, de háromhátvédes — négyfedezetes — háromcsatáros és négyhátvédes — háromfedezetes — háromcsatáros ugyancsak...

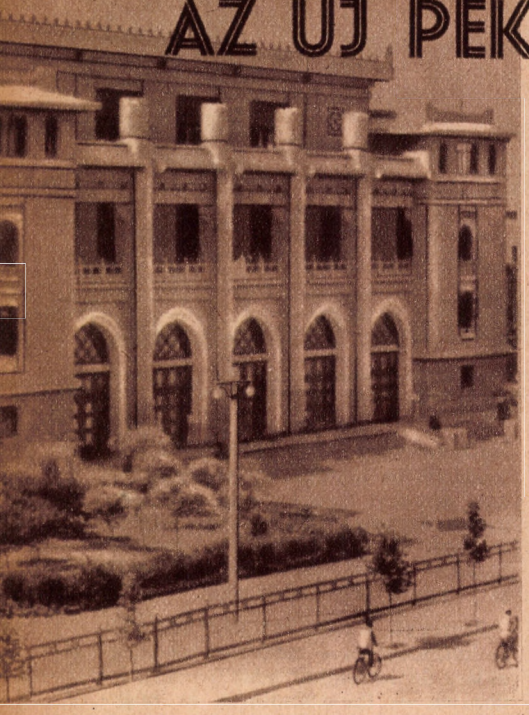
Alkalmazták-e ezeket a világbajnokságon, nem tudom. A híradásokból úgy tűnik, hogy igen, mert taktikailag is igen változatosan játszottak a brazilok. *Remek technikájuk kiváló erőnléttel és megfelelő taktikai elgondolkodásokkal párosult.*

1950-ben a riói VB. döntőn a brazilok 2 : 1-re vesztettek Uruguay ellen a híres Maracana stadionban. Az egészet véletlennek tulajdonították, mert nem tanultak a vereségből. De tőlünk 1954-ben elszenvedett 2:4-ből már igen. Nagy csalódás volt ez számukra. Némi csalódás bennünket is ért négy évvel ezelőtt. Nem okultunk belőle. Svédországban újból csalódtunk. Labdarúgóink érdekében reméljük, hogy ezt már nem tekintjük véletlennek...



A Copacabana, a tengerpart egy részlete

AZ ÚJ PEKINGI SPORTCSARNOK



Három évvel ezelőtt Pekingnek ezen a külterületén csak mocsarak és roskatag kunyhók voltak. Két éve már ezek helyén áll az új sportcsarnok, azaz inkább *sportcsarnok-kombinát*, mert annyiféle sportlétesítményt foglal magában.

A piszkos mocsarakból lett a manapság már kristálytiszta vizű Lung Tan tó, körülötte pedig hatalmas betonépítmények merednek az ég felé, köztük az új sportcsarnok is.

A sportcsarnok három nagy épületből áll, ezeket folyosók kötik össze egymással. A középső épület a tulajdonképpeni *sportcsarnok*, amelyben kosárlabda, röplabda, tenisz, asztalitenisz és tollastenisz (badminton) mérkőzéseket, valamint torna, ökölvívó, birkózó, súlyemelő, vívó és Wu shu-versenyeket lehet rendezni. (Ez az utóbbi a kínai népi önvédelmi sport neve.) A sportcsarnokba 7000 néző fér be. A világító-, fűtő- és szellőző-berendezések — ezt talán mondani sem kellene — a lehető legkorszerűbbek. A lelátók alatt körben széles folyosókról nyílnak a különféle szükséges helyiségek: öltözők, gyúró- és orvosi szobák, társalgók, dohányzók, sajtószoba stb. A csarnokot télen-nyáron használják.

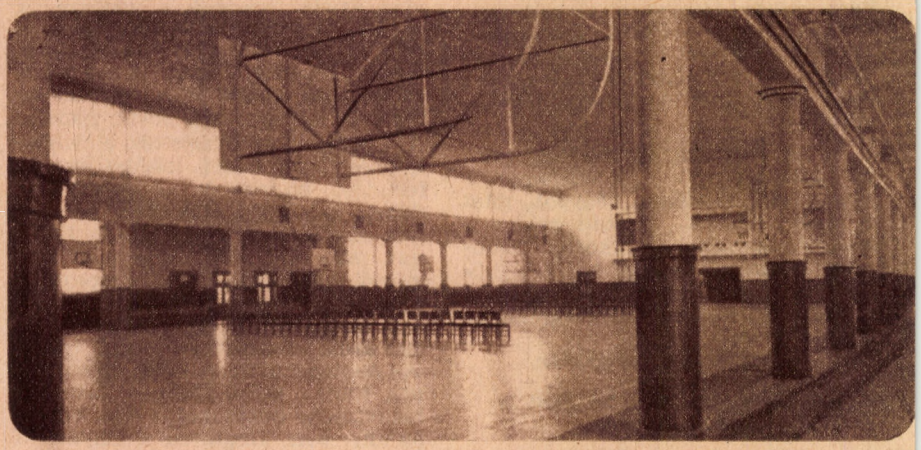
A sportcsarnoktól nyugatra találja az ember *az úszócsarnokot*. Medencéje 50 méter hosszú és 20 m széles, északi részén különböző magasságú ugrótornyokkal, déli részén előfürdővel. A medence körüli lelátókon 2000 néző fér el. A medence fenekén korszerű szűrő-tisztító berendezés gondoskodik a víz tisztántartásáról.

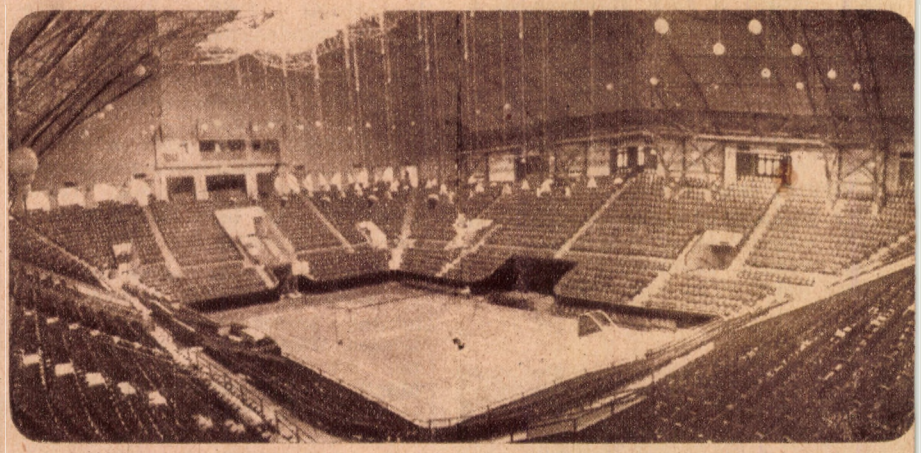
A sportcsarnoktól keletre van *az edzőtermek csarnoka*. A nagy edzőterem *74 m hosszú és 44 m széles!* Ez azt jelenti, hogy akár három kosárlabda-csapat is edzést tarthat benne egyszerre (keresztben, persze). A pálya két oldalán *7—7 méter széles folyosó* fut, ezekben torna- és asztalitenisz edzéseket lehet tartani. De még *más, kisebb edzőtermek* is vannak ebben a nagy épületben, valamint biliárdterem, klubszoba, társalgó, öltöző, zuhanyozó, értékmegőrző, napozó, mérlegelő szoba stb.

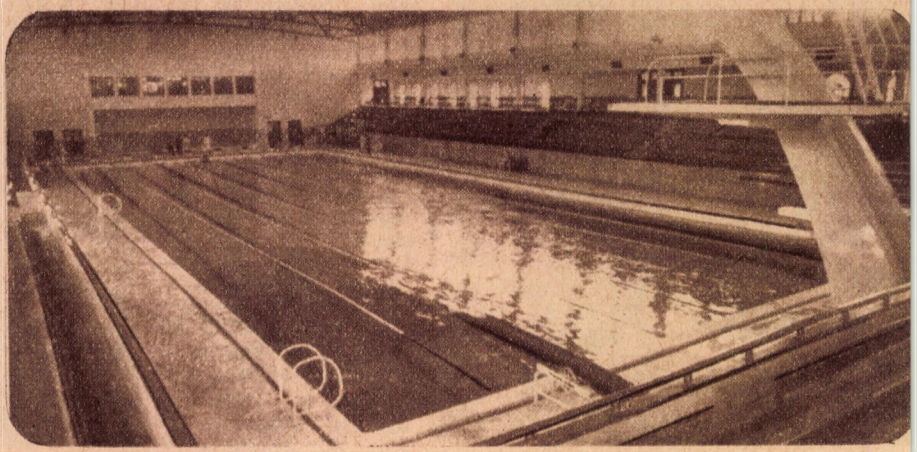
A három csarnok alapterülete — 34 000 négyzetméter!

A csarnokokat *különféle szabadtéri pályák övezik*. Így például atlétikai és labdarúgó pálya, továbbá esti mérkőzésekre is alkalmas kosárlabda- és teniszpálya.

A sportcsarnok-kombinát Peking egyik nevezetessége. A külföldi látogatók mind elragadtatással nyilatkoznak róla. A francia szakszervezeti válogatott tagjai kijelentették: irígylik a kínai sportolókat e csodás edzési lehetőséget nyújtó csarnok miatt. Az angol úszók egyik vezetője azt mondta: *„Szeretném ezt az uszodát áttolni Londonba!"*







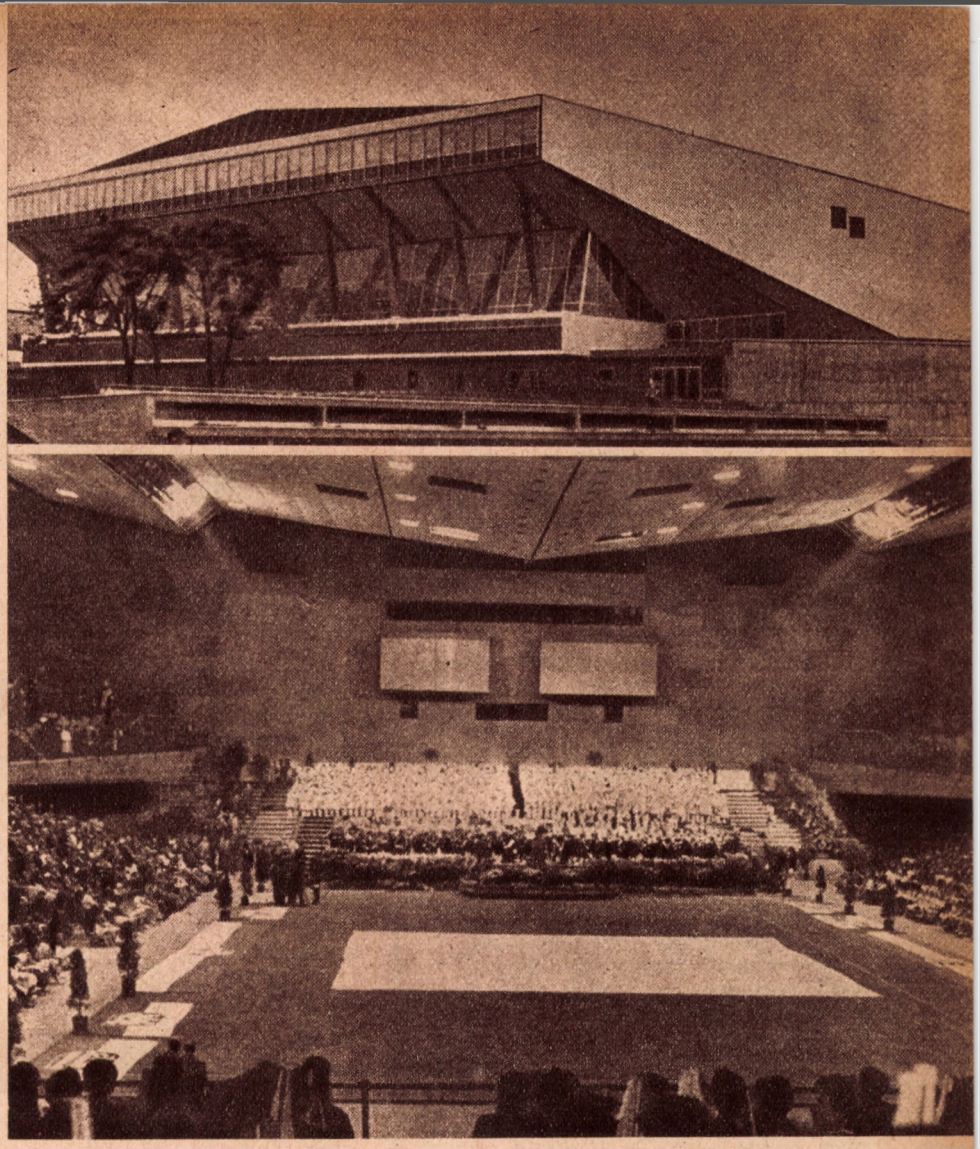
Az üveg, az acél és a beton szimfóniája

Június 21-én avatták fel Bécs város sportcsarnokát, amelyre — írja az ASKÖ című folyóirat júliusi száma — egy külföldi szakember azt mondta, hogy az „az üveg, az acél és a beton szimfóniája".

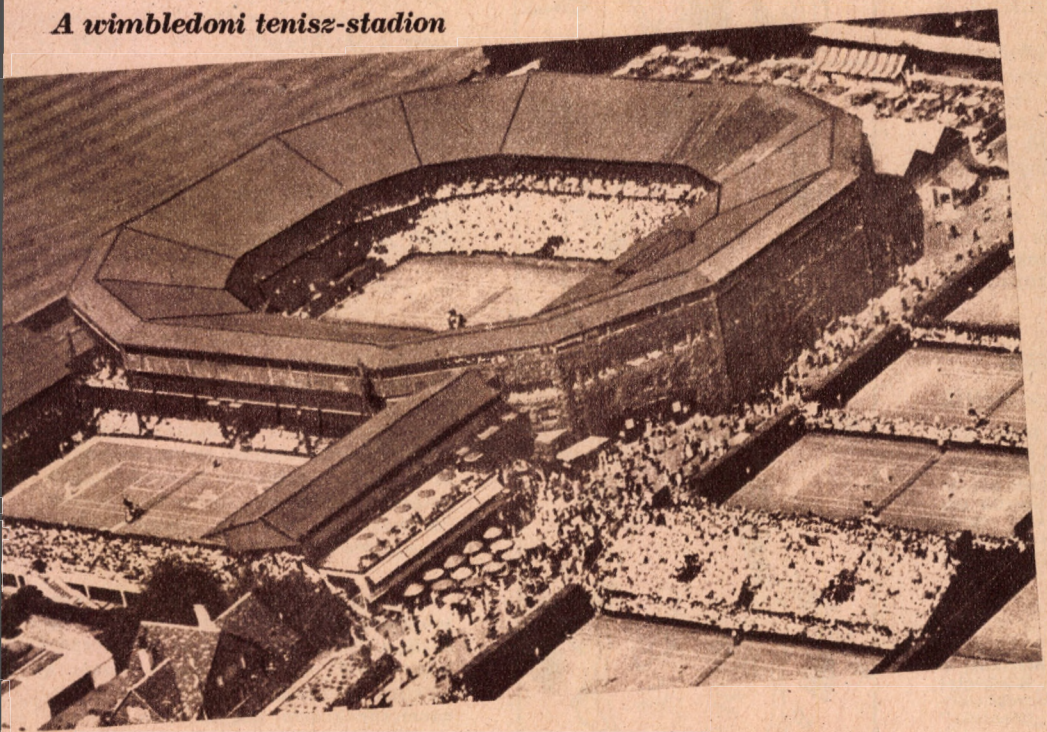
A nagycsarnokba 15 000 néző fér el, ebből hatalmas függöny segítségével egy 3000 néző befogadására alkalmas rész elkülöníthető. 18 különböző sportágat űzhetnek a melléktermekben, s ezek további 3000 nézőt fogadhatnak be. Helyük van például a tornászoknak, az evezősöknek és a kajakozóknak, a tollastenisz űzőinek, a röplabdázóknak, az ökölvívóknak, a birkózóknak, a cselgáncsozóknak, a súlyemelőknek, a vívóknak, az asztaliteniszezőknek stb. A jegesek rendelkezésére 60×30 m-es jégfelület állhat. De van edzőtermük a tekézőknek is. A görkorcsolyázók már csak a sportcsarnak mellett tarthatnak edzéseket, ők nem fértek be a 18 sportág közé.

★

Felső képünk a sportcsarnok külsejét, második képünk pedig a csarnok belsejét mutatja (a megnyitó alkalmából).



A wimbledoni tenisz-stadion



és mellette a kisebb stadionok és versenypályák az idei versenyek alkalmával

Az atlétika és a fiatalkorú bűnözés

New York állam mezőgazdasági és ipari iskolájában elítélt fiatalkorú bűnözőket nevelnek. Legtöbbjük tolvajlás miatt került börtönbe. Bűnözésüket általában a megfelelő otthon hiánya okozta.

W. C. Damon a „Jopher" című észak-amerikai szaklapban fejti ki, hogy az atletizálás jó hatással van ezekre a fiatal bűnözőkre, különösen a csapatversenyekben való részvétel. A versenyzés helyreállítja önbizalmukat, az önmagukban való hitet, kialakítja a helyes közösségi szellemet, sportszerű gondolkodásra és viselkedésre nevel, amellett gyors elhatározásra, gyors cselekvésre késztet. Mindezek hozzájárulnak ahhoz, hogy a fiatalok 10—12 hónap után bele tudnak illeszkedni a becsületes munkás életbe.

●

Ötven évvel ezelőtt rendezték az első világkörüli autóversenyt. 1908 február 12-én rajtolt New Yorkban 6 gépkocsi és az amerikai földrészen átkerekezve, majd Vladivosztokba áthajózva Szibérián át Moszkva felé folytatta útját. Azután Berlin következett, majd Párizs, a verseny végcélja. 1908 július 26-án döcögött be Protos kocsiján a francia fővárosba a győztes, a német Hans Köppen.

Az edzés mai elvei

A francia *Maurice Baquet* a Natation idei márciusi számában gondosan felépített cikkben foglalkozik azokkal az ismeretekkel, amelyekkel a mai edzőknek rendelkezniök kell, s azokkal az elvekkel, amelyek szerint kell folynia a sportolók nevelésének és sportképzésének.

Az edzőnek *a)* kellő *elméleti, gyakorlati és nevelői tudással* és tapasztalattal kell rendelkeznie, *b)* jártasnak kell lennie *az oktatás és az edzésvezetés legmodernebb módszereiben*, valamint az anatómiában, az élettanban, a sportegészségtanban, az emberi test mechanikájában, *c)* alaposan ismernie kell a sportág *technikáját, taktikáját, erőnléti vonatkozásait*, versenyszabályait, *d)* rendelkeznie kell *az emberekkel való bánnitudás* képességével, tudnia kell *vezetni és lelkesíteni* egyaránt, *e)* elengedhetetlen *az általános műveltség*, a fejlett megfigyelő, boncolgató, gondolkodó képesség és a képzelőtehetség, *f)* jó *pszichológusnak* is kell lennie.

Mit kell tudnia az edzőnek sportolóiról? Íme: életkort, egészségi állapotot, volt betegségeket, élettani értékeket (orvosi vizsgálatok alapján), testalkati adatokat, mozgástechnikai adatokat, jellembeli tulajdonságokat, értelmi-érzelmi tényezőket, életformát, munkakörülményeket, szabadidő kihasználását, lakás, táplálkozás stb. körülményeket. Az utóbbi időben elért nagyobb fejlődés nemcsak az edzésmódszerek fejlődésének, a tudomány segítségének, hanem annak is köszönhető, hogy az emberismeretet, az idegrendszeri és lelki tulajdonságokat jobban felhasználták a teljesítmények fokozásában.

Az edzés lehet: egyéni, közösségi, vagy általános és különleges; vonatkozhat a sportág egész területére vagy csak egy részére (technika, taktika, erőnlét stb.). Döntő *az edzés módszerében* az igénybevétel mértéke és gyakorisága, a közbeiktatott pihenők tartama és milyensége, általában a munka és a pihenés egyensúlya, az ismétlések és kihagyások, a végrehajtás ritmusa, az egyéni sajátságok.

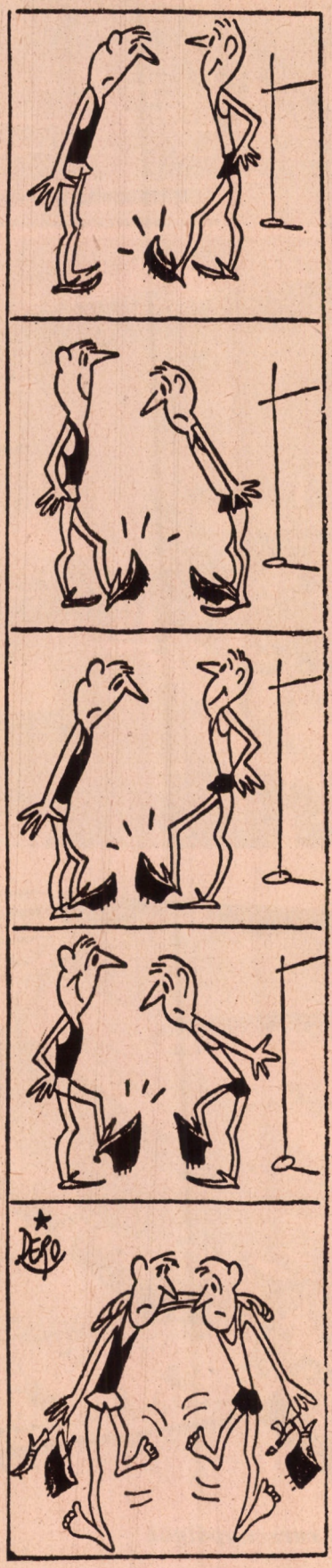
A szovjet siker titka a sportorvosok ezreiben rejlik

Így látja a helyzetet **Dr. F. Heiss** professzor, a moszkvai sportorvosi kongresszuson részt vett NSZK-beli szakember. A Szovjetunióban igen gondosan képzik a sportorvosokat, s ezek ezrei segítik ma már a sporteredmények javulását. Heiss dr. véleménye szerint a szovjet sportolók lassan, de biztosan valamennyi sportágban az élre törnek.

A delfinkalló

a jövő úszásneme, **állítja H. Mertens, a berlini SC Dynamo úszóedzője.** Kísérletei a kalló és a delfin-lábtempó összekötésével arra mutattak, hogy ez a „házasság" szerencsés. A kísérletben részt vett úszók nagyobb része néhány hét alatt megjavította legjobb eredményeit ezzel az újfajta gyorsúszó-mozgással. (Sport, Zürich, 1958, V. 27.)

Ez lett volna, ha...



(L'Équipe, Párizs)

Edzők

Sokféle edző van minden sportágban. Ilyen is meg olyan is. Jobban képzett és kevésbé képzett, sőt képzetlen is. Nem egy szakmában manapság már csak érettségivel vesznek fel ipari tanulókat. A sport oktatóival még nem ilyen szigorúak, hiszen nem drága fémekkel és más nyersanyaggal dolgoznak... Node nem erről akarok ezúttal beszélni, hanem arról, hogy milyen érdekes típusú emberek vannak az edzők között.

Azt a típust ugyebár ismerik, aki győzelem után kihúzza magát és röviden ezt nyilatkozza:

— A fiúk betartották a taktikai utasításokat!

Már ti. azokat a zseniális taktikai utasításokat, amelyeket ő adott. Ha kikapnak? Ez csak egyszerű:

— A fiúk nem tartották be az utasításokat!

Akadnak edzők, akik még ennél is tovább mennek.

Van egy idősebb edzőnk, aki idényben mindig így válaszol erre a kérdésre, hogy mi volt vasárnap:

— Győztem!

Vagy:

— Döntetlent értem el!

Vagy:

— Kikaptak!

Már ti. a játékosai.

Ha leülnek egy fekete mellé, a részleteket így adja elő:

— A tizenkettedik percben lefutottam, kicseleztem a jobbhátvédet, beíveltem és befejeltem a labdát. 1:0. Node azok a marhák hátul beszedtek egyet. Egy-egy lett... És akkor... ajjaj... elvágtak... 11-est ítélt a játékvezető... és... ajjaj... mellérúgtam!...

Edzőtársai megértően bólogatnak ilyenkor. Csak egyszer fordult elő, hogy egy kívülálló tisztelettel megkérdezte:

— De Péter bácsi, miért te rúgtad?... Miért nem hagytad valamelyik játékosodnak?...

P. J.

HÍREK

A jugoszláv testnevelő intézetek és az iskolák küldöttei tavasszal tartott értekezletükön a következő feladatokat tűzték ki: 1. a testnevelési kongresszus anyagának előkészítése, 2. a tudományos kutatóintézetek irányelveinek meghatározása, 3. az olimpiai előkészület tervének megalkotása, 4. az iskolai testnevelés korszerűsítése, 5. a dolgozók testnevelésének megszervezése.

●

A sportjáték-technika gyakorlása versenyszerű feltételek között — ezzel foglalkozik a Theoria und Praxis der Körperkultur 3—6. számában. Sorra veszik a cikkírók az egyes sportjátékokat és példákat adnak arra: hogyan lehet versenyszerűen, ellenféllel szemben gyakorolni azokat a mozgásokat, amelyeket előzőleg már jól megtanultak, tehát ismernek a játékosok.

Az első **néger** teniszbajnok



Althea *Gibson* tavaly nyert először női egyest Wimbledonban. Az idén másodszor. De talán még ennél is nagyobb dolog az, hogy Althea *Gibson* USA-bajnokságot is nyert Forest Hillsben. Tavaly először. Mi ebben a nagy dolog? *Az, hogy Althea Gibson — néger.*

Azt, hogy ez mit jelent, el tudjuk képzelni, hiszen elég sok megrázó vagy tragikus történetet olvastunk vagy hallottunk már az amerikai néger-üldözésről.

Azt, hogy ez mit jelent, jól érzékelteti J. *Greenfeld* cikke is a Sport című, New Yorkban megjelenő folyóirat júliusi számában. Ezt írja többek között:

Nehéz, nagyon nehéz utat járt be Althea... Pályafutása során minden sportoló találkozik nehézségekkel. De ha ez a sportág tenisz, és a sportoló néger — a nehézségek egészen különlegesek... Althea Gibson pályafutása olyan, mintha csak Hollywoodban találták volna ki...

1927-ben született Dél-Karolina állam egy kis farmján. Szülei itt segédkeztek egy nagybácsinak a részes gyapottermesztésben. A család keserves körülmények között élt, így hát Altheát nagynénik nevelték, New Yorkban és Philadelphiában. 11 éves korában került vissza ismét családjához, amikor a Gibsonok New York néger negyedébe, a Harlembe költöztek. Az apa, Daniel *Gibson*, segédmunkásként dolgozott egy garázsban. A gyerekek idejük nagyobb részét az utcán töltötték. Althea is. Az utca volt az igazi otthona.

— *Nem szerettem iskolába járni* — mesélte újságíróknak —, *nem szerettem, hogy parancsolgattak nekem. Kerültem az iskolát, otthonról is elszöktem, amikor csak tudtam. De labdázni, azt nagyon szerettem. Nekem igazán mindegy volt, hogy milyen labdajátékot játszottam...*

Lakásuk közelében, a nyugati 143. utcát *játszó utcának* nyilvánították, sorompóval elzárták, úgy hogy a fekete aszfalton zavartalanul játszhattak naphosszat a környék fekete gyermekei. 1941 nyarán, tizennegyedik életévében Althea már sokoldalúan képzett sportoló volt. Buddy *Walker* állástalan zenész, az utcai játékterület felügyelője *felismerte a néger kislány rendkívüli ügyességét a labdajátékokban, főleg a tenyérteniszben;* szerzett neki használt labdát és teniszütőt és falnál gyakoroltatta be vele az alapütéseket. Aztán egyszer elvitte egy igazi teniszpályára, a kerületi rendőrklub pályájára. Althea játéka hatalmas feltűnést keltett. Vettek neki felszerelést, Fred *Johnson*, a klub profi tagja oktatgatta lábmunkára és taktikára..

Már akkor jól játszotta a teniszt Althea, de rendkívül faragatlan volt, ami egyáltalán nem csoda. Hol is tanult volna meg helyesen viselkedni? Erős, jól fejlett leányka volt, utcájukban a vele egyidős fiúkat megverte, érthető, ha hetyke volt és önhitt, senki és semmi nem imponált neki. Harcias szellemét csak fokozta, hogy *apja ökölvívó felszerelést vett neki és állandóan gyakoroltatta erre a sportágra.* A női ökölvívást akkoriban kezdték bevezetni a menedzserek, *úgy gondolta az öreg Daniel, hogy a lánya majd jól keres mint pankrációs ökölvívó...* A leány laposra verte az apját, mint ahogy összeaprította tenisz-ellenfeleit is a rendőr-klubban. Egymásután nyerte a néger teniszszövetség, az ATA leányversenyeit. Egy este megszólította az utcán tekéző *Sugar Ray Robinson* középsúlyú ökölvívó világbajnokot:

— *Fogadjunk, Sugar Ray, hogy legyőzöm magát tekézésben!*

Robinson nem fogadott, de megtetszett neki a leány sportszeretete és meghívta az edzésére. Utána a lakására is. *Robinson* felesége elkeseredettnek, vadócnak, durva beszédűnek találta Altheát. Igyekeztek nevelni. Althea el akart valamit érni, ki akart emelkedni a nyomorból, hogy segíthesse szüleit. Két néger orvos magához akarta venni, hogy tanítatja és mellesleg kiváló teniszezőt nevel belőle. Arra gondoltak, hogy a roppant tehetséges Altheával talán át lehetne törni a tenisz négerellenes frontját. Altheának tetszett a terv, de nem akart vidékre menni *Eaton* dr. otthonába. *Sugar Ray* tanácsára mégis elment.

— *Sohasem számítasz senkinek sem, ha nem tanulsz* — intette őt a híres néger ökölvívó. — *Majdnem mindegy, hogy mit tanul az ember, fontos, hogy tanuljon, képezze magát. Csak így juthat előbbre!*

Keményen küzdött Althea, mert előbbre akart jutni. Megtanult helyesen viselkedni is. Elvégezte a középiskolát. Először nem akarták felvenni főiskolára. Összeszorított fogakkal tanult még egy évig, aztán felvették. Közben teniszezett is. „*Eleinte nem tudta elviselni a vereséget* — mesélte *Eaton dr. — Ha már 4:1-re vezettem, feladta a mérkőzést és elszaladt. Később már jobban tudott uralkodni magán, de azért előfordult, hogy feladta...*

19 éves korában Althea Gibson már a néger szövetség felnőtt bajnoka volt. Három évvel később, 1949 telén kísérletet tettek a „color bar", a színes korlát áttörésére. *Fedett pályán még csak engedték indulni Altheát, de fűvesen nem.* Elkeseredett újságcsata, becsületes

Ünnepi hazatérés New Yorkba



sportemberek és barátok segítségével, *végre 1950-ben részt vehetett az országos bajnokság egyik fontos előversenyén*, a keleti füvespályabajnokságban. Ha nem is győzött, de megállta a helyét és meghívták Forest Hillsbe is. *Az első néger teniszező volt, akit meghívtak. A színes korlát tehát ledőlt...* Csaknem egy bálvány is. Althea 1:6 és 6:3 után már 7:6-ra vezetett Louise *Brough*, a sokszoros bajnoknő ellen, amikor zivatar tört ki és másnapra halasztották a folytatást. Althea egész éjjel nem aludt, izgatott volt. Másnap aztán simán kikapott a tapasztaltabb, a füvön is gyakorlottabb *Brough*-tól. Althea elrohant a pályáról. *Lelkileg annyira összetört, hogy öt éven át nem jött teljesen helyre.* Szépen játszott, ért is el kisebb sikereket, de nem fejlődött. Az újságok már azt írták róla: a tenisz legnagyobb csalódása... Közben tanári oklevelet szerzett. Amikor 1954-ben nem került be a legjobb tíz közé, annyira elkeseredett: kijelentette, hogy belép a hadseregbe, a teniszt pedig abbahagyja.

Ekkor kapta élete második nagy esélyét. Beválogatták az USA-nak Délkelet-Ázsiában bemutatókat tartó négyes csapatába. Althea *Gibson* tudta, hogy *csak politikai okból esett rá a választás*, csak azért, hogy vele „megfogják" a színes embereket, de nem bánta. A portyán nagyon belejött, végül megnyerte az 1956. évi francia bajnokságot is. Wimbledonban a negyeddöntőben kikapott Shirley *Frytól*, de Angela *Buxton*nal együtt *megnyerte a párost.* Visszanyerte önbizalmát, keményen, szorgalmasan edzett mesterével, Sidney *Llevellyn*nel..

És 1957 nyarán győzött Wimbledonban. Utána győzött Forest Hillsben is. A sors különös szeszélye folytán éppen Louise *Brough* volt az ellenfele a döntőben. De most nem rohant el, simán megverte nagytudású ellenfelét...

Azzal fejezte be hosszú cikkét *J. Greenfeld*, hogy Jack *Kramer* szeretné megnyerni profinak Althea *Gibsont*. A kiváló néger teniszezőt csábítja a pénz, annak a lehetősége, hogy szüleit kihozatja a néger negyedből, de még gondolkodik. Elvégre jó hangja van. Elmehet énekesnek is, pedagógiai oklevele van, tanárnak is. És valamit az amatőr tenisz is hoz a konyhára...

Bányászok testnevelése és sportja Franciaországban

A bányászok testnevelésében az egészség megőrzésére és fejlesztésére törekszenek, ami egyúttal a szakmai képzést is segíti. A legfontosabb feladatok közé tartozik a reflexek kifejlesztése, s a belső szervek – elsősorban a szív és a tüdő – teljesítményének növelése. Természetesen a testnevelésen, a sportoláson keresztül a jellem nevelésére is törekszenek.

A bányászfiatalokat a testnevelésen és a sportoláson át is jövendő hivatásukra készítik elő. Kifejlesztik készségeiket, képességeiket, jártasságot szereznek különböző sportágakban, tervszerűen fejlesztik egészségüket, megtanulják egymás segítését. A bányamunkára előkészítő sportversenyeket is rendeznek – G. Hébert szellemében – bányászati eszközökkel felszerelt sportpályákon. A bányászokkal a legkiválóbb edzők foglalkoznak, s ezek együttműködnek orvosokkal, valamint tudományos kutatókkal.

A bányászok testnevelésének *anyagát és módszereit* a munka és körülményeinek gondos vizsgálata alapján válogatják ki. Milyen gyakorlatokra van általában szükségük a bányászoknak?

1. *Izomlazító mozgásokra*, mert egész nap statikus munkát végez a legtöbb bányász és izomzata elmerevedik.

2. *Derűs, játékos, vidám foglalkoztatással* kell ellensúlyozni az egésznapos bezártság hatását.

3. *Az alsó test izomzatának foglalkoztatásáról* soha nem szabad megfeledkezni, előnyben kell részesíteni a futással végrehajtható mozgásokat, gyakorlatokat, játékokat.

4. Nagy gondot kell fordítani *a légzőszervek* foglalkoztatására.

(L'Education Physique, 1958, 1. szám.)

A fáradásos törések

Bugyi Balázs dr., a fővárosi tanács XXI. kerületi rendelőintézetének munkatársa a fenti tárgykörből készített előadást. Az előadás a moszkvai nemzetközi sportorvosi kongresszuson hozzászólásként hangzott el. A fáradásos töréseket legnagyobb részt a sportoló személyében lévő belső tényezők okozzák, amint erre Cava professzor is rámutatott ismertetőjében. A sportolók személyében rejlő és a sportbaleseteket és sérüléseket elősegítő tényezők maguk is a sport következményei. E tényezők közül a fontosabbak: a) az erek és szövetek trophoneuroticus elváltozásai, b) a mezodermás eredetű szövetek, főleg a csontok anyagfáradásai, c) az izomzat megváltozása (myogelosis, hypertrophia stb.), d) a mikrotraumák (kisebb sérülések, melyek fokozzák és tartósítják a sportolók csontlaesióit). A fáradásos törések nem ritkák sem sportolóknál, sem fizikai dolgozóknál. A csontelváltozások az irodalom szerint főleg vitamin, valamint állati fehérje hiánya esetén jönnek létre. Előfordulnak azonban az izomzat megváltozása nyomán, szokatlan mozgás esetében is. Legtöbbször mindenesetre – mikrotraumák, kisebb sérülések következtében.

Brazília és labdarúgói

A labdarúgó-világbajnokságok történetében olyan ünneplés még nem volt, amilyenben Brazília részesítette győztes csapatát.

Az ünneplés után a világbajnok-együttes tagjait elhalmozták ajándékokkal. A svédországi VB-küldöttség valamennyi tagja családi házat kapott az államtól. De magánosoktól is kaptak a játékosok házakat, földeket, tanyákat. Didinek, a brazil együttes legjobbjának napok alatt négy háza lett, egy tanyája, azonkívül egy gyermektelen házaspár egész vagyonát reá íratta... Vava, Pelé, Garrincha és Nilton Santos is többszörös háztulajdonos lett. Bellini csapatkapitánynak felajánlottak egy tengerparti kastélyt; amíg csak él, ott lakhat, nem kell lakbért fizetnie...

A tizenhétéves Pelé eddig félszáz házassági ajánlatot kapott... Az új fővárosban szobor fogja hirdetni Brazília győzelmét az 1958. évi labdarúgó-világbajnokságon — jelentette be a köztársasági elnök.

Talpjósnál a futballista



— Önnek van jövője!... (France Football)

Teljesítménynövelés testtartás-javítással

Mehl dr. statométer elnevezésű készüléket szerkesztett és ezzel méri a testtartást. Az értéket a mell- és hátméret hányadosa adja: 1,2 igen jó, 1.1 jó, 1.0 közepes, 0.9 megfelelő, 0.8 és ennél kisebb – rossz. A tapasztalatok szerint a testtartás folyton romlik. A cikk adatai szerint az iskolai tanulók 6.47 százaléka mondható csak jó testtartásúnak. Pedig szoros összefüggés van a sportbeli teljesítmény mértéke és a testtartás között. A cikkíró megállapítja, hogy céltudatos testneveléssel az ifjúságiak testtartása javítható; ha a gyermek ismeri testtartási adatait, ez ösztönzést ad neki a javításban való tevékeny közreműködésre; csak a tervszerű sportolás hasznos a testtartás javítására; a jó testtartás általában jó teljesítményeket tesz lehetővé. *(Die Leibeserziehung, 1958, 4. szám.)*

A körkörös film a sportoktatásban

A szemléltetésnek nagy a jelentősége a testnevelés, a sport oktatásában. Kiváló szemléltető eszköz például a körkörös film – *írja K. Kerssenbrock a csehszlovák Teorie a praxe telesné vychovy a sportu című folyóirat idei 6. számában.* – Ez 2 m hosszú 16 milliméteres filmet jelent, amelynek két vége össze van ragasztva, s így többször egymásután vetíthető, ha szükséges – lassítva. Ez a módszer sokkal jobb, a kísérletek tanúsága szerint, mint a közönséges filmmel való oktatás.

Az oktatás módszerének fokozatai

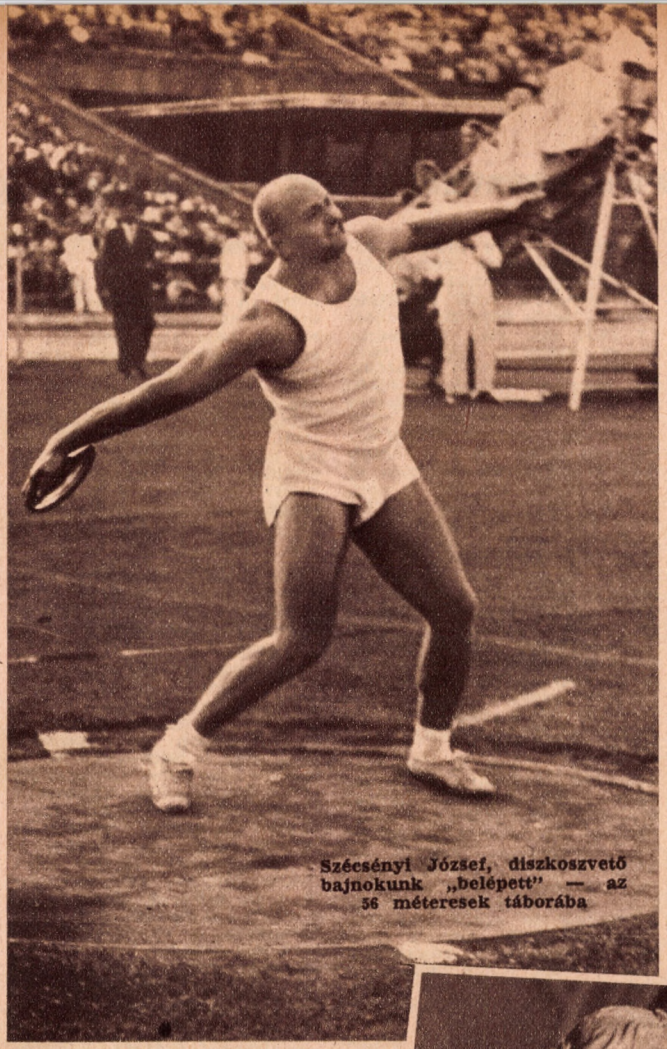
Toni Nett német atlétikai edző megjegyzéseket fűz a Leichtathletik c. folyóirat idei 15. számú mellékletében F. Simons *A sportmozgások oktatása* című cikkéhez. (Megjelent lapunk júniusi számában.) Első megjegyzése az, hogy az oktatásban mindig különbséget kell tennie az edzőnek kezdők, haladók és élvonalbeliek között. Más az oktatás módja az egyiknél, a másiknál és a harmadiknál.

Kezdők esetében az a legfontosabb, hogy az ember megértesse a mozgás lényegét, tehát sokat kell magyaráznia, esetleg többször is bemutatnia vagy bemutattatnia. Az első próbálkozásoknál az edző ne javítson, ne avatkozzék bele, hagyja, hogy a kezdő kitombolja magát. Utána is csak a lényegesebb hibákat javítsa a mozgásban. Ez a „nagyvonalú" javítás azonban az idők folyamán egyre gondosabb, egyre aprólékosabb legyen.

A haladók módszertana már tekintetbe veszi, hogy itt már többnyire csak a mozgások finomításáról van szó. A tanult mozgás egyre gazdaságosabbá, eredményesebbé válik, s fokozatosan átmegy a tudatalattiba, az végrehajtása gépiessé válik. Az atléta már figyeli mozgását és egyre inkább képes azt javítani is. A bemutatás, a szemléltetés (elsősorban a film) itt is fontos.

A fejlettek módszertanának figyelembe kell vennie, hogy a zavarok itt már egyre ritkábbak, az önellenőrzés magasfokú az edző szerepe lényegesen kisebb, mint az előzőknél. de azért a mozgásról készült filmeket nézegetni kell, mert a helyes mozgásfolyamat megerősítése, megtartása a legfőbb feladat. Ezen a magas fokon *a sportoló már alkot is*. Az utánzás, az átvett mozgás alakítása, csiszolása után most már arra is törekszik, hogy önállóan fejlessze tovább technikáját.

Természetesen a három fokozatot mindenkinek végig kell járnia; hosszú az út odáig, amíg az ember saját stílust hozhat létre, vagy új technikát találhat fel!



Szécsényi József, diszkoszvető bajnokunk „belépett" — az 56 méteresek táborába

Hogyan maradhatunk sokáig fiatalok?

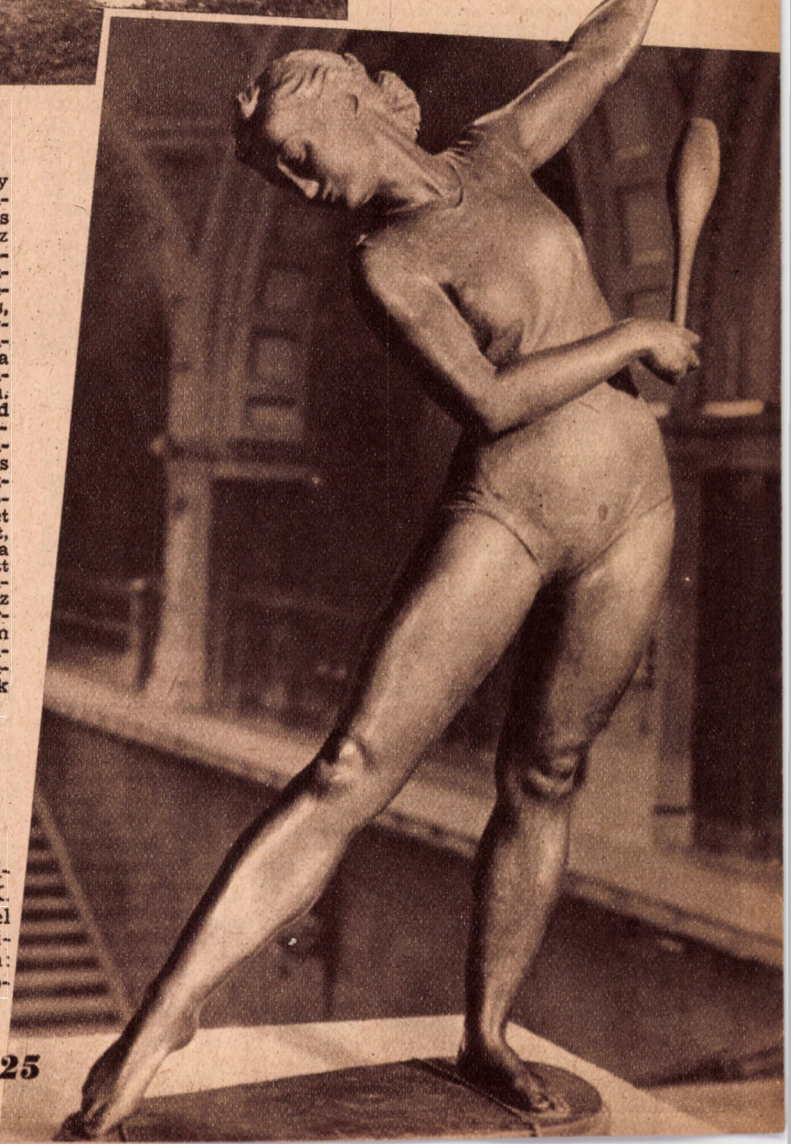
A módszer nem könnyű, de eredményes. Megfelelően egészséges életmódot kell folytatni és megfelelően rendszeresen sportolni. **Böger dr. 46 idősebb sportolót figyelt meg** (a legfiatalabb 51, a legidősebb 81 éves volt) és arra az eredményre jutott, hogy ésszerű sporttevékenységgel az idősek is megtarthatják teljesítő képességüket, s megelőzhetnek sok öregségi vérkeringési és szívkárosodást, a tetejében még külsőleg is fiatalosak maradhatnak. **Hochrein dr.** úgy véli, hogy az öregedés kora az 50-es évektől a 70-esekig tolódott el. Régi böcsesség, hogy **mindenki olyan idős, mint a vérerei Minden ember szeretné, ha** idős korban is megtartaná erejét és egészségét. Ez azonban nem megy magától. A fiatal korban megkezdett sporttevékenységet tovább kell folytatni, de persze nem megerőltető módon. A gyógysportolást gyaloglással kell kezdeni. Lassú ütemben és sok légzőgyakorlattal. Sohasem szabad elfelejteni, hogy a tétlenség gyengít, a túlterhelés ártalmas, de a megfelelő gyakorlás erősít. (Sportmedizin, 1958, 5. szám.)

A versenysúly megtartásáért

A TTT azt javasolja, hogy a sportszövetségek alakítsanak mérlegelő bizottságot, s ez a bizottság ellenőrizze az élvonalbeli sportolók, a válogatott keretek tagjainak testsúlyát. A tapasztalatok szerint ugyanis nemcsak a fogyás, hanem *a hízás is teljesítménycsökkentést okoz*, tehát gondoskodni kell arról, hogy a sportolók versenysúlya ne ingadozzon nagyobb mértékben. A bizottság megállapítja majd a sportolók versenysúly-ingadozásának megengedett határát, az érdekelt edzők és sportorvosok bevonásával, azután pedig megszabott időközökben ellenőrző méréseket végez. (Általában hetenkint, edzőtáborban naponta.) Az a kerettag, aki a megállapított súlykeretet túllépi, súlyszabályzó edzésben részesül, s ez idő alatt nemzetközi vagy országok közötti versenyen nem indulhat. Ha a versenyző önhibájából kihagy egy mérlegelést, ez — súlytöbbletnek számít.

Sportszobor a Nemzeti Galéria kiállításán

A Nemzeti Galéria kiállításán — A XIX. és XX. század mesterei — szerepel Győri Dezső szobrászművész itt bemutatott szobra: A buzogánygyakorlat. (Kozák Lajos felvétele.)



A forrásmunkák tisztaságáért

„A magyar labdarúgás 60 éve" című, a közelmúltban megjelent Földessy János készítette könyv adatainak helyessége, megállapításai és tárgyilagossága ellen újságcikkekben, személyes megjegyzésekben, a lapokhoz beérkezett levelekben igen sok kifogás merült fel. Ezek egyikének adunk helyet az alábbiakban. Bevezetőben azonban néhány magyarázó szót tartunk szükségesnek.

Az vitás, hogy valóban 60 éves-e a magyar labdarúgás az idén, az azonban kétségtelen, hogy a Magyar Labdarúgók Szövetsége 1961-ben válik 60 esztendőssé, mert hiszen az egy ideig más nevet felvett testület jogfolytonosságát és azonosságát elfogadhatjuk mi is. Feltétlenül elvárjuk tehát, hogy az MLSZ 1961-ben adja ki végre második jubileális évkönyvét. Az elsőt 25 éves fennállása alkalmából adta ki, sajnos nem hiba nélkül. Az azóta megjelent különböző „futball évkönyvek", így a most megjelent és vitatott könyv sem az MLSZ hivatalos kiadványa, nem az MLSZ szerkesztésében és kiadásában jelent meg.

Az MLSZ jubileális könyve bizonyára tartalmazza majd a magyar bajnokságok és a magyar válogatott csapat valamennyi és helyes adatát. Mindannyiunk kötelessége, hogy elősegítsük ezeknek a fejezeteknek pontosságát, járuljunk hozzá az évkönyvekbe, emlékezésekbe be-becsúszott, s szinte „öröklődő" hibáknak a kijavításához.

Ez azonban — különösen a válogatott mérkőzéseknek a tekintetében — nem könnyű feladat. Ugyan miért nem? Elsősorban a „válogatottság", másodsorban a válogatott mérkőzések „jellege" miatt. Az MLSZ különösen első éveiben nemcsak országok ellen állított ki válogatott csapatokat. Kiállított külföldi egyesületek ellen is, mégpedig hivatalosan és teljesen szabályosan. Az akkor illetékes szerv (bizottság) állította össze az együtteseket a szövetségi kapitány, vagy a főtitkár által ajánlott keret alapján. A szerepelt játékosok megkapták még a szövetség vörös bársony „válogatottak" sapkáját is, nyilvántartásba vették, sőt megünnepelték őket, mint válogatott játékosokat. Vajon van-e joguk az utódoknak egyszerűen megtagadni ezektől a válogatottságot?

De hiszen eredetileg az első tíz „osztrák–magyar" válogatott sem volt országok közötti válogatott, hanem csak Budapest–Bécs meccs, majd Oe FB–MLSZ, ugyanígy az első cseh–magyarok is csak Prága–Budapest mérkőzések nevet viseltek, később pedig felvették a Cseh Labdarúgó Szövetség (Cesky Svaz Footballovy)–Magyar Labdarúgók Szövetsége mérkőzése nevet, s részben megegyezéssel, részben önkényesen nevezzük őket ma hivatalos országok közötti válogatott mérkőzéseknek! Emellett az első „cseh–magyar" mérkőzést például a csehek már a monarchia idejében sem ismerték el hivatalos meccsnek. Az történt ugyanis, hogy a Slavia, a Sparta és a DFC, az akkori három legnagyobb cseh, illetve csehnémet egyesület — részben politikai okokból, részben más, előzőleg engedélyezett nemzetközi mérkőzésekre hivatkozva — megtagadta a cseh szövetség kérését, hogy adjanak játékost az 1903. évi, első Budapest–Prága meccsre. (Ilyen idők voltak!) Erre a cseh szövetség lemondta a mérkőzést, majd a mieink tiltakozására, illetve kérésére bejelentette, hogy küld egy „vegyes csapatot", de csak azért, hogy a nálunk már meghirdetett találkozó el ne maradjon. Így jött le egy, a Vinohrady, az Union, a DSC és a Favorit játékosaiból összeállított csapat, amely Ordódy Béla bíráskodása mellett 2:1-re kikapott az MLSZ válogatottjától, majd másnap kiállt a MAC csapata ellen, s azt 4:3-ra legyőzte. — Vajon megtagadjuk-e most a válogatottságot azoktól, akik az MLSZ szerve által kiválogatva, címeres mezben, utána a válogatott bársonysipkát megkapva, képviseletünkben ezen szerepeltek.

Viszont itt van az 1914. június 21-i stockholmi svéd–magyar mérkőzést pár nappal megelőző „válogatott" – amelyet mi (egyszer 4:1, egyszer 5:1 eredménnyel) szintén elkönyvelünk, míg a svédek szerint ez csak kétkapus edzés volt, ahol a gólokat nem is számolták és sűrűn cseréltek játékosokat. Ezt sem a svéd évkönyvekbe nem veszik be, sem a FIFA évkönyveibe — a maguk részéről — nem jelentették be. Ilyen meccseket mai válogatottaink északi, török és egyiptomi portyáik alkalmával sorozatosan játszottak.

Számos eltérés mutatkozik az osztrák és magyar adatok között is. Mi például nem tekintettük „hivatalos" válogatott mérkőzésnek azt az 1927. február 13-án lejátszott „válogatott" mérkőzést, amelyet az osztrákok a szövetségük által szerkesztett, 1955. április 24-re, a „jubileális" mérkőzésre készült brosurájukba is felvettek. (Szerintünk ez csak a két ország profi ligájának volt a mérkőzése, a Vadász utcában vásárlandó ház javára.)

Vitatható joggal vesszük be mi a statisztikáinkba azokat a mérkőzéseket, amelyeken a két fél nem az országok legjobbjaiból összeállított csapat volt, hanem csak az amatőr válogatottjuk. (Például: 1912. évi stockholmi angol–magyar, 1952. évi helsinki olimpiai magyar–olasz.) Ez ugyanolyan hibás eljárás, mint lenne a lengyelek részéről az, ha az 1936. évi berlini olimpiai lengyel–magyar (amatőr) válogatott mérkőzést a két ország legjobb csapatai mérkőzésének tekintenék.

Sok kérdés vár még tehát tisztázásra, annál is inkább, mert sajnos rengeteg feljegyzés és jegyzőkönyv elveszett, míg az MLSZ „Válogatottak aranykönyvé"-t sokszor felületesen és helytelenül vezették. Az egykori részvevők emlékezőtehetségében sem bízhatunk túlságosan, hiszen például Schlosszer Imre könyvének saját magára vonatkozó adatai között is akad tévedés.

A kérdések tisztázásához minden jóindulatú segítséget igénybe akarunk venni mi is, s ezért adunk helyet az alábbiakban Csonka Ferenc dr. sok mindent tisztázó hozzászólásának:

HOZZÁSZÓLÁS

Néhány észrevételt óhajtok tenni **„A magyar labdarúgás 60 éve"** című könyvről. Megjegyzéseim nem terjednek ki az egész könyvre, hanem annak csak egyik fejezetére, a **Nemzetek közötti mérkőzéseink** című részre... Ha abban még nem is egyeztünk meg, hogy kit tekintünk „válogatott"-nak és kit nem, az nyilván magától értetődő, hogy „nemzetek közötti" mérkőzésnek nem tekinthető az, amelyen az egyik fél csak klubcsapat, vagy városi válogatott volt.

Ezek után rátérek a tulajdonképpeni mondanivalómra. Javításaimat a lehető legszűkebb kommentálással közlöm.

44. oldal

Magyarország—Ausztria. A könyv szerint a két ország közötti gólarány: 243:208. A helyes gólarány: 242:208. Az I. szakasz eredményeiben ezt olvassuk: 1904. okt. 9. Bécs 4:5 (1:3). A félidő adata téves, mert az 3:2 volt a mi javunkra. Ugyancsak rossz a két sorral lejjebbi mérkőzés félidejének eredménye is: 1908. nov. 1. Bp. 5:3 (2:2). A félidő eredménye 3:2 volt. Harmadik gólunkat Schlosser lőtte a 44. percben. Mégis rosszul közli a **Félévszázad a futballpályán** c. könyvében. De csak egy gólt lőtt ezen a mérkőzésen, nem pedig kettőt, mint a 100. Ausztria—Magyarország c. brosúra írja.

45. oldal

A második szakasz eredményeiben: 1909. nov. 9. Bp. 2:2 (1:1). A mérkőzés nov. 7-én volt. A második bekezdés harmadik sorában megint rossz a gólarány. A könyv szerint 50:32. Helyesen 48:32. A IV. szakasz eredményeiben: 1922. nov. 26. Bp. 1:2 (0:1). A félidő adata téves, 1:0 volt a mi javunkra.

46. oldal

Az első bekezdés végén megint baj van a gólaránnyal. A könyv szerint 56:67. Helyesen: 62:67. Az V—VI. (profi) szakasz eredményeiben: 1933. nov. 1. Bécs 2:2 (0:2). A mérkőzés október 1-én volt. A következő bekezdésben: **„A felszabadulás előtti mérleg pedig ilyen volt: 82 mérkőzés, 35 magyar, 26 osztrák győzelem..."** Ne adjunk el egy győzelmet se! Nem 35-ször, hanem 36-szor győztünk.

47. oldal

Magyarország—Csehszlovákia. A „Csehország" szakasz eredményeiben két téves félidő van. 1906. ápr. 1. Bp. 1:1 (1:0). A félidő 0:0 volt. Még csak nem is vezettünk 1:0-ra, mert az első gólt a csehek rúgták. — 1907. okt. 6. Prága 3:5 (2:3). Az első félidőben mi vezettünk 3:2-re, hiszen a 25. percben már 3:1 volt a mi javunkra. Ezután rúgott Kosek négy gólt, egyet az I., majd hármat a II. félidőben. Csehszlovákia—Magyarország c. brosúra is rosszul közli mind a két félidőt. Az I. szakasz eredményeiben: 1925. máj. 19. Prága 0:2 (0:1). Ez volt az első csehszlovák—magyar mérkőzés, de nem május 19-én, hanem október 11-én, a félidő pedig nem 0:1, hanem 0:0 volt.

48. oldal

Magyarország—Svájc. A profizmus és az első NB II. szakaszában: 1929. ápr. 24. Bern 5:4 (1:2) EK. A mérkőzés április 14-én volt. Ugyanennek a bekezdésnek utolsó sorában: 1942. okt. 1. Bp. 3:1 (1:0). A svájciak nem rúgtak gólt ezen a mérkőzésen. A helyes végeredmény 3:0. És nem október, hanem november 1-én volt a mérkőzés.

A felszabadulás utáni III. szakasz eredményeiben: 1948. ápr. 22. Bp. 7:4 (3:3) EK. A mérkőzés április 21-én volt. Sebes könyve is rosszul közli. A következő bekezdésben közli a könyv a **9:0-s rekordgyőzelem** csapatát 1911-ből. Kertész II. szerepeltetése valószínűleg sajtóhiba, mert nem Kertész II., hanem Kertész III. játszott ebben a csapatban.

48. oldal

Magyarország — Olaszország. Megint rossz a gólarány. A könyv szerint 45:45. Helyesen: 45:44 a javunkra.

49. oldal

A második bekezdés közepén ez a sor olvasható: **„A II. szakasz három döntetlen mellett 11 vereséget mutat fel, s 17:37-es gólarányt az olaszok javára."** Ebben a mondatban két hiba is van: „csak" 10-szer kaptunk ki, a gólarány pedig 17:36. Az I. szakasz eredményeiben két kis pontatlanságot találunk. 1924. ápr. Bp. 7:1 (2:0). Itt kimaradt a dátum: ápr. 6. A másik pontatlanság ennek a 7:1-es csapatnak a góllövőiben van. A könyv szerint Molnár 4-et, Opata, Braun, Eisenhoffer 1—1-et lőtt. Valójában: Molnár 3-at, Braun pedig 2-t lőtt. Braun a másodikat 11-esből rúgta.

A III. szakasz mérkőzéseiben: Az 1953. májusában Rómában 3:0-ra győztes csapatból kimaradt Palotás neve, aki Hidegkuti helyett állt be a szünetben.

50. oldal

Magyarország—Svédország. Az I. szakasz eredményeiben: 1914. jún. 18. Stockholm 5:1 (3:0). A mérkőzés jún. 19-én volt. Érdekes, hogy Sebes ezt a mérkőzést 4:1-es eredménnyel szerepelteti, sőt Schlosser is, holott éppen ő rúgta az ötödik gólt. (Erre a mérkőzésre vonatkozóan lásd a bevezetést. — **Szerk.**)

51. oldal

Magyarország — Németország. A III. szakasz eredményeiben: 1942. máj. 3. Bp. 3:5 (1:3). A félidő eredménye helytelen: 3:1 volt. Hiszen éppen azon lelkendezett az akkori német sajtó, hogy a vesztésre álló mérkőzést meg tudták fordítani, s hogy milyen jó hatással lesz ez majd a fronton harcoló katonákra! (Bárcsak ennyi közünk lett volna az egész fronthoz!) Ugyanebben a bekezdésben: Az 1939-ben 5:1-re győztes csapat fedezetsora a könyv szerint: Szalai I., Sárosi III., Szalai II. Nem Szalai I., hanem Baróti Lajos játszott a jobbfedezet helyén. Barótinak ez volt az első válogatottsága.

Magyarország—Lengyelország. A **felszabadulás után** kezdetű bekezdésben: 1948. szept. 10. Varsó 6:2 (3:1). A dátum helytelen. A mérkőzés szept. 19-én volt. Ugyanebben a bekezdésben: 1956. júl. 14. Bp. 4:1. Kimaradt a félidő eredménye: 1:1.

Magyarország—Jugoszlávia. Az I. szakasz eredményeiben: 1932. máj. 22. Belgrád 2:3 (1:1). Rossz az év is, meg a nap is. A mér-

kőzés 1931. máj. 21-én volt. 1932-ben Jugoszláviával nem játszottunk.

52. oldal

Magyarország—Románia. Az I. szakasz eredményeiben: 1936. okt. 4. Bukarest 2:1 (1:0). A félidő eredménye téves: 0:1 volt. A félidő egyetlen gólját Bindea rúgta a 23. percben. Lázár egyenlített ki a második félidőben, majd Toldi rúgta a győztes gólt röviddel a befejezés előtt.

Magyarország—Anglia. Az I. szakasz eredményeiben: 1909. máj. 21. Bp. 2:8 (0:5). A mérkőzés május 31-én volt. Ugyanebben a sorban: 1912. jún. 30. Stockholm 0:7 (0:2) OB. A félidő 0:3 volt. Schlosser helyesen közli. (A mérkőzés jellegére vonatkozóan lásd a bevezetést. — Szerk.) A II. szakasz eredményeiben: 1936. dec. 3. London 2:6 (1:3). A mérkőzés december 2-án volt, szerdán. A 6:3-as és a 7:1-es mérkőzésekről szóló fejezetek hemzsegnek a hibáktól. A góllövések ideje majdnem mind rossz. Dehát rendben van, egy-két perc ide vagy oda nem lényeges. De az már hiba, hogy a könyv szerint Mortensen egyenlített ki a 6:3-as meccsen. Sewel lőtte ezt a gólt.

53. oldal

Magyarország—Franciaország. A II. szakasz eredményeiből kimaradt ez a mérkőzés: 1957. okt. 6. Bp. 2:0 (1:0). **Magyarország—Bulgária.** Az I. szakasz eredményeiben: 1943. máj. 7. Szófia 4:2 (3:0). A mérkőzés egy hónappal később volt: június 6-án. A II. szakasz eredményeiben: 1957. jún. 23. Bp. 4:1 (3:1). A félidő eredménye téves: 3:0 volt. A bolgárok egyetlen gólját a 71. percben lőtte Dimitrov 4:0 után.

Magyarország—Finnország. A második bekezdésben: 1922. júl. 17. Helsinki 5:1 (1:0). A mérkőzés július 13-án volt. Érdekes, hogy Sebes is 17-ét ír, pedig a Nemzeti Sport július 15-iki száma már ismerteti a mérkőzést. Ugyanebben a bekezdésben: 1952. nov. 18. Bp. 8:0 (4:0). Ezt a győzelmet 1951-ben vívtuk ki. Viszont a következő mérkőzésünk — a könyv szerint 1953. jún. 22. Helsinki 6:1 (2:0) — valójában 1952-ben volt.

55. oldal

Magyarország—Albánia. Az első bekezdésben: 1948. máj. 3. Tirana 0:0. Ezt a mérkőzést május 23-án játszottuk a budapesti magyar—csehszlovák mérkőzéssel egy napon. — **Magyarország—Skócia.** Az első bekezdésben: 1938. dec. 8. Glasgow 1:3 (0:3). December 7-én volt ez a mérkőzés, szerdán. — **Magyarország—Luxembourg.** Az első bekezdésben: 1948. okt. 31. Esch 7:2 (3:1). Az évszám alaposan eltolódott, mert a mérkőzés 1946-ban volt. Ekkor játszott a magyar válogatott először villanyfényben. — **Magyarország—Spanyolország.** Mindkét spanyol mérkőzés adataiba hiba csúszott. Az első mérkőzés a könyv szerint: 1925. okt. 4. Bp. 0:1 (0:1). A félidő eredménye hibás: 0:0 volt. A második mérkőzés a könyv szerint: 1926. dec. 19. Vigo 2:4 (2:1). Itt is rossz a félidő eredménye, 1:2 volt.

Válogatott mérkőzéseink összesítésében helytelen a 45 előtti gólarány: 606:465. Helyesen: 605:465. Így aztán rossz a végső eredmény is (991:601). Helyesen: 990:601. Meg kell jegyeznem, hogy Sebes a 45 előtti gólarányt jól közli: 604:465. Az egy gólos különbség nála onnan adódik, hogy ő az 1914. jún. 19-i (szerinte 18-i) magyar—svéd eredményét 4:1-nek ismeri el.

Még néhány hibás adat a bírált fejezeten kívül.

65. oldal

A harmadik bekezdésben: Az Ausztria elleni 3:0-s győzelmet kivívó csapat felállítása a könyv szerint: Holics — Nagy F., Berán — Kiss Gy., Koltai, Gorszky — Niessner, Károly, Pokorny, Vince, Borbás. Ez a felállítás két helyen is hibás. Koltai nem játszott ezen a mérkőzésen, Ordódy játszott. A fedezetsor tehát helyesen így állt fel: Gorszky, Kiss, Ordódy. Nem játszott ezen a mérkőzésen Károly sem, hanem Koch. A csatársor helyes felállítása tehát így volt: Niessner, Koch, Pokorny, Vince, Borbás.

81. oldal

A negyedik bekezdésben az 5:1-es magyar—svéd csapat balszélsője a könyv szerint Kohut. Ez tévedés, Titkos játszott balszélen, gólt is lőtt. Érdekes, hogy egy sorral lejjebb a góllövők között már szerepel a neve.

Akik Magyarország válogatott csapatában szerepeltek (1957 végéig). Fejezet első bekezdésében ezt írja: „... csak 110 olyan játékosunk van, aki tízszer vagy ennél többször képviselte színeinket. „Meg kell olvasni! Névszerint a könyv csak 109-et említ. Persze, ez az adat sem helyes, mert 112 ilyen játékosunk van.

Ha már adat, akkor legyen pontos!

Dr. Csonka Ferenc

Sérülések újfajta kezelése

J. Nöcker és G. Schleusing cikket írt a Theoria und Praxis der Körperkultur ötödik számába *A leggyakoribb sportsérülések kezelésének korszerű módja* címmel. Megállapítják, hogy a teljesítmények fokozására való törekvés egyúttal a sérülések számát is emeli. Különösen sok az izom, az in és a szalagsérülés. A cikk elsősorban ezekkel foglalkozik, s beszámol arról, hogy a mellékveseréteg-készítményekkel az utóbbi időben igen jó eredményeket értek el periostitis, tendovaginitis, bursitis, peritendinitis és a sérülést követő ízületi megbetegedések gyógyításában.

Egységes terhelési próbákat

követelt a Medecine, Education Physique et Sport c. folyóiratban G. Laritigue francia sportorvos. A kérdéssel a luxembourgi sportorvosi kongresszus is foglalkozott. Govaerts belga professzor azt javasolta, hogy az egységesítésre állítsanak fel bizottságot. A bizottság már áll, illetőleg működik is, de döntést még nem hozott. Pedig az egységesítés fontos lenne, mert lehetővé tenne összehasonlításokat nemzetközi vonatkozásokban is.

Mező Ferenc dr. kitüntetése

A 30 év előtt olimpiai bajnokságot nyert Mező Ferencet a Magyar Népköztársaság Elnöki Tanácsa a Szocialista Munkáért Érdeméremmel tüntette ki.

HÓNAPRÓL *hónapra*

Július gazdag volt sporteseményekben, nemcsak hazai, nemzetközi eseményekben is. Sportolóink szereplése ebben a hónapban erősen hullámzónak mondható. Körmöczi Zsuzsi után jól megállta a helyét Gulyás is: csak közel háromórás küzdelemben maradt alul a wimbledoni második helyezett ausztrál Fraserrel szemben. Biztató volt néhány fiatal úszó — Boros Kató, Várszegi, Katona, Csohány Eszter, Bajnógel, Frank és mások — szereplése. Fiatal öttusázóink is jobb eredményeket értek el Bukarestben, mint vártuk tőlük. Az atléta-utánpótlás tagjai is kezdenek feljönni, a falusi spartakiádokon résztvevők száma elérte a két év előttit...

Vannak tehát már biztató jelek a jövőre. De azért a tény csak tény marad: az „aranykorszakban" nem gondoltak eléggé az utánpótlás képzésére, ahogy a Népszabadság is megállapította. Mindent el kell követni a tömegsport megteremtésére, elsősorban az iskolai testnevelés és sport fellendítésére, mert a tömegek, a fiatalok tömege jelentheti az alapot, a biztosítékot az élsport számára.

A szövetségek számára is vannak feladatok a tömegek rendszeres sportolásának biztosításában. Segíteniök kell például a falusi spartakiádok lebonyolítását, de főleg meg kell teremteniök a rendszeres sportolás lehetőségét a sportba bevont fiatalok számára, hogy el ne kallódjanak, mint eddig sok helyen történt. Versenyalkalmakat tehát a falusi fiataloknak!

Legtöbb sportágunkra a többé-kevésbé magas technikai és taktikai tudás mellett a gyengébb erőnlét jellemző. Így van ez például a labdarúgásban, ahol az NB I-ben, az NB II-ben és a többi osztályban egyaránt nagyon hullámzó volt a legtöbb csapat formája 1957—58-ban. Még a bajnokságot nyert MTK-é is. A tatabányaiak jó erőnlétükkel az élre harcolták magukat az őszi idényben, tavasszal azonban már nem bírták úgy erővel. Legjellemzőbb mindenesetre a Bp. Vasas hullámzó szereplése volt; nagy teljesítmények után mindig nagy visszaesések következtek, sőt a tavasz folyamán a csapat legtöbb tagja mintha állandóan fáradt lett volna... De erőnléti hiányosságok mutatkoztak a vízilabda-válogatott játékában is az NDK ellen, s ez volt a fő hiányosságuk az ifjúsági asztalitenisz EB-n résztvett magyar fiataloknak is.

Tornában a szovjet férfi és női tornászok káprázatos szereplése a VB-n csak még jobban kiemelte a mieink gyengeségét. Tavalyhoz viszonyítva ugyan valamit javultak női tornászaink, de a férfiak semmit. Több éves rendszeres, fáradságos munkára lesz szükség ebben a sportágban, hogy ismét a legjobbak csoportjába kerülhessünk.

A Bp. Honvéd kosárlabda-válogatottja vereséget szenvedett a bolgár Akademiktől és nem jutott tovább az Európa Kupában. A bolgár bajnok kiválóan játszott, de a Honvéd szerepelhetett volna jobban is. Igen, szerepelhetett volna, ha megfelelő tartalékjátékosai lettek volna. Dehát nem voltak és nincsenek. Megint az utánpótlás kérdése!...

A budapesti birkózó világbajnokságon a szovjet versenyzők szerezték a legtöbb bajnokságot és helyezést. A mieink becsülettel harcoltak, s bátrabban kezdeményeztek, mint eddig. Javultak birkózásban is, erőnlétben is és így — eredményességben is. Csak így tovább!



Nagybörzsönyben táboroznak a dunaharaszti I. sz. ált. iskola tanulói. Éppen vidáman mosakodnak a kristálytiszta hegyipatakban.
(Szörényi Józsa felvétele)

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

За массовость спорта 3
Бубенко-Шорм. Спортивный праздник будапештской молодежи в света чехословацкого мнения 5
Путь к олимпиаде 6
Д-р Ф. Хепп. Подготовка кадров по физическому воспитаню в Советском Союзе 7
Кто чему обучался на первенстве мира по футболу 8
Какие силовые упражнения проводят американские атлеты .. 9
Д-р Ф. Хепп. Физкультурный Мирный Конгрес в Бриселе. 11
Т. Шаш. От Торино до Стокгольма 13
Во круг света 14
Новаторства, новости 16
Д-р Л. Пелле. Почему необходим для спортсменов периодический врачебный осмотр 17
Я. Сабо. От Копакабана до Маракана 18
Всемирноизвестные спортивные сооружения 20
Новый спортивный дворец в Пекине 21
П. И. Тренеры 22
Сегодняшние принципы тренировки 22
Первый негритянский чемпион по тенису 23
Отечественный журнал 25
Д-р Ф. Чонка. За чистоту наших источников в работе 26
С одного месяца на другой 27

Школьное физическое воспитание

Л. Лакатош. Роль и значение игры в школьном физическом воспитании начальных школ 29
Р. Трзесниковски. Некоторые вопросы по физическому воспитанию и спорту в польских школах 31
Д-р Ф. Бакони. Воспитательные способы в физическом воспитании (II) 32
П. Фаркаш. Первенства по атлетика 1958 г. средних школ страны 34

Картинка обложки. Борьба мирового первенства

INHALTSVERZEICHNIS

Für den Sport der Massen 3
BUBENKO—SORM: Das Sportfestival der Budapester Jugend von tschechoslowakischem Gesichtspunkt gesehen 5
Der Olympiade entgegen 6
Dr. F. HEPP: Die Fachausbildung Körperkultur in der Sowietunion 7
Was man von den Fussball Weltmeisterschaften 1958 lernen konnte 8
Welche Kraftübungen werden von den amerikanischen Athleten angewendet? 9
Dr. F. HEPP: Weltkongress der Körpererziehung in Bruxelles 11
T. SASS: Von Torino bis Stockholm 13
WELTRUNDSCHAU 14
Neuerungen und Neuigkeiten 16
Dr. L. PELLE: Warum die periodische medizinische Kontrolle des Sportlers nötig ist? 17
J. SZABÓ: Von Copacabana bis Maracana 18
Die neue Sporthalle in Peking 20
Weltberühmte Sportanlagen 22
J. PÁLFAI: Der Trainer 22
Die Prinzipen des Trainings heute 23
Die erste Neger Tennismeisterin 25
NACHRICHTEN DER HEIMAT 25
Dr. F. CSONKA: Für die Reinheit der Quellenwerke 26
Von Monat zu Monat 27
DIE SCHULKÖRPERERZIEHUNG

SOMMAIRE

Pour les sports des masses 3
BUBENKO—SORM: Le Festival sportif de la Jeunesse de Budapest — du point de vue tchécoslovaque 5
Vers l'Olympiade 6
Dr. F. HEPP: Le préparation specialists de l'éducation physique dans l'URSS 7
Qu'est-ce qu'on a appris aux Championnats du Monde de football? 8
Quels sont les exercises de force pratiqués par les athletes américains? 9
Dr. F. HEPP: Congrès Mondial de l'éducation physique à Bruxelles 11
T. SASS: De Turin à Stockholm 13
ACTUALITÉS DU MONDE 14
Innovations, nouveautés 16
Dr. L. PELLE: Pourquoi le contrôle médical périodique des sportifs est-il nécéssaire? 17
J. SZABÓ: De Copacabana à Maracana 18
La nouvelle halle de sports de Pékin 20
Installations sportives de réputation mondiale .. ..
J. PÁLFAI: Entraîneurs 22
Les principes d'entraînement d'aujourd'hui 23
La première championne negresse de tennis 25
ACTUALITÉS DU PAYS 25
Dr. F. CSONKA: Pour la pureté des sources 26
D'un mois à l'autre 27
L'EDUCATION PHYSIQEU SCOLAIRE

CONTENTS

For the sports of the masses 3
BUBENKO—SORM: The Sports Festival of Budapest's Youth as it was seen by a Czechoslovak 5
Towards the Olympiade 6
Dr. F. HEPP: Physical education leachers training in the USSR 7
Hon could we learn from the Soccer World Championships? 8
Hon are the strength exercises practised by the US athletes? 9
Dr. F. HEPP: World-congress of physical education in Brussels 11
T. SASS: From Torino to Stockholm 13
WORLD NEWS 14
INNOVATIONS, NOVELTIES 16
Dr. L. PELLE: Why is it necessary to hold periodical merical controls of sportsmen? 17
J. SZABÓ: From Copacabana to Maracana 18
The new Sports Hall of Pekin.. 20
World famous sports installations 21
J. PÁLFAI: Coaches 22
The principles of training today 22
The first negress tennis champion 23
Dr. F. CSONKA: For the purety of the sources 26
From month to month 27
SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A játék szerepe és jelentősége az általános iskolai testnevelésben

Írta: Lakatos László (Miske)

I. *A játék a nevelés szolgálatában*

A felnövekvő gyermek életéhez és a nevelői munkához szorosan kapcsolódik a játék. A játék eszköz, a szocialista nevelés egyik legfontosabb eszköze a nevelő kezében, és az emberek formálásának egyik fontos tényezője. A játék kíséri végig a gyermekeket az iskolás életében, hisz:

„A gyermek szórakozni, játszani akar. Játszani akar mindennel és az őt körülvevő világot elsősorban és legkönnyebben a játékkal és a játékban ismeri meg." (M. Gorkij)

Ez a megállapítás a szocialista pedagógia eredménye, mely elvetette a játék tanításához és megértéséhez fűződő hamis elméleteket és felfedte a játékban rejlő nagy erőt.

Az iskolai játékok hatása a felnövekvő gyermekekre, mind fizikai, mind pszichikai téren nagyon sokoldalú. A dolgozatban a játék emócionális hatását szeretném kidomborítani egyrészt azért, mert az iskolai játékoknak szinte speciális szerepük van a különféle érzelmek keltésében, másrészt azért, mert az általános iskolás korban levő gyermekre leginkább és legjobban az érzelmein keresztül lehet ráhatni. Az iskolába kerülő gyermek nem rendelkezik kialakult jellemmel. Hogy milyen egy gyermek fejlődő jelleme, azt akkor tudjuk meg, ha ez a társaihoz, stb.-hez való viszonyában kifejezésre jut. A gyermek nem is gondolja azt, hogy a mindennapi élet mozzanatai, a játék, milyen hatással vannak kialakuló pszichikumára. A jellem kialakulása korán elkezdődik, de lassan alakul, a nevelői ráhatástól, illetve a környezettől függően. Valószínű, hogy egy gyermek sem tudná megmondani azt, hogy miért bátor, vagy miért félénk. Ezek a jellemvonások kialakultak náluk azért, mert a környezetük a fejlődő lelki életükre ilyen benyomásokból juttatott legtöbbet. Itt jut hatalmas szerephez a játék, mint tudatos, nevelői ráhatás. A játék tervszerűen irányítva hatalmas mértékben hozzájárul ahhoz, hogy olyan érzelmeket keltsünk a gyermekben, olyan ráhatást alkalmazzunk, melyek a leghatásosabbak egy fiatal, fejlődni kívánó pszichikum számára.

„Az én viszonyom az én környezetemhez, az én tudatom" — mondja K. Marx. A gyakorlat azt mutatja, hogy a gyermek a játék felszabadult légkörében mindig a legőszintébben viszonyul környezetéhez. Ilyenkor lehet legjobban bepillantani a gyermek igazi énjébe, a nevelő olyan káros, vagy örvendetes jellemvonást fedezhet fel a gyermekben, melyet csak a játék tud felszínre hozni.

A gyermek mint legnemesebb anyag jön az iskolába és az egyéni adottsága mellett a neveléstől függ, hogy mi válik belőle. Ez feltétlenül szükségessé teszi a játékok nyújtotta érzelmi ráhatást. Érzelmek a lelki sajátosságok, a gyermeki jellem kialakítására döntő jelentőségűek. A tervszerűen végeztetett játékokkal olyan érzéseket ébreszthetünk fel a tanulókban, amelyek alapvető lelki tulajdonságokat eredményeznek, és ezek formálják a gyermek jellemét.

A gyermek a játék során olyan érzelmi benyomásokat kap a fejlődő lelkületére, amelyek a lelki sajátosságok (érdeklődés, hajlam, adottság) mindegyikét érintik és ezeket a játék hatásától függően eredményesen, vagy negatívan befolyásolják. Ugyanekkor a fejlődő jellem minden mozzanatával visszahat a gyermek cselekedetére, játékára.

A játékkal kiváltott érzelmek, és az ezen keresztül alakuló gyermeki jellem vizsgálatánál is szem előtt kell tartani, hogy „A tudat kezdettől fogva társadalmi termék, és az is marad, míg az emberek létezni fognak." (K. Marx)

Szükséges tehát, hogy a felnövekvő gyermek játékai és a játékkal kiváltott érzelmek tükrözzék azokat a ráhatásokat, melyek a mai kor emberét a szocialista társadalomban élő ember lelki tulajdonságát igyekeznek kialakítani. Így a játékkal kiváltott érzelmeket is annyira értékeljük, amennyire elősegítik egy-egy nevelési szempontból pozitív jellemvonás kialakítását. Nem közömbös az, hogy milyen érzelmek keletkeznek a tanulókban. A nevelő állandóan harcol a kívánatos érzelmekkel a tanulók káros érzelmei ellen. Ebben a munkában főleg két szempont a döntő: a helyes, jó játékok kiválasztása és a játékok tervszerű, célra irányított végeztetése, illetve a nevelő sajátos munkája. .

II. *A helyesen kiválasztott játékok szükségessége*

A tanulót az érzelmi életén keresztül az életre készítjük elő, nem véletlen, hogy a játékokkal kiváltott érzelmi benyomások távolabbi célja az, hogy a szocialista szellemhez vezessük el a gyermeket. A társadalmi rend mint alap mindig létrehozza a maga felépítményét, melynek keretébe a nevelés is tartozik. Más volt az érzelmi nevelés célja az ókorban, mikor a „Krypteia" szokása szerint rabszolgákat gyilkoltattak le a gyerekekkel, más volt a közelmúltban a német fasizmus iskoláinak is a célja. Távolról sem mindegy tehát, hogy mit, vagy hogyan játszik a gyermek. — Erről Krupszkája ezt mondja:

„Vannak olyan játékok, melyek a kegyetlenségnek és a nemzetiségiek gyűlöletének érzését ébresztik fel a gyermekben. Rossz hatással vannak az idegrendszerre, szenvedélyt és hiúságot nevelnek. Ugyanakkor vannak olyan játékok, amelyek hatalmas nevelő erejükkel erősítik az akaratot, nevelik az igazságosság és a bajba jutottakon való segítés érzését."

Különösen fontos ezt megszívlelni akkor, ha arra gondolunk, hogy a játékok által kiváltott érzelmek nem lokalizálódnak csak a játék idejére, hanem azon túl is éreztetik hatásukat. Állandóan szem előtt kell tartani Makarenko mondását:

„Amilyen a gyermek a játékban, olyan lesz a munkában is." Fokozott felelősség szükséges tehát a játékok kiválasztásához. A gyermek megkí-

A somogyvári általános iskola tanulói nagyszabású tornabemutatót rendeztek. A község lakosságának rendkívül tetszett a fiúk szekrényugró csapatának mutatós gyakorlata, Somogyvári Imre testnevelő tanár vezetésével



ványa a játéktól, hogy szórakoztassa, örömélményt nyújtson, küzdhessen benne. A nevelő szintén követelményt támaszt a játékokkal szemben. Ő a gyermekek kívánságainak teljesítésén túl még nevelni, érzelmeket akar kelteni a játékkal. Így nem kicsinyek a játékkal szemben támasztott követelmények. Mégis a tanulókkal folytatott beszélgetés arra mutat, hogy az általános iskolai játékok nagyrésze nem felel meg ezeknek a követelményeknek. A tanuló véleményét hallgatva kb. 15-re becsültük azoknak a játékoknak számát, amelyeket a tanulók szerettek a játék 8 éves anyagából. Ha a véleményeket nem is vennék abszolút értékűeknek, akkor is fel kellene rájuk figyelni. Ha a gyermek nyolc éven át 15 játékot szeret meg, azt jelenti, hogy sokat játszott parancsszóra, kedv nélkül, hisz a tanítás a tanterv szerint sokkal több játékra kiterjed. Annyi bizonyos, hogy nem rendelkezünk gazdag játékanyaggal és a meglevő játékaink fogyatékosak, sokszor nagyon stilizáltak. (Például: „Figyeld a jelzést" c. játék.) Hogy a tanuló szeret egy bizonyos játékot, ezt még nem lehet feltétlenül a játék kiválasztásának alapjául venni, de tudni kell a vonzódás okát, mert a gyermek sokszor ösztönösen is vonzódik egy-egy jó játékhoz, mert abban találja meg a felüdülést, a szórakozást, amit keres. A jó játék hatalmában tartja a tanulót. A játék pszichikai feszültséggel, izgalommal jár. Ez teremti meg a játék sajátos hangulatát, mely szinte hipnotizálja a gyermeket, alig tud elválni tőle. Maga sem tudja, hogy miért, de „olyan jó érzés játszani". Ezt a jó érzést kell szakértelemmel irányítani, hogy ebből pozitív jellemalkotó komponens legyen.

A jó játék szinte bevezeti a gyermeket az életbe. A játékban is küzdenie, akarnia kell a tanulónak, ha eredményt akar elérni. A gyermek megtanul akarni, ugyanakkor megtanulja azt is, hogy a siker felett érzett öröm a jó munka eredménye. Ha ez a tanulókban megrögződik, sok csalódástól menekülnek meg az életben.

III. *A nevelő szerepe. A pubertás kor érzelmi világa*

A testnevelő munkája közben tapasztalatokat szerezhet a növendékei lelki világáról, melyeket más óra nem tud a felszínre hozni. A nevelő előtt alakulnak ki a különböző kolerikus, szangvinikus stb. típusok. Így mindig tudhatja azt, hogy a gyermek fejlődő lelki élete milyen stádiumban van, milyen eljárás segítheti őt tovább. Az iskolában még egy gyereknek sincs kialakult jelleme, de az egyéniségük már nagyban elüt egymástól. Egyetlen nevelési sablon alkalmazása tehát káros lenne, így a nevelőnek ismernie kell a tanulók egyéni, lelki sajátosságait.

A nevelőnek fontos szerepe van az érzelmek felkeltésében és megítélésében. A játékkal felkeltett érzelmek visszahatnak, megnyilvánulnak a gyermek viselkedésében, reagálásában. A nevelőnek el kell választani a fegyelmezetlen magatartást az emóció által kiváltott mozgástól, jókedvtől. Ez a feladat legtöbbször nehéz és csak akkor sikerül, ha a nevelő átéli a gyermekkel együtt a játék örömét és izgalmát. Természetesen határt mindennek kell szabni, de ha a nevelő állandóan fegyelmezne, állandóan a rendre ügyelne, sohasem értené meg a tanulók játékát, indulatait, kitöréseiket.

Az általános iskolában egy nevelő nyolc évig is foglalkozhat növendékeivel, megismerheti erős és gyenge oldalaikat. Ez lenne az ideális állapot, mert a felsőbb osztályoknál a gyermek elérkezik mind nevelési, mind testnevelési, valamint érzelmi szempontból kritikus korhoz, a *pubertás korhoz*. Ez minden szempontból kényes időszak és a nevelő minden tudására szükség van, hogy mindig a legmegfelelőbb időben, a legoptimálisabb érzelmi ráhatást gyakoroljon hallgatóira.

A pubertás kor nem rendellenesség, ennek természetes biológiai alapja van, mind a fiúknál, mind a lányoknál.

A szélsőséges esetektől eltekintve is megállapíthatjuk, hogy a megindúló belső szekréció nagy hatással van a gyermek lelki életére. A pubertás kor a lélektani átalakulások kora, melyet még sokszor a szülők sem értenek meg. Ebben a korban a gyermek még alig érez gátlást, nem érti, hogy miért nem tehet meg egy s más dolgot. Ebben a korban indulnak „világgá" a gyerekek egy-egy elolvasott könyv által felbuzdult fantázia nyomán.

Ebben a korban nagy segítséget adnak a játékok, mint az érzelmi nevelés jó eszközei. A játék magasabb fokon már olyan színvonalú, hogy teljesen leköti a gyermeket és hatása olyan érzelmi téren is, hogy ha a gyermek megszereti, ezt az örömélményt semmi más nem tudja számára pótolni.

IV. *A játék érzelemfejlesztő hatásának fiziológiai alapjai*

A gyermek a környező világot főleg a játékban és a játékkal ismeri meg. Nem véletlen tehát, hogy a játék nyújtotta tevékenység és megismerés gazdag forrása az érzelmeknek.

Érzelmek kifejlődésének alapja tehát az inger, amely a külvilágból éri a gyermeket. Az iskolába kerülő tanuló feltételes reflexei még nem sokrétűek. A veleszületett feltétlen reflexek az agykéreg szürke állomány jelentősebb munkája nélkül is lefolyhatnak a gyermek tudata alatt.

A tanuló lelkivilága ezen a fokon még primitív, még megtalálható az ösztönösség nyoma. Az ilyen korú gyermeknek a játék egyszerre az érzelmek és a feltételes reflexek halmazát adja. A tanuló játékban megismer, érez, akar, így a játék a lelki folyamatok mindegyikére gyakorolja hatását. A külső ingerekre megszülető reflexív olyan idegpályákra és agykérgi részekre is kiterjedhet, melyek azelőtt alig voltak foglalkoztatva. Azért érez a gyermek bizonyos „soha nem érzett" érzelmeket. Az új környezeti hatások új ingert adnak, az ezekből származó ingerület az agykérgen serkentéseket, és gátlásokat vált ki, majd az agykérgi ingerület áttevődve a kéreg alatti részekre, új érzelmeket és erre való reagálást eredményeznek.

Ez a tény, továbbá az, hogy az emberi agyvelő az anyag elsődlegességével megszabja a gyermek szellemi erőit, elengedhetetlenné teszi a játéknyújtotta érzelmi ráhatást.

„A testedzés, a sport és a játékok, különösen a kollektív jellegűek elősegítik a jellem magasabb megnyilvánulásainak fejlődését. A gyermek sportolása az iskola első osztályaiban, a gyermekek első sportjátékai, amelyek meghatározott szabályokkal kifejezett csoportbeosztással és elég szigorú „törvényekkel" vannak egybekötve, a magatartás tudományának szempontjából a feltételes gátlások kialakulásának iskoláját jelentik. Ezek arra kényszerítik a gyermeket, hogy tiszteljen másokat, hogy korlátozza magát mozgásaiban. Az ilyen korú gyermek már eléggé fegyelmezett és szigorúan betartja a játékszabályokat még a kívülről jövő erős ingerek, az általános izgalom (például a szurkolók izgalma) sem akadályozzák meg, hogy a szabályokra emlékezzék, erejéhez mérten betartsa azokat. Ugyanez vonatkozik a „nyombeli" feltételes reflexek fejlődésére is, amelyek az emlékezet fejlesztésének alapját képezik. Az emlékezet ebben a korban szoros összefüggésben van az indulatokkal, vagyis erősen érzelmi, emocionális jellegű". (J. P. Frolov: „Ösztöntől az értelemig".)

Az érzelem fiziológiai alapja az érzelmi ráhatásoktól függően fejlődik. Ezt szépen segítik elő az iskolai játékok, a gazdag érzelemforrásaikkal.

V. *A játék szerepe a közösségi érzés kialakításában*

Az iskolában a játékot szervezett csapatokban végzik a tanulók. A gyermek itt ébred először tudatára annak, hogy ő egyik tagja a közösségnek. Kezdetben az ilyen irányú gondolatok nem terjednek túl a pajtásság határán. A tanuló örömmel játszik a maga csapatában, de elmegy a kedve, ha a másik csapatba állítják be. Az iskolai játékok alkalmat adnak arra, hogy a tanulókban az együvé tartozás, bajtársiasság, az egymáson való segíteni akarás fejlődjék ki. A játékban önkéntelenül is rájön a gyermek arra, hogy az egyéni teljesítményen a csapatot, a közösséget érinti. Megérti, hogy egyéni érdekét miért kell alárendelni a többség akaratának. Érdekes megfigyelni azt, hogy a játékban kialakult kis csapat már mindent felhasznál az egyén

érdekében. Az ilyen csapat már dicsér, buzdít, dorgál, büntet. Még sokszor indokolatlan esetben is hallani ilyen kifakadásokat: „miattad vesztettünk." stb. A tanuló megérti, hogy a jó játékhoz, jó munkához egységes közösség kell. A gyakorlat azt bizonyítja, hogy nincs olyan gyermek, aki nem oldódna fel a játékban. A játék talán a legalkalmasabb arra, hogy olyan közösség alakuljon ki, melyben mindenki ismeri egymást, hisz a tanulók is legjobban játék közben ismerkednek meg egymással.

A játékban megismerkedik a gyermek a közösségi magatartás alapjaival. Ennek pozitív eredménye az, hogy a tanuló egy szűkebb kollektívában otthon érzi magát. A fejlődés következő lépcsője az, hogy a gyermek egy közösségnek érzi az osztályát, mely része az iskola nagyobb közösségének. A tanuló ezen az úton haladva később megérti azt is, hogy egy közösség az egész iskola, ha kisebb közösségekre bomlik is. A közösségi érzés ilyen fejlődését szépen elősegíti az iskolai játékok számos fajtája.

A játékok megteremtenek egy olyan szellemű közösséget, mely a nevelő minden kérését hajlandó teljesíteni. Szakértelemmel irányítva a tanulók ilyen közeledését, elérhetjük, hogy a gyerekek legőszintébben nyilatkozzanak egymásnak és a tanárnak. Nem véletlen, hogy legtöbbször a testnevelő áll a legközelebb a tanulókhoz, hiszen tökéletesen megismerheti növendékei kisebb-nagyobb „kulisszatitkait". A játék közben megnyilvánuló igazi „én"-ből a nevelő állandóan tájékozódni tud növendékeinek kialakuló jelleméről, így biztos eljárást indíthat mind az egyén, mind a közösség érdekében.

Nem lebecsülendő a játék közösségi érzés fejlesztő hatása olyan értelemben sem, hogy összefogja egy város vagy falu fiataljait az iskolás korban és ezt a hatását érezteti az iskolás koron túl is. A tanulók sohasem felejtik el azt az időt, amelyet egy csoportban, a játékban összeforrva töltöttek el. Az együvé tartozás érzése túléli az iskoláskort és állandó, meleg barátságnak lehet megalapozója.

Nincs az emberi jellemnek olyan vonása, melyet ne lehetne eredményesen nevelni a játék által felébresztett érzelmekkel. Játékkal nevelünk bátorságra, a nehézségek leküzdésére, mindig ébren tarthatjuk a vidámságot, optimizmust, önbizalmat. Ezek a jellemvonások pedig alapját adják a szocialista társadalomban élő ember jellemének. A játék így segíti, hogy kialakuljon az az új típusú ember, az az új nemzedék, amely tovább viszi az új társadalom felépítését.

A FŐVÁROSI PEDAGÓGIAI SZEMINÁRIUM ELŐADÁSSOROZATAI

Nevelő eljárás a testnevelésben

Írta: Bakonyi Ferenc dr.

II. rész

Lelki képességek fejlesztése

A testnevelésnek lelki képességek fejlődését is elő kell segítenie.

1. Figyelem

Minden tudatos lelki tevékenységnek bevezetője, végig állandó velejárója a figyelem. Nélküle tudatos lelki jelenség nincs, kifejlesztése tehát a nevelés egyik fontos feladata. Mit tehet itt a testnevelés? Sokat.

A gyermekek általános hibája, hogy nem tudnak elég hosszú ideig *koncentrálni.* Erre úgy nevelhetjük rá őket, hogy szigorúan megköveteljük a következőket: Vigyázz helyzetben — bármily hosszú ideig tartson is — (természetesen arra ügyelnünk kell, hogy túlhosszú ne legyen) — a legkisebb mozgás vagy beszéd se legyen. Szabadgyakorlatok végzése közben a legkisebb pongyolaságot, eltérést se engedjünk meg, mert ez mindig a figyelem meglazulásának a jele. Követeljük meg, hogy a magyarázatot és a bemutatást a gyermekek teljes figyelemmel kísérjék s erről győződjünk is meg és a figyelmetleneket büntessük meg.

A figyelem terjedelme a gyermeknél kicsi, ennek növelését általában csapatjátékok segítségével érhetjük el. Ezekben — pl. kosárlabdában — a gyermek kényszerülve van az eredményes játék érdekében egyrészt a labdára, másrészt az ellenfél, harmadsorban saját játékosainak mozgására, helyezkedésére figyelni. Ez elég sokat kíván a gyermektől s általában nem is tudja ilyen irányú feladatát jól megoldani. Céltudatos neveléssel, gyakorlással ez sokban fejleszthető.

A figyelem átvitele egyik tárgyról a másikra nem szokott a gyermeknél nehézséget okozni. Sőt inkább az a baj, hogy nagyon is ugrál egyik tárgyról a másikra; mégis, ha nagyon belefeledkezik a játékba, rendszerint nem figyel társaira (pl. a labda birtokában). Erre is ránevelhetjük: egyszerűen rászoktatjuk, hogy pl. labdavezetés közben többször nézzen szét és figyelje meg az ellenfél és társai helyezkedését. A hibás labdaleadás esetén (nem technikai hiba esetén) állítsuk meg a játékot és mutassunk rá, hogy nem figyelt eléggé, nem látta, hogy ez és ez a társa tiszta helyzetben van stb.

A figyelem megosztásának képessége szintén eléggé fejletlen a gyermeknél. A testnevelés ennek a kinevelésére is jó iskola. Minden különösebb nevelő eljárás nélkül is kényszerül a gyermek a testnevelési órán figyelmét több dolog közt megosztani, de mi ezt még tudatosan is elősegítjük. Pl. labdavezetéssel egybekötött játékos versenyeket rendezhetünk, amelyek közben a gyereknek egyszerre kell figyelnie a labdavezetésre s pl. a kezében végére állított két bot egyensúlyozására stb.

A figyelem nevelésével kapcsolatban nevelő eljárásunk alapjai legyenek: a tudatosság, következetesség és a rendszeresség.

2. Emlékezet

Fejlesztését tekintve a testnevelés esetében főként a *mozgásemlékezésről* kell beszélnünk. Meg kell követelnünk, hogy a gyermekek egyes mozgásokra később visszaemlékezzenek, végre tudják azokat hajtani. Kérdés azonban, hogy mi a legjobb módszer a mozgásemlékezés fejlesztésére? Vajon a *teljes tudatosságra törekedjünk-e* vagy pedig a tudatosság csak a *dinamikus sztereotipia felidézésére és megindítására vonatkozzék?* Mi a jobb, ha egymásután sokszor ismételjük a mozgást, vagy pedig, ha egy-egy alkalommal keveset gyakorolják a gyermekek, de több alkalommal?

A gyakorlati tapasztalat azt bizonyítja, hogy míg az egyes mozgások megtanulásában a teljes tudatosságra kell törekednünk, addig a felidézésben helyesebb, ha csak a megindító, kezdő mozzanat s az egész mozgássorozat végrehajtására vonatkozó szándék tudatos, a többit bízzuk a dinamikus sztereotipiára. Így a mozgás lefolyása simább, harmonikusabb lesz s a gyermek jobban ügyelhet a végrehajtás módjára.

Azzal kapcsolatban pedig, hogy mi a helyesebb, ha egy alkalommal sokszor, vagy pedig egyszer-egyszer keveset, de több alkalommal ismételjünk egy mozgást, az utóbbi eljárás mellett kell lándzsát törnünk. Egy alkalommal történő sok ismétlés kifárasztja a mozgató sejteket, s ez a reflexek kialakulására káros hatású. A gyermek izmai is elfáradnak, meg is unja a folytonos ismétlést, emiatt nem figyel stb., tehát semmiképpen sem gazdaságos ez az eljárás. Meg

kell még jegyeznünk, hogy a mozgásemlékezés fejlesztésére az iskolai nevelés keretében szinte kizárólag csak a testnevelés ad alkalmat.

3. Képzelet

Két fajtája közül a testnevelés keretében főleg csak a *reproduktív* képzelettel van dolgunk. Erre rendszerint a gyakorlatok elképzeltetése ad alkalmat. Ez a gyakorlatban mozgáselképzelést jelent. Minthogy az elmondás és elképzelés után a gyermeknek meg is kell csinálnia a gyakorlatot, rögtön tanúságot is tesz róla, hogy elképzelése helyes volt-e.

4. Gondolkodás

Ha a gondolkadást, mint feladatmegoldást fogjuk fel — akkor állíthatjuk, hogy a *testnevelés sokat tehet a gondolkodásra való nevelés területén.* Minden iskolai tárgynak megvan a maga speciális gondolkodásmódja, szemlélete; így beszélünk matematikai, történelmi, biológiai stb. gondolkodásmódról. Jól egészíti ki ezeket a testnevelés keretében előforduló mozgásfeladatok megoldása nyomán kifejlődő gondolkodási mód.

Felvethetné valaki, hogy szükség van-e a testnevelési mozgással kapcsolatos gondolkodásmódra? Megvan a válaszunk erre az ellenvetésre. Az ember már annyira elszakadt a természetes élettől, hogy szinte csak a testnevelés és a sport hozza abba a helyzetbe, hogy saját testének helyzetével, erejével, mozgásával kapcsolatos problémák megoldására kényszerül. Pedig ez elemi szükségesség, amely az ember természetéhez hozzátartozik, s amitől elszakadni helytelen, talán azt is mondhatnánk: veszélyes lenne.

Sokan haragusznak a sportra, amiért pl. a labdarúgó-mérkőzésekre s más sportrendezvényekre hetenként 100 000-ek járnak rendszeresen, míg egy-egy komoly ismeretterjesztő, tudományos, vagy irodalmi műsorra úgy kell toborozni az embereket. Ezek nem veszik tekintetbe, hogy a mai modern, természetellenes életben az emberek ösztönösen fokozottabban vágynak az ősi testi erőfeszítések után, amelyeknek a sport a modern megjelenési formája. Ha már nem is végzik, legalább nézni akarják.

Igyekeznünk kell, hogy olyan változatos és mindig nehezebb feladatok elé állítsuk a tanulókat, amelyek gondolkodásukat, találékonyságukat erősen próbára teszik, de testi erőkifejtéssel is kapcsolatosak.

5. Érzelem

A testnevelés — mint mély, ösztönös régiókat érintő tevékenység — erősen befolyásolja az érzelmi életet. A társakkal való érintkezés, a testtest elleni küzdelem, a kemény, izgalmas versenyek, a győzelem és a vereség nagy hullámokat vernek az érzelmi élet vizein. E bizonytalan kimenetelű hullámverésben azonban nem hagyhatjuk magára a gyermeket. Úgy kell irányítanunk, hogy a legerősebb küzdelmekből, a legnagyobb győzelmekből és legsúlyosabb vereségekből egyaránt *érzelmi gazdagodással,* nemesedéssel kerüljön ki. A kemény versenyek alkalmat adnak arra, hogy ráneveljük a gyermeket a becsületes küzdőmodorra, az ellenfél megbecsülésére s amellett a harcos, utolsó pillanatig kitartó küzdőszellemre. A győzelmek alkalmával meg kell óvnunk tanítványainkat az elbizakodottságtól a szerénységre kell nevelnünk. A győzelem tiszta öröme a becsületes munka jutalmaként jelentkezzék a gyermekben. A verseny okozta csalódás pedig ne az ellenfél ócsárlásában s kifogások keresésében vezetődjék le, hanem serkentsen jobb eredmények elérésére.

6. Akaraterő

A testnevelés kitűnő alkalmat nyújt az akaraterő fejlesztésére. Az akarat az akadályok és nehézségek legyőzésével edződik. Nem kell tehát mást tennünk, mint megfelelő feladatokról gondoskodni a gyermek számára. Azonban az sem közömbös az akarat fejlesztése szempontjából, hogy milyen akadályok elé állítjuk a gyermeket. Ha a nehézség túl nagy, visszariad, elveszti önbizalmát, és meghátrál, az akaraterő gyengülése következik be. Tehát csak olyan próba elé szabad állítani a gyermeket, amelyet *biztosan, sikeresen* meg is oldhat. Túl könnyű sem lehet azonban a feladat, mert akkor nem igényel akaraterőt a megoldása és ebben az esetben az akarat nem fejlődik.

7. Bátorság

Általában két fajtáját különböztetjük meg: az ún. *erkölcsi bátorságot,* amely képessé tesz arra, hogy az igazság mellett a közvéleménnyel szemben is kiálljunk; s a *fizikai bátorságot,* amelynek birtokában bátran szállunk szembe a fizikai létünket fenyegető veszéllyel. Mindkét fajta bátorságot fejleszthetjük a testnevelési órán.

Az erkölcsi bátorság fejlesztésére — első és legfontosabb a *személyes példamutatás.* Ez azért fontos, mert a mi gyakorlatban tanúsított erkölcsi bátorságunkból tanítványaink erőt merítenek ahhoz, hogy hasonló esetben ugyanúgy járjanak el. Az erkölcsi bátorságra nevelő eljárásunk másik fontos része, hogy tekintélyünkkel és befolyásunkkal támogatjuk tanítványaink körében azokat az egyéneket és csoportokat, akik és amelyek valamely gyakorlati vagy eszmei igazság mellett a többség elítélő véleménye ellenére is bátran kiállnak.

A fizikai bátorság kifejlesztésére a testnevelésen kívül nincs is más alkalom. Mindnyájan ismerjük azokat a mozgásokat, gyakorlatokat, amelyek a testi épség bizonyos kockázatával járva alkalmasak a bátorság fejlesztésére. Az akaraterő fejlesztéséhez hasonlóan itt sem szabad egyszerre túl sokat kívánni a gyermektől. Itt is szabály a fokozatosság: a bátorság növekedésével emeljük a követelményeket.

8. Közösségi érzés

Nevelésünk egyik fő törekvése a gyermekek *közösségi* emberekké nevelése. A testnevelés ezen a területen is rendkívül sokat tehet. A testnevelési órák, foglalkozások mindig közösségi keretben folynak le, ez már önmagában is azt jelenti, hogy a *gyermekek nem vonhatják ki magukat a közösség hatása alól.* Ezt a hatást mi tudatos nevelői eljárással még fokozhatjuk. Elsősorban már magát az órát úgy tervezzük és szervezzük meg, hogy a gyermekek elé olyan célt tűzünk, ami csak kollektív munka eredményeként érhető el. Pl. azt mondjuk: Gyerekek, ma távolugrunk eredményre. Ha az osztály átlaga — mondjuk — 4,50 felett lesz, délután elmegyünk az uszodába. (Vagy valamely más kedvelt jutalmazást tűzünk ki.) Az osztály minden egyes tagja igyekszik a legjobb teljesítményt nyújtani, a jobbak a gyengébbeknek tanácsot adnak, eredményeikért izgulnak, mert most a gyengék eredményei legalább olyan fontosak, mint a legjobbaké.

Ez természetesen még csak a kezdet. Egy másik órán már továbbmegyünk. — Például — hogy a távolugrásnál maradjunk — a három első osztály részére postaversenyszerű távolugróversenyt rendezünk. Mindhárom első osztály minden egyes tagja részt vesz a versenyben. Az dönti el verseny eredményét, hogy melyik osztály milyen osztályátlagot ér el. Itt már a közös munka indítéka is közös; a közösség győzelmének kivívása. A győzelem öröme is közösségi öröm, s a vereség a közösség veresége és fájdalma. Tehát közös érzelmek hatják át a közösség tagjait. Egy más alkalommal már kikapcsoljuk a verseny ösztönző erejét, s a közös munkát az osztály becsületéért végeztetjük.

9. Kezdeményező készség

Államunknak és társadalmunknak az egyénnel közös érdeke, hogy mindenkiben meglegyen az *önállóság, kezdeményező* készség. Milyen nevelő eljárással segíthetjük hozzá a gyermekeket, hogy önállóak s kezdeményezőképesek legyenek? Egyetlen szóval felelhetünk: *szoktatással.* Ennek sémája:

1. Feladatokkal bízzuk meg az egyéneket s csak kevés utasítást adunk a végrehajtás tekintetében. A feladat elvégzését ellenőrizzük.

2. Csak a feladatot adjuk meg s a végrehajtást ellenőrizzük.

3. A gyermekeknek a közösség keretein belül adunk feladatokat — s azok végrehajtásának módjára utasításokat — s a végrehajtást ellenőrizzük.

4. A közösségen belül állandó feladatokat adunk — de a végrehajtás módjára nem adunk utasításokat. A végrehajtást ellenőrizzük.

5. Rábízzuk a gyermekre, hogy a közösségen belül, a részére kijelölt területen megtalálja a feladatokat, azok végrehajtásának módját s a végrehajtást csak időnként ellenőrizzük. (Rövidített közlés.)

A lengyel iskolai testnevelés és sport néhány kérdése

A Sport és Tudomány számára írta: *Roman Trzesniowski*, a varsói Testnevelési Főiskola tanára

Az elmúlt időszakban Lengyelországban vizsgálat alá vették a gyermekek és ifjúságiak, valamint a sportegyesületek helyzetét.

Az elmúlt évi sportaktíva ülés szerint meg kell szüntetni a társadalmi kezdeményezést gátló bürokratikus centralizmust. Helyette életre kell kelteni a klubok, a sportegyesületek és szövetségek önállóságát, meg kell alakítani a testnevelés népszerűsítésének szövetségét. Ennek a szervnek elsőrendű feladata az lenne, hogy lehetővé tegye az ifjúság testnevelését, különösen pedig az iskolánkívüli fiatalok és felnőttek foglalkoztatását. A kérdés megtárgyalása során *az érdeklődés homlokterébe az iskolai ifjúság testnevelésének és sportjának helyzete került.*

A gyermekek és az ifjúság testnevelésével a művelődési konferencia, majd az 1957. év utolsó hónapjaiban a nemzetgyűlés egészségügyi és testnevelési bizottsága is foglalkozott.

A gyermek és ifjúsági testnevelés kérdéseivel foglalkozott még a napi sajtó is.

Valamennyi vélemény 7 főkérdés köré csoportosítható:

Ezek:

1. A testnevelés rendszere és módszere. 2. A testnevelés programja. 3. Az oktató és edző káderek képzése. 4. Az iskolai sport szervezete. 5. A testnevelési órák száma az oktatás keretében. 6. Az iskola támogatása megfelelő berendezéssel, létesítménnyel, sportszerekkel. 7. Az iskolaorvosi tevékenység, valamint az orvos és testnevelő tanár együttműködése.

Nézzük ezeket a pontokat külön-külön:

1. Testnevelő tanáraink mind gyakrabban felvetik azt a kérdést, vajon a testnevelés iránya, az elfogadott testnevelési rendszer helyes-e? Ezért a Testnevelési Tudományos Tanács a Művelődési és Egészségügyi Minisztériummal, a Legfelső Testnevelési és Sportbizottsággal széleskörű kísérletekbe fogott. 50 iskolát vontak be a kísérletekbe, amelyek célja megállapítani a testnevelés irányát és a fejlődő szervezetre gyakorolt hatását.

A kísérlet azon alapul, hogy bizonyos számú iskola testnevelési elfoglaltságában súlyt az atlétika kap, másokban a torna, ismét másokban a sportjátékok. Valamennyi iskolában meghatározott formában járulékos mozgásanyagot is alkalmaznak, pl.: úszást, szabadtéri játékokat.

Egyes iskolákban mindennapos testnevelést vezetnek be, tehát heti 6 órát, másokban marad a heti három órás testnevelési elfoglaltság. Valamennyiben kiegészítő önkéntes sporttevékenységet is szerveznek. A kísérlet a VI–VII. és a VIII–X. osztályos tanulókat foglalja magába. Három éven keresztül figyelik a tanulókat és végeznek rajtuk kutatásokat. A megfigyeléseket komplex módon végzik, ami azt jelenti, hogy a testnevelő tanárok irányítása mellett részt vesznek a munkában orvosok, pedagógusok is. Ezek a kísérletek egy évvel ezelőtt kezdődtek. Már most felmerült meghosszabbításuknak szükségessége. A megfigyelések eredményeit eddig hivatalosan nem közölték, azt azonban máris elmondhatjuk, hogy egy ilyenfajta gondolat kivitelezése megér minden áldozatot, emellett rendkívül szükséges is.

A kutatási munkába bevontak külföldi szakembereket is; Dániából, Svédországból, Angliából, Ausztriából és a Szovjetunióból.

2. Az iskolai testnevelés programjainak átalakítása elsősorban a vizsgálatok eredményeitől függ. Manapság arról a kérdésről vitázunk, hogy adjunk-e a tanárnak tevékenységében szabadságot, vagy korlátozzuk ezt a szabadságot és arra kötelezzük őt, hogy a programot valósítsa meg a megadott gyakorlatanyag felhasználásával.

3. Az ifjúság testnevelése iránt érdeklődők körében egyöntetű az az állásfoglalás, hogy az iskolai testnevelés és sport színvonala főleg és mindenekelőtt a szaktanárok felkészültségének színvonalától függ. A testnevelő tanárok jelenlegi képzésének módjában – Lengyelországban – fellelhetők bizonyos hiányosságok, amelyeket határozottan meg kell szüntetni.

Az alapvető és leglényegesebb hiba az az aránytalanság, amely jelenleg tapasztalható az általános és középiskolák tanárszükséglete és a végzett tanárok száma között. A kormány nagy figyelmet fordított a magas képzettségű testnevelési oktatók képzésére, hogy ellássa a középiskolákat, amelyek viszonylag nem jelentenek nagy számot (816 líceum és 2447 technikum). Kevesebb figyelmet kaptak ezen a téren az általános iskolák (23 726). Azt gondoljuk, hogy jelenleg a figyelmet az utóbbi iskolák szükségletének kielégítésére kell fordítani.

Lengyelországban négy testnevelési főiskola működik. (Varsó, Krakkó, Poznan. Wroclaw). Négyéves tanulmányi idő keretében nem csupán a középiskolai oktatásra készítik fel a tanárokat, hanem az általános iskolai oktatásra is. A főiskolák mellett létrehoztak az elmúlt évben úgynevezett kétéves tanárképző iskolákat. Ezeknek feladata az, hogy az általános iskolák felső osztályai részére képezzenek szakembereket.

A Művelődésügyi Minisztérium évenként szervez szünidei tanfolyamokat és pedagógiai líceumokat testnevelési tárgykörben.

4. Az elmúlt évben megszervezték az Iskolai Sportszövetséget. Ennek a szövetségnek szervezését hosszú és szenvedélyes vita előzte meg. Ebben a vitában részt vettek olyanok, akik ellene voltak az önállósításnak. Utóbbiak általában valamelyik sportszövetségnek képviselői voltak, akik *az iskolai ifjúság kivonásával a klubok, egyesületek munkáját féltették.* A véleményeltérések ellenére a Művelődésügyi Minisztérium létrehozta ezt a szövetséget, így az iskolai ifjúságnak saját szövetségében kell sportolnia. Ott, ahol az iskolai szövetség nem tudja kielégíteni az ifjúság sportbeli érdeklődését, a diák – a szülő és az iskola tudtával és beleegyezésével – iskolánkívüli sportkörnek is lehet tagja.

5. Lengyelországban – eddig az általános iskolák I–IV. osztályainak tanulói heti 2 testnevelési órán, a többiek V–XII.-ig heti 2 testnevelési és 2 kötelező sportköri foglalkozáson vettek részt. Az iskolai hatóságok a tanulmányok csökkentésére tett intézkedések során most eltörölték a kötelező sportköri foglalkozást és helyette bevezették a heti 3 testnevelési órát az V–VIII. osztályokban. A többi osztályban megmaradt a heti 2 testnevelési óra és a sportköri foglalkozásokat az Iskolai Sportkörök keretében szervezik.

Ezt a változtatást a szakemberek nem fogadták szívesen. Az a helyzet ugyanis, hogy a jelenlegi állapot nem változik meg, mivel a szabadon választható sportelfoglaltságon nem sokan vesznek részt, jobbára csak azok, akik leginkább érdeklődnek a sportolás iránt, tehát a legjobban felkészültek. Nem vesznek részt ellenben a gyengébb tanulók, tehát azok, akiknek a legnagyobb szükségük lenne testnevelésre.

Az alsó osztályokban is több lehetőséget kellene nyújtani mozgásra, hasonlóképpen gondolnunk kell arra is, hogy a falusi gyermekek számára is – akik egyes iskolákban csak heti 1 testnevelési órán vesznek részt –, legalább heti 2 órát biztosítsunk.

6. A tornatermek építése valamint a megfelelő sportlétesítmények helyzete – annak ellenére, hogy szükségességét senki nem becsüli le – meglehetősen sok gondot okoz. Ezek a nehézségek természetesen az ország gazdasági gondjaival vannak összefüggésben. Számításba véve a nagyméretű pusztulást, a helyzet jelentős javulást mutat. A szükséglet oly nagymérvű, hogy a tornatermek építése külön terv szerint folyik. A nehézségek ellenére az újonnan épülő iskolákban tornatermek épülnek, vagy legalábbis későbbi időre tervezik felépítésüket.

7. Az iskolai orvosi ellenőrzés kérdései, valamint az iskolaorvos és testnevelő tanár együttműködése még mindig nem megoldottak. Az orvosok létszáma, – erőteljes iramú képzésük ellenére sem kielégítő. Számos iskola, különösen falusi, nem rendelkezik orvossal. Vannak azonban esetek, amelyek azt mutatják, hogy az iskolában is mintaszerűen együttműködhet a testnevelő és az orvos. Úgy látszik azonban, hogy az iskolai és egészségügyi hatóságok fáradozásai ellenére ezt a nehéz és összetett feladatot nem tudjuk gyorsan megoldani.

E cikk kereteiben arra törekedtem, hogy magyar kollégáim és barátaim részére olyan kérdést ismertessek, amelyekről mostanában Lengyelországban sokat beszélnek, s amelyek megoldást sürgetnek.

Az 1958. évi országos középiskolai atlétikai bajnokságok

Az 1958. évi országos középiskolai atlétikai bajnokságokat is nagy érdeklődés előzte meg. A megyei bajnokságokon már nagy tömegek indultak, több olyan iskola vett részt a versenysorozatokban, amelyeknek minden számban volt csapatuk. A legjobb 2—3 versenyző mögé felzárkózott a második vonal versenyzőcsoportja, eltűntek a nagy űrök.

A bajnokság kiírása értelmében az országos bajnokságon összetett csapatversenyben és az egyéni első hat helyezett által szerzett pontok versenyében mérték össze tudásukat az ország középiskolái. Budapesten a Petőfi és Kölcsey Gimnázium mellett ebben az évben indult először az Eötvös Gimnázium minden számban két, vagy három csapattal, leányiskoláink közül pedig a Kaffka és Berzsenyi Gimnázium mutatott hatalmas fejlődést. Vidéken a legnagyobb versenyeket Csongrád és Békés megye rendezte.

Változatlanul gyengén szerepelt a megyei bajnokságokon Nógrád és Veszprém megye. Jobb eredményt várhattunk volna Zala, Vas, Heves és Pest megyétől. Örvendetes viszont, hogy sok vidéki iskola kapcsolódott be és szerepelt már első alkalommal is biztatóan a megyei bajnokságokon.

Az országos bajnokságon

152 iskola 800 tanulóval vett részt. Ebből Budapestről 46 iskola 313, vidék 106 iskolájából 487 tanuló indult a bajnokságon.

A négynapos verseny első két napján a csapatbajnokságokat kellett volna lebonyolítani, a magasugrás egyéni versenyeivel együtt. A harmadik és negyedik napon szerepeltek az egyéni számok. Sajnos, a második nap délutánján a zivatar miatt a versenyt abba kellett hagyni és másnap korábbi kezdéssel pótolni az elmaradt számokat. Ez a kényszermegoldás az eredmények rovására ment. A végig nyílt és érdekes verseny változatos küzdelmeket, szoros eredményeket hozott, amelyben sokszor a legkisebb különbségek jelentettek elsőséget.

Ha összehasonlítjuk az elmúlt évi és az idei bajnokság eredményeit, *sok fejlődést nem tapasztalhatunk, sőt legtöbb* számban *visszaesés* mutatkozik. Az 1. számú táblázat az 1957. és 1958. évi csapatbajnokságok győzteseinek eredményeit hasonlítja össze. (Lásd az I. számú táblázat.)

A II. számú táblázat az ötös és tizes csapatátlagokat hasonlítja össze. (II. számú táblázat.)

Az egyéni versenyszámok közül 10-ben a tavalyinál jobb, 7-ben körülbelül azonos és 5 számban gyengébb eredménnyel nyerték a bajnokságot. A helyezettek közül a legtöbb már minősített versenyző, nevüket az atlétikai versenyekről már ismertük. Az országos ifjúsági válogatott gerincét a középiskolai országos bajnokságok első helyezettjei adták és csak kis százalékban szerepeltek benne nem iskolás ifjúságiak.

Mint bevezetőben említettem, az idei bajnokság sima lebonyolítását megzavarta a második napi esőzés. A harmadik napra zsúfolt program pedig az eredmények rovására ment. De károsan befolyásolta a verseny eredményességét az, hogy *ugyanebben az időben rendezte a Szövetség az I. osztályú egyesületi bajnoki fordulót*, amely miatt jobb versenyzőink kiegészítő számaikban nem indultak el *(Noszály, Keresztes)*. Rontotta az eredményt *az egész tavaszi versenynaptár túlzsúfolt programja is.* Az egyesületekben sportoló középiskolások hétről hétre pontokért folyó versenyeken vettek részt, ahol nemcsak egy, hanem legalább három versenyszámban igyekeztek egyesületüknek pontot szerezni. Ez a hétről hétre való versenyzés a felkészülésben okozott kiesést. Nem volt mód a mutatkozó hibák és hiányosságok pótlására, igyekezni kellett a formába hozó edzések alatt elért eredmények megtartására. Ennek tulajdonítható, hogy főleg futószámokban az átlagok visszaestek. A hosszúra nyúlt téli időjárás is erősen gátolta a szabadban való felkészítést.

A jövő évi bajnoki rendszer

kidolgozása előtt szükségesnek mutatkozott, hogy a résztvevő iskolák testnevelő tanárait *az OISB megbeszélésre gyűjtse össze.* Meghallgatta a versennyel kapcsolatos észrevételeiket, javaslataikat és egységes álláspont alapján dolgozza ki a jövő évi középiskolai atlétikai bajnoki rendszert. *Így alakult ki:* hogy a csapatversenyeket meg kell tartani, mert ez érdekli az iskolákat. Az egyéni számokra kiírt pontverseny nem tükrözi kellően az iskolai nevelő munkát, mert 2—3 jobb és társadalmi egyesületben sportoló diák győzelemre viheti iskoláját. Az atlétikában érvényben levő serdülő szabályzat értelmében a fiú serdülő tanulók a csapatversenyek dobó számaiban nem indulhattak. Ez a tény erősen sújtotta a nagy létszámú alsó tagozatú iskolákat. Javasolták a külön serdülő egyéni versenyek, illetve bajnokságok megrendezését.

Jogosan kérték az érdekelt tanárok a 3×800 méteres pontozási táblázat átjavítását, mert a jelenlegi kevés pontot juttat a kezdő csapatok részére.

Az értekezlet közvéleménye szerint a mostani rendszerben kiírt 4 napos verseny felel meg legjobban, bár a csapatversenyek és egyéni versenyek különválasztása helyesebb lenne. A rendelkezésre álló költségvetési keretből azonban még egy ilyen nagyszabású országos versenyt megrendezni nem lehet, így jövőben is az ideihez hasonló versenyt kell kiírni. Felmerült az őszi mezei bajnokság kiírásának kérdése is.

A jövőben az iskolai osztály és osztályok közötti házi, továbbá a városi versenyek tömegverseny jellegűek lesznek. Minden iskola, illetve osztály minél több csapattal induljon és ezen az alsó fokon csak olyan diákok induljanak, akik társadalmi sportkörökhöz nincsenek igazolva. A leigazolt versenyzők pedig csak a megyei, illetve budapesti bajnokságon kapcsolódnak be. Ennek megfelelően az osztály, az iskolai és városi versenyek csak versenyek és nem bajnokságok lesznek, míg a megyei (ill. budapesti) és az országos már bajnokság néven kerül kiírásra.

További feladatként jelentkezik, hogy a csapatversenyekben a serdülők részére másfél kilós diszkoszt és 6 kg-os súlyt rendszeresítsenek.

Farkas Pál

Közlemények

Jó munkáért — külföldi út. A KISZ kebelében működő Országos Ifjúsági Sport Bizottság az iskolai testnevelés és sport területén kifejtett jó munkájuk elismeréseképpen több testnevelő-tanárt külföldi kéthetes üdülésben részesített. Így Chrisztián László (Gyula), Albert Antal (Szekszárd), Bolemányi Irén (Budapest), Kuba Béla (Kútfő), Fábián Ottó (Nyírbátor), Gárdai Ferenc (Székesfehérvár), Jámbor Gyula (Budapest), Kádár Géza (Veszprém), Molnár Sándor (Szolnok), Orosz Ottó (Pécs), Pápai István (Jászberény), Pék András (Budapest), Raffel Zoltán (Budapest), Réti Pál (30-as számú MÜM Intézet), Szüle Ágnes (Budapest), Csabai Bertalan (Miskolc) az NDK-ban, Adamik Ferenc (Kecskemét), Csukás Andor (Székesfehérvár), Hadházi László (Nyíregyháza), Lukács Lajos (Komárom), Szöllősi Antal (Budapest), Vida Zoltán (Hódmezővásárhely) pedig Romániában töltött két hetet. Ezen kívül még öt testnevelő Bulgáriába és Szovjetunióba is ellátogatott.

A Sport és Tudomány f. évi júniusi számában képsorozatokban mutattunk be olvasóinknak néhány új sportszert. Ezzel kapcsolatban többen érdeklődtek, hogy hol lehetne ezeket megrendelni. Tájékozódásul közöljük, hogy ezek a szerek még nem kaphatók, gyártásuk, illetve további sorsuk felől döntés még nem történt. A Rostás-féle kombinált tornaszernek csak a modellje készült el. A Szántai-féle tornaszer a jászberényi gimnáziumban van, míg a Sós-féle tornaszer 2 mintapéldányban készült el még 1955-ben, a Tervhivatal anyagi hozzájárulásával, de azóta sem történt ezzel kapcsolatban állásfoglalás — mert nem volt ehhez illetékes szerv. Most az MTST Sportlétesítmények és Felszerelések Szakértő Bizottsága, valamint a MÜv. Min. talán eldönti: érdemes-e a bemutatott szereket bevezetésre ajánlani vagy sem.

A **Köznevelés** folyóirat 23. száma tantárgyanként közli az új általános iskolai tantervvel kapcsolatos javaslatokat és az ezekkel kapcsolatban kialakult minisztériumi álláspontokat.



Az országos középiskolai atlétikai bajnokság megnyitó ünnepségére felsorakoznak a részvevők

I. sz. táblázat

versenyszám:	fiúk 1957	fiúk 1958	leányok 1957	leányok 1958
magas	169	165	137	137
távol	612.8	611.8	476.8	472.6
súly	10.51.8	11.06.2	9.39.8	9.21.2
diszkosz	30.44.8	32.53	28.12.2	27.41
gerely	45.63.8	45.31	30.79.8	28.36.4
4×100	45.2	45.2	52.—	51.6
4×400	3:31.4	3:33.9	—	—
4×1000	10:54.9	11.00.8	—	—
3×800	—	—	7:52.7	7:52.3

II. sz. táblázat

FIUK

	első 5 csapat átlaga 1957	első 5 csapat átlaga 1958	első 10 csapat átlaga 1957	első 10 csapat átlaga 1958
magas	164.9	163	162.4	161.9
távol	607.1	589.2	594.7	580.8
súly	10.37.5	10.64	10.18	10.40.8
diszkosz	29.75.5	31.64.4	29.08.9	30.49.5
gerely	42.34.4	41.83	40.18.1	39.75.9
4×100	45.5	45.8	45.9	46.2
4×400	3:33.9	3:37.6	3:39.4	3:40.5
4×1000	11:02.2	11:23.—	11:21.1	11:40.4

LEÁNYOK

	első 5 csapat átlaga 1957	első 5 csapat átlaga 1958	első 10 csapat átlaga 1957	első 10 csapat átlaga 1958
magas	134.2	134.0	137.2	132.4
távol	465.2	741.8 ?	459.9	457.1
súly	882.6	895.8	844.2	879.8
diszkosz	25.50	26.66.2	23.52	25.21.9
gerely	25.87	26.04	24.09	24.00
4×100	53.2	52.4	54.1	53.2
3×100	7:56.7	8:06.5	8:07.8	8:15.8

Megjelent az általános iskola alsó tagozata számára készült kézikönyv osztályonkénti külön-külön kötetekben, a Tankönyvkiadó kiadásában. A könyvek ismertetésére még visszatérünk.

A Jugoszláviában megjelenő TELESNO VASPITANJE című szakfolyóirat f. évi 6. száma teljes egészében közli Sós István cikkét a kézállás oktatásáról, amely folyóiratunk múltévi decemberi számában jelent meg.

Az orosházi csapat a női összetett pontverseny győztese



1957/58-ban rendezte meg először a fővárosi oktatási osztály Budapest területén az általános iskolások budapesti labdarúgó bajnokságát. A bajnoki címet a Doktor S. utcai iskola csapata szerezte meg. Álló sor: Drösböt Attila, Mácsai Pál, Szántó István, Janasovszky Károly, Rátkai László, Rehák Imre, térdelő sor: Deák János, Tóth László, Gyalog György, ülő sor: Schleinitz Tamás, Földöldi Kálmán, Jenei József. A jobb szélen Szabó Elemér testnevelő tanár

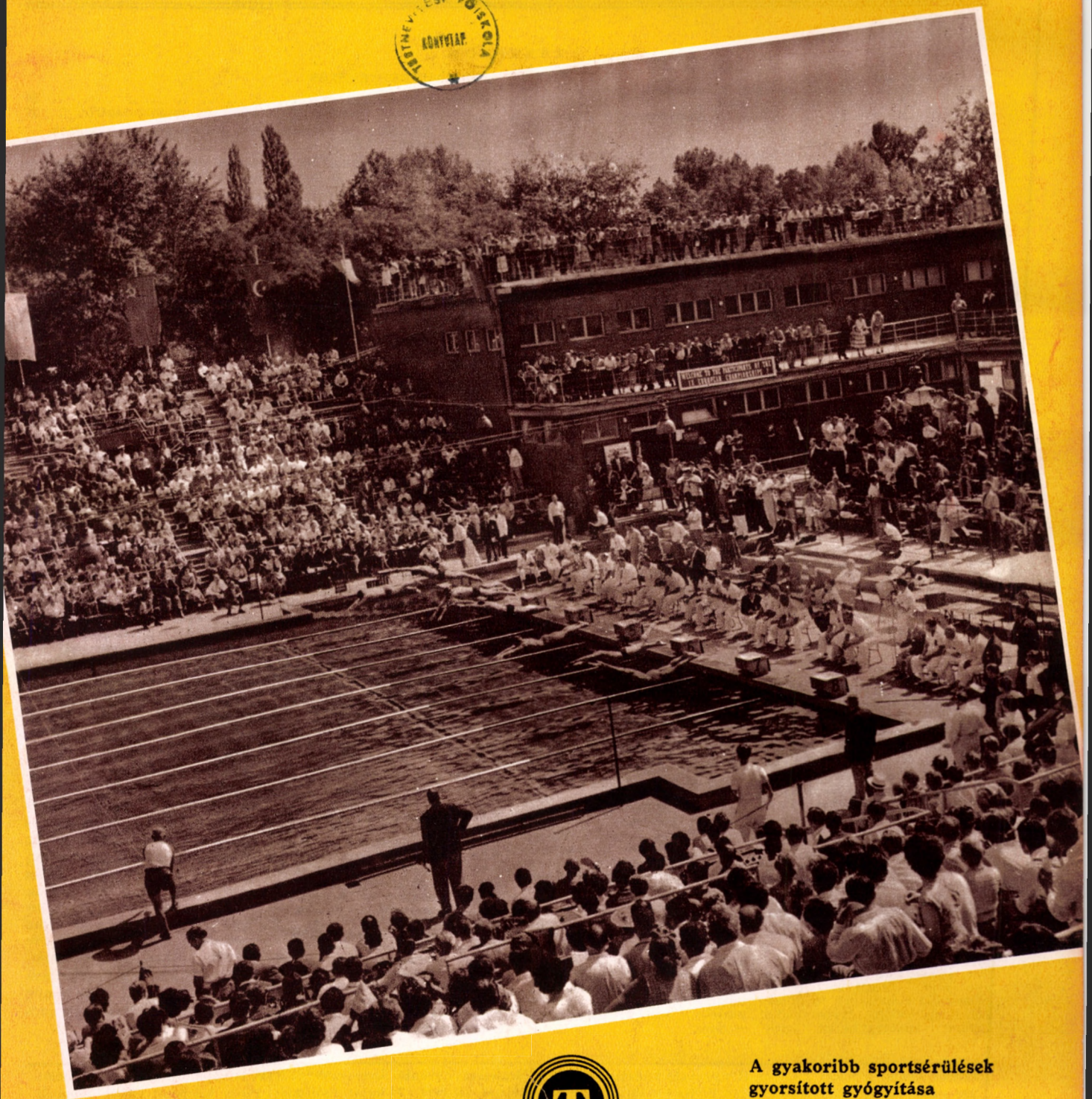




E. Brown, a női világcsúcsot döngető súlylökő és diszkoszvető Budapesten is hatalmas sikerrel szerepelt

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



II. ÉVFOLYAM
9 SZÁM
1958 SZEPTEMBER HÓ
ÁRA 4 FORINT

A gyakoribb sportsérülések gyorsított gyógyítása

A magasugró a térben

Iskolai testnevelés a Szovjetunióban

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 SZEPTEMBER ★ 9. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Elnök: dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc

TARTALOM

Biztató első lépések .. 3
DUDÁS JÁNOS: Megalapozottabb kombinációs játékot! .. 4
RÉDEY REZSŐ: Tanultunk egymástól .. 5
A sportorvos tanácsai: A gyakoribb sportsérülések gyorsított gyógyítása .. 6
Hónapról hónapra .. 8
HEPP FERENC DR.: Tesnevelési szakképzés a Szovjetunióban 9
DOBRÁNSZKY ISTVÁN: A ritmus szerepe az ökölvívásban 10
Mivel foglalkozik a külföld? .. 12
ARDAI ALADÁR: Miért nincs fejlettebb női atlétika az Egyesült Államokban? .. 13
Sport és munka. (Ismertetés a brüsszeli kongresszusról) .. 14
Olimpia felé. (Mi épül a római olimpiára?) .. 15
Újítások, újdonságok .. 16
Edzők oldala: A magasugró térbeli tájékozódása és mozgásvezérlése (BAKONYI FERENC DR.) .. 18
Új irányzatok a labdarúgás taktikájában .. 20
Vidám sporthíradó .. 21
Szipkázások és szipkázók az amerikai egyetemeken .. 23

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Minden tőlünk függ .. 26
A középiskolák kísérleti tantervéről és feldolgozásáról .. 27
LÉVAI PÁLNÉ: A testnevelési óra bevezető részének gyakorlatai .. 29
HEPP FERENC: Iskolai testnevelés és sport a Szovjetunióban 31
K. NÉMETH EDIT: A terpeszátugrás oktatásának felépítése 33

Címképünk: A IX. úszó Európabajnokság ünnepélyes megnyitása a margitszigeti úszótelepen

СОДЕРЖАНИЕ. Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) .. 24

Fontos határozatok az MTST közlönyében

Az MTST közlöny augusztus 20-án megjelent számában több fontos határozatot ismertet. Így például az MTST elnökségének azt a határozatát, hogy **a sportegyesületi közgyűléseket** 1958. december 31-ig, a falusi, az egyetemi, a szövetkezeti, valamint a fegyveres testületek sportköreinek alapszabályelfogadó, ill. új vezetőséget választó közgyűlését 1959. március 31-ig kell megtartani.

Közli a hivatalos lap **a nemzetközi sportkapcsolatok** operatív teendőivel ideiglenesen megbízott bizottság szabályzatáról szóló határozatot is, egyúttal közli, hogy a bizottság vezetője **Murai István**, tagjai pedig **Gyenes András, Fehérvári Béla, Szőnyi József** és **Krajcsovics István.**

A 18—5/1958. (VIII. 7.) számú MTST határozat szerint a jövőben a Testnevelési Főiskolán **a tanári, docensi, adjunktusi és tanársegédi állásokat pályázat útján kell betölteni.** A 18—6/1958. számú határozat a minisztertanács által adandó sportvonatkozású **kitüntetések,** valamint a tárca kitüntetések javaslati rendjének szabályozásáról szól.

A sportkörök fúzióival kapcsolatosan az MTST közleményt adott ki. Eszerint sportegyesületek csak abban az esetben fúzionálhatnak, ha a) az illetékes (budapesti, megyei, megyei jogú, városi) TST ehhez előzetesen hozzájárul; b) mindkét (vagy több) egybeolvadni kívánó sportegyesület közgyűlése ezt határozatilag kimondja; c) a fúziót kimondó közgyűlés jegyzőkönyveit az illetékes TST-n keresztül jóváhagyás végett megküldték a Magyar Testnevelési és Sporthivatalhoz és az azt jóváhagyta. Az így létrejött új egyesület a jóváhagyást követő 30 napon belül köteles nyilvántartásba vételét kérni az MTSH-tól.

A sportolók vasúti kedvezményével kapcsolatban nyomatékosan közli az MTSH, hogy **az 50 százalékos kedvezmény csak a jóváhagyott versenynaptárban feltüntetett sportversenyekre adható ki,** edzőtáborozásra, tanfolyamra, értekezletre, edzőmérkőzésre stb. — nem.

KÉRDEZZEN — FELELÜNK

D. F. kecskeméti olvasónk kérdi:

Mi a Kraus-Weber-próba, aminek segítségével megvizsgálták az amerikai fiatalokat és csaknem 60 százalékukat testileg fejletlennek találták?

A Kraus—Weber-próba hat gimnasztikai gyakorlatból áll: három has- és három hátizomgyakorlatból. Az első három gyakorlat: hanyatt fekvésből törzshajlítás és törzsemelés, valamint lábemelés; a második három: ugyanezek a gyakorlatok hasonfekvésből.

K. J. budapesti olvasónk kérdése:

Hogyan létezik az, hogy azelőtt 40—50, sőt 72 menetes ökölvívó mérkőzéseket is vívtak?

A múlt század kilencvenes évei előtt a mérkőzések végkimerülésig mentek. A menetet egyik felmosástól a másikig számolták. Ha valakit leütöttek, felmosták. Gyakran előfordult, hogy az éppen felmosott, még roggyant ökölvívót az első ütéssel újból leütötték. Gyakran tehát egy perc alatt két-három menet is lefolyt. Így adódtak a feltűnően sokmenetes mérkőzések.

Az Érem,

a Magyar Régészeti, Művészettörténeti és Éremtani Társulat Éremtani szakosztálya folyóiratának legújabb száma foglalkozik a sportérem-történettel.

— A sporteremtörténet tudományos színvonalának mielőbbi elérése céljából arra van szükség, hogy megfelelő munkakapcsolat alakuljon ki az éremtan korábbi művelői, valamint a sportéremtörténészek és a sportkedvelő közönség között — írja a szakfolyóirat.

Igen örvendetes, hogy a magyar numizmatikusok készséggel **nyújtanak segítséget** a Testnevelési Tudományos Tanács keretében megindított **sport-érem-történeti kutatómunkához.**

Könyvismertetés

Földeák Árpád: 12 sakkolimpia. Már 36 évvel ezelőtt kezdeményezték sakkolimpia megrendezését, 1924-ben, a párizsi olimpia keretében nagyszabású világbajnoki viadalt is rendeztek, de az első sakkolimpiának mégsem ez, hanem az 1927-ben Londonban megtartott világverseny számít, mert ezt már a nemzetközi sakkszövetség, a FIDE rendezte. A könyv az azóta megrendezett sakkolimpiák eredményeivel és eseményeivel foglalkozik. Az eredmények mellett az érdekesebb játszmákat is közli. Fényképek és rajzok teszik színessé a Sport LK Kiadónál megjelent 208 oldalas könyvet. Ára: 30 forint.

Dr. Josef Recla: Wissenschaftliche Arbeiten über Leibesübungen. (Tudományos munkák a testgyakorlásról.) Az ismert testnevelési szakember, a gráci egyetem testnevelési intézetének igazgatója, ebben a 154 oldalas műben összeállította a német nyelven eddig megjelent szakkönyvek, folyóiratok, cikkek bibliográfiáját. Az újszerű csoportosítású könyvben több, mint 2000 könyv és cikk címét, szerzőjét, kiadóját sorolja fel Recla dr.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre : 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/6727 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

BIZTATÓ ELSŐ LÉPÉSEK

Testnevelési és sportmozgalmunk átszervezésével több olyan módszer, elgondolás is bevezetésre kerül, amely a dolgozók testedzését, tömeges sportfoglalkoztatását kísérli meg új módon megoldani. Az ilyen kezdeményezések közé tartoznak az OISB által az ifjúság számára szervezett iskolák, osztályok, utcák közötti tömegbajnokságok, de hasonló elgondolás alapján kezdték meg a szakszervezetek is az üzemi, vállalati bajnokságok megszervezését. A szakszervezetek 1957-ben tették meg a kezdeti lépéseket és ebben az évben már sokkal felkészültebben, szervezettebben folynak a tömegversenyek, bajnokságok.

A kiinduló elv az volt, hogy a felnőtt dolgozók számára sportolási alkalmat, lehetőséget kell teremteni. A megoldás kézenfekvő volt. Ki kellett választani azokat a sportágakat, amelyek iránt a legnagyobb érdeklődés nyilvánult meg, s amelyek lebonyolításához megfelelő létesítmény és felszerelés állt rendelkezésre; ezek a sportágak kielégítették a dolgozók mozgási, sportolási igényét és szórakoztató jellegüknél fogva, oly vonzerőt gyakoroltak, hogy e sportágak űzői, ha ritkább időközökben is, de rendszeresen sportoltak. A szakszervezetek elsősorban öt sportágban, labdarúgásban, kézilabdában, röplabdában, asztali teniszben és sakkban írták ki a versenyeket, de lehetőséget adtak a szervezeteiknek, hogy sajátosságuknak legjobban megfelelő más sportágakban is szervezzenek olyan üzemi, vállalati tömegbajnokságot, amelyben nem minősített sportolók, hanem felüdülést, szórakozást kereső dolgozók vesznek részt.

Sok akadállyal találkoztak, de a legnagyobb nehézségeket sikerült kiküszöbölniök. Elsősorban azzal, hogy megteremtették a tömegsport-bajnokságok gazdasági alapját. Valamennyi szakszervezet, üzem és vállalat sportegyesületében, vagy sportcsoportjában elkülönített pénzügyi fedezetet teremtettek, melyet csak az említett sportalkalmak szervezésére lehet felhasználni. Természetesen a pénzösszegből csak a legszükségesebb kiadások fedezhetők, mint pl. felszerelésjavítás, mosatás, pályakarbantartás stb. Magukat a létesítményeket az illetékesek díjtalanul bocsátják a résztvevők rendelkezésére. A többi lényegében csupán szervezés kérdése, mert mindenütt találhatunk lelkes szervezőket, e sporteseményeket lebonyolító versenybírákat, játékvezetőket és más olyan sportrajongókat, akik lelkesedéssel szervezik a dolgozók szórakoztató jellegű sportfoglalkozásait.

Megindult labdarúgásban az üzemrészek, osztályok, a kivitelezők és a tervezők küzdelme. A fiatalságot megszégyenítő lelkesedéssel dobják, rúgják, gurítják a labdát a pincérek, az öntők, a bányászok. Vidámságtól hangosak a sporttelepek, valahányszor vállalatok, üzemek néha talán kissé nehézkesebben mozgó, de lelkes sportolói lepik el a pályákat. Kisebb-nagyobb ügyetlenség mit sem számít. A sportolók és a nézők egyaránt felüdülnek, szórakoznak, és hogy emlék is maradjon egy-egy ilyen sporttalálkozóról, néha még „sportsérülésére" büszke bicegővel is találkozhatunk a műhelyekben, irodákban.

Úgy látszik, szakszervezeteink megtalálták a helyes módszert. Többségében olyan sportágak versenyeit, bajnokságait szervezték meg, amelyek sok játékoselemmel rendelkeznek és ennélfogva élményszerűségük nagyobb. Az ilyen versenyekben részt vevők szinte észre sem veszik, hogy elfáradnak, észrevétlenül edzik magukat. S nincs megállás: győztesek és vesztesek egyaránt lelkesen, komolyan készülnek a legközelebbi versenyre, mérkőzésre. Örömmel állapítható meg az is, hogy bár a tömegbajnokságokban résztvevők száma egyre emelkedik, egyáltalán nem tapasztalható sportsérülések miatti munkakiesés. Sőt ellenkezőleg.

A nagy érdeklődést keltő, kedves sportesemények gyakran csábítják írásra az arra hajlamosakat, rajzolásra a műkedvelő karikatúristákat. A sport-faliújságok, sporthíradók ötletes, színes felhívásokkal dokumentálják egy-egy üzem „sorsdöntő" sportvetélkedését amely nem egyszer az üzem vagy üzemrészleg mindenkit érdeklő eseményévé válik.

Szakszervezeteink természetjáró irodái eredményesen szerveznek kirándulásokat, túrákat is. A dolgozók egyre nagyobb tömegei vesznek ezeken részt. Az elmúlt évben 23 000 volt azoknak a száma, akik a természetjárást választották szórakoztató jellegű sportágnak, míg az idén már az első félévben 20 000!

És nemcsak a fővárosban van így, hanem vidéken is. Erre mutat az a rész-statisztika, amelyet 10 szakszervezet 8 megyében megszervezett versenyeiről állítottak össze. Eszerint az első félévben úszásban 600, kerékpárban 200, atlétikában 500, röplabdában 2500, kispályás kézilabdában 1000, tekében 1500, labdarúgásban 12 000, sakkban 3000, asztaliteniszben 4000 dolgozó vett részt rendszeresen különféle versenyekben. Az említett kimutatást azzal kell kiegészíteni, hogy a legtöbb szakszervezetünk megszervezte a vállalati, üzemi sportünnepélyeket, végső soron pedig az országos sportünnepélyeket is, amelyeken szintén nagyszámú dolgozó vett részt.

Mindez persze csak a kezdet kezdete. A szakszervezetek szervezőmunkája még nem mindenütt hatásos, még nem tapasztalható kellő eredmény minden üzemben, vállalatnál, hivatalban. Ha még jobbá válik a szervezőmunka, ha mindenfelé megteremtik a dolgozók érdeklődését felkeltő sportalkalmakat, ez a jelenlegi létszám többszörösét jelentheti. Ehhez azonban további rendszeres munkára van szükség. Állandó jellegűvé kell kiépíteni e bajnokságok szervezőinek hálózatát, el kell érni, hogy az ilyen bajnokságok, versenyek megszervezéséhez, lebonyolításához az üzem, a szakszervezet által biztosított anyagiakon kívül maguk a résztvevők is gondoskodjanak a legegyszerűbb személyi felszerelésekről, és hogy versenykiírások nagyobb lehetőséget adjanak a sportágak közötti választásra.

Ilyen körülmények között elérhetünk oda, hogy egyre nagyobb tömegek vesznek részt a mind kulturáltabb körülmények között és mind szakszerűbben megrendezett sporteseményeken, s a sportolás végül is dolgozóink olyan szokásává válik, amely hatásosan fejleszti egészségüket, erejüket, ügyességüket s egyben nemes szórakozást is nyújt számukra.

Az első lépések ebben az irányban mindenesetre igen biztatók.

HOZZÁSZÓLÁS

Megalapozottabb kombinációs játékot!



Néhány éve a kispályás kézilabdabajnokságok legjellemzőbb vonása a csapatok makacs törekvése valamilyen kombinációs játékra. E törekvés annyira eluralkodott edzőinken, hogy a kombináció szinte kizárólagos taktikává fejlődött.

Ma már mindenki kombinál. Az edzői munka központi feladatát egyre többen a kombinációs megoldások megtanításában látják.

A gyatra, elemi hibákkal tarkított kombinációs játék azonban a felkészítés szükséges fokozatainak kihagyására, megkerülésére enged következtetni. Úgy látszik, a gyors sikerek utáni vágyakozás edzőinket hajlamossá teszi szakmai mulasztások elkövetésére.

Egyes edzőink tévútra kerülésének nem elég szilárdan megalapozott szaktudásuk az oka. E tekintetben sokat segített a néhány éve megjelent A KÉZILABDA OKTATÁSA c. könyv, amely tudomásom szerint a harmadik, de minőségileg az első magyar kézilabda szakkönyv, de hát ennyi szakirodalom még akkor is kevés, ha állandóan a kézilabda fiatal voltát emlegetjük.

A Testnevelési Főiskola kézilabda szakképzésének anyaga nem jut el edzőink zömához. Az Edzőtanács részéről történt ugyan hasznos kezdeményezés, de még többet kell tenni, hogy eredményeinkről beszélhessünk. E tekintetben a KÉZILABDA HÍRADÓ nagyobb lehetőséget kínál, mint amennyit kihasználunk belőle.

Sajnos, az általános érvényű sportélettan és sportlélektan legkézenfekvőbb eredményei is többször elkerülik a figyelmünket, mint megragadják. Szilárd szaktudást nem homályosíthatna el az, hogy egy csapat látványos kombinációkkal nagy gólarányú győzelmet arat a kombinácók nélkül játszó ellenfele felett. Aki ebből legfőbb tanulságul a kombinációkat jegyzi fel és ezek lemásolását erőlteti, nem a helyes utat követi. Kétségtelen: a kellő megalapozottsággal rendelkező csapat kombinatív játéka érdekes, hasznos, a kézilabda sportbeli értékének gazdagodását eredményezi. Ezért szeretném — a kioktatás és a spanyolviasz feltalálásának igénye nélkül — ráirányítani edzőtársaim figyelmét a problémára:

a játékosok fejlettségének milyen fokán helyes a kombinálás?

A kézilabda a sportélettan szempontjából a nem állandó jellegű mozgások csoportjába tartozik. Ebbe a csoportba tartozó mozgásokra az jellemző, hogy változó, előre nem látott feltételekhez kell igazodniok. A technikai elemek azonban — mint a játék legfőbb összetevői — a ciklikus és az egyszerű aciklikus mozgások csoportjába tartoznak.

A ciklikus mozgásokra jellemző, hogy a ciklusokat alkotó fázisok mindig azonos sorrendben következnek. Ciklikus mozgás pl. a futás. Az egyszerű aciklikus mozgásokra jellemző, hogy a ciklus zárt egységet alkot és a ciklusok egymáshoz kötöttsége hiányzik. Egyszerű aciklikus mozgás pl. az egykezes felsődobás. A technikai elemek ilyen csoportosítása bennünket most az oktatás szempontjából érdekel.

Ismeretes, hogy e mozgások a gyakorlás kezdetén a játékosok figyelmét teljesen lekötik. Némelyik játékos a gyakorlat végzése közben talán a nevét sem tudná megmondani. E jelenség természetes, helytelen lenne türelmetlenkedni miatta. Tudnunk kell azonban azt is, hogy mind a ciklikus, mind az egyszerű aciklikus mozgások *megfelelő sorrendben és megfelelő ideig tartó gyakorlás után gépiessé válnak, automatizálódnak.* Kifejlődik a játékosok futókészsége, dobókészsége stb. Ez azt jelenti, hogy a mozgás végrehajtására irányuló agykérgi tevékenység tehermentesítődik, felszabadul a figyelem és alapot biztosít a taktikai elemek megvalósítására. Megállapíthatjuk tehát, hogy a kombinációs játék nélkülözhetetlen feltétele a technikai elemek automatizáltsága.

Az automatizálás lélektani törvényszerűségek alapján megy végbe. Az oktatómunkának ehhez kell igazodnia. Ha már megtanulta és beidegezte a kézilabdázó a különféle mozgásokat, következik az automatizált mozgások alkalmazásának gyakorlása. Ez a szakasz a mozgástanulás legmagasabb szintje. Lehetőség nyílik magasabbfokú taktikai feladatok megvalósítására, így a kombinációs játékra is, mert a figyelem egyre nagyobb mértékben szabadul fel.

A mozgástanulás automatizálási folyamata alól egy csapat sem vonhatja ki magát büntetlenül. *A technikai elemek automatizáltsága nélkül a legnagyszerűbb testi képességekkel rendelkező csapat sem lehet teljes értékű művelője a kézilabdának.* Viszont: az alapvető testi képességek fejlettségének és a szükséges erőnlétnek a hiánya is kerékkötőjévé válhat a kombinációk megvalósításának. Méltó helyre kell tehát visszaállítanunk a technikai és az alapvető testi képességek fejlesztésének feladatát. Erre int bennünket a III. teremkézilabda VB tapasztalata; ezen az úton kerülhetünk ki a jelenlegi zsákutcából.

Az automatizálás időtartamát nem lehet pontosan meghatározni. Jelentősen befolyásolja a játékosok fejlettsége, előképzettsége, meglevő mozgástapasztalatuk, a kézilabdától eltérő automatizált mozgásanyaguk és a megterhelés mértéke. Kosárlabdáról kézilabdára áttért játékosoknál előnyösen jelentkezik az átételes hatás, különösen a kombinációk tekintetében. Náluk lényegesen csökken az automatizálás időtartama. Tapasztalataim szerint teljesen kezdő ifjúsági játékosoknál — heti két edzéssel — *öt-hat hónapi gyakorlás után volt lehetséges az automatizált mozgások alkalmazása,* illetőleg azok gyakorlása. Amikor 4—6 edzésen kísérleti okokból elmulasztottuk a technikai iskolázást — lényegesen csökkent az automatizáltság szilárdsága! Több éve edzésben levő nőknél négyhetes pihenés az automatizáltság megdöbbentően nagyfokú csökkenésével járt.

Tehát *elengedhetetlen az edzésről edzésre történő ismétlés,* legyen a csapat technikailag bármilyen magas fejlettségi fokon..

A jó kombinációs játékhoz fontos, hogy a játékosok fejlett helyzetfelismerési képességgel is rendelkezzenek. A helyzetfelismerést a következő tulajdonságok biztosítják: jó megfigyelés, peremi látás, technikai és taktikai képzettség, képzelő erő és emlékezés. *A helyzetfelismerési képességet is fejleszteni kell.* Elsősorban a lehetséges helyzeteket kell megismerniök a játékosoknak. A tapasztalatból származó tipikus helyzetek kiválasztása után be kell gyakorolni a megoldásokat, majd rendszeresen végezni kell olyan gyakorlatokat, amelyek a figyelem megoszlását igénylik. Az ilyen gyakorlatok hatásosan fejlesztik a peremi látást. Gondolni kell arra is, hogy a játékosok a gyakorlatokat felemelt fejjel végezzék, hogy körültekintően játszanak.

Dudás János
testnevelő tanár
Győr

TANULTUNK EGYMÁSTÓL

Gustav Sorm docens és *Josef Bubenko* adjunktus, a prágai Műegyetem testnevelési tanszékének tanárai június 18-tól július 4-ig a Testnevelési Tudományos Tanács vendégeként tanulmányozták a magyar sport és testnevelés szervezetét. Meglátogattak sportlétesítményeket, szervezeteket, versenyeket, testnevelési órákat és edzéseket, s tapasztalatcseréken vettek részt a budapesti Műegyetemen, a Testnevelési Főiskolán, ellátogattak Csepelre, Balatonfüredre, Tatára, azonkívül tanulmányozták a nálunk folyó testnevelés tudományos munkát. Mit hogyan láttak, ez érdekes és tanulságos lehet számunkra. Tapasztalataikat, észrevételeiket elmondták az állandóan kíséretükben levő *Rédey Rezső* testnevelő tanárnak. Ezekről szól *Rédey Rezső* alábbi írása:

Csehszlovák vendégeink sokoldalúan képzett, minden iránt érdeklődő szakemberek voltak. Nem rejtették véka alá véleményüket, őszintén megmondták azt is, ha valami nem tetszett nekik. De nem fukarkodtak az elismeréssel sem, ha valami megnyerte a tetszésüket. Sokat tanultam tőlük, s azok a kollégák is, akikkel kicserélték tapasztalataikat.

Alaposan megfigyelték a Népstadionban lefolyt ifjúsági ünnepélyt. Erről szóló beszámolójukat előző számában közölte a Sport és Tudomány. Legfontosabb feladatuknak mindenesetre az egyetemeken és főiskolákon folyó testnevelés, főleg a Műegyetem testnevelésének tanulmányozását tekintették.

Kijelentették, hogy *alapvető különbség van a két ország egyetemi testnevelése között.* Náluk ugyanis céltudatos testgyakorlás, testnevelés folyik, nálunk pedig — sportolás. Elmondták, hogy az ősszel ők ismét előrelépnek egyet, mert *Prágában például a rektorok elhatározták, hogy az I. és a II. évfolyamokon kettőről négyre emelik a testnevelési órák számát, a felsőbb évfolyamokon pedig egyről kettőre.* El akarják érni azt is, hogy az egyetemi—főiskolai hallgatók kizárólag az egyetem vagy főiskola sportkörében sportoljanak. Mindent elkövetnek, hogy a Slavia egyetemi sportegyesület színvonalát minél magasabbra emeljék, mert minden tekintetben szeretnék kielégíteni az ifjúság sportolási igényeit.

A budapesti Műegyetem minden létesítménye, készülő sporttelepe nagyon tetszett a vendégeknek. Talán nem utolsósorban azért, mert a prágai Műegyetemnek nincs még saját tornaterme sem...

Nem látták előzőleg még Népstadionunkat sem. Talán mondanom sem kell, hogy *elragadtatással nyilatkoztak róla.* A nagy múltú FTC Üllői úti pályáján a műemléknek kijáró áhítattal járkáltak. Nagyon megnyerték tetszésüket a csepeli sportlétesítmények. A szabadtéri pályák éppúgy, mint a sportcsarnok és az öltözők. Különösen pedig a szertárak és a sportszerek kezelése. Igen ötletesnek találták azt a megoldást, hogy a használt felszerelés egyenesen a mosódába megy, és ott rögtön kezelésbe is veszik.

Középiskolai testnevelésünk erősen hasonlít az övékéhez, mondták. Közölték azt is, hogy Prágában erőteljes tárgyalások folynak a harmadik testnevelési óra bevezetéséről. A népi játékok gyűjtéséről behatóan beszélgettek *Hajdú* kollégával. Megragadta figyelmüket Hajdú Gyula gyűjtési módszere.



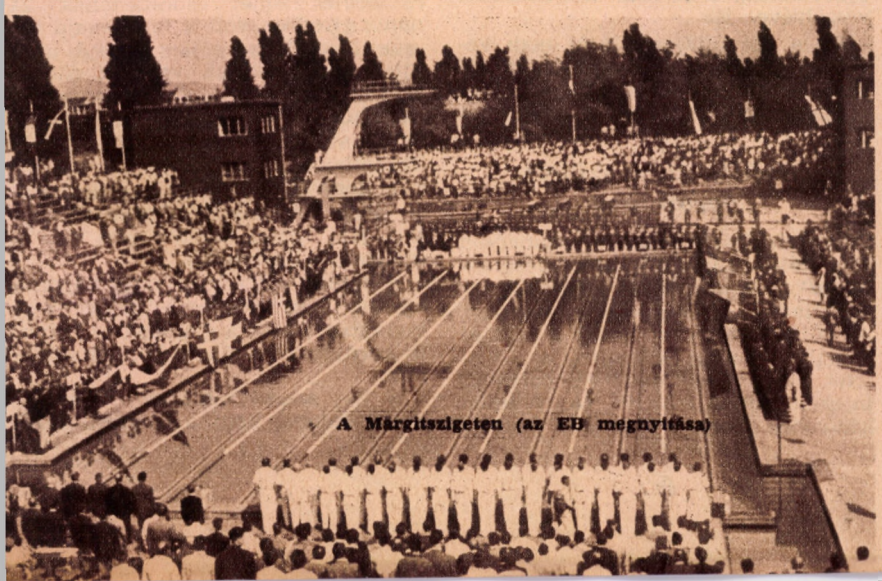
A TF könyvtárban

Nagy gonddal tanulmányozták *a magyar evezős- és vitorláséletet is.* Jártak Balatonfüreden, Királyerdőn, és a Sportcsarnok téli evezősmedencéjét is megnézték. Elmondták, hogy a csehszlovák fővárosban az eddiginél nagyobb lehetőségek lesznek majd az evezésre és a vitorlázásra, mert *duzzasztógátak építésével mesterséges tavakat létesítenek Prága közvetlen közelében.*

Nagyon csodálkoztak vendégeink, hogy *még nincs tudományos kutatóintézetünk.* (Közölték velük, hogy rövidesen lesz nekünk is.. Viszont már jó ideje működik egy sportorvosi kutató laboratórium.)

Helyesnek ítélték viszont azt, hogy van a testnevelés és a sport fejlődését nagymértékben segítő népszerű tudományos folyóiratunk, a Sport és Tudomány. Véleményük szerint nálunk is szükség lenne hasonló havi folyóiratra. Ez azonban nem jelentheti azt, hogy mellékletként ne jelenjék meg havonta vele együtt tudományos színvonalú tanulmánygyűjtemény is. Erre szerintük nekünk is szükségünk lenne.

Még csak annyit, hogy prágai kollégáink igen jól érezték magukat nálunk. Sokat tanultak, mi is sok hasznosat tanultunk tőlük, és egyben őszinte barátokra leltünk bennük.



A Margitszigeten (az EB megnyitása)

A SPORTORVOS *tanácsai*



A gyakoribb sportsérülések gyorsított gyógyítása

Általános tapasztalat, hogy a sporteredmények javulásával együtt emelkedik a sérülések száma is. Érthető! Az erőteljesebb edzések, a nem ritkán naponta kétszeri edzések nagy igénybevételt jelentenek az izmokra, az ízületekre, a szalagokra.

Sportorvosaink már jó ideje emlegetik:

— *A fokozott edzést nem a szív, nem is a keringési szervek nem bírják, hanem a mozgásszervek, az izmok, inak, ízületek, szalagok!*

Ezekről ír *„A gyakoribb sportsérülések modern gyógyítása"* c. cikkében *J. Nöcker* lipcsei professzor és *G. Schleusing* dr. (A cikk a Theorie und Praxis der Közperkultur ez idei májusi számában jelent meg.)

Hol Achilles-ín fájdalmakról panaszkodnak a sportolók, hol ínhüvelygyulladásról, hol csonthártyagyulladásról, hol ízületi fájdalmakról; de gyakoriak az izomrostszakadások és az ízületi sérülések is. A sérülések szaporodása kényszeríti az orvosokat, hogy szétnézzenek: hogyan lehetne a sérüléseket megelőzni, s hogyan lehetne a sérülteket gyorsabban visszaadni a munkának és a sportnak?

A megelőzés legfőbb eszköze továbbra is az edzés fokozatos felépítése, az igénybevétel és a pihenés egyensúlya, a megfelelő felkészülés, a kellő bemelegítés és a versenyszabályok gondos betartása. És hogyan lehet a sérüléseket gyorsabban helyrehozni?

Erre ad választ az NDK sporttudományos folyóiratában megjelent cikk.

1950-ben jelentette Hollander, majd Howard, hogy munkatársaival együtt kedvező hatást tapasztalt helyi gyulladások kezelésében Cortisonnal. Döntő előrehaladás volt, amikor a Cortisont továbbfejlesztették, s megjelent a Hydrocortison, majd a Prednison, illetőleg a Prednisolon. Ezek az injekciózható kristályos termékek helyileg hatnak, nem pedig az egész hormonális háztartásra, mint a Cortison; éppen emiatt velük lényegesen erőteljesebb helyi hatást lehet elérni. Mi a hatás magyarázata? Mind a Cortisonnak, mind a Hydrocortisontermékeknek *gyulladást és sarjadást gátló hatásuk van.*

A cikk adatai szerint mintegy 20 kutató a különféle országokban az említett injekciókkal ínhüvelygyulladás és ín körüli gyulladás, valamint könyökízületi sérülés esetében *78,5 százalékos teljes gyógyulást és 10,6 százalékos javulást ért el,* s csak az esetek 10,9 százaléka nem javult.

És mindezeket az eredményeket *gyorsított gyógyítással* érték el, általában *50—60 százalékkal rövidebb idő alatt, mint azelőtt!*

Csonthártyagyulladás (periostitis)

Csonthártyagyulladás esetében például *a teljes pihenő hatására a fájdalmak lassan csökkennek, majd megkezdődik az újjáépítés folyamata; ez abból áll, hogy az ingerelt helyen mész rakódik le.* Ez gyógyulásnak számít, mert rendszerint semmi bajt sem okoz a későbbiek folyamán. A gyógyulás azonban igen hosszadalmas, nem ritkán évekig is eltarthat. A gyógykezelés: a sérült részt pihentetik (többnyire gipszbe teszik), utána meleget alkalmaznak, esetleg röntgen besugárzást, Clauden-Novocain elárasztást, Plenosol injekciót... A kezelés sikere az esetek többségében nem volt megnyugtató.

Nöcker és *Schleusing a nyugalomba helyezés után meleggel vérbőséget idézett elő,* majd az érzékeny részt *Thrombophob kenőccsel* (Heparin + Rubriment) kente be. Ha ez az eljárás nem vezetett elég gyors eredményre, akkor *jött a Hydrocortison, amit Decortin-H név alatt emlegetnek a cikkben.* Ezt 1 százalékos Novocainnal keverték. A kezelés mindég akkor volt a legsikeresebb, mikor a csonthártyát a fájdalom helyén árasztották el az injekcióval. A helyes eljárást az mutatja, hogy az injekció beadása után megszűnik a fájdalom (a Novocain hatására). Az injekció mennyisége az elárasztandó terület nagyságától függ. Kisebb helyi hatás eléréséhez 2—5 ccm Novocain és 10 mg Decortin-H, sípcsonthártya gyulladás esetében azonban nem ritkán 20 ccm Novocain és 25 mg Decortin kell. Az injekciókat hetenként kétszer-háromszor adták.

14 ilyen kezelésből mindössze 3 nem ért el kellő eredményt, a többi esetben már egy-két injekció után elmúltak a betegek panaszai. Persze, *a fájdalom megszűntével még nincs minden rendben,* még nem kezdheti el újból az edzést a sportoló; a korai újból-kezdés a sérülés kiújulásának veszélyével jár.

Ha a két újfajta eljárás nem vezetne eredményre, még mindig elő lehet venni a régi eljárást: a teljes nyugalomba helyezést, a gipszelést stb.

Sérülés utáni ízületi vérömleny

Térdsérülések esetében, különösen rándulások, zúzódások utáni bevérzések alkalmával a Hydrocortison-kezelés szintén eredményesnek bizonyult. Az eljárás során röviddel a sérülés keletkezése után megcsapolták az ízületet, majd 25—50 mg Hydrocortisont injekcióztak az ízületbe. (Az teljesen közömbös, hogy a duzzanat véres-e vagy savós.) Az injekció után rugalmas pólyával rögzítik az ízületet, azaz nyugalmi helyzetet teremtenek. Legtöbbször egy injekció is elegendő. Ha újból bevérzés támadna, megismétlik a csapolást és az injekciózást.

Ez az eljárás általában *felére csökkenti* a sérülés gyógyulásának eddigi idejét!

Heise vizsgálatai arra mutatnak rá, hogy az ízületbe adott Hydrocortison *megakadályozza a sérülések után előforduló ízületi elcsontosodást, elmerevedést is.* (Ha nem akadályozza meg, akkor — enyhíti.) A Hydrocortison jó hatású az ízületi és sokízületi gyulladás helyi kezelésében is.

Inhüvelygyulladás (tendovaginitis)

Ennek kezelése eddig abból állt, hogy a sérült részt gipszbe vagy sínbe (azaz nyugalomba) helyezték, majd a sérült helyet meleget keltő kenőccsel kezelték. Csak hosszadalmas eljárással lehetett elfogadható eredményt elérni, és a visszaesés százaléka igen nagy volt.

A Hydrocortison itt is nagy előrehaladást hozott. Nöcker és *Schleusing* azonban azt javasolják, hogy a kezelőorvos előbb mindig *próbálkozzék meg a Thrombophob kenőccsel.* (Ez az eljárás rendszerint éppoly eredményes, akár a másik, viszont lényegesen olcsóbb.) Azt írják a szerzők: kísérletükben abból a feltevésből indultak ki, hogy a kenőcsben levő Heparin oldja a lerakódott fibrint, s mindezt támogatja a vérbőséggel meleget keltő Rubriment. *Az eredmény* — írják — *minden várakozásukat felülmúlta.*

Két érdekes esetüket írják le a cikkben. Az NDK 3000 m-es akadályfutó bajnokának inhüvelygyulladását úgy kezelték ki, hogy közben nem szakította meg edzését. Háromnapos kezelés után elmúltak fájdalmai, s hat nap után már teljesen rendben volt. Az 1500-as és 3000-es német csúcstartónak 14 napig gipszben volt a lába, majd ezután levették, s kétnapi pihenés után újból megkezdették vele az edzést. Már a második edzésen visszaesett az inhüvelygyulladásba. Ekkor vette őt kezelésbe *Nöcker* és *Schleusing.* Thrombophob kezelést kapott, s anélkül, hogy edzéseit abbahagyta volna — négy nap alatt teljesen rendbejött. Hat héttel később részt vett a melbourne-i olimpián.

A kezelés azt jelenti, hogy naponta egyszer vagy kétszer késpenge vastagságban kenik a gyulladásos helyre és környékére a Thrombophob kenőcsöt.

A két szerző táblázatot is közöl. Ebből kiderül, hogy a korszerű keze-

lés hatására *a gyógyulás időtartama egyharmadára csökkent* az inhüvelygyulladás esetében.

Ingyulladás (tendinitis)

Ingyulladás leggyakrabban az Achilles ín környékén, valamint a kétfejű karizom ina környékén fordul elő. Kezelésében eddig csak az igen hosszú pihenő hozott javulást. Nem ritkán egy teljes évet ki kellett hagyniok a sportolóknak. Nem sokat segített a közelmúltban alkalmazott meleggel (vérbőség-előidézéssel), ultrahanggal, röntgennel, Novocain injekcióval folyó gyógykezelési eljárás sem. *Annál többet a Hydrocortison, a Prednison, illetőleg a Prednisolon.* A kezelés során általában 2 köbcenti Novocaint és 10—15 mg Decortin—H injekciót adott a két német orvos a környező szövetbe, valamint az inszövetbe, a legérzékenyebb rész közepébe. Ezt hetenként kétszer-háromszor adják. De továbbra is alkalmazták a vérbőséget előidéző eljárásokat is. Hat betegük közül négy hamarosan rendbejött, az ötödik állapota javult, a hatodik azonban nem javult. Azt ajánlják a szerzők, hogy az új kezelés során is tartson pihenőt a sportoló, még ha megszűnik is a fájdalomérzés; szerintük legalább négyhetes pihenő szükséges.

Izomsérülések

Az izomsérülések között leggyakoribbak az izomszakadások, valamint az izmokat borító hártya szakadásai. Hydrocortison, Prednison, illetőleg Prednisolon befecskendezésével *az izomsérülések gyógyulását is lehet siettetni,* ez *Nöcker* és *Schleusing* tapasztalata. 40 izomsérüléses sportoló kezeléséről számolnak be cikkükben. Azt írják, hogy *4—8 napos kezelés után általában valamennyi megkezdhette a könnyű futkározást.* A vágtázókat azonban csak 4—6 hét múlva engedték versenyezni, mert az idő előtti nagy megterhelés a visszaesés veszélyével jár.

Izomsérülések után, különösen ha azok vérömlennyel vagy esetleg szövetelhalással járnak — szórványosan előfordulnak elcsontosodó izomgyulladások. Leggyakrabban mindenesetre csonttörés és ficam nyomában jár ez az ártalom. Keletkezését elősegítheti az idő előtti mechanikus behatás, például gyúrás. Közrejátszik a meszesedésre való hajlam is. *Az eddigi kezelés lényege az volt, hogy hosszabb időn át pihentették a beteget.* Ha nem tapasztaltak javulást, akkor következett a műtét, néha a röntgen besugárzás. Az eredmény gyakran nem volt kielégítő.

A két német orvos négy betegének *10—25 E Hyaluronidase-t, valamint 10—20 köbcenti 1 százalékos Novocaint fecskendezett elmeszesedése közelébe.* Egyik betegük, egy 22 éves rúdugró, jobb combjában, a közelítők alatt többször szenvedett izomszakadást, és ezek nyomán galambtojás nagyságú meszesedés keletkezett. Két injekciót kapott — mindkettő 10 E Hyaluronidase-t és 10 ccm Novocaint tartalmazott —, s megszűntek panaszai. Két évvel később már ismét teljesértékű sportteljesítményt tudott nyújtani. Súlyosabb volt egy rugbyjátékos esete. Három héten át 10 injekcióból álló sorozat hozta csak rendbe. Három hét után kezdte el a könnyed edzést és ezt egészen jól állta. Egy év után ismét erőteljesen sportolt. Mindkét esetben a kezelés után két hónappal röntgenne lellenőrizték az izmokat. Nem találtak visszaesést. A Hyaluronidase nyilván a meszesedés körüli szövetrész jobb vérellátása révén fejti ki hatását.

A szerzők egy ízben *jó eredménnyel alkalmaztak Decortin—H injekciót is.* Két ilyen injekció segített a betegen. Egy másik betegüket kombinált Decortin—Hyaluronidase—Novocain befecskendezéssel gyógyították meg.

Magyar eredmények

Hogyan állnak a mi sportorvosaink ezekkel az újfajta kezelésekkel?

Az idén áprilisban Szegeden tartott sportorvosi nagygyűlésen *Czipott Zoltán dr.* és *Votin József dr.* számolt be Hydrocortisonnal, illetőleg Prednisonnal és Prednisolonnal végzett eredményes gyógyításokról. *Czipott dr*-nak térdízületi sérülések gyógyításában elért eredményeiről a német Sportmedizin 1957. évi májusi száma közölt cikket. A szegedi sportorvossal röviddel ezelőtt beszéltünk. *Az újfajta gyógykezelést ma is alkalmazza,* éppoly jó eredménnyel, mint a külföldi sportorvosok.

A budapesti Sportklinikán már három évvel ezelőtt megkezdték a kísérleteket az újfajta gyógyítási eljárásokkal. Az idén már rendszeresen kapják az ehhez szükséges gyógyszereket, és rendszeresen gyógyítanak is Hydrocortisonnal és más, gyors gyógyulást elősegítő szerrel.

— *Már legalább négyszáz ilyen esetünk van* — közölte *Fröhlich Jenő dr.* főorvos, a sebészeti rendelő vezetője. — *Az eredmények igen jók. Kevés olyan megbízhatóan gyors és jó hatású eljárást ismertünk meg az utóbbi években, mint a Hydrocortisonnal és társaival folyó gyógykezelés. Mi elsősorban a Hydrocortisont alkalmazzuk, hol Novocainnal együtt, hol anélkül.*

Elmondta, hogy a csontosodó izomgyulladáson kívül már mindazokra a sérülésekre alkalmazták, amiket *Nöcker* dr. és *Schleusing* dr. említ. A Thrombophob kenőcsöt nem ismerik. De majd megpróbálkoznak vele. Addig is, amíg megkapják, igyekeznek összeállítani. De vannak olyan kezelési módjaik, amelyekről nincs szó az említett cikkben...

— *Itt van például a Hyason (Hyaluronidase) injekció. Ezt Novocainnal együtt, elektromos úton visszük be a szövetekbe, úgy, mint a hisztamint. Igen hatásos különösen térd vagy bokarándulás esetében. Gyorsan leviszi a duzzanatot, nincs szükség csapolásra. A kezelés naponta folyik, négy-hat napon át. Előfordult már, hogy a kezelés megkezdésétől számított harmadik-negyedik napon versenyzett betegünk. A Hyason kezelés teljesen fájdalmatlan, szurkálni sem kell a beteget...*

Megszökik a gyors jobbszélső

— *Nem is hinné az ember* — folytatta *Fröhlich dr.* —, *ha nem tapasztalná szinte napról napra, hogy egyes sportolók mennyire félnek az injekcióktól. Legtöbbjük a pályán annyira bátor, belemenős labdarúgók közül kerül ki. Nemrégen az egyik sokszoros válogatott jobbszélsőnek csonthártyagyulladása volt. Felültettem a kezelőasztalra. Amint meglátta kezemben az injekcióstűt, leugrott és elrohant. Csak annyit vetett oda sebtében: „Ha le akarja vágni az egyik lábujjamat, üsse a kő! De injekciót? Azt már nem!...”*

A másik sokszoros válogatott jobbszélső térdére Hyasont rendelt *Fröhlich dr.* Amikor odaszólt az asszisztensnőjének, a játékos élénken tiltakozott. *„Nem kell injekció!”* s már emelkedett is. *„De ez nem injekció”* — nyugtatta meg. *„Az más, akkor jöhet!”* Visszaült.

Még szerencse, hogy csak néhány labdarúgó ilyen gyáva, különben mit érne a gyorsított gyógyítás, hiszen legtöbbjét éppen injekcióval érik el.

— *Sok kiváló sportolót gyógyítottunk meg csúcsnak számító rövid idő alatt* — mondta befejezésül *Fröhlich Jenő dr.* — *Sokszoros hármasugró bajnokunknak például csonthártyagyulladása volt a lábfején. A szokásos kezelésre nem reagált. Ha nem segített volna rajta a Hydrocortison injekció sem, akkor hosszú hetekig pihentethette volna. Egy injekció után megszűnt az addig makacs fájdalom, a másodikat már csak biztonságból adtuk neki... Három-négy nap alatt rendbejött!*

Egyik válogatott tornászno egy fontos versenye előtt hét nappal súlyos bokarándulást szenvedett. A régi kezelésmóddal jó két-három hétig tartott volna a gyógykezelés, de esetleg még tovább. Hyasonnal napok alatt rendbejött, és a fontos versenyen már zavartalanul részt vehetett!

A Hyasonnal rögtön a sérülés után meg lehet kezdeni a kezelést.

Az *Impletollal* történő kezelés is a gyorsabbak közé tartozik. (A gyógyszert már nálunk is gyártják, hazai neve: Cofocain.) Izomhúzódás, lumbágó, nyakmerevedés, szalaghúzódás esetében szokták használni; a sérülés helyére adják, kétnaponként 1—2 köbcentit, mindig több apró szúrással a bőrbe... Ezt az injekciót már 1952 óta alkalmazzák nálunk, *Stranszky János dr.* tatai fogorvos kezdeményezésére.

Amint látjuk tehát, *nem maradunk el a külföldiek mögött a leggyakoribb sportsérülések gyors gyógyításában.* Aki nem fél indokolatlanul az injekciótól, az — hacsak nem tartozik az egyes gyógyszerekkel szemben ellenállók kis százalékába — sokkal hamarabb rendbejön manapság, mint azelőtt!

P. J.

Hónapról hónapra

Falusi dolgozóink nagy tömegverseny-sorozata, a Falusi Dolgozók Országos Spartakiádja a szolnoki döntővel befejeződött. Szolnok megye nyerte ismét a pontversenyt, s továbbra is védője maradt a KISZ vándorzászlajának. A győztes ugyanaz maradt, de a versenysorozat sokat változott tavaly óta is. Részt vevő tömegekben is, versenyeredményekben is haladást jelent az idei falusi spartakiád az előzőkhöz képest. Több mint 1700 község, több mint 100 000 versenyzőt indított az idén, s a megyei döntőkön, valamint az országos döntőn figyelemre méltó eredmények születtek. Ilyen például Gergely Károly (Veszprém) 11.1-es 100 m-es eredménye, de biztatóan szerepelt ebben a számban Pálinkás (Szolnok), Harsányi (Békés) és Sára (Pest m.) is. Távolugrásban Pálinkás (682), súlylökésben Kun (Tolna), Bende (Veszprém) és Váradi (Hajdú) eredménye sokat igérő. A nők teljesítményeinek szintje jóval a férfiaké mögött maradt, de nem azért, mintha köztük nem lenne megfelelő számú tehetséges sportoló, hanem részben azért, mert sokhelyt még bizonyos előítélet nehezíti a nők sportolását, részben pedig a megfelelően képzett szakoktatók hiánya miatt.

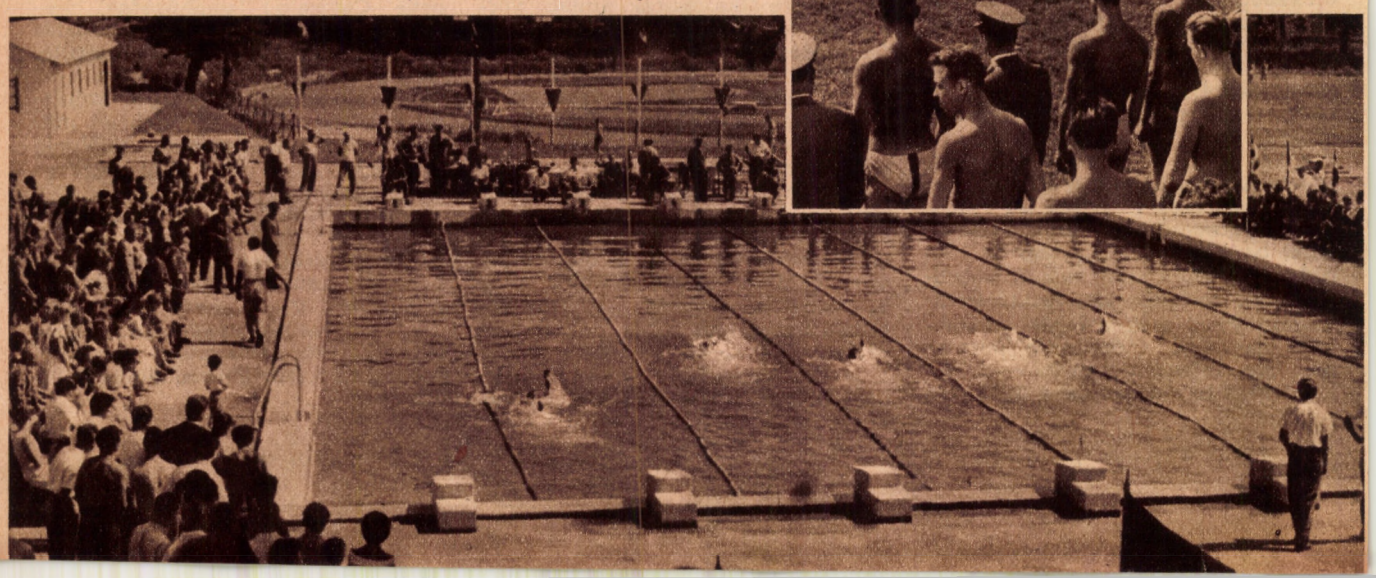
Több szakember kellene falun — állapította meg az országos döntőről szóló beszámolójában a Népsport. — Tehetséges, ügyes fiatalemberekben és lányokban nem volt hiány ezen a versenyen sem. De... hiába a gyorsaság, ha a futó nem tud rajtolni és már az indulás után méteres hátrányba kerül; hiába a szívósság, ha a középtávfutó nem tudja hogyan kell erejét helyesen beosztani; hiába az erő, ha a súlylökő még megfogni sem tudja rendesen a golyót... Igen, hiába a tehetség, önmagában ez már ilyen szinten is kevés. Bizonyos technikai ismeretekre, taktikai tudásra minden sportolónak feltétlenül szüksége van, ha fejlődni akar. Falun sok fiatal van, aki mindent elkövetne a fejlődés, a siker érdekében, csak kevés, aki oktassa őket...

A KISZ-szervezetek az idősebb községi sportvezetők, pedagógusok, állami sportvezetők és egyes sportszövetségek vezetői segítségével igen jó munkát végeztek, oroszlánrészük van az idei jelentős előrelépésben. Újabb községekben, tanyákon ismerkedtek meg a fiatalok a sportolással, a versenyrendezéssel, egy sor új falusi sportkör alakult, sportpályák, öltözők létesültek, újabb tömegek kapcsolódtak bele a sportolás örömeibe. Mindez azt bizonyítja, hogy ez a versenyforma bevált. A jövőben a népszerűsítés, a szervezés, a rendezés munkájában azonban mind több gondot kell fordítani az egyes sportágak szakszerű oktatására, edzésvezetésére is. Ebben elsősorban a szakszövetségeknek és edzőbizottságoknak kell az ifjúsági szervek segítségére sietniök.

Öt éve volt augusztus 20-án, hogy megnyitotta kapuit egyik nagy békeépítményünk, sportolók és sportkedvelők büszkesége, a Népstadion. Az elmúlt öt évben világszerte ismertté lett, s ma már éppúgy emlegetik, akár a moszkvai Lenin-stadiont, vagy akár a riói Maracanát. Hírnevét nemcsak méreteinek, újszerű építési formáinak köszönheti, hanem a benne elért sporteredményeknek is. Sok világraszóló eredmény született Népstadionunkban, elsősorban atlétikai és labdarúgó-eredmény. Itt győztük le 7:1-re az angol labdarúgó válogatottat, itt diadalmaskodott a Vasas a híres Real Madrid felett, itt javított világcsúcsot Iharos háromszor is, itt győzte le Kovács a későbbi olimpiai bajnok és világcsúcstartó Kucot, itt ért el 400 gáton világcsúcsot Litujev már a megnyítás évében (50,4), majd most Davis (49,2). De rendeztek itt más sportteseményeket, sőt kulturális tömegmegmozdulásokat is. Az öt év alatt mintegy 10 millió nézője volt a Népstadion eseményeinek.

A stadion egyre épül és egyre szépül. Épül a 15 000 nézőt befogadó, színpaddal is rendelkező kisstadionja, szépül a környéke, s jövőre meg lesz az esti világítása is. Különösen ezt az utóbbit várják türelmetlenül a labdarúgás kedvelői, mert az esti mérkőzéseket sokan nagyon szeretik. Különösen a meleg nyári időjárásban.

A Budapesti Honvéd Tüzér utcai sporttelepén immár uszoda is áll a versenyzők rendelkezésére! Jobbról: Rózsa László ezredes az ünnepi felavatón megnyitó beszédet mond. Lent: az új uszodában először versenyeznek a Honvéd-úszók



TESTNEVELÉSI SZAKKÉPZÉS *a Szovjetunióban*

(III.)

(Hepp Ferenc dr., a TTT főtitkára a közelmúltban hosszabb tanulmányutat tett a Szovjetunióban. Tapasztalatairól lapunk hasábjain számol be. Júliusi számunkban megjelent cikkében ismertette a testnevelési tanárképzés helyzetét, augusztusi számunkban a pedagógiai főiskolák ily irányú munkásságát, valamint a moszkvai Központi Testnevelési Főiskola szervezetét, munkáját és a Komszomolszervezet feladatát és tevékenységét vázolta. A moszkvai TF hallgatóinak életét mutatja be mostani közleményünk, kiterjeszkedve az egyre nagyobb jelentőséghez jutó levelező tagozatú hallgatók helyzetére is.)

Kora reggeltől késő estig folyik a munka a Főiskolán. Az összes pályák és sportlétesítmények telve vannak gyakorló hallgatókkal, a termekben mindenütt előadások, vizsgák folynak, a parkok padjain, füves területein vizsgára készülő hallgatók tanulnak. A kert útjain egymást váltják az órára vagy vizsgára jövő, menő nappali tagozati és levelező hallgatók. Nincs a Főiskolának egyetlen kihasználatlan zuga, nincs része, amely ne volna teljes üzemben.

A TF elhelyezésének új tervei

Amint említettem, az intézet munkáját igen nehéz létesítménykörülmények között végzi. A tanárok, hallgatók hősies erőfeszítéseket tesznek a minél jobb eredmények elérése érdekében. A Főiskola épülete nem erre a célra épült és semmiképp sem tekinthető megfelelőnek. Tervbe is van véve új főiskola felépítése. Az az elképzelés, hogy ezt majd az építendő olimpiai faluval kapcsolatban oldják meg. A Moszkva részére kért és remélhetőleg odaítélt (1964?, 1968?) olimpia lezajlása után az olimpiai falu létesítményeit, épületeit adnák át az új Testnevelési Főiskolának. A területet is kijelölték erre a célra, Moszkva város Izmailova nevű részén, egy tó közelében.

Élet a TF-en

A Főiskolán a hangulat igen baráti és közvetlen, de emellett a legnagyobb fegyelmezettség uralkodik. A Főiskola hallgatóinak tilos dohányozniok. Azt is rossz néven veszik, ha a Főiskola tanárai dohányoznak. A Főiskola területén pedig mindenütt és mindenki számára tilos a dohányzás.

Nagy gondot fordítanak a főiskolai hallgatók étkezésére. Alapelv az, hogy egy-egy hallgató részére naponta 4500 kalória értékű élelmezést kell biztosítani. Igen szigorúan veszik a hallgatók részvételét az órákon. 6—10 óránál igazolatlan mulasztása esetén a hallgató dorgálásban részesül. A 20 igazolatlan órát mulasztó hallgatót kizárják. Indokolt esetben azonban a hallgató szabadságot kaphat.

Hagyományos szokás, hogy az iskolaév kezdetén, az első oktatási nap előestéjén az igazgató összehívja a teljes tanszemélyzetet és ismerteti előttük a tanév feladatait. A tanévet általában szeptember 1-én nyitják meg. A tanév kezdete után egy hónappal a dékánok évfolyamonként összehívják a hallgatóságot és megbeszélik velük a magatartásbeli problémákat.

Levelező tagozat

A főiskola levelező tagozatán felvételi életkor-megkötöttség nincs, de a szükséges előképzettséget megkövetelik. A levelező tagozat célja: növelni a már munkában levő testnevelő tanárok és edzők szakmai tudását. A felvételi követelmények 35 évig ugyanazok, mint a nappali tagozaton, 35 éves korhatáron túl a gyakorlati követelmények alacsonyabbak. A levelező tagozat hallgatói ugyanazt a diplomát kapják, mint a nappali tagozat hallgatói. A tanterv és követelményeik is teljesen ugyanazok, azzal a különbséggel, hogy a nappali tagozat 4 éves anyaga 5 évre van elosztva, illetve, hogy 35 éves életkoron túl a gyakorlati követelmények csekélyebbek. A gyakorlati követelményekben tett engedmények azonban csupán sportbeli eredményességre vonatkoznak s nem pedig az egyes mozgásformák kivitelére!

A levelező tagozatot végzett hallgatók megoszlása az idén előképzettség szempontjából a következő volt: középiskolát végzett 14, testnevelési technikumot vagy tanítóképzőt 41, edzőiskolát 5, főiskolát 4, szakérettségit tett 1. Életkor szerint: 25 évnél fiatalabb 5, 25—35 éves 32, 35—45 éves 23, 45 évnél idősebb 9 fő.

A levelezési tagozat tanulmányi munkája a következőképpen történik: a hallgatók kidolgozott, részletes segédleteket kapnak a főiskolától. Öt ún. konzultációs központ a hallgatók részére konzultációs kurzusokat szervez az ottani intézetek tanárai segítségével. A tanfolyamon elméleti és gyakorlati munka folyik. Minden évben két ilyen tanfolyamot rendeznek. A téli szünidőben 10 napos, a nyári szünidőben pedig 20 napos a tanfolyam. A nyári tanfolyamokon teszik le a hallgatók az időszerű előírt vizsgákat. E tanfolyamokon kapnak útmutatást arra vonatkozóan, hogyan dolgozzanak. A hallgatók általában önállóan tanulnak, a kiküldött segédletek, illetve a konzultációs tanfolyamokon kapott irányelvek alapján. Állandó feladatokat kapnak, ezeket a feladatokat a megadott szakirodalom alapján kell kidolgozniok. Az 5 év végeztével a hallgatók a főiskolán, Moszkvában tesznek államvizsgát.

A főiskola az egyes alközpontokban a hallgatók részére könyvtárakat létesített.

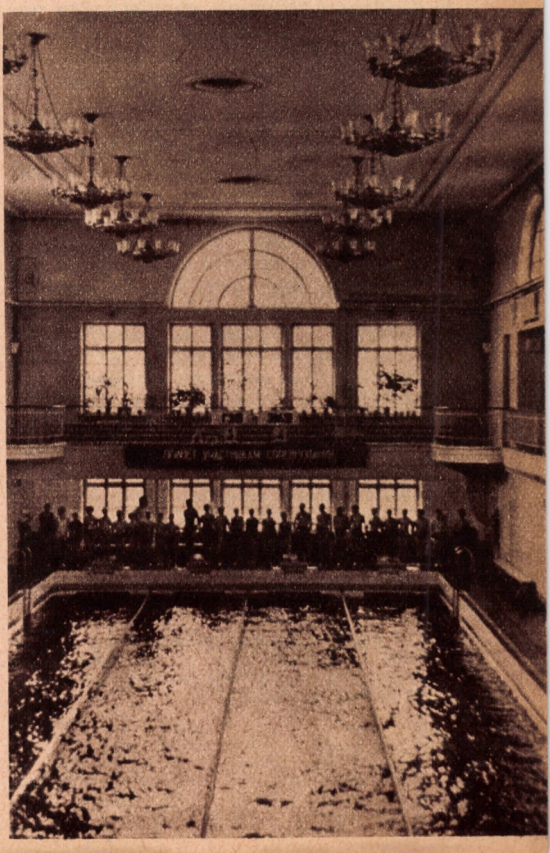
A konzultációs tanfolyamokat megelőzően a levelezési tagozat vezetője megvizsgálja, hogy mely hallgatók teljesítették, illetve nem teljesítették a részükre kiszabott feladatokat, illetve beküldték-e a megkívánt írásbeli beszámolót, s vajon ezek a beszámolók megfelelnek-e a követelményeknek. Azok a hallgatók, akik ezt nem teljesítették, a konzultációs tanfolyamokon nem vehetnek részt. Ha csak egy vagy esetleg két tárgyból nem tettek eleget az előírásnak, akkor még részt vehetnek a tanfolyamon, de addig nem vizsgázhatnak, amíg a mulasztottakat nem pótolják.

A moszkvai TF-en jelenleg 1500 levelező hallgató tanul.

*

(Következő számunkban a szovjet edzőképzés rendszerével kívánunk bővebben foglalkozni.)

Hepp Ferenc dr.



A RITMUS SZEREPE AZ ÖKÖLVÍVÁSBAN

Sokszor lehetünk tanúi az ökölvívó versenyeken, hogy valamelyik ökölvívó feltűnően lassan üt, s ütései mégis célba találnak. Még szembetűnőbb, amikor egy sikeres védés után, a láthatóan lassan végrehajtott ellenütés is eredményes. Szakembereink az ilyen jelenséget sokféleképpen magyarázzák. Általában az a felfogás, hogy az ütés végrehajtásában szerepet játszó különféle tényezők közül valamelyik nagyobb mértékben érvényesül. Az említett jelenségeknél azonban minden esetben csorbát szenved az a szakmai elv, hogy a sikeres ütés alapfeltétele a gyorsaság.

Kétségtelen, hogy ütés (vagy bármilyen mozgásforma) sikeres végrehajtásában több tényező játszik szerepet. A sok tényező közül kevés szó esik a mozgások ritmusáról. *Egy-egy mozgás nemcsak térbeli, hanem időbeli jelenség is* és az időbeli történésnek igen sok esetben — a cselekmények sikeres végrehajtása szempontjából — döntő szerepe van. Az időbeli jelenségnél ugyanis nemcsak a mozgás gyorsaságáról szólhatunk, hanem a mozgásrészek egymáshoz viszonyított kapcsolatáról is. (Külön szólhatunk ezenfelül a szembeálló küzdők egymáshoz viszonyított ritmusáról.)

A mozgás helyes ritmusa

a mozgáselemek arányos és helyes, egyben összhangzatos elrendezését jelenti. A ritmus azonban nem tévesztendő össze az irammal. Az iram a küzdelem általános gyorsaságára vonatkozik és azt fejezi ki, hogy az egyes mozgások milyen gyorsan követik egymást. (Bár igaz, hogy az iramnak is van ritmusa.)

A ritmus megértéséhez az egyes mozgásformák elemzéséből kell kiindulnunk. Közismert, hogy az egyes mozgások a részmozdulatok egymás után következő elemeiből állanak. A részmozdulatok pedig egymáshoz kapcsolódva követik egymást. (Az is közismert, hogy a mozgás helyességét az izom-összműködés eredményezi, amelynek alapján „koordinált mozgásról" szólhatunk.) Ha az egyes részmozdulatokat nemcsak önállónak tekintjük, hanem egymáshoz viszonyítjuk, akkor megállapítható, hogy azok időbeli (és erőbeli) lefolyása egymástól eltérő. Ennek alapján az ökölvívásban szabálytalanul ismétlődő ritmusról szólhatunk. Az egyes ütemek között minden esetben olyan kapcsolatnak kell fennállnia, hogy az egymást követő ütemek között az átmenet — időben és erőben — összhangzatos legyen. Ha az egyes ütemek között nincs meg a szükséges átmenet, akkor a ritmusban zavar keletkezik.

Természetes az, hogy a technikai (térbeli) végrehajtás nem választható el a mozgásforma időbeli végrehajtásától és következésképpen a ritmustól, hiszen azzal a legszorosabb összefüggésben van. Ha ugyanis a mozgás időbeli lefolyását, annak ritmusát figyeljük, egyben a mozgás technikai (térbeli) végrehajtását is számításba vesszük. Bár a két jelenség a legszorosabban összefügg, mégis megállapítható, hogy az igen gyorsan változó helyzetek következtében,

fontosabb a helyes ritmus, mint a kifogástalan technikai végrehajtás

Számtalan példa igazolja ezt. Igen sok élvonalbeli ökölvívónk volt, akiknek technikáját sok bírálat érte, mégis kiválóan szerepeltek. (Kocsis Antal, Csík Tibor stb.) A két jelenség szoros kapcsolatából következik, hogy az egyik esetleges változása a másik változását vonhatja maga után. A gyakorlat alapján megállapítható, hogy ha a mozgás technikai végrehajtása helyes, de mégsem eredményes — a ritmuson kell változtatni. Ha pedig a technika nem kifogástalan, de a helyes ritmus következtében alkalmazása mégis sikeres, a technikai végrehajtáson csak annyiban szabad változtatni, hogy a ritmus ne változzon meg. Nem egy esetben lehettünk tanúi ugyanis annak, hogy egy-egy ökölvívó technikai hibáit kijavították, teljesítményei mégis romlottak. Ez elsősorban azzal magyarázható, hogy a technikai hibák javításakor a ritmus is megváltozhat.

Az előbbiekből következik, hogy *nem egészen kifogástalan technikájú ökölvívók (hacsak hibáik nem alapvetőek) eredményesek lehetnek, ha mozgásritmusuk helyes.*

Az ökölvívásban

a ritmus változása

általában a körülményeknek van alárendelve. Bármilyen okból változik is azonban a ritmus, az egyén technikai mozgásformái (a beidegzés következtében) térbelileg igen ritkán változnak. Az ökölvívó-küzdelem sokrétűségéből következik, hogy a ritmus is változásnak van kitéve. Megváltozik például a ritmus, ha az iram változik, vagy ha az ökölvívó kiütésre törekszik. Gyakori a ritmusváltozás az esetben is, ha az ökölvívók váratlan helyzetbe kerülnek. Ritmusváltozásról szólhatunk akkor is, ha az ökölvívó ellenfele ritmusát veszi át és annak alapján „időzíti" mozgását.

Szoros kapcsolat áll fenn az általános mozgás és a mozgásformák ritmusa között. A mozgásformák ritmusának alapja az általános mozgás ritmusa. Az egyes mozgásformák sikeres végrehajtása ugyanis alapvetően attól függ, hogy az általános mozgás ritmusának ütemei mennyiben arányosak a mozgásformák ütemeivel. Elsősorban az általános mozgás és a mozgásformák közötti ütemek arányos összhangzatossága biztosítja a szükséges folyamatosságot s ennek következtében a mozgásformák zökkenés nélkül jönnek létre. Ha az általános mozgás és a mozgásformák ritmusa nem összhangzatos, akkor ritmuszavar áll elő, ami azután a mozgásforma sikerét kétségessé teheti. (Ezért fontos gyakorlási mód az árnyékmunka, mert ezzel lehet a két mozgás között szükséges összhangot megteremteni.)

A ritmus elemei, az ütemek, értékelhetők. Minden olyan ütem pozitív, amelyből kiindulva folyamatosan aktív mozgásforma (ütés vagy védés) sikeresen végrehajtható, viszont negatív az, amelyből folyamatosan aktív mozgásforma nem hajtható végre. A korszerű ökölvívásban, a sokoldalú technikai képzés következtében, a ritmus-ütemek nagyobb része pozitív értékű. A sokoldalú technikai képzésnek éppen az az alapja, hogy a lehetőség szerint minden helyzetből tudjon az ökölvívó ütni, vagyis az adott ütemek pozitív értékűvé váljanak.

Minden ritmusnak vannak negatív értékű ütemei is

Erre legjobb példa az a helyzet, ami a támadás befejezése után, az ütőtáv megszakításakor, a hátralépés első és második üteme között keletkezik. Ebben a gyorsan változó helyzetben az ökölvívó pozitív cselekvésre képtelen. Természetes, hogy minden negatív értékű ütemmel kapcsolatos állapotot kihasználhat az ellenfél, ha felismeri a helyzetet és abban a pillanatban pozitív értékű helyzetben van. Például szolgálnak erre a váratlan céltévesztés következtében előállott helyzetek. („Ziccerek".) Ezekben a helyzetekben az ökölvívó olyan negatív ütemű helyzetbe kerül, hogy teljesen ki van szolgáltatva ellenfelének. Mégis, ezeket a helyzeteket nagyon ritkán tudják az ellenfelek kihasználni; egyszerűen azért, mert ugyanakkor ők is negatív ütemű helyzetbe kerülnek. Az említett negatív ütemű helyzetekre jellemző,

* Jelen dolgozat megírására, Szántó Imre szakoktató által az ökölvívó válogatott keret edzésein tapasztaltak adtak indítékot. (A szerző.)

hogy miután ebben az esetben ritmuszavar áll elő, a helyes ritmus felvétele céljából az ökölvívók gyakran helyben végeznek mozgást. („Ritmushangolás.")

Feltétlen kapcsolat áll fenn a két szemben álló ökölvívó mozgásának, valamint mozgásformáinak ritmusa között. Ha a szemben álló ökölvívók ritmusát összehasonlítjuk, többek között, a következő kapcsolatokat állapíthatjuk meg:

1. Nyílt támadás esetén a támadást bevezető ütést az ellenfél akkor nem képes megzavarni, ha a támadó ütésritmusának befejező üteme egybeesik a megtámadott ökölvívó negatív értékű mozgásütemével.

2. Megelőző támadás esetén, a megelőző ütés általában akkor sikeres, ha az ütés befejező üteme gyorsabb, mint az ellenfél szándékolt ütésének kezdő üteme.

3. Sikeres egyidejű ellentámadások esetében mindkét fél bevezető ütésének befejező ütemei azonosak. (Az egyik fél talál, a másik célt téveszt.)

4. A követő ellentámadásoknál az egyik ökölvívó ütő mozdulatának befejező üteme és a másik ökölvívó védő mozdulatának befejező üteme azonos. (Ezt követően pedig a támadó feltételezhetően negatív ütemű helyzetbe kerül, amit a védekező ellentámadó ütéssel igyekszik kihasználni.)

5. A sorozásoknál, amikor mindkét ökölvívó soroz, az az ökölvívó jut előnybe, aki képes ütemeit a sorozás alatt, viszonyítva ellenfele ütemeihez, hirtelen felgyorsítani.

A szemben álló ökölvívók ritmusának kapcsolata természetesen igen sokrétű. Erre példa az ellenütemtámadás ritmusa. Ebben az esetben az ökölvívó ellenfele ellentámadását azonos ütemben, folyamatosan igyekszik átvenni.

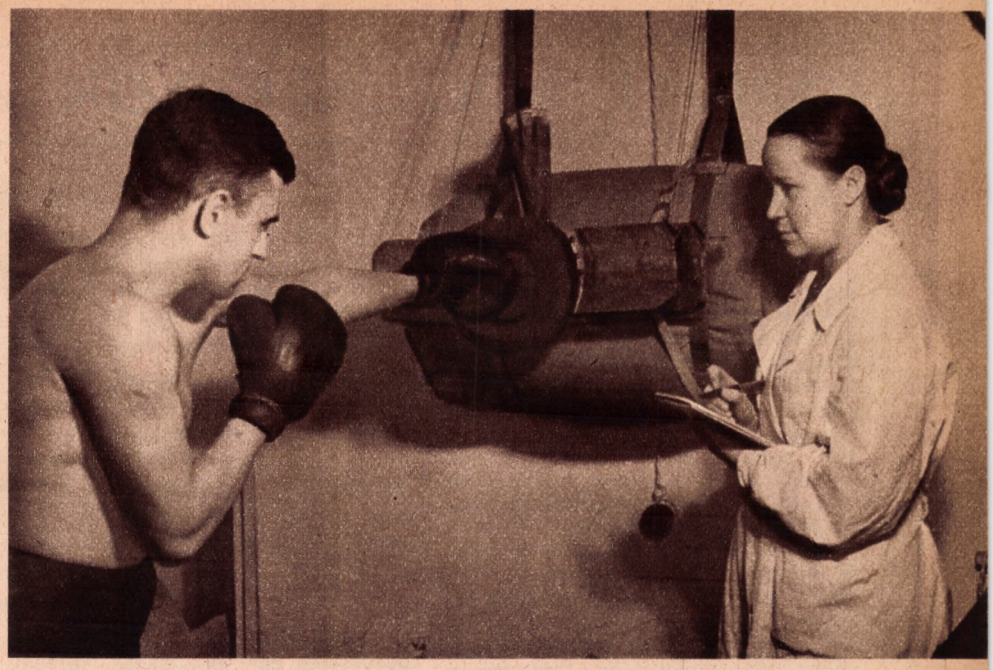
A ritmus fontos szerepet tölt be a küzdelem taktikai irányításában is. A küzdelem egyben a ritmusok harca is. Az ökölvívók szándékuktól függően igyekszenek ellenfelük ritmusát megzavarni, vagy abba beleilleszkedni. Az erre való igyekezet, többek között, a csalogató mozgásnál figyelhető meg legjobban. A cselezés is elsősorban ezt a célt szolgálja.

Az eredményesség szempontjából

a helyes ritmus kialakítása

igen fontos. Már régen — ha nem is teljesen tudatosan — rájöttek arra, hogy a mozgás kifogástalan technikai végrehajtásánál fontosabb a mozgásrészek helyes időbeli lefolyása. Erre mutat, hogy már az újkori ökölvívás első idejében ismert volt az árnyékmunka, amely elsősorban az általános mozgás és azzal kapcsolatban a mozgásformák összhangzatosan helyes ritmusának begyakorlására szolgál.

A mozgás helyes ritmusának kialakításában az egyén különböző adottságai (mozgáskészség, izomalkat stb.) döntő szerepet játszik. Az egyes mozgásformák technikai begyakorlásakor az ökölvívók egyben a ritmust is begyakorolják. Ez azonban nem minden esetben jár együtt a helyes ritmus kialakításával. A helyes ritmus bizonyos feltételektől függ. Ezeket a feltételeket úgy lehet biztosítani, hogy — a küzdelem változó körülményeihez hasonló feltételeket biztosítunk. Ennek alapján a helyes ritmus kifejlődését mozgó zsákon és homokkörtén való gyakorlás mellett főleg az edzőtársakkal való játékos (feltételes) küzdelem segíti elő. (A mozgásformák kizárólag iskolázás — tenyérbe, ütőpárnán, árnyékmunkában stb. — való gyakorlása esetleg a ritmus gépies beidegződéséhez vezet, ami viszont a küzdelemben esetleg gátló lehet.)



A moszkvai testnevelési tudományos kutatóintézetben beható vizsgálatokat végeznek az ökölvívó-ütések erejének, ritmusának mérésére is. Képünk egy ilyen vizsgálatot ábrázol. (V. T. Monyih felvétele.)

Az oktatásban akkor járunk el helyesen,

ha egy-egy mozgásforma (ütés, védés) oktatásakor nemcsak a mozgásforma helyes térbeli (technikai) végrehajtását ellenőrizzük, hanem különös gondot fordítunk a mozgásforma időbeli lefolyására, azaz ritmusára is. Ez nem könnyű feladat. A mozgásformák térbeli végrehajtását ugyanis aránylag könnyen lehet érzékelni, annál nehezebb az időbeli végrehajtás helyességét megállapítani. A kötött izomzat a ritmus szempontjából általában kedvezőtlen. Kötött, merev izmokkal végrehajtott mozgásforma ritmusa igen sok esetben rossz.

A mozgásformák tér- és időbeli végrehajtása végeredményben azt az összképet tárja elénk, amelynek alapján „stílusról" beszélhetünk. *A mozgásformák ritmusos végrehajtása általában esztétikailag is szép mozgást jelent.* Viszont a szép mozgás egymagában még egyáltalán nem jelenti a mozgásformák sikeres végrehajtását.

Bizonyos, hogy a ritmus figyelembevételével az oktatók szemlélete bővül, s talán meg is változik. Érdemesnek, hasznosnak látszik a ritmus kérdésével való beható foglalkozás, mert ezzel nemcsak a mozgásformák kerülnek újszerű megvilágításba, hanem — a gyakorlat is igen sokat nyer.

Dobránszky István



KENGURÚ ÉS ÖKÖLVÍVÓ KÜZDELME. Sok kósza hír szállong arról, hogy a kengurú is betanítható öklözésre. Valóban így van. A japán televízióban is fellépett egy ilyen kenguru. Ebisava nevű hivatásos ökölvívóval mérkőzött. A kengurú a második menet első percében kiütötte Ebisavát.

7000 tornaterem és 5000 sportoktató hiányzik — írja a Rheinische Post. Az NSZK 3325 városában és községében 6200 tornaterem vagy szabadtéri sporttér van, mintegy 21 000-ben — semmi. De kellő számú testnevelő sincs. Elsősegélyként kellene a hétezer tornaterem és az 5000 testnevelő.

A kötetlen játék egyedül nem elegendő a gyermek mozgáskészségének megfelelő kifejlesztéséhez, testi fejlődésük biztosításához — állapították meg az USA testnevelő tanárai röviddel ezelőtt Kansas Cityben tartott értekezletükön. Azt javasolják, hogy a játék mellett céltudatos testgyakorlásban is részesüljenek az általános iskolák tanulói, s a testnevelésben való részvétel legyen kötelező.

MIVEL FOGLALKOZIK A KÜLFÖLD

A korai szakosítás mellett és ellene

A csehszlovák testneveléstudományos folyóirat, a *Teorie a praxe telesné vychovy a sportu* áprilisi számában *J. Rous* és *J. Matejková* közli, hogy a brnói úszó sportiskola 11 fiú és 8 leány tanulóját erőteljes edzésbe fogták, mert meg akarták figyelni: az ilyen igénybevétel milyen hatással van a fiatalok egészségére és fejlődésére. Négyéves vizsgálat után megállapították, hogy az erőteljesebb úszóedzések — amelyeket a fokozatosság elve alapján és állandó orvosi ellenőrzéssel építettek fel, az egyéni adottságok figyelembevételével — *nem ártott* a gyermekek egészségének és fejlődésének. Sőt, jelentősen javította a szervezetük működési állapotát.

A folyóirat májusi számában viszont *Boris Uher* arra figyelmeztet, hogy *a tudományos kutatások még nem tudtak végleges választ adni: helyes-e a korai szakosítás vagy nem.* A kutatások élettani vonalon folynak, de ez — a szerző szerint — nem elegendő, tekintetbe kell venni a szocialista nevelés szempontjait, a sokoldalú képzés elvét is, hiszen a testnevelésben nem csupán a jövő nemzedék mozgási előkészítéséről van szó, és nemcsak csúcstartók neveléséről. Meg kellene vizsgálniok a kérdést a testneveléselmélet és a neveléselmélet képviselőinek is. A cikkíró szerint *nevelési szempontból a korai szakosítás helytelen.* De még élettanilag, fejlődéstanilag sem bizonyított, hogy nem helyesebb-e fiatal korban a sokoldalú képzés és a későbbi szakosítás; még nincs elég megfigyelés arra vonatkozólag, hogy a korai nagy sportteljesítmények nem okoznak-e idegrendszeri „kiégést", sem arra, hogy a később szakosított sportolók nem tudják-e hosszabb ideig megőrizni magasfokú sportteljesítményeiket, mint a fiatalon „felfutottak".

*

Szabad idő, sport és idegrendszeri egyensúly. A sport mint szabadidőtevékenység, mint az ember felüdülésének eszköze, idegrendszere egyensúlyának megtartója, csak ajánlható. Viszont nem szolgálják ezt a megerőltetést kívánó versenyek és mérkőzések, szintúgy ezek nézése, az ún. szurkolás sem. Az ember tehát sportoljon saját belső szükségletének megfelelően, lehetőleg olyan sportágakat üzzön, amelyek a szabadba viszik őt (természetjárás, síelés, úszás, evezés stb.), kerülje az erőszakosságot, a sportban is előforduló ellenségeskedést, a görcsös erőlködést, a minden áron való győzelemre törést. Ez a tömegek sportolása, ez jelent felüdülést, erőgyarapodást, ez jelenti a test és a szellem acéloződását, fegyelmeződését, ez jelenti az egészség növelését. **(E. Stern, Sportmedizin, 1958. 6. szám.)**

A „vándorló" edzések

Ismeretes, mennyit bosszankodnak a sportjátékok üzői akkor, ha gyakorlásukat egy másik csoport odatévedt labdája megzavarja.

Nos, a legújabb edzési módszer abban áll, hogy *tervszerűen zavarják* egymást a pályán, vagy teremben gyakorló csoportok.

Ha például labdarúgásban egy csoport a játéktér közepén a fejelést gyakorolja, egy másik csoport esetleg labdaátadások közepette *átvonul* ezen a csoporton a kapu felé... Aztán helyet cserél a két csoport. Persze, egyszerre négy-öt csoport is gyakorolhat így.

A Der Fussball-Trainer közleménye szerint ez a módszer azzal a haszonnal jár, hogy nemcsak mozgásosan végzik a különféle gyakorlatokat a játékosok, hanem megszokják a zavarást is, ami azért hasznos, mert hiszen játék közben is így van ez. A gyakorlás tehát élethűbbé válik.

Angol jelvényszerző verseny

Az angolok tavaly próbaképpen bevezettek egy sajátságos jelvényszerző versenyt, az edinburghi herceg tervezete alapján.

A 14—19 éves fiatalok három korcsoportban vesznek részt a versenyben. A próbázók négy területen kötelesek tevékenykedni. Az első: *a nyilvánosságnak tett szolgálat* (mentés, baleset-megelőzés, ápolás, ifjúság-vezetői szolgálat stb.); a második: *természetjárás, kirándulás, expedíció* (három nagyobb szabású kirándulás kerékpáron, gyalog vagy csónakon, előírt kilométeren előírt idő alatt); a harmadik: *valami tartós* — legalább féléves — *elfoglaltság, például zene, matematika, bogárgyűjtés, repülőmodell-készítés stb.;* a negyedik: *sportbeli teljesítmény futásban, ugrásban, dobásban (vagy úszásban).*

A próbaévben 7000 fiatal önkéntes tette le a próbákat és szerzett jelvényt. További tapasztalatszerzés végett a kísérletezés idejét jövő nyárig meghosszabbították.

Thilo Scheller és a hozzá hasonlók

A müncheni sportünnepéllyel kapcsolatban arról ír a Sport im Bild, hogy ez a tömegmegmozdulás is világosan megmutatta, hogyan igyekeznek aljas terveik szolgálatába állítani az NSZK sportolóit is a bonni háborús gyújtogatók. Ezt szolgálja Thilo Scheller *verse például, amely a hódító háborút dicsőíti. Scheller fasiszta volt, írja a lap, s az ma is; csak akkor Hitlert szolgálta, most a Rajna és a Ruhr hatalmasait. Ugyanezt tette és teszi* Walter Stain *bajor államminiszter, aki Kelet elleni menetelésre hívta fel a tornaünnepség résztvevőit.* Welwarski dr. *ezt mondta:* „Aki felejt, gyáva és elárulja a német kultúrát!" *És még több vezető hangoztatott hasonlókat. A müncheni tornászünnepély jó alkalom volt arra, hogy az ott szereplő fiatalokat, valamint a nézőket átitassák háborús jelszavakkal. Csakhogy Nyugat-Németországban is egyre többen látnak át a háborúk vámszedőinek mesterkedésein, amint erről a lap tudósítója a müncheni ünnepség során munkásokkal és dolgozó parasztokkal folytatott beszélgetései során is meggyőződhetett.*

Nem rossz módszer



Naroden Sport (Szófia)

A nők edzésének sajátosságai

G. Turova érdemes sportmester, a Szovjetunió egykori kiváló futónője a Legkája atletyika idei 3. számában sajnálattal állapítja meg, hogy a szovjet sportirodalom nem foglalkozik kellően a női atléták edzéseinek kérdéseivel. A nők általában a férfiak edzéseinek alapján, hasonló módszerekkel végzik edzéseiket. Ez azonban káros is lehet, hiszen a női szervezet nem teljesen azonos a férfival. **Turova** szerint a nők idényenként 4 hónapot versenyezhetnek, aktív pihenésük másfél—két hónap legyen, alapozó- és formábahozó edzésük pedig hat hónap körüli. A női atlétika fejlesztése végett bővíteni kell a versenyműsort: 300, 500 és 1000 méteres futással, 100 m-es gátfutással (tíz darab 76 centis gáttal), hatos összetett versennyel (100, 400, magas és távol, súly, 80 m gát).

Miért nincs fejlettebb női atlétika AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN?

Az amerikai atléták budapesti tartózkodása alatt sok érdekes és hasznos tapasztalatra tehettek szert szakembereink. *Dan Ferris*nek, az *Észak*amerikai Atlétikai Szövetség — az AAU — titkárának beszámolójából megtudhatták, hogy az USA férfi atlétikájának táptalaja a középiskola és az egyetem, no meg a hadsereg. Az alapfokú iskolákban a testnevelés nem kötelező, a fiatalok inkább csak játékokban vesznek részt, mintsem céltudatos testgyakorlásban.

(Ez az oka annak, hogy az ún. Weber—Kraus próba az USA 6—16 éves fiataljainak 57,9 százalékát testfejlődésben alkalmatlannak találta. Az utána Ausztriában, Olaszországban és Svájcban folytatott ellenőrző vizsgálatok szerint az ottani fiatalok összehasonlíthatatlanul fejlettebbek: csak 8,7 százalékuk nem felelt meg a próbán.)

A középiskolákban már fejlett az atlétikai élet, de csak az vesz benne részt, aki akar. Így van ez az egyetemeken is. Nagyszerű sportlétesítmények, tudományosan képzett edzők mellett jelentős összegű ösztöndíjak segítik a sportolókat, köztük az atlétákat is. Igazán nagy atléta tömegek azonban nincsenek, mert hiszen az iskolások jelentős része sem sportol rendszeresen, az iskolán kívüli fiatalok, a fiatal munkások közül pedig igen kevesen, hiszen európai értelemben vett sportklub alig van; csak mostanában kezdenek ilyenek alakulni. De még a legkiválóbb sportolók nagy része is abbahagyja a versenyzést, amint kikerül az egyetemről!

(„Ezért nincs négy percen belüli mérföldes futónk — írja *Jesse Abramson* a Sport c., New Yorkban megjelenő folyóirat júliusi számában. — *A középtávfutóknak manapság már naponta kell edzést tartaniok, sőt nem ritkán kétszer is naponta. Ezt a kenyérgondokkal küszködő fiatalok nem engedhetik meg maguknak. Eszeveszett nagy a minél jobb megélhetésért a tülekedés...*" Igaz, ami igaz, az amerikai középtávfutók Budapesten is összehasonlíthatatlanul gyengébb teljesítményeket nyújtottak, mint a rövidtávfutók, az ugrók vagy a dobók.)

Mit csinálnak a gyárak, az üzemek dolgozói? Ahogy *Daniel Ferris* beszámolójából ki lehetett venni: csak felüdülési sportot űznek, ha egyáltalán sportolnak.

Legfeltűnőbb a sok feltűnő között, hogy a nők erősen elmaradnak a kiváló férfi atléták mögött. Éppen csak egy-két átlagon jelentősen felüli eredményre képes atlétanő vett részt az USA-nak Moszkvában, Varsóban, Budapesten szerepelt csapatában is. Mi lehet ennek az oka?

Kinek is tehetné fel az ember ezt a kérdést? Természetesen elsősorban egy nőnek. Azok között is elsősorban az amerikai atlétanők vezetőjének. *Frances Kaszubski*, az AAU női atlétikai bizottságának vezetője „gránátos" termetű, de kislányosan kedves és udvarias. Nem régen még súlylökő bajnokságot nyert, most már csak vezető.

Kérdésünkre bevezetésül mosolyogva válaszolta, hogy ezt a kérdést már nem egy helyen feltették neki. Érthető, valóban feltűnő a különbség férfi és női atlétáik színvonala között.

— *Azon vagyunk* — folytatta —, *hogy eltüntessük ezt a különbséget. De ez nem olyan könnyű, mert a női atlétika tekintetében nagyon maradi nálunk a felfogás. Az, hogy az atlétikai számok nem nőknek valók. Inkább teniszezzenek meg golfozzanak. Még az AAU vezetői is ezt vallották, csak 1954-ben változtattak felfogásukon. Azóta nincs külön női atlétikai szövetség, beolvadt az AAU-ba. Persze, még nem vagyunk „egyenesben", de remélem, hogy bizottságunk munkája nem lesz hiábavaló. A legnagyobb nehézség az, hogy sem az alsóbb fokú iskolákban, sem az egyetemeken nem foglalkoznak kellően a nők sportolásával.*

A beszélgetés a Népstadionban, az amerikai atlétanők öltözőjében folyt. Éppen a mindig jó kedvű, ébenfabőrű *Earlene Brown* lépett be a szobába, valami néger dalt dúdolva.

— *Látja, ezek az okai annak, hogy a nők között még nagyon kevés ilyen kiváló versenyzőnk van, mint Earlene* — mutatott rá *Kaszubski* asszony a mellettünk tánclépésben elvonuló kiváló súlylökő nőre. — *Ő például azért lett ilyen kiváló atléta, mert foglalkozásánál fogva hamar kapcsolatba került a sporttal. Earlene ugyanis tánctanárnő, s a modern táncok tanításában köztudomásszerűen nagy szerepet kap a sport. Ő is beíratkozott hát egy női sportklubba, amelynek a lengyel származású kiváló atléta, Stella Walasiewicz a vezetője. Ott bontakozott ki tehetsége. Sajnos, ilyen klub még kevés van az országban. Az egyetemek közül is úgyszólván csak Tennessee egyetem klubjában foglalkoznak rendszeresen és megfelelő színvonalon a női atlétikával. Ennek tulajdonítható, hogy a Budapesten is szerepelt amerikai atlétanők többsége a Tennessee egyetem hallgatója. Persze, az utóbbi években a fejlődés ennek ellenére ugrásszerű volt, hiszen az atlétikai szövetség teljes támogatásával dolgozunk.*

Kaszubski asszony nem titkolódzó természetű. Őszintén elmondta, hogy nagy terveik vannak a női atlétika fejlesztésére. Szeretnék elérni, hogy sokkal több klub foglalkozzon a női atlétika fejlesztésével. Elsősorban az egyetemektől várnak sokat.

— *Tíz év kell ahhoz, hogy terveinket valóra tudjuk váltani* — magyarázta. — *Ha ez sikerül, akkor 1968-ra az amerikai női atlétika teljesen egyenrangú lesz az amerikai férfi atlétikával. Ez egyben azt is jelenteni fogja, hogy atlétanőink világviszonylatban is az elsők közé kerülnek.*

Hogyan akarják ezt elérni? Erre a kérdésre már nem válaszolt részletesen az amerikai sportvezető. Csak annyit mondott, hogy terveik között szerepel többek között az Egyesült Államok női atléta-válogatottjának rendszeres foglalkoztatása válogatott, országok közötti viadalokon. Kifejezte azt a reményét, hogy ebben a tekintetben az európai szövetségek is segítségükre lesznek és az amerikai férfiakkal együtt a nőket is fogadják versenyeiken.

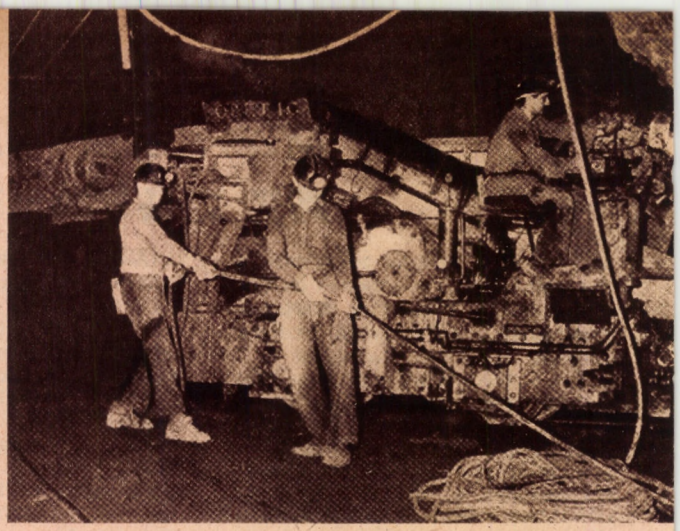
A. A.

Az amerikai 4×100-as női gyorsfutó-váltó valamennyi tagja néger lány és valamennyien Tennessee egyetem hallgatói. Daniels, Williams, Jones és Matthews a budapesti nemzetközi viadalon is nagy sikerrel szerepelt





A testgyakorlat —



— és a munkafolyamat

SPORT és MUNKA

Ez volt a címe a Brüsszelben május 5-én, 6-án és 7-én tartott nemzetközi értkezletnek. 12 ország 120 küldötte vett részt ezen az értekezleten, s mondta el tapasztalatait, véleményét a következő három témakörrel kapcsolatosan: 1. a testnevelés, a sport befolyása a foglalkozásbeli fáradtágra, 2. a foglalkozásbeli fáradtságra, 2. a foglalkozási balesetek megelőzésére, valamint 3. egy-egy szakma elsajátítására. *A belga testnevelési és sportintézet lapja, a Sport nagy terjedelemben foglalkozik a nemzetközi értekezlet előadásaival, hozzászólásaival, valamint a hozott határozatokkal és javaslatokkal. Alábbi ismertetésünk e lapból készült.*

Az első témáról a belga *René Delanne dr.* tartott előadást. Megállapította, hogy a fáradtság megnyilvánulásai sokfélék és megelőzésüknek, a hatásuk csökkentésére irányuló tényekedésnek is sokfélének kell lennie. Ismertette azoknak a kutatásoknak az eredményeit, amelyek szerint a fizikai és a szellemi tevékenységek váltakozásának nagy gyakorlati előnyei vannak. Beszámolt a testnevelés és a sport hatásáról a fáradtságra.

Öt csatlakozó előadás hangzott el ezzel a témával kapcsolatosan. A legérdekesebb tapasztalatokat *Miro Mihavilovics* jugoszláv professzor előadásából hallották az értekezlet résztvevői.

A balesetek megelőzésének kérdéséről *M. T. Mc Clurg Anderson,* a glasgow-i mozgástani intézet igazgatója tartott előadást. A mozgástani intézetekben főleg azt vizsgálják, hogy milyen módon érhető el a lehető legkisebb erőbeadással a legnagyobb fizikai teljesítmény. Sok ábrával szemléltette az előadó: a munka közben végzett egyes helytelen mozdulatok, illetőleg testtartások milyen elváltozásokat idéznek elő az emberi testben; de egyúttal rámutatott arra is, hogy ezeket az elváltozásokat, ártalmakat milyen helyes mozdulatokkal és testtartásokkal lehet elkerülni. A helyes testnevelésnek a mindennapi élet „jó mozdulatain" kell alapulnia, mert csak így remélhető, hogy a test természetes védőreakciói a szövetek tulságos merevedése nélkül hathatnak. Az előadó részletesen foglalkozott a „jó mozdulat" fogalmával, az izommunkával, s megállapította a rossz mozdulatok ismérveit is. Végül ismertette intézete kísérleteit a megfelelő testnevelési módszer kialakítására.

Prof. Mihovilovics hozzászólásában egy hajóépítő üzemben végzett adatgyűjtést ismertetett; e szerint az üzemi balesetek 85—90 százalékát a munkások nem kielégítő fizikai állapota okozta, s ezen a testnevelés jelentősen javíthat.

Pirerre Jacquard (Franciaország) beszámolt a náluk tavaly tartott ankétsorozat eredményeiről. A beszámolóból kiderült, hogy a testnevelés, a sport jó hasssal van a fiatalok — iskolai és ipari tanulók, fiatal munkások — testi-szellemi-jellembeli fejlődésére, s egyúttal szakmabeli előrehaladására is. De csak abban az esetben, ha legalább heti 3 órán át foglalkoznak a fiatalok testnevelésével.

A hozzászólók megállapították, hogy a testgyakorlatok javítják az általános egészségi állapotot, növelik a munkában az összpontosító képességet, csökkentik a megbetegedési hajlamot, kiegyensúlyozzák a munkaártalmakat. Rámutattak a hozzászólók arra is, hogy a testnevelés, a sport javítja az emberek egymáshoz való kapcsolatát, a bajtársiasságot, s egyúttal szórakoztat is.

Az értekezlet határozatai

I. A testnevelés és a sport befolyása a foglalkozásbeli fáradtságra.

A fáradtság megnyilvánulása sokféle, mint ahogy az egyéni ellenálló képesség és a különféle sportmozgásoké is. Szükséges, hogy a testnevelést, a sportot ne hanyagolják el sem a városokban, sem vidéken, mindent el kell követni, hogy a nevelők kivétel nélkül tisztában legyenek a testnevelés jelentőségével, hiszen a modern élet egyre kevésbé nélkülözheti hatását. A testgyakorlás különféle formája fokozza az egyén ellenálló képességét, egészségi szintjét, különféle testi-szellemi képességét, javítja a munkaártalmakat. A megfelelő sportolást az élet egész folyamán végezni kell. Az egyes sportmozgásoknak alkalmazkodniok kell az egyén munkaigénybevételéhez. Erős izomtevékenységet kifejtőknek nem való például nagy erőbedobást kívánó sportág. Általában helyes az izom- és agytevékenység egymásra következése, amivel elkerülhető az egynemű fáradtság halmozódása. Fel kell világosítani az egyéneket, hogy milyen testmozgások, milyen sportok szolgálják egészségüket, felüdülésüket, fejlődésüket.

II. A testnevelés és a sport befolyása a foglalkozási balesetek megelőzésére.

A technikai megelőzés eljárásainak fejlődése ugyan jelentősen hozzájárul a dolgozók biztonságának növekedéséhez, de még mindig tekintélyes a balesetek száma; ezek az emberi fáradtság, elernyedés következményeiként jönnek létre. Az alapvető testgyakorlatok, a különböző sportok nagymértékben hozzájárulhatnak a balesetek megelőzéséhez, mert javítják az egyén egyensúlyérzékét, erejét, kitartóképességét, ügyességét. Leghelyesebb, ha az emberek már gyermekkorukban megkezdik és megszokják a testnevelést. Fontos, hogy az ezzel foglalkozó testnevelők szoros kapcsolatban legyenek a különféle kutatókkal (orvosokkal, pszichotechnikusokkal stb.).

III. A testnevelés és a sport, mint a szakmák elsajátításának tényezője.

A testnevelés az ifjúság képzésének fontos eszköze. Csak egy általános hatású testnevelés fejleszthet úgy, hogy a fiatal ember minden foglalkozási és foglalkozáson kívüli eshetőséghez gyorsan alkalmazkodni tudjon. Ez a képesség felhasználható különleges célokra is, hozzájárulhat olyan jó tulajdonságok kifejlesztéséhez, amelyeket az ember könnyen alkalmazhat hivatása gyakorlatában. Szükséges, hogy az ifjú embereket

megtanítsák a munka és pihenés egyensúlyának fontosságára, megmutassák nekik az egészséges életmód hasznát, s a sportolás szerepét mindebben. Az ipari tanulók, az ifjúmunkások testnevelésére legalább heti három alkalommal egy-egy órát kell biztosítani, s azonkívül hasznos lenne még kétórás szabadtéri foglalkoztatás is minden héten. Biztosítani kell a kellően képzett oktatószemélyzetet, valamint — természetesen — a sportlétesítményeket és sportszereket is.

Különféle javaslatok

is elhangzottak az értekezlet záróülésén. Ezek arra vonatkoztak, hogy a fizikai és a szellemi fáradtságra vonatkozó további vizsgálatokat a küegységes elvek és módszerek szerint lönféle országokban egybehangolva, kellene végezni; még szélesebb alapon kellene vizsgálni a balesetek keletkezésének okait és a megelőzésükre alkalmas testnevelési eljárásokat, valamint azokat a mozgásokat, gyakorlatokat is, amelyek általánosan és különlegesen elősegítik a szakmabeli munkát.

★

Régen csúcsok, most — harmadosztályú szintek

Az új Kína női sportolóiról közöl cikket a Fizkultura i Szport idei 3. számában Tang Ao-Suan. 1956-ig 82 ifjúsági és gyermek-sportiskolát nyitottak meg Kína nagyobb városaiban; ezekben közel 9000 fiatal tanult, köztük 3000 nő. Most 200 felett van a mestersportolók száma a nagy kínai birodalomban, ezek közül több mint 60 nő. A sportteljesítmények szintjének emelkedését az mutatja, hogy a felszabadulás előtti országos csúcseredmények ma — harmadosztályú szintek.

Jönnek az eredmények, akár a szputnyikok...

Hans Grebe NSZK-beli sportorvos a Die Leibeserziehung című folyóirat augusztusi számában elragadtatással ír a szovjet sportorvosi rendszerről és a sportorvosi kutató munkáról, amelyet a nemrégen Moszkvában tartott nemzetközi sportorvosi kongresszus alkalmával módjuk volt megtekinteni.

Sehol a világon ilyen gondját nem viselik a sportolóknak, írja, azonkívül az állam a sportorvosi kutatásokat is minden erejével támogatja. Beszámol róla, hogy például a moszkvai sportélettani kutatóintézetben, amelyet **Letunov** professzor vezet — 28 főhivatású kutató dolgozik, de van ott 12 tudományosan képzett segéderő is. De még sok egyéb helyen is folynak a kutatómunkák, úgyhogy előbb vagy utóbb úgy jönnek innen is az eredmények és úgy meglepik a nyugati világot, mint a szputnyikok...

OLIMPIA FELÉ

Mi épül?

A római olimpia szervező irodájának méretei egyelőre még szerények. Ma még csak alig néhány tucat szervező dolgozik az Olimpiai Bizottság két, egymástól elkülönített irodájában. Az egyik iroda a Via Crescenzión magával a játékok előkészítésével és szervezésével foglalkozik, a másik, a Diaz marsall téren levő iroda főfeladata az olimpiai létesítmények építése, illetve az építkezések irányítása és egyben ellenőrzése.

Pillanatnyilag ennek a bizottságnak a tevékenysége az érdekesebb, amint ez az alábbi listából is kitűnik:

A *Sportpalota* építését 1957. december 2-án kezdték el, 1960 tavaszán avatják fel. 300 000 munkanapot fordítanak rá és összköltségei 1 milliárd és 600 millió lírát (közel 3 millió dollár) tesznek ki.

Az *Olimpiai Úszóstadiont* 1957. augusztus 8-án kezdték építeni. 1959 vége előtt lesz kész. 120 000 munkanapot fordítanak reá és 1,3 millió dollár a költsége.

A *Stadio Flaminio-t* 1957. július 10 óta építik és 1959 tavaszán avatják fel. Másfél millió dollárba kerül és 75 000 munkanapot igényel.

A *Kis Sportpalota* már elkészült. Építése 1956. július 21-én kezdődött, 28 570 munkanapot igényelt és 420 000 dollárba került.

Az *Édesvizű Sportközpont* fedett úszócsarnokból, sportorvosi intézetből, sportházból és több edzőpályából áll. Mindez 320 000 dollárba kerül. Az építkezés jól halad s 50 000 munkanapig tart.

A *Tre Fontane Sportközpont* egy uszodát és több labdarúgó pályát foglal magában. Az építkezés már folyik, 40 000 munkanapon át fog tartani és 320 000 dollárba kerül.

Az *Ostia-i Sportpálya* létesítményei a labdarúgást és az atlétikát szolgálják. A már folyamatban levő építkezések 10 000 munkanapon át tartanak. Az összköltség: 120 000 dollár.

A *Tor di Quintó*-i *Sportközpont* két, öltözőkkel és lelátókkal ellátott labdarúgó pályából áll. Már kész, 10 000 munkanapot dolgoztak rajta és 110 000 dollárba került.

A létesítmények állandó jellegűek lesznek és alkalmasak arra, hogy az olimpia után önmagukat eltartsák. Az olimpiai faluból fővárosi lakótelep lesz, amelyben 1960 után az állami üzemek, vállalatok és hivatalok alkalmazottai kapnak lakást.

De nemcsak Róma húz hasznot az olimpiából, hanem egész Olaszország, mindenekelőtt Nápoly. Mert hát Nápoly is olimpiai várossá válik: a nápolyi öböl lesz a vitorlásversenyek színhelye.

Gente (Milano)
1958. júl. 21-i sz.

Az első menet — Tokióé!

Nemcsak az olimpiákon folyik titáni küzdelem, — hanem az olimpiákért is. Az 1964-es olimpia rendezési jogáért folyó versengés első menetét — írja júliusi számában a milánói Oggi — nagy fölénnyel nyerte Tokio.

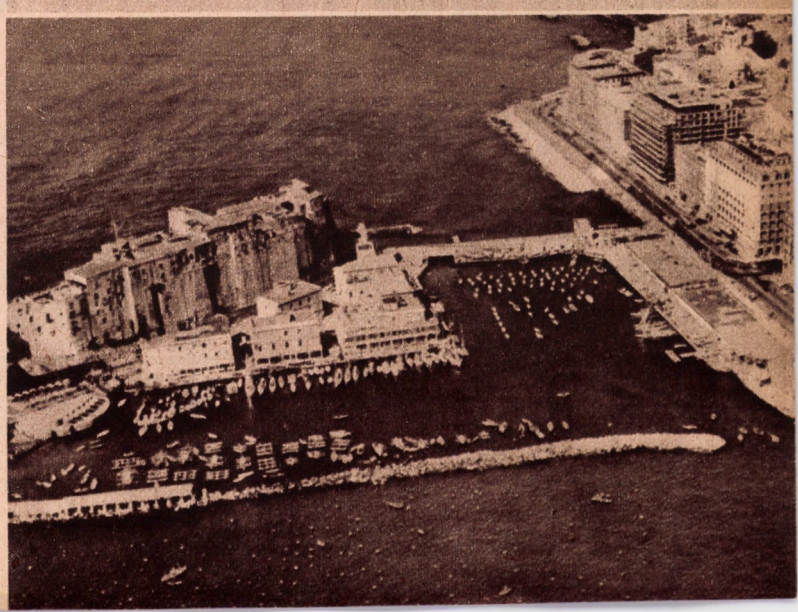
A japánok újra bebizonyították,mennyire értik, hogy kell bánni a fehérekkel, elsősorban a nyugatiakkal. Nem véletlenül kérték és harcolták ki, hogy az idei olimpiai kongresszus Tokióban legyen. A tokiói kongresszuson részt vett NOB tagokat úgy körülajnározták, hogy — a világ számos részéből most ideérkező beszámolók tanúbizonysága szerint — azok többségét maguk mellé állították.

A kongresszus ideje alatt a japán sporthatóságok, a japán kormány, a tokiói fővárosi tanács az ünnepélyes és bensőséges fogadások egész sorát rendezte a vendégek tiszteletére. Attól a perctől kezdve, hogy a majdnem kivétel nélkül repülőgépen érkezett NOB-tagok lába az Ametarasu Kami földjét érte, a lakosság véget nem érő lelkesedése a legváltozatosabb módon jutott kifejezésre. A japán gyerekek ezrei kecses meghajlással és a Nemzetközi Olimpiai bizottság jelvényét ábrázoló színpompás zászlócskákkal üdvözölték az érkező kongreszszusi tagokat. Tokió igazán jól előkészítette kártyáit az 1959-es müncheni játszmára. És nagyon reméli, hogy Münchenben, ahol jövőre a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak döntenie kell, melyik országot bízza meg az 1964. évi XVIII. olimpia megrendezésével — megnyeri a második, a végső menetet is.

★

Ahol a vitorlásversenyeket rendezik

A nápolyi öböl Santa Lucia kikötője, amelyben az 1960. évi olimpia vitorlásversenyeit lebonyolítják. A kép baloldalán a Castel del'Oro, jobboldalán, a parton, modern szállodák sora. A kikötőt most korszerűsítik, hogy be tudja fogadni majd az indulók és az érdeklődők hajóit.



Lehúzható bordásfal

A fejlődés már túlhaladta a falra felszerelt bordásfalat. A svédek tehát újfajta bordásfallal jelentkeztek: a rollószerűen lehúzható bordásfallal. Előnye, hogy — más tornaszernek is használható, s hogy nem foglal el olyan nagy helyet, mint elődje. *(Die Leibeserziehung, 1958, 6.)*



Sokoldalú készülék a mozgások mérésére

Három kiváló szovjet edző *(V. Gyjacskov, V. Alekszejev* és *A. Jakovcev)* a Legkája Atletyika idei 4. számában foglalkozik a helyes sportmozgások elsajátításának kérdésével. Leírják: hogyan lehet megfelelően felhasználni a filmet a hibák felfedésére és kijavítására. A film azonban nem adja a mozgás dinamikáját. A központi testnevelési kutatóintézetben, Moszkvában, *V. Abalakov* most dolgozik egy olyan készüléken, amely a mozgás teljes képét adja, *nemcsak a formáját és gyorsaságát, hanem képet ad a sportoló erőkifejtéséről, ennek nagyságáról, irányáról és időbeli változásáról is.*

★

Újfajta versenylapátok

A kenulapátok formája már nem elégítette ki az élversenyzők igényeit, ezért többfajta új, üregelt lapátot kísérleteztek ki. Közülük a „Magdeburg" hasonlít a dán lapáthoz, a „Schwerin" beállítási szöge kissé nagyobb, súlypontja a toll közepe felé került. A hosszútávosok számára készült „Bukarest" elnevezésű 400×220 mm-es nagyon hasonlít a magyar lapátra. A kanadaiak részére kétféle lapát készült: üreges és tömör. A lapátokat a lipcsei vásáron is bemutatták. **(Der Kanusport, 1958, 2.)**

★

Ülőfutball

Ilyen elnevezésű játékot űznek az ebingeni gimnázium tanulói — olvashatjuk az NSZK-ban megjelenő Leibesübungen c. folyóirat júniusi számában. A játékot két puha — nylon — labdával játsszák; a játékosoknak nem szabad felállniok, ha fel is kelnek a padlóról, egyik kezüknek állandóan érnie kell a talajt; a terem két végében levő kapu 3,5 m széles, 2 m magas és előtte 2 méteres előtér van, amelyben csak a kapus tartózkodhat.

Újfajta minősítés a szovjet labdarúgásban

Hosszú időn át úgy minősítették a labdarúgókat, hogy csapatuk által elért bajnoki helyezésnek, valamint az esetleges válogatottságnak megfelelően kerültek ebbe vagy abba az osztályba. A Szovjetunió szakított ezzel az eljárással és tavaly óta újfajta, egységes minősítést vezetett be az I., II., és III. osztályú minősítésre.

Most már *bizonyos előírt gyakorlatokat kell elvégezniök a labdarúgóknak* és az ezekben elért eredmények alapján nyerik el minősítésüket. Az első évben öt ilyen gyakorlatban kellett megmutatniok tudásukat:

1. Célbarúgás a 16-os közepéről a függőleges irányban három részre osztott kapura. Ha a két szélső rész valamelyikébe talál be a játékos, két pontot, ha a középsőbe, akkor egy pontot kapott; a labdának a levegőben kellett áthaladnia a gólvonalon. Belső- vagy külsőcsüddel rúghattak a játékosok, mégpedig hármat jobbal és hármat ballal. A hat rúgásból elért 11 pont az első, 9 pont a második, 7 pont a harmadik osztályú minősítéshez volt elegendő. (Ifiknek az elsőosztályúságot a 9, másodikat a 7, harmadikat az 5 pont jelentette.)

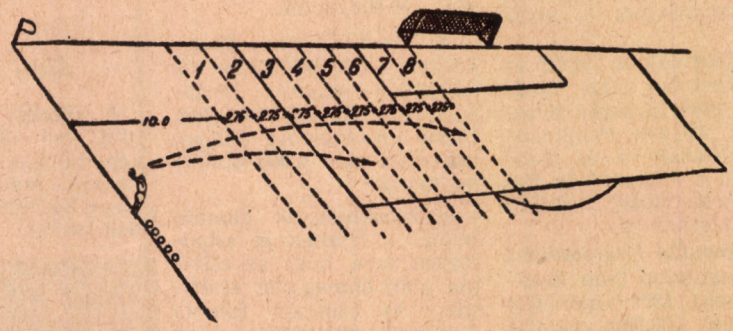
2. Kapura fejelés a 11-es pont tájékára dobott labdából, hármat a homlok jobb-, hármat a baloldalával. Értékelés: mint az előbb.

3. A játékosok a játéktér közepétől vezették a labdát a kapu felé és a 16-osról kapura lőttek. Kétszer jobbal, kétszer ballal. A kapura lövés értékelése, mint az 1. gyakorlatban; labdavezetéskor a labda egy méternél messzebb nem pattanhatott. 6. pont és 20 mp-es vezetés jelentette az I. osztályú minősítést, 5/21 a másodosztályút (és az ifi elsőosztályút), 4/22 a harmadosztályút. — A kapusok kézzel viszik a labdát, 3—4 lépésenként földhöz verik és a 16-osról kapura dobnak (kétszer jobb-, kétszer balkézzel). Pontozás: 7 pont/20 mp, 6/21, 5/22.

4. Az ötösről álló labdát rúgnak távolságra és pontosságra a játékosok a középkörbe. A kört a középvonallal párhuzamosan hat szeletre osztják; akinek a kirúgott labdája az első szeletbe esik, egy pontot kap, akié a másodikba, kettőt és így tovább: a félpályán túl, az utolsó szelet hat pontot jelent. Szoktak két „pótkörre" is rúgatni, ezeket a felező és az oldalvonal találkozása alkotta területekre rajzolják, 3 m-es sugárral. Akinek a labdája itt ér földet, öt pontot kap. Négy rúgás van (kettő jobbal, kettő ballal). A rúgásokat csüddel kell végezni. Minősítési pontok: 20, 17, 14.

5. Partdobás a 16-os vonalától a kapu felé, távolságra. Aki 10 m-re dobja, egy pontot kap; minden további 2,75 m-es csík egy-egy pontot jelent. Aki egészen a — közeli — kapufa vonaláig eldobja a labdát, 8 pontot kap. Hat dobás van, mindegyiknek szabályosnak kell lennie. Minősítési pontok: 23, 20, 17. (Lásd az ábrát.)

Mind az öt gyakorlatot egy napon kell elvégezni, lehetőleg egy, de minden körülmények között két órán belül. Ha így nem tudják lebonyolítani, az egész vizsgát meg kell ismételni. *(Die Neue Fussball-Woche, 1958, 30.)*



Mi az előnye a magyar 30 szeletes labdának?

Egyik legutóbbi cikkünkben foglalkoztunk egy magyar találmánnyal: a harmincszeletes labdával.

Nem az az új és érdekes benne, hogy harmincszeletes, mert ilyet mások és másutt is készítenek. Az új az, hogy a külső bőr szeletei, valamint a szeletekből összeállított részek **vonalai egyenesek,** nem pedig íveltek, mint az eddig készült labdák szeletei.

Mi az egyenes vonalakban a jó? Nem rontanak a labda rugalmasságán?

Moldoványi Ferenc műszaki igazgató és **Lábas** Endre művezető (Budapesti Szíjgyártó, Nyerges és Sportlabdakészítő KTSZ), az új labdabőr készítői és szabadalmaztatói ezekre a kérdésekre a következőket felelik:

— A szeletek újfajta kialakítása feleslegessé teszi azt, hogy varráskor a szeleteket „betartsák". De még ennél is jelentősebb, hogy a nyugalmi helyzetben egyenes vonalú szeletek a labda felfújásakor igen rugalmas íveket alkotnak, s ezzel teljesen kiegyenlítik azt a hátrányt, amit az apróbb szeletek merevsége idéz elő. Az egyenes vonalú szeletekből összeállított labda gömb alakja is tökéletesebb, s formáját is tovább megőrzi.

Az újfajta labda különösen alkalmas kosárlabdázásra.

Műugró mozdulatok a vízben

Több műugró-mozgás egészen jól gyakorolható vízben is. A közeg eszményi, mert a mozgás szinte lassítva végezhető. A mozgások kétféleképpen indíthatók: a talajról vagy a felszínről. Az első esetben hasonló módon jön mozgásba az ugró, mint műugráskor, a második esetben azonban karokkal kell mozgásba-forgásba hozni a testet (miközben a lábak együtt vannak, lábfejek lefeszítve). Alapvető fontosságú, hogy a karok ellenkező irányban körözzenek, mint amerre a testet forgatni akarjuk. Azaz: ha a testet az óramutató járásának megfelelő irányba szándékozunk forgatni, a karoknak ezzel ellenkező irányba kell forogniok, hogy ezt lehetővé tegyék.

Csukaugrás a vízfelszínről (delfin)

Nehéznek látszik tanuláskor, de nem az mégsem, ha az ember tudja a keresztülvitel módját. A kiindulás: hasonfekvés a vízen; utána csípőben hajlítjuk a testünket; amikor a törzs függőleges helyzetbe kerül, ebbe emeljük az együtt tartott lábunkat is (lásd az 1—5. rajzot).



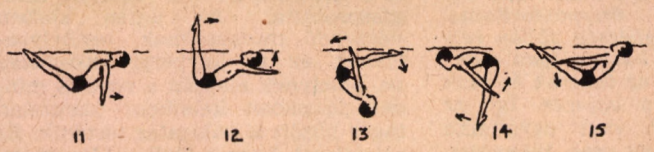
Delfin-szaltó előre

Az előreszaltó keresztülviteléhez az szükséges, hogy az előző, a 3. számú rajzon látható mozgás alkalmával a lábat nem nyújtjuk ki, hanem a csuka-helyzetet vesszük fel, amit még az áll behúzásával és előrehajlással is fokozunk. A karok az óramutató járásával ellenkező irányban mozognak, a szaltót pedig — az óramutató járásnak megfelelő irányban végezzük. (6—8. ábra.) Ha a törzs a vízszinttel egy síkba kerül — kinyúlik, s egyúttal a lábok is feljönnek. (9—10. ábra.)



Delfin-szaltó hátra

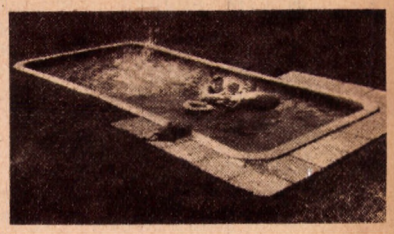
A hátraszaltó a vízben, ahogy a rajzon is látható, a csípő hajlításával-süllyesztésével kezdődik. Amint a test eléri a „csuka" helyzetet, a kezeket a csipő mellett lefelé-hátrafelé nyomjuk (11. rajz), tenyér felfelé; aztán a karok oldalt a fej fölé kerülnek, a nyújtott láb félig ki a vízből. (12. rajz.) A karok most előre-lefelé lendülnak (az óramutató járásával ellenkező irányba), ugyanekkor az átfordulás az óramutató járásának megfelelő irányban történik. (13—15. ábra.)



(George Rackham cikke a The Swimming Times 1958. évi 4. számában.)

Minden kertes házban legyen uszoda

Angliában nagy a hiány uszodákban. A második világháború óta összesen négy uszodát építettek egész Nagy-Britanniában: kevés az az úszni tudó, s nincs hol tanuljon úszni a gyermekek tömege. Mit lehetne tenni? Ezen töprengtek és kitalálták a „házi uszodákat", s azt a jelszót: „Mindenkinek legyen uszodája a háza mögött!" Több gyár berendezkedett műanyagból gyártható, 10—12 méter hosszú és 3—4 méter széles szállítható medencék gyártására. Biztos, hogy sok jómódú



Íme a kertbe beszerelt medence

embernek lesz a közeljövőben ilyen házi medencéje. De az is biztos, hogy a dolgozók millióinak ezután sem lesz.



Szállítják a műanyagból készült úszómedencét

Milyen a jó erőnlét

A szerző — *C. H. McCloy* — elsősorban az átlagemberre gondolt a jó erőállapot meghatározásakor, s nem a versenysportolóra. A jó erőnlét nem azonos az izomerővel, hangsúlyozza, sőt a túlfejlett izomzat gyakran akadályozója a megfelelő teljesítménynek. Egészséges szervek, egészséges életmód (legfeljebb mérsékelt dohányzás és alkoholfogyasztás, önuralom a táplálkozásban, rendszeres és kellő erősségű sportolás) — ezek a jó erőnlét legfontosabb feltételei. Törekedni kell arra, hogy késő öregségéig egészségesen, rugalmasan tartsa meg testét, idegrendszerét az ember. Alig néhány perces napi sporttevékenység elegendő a teljesítőképesség megőrzéséhez.

(Physical Education Today, 1957. december, Manila, Fülöp-szigetek.)

Azért, mert áttértek a hasmántra ! ...

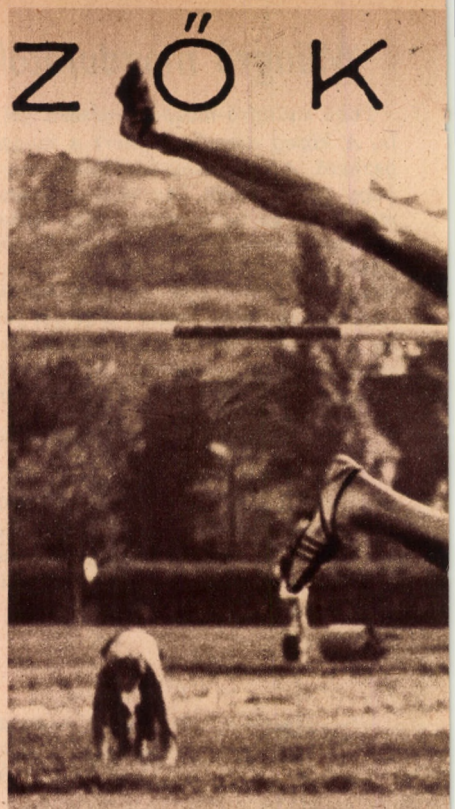
V. Gyjacskov a Legkája Atletyika idei 4. számában terjedelmes cikket írt a hasmánt magasugró technika oktatásáról. Szerinte ez a leggazdaságosabb ugrásmód és a szovjet ugrók azért kerültek a világ legjobbjai közé, s azért jutott el **Sztyepanov** is a világcsúcsot jelentő 216-ig, mert néhány évvel ezelőtt áttért a hasmánt technikára. Szerte a világon ezzel az ugrásmóddal érték el a legjobb eredményeket eddig, s a 19 kétméteres szovjet ugró közül 16 ezzel a technikával ugrik. A szerző a hasmánt ugrás technikájának elsajátítására tíz gyakorlatrendszert állított össze, s ezeket egyenként ismerteti, de felsorolja a kiegészítő gyakorlatokat is. Az érdekes anyagot 39 fényképfelvétel teszi szemléltetőbbé.



Tollabda az indiánoknál

(Il Campione)

EDZŐK



A magasugró térbeli tá

A kérdés lélektani szempontból érdekes, atlétikai szempontból pedig igen fontos. Annál is inkább, mert itt ugyan a magasugrást tesszük elemzés tárgyává, valójában azonban ugyanezek a problémák adódnak a többi ugrószámban is. Különösen a rúdugrásban.

Vizsgálódásaink — mint a cím is világosan mutatja — két főkérdés körül csoportosulnak: *I. Hogyan tájékozódik az ugró elugrás után a térben? II. Miként történik a mozgás vezérlése?* Itt rögtön le kell szögeznünk, hogy e két folyamatot kialakulásában, fejlődésében fogjuk vizsgálni. Egyrészt, mert csak így érthetők meg igazán, másrészt, mivel a kezdő magasugrók tanításakor szintén ilyen formában merülnek fel problémák.

I. A magasugró elugrás utáni térbeli tájékozódása

A térben való tájékozódás teszi tudatossá az ugrás lefolyását. Ha tehát azt akarjuk, hogy az ugró megértse és valóságos mozgásba is tudja önteni megértését, továbbá, hogy követni tudja az edző magyarázatát, elsősorban *térbeli tájékozódását kell kialakítani.*

Most nézzük meg, hogy áll a helyzet a kezdőkkel. Az Egri SC atlétikai szakosztályának kezdő magasugrói, s azok az atléták, akik nem gyakorolták ugyan, de igen sokszor látták, ismerték a bukó hasmánt technikát, s vállalkoztak végrehajtására,

a következő feladatot kapták:

1. Kíséreljék meg a bukó hasmánt technikával való ugrást a lehető legjobban végrehajtani, s közben figyeljék, hogy elugrás után mely mozgásokat végeztek helyesen, melyeket helytelenül, mert ugrás után be kell számolniok róla. A beszámolók eredménye (mindenkit külön kérdeztem ki úgy, hogy a többiek nem hallották): 8 ugróból öt azt válaszolta, hogy egyáltalán nem tudja, repülés közben mit végzett jól vagy rosszul. Gyanakodtak ugyan, hogy az ugrás nem volt jó, de közelebbit nem tudtak mondani. Hárman (akik leverték a lécet) mondták, hogy mely testrészükkel sodorták le, de hogy miért, arra csak igen bizonytalan válaszokat adtak. A többi mozgásra vonatkozóan nem tudtak felvilágosítást adni.

2. A második feladat az volt; *figyeljék meg, ugrás közben mit észlelnek látás útján, s mit testrészeik helyzete, mozgása tekintetében.* Eredmény: 8-ból négy azt válaszolta, hogy elugrás után minden elsötétedett előtte, semmit sem látott s törzse és végtagjai mozgásáról semmit sem tud. Ketten tisztán, ketten pedig elmosódottan látták a lécet, de törzsük és végtagjaik mozgásáról nem voltak észleléseik.

3. Átlépő technikával való ugrás közben kellett a 2. feladatban előírt észleléseket elvégezni. Eredmény: mind a nyolcan látták a lécet, látták és érzékelték lábaik mozgását.

Ezekből az egyszerű kísérletekből azt a következtetést vonhatjuk le — amit az atlétikai edzők is állandóan tapasztalnak —, hogy *új mozgássorozat tanulása alkalmával, kezdetben az ugró nem tud repülés közben a térben tájékozódni.* Miért nem? Azért nem, mivel a tájékozódáshoz bizonyos helyzetek, mozgások észlelése szükséges, ezt azonban kezdetben

két körülmény akadályozza:

1. Az ugrásnak, mint teljesítménynek az akarása irradiál az agykéregben s a többi gócot gátlás alatt tartja. Ez az új feladat ugyanis, amely tele van nehézséggel — olykor egy kissé félelemmel is — legfontosabbnak tűnik fel abban a pillanatban az idegrendszer számára. A többi góc kezdetben egyáltalán nem, vagy csak alig tud működést kifejteni. Így természetesen észlelés nem jöhet létre. De ha ez igaz, az ugró sohasem észlelhet semmit, mert a feladat akarásának ténye minden esetben fennáll! Kétségtelen, hogy fennáll, de nem mindig egyenlő mértékben. Minden edző az új technika tanítását, sőt a megtanultnak a csiszolását, gyakorlását is az ugró maximális ugróképességénél jóval alacsonyabb magasságon végzi. Talán nem mindegyik gondol ilyenkor a pavlovi kutatások ide vonatkozó eredményeire, gyakorlatból azonban mindenki tudja: ha képességéhez képest nagy magasságon akarna új technikát tanulni az ugró, az nem lenne eredményes, mert a maximális erőkifejtés közben „nem tudna figyelni" a helyes mozgásra. Ezzel szemben viszont, ha a maximálisnál jóval alacsonyabbra tesszük a lécet, az ugrónak 1—2 ugrás után már nem a magasság átugrására kell koncentrálnia — tehát nem áll fent olyan nagymértékben az idegenergiák elvonása, s a többi góc gátlása — így módja van a helyes végrehajtásra figyelni. Miután pedig megtanulta az új technikát, versenyen már nem a végrehajtás módjára fog koncentrálni elsősorban, hanem a maximális erőkifejtésre.

Végeredményben tehát megállapíthatjuk, hogy *az észlelést gátló első akadály egyszerűen legyőzhető azáltal, hogy a lécet olyan alacsonyra tesszük, aminek átugrása még az új technikával sem jelent problémát az ugrónak, tehát idegenergiáját nem kell a maximális teljesítményakarásra összpontosítania.*

2. A második nehézség abban rejlik, hogy repülés közben igen gyorsan érik az ugrót az ingerek és csak minden helyzetben egyszer. Így az észlelés kezdetben vagy egyáltalán nem jön létre, vagy csak hiányosan és sokszor hamisan tájékoztatja az ugrót térbeli helyzetéről. Közismert dolog, hogy új jelenség, új helyzet esetében a helyes észlelés kialakulásához — ami a valóságról tökéletesen tájékoztat bennünket — nem elégséges az ingerek egyszeri hatása, mert így bonyolult jelenség esetében csak az érzékelések tömege keletkezhet, de nem észlelés. Ez utóbbihoz — valami új esetében — az ingereknek hosszabb ideig kell hatniok, mert így a mindig újabb és újabb ingerek nyomán épül ki a kezdetben csak hiányos, esetleg téves benyomás észleléssé; ti. csupán ebben az esetben van arra mód, hogy a hiányzó részek kiegészüljenek, vagy a helytelen vonásokat az észlelésben javítsuk. Hogy ez valóban így van, számos lélektani kísérlet bizonyítja.[1]

Hogyan lehetséges akkor, hogy az ugró végül mégiscsak megtanul a térben tájékozódni?

Röviden ezt válaszolhatjuk: minden egyes ugrás alkalmával a repülés egyes fázisaiban az ingerek nyomot hagynak, ezek folyton kiegészítik, korrigálják egymást, míg végül az *észlelés* létrejön. Az ugrónak elméletileg tökéletesen tisztában kell lennie az ugrás lényegével és a lefolyása közben végzendő mozgássorozattal. Az ugrás közben végzendő mozgásoknak, testhelyzeteknek ez az agykérgi lerögzítése az, amelynek alapján a repülés minden fázisában keletkező számtalan inger között a válogatás történik. Ez azt jelenti, hogy a tájékozódás szem-

[1] Messer: Experimentell-psychologische Untersuchungen über das Denken. Archiv. f. d. ges. Psychologie. Bp. VIII. 1906.



OLDALA

sa és mozgásvezérlése

pontjából csak azokat az ingereket fogja az ugró felhasználni, amelyek a sodródás, a léc feletti munka, s a talaj felé esés közben a helyes végrehajtáshoz, mint követelményhez viszonyított testhelyzeteiről, mozgásairól segítenek észlelést létrehozni. Ebben az esetben tehát az agykéreg az ingerek között válogat (analizál). De a kiválogatott, a repülés egy-egy fázisát jelző ingerek nem maradnak elszigetelten, hanem egymáshoz kapcsolódnak (szintézis) és így jön létre az észlelés, azaz a tájékozódás.

Itt meg kell jegyeznünk, hogy ebben az észlelésben a látási ingereknek aránylag kevés szerepük van. Ez természetes is, ha meggondoljuk, hogy a látás útján jövő ingerek itt bizonytalanok. Egyrészt repülés közben oly gyorsan keletkeznek, hogy az agykéregnek nemigen van módja arra — legalább is kezdetben —, hogy őket a többi ingerrel kapcsolatba hozza s a kiértékelő munkában felhasználja; másrészt pedig a térben való gyors tovahaladás közben nehezen tudnak valamihez kapcsolódni, s így kevés módot nyújtanak a viszonyításra. (Különösen a test egyes részeinek helyzetét és mozgását tekintve.)

Ezzel szemben az egyensúlyi és kinesztétikus érzékelés a test általános helyzetéről s az egyes végtagok, ízületek, izomcsoportok működéséről, illetőleg a test többi részéhez viszonyított helyzetéről folyamatosan pontos tájékoztatást nyújtanak az agykéregnek. Ez azért is fontos, mert az agykéregnek nem csupán a tervezett, a mozgásfeladatban körvonalazott mozgások — tehát a tudatosan elgondolt mozgások — végrehajtását kell irányítania, hanem azokat a reflexeket is, amelyek az ugrás egyes fázisainak megfelelően az ugró egyensúlyi helyzetét s az egyes, a tudattal nem ellenőrizhető izomműködéseket koordinálják. Később, a gyakorlott versenyzőnél, akiben már az ugrás dinamikus sztereotipiája kialakult, mind nagyobb szerep jut a látásnak.

II. A mozgás vezérlése

Mi teszi lehetővé, hogy az ugró a mozgássorozatot helyesen hajtsa végre? Az ugrónak mindenekelőtt tökéletesen tisztában kell lennie az ugrás lefolyásával, az ugrás közben végzendő mozgássorozattal. Ez természetes, hiszen meg sem kísérelhetünk egy mozgást megtanulni addig, amíg nem tudjuk, miképpen történik az. Az ugrás mozgássorozatának az agykéregben előre való lerögzítése nyújt lehetőséget az agykéregnek. arra, hogy ellenőrizze az ugrás minden fázisában a mozgások helyes végrehajtását. A térbeli tájékozódás közben, repülés alatt csak azokat az ingereket használta fel az ugró, amelyek minden helyzetben a helyes végrehajtás következményéhez viszonyítva szolgáltak felvilágosítással; a mozgás vezérléséről pedig azt kell mondanunk, hogy az ugrásnak gondolatban előre való lerögzítése által válik lehetővé, hogy az agykéreg az ugrás egy-egy fázisában egyes részmozgásokat megindító ingerek felett ellenőrzést gyakorolhasson és megállapíthassa, hogy a részmozgások, s az egész mozgás megfelel-e a követelményeknek. Tudnunk kell, hogy repülés közben minden egyes mozgás kinesztetikus érzékelése egyúttal ingerül szolgál a következő mozgásrészlet megindításához. Az agykéregnek tehát a részmozgásokat megindító ingerek között válogatnia kell s csak azokat szabad elfogadnia, érvényesüléséhez juttatnia, amelyek a mozgás helyes végrehajtásához adnak indítékot.

Felvetődik azonban a kérdés:

hogyan tudja az ugró előre elgondolással az ugrás részletét irányítani?

Ha megkérdezzük kezdő magasugrónkat, vajon a léc fölött való áthaladás közben tudatosan irányítja-e karjainak, lábainak, törzsének minden egyes apró, de igen fontos mozgását, tagadó választ kapunk. Sőt, még át sem éli ezeket a mozgásokat. Nem tud pl. felelni arra a kérdésre, hogyan vitte át az ugróoldali karját, mikor kezdte meg az elugró láb térdének felhúzását stb. Nincs itt tehát valami tévedés? Nincs.

Így áll a helyzet: *a mozgássorozat előre való elgondolásával bizonyos tendencia nyilvánul meg annak idegrendszeri lefolyására.* Ami azt jelenti, hogy az ugrás elgondolása mozgósítja a végrehajtásához szükséges dinamikus sztereotípiát. Ennek a hatására történik aztán, hogy amikor a felugrással a kezdő inger az agykéregbe jut, kiváltja a következő részreakciót, az ismét a következőt stb.

A félreértések elkerülése végett meg kell jegyeznünk, hogy kezdetben, az első ugrások alatt a dinamikus sztereotípia még csak tendenciát jelent a részmozgások összekapcsolására, egységbe foglalására, amely esetleg nem működik tökéletesen, de ezt a tendenciát a gyakorlás folyamán kialakult feltételes reflexek mind jobban megerősítik, biztosabbá teszik. Tehát az ugrás gondolatban való rögzítésével és akarásával a dinamikus sztereotípiának még csak az alapjait raktuk le; ezeket aztán feltételes reflexekkel kell tökéletesíteni.

Még valamire fel kell hívni a figyelmet: minden összetett mozgás, így természetesen a magasugrás is, részmozgásokból tevődik össze. Ezeknek a részmozgásoknak is megvan a maguk dinamikus sztereotípiájuk, illetőleg meg kell, hogy legyen, mert az ugrás egészére vonatkozó dinamikus sztereotípia csak akkor tudja a mozgássorozatot sikeresen előidézni, ha a részmozgásokat tudjuk, a dinamikus sztereotípia részeknek már birtokában vagyunk. Ebből az a tanulság, hogy az ugrás egyes részmozgásait ajánlatos különkülön megtanítani, s csak amikor már minden részt tud az ugró, akkor lehet rátérni az egész ugrás gyakorlására.

Hogyan segítheti hozzá az edző a kezdő magasugrót a repülés közbeni térbeli tájékozódáshoz és mozgásvezérléshez?

A módszert részben mindig is alkalmazták azok az edzők, akik igyekeztek a lehető legjobban megkönnyíteni tanítványaiknak az új mozgás megtanulását. A gondolatmenet teljessége kedvéért azonban ezeket is felsorolom.

1. Láttuk, hogy az első feladat *az ugrás lefolyásának megismerése.* Ezt két dologgal érheti el az edző: a) *bemutattatja* és b) *elmagyarázza az ugrást.* Majd felváltva bemutattatja és magyarázza az egyes részeket.

a) *A bemutatás* alkalmával *több oldalról is figyelje meg a sportoló az ugrást,* mert ha csak egy helyről nézi, nem lát minden mozdulatot, s így természetesen nem is alkothat magának tiszta képet az ugrásról. Az első bemutatások alatt ne zavarjuk magyarázatokkal tanítványunkat. Hagyjuk, hogy jól átélje a mozgásokat. Tudjuk: egy mozgás átélése

azt jelenti, hogy az idegekben és a megfelelő izmokban csökkentett mértékben lejátszódik a mozgás. Csak miután többször, igen alaposan megszemlélte a kezdő az ugrásokat, hívja fel figyelmét egy-egy fontos részletre az edző. Éspedig mindig másra.

b) *A magyarázat közben* két fontos szempontot vegyünk figyelembe. *Az első, hogy a lényeges mozzanatokra hívjuk fel a figyelmet és azokat magyarázzuk.* A kezdő ugyanis sokszor hajlamos a szemet jobban megragadó, lényegtelen mozdulatokat utánozni, s a lényegesek felett átsiklani. *A második, hogy a magyarázatok során az ismeretlen mozgást lehetőleg mindig valamilyen ismeretre vezessük vissza.* Ez a végrehajtás közben igen nagy segítséget jelent. Hiába érti ugyanis a sportoló az új mozgás végrehajtásának a módját, azt az izmoknak is meg kell tanulniok. Ha azonban meg tudjuk mondani tanítványunknak, hogy ezt úgy kell végrehajtani, mintha ezt és ezt csinálná, *akkor nem csupán az értelmét világosítottuk fel, hanem az izmok beidegzése számára is útmutatást adtunk.*

2. Elképzeltetjük az ugrást a kezdővel. Ez abból áll, hogy felhívjuk a figyelmét: magában filmszerűen pörgesse le a mozgássorozatot.

3. Részletesen elmondatjuk az ugrás lefolyását. Ez azért fontos, mert az elképzeltetés képszerű, itt meg tudatosan elemezni kell a mozgást, és ennek eredményét szavakba önteni. A szavak már önmagukban is cselekvéskiváltó jellegűek[2] s így a mögöttük rejlő gondolatokat világosabbá téve megerősítve jó segítséget nyújtanak az ugrás dinamikus sztereotípiájának kialakításában. Ezenkívül az elmondatás arra is jó, hogy az edző ellenőrizze, vajon az ugró helyes fogalmat alkotott-e az ugrásról.

4. Tornateremben loncsra függesztve lassan végeztessük el az ugrás egyes mozzanatait, s közben magyarázzuk, javítsuk a hibákat. A tanítvány így megtanul minden helyzetben tájékozódni és minden egyes részmozgást alaposan begyakorolhat (a rész-dinamikus sztereotípáit kialakíthatja). A loncs felhasználásával való gyakorlás tehát mind a térbeli tájékozódás, mind a mozgásvezérlés szempontjából igen hasznos.

5. Kezdetben alacsony magasságon gyakoroltassuk az ugrást. Ennek lélektani jelentőségéről már beszéltünk.

6. Először azt a feladatot adjuk tanítványunknak, hogy ugrása egy-egy fázisáról, majd pedig, hogy az egész ugrásról számoljon be ugrás után. Így ráneveljük az ugrót a térbeli tájékozódásra, aminek jó hatása a mozgásvezérlésben is megmutatkozik.

7. Minden ugrás után tájékoztassuk az ugrót ugrásának egy-egy hibás részletéről. Magyarázzuk el, hogyan csinálta, világosítsuk fel, hogy az miért rossz, és vezessük rá a helyes végrehajtásra.

8. Ha lehetséges, filmezzük le az ugrást, s az ugró előtt vetítsük le. Ezt kössük össze alapos megbeszéléssel. De ha filmezésre nincs módunk, legalább a hibás részeket fényképezzük le, s az ugróval beszéljük meg a hibát és kijavításának módját.

9. Ne gyakoroltassuk túlságosan hosszú ideig az ugrót. Ez nem csupán az izmok túlfárasztása miatt lenne helytelen, hanem azért is, mert éppen ellenkező hatást érünk el vele, mint szeretnénk: a mozgás fokozatos tökéletesítése helyett annak visszafejlesztését (koordinálatlanságát) idézzük elő. Ennek oka, hogy az agykéreg motorikus sejtjei kifáradva — védekezés, a károsodás elkerülése végett — gátlás alá kerülnek.

*

E rövid ki tanulmányban — amelynek terjedelmét a folyóirat érdekei határozták meg — nem mélyülhettem el eléggé a részletekben. Így csak annyit remélhetek, hogy ez a tanulmány gondolatokat ébreszt, felkelti az érdeklődést a térbeli tájékozódás és a mozgásvezérlés iránt. Ez sem lebecsülendő eredmény.

Dr. Bakonyi Ferenc

[2] „A cselekvést jelölő szavak primér szerepe a gyermek életében: a parancs; ha hallják azokat, tenniök kell valamit. Természetes módon ezek a szavak parancsjellegüket megtartják akkor is, amikor az imperatívus már csak az ige különböző formáinak egyike, és megtartják akkor is, amikor a cselekvés-gondolat „anyagi burkát", „élményanyagát szolgáltatják." — Kardos: A lélektan alapproblémái és a pavlovi kutatások. 1957. 303-ik old.

Új irányzatok a labdarúgás taktikájában

A fenti címmel ír *N. Glebov* az új játékrendszer-változatokról, az utóbbi évek taktikai kísérleteiről. Megállapítja, hogy a legnagyobb sikert a WM-rendszerből kialakított 1—3—3—4, valamint az 1—4—2—4 felállású rendszer és az ezek keretében alkalmazható játékmegoldások aratták. (Az 1—4—2—4 az ún. magyar rendszer, amelyet 1950 után a magyar A-válogatott honosított meg. *A szerk.)*

A szovjet edzők is kísérleteztek ezekkel a rendszerekkel és megoldásokkal, de már 1956-ban megakadtak a próbálkozások, mert ezeket a haladó edzőket azzal dorongolták le, hogy „lemondtak a támadó futballról", és „lábbal tiporják a szovjet labdarúgó-iskola törvényeit"... Azok tehát, akik nem vették észre a labdarúgás harcászatában a fejlődést, helytelen bírálatukkal sok kárt okoztak és lényegileg megakadályozták a szovjet edzők alkotó tevékenységét. A bírálók összekeverték a játékrendszert, a taktikát és a stílust.

A szerző hangsúlyozza, hogy a szovjet labdarúgók játékmódja továbbra is támadó maradhat, az új játékrendszerben is és új megoldások alkalmazása esetén is. Kiemeli a labdakezelés alapvető jellegét, s aláhúzza, hogy a védekezésnek minden helyzetben szilárdnak, megbízhatónak kell lennie; az eredményes támadójáték érdekében mozgósítani kell a technika mellé a gyorsaságot, a gyorsasági állóképességet, a játékosok ügyességét, mozgékonyságát, mert a jövőben a különféle megoldások során nagyobb területen kell játszaniok a támadóknak, s többféle megoldásban kell részt venniök, mint eddig.

N. Glebov felhívja a figyelmet a „kéthegyű" támadásra (amikor a két összekötő vagy a két szélső van elől), a gyakori súlypontáthelyezésekre, a fedezetek előretörésére, az ellenfél kapuja előtti számbeli fölény gyors elérésére és kihasználására a különböző helyzetekben.

(Szportivnije Igri, 1958, 7.)

VIDÁM HÍRADÓ



MIÉRT NEM AKARNAK PROFIK LENNI? Az egyik angol lap furcsálja, hogy a francia amatőr labdarúgóválogatott tagjai nem akarnak profik lenni. A német Der Fussball-Trainer válaszol rá: a 11 játékos közül hét jó állásban van, s annyit, amennyit állásában és amatőr labdarúgóként keres — egyetlen profi klub sem tud fizetni... A tetejében még szerződésileg sincsenek lekötve!

KITŐL FÉLTETTÉK A STOCKHOLMI STADIONT? Az United Press hírügynökség jelentése szerint a stockholmi olimpiai stadiont, az atlétikai Európa-bajnokság idejére biztosították váratlan bevételi kiesések ellen. Hogy mik lettek volna ezek? 1. Világháború, 2. ázsiai influenzajárvány, 3. általános sztrájk, 4. a szputnyik esetleges leesése...

Texasban ilyesmi még mindig lehetséges?...



Texaseból kapott kihívást *Floyd Patterson*, a néger nehézsúlyú ökölvívó világbajnok. A kihívó nem mindennapi ember. Mindössze 22 éves, de már ugyanennyi profi mérkőzése volt és mindet megnyerte. A legtöbbet kiütéssel. *Roy Harris* családja farmján él, Cut-and-shutban, s ez a hely, írja a hamburgi *Sport* című lap, még Texasban is a leghírhedtebbek, a legveszélyesebbek közé tartozik. Aki hosszabb ideig ott-tartózkodik, aligha kerüli el a megkéselési kísérletet, vagy azt, hogy feléje lőjenek egy-két üdvlövést.

Roy Harris apja, a „nagy Henry" az egész környék legfélelmetesebb verekedője volt fiatal korában, jól forgatta a kést, jól kezelte a pisztolyt, s kiválóan birkózott és öklözött. Elképzelhető, hogyan nevelte két fiát!... De az ősök is mind hasonlók voltak a nagy Henryhez. Nem egy közülük híres marhatolvaj.

Roy semmi mást nem akart, mint ronggyá verni Pattersont, s ezzel megmutatni ökölvívó tudását és erejét, valamint a fehérek kiválóságát, de mindezzel azt is, hogy a *Harris* név nemcsak legenda...

A mérkőzés augusztus 18-án folyt le Los Angelesben. Roy derekasan verekedett, de a néger világbajnokkal nem bírt, a 12. menetben kiütéssel vesztett. Talán, ha nála lett volna kedvenc coltja...

★

MOENS, a kiváló belga középtávfutó foglalkozása: detektív. Legutóbb továbbképző tanfolyamon vett részt, s az előléptetéshez sikeres vizsgát kellett tennie **Moens** valamennyi tárgyból jelesen vizsgázott. Csak testnevelésből kellett elégségessel beérnie...

A semleges pontozó

A nemrég Londonban lefolyt London—Budapest városok közötti ökölvívó mérkőzés utáni baráti vacsorán történt:

Az angol ökölvívó szövetség elnöke beszédében kitért a francia semleges pontozóra is. Dicsérte, de tréfás hangon megemlítette: ha tudják, hogy édesanyja magyar volt, nem hívták volna meg pontozni.

A francia pontozó ugyancsak tréfás hangon válaszolta:

— Való igaz, hogy édesanyám magyar származású, viszont édesapám ősei — angolok voltak.

MOST MÁR ÉRTHETŐ!... *A külföldi általában nem érti: miért van annyi lapja a ló- és kutyaversenyeknek Angliában, miért foglalkoznak ezekkel a napilapok is rendszerint többet, mint akár egy világbajnokság vagy esetleg az olimpia eseményeivel? A brit statisztikai hivatal legutóbbi közlése szerint tavaly 400 millió font bevételt jelentett a lóverseny és 300 milliót a kutyaverseny. Nyilván ezért!...*

ÖKÖLVÍVÁS A PARLAMENTBEN. Az olasz képviselőházban gyakran kerül sor ökölharcra. A legtöbb képviselő azonban meglehetősen képzetlen ebben a sportágban, így sok a szabálytalanság az ütésekben. Sőt, volt olyan képviselő is, aki lábával is segített... Egy javaslat azzal fordul az ökölvívó edzőkhöz: tanítsák az ország „nagyjait", hogy érveik — szabályosabbak legyenek.

ITT LÁTHATÓ A VILÁG LEGERŐSEBB EMBERE! — Paul Anderson, a hatalmas méretű és erejű amerikai súlyemelő már egy ideje azzal keresi kenyerét, hogy cirkuszban lép fel és így hirdeti magát. Többnyire pankrációs küzdelemben vesz részt. Szelíden tűri ellenfelei fogásait, szidalmait, mígnem elérkezik a megállapodás szerinti időpont. Akkor könnyedén felemeli legnehezebb ellenfelét is és tetszés szerinti helyzetbe fekteti padlóra... Hatalmas közönségsikere van. A legtöbb nézőnek már az is elég, hogy látta a „világ legerősebb emberét". Ellenfelei jobban szeretnék nem látni...



MELBOURNE-I CSÚCSEREDMÉNYEK. Már csaknem két év múlt el a XVI. olimpia óta, de néhány csúcseredményt csak most hoztak nyilvánosságra. A Melbourne-i posta jelentése szerint az olimpia idején 2 897 357 szót adtak fel táviratban, 2296 képet táviratoztak a világ különféle tája felé, s 6750 nemzetközi telefonbeszélgetést bonyolítottak le.

REVOLVERES EDZŐ. Brazíliában nem mindig elégszenek meg a labdarúgó-edzők bírálásával, szidásával vagy eltávolításával. Röviddel ezelőtt a riói Vasco da Gama edzője fegyverviselési engedélyt kért és céllövő edzésbe kezdett. Az történt ugyanis, hogy csapata egymás után két bajnoki mérkőzést vesztett el és a szurkolók megfenyegették az edzőt: szitává lövik, ha el nem megy!...

Az edző nem ment el, de azt is tudta, hogy nem egészen üres fenyegetésről van szó. Amíg újabb győzelmek le nem csillapították a kedélyeket, csőre töltött pisztollyal járt-kelt...

Akaratlan csúcseredmény

Röviddel ezelőtt svéd labdarúgócsapat hajózott a Vörös-tengeren. Egyszer csak észrevették, hogy a csapat egyik tagja — Sven Brimso — eltűnt. Nyilván beleesett a tengerbe. Már órákkal előbb történhetett az eset. Elsiratták a kollégák. Nen úgy a kapitány! Kötelességszerűen visszafordíttatta hajóját és figyeltette: hátha felbukkan az eltűnt utas holtteste. Mintegy három órát mentek már visszafelé, amikor egy úszó alakot láttak a tengeren. Brimso volt. Több mint hat órája úszott már. Ez nemcsak egyéni- és családi, hanem csapatcsúcs is. Nem is nagyon volt izgatott. Azt mondta: úgy gondolta, hogy egy-két napon belül majd csak találkozik valami hajóval...



A sport és az önbizalom

A sport növeli az önbizalmat, fokozza az önérzetet — ezt szokták mondani. Valóban így van-e? A válasz nem lehet egyértelmű. Gyakran így van, de korántsem mindig *Annemarie Seybold-Brunnhubernek* a Die Leibeserzeitung májusi számában megjelent tanulmánya szerint az önbizalomnak két alapformája van: az *önerő* érzete és az *önérték* érzete. A tanulmány az elsővel foglalkozik.

Az embereket négy alaptípusba sorolja a szerző, annak megfelelően, hogy a különböző fokú önerő-érzet mellett milyen érvényesülési hajtóerő áll. A sport területén ez a szerző szerint a helyzet: *1. Erős önerő-érzet és erőteljes érvényesülési vágy;* ide tartoznak a sport legkiválóbbjai, elsősorban a veszélyes sportok művelői; többnyire fékezésre szorulnak. *2. Erős önerő-érzet és gyenge érvényesülési vágy együtt;* az ilyen emberek nagyon szeretik a sportot, élvezik a sport örömeit, de szemükben a verseny, a győzelem nem elsőrangú fontosságú. *3. Gyenge önerő-érzet és erős érvényesülési vágy;* az ebbe a csoportba tartozó emberek a sportot becsvágyaik kielégítésére igyekeznek kihasználni; ezek — rabszolgái a sportnak. 4. A negyedik alaptípus — *gyenge önerő-érzet és gyenge érvényesülési vágy* — a sportban kisebbségben van; ezek óvatosan kezelendők, mert a legkisebb zavar, balsiker esetén elkedvetlenednek, elcsüggednek; vezetők csak hosszas tanulás, begyakorlás, a teljes biztonság megszerzése után válhatnak belőlük.

Bolondos eljárásnak nevezi **Bert Kinner,** a The Swimming Times c. szakfolyóirat augusztusi számában azoknak az angol úszóknak az eljárását, akik minden bemelegítés nélkül ugranak a vízbe és versenyeznek. Az amerikaiak száz-kétszáz métert úsznak könnyedén közvetlenül a verseny előtt, írja Kinner, a japánok szabadgyakorlattal melegítenek be, az ausztrálok többsége bedörzsöléssel vagy meleg zuhanynyal... Mindegy, bárhogyan is melegít be az úszó, csak — valóban melegítsen be!

Hallatlan eset

A 65. számú általános iskola számtanórájára szakfelügyelő érkezett.

— Kérem a legjobb három tanulót a táblához — mondta. — Szeretném látni a tudásukat!

Kiment az első és jól megoldotta a kapott feladatot. Ugyanígy a második is. Akkor lassan, félig elfordulva kibotorkált a harmadik. A felügyelő levette, majd megint feltette a szemüvegét. Nézegette a fiút a táblánál. Aztán rájött, hogy ez a harmadik fiú már kint volt a táblánál. Elsőnek.

— Miért te jöttél ki megint? — kérdezte homlokát ráncolva. — Csak nem engem akartál becsapni? De ha igen miért?

— Bocsásson meg — sütötte le szemét a gyerek —, valóban más helyett akartam felelni...

— Ez hallatlan — ütött az asztalra a szakfelügyelő. A gyerek bűntudatosan lógatta a fejét, de megszeppenve hallgattak a többiek is a padokban.

— És ki helyett akartál felelni?

— Barátom helyett, aki a harmadik legjobb matematikus az osztályban... Elment labdarúgó-mérkőzésre és úgy gondoltam, hogy...

A szakfelügyelő a tanítóhoz fordult:

— De hogyan engedhette meg ön, a nevelő, ezt a csalási kísérletet, hiszen jól ismeri tanítványait... Miért nem akadályozta meg a kísérletet?

A tanító elpirult:

— Bocsánat, szakfelügyelő elvtárs, de nem ismerem a gyerekeket...

— Nem ismeri? Hallatlan!... De hát ez hogyan lehetséges!

— Úgy, hogy én nem tanítok ebben az osztályban. Egyik kollégámat helyettesítem, aki kiment a labdarúgó-rangadóra.

A felügyelő arcán halvány mosoly nyomai látszottak, szeme vidáman csillogott.

— Mondhatom, nagy szerencséjük, hogy én jöttem és nem a kollégám. Az majd ellátta volna a maguk baját!... De hát én csak helyettes vagyok és megértő ember. A kolléga szintén kiment a rangadóra...

(Fizkultura i Szport)

A legnagyobb gond

Olaszországra úgy tekintenek (akárcsak Svájcra...), mint amely ország egész létét az idegenforgalomra alapozza. Ehhez mérten valóban vezetnek szállodaiparban, idegenforgalmi intézményekben, vendégfogadás terén.

És íme, mégis — a vendégek, a külföldiek elhelyezése vált a legnagyobb problémává az olimpiát rendező Olaszországban!

Azt még hagyján, hogy az újságírói jelentkezések messze felülmúlták a várakozást. Arra számítottak, hogy a külföldiek legfeljebb 1000 sajtó-jegyet igényelnek. Ezzel szemben már ma — két évvel a versenyek előtt — *az olasz OB-hez beérkezett sajtó-jegy igénylések száma elérte a 3000-t.*

Az az örvendetes jelenség, hogy a részvevő országok száma alighanem megközelíti a 90-et, szintén nem kis elhelyezkedési gondot jelent. De még ezt is hagyján! Mert ezek csak a tényleges részvevők számát növelik. *De mi lesz a nézőkkel, az érdeklődőkkel?*

Ausztrália 30 000, Franciaország 100 000 látogatót jelez, illetve ennyi szálloda és penzió igényt jelentett be. Ez a legsebezhetőbb pontja az egész olimpiának. Róma nagyon jól áll szállodák, idegen-elhelyezés tekintetében. De ekkora népvándorlásra nincs felkészülve! Hiszen a normális idegenforgalom is óriási, ehhez még az olimpiai látogatók! Ez már alig megoldható feladat — normális rendszerben. Hiszen a szállodai és penzió férőhelyek száma a nyilvántartások szerint „mindössze" 110 000.

Minél tovább tartsa meg a szokását?

(A Ludas Matyi közölte ezt a történetkét augusztus 14-i számában:)

Javában folynak az amerikai—csehszlovák—magyar atlétikai viadal első napi küzdelmei. A hangszórón egymás után jelzik a soronkövetkező számokat, a pályára lépő versenyzőket és az eredményeket. A súlylökők éppen első sorozatukat dobják, s a hangszóró magyar versenyzőt szólít a dobókörbe:

— A következő dobó Varjú, Vörös Meteor-KÖZÉRT!

Sztentori hang bömböl a bejelentés után:

— Most aztán lehet valamivel több!...

És Varjú fogja a súlygolyót, beáll a körbe, lendül, s már csattan is a taps. Dobása új magyar csúcs: 16 méter 63 centiméter. Úgy látszik, egy közértes a pályán sem tagadja meg magát...

*

Varjú azóta további bizonyítékát adta „közértes" szokásának: újból és újból hozzáadott egy kicsit a súlylökő-csúcshoz.

Ezt a szokását csak tartsa meg minél tovább. Az ilyen megtoldásokért senki sem haragszik.

Mi történik, ha...?

A France Football című hetilapban megjelent karikatúra taktikai értekezletet ábrázol. A svéd válogatott kapusa van a táblánál. Edzője kérdezi:

— Mi történik, ha Garrincha átmegy a balhátvéden?

— A középhátvéd keresztez.

— És ha azt is átjátssza?

— Kimegyek eléje, megzavarom...

— És ha kicselez?

— Ha kicselez? Mit tehetnék? Bemegyek a kapuba és kiszedem a labdát a hálóból...

— Majd adok én neked a súlyzóval játszani!...
(Il Campione)



SZIPKÁZÁSOK ÉS SZIPKÁZÓK

az amerikai egyetemeken

Az utóbbi hónapokban Ausztráliában rendkívül sokat beszéltek arról, hogy egyes kiváló közép- és hosszútávfutójuk csábító ajánlatokat kapott az Egyesült Államok egyetemeitől. Két-háromezer dolláros évi ösztöndíjakról írtak az újságok és beszéltek sportkörökben. Az ausztrálok a nagy felháborodást keltő ügyet a nemzetközi atlétikai szövetség stockholmi kongresszusa elé vitték. Az ausztrál újságok pedig külön tudósításokban számoltak be olvasóiknak arról: mi a helyzet az USA egyetemein, kik kapnak ösztöndíjat, milyen mértékűt és tulajdonképpen miért is kapják? Az alábbiakban az ausztráliai Sydneyben megjelenő Sun-Herald ilyen tárgyú cikkét ismertetjük. A cikk címe: *„Egyetemi csábítások kereszttüzében. — Botrány az amerikai atlétikában. — Az ausztrál lap egy későbbi számában arról ír, hogy a 2 és 3 mérföldes világcsúcstartó Alby Thomas-t is „hívták" az USA-ba.*

Az eljárás — a szipkázás — tulajdonképpen már ötven éve dívik az Egyesült Államokban, kezdi cikkét az ausztráliai lap, de csak most került igazán előtérbe, most, amikor az ausztrálok tiltakoztak bajnokaiknak amerikai egyetemekre való csábításai ellen.

A HIVATALOS NYILATKOZAT...

Mr. Walter Byers, az USA egyetemi atlétikai szövetségének ügyvezetője kijelentette a Sun-Heraldnak, hogy nem egy hazai egyetem is panaszkodott már szipkázások miatt.

— *Az egész kérdést megvizsgáljuk majd a szövetség legközelebbi ülésén* — tette hozzá. — *Még az ősz folyamán.*

Azt nem árulta el, hogy milyen egyetemek és főiskolák panaszkodtak. Azt pedig határozottan tagadta, hogy a szipkázások során megsértették volna az amatőrszabályt. Annyit beismert, hogy az elmúlt hat évben 42 főiskolájuk vagy egyetemük kapott büntetést csábítás, vagy feketén adott pénzsegély miatt. De ezek között sohasem szerepeltek atléták vagy úszók, mindig csak kosarasok és labdarúgók. A vétkesek szigorú büntetést kaptak. Volt olyan egyetem, amely egy teljes éven át nem szavazhatott az egyetemi sportszövetségben!

Megnyugtatta *Mr. Byers* az ausztrál lap tudósítóját, hogy az Egyesült Államokban tanuló atlétáik és úszóik közül eddig még egyik sem vesztette el amatőrségét. Mindegyik saját maga fizette az útiköltségét, mindegyiknek megvolt a szabályos előképzettsége az egyetemi felvételhez, mindegyik jól halad tanulmányaiban, s egyik sem kapott különlegesebb elbánást a többinél...

— *Más szavakkal* — folytatta *Mr. Byers* — *egyik sem azért lett egyetemi hallgató, mert kiváló sportoló. Erre vonatkozólag szigorú szabályaink vannak és ezekhez ragaszkodunk!*

...ÉS AHOGY A VALÓSÁGBAN VAN

Így a hivatalos nyilatkozat. A legtöbb amerikai polgár azonban úgy tudja, hogy ha valaki klasszis sportoló, a legtöbb egyetem szemet húny esetleges egyéb gyengéi felett. Még inkább így tudják azok, akik egészen benne voltak vagy most is benne vannak az amerikai egyetemek sportéletében. A Sun-Herald New York-i tudósítója beszélt egy volt egyetemi atlétikai edzővel (a nevét nem közli, nyilván az illető kérte erre). Ez megdöbbentő képet festett az egyetemek amatőrjeiről.

— *Az élvonalbeli iskolák* — közölte ez az ismeretlenségben maradt vezető a Sun-Herald szerint — *dollárok ezreit költik sportoktatókra és ügynökökre, akik az országot járják tehetségek után kutatva. Ezreket költenek azután az ilyen fiúk megnyerésére, tízezreket a sportolók segélyezésére, részben ösztöndíj, részben valami mondvacsinált egyetemi állás munkadíja fejében... A sportolók egész hada kap különleges elbánást és kedvezményeket... Sokan közülük nem is tartoznak az egyetemi hallgatók közé, egyáltalán nem vesznek részt az egyetemi életben!...*

Egy kiváló atléta a minap tárta fel — írja az ausztrál lap —, hogy az egyik délvidéki egyetem felajánlotta neki: befizeti bankszámlájára négyéves egyetemi tanulmányai idejére eső ösztöndíjának összegét, azonkívül ingyenesen tanulhat, sőt kap némi költőpénzt is, szüleit pedig leköltöztetik az egyetem környékére...

Mr. Byers másképpen tudja. Szerinte — jóllehet nem egységes a helyzet a különböző egyetemeken — általában csak lakást és ellátást adnak az egyetemek a sportolóknak is, azonkívül a tanulás költségeit fedezik, no meg havi 15 dollárt mosodára.

— *Nem kell mindjárt csábításra gondolni, ha egy külföldi sportoló hozzánk jön tanulni* — mondta csillapítólag. — *Nemcsak sportolók jönnek. Az amerikai egyetemeken vannak irodalmi, zenei és képzőművészeti ösztöndíjak is. És amikor a mi fiaink Párizsba mennek tanulni?*

Az ausztrál lap megírja, hogy atlétikai szövetségük panaszt nyújtott be az amerikai atlétikai szövetséghez is a csábítások ügyében, de ezt csak később tárgyalják majd, mert Dan Ferris, az AAU ügyvezető titkára abban az időben Európában tartózkodott.

A lap megjelenése után néhány nappal tárgyalta a nemzetközi atlétikai szövetség Stockholmban az ausztrálok panaszát. Az *IAAF elnöke* némi túlzásnak minősítette az ausztrálok panasziratában közölt vádakat. Nem olyan veszélyes a helyzet, mint az a panaszban olvasható, jelentette ki, állandóan javul az amerikai egyetemi sportban a helyzet. Ezt Dan Ferris, az amerikai atlétikai szövetség titkára mondta az elnöknek. Akkor pedig úgy is van. A nemzetközi szövetség végül is azt tanácsolta tagszövetségeinek: ha csábítást, vagy hasonlót tapasztalnának, tiltsák el a vétkes atlétákat a sportolástól. Elvégre rendnek kell lennie!

EGY „BÁJOS" TÖRTÉNET

Közben a helyzet, persze, ugyanaz marad az USA egyetemein. A helyzetet az NDK-ban megjelenő Sport Revue alábbi történetkéje (amit nemrég közöltünk) igen jól jellemzi.

„Azért, hogy baseball-, futball-, atléta- és egyéb csapataikat megerősítsék, az amerikai egyetemek kiváló sportolókat vesznek fel ösztöndíjjal, mégha az írás-olvasás nem erősségük is.

Nemrégen a texasi egyetemen jogi oklevelet kapott néhány kosárlabdás. A diplomák ünnepélyes kiosztásakor az egyik professzor mérgesen mormogta:

— *No, ezeknek sem ártana, ha újból beiratkoznának az elemi iskolába!*

A megjegyzés bekerült a lapokba és nagy botrány lett belőle. De aztán ez is elmúlt. Egy helyi újság az egészből ezt a végső mérleget vonta le:

— *Végül is az ügy nem olyan nagy jelentőségű, mint egyesek vélik. Legfeljebb néhánnyal több rossz ügyvéd lesz. Ez nem olyan nagy baj. Egy rossz ügyvéd, ez köztudomású, feleannyi bajt sem okoz, mint egy jó. Sokkal rosszabb lett volna, ha a mi kosárlabdázóink például — orvosi diplomát kaptak volna!"*

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Поощряющие первые шаги 3
(Вследствие переорганизации нашего физкультурного движения, а так-же в интересах физической закалки трудящихся города, села и учащейся молодежи, мы ввели новые методы. Статья освещает в новом облике профессиональную спортивную жизнь.)

Я. Дудаш. Глубоко обдуманные комбинированные игры ... 4
(В игре ручного мяча 7 : 7 сначала нужно вполне разучить технические элементы и только после этого может идти речь о комбинированной игре.)

Мы учились друг от друга 5
(Г. Шорм и И. Бубенко преподаватели физического воспитания пражского политехникума были в Венгрии; их мнение о венгерском физическом воспитании в университетах, в средних школах и о наших сооружениях.)

Советы спортивного врача. Ускоренное лечение частоповторяющихся повреждений в спорте 6
(Научная статья проф. гор. Лейпцига И. Некера и др. Шлейзинга ознакомляет с лечением кортизоном и с тем влиянием веществ хидрокортизона, которое предотвращает восполение и гланулирование. Каковы венгерские опыты и результаты в этой области?)

С одного месяца на другой 8
(Высокие результаты в месяце августе венгерской спортивной жизни: спартакиада сельских трудящихся. Пятилетний юбилей Народного стадиона.)

Ф. Хепп. Спецобучение физическому воспитанию в Советском Союзе 9
(Глав. секретарь ТТТ в процессе доклада московской научной командировки ознакомляет с жизнью студентов Московского Института по физическому воспитанию.)

И. Добрански. Роль ритма в боксе 10
(Скорость не должна вредить ритму, который является главным элементом в боксе.)

Чем занимаются за рубежом 12
(Прения о раннем спецобучении. Тренировки в мяч гроппами, когда некоторые группы «путешествуют» через другие группы. Новое английское «движение-соревнование» по приобретению значков.)

А. Ардаи. Почему в Соединенных Штатах нет развитой атлетики женщин 13
(По мнению руководителя американской женской команды, Франческа Касубского, который был в Будапеште, недостатки в обучении физическому воспитанию в средних школах и отсталые взгляды являются главными причинами препятствий.)

Спорт и труд 14
(О лекциях, выступлениях, предложениях и решениях трёх тем на брюссельском конференции: 1) Влияние физ. культуры и спорта на профвредность. 2) Предупреждение профессионального трамватизма. 3) Физ. культура и спорт как факторы освоения специальности.)

На пути к олимпиаде. Что строится к римской олимпиаде .. 15

Новаторства, новости 16
(Новая квалификация в советском футболе. Элементы движений в воде в прыжках в воду. Переносные плавательные бассейны.)

Ф. Бакони. Ориентировка в пространстве и управление движениями прыгуна в воду 18
(Чем затрудняется ориентировка в пространстве прыгуна в высоту после отталкивания. Как надо обеспечить правильное осуществление серии движений прыгуна.)

Новые тенденции в тактике по футболу 20

Веселый спортивный вестник 21

Школьное физическое воспитание 26

Об экспериментальных учебных планах и о их разработке в средних школах 27
(Публикация глав. Отдела по делам средних школ Министерства Просвещения.)

Л. Палне. Упражнения вводной части урока по физ. воспитанию 29

На первой обложке. IX., Празднественное открытие первенства Европы по плаванию на плавательном комбинате острова Маргит б Будапеште.

INHALTSVERZEICHNIS

Ermunternde Anfänge 3
(Infolge der Neuorganisierung unserer Körpererziehung wurden, zwecke der Verwirklichung der Körpererziehung der städtischen und ländlichen Werktätigen sowie der studierenden Jugend neue Methoden eingeführt. Von diesen behandelt der vorliegende Artikel die neuen Aspekte des gewerkschaftlichen Sportlebens.)

J. DUDÁS: Für eine begründetere Kombination 4
(Von der Wichtigkeit der Automatisation der technischen Elemente im Kleinfeldhandball. Erst wenn diese Bedingung erfüllt wird, kann man von Kombinationsspiel sprechen.)

R. RÉDEY: Wir lernten von einander 5
(Vom Aufenthalt in Ungarn der Professoren G. SORM und J. BUBENKO, Mitglieder des Lehrstuhles für Körpererziehung der Technischen Universität Prag. Ihre Meinung über die Körpererziehung an den ungarischen Universitäten, über unsere Mittelschulen und Einrichtungen.)

Ratschläge des Sportarztes. Beschleunigte Behandlung leichterer Sportverletzungen 6
(Rezension der Studie des Leipziger Professors J. NÖCKER und des Dr. G. SCHLEUSING über die Behandlung mit Cortison und die Verhinderung der Entzündungen und Granulen durch Hydrocortison. Die ungarischen Erfahrungen und Ergebnisse auf diesem Gebiet.)

Von Monat zu Monat 8
(Die grossen Resultate des ungarischen Sportlebens im August: Spartakiade der ländlichen Werktätigen. Fünfjähriges Bestehen des Volksstadions.)

F. HEPP: Fachausbildung in Körpererziehung in der UdSSR 9
(In der Berichtenreihe seine Moskauer Studienreise erzählt der Obersecretär des Rates für Körpererziehung vom Leben der Studenten der Moskauer Hochschule für Körpererziehung.)

I. DOBRÁNSZKY: Die Rolle des Rhytmus im Faustkampf 10
(Schnelligkeit soll nicht auf Kosten des Rhytmus — dieses grundlegenden Bestandteils des Faustkampfes ausschlagen.)

Nachrichten aus dem Ausland 12
(Diskussion um die frühe Spezialisierung. Balltraining in Gruppen, wobei die einzelnen Gruppen durch anders „hindurchwandern". Eine neuartige Bewegung in England zur Erwerbung von Abzeichen.)

A. ARDAI: Über den Mangel einer entwickelteren Frauenathletik in den Vereinigten Staaten 13
(Nach der Meinung von Frances KASZUBSKI. Leiterin der Frauenabteilung der in Budapest gastierten amerikanischen Gruppe, ist die Abwesenheit der Schulung für Körpererziehung in den Mittelschulen und die konservative Auffassung daran schuld.)

Sport und Arbeit 14
(Bericht über die Vorträge, Ansprachen, Vorschläge und Beschlüsse des Brüsseler Kongresses aus den folgenden drei Themenkreisen.
1. Einfluss von Körpererziehung und Sport auf die Berufsmüdigkeit.
2. Verhinderung der Berufsunfälle.
3. Körpererziehung und Sport als Faktoren der Aneigung von Fächern.)

Der Olympiade entgegen. Baupläne der römischen Olympiade 15

Neuerungen. Neuigkeiten 16
(Neue Qualificationen in sowjetischen Fussball. Kunstspringerbewegungen in Wasser. Tragbare Schwimmbasins.)

F. BAKONYI: Räumliche Orientierung und Bewegungsführung des Hochspringers 18
(Was erschwert dem Hochspringer die Orientierung nach dem Sprung? Wie ist die Richtigkeit der Bewegungsserien zu sichern?)

Trainer's Spalte. Neue Richtungen in der Fussballtaktik 20

Lustige Sportchronik 21

Körpererziehung in der Schule 23

Der experimentelle Stundenplan der Schulen und seine Ausarbeitung 23
(Mitteilung der Sektion für Mittelschulen des Ministeriums für Kulturelle Angelegenheiten.)

Frau P. LÉVAY: Die Übungen des einführenden Teiles der Turnstunden 33

*

Unser Titelblatt: Feierliche Eröffnung des IX. Europaschwimmeisterschaft auf der Schwimmerkombinat der Margareten-Insel.

TABLE DES MATIERES

Les premiers pas rassurants 3
(Au cours de la réorganisation de notre mouvement de l'éducation physique, nous avons introduit de nouvelles méthodes dans l'intérêt de réaliser le dévelopement de la culture physique parmi les ouvriers des villes et des villages et parmi la jeunesse étudiantes.) (L'article veut montrer entre beaucoup le nouvel aspect de la vie sportive syndicale.)

J. DUDÁS: Un jeu combinatif a bases plus établies 4
(Il faut que les éléments techniques s'automatisent dans le Hand-ball à sept et seulement aprés peut on parler de jeu combinatif.)

R. RÉDEY: Nous avons appris l'un de l'autre 5
(G. SORM et J. BUBENKO, professeurs de la Faculté de l'Éducation Physique de l'Université de Prague sur leur visite en Hongrie. Leurs opinions de l'éducation physique hongroise universitaire, secondaire, et de nos établissements sportifs.)

Les conseils d'un médecin de sport. Le traîtement accéléré des plus fréquentes lésions sportives 6
(Le compte rendu d'une étude par J. NÖCKER, professeur à Leipzig, et le docteur G. SCHLEUSING sur l'efficacité prohibitive des produits hydrocortison et des traîtements avec le cortison contre les inflamations et les granulomes. Quels sont les experiences et les résultats obtenus jusqu'ici en Hongrie?)

De mois en mois 8
(Les grands résultats du mois d'Août de la vie sportive: le spartachiade des ouvriers villageois: le jubilé quinquennal du Stade de Budapest.)

F. HEPP: La préparation des spécialists de l'éducation physique dans l'Union Soviétique 9
(Le secrétaire général du TTT au cours de son voayage d'étude fait connaitre la vie des étudiants de l'École Superieure de l'Éducation Physique à Moscou.)

I. DOBRÁNSZKY: Le rôle du rythme dans le boxe 10
(La vitesse ne doit préjudicier le rythme, l'élément primordial dans le boxe.)

De quoi s'occuppe à l'étranger 12
(Débat sur la spécialisation prématurée. Entraînement à la balle par groupes, ou certaines groupes passent par d'autres groupes. Nouveau mouvement compétitif anglais pour obtenir des médailles.)

A. ARDAY: Pourquoi il n'y a pas un athlétisme féminin plus développé aux États Unis 13
(La manque de l'enseignement de l'éducation physique dans les écoles secondaires et la conception arriérée sont les plus importantes causes d'empechement, suivant l'opinion de Frances KASZUBISKI, chef de la section féminine de l'équipe américaine, lors de son séjour à Budapest.)

Le sport et le travail 14
(Compte rendu des conférences, interventions, motions, résolutions, sur trois sujets discutés au Congrés de Bruxelles:
1. L'influence de l'éducation physique et du sport sur la fatigue de profession.
2. L'empêchement des accidents professionels.
3. L'éducation physique et le sport, comme un facteur de l'acquisition des profession.)

Vers les jeux olympiques! Que bâtit-on pour les jeux olympiques de Rome? 15

Innovations. Nouveautés 16
(Nouvelles formes de qualifications dans le football soviétique. Mouvement de plongeon dans l'eua. Bassin portatif.)

F. BAKONYI: L'orientation spatiale et le commandement de hauteur du spécialiste du saut en hauteur 18
(Qu'est ce qui rend difficile l'orientation spatiale du sauteur aprés le départ? Comment peut-on assurer, que le sauteur exécute correctement les séries de mouvement.)

La page des entraineurs. Nouvelles tendences dans le tactique du football 20

Actualités sportives amusantes 21

Education physique scolaire 26

Programme d'enseignement expérimental et sa réalisation 27
(Communiqué du Section scolaire du Ministère de l'Education Publique.)

Mde. P. LÉVAY: Les exercices préliminaires d'une classe d'éducation physique 29

*

Notre frontispice: Ouverture solennelle du IX. Championat de Nage Européen à Budapest à lile Marguerite.

*

TABLE OF CONTENTS

The first reassuring steps 3
(While reorganizing our movement of physical education, we have introduced new methods in the interest of realizing the development of physical culture among town and country workers and among the student youth. Among many things the article wiches to demonstrate a new aspect of syndical sport life.)

J. DUDÁS: A combining game at more established basis 4
(The technical elements must become more automatic in the small-field-handball and one can only then talk of combining game.)

R. RÉDEY: We have learnt from each other 5
(G. SORM and J. BUBENKO, professors of the Faculty of Physical Education at the Prague Polytechnic on their visit of Hungary. Their opinion of Hungarian physical education at University and secondary school level and of our sporting establishments.)

The advices of a sports physician. Quickened treatment of the more frequent sport injuries 6
(It is the account of a study by J. NÖCKER, professor at Leipzig and by the physician G. SCHLEUSING on the prohibitiv efficacity of hydrocortison products and of cortison treatments against inflanmation and granulomas. What are the experiences and results attained upto now in Hungary.)

From month to month 8
(The great results of sport life during the month of August: the spartachiad of country workers: the five years jubilee of the Budapest stadium.)

F. HEPP: Physical Education teachers-training in the Soviet Union 9
(The general secretary of TTT during his study-tour wishes to describe the students' life of the Moscow College for Physical Education.)

I. DOBRÁNSZKY: The role of rhythm in boxing 10
(Speed must never be to the detriment of rhythm, a first-class element in boxing.)

With what is Abroad being occupied? 12
(A discussion upon early specialization: training with the ball by groups, where certain groups must pass among others: new English competition movement to obtain medals.)

A. ARDAY: Why there is not a more developed woman athletics in the United States 13
(The lack of the teaching of physical education in secondary schools and the old fashioned conceptions are the most important hindering causes in the opinion of Frances KASZUBSKI, chief of the women athletes of the American team, when she stayed at Budapest.)

Sport and Labour 14
(Account of conferences, observations, motions, resolutions on three discussed subjects at the Brussel's Congress:
1. The influence of physical education and sport on professional tirednes.
2. The checking of professional accidents.
3. The part of physical education and sport as a factor in acquiring a profession.)

Towards the Olympic Games! What is being built for the Olympic Games in Rome?

Innovations. Novelties 16
(New qualification form in Soviet football. Diving movement in the water. Portable swimming pool.)

F. BAKONYI: Spatial orientation and height command of high jumpers 18
(What renders spatial orientation difficult to jumpers after the take off? How can one assure that the jumpers make correctly the series of movement?)

The trainer's page. New tendencies in football tactics 20

Merry sports news-reel 21

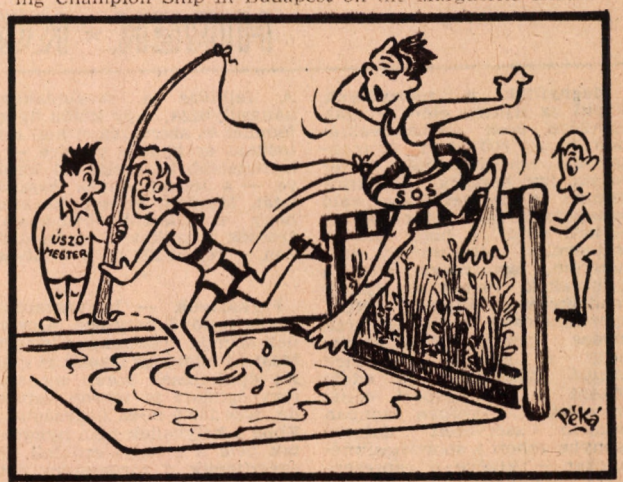
Program of experimental teahcing and its realisation 26

School physical education 27
(Statement by the School Section of the Ministry of Public Education.)

Mrs P. LÉVAY: Preliminary exercises of a physical education hour 29

*

Our frontispiece: Official opening of the IX. European Swimming Champion Ship in Budapest on the Marguerite Island.



Biztositsuk versenyzöinket mindenfele veszély ellen . . .
..Péká rajza)

MINDEN TŐLÜNK FÜGG

Irta: V. Lucisin

A Tjumen területen levő Golisman község 2. számú hétéves iskolájában dolgozom testnevelő tanárként.

Nagyon el voltam keseredve, amikor öt évvel ezelőtt ide kerültem. Az iskolának nem volt sem sportterme, sem valamilyen kis játéktere. Az egész berendezés két röplabdából, egy röplabda-hálóból, egy nyújtóból és 17 pár sílécből állott. Első látásra megállapíthattam, hogy ilyen körülmények között szó sem lehet komoly testnevelési munkáról.

Első gondolatom az volt... leghelyesebb, ha megszököm innen. Gondolataimban a tanulók zavartak meg, akik kérdést kérdésre halmozva álltak körülöttem és főleg arról érdeklődtek, hogy megváltoznak-e az iskolájukban a testnevelés feltételei, miután már új tanárt kaptak? Beszédükből megértettem, hogy menynyire szeretnének a testneveléssel komolyan foglalkozni. Beszélgetés közben megmutatták az iskola termeit. Az egyik második emeleti szoba ablakából kitekintve meglepetve vettem észre egy nagy gizzel-gazzal benőtt területet. Most már azonnal választ adtam a gyermekek előbbi kérdésére.

— Látjátok, ott építjük fel a sportpályánkat!

Így kezdtem meg az iskolában a munkámat.

Még ugyanazon év őszén hozzákezdtem a gyermekekkel a munkához. Volt mit csinálni, míg a teret a sok szeméttől, gaztól, felesleges földtől, kövektől megszabadítottuk.

A munkával együtt erősödött, fejlődött az iskolai sportkör. Sokan voltak a gyerekek között, akik csak az alkalomra vártak, hogy atlétizálhassanak, futballozhassanak, kosárlabdázhassanak vagy röplabdázhassanak.

Októberre készen állt a labdarúgópálya, a 60 méteres futópálya, az ugrógödör, két röplabdapálya. Télen két szobát átalakítottunk és lett belőlük szükség-tornaterem. A felszerelésünket lassanként szépen kiegészítettük: volt már korlátunk, gyűrűnk, ökölvívókesztyűnk és a korlát előtt két szőnyegünk. Megszerveztem az első szakosztályokat is.

A siker nem maradt el. Az iskolám már a következő év márciusában győztes lett a kerületi közép- és hétéves iskolák síbajnokságában. A fiúcskák nagyon boldogok voltak, nagy ünnepség közben vették át a díjakat, diplomákat. És ami a legfontosabb, önbizalmat szereztek.

Az első tavaszi napokkal folytattuk a pályaépítő munkát, a futópályát meghosszabbítottuk — 120 méterre, akadálypályát és kosárlabdapályákat építettünk.

Az egyik fiú javaslatára zöldövezetet létesítettünk a pálya körül, majd megépítettük a futókört is. Pályánk már, mint egy valódi stadion, úgy nézett ki.

Megkezdték edzésüket atlétáink, kosárlabdázóink, labdarúgóink és megjelentettük első sportújságunkat is. Voltak olyan leányok és ifjak, akikre rábízhattam az egész kezdők edzését.

A fegyelem önmagától jött, mert a foglalkozások mindig érdekesek, izgalmasak voltak és mindig valami újdonsággal szolgáltam.

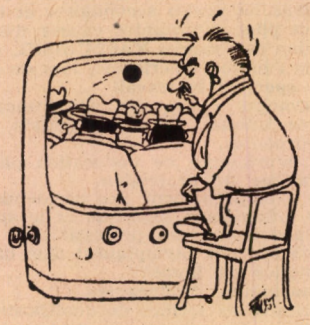
Az első versenyen elért eredmények iskolai csúcsoknak számítottak és a nagy harc eredményeként egész kiválóknak mondhatók, hiszen hétosztályos iskoláról van szó. Nézzük csak ezeket az első csúcseredményeket: 100 m-es futás: 12,1 mp, 400 m: 57,8 mp, távolugrás: 527 cm, magasugrás: 152 cm, gerelyhajítás: 47 m 30 cm. Leányoknál: 100 m: 13,9 mp, 400 m: 65,6 mp, távolugrás: 432 cm, magasugrás: 132 cm.

Tovább szépítettük, építettük kis stadionunkat. A gyermekek minden munkát örömmel végeztek. A kerítéshez a faanyagot teljesen önállóan termelték ki és faragták meg, miután ehhez az engedélyt megkapták.

Három év telt el munkám kezdete óta. A fákkal kerített pályánk most már az iskolai sport központja lett. Amikor az újonnan érkezett tanulóknak elbeszélem, hogy mint épült mindez, szinte látom rajtuk a sajnálkozást, hogy ők miért is nem vehettek részt ebben a munkában. Munka azonban mégis akad mindig, ha a gondos gazda szemével végignézünk a pályán, mindig akad valami javítani való és az újonnan érkezettek ezt a munkát örömmel vállalják. Az iskola igazgatója, a tanítói kar és többen a szülők közül is segédkeznek nekünk.

Én azt hiszem, hogy *minden falusi iskola megépítheti saját pályáját*, ehhez csak az kell, hogy megszervezzük a munkát és a gyermekekbe beoltsuk a — saját sportpályájuk megépítésének gondolatát, amely aztán tettre sarkallja őket.

(Megjelent a Legkája Atletyika 1958. 4. számában. Friss József fordítása.)



MIT CSINÁLJON AZ EMBER, HA ELŐTTE ÁLLNAK?
(Der Kicker)

HIREK ★ KÖZLEMÉNYEK

Megnyíltak a sportpályák kapui az ifjúság előtt — igaz, egyelőre csak Csehszlovákiában és az NDK-ban. A csehszlovák sportfőhatóság határozata így hangzik: „Az ifjúságnak a testnevelésbe való bekapcsolásával kapcsolatban el kell rendelni, hogy minden testnevelési létesítmény, tornaterem, sportpálya stb. a gyermekek, illetve az ifjúság rendelkezésére álljon." A NDK sportfőhatóság elnökének felhívása pedig megállapítja, hogy a pályák nincsenek eléggé kihasználva és eddig főként a versenysport célját szolgálták. A jövőben azonban minden szervezett dolgozó igénybe veheti a sportlétesítményeket — kivéve a reprezentatív stadionokat. A pályákon edzők is állnak rendelkezésre. A felhívás a továbbiakban hangsúlyozza, hogy külön figyelemmel és szervezéssel kell biztosítani az ifjúság részére — a legfiatalabb korosztálytól kezdve — a létesítmények használatát. Mindent el kell követni, hogy a fiatalok otthonosan érezzék magukat a sportpályákon — fejeződik be a felhívás.

*

Farkaslyuk — bányászatunk egyik fejlődő helysége, amelynek sportja országszerte ismert. Most új általános iskolát is kap. Az építkezések során tornaterem építését is tervbe vették, de csak 18×9 m-es nagyságban. Ebbe a helybeliek nem nyugodtak bele s a helyi erőkből kiegészítették a tornaterem építési költségeit, úgy, hogy 28×16 m-es tornaterem építésére kerül sor. Hasonló esetről olvashatunk a nyíregyházi Pénzügyi Technikum építkezésénél is, ahol sikerült annyit elérni, hogy a 16×8 m-es tornaterem helyett, 20×10-est építenek. — „Őrzők, vigyázzatok a strázsán."

*

Az iskolai testnevelés és sport előbbrevitele érdekében az alábbi rendelkezések megjelenésére számíthatunk a közeljövőben: DSK működési szabályzata, középiskolai sportkörök működési szabályzata, általános iskolások sporttevékenysége, iskolai tanulók kiadatása társadalmi sportegyesületek részére, sportiskolák működési szabályzata, társadalmi sportegyesületek tulajdonában levő sportlétesítmények ingyenes igénybevétele az iskolák részéről.

Az osztrák Leibesübungen hírrovatában közli, hogy a francia testnevelő tanárnők tíz évig nem mehetnek férjhez — egy újabb rendelkezés szerint. Egyébként a francia általános iskolákban heti 2 és fél óra a kötelező testnevelési órák száma, a felsőbb osztályokban azonban már heti 4 óra!

A norvég népiskolai testnevelés helyzetéről számol be a Kroppsöving norvég szaklap, s megállapítja, hogy Norvégia 5400 népiskolájából csak 568-nak van tornaterme, és 18-nak uszodája. 1957-ben a népiskolát végző tanulók 63%-a tudott csak úszni.

A Művelődésügyi Minisztérium Középiskolai Főosztályának közleménye

A középiskolák kísérleti tantervéről és feldolgozásáról

A művelődésügyi miniszter 170/1958. (M. K. 16.) M. M. számú utasításában intézkedett a középiskolákban (technikumokban) bevezetésre kerülő kísérleti testnevelési tantervről.

A tanterv

Erre a kísérleti tantervre szükség volt, mert az 1952-ben kiadott tanterv már több szempontból nem felelt meg a követelményeknek. Bár megjelenésekor e tanterv nagy előrehaladást jelentett az eddigi tantervekhez viszonyítva mind a pontos célmeghatározás, az anyagkiválasztás, mind a szerkezet tekintetében. Ennek dacára a tantervnek felülvizsgálása évekkel ezelőtt szükségessé vált és ez meg is történt az érdekelt országos szervek, munkaközösségek, egyének széleskörű bevonásával. A felülvizsgálati munkáról a Sport és Testnevelés folyóirat 1955. évi számaiban több alkalommal ismertetés is jelent meg s így lényegileg minden érdekelt nevelő tájékozódhatott a kialakult álláspontról s az ezzel kapcsolatos észrevételeit meg is tehette. Sokan éltek is e lehetőséggel.

Más tantárgyakban a középiskolákban új tantervek bevezetésére egyelőre nem kerül sor. Testnevelésből azonban mindenképpen indokolt, sőt szükséges egy új tanterv életbeléptetése. Ez az új tanterv is tulajdonképpen kísérleti jellegű, kipróbálásra kerül ki az iskolákba. Készítésében ugyancsak részt vettek az országos érdekelt szervek, testnevelési szakfelügyelők, felkért nevelők. Az elkészítésnél az alábbi szempontokat érvényesítették:

a) **A tanterv a középiskolák átlagos állapotára épül fel** mind tárgyi-dologi, mind személyi ellátottság tekintetében. Ez azt jelenti, hogy a tanterv **nem „keretes" tanterv,** amelyből a nevelők kényük-kedvük szerint válogathatnak, hanem olyan előírás, amit **kötelezően** meg kell valósítaniok.

b) **A tanterv szervesen ráépül az általános iskolai tantervre,** de — az általános iskolák ma még nem teljesen kielégítő munkájuk miatt — az I. osztály anyaga részben ismétlő jellegű, vagyis átismétli az általános iskola legfontosabb mozgásanyagát.

c) **A túlterhelés kiküszöbölésére az új tantervből kimaradtak azok az anyagrészek,** amelyeket **az iskolák többségében** az anyag jellege, erőssége miatt, vagy a fennálló lehetőségeken belül **nem lehetett megvalósítani.** Kimaradtak továbbá a megszűnt MHK szabadgyakorlatai is.

d) **Fokozottabb mértékben érvényesültek a mozgásanyag előírásainál a tanulók életkori sajátosságai,** pl. lányoknál III—IV. osztályban tapasztalható elnehezedés, ami a gyorsaság és a ruganyosság csökkentését, vagy legalábbis egy szintben való maradását eredményezi, vagy fiúknál a könnyebb súlyú szerek bevezetése stb.

e) **A mozgásanyag mennyisége összhangba került a rendelkezésre álló órák számával,** figyelemmel arra, hogy kellő idő jusson a **begyakorlásra, a készségek kialakítására is.**

f) **A mozgásanyag leírásánál érvényre jutott a korszerű technika,** de csak olyan mértékben, amilyen mértékben az iskolai testnevelési órán — ahol lényegében tömegoktatás folyik — elsajátítására lehetőség nyílik.

g) **A számszerű követelmények (cm, mp) a közepes (3-as) osztályzat tájékoztató követelményei.**

A helyi adottságok figyelembevételével a nevelőknek kell megállapítaniok az egyes osztályzatoknak (5—4—3—2-es) megfelelő számszerű követelményeket.

h) **A tanterv osztályon belüli szerkezete sportágakra épül fel** és a torna, atletika és a játék hármas fejezetében sorolja fel a mozgásanyagot.

A tantervvel kapcsolatban szólnunk kell még az elméleti anyag és általában a tantervből „kimaradt" sportágak kérdéséről.

Elméleti ismeretek

Az elméleti anyagot a régebbi tantervek (pl. 1946-os általános iskolai) külön feltüntették. Ezeknek felvételét sokan ma is helyesnek tartanák. Ezzel kapcsolatban az az álláspont, hogy elméleti anyagot a testnevelési tanterv külön nem tartalmazhat. A testnevelésre és sportra vonatkozó és az általános műveltséghez hozzátartozó elméleti ismeretek külön órában, vagy a testnevelési óra keretében külön elméleti előadás formájában való közlésére a mai testnevelési óraszámok mellett nincs lehetőség, mert a heti két óra még a felmerülő mozgásszükségletet, a „mozgáséhséget" sem elégíti ki. A testnevelési óra szerkezetének a megbontását is eredményezné, ha elméleti ismeretek közlésére is ki kellene a tanárnak térnie, mint pl. az olimpiák történetére, a testnevelés egészségtanára stb. Ilyen ismereteket a tanulóknak az egyes elméleti tárgyak keretén belül kell kapniok, pl. a történelem órán, vagy az egészségtan órán. Ehhez viszont az szükséges, hogy a testnevelésre vonatkozó főbb ismeretek szervesen beépüljenek a megfelelő tantárgyakba. A tantervelmélet jelenlegi álláspontja szerint erre lehetőség van, ugyanis a tantervek készítésénél a nevelés öt főterületének a szempontjait figyelembe kell venni.

Elméleti ismeretek közlésére a testnevelőnek mégis két lehetősége van. Az egyik **alkalomszerű,** pl. helyettesítés alkalmával a tanteremben, ahol tetszés szerint közölhet érdeklődést keltő ismereteket. (Alkalmi magyarázatok címen ilyen előadások megnevezését a régebbi tantervek közölték is. Vannak javaslatok, amelyek szerint helyes lenne az előadások címeit most is közölni.) A másik lehetőség az **oktatás folyamata alatt van,** vagyis akkor, amikor a nevelő órát tart. Ekkor azonban az ismeretközlés főleg a tanítási anyagra vonatkozhat. Ezt az ismeretanyagot a nevelőnek közölnie is kell. Ilyen ismeretanyag vonatkozhat a gyakorlat végrehajtására, elnevezésére, a szabályismeretre. Pl. fejállásnál a két kéz és a homlok helyzete: a háromszögben történő alátámasztás a stabilitást biztosítja stb. Magasugrásnál közölni kell a magasugrás szabályait, a mércék felállításától kezdve a holtverseny eldöntéséig, vagy a távolugrásnál a mérés technikáját stb. Ismertetni kell a sportjátékok szabályait is. Ügyelni kell azonban arra, hogy **a beszéd sohasem menjen a mozgás rovására,** és az ismeretközlés csak a leglényegesebb mozzanatokra terjedjen ki.

„Kimaradt sportágak"

Szólnunk kell végül általában az anyag kiválasztásáról, hogy miért maradtak ki a tantervből egyes sportágak. Emiatt szót emeltek egyes sportágak képviselői. Kifogásolták, hogy miért nem szerepel a tantervben a labdarúgás, az ökölvívás, az úszás, sőt még az asztaliteniszt is emlegették.

Ha tisztában vagyunk a testnevelési óra céljával, feladataival és a körülményekkel, ahogyan a testnevelési órát meg kell tartani, akkor érthetővé válik egyes sportágak kimaradása. A testnevelési óra körülményeinél elég, ha csak egynémely tényezőt veszünk figyelembe, pl.: az osztályok átlagos 40—50 fős létszámát, a gyakorlási időt, vagyis azt, hogy a testnevelési óra a többi tantárgyakkal együtt szerepel. Előfordul, hogy előtte is és utána is elméleti óra van. Ez azt jelenti, hogy a testnevelési órát az iskola keretén belül, az udvaron vagy a tornateremben kell megtartani. Néhány iskolánál lehetőség van esetleg a közvetlen szomszédságban levő gyakorlóhely igénybevételére — de ezt nem lehet általánosítani. Tudnunk kell, hogy az iskolán belüli adottságok sem a legkedvezőbbek. (Kicsi udvarok, kicsi tornatermek, ha egyáltalán vannak, elégtelen felszerelések stb.) Azt már említettük, hogy a testnevelési órán főleg a tömegoktatás lehetőségét kell szem előtt tartani.

Mindezekkel az adottságokkal, illetve bizonyos mértékig: **kötöttségekkel** számolniok kell a tantervkészítőknek. Ezért a mozgásanyagot úgy kell kiválogatniok, hogy a testnevelési óra céljának megfeleljenek és megvalósításukra a lehetőségek is meglegyenek, mert a **tanterv törvény, amelynek megvalósítása kötelező.** Kötelezővé viszont csak azt lehet tenni, aminek a megvalósításához megvannak — vagy könnyen megteremthetők — a feltételek. A tantervben szereplő torna, atlétika és sportjáték sportágakat sem teljes egészükben valósítjuk meg a tanterven keresztül, mert ezekben a sportágakban is kiválogatást végzünk. Az atlétikai sportágból sem tanítjuk pl. a gerelyhajítást, a 3000 m-es akadályfutást vagy a rúdugrást. A sportjátékok közül pedig a labdarúgást, a vízilabdát vagy a teniszt. Az egyik legfontosabb és a legegészségesebb sportág kétségkívül az úszás, de mégsem szerepel a tanterv

mozgásanyagai között, mert oktatására **— a testnevelési órák keretében — nincs lehetőség.**

Más kérdés azonban, hogy mit lehet a **sportköri órákon** elvégezni, ahol a délutáni órákban, önkéntes jelleggel vesznek részt a tanulók és ahol az egyéni hajlamnak megfelelő sportágban főleg egyéni foglalkozás van. A sportköri órák anyagát nem a tanterv írja elő. Ezért nem szabad a testnevelési órák és a sportköri órák célját, anyagát, módszerét összekeverni.

A tanmenet

A tantervi előírásnak a helyi adottságokhoz való alkalmazása, részletesebb időrendiség és osztályok szerinti felbontása: a tanmenet. A közölt tanmeneti feldolgozás, annak formája **irányító jellegű.** Nem minta-tanmenet, hanem tanmenetminta. Ez szerkezetileg eltér az eddigi szokásos tanmeneti mintától, mert nem összetett tanítási egységenként csoportosítja az anyagot, hanem táblázatos formában. Ez a forma áttekinthetőbbé teszi a tanmenetet s nagymértékben megkönnyíti az óravázlat készítését is. A táblázat ugyanis nemcsak hónapokra osztja az évet, hanem a hónapokon belül az egyes órákat is feltünteti a négyrészes szerkezettel együtt.

A tanmenet lényegében tervezőmunka, elsősorban a főrész anyagát kell elosztani az évszakok és a ráfordítandó óraszámok figyelembevételével. Ez a művelet a táblázatos formánál könnyebben elvégezhető s az anyag elosztásánál a ráfordítandó időmennyiség is meghatározható. Így az egyes anyagrészek feldolgozására fordítható óraszám is áttekinthetőbbé válik s így lehetőség van az egyes anyagrészek óraszámainak arányosítására is, mert meghatározható, hogy pl. menynyi óraszám jut a magasugrásra, a nyújtógyakorlatokra, vagy a kosárlabdázásra. Ezzel tulajdonképpen az egyes gyakorlatrészek kiemelése is megtörténik a testnevelésben betöltött jelentőségük alapján — a testnevelési óra céljának és feladatainak megfelelően.

A tanmenet kidolgozása is **együttes munka eredménye,** teljes mértékben érvényesült a gyakorlatban működő nevelők tapasztalata.

A tanmenet kidolgozásában az alábbi szempontok érvényesültek:

a) **Az egyes osztályokban az évi óraszámok kb. a gyakorlati élet óraszámaival azonosak.** (61 óra, IV. osztályban 54 óra.)

b) **Az évszakok szerinti anyageloszlás nagyjából megegyezik az eddigi gyakorlattal:** az őszi és a tavaszi időszak az atlétikáé és a sportjátékoké, a téli időszak pedig a tornáé. Most a téli időszakra esik a kosárlabdázás is, hogy elkerülhető legyen két sportjáték azonos időszakban történő oktatása. A kosárlabda egyébként is inkább tornatermi játék.

c) **A tervezés szempontjából az óra négy része közül legdöntőbb a főrészé,** azután az előkészítő részé. A főrészbe kerültek mindazok az anyagrészek, amelyek feldolgozására az órán is itt kerül sor. Ide került az „állandó jellegű gyakorlási anyag" is, mint pl. a mászás, kitartó futás stb.

Az előkészítő részbe kerültek az előkészítő gyakorlatok (szabad-, társas-, pad-, bordásfal-, labdagyakorlatok), valamint az egész osztályt egyszerre foglalkoztató és az előkészítő órarész céljának megfelelő, egyszerűbb, ismert játékok. Ide került azonban néhány olyan gyakorlat is, amelynek tanítása az együttes osztályfoglalkoztatás keretében is megoldható, pl. a művészi torna elemei, vagy vetődés nyújtott ülésbe stb.

A tanmenet, a bevezető és a befejező órarészek anyagának feltüntetésével példát akar adni arra, hogy milyen anyaggal lehet az órarészeket kitölteni. (Lásd folyóiratunk más helyén megjelent cikket.) Jól oldható meg az I. osztály bevezető órarészében a sportjátékokat előkészítő mozgásanyag is.

d) **A tanmenetben egy-egy anyagrész oktatási és gyakorlási óraszáma után feltüntetve találjuk az osztályozás megjelölését.** Ez azt jelenti, hogy ebből az anyagrészből a tanulókat le kell osztályozni. Erre két óra áll rendelkezésre. Lehetőség van azonban arra, hogy a nevelő már hamarább leosztályozza azokat a tanulókat, akik a gyakorlatot hamarább elsajátították, és akik az osztályozásra önként jelentkeztek.

A tanmenet készítői tisztában voltak azzal, hogy olyan tanmenetet nem lehet összeállítani, amely minden tekintetben megfelelne minden egyes nevelő tetszésének. Vonatkozik ez a tantervre is. Ennek oka — az egyéni elképzeléseken kívül — az is, hogy általában a nevelők saját iskolájuk adottságai szemszögéből ítélnek meg minden országos jellegű intézkedést. Elfeledkeznek arról, hogy egy országos jellegű intézkedés nem épülhet egyes személyek tetszésére, vagy egyes iskolák adottságaira. Ugyanez a helyzet a testnevelési tantervvel és tanmenettel is. Mint már fentebb kifejtettük, a tantervnek, illetve a közölt tanmeneti mintának a helyi adottságok szerinti átalakítására meg van a lehetőség, sőt ezzel a lehetőséggel a nevelőknek élniök is kell.

Vannak és lesznek nevelők, akik a közölt tanmeneti feldolgozással nem értenek egyet. Ezért senki sem fog rájuk megharagudni. De az ilyenektől joggal elvárja mindenki, hogy észrevételeiket, javaslataikat közöljék szakfelügyelőikkel, a minisztériummal. **E folyóirat hasábjain is készségesen helyet kap minden jogos észrevétel, javaslat.** Ezeket az észrevételeket, javaslatokat az illetékesek el is várják, mert maguk is érzik, hogy a feldolgozásnak több vitatható pontja van. (Helyes-e az egyes anyagrészekre szánt idő? Megfelelő-e az anyag elrendezése, az osztályozások száma? stb.) Ezek mind olyan kérdések, amelyek csak **együttes munkával** oldhatók meg. Ehhez pedig az szükséges, hogy minden egyes érdekelt nevelő, orvos, sportorvos érezze a **saját felelősségét** mind a tanterv, mind a feldolgozás iránt. Csak így képzelhető el, hogy végre kezdetét veszi az a munka, amelyiknek alapján hosszabb időre rögzíthetjük a középiskolák testnevelésének tanítási anyagát. Ennek az anyagnak kell biztosítania — a legmegfelelőbb módszer mellett — a tanulók sokoldalú érdeklődésének kielégítését, a testnevelési órák örömét, élményszerűségét, változatosságát.

El kell érnünk, hogy a tanulók ismét szeressék a testnevelési órákat.

Útmutató a játék feldolgozásához

A tanterv a játékot két részre osztja, az ún.

a) testnevelési játékokra és

b) sportszerű játékokra.

A testnevelési játékok anyaga számszerűleg is csökken — az előző tanterv anyagával szemben — s olyan játékokat jelöl meg, amelyek a tanulók életkorának, érdeklődésének megfelelnek, lehetővé teszik az osztály minden tanulójának lehetőleg egy időben történő foglalkoztatását (osztályfoglalkoztatási forma) s nemcsak az óra főrészében, hanem a bevezető és előkészítő részben is felhasználhatók az órarészek feladatainak megoldására. A játékok azonkívül előkészítést jelentenek a sportszerű játékokra is az egyes labdatechnikai elemek testnevelési játékok keretén belüli alkalmazásával, a labdakészség fejlesztésével. Éppen ezért az I. osztályban kap nagyobb szerepet, s a II. osztálytól fokozatosan a sportszerű játékok kerülnek alkalmazásra az óra főrészében.

A sportszerű játékok oktatására — az előző tantervvel összehasonlítva — nagyobb óraszám áll rendelkezésre s egész évben folyamatosan (óráról órára) kell végezni.

A sportszerű játékok közül a kosárlabda az I—II—III—IV. osztályokban, a kézilabda az I—II. osztályokban, a röplabda a III—IV. osztályokban kerül sorra.

A tanterv a sportszerű játékok technikai és taktikai anyagán kívül, külön **előkészítő mozgásanyagot** is előír, amely a bevezető és előkészítő rész anyagát képezi. A sportszerű játékok anyagának helyes oktatása megköveteli az előkészítő mozgásanyag (alapállás, alapmozgás, labda nélküli gyakorlatok) elvégzését. Az egyes osztályokban előírt sportszerű játékokat párhuzamosan kell venni az atlétika és torna anyagával, tehát egész évre kell elosztani. (Pl. őszi időszak atlétika-kézilabda, téli időszak torna-kosárlabda, tavaszi időszak első fele, torna-kosárlabda) második részében atlétika-kézilabda) az iskola adottságainak figyelembevételével.

A tantervben előírt mozgásanyag nem teljes, csak az életkornak megfelelően a leglényegesebb és legalapvetőbb technikai és taktikai elemek kerültek be, amelyet minden tanuló elsajátíthat, alapfokon fokozatosan megtanulhatja a szabályos játékot, a játék nevelő értékének kidomborításával. E szempontokat az anyagátadásnál nem szabad figyelmen kívül hagyni.

Az I. osztályban az első fél évben nem szerepel külön a kosár- és kézilabda, hanem a **közös általános rész** alatt olyan anyagokat szerepeltet, amelyek mindkét sportjátéknál alapvetőek és azonosak. Előkészítő mozgásanyag **(alapállás, alapmozgások),** és labdatechnikai elemek **(labdagyakorlatok).**

A közös általános rész feladata: a helyes labdakezeléssel. Ezt a célt csak akmozgás és ugrás összekapcsolása a helyes labdakezeléssel. Ezt a célt csak akkor érjük el, ha megfelelő labda nélküli mozgással előkészítjük a tanulókat a labdagyakorlatok végrehajtására.

A röplabda III. osztályban való oktatását a technikai elemek elsajátításának nehézsége teszi szükségessé, az I—II. osztályban a kosár- és kézilabdával kifejlődött labdakészség biztosítja a könnyebb átvételt.

Kiegészítő mozgásanyag

Az átlagiskoláknál kedvezőbb lehetőségekkel rendelkező iskolák számára célszerű a kísérleti tanterv anyagán felül, további, úgynevezett kiegészítő anyag megadása. **Ezen iskolák számára is azonban elsősorban a tantervben előírt anyag elvégzése a kötelező. A számonkérésnél (osztályozásnál) a kiegészítő anyagot nem szabad figyelembe venni.**

Az alábbiakban közöljük a torna és atlétika kiegészítő anyagát.

Fiúk részére

I. osztály

1. **Torna.** Nyújtó (alacsony): térdforgás előre, hátra. Vetődés támaszból (leugrás). Futóbillenés.

Gyűrű: vállátfordulás előre lendületből.

II. osztály

1. **Torna.** Talaj: fejenátfordulás állásból szökkenéssel — hajlított állásba.

Korlát: felkarfüggésben lendület előre — támaszbalendülés. Felkarfüggésből lendülettel támaszbalendülés hátul (felkar lebegőtámaszból lendületvétel).

Nyújtó: oldalülésben 180 fokos fordulatok támaszban. Nyílugrás. Kelepforgás előre. Billenés támaszba.

Gyűrű: lendületből vállátfordulás előre. Lebegőfüggésből vállátfordulás hátra leugrással.

Szerugrás: terpeszátugrás lebegőtámaszszal a szekrény és az elugró hely közé helyezett 120 cm magas léc felett.

2. **Atlétika.** Gerelyhajítás helyből; a gerely fogása, kis haránterpeszből a kislabdahajítás mozgásának megfelelő kidobás.

III. osztály

1. **Torna:** Talaj: talajbillenés.
Korlát: felkarbillenés támaszba.
Nyújtó: billenés támaszba.
Gyűrű: támaszbalendülés elöl. Lendületből csípőben hajlított testtel leterpesztés (leugrás). Alacsony gyűrűn kelepfellendülés támaszba.

2. **Atlétika:** Rúdugrás: a rúd fogása; letűzése az ugrószekrénybe, csúsztatás, elugrás, kilógás, zsugorhelyzet. Futásgyakorlatok rúddal, alacsony magasságon ugrásgyakorlatok. Gerelyhajítás: a II. osztályban tanultak gyakorlása, továbbá futás közben a gerely váll feletti hordmódjának gyakorlása. Diszkoszvetés helyből: felállás a dobás irányától 90 fokra elfordított terpeszállásba, a diszkosz fogása, lengetése, törzsfordítással, testsúlyáthelyezéssel.

IV. osztály

1. **Torna.**

Korlát: mellső harántállásból rövid billenés támaszba.

Nyújtó: billenés támaszba.

2. **Atlétika.** Rúdugrás: a tanultak gyakorlása, közepes magasságon ugrásgyakorlatok.
Gerelyhajítás: a tanultak gyakorlása, továbbá: nekifutással beugrás dobóterpeszbe, a gerely vonalba tartása, kidobás.
Diszkoszvetés helyből: a tanultak gyakorlása, továbbá: hajlított térdekkel lengetés, erőteljes törzsfordítással és lábnyújtással kidobás. (Dobókar csapásszerű előrelendítése.)

Leányok részére

I. osztály.

1. **Torna.** Talaj: mellső fekvőtámaszból vetődés ülésbe. Fejállásban lábmozgások.
Gyűrű: hátsó függőállásból párosláb elugrással emelés zsugorfüggésbe.
Gerenda: haránt és oldalállásból függőleges leugrások.
Felemáskorlát: térdfüggés, térdfüggésben lendületek; térdfellendülés.

II. osztály.

1. **Torna.** Talaj: mellső fekvőtámaszból felterpesztés terpesztámaszba.
Gyűrű: hátsó függőállásból emelés lebegőfüggésbe.
Gerenda: függőleges leugrások fordulatokkal.
Felemáskorlát: mellső hajlított függőállásból kelepfellendülés támaszba.

2. **Atlétika.** Gerelyhajítás helyből: a gerely fogása, kis haránterpeszből a kislabdahajítás mozgásának megfelelő kidobás.

III. osztály.

1. **Torna.** Talaj: dőlés hátra kéztámasszal, gurulóátfordulás hátra állásba.

Gyűrű: lebegőfüggésből lendülettel előre, hátsó lendület holtpontján függőleges leugrás.

Gerenda: guggolásból emelés mérlegállásba.

Felemáskorlát: térdforgás. Magas karfán támaszból átfordulás előre mellső fekvő függésbe.

2. **Atlétika.** Gerelyhajítás: a II. osztályban tanultak gyakorlása, továbbá: futás közben a gerely váll feletti hordmódjának gyakorlása.

Diszkoszvetés helyből: felállás a dobás irányától 90 fokra elfordított terpeszállásba; a diszkosz fogása, lengetése törzsfordítással, testsúlyáthelyezéssel.

IV. osztály.

1. **Torna.** Az I—III. osztályban tanultak gyakorlása.

2. **Atlétika.** Gerelyhajítás: a tanultak gyakorlása, továbbá: nekifutással beugrás dobóterpeszbe, a gerely vonalba tartása, kidobása.

Diszkoszvetés helyből: a tanultak gyakorlása, továbbá: hajlított térdekkel lengetés, erőteljes törzsfordítással és lábnyújtással kidobás (dobókar csapásszerű előrelendítése).

A tanmeneti feldolgozást az előfizetők a közeli napokban postán megkapják.

A testnevelési óra bevezető részének gyakorlatai

A testnevelési óra bevezető részének feladata olyan állapotba hozni a tanulók szervezetét, hogy az minden károsodás nélkül feleljen meg a testnevelési óra fokozottabb igénybevételének. Ezért a bevezető rész tartalma a következő lehet:

1. A mozgástanuláshoz szükséges *munkahangulat* és szervezettség megteremtése:

a) sorakozás, számolás, jelentés, üdvözlés — esetleges kihallgatás,

b) a bevezető rész mozgásainak végeztetéséhez szükséges alakzatok kialakítását és változtatását szolgáló rendgyakorlatok.

2. *Érdeklődés* felkeltése, figyelem megszervezése:

a) az óra céljának meghatározása,

b) esetleg a cél megvalósítását szolgáló eljárás rövid ismertetése.

3. *Funkcionális hatás* kiváltása a légzőszervekre, a véredényrendszerre, központi idegrendszerre és általában a belső szervekre; az alábbi gyakorlatok alkalmazásával:

a) járás-futásgyakorlatok,

b) fel-, le- és átugrások könnyen leküzdhető akadályok felhasználásával,

c) lehetőleg az egész izomrendszerre kiterjedő nyújtóhatású gyakorlatok kiegészítve járás-futásgyakorlatokkal,

d) természetes, játékos, bemelegítő gyakorlatok,

e) élénk mozgású játék.

Tisztában vagyunk azzal, hogy a testnevelési óra bevezető részfeladatainak szinte minden korban és minden órán más-más módon teszünk eleget, mégis megkísérlem a funkcionális hatások kiváltását itt gyakorlati példákkal bemutatni, főleg az általános iskola felső tagozatának számára.

a) *Járás-futásgyakorlatok (műjárás és műfutás)*

Járás közben járás lábujjon, sarkon, külső talpélen — guggolásban — fordulatokkal és különböző kartartásokkal is.

Járás féltérdeléssel meghatározott számú lépés közben.

Járás-futás előre-hátra-oldalt.

Járás-futás oldalt elé és mögé lépve lábkeresztezéssel.

Járás-futás térd- és sarokemeléssel meghatározott számú lépés közben.

Járás-futás különböző kartartásokkal.

Járás-futás zenére-dobszóra egyesével és párosával különböző alakzatokban (hullámvonalban, nyolcasban stb.).

Járás-futás közben szökdelés páros és fél lábon, meghatározott számú lépésenként váltakozva is; előre és hátra.

Járás oldalt, közben galoppszökdelés a bal, majd a jobb láb vezetésével a körbe befelé és kifelé arccal, de a menetirányba haladva. Ugyanez párosával egymással szemben és háttal, kézfogással.

Átbújás járással-futással kettős oszlopban kézfogással tartott „kapukon" át és beállás a kettős oszlop élére, folyamatosan egymás után.

Járás-futás kézfogással nagykörben 8 lépésen át, majd 4-esére szakadozva kiskörben 8 lépésen át, váltakozva.

Járás-futás párokban, jelre a társ megkerülése elöl keresztezve, váltakozva.

Járás-futás körben, jelre előzés kívülről jobbra és ismét beállás a kör vonalába a megelőzött társ elé.

Járás-futás párokban — egyik tanuló kissé előbbre —, bal kézzel kézfogás, 8 lépés után helycsere a kézfogás elengedése nélkül (az elől álló tanuló kerüljön társa háta mögé). Ugyanez szerepcserével.

Lábujj, sarokérintés, majd szökdelő hármaslépés bal, majd jobb lábbal kezdve.

b) *Fel-, le- és átugrások*

Járás-futás, szökdelés páros és fél lábon a terület egyik hosszanti oldala mentén 0,50—0,70 m távolságra rajzolt 4 egyenlő szárú háromszög (0,50 m) vagy földre helyezett karika, szekrényrész felhasználásával kézfogás nélkül vagy kézfogással.

Átmászás, bújás — váltakozva is — élére állított szekrényrészeken, karikákon, térdelő- és fekvőtámaszban levő társakon át.

Járás-futás, szökdelés páros és fél lábon a terület egyik hosszanti oldala mentén 0,50—0,75 m távolságra helyezett zsámolyokon át: különböző kartartásokkal, körzéssel, térdemeléssel, fordulattal; zsámolyról zsámolyra; zsámoly közé lépve; futóátugrásszerűen, kihagyva a zsámolyokat; a zsámolyok elé szőnyeget helyezve, a zsámolyról függőleges repülés, távolugrás stb.

Járás-futás, átugrás a terület egyik hosszanti oldala mentén 0,50—0,75 m távolságra helyezett ugrókötél vagy rajzolt vonalon át, valamint a terület másik hosszanti oldala mentén egyik végén kikötött, másikon lazán tartott ugrókötélen átmászás, bújáslépés, futás, ugrás.

Járás-futás közben lépcsőzetesen elhelyezett szereken áthatolás, fára, gyűrűhintára, zsinórra, kosárgyűrűre kötött jelzőszalag érintése, és egy

talajszőnyeg átugrása. Ugyanez párokban kézfogással is.

Járás-futás közben átbújás, átugrás 50—70 cm magasan tartott botokon, karikákon át, valamint ablakugrás a földtől 40 cm és attól 75 cm-re tartott bot, zsinór, kézfogásos karokon át.

Járás-futás, szökdelés, labdával, bottal, ugrókötéllel stb., a kézben különböző kartartásokkal, majd a kézieszközök földrehelyezésével azokon át. Ugyanez a kézieszközök feldobásával és elkapásával, egészfordulattal is.

c) *Nyújtóhatású gyakorlatok*

Helyben és járás-futás közben taps mellső, magastartásban és a test mögött váltakozva. Helyben és a járás-futás közben láblendítés előre, hátra, oldalt. Járás, futás magas térdemeléssel.

Helyben és járás-futás közben taps a hát mögött. Négykézlábjárás. Helyben és járás közben támadóállás és törzshajlítás hátra, magastartásba emelt karral húzás többször hátra.

Helyben és járás közben taps a jobb kézzel a bal lapockán és ellenkezőleg meghatározott ütemenként váltakozva. Helyben és 3 lépés után 4. lépésre zárás, majd guggolás-térdnyújtás és törzshajlítás előre (cicahát). Helyben és járás közben láblendítés és ellenkező karral lábfejérintés. Helyben és járás közben karlengetés előre-hátra és minden 4. ütemre erőteljesen hátra. Helyben és járás közben láblendítés és alatta taps minden lépésre. Helyben és 3 lépés után 4. lépésre terpeszbe lépés, kézfogás és vízszintes karlendítés balra-jobbra (kaszálás).

Helyben és járás közben karkeresztezés a test előtt és test mögött. Helyben és járás közben 4 lépésen át törzshajlítás balra, előre, jobbra és törzsnyújtás váltakozva. Szökdelés fél lábon sarokfogással.

Helyben és járás közben páros karkörzés hátra. Járás guggolással, az előrelépésnél lehetőleg nyújtott térd. Helyben és járás közben törzsfordítás balra-jobbra.

Helyben és járás közben mellhez-tartásból könyökhúzás és karütés hátra. Hátsó fekvőtámaszban járás előre és hátra. Helyben és járás közben bal láblendítés hátra, egyidejűleg karlendítéssel magastartásba.

Helyben és járás közben féltérdelés és oldalsó középtartásba emelt karral törzshajlítás hátra. Helyben és járás közben magastartásban páros és váltogatott karhúzás hátra. Szökdelés helyben és tovahaladással, alszárfogással vízszintes helyzetig.

Járás nyújtott lépéssel közben váltogatott karlendítés magastartásba. Helyben és járás közben törzshajlítás hátra és karkörzés (tölcsérkörzés) hátrafelé. Medvejárás.

Helyben és járás közben (nyújtott lépéssel) a test két oldalán kéztámasszal rugózás. Helyben és járás közben oldalsó középtartásba emelt karral nyolcas körzés a test előtt lefelé kezdve. Helyben és járás közben 3 lépés után a 4.-re terpeszbe lépés, majd törzshajlítás előre a két láb között talajérintés mindég hátrább.

d) *Természetes, játékos bemelegítő gyakorlatok*

Járás, futás menetirányba és ellenkező irányba történő futással, vagy szétszórtan, közben jelre különböző testhelyzetek és feladatok felvétele, pl. guggolás, térdelés, törökülés, hanyatt-hasonfekvés, ülésben kerékpározás stb.

Két szembenálló nyitott vonalból helycserés versengések (körforgalommal) különböző testhelyzetekből indulva és érkezve.

Két szembenálló nyitott vonalból helycserés egyéni versengések (fésűs alakzatban), különböző testhelyzetekből indulva és érkezve. Ugyanez zsinóron átbújással, átugrással, szökdeléssel és tréfás, az állatvilágot utánzó járásmódokkal.

Játékos egyéni versengések kettős körben, pl. terpesztett láb között átbújás, körbefutás és visszabújás a szembenálló társ lába között vagy felülés annak csípőjére (társhordás egy irányba nézve).

Játékos helycserés versengések a terület egy-egy sarkában és 1—4 számozással jelölt csoportok között. Helycsere pl. 1—3; 4—1; 2—3 között stb.

Járás-futás lengőkötél alatt, átfutás egyesével, párosával, négyesével.

Játékos helycserés sorversenyek a padok felhasználásával más-más alakzatban: futás a padokat kerülgetve, a padokon átmászva, átlépve, felállva rá különböző testhelyzetekben és kartartásokkal stb.

Járás-futás labda-, karika-, botgurítással, körben és szerteszéjjel, jelre különböző testhelyzetekben megállás, pl. karikában törökülés.

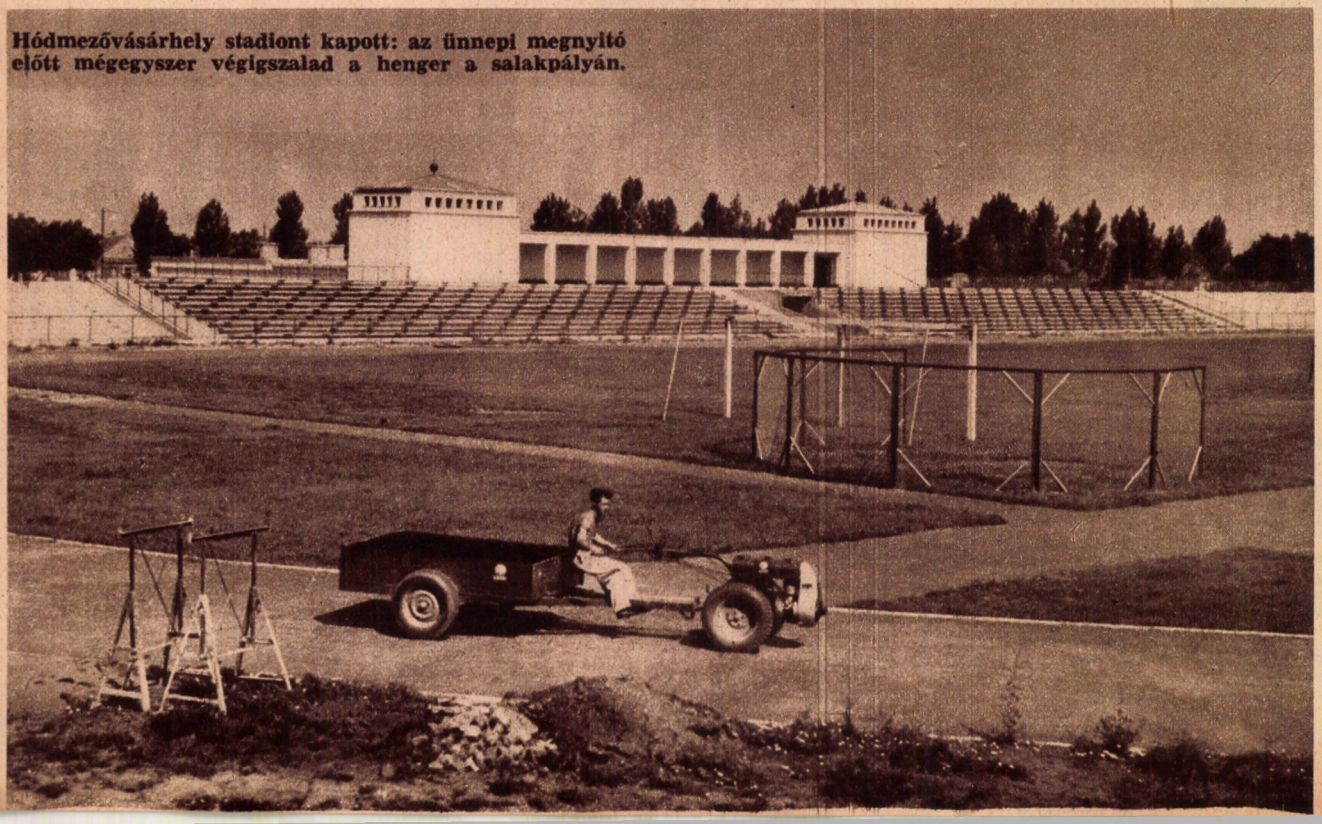
Futás párokban, az egyik igyekezzék megérinteni az előtte levőt, ha ez sikerült, szerepcsere. Ugyanez, de az üldözés előtt sípszóra egészfordulat, vagy indulás guggolásból.

Négykézlábjárás, járás-futás-galoppszökdelés kézfogással is a terület négy sarkába elhelyezett szőnyeg vagy annak megfelelő krétával jelölt, négyszög megkerülésével és azok felhasználásával helycserés versengések.

e) *Élénk mozgású játék*

Én vagyok a fogó. Kézfogás a ház. Párosfogó. Láncfogó. Félperces fogó. Fekvő fogó. Szarvasvadászat. Feketefehér. Fogd meg a végét. Tűz, víz, repülő. Szalagrablás. Fogd meg a végét. Sorversenyek: járással, futással, szökdeléssel stb.

Lévay Pálné



Hódmezővásárhely stadiont kapott: az ünnepi megnyitó előtt mégegyszer végigszalad a henger a salakpályán.

ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT *a Szovjetunióban*

Az új tanév kezdetén önkéntelenül is felmerül a kérdés, hogyan áll az iskolai testnevelés és sport ügye a legfejlettebb szocialista államban: a Szovjetunióban. Mit tettek a fejlődés érdekében az utóbbi időkben, mi a fejlődés iránya? Ezzel kapcsolatban szerzett fontosabb tapasztalataimat szeretném röviden, összefoglalásszerűen elmondani.

Az év őszétől kezdve, sőt néhány köztársaságban már a múlt év őszétől a testnevelés heti óraszámát 2-ről 3-ra emelték az általános iskola 5. osztályától felfelé. Az 5-től kezdve ezután a fiúk és a lányok külön osztályokban tanulnak. A városi iskolákban már az I. osztálytól kezdve testnevelő tanárok tartják a testnevelési órákat.

Ezen felül a moszkvai városi iskolákban turista kirándulások számára egy tanévben 9 szabad napot engedélyeznek.

A tömegsport felszerelésére tanulónként eddig tanévenként 2 rubelt, a jövőben 3—4 rubel díjat szednek.

Minden köztársaság külön tervet készített sportlétesítmény építésére.

A program iskolai tornatermek, stadionok, uszodák építésére vonatkozik.

Az orosz föderatív köztársaságban a gyerekek 12 000, Tadzsikisztánban pedig 8000 különféle sportteret építettek társadalmi munkában.

Néhány köztársaságban (Észtország, Litvánia), illetve városban (Moszkva, Leningrád) a nevelésügyi minisztérium mellett iskolai sportközpontokat szerveztek.

A sportiskolák jelenlegi hálózatát jelentősen bővítik. A különféle sportiskolákban 29 sportágban kereken 200 000 tanuló vett részt az egyes foglalkozásokon. A legkedveltebb sportágak: atlétika, gimnasztika, kosárlabda. A legtöbb tanuló ezekkel foglalkozik.

Az egyes köztársaságokban a nevelésügyi minisztériumok mellett központi sportiskolákat szerveznek. Ezek a központi sportiskolák irányítják és ellenőrzik a köztársaság többi sportiskoláját.

Az iskolai sport színvonala mindenütt emelkedőben van.

Ennek igen nagy jelentőséget tulajdonítanak. Minden iskola évenként a helyi körülményektől függően 8—10 sportágból álló szpartakiádot rendez. Az iskolai szpartakiádokon kívül vannak járási, megyei, kerületi köztársasági és össz-szövetségi iskolai szpartakiádok. A múlt évben kereken 12 millió tanuló vett részt ezeken a szpartakiádokon. *Ez a létszám a tanulóifjúság 100%-a.* A szpartakiádokon való részvétel feltételeit tudományos alapon kidolgozták, beleértve a megterhelést és egyéb kérdéseket.

Igen sok kiadvány jelent meg az iskolai sport egyes szakkérdéseiről. Sokat foglalkoztak *a korai szakosítás* problémájával. Megállapították, hogy a csúcsok, rekordok fejlődéséhez igen sok edzés szükséges, s az edzéseket már fiatal korban kell elkezdeni. Nem a minél korábbi, hanem a *helyes életkorban* történő specializálódás a feladat. Ennek az időpontnak megállapítása érdekében igen sok fontos körülményt kell megvizsgálni. Ilyeneket:

a) *életkor,*
b) *melyik sportágról van szó, a sportág jellege,*
c) *a megterhelés mértéke,*
d) *a foglalkozás speciális módszere (ez nem ugyanaz felnőtteknél),*
e) *a versenynaptár rendszere* (ez is más, mint a felnőtteknél),
f) *a sportágankénti oktatás módszere.*

E kérdésekről igen széleskörű vita folyik. Tudományosan igazolt megállapítás még igen kevés áll rendelkezésre. Még további sok kísérletre és tapasztalatra van szükség e téren.

Felmerült a kérdés: milyen módon lehet az egyes sportágakkal való foglalkozást bevezetni? Ez a helyi körülményektől, a tanárok szakképzettségétől stb. függ. Ukrajna 800 iskolájában, ahol erre a körülmények kedvezőek voltak, a bevezetést könnyen megoldották. Az itt szerzett tapasztalatokat ez év májusában beszélték meg egy kongresszus keretében. A tapasztalatok pozitív értékűek voltak. Veszély csak abban fenyeget, *hogy elhanyagolhatják a tanulók általános fizikai fejlesztését.* Az általános kialakult vélemény az, hogy a sportbeli szakosítás, illetve az ily alapon folyó testnevelési órák összege az összóraszámnak csupán 1/3-át teheti ki.

Szakértő bizottság elkészítette az új, 7 osztályos és 10 osztályos iskola testnevelési tantervét. A tanterv legfontosabb alapelve továbbra is a tanulók mindenoldalú fizikai fejlődésének a biztosítása. A régi tantervben volt egy pont, amelynek értelmében a tanár, ha a tantervben előírt anyagot elvégezte, a tanterv kiegészítő részében előírt anyaggal foglalkozhatik. Ezt a részt most a felemelt óraszám következtében növelték.



Ellenőrző mérések az egyik sportiskola keretében

Általános elv az, hogy csupán az illetékes minisztérium engedélyével lehet az egész iskolában a sportbeli szakosítást bevezetni.

Az iskolai tantervet az össz-szövetségi testnevelési sportbizottság, valamint a nevelésügyi minisztérium közösen hagyja jóvá.

Az új iskolai testnevelési tantervet a következők jellemzik:

Emelkedett az atlétikai anyag, kevesebb lett a torna anyaga. Ennek egyik indoka az, hogy általában több a vidéki, falusi iskola, ahol mód nyílik atlétikai foglalkozásra. A gimnasztikai foglalkozás inkább a városi iskoláknak való. Az északi területek iskoláiban több a lehetőség a télisportok űzésére. Az új tantervben jobb az átmenet az iskolai játékokról sportokra, illetve sportjátékokra. Az eddiginél több játékot vettek be a tantervbe. Az új tantervben kifejezettebb a különbség a fiúk és leányok anyaga között. A régivel szemben általában emelték a követelményeket. Ez az általános helyzet javulásának is következménye, mivel a háború okozta nehézségek már megszűntek. Egy-két esetben, ahol erre szükség volt, a követelményeket csökkentették.

Minden osztály elé határozott nevelési célt tűztek ki.

Igen sok, az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó új szakmunkát dolgoztak ki és adtak ki.

Az egyetemeken és főiskolákon az első két évben 2 óra kötelező és 2 óra fakultatív testnevelés van. Konkrét javaslat van arra vonatkozóan, hogy *a harmadik évben is bevezessék a testnevelést.* Az egyetemeken

általában növekedett az esti és levelező tagozatokon tanulók száma és csökkent a nappali tagozat hallgatóinak létszáma.

Terv van arra vonatkozóan, hogy az eddigi 10 osztályos iskolát 12-re fogják felemelni. Az új iskolában nagy gondot kívánnak fordítani a politechnikai képzésre. Ezt oly módon gondolják megoldani, hogy *az iskolai tanulók 3 napig tanulnak az iskolában, 3 napig pedig gyárban dolgoznak.*

A Minisztertanács rendelete értelmében az általános iskola 5. osztályától kezdve csak egyetemi és főiskolai végzettségű pedagógusok taníthatnak. Akik ezzel nem rendelkeznek, a képesítést záros határidőn belül a részükre biztosított lehetőségek alapján meg kell szerezzék.

A testnevelő tanárok továbbképzésével a nevelésügyi minisztériumok mellett működő és az elméleti szakos tanárok továbbképzését végző továbbképző intézetek foglalkoznak.

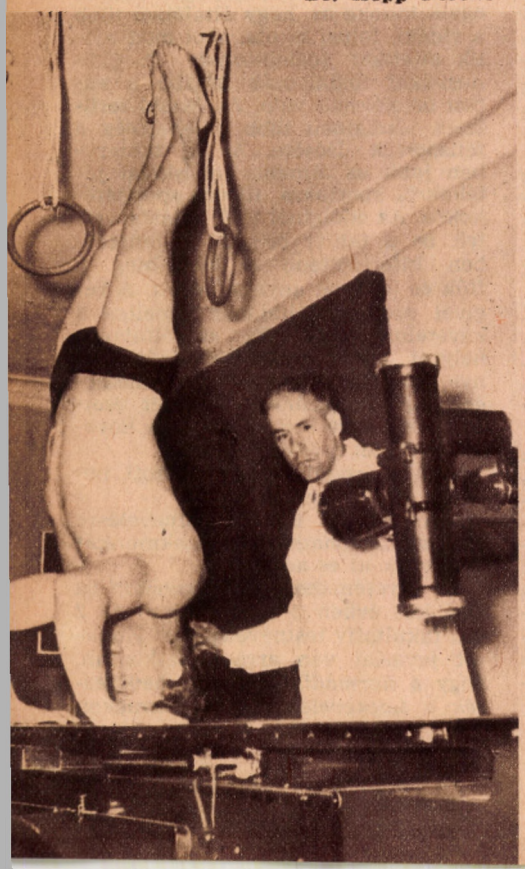
A nevelésügyi minisztérium új iskolai testnevelési szaklap kiadását tervezi.

*

Amint látjuk, a szovjet iskolai testnevelés és sport hatalmas lépést tett előre a közelmúltban a fokozatos és jól megalapozott tervszerű fejlődés útján. Annak az elvnek következetes szem előtt tartásával és megvalósításával teszi ezt, amely szerint az iskolai testnevelés és sport a kommunista nevelés szerves része és egyben egyik területe; az egész szovjet testnevelési és sportmozgalomnak is alapja.

Ha eredményekben nem is tartunk még itt, mégis örvendetes, hogy mi is megindultunk a fejlődésnek ebben az irányában.

Dr. Hepp Ferenc





Készülődés műúszásra az egyik sportiskolában

A hát egészségének ABC-je

M. Karvonen, a finn munkaegészségügyi intézet vezetője, valamint **A. Mattila és S. Tavast-Rancken** sebészek arról írnak a nemzetközi testnevelési szövetség, a FIEP lapjának idei 3—4. számában, hogy a hát egészségének megőrzése a munka és a sportteljesítmény szempontjából egyaránt igen nagy jelentőségű. Vizsgálatok sora bizonyítja, hogy a **munkaképtelenség oka legtöbbször a nem egészséges hát.** Szükséges a beteg hát gyógyítása, ápolása, fontos az egészséges hát kifogástalan működőképességének megőrzése. A hát egészségének megóvása szempontjából a leglényegesebb az izomzatának erősítése, azonkívül a hát kímélése. Feltétlenül meg kell vizsgálni az ülő- és fekvőbútorokat is, mert gyakran okoznak ezek is bajokat. A szerzők sokféle gyakorlatot ismertetnek, amelyek megelőző és gyógyító hatásúak lehetnek.

Hibaigazítás

A középiskolák I—IV. osztályai részére 170/1958. (M. K. 16.) M. M. sz. alatt kiadott kísérleti testnevelési tanterv szövegezésében — elírás folytán — több hiba fordul elő. A módosítások a következők:

az I. osztályok „Rendgyakorlatok" fejezetében előforduló „Alakzatfelosztás" helyett „Alakzatfeloszlatás" írandó;

a fiú II. oszt. „Talajgyakorlatok" fejezetének utolsó mondatában előforduló „2—3" számok elhagyandók;

a fiú II. oszt. „Kosárlabda" fejezet utolsó soraiban előforduló „+5—1" helyett „5+1-es" írandó;

a fiú III. oszt. „Ugrásgyakorlatok" fejezet első két sora helyett: „Hármasugrás helyből: felállás és lendületvétel, elugrás páros lábbal, leérkezés egy lábra, teljes . . .",

a leány osztályok „Előkészítő gyakorlatok" fejezetében a kéziszerek között szereplő botgyakorlatok elhagyandók;

a leány I. oszt. „Állórajt" bekezdés 3. sorában előforduló „vállal" helyett „vállak" írandó;

a leány II. oszt. „Játék" fejezet első mondata végén előforduló „feladatoknak" helyett „feladatokkal" értendő, ugyanez fejezet utolsó mondatában az „5—1-es" helyett „5+1-es" írandó.

Túloldali cikkünkhöz: terpeszátugrás szekrényen, a dunaharaszti I. sz. ált. iskolában. Tanár: Varga Erzsébet

(Szemenyei Tivadar felv.)



A terpesz-átugrás oktatásának felépítése

Irta: Dr. Krizsanecné, Németh Edit főiskolai tanár

A terpesz-átugrások oktatási módszerében sokféle, nem ritkán eltérő megoldás tapasztalható. Ezért — úgy vélem, — hogy a nálam bevált, és aránylag gyors oktatási módszer ismertetése hasznos lehet.

Minden támasz-ugrás lényege, a föld vonzó erejének leküzdése, a test súlypontjának emelése, hogy támaszszal átjussunk az ugrószeren. Ez — különösen kezdőknél és lányoknál — sokszor nem könnyű feladat. Az alapvető fizikai képességeken felül az ugráshoz nagyfokú akaraterő is kell.

Az ugrások végrehajtásához elrugaszkodó és lendítő képesség szükséges. Ehhez viszont gyorsaság, erő, ruganyosság, ügyesség, robbanékonyság, jó ritmusérzékelés és mindezeken kívül bátorság és türelem kell. A felsorolt tulajdonságokon kívül a terpesz-átugrásokhoz csípőízületben oldalirányú lazasággal is rendelkeznie kell az ugrónak.

A terpesz-átugrások oktatásának módszerét a következő felépítésben ismertetem:

a) Előkészítő és rávezető gyakorlatok.

b) Terpesz-átugrás hosszában állított ugrószekrényen.

c) Előforduló leggyakoribb hibák.

d) Segítségadás.

a) Előkészítő és rávezető gyakorlatok

A terpesz-átugrás is legjobban általános hatású és speciális gimnasztikai gyakorlatokkal készíthető elő. A gimnasztikai gyakorlatok közül elsősorban a láberősítő gyakorlatok, továbbá a láblendítések, szökdelések, felugrások, lábterpesztéssel stb. a legajánlatosabbak.

Ilyenek:

1. Fekvőtámaszból terpeszugrás a kéz vonaláig,

2. mint 1., de szökdelésszerűen ismételve, majd folyamatosan odavisszaugrással.

A folyamatos végrehajtáskor igen jól érzékelhető a helyes kitámasztás, azaz a test súlypontjának a támasztási pont fölé helyezése. Eközben arra kell törekednünk, hogy a váll kilengése (azaz a vállnak előre-hátra való mozgása) minél kisebb legyen. Ezzel a módszerrel biztosítjuk a szekrény átterpesztésekor a kar megfelelő lökő erejét.

3. Fekvőtámaszból egy láb elrugaszkodással, pillanatnyi rézsútos lebegőtámaszon át, terpeszugrás a kéz vonaláig,

4. mint 3., de páros láb elrugaszkodással.

5. Állásból, majd 2—3 lépés nekifutással kis ráugrással a kézre, és pillanatnyi rézsútos lebegőtámaszból terpeszugrás a kéz vonaláig.

6. Fekvőtámaszból beterpesztés ülésbe.

7. Fekvőtámaszból fellendülés lebegőtámaszba, beterpesztés ülésbe.

A helyes nekifutás gyakorlásához a gimnasztika köréből alkalmazható a helybenfutás, helyben gyorsfutás, helyben fokozódó gyorsfutás. Majd mindez helyváltoztatással; előrehaladással összekötve.

A tulajdonképpeni rávezető gyakorlatok: bakugrás társon át.

Szinte minden helyen társasgyakorlat formájában, osztályfoglalkozásban végezhetjük. Mint tréfás váltóverseny is alkalmazható.

Később a bakugrást tornabakon, csapattorna formájában gyakoroltatjuk. Követelményeket állítsunk fel. A helyes fej-, törzs- és lábtartást kívánjuk meg, természetesen mindezt fokozatos felépítéssel.

Következő fokozat:

széltében állított ugrószekrényen: terpesz felugrás és függőleges repülés (gyertyaugrás).

Ennél az ugrásnál vegyük figyelembe a kivitel kétfajta lehetőségét.

a) Az elsőnél — amelyik a könnyebb — a felterpesztés után (első ütem) mérsékelt térdhajlítással és karlendítéssel hátra (második ütem) felkészül a tornász a gyertyaugrásra, majd a harmadik ütemre hajtja végre az ugrást.

b) A másodiknál — ez a nehezebb — a felterpesztés után (első ütem) azonnal, a második ütemben a kar előrelendítésével történik a leugrás.

Ezek az ugrások fokozhatók különböző feladatokkal: pl. gyertyaugrás zárt lábú repüléssel, — mélytartással, oldalsó közép- vagy magastartással. 90°-os, 180°-os, 360°-os fordulattal, különös tekintettel mindenkor a magas és nem hosszú ugrásra.

Hosszában állított ugrószekrény: macskaugrás.

Fokozatok: felguggolás után azonnal támasz, elöl, a szekrény túlsó végén, mellső fekvőtámasz, terpeszülés a kezek mögé, majd fekvőtámaszból kisfokú csípőemeléssel, ami a leterpesztés lendületéhez szükséges, — leterpesztés.

A fekvőtámaszban való pillanatnyi megállásnak az a célja, hogy a tornász megtanulja figyelmét a helyes karmunkára koncentrálni. Mégpedig a kar lökőerejére és a kellő támaszkodási szögre, arra, hogy a karja a függőlegestől enyhén előrefelé zárjon be szöget a szekrénnyel.

Ennél további fokozatot jelent, amikor az előre támaszkodást kis ráugrással, sőt lebegőtámasszal hajtjuk végre. Ez már erősen megközelíti végső feladatunkat, a szabad átterpesztést.

Széltében állított ugrószekrény: terpesz-átugrás.

Ennek célja, hogy a megfelelő nekifutás és elrugaszkodás után a már említett helyes kéztámasszal és a gyertyaugrásnál elsajátított repüléssel előkészítsük a következő lépést, azaz a hosszában való átterpesztést.

b) Terpesz-átugrás hosszában állított ugrószekrényen

Az ugrás részei: nekifutás, eldobbantás, — a repülés első része, — második része, — talajraérkezés.

A nekifutás akkor helyes, ha mindenki egyéniségének megfelelő (magasság, ruganyosság, robbanékonyság) nekifutást használ. A nekifutást ajánlatos kimérni, azaz minden ugrást azonos számú lépéssel, sőt lépéshosszal, és mindég ugyanarról a helyről való elugrással végrehajtani.

A nekifutás fokozatosan gyorsuló, a végén a maximális sebességet elérő könnyed, természetes futás, amely biztosítja az ugráshoz szükséges megfelelő töretlen lendületet, s ezzel mintegy elsőlegesen az ugrás helyes kivitelét. Helytelen nekifutással jó ugrást végrehajtani nem lehet.

Az ugrás pároslábról történik.

Az ugrásnál fontos, hogy a tornásznak melyik lábáról kedvezőbb az utolsó lépést követő ráugrást (dobbantást) végrehajtania. A nekifutást ennek megfelelően kell kimérni. Számításba kell azt is venni, hogy a beugrás előtti lépés kissé nyújtottabb. Ilyen módon a dobbantás, a deszka felső harmada közepén, mint a legmegfelelőbb helyre jut. A ráugrásnak erőteljesnek és aránylag távolról kell történnie. Az elugrás távolsága természetesen a tornász tudásától függ.

Az eldobbantás maga a talpizomról, boka, térd és csípőízület megfelelő nyújtásával, előre felfelélé történjék. A súlypont tehát az elugrás megkezdésének pillanatában, már a támaszpontok előtt van, hogy a rugószerűen történő elrugaszkodáskor az ugró hosszan és magasan előre és felfelé tudjon emelkedni.

A repülés első része. A test előre nyújtott karokkal a szekrény fölé repül. A fej mérsékelten emelt, tekintet előre-fölfelé irányul. Ez biztosítja a repülés megfelelő ívét. A láb magasan a váll vonala fölött, rézsútosan fölfelé lendül. A magas lebegőtámasszal való átterpesztésnél az elrugaszkodás után az ugrás röppályája lehetőleg meredeken felfelé irányuló legyen. A röppálya első ívét a kéztámasz fejezi be. Lényeges, hogy a kéztámasz helye a szekrény túlsó végétől visszafelé számítva 5—6 cm. Nyújtott karral támaszkodjunk. A fejtartás a helyzetnek megfelelően még mindig előre-felfelé tekintő (de nem erőltetett) és nem túlzott a fej felfelé tartása. Az a jó, ha nekifutás által szerzett vízszintes irányú lendület még a kitámasztáskor, sőt utána is tart, és a támaszkodásnál a váll a kéztámasz pontja fölött a függőleges síkjától a legkisebb eltérést mutatja.

A kéz szerepe is igen fontos. A tornász a leterpesztés pillanatában csuklóból (nyújtott karral), de nem merev ízületekkel taszítja el magát a szertől (a pedzéshez hasonló rövid és erélyes mozdulattal). Ez a szertől való szabadulás pillanata. *A repülés második része.* A kézzel történő ellökéstől a talajra érkezésig tart.

Az erőteljes ellökés után a tornász meghajlik. A lábterpesztés széles, a csípőhajlítás kis mértékű legyen, hogy az ugró a csípőben való teljes kinyúlást könnyen végrehajthassa.

Részben az egyensúly biztosítása, részben az ugrás második ívének érdekében az ugrónak fejét, mellkasát emelnie kell, majd karját is oldalsó középtartásba kell lendítenie. Még a lábterpesztéskor csípőben gyorsan kinyúlik. Lábait a talajra érkezés előtt zárja. A talajérés előtti homorított testhelyzetet nem annyira a láb hátralendítésével, mint inkább a fej és törzs kiemelésével érjük el.

Szem előtt kell tartani, hogy ez az ugrásív is minél magasabb és kellő hosszúságú legyen. — Ez nemcsak az ugrás értékét növeli, de egyben azt is biztosítja, hogy a talajraérkezést minél tökéletesebben tudja a tornász végrehajtani.

Talajérés. A tornásznak kiegyensúlyozott testhelyzettel, a szertől megfelelő távolságban kell — a versenyszabályok szerint előírt testhelyzetben — megérkeznie.

Itt is igen fontos az egyenes fejtartás, az előre néző tekintet. A láb és kar szerepe annyi, hogy megfelelő térdrugózással a kar egyensúlyozással biztosítsa a tornász alapállásba való jutását, a test elmozdulása nélkül.

c) Előforduló leggyakoribb hibák

Nekifutás: túl rövid; túl hosszú; nem gyorsuló; megtörő; az elrugaszkodás nem a teljes sebesség pillanatában történik.

Elugrás: túl merőleges; vagy túl elfekvő; nem jó helyen „fogja" a deszkát; a teljes sebességű nekifutást nem sikeresen alakítja át erélyes elrugaszkodássá.

A repülés első része: lapos; a lebegőtámasz nem elég magas; függőleges repüléssel, bakugrás szerűen történik az átugrás; a repülés ideje rövid, mert korán támaszkodik meg a szeren; a tornász lenéz a kéztámasz helyére — s ezáltal az egyensúlyi helyzete bizonytalanná válik; repülés alatt túl laza testhelyzet, rossz kar-, vagy lábtartás miatt egyensúlyát elveszti, inog; repülés közben hibás karmunka miatt elfordul a test; a kéztámasz túl távol vagy közel történik és a szerrel való érintkezés pillanatában a könyök betörik.

A repülés második része: a szertől való rossz ellökés (szabadulás) miatt az ív alacsony és rövid; ha talajra érkezés előtt nem nyúlik ki csípőben a test; ha a láb hátralendül és nem a törzs egyenesedik föl; a szerhez közel ér talajt.

Talajérést helytelenül fogja; lábbal előre lép, ezért hanyatt esik; vagy hátrafelé teszi a lábát — ekkor meg előre lépés vagy esés következhetik be; a fejtartás nem természetes.

d) Segítségadás

A tornász tudása szerint a segítségadás háromféle lehet.

1. Két segítő, akik a szekrény elülső részén kétoldalt (ahol a tornász kéztámaszt vesz) *csípőben kissé betört törzzsel,* a kéztámasz pillanatában két kézzel a tornász felkarját) nem ízületeinél, könyök, csuklónál) átfogja és a szükséghez mérten átsegíti a szeren. Ennél a segítségadásnál, különösen kezdőknek 70—80% segítséget adhatunk. Ebben az esetben már a kéztámasz előtt a levegőben fogjuk el a karját és *mintegy vele haladva* hajtjuk végre a segítségadást.

2. A másik mód az, amikor a tornász egy olyan fokot ért el, hogy mindössze egy segítő 15—20%-os segítségadása szükséges. Ennek módja az, hogy egy segítő áll a szekrény elé, kissé oldalt, (elöl oldalt) kb. 1 m távolságra, és most már — a szükségeshez képest — mindkét kézzel megfogja a tornászt, vagy egy kezével előre nyúlva segíti a leterpesztés vagy a megállás kisebb hibáinál.

3. Ezt már inkább biztosításnak nevezhetjük, mert itt a tornász egyedül is végre tudja hajtani az ugrást rendes körülmények között. Azonban, az esetleg hirtelen közbejött zavaró körülmények miatt (pl. megcsúszik a dobbantásnál; egyik kezével véletlenül túlnyúl a szekrényen, túl magas lebegőtámasszal kerül a szekrény fölé stb.) esetleg kisebb hibát vét.

Az oktatóba vetett *bizalom* a bátorságot megnöveli és ez segíti át a tornászt — főleg egy-egy verseny alkalmával az ugrás nehézségein.

A segítségnyújtásban — a késői beavatkozáson kívül — hiba, ha a segítségnyújtó rossz helyen áll, pl. túl közel vagy túl messze. Gyakori hiba az is, hogy a fogásmód is helytelen. A segítők ízületnél fognak, felkar helyett.

Tudnunk kell azt is, hogy különösen a 3. esetben való segítségadási módnál, még a legnagyobb hibára is el kell készülnie a segítőnek, ami azt jelenti, hogy helyét elhagyva — néha elé, néha utána kell sietnie az ugrónak, a segítségadással.

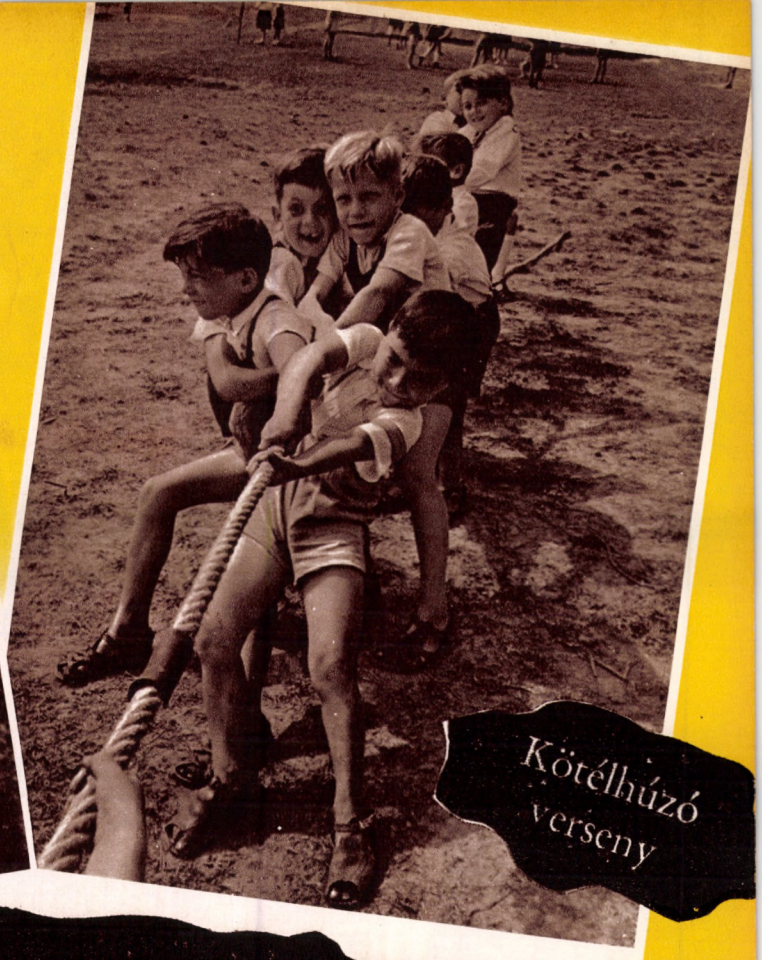
Ezenkívül a jó segítségadásnak olyan mértékűnek kell lennie, hogy éppen annyit nyújtson, mint amennyit a tornász tudása megkíván.

Terpesz-átugrás szekrényen a dunaharaszti I. sz. ált. iskolában. Tanár: Prommer János
(Szemenyei Tivadar felv.)





Mászóverseny kulcsolással

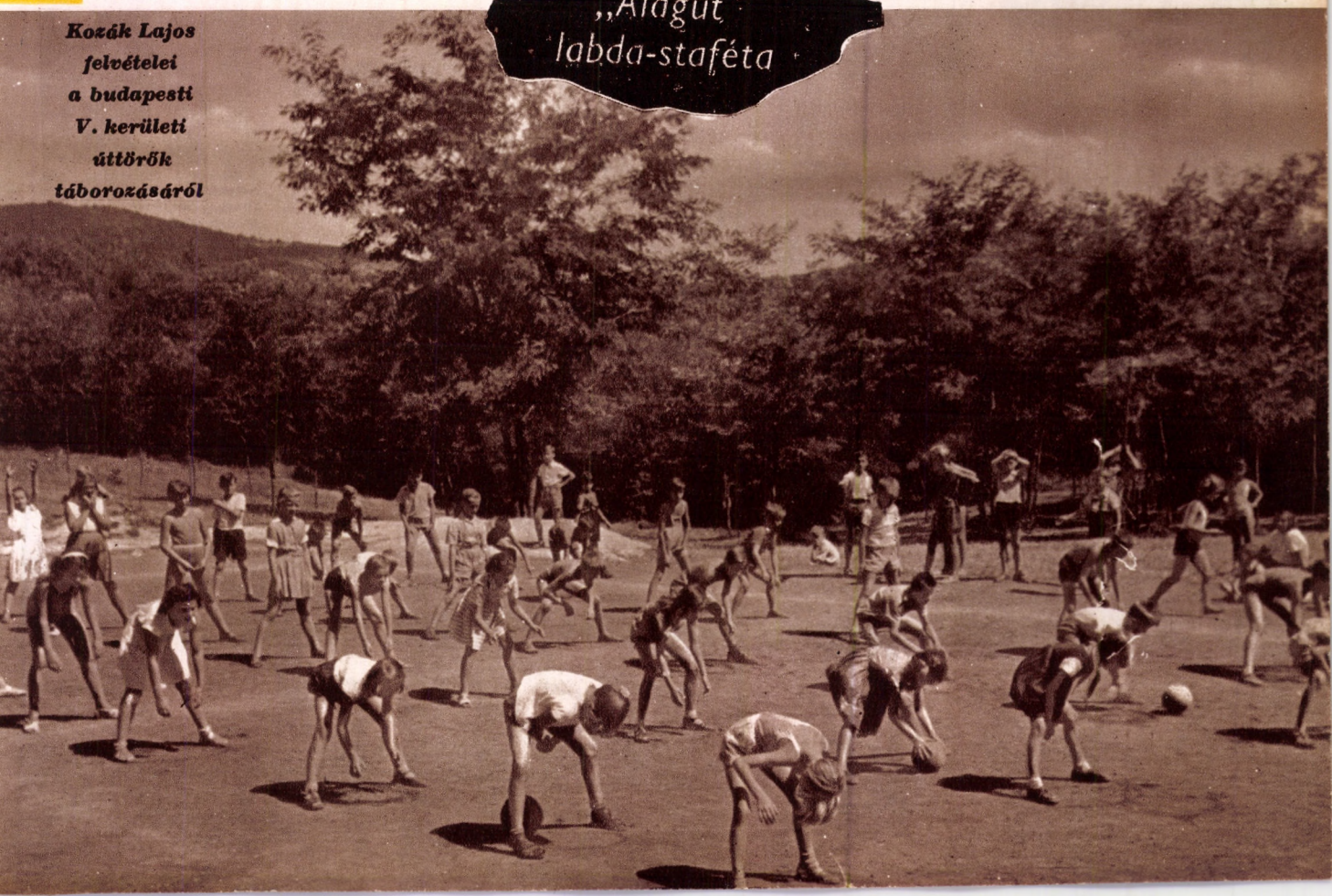


Kötélhúzó verseny

Nyári emlékek

„Alagút" labda-staféta

Kozák Lajos felvételei a budapesti V. kerületi úttörők táborozásáról





Augusztus 6-án zajlott le az az emlékezetes egymérföldes futóverseny, amelyen a 20 éves ausztráliai Herb Elliott 3:54,5-ös világcsúcsot futott, de az angol Ibbotson 3:57,2-es eredményét felülmúlta a szintén ausztrál Merwyn Lincoln is (3:55,9); rajtuk kívül még hárman futottak négy percen belül: Delany ír (3:57,5), Halberg új-zélandi (3:57,5) és A. Thomas ausztrál (3:58,6). Képünk az utolsó négyszáz méter előtt mutatja a mezőnyt: Elliot az élen (11-es rajtszámmal), mögötte Lincoln, Halberg, Thomas és Delany. Elliott az utolsó 440 yardot (402,3 méter) 55,5-re futotta!



Az Ázsiai Játékok megnyitása után 7000 japán nő táncolta el a tokiói olimpiai stadion gyepén a Sakiri Busi elnevezésű népitáncot

ÉRDEKES KÉPEK



Nem mindennapi kép a brit birodalmi játékokról: az indiai Balkar Singh diszkoszvetése. A copfos, szakállas indus karjánál látható dárdaszerű csík — az útjára induló diszkosz.



Mostanában a nyugati lapok tele vannak autó- és motorversenyzők baleseteivel. Azzal, hogy a versenyszenvedély, a pénzért folyó hajsza túlságosan elragadja a nagy gyárak versenyzőit és egymást érik a halálos balesetek. Fenti képünk a francia Miroir Sprint egyik utóbbi számából való: féktörés következtében betonfalnak rohan Behra francia versenyző a Goodwood pályán. Kivágódott a kocsiból, de szerencséje volt, néhány zúzódással megúszta!...



Shirley Bloomer, az angolok első számú női teniszjátékosa, ingszerű teniszruhát mutatott be legutóbb Hurlinghamben. Játékával sokkal nagyobb sikere volt...



A Testnevelés Napja a Szovjetunióban. A hatodik össz-szövetségi spartakiád részvevői felvonulnak a zsúfolásig megtelt Lenin stadionban

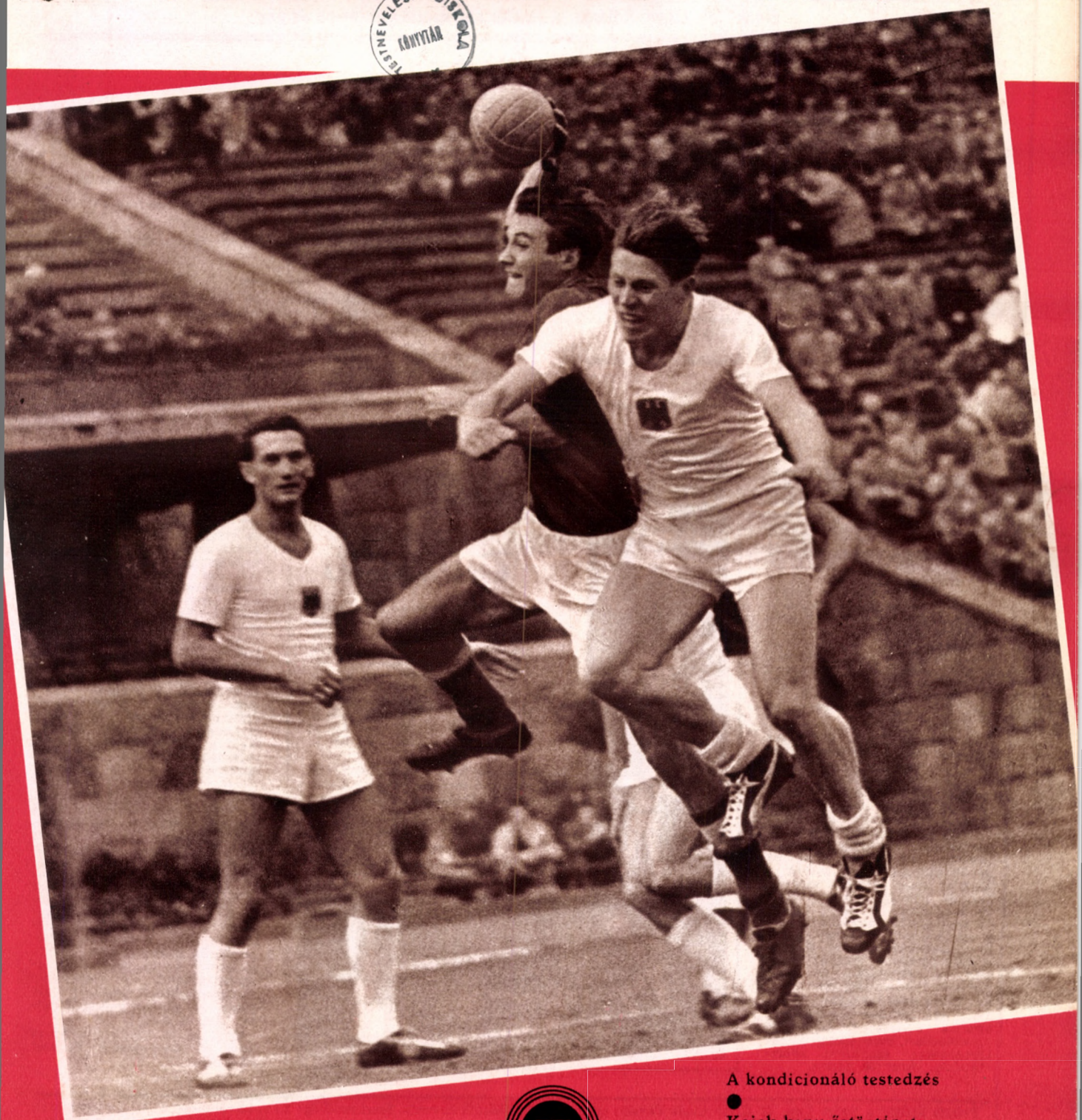
Massachusetts állam (USA) műszaki intézetének növendékei tanáraik vezetésével vízalatti kísérletekben vettek részt. A hallgatók minden ólomcipő és más nehezék nélkül a víz alatt tudtak maradni akkor, amikor teljesen kifújták tüdejükből a levegőt. A néhány másodperc alatt, amit lent töltöttek, kosárlabdázni és öklözni próbáltak. A mozgások lágyabbak, szebbek lettek, fényképen igen mutatósak, de sem kosárlabdázásra, sem ökölvívásra nem alkalmasak.





SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



II. ÉVFOLYAM
10 SZÁM
1958 OKTÓBER HÓ
ÁRA 4 FORINT

A kondicionáló testedzés

●

Kajak-kenu őstörténet

●

Sportsérülések és károsodások korszerű kezelése

●

Teendők tornasportunkban

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 OKTÓBER ★ 10. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Elnök: dr. Lissák Kálmán ✱ Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc

TARTALOM

A jövőért 3
T. Sztyepanov: Hogyan fokozhatjuk erőnket? 4
Kovács Géza: A kondicionáló testnevelés kísérleti éveinek biztató eredményei 5
Kézi és elektromos időmérés 7
Sárkány István: Teendők a magyar tornasportban 8
Olimpia felé 11
Déri Rezső: A kezdet kezdete 12
Hónapról hónapra 13
Csépe Imre dr..: Gyógytestnevelés a budapesti Műszaki Egyetemen 14
Cseh Gábor: Érdekességek a kajakozás és kenuzás őstörténetéből 16
EDZŐK OLDALA. Az edzőképzés a Szovjetunióban (**Hepp Ferenc dr.**) 18
ÚJÍTÁSOK — ÚJDONSÁGOK. A 16-os büntetőrúgástól az üvegkapufáig 20
VILÁGHÍRADÓ. A sport a jövő társadalmában 21
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? 22
Mi van a 18—19 méterek mögött? 23
Sportsérülések és károsodások kezelése Dacortin-Merck kristályoldattal 23

ISKOLAI TESTNEVELÉS
S. I.: Az iskolai testnevelés hatása a szellemi és testi fejlődésre 25
Pünkösty Huba: Javaslat középiskolai sportjelvények rendszeresítésére 26
Középiskolai szakfelügyelők értekezlete 27
Györök Gyula és Gárdos Magda: Az iskolai gyógytestnevelésről 28
Szijj Zoltán: Az első lépés — a DSK sportvezető-képző tábora Aligán 29
Vas megyéből jelentik 30
Jónás Zoltán: Korhatár, szakosítás, utánpótlás, iskolai sportmunka 33
Az OISB pályázata 34

Címképünk: Tamásdi kapura dob a szeptember 28-án lefolyt Magyarország—NSZK kézilabdamérkőzésen. (Képes Sport — Hemző Károly felvétele.)

СОДЕРЖАНИЕ. Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 24

Könyvismertetés

Rajki Béla: Vízilabda-játék. Mintegy száz oldalon át ismerteti a szerző a vízilabda történetét és az olimpiai bajnokságok, valamint az Európa-bajnokságok eredményeit (a most lezajlott budapesti még nincs benne), a játék technikáját (26 oldalon át), játékrendszerét és taktikáját (28 oldal). Mintát ad évi edzéstervre (25 oldal), majd néhány oldalt a világ kiváló játékosai tanulságos technikájának, sajátságos játékmegoldásainak szentel. Az egyes fejezetekhez készített képsorozatok — kilenc ilyen sorozat van — szakszempontból páratlanul érdekesek és hasznosak, mint fényképek páratlanul jók. Az igen szép kiállítású könyv ára 32 forint.

A magyar sport évkönyve 1958. A közel 200 oldalas könyv 1957. sporteseményeit taglalja, az eredmények közül azonban csak a legfontosabbakat ismerteti. Jól megírt értékelő fejezetekben nemcsak az egyes sportágakkal foglalkoznak a szerkesztők (Endrődi Lajos és Pásztor Lajos), valamint az egyes fejezetek írói, hanem a magyar sport irányító szerveivel, az ifjúság testnevelésével és sportjával, a sport oktató és tudományos intézményeivel, a sportsajtóval, valamint sportlétesítményeinkkel is. Függelékben hozza a magyar sport 1956. évi nemzetközi és hazai eredményeit, az 1958. évi világ- és Európa-bajnokságok műsorát, az 1957-ben megjelent, sportra vonatkozó fontosabb rendeleteket, utasításokat és határozatokat, azonkívül sportcímtárat. Ára: 30.- forint.



MOST JELENT MEG!

A

Testnevelés

kézikönyvei az általános iskolai tanítók számára. Az egyes kötetek osztályok szerinti felosztásban tartalmazzák a tanmenetet és a részletes, bőséges képanyaggal óravázlatokban feldolgozott teljes tantervet.

I. osztály	(88 oldal)	4.—	Ft
II. „	(96 „)	4.50	„
III. „	(96 „)	4.50	„
IV. „	(110 „)	5.—	„

Megrendelhetők iskolai megbízottainknál vagy alábbi címünkön, levelezőlapon. A kiválasztott könyveket portó- és költségmentesen szállítja házhoz a

TANKÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
Terjesztési Osztálya
BUDAPEST, V., SZALAY UTCA 10—14.
EGYSZÁMLASZÁM: 09 915 251—46

Tekesport: Írta: Csurgay Ferenc, Hermann József, Kovács László és Ötvös László. Az első átfogó magyar nyelvű tekeszakkönyv megismerteti az olvasót a sportág történetével, a különböző országban játszott különböző válfajával, közli a versenyszabályokat, majd a játék technikáját és taktikáját, az edzők szerepét, végül a tekepályákkal és felszerelésükkel foglalkozik. Terjedelme 80 oldal. Ára: 10 forint.

Zempléni hegység: Útikalauz. Írta: egy munkaközösség, a Borsod-Abauj-Zemplén megyei tanács idegenforgalmi hivatalának közreműködésével. A könyv ismerteti a Zempléni hegység felépítését, kialakulását és felszínét, növény- és állatvilágát, időjárását, történeti anyagát, településeinek építőművészetét és műemlékeit, közlekedését, néprajzi adatait, majd a turistajelzéseket, túrák tervezését, s külön bemutatja Sárospatak, Sátoraljaújhely, Tokaj, Tokajhegyalja és Szerencs nevezetességeit. 208 oldal, 16 oldalas műmelléklettel és a hegység turista térképével. Ára 17 forint.

Vértes—Velence útikalauz. A könyv a Vértes hegység, valamint a Velencei tó és a Velencei hegység földrajzi, geológiai és éghajlati viszonyaival, növény- és állatvilágával, néprajzával foglalkozik, majd áttekintést nyújt e vidékek történelméről, műemlékeiről, közlekedéséről és természetjáró létesítményeiről, s különféle túralehetőségeket ismertet. 176 oldal, 16 oldalas műmellékletel. Ára 14 forint.

Mind az öt könyvet a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat adta ki.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre : 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/6882 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

A JÖVŐÉRT

A felszabadulás óta eltelt nem egészen tizennégy év eredményekben olyan gazdag, hogy a magyar nép történetének egyetlen eddigi korszaka sem fogható hozzá. Mindaz, amiről dolgozó népünk valaha is álmodott, e viszonylag rövid idő alatt a megvalósítás útjára lépett.

Az ellenforradalom előtt néhány évvel kezdődött meg országunkban a szocializmus építése. Hatalmas eredményeket értünk el társadalmi átalakulásban, kulturális fejlődésben, iparban, mezőgazdaságban, kereskedelemben egyaránt. A munkásosztály pártja, a dolgozó parasztsággal és a haladó értelmiséggel szövetkezett munkásság vette kezébe az ország kormányzását. A szocializmus építése közben előfordultak ugyan hibák, de ezek eltörpülnek az eredmények mellett. Nyugati országokban azt mondják, hogy politikai vagy gazdasági csoda Magyarország ilyen gyors talpraállása az ellenforradalmi lázadás és ennek rombolása után. Nincs ebben semmi csoda. A Szovjetunió vezette szocialista tábor segítségének és annak köszönhető, hogy dolgozó népünk páratlan lelkesedéssel és szorgalommal feküdt neki a helyrehozás munkájának. Úgy, mint a felszabadulás után, amikor saját kezébe vette országa, sorsa irányítását. És most, néhány héttel az országgyűlési és tanácsválasztások előtt kormányunk joggal jelenthette: minden okunk megvan arra, hogy bizakodással tekintsünk a jövőbe. Népgazdaságunk ez év első nyolc hónapjában az ellenforradalmat követő gazdasági konszolidáció után tovább fejlődött és eredményesen halad tovább a megkezdett úton. Az idei évet több olyan vonás jellemzi, amelyek a korábbi években nem, vagy csak jóval kisebb mértékben érvényesültek. Ilyen például az egyenletesebb termelés, a megalapozottabb beruházási politika, a termelés szerkezetének átalakulása, a hazai adottságok jobb kihasználása. Termelőszövetkezeteink helyzete ma szilárdabb, mint valaha. A helyes gazdaságpolitika, a szorgalmas munka lehetővé tette, hogy az 1958. évre megállapított beruházási tervet 15 százalékkal felemeljék. Ez az emelés kihat majd dolgozó népünk életszínvonalának alakulására, kihat testnevelésünk, sportunk fejlődésére is.

A munkások és alkalmazottak egy főre jutó reáljövedelme tavaly 22 százalékkal, a parasztoké 12,1 százalékkal volt magasabb, mint 1955-ben, s az idén tovább emelkedett. Fellendült közoktatásunk és népművelésünk. Soha annyian nem tanultak országunkban, mint manapság, soha ennyien nem vásároltak és nem olvastak könyveket, mint a felszabadulás után eltelt években. De a testnevelés, a sport örömeit, egészségfejlesztő hatását sem élvezték annyian.

Az ellenforradalom rombolása ugyan megzavarta, megakasztotta a fejlődést a legtöbb sportágunkban, de a helyrehozás munkájának eredményei már kezdenek megmutatkozni sportmozgalmunkban is. Az átszervezés nyomában ismét növekszenek a sportban részt vevő tömegek, amit élénken bizonyít az, hogy az idei falusi szpartakiádon 1700 község több mint 100 000 fiatal képviselője vett részt, a szakszervezetek üzemi és vállalati bajnokságaiban, versenyein, természetjáró portyáin már az idei év első felében annyian indultak, mint tavaly egész évben. Az átszervezett diáksport bajnokságai és versenyei egész tanulóifjúságunkat megmozgatják majd.

Az élsportban is vannak biztató jelek az eredmények javulására. Az új bajnoki rendszerek, az edzők és sportvezetők képzésének és továbbképzésének átszervezése, a sportvezető- és edzőképző intézet felállítása, a testnevelési tudományos kutatóintézet létesítése, ifjúságunk szocialista szellemű nevelésének határozott irányvonala mind-mind igen biztató a jövőre. A párt, az állam gondoskodását bizonyítják azok a sportlétesítmények is, amelyeket tavaly és az idén kapott a magyar sport. Csak ebben az időszakban több uszodát létesítettek országunkban, mint Angliában a második világháború befejezése óta; sporttelepet kapott Miskolc, Nyíregyháza, Orosháza, Pécs, újabb medencével gazdagodott az EB-re a Sportuszoda, készül a Népstadion „kisstadionja", a Vasas teniszcsarnoka... A Népstadion nemrég ünnepelte fennállásának ötödik évfordulóját. Ilyen stadionról ábrándoztak évtizedeken át sportolók és sportkedvelők. És amit a felszabadulás előtt csak ígértek, azt népi államunk néhány rövid év alatt megvalósította.

Minden becsületes, hazáját szerető sportember tudja, hogy eredményeinket a kommunisták pártja irányításának, vezetésének köszönhetjük. Tudja és ezért szavaz majd november 16-án a Magyar Szocialista Munkás Párt vezette Hazafias Népfront jelöltjeire. A szebb, a boldogabb jövőért, a magyar sport és testnevelés további fejlődéséért...

HOGYAN FOKOZHATJUK ERŐNKET?

Lehet, hogy egyik-másik olvasónk úgy találja: túlságosan is sokat foglalkozunk az erőgyakorlatokkal. Ez az írás valóban immár a harmadik nagyobb cikkünk az idén az erő fejlesztéséről. Véleményünk azonban az, hogy talán még ez is kevés. A tudományos vizsgálatok ugyanis egyre több bizonyítékát adják annak, hogy az erő fejlesztése igen nagy jelentőségű; segíti ez a gyorsaság, a ruganyosság kifejtését, segíti a vágtázót éppúgy, mint a magasugrót, segít a kapuradobásban és rúgásban, segít a műkorcsolyázásban éppúgy, mint az asztaliteniszben . . .

Egyre nagyobb teret kap a magyar sportolók edzéseiben is az erőgyakorlat, de még nem elegendőt. Azonkívül sok helyen küszködnek kezdeti nehézségekkel: túlságosan is nehéz súlyzókat emeltetnek, van ahol teljes elfáradásig gyakoroltatnak. Sokan úgy hiszik, hogy csak a kisebb és nagyobb súlyzók emelése alkalmas az erőfejlesztésre. Úgy véljük, hogy sportolóink számára segítséget jelent majd ez az újabb cikkünk, **T. Sztyepánovnak** a Fizkultura i Szport idei 6. számában megjelent „Ha erős akarsz lenni . . .” című írása.

A sportban csak kellően kifejlesztett erő segítségével lehet kiemelkedő eredményeket elérni, írja bevezetőben a szerző. Az erőgyakorlatokkal minden oldalúan fejleszthető az emberi szervezet. Mindenoldalúan k e l l is fejleszteni!

Az erő fejlesztéséhez szükség van **egészséges napirendre,** életrendre. Ebbe beletartozik az elégséges alvás, a helyes étkezés, a szervezet edzése (megedzése), a tevékeny pihenő minden munkanap után. A gyakorlatok felépítésében fontos **a fokozatosság**. Lehetőleg naponta végezzük a gyakorlatokat, eleinte csak háromszor-négyszer egymás után, azután **fokozatosan emeljük** 10—13-ig, esetleg még tovább. A terhelést növelhetjük úgy is, ha súlyzókkal végezzük a már ismert gyakorlatokat, vagy úgy, hogy más mozgásokkal egészítjük ki azokat.

A gyakorlatozás mindenoldalú legyen, azaz valamennyi főbb izomcsoportot kellően foglalkoztassa. Mindig pontosan kell végrehajtani a mozgásokat és lendületesen, **a lélegzetet nem szabad gyakorlat közben visszatartani.** Minden foglalkozást néhány perces járással kezdjünk, nagyobb megterhelést jelentő gyakorlatok után lazítsunk járással, légzőgyakorlatokkal, lazító mozgással, az erőgyakorlatok befejezése egy-két perces futás, majd ugyanennyi járás, séta legyen. Mindig figyeljük közérzetünket: az a megfelelő, ha **a foglalkozás után kellemes fáradtságérzésünk van.** Az erős fáradtság túlzott megterhelés következménye. Az első edzések nyomában izomláz jár, az izmok fájása ellenére folytatni kell az edzést, csak éppen könnyedébben, csökkentett terheléssel. Az erőfejlesztést **leghelyesebb naponta** szabadban, vagy jól szellőztetett helyiségben végezni. Időtartama 20 perctől egy óra hosszáig terjedhet. Ha nem oktató vezetésével végezzük az erőgyakorlatokat, akkor előzőleg tárgyaljuk meg sportorvossal és edzővel, hogy mit és hogyan végezzünk. Kellő fokozatossággal már 13—14 éves kortól elkezdhetők az erőgyakorlatok.

A továbbiakban a szerző bemutat egy sor olyan erőfejlesztő gyakorlatot, amelyhez nem kell súlyzó.

Kar- és vállgyakorlatok. Húzódzkodás. Végezhető létrán, gerendán, faágon stb. Végrehajtása lassú, húzódzkodás közben kilégzünk. — 2. és 3. Karhajlítások támaszban különféle alkalmi szereken vagy talajon. Karhajlításkor be-, tolózkodáskor kilégzés. — 4. Vándorló mászás, kötélen, mászórúdon, faágon, ferde létrán. Természetes légzés. — 5. Fellendülés, tolózkodás függésből támaszba (gyűrűn, nyújtón, faágon). — 6. 15—30 kilós súllyal megterhelt kötél felcsavarása botra.

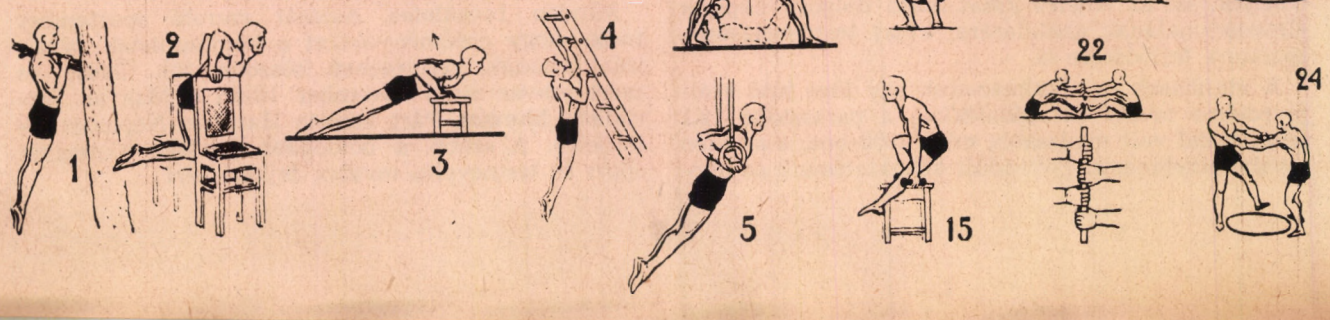
Has- és hátizomgyakorlatok. 7. Lábemelés függésben (nyújtón, gyűrűn, faágon, gerendán, létrán stb.). Emelés közben kilégzés. — 8. Padlón, zsámolyon, konyhaszéken ülésből dőlés hátra és vissza, a lábfej beakasztásával vagy más rögzítésével. — 9. Hasonfekvésből felemelkedés a felsőtesttel, homorítás (közben belégzés). — 10. Lábemelés hátra fekvésből (talajon, padon, asztalon stb.). Légzés: szabadon.

Törzs- és nyakgyakorlatok. 11. „Híd”. Légzés-visszatartás nélkül. — 12. Törzskörzés kézisúlyzókkal, tömött labdával, kődarabbal stb. (5—30 kg). Légzés tetszés szerinti. A körzést mindkét irányba végezzük! — 13. Nyakhajlítás. Állásban, ülésben, ráakasztott teherrel vagy anélkül.

Lábgyakorlatok. 14. Guggolásból felállás és visszaereszkedés guggolásba teherrel (15—80 kg). Lassú ütemben. — 15. Guggolás és lábnyújtás súlyzóval, féllábon. — 16. Meredekre felmenés, lassú iramban. — 17. Futás vízben (combközépig érő vízben).

Összetett erőgyakorlatok. 18. Súlyemelgetés kődarabbal, gerendával, tele zsákkal stb. A szer súlya 10—40 kg. Légzésvisszatartás nélkül. Emelés övig, mellig, fej fölé nyomás, lökés. Lentről „szakítás”. — 19. Súlydobás különféle helyzetből előre, oldalt, hátrafelé; súlygolyóval, kődarabbal, gerendával stb. A szer súlya 10—30 kg.

Páros gyakorlatok. 20. Karbirkózás asztalnál ülve vagy állva. — 21. Húzás, elhúzás karral. — 22. Húzás ülésben, bottal. — 23. Kitolás vagy kilökés körből. — 24. Behúzás a körbe. — Valamennyit háromszor-ötször végezhetjük (ahol szükséges, mindkét oldalra). Valamennyit versenyszerűen is végezhetik sportolóink.



A kondicionáló testnevelés kísérleti éveinek biztató eredménye

Kovács Géza, a TTT titkára és munkatársai több éve végeznek tudományos kísérleteket a kondicionáló testnevelés területén. Mik a tapasztalataik, mik az eddigi eredmények és milyen további eredményeket ígér a tömeges testedzés eme módszerének alkalmazása — arról szól az alábbi ismertetés, amelyet *Kovács Géza* az utolsó három évről készült beszámolójából készítettünk.

Az emberegyedek kondíciója, azaz testi-lelki állapota, teremtő ereje, munkakedve — az egész emberiséget közvetlenül érinti. Az erőállapot, a kondíció szempontjából az emberek két nagy csoportra oszthatók: egészségesekre és betegekre. A nagy többséget az egészségesek alkotják, persze ők is további csoportra oszthatók: jó, gyenge és rossz erőben lévőkre. *Mindenkinek az volna az érdeke, hogy a lehető legjobb erőben legyen, mert hiszen minél inkább eltér ettől, annál több gondot jelent nemcsak önmaga, hanem családja, környezete, az egész társadalom számára.* Azok, akik gyenge vagy rossz erőben vannak, nem tudnak olyan teljesítményeket nyújtani, mint a jó kondíciójú, nem tudják feladataikat kellően ellátni. Még súlyosabb azoknak az esete, akik kondicionális leromlásuk miatt munkaképteleneknek számítanak. Ezek ellátásáról, eltartásáról — a gyermekekkel, öregekkel és a betegekkel együtt tulajdonképpen a társadalomnak kell gondoskodnia.

A kondicionáló testnevelés területén végzett kutatások és kísérletek eddigi eredményei arra mutatnak, hogy nagyrészt elkerülhető, illetőleg megjavítható az említett erőnléti leromlás és a gyenge vagy rossz kondíciójúak jelentős része ismét jól termelő hasznos tagja lehet a társadalomnak.

Hogyan lehet ezt elérni? A megfelelő kondicionáló testnevelés révén, ahogy a Testnevelési Tudományos Tanács tudományos kutatásai bizonyítják. A külföldi és a hazai tapasztalatok arra mutatnak, hogy az élet nagy próbára teszi az ember szervezetét és

A SZOKÁSOS ÉS NEM MEGFELELŐ MOZGÁS

sok esetben nem tudja kiegyenlíteni a foglalkozás és az életmód egyoldalú, nem egyszer ártalmas hatásait. A versenysportolókkal, az iskolák tanulóival úgy-ahogy foglalkoznak, a betegeket ellátják az orvosok, de e rétegek között ott van egy hatalmas tömb, *ott vannak a dolgozók milliói, akik még nem tudnak hova fordulni kondíciójuk testnevelési igényeinek kielégítéséért.* Mindegyikük érzi, hogy valami mozgásra lenne szüksége, valami felfrissítő, felüdítő sportolásra vagy sportjátékra, mert különben nem tudják kellő szinten fenntartani egészségüket, erejüket, ügyességüket, kedélyüket, s ezen a hiányosságon nem lehet segíteni semmiféle gyógyszeres kezeléssel.

Meg kell teremteni az „ellátatlanok" számára a kondicionális lehetőségét, azaz: a kondicionáló testnevelést. A kondicionálás és tömegsportolás megelőző egészségvédelmet /is szolgáló feladatait a testnevelési és sportszerveknek az egészségügyi szervekkel, a szakszervezetekkel és az érdekelt személyekkel közösen kell és lehet csak megoldaniok.

Már annak is nagy jelentősége lenne, ha *kezdetben csak azok számára szerveznék meg a kondicionálást, akik vállalják a fenntartáshoz szükséges szerény részvételi költségeket.* Így már a megindulásnál sokezer emberen segíthetünk, s ezzel sok-sok ezer, és százezer munkaórát nyerhet népgazdaságunk.

A Szakszervezeti Társadalombiztosítási Központ 1958 első felében jelentést tett közzé. Ebből kiderül, hogy a keresetképtelenséggel járó megbetegedések száma elég magas. 1955-ben 900, 1956-ban 865, 1957-ben pedig 1183 millió forint táppénzt fizettek ki a szakszervezeti társadalombiztosítás keretében.

Ha a kondicionáló testnevelést

ORSZÁGOS MOZGALOMMÁ FEJLESZTJÜK,

ezek a költségek lényegesen csökkenthetők. A kondicionálás nem igényel különösebb állami támogatást sem, s amibe kerül, az *bőségesen megtérül* az egyénnek, a családnak, a népgazdaságnak. Ezt bizonyítják a Szovjetunió üzemeiben, kolhozaiban végzett kondicionáló testnevelés adatai is. Például a *Fizkultúra i szport* idei 3. számában a moszkvai lámpagyár rádiólámpa-összeszerelő műhelyének üzemi tornájáról közöl ilyen adatokat. A dolgozók elmondják a cikkben, hogy az üzemi torna mozgásai nyomán észrevehetően frissebbek, s gyorsabb, biztosabb a kezük. *M. V. Csuvakova* üzemi orvos naplója szerint az üzemi torna bevezetése óta sokkal kevesebben keresik fel a rendelőt, pedig azelőtt csak fejfájással naponta 10—15 nő jelentkezett. A tervosztály jelentése szerint négy hónap alatt *2,5 százalékkal nőtt a termelés*, amit az üzemi tornának tulajdonítottak.

A TTT kísérletezése azt a célt szolgálja, hogy kialakítsa a legmegfelelőbb megoldást, és nemcsak a kondicionáló testnevelés anyagát, hanem módszereit is. Később azután ezek segítségével képezik ki — majd képezik tovább — azokat a pedagógusokat, akik a munkát országszerte végezni fogják.

A kondicionáló testnevelés tárgyi feltételei nálunk a legfontosabb ipari és mezőgazdasági központokban megvannak: érdeklődő dolgozók, bevonható pedagógusok, a szükséges szakfelügyeletet ellátó szervek, megfelelő helyiségek, pályák, szükséges eszközök. Néhány év alatt azután megteremthetjük majd a további terjeszkedés gazdasági feltételeit is.

A kísérlettel megoldandó feladatok:

1. Az erőállapot pontos *mérése;*
2. Az állapotnak megfelelő *osztályba-sorolás.*
3. *A részt vevők állapotváltozásainak figyelése,* meghatározása objektív módszerekkel.
4. *Az alkalmazkodó izomtevékenység* — látható mozgások, sztatikus izomműködtetés — *körének meghatározása.*
5. Az izomtevékenység látható formáinak — mozdulatok, tartások, fogások, gyakorlatok — *összefűzése,* ezek egyenkénti hatásfoka.
6. A tapasztalatok rögzítése, feldolgozása, tanulságainak leszűrése, egyszóval: *értékelése.*
7. A tudományos eredmények *nyilvánosságra hozása.*
8. *A tudományos eredmények alkalmazása.*

A TTT most folyó kísérlete már eddig is.

EGÉSZ SOR GYAKORLATI KÉRDÉST VILÁGÍTOTT MEG.

Így például megmutatta ez a kísérlet azt, hogy *az üdülés hatása nagymértékben növelhető lenne,* ha az üdülőkben a kondicionális tapasztalatoknak megfelelő testnevelést valósítanának meg. A kísérlet révén közelebb jutunk az ipari, a mezőgazdasági és egyéb *szakmai testnevelés* megoldásához is: a versenysport egyik leglényegesebb kérdésének, *az erőnlét időzítésének* a kérdésében is segít ez a kísérlet. A kísérletezők méréseik, megfigyeléseik alapján *a terhelés fokának objektív mérésére* egy általunk kipróbált és jól bevált módszert ajánlanak. A beszámolóban megemlítik, hogy *a korai specializálás* hatásához is fontos adatokat szolgáltatnak: támpontot adnak *a sportsérülések megelőzéséhez,* a sérültek kondicionáláshoz; gyakorlati tanácsokat nyújtanak a testnevelő foglalkozások jobb időkihasználására.

Mindezek után *Kovács Géza* beszámolója rátér a kísérletek adatokkal bőven illusztrált ismertetésére. Az eredmények mögött nemcsak a

felsorolt évek fáradságos munkája áll — írja —, hanem azoké az évtizedeké is, amelyek elvezettek ennek a kísérletnek a megindításához. Úgyszólván minden lépés ezernyi akadály elhárítása után volt csak lehetséges. A nehézségek felett csak az a lelkesedés diadalmaskodhatott, amely az egyre szaporodó eredményekből, a résztvevők javuló testi-lelki állapotából, egyre derűsebb tekintetéből, táplálkozott...

Kétéves előkísérlet és megfelelő előkészületek után

1956. SZEPTEMBER 3-ÁN INDULT

meg a kondicionáló testnevelés és folyt 1957. július 22-ig (közben azonban az ellenforradalom és következményei miatt október 22. és március 10. között szünetelt a munka). 63 résztvevője volt a kísérleti tanfolyamnak, 45 nő és 18 férfi. Ezek közül a legfiatalabb 22, a legidősebb 65 éves volt.

Azok állapotán, akik rendszeresen részt vettek a kondicionálásban, jelentős javulás mutatkozott. Nyári szünet után 1957. szeptember 3-án folytatódott a munka. Régi és új jelentkezőkből 53-as létszám adódott, 34 nő és 19 férfi. 1958 első felében 35 nő és 15 férfi vett részt a kondicionálásban. A résztvevők 86—92 százalékát a 30—59 évesek tették ki (a 40—59 évesek minden csoportban valamivel többen voltak, mint a 30—39 évesek).

A jelenlét és hiányzás tapasztalatai arra mutatnak, hogy a kondicionálást társadalmi mozgalomként kell megszervezni, mégpedig minden csoportot sajátságos állapotnak, élet- és munkakörülményeinek megfelelően. *A kondicionálást nem lehet életkorok, hanem a különböző testi-lelki állapot szerint összeállított csoportokban végezni.*

A kondicionálásra jelentkezők között azok jelentették a legnehezebb eseteket, akiket orvosok azért küldtek, mert állapotuk romlása folytán *betegség* határára jutottak. A résztvevők legnagyobb része mindenesetre azért jött, mert nyugtalanító jelenségeket észlelt magán, életműködési rendellenességeket, noha többjüknél nem mutatta a panaszok megokoltságát a szokásos orvosi vizsgálat. Viszonylag könnyebb esetet jelentettek azok, akik *esztétikai okok* — túltápláltság, kövérség, sovány ság — miatt jelentkeztek. A legjobb állapotúak csoportjába azok tartoznak, akik *mozgásszükségletük kielégítése végett* jelentkeztek kondicionálásra. Orvosi tanácsra a résztvevők 30—36 százaléka, nyugtalanító jelenségek miatt 54—58 százaléka (esztétikai igény miatt 16—20, belső rendellenesség miatt 34—42 százalék), „mozgáséhség" következtében 8—12 százalék jelentkezett.

A kondicionálás megkezdése előtt

A RÉSZTVEVŐK ALAPOS ORVOSI VIZSGÁLATON ESNEK ÁT.

A legkedvezőbb állapotúak számára később csak időszakonkint volt szükség ellenőrzésre; néhányat azonban soron kívül is *ellenőrizni kellett.* A kritikus állapotúak szoros ellenőrzés alá kerültek. Ilyen volt a résztvevők 16—22 százaléka, rendkívüli felügyelet alatt állt 28—38 és időszakos ellenőrzés alatt 40—54 százaléka.

Feltűnő volt, hogy a vizsgálat során *ritkán akadtak helyesen légzőkre.* (Ilyen a jelentkezettek mindössze 2—4 százaléka volt!) A hibás légzés gyakran maga is elégséges ok számtalan panaszra. *A testi gyengeség,* az izmok satnyult állapota is feltűnt. Többen képtelenek voltak a jelentkezéskor két-három guggolásra is, gyűrűn húzódzkodni egyetlen nő sem tudott, a férfiak többsége is legfeljebb egyszer-kétszer. (Jó erőben volt 6—10 százalék, törzse gyenge 10—18, lába 10—14 százaléknak, általános gyengének számított 26—32 százalék.) Sok jelentkezőnél *találtak izületi kötöttséget,* főleg csípőben és a lábon. Egyetlen olyan jelentkező sem akadt például, akinek bokaműködése hibátlan lett volna.

Kövérnek volt mondható a nők 8—16 százaléka (férfi egy sem), kövérkésnek 26—30% nő és 12—16 százalék férfi, sovány 8—10% nő és 6—8% férfi. Mutatkozott kedvezőtlen asszimmetria is a két testfél, valamint a végtagok tekintetében. Meglehetősen általános jelenségnek tekinthető az egyensúly bizonytalansága, a látás és a mozgás együttműködésének bizonytalansága (koordinálatlansága).

KONDICIONÁLIS FELADATOK

A jelentkezettek a lehető legnagyobb figyelemmel kísérik állapotuk változását. Őket csak a megfogható eredmények érdeklik: mennyi idő alatt mennyit javulnak, milyen a közérzetük.

A kísérlet során *a legfontosabb feladat az volt, hogy megtanítsák helyesen lélegezni és mozogni a résztvevőket.* Mozgásadagolásról, így tudatos kondicionálásról addig ugyanis nem is lehet beszélni, amíg a résztvevők az alkalmazott elemeket össze-vissza, erőlködve, mindig másként végzik. De nemcsak erre kell tekintettel lenni. Az első vizsgálatkor észlelt állapot változik. A résztvevők élet- és munkakörülményei is változnak, az évszakok és az időjárási tényezők is, előfordulnak az egészségi állapotban is változások és — természetesen a kondicionáló eljárás is okoz változásokat.

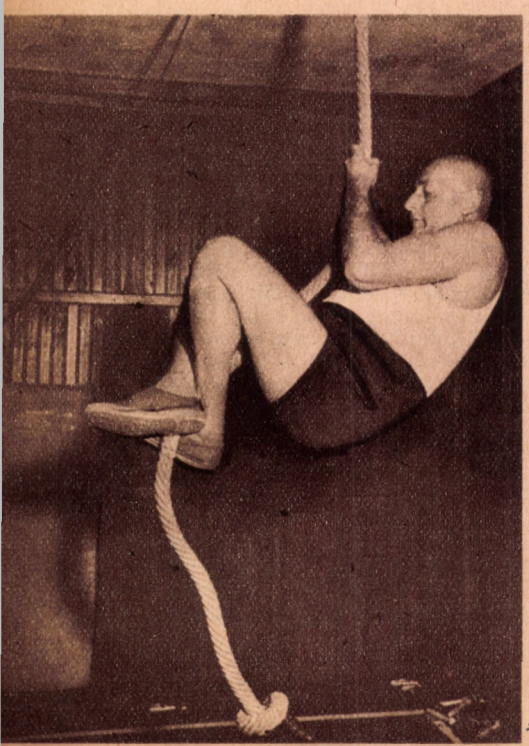
Az állapot-ellenőrzéshez és tennivalóinak meghatározásához az *osztálybasorolást* alkalmaztuk, mint a gyakorlatban legmegfelelőbbet. (Leírását lásd Sport és Tudomány 1957. évi 4. számában.) Ennek segítségével állapotuk és kondícionálási szükségleteik szerint *osztályozták a jelentkezetteket.* Abból pedig, ahogy ezek a kondicionálási eljárásokra reagáltak, következtetni lehet a szakmai testnevelés sokféle problémájának megoldási lehetőségeire is.

Nincs szükség arra, hogy annyiféle testnevelési eljárást dolgozzanak ki, ahány foglalkozási ág van. Az egyes foglalkozási ágakban dolgozókat be lehet osztani a kísérlet során felállított kondicióosztályok valamelyikébe. Persze, az erőállapot meghatározása önmagában nem elegendő, de még a változások figyelemmel kísérése sem. A feladat megvalósítását szolgáló testnevelési elemek mellett fontos szerepe van annak *a módszernek, amely örömet szerző élményt nyújt, meggyőz és mozgósítja az akaraterőt is.* A testnevelési elemek, gyakorlatok gépies alkalmazása rendszerint nem adják meg a kívánt hatást. Nem szabad tehát soha megelégedni a testgyakorlatok előírásával. Az egyik férfi részvevőnek például valaki azt tanácsolta még mielőtt a kondicionálásra járt, hogy evezzen mértékletesen, attól rendbe fog jönni leromlott kondíciója. Nem jött rendbe, sőt tovább romlott, mert a tanácsadó nem határozta meg: milyen hajóban, mikor, mennyit, milyen erőbedobással, hogyan evezzen. Egy másiknak előzőleg hízás ellen gimnasztikát ajánlottak. A gyakorlatokat régi emlékeiből és a Müller könyvből válogatta ki. De a módszerre nem kapott utasítást, s így semmit sem fogyott, viszont — túlerőltette a szívét.

Az általánosságok éppoly rosszak lehetnek tehát, mint bármely eljárás sablonos, merev alkalmazása.

Minden testnevelési tevékenységben az a döntő: *milyen hatással van a kondicionálást végző szervezetére?* Még az egyazon csoportba tartozóknak adagolandó megterhelés is csak nagyjából egyforma, mert az egyéni teljesítőképességhez viszonyítva eltérések lehetnek és — rendszerint vannak is. Például, ha valamennyien törzslengetést végeznek, egyiknél a nehézségi fokot növelnünk kell azzal, hogy karját magastartásba te-

A kondicionáltak haladottabb fokon nagyobb teljesítményekre is képessé válnak. A képen látható, 60 éves férfi harmadik fogásra beüt az 5 méteres mászókötélen. (Kozák Lajos felv.)



tetjük, s másiknál nem szabad, mert túlerőltetnénk. *Az erőbedobást mindig megközelítő pontossággal kell szabályozni* a mozgáselem vagy gyakorlat természetétől függően időben, térben stb. Az alkalmazandó elemeket a környezeti lehetőségek szabják meg elsősorban. Az elemek sokaságából azt vagy azokat kell alkalmaznunk, amelyek leginkább célravezetők.

A KONDICIONÁLÁSBAN FELHASZNÁLT ANYAG, IDŐ ÉS MÓDSZER

A kondicionálásban végigpróbálták a testnevelési elemek egész sorát. Megállapították, hogy *legcélszerűbb az elemrészek végeztetése*, mert ellenőrzötten adagolhatók, s ezeket végzik a legkevesebb hibával.

A már ismert, jól begyakorolt elemrészekből elemeket, majd gyakorlatokat építeni nem nehéz egyetlen kondicionált számára sem, és ezek az új anyagrészek is megfelelően ellenőrizhető hatásúak. Az ilyen oktatása és gyakoroltatása azért is szükséges, mert *vannak a szervezetnek elhanyagolt részei.* Így például a helyes járáshoz rendbe kell szedni az esetleg elhanyagolt lábat. Meg kell tanítani a különféle izmokat működtetni, hogy ezeket azután fel lehessen használni az összetett mozgást jelentő járásban.

A részekről az egész fel való haladást, azaz az analitikus oktatást megfelelően váltogatni kell a szintétikussal. Olyan szintétikus elemeket, amelyeket a kondicionált tud, már az első időszakban is alkalmazni lehet.

Nem közömbös *a testhelyzet* sem, amiben a gyakorlás folyik. Az egyszerű ülés vagy fekvés például sokkal biztosabb egyensúlyi helyzetet ad, mint az állás. Az egyes testhelyzetekben alkalmazott elemek egymástól eléggé elszigetelten működtethetik az egyes izmokat és ezáltal részhatásuk is jól kiaknázható. *A kötélugrás* például, mint a futás legjobban szabályozható és többféleképpen mérhető formája, igen bevált. Sokoldalúan használhatók *a különböző súlyú és méretű labdák*, velük — a javulásnak megfelelően — egészen egyszerűen változtathatjuk a terhelés szintjét.

Egy-egy kondicionáló foglalkozás *általában egy óra hosszat tart*, ebből vezetett gyakorlási idő 50 perc. Öt-hat időegység alatt — az osztályba-sorolásnak megfelelően — elemcsoportokat gyakoroltatunk végig, a besorolásnak megfelelő terv szerint (ezeket, persze, kipróbálások alapján esetleg módosítva alkalmazzuk). *A terhelés nagymértékben függ az alkalmazott elemek sorrendjétől.* Nézzünk meg egy példát. Első elem: hanyattfekvésben pároskarú hátúszás karmozgása. Második elem: hanyattfekvésben kallózás. Harmadik elem: hanyattfekvésben páros lábemeléssel gurulás hátra talajérintésig és vissza. Kisebb a terhelés, ha a gyakorlatok sorrendje 3, 1, 2 vagy 2, 1, 3.

A kitűnően bevált terhelés-mérés-



A kondicionálásban több gyakorlatelemet ülve végeznek, mert így könnyebb izolált izommunkával különleges hatásokat elérni (Kozák Lajos felv.)

sel időegységben összehasonlíthatóan fejezték ki a különféle elemcsoportok terhelési mértékeit. (Lásd Sport és Tudomány, 1957. évi decemberi számában, 15—16. oldal.) Ezzel elérték azt, hogy nem kellett minden elemet külön figyelembe venniök, ami gyakorlatilag nehezen is valósítható meg. (Csak úgy, ha az egész kondicionálási időt méricskélésre fordítanák!) Úgy vannak tehát a pontosan mért elemekkel, mint az ételgyárak az élelmezéstudomány eredményei alapján készült ételekkel: minden tápanyagból annyi van az ételben, amennyi kell, sem több, sem kevesebb. Ezzel szemben a házikoszt, a maga megszokásra, tapasztalatra támaszkodó módszerével képtelen megvalósítani a leggazdaságosabb élelmezést. Körülbelül így viszonylik egymáshoz a kondicionálás és a szokásos testgyakorlás.

Országos érdek lenne a tudományos eljárás minél általánosabb alkalmazása.

*

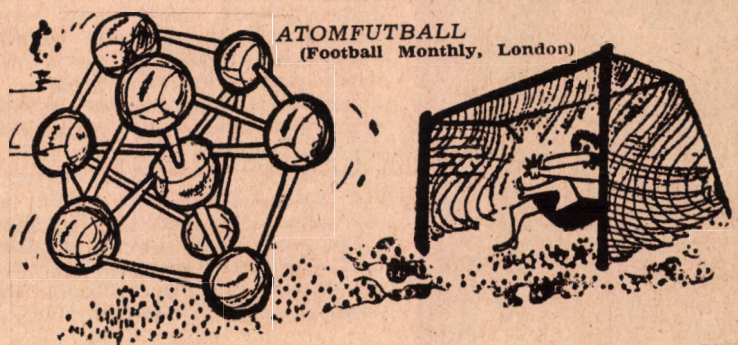
A beszámoló végén különféle kondicionáltak eredményeit ismerteti a beszámoló. Az eredmények nagyon biztatók, sőt lelkesítők. Az eljárás helyessége bebizonyítottnak látszik. A kísérleteket végzők azonban 1960 végéig végzendő vizsgálataik során annyi adatot szeretnének felsorakoztani, hogy módszereik, eljárásaik helyessége mindenki számára teljesen meggyőző lehessen.

Kézi és elektromos időmérés

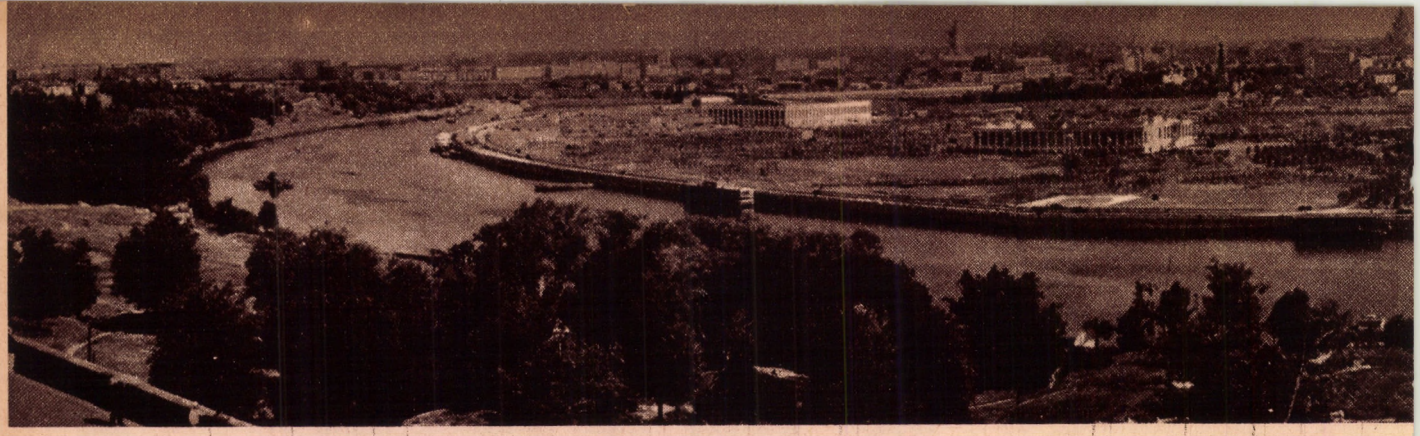
Sokan foglalkoztak már az időmérés kérdésével és valamennyien megállapították, hogy az elektromos időmérés sokkal jobb, mint a kézi. Már a huszas években használtak elektromos időmérő készülékeket és ezek időközben nagy fejlődésen mentek át. Manapság már olyan „kvarcórák" állnak rendelkezésre, amelyeket elektromos pisztoly indít meg és a célban fotocella állít meg.

De ha ez így van, miért nem használják éppen az atlétikában az elektromos időmérést. Talán azért nem, mert át kellene értékelni az eredményeket? Vagy gazdasági okai vannak? *Erwin Wiederholt* a Die Leibeserziehung júliusi számában vizsgálatai alapján megállapítja, hogy a legjobb időmérők sem nyújtanak biztosítékot a pontos mérésre, hát még azok, akik ritkán mérnek!

Mindenesetre megnyugtatóbb az elektromos készülékekkel végzett mérés. Ezek a készülékek nem olyan drágák, hogy legalább a szövetségek ne szerezhetnék be és legalább a nagy versenyeken ne használhatnák. Ehhez azonban az kellene, hogy a nemzetközi atlétikai szövetség necsak elismerje az elektromos mérés helyességét, hanem alkalmazza is az ilyen készülékeket, ahogy az úszók, evezősök, síelők és kerékpárosok már alkalmazzák!



ATOMFUTBALL
(Football Monthly, London)



Teendők a magyar tornasportban

Az ellenforradalom hatására a felszabadulás után nagy fejlődésnek indult magyar tornasport mind mennyiségileg, mind minőségileg visszaesett. 1956-ban az országban mintegy 1000 működő tornaszakosztály volt nyilvántartva — jelenleg mindössze 88 szakosztályban folyik rendszeres foglalkozás. A tornaszakosztályok nagymérvű megszüntetésére jellemző, hogy a textilszakmában 40-en felüli, a vasas szakmában közel 20 a megszüntetett tornaszakosztályok száma, köztük olyan komoly múlttal rendelkező is akad, mint pl. a Csepeli Vasas tornaszakosztálya.

Tornasportunk *mennyiségi tekintetben is erősen visszaesett* az elmúlt két évben. 1956-ban több ezer minősített tornász volt, jelenleg alig haladja meg a két és félezret az igazolt, tehát feltehetően rendszeres edzést folytató tornászok száma. Ezzel a számmal Európában az utolsó helyen állunk. A Torna Szövetség által nyilvántartott 2700 tornász zöme fiatal, a jövő szempontjából jó, de a jelenben nem eléggé fejlett tudású és tapasztalatú tornász, néhány, ma már élvonalban levő fiataltól eltekintve. *Erősen csökkent az iskoláskorú tornászok száma.* Maga az iskolai testnevelési tanterv is szűkre vette a tornaanyagot, sőt az új tanévre még tovább csökkentették, így nem alkalmas arra, hogy kellően felkeltse a versenytorna iránti érdeklődést. Sok iskola tornatermi felszerelése sem kielégítő, a hiányok pótlása pedig lassú ütemben halad.

A megalakulóban levő sportiskolák valamit javítanak a helyzeten, ellátottságuk azonban kevés ahhoz, hogy minőségi munkát is tudjanak végezni.

A legnagyobb nehézséget a tornaszakosztályok, különösen az üzemi tornaszakosztályok megszüntetése okozta, ami a dolgozók ezreinek a rendszeres torna foglalkozását tette lehetetlenné. A működő szakosztályok — egy-két kivételtől eltekintve — nem kapják meg azt az anyagi támogatást, amellyel akár a tömegesítést, akár a minőség fejlődését kellően megvalósíthatnák. A vezetők általában türelmetlenek. Néhány hónapos munka után már bajnokságokat várnak, holott egy tornaszakosztály, különösen egy kezdő szakosztály legnagyobb eredménye, ha minél többen vesznek részt az edzéseken.

A visszaesés átterjedt vidékre is. Vidéken a tornasport olyan helyzetbe került, hogy például egy dísztornát is csak úgy tudnak megrendezni, ha a fővárosból hívnak meg válogatottakat. A néhány működő szakosztálynak nincs módja eleget versenyezni. Az év nagy részében versenyzési lehetőség nincs, mert nincs pénz versenyrendezésre. A kevés torna-megmozdulás és alacsony színvonal nem vonzza a vidéki fiatalságot a tornasport felé. Az ellátatlanság okozta elkedvetlenedést nem tudja ellensúlyozni néhány lelkes oktató fáradhatatlan munkája.

Elmaradott a helyzet a létesítmények területén. Falun, ahol tért tudna hódítani a torna, nemcsak, hogy tornateremről nem beszélhetünk, de egy korlát, vagy gerenda is ritkaság számba megy. Vidéken sok helyen a tornatermek elhanyagoltak, télen fűtetlenek, a tornaszerek elrongálódtak. Kétségtelen, hogy a fővárosban jobb a helyzet, de azért Budapesten is találni elhanyagolt tornatermet, jelentős értékű javításra szoruló tornaszer fekszik használatlanul anyagi fedezet hiányában.

Végül nem hallgatható el *a sajtó* szerepe sem. A hivatalos szaksajtót kivéve lapjaink keveset foglalkoznak tornával. Nemhogy az érdeklődést nem keltik fel a sportág iránt, de még komoly eseményekre is ritkán áldoznak egy-egy rövidke hírt. A sportág pedig joggal elvárhatja, hogy foglalkozzanak vele és különösen most, amikor minden segítségre szükség van.

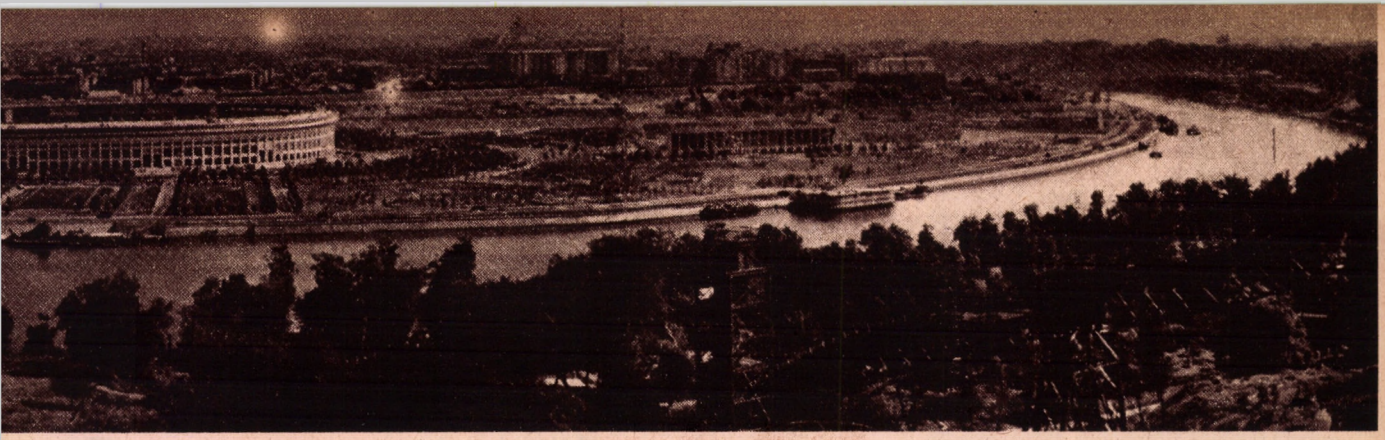
A tornasport tömegességét gátló okok közül még többet is felsorolhatnánk, de pillanatnyilag fontosabbakat nem.

Egyre súlyosabbá válik a helyzet minőségi szempontból is. Az utánpótlás kiválasztásánál le kell mondani az igényességről, mert *a fiatalok hiányos alapképzéssel kerülnek fel.* Miből adódnak ezek a hiányosságok? Elsősorban abból az értelmetlen *türelmetlenségből,* amelylyel az egyesületi vezetők az eredményeket követelik. Hogyan tudja a leglelkiismeretesebb edző is betartani a fokozatosság elvét akkor, amikor egész szakosztályának működési lehetősége attól függ, hogy milyen rövid idő alatt mutat fel bajnoki győzelmet? Nincs idő sem körültekintő alapozásra, sem fokozatos felépítésre. Kénytelen rövid idő alatt előírt és szabadonválasztott gyakorlatokat betanítani, kihagyva alapmozdulatokat, elnagyolva a kivitelezéssel járó követelményeket és teljesen mellőzve a kiegészítő sportágakkal való foglalkozást. Lecsökkent az edzési munka mennyisége is. Az edző egymaga időben nem képes mindenkivel egyénileg foglalkozni, a tornászok pedig nem használják ki az edzés idejét, hogy egymásnak segítve gyakoroljanak.

A torna minőségi színvonalát *az egyre magasabbfokú mozdulatelemekből álló gyakorlatok szabják meg.* A fiatal tornászok mindenáron ezeknek az elemeknek az el-

Éva Bosaková lebegőülésben a gerendán. (A kiváló csehszlovák versenyzőnő talajtornában, gerendán Manyinával holtversenyben végzett az első helyen, összetett versenyben a második helyre került a világbajnokságon)





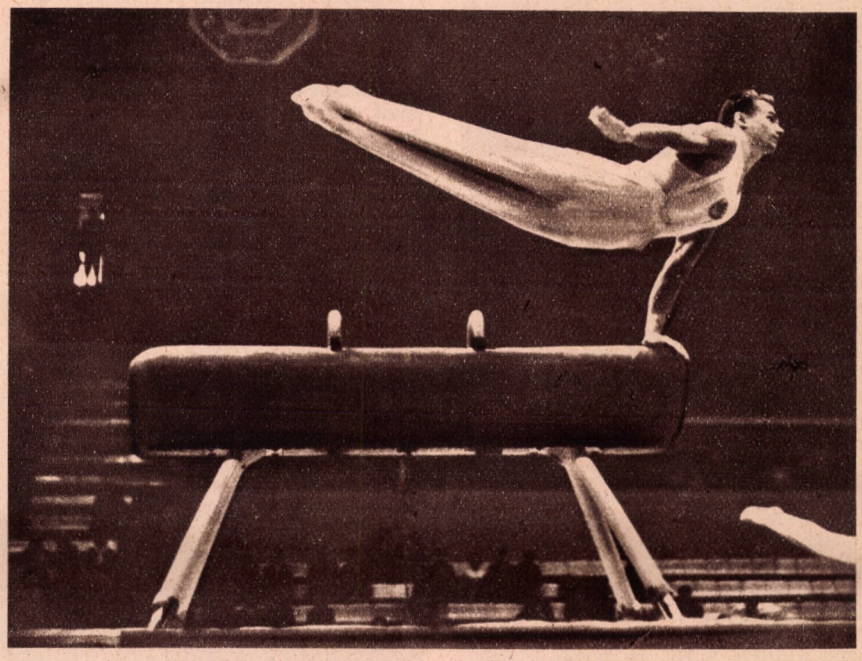
A Lenin-stadion a Moszkva folyó kanyarjában. Pályáin és más sportlétesítményeiben egyszerre huszonöt sportág űzői versenyezhetnek, vagy tarthatnak edzést

sajátítására törekszenek még a kivitel rovására is. Így *az esztétikai követelmények másodrendűekké váltak.* Ez a felfogás különösen férfi tornánkban terjedt el. Végül eljutott odáig, hogy ma az esztétikai követelmények hiányossága inkább jellemzője férfi tornánknak, mint az anyagerősség kielégítő foka. Az „anyagerősség mindenek előtt" hirdetése túlzásokba rántott néhány szakembert is. Ezek olyan technikai módszereket alakítottak ki, amelyek tovább rontották minőségi tornánk helyzetét.

Élvonalbeli *női tornánk* szintje jobb a férfiénál, de messze van attól, amelyet a felszabadulás után elért. A magyar női torna élenjárt az újszerűség útján. Nőtornászaink elért sikereihez nagymértékben hozzájárultak bátor kezdeményezéseik, az új mozdulatelemeik és összetételeik, valamint egyéni szépségű gyakorlatkivitelezéseik. *Ma hiányzik az újszerűség* válogatott nőtornászaink gyakorlataiból. Ez az erősségi színvonal csökkentését is jelenti. Női minőségi tornánk anyagerőssége megfelel ugyan a nemzetközi követelményeknek, de ahhoz, hogy ismét nagytekintélyű vetélytársaknak tekintsék válogatottjainkat a világversenyeken — *több kell!*

Nem kismértékben járult hozzá minőségi színvonalunk visszaeséséhez több élvonalbeli versenyzőnk disszidálása. A tornaszövetségek elnökségei nem foglalkoztak kielégítően akár a szakosztályi, akár a válogatott edzések ellenőrzésével. Az edzőbizottság is inkább csak versenyeken látta élvonalbeli tornászainkat, holott komoly segítséget adhatott volna, ha az edzéseken is rendszeresen képviseltette volna magát.

Edzőink nehéz helyzetben vannak egyesületi munkájuk elvégzésekor. A gyenge anyagi ellátás, türelmetlen, kis létszámú szakosztály és edzőpartner hiány a gyakoribb nehézség előttük. Vannak más okok is, amelyek edzőink szakmai és nevelő munkáját hátráltatják. Ezek közül legfontosabb *a szakmai továbbképzés hiánya.* A továbbképzés elhanyagolásának tulajdonítható, hogy igen gyenge az utóbbi évek tornavonatkozású magyar szakirodalma. Edzőink nagy része kényszernek érezte az oktatói tanfolyamokon való részvételt, a továbbképzést pedig nem igényelte. A Torna Szövetség sem kezelte ezt a kérdést fontosságához mérten. Kétségtelen, hogy ma, különösen pedig a moszkvai VB után *megnőtt az igény a továbbképzésre.* Ez remélhetőleg nemcsak szalmaláng lesz!



Tyitov, az egyik legtehetségesebb szovjet tornász szép leugrása lólengés-gyakorlata után. (Tyitov összetettben 3. lett, lóugrásban első helyen végzett a moszkvai VB-n.)

(Sárkány István felvételei)

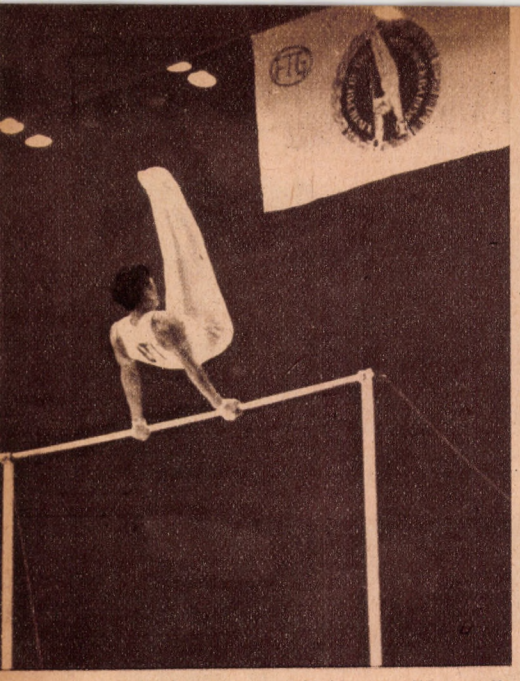
Tornászatunk jelenlegi állapotának megváltoztatásához kettős feladatot kell elvégeznünk: *a torna tömegalapjait lerakni és a minőségi színvonalat felemelni.*

A tömegalap lerakását már az iskolás kor előtti fiatalokon meg kellene kezdeni. Nem akadályozni, hanem támogatni kell azokat a tornaszakosztályokat, testnevelőket, edzőket, akik eleget akarnak tenni a szülők kívánságainak is és *gyermektornákat* indítanak.

A következő lépcső *az általános és középiskolások rendszeres tornaprogramjának megállapítása lenne.* Ebben a programban szerepelne — fokozatosan felépítve — a torna tantervi anyag színvonalának emelése, technikájának módosítása, az iskolai dísztornákra való felkészítés, az általános és minőségi jelvényszerző versenyek szervezése osztályokon belül és végül házi, városi, megyei, területi és országos bajnokságok megrendezése kezdő és haladó fokon.

A sportegyesületekben biztosítani kellene a lehetőségét annak, hogy olyanok is rendszeresen tornászhassanak, akik nem akarnak versenyszerűen sportolni. Ha Budapesten a nagyobb szakszervezeti sportegyesületek több kerületben állítanának fel tornaszakosztályokat, biztosíthatnánk azoknak a tornázási lehetőségét is, akik a maguk egyesületében szeretnének sportolni, de mert távol laknak, inkább lemondanak a tornáról.

Sokat javíthatna a tömegesítés helyzetén *a falusi fiatalok rendszeresebb foglalkoztatása.* Ehhez azonban a tárgyi feltételek megteremtése is szükséges, hogy az időjárás ne akadályozhassa a rendszeres tornamunkát. Fel kellene használni a *Rostás—Sós*-féle tornaszer-kombinátot, amelynek használata alapot jelentene a versenyeken való tornázáshoz. Később aztán fokozatosan jutna a szabványos tornaszerekhez a falu is. Ha falun lesz hol és lesz min tornázni, nagyobb kedvvel fognak a környező városokból lemenni



A japán Ono a nyújtón. (A világ egyik legkiválóbb tornászának számító japán bajnok az összetett versenyben a második lett Sahlin mögött

a tornaszakemberek segítséget nyújtani, a megyei tornaszövetségek pedig megteremthetik a maguk működésének tömegalapjait. A torna egészségügyi fontosságát hangsúlyozná, ha a reggeli rádiótorna mellé a fejlesztés során a *televíziótornát* is megvalósítanák.

A széles tömegalapból lehet csak felépíteni a sportág olyan specialistáit, akik a legmagasabb teljesítményekre képesek. Sohasem szabad elfeledkezni arról, hogy *a könnyebbről a nehezebbre* elv a tornában döntő jelentőségű. Mit is vehetünk a minőségi tornában „könnyebbnek?" A szép mozgás, a helyes tartás kialakítását. A szép járás, megállás, a fej helyes tartása, a végtagok szép mozgatása és tartása, majd az egész testtel való mozgás könnyed, esztétikus formája könnyen megtanulható és beidegezhető úgy, hogy később a szereken való egyszerű, majd mind magasabb fokú mozgások, mozdulatelemek és végül a gyakorlatok közben is megmaradjon.

A minőségi alap lefektetése, a türelmetlenségtől mentes felkészítés megszabja *a versenyeztetést* is. Legyen meg a versenyzésnek is a felfelé csúcsosodó építménye. Ifjúsági versenyzőink ne ugorják át az alsóbb osztályú versenyeket és az ifjúsági I. osztályban már csak akkor induljanak, amikor eredményekkel bizonyították, hogy felkészültek minden tekintetben az ifjúságiak legmagasabb fokú versenyeire. Ezek után kerülhetnek a magasabb korosztályúak növekvő követelményeket támasztó versenyeire, végső fokon a mesterfokúak bajnokságain keresztül a válogatottságig.

A minőségi torna megjavításában nem hanyagolható el *a tudományosság* elve. A fejlődés ma már olyan edzői tevékenységet igényel, melyet széleskörű egészségtani, élettani, pedagógiai, fizikai és politikai ismeretek támasztanak alá. Sokoldalúan, tudományosan képzett edzők képesek csak az újszerűségek meglátására, alkalmazására, majd újabbak tervezésére, a tornasport fejlődésének irányítására.

Ebben az évben több kiváló edzőnk volt külföldön és nemzetközi találkozókon gyűjthettek tapasztalatokat. Több szakemberünk figyelhette meg a moszkvai tornász világbajnokságot. *Fogjanak össze ezek a szakemberek*, dolgozzák fel együttesen tapasztalataikat és hozzák nyilvánosságra. Törekedni kell arra is, hogy az edzők között kialakuljon *a helyes együttműködés*. Adják át az edzők tapasztalataikat egymásnak, fogadják el mások tanácsát, bírálatát! — Fogjunk össze valamennyien, a magyar tornasport fellendítésének nehéz, de megtisztelő munkájában.

Sárkány István

A titokzatos szer



Voltaire szatírikus történetei között szerepel egy régi-régi indiai mese. Egy dúsgazdag nagyúr jóléttől és a tétlenségtől annyira elhízott, hogy fulladásos rohamai voltak, halálfélelmek gyötörték, de egyetlen orvosa sem tudott segíteni rajta. Nagy jutalmat ígért annak, aki meggyógyítja. Jelentkezett egy **Xadic** nevezetű ember, aki **különféle gyógyfüveket és varázsszereket megfőzött és jól kitömött nagyméretű „gyógylabdába" varratta.** Ezt a labdát kellett dobálnia a kövér nagyúrnak, hogy pórusain át a gyógyszer a szervezetébe juthasson, s közben mértékletes életmódot kellett folytatnia. Előbb majd meghalt a fáradtságtól, de aztán egyre jobban bírta a dobálást. Egy hónap múlva teljesen egészségesnek érezte magát. Hálálkodva köszönte meg a csodaszert. **Xadic** ezt válaszolta neki: **„Nagyuram, a csodaszer annyit ér, mint bármelyik közönséges kődarab. Téged a testmozgás gyógyított meg, amivel a labda dobálása járt és az a mértékletes életmód, amit előírtam."** Lehet, hogy már akkor született meg a manapság is használt „gyógylabda"?



Elkészült a budai hegyekben, a Jánoshegy oldalán levő nagy síugró sánc igelit szőnyeg-bevonata. Szeptember 28-án már meg is rendezték az első műhó-síugró versenyt Magyarországon. (Képes Sport — Hemző felv.)

OLIMPIA FELÉ

A római olimpia műsora

A XVII. Nyári Olimpiai Játékok Szervező Bizottsága közzétette a római nyári olimpiai játékok részletes műsorát. Eszerint a XVII. Nyári Olimpia 1960. augusztus 25-én kezdődik és szeptember 11-én fejeződik be. Közben két pihenőnap lesz, éspedig augusztus 28-án és szeptember 4-én.

Az egyes sportágak részletes műsora:

Atlétika: aug. 31, szept. 1, 2, 3, 5, 6, 7 és 8-án délelőtt és délután, 10-én este.

Birkózás: aug. 26, 27, 29, 30, 31, szept. 1, 2, 3, 5 és 6-án délelőtt és este.

Evezés: aug. 30, 31, szept. 1. és 2-án délelőtt és délután, 3-án délután.

Gyeplabda: aug. 26, 27, 29, 30, 31, szept. 1, 2, 3 és 5-én délelőtt és délután, 7. és 9-én délután.

Kajak-kenu: aug. 26-án délelőtt és délután, 27. és 29-én délután.

Kosárlabda: aug. 26, 27 és 29-én délelőtt, délután és este, szept. 3, 7 és 8-án délután és este.

Kerékpár: aug. 26-án délelőtt és este, 27, 29 és 30-án délután és este.

Labdarúgás: aug. 26, 27, 29, 30 és 31-én, szept. 1, 5 és 7-én délután és este, 9-én és 10-én délután.

Lovaglás: Szept. 5, 6, 7, 8, 9, 10 és 11-én délelőtt és délután.

Ökölvívás: aug. 25-én este, 26, 27, 29, 30, 31, szept. 1, 2. és 3-án délután és este, 5-én este.

Öttusa: aug. 26-án reggel, 27-én egész nap, 29 és 30-án délelőtt, 31-én délután.

Sportlövészet: szept. 5, 6, 7, 8, 9, 10-én délelőtt és délután.

Súlyemelés: szept. 7, 8, 9 és 10-én délután és este.

Torna: szept. 5, 6, 7, 8, 9 és 10-én délelőtt és délután.

Úszás: aug. 26, 27, 29 és 30-án délelőtt, délután és este, 31, szept. 1, 2, és 3-án délelőtt és este.

Vitorla: aug. 29, 30, 31, szept. 1, 5, 6 és 7-én délelőtt.

Vívás: aug. 29, 30, 31, szept. 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 és 10-én délelőtt, délután és este.

Vízilabda: aug. 25 este, 26, 27, 29-én délelőtt és este, 30, 31-én, szept. 1, 2 és 3-án este.

Most tette közzé a nemzetközi olimpiai bizottság a melbournei olimpia hivatalos részvételi statisztikáját. Eszerint a versenyen összesen 67 ország 3183 sportolója vett részt, mégpedig 16 sportág 143 versenyszámában. A részletes adatok sportáganként:: atlétika férfi: 59 részvevő ország, 24 versenyszám, 570 sportoló; női: 27,9, 148; birkózás, szabadfogás: 30, 8, 176, kötött: 30, 8, 176; evezés: 25, 7, 242; gyeplabda: 12, 1, 162; kajak-kenu, férfi: 17, 8, 103, női: 10, 1, 10; kerékpár: 30, 5, 162; kosárlabda: 15, 1, 172; labdarúgás: 11, 1, 143; sportlövészet: 37, 7, 156; ökölvívás: 34, 10, 161; öttusa: 16, 1, 40,; súlyemelés 34, 7, 105; torna, férfi: 18, 8, 63; női: 15, 7, 65, úszás, férfi: 33, 9, 263; női: 26, 8, 125; vízilabda: 10, 1, —; vitorlázás: 28, 5, 153; vívás, férfi: 20, 6, 141, női: 11, 1, 23.

Rómában az 1960. évi nyári olimpiai játékok kerékpáros pályaversenyét a római ún. Világkiállítási Övezet nyugati szélén létesített Velodromban rendezik majd meg. Ennek versenypályája 400 méteres., fapadlós. Külön bekötőút biztosítja az országútiak bejutását a pályára. A pálya közepén levő füves térségen gyeplabda- és labdarúgó-mérkőzéseket lehet rendezni.

Az olimpiai vívóversenyek színhelye a római Kongresszusi Palota lesz. (Itt tartották az 1955. évi vívó világbajnokságot is.) A márványpalotának számtalan nagy terme van, ezek mindegyikében lehet majd versenyeket rendezni. Egyik terme 40 × 40 méter méretű. Edzésre külön helyiségeket tartanak majd fenn, szintúgy öttusa vívóversenyére is.

Újságíró falut rendeznek be a Via Aurelia egyik hatalmas, korszerű épülettömbjében. Ez a hely nagyjából egyenlő távolságban van a Világkiállítási Övezet olimpiai központjától, a Foro Italicótól, valamint a város központjától. A „falu" nemcsak lakást és ellátást biztosít az újságíróknak, hanem a lehető legjobb munkafeltételeket is. De nemcsak itt lesz sajtóközpont, hanem minden sportlétesítmény mellett is.

Prentis C. Hale, a Squaw Valleyben (Kalifornia) sorra kerülő téli olimpiai játékok szervező bizottságának elnöke kijelentette, hogy a lehető legkorszerűbben igyekeznek megrendezni a versenyeket. A nézők minden versenyhelyen televízión keresztül láthatják majd a többi eseményről adott közvetítést. Közölte Hale azt is, hogy a szakemberektől olyasféle biztosítékokat kapott, hogy a versenyekről akár Európába is közvetlen televíziós adásokat lehet majd adni.

Rómától 26 km-re, 293 méterre a tengerszint felett vulkáni eredetű kráterben van az Albano tó, az olimpiai evezősversenyek színhelye. 1903 óta számos nagy versenyt, sőt Európa-bajnokságot is rendeztek már itt. Az amfiteátrum-szerű parti emelkedés lehetővé teszi, hogy sok néző kísérhesse figyelemmel a versenyeket. A tó legnagyobb mélysége 170 méter.

HÍREK ★ KÖZLEMÉNYEK

„Szent Kristóf, segíts!" A francia motorosok és gépkocsizók jelentős része épp oly rabja a versenyszerű rohanásnak, mint más országok motorosai és gépkocsizói. És ezek az országúti versenyek évről évre növekvő számú balesetet okoznak. Mostanában úgy igyekeznek ezen segíteni, hogy a gépjárművekre olyan sebességmérőket szerelnek fel, melyeken 80 kilométeres sebesség elérése után a fényszámok mellett Szent Kristóf képe jelenik meg és ez a felírás: **„Ettől a pillanattól kezdve szükséged van a segítségemre!" (Szovjetszkij Szport)**



Rendben van! Légy te a Matthews!... Tied a labda...
(Football Monthly, London)

A legbátrabb bíró. Ezt a címet kapta az újságíróktól egy női ökölvívó-mérkőzésen bíráskodó mérkőzésvezető Amerikában. Még pedig azért, mert az egyik nőt mélyütés miatt le merte léptetni. Különösen pedig azért, mert ez a leléptetett nő — a saját felesége volt. **(Szovjetszkij Szport.)**

Sportegészségtan a budapesti és a debreceni orvostudományi egyetemen. Örömmel értesültünk róla, hogy a budapesti és a debreceni orvostudományi egyetem tantárgyai közé — fakultatív tárgyként — felvették a sportegészségtant. (Sőt Debrecenben a sportélettant is!) Ez az intézkedés — mondhatjuk — új korszak kezdetét jelenti a magyar sportorvos-képzésben. Azt jelenti, hogy a jövőben még jobb alapképzettségű sportorvosok segítik majd testnevelésünk, sportunk fejlődését. A budapesti egyetemre **Kereszty Alfonz dr-t,** a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanárát, a debreceni egyetemre, **Nagy Zoltán dr.** sportorvost, a debreceni közkórház sebészeti osztályának vezető főorvosát hívták meg előadó-tanárnak.

A kezdet kezdete

Amikor a testnevelő tanárnő megkérdezte, hogy ki mit szeretne sportolni, úgy festett a helyzet, hogy senki sem jelentkezik... A tanárnő buzdításul kijelentette: aki sportol, az jobb osztályzatot nyerhet. Ekkor egy vékony, magas kislány nagyon félszegen elrebegte, hogy szeretne röplabdázni... A lányok hangosan nevettek, még a tanárnő arcán is átsuhant a mosoly. A magas, félszeg kislány nem tartozott a legügyesebbek közé.

Ki akar még röplabdázni sportkörben?

Senki sem mozdult. Így a közeli klub edzéseire egyedül a magas kislány kezdett járni. Elnevezték „röppösnek", de más sokáig nem történt.

Egyszer valahogy előkerült az iskola sportszertárából egy röplabda. Kopottságán látszott, hogy valamikor sokat rúgdalhattak vele, porosságán még az is, hogy régen elfeledték a létezését. A tornaterem egyik sarkában két kislány próbálta ütögetni úgy, ahogy röplabdázóktól látta, de sehogysem sikerült nekik. Többet volt a földön a labda, mint a levegőben. Észre sem vették, amikor hozzájuk lépett a „röppös".

— Így próbáljátok — mutatta.

És csodák csodája: a labda engedelmeskedett neki!... A többi lány is köréjük gyülekezett, mind megpróbálta, többször is, de amikor nem ment, kijelentették:

— Ez nem sport!

De azért nem adták fel. Izgatta őket a labda ütögetésének rejtélye. Egyre többen és egyre gyakrabban kísérleteztek testnevelési órán és azon kívül. Később versenyeztek benne: ki tudja többször fej fölé ütögetni. Nemsokára kevés lett az egy röplabda...

Egy szép napon kihirdették, hogy nemzetközi női röplabdatorna lesz a Sportcsarnokban a magyar, a jugoszláv, a német és a francia válogatott részvételével. Ötven jegy kelt el! Ilyen még nem volt az iskola addigi történetében! A jegytulajdonosok türelmetlenül várták a nagy eseményt. A nemzetközi tornát a magyar együttes nyerte meg. Nem is tudott róla, hogy egyúttal a röplabda csatáját is megnyerte egy lányiskolában...

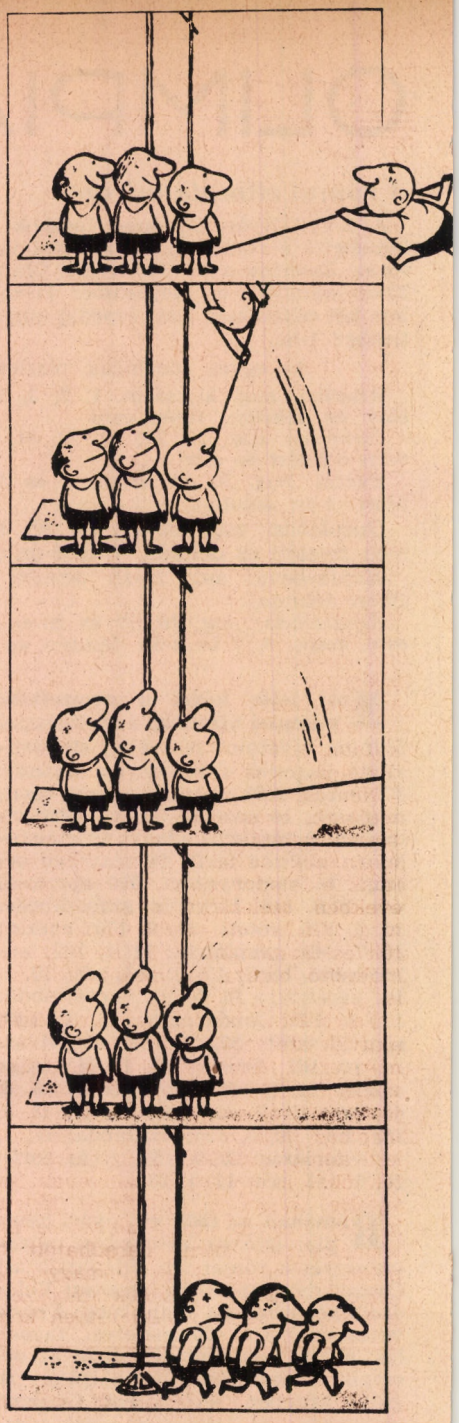
Az iskola felvette a rendszeres kapcsolatot a közeli röplabda-együttessel, egyre több lány járt röplabdázni. A lányok nagyon megszerették ezt a sportjátékot.

Ez azonban csak egy iskola a sok közül. Mi történik ott, ahol a kezdet kezdete nem alakul ilyen szerencsésen? Ott nem nyer polgárjogot a röplabda? Nyilván nem. De akkor hogyan képzelhető el magas színvonalú röplabdasport országunkban és hogyan képzelhetők el röplabdázó tömegek? Bizony foglalkozniok kell vele a fiataloknak már az általános iskola alsó tagozatában is, de különösen a felsőben. Ha tulságosan későn kezdik el tanulását és gyakorlását a fiatalok, bizony nagyon nehezen válhatnak átlagon felüli tudású röplabdázókká. Mert a röplabda nem olyan könnyű sportjáték, mint első pillanatra látszik. Sokféle kifejlesztett képességgel kell rendelkeznie a jó játékosnak és jó labdakezeléssel. Hosszú időn át kell tanulni, gyakorolni egy-egy játékelemet és külön a mérkőzésen való alkalmazását is. A technikához még ruganyosság és gyorsaság is szükséges, meg taktikai tudás, gyors elhatározó képesség, különleges állóképesség és harcos küzdőszellem is.

Nehéz sportjáték tehát ez is, ha magas szinten akarja az ember játszani. Nem elég, ha csak 16—17 éves korban kezdik el megtanulását a fiatalok. De miért nem harcolnak a sportág vezetői, szervezői, hogy ne így legyen? Miért nem harcolnak sportágukért, amely jól beleillik az iskolai testnevelés munkájába, hiszen sokoldalú testképzést tesz lehetővé?

Minden sportágban döntő a kezdet kezdete. Röplabdában is az. Törődni kell azokkal, akik kedvet éreznek hozzá, segíteni őket. Nagyon fontos, hogy ne a véletlen, ne a szerencse döntsön a kezdet kezdetén, ahogy példánkban is történt. Szerencséjének az ember a kovácsa, sportáguk sorsának pedig a vezetők.

Déri Rezső



(Eulenspiegel, Berlin)

Az NDK kézilabda-játékvezetőinek állandóan tovább kell képezniük magukat elméletileg és gyakorlatilag egyaránt, s kapcsolatban kell lenniük a sportszervezetekben folyó munkával is. Az ottani játékvezető testület kötelezte az I. és II. osztályú bírákat, hogy feltétlenül szerezzenek meg valamely sportteljesítményhez kapcsolódó jelvényt, minden évben vezessenek valamely alsóbbfokú sportszervben játékvezetői tanfolyamot, és vegyenek részt rendszeres edzéseken valamely sport-alapszervben. **(Sport.)**

A nemzetközi atlétikai szövetség elhatározta, hogy a jövőben minden vitatott kérdésben kikéri valamennyi tagszövetsége véleményét, még hozzá levélben. **(Csehszlovákiai Sport.)**

VÍZ ALATTI VERSENYEK. A Fekete tenger partján a nyár folyamán a Lokomotív SE érdekes versenyeket rendezett. A nők 300 m-es, a férfiak 500 m-es víz alatti úszóversenyben vettek részt, légzőkészülékkel felszerelve. Egy más verseny során nőknek 10 méteres mélységből kellett felhozniuk egy fémszámot, majd négyméteres mélységben levő poharakba fémérméket kellett behelyezniök. A férfiak számára rendeztek víz alatti céllövő versenyeket is: 4 méteres mélységben elhelyezett céltáblára adtak le lövéseket. (Szovjetszkij Szport.)

Egy labdarúgó csapat jó példája. A B-osztályú bajnokságban szereplő kemerovói Himik labdarúgó-együttesének tagjai vállalták, hogy beíratkoznak valamelyik főiskola levelező tagozatára és felsőfokú képzettséget szereznek. Az első év eredményes elvégzéséről szóló bizonyítványt jövő év nyarán kell bemutatniok. **(Fizkultura i szport.)**

Az Egyesült Államokban 1868-ban rendeztek először amatőr atlétikai versenyt, az első bajnokságot 1876-ban. Hosszú időn át nagyon elmaradtak az amerikai atléták az európaiak mögött. Az első nagy sikert csak 1895-ben aratták: New Yorkban legyőzték az angol válogatottat. Azóta viszont állandóan a világ legjobbjai között vannak az USA atlétái. **(Szovjetszkij Szport.)**

Bogaras emberek csúcseredményei

Az Egyesült Államokban a 47 éves **Morris Elliot** egy washingtoni téren **12 méter magas oszlopot állított fel és azon 196 óra hosszat ült.** Ezzel hat órával jobb eredményt ért el az előző világcsúcsnál. **Reed Stevens** egy különlegesen megszerkesztett medencében **31 órát és 10 percet töltött a víz alatt.** Ez is csúcs. Egy 63 éves banktisztviselő a világ nagy folyóinak átúszását tűzte ki céljául. Már túl van Észak- és Dél-Amerika, valamint India nagy folyóin, most készül Európába. **(Szovjetszkij Szport.)**



Hónapról hónapra

Szeptember 15-én tartotta második teljes ülését a Magyar Testnevelési és Sport Tanács. Napirendjének központját a megalakulás óta eltelt időszak munkájáról — lényegében testnevelési és sportmozgalmunk helyzetéről — szóló beszámoló alkotta. A beszámolóban az MTST elnöksége sportéletünk legfontosabb területeire, feladataira világított rá, és néhány alapvető kérdésben határozott állásfoglalást terjesztett a tanács elé. Különösen örvendetes, hogy *a kiemelt feladatok között szerepel a nevelés, a sportvezető- és szakember-képzés sürgős megkezdése, a tudományos alapon álló szakmai munka feltételeinek megteremtése és ennek megkövetelése, valamint a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet felállítása.*

E feladatok, célkitűzések nem újak, ezekről már elég sok szó esett. Számos esetben írtunk, vitatkoztunk már arról, hogy sportmozgalmunk elméleti, szakmai színvonalának emelése sürgető, mert csak eszmeileg, elméletileg is kellően képzett sportvezetők, edzők, oktatók tudják a sportmozgalmunk fejlesztésével járó feladatokat megfelelően ellátni. Csak helyeselni lehet azt az álláspontot, hogy első lépésként már tisztázták a képzés, a továbbképzés elveit és rendszerét. Ugyanilyen fontosnak tartjuk azokat az intézkedéseket is, amelyek a kutatóintézet felállítása érdekében már megtörténtek, illetőleg folyamatban vannak.

Nem szükséges magyaráznunk, hogy *sportéletünk vezetőinek, oktatóinak tudásbeli gyarapodása, világnézeti megszilárdulása az alapja további sportbeli eredményeinknek,* de talán hasznos lehet néhány pillantást vetnünk e feladat megoldásának körülményeire. Az elmúlt években széleskörű oktatási programot valósítottunk meg. Különböző tanfolyamokon, iskolákon a sportvezetők és társadalmi edzők ezreit képeztük ki; ennek gyümölcsöző hatása jól megmutatkozott az eredményekben is.

Falvakban, iskolákban, üzemekben lelkes társadalmi aktívák szervezték, oktatták a sportot, s munkájuk nyomán egyre terebélyesedett sportmozgalmunk. E pozitív vonás mellett azonban lehangoló volt látni, hogy legjobb *szakembereinknek csak egy része érezte át, hogy meglevő tudását fejlesztenie kell,* hogy tapasztalatait át kell adnia a kevésbé képzetteknek. Sőt, amikor kötelezték őket a magasabb színvonalú oktatásban való részvételre, különféle kifogással távolmaradtak, lemorzsolódtak. Képzési munkánknak e kirívó egyenetlensége, természetesen, nem maradhatott büntetlenül. Számos példa bizonyítja, hogy a magyar sport elmélete, oktatásának, edzésvezetésének módszertana nem fejlődött arányosan, nemegy tekintetben korszerűtlenné vált.

A hazai és külföldi kutatási eredmények — vonatkozzanak azok a sport tömegesítésére vagy kimagasló eredmények elérésére — nem eléggé ismertek, de gyakran úgy tűnt, mintha egyesek nem is törekednének a megismerésükre, alkalmazásukra. Pedig napjainkban *figyelmen kívül hagyni az élet egyéb területeinek, a külföld sportjának rohamos fejlődését, az új kutatási eredményeket, elméletek és módszerek hatásosságát — egyet jelent a lemaradással.* E fenyegető árnyékot oszlatta el a tanács, amikor a feladatok kitűzése közben e nagyfontosságú kérdésben is leszögezte álláspontját. Biztosak vagyunk benne, hogy az ősz folyamán meginduló oktató-képzési program végrehajtása híven szolgálja majd a sportoló ifjúság eszmei, erkölcsi és testi nevelését, sportbeli eredményeinek növekedését. Persze, nem szabad elfelejteni, hogy csak megtanulni valamit nem elegendő; ennek eredménye csak akkor mutatkozhat igazán, ha a tanultak az életben megvalósulnak, ha *a sportoló ifjúság tudatát, szemléletét, magatartását, fizikai állapotát a szocialista nevelés szellemében formálják.*

Sportmozgalmunk bő lehetőséget ad arra, hogy a jelenleg is sportoktatóként dolgozó vagy e hivatást választó embereknek alkalmuk nyíljék a felkészülésre. Viszont elvárja tőlük azt, hogy felelősségteljes munkájukra valóban gondosan, lelkiismeretesen, szakszerűen felkészüljenek. Egyre inkább rendelkezésre állnak azok a feltételek, amelyek lehetővé teszik a szakszerű képzést, a képzés anyagának állandó frissítését, újabb és újabb eredményekkel való bővítését.

Az MTST elnöksége bejelentette, hogy az előbb említett feladatok maradéktalan elvégzése érdekében *kibővítették a Testnevelési Főiskola feladatkörét,* a főiskola keretében a most megkezdődött tanévben felállítják a sportvezető- és edzőképző-intézetet. Rövid időn belül megalakul a kutató intézet, amely biztos alapot ad majd a testneveléstudomány hazai kutatási munkái tervszerű és szervezett irányításához, megvalósításához.

Ezt az újabb előrelépést őszinte örömmel üdvözli minden sportember, aki szívén viseli a magyar testnevelés és sport fejlesztésének, sportoló ifjúságunk szocialista szellemű nevelésének ügyét.

Reméljük, hogy a Magyar Testnevelési és Sport Tanács kitűzött programpontjai mind megvalósulnak, s a magyar testnevelési és sportmozgalom eszmei, elméleti színvonala rövidesen rendelkezni fog a kellő tudományos megalapozottsággal. Ennek hatása feltétlenül megmutatkozik majd gyakorlati eredményekben.

Ehhez a munkához a Sport és Tudomány is igyekszik minden erejével hozzájárulni.

Külföldi érdekességek

Szénhidrátbevitel és B_1-vitamin. A szénhidrát-táplálkozásban a B_1-vitaminnak központi szerepe van, különösen a lebontásban és a szervek közti anyagcserében. A vitamin hatására a testi teljesítmény szintje határozottan jobb. Javítja a szőlőcukor hatását is a B_1-vitamin. Állandóan adni kell a vitamint, mert nem raktározza el a szervezet. A finomra őrölt lisztből készült kenyér kevesebb B_1-vitamint tartalmaz, mint a durvára őröltből készített, úgy hogy a kenyeret esetleg dúsítani kellene Aneurinnal. **(A. Boltke és A. Fincke, Köln, Landarzt 1958/33.)**

Könnyebb cipőt a kapusoknak! A televízión keresztül látható volt, hogy a világbajnoki döntőn mind **Svensson,** a svéd, mind **Gilmar,** a világbajnok brazil csapat kapuvédője másfajta cipőben játszott, mint a mezőnyjátékosok. A milánói Sport Illustrato helyesli ezt, mert a kapusnak sokkal gyorsabban kell mozognia, mint bármely mezőnyjátékosnak, így tehát játékához — írja — könnyebb, rugalmasabb és hajlékonyabb cipőre van szüksége.

Gyermek testnevelési és sport enciklopédiát adnak ki a Szovjetunióban. Az enciklopédia a gyermek-testnevelés és sport ezer és ezer kérdésére ad majd választ. Már ebben az évben két gazdagon illusztrált kötet jelenik meg, az egész mű pedig 1961-re készül el.

A közép- és hosszútávfutásban való nagy lemaradást különleges „iskolák" létesítésével igyekeznek behozni az Egyesült Államokban. Az első ilyen iskolát Kaliforniában létesítették — San Josében —, mert itt egész éven át szabadban tarthatnak edzéseket. 50 fiatallal foglalkoznak a táborban. Hasonló tábor létesült újabban San Diego közelében is. **(Track and Field.)**

Sportkarikatúra kiállítás Veszprémben

A Veszprém megyei Tanács VB Művelődési osztálya, a Hazafias Népfront Megyei Bizottsága összefogva a Testnevelési Tudományos Tanáccsal, a fővárosban nagy sikert aratott Sportkarikatúra Kiállítás anyagát a veszprémi Bakony múzeumban állította ki. A reprezentatív helyiségben a kiállítás anyagának kibővítésére is sor kerülhetett.

A kiállítást szeptember hó 21-én ünnepélyes keretek között nyitotta meg Murai István, az MTST elnökhelyettese.

— Mindannyiunkat régóta foglalkoztatott a gondolat, hogy jobbá tegyük a sportolók nevelését, emeljük kulturális színvonalukat, hogy éljünk a hazai hagyományok nevelő tapasztalataival. Kiállításunkban — melynek igen nagy volt a hazai és a nemzetközi visszhangja — a karikatúra csípős, de egyben tanító, nevelő eszközét használjuk fel, mert ez úton is fel akarjuk tárni a sportban megmutatkozó kisebb-nagyobb hiányosságokat, helyes útra akarjuk vezetni az egyébként jóérzésű, de mindennapi munkájukban, magatartásukban botladozó embereket. A kiállítás ügyét viseljék szívükön és törekedjenek arra, hogy mindenki láthassa, akinek számára művészeink értékes mondanivalója haszonnal jár — mondotta megnyitójában **Murai István.**

A kiállítás anyaga az év végéig marad Veszprémben.

Gyógytestnevelés a budapesti Műszaki Egyetemen

A budapesti Műszaki Egyetem tanácsa az egészségvizsgáló intézet és a testnevelési tanszék jelentésének meghallgatása után úgy határozott tavaly, hogy az 1957—58. tanévre bevezeti a gyógytestnevelést és ezzel módot ad az addig testnevelés alól felmentetteknek is egészségi állapotuk javítására, erősítésére. Az egészségügyi testnevelés bevezetése helyesnek bizonyult. A gyógytestnevelésben részt vettek döntő többségének egészségi állapota javult, ahogy a jelentés megállapítja. A gyógytestnevelési foglalkozásokat Moldoványi Istvánné testnevelő tanár és Csépe Imre dr. sportorvos vezette. Az egyéves munka érdekes tapasztalatait — Csépe Imre dr. írása alapján — az alábbiakban ismertetjük.

Az orvostudomány eredményeinek fejlődésével egyre inkább alkalmazzuk a testnevelést, mint beteg emberek egészségi állapotának javítására, teljesítő képességének növelésére alkalmas eszközt. Az irodalomban található számos adat, valamint az 1958. tavaszán Moszkvában megtartott nemzetközi sportorvosi kongresszus több előadása bizonyította azt, hogy a gyógyító testnevelésnek a jövőben a mainál nagyobb szerepet kell kapnia az általános gyógyító tevékenységben.

A Műszaki Egyetemen a testnevelési tanszék kezdeményezésére az 1957—58-as tanévben először szerveztünk beteg, korábban testnevelés alól felmentett hallgatók részére gyógytestnevelést. A hallgatók gyógytestnevelésre való kiválogatását mindig ugyanaz az orvos végezte. Erre azért volt szükség, mert az egyetemi testnevelés alól sokan kényelmi okokból is felmentést kértek, és mert bizonyos kóros állapotok megítélésében — ha szűk határokon belül is — bizonyos kis eltérések lehetnek különböző orvosok vizsgálatai alapján. Az orvosi vizsgálatok szigorúan azonos elvek alapján folytak. 91 hallgató kért felmentést. Teljes felmentést nyert 8 hallgató, gyógytestnevelésre osztottunk be 32, rendes testnevelésre 51 hallgatót.

A hallgatók orvosi vizsgálata a foglalkozások megkezdése előtt — 1957 novemberében és decemberében — a következőkből állt: általános anamnesis (a vizsgált visszaemlékezései alapján felvett kórelőzmény), sportszempontból feljegyzett anamnesis, testsúly, testmagasság, ahol szükséges volt: egyéb antropometriai mérés. Az anamnesisben kitértünk arra is, hogy az illető sportolt-e valaha, s végez-e valami testmozgást jelenleg is, vagy pedig teljesen kímélő életmódot folytat-e. A vizsgálat további részletei: alapos belgyógyászati vizsgálat, mozgásszervi panaszok esetében orthopédiai vizsgálat is; mellkas-röntgen, EKG, teljes vérkép, általános vizelet-vizsgálat, vérsejt-süllyedés. Ha szükségesnek mutatkozott, más laboratóriumi vizsgálatot is végeztettünk.

A megvizsgált hallgatók keringési rendszerének teljesítő képességéről úgy igyekeztünk képet kapni, hogy Lorentz-féle terhelési próbát végeztettünk velük, mindig ügyelve arra, hogy a megterhelés üteme az egyes vizsgálatok alkalmával azonos legyen. Az egyetemi év végén, a gyógytorna-foglalkoztatások befejeztével a hallgatók ugyanilyen vizsgálaton estek át. A két vizsgálattal azt igyekeztünk megállapítani: volt-e az egész évi foglalkoztatásnak valami orvosi módon is lemérhető eredménye, javult-e a gyógytestnevelésben részt vett hallgatók egészségi állapota, növekedett-e teljesítő képessége.

Minden foglalkozás előtt és után is végeztünk vizsgálatot: mértük a hallgatók érverését és vérnyomását. Ezzel az egyes foglalkozások hatását vizsgáltam, nehogy valamelyik részvevővel állapotának nem megfelelő mennyiségű munkát végeztessünk.

Gyógytestnevelési foglalkozásra heti egy alkalommal volt lehetőségünk. Ezenkívül a hallgatók hetenként egyszer uszodába mentek és ott kedvük szerint lubickoltak, úszkáltak. A minél jobb, hatásosabb foglalkoztatás érdekében a hallgatókat igyekeztünk csoportokba osztani.

Az I. csoportba osztottuk a szívbillentyű-hibásakat és azokat, akiknek 140/90 Hg mm vagy ennél magasabb volt a vérnyomásuk. A II. csoportot azok alkották, akiknek panaszaik mellett objektív tüneteik is voltak (szapora pulzus, Lorentz-terhelésre feltűnően hosszú megnyugvás, rossz teljesítő képesség, kis mozgásra is szapora szívdobogás, terhelés után nehezen megnyugvó vérnyomás. Ide nyertek beosztást azok a hallgatók is, akik hosszabb betegség után jelentkeztek felmentési kérelemmel. A III. csoport a mozgásszervi elváltozások miatt felmentést kérők csoportja volt.

(Megjegyzi Csépe dr., hogy a hallgatók egyetemi elfoglaltsága miatt itt-ott engedményt kellett tenniük, s így nem mindenki a neki legmegfelelőbb csoportba került. Ezt azonban a jövőben igyekeznek elkerülni.

A 32 gyógytestnevelésben részt vett hallgató közül év végén 21 jelent meg ellenőrző vizsgálaton. Adataikat táblázatba foglalta. Ebből kiderült, hogy az I. csoportba tartozók közül háromnál kóros szív-konfiguráció mutatkozott, háromnál szemfenéki elváltozás. Aztán így folytatja:)

Meglepő eltérést tapasztaltam a bemondott diagnózis és a valóban található elváltozás között!

Az első két csoportba sorolt hallgatóink nagy többsége, amint kiderült, évek óta semmilyen rendszeres testnevelésben nem vett részt. Beállítottságukra jellemző, hogy amikor panaszaik felől érdeklődtem, szinte mind ugyanazt mondta:

— Szívbillentyű hibám van és testnevelés alól mindig fel voltam mentve!

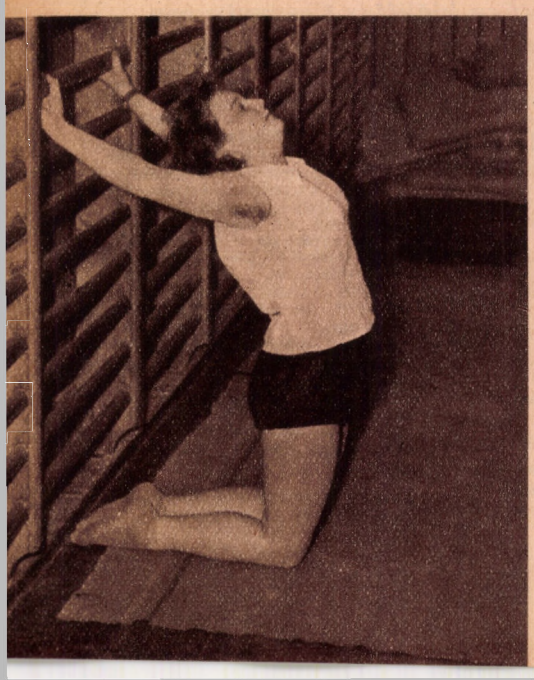
És a 91 felmentést kérő közül 51-nél semmiféle eltérést nem találtam. 32 hallgatónak olyan elváltozása volt, ami indokolta a gyógytestnevelésre való beosztást.

Hányszor kellett közelharcot vívnom hallgatókkal, szülőkkel, sőt nemegyszer még kollegákkal is olyan emberekért, akik véleményem szerint gyógyító testnevelésben való részvételre alkalmasak voltak!

Azt, hogy milyen eredménnyel harcoltam, mutatja az az 51 felmentést kérő és innen vagy onnan a felmentés szükségességét igazoló írást lobogtató hallgató, akit a kötelező testnevelésre osztottunk be és — egészségesen végigsportolták az évet a többi hallgatóval együtt.

Engem látszik igazolni a gyógytestnevelésben részt vett és az év végi ellenőrzésen megjelent 21 hallgató is. Az alapértékek javultak 10 hallgatón, nem változtak lényegesen 9-en, romlottak egynél, nem voltak megállapíthatók szintén egyen. A teljesítő képesség (terhelési próbával mérve) javult 9-nél, nem változott lényegesen 9-nél, nem volt megítélhető háromnál. Az év elején valamennyi hallgató erősen idegenkedett a testnevelésben való részvételtől. Az év végén — mind arról beszélt, hogy jól érezte magát a foglalkozásokon, nem fárasztotta őket a rendszeres gyakorlás, valamennyien kedvet kaptak a rendszeres testgyakorlásra. Véleményem szerint az a munkánk egyik igen nagy eredménye!

Légzőgyakorlat a bordásfalnál: mellkasemeléssel belégzés



Az a hallgatónk, akinek az állapota romlott az év folyamán pleuritis exsudativa és spec. tüdőfolyamat gyógyulása vagy megnyugvás után került vizsgálatra. Az előzetes tüdőgyógyászati konzilium engedélyezte a gyógytestnevelésben való részvételét. Az év folyamán „ázsiai influenzán" esett át és folyamata kiújult. Az év végén felkeresett és felgyógyulása utáni újbóli beosztását kérte. Nyolc hallgató nem volt alkalmas még gyógytestnevelésre sem. Közülük négy olyan állapotban levő vitiumos, akinek a foglalkoztatása egyéni alapon ugyan megoldható lenne, erre azonban nem volt lehetőségünk. A másik négynél olyan ellenszenvet találtam mindennemű testneveléssel szemben, s szüleik olyan kitartással járkáltak orvosi szakmánk kiválóságaihoz gyermekeik gyógytestnevelésre való alkalmatlanságát igazoló iratokért, hogy nem láttam értelmét ezek beosztásának. A 11 hallgató közül, akik eljárogattak ugyan az órákra, de nem jelentek meg az év végi ellenőrzésen, három olyan hipertóniás volt, akinek az adatai nagyon érdekeltek volna. De eltűntek a szemünk elől. Lehet, hogy egyikük-másikuk időközben azért harcol valahol, hogy ne tiltsák el őt a versenyszerű sportolástól, hiszen neki semmi panasza, tehát semmi baja sincs...

Minden foglalkozás előtt és után mértem az érverést és a vérnyomást és ezen keresztül igyekeztem a végzett munka hatását megállapítani. Úgy gondoltam: ha kisebb megterheléssel kezdünk és ezt fokozatosan emeljük, s közben orvosilag állandóan ellenőrizzük a résztvevőket, jobb tájékozódást nyerhetünk, mintha csalhatatlannak látszó terhelési próbával igyekeznénk megállapítani a hallgatók abszolút teljesítő képességét. A tapasztalatok elgondolásom helyességét igazolták, kellően meg tudtam állapítani a legmegfelelőbb igénybevételt minden hallgatónál.

A vizsgálatokból kiderült, hogy a megfelelő foglalkoztatás után a befejezést jelentő néhány perces fekvésben végzett légzőgyakorlat elegendő ahhoz, hogy az érverés száma visszatérjen a kiinduló értékre. A vérnyomás-értékek megnyugvásához ez az idő nem mindig volt elegendő. Érdekes azonban, hogy hipertóniásoknál is több esetben mértem a fekvésben végzett légzőgyakorlatok után az indulásinál alacsonyabb értékeket. Ennek a magyarázata valószínűleg az (amit az irodalomból már ismerünk), hogy a szórakoztató testmozgás kedvező ingert jelent a pressoreceptoroknak és ennek hatására az arteriolák állapota a vérnyomás alakulása szempontjából kedvezően változik. Azt, hogy ebben mennyi szerepük van a légzésgyakorlatoknak, a tényleges mozgásnak és a testmozgással járó örömérzésnek — nem tudnám megmondani. (A táblázatból kiderül, hogy valamennyi hipertóniás hallgató állapota javult. Egynek csak 5 mm-t, a többié 20 és 30 mm között.)

Előfordult, hogy túl erős órát tartottunk. Ilyenkor a vizsgálat eredményeinek megfelelően csökkentettük az igénybevételt. Különösen akkor volt lassú a megnyugvás, amikor eredményre játszottak a hallgatók (tréfás váltó versenyek, kosárra dobások stb.). Ez megint az idegrendszeri tényezők fontosságát mutatja.

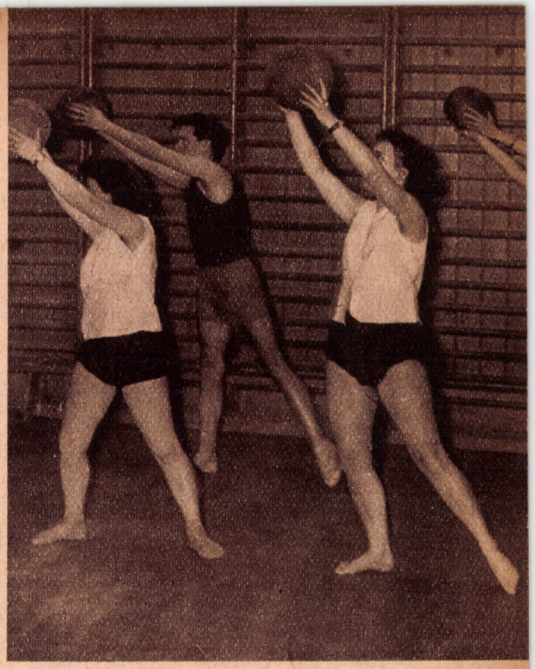
Azt, hogy egyes különleges gyakorlatnak különlegesen jó hatásuk lenne — nem merném állítani. Inkább hajlok arra a véleményre, hogy nem egy-egy gyakorlat, hanem végzésük módja és általános élettani hatásuk, a végzett munka összessége a döntő. Különösen vonatkozik ez hipertónia gyógyító testnevelésére. Köztudomású, hogy ifjúkori hipertóniák gyakran maguktól is megszűnnek. Valószínű, hogy a táblázatban szereplő javuló eredményekben némi szerepe volt az első vizsgálattól való szurkolásnak is. (Központi idegrendszeri hatás!) Erre mutat mindenesetre az, hogy az egyes foglalkozások előtt mért vérnyomásértékek rendszerint alacsonyabbak voltak, mint az első vizsgálatkor mértek. Természetesen, még sok megfigyelés, sok és pontos vizsgálat szükséges a részletkérdések tisztázásához.

A gyakorlatok összeállításáról még annyit, hogy kis számban, óvatosan adagolva, az egyéni különbségeket is tekintetbe véve — erősítő gyakorlatokat is bevehetünk a foglalkozások anyagába. Még az I. csoportba tartozóknál is. A második csoportban bátrabban alkalmazhatjuk ezeket a gyakorlatokat, a harmadik csoportban — ide sorolnám az átmeneti betegségből felépülteket, a rekonvalescenseket is (nekünk nem volt ilyen hallgatónk) — a betegség természetéből kifolyólag alkalmazhatók. Legtöbb esetben egyes izomcsoportok megerősítésére van szükség.

Az orvosi ellenőrzés pontosabbá tételére, a kapott adatok jobb felhasználhatósága érdekében szükségesnek tartom a vitiumos betegek szívkonfigurációjának rögzítését távfelvétel készítésével. A hallgatók vizsgálatát mindig ugyanaz a röntgenes végezze a különböző ferdékben található leletek jobb összehasonlíthatósága miatt. A fizikai teljesítő képesség jobb megítélhetőségére és javulásának mérésére spiromanometriás és összetett terhelés-próbák elvégzését tartom szükségesnek.

Befejezésül: *nem állítom azt, hogy kizárólag gyógyító testneveléssel meg lehet gyógyítani szívbillentyű-hibát, magas vérnyomást, vagy megfigyeléseinkben szereplő más belgyógyászati betegséget; e betegségekben szenvedők állapotát mindenesetre kedvezően lehet befolyásolni megfelelően összeállított testmozgással, vagy úgy tetszik: gyógyító testneveléssel;*

állíthatom azonban az említett csoportok néhány hónapos, egyetlen egyetemi évre terjedő megfigyelése alapján is, hogy magukat betegnek és sok esetben bizonyos objektív jeleket is mutató, vegetatív-labil fiatalemberek (nevezhetném őket az orvosi irodalomban használt sok más név bármelyikén) a nekik megfelelő testi foglalkozás után egészségesnek, vagy legalábbis egészségesebbnek érzik magukat. Érzéseik helyességét igazolták az objektív vizsgálati eredmények is.

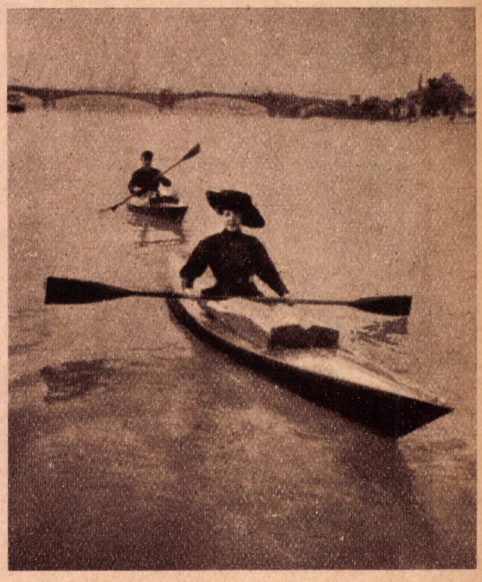


Szórakoztató gyógytestnevelés-gyakorlat csoportosan, szabályozott légzéssel

Ezeket a fiatalembereket nem szabad elveszteniink, nem szabad elkallódni hagynunk. Mi, sporttal, testneveléssel — ha úgy tetszik: testműveléssel — foglalkozó orvosok nem engedhetjük, hogy ezek a fiatalok az egészséges, edzett emberek közül átcsússzanak a betegek közé. Megfelelő testneveléssel, nekik megfelelő foglalkoztatással vissza kell őket vezetni az egészséges fiatalok közé.

Csépe Imre dr.

A századfordulón a beülőnyílást is vízmentes köténnyel elzárható, német formájú kajakokat és lapátokat használtak hazánkban. (A Budapesti Csónakázó Egyesület évkönyvéből.)



Érdekességek a kajakozás és kenuzás történetéből

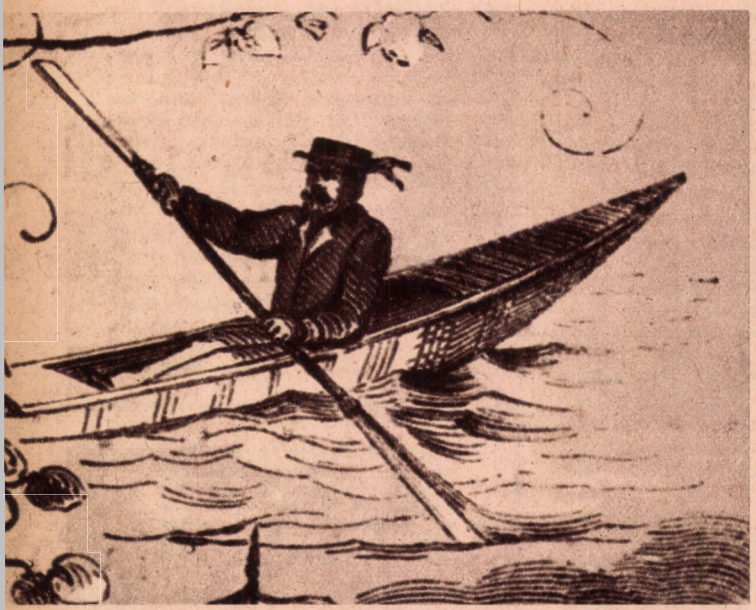


Az eszkimóktól távoli vidéken, a világnak szinte a másik végében, Lima és Trulijjo között a kutatók és az utazók ilyen vízijárműveket láttak a bennszülötteknél. A vízijárművet kéttollú lapáttal hajtották. Ehhez a bambusznád vízijárműhöz hasonló formájú és építésű volt használatban Magyarországon is: a csölle. Ezt az Ecsedi láp csikászai használták. A különbség mindössze az, hogy a magyar csikászok nem bambusz szalmát, hanem magyar nádkévét használtak, amit mocsári fűzből csavart gúzzsal kötöttek össze. (Vasárnapi Újság, 1856. év, 244. oldal.)

A sportirodalommal foglalkozók többsége a kajakozás és a kenuzás eredetét és sporttörténetét általában minden különösebb kutatás, a múlt alaposabb ismerete nélkül állította össze. Mind a hazai, mind a külföldi szakírók *úgy tudják, hogy a kajkozás és a kenuzás az eszkimóktól, illetőleg az indiánusoktól ered.* Legalábbis ez világlik ki az eddig megjelent írásokból. S talán ez az oka annak is, hogy e vízijárművek nevei is sokhelyt eszkimó és indián eredetűek. Tévedésben vannak a sporttörténészek a kajaksport kezdeti időpontja tekintetében is, mert ennek 1865-öt tartják, amikor is egy *J. MacGregor* nevű skót eszkimókajakformát készített.

Kétségtelen, hogy a vándorló életmódot folytató, ún. nomád népek közül az eszkimók érték el a legnagyobb fejlettségi fokot a kéttollú lapáttal hajtott kajakfajtákban, s az is, hogy az indiánok készítették a legtetszetősebb rögzítetlen egytollú lapáttal hajtott kenukat, de azért e vízijárműveket az eszkimóktól és az indiánoktól származtatni nem helyes. A kajak is, a kenu is *sokkal régibb eredetű.* Arra, hogy milyen régi, következtethetünk az utóbbi évtizedek régészeti leleteiből. A különböző múzeumokban kiállított leletek azt igazolják, hogy a kajakokat és a kenukat, ezeket a rögzítetlen két és egytollas lapátokkal hajtott vízijárműveket — nemcsak a régi eszkimók és indiánok ismerték, hanem más népek is, még hozzá *jóval régebben.*

Rengeteg leletet szolgáltattak az időszámításunk előtti korokból az Észak-Amerika különböző vidékén, Mexikó fennsíkjain, az Andok lejtőin és völgyeiben, a Mattó Grosso vadonaiban, az Amazonas folyó dzsungeleiben, az Orinocó torkolatának vidékein, Izlandban, Skandináviában és Finnországban, Szibériában, a Krimben és a Kaukázuson túli vidékeken, Angliában, Egyiptomban, Szudánban és Abesszíniában, az egykori Mezopotámiában, a mongol sztyeppéken, Elő- és Hátsó-Indiában, valamint másutt végzett ásatások és kutatások. *A szudáni el Obeid-i (el-Ubejád-i) leletek például állítólag 10—20 000 év előtti időszakból, a fiatalabb paleolit vagy a neolit korszakból kajakok és kenuk maradványait tartalmazzák.* Ez a sokféle vidéken talált sok lelet azt bizonyítja, hogy a kajakokat és kenukat, vagy az ehhez hasonló hajókat egykor mindenfelé ismerték, s hogy ezek igen fontos szerepet játszottak valamikor az ember életében.



Magyar kajakversenyző 1860—65 körül. Felül fedett versenykajak, az olaszoktól átvett kajaklapát formával és díszítéssel. (Hazánk és a Külföld, 1865. év, 23. szám.)

Régészeink szerint a hazánk földjén talált — s mintegy 20 ezer évesre becsült — leletekről arra lehet következtetni, hogy akkoriban a tarándszarvas vadászatban nagy szerepet játszottak a faágakból készített, s bőrrel borított kajakok.

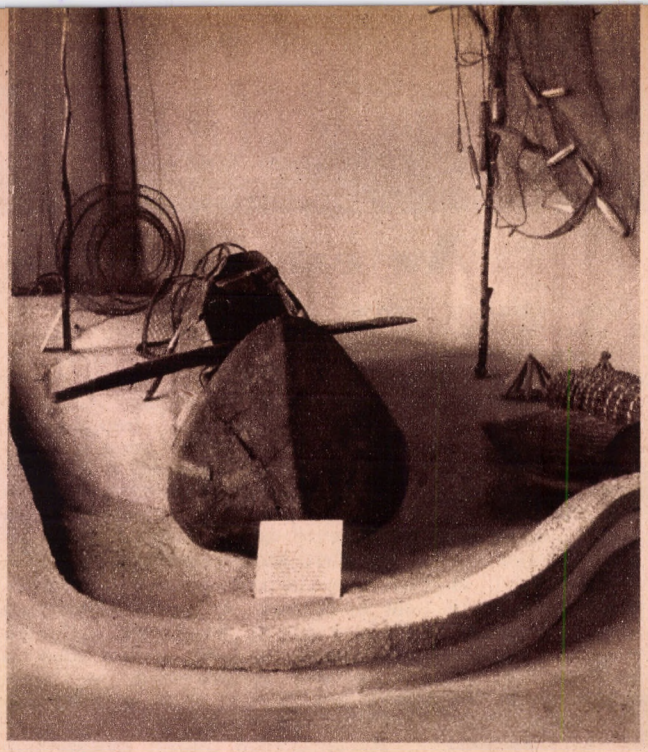
A kajakok és kenuk *ősi formái igen változatosak, de egyben mind megegyeztek, abban, hogy menetiránnyal szemben ülve, rögzítetlen két- vagy egytollú lapáttal hajtották őket.* Ez különbözteti meg őket egy másik vízijármű-családtól, amelynek tagjait rögzített lapáttal (a hajótesthez villával, gúzsbakkal, kötéllel vagy más eszközzel rögzített lapáttal, lapátokkal) hajtanak; az evezős hajók családjától.

A rögzítetlen lapáttal hajtott járművek első formája nyilván a fatörzs volt. Több tízezer éve lehet már annak, hogy az *árvízek által vízbe döntött fákat az ember „megnyergelte" és valami megfelelő faággal hajtotta, kormányozta.* Ebből a fatörzsből alakította ki az idők folyamán a teremtő ember a kajak, a kenu ősi formáját úgy, hogy *kivájta a belsejét,* majd a törzs elejét és végét *kihegyezte,* a hullámok becsapódásai elleni védekezésül pedig felülről *bőrrel bevonta.* Sok ezer évvel ezelőtt élt őseink hosszabb vadászataikra, vándorlásaikra természetesen nem cipelhették magukkal, ilyen célra nagyobb gerinces állatok felfújható bőrét használták. Az első ilyen bőrtömlős átkeléskor rá kellett azonban jönniük, hogy egyik oldalon hajtva, a bőrtömlő elkanyarodik; csak akkor tartja meg irányát, ha a faággal mindkét oldalon válogatva evezne.

A vándorló, a világ különböző részeire elkeveredett emberek vízi járműveiket a körülménynek, a helyi adottságoknak megfelelően alakították, fejlesztették. A hideg, jeges vizek mellett letelepedettek felöltözve ülnek kajakjaikba és azokat felülről is elzárják, nehogy víz kerülhessen a hajók belsejébe; a hullámos vizeken az elölhátul felhúzott orrú, fartőkés kajakok és kenuk fejlődnek ki; az óceáni népeknél a szeles időjárás miatt főleg a kitámasztott kenuk alakulnak ki, a trópusi vidékek lassan hömpölygő folyóin a felül teljesen nyitott, keskeny, gyors kajakokat és kenukat használják.

A kajakok és kenuk tehát a nomád vadászok, halászok és harcosok nélkülözhetetlen közlekedési eszközei voltak. Egyes primitív népeknél még — manapság is azok.

A néprajzi kutatások bizonysága szerint *a magyarok már a honfoglalás*



Ősi magyar „kenu". Fatörzsből faragott vízijármű, magyar néven bodon, bödön, vagy tölfacsónak. A magyar halászok és pákászok egykori népi versenyeinek is eszköze volt. (Balatoni Múzeum.)

előtti időben ismerték az egy- és kéttollú lapáttal hajtott kenukat és kajakokat, mégpedig a finn-osztják-magyar korszak helyéről, Belső-Ázsiából. Herman Ottó néprajzkutatónk a magyar halászat klasszikus vidékein, a Tisza mentén réges-régi, dohánylevél alakú lapátokat talált. Ezek minden más népek lapátformájától eltérnek, s csak Magyarországon és Belső-Ázsiában találhatók. *Herman* Ottó állítását később a Kelet-Ázsiában kutató *Jankó* János dr. etnográfus is megerősítette. Szerinte *ezeket a lapátokat a magyar és osztják halászok önállóan formálták ki így.* Az egykori őshaza szomszédságában ma is megtalálhatók ezek a régi formájú egy- és kéttollas lapátok.

A szóelemzés módszerével is érdekes adatokhoz juthatunk. Például a *hajó szó eredetileg csak kajó lehetett,* mert a finn-ugor korszakban nyelvünkben a „h" szókezdő betű ismeretlen volt; ennek a különféle finn-ugor nyelvekben a „k" felelt meg. (Hasonló a helyzet hagy, hagyma, hág, hajlik, hab, hal, had, hál, háló, halad, hattyú, hó és más szavunkkal is.) A finn-ugor „k" csak a magyar nyelv különéletében fejlődött „h"-vá. A magyar *hajó,* a török *kajik,* az eszkimó *kájak* és a szláv *sajka* szavak gyöke a *haj, káj, kaj* és *saj* eredetileg a vízen siklást, csusszanást jelentette. A *haj* gyökhöz — mivelhogy kis vízijárműről volt szó — kicsinyítő képzőt tettek, s *így lett a kis „csónak" neve hajka, kájak, kajik és sajka.* Később a magyar *hajka,* valószínűleg olasz behatásra — „ó"-val bővült, *hajóka,* illetőleg hajó szóvá fejlődött (aszerint, hogy kisebb vagy nagyobb vízijármű neveként használták-e).

Később — a XVIII. és XIX. században — a kis hajókra a latin eredetű *szandolin,* valamint az angol eredetű — *canoe* szót használták. Az eszkimó *kajak* szó először északisarki kutatásokról szóló újságcikkekben szerepelt a múlt század közepén, szélesebb körben a század vége felé kezdték használni és csak mostanában szorította ki teljesen a szandolin szót. Egyébként a szandolin helyett igyekeztek magyar szót alkalmazni nálunk már a múlt században, de az *iramsajka,* az *ikerlapátos,* a *talpcsolnak* és a *lélekvesztő* nem tudott kellően gyökeret verni. A *kajak* aránylag gyorsan és könnyen illeszkedett be szókincsünkbe.

A *kenu* szó nyelvünkben jövevény. *Legrégibb alakjában egy alaszkai mondában fordul elő.* Az alaszkaiak — e monda szerint — *Kanuk-tól* és *Yethl-től* származnak. Ez a két ős szintén Ázsiából származott és egykor kis hajócskán kelt át a Bering-szoroson. Járművüket egyikükről nevezték el kanuknak. Ezt a szót alakították át az angolok canoe (kenu) szóra. Jó ideig mind az egy-, mind a kéttollú lapáttal hajtott vízijárművet így nevezték, csak később változtattak rajta. (A németben ma is „kenusport" a kajakozás és a kenuzás gyűjtőneve.)

Eddig a kajakozás és a kenuzás eredetét vizsgálgattuk. Most nézzük meg a kajak- és kenusport eredetét. *Mikor kezdődtek el a sportversenyek ebben a két hajófajtában?* Annyit már a bevezetőben is mondtunk, hogy helytelen lenne a kajaksport történetét onnan kezdeni, amikor Európában elkészült az első eszkimó-mintájú kajak, tehát — 1865-ben. Helytelen lenne ez, mert már előbb is versenyeztek hasonló formájú, kéttollú lapáttal hajtott, felül fedett kajakokkal, csak akkor még másképpen nevezték. *Biri* István, *Széchenyi* István barátja 1850-ben végigneveztett Angliában egy evezős versenyt és erről többek között ezt írta:

„Voltak futások egypár evezővel, két hosszú evezővel, kormányos nélkül és egyszer nálunk szandolinnak nevezett canoekon."

De 1865 előtti újságjainkban is olvashatunk magyar kajakversenyekről, csak akkor a kajakokat még szandolinnak nevezték nálunk.

Az 1865-ös időpont csupán egy bizonyos fejlődési fokot jelez a kajaksportban: *akkor építettek először az addig használatos nehéz építésű kajakfajtákhoz viszonyítva könnyebb kajakokat.* Ez a fejlődési fok azonban nem volt olyan, hogy különösebb említést vagy történelmi kiemelést kívánna. Ezt állapíthatjuk meg, ha az 1865 előtti kajakok (vagy szandolinok) képeit összehasonlítjuk a későbbiekkel.

(Szandolinon manapság sokan a felül teljesen nyitott kajakot értik. Ez helytelen, mert a szandolin nemcsak felül nyitott kajakot jelentett, hanem felül fedettet is. Ezt bizonyítják a múlt századbeli kajaksporttal foglalkozó egykorú írások mind. A tévedés úgy keletkezhetett, hogy a múlt században a nyílt vizeken a felülfedett kajakokat — akkori nevükön: szandolinokat — használták, a tavi szórakozóhelyeken pedig — ahol hullámveszély nem volt — a felül teljesen nyitottakat. A sportolók már a múlt század végén átvették a kajak szót, míg a szórakozóhelyeken megmaradt a szandolin elnevezés.)

Ajánlatos lenne a kajaksport története érdekében, ha a szakírók mindenfelé felülvizsgálnák a hazájukban eddig megjelent kajaktörténeti írásokat és alapos kutatással az 1865 előtti időket is feldolgoznák. Amikor erre felhívom a figyelmet, elsősorban *Angliára* gondolok, ahol az 1865. évet megelőzően, a „gentlemen sportot" megelőzően is volt kajaksport; gondolok a *Szovjetunióra,* ahol a néprajzi múzeumok nyilván bőséges anyagot tartogatnak még a kajaksport történetét kutatóknak; azután *Olaszországra,* ahonnan mi magyarok átvettünk kajak díszítési formákat és átvettük a lapátformát is. Valószínűleg gazdag anyaggal rendelkezik a *svájci* kajaksport története is, hiszen ott már a múlt században sok nagy versenyt rendeztek (nem egy ilyen versenyen magyar kajakosok is sikeresen szerepeltek). Az *indus* és a *kínai* irodalomban már időszámításunk előtt 1800 évvel találhatunk utalásokat vallásos jellegű kenuversenyekre.

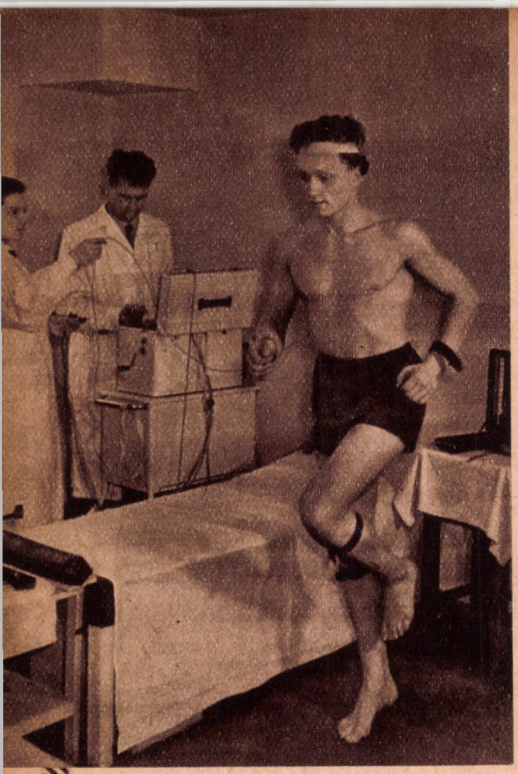
*

Mindezeket az adatokat a magyar kajaksport történetének kutatásai során találtam. Sok érdekes adatra bukkantam, remélem, ezek kellemes meglepetést okoznak majd a kajaksporttal foglalkozóknak. Kutatásaim kajaksportunk teljesen feledésbe merült vagy egyáltalán nem ismert korszakaira mutatnak rá. A kutatásokat a Széchényi Könyvtárban, a Magyar Tudományos Akadémia könyvtárában, a Vízügyi, az Egyetemi, a Szabó Ervin könyvtárban, az Országház könyvtárában, a Miskolci Megyei Könyvtárban, a Testnevelési Főiskola könyvtárában, valamint a Budapesti Néprajzi Múzeumban, a Szekszárdi Múzeumban, a Balaton Múzeumban és a Fővárosi Múzeumban végeztem.

Cseh Gábor

EDZŐK

Az edzőképzés



A Szovjetunióban az edzőképzésben tudományos mérések végzésére és az eredmények értékelésére is megtanítják a jövő sportnevelőit. Képeinken lépésmérést . . .

(Hepp Ferenc dr., a Testnevelési Tudományos Tanács főtitkára a közelmúltban hosszabb tanulmányutat tett a Szovjetunióban. Tapasztalatairól lapunk hasábjain keresztül számol be a nagy nyilvánosságnak. Eddig a testnevelő tanárok általános képzéséről, a pedagógiai főiskolák testnevelési munkásságáról, valamint a moszkvai testnevelési főiskola életéről számolt be. Most az edzőképzést ismerteti.)

A Szovjetunióban az edzőképzésnek nagy jelentőséget tulajdonítanak, az edzőt a szó teljes értelmében nevelőnek tekintik s ennek megfelelően az edzőképzés rendszere szorosan alkalmazkodik az egyetemes közoktatás rendszeréhez.

Az edzőképzés két helyen történik, a testnevelési technikumokban, továbbá a testnevelési főiskolák edzőiskoláiban, illetve sportfakultásán.

Jelenleg 11 testnevelési technikum működik a Szovjetunió köztársaságaiban. A testnevelési technikumokban az edzőképzés ideje az általános, azaz a 7 osztályos iskolát végzettek részére 3 év; a középiskolát végzettek részére 1 év és 10 hónap a nappali tagozaton, illetve 2 év 10 hónap a levelező tagozaton. A nappali tagozatra 30 éves korig lehet jelentkezni, a levelező tagozaton korhatár nincs. A jelentkezőknek elméleti és gyakorlati felvételi vizsgát kell tenniök. A levelező tagozatra csak azok jelentkezhetnek, akik a testnevelési és sportmozgalomban legalább 3 éves működést fejtettek ki. Az iskolák tantervében vannak közművelődési tantárgyak (a Szovjetunió története, orosz nyelv és irodalom, számtan, fizika, kémia, a darvinizmus alapjai), valamint testnevelési, illetve orvostudományi szaktárgyak (anatómia, élettan, sportegészségtan, gyógytestnevelés, pedagógia, lélektan, a testnevelés szervezete és története, a testnevelés elmélete, a torna elmélete és módszertana, az atlétika elmélete és módszertana, az úszás elmélete és módszertana, téli sportok, sport- és mozgásos játékok). Az általános jellegű pedagógiai, orvostudományi és testnevelési szaktárgyakon kívül természetesen nagy óraszámban szerepel annak a sportágnak elmélete, módszertana és gyakorlata, melyből az illető edzői minősítést kíván.

Mivel a szovjet közoktatás rendszerében a hangsúly a magasabb műveltségen van, a technikumokban történő képzést fokozatosan megszüntetik és a képzés súlypontját a testnevelési főiskolák edzőiskoláira, illetve sportfakultásaira teszik át. Az edzőképzésben is az, az alapelv, hogy csakis megfelelő előképzettségre, illetve általános műveltségre lehet építeni a szakképzést; csak az az edző tud komoly nevelő munkát kifejteni, akinek nemcsak az illető sportág technikájára és taktikájára vonatkozó ismeretei tekintélyesek, hanem aki általános műveltség tekintetében is felette áll tanítványainak. De az egyes szaktárgyak (élettan, testnevelés elmélete, sportlélektan stb.) kellő megértéséhez is szükségesek a megfelelő alapismeretek (számtan, fizika, kémia stb.). Ennek hiányában a képzés anyaga nem válhatik számukra elég tudatossá, tehát nem is tudják azt a gyakorlatban kellően alkalmazni, sőt — továbbképzésükben is nehézségeik támadnak. Az általános műveltség, a megfelelő előképzettség jelenti az alapját minden szakképzésnek, így az edzőképzésnek is. Enélkül a képzés hiányos és teljesen formális.

Ezt a szempontot, amelyet a Szovjetunióban következetesen figyelembe vesznek, nálunk még nem érvényesítjük megfelelő módon edzőképzési rendszerünkben.

Amint említettem, az edzőképzés súlypontja fokozatosan a testnevelési főiskolák edzőképző intézetére, illetve sportfakultására tevődik át. Nézzük meg tehát a Moszkvai Központi Testnevelési Főiskola edzőképző intézetét. (Ugyanilyen edzőképző intézet működik a kievi és a leningrádi Testnevelési Főiskolán is.)

A Moszkvai Központi Testnevelési Főiskola edzőképző intézetét 1947-ben alapították. Két tagozata van. Az egyik a 7 osztályos, azaz az általános iskola alapján működik. Ide általános iskolai, azaz a 7 osztályos iskolát végzettek kerülhetnek be. Erre a tagozatra kizárólag mestersportolókat, esetleg elsőosztályú sportolókat vesznek fel. A képzés időtartama 2 év. Az itt végzett hallgatók diplomája középfokú képesítésnek felel meg; az illetők ennek birtokában felvételt nyerhetnek a Szovjetunió bármelyik egyetemére vagy főiskolájára. Az intézet másik tagozata a 10 éves iskola alapján működik. Ide tehát azok vehetők fel, akik a 10 éves iskolát, azaz a középiskolát elvégezték. A képzés időtartama itt is 2 év. Az itt végzett hallgatók felvehetők a testnevelési főiskola bármelyik fakultásának — azaz akár tanári, akár edzői — harmadik évfolyamára.

Az edzőképző intézet módszertani és tanulmányi szempontból igazgatója alá tartozik, szervezeti téren pedig az Össz-szövetségi Testnevelési és Sportbizottsághoz. Az intézet tanulmányi feladatait a főiskola tanszékei látják el. Az intézet költségvetésileg a főiskolához tartozik.

Az intézetnek az egyes sportszövetségekkel való kapcsolata szervezetileg igen laza. A vizsgákon a szövetségek képviselői nincsenek jelen. (Általános elv, hogy társadalmi munkások nem működhetnek közre vizsgabizottsági tagokként állami intézetek vizsgáin.)

Az edző intézetekbe történő felvétel nem jelentkezés és nem nyilvános pályázat alapján történik, hanem a Testnevelési és Sportbizottság jelöli ki azokat, akik az egyes sportágak edzőképzésére az intézetbe fel-

. . . rajtsebességet . . .



LDALA

a Szovjetunióban

vehetők. A bizottság keretet jelöl meg, ebből felvételi vizsga eredményei alapján vesznek fel meghatározott számú hallgatót. (Az idén például labdarúgó-edzőképzésre a bizottság 28-as létszámú keretet jelölt ki, tagjai közül a felvételi vizsga alapján 20-at vettek fel.)

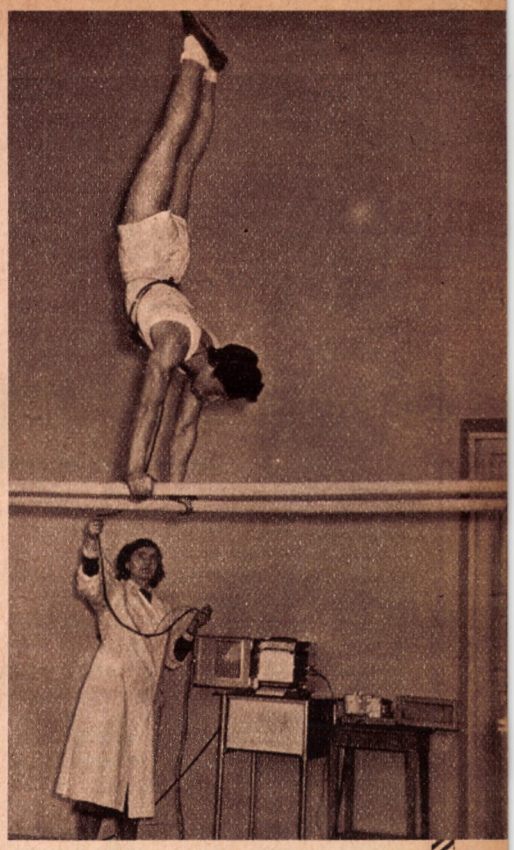
Az intézet nem minden sportágban tart állandó képzést. Azt, hogy egyes években milyen sportágakban folyik az edzőképzés és milyen létszámmal, évente a Testnevelési és Sportbizottság állapítja meg évről évre. Az idén például a moszkvai edzőképző intézetbe 100 főt vettek fel a következő megosztásban: labdarúgás 20, céllövés 15, birkózás 15, evezés 15, műkorcsolyázás 20, motorsport 15.

Az edzőképző intézet tanulmányi rendje és ideje általában rugalmasan alkalmazkodik az illető sportág bajnoki idényéhez. Labdarúgásban például november 12-től március 15-ig tart a kiképzés, három télen át elosztva. A sízőknél a tanulmányi idő szeptembertől decembervégéig, majd március 15-től július 1-ig tart.

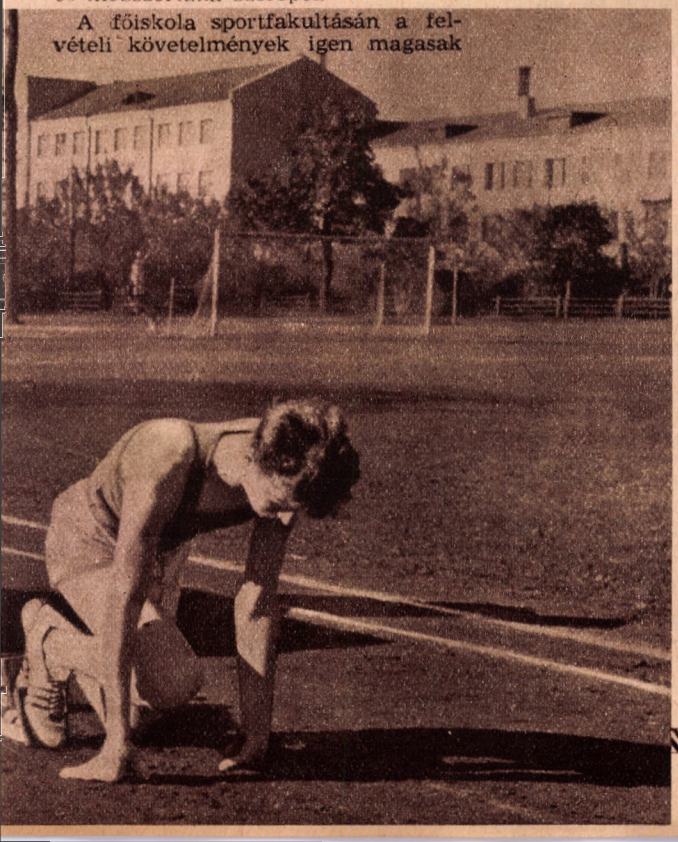
Az edzőképző intézeten kívül a főiskolák sportfakultásán is történik edzőképzés. Itt a tanulmányi idő a nappali tagozaton 4, a levelező tagozaton 5 év. Tehát ugyanannyi, mint a tanárképzés tanulmányi ideje. A képzés anyaga általában azonos a tanárképzésével, azzal a különbséggel, hogy az iskolai vonatkozású módszertani anyag helyett itt a megfelelő sportág elmélete, gyakorlata és módszertana szerepel.

A főiskola sportfakultásán a felvételi követelmények igen magasak mind elméleti, mind gyakorlati vonatkozásban. A tanulmányi idő alatt a hallgató szaktárgyában köteles elérni az elsőosztályú szintet, azonkívül 2 másik sportágban a harmadosztályú szintet, továbbá két sportágból az alsófokú versenybírói, illetve játékvezetői minősítést. Ezek igen magas gyakorlati követelmények. Ezekkel arányosak az elméleti követelmények is. Érthető, mert az elv az, hogy jó edző csak az lehet, aki mind elméleti, mind gyakorlati szempontból megfelelően képzett. A főiskolák sportfakultását elvégzett edzők a testnevelő tanári diplomával egyenlő értékű főiskolai végzettséget jelentő edződiplomát kapnak.

Amint látjuk, az edzőképzés a Szovjetunióban szervesen alkalmazkodik a közoktatás általános szervezetéhez és rendjéhez. Háromféle edzői diplomát adnak ki annak alapján, hogy az illető általános iskolai, középiskolai előképzettséggel rendelkezik-e, illetőleg milyen végzettséget szerez: alap-, közép- és a felsőfokút. Ez logikus, egymásra épülő rendszer. Az edzőket ugyanolyan képzett pedagógusoknak tekintik, mint az iskolában működő nevelőket. Éppen ezért velük szemben ugyanazokat a politikai, erkölcsi és szakmai követelményeket támasztják, mint az iskolai nevelőkkel szemben, figyelembe véve természetesen az adott eltéréseket és különbségeket. Az egész edzőképzés rendszere, tananyaga és tanulmányi rendszere ennek megfelelően készült el az alapfoktól a legfelső fokig.



... kézenállás közbeni erőkifejtést mérnek

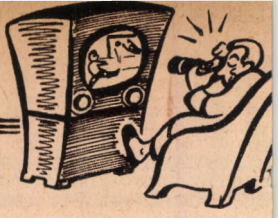




Gyakorlati oktatás a Moszkvai Központi Testnevelési Főiskola edzőképző intézetében. Az edző-jelölt csoportos műúszás bemutatóra készíti fel a „békalábbal" ellátott gyerekeket.



ÚJITÁSOK • ÚJDONSÁGOK



A 16-os büntetőrúgástól az üvegkapufáig

(Újítási törekvések a labdarúgásban)

A labdarúgás játékszabálya, s egyúttal maga a játék is sokat változott az utóbbi száz évben. A múlt század hatvanas éveiben még nem volt sem felsőléc, sem háló a kapun, a labdát a mezőnyjátékosok megállíthatták a levegőben, mindenki lesen volt, aki a labda elé került... Ilyen és ehhez hasonló ínyencségek szerepeltek a játékszabályok között.

A legújabb szabályváltoztatást Stockholmban hagyta jóvá a nemzetközi labdarúgó-szövetség. Ez a *játékoscserére* vonatkozik. Hosszú évek óta kérték a világ minden részéből, hogy engedjék meg a sérült kapus és egy sérült mezőnyjátékos cseréjét bajnoki, kupa- és országok közötti mérkőzéseken egyaránt. Az angolok hosszú időn át tiltakoztak mindenféle csere ellen, főleg a megszokottság, a hagyományok tisztelete miatt. Más okuk aligha lehetett, hiszen a csere lehetőségével mindkét • csapat egyformán élhet. Végül is több olyan eset adódott bajnoki és kupamérkőzésen, hogy belátták: a csere sérült játékos esetében nagyon indokolt. Ők is kérték a cserét, de csak *a sérült kapus* cseréjének a lehetőségét. A világ labdarúgó-szövetségeinek többsége azonban *még egy mezőnyjátékos első félidőben történő kicserélésének a lehetőségét is kívánta.* A többség kívánságának tett azután eleget a FIFA említett döntése.

Azóta már egy sor ország bevezette bajnoki mérkőzéseire is a két játékos cseréjét. Leghelyesebben eddig az NDK járt el: nem köti sérüléshez a két cserét, bármilyen okból cserélhet bármelyik csapat kapust végig és egy mezőnyjátékost *az első félidő 44. percéig.* Az NDK labdarúgó-szövetsége szerint — és szerintünk is — így becsületesebb, szükségtelen, hogy „műsérüléssel" vonuljon le valamelyik játékos.

A játékoscserén kívül még legalább egy tucat újítást javasolnak a különböző országokban.

Ezeknek célja különböző. Van olyan javaslattevő, aki érdekesebbé, eredményesebbé szeretné tenni a játékot, mondván, hogy a technikai, taktikai és erőnlétbeli fejlődés egészen a csúcs közelébe jutott. Mások a játékosok egészségét, testi épségét szeretnék jobban megvédeni ennek vagy annak a játékszabálynak a megváltoztatásával.

Ez utóbbi érdekében például *az angolszászokon kívül valamennyi ország kívánja a kapus megtámadásának az eltiltását.* Szükségtelennek és veszélyesnek tartják a kapus támadását. Ezen a véleményen van a szurkolók nagy tömege is, amit jól mutat, hogy a kapust támadó angol csatárokat mindenütt kifütyülik. Szintúgy *feleslegesnek vélik Nagy-Britanniát kivéve mindenfelé a testi erő kihasználását,* a vállal való elökést.

Érdekesebbé tenné a játékot — írja *A. Sztarosztyin* a Fizkultura i szport című folyóiratában —, ha *eltörölnék a lesszabályt,* s egyáltalán nem lenne lesállás. Fokozná a gólratörést, írja cikke további részében, *ha a bajnoki pontokat az eddigitől eltérő módon számítanák.* Egygólos győzelemért 2 pontot, kétgólosért 2,1, háromgólosért 2,2, négygólosért 2,3 pontot javasol a cikkíró. Magyar javaslat is van, amely jobban értékelné *az idegenben elért győzelmet* vagy döntetlent.

A lesállás megítélésében fordul elő a legtöbb hiba, de utána rögtön a büntetőrugás, a 11-es következik. A legtöbb játékvezető nem meri megítélni vagy túl szigorúnak tartja egyes esetekben és vagy egyszerűen „nem látja" a szabálytalanságot, vagy ha belül történt is, kiviszi a labdát a 16-osra... Ebben a tekintetben szeretne javítani az olasz Felsner, amikor azt javasolja, hogy *a büntetőt ne 11, hanem 12,5 méterről rúgják.* Így több esélye van a kapusnak a hárításra, tehát a büntető nem látszik annyira súlyosnak, s a játékvezetők inkább megadják majd. A magyar edzőtestületben elhangzott javaslat még ennél is tovább megy. Ha nem gólhelyzetben történt a szabálytalanság, vagy nem gólt akadályozott meg, akkor *16-os büntetőt* adhat a játékvezető. Ez elé természetesen nem állhat sorfal, csak a kapus lehet a rúgóval szemben. Az egyéb esetekre maradna a 11-es. Felmerült az az érdekes ötlet is, hogy a 16-os téglalap alakját félkörre kellene átalakítani (s így csökkenteni). Ez esetben a kapuvonal középpontja lenne a körívnek is a középpontja.

A jugoszlávok a döntetlenül végződött *kupaküzdelmeket 11-esek rúgásával döntik el.* Mindkét csapat 5—5 büntetőt rúghat, s az a csapat jut tovább, amelyik többet értékesít ezekből. Ugyancsak a jugoszlávok javasolják azt is, hogy *a szögletrúgást ne a játéktér sarkáról, hanem onnan rúgják, ahol kiment a labda* (a rúgás helye 9 méternél közelebb nem lehet a kapufától). Ezzel megakadályoznák azt, hogy a hátvédek nyakra-főre szögletre hárítsanak.

A csehszlovákok a játék gyorsítása érdekében úgy látnák jónak, ha az oldalvonalon kiment labdát nem bedobással, hanem *mezőnyberúgással* hoznák ismét játékba. A csehszlovákok támogatják a németeknek a játékosok időleges kiállítására tett elgondolását is. Eszerint az egészen súlyos szabálytalanságoktól, sportszerűtlenségektől eltekintve, *csak percekre állítanák ki a játékosokat,* ugyanúgy, mint a jégkorongban. A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy e néhány perc alatt a játékosok lehiggadnak és a későbbiek folyamán nagyon ügyelnek magukra.

A játék gyorsítását a kanadaiak a mainál több játékos cseréjével gondolják elérni. *Öt-hat játékos cseréjére gondolnak.* A csapatjegyzéken 16—17 játékos szerepelne, s ezeket tetszés szerint lehetne cserélni. A cseréket egy erre a célra kijelölt versenybíró ellenőrizné. (Jelenleg Kanadában a bajnoki mérkőzéseken három-három játékost lehet cserélni.)

A közelmúltban a brazilok részéről olyan kívánság hangzott el, hogy *rövidítsék a játékidőt.* A meleg éghajlat alatt túlságosan hosszú a 2×45 perc. A brazilok 3×25 percet javasolnak. A magyar edzők testületében helyesebbnek tartanák a 4×20 percet, mert így a két térfélen egyaránt kétszer-kétszer volna mindkét csapat. Az egyes játéknegyedek között öt-öt perc szünet lenne.

Magyar elképzelés az is, hogy a kapufák köré egy méter széles *üveg keretet* lehetne helyezni, s így az éppen csak kapufa mellé csúszó labda továbbra is játékban maradna, mintha kapufáról pattant volna vissza.

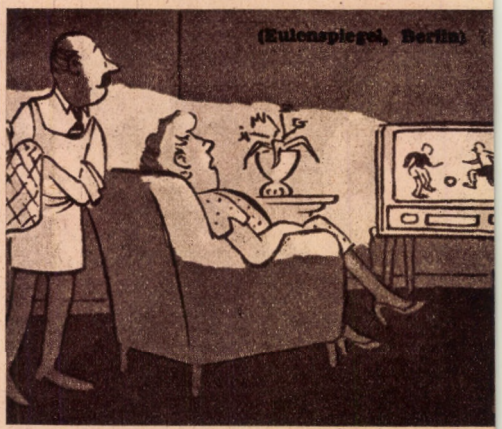
Így gyakrabban támadna izgalmas helyzet a kapuk előtt!

Amint láthatjuk, sok érdekes elképzelés van máris a labdarúgójáték felfrissítésére, érdekesebbé, eredményesebbé tételére. Az újítások többsége elfogadhatónak, helyesnek látszik.

A franciák szerint húsz év múlva aligha lesz hosszabb a játékidő 2×30 vagy 3×20 percnél. A sportfotósok szerint akkor már kényelmes lesz a munkájuk: felvételeiket a televízió mellett készíthetik majd.

Az angolok szerint húsz év múlva talán már *Matthews* is végleg visszavonul, bár akkor még csak 63 éves lesz. Ez csak talán, az azonban biztos, hogy a magyar labdarúgás éppúgy kullog majd a fejlődés után, mint manapság. **K. F.—P. J.**

— Menj csak vissza mosogatni... Majd szólok, ha gól lesz!...



(Eulenspiegel, Berlin)

VILÁGHÍRADÓ

A testnevelés jelentősége napról napra növekszik

A svájci Magglingenben nemzetközi testnevelési értekezletet tartottak. Megállapították, hogy a mai élet- és munkakörülmények eltávolítják az embert a testgyakorlástól, a sporttól, pedig most sokkal inkább szüksége lenne rá, mint bármikor azelőtt. A fiatalok fejlődéséhez, a felnőttek egészségének biztosításához, testi-lelki egyensúlyukhoz elengedhetetlen a testnevelés. Ha a fejlődés korában hiányzik a testnevelés, ennek nyomát egész életén át hordozza az ember.

Az értekezlet résztvevői az alábbi következtetésekre jutottak:

1. A napi testgyakorlás a felnövekvő ifjúság legjobb, legegyszerűbb eszköze a fejlődés biztosításához, a korai károsodások elkerüléséhez, helyes nevelési célok eléréséhez.

2. A rendszeres testgyakorlás növeli az életerőt, biztosítja a szervek helyes működését, megakadályozza a korai megrokkanást.

3. A testgyakorlásnak már az iskoláskor előtt meg kell kezdődnie. Éppen ezért gondoskodni kell gyermekjátszóterekről.

4. A tornaoktatást közvetlenebbé, elevenebbé kell tenni, az ebben kapott feladatok fokozatosan állítsák nehezebb és nehezebb feladatok elé a növendékeket. A kis csoportokban tornázók tanulják meg az önállóságot, s szokják meg az egymás önkéntes segítését.

A sport a jövő társadalmában

A jövő szocialista, kommunista társadalmában a testnevelés és a sport igen fontos szerepet tölt majd be — írja az NDK-ban megjelenő *Theorie und Praxis der Körperkultur* című tudományos folyóiratban Gustav *Dotzauer.* — A szocializmus ugyanis kulturált, érdekes, szép élet teremtését is jelenti. Ebben az ember sok szabad idővel rendelkezik majd, s ennek a szabad időnek a jelentős részét — a művészetek és egyéb szellemi-kulturális tanulmányok mellett — a testnevelés és a sport foglalja el. Mivel nálunk a munkaidő egyre csökken, s a fizikai munkát fokozatosan az irányítás, a szellemi tevékenység helyettesíti, egyre nagyobb a szükségessége a sportolásnak. Ehhez egyre javulnak a lehetőségek is, hiszen az életszínvonal napról napra emelkedik, falvaink és városaink mindinkább szocialista jelleget öltenek. Népünk öntudata is egyre erősödik, s így a testgyakorlás szükségességének a felismerése egyre világosabbá válik, a sportolás minden ember számára napi szükségletet jelent majd.

Ahhoz, hogy a sport ezen új szerepét és az ebből adódó kérdéseket és feladatokat felismerhessük, bátor képzelettel kell rendelkeznünk és forradalmi módon kell tudnunk álmodni is. De ami ma álomnak tűnik, holnap valósággá válik. Olyan szép feladat áll majd hamarosan előttünk például, mint a mindennapos testnevelés, sportolás bevezetése az óvodától az egyetemekig, vagy pedig az üzemek és a lakótelepek napi testnevelésének megoldása. A legjobb sprtolók is több lehetőséget kapnak sportteljesítményeik növelésére... Ehhez új káderek tízezreire van szükség, még nagyobb anyagi lehetőségre, s jól átgondolt, új szervezés-politikai és pedagógiai módszerekre és elvekre. Világos, hogy ebben a fejlődésben sporttudósainkra is nagy feladatok hárulnak, hiszen a sporttudománynak elő kell készítenie a szocialista testnevelés győzelmét, állandóan irányt kell mutatnia a gyakorlat számára.

A szocialista testnevelés győzelmének azonban nem évtizedek múlva, hanem már a legközelebbi években be kell következnie és ez csak az ellenséggel, valamint a maradi gondolkodással való állandó harc nyomán jöhet létre, amihez az szükséges, hogy a német torna- és sportszövetség minden sportolója, valamint köztársaságunk minden sportkedvelője a szocializmus meggyőződéses híve legyen. Az emberek millióinak meggyőzése a szocializmus szükségességéről és igazságáról — az egész szocializmus, s benne természetesen a szocialista testnevelés győzelmének legjelentősebb előfeltétele.

Ezért legfontosabb feladat a szocialista öntudat nevelése. Ez minden egyéb feladat megoldását meggyorsítja.

A sportszerűség jutalma

Sao Paolóban egy **J. Neves** nevű portugál ökölvívó szemöldöke felszakadt és erősen vérzett. Az orvos javasolta a mérkőzés félbeszakítását, a versenybíró azonban ragaszkodott a folytatáshoz. A brazil ellenfél igen sportszerű volt: kijelentette, hogy **nem hajlandó tovább küzdeni, mert ütései súlyosbíthatnák Neves sérülését.** Mi lett sportszerűsége jutalma? **Leléptették,** sőt azonnal felfüggesztették versenyzési jogát is, fél évre. A közönség azonban **vállon vitte ki** a sportszerű boxolót. Ami azt mutatja, hogy nem mindig az arra hivatottak képviselik az igazi sportszellemet... **(Csehszlovákiai Sport)**

Ábránd és valóság

Gyakran ártalmatlan pasztillák is elégségesek a sportolók teljesítményének növelésére. A közelmúltban **Prokop dr.** osztrák sportorvos bizonyította be ezt 65 férfival és 35 nővel végzett kísérletei során. Malátából, tejcukorból, kakaóvajból és talkumból összeállított ártalmatlan szert adott serkentőszerként „áldozatainak". És azok 53 százalékának teljesítménye mérhetően emelkedett!

Így járt évekkel ezelőtt a Bp. Vasas labdarúgó csapata is. Egész rövid ideig tartó, tehát nyilván hatástalan oxigénbelégzés után is pompás teljesítményt nyújtottak. **Baróti** Lajos, az edzőjük szerint azért, mert azt hitték, hogy „varázsszert" kaptak. Néhány héttel később váratlan vereséget szenvedtek a Bp. Dózsától. Hogy lehet ez? Úgy, magyarázta **Baróti,** hogy ezúttal álltak a pályán és várták, hogy a varázsszer majd legyőzi a Dózsát...

Prágai sportmúzeum

A **csehszlovák sportmúzeum** nagy szerepet játszik a sportolók nevelésében. Az 1953-ban létesített múzeum 150 000 fényképet, 1500 filmet, 200 000 negatívot és diapozitívot, 6000 falragaszt és 1000 sporttárgyú műalkotást foglal magába. **(Körperkultur.)**



1 **Újítás a vízisíben: a vízisí-sárkány. A dán Arnold Winter a szokásos vízisí-felszerelést kiegészítette egy gyermekkori sárkányra emlékeztető „vitorlával". Ez lehetővé teszi, hogy bizonyos sebesség elérésekor a vízen sikló sportoló a levegőbe emelkedjék.**

2 **A szovjet sportolók már autó- és motorversenyzésben is az élre törtek. A közelmúltban több világcsúcsnál jobb eredményt értek el különböző, szovjet gyártmányú versenygéppel. Képünkön a legkisebb szovjet versenygép, a 250 köbcentis Zvezda—6. Ezzel a benne ülő Alekszej Ambrozenkov 182,8 km-es sebességet ért el, ami jobb a fennálló világcsúcsnál. A versenykocsi 4,5 m hosszú, 70 cm magas és 1 m széles**



Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK

Mostani számunktól kezdődően igyekszünk havonta tájékoztatni olvasóinkat arról, hogy milyen jelentősebb cikkek jelennek meg a külföldi szakfolyóiratokban. Ebben a számban a folyóiratoknak főleg a júliusi számaiban megjelent cikkeket ismertetjük.

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü, 1958. 7. sz. (Moszkva)

I. A. Zubkov: A szakszervezeti sportszervek soron következő feladatai. **K. K. Kudrjavcev:** Korcsolyázók nyári és őszi edzése. **S. D. Buadze:** A súlyemelési gyakorlatok közti idő ésszerű kihasználásáról. **A. N. Vorobjev:** A maximális súlyú súlyzó kinyomása alkalmából fellépő eszméletvesztés mechanizmusáról. **N. N. Ogyeszkaja, M. I. Fetyiszov:** Vízi balesetek. **A. B. Gandelszman, A. I. Makarova:** Az izmok elernyedése. **L. V. Cshaidze:** A kerékpáros testtartása. **A. V. Korobkov:** A motorikus tevékenység minőségi sajátosságainak kölcsönös kapcsolatai és diszszociációi. **Sz. M. Gordon:** Az alapvető edzési gyakorlatok irányítottságának és intenzitásának meghatározása. **V. P. Tennov:** A rigai VEF gyár testnevelési kollektívája. **Sz. L. Akszelrod, Z. G. Romanova:** Helytelen irányok és túlzások az ifjúsági sportban. **I. N. Petuhov:** A testnevelés és sport Franciaországban. **N. D. Grajevszkaja:** A XII. nemzetközi sportorvosi kongresszus. **A. A. Volkov:** A tudományos módszertani tanács elnökségében. A moszkvai és leningrádi testnevelési intézetek testnevelés-elméleti és módszertani tanszékei tudományos kutató és módszertani munkájáról.

Teorie a Praxe Telesné Vychovy a Sportu, 1958. 7. sz. (Prága)

A tudományos kutatómunka magas színvonaláért és kiterjesztéséért. **J. Marek:** A csehszlovák testnevelési szövetség fontos feladata: a politikai nevelés. **K. Popel:** 25 év telt el az első európai kenu bajnokságtól. **L. Skorning:** A szovjet testnevelés hatása a német testnevelésre. **L. Dobry:** A technika és taktika kapcsolata a sportjátékokban. **E. Rendl:** Egyéni taktika röplabdában. **L. Komadel:** A delfinúszás hatása a gerincoszlopra. **D. Páclová:** A nemzetközi testnevelési kongresszus előkészületei.

Die Leibeserziehung, 1958. 7. sz. (Schorndorf)

Prof. Dr. M. Krudewig: Pszichológia és sportpszichológia. **U. Popplow:** Halottkultusz és kocsiversenyek a hajdani Mykénében. **Dr. E. Kunze:** Első tudósítás az olympiai ásatások befejező munkálatairól. **T. Marcotty:** Új és nyíl. **E. Wiederholt:** Kézi, illetve villamos időmérés. **M. Bues:** A német 800-as futónők teljesítményeinek fejlődése. **U. Reinhardt:** Testnevelés és testgyakorlás felsőbb leányiskolákban — az iskolaigazgató szemével. **H. Nättkamper:** A testgyakorlás az iskolai nevelésben. **Dr. O. Hanebuth:** Az ugrás. **T. Nett:** A gátfutás. **H. Niebuhr:** Kosárlabdabíró-képzés gyakorlati példákkal. **J. Kreutzmann:** Az egyszerű mellfordulás. **H. Krämer:** Bíróképzés gyakorlati példákkal. Labdarúgó-iskola, I. rész.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1958. 7. sz. (Lipcse)

G. Dotzauer: Németország Szocialista Egységpártja vezetésével — előre a szocialista testkultúra győzelméért. **D. H. Simon** és mások: A marxisták harca a szocialista testkultúráért Németországban. **Dr. G. Thiess:** Csak a dialektikus materializmus alkalmazása biztosítja a szocialista testkultúra felépítését. **Dr. W. Sieger:** A nyugatnémet sportvezetés ideológiájához. **R. Krause:** A labdarúgás elmélete fontosabb fogalmainak tisztázásához. **Dr. H. Braecklein:** Edzéstapasztalatok műugróknál.

Cultura Fizicá si sport, 1958. 7. sz. (Bukarest)

Emeljük sportolóink kommunista nevelésének munkáját a legmagasabb színvonalra. **E. Ghibu:** A tömegsport jobb irányítása érdekében. **M. Georgescu és mások:** A különböző edzettségi fokú egyének hemodinamikai és elektrokardiográfiai viselkedése pihenés közben és erőkifejtések után (IV). **Tr. Dumitrescu:** Funkcionális szívvizsgálatok, a terhelhetőség és az edzés hatásának értékelése sportjátékokban. **E. Chertes és D. Mihail:** Üzemi torna. **P. Eremia:** A természetjárás egy különleges módja. **K. Wittenberger:** A műugrás. **H. Kumar:** Vízilabda támadó és védő problémák emberelőny esetében. **A. Ionescu:** Az út a régi iskolai sportkollektívától az új felé.

Fizicka Kultura, 1958. 7—8. sz. (Belgrád)

S. Maletic: A szocialista társadalom emberének nevelésével megvalósíthatjuk a nagy októberi eszméket. **B. Jovanovic:** A szerbiai szervezett testnevelés 100. évfordulója. **H. Jakubovszka:** Szemelvények a lengyel munkás sportmozgalom történetéből. **A. Zezelj:** Munka és játékok a felüdülés fényében. **M. Penjin:** Vizsgálati adatok a kollektív érzés fejlődéséről játékokon keresztül. **B. Jovanovic:** Zsorzs Eber. **A. Tadic:** Az oktatási terven és programon kívüli testgyakorlatok; sportegyesületek és sportkörök alapítása az iskolákban. **J. Ropret:** Evezősök vizsgálata „Voriner" indikátor segítségével. **R. Anasasijevic, B. Todorovic és R. Mihajlovic:** A szívfrekvenciák és érverések értékei ülőhelyzetben, munka előtt, munka alatt s a munka változásai folyamán. **V. Smodlaka:** Az alkohol és a sport. **Radojcic, L. Finkelstajn:** Kezdeti helyzet és ennek jelentősége a kineziterápiában, és külön a javító-tornában. **L. Kuturovic:** Cardio-vascularis készülékek használata evezősöknél (a mi változatunk). **A. Kerkovic:** Pedagógiai főiskolák testnevelési részlegének egyes problémái. **M. Vitás:** Testnevelő káderképző iskolák Svájcban, Belgiumban és Franciaországban.

Krankengymnastik, 1958. 7. sz. (München)

D. med. Z. Hoffmann: Gyakorlati útmutatások és példák a Bobath-módszer alkalmazásához. A spasztikus állapot gyógymódja a patológikus reflexmechanizmusok gátlása útján. **G. v. Oelhafen:** Akusztikus-neuron műtét és arcplasztika utáni gyógygimnasztikai kezelés. **O. Gillert:** Három gyakorlószer, alkalmazásuk testtartási gyengeségeknél, egyben ösztönzés barkácsolásra. **Dr. P. G. Magnus:** Csigolyatörések gyógygimnasztikai kezelése (Magnus-módszer).

Körpererziehung, 1958. 7. sz. (Berlin)

A szocialista testkultúra kezdeményezője és harcosa. A Testnevelés és Sport Állami Bizottsága mellett működő Testnevelési Tudományos Tanács VII. teljes ülésének határozatai. **F. Trogsch, M. Reichenbach:** A szocialista tornaoktatók nevelési feladatairól és személyiségéről. **W. Dietrich:** Rajt új eredmények felé, tudósítás a gyermeksport-konferenciáról. **K. Köhler:** Megtanulunk gránátot dobni. **U. Frank:** Egy sokoldalú segédszer: a lépcsős gerenda.

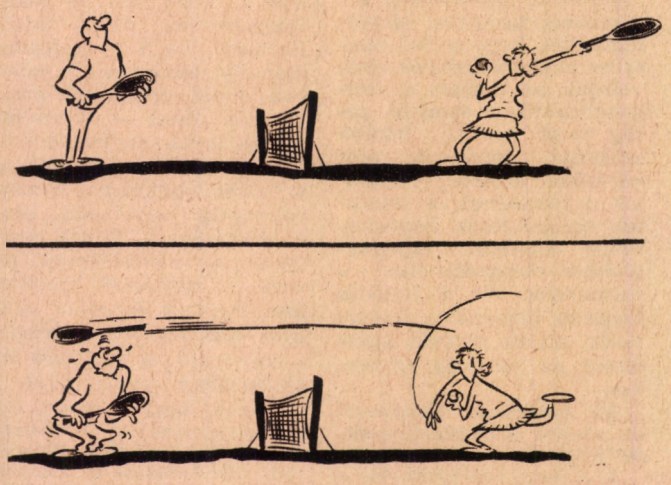
Leibesübungen — Leibeserziehung, 1958. 7. sz. (Bécs)

C. Patt: A napi mozgásóra. **L. Prokop:** A légnyomás, a levegő összetételének és a levegő mozgásának hatása a sportbeli teljesítőképességre. **F. Nimführ:** Cselgáncs. **H. Wurdak:** Az erdei futástól a slalomfutásig. **F. Zdarsky:** Atlétikai ifjúsági háromtusa 1958. **H. Aigner:** Más ország, más játék. **H. Prossnigg:** Torna a korláton. **I. Kinzler:** Kis küzdőjátékok teremben és szabadban. **H. Puntigam:** Vidám társasgyakorlatok kicsiknek és nagyoknak. **F. Reichel:** Vízbőlmentés, mint az iskolai úszásoktatás része. **K. Helferich:** Ugrás (vízisport) kezdők számára.

Vaproszi na Fizicseszkata Kultúra, 1958. 7. sz. (Szófia)

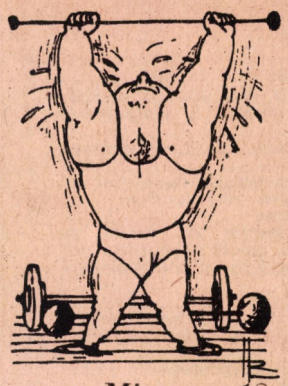
A testnevelés szerepe az iskolai oktatásban. **I. Panajotov:** A testnevelő tanárok szerepe és feladatai az iskolai oktatásban. **A. Guéchev:** Módszertani elvek a testnevelés tanulmányozásában. **Dr. B. Janev:** Szélesítsük ki a tudományos kutatásokat az iskolai testnevelés területén. **G. Karanecsev:** A testnevelő tanár és az iskolaorvos együttműködése. **I. Popov:** GTO-rendszer bevezetésének lehetőségei az alapfokú iskolákban. **T. Tcsakarov:** A technikai hibák okai, jellege és kiküszöbölésük módjai. **A. Karoleva:** A szófiai S. Kirov elektrotechnikai iskola testnevelési kollektívájának működése. **J. Popov:** Új oktatási tanfolyam szükségessége az ifjúsági sportiskolákban. **N. Mateeva:** Atlétikai előkészítő oktatás az alapfokú iskolákban. **M. Sévev:** A bordásfal gyakorlatok szélesebbkörű használata a testnevelési órákon. **G. Georgijev:** A guruló-hasmánt stílus oktatása. **Dr. K. Georgijev és Dr. Hr. Sejzov:** Bizonyos funkcionális próbák alkalmazása szívbetegek vizsgálatánál. **Dr. St. Zotov:** Sportolók elektrokardiográfiás sajátosságai fizikai erőkifejtés után.

TENISZLECKE



(E cikkek tartalmi ismertetése a TTT Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatója 1958. évi 3. számában jelenik majd meg, előreláthatólag november vége felé.)

Sportsérülések, károsodások kezelése Dacortin-Merck kristályoldattal



R. Suckert a Sportmedizin szeptemberi számában a Dacortin-Merck kristályoldat hatását ismerteti 200 sportolón végzett kezelés tapasztalatai alapján.

Azt írta a moszkvai sportorvosi kongresszus számára készített előadásában, hogy a nagyfokú igénybevétel következtében egyre nagyobb számban keletkeznek az izmok, inak tapadási helyein és az ízületekben sportkárosodások. Ezek olyan elváltozások, amelyek hetek, hónapok folyamán fejlődnek ki és gyakran valami sérülés nyomán, véletlenül kerülnek napvilágra. A helyileg adott — steril feltételek között befecskendezett – Dacortin-Merck oldattal jó kezelési eredményeket értek el elcsontosodó izomgyulladás, csonthártyagyulladás, inhüvelygyulladás stb., valamint az ízületek területén disztorziók és szalagszakadások, térdízületi sérülések utókövetkezményei, traumák után artrózis esetében. Hamarabb érték el a panaszok megszünését és a gyógyulást, mint a régebbi kezelésekkel. A Dacortin-kristályoldat többszöri helyi alkalmazása esetén sem tapasztaltak semmiféle káros mellék- vagy utóhatást. Felhívja a szerző a figyemet arra, hogy az újfajta kezelés mellett is többnyire szükség van a régebbi, jól bevált hőkezelésekre, nyugalomba-helyezésre stb.

Mi van a 18—19 méterek mögött?

Bert Nelson, a világcsúcstartó **O'Brien** szakvezetője a következőket mondja a súlylökő edzésről:

Általában sok vágtát tartalmaz **O'Brien** edzése, valamint sok könnyed ugrást is, mert mindezek növelik a robbanékonyságot. Ezeknek az edzéseknek köszönheti a hatalmas termetű világcsúcstartó, hogy **kedvező körülmények között 10,8-at is tud százon.**

Az évi műsor sok súlyemelő edzést tartalmaz, ezek hatására jelentősen megerősödött **O'Brien** az évek folyamán, s **azt lehet mondani, hogy eredményeiben körülbelül egy métert ezek a súlyemelő-foglalkozások jelentenek.** Télen igen sokrétű a súlyemelő-edzés, az alkalmazott súlyok 20 és 120 kiló között váltakoznak.

Tavasszal csaknem teljesen elmaradnak a súlyemelő gyakorlatok. Ekkor a vágtázás és az ugrálgatás, no meg a gimnasztika kerül előtérbe. **Rendszerint két órán át lök súlyt ebben az időszakban O'Brien, váltakozva helyből, rávezetéssel (16—17 méteket), rendszerint könnyebb golyókkal.** A tulajdonképpeni súlylökő-edzés után negyed órán át gyakorolja a **kilökőmozgást a körben, súlygolyó nélkül.** Gondosan ellenőrzi a mozgást.

A tulajdonképpeni versenyidényben már csak egy-egy órán át lök súlyt O'Brien, de 80—100 százalékos erőbeadással.

Persze, mindez nem merev sablon, a munka mennyisége és minősége a napi erőnléttől függ. A vezérelve: **1. idény előtt mindenekelőtt jön az erőnlét, 2. a földényben a lökés távolságra.** A földényben **O'Brien** természetesen kevesebbet edz, mint előzőleg, mert hiszen ekkor már gyakran vannak versenyek. **Nelson** véleménye az, hogy az edzésből tulajdonképpen sohasem elég. Ehhez mindesetre jelentős akaraterő, kitartó képesség, állhatatosság és sportszeretet kell. **O'Brienben** mindez megvan. Ezért is érte el mindazt, amit elért.

A serkentőszerek és a holland kerékpárosok

A holland amatőr kerékpárosok nagyon gyengén szerepeltek a Franciaországban lefolyt világbajnoki versenyen. A holland szövetség vezetőjüket, **Kees Pellenaarst** hibáztatta. **Pellenaars** így „lőtt vissza" a Radsport című lap szeptember 23-i számában:

— Nem szükséges a szövetségnek vizsgálgatnia. Általánosan ismert, hogy az amatőr kerékpárosok egy része is használ bizonyos szereket, mert azt hiszi, hogy ezzel javíthatja eredményeit. A mi amatőrjeink is. Ezt én már többször jelentettem a szövetségnek, de nem történt semmi ellene. Papíron jó képességű amatőrjeink vannak, de a valóságban... Mindegyik kiégett már, pedig nem idősek. Megmérgezték a szervezetüket, mielőtt még kifejlődhettek volna!...

Íme, a serkentőszerek romboló hatása!

A túledzés megjelenési formái

Az új edzésmódszerek, a mostani rendkívül magasfokú megterhelések megváltoztatták a túledzettség megjelenési formáit is. A túledzés azelőtt általában a helytelen edzésmódszer következménye volt (qualitatív, minőségi túledzettség), ma a helyes edzésanyag túladagolása (quantitatív, mennyiségi túledzettség).

A tanulmány ismerteti mindkét fajta túledzettség, illetve ezek keverékének a megjelenési formáit, és tüneteit, valamint megelőzésüket. Végül megállapítja, hogy a túledzettség teljes magyarázatát még nem ismerik a szakemberek sem, de föltehető, hogy a folyamatot a középponti idegrendszer (vegetatívum és dokritinum) uralják.

(S. Israel: A túledzettség megjelenési formái, Sportmedizin, 1958. 207—215. oldal.)

Szép kis állapotok...

Az olasz labdarúgás botrányainak most talán majd vége szakad. Tudvalevő, hogy ott az utóbbi időben minden képzeletet felülmúló mértéket öltöttek a vesztegetések, lefekvések, csalások. Az Udinese és más klubok nálunk is megtárgyalt botrányain túl ismeretlen és kevéssé ismert csapatok súlyos vétkeinek tömege húzódik meg. Hogy milyen lehet ott a helyzet, arra élénk fényt vet az a törvényjavaslat, amelyet néhány olasz képviselő most terjesztett elő:

„Azt a sportolót, aki a maga részére vagy más részére pénzt, értéktárgyat ígér vagy elfogad — vagy anyagi előnyért valamilyen sportrendezvényen nem vesz részt — vagy nem küzd teljes tudásával,

három hónaptól egy esztendeig terjedő szabadságvesztéssel kell büntetni. Ugyanígy büntetendő a bűnrészes bűntárs."

●

A Lokomotív sportegyesület össz-szövetségi értekezletén határozatot hoztak, hogy a testnevelési és sportmunka megjavítása végett ezután egyforma beosztású dolgozókból állítják össze a csoportokat, csapatokat; gondoskodnak arról is, hogy a kiváló sportolók társadalmi oktatókként foglalkozzanak a fiatalokkal. **(Szovjetszkij Szport.)**

Példás büntetés

A noviszádi Magyar Szó egyik augusztusi számában „Példás büntetés" cím alatt számol be a belgrádi törvényszék egy ítéletéről. Egy **Terzics** nevű ökölvívót 51, társát pedig 36 havi börtönbüntetésre ítélték, mert leütöttek egy autóbusz ellenőrt, egy idős nyomdászt és egy mérnököt. Vezetők és barátok igyekeztek őket menteni, de hiába...

„De másodrangú, hogy mit és hogyan vétett a két öklöző — írja a lap. — **Súlyosabb az, ami ide juttatta őket. A jelenség elgondolkodtató... A baj rendszerint ott kezdődik, ahol a klubvezető az iskolában vagy a munkahelyen közbelép... Először csak a mulasztást igazolja, később már mindent elkövet abban az irányban is, hogy a vizsga könnyebben menjen... És folytatódik mindez a hibák elnézésével, a kilengések eltussolásával, törvénytelenségek eltitkolásával, míg aztán jönnek a következmények...**

Feladat elé állítás vagy utánzás?

T. Nett, a Leichtathletik 1958. évi 33. számában az ifjúságiak oktatásának módszereivel foglalkozik. Leszögezi, hogy a módszernek a fiatalok fejlettségéhez kell alkalmazkodnia. A szakosítás fogalmát sokan félreértik. A helyzet az, hogy mind a Szovjetunióban, mind az Egyesült Államokban általában 12 éves korban kezdik a gyermekek hajlamai szerinti technikai szakosítást, mert a bonyolultabb mozgásfolyamatok (köztük például a rúdugrás) csak így sajátíthatók el kellően. Mindkét országban kifejezetten **az utánzás módszerével** dolgoznak. A korszerű oktatás alapja a bemutatás utáni kötetlen utánzás a pavlovi első és második jelzőrendszernek megfelelően. A munkaiskola-módszer nem elegendő.

A KOREAI NÉPKÖZTÁRSASÁGBAN közel 8700 sportközösséget vettek nyilvántartásba, 615 000 sportolóval. Phenjan testnevelési és sportbizottsága 300 élsportolót küldött ezdőként a város üzemeibe. Még ebben az évben befejezik egy sportfelszereléseket készítő gyár építését. Jelenleg 2119 sportpálya áll a népi Korea sportolóinak rendelkezésére. (Új sport.)

A tetanusz megelőzése

R. Andreesen a Chirurgische Praxis idei 61. számában foglalkozik a tetanusz fertőzéssel. Azt írja, hogy a sebek szokásos kezelésén kívül ajánlatos passzív immunizáló antitoxint is adni, mégpedig 300 I. E.-t. Előnyösebb azonban, ha egyidejű oltást is alkalmaznak. Szérumadással és 2—3 oltással elérhető az alapmentesítés. A 8—22. nap között mégis számolni kell egy védtelenségi időszakkal. A legjobb védelmet az időben adott védőoltás jelenti.

Nemzetközi testnevelési értekezlet Varsóban

Február 10-e és 12-e között nemzetközi testnevelési értekezletet tartanak a lengyel fővárosban a következő tárgykörökben: **1. A testnevelés befolyása az iskolás korú fiatalok testalkatára és tartására. 2. A testnevelés élettani és megelőző hatása az iskolában. 3. Az iskolás fiatalok testnevelése és mozgásterjedelme. 4. A testnevelés pedagógiai nézőpontjai.**

●

A kolozsvári Flacara után a Varga Katalin kötöttáru gyárban és a Triumf vasipari üzemben is bevezették az üzemi testgyakorlást. **(Új sport.)**

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

За будущее 3
Т. Степанов. Как надо развивать нашу силу 4
Г. Ковач. Надежные результаты опытов, проводимых в течении нескольких лет по гимнастике, развивающей кондицию 5
И. Шаркань. Задачи в венгерском спорте по гимнастике (Причины упадка венгерских гимнастов и гимнасток, задачи исправления) 8
Р. Дери. Начало начала 12
(Характерный пример о том, какие факторы играют роль в выборе вида спорта молодежью и какие задачи предстоят в этой области перед руководителям и организаторам спорта)
С одного месяца на другой 13
(Оценка второго совещания Венгерского Совета Физкультуры и Спорта, состоявшегося сего года, а также оценка его постановлений)
Д-р И. Чепе. Лечебное физическое воспитание в Техническом Институте г. Будапешт 14
Г. Чех. Достопримечательности из древней истории о байдарке и кену 16
Д-р Ф. Хепп. Подготовка тренеров в Советском Союзе 18
К. Ф. и П. И. Штрафной удар с 16-ой линии и стеклянные ворота 20
(Попытки в изменении правил, новаторства и стремления в футболе, которыми игру можно сделать более интересной)
Ш. И. Влияние школьного физического воспитания на умственное и физическое развитие 25
Н. Пюнкешти. Предложение на введение спортивных значков в средних школах 28
З. Сий. Лагерь на Балатоне, в котором обучают руководителей спорта учащейся молодежи 29
Дь. Дьерек. Новые опыты в школьном лечебном физическом воспитании 32
З. Йонаш. Возраст, специализация, пополнение в спорте и занятия спортом в школе 33
(В каком возрасте надо начинать специализацию, какую подготовку может дать школа в отдельных видах спорта для молодежи, на которую можно расчитывать как на пополнение)

INHALTSVERZEICHNIS

Für die Zukunft 3
T. STJEPANOW: Wie man die Kondition verbessern kann? 4
G. KOVACS: Ermunternde Resultate der Versuchsjahre in der konditionsfördernden Körpererziehung 5
I. SARKANY: Obliegenheiten im ungarischen Turnsport .. 8
(Die Ursachen des Rückganges des Damen- und Herrenturnens und die Aufgaben dessen Förderung)
R. DERI: Der allererste Anfang 12
(Ein bezeichnendes Beispiel über die Motiven, welche bei der Sportartauswahl der Jugend Rolle spielen, und über die Obliegenheiten der Sportführer und Sportorganisatoren auf diesem Gebiet)
Von Monat zu Monat 13
(Würdigung der Beschlüsse des Ungarischen Rats für Körperkultur und Sport welche auf der diesjährigen zweiten Plenartagung gefasst wurden)
Dr. I. CSEPE: Heilturnen auf der Technischen Universität von Budapest 14
G. CSEH: Interessante Kapitel aus der Urgeschichte des Paddelsports 16
Dr. F. HEPP: Trainerausbildung in der UdSSR 18
K. F. und P. J.: Strafschuss von der 16 m Marke und der Pfosten aus Glas 20
(Neuerungsversuche, neue Bestrebungen im Fussballsport, welche durch Regeländerungen das Spiel noch spannender gestalten wollen)
S. I.: Die Auswirkung der Schulkörperziehung auf die geistige und körperliche Entwicklung 25
H. PUNKOSTY: Vorschlag für die Einführung der Sportabzeichen in den Mittelschulen 28
Z. SZIJJ: Ausbildungslager für Studenten-Sportleiter am Plattensee 29
Gy. GYÖRÖK: Neue Erfahrungen auf dem Gebiete des Schulheilturnens
Z. JONAS: Altersgrenze, Spezialisation, Sportnachwuchs und die Sportbeschäftigung in den Schulen 33
(Mit welchen Zeitalter soll die Spezialisation beginnen, welche Ausbildung die Schule in den verschiedenen Sportarten den zum Nachwuchs zählenden Jugendlichen geben kann?)

SOMMAIRE

Pour l'avenir 3
T. STJEPANOV: Comment augmenter nos forces? 4
G. KOVACS: Résultats encourageants des années d'expérience dans l'éducation physique tendant à l'augmentation de la condition 5
I. SARKANY: Devoirs à remplir dans le sport gymnastique hongrois 8
(Les raisons du déclin de la gymnastique masculine et féminine hongroise et la voie de son amélioration)
R. DERI: Il y a commencement à tout 12
(Un exemple caractéristique des motifs qui jouent un rôle important dans le choix de la carrière sportive des jeunes gens et les devoirs des dirigeants et organisateurs sportifs dans ce domaine)
D'un mois à l'autre 13
(Appréciation des délibérations de la deuxième séssion plénière du Conseil Hongrois pour l'Education physique et Sports)
Dr. I. CSEPE: L'éducation physique thérapeutique à l'Université Polytechnique de Budapest 14
G. CSEH: Chapitres intéressants de la préhistoire du canotage 16
Dr. F. HEPP: La formation des entraîneurs dans l'URSS 18
K. F. et P. J.: Coup de pied de réparation de la ligne de 16 m et le montant du but en verre 20
(Expérimentations tendant à modifier les règles du jeu, nouveaux efforts en vue de rendre le jeu de football encore plus intéressant)
S. I.: L'effet de l'éducation physique scolaire au développement intellectuel et physique 25
H. PUNKOSTY: Proposition en vue d'introduire les insignes sportifs aux écoles secondaires 28
Z. SZIJJ: Camp au Lac de Balaton pour la formation des dirigeants sportifs étudiants 29
Gy. GYÖRÖK: Les dernières expériences faites dans l'éducation physique thérapeutique scolaire 32
Z. JONAS: Limite d'âge, spécialisation, les espoirs sportifs et l'enseignement du sport à l'école 33
(A quel âge doit commencer la spécialisation, quelle formation peut l'école prêter dans les différentes branches sportives aux espoirs)

CONTENTS

For the future 3
T. STEPANOV: How to increase our condition? 4
G. KOVACS: Encouraging results of the experimental years of conditioning physical education 5
I. SARKANY: What is to be done in the Hungarian gymnastics sports 8
(Reasons of the decline in the Hungarian men's and women's gymnastics and te tasks of its development)
R. DERI: At the very beginning 12
(A characteristic example of the motives playing an important role in the choice of a sport for young people and about the tasks of sports leaders and organisers in this regard)
From month to month 13
(The appreciation of the decisions taken at the this year's second plenary session of the Hungarian Council of Physical Education and Sports)
Dr. I. CSEPE: Therapeutic gymnastics at the University of Technology in Budapest 14
G. CSEH: Interesting chapters of the prehistory of canoeing 16
Dr. F. HEPP: Preparation of coaches in the USSR 18
K. F. and P. J.: Penalty from the 16 m line and the glass goalpost 20
(Endeavours aiming at the modification of soccer rules and innovations to make the game even more interesting)
S. I.: The influence of school physical education on the intellectual and physical development 25
H. PUNKOSTY: Proposal concerning the introduction of sports badges at the high schools 28
Z. SZIJJ: Camp at the Lake of Balaton for future student sport leaders 29
Gy. GYÖRÖK: New experiences of school therapeutic gymnastics 32
Z. JONAS: Age limit, specialisation, juniors and school sport-training 33
(At what age should specialisation begin, what kind of training can the school give in the different sports of the sportsmen of the future)

Az amatőrség meghatározása, mint tudjuk, nagyon különböző. Ha **da Silva** elfogad egy házat, nem amatőr; ha az anyjának ajándékozzák, az meg később a fiának — Silva amatőr marad, **Hugh Stewart** amerikai teniszező, aki némi készpénzt és felesége, valamint bátyja vendégül látását kérte budapesti vendégszerepléséért, természetesen amatőr. Hasonló nevetséges „vádak" ellen védekezik most, a nyugati lapok jelentése szerint, az ausztráliai **Mervyn Rose** is. Meg fogja magyarázni, hogy nem kért és kapott többet a szokottnál. Tehát amatőr.

A legsportszerűbb labdarúgók a perzsa öböl **Al Harvas** nevű községében vannak, írja a zürichi Sport. Itt ugyanis a játékvezetők gumibotot kaptak, s kisebb szabálytalanság esetén nem állítják ki a játékosokat, egyszerűen csak rájuk húznak egyet-kettőt . . .

Egy elfelejtett versenyszám. A múlt század végén még gyakori atlétikai versenyszám volt a háromlábon-futás — írja a Szportyivnaja Zsizny Roszszi-i. — Két futó egymás melletti lábát összekötötték és így futottak aztán három lábon, rendszerint 100 métert. A legjobb eredmény a német Schultz—Wermick pár érte el 1896-ban: 12,8 másodpercet.

Mértékegység. Az ausztráliai Victoria állam labdarúgó szövetségének egyik vezetője nyilatkozott a soccer (az európai értelemben vett labdarúgás) fokozódó népszerűségéről. Mivel jellemezte a labdarúgás népszerűsödését? Azzal, hogy tavaly még csak egy irodahelyiségük volt, társadalmi munkásokkal, az idén pedig már két helyiségük van — két fizetett alkalmazottal **(Herald, Melbourne.)**



Az iskolai testnevelés hatása a szellemi és a testi fejlődésre

„A fizikai és sportnevelés nemcsak a belső elválasztású mirigyekre, az ízületekre, a csont- és izomrendszerre, a véredényrendszerre, a légzésre, a kiválasztó szervekre, az emésztésre, a szervek működésének összehangolására, az automatikus folyamatokra gyakorol jótékony hatást, hanem ugyanolyan mértékben a szellemi képességekre is, még akkor is, ha ez nem tetszik a fizikai és sportnevelés megrögzött ellenzőinek, akik minden sportolót és testgyakorlással foglalkozót kisebb értékű embernek szoktak tekinteni...”

Ezekkel a szavakkal kezdődik az a könyv, amelyet a francia népművelésügyi, ifjúsági és sportügyi minisztérium adott ki 1957-ben azokról a kísérletekről, amelyeket több francia iskolában végeztek. A kísérletek lényegében a címben foglaltakra terjedtek ki s ezek nem is egyidőben, nem is egységes elvek szerint történtek, csak a végső következtetések pozitív voltában egyeztek meg. Meg abban, hogy mindenhol csökkentették az elméleti elfoglaltság idejét, ugyanakkor növelték a fizikai és a sporttevékenységre fordítandó időt. A kiadvány ismerteti a Lyon-i, a Vanves-i, a Tours-i, a Montau-i kísérleteket, és a „téli sportosztályok” terén szerzett tapasztalatokat.

Lyonban nemcsak testileg leggyengébbek közül választottak ki 30 gyermeket, hanem a legrosszabbul tanulók közül is. Ezeket egy osztályba tették. Ezeket aztán rábízták az osztály tanítónőjére. Ennél az osztálynál elhagytak két órát az iskolai foglalkozásra szánt tíz órából és két órát fordítottak testgyakorlásra és higéniára. A jó eredmények már az első hónapokban jelentkeztek. Az eredményeket összehasonlítva a párhuzamos osztályéval, megállapítható volt a testsúly, testmagasság, tüdőtérfogat, izomerő nagyobb fejlődése. A fizikai megerősödés révén csökkent a betegség miatti hiányzások óraszáma is. A párhuzamos osztályban, amelyben ugyanolyan számú gyerek volt, mint az „egészség-osztályban” 1413 óra volt a hiányzás, ezzel szemben az „egészség-osztályban” mindössze 53.

Kedvező hatást értek el a jellemváltozások terén és emelkedett az osztály tanulmányi átlaga is. Mindkét osztály számára azonos dolgozati témákat tűztek ki. Az „egészség-osztály” gyermekeinek dolgozatai az 1—11. helyet foglalták el.

Az új nevelési forma: a megosztott pedagógiai és sportfoglalkoztatás

Ennek kikísérletezése Vanvesben történt meg, 1950-ben. A nagyszerű eredményeken felbuzdulva a minisztérium 1951-től 3 éven át folytatta a

FRANCIAORSZÁGI KÍSÉRLETEK

*

kísérletet a 11—13 éves korú gyermekekkel. A megosztott pedagógiai és sportfoglalkoztatás azt jelentette, hogy itt is csökkentették az elméleti órák számát és felemelték a testnevelésre és szieszátázásra szánt időt.

Amíg a szokásos rendszerben a tanulók heti elfoglaltsága 36 órát tett ki, amelyből testnevelésre 1 óra jutott, addig az új nevelési formában, bár emelkedett a heti elfoglaltság (41 óra), de ebből 12 óra jutott testnevelésre és ezen kívül még 4 óra szieszátára és uzsonnára, és fél óra pedig szünetekre. A szellemi vonatkozású tárgyakra 19,30 óra, a fizikai tevékenységekre és a szieszátákra 17,30 óra jutott, a szokásos rendszer 26,30, illetve 3,30 órájával szemben.

A cél az volt, hogy

a) minimumra csökkenteni az iskolai tárgyakra szentelt órák számát— a hivatalos tanterv tiszteletben tartásával úgy, hogy ezáltal nagyobb lehetőség nyíljék a testnevelésre, ami által jobb fizikai fejlődés következik be, s aminek eredményeképpen jobb szellemi és pedagógiai sikerek érhetők el;

b) összehasonlítani az iskolai év végeztével a bizonyítvány alapján a gyermekek szellemi és kulturális színvonalát az ugyanolyan korú, de a normál iskolai rendet követő osztály gyermekeivel;

c) mindkét csoportban összehasonlítani az egészségi állapotot, a test fejlődését, a sportteljesítményeket és bizonyos erkölcsi tulajdonságokat.

A kísérleti osztály tanulói megkapták az egyéni felszereléseket, és a heti kétszeri úszásoktatásukról, valamint a naponkénti fél liter tejről is gondoskodtak. A testnevelés keretében biztosították a kondícióban tartó testgyakorlást és javító (gyógyító) tornát. A kondícióban tartó foglalkoztatás a mi testnevelési óránk anyagával azonosítható, célja az egészség megőrzése és fenntartása, az egészséges testtartás biztosítása.

Az eredmények itt is minden téren pozitívak voltak, Néhány adat ennek igazolására. Az egy gyermekre jutó testsúlygyarapodás átlaga (3 évre vonatkoztatva), 15,51 kg, testmagasság-növekedés 20,2 cm volt az ellenőrző osztály 13,80 kg-éval, illetve 13,3 cm-ével szemben. Hasonló kedvező adatok születtek a mellkaskerület és a tüdőtérfogat összehasonlításánál. is.

A fizikai teljesítő képesség szempontjából is figyelemre méltó eredményeket értek el a kísérleti osztályon. Számszerű eredmények:

	kísérleti osztály	normál osztály
50 m	7,58 mp	7,90 mp
300 m	49 mp	53,1 mp
magasugrás	118,2 cm	108,6 cm
távolugrás	3,90 m	3,56 m
súlylökés (3 kg)	14,8 m	12,7 m

A legszembeötlőbb eredményeket az úszásban érték el, ezt már össze sem lehetett hasonlítani a normál osztály eredményével, annyival fölötte állt.

Az orvosi megállapítások is kedvezőek voltak. Csak kisebb betegségek (megfázások, gyomorrontások fordultak elő, emiatt csökkentek a hiányzások is. Eltűntek a gerincdeformítások, a hasizmok is jelentékenyen megerősödtek. A haskerület a három év alatti több mint 15 kg-os testsúlygyarapodás ellenére 0,9 cm-es átlagértékben csökkent, amíg a normál osztály tanulóinál a 13 kg-os testsúlygyarapodás mellett 2 cm-rel növekedett.

Kedvező eredményként jelentkezett a nemi ösztönök stabilizációja. A 12—13 éves kor egyébként is az optimális életkor az onániára, amely néha járványszerű jelleget ölt. Minden idők óta a nemi ösztönnek a testgyakorlatok útján történő levezetését kiváló ellenszernek tartották a gyermekeknél megmutatkozó eme eltévelyedéssel szemben. Ahogyan a gyermekek kis sportemberekké váltak, ahogyan egészségük kibontakozott, úgy tűnt el az osztályból az onánia. Ez a *sexuális fiziológiai stabilizáció a jobb szellemi teljesítő képességnek nem éppen elhanyagolható tényezője.*

A szellemi eredmények terén is túltettek a kísérleti osztály tanulói a normál osztály tanulóin. Megmutatkozott, ez az ún. „kísérettségi” vizsga letételén, ahol a kísérleti osztály tanulmányi eredménye átlag feletti volt.

De az új pedagógiai eljárás morális szempontból is jó eredményeket hozott. Gyökeres változás történt a pszichológiai klímában. A tanulók figyelmesebbek lettek, nem fordult elő veszekedés, harag. Eltűnt a képmutatás, nyíltabb lett a barátság. Egyes gyermekek, akik gyengék és félénkek voltak, önbizalmukat visszanyerték. Feltűnő volt a gyermekek *életöröme*. Örültek, hogy iskolába járhattak, ahonnan a világ minden kincséért sem mulasztottak volna még egy napot sem.

Megjavult a higiénia is, mert az egyes gyermekek, akik eddig nem nagyon szerettek mosakodni, vagy nem alaposan végezték a mosakodást, most tisztán lettek, mert szégyelték piszkosan megjelenni a sportpályán, vagy az uszodában.

Az eredmények azt bizonyították, hogy a szellemi munka programjában végrehajtott könnyítések eredményeképpen a fizikai tevékenységek fokozásával, a kitűzött szellemi célt elérték, sőt túl is szárnyalták.

A Vanves-ban elért eredmények alapján a vizsgálatokat kiterjesztették idősebb korú gyermekekre is (a mi középiskolás korú tanulóinknak megfelelőekre) és e kísérleteket négy éven át folytatják és 1959. júliusában fejezik be.

A közoktatásügyi miniszter felhívására Tours-ben és Montau-ban is végeztek kísérleteket, ahol szintén a testgyakorlás és a szellemi foglalkozás közötti aránytalanság kiküszöbölése volt a cél. Az eredmények itt is igen kedvezőek voltak. Kívánságként merült fel, hogy a jövő iskolájában inkább foglalkozzanak azzal, hogy *kialakítsák az embert*, mint azzal, *hogy valamit megtanítsanak.*

A „téli sportosztály" bevezetése abból állt, hogy egyes osztályokat télen 1 hónapra magaslati helyre vittek, ahol a tanulók tanulmányaikat tovább folytatták. Ennek az 1 hónapos magaslati helyen való tartózkodásnak szintén igen kedvező hatása volt. Ez alatt az idő alatt annyi „egészség tartalékot" gyűjtöttek a tanulók, hogy ez kb. félévig volt elég. Ez az akció ma már széleskörben elterjedt s a szülők is szívesen járulnak hozzá a költségekhez, mert szerintük is *többet ér a betegség megelőzése, mint annak gyógyítása.*

Abban a „pedagógiai hadműveletben", amelyet ma Franciaországban folytatnak, helyet kap a házifeladatok eltörlésére való törekvés is. Sőt 1957 januárjában a Népművelésügyi Minisztérium Közlönyében már meg is jelent egy rendelet, a házifeladatok eltörléséről.

A francia közoktatásügyi szervek azon az álláspónton vannak, hogy a gyermek iskolai munkája, *iskolai teljesítménye nagyrészben, a gyermek egészségügyi és fizikai állapotától függ.* Helyes tehát, ha megadják a testnevelésnek és sportnak az őt megillető helyet, amit ha ésszerűen alkalmaznak, hatásos módon járul hozzá az ember általános tökéletesítéséhez.

Az ismertetést zárjuk mi is azzal, amivel a könyv is zárul: Montaigne találó megállapításával:

„Nem a lelket, nem a testet, hanem az embert alakítjuk; nem szabad két külön munkát végezni, és — amint Platon mondja — nem szabad az egyiket a másik nélkül alakítani, hanem egyenlően kell vezetni őket, mint az egyazon kocsirúd mellé befogott két lovat."

Javaslat középiskolai sportjelvények rendszeresítésére

A középiskolai tanulók sportjelvény kérdése, úgy gondolom nemcsak az én véleményem szerint megoldatlan probléma, hanem a legtöbb testnevelő tanár és sportoló diák szeretne egy olyan jelvényszerző szabályzatot és jelvényt, mely minden igényt kielégít. Ennek a problémának a megoldása ezért igen sok szempont figyelembevételét követeli meg. E probléma megoldása érdekében az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

— hogy az eddigieken felül új versenyekkel ne terheljük meg a tanulókat,

— hogy a középiskolai házi és középiskolák közötti versenyek eredményei számítsanak elsősorban,

— hogy értéke legyen ezeknek a jelvényeknek, tehát aránylag legyenek nehezen megszerezhetők,

— hogy a középiskolások által űzött bármelyik sportággal, illetve sportágakkal megszerezhető legyen,

— hogy a jó tanuló, de gyengébb képességű sportolókat sportolásra, a gyengébb tanulókat, de jobb sportolókat viszont jobb tanulmányi eredmény elérésére is ösztönözze,

— hogy ne csak a minőségi, hanem a tömegsportot is szolgálja,

— hogy könnyen kiszámítható legyen és már az első versenytől kezdve a tanulók rangsorolását, illetve pontversenyállását, a sportfalúnkon nyilván lehessen tartani, mert ez is nagy mértékben fokozza a tanulók igyekezetét,

— hogy a tanulók egységes jutalmazása könnyen megoldható legyen,

— végül, hogy a jelvények legyenek szépek és kifejezőek. Erre vonatkozólag az a javaslatom, hogy a Művelődésügyi Minisztérium írjon ki pályázatot a jelvények megtervezésére vonatkozólag. A kiválasztott jelvényeket pedig rendszeresítse a középiskolák számára.

Fentiek alapján javaslatom a következő:

1. A félévi, illetve évvégi tanulmányi eredmény alapján a következő pontokat kapja a tanuló: kitűnő: 25 pont; jeles: 20 pont; jó 15 pont; közepes: 10 pont; és elégséges: 5 pont.

2. A házi egyéni vagy csapat bajnokságokon elért helyezések alapján: 5—3—1 p.

3. Középiskolák közötti versenyeken: iskolánként plusz egy pont. (Pl. három középiskola közötti versenyen az első helyezett pontszáma: 5 + 2 = 7 p.)

4. Megyei középiskolai bajnokságon: 20—17—15—13—12—11 p.

5. Területi középiskolai bajnokságon: 20—17—159—13—12—11 p.

6. Országos középiskolai bajnokságon 25—22—20—18—17—16 p.

7. Országos bajnokságon: 35—32—30—28—27—26 p.

8. A magyar válogatottban nemzetközi versenyen való részvétel esetén, sportáganként: 20 p. (Egy iskolai évben csak egyszer adható.)

9. A másodosztályú tornánál le kell vonni: 2—6—10 pontokat a házi, megyei, illetve országos bajnokságokon.

10. Minden iskolai évben minden versenyszámban csak a legmagasabb pontérték számítható be.

11. Fenti szabályzat alapján azok a tanulók, akik 40 pontot szereztek *„Középiskolai sportjelvényt"* kapjanak, azok, akik 60 pontot szereztek: *„Középiskolai jó tanuló jó sportoló" ezüst* jelvényt, azok, akik 80 pontot szereztek *„Középiskolai jó tanuló jó sportoló" arany* jelvényt, azok pedig, akik 100 pontot (vagy annál többet) szereztek, *„Középiskolai kiváló sportoló"* jelvényt kapjanak.

További javaslataim: A jelvények legyenek évszámmal ellátva. Így egy tanuló ugyanazt a jelvényt iskolai évenként megszerezheti. Használjuk fel ezt a pontverseny szabályzatot a tömegsport fejlesztése érdekében is úgy, hogy osztályokon belül, vagy osztályok közötti esetleg iskolák közötti pontversenyeket szervezünk.

Természetesen még sok más szempontot figyelembe lehetne venni. Ilyenek pl. a KISZ-ben, sportkörben végzett társadalmi munka. (Aki funkciót tölt be és jó munkát végez: 10 pont; akinek nincs funkciója, de végez társadalmi munkát 5 pont.) Testnevelési tárgyú pályamunka: 10—6—3 pont. 50 m úszása bármilyen uszásnemmel: 5 p. Figyelembe lehetne venni a serdülő és ifjúsági korcsoportot a pontverseny értékelésénél.

Pünkösty Huba
testnevelő tanár
Sárvár, Ált. Gimn.

Győrben, a megyei művelődésügyi osztály megszervezte a helyi fedettuszodában az iskolások úszás oktatását. Mindennap kétórás időtartamra az uszodát csak iskolások veszik igénybe. Gondoskodtak szakképesítéssel rendelkező testnevelő tanár beállításáról is. A megyében egyébként a közeljövőben öt új tornaterem épül, mindegyik 20×10 m-es méretben.

★

Az egyik lengyel testnevelési szakfelügyelő cikkében felsorolta a munkája közben szerzett hiányosságokat, mint a tantervek és a kiegészítő utasítások ismeretének hiányát, az óravázlatok felületes készítését, a folyamatosság és a változatosság elvének figyelmen kívüli hagyását, a felszereléssel, a szerekkel és a sportlétesítményekkel kapcsolatos hiányokat, a testnevelő és a sportorvos közötti rossz együttműködést stb.

Ezekért nekünk sem kell a szomszédba menni...

Középiskolai szakfelügyelők értekezlete

A középiskolai szakfelügyelők, megyei testnevelési előadók két napos értekezletre gyűltek össze szept. 19—20-án Budapesten. Az első nap értekezletét a Művelődésügyi Minisztériumban tartották az iskolai testnevelés helyzetéről. Az értekezletet *Szabó Kálmán*, a középiskolai főosztály oktatási osztályának vezetője nyitotta meg, majd *Nyíri János* főelőadó tartott beszámolót az elmúlt év munkájáról. Bevezetőben megállapította, hogy általánosságban javult a tanulók magatartása, színvonalasabb lett a tanárok munkája. Az iskolavezetés politikai stabilizálása, a pedagógus pártszervezetek erősödése folytán a pedagógusok politikai, világnézeti fejlődésében is örvendetes javulás volt tapasztalható az elmúlt tanévben. Majd rátért azokra a feladatokra, amelyeket az MSZMP művelődési politikai irányelvei szabnak a nevelők elé. A szakmai értékelést az előadó a megyei szakfelügyelői jelentések alapján, megyénként tartotta.

Megtárgyalta az értekezlet az új kísérleti tanterv és a tanmeneti feldolgozás elvi kérdéseit, majd az 1958/59-es tanév főfeladatainak ismertetésére került sor. Ezek szerint a tárgy tanításában elsősorban a *nevelés területén* kell fokozottabb követelményeket támasztani. Ennek érdekében *tudatosítani* kell az iskolavezetés, elsősorban az igazgatók felé a *testi nevelés fontosságát*. Jobban ki kell használni a testnevelési órákon adódó *nevelési lehetőségeket*. Nagyobb gondot kell fordítani a nevelők *tervező munkájára:* tanmenet és az óravázlat készítésére. Mint egyik központi feladatot jelölte meg az előadó az *új kísérleti tanterv vizsgálatát,* amit csak a gyakorlati életben lehet elvégezni és itt lehet leszűrni a tapasztalatokat, amelyeket felhasználva lehet majd a végleges tantervet elkészíteni. Országszerte fel kell mérni a *felszerelésekben még jelentkező hiányokat,* hogy tervszerűen lehessen a hiányokat pótolni.

A beszámolót értékes vita követte.

Az értekezlet második napján a DSK vezetője: *Béni Miklós* tartotta meg beszámolóját a középiskolai sport helyzetéről és feladatáról. Vázolta a DSK működésének eddigi eredményeit s a még fennálló hiányosságokat. Ismertette az időközben megjelent DSK és a középiskolai sportkörök működési szabályzatát, valamint az 1958/59-es tanév versenyprogramját.

A középiskolások versenyprogramja igen nagymértékben kibővült, amelyet teljes egészében alábbiakban közlünk (kiegészítve a Bp.-i programmal):

Sportág és jellege:	Ideje:
1. ATLÉTIKA:	
a) iskolai	1959. V. 1-ig
b) városi	1959. III. 15-ig
c) megyei, budapesti	1959. V. 31-ig
d) országos	1959. VI. 19—22-ig
2. TORNA:	
I. Fiú:	
a) iskolai	1959. V. 15-ig
b) megyei	1959. IV. 4—5-ig
c) budapesti területi	1959. III. 21—22-ig
d) területi	1959. IV. 11—12-ig
e) budapesti	1959. IV. 18—19-ig
f) országos	1959. V. 2—3-ig
II. Leány:	
a) iskolai	1959. III. 15-ig
b) budapesti területi	1959. III. 21—22-ig
c) megyei	1959. III. 28—29-ig
d) területi	1959. IV. 4—5-ig
e) budapesti	1959. IV. 18—19-ig
f) országos	1959. IV. 25—26-ig
3. KÉZILABDA:	
a) iskolai	1958. IX. 30-ig
b) megyei, városi	1958. IX. 15—XI. 30-ig
c) kerületi	1958. sorsolás alapján
d) területi	1959. IV. 25—26-ig
e) országos	1959. V. 8—10-ig
4. LABDARÚGÁS:	
a) iskolai	1959. IV. 15-ig
b) megyei	1958. X. 15-ig
c) kerületi	1959. IV. 20-tól
d) területi	1959. IV. 20-tól
e) országos	1959. VI. 21—28-ig
f) budapesti serdülő	1959. április 15-től
g) budapesti ifjúsági	1958. X. 1—1959. IV. 15-ig
5. RÖPLABDA:	
a) iskolai	1958. X. 31-ig
b) megyei, budapesti	1959. II. 28-ig
c) kerületi	1959. III. 31-ig
d) területi	1959. IV. 15-ig
e) országos	1959. IV. 30-ig
6. KOSÁRLABDA	
a) iskolai	1959. I. 10-ig
b) megyei	1959. II. 1-ig
c) budapesti	1959. II. 15-ig
d) kerületi	1959. II. 22-ig
e) területi	1959. III. 1. és 8.
f) országos	1959. IV. 3—4—5
7. ÚSZÁS:	
a) országos nev.	1959. V. 23—24-ig
b) budapesti	1958. X. 18—19-ig
8. SAKK:	
a) iskolai	1958. X. 15-ig
b) városi	1959. II. 15-ig
c) budapesti	1959. II. 15-ig
d) országos	1959. V. 31-ig
9. SÍ:	
a) budapesti	1959. II. 1-ig
b) országos nev.	1959. II. 13—14—15
10. VÍVÁS:	
a) budapesti	1959. III. 7—8 és 15-én
b) országos nev.	1959. III. 27—28—29
11. TERMÉSZETJÁRÁS:	
iskolai	1958. októbertől
12. VÍZILABDA:	
budapesti	1959. IV. 1-től
13. TENISZ:	
budapesti	kijelölt időpontban
14. TORNAÜNNEPÉLYEK:	
a) iskolai, évvégi	
b) összevont városi, budapesti, kerületi	a tanév végén
15. HÁROMTUSA:	
budapesti	1958. X. 4—5—6
16. ASZTALITENISZ:	
budapesti	1959. I. 2-től

A Művelődésügyi Közlöny f. évi szept. 15-i száma közli a művelődésügyi miniszter 177/1958. számú utasítását az általános iskolai tanulók sportversenyzéséről. Az utasítás részletesen közli az általános iskolák versenyrendszerét, a versenyek sportágankénti számait. Az utasítás szerint az általános iskolai sportkörök az alábbi sportágakból rendezhetnek versenyeket: atlétika, torna, kézilabda, úszás, labdarúgás, gyors- és műkorcsolyázás, sízés, asztalitenisz, vívás. 1959. májusában megrendezik az országos bajnokságot atlétikából és tornából. Az utasítás melléklete az általános iskolák fiú és leány torna versenyanyagát közli. Az utasítás értelmében nagymértékben növekszik az általános iskolák sporttevékenysége, megszaporodnak a helyi jellegű versenyek. E versenyek lebonyolításához az illető sportág helyi szövetségének hathatós támogatására van szükség. Az utasítás összeállításakor az érdekelt sportszövetségek képviselői a legteljesebb támogatásról biztosították az általános iskolákat. A Magyar Atlétikai Szövetség pl. körlevélben hívta fel a megyei alszövetségeinek a figyelmét a segítségadásra. Az iskolák vegyék is igénybe a sportszövetségek támogatását.

Az új, kísérleti tantervvel kapcsolatban a nevelők már tettek észrevételeket. Ime: „Az új tanterv legjellemzőbb vonása, hogy elválasztotta a lényegeset a lényegtelentől." „Csak helyeselni lehet az 5 kgos súlygolyó alkalmazását, mert a tapasztalat szerint a 7,25-ös golyó a mozgás végrehajtását is akadályozta." „A felsorolt játékokat a tanulók szeretik és élvezik." „Az új tanterv mindenképpen jelentős haladást jelent." Többen a gyakorlatok közül néhányat hiányolnak, pl.: gyűrűn leterpesztést, alacsony nyújtón billenést, lányoknál általában keveslik a gerendagyakorlatokat. Alacsony szintűnek tartják a leány II—III—IV. osztály 60 m-es idejét is. „Iskolában 30—40-es létszámmal a zóna védelmet és az ellene való tervszerű játékot megtanítani lehetetlenség."

Várjuk a további észrevételeket!

Az iskolai gyógytestnevelésről

Egy helytelenül felvetett kérdésre kell mindenekelőtt feleletet adnunk. A kérdés így hangzik: „Szükség van-e egyáltalán gyógytestnevelésre?" A feleletet az az igény adja meg, amelyet az élet naponta felvet.

Országszerte mind több és több a gyógytestnevelésre szoruló tanulók száma. Ezt a jelenséget pedig még a kétkedőknek is meg kell látniok.

Mielőtt érdemben taglalnánk a gyógytestnevelés szükségességét, csak néhány számadatot közlünk:

Nagybudapesten a gyógytestnevelésre szoruló tanulók száma 8—9 ezer, ebből a már eléggé kiépült és jól működő hálózat csak a felét, tehát 4 ezer tanulót tud ellátni. Az egész ország területén ez a kép lényegesen kedvezőtlenebb. A rászorultaknak csupán 5%-át lehet szakszerű ellátásban részesíteni.

Az iskolai testnevelés, sokrétű feladata miatt, még a legjobb szándékú és hozzáértő testnevelő tanár vezetése mellett sem tud foglalkozni a csökkent egészségű vagy mozgásukban korlátozott tanulókkal. Épp így nem vehet részt ebben a foglalkozásban az a gyermek sem, aki betegségéből felépülve iskolába már járhat, de egyebekben kíméletre szorul.

A gyógytestnevelő tanár nem azokkal a tanulókkal foglalkozik, akik még kórházi kezelésre szorulnak, ez a kórházban működő gyógytornász feladata, de amint a gyermek már nem beteg, abban a pillanatban segítségére kell lennünk és a továbbiakban sem hagyhatjuk magára.

Már pedig magára maradna, ha a gyógytestnevelés nem segítene. Magára maradna, mert mint fentebb említettük, az iskolában folyó és az egészséges gyermekekre épülő testnevelési foglalkozás nem felel meg és nem is vállalhatja ezt a réteget.

A gyógytestnevelés feladata: **a felnövekvő ifjúság testi fejlődéséről gondoskodni akkor is, ha a rendes iskolai testnevelésben nem vehet részt és harcolni azért, hogy életképes, munkaképes emberré váljék minden gyermek, még ha a feltételei nem is olyan kedvezőek, mint a teljesen egészséges gyermeké.**

Tudnunk kell, hogy az utóbbi években mindinkább felmerül a felmentett, illetőleg az iskolai testnevelésben nem részesülő tanulók kérdése. Ez az úgy azért került előtérbe, mert állandóan emelkedik a gyógytestnevelésre szorulók száma a Heine—Medin járványok, a neurotikus tanulók nagy száma, a szívbeteg, magas vérnyomású és deformitásos tanulók miatt.

E rövid cikk nem alkalmas arra, hogy részletesen rámutathassunk az előforduló megbetegedésekre és arra a lehetőségre, amit ebben az esetben a gyógytestnevelő munkája nyújthat. Így csak általánosságban utalhatunk arra, hogy mi teszi ezt a munkát szükségessé és célja elérése érdekében mit tesz és mit tehet a gyógytestnevelő.

Azt mindannyian tudjuk, hogy **a szocialista építő munka nem mondhat le emberek tízezreinek részvételéről a termelésben és ezt csak úgy érhetjük el, ha a gyengébben fejlett felnövő fiatalságról idejekorán és hozzáértéssel gondoskodunk. E mellett azonban a szocialista humánum is azt követeli, hogy olyan mértékben segítsünk, ahogyan és amilyen mértékben csak lehetséges. Mindezt pedig még abban a korban, amikor nem késő.**

A gyógytestnevelés, amely régebben főként a deformitások javítására és az ezzel való foglalkozásra szorítkozott, az elmúlt években új feladatok megoldását is vállalta. Ez egyben a fejlődés útja is. Az új feladat a belgyógyászati betegségek kérdése volt. Ilyen pl. az endokrin zavar következtében kórosan elhízott gyermekek, ilyenek az ifjúkori magas vérnyomásúak, a neurotikusok és mindazok, akik kímélő tornára szorulnak. Ilyen kímélő csoportok foglalkoztatni tudják mindazokat, akik valamely oknál fogva átmenetileg, vagy tartósabban gyengülnek. Már módunkban áll szívbeteg (billentyűzavar, műtét utáni állapot) gyermekekkel is foglalkozni. A Fővárosi Iskolai Szívbeteggondozó Intézethez kapcsolt foglalkozás munkája, az OTSI-ban gyógytestnevelők által vezetett szívcsoportok és másutt is beállított ilyen próbálkozások **jó eredményekkel biztatnak.**

Csak általánosságban vázolva a gyógytestnevelés feladatait, szükségességét és perspektíváját, talán megnyugtató választ adhatunk azoknak, akik e terület és munka létjogosultságában kételkednek.

Gárdos Magda
TF docens

Az iskolai gyógytestnevelés további fejlesztése érdekében néhány intézkedés megtételére lenne szükség. Ezek:

1. Tanítani kellene a gyógytestnevelést a pedagógiai főiskolákon és a beinduló tanító és óvónőképző intézetekben is, mert az itt végzett nevelők számtalan gyógytestnevelési problémával találkoznak munkaterületükön.

2. Át kellene dolgozni a 837/85/1952. Eü. M. sz. utasítást, amely a tanulók orvosi csoportbeosztásáról szól.

3. A B csoportba sorolt tanulókat külön gyógytestnevelésben kellene részesíteni, tehát ki kellene őket vonni a rendes testnevelési órákból, ahol mint részleges felmentettek vesznek részt.

4. Lehetővé kellene tenni azoknak a pedagógiai főiskolát végzetteknek, akik függetlenített beosztásban vannak, hogy levelező úton megszerezhessék a TF gyógytestnevelési szakképesítését.

5. A Művelődésügyi Minisztériumnak lehetővé kellene tennie, hogy az utolsó három évben TF-en végzett tanárok saját iskolájukban órakiegészítésként, vagy túlórában gyógytestnevelésben részesítsék a rászoruló tanulókat.

6. Ki kellene adni a gyógytestnevelés kézikönyvét, amelynek kézirata már három éve elkészült, de kiadatása mindezideig nem történt meg.

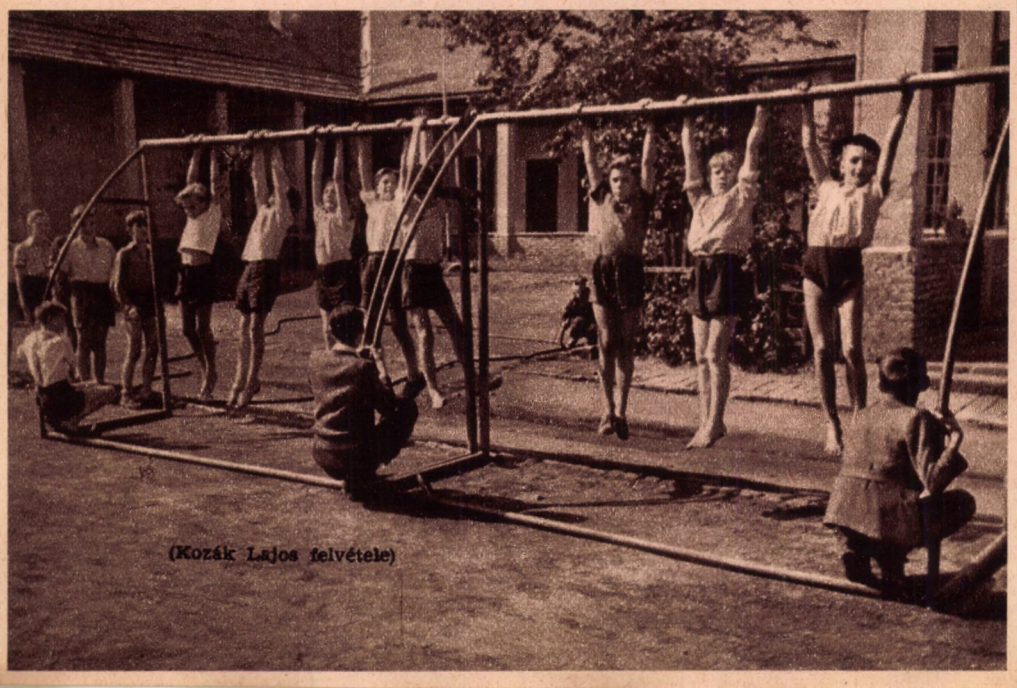
(Györök Gyula gyógytestnevelési felügyelő jelentéséből.)

A Központi Pedagógus Továbbképző Intézetben felállították a Testnevelési Tanszéket. Vezetőjévé Kovács Ilona testnevelő tanárt nevezték ki.

Testnevelési Főiskolánk fejlesztésére az utóbbi 10 év alatt Népköztársaságunk több mint 41 millió forintot fordított.

Függésben tovahaladás

A Kecskeméti áll. Katona József gimnázium ifjúsági sportköre és KISZ szervezete az 1958/59. tanévre osztályok közötti tanulmányi és sport összetett versenyt írt ki. A verseny célja a tanulmányi eredmény emelése, a sport tömegesítése és színvonalának emelése az iskolában. Ez az év kísérleti év, az atlétikát és labdarúgást vette fel programjába. A versenyt külön az alsó és külön a felső tagozat részére írták ki. Mindkét kategóriában szerepel a 10×100, 4×200, 4×400 m-es váltófutás, 1000 m-es mezei futás, magasugrás, távolugrás, súlylökés, és kézigránát dobás 5-ös csapatverseny. A tanulmányi versenyben a félévi eredmény jön tekintetbe. Mindkét verseny értékelésére arányosan kifejező ponttáblázatot állapítottak meg. Az atlétikai versenyek első része szept. 25-én folyt le igen nagy sikerrel. Gaál Tibor testn. tanárnak nagy segítségére van Elekes Mihály igazgató és Szemerey Andor tanár, a versenyek lebonyolításában is.



(Kozák Lajos felvétele)

Beteg gyerekből világcsúcstartó

A Sydneyben megjelenő Sun Herald augusztus 17-i számában **Albert Thomas,** a röviddel ezelőtt két és három mérföldön világcsúcsot javított futó pályafutásával foglalkozik. A színes cikkből megtudjuk, hogy Alby betegeskedő fiú volt, de nagy akaraterővel eljutott odáig, mint pajtásai. 17 éves korában kezdett el „futikározni" de régi agyhártyagyulladásának következményeként sokáig voltak fájdalmai. De ezeket is leküzdötte ez a mindössze 166 cm magas, 54 kiló súlyú fiatalember. Szülei annak idején nem tudták taníttatni őt, most pótolja azt, amit akkor nem tehetett. Nagy becsvágy és nagy-nagy akaraterő van ebben a kistermetű fiatalemberben. Tanulmányai és munkája mellett naponta órákat töltött edzéssel. Futott homokdombokon át, súlyt emelt, vágtázott, gimnasztikázott... Így jutott el odáig, hogy négy év alatt 1 perc 41 másodpercet javult 3 mérföldön, így jutott el a dublini 13 : 10,8-ig is...

Az első lépés

DSK sportvezetőképző tábora Aligán

A középiskolai sport előbbrevitelével igen sok értekezlet, megbeszélés foglalkozott a múltban, — ezeknek azonban nem sok eredményük volt. Az utóbbi félévben méginkább megszaporodott az értekezletek száma, de ezeknek már eredményeik is voltak. Ugyanis a DSK megalakulása óta az elgondolások nemcsak elgondolások maradtak, hanem megvalósításukra a lehetőségek is rendelkezésre állanak. A DSK ugyanis rendelkezik azokkal a lehetőségekkel, amelyek a diáksport további fejlődéséhez szükségesek és okosan, józan megfontolással, nem szalmaláng hevülettel megy is előre a kijelölt úton. A KISZ, illetve a DSK tehát kezébe vette az ifjúság tömegmozgalmának irányítását, vezetését. A sport ifjúságunk életének szerves része. A KISZ és a DSK ma már egy fogalmat jelent, egymástól elválaszthatatlanok. Miután az iskolákban megalakultak a KISZ-szervezetek, programjukban természetesen szerepel a sport is.

Hosszas tárgyalások, megbeszélések eredményeképpen többek között egy életrevaló gondolat született meg a DSK-ban. Testnevelő tanáraink rendkívüli megterhelésén könnyíteni kell, a sportvezetést is szélesebb alapokra kell helyezni az iskolákban, ezért: *be kell vonni a tanulókat a sportkör munkájába.* Támaszkodni kell rájuk. Igényelni kell segítségüket, ötleteiket, alkotni vágyó kedvüket. Mert lehet a mi fiatalságunkra számítani. És itt különösképpen azokra, akik a KISZ zászlaját először emelték fel és álltak alája, mert mellettük nőnek majd fel azok az értékes, de még kellően fel nem világosított, a KISZ programját még teljes mértékben magukévá nem tévő fiatalok, akik új színt, erőt, lendületet visznek középiskolás sportunk életébe.

Szép szavak, hangzatos kifejezések. De mit tett a KISZ ennek érdekében? Olyat, amely párját ritkítja a maga nemében: *létrehozta a nyár folyamán Balatonaligán sportvezetőképző táborát* két-kéthetes csoportban, külön a fiúk és a leányok számára. A tervek szerint az ország valamennyi középiskolájából egy fiút, illetve leányt hívtunk be. A KISZ-szervezeteknek kellett volna kijelölni a tanulót, természetesen az igazgató és a testnevelő tanár javaslata alapján. Közel két és félszáz fiút és másfélszáz leányt vártunk. Arra számítottunk, hogy nagyon kevés lesz a lemorzsolódás. De csalódtunk! Csak a budapesti iskolák közül 40 nem küldte el képviselőjét. Sajnálhatják. Persze a kezdeti szervezetlenség számlájára lehetne ezt



Az aligai tábor egy részlete
(Ardai L. felv.)

írni, bár valamennyi iskola idejében megkapta az értestiést, csak elfelejtett cselekedni.

*

A sportkör vezetésében használható diákokat kívántunk kiképezni a táborban, olyan fiatalokat, akik visszakerülve az iskolába a tanult ismereteket a testnevelő tanár irányítása mellett eredményesen gyümölcsöztetik. Olyan ismereteket kívántunk nyújtani, amelyek a középiskolás sportkörök életében elengedhetetlenek, melyeket eddig a testnevelő tanárok maguk igyekeztek elvégezni, elveszve az apró-cseprő feladatokban.

190 fiúval és 130 leánnyal kezdtük első próbálkozásunkat. Komoly gondot okozott az összehangolás. A különböző előképzettségű fiúk és leányok a kellő tájékoztatás hiányában bizony „sporttábort" reméltek, s nem egy esetben meglepetéssel álltak a feladatok előtt. Nem sportbeli szakmai képzést kívántunk nyújtani, hanem az egyes testgyakorlati ágak versenyeinek szervezési, vezetési és ezen belül alapvető technikai és taktikai ismereteit. Megtanítottuk őket a sportkör adminisztrációjának vezetésére. A versenyek előkészítésére, tervezésére, levezetésére. Megismerték az atletika, torna és sportjátékok jegyzőkönyveit, azok vezetését és kiértékelését. *Célunk, az önálló munkára nevelés volt.* Rendeztek versenyeket teljesen önállóan. Meglepő volt aktivitásuk, munkaszeretetük. Külön említésre méltó fegyelmezett magatartásuk. Öntudatos, fegyelmezett magatartásuk, udvariasságuk és különképpen a *vidéki fiatalok szerénysége* örömmel töltött el bennünket. Sok magán- és közös beszélgetés az esti holdfényes ezüsthidas Balaton partján olyan emlékeket hagyott a fiatal szívekben és a mieinkben is, amely feltétlen lendítő erőként hat mindnyájunk további munkájára.

Nem feledkeztünk meg a szórakoztatásunkról sem. Bár a zsúfolt program nem adott bő lehetőséget, a hivatalos úszásoktatáson kívül bőséges fürdési lehetőséget biztosítottunk, hajókirándulás, terepversenyek, éjszakai akadályversenyek tarkították még programunkat.

Igyekeztünk olyan módszereket használni, amelyek segítségével az oktatáson kívül *nevelni* is lehetett. Ilyenirányú munkánk is eredményesnek mondható. Bátran meg mertük kérdezni őket mindarról, amit a táborban tanultak, tapasztaltak. Őszintén írtak, elmondták szívük rejtett zugaiban lévő gondolataikat.

A tábor befejezésekor számon kértük tőlük mindazt, amit elméletben és gyakorlatban tanultak. A róluk kialakított véleményt iskolájuk írásban is megkapták.

Most már csak az a kérdés, hogy ezek a fiúk és leányok, hogyan hasznosítják iskolájukban a látottakat és tanultakat.

Testnevelő tanárainkon a sor, hogy segítsék őket munkájukban.

Szijj Zoltán
szakfelügyelő,
a balatonaligai sportvezetőképző
tábor vezetője.

*

(Az aligai táborozás tapasztalatainak ismertetésére még visszatérünk)

Vas megyéből jelentik . . .

A Vas megyei testnevelők munkaközössége Maróti József szakfelügyelő vezetésével — elhatározta, hogy az 1957/58. tanév végén általános jellegű felmérést végez a *középiskolai* testnevelés és sport területén. A felmérés kiterjedt a testnevelési és sportmunka majd minden kérdésére, így a személyi és tárgyi feltételekre, a tanulók munkájára, tárgyi tudására, a felmentésekre, a sportkörre, az úszás és kerékpározás helyzetére, a tanárok munkájára stb.

A vizsgálatok főbb eredményeit az alábbiakban ismertetjük:

I. *Személyi és tárgyi feltételek*

A megyében 15 középiskola van, a tanulók száma összesen 3562, ebből leány 1927, fiú 1950. Saját tornaterme csak 8 iskolának van, 2-nek szükség-tornaterme, 3 kölcsön tornatermet használ, 2-nek nincs lehetősége fedett helyen gyakorolni.

A 15 középiskolában hetenként a 148 tanulócsoport részére 296 testnevelési és 132 sportköri órában történik a foglalkoztatás.

A téli foglalkoztatás alatt ebből:
tornateremben van: 177 testnev. óra (59,8%) és 101 sportköri óra (76,6%),
szükség-tornateremben van: 54 testnev. óra (18,3%) és 13 sportköri óra (9,8%),
tanteremben van: 65 testnev. óra (21,9%) és 18 sportköri óra 13,6%).

Az iskolák szerellátottsága kielégítő, bár 7 iskolában nincs nyújtó, 3-ban pedig korlát.

II. *A tanulók munkája, tárgyi tudása*

A felmentések terén javulás észlelhető.

Részletes felmentést kapott a lányoknál 2,2%, a fiúknál 0,8%.
Teljes felmentést kapott a lányoknál 7,3%, a fiúknál 2,7%.

Megemlítendő, hogy a kőszegi tanítónőképzőben sem részletes, sem teljes felmentett tanuló nem volt!

Torna: A vizsgált gyakorlat felmérése nemcsak abban az osztályban történt meg, ahol a tanterv előírta, hanem kiterjesztették a vizsgálatot minden osztályra.

	A gyakorlat megnevezése	A megvizsgált tanulók száma	A gyakorlatot elvégezte	A megvizsgált tanulók hány százaléka végezte el
Lányok	Kötélmászás	1613	817	50.6%
	Kelepfellendülés (alacsony karfán)	1787	211	11.8%
	Cigánykerék	1787	531	17.6%
Fiúk	*Nyújtó:*			
	futóbillenés	1123	50	4,4%
	billenés	1123	39	3.4%
	Korlát:			
	felkarbillenés	1307	95	7.3%
	rövid billenés	1307	31	2.3%
	Talaj:			
	hátbillenés	1461	132	9,3%
	kéztámaszon átfordulás	1461	180	12.3%

A tornaeredmények azt mutatják, hogy a torna tantervi anyagát igen gyengén sajátították el a tanulók.

Lányok

	I. o.			II. o.		
Megnevezés	60 m	távol	kislabda	60 m	távol	kislabda
Leggyengébb iskolai átlag	10,9	296	20,79	10,8	300,7	20,32
Legjobb iskolai átlag	9,4	336,4	28,57	9,4	361,4	26,20
Megyei átlag	10,2	314,02	23,60	10,2	323,7	23,20
Tantervi átlag*	11,—	300,—	20,—	10,6	330,—	22,—

* Itt is, valamint a fiúknál is az új tanterv követelményeit tüntetjük fel.

	III. o			IV. o.		
Megnevezés	100 m	magas	súly	100 m	magas	súly
Leggyengébb iskolai átlag	18,6	94,8	488,3	18,9	93,8	493,1
Legjobb iskolai átlag	13,6	112,4	604,—	15,9	109,2	668,5
Megyei átlag	17,04	105,03	563,9	16,7	103,2	577,9
Tantervi átlag	17,5	105,—	550,—	17,5	105,—	600,—



A Sport és Tudomány előfizetését az iskolák számára a művelődésügyi miniszter előírta (Művelődésügyi Közlöny, 1957. augusztus 15-i szám)

Fiúk

Megnevezés	I. o. 60 m	távol	súly	II. o. 60 m	távol	súly
Leggyengébb iskolai átlag	9,6	359,6	694,5	9,9	387,5	767,5
Legjobb iskolai átlag	8,6	411,—	868,—	8,4	443,—	955,2
Megyei átlag	9,3	388,—	782,—	8,8	419,1	885,9
Tantervi átlag	10,—	370,—	650,—	9,4	400.—	700,—

Megnevezés	III. o 100 m	magas	súly	IV. o. 100 m	magas	súly
Leggyengébb iskolai átlag	15,3	124,5	637,6	15,5	122,2	633,—
Legjobb iskolai átlag	12,8	145,—	886,—	12,5	139,1	753,8
Megyei átlag	14,1	127,9	682,5	13,6	130,5	710,7
Tantervi átlag	14,6	120,—	700,—	14,2	125,—	8.—

A tanterv atlétikai anyagának elsajátításában már kedvezőbb a helyzet. Lányoknál a IV. o. futásugrás szintjei kisebbek, mint a III. osztályé. Nyilván itt az elnehezedéssel kell számolni. Fiúknál feltűnő a súlylökésben a III.—IV. o.-ban gyengébb eredmény, ami a nehéz szer magyarázata. (Az új tanterv ezért csak 5 kg-os súlygolyót ír elő.)

Úszás, kerékpározás

	leány	fiú	össz.
A tanulók hány %-a tud úszni?	25,2%	57,7%	39,7%
hány %-a tud kerékpározni?	88,3%	94,1%	90,9%

(Vas megyében a természetes vizeken kívül mindössze csak 3 uszoda áll az úszásra rendelkezésre.)

Sportköri munka

	Leány	Fiú	Összesen
A szakosztályi tagok száma:	590	622	1212
A tanulók hány %-a szakosztályi tag?	29,9%	39,1%	34,02%

Versenyek

A sportág megnevezése	A tanulók hány %-a indult házi versenyen?	A tanulók hány %-a indult megyei középiskolai versenyen?
Atlétika	57,5	17,5
Torna	5,1	2,2
Kosárlabda	26,1	4,8
Kézilabda	10,3	3,3
Röplabda	10,8	2,07
Labdarúgás	26,7	8,05
Asztalitenisz	6,7	1,4
Vívás	0,2	—

A versenyek költségei ezek voltak:

utazás	10 033,80 Ft
bírói díjak	2 593,— „
pályadíj, takarítás stb.	606,— „
díjazás	10 333,50 „
Összesen:	23 566,30 Ft

Az iskolán kívüli sportkörökben összesen 341 tanuló (139 leány és 202 fiú) volt leigazolva, vagyis az összes tanulók 9,5%-a.

KORHATÁR... SZAKOSÍTÁS... UTÁNPÓTLÁS... ISKOLAI SPORTMUNKA...

A „mit" és a „hogyan" a középiskolákban

Az utóbbi időben a sportbeli eredmények óriási fejlődése mindenkit csodálatba ejt. Az emberi teljesítmény határának hitt világcsúcsok javulnak meg évről évre méterekkel és másodpercekkel. Szinte az a képzete már az embernek, hogy nem lehet olyan teljesítménycsúcsot felállítani, melyre az emberi teljesítőképesség rá ne cáfolna, meg ne hazudtolna.

Még jobban elcsodálkozunk ha megnézzük, hogy a nagy eredmények elérése nem korhatárhoz kötött. A világcsúcsok megközelítése, elérése, vagy megjavítása, az erre képes sportolóknál erősen az *ifjúsági korhatár felé* tart.

Mindezt átgondolva felvetődik az a kérdés, hogy az iskolai testnevelés formájának, anyagának és céljának kitűzésében, valamint a gyakorlati megvalósításban nem maradtunk-e el a fejlődéstől? Nem kellene-e ezeket revideálnunk, és ha kell, ezeken változtatunk? A Sport és Tudomány hasábjain nem-régen még terjedelmes vita folyt a testnevelési óra szerkezeti módosításáról. Az egész vita sajnos a szavakon való lovaglássá fajult. Érdemleges döntés és változtatás nem született meg, nem is születhetett, mert a testneveléselmélet egy olyan részére irányult a kérdés, melyen változtatni — ha egyébként az egész változatlanul érvényben marad — nem is lehet. Ha egy ház düledezőben van, nem segítünk rajta azzal, ha az alapját az egyik sarkán kijavítjuk. Ha az ismertetett fegyelmi lazulások általános jellegűek voltak, akkor valóban veszélyes is volt a vita indításának ez a formája. Számomra mégis tanulságos volt abból a szempontból, hogy sok testnevelő tanár érzi és tudja, hogy valahol elmaradtunk, valamit rosszul csináltunk. De távol áll tőlem az, hogy prófétai elhivatottságot érezzek annak propagálásában, amit a következőkben elmondandó leszek. Egyet azonban bizonyosan tudok, hogy a testnevelési óra ma úgy, ahogyan a testneveléselmélet előírja és ahogyan a gyakorlatban megvalósul, már nem felel meg teljes mértékben.

Az elgondolásom szerinti változtatást természetesen nemcsak azzal akarom indokolni, melyet a bevezetőben a sportbeli maximális teljesítményekkel kapcsolatban leírtam, de ezt a tényt alapul kívánom venni. Tudom, hogy ez sokakban eleve tilta-

kozást fog kiváltani, hiszen nálunk a testnevelés és a sport két különböző, nem egyszer egymásnak ellentmondó fogalom. Valahogy elvi síkon az az álláspont, hogy a jó testnevelőnek nem kritériuma az, hogy az egyes sportágak kiváló ismerője legyen, mert az már más természetű feladat. Mindezeknek ellenére, ha egy testnevelő tanár munkájának értékét elemzés alá kívánják vetni, a mérleg serpenyőjébe elsősorban iskolájának az egyes sportágakban elért eredményeit helyezik, viszonylatba hozva a többi iskola sportbeli eredményeivel. Ez utóbbi így helyes is lenne. Sajnos a dolgok ilyen formában való eldöntése csak azt tisztázza, hogy az egyes iskolákból hány diák sportol egyesületek szakosztályaiban és ez nem tükrözi a testnevelők munkáját.

Elgondolásomban nem térek ki részletesebben az általános iskolai testnevelésre. A testnevelés célja itt az általános fejlesztés és erősítés. Igen nagy teret és egyre bővülő teret kellene biztosítani a gimnasztikának. A felsőbb osztályokban, különösen a VII. osztályban pedig le kellene rakni az egyes sportágak mozgásának és szabályismeretének alapjait. Sportágok alatt az atlétika, torna, úszás és labdajátékokat értem. Szertornából egyszerű elemeket a szereken a lólengés kivételével. Lányoknak zömmel ritmikus gyakorlatokat és művészi tornát. Labdajátékok közül kézilabda, röplabda, kosárlabda és labdarúgást.

Más szempontból kell néznünk a középiskolai testnevelést. Elgondolásom szerint ez nem lehet egyenes folytatása az általános iskolai testnevelésnek. Elgondolásomban a középiskolai testnevelésnek az alapja a *szakosodás* lenne. A jelenlegi igen szűkre szabott heti két testnevelési óra is biztosít a tanárnak egy évben 60—66 órát. Ezt az óraszámot megfelelően szét lehetne osztani az egyes sportágakra. A középiskola harmadik évében már minden tanulónak tudnia kellene, hogy képességeinek és adottságainak megfelelően melyik sportágban érhet el legjobb eredményt. Ez természetesen feltételezi a többi sportágak alapfokú ismereteit. Igen döntőnek tartom a gimnasztikai gyakorlatokat, mely nézetem szerint egyébként is minden sportágnak alapja kellene hogy legyen. Jó lenne elérni azt, hogy legalább a középiskola II. és III. osztályában emeljék a testnevelési óra számát. Nagy jelentőséget kapnának a középiskolás versenyek. De az iskolán belül is a versenyszellemet nagymértékben ki kellene fejleszteni.

A középiskolai testnevelés alapjának ilyen megjelölése természetesen más tantervet és tanmenetet igényelne. Meg kell itt jegyeznem, hogy a most kiadott kísérleti tanterv igen jó alapul szolgálna.

Még egy dologra szeretnék kitérni. Sokat problémáznak ma hazánkban azon a szakemberek, hogy miért maradtunk el sok sportágban a nemzetközi színvonaltól és hogyan lehetne újra felzárkózni. Nézetem szerint a magyar sport ügyét *az iskolai sportmunkára kell alapozni.* Ha erre irányítanák az anyagi és erkölcsi energiák jelentős részét — csak rövid időre, úgy kísérletképpen — az eredmények bámulatosan megjavulnának.

Befejezésül annyit, hogy a felvetett problémát és javaslatot nem fejtettem ki részletesen helyszűke miatt, bár az elgondolásaim megvannak. Az iskolai testnevelés alapjára azonban úgy érzem világos javaslatot tettem. Persze nem csodálkozom azon, ha esetleg az abszolút elvetés sorsára jut, hiszen a jelenlegi elmélettel homlokegyenest ellenkezik. A jelenlegi testneveléselmélet és tanterv mindnyájunk számára kötelező. Én is ehhez tartom magam a testnevelési óra megtartását illetően. Elgondolásaimat csupán az órán kívüli lehetőségek kihasználásán próbálom megvalósítani.

Jónás Zoltán
testnevelő tanár
Vác, Gépipari Technikum

*

Jónás kartárs cikkével kapcsolatban az alábbi észrevételt tesszük:

1. Továbbra sem érthetünk egyet azzal a felfogással, amely szerint a testnevelési órákat szakosítani kell, mert a szocialista testneveléselmélet szerint a testnevelési óráknak nem lehet elsőrendű feladata a sportteljesítményekre való felkészítés. A középiskolai testnevelési órák anyagát, vagyis a tantervet folyóiratunk legutóbbi számában elvileg részletesen ismertettük és reméljük, hogy ezáltal egységes felfogást sikerül kialakítanunk.

2. Nem értünk egyet azzal a megállapítással sem, hogy: „nálunk a testnevelés és sport két különböző fogalom". Legfeljebb egyesek azzá teszik.

3. Az óraszám emelésre, az általános iskolai testnevlés kiterjesztésére való törekvéssel és óhajjal mindnyájan egyetértünk, de a tantervnek azt kell tartalmaznia, amit lehet, és nem azt, amit meg kellene valósítani. A tanuló ifjúság sporttevékenységének bővítésére jelenleg a sportköri munka megjavításában van lehetőség s erre a DSK programja a biztosíték. (A szerk. megjegyzése.)



Nemzetes játék
(Kozák Lajos felvétele.)

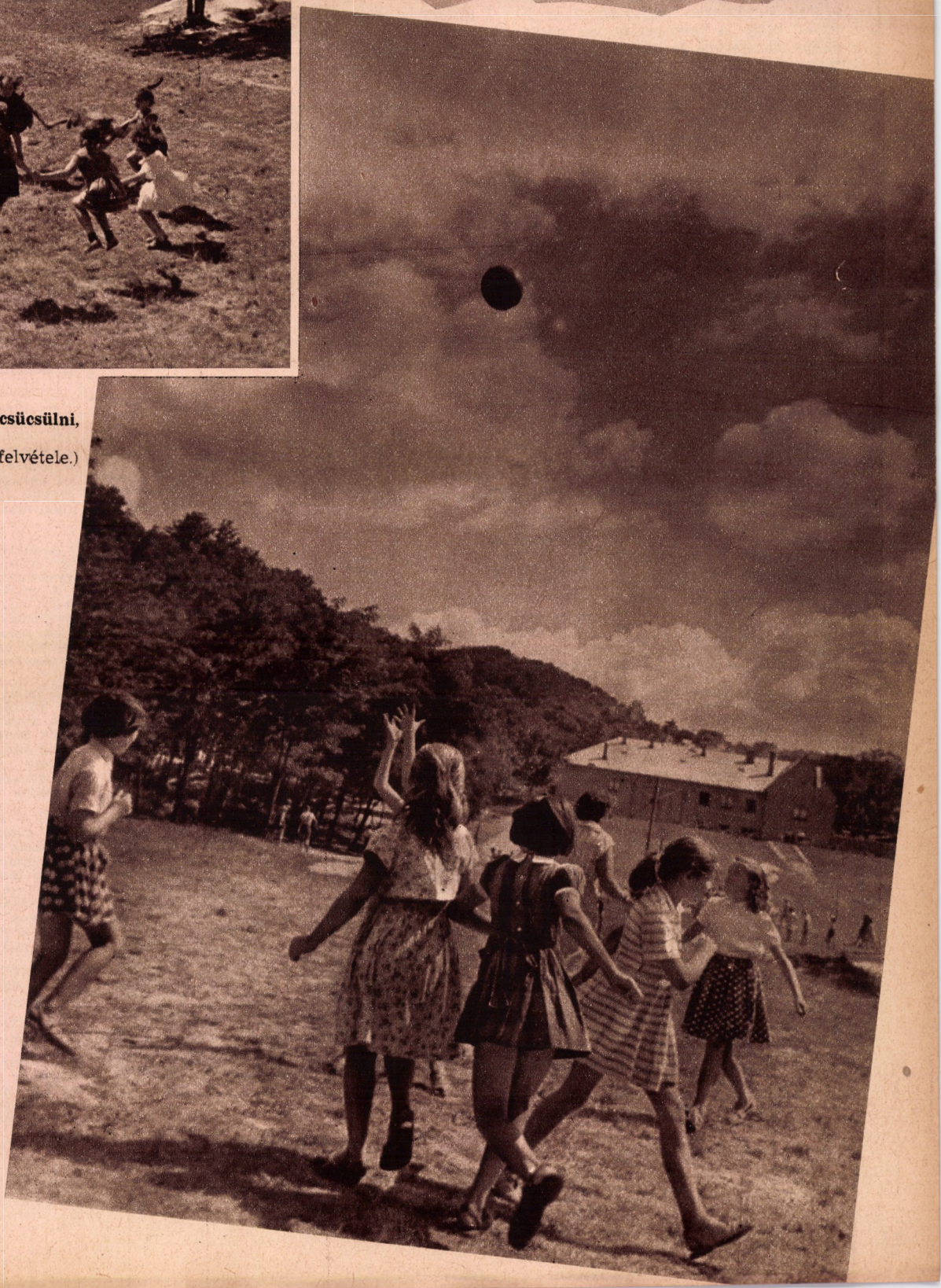


Korán kezdje a labdarúgást, aki valamire vinni akarja...
(Szörényi Józsa felvétele)

EMLÉKEK A NYÁRI TÁBOROKBÓL



... egy kis dombra lecsücsülni, hopp!
(Kozák Lajos felvétele.)



Az OISB pályázata

A Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség K. B. Intéző Bizottsága határozata alapján az Országos Ifjúsági Sport Bizottság 1959-ben és 1960-ban, és ettől kezdve rendszeresen egységbe foglalja és megrendezi *a magyar ifjúság testnevelési és sportünnepélyeit.* Az iskolai, a falusi és az üzemi sportköri, a járási, a városi, a megyei, a Budapest kerületi és a budapesti, valamint az országos testnevelési és sportünnepélyek rendszerbe foglalásával az a célja, hogy a testnevelés és sport széles tömegekre épülő demonstratív megnyilvánulásait alakítsa ki, mely kifejezi szocialista alapon fejlődő testkultúránkat, megmutatja népünk, ifjúságunk hazaszeretét, a dolgozók nemzetközi összefogását.

Az ünnepségre való felkészülés kiterjed a magyar ifjúság minden rétegére: *az iskolai, a falusi, az üzemi ifjúság és a sportegyesületekbe tömörült ifjúság legszélesebb rétegeire.*

A testnevelési és sportünnepélyek tartalmazzák az ilyen jellegű hazai rendezvények legjobb hagyományait és a baráti államokban eddig szerzett tapasztalatokat.

★

Ebben a munkában várjuk valamennyi sportszervezet és a társadalmi munkások tömegeinek támogatását. Felkérünk minden budapesti és vidéki sportszerető barátunkat, a sportszakembereket — testnevelő tanárokat, edzőket, a sportmozgalom társadalmi munkásait —, kezdeményezzenek bátran újat, nagyszerűt, ifjúságunk testkultúrájának kifejezésére alkalmas alkotásokat. Alkossanak olyan gyakorlatokat, amelyek széleskörben népszerűkké válhatnak, könnyen megtaníthatók és a felkészülés folyamán növekszik ifjúságunk testi képessége, magasabb színvonalra emelkedik kollektív szelleme.

A fenti célok megvalósítása érdekében az Országos Ifjúsági Sport Bizottság pályázatot hirdet a „Béke és Barátság" ifjúsági sportnapok tömegtorna gyakorlatainak elkészítésére. (A pályázat részleteire vonatkozó további, bővebb felvilágosítást az OISB-ben kaphatnak. Budapest, V., Árpád utca 6, távbeszélő 313—566, Béni Miklós.)

I. A PÁLYÁZATOK ÁLTALÁNOS FELTÉTELEI

A gyakorlatok feleljenek meg a részletes feltételekben feltüntetett ifjúsági rétegek fejlettségi fokának, életkori sajátosságainak. Feleljenek meg a testnevelés általános feladatainak mind fizikai, mind nevelési, mind esztétikai értelemben. Ahol szükséges, a tervezők vegyék figyelembe az érvényben levő tanterveket.

A gyakorlatok tartalmukkal fejezzék ki a részvevők testkultúrájának fejlettségét, tömeghatásukban a proletárinternacionalizmust és szocializmust építő népünk egységét.

A pályázatban fel kell tüntetni a részvevők pontos létszámát, ezen belül az egységek számát és létszámát. Az egységek kis létszámúak legyenek, 8—64 fő között mozogjanak. A falusi ifjúság gyakorlatai 8—16-os létszámú egységekre tervezendők.

A gyakorlat bemutatásához szükséges ruházatot, azok színét, szabásleírását, a kéziszereket (szín, méret, súly), eszközöket a pályázatban fel kell tüntetni.

A fel- és elvonulás a gyakorlat szerves része legyen. A fel- és elvonulás két kapun át történik.

A gyakorlat időtartama fel- és elvonulással nemenként külön gyakorlat esetén 6—8 perc, együttes gyakorlat esetén 8—15 perc.

A gyakorlatokat 110 × 66 m alapterületű pályára és 220 cm-es hálózatra kell tervezni. Az ettől eltérő pályázatnak a pontos méret és hálózat adatait tartalmaznia kell. A gyakorlat tervezésénél figyelembe kell venni a körkörös rálátást.

Valamennyi, a pályázatban megjelölt gyakorlatot már meglevő zenére, zenekari műre kell tervezni.

A gyakorlatot megfelelő térformákkal, alakzatváltoztatással kell tervezni.

A gyakorlatleírás részletes, szakszerű és megfelelő pálcikarajzokkal illusztrált legyen. A térformák, alakzatváltozások rajzát, végrehajtásának módját mellékelni kell.

Az Országos Ifjúsági Sport Bizottság fenntartja magának azt a jogot, hogy a bemutatásra elfogadott gyakorlaton esetleg szükséges változtatások végrehajtására utasíthatja a tervezőt.

Pályázni csak eddig még be nem mutatott és el nem fogadott (még nem díjazott) gyakorlattal lehet.

A pályázat nyílt és azon bárki részt vehet. A tervezett gyakorlatokat a pályázó 1—2 egységgel köteles betanítani és felkérésre a bíráló bizottság előtt bemutatni. (Erre előreláthatólag november 20—30 között, később pontosan közölt időben és helyen kerül sor.)

A bíráló bizottság által elfogadott és kiadott gyakorlat tervezője felkérésre köteles külön megállapított díjazás ellenében gyakorlatát az egységek vezetőinek betanítani, az egységek betanítását folyamatosan ellenőrizni, a gyakorlat rész- és összpróbáit, továbbá a teljes gyakorlatot a főpróbán és az ünnepélyen levezetni.

II. A pályázat határideje

A pályázatok elkészítésének és benyújtásának határideje 1960. november 15-ig, az Országos Ifjúsági Sport Bizottság, Budapest, V., Árpád u. 6. címre, **tömegtorna gyakorlat** megjelöléssel ajánlott levélben.

III. A pályázatok elkészítésének szakmai irányelvei

1.

Általános iskola alsó tagozat fiú- és leánytanulói részére kb. 400—600 fő részvételével.

A gyakorlat tervezhető szabad-, társas- vagy kéziszergyakorlatok köréből, gyermekjátékok felhasználásával.

2.

Általános iskola felső tagozat fiú- és leánytanulói részére (együttesen vagy nemenként) kb. 800—1000 fő részvételével.

A gyakorlat tervezhető szabad-, társas-, talaj- vagy kéziszergyakorlatok köréből, esetleg a felsoroltak kombinációiból.

3.

Középiskolás fiútanulók részére kb. 400—1500 fő részvételével.

A gyakorlat tervezhető szabad-, társas-, talaj- vagy kéziszer-, továbbá gúla-, szer- (pad, létra stb.), szerugrás gyakorlatok köréből, esetleg a felsoroltak kombinációiból.

4.

Középiskolás leánytanulók részére kb. 600—1000 fő részvételével.

A gyakorlat tervezhető **táncos jellegű** szabad-, társas-, kéziszergyakorlat köréből, esetleg a felsoroltak kombinációiból.

5.

Mind az általános, mind a középiskolások részére tervezhető olyan gyakorlat is, melyben a fiúk és leányok együttesen vesznek részt. Ilyen esetben a fiúk és a leányok oszlopai a gyakorlatokat részben egyszerre, részben pedig felváltva végzik. A gyakorlat elemei azonban lehetnek azonosak az előző pontokban felsoroltakkal.

6.

Iparitanuló fiúk és leányok részére tervezhető gyakorlatok feltételei azonosak a 3., 4. és 5. pontban felsoroltakkal.

7.

Az egyetemi és főiskolai ifjúság részére tervezett gyakorlatok feltételei azonosak a 3., 4., 5. pontban felsoroltakkal, azzal a kiegészítéssel, hogy számukra az egyes sportágak tömegjellegű gyakorlatai is (pl. atlétikai mozgások) tervezhetők.

8.

A falusi fiúk részére 400—800 fő részvételére összeállított gyakorlattal lehet pályázni.

A gyakorlat tervezhető szabad-, társas-, talaj- és gúlagyakorlatok köréből, esetleg ezek kombinációiból, figyelembe véve a falusi spartakiádok gyakorlatait.

9.

A falusi leányok részére 400—800 fő részvételével.

A gyakorlat tervezhető szabad-, társas-, kéziszer- (kendő, virág stb.) gyakorlatok köréből, esetleg azok kombinációiból, figyelembe véve a falusi spartakiádok gyakorlatait.

IV. A pályázatok díjazása

Az Országos Ifjúsági Sportbizottság a beérkezett pályázatok elbírálására szakértőkből bíráló bizottságot állít össze.

Az 1—9. szám alatt szereplő gyakorlatok pályázatai közül az Országos Ifjúsági Sportbizottság 5—5 pályázatot díjaz. A díjazás mértéke:

I. díj: 5000,— Ft
II. díj: 4000,— Ft
III. díj: 3000,— Ft
IV. díj: 2000,— Ft
V. díj: 1000,— Ft

Az Országos Ifjúsági Sportbizottság a pályázni szándékozóknak személyesen, telefonon vagy írásban történt megkeresésre részletes útmutatással szolgál.

Országos Ifjúsági Sportbizottság



Mellső mérlegállás talajon
(Szemenyei Tivadar felv.)

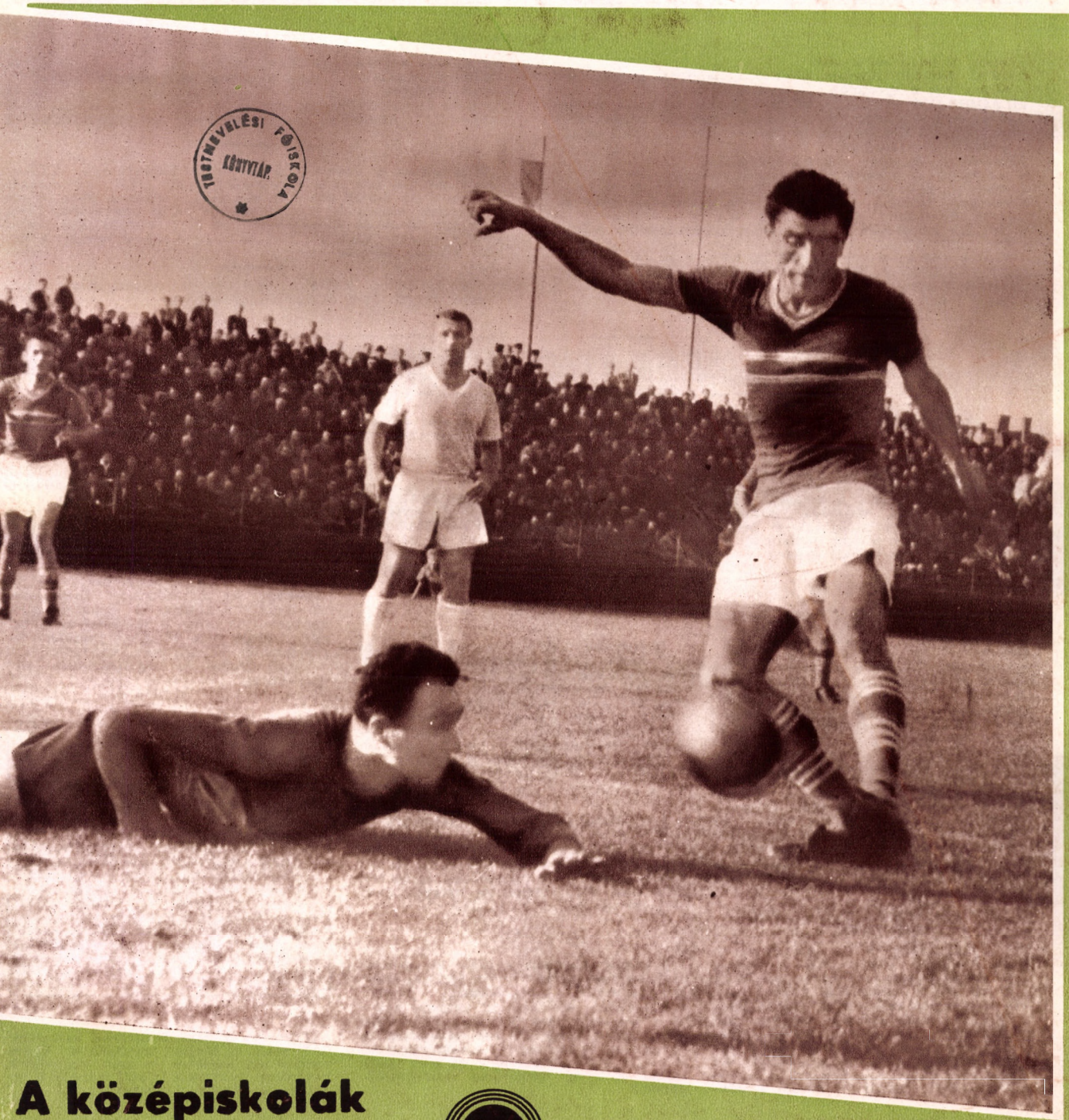


Az Ernst múzeumban legutóbb a fiatal művészek rendeztek kiállítást. Sajnálatos, hogy egyetlen sporttárgyú művet sem láttunk. Az egyetlen, amelyik sportszerű mozdulatot ábrázol, Konyorcsik János kitűnő „Kacsázó fiú" című szobra. (Kozák Lajos felvétele)



(Kozák Lajos felvétele)

SPORT ÉS TUDOMÁNY



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

A középiskolák kísérleti testnevelési tanterveivel

II. ÉVFOLYAM
11 SZÁM
1958 NOVEMBER HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 NOVEMBER ★ 11. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

*Elnök: dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc*

TARTALOM

A múlt, a jelen és a jövő .. .. ..

A múlt, a jelen és a jövő

Amikor az ember felfelé tör a csúcsra, időnként megáll egy-két mély lélegzetvételre. Megáll, visszanéz és felméri, mekkora utat hagyott maga mögött.

Ezt tesszük most mi is. Most, amikor a jövőről, a csúcsra jutás módjáról döntünk majd a szavazóurnák előtt.

Hatalmas utat tettünk meg a felszabadulás óta sportban is!

Magyarországon a dolgozó nép egészét felölelő testkultúra csak a felszabadulás után fejlődött ki. Magyar sportolók azelőtt is értek el nemzetközi sikereket, 1945 előtt mégis csak kevesek szórakozása lehetett a sport. Utána a testkultúra területe is megnyílt a dolgozók tömegei számára. Testnevelési és sportmozgalmunk fejlesztésének az első nagy lendületet a Magyar Kommunista Párt sportprogramja adta. A program kimondta: a magyar demokrácia fejlődése megkívánja, hogy a dolgozók — a munkások, a parasztok és az értelmiségiek — százezrei részesüljenek a sport örömeiben, egészségvédő, erősítő hatásában. A fordulat éve után a testnevelés és a sport fejlesztése országunkban fontos állami ügy lett. Az állami sportszervezet vezetésével, irányításával a dolgozó nép egésze számára hozzáférhető nemes szórakozás, az egészségi szint fejlesztésének, az ifjúság nevelésének fontos eszköze lett a sport. Fejlődésének gyors üteme, népszerűségének növekedése minden elképzelést felülmúlt.

Íme, a fejlődés néhány adata:

A sportolók száma 1939-ben 45 000 volt, 1955-ben 532 000; a sportkörök száma az utolsó békeévben 1027-et tett ki, a felszabadulás után tíz évvel pedig már 4391-et. Megépült a Népstadion, kiépült a Testnevelési Főiskola, a városligeti műjégpálya, a Millenáris pályán új kerékpáros „teknő" és műjégpálya létesült, elkészült a margitszigeti Úttörő-stadion, a teniszstadion, a tatai edzőtábor; stadion létesült Egerben, Salgótarjánban, Nyíregyházán, Ózdon, Hódmezővásárhelyen, Komlón, Fűzfőn, Sztálinvárosban, új stadionban sportolhatnak az MTK, a BVSC, új, korszerű sporttelepen Komló, Fűzfő, az Ikarus, a Ganz, a Spartacus versenyzői. Uszodák sora is létesült szerte az országban, valamint 1700 röplabda, 100 futó- és 200 új labdarugó-pálya. Sokat költött államunk a meglévő sportlétesítmények helyreállítására, korszerűsítésére is. A felszabadulás óta megtízszereződött a sportpályák száma. Félezer olyan sportpályánk van, amelynek befogadóképessége nagyobb ezer nézőnél.

Sportolóink tömegeiből a kiváló versenyzők egész sora emelkedett ki. A felszabadulásig eltelt közel ötven év 9 olimpiáján 34 első, 26 második és 23 harmadik helyet szereztek a magyar sportolók; a felszabadulás utáni három olimpián 35 első, 25 második és 36 harmadik helyet! Legjobbjaink ezenkívül 62 világbajnokságot és 32 Európa-bajnokságot nyertek, több mint két tucat világcsúcsot vagy világcsúcsnál jobb eredményt, egy sor Európa-csúcsot értek el 1945 óta, labdarúgóink győzték az Európa Kupában elsők lettek az 1952. évi olimpián, s kétszer legyőzték az odahaza 90 éven át veretlen angol válogatottat...

Az ellenforradalom labdarúgásunkat tépázta meg a legjobban, de nagy megtorpanást, sőt visszaesést is okozott több más sportágban is.

Biztató eredményeket mutat a konszolidáció, a helyreállítás munkája testnevelési és sportmozgalmunkban. Fokozatosan eltüntették az ellenforradalom rombolásának nyomait, s kijavították a múlt hibáit. Tömegekben és élvonalban egyaránt jelentkeznek már a helyes vezetés, szervezés, az oktatás és a nevelés eredményei. Újból emelkedik a sportkörök, a szakosztályok és a sportolók száma. Az ifjúsági szervek a fiatalok hatalmas tömegeit kapcsolják be a sportba, az idén már százezres tömeg indult a falusi spartakiád küzdelmeiben, az üzemekben is egyre több eddig nem sportoló dolgozó kapcsolódik be a sportolásba.

Lassan javulnak az eredmények azokban a sportágakban is, amelyekben legnagyobb volt az ellenforradalom rombolása. Jól megállták például helyüket legutóbb úszóink — főleg pedig vízilabdázóink — az Európa-bajnokságon, atlétáink az NSZK ellen; lelkesen és eredményesen harcoltak labdarúgóink a jugoszlávok és a románok ellen, kitettek magukért a fiatal öttusázóink a világbajnokságon.

Testnevelési és sportmozgalmunk vezetői felismerték, hogy a csúcsra felfelé megfelelő iramban csak úgy juthatunk, ha a tömegsportban és az élsportban egyaránt tudományos módszereket alkalmazunk, ha sportoktatási és nevelési tevékenységünkben felhasználjuk a különféle tudományos eredményeket. Csak tapasztalati eredményekkel ma már nem érhetjük el a kellő szintet. A hazai testneveléstudományos munka megindítására és irányítására, szervezésére és támogatására alakult meg 1954 végén a Testnevelési Tudományos Tanács, s indult meg lapja, a Testneveléstudomány. Az ellenforradalom megakasztotta sporttudományos munka most újból lendületet nyer. Még az idén felállítják a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet, s ez az eddigi kutatási eredmények összegyűjtésével, valamint új kutatásokkal támogatja majd a gyakorlatot, a tömegek és kiemelkedő tudásúak sportját egyaránt. A Testnevelési Főiskola területén kap majd helyet a TTKI, de ott lesz az edzők és a sportvezetők korszerű képzését és továbbképzését biztosító intézet is. Ezek hozzásegítik sportkultúránkat, hogy lépést tartson a fejlődéssel, hogy töretlenül haladhassunk egyre feljebb a testnevelés, a sport területén is.

Ezekkel a gondolatokkal járulnak a sportolók és sportvezetők százezrei a szavazóurnák elé november 16-án, amikor szavazataikkal szocializmust építő hazánk jövőjéről, benne sportkultúránk jövőjéről is döntenek.

EDZŐK

HOGYAN LEHET MILYEN FORMÁBAN

A versenysportban állandóan nyugtalanítja a vezetőket és a sportolókat az edzettség fokának a megállapítása.

Hányszor töpreng az edző:

— Vajon nem lesz-e sok ez az edzésmunka?

Tudjuk, hogy az egyik sportoló többet bír el, sőt többre is van szüksége az edzésadagból, a másiknak kevesebbre. De mikor mennyire?

Még maguk a sportolók sem tudják, hogy mikor milyen teljesítményre képesek. Hányszor előfordul, hogy valamelyik sportoló úgy érzi, no, ma jól fog menni!

És csalódik.

Hányszor előfordul, hogy fáradtnak érzi magát, fásultnak, s mégis meglepően jó teljesítményt nyújt.

Ez a kellemesebb csalódás.

A külső és belső jelek, tünetek nem mindig jelzik a szervezet állapotát. Nincs az emberen barométer, amely mutatná, hogy „jó idő" várható-e, vagy rossz. De még a barométer is szokott tévedni, pedig azt nem befolyásolják érzelmek, hangulatok.

A sportjátékokban hétről hétre előfordul, hogy a vezetők gondban vannak: *kit állítsanak a csapatba?* A szóbajövő több játékos közül melyik nyújtana jobb teljesítményt? De az egyéni sportágakban is hasonló problémák merednek a válogatók elé. Például egy atléta vagy úszó vagy más válogatott összeállításakor. Milyen jó volna, ha a sportolókon lenne valami jelzőkészülék, amiről csak le kéne olvasni a várható teljesítményt!

De ilyen nincs.

Hogyan lehet hát megállapítani a sportolók edzettségi fokát? És meg lehet-e egyáltalán állapítani?

Nagyon sok sportorvos, tudományos kutató igyekezett az elmúlt években választ kapni ezekre a kérdésekre. Keresték, kutatták a választ. Volt, aki a szív és a vérkeringés válaszait vizsgálta különféle megterhelésre és e válaszokból következtetett; volt, aki a tüdőben kialakuló nyomásból, volt, aki a vérösszetételből, az érverés és a vérnyomás alakulásából, a lélegzetviszszatartásból, a vizeletben megjelenő fehérje mennyiségéből igyekezett következtetni az edzettségi állapotra és a jó formára. A Der Fussball-Trainer című szaklap legutóbbi számában azt olvastuk, hogy *E. Genova* és *B. Parvanov*, a szófiai Testnevelési Tudományos Kutatóintézet munkatársai vizsgálták a motorikus reakciókat és azt találták, hogy a rendszeres, kellő erősségű edzés csökkenti a kéz és a láb motorikus reakcióit. *Minél kisebb egy labdarúgónál a kéz és a láb reakcióideje (válaszideje) között a különbség, annál jobb a játékos erőnléte.*

A labdarúgó-világbajnokság alatt a brazil csapat mellett működő pszichotechnikus ugyancsak a játékosok reakcióképességét (válaszképességét) vizsgálta. Mivelhogy értett a labdarúgáshoz, jól ismerte a játékosokat, s minden edzésen kint volt — adatai hasznosak lehettek a brazil válogatott szakvezetője számára.

A Der Fussball-Trainer idei 5. számában Felix *Fuchs egy aránylag egyszerű eljárást ajánlott* a jó forma megállapítására. Ehhez meg sem kell vizsgálnia a sportorvosnak a sportolót, elég ha az edzője ismeri, s tudja, hogy testileg-szellemileg milyen állapotban lehet a végzett edzések hatására. A forma-megállapításhoz csak azt kell tudni, mikor született a sportoló. Ha a négy számtani alapművelettel tisztában van, körülbelül félóra alatt ki tudja számítani, hogy sportolója a verseny napján milyen teljesítményre képes.

Bioritmus vagy asztrológia?

Az eljárás, írja *dr. Trőgernek* a Der Fussballsport 1956. évi 28. számában megjelent cikke alapján *Felix Fuchs* — a bioritmuson alapszik. Azaz azon, hogy az ember testi, értelmi és érzelmi erőnléte törvényszerűen, ritmikusan változik, akárcsak testhőmérséklete; ennek az erőnlétnek van csúcspontja és van mélypontja, a két véglet között kellő átmenettel. Ha mindhárom erőnlét csúcsponton van, akkor a sportoló a lehető legjobb teljesítményre képes, ha mindhárom mélyponton, akkor — csődöt mond.

A testi állapot ritmusa 23 napos, azaz 11,5 nap pozitív belőle, 11,5 negatív. (Az utóbbi az „erőgyűjtés" időszaka.) *Az érzelmi ritmus 28 (14—14 napos), a szellemi pedig 33 (16,5—16,5) napos.*

Az edzőnek nem kell mást tennie, mint a sportoló születési adata alapján felrajzolnia a szükséges versenynap körüli helyzetet. Az előírás szerint a születés utáni öt napot kihagyja, tehát csak a hatodik naptól kezdi számolni a 23, a 28 és 33 napokat. A születés után valamennyi ritmus pozitívan indul és azután a megadott időszakok szerint váltakozik.

Próbaképpen kiszámítottuk és berajzoltuk Fenyvesi Mátének, az FTC sokszoros válogatott labdarúgójának „ritmogramját". Eszerint augusztus 31-én, az első bajnoki mérkőzésen egészen kiemelkedően kellett volna játszania a balszélsőnek, de csak közepesen ment neki a játék. Három nappal később már kitűnően szerepelt, ami megfelel a ritmogramm mutatta helyzetnek. Szeptember 5-én jó közepesen játszott, holott gyengébben kellett volna neki.

Ellenőrzésül kiszámítgattuk *Szécsényi József* diszkoszvető csúcstartónk idei július—októberi ritmustáblázatát is. Ebben jóval nagyobb eltérések mutatkoztak, mint Fenyvesinél. A július 13-i kievi csúcseredmény rendben van, mert akkor mindhárom ritmus pozitív, de a táblázat szerint a szegedi versenyen egészen gyengécskén kellett volna Szécsényinek szerepelnie és — 56,60-as új csúcsot dobott. Az EB-n jó közepesen kellett volna szerepelnie és — rendkívül gyengén dobott. A csehszlovákok elleni viadal napján gyenge erőállapotot jelez a ritmustáblázat, csak érzelmileg pozitív és — 56,31-gyel győzött bajnokunk.

Egy szó mint száz — *nem látszik valami megbízhatónak ez a bioritmikus számítgatás.* Nem is csoda, mert amint *Ángyán András dr.*, egyetemi docens, az orvostudományok kandidátusa, a budapesti Élettani Intézet munkatársa megállapította: az egésznek nincs ismert tudományos alapja, nincs kísérletes bizonyítéka. *Ángyán dr.* véleménye az alábbi volt:

— *Bár az alapmeggondolások mögött sejtetett hormonális ciklusok, élettani és érzékszervi funkciók valóban érvényesülhetnek, a szerző ezekre épített konstrukciójának semmi általam ismert adatszerű alapja vagy kísérletes bizonyítéka nincs, és miután a külső tényezők — betegség, élmények stb. — hatását figyelmen kívül hagyja, nem is valószínű, hogy ebben a merev, majdhogynem asztrológiai formában bármikor igazolható lesz. Ez azonban nem zárja ki, hogy hasonló periódikus ingadozások számba vétele és megfigyelése adatgyűjtés formájában, elsősorban zárt környezetben edző sportolóknál, nem szolgáltathat a jövőben a gyakorlat számára is értékes adatokat. A szerző által ajánlott számítások támpontjai ismeretlenek és teljesen kétségesek, már csak azért is, mert az általa említett sajátságok közvetlenül és tárgyilagosan senkinél sem határozhatók meg.*

Szóval ez a számítgatások alapján történő formamegállapítás sem megy. Hát akkor hogyan határozhatjuk meg az edzettségi állapotot?

Tudományos kísérletek

Kereszty Alfonz dr., a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára a főiskolán egy évvel ezelőtt tartott tudományos ülésen felolvasott, majd most az NDK-ban megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur (A testkultúra elmélete és gyakorlata) című testneveléstudományi folyóiratban is közölt dolgozatában behatóan foglalkozott a kérdéssel és válasza igen biztató.

Rendszeres testgyakorlatok, edzések hatására — írja — a szervezetben sokoldalú változás jön létre. A változások minősége, mértéke attól függ, hogy milyen sportágról van szó, és hogy milyen erősségű az edzés. *A szív megnagyobodása* például igen különböző a sportág jellegétől függően. Alig vagy egyáltalán nem mutatható ki megnagyobbodás az ugróknál, dobóatlétáknál, cselgáncsozóknál, vívóknál, tornászoknál, asztali teniszezőknél, súlyemelőknél; közepesen nagyobbodik meg rendszeres edzés és versenyzés hatására

OLDALA

MEGÁLLAPÍTANI VAN A SPORTOLÓ

a sportjátékok (labdarúgók, kézilabdázók, röplabdázók, teniszezők), birkózók, ökölvívók, rövid- és középtávfutók szíve, viszont erősen megnagyobbodik a hosszútávfutók és -úszók, a kerékpár-versenyzők, sífutók, evezősök, hosszútávú gyorskorcsolyázóké. Hasonló eltérések mutatkoznak a nyugalmi érverésben és a vitális kapacitásban is. Élettani szempontból nézve:

állóképességi gyakorlatoknál elsősorban a nagyobb vénás vérkínálat továbbításához,

erőgyakorlatoknál pedig a megnövekedett perifériás ellenállás leküzdéséhez alkalmazkodik a szív.

Azonkívül az „állóképességi sportolók" nagyobb *oxigénadóssághoz* is szoknak.

A különféle terheléses próbák alkalmazásakor mindezekre tekintettel kell lennie a vizsgálónak, különben téves következtetéseket vonhat le.

Az ún. *dinamikus terhelési próbákból (Letunov* és más próbákból) hasznos következtetéseket lehet levonni az állóképességi edzettség alakulására. Minél nagyobb az alkalmazkodás foka, annál kisebb lesz a vérkeringésben az eltolódás, és annál hamarabb tér vissza a nyugalmi állapot. De mert ezekben a vegetatív idegrendszer szabályozó tevékenysége fontos tényező, gondolni kell azokra a tényezőkre is, amelyek a vegetatív szabályozást befolyásolhatják (alkati tényezők, kóros állapot, betegség).

Dinamikus terhelési próbák: *a)* 40—45 mp alatti például a 20—30 térdhajlításból, 15 mp-es helybenfutásból, valamint 15—20 fekvőtámasz-karhajlításból, *b)* 45 másodpercen felüli a 3 perces futásból, valamint a zsámolyra lépésből álló próba.

Az erőgyakorlatokra való edzettséget ún. *statikus terhelési próbákkal* vizsgálják, amelyeknél a tüdőbeli nyomásfokozódást használják fel terhelésként. *Bürger* 40—60 Hg m/m nyomás ellen fújtatja a sportolókat és a vérnyomás alakulását figyeli, *Flack* 40 mm-es nyomás ellen fújtat és — az érverést nézi. Jobban tekintetbe veszi az egyéni eltéréseket a *Grubich*, valamint a *Balogh—Matuschekné*-féle spirotonometriás, illetőleg spiromanometriás vizsgálat. A statikus terhelési vizsgálatok egyik fajtája az *ortostatikus* vizsgálat: 4—5 perces állás hatására vizsgálják a vérkeringés változásait.

Az idegrendszer szerepe

Kereszty szerint futóknál, sielőknél, gyorskorcsolyázóknál, sportjátékok űzőinél stb. a dinamikus, birkózóknál, tornászoknál, súlyemelőknél statikus terhelési próbát kellene alkalmazni. Még jobbak azonban az összetett vizsgálatok, amelyekben dinamikus és statikus részek is vannak. A *Balogh-féle összetett próba* például nagyrészt a sportág jellegének megfelelő mozgásokból áll. Ötféle próbából tevődik össze, ezek mindegyike másfél perces, köztük egy-egy perc szünettel (ebben a vérnyomást és az érverést ellenőrzik). Az ökölvívók például kötelezeknek, hasizom-gyakorlatokat, árnyékökölözést végeznek, „zsákolnak", futnak. Utána statikus terhelés következik: a spiromanometriás vizsgálat.

Az utóbbi időben egyre nagyobb figyelmet szentelnek az idegrendszer szerepének. Csinády és *Nemessuri* például fokozatos terhelések nyomán vizsgálták a reakcióidő (válaszidő) változását.

Mindezek a próbák nagy segítséget jelentenek, de csak akkor értékesek igazán, ha sorozatosan — lehetőleg hetenként — végzik őket. Így a fejlődést jól szemmel lehet tartani és az esetleges zavaró körülményt is hamar észre lehet venni.

Dehát mindez csak „pótszer". *Az edzettségi állapotra legjobban azokból a terhelésekből lehet következtetni, amelyeket a sportolók edzésmunkája és versenyzése jelent.* Ilyen terhelés vizsgálatára alkalmas például a Kereszty által kidolgozott módszer: az érverés vizsgálata, a kéz szorítóerejének és a testsúlynak a mérése. (Ezt alkalmazta *Botár Zoltán dr.* labdarúgóknál.)

A várható teljesítmények

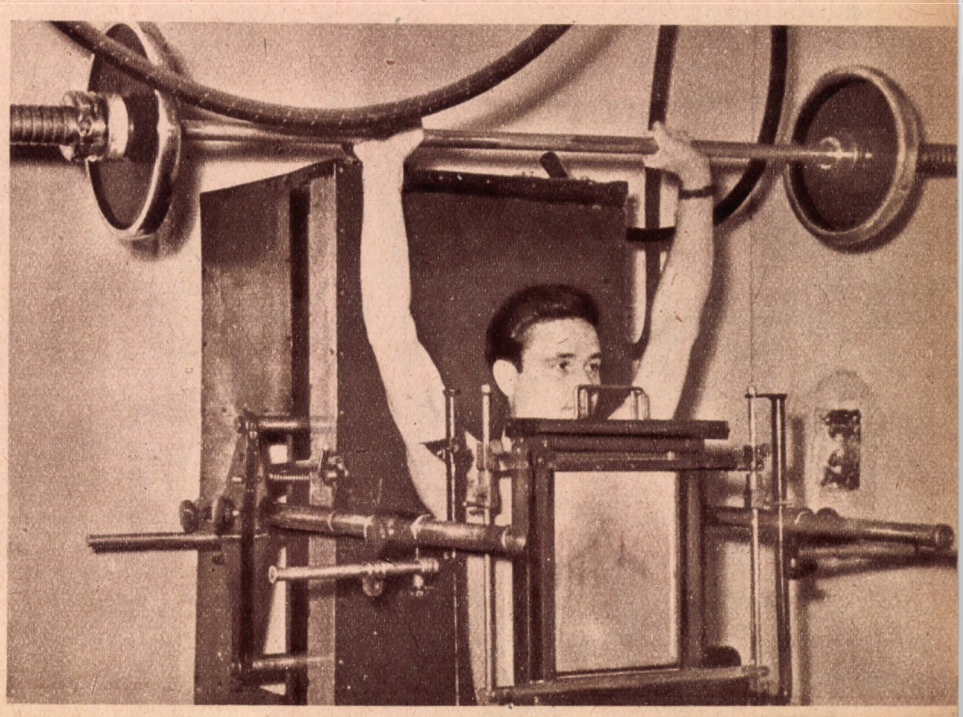
Még pontosabb következtetéseket lehet levonni a várható teljesítményekre az oxigénfogyasztás és a széndioxid-termelés méréséből. *Valentin, Bolt* és *Venrath* szerint *a teljesítmény nagymértékben függ a felvehető oxigén mennyiségétől,* mert ez szabja meg az elvégezhető izomtevékenység nagyságát. Percenként 4 liter már jó, 5,5 liter igen jó teljesítményre mutat. Persze, az ilyen vizsgálat csak azokban a sportágakban hasznos, igazán, amelyekben a jó teljesítményhez az szükséges, hogy az adott időegység alatt minél több oxigén jusson a működő izmokhoz, és amelyekben az idegrendszeri működések nem túlságosan bonyolultak (futás, úszás, síelés, evezés stb.).

Igen sokféle tényező befolyásolja a sportbeli teljesítményt. Ezek között nagy fontosságuk van az *idegrendszeri tényezőknek.* Például ilyen a kinesztetikus érzékelés, a *mozgásérzékelés.* Ha ez nem eléggé kifinomult, nem nyújthat jó teljesítményt a sportoló, hiába van jó erőben. És akinek hiányzik az *idegrendszeri állóképessége,* tehát nem tud sokáig összpontosítani? Nagyon fontos a *gyors reagálás* (válaszolás) képessége is, különösen sportjátékokban, küzdősportokban. Gyakran jelentős szerephez jutnak az *érzelmek,* s az *akarati* tényezők is. Mindezek közrejátszanak az ún. *diszponáltság* kialakításához.

Az idegrendszeri állóképesség vizsgálatára *Csinády* végez biztató kísérleteket. Húsz percen át figyeli a sorozatban adott ingerekre a válaszidőt. Mintegy ezer mérést végez a húsz perc alatt. Ez a vizsgálat fontos adatokat adhat a hosszú időn át tartó összpontosító képesség, valamint a fáradás egyéni különbségeire.

Kereszty dr. cikke azzal fejeződik be, hogy *a sportorvosi kutatások már elegendő eredményt adtak ahhoz, hogy megbízhatóan meg lehessen állapítani a sportoló edzettségi állapotát és azt is: milyen teljesítmény várható tőle egy bizonyos adott időpontban.* A mérések magukban azonban nem elegendők. Szükséges az is, hogy a sportorvos gyakran végezze a méréseket, sokat legyen együtt a sportolókkal és kellően ismerje őket. Ezek hozzásegítik őt az edzettségi állapot és a várható teljesítmény pontosabb megítéléséhez.

Pálfai János



A világ „rangelső" atlétája

Ki tekinthető a világ legjobb, legtökéletesebb atlétájának?

A felvetett kérdésre a szakemberek általában egyöntetűen azt felelik, hogy *Rafer Johnson*, a tízpróba kétszeres olimpiai bajnoka és jelenlegi világrekordere, aki Moszkvában 8302 pontos eredményt ért el. (Alakja, izomzata, mozgása is mellette szól. 90 kiló, 190 cm magas. Egyébként egyetemista, fogász szakon.)

Elsőségét az egyik olasz szakember a Sport Illustrato hasábjain kétségbe vonja. Mégpedig a következő alapon: Mindenkit úgy kell elbírálni, hogy belehelyezzük korába. Tehát azt kell megvizsgálni, hogy *kora világcsúcsaihoz mérten ki érte el eddig a legjobb eredményeket.* Akkor pedig rájövünk, hogy nem a néger *R. Johnson*, hanem az indián *J. Thorpe* követelheti magának a világ „rangelső" atlétája nevet. *Thorpe* kettős győzelmet aratott az 1912. évi stockholmi olimpián, mert megnyerte a tízpróbán kívül az akkor még olimpiai versenyszámok közt szereplő ötpróbát is. A korához viszonyított összehasonlítás valóban erősen *Thorpe* mellett szól. (*Thorpet* egyébként jóval a stockholmi olimpia befejezése után megfosztották kettős olimpiai bajnokságától, mert kiderült, hogy fiatalabb éveiben hivatásos baseball játékos volt.)

Lássuk az összehasonlítást

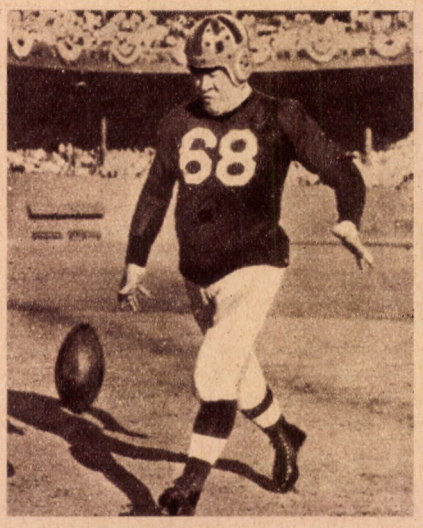
Versenyszám	Thorpe 1912	Világcsúcs 1912	Különbség	Johnson 1958	Világcsúcs 1958	Különbség
100 m	11,2	10,6	0,6	10,6	10,1	0,5
távol	6,79	7,61	0,82	7,17	8,13	0,96
súly	12,89	15,54	2,65	14,69	19,25	4,56
magas	1,87	2,01	0,14	1,80	2,16	0,36
400 m	52,2	48,2	4,—	48,2	45,2	3,—
110 m gát	15,6	15,—	0,6	14,9	13,4	1,5
diszkosz	36,98	47,58	10,60	49,06	59,28	10,22
rúd	3,25	4,02	0,77	3,95	4,78	0,83
gerely	45,70	62,32	16,62	72,59	85,71	13,12
1500 m	4:40,1	3:55,8	0:44,3	5:05	3:38,1	1:26,9

Ezek szerint *Thorpe* eredményei közül hat közelebb állt a korabeli világcsúcshoz, mint *Johnsoné*.

Hasonló eredményre jutunk természetesen akkor is, ha a dekatlontáblázat pontszámai alapján viszonyítjuk a két versenyző eredményeit. Nem változtat a *Thorpera* kedvező képen az a kétségtelen tény sem, hogy *Johnson* az 1500 métert már csak végigkocogta, mert győzelme és egyben az új világcsúcs akkor már mindenképpen biztos volt. Ha ugyanis teljes erővel futja le az 1500 métert, akkor sem ér el *Thorpehoz* hasonló eredményt, mert ehhez neki 4:22,4-es 1500-at kellett volna futnia, ennyit pedig — az eddigiek alapján bátran mondhatjuk — még pihenten sem tud.

Ezek szerint igazuk van az olaszoknak: a világ rangelső atlétája még mindig Jim *Thorpe*, aki amellett, hogy dekatlon-pentatlon világrekorder és olimpiai bajnok volt, még kivált, mint baseball, rögbi, sőt mint labdarúgó játékos is. (Képünk *Thorpet* jó néhány évvel olimpiai szereplése után mutatja be, amikor a rögbihöz pártolt át.)

Thorpe a stockholmi olimpia egyéni magasugró versenyében negyedik lett, az olimpia után pedig az amerikai tízpróba bajnokságban 709 cm-t ugrott távolba. Pedig az akkori amerikai tízpróba bajnokság feltételei sokkal nehezebbek voltak, mint az



Thorpe

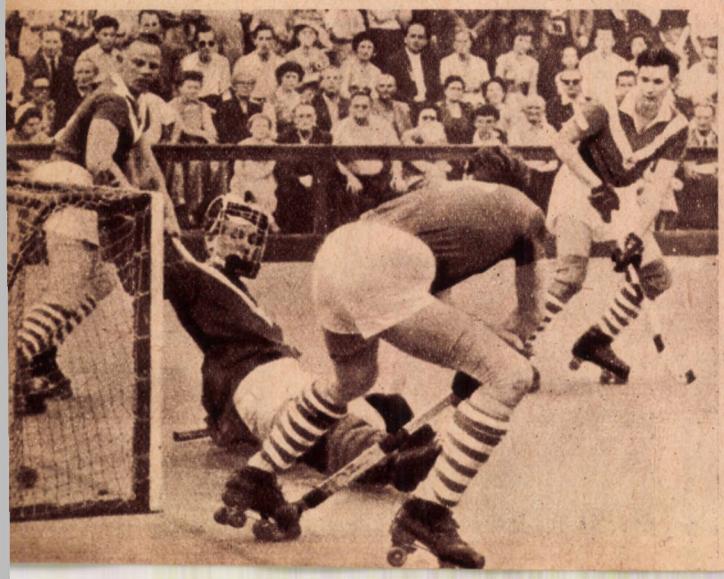
olimpiai tízpróbáé. Az amerikai bajnokságban ugyanis akkor a következő 10 szám szerepelt a dekatlonversenyben: 100 yardos síkfutás, súlylökés, magasugrás, 880 yardos gyaloglás (!), kalapácsvetés, rúdugrás, 120 yardos gátfutás, nehéz-súly lökés (25,2 kg-os golyóval), távolugrás és 1 angol mérföldes síkfutás. Az amerikai bajnokságban *Thorpe* 10,6, 13,50, 186, 5 perc, 37,46, 2,89, 15,4, 7,98, 709, 5:26 eredményeket ért el a fenti számokban.

Thorpe az olimpiai győzelme idejében 25 éves volt, *Johnson* viszont jelenleg csak 23.

Görkorcsolya-labda

Az NDK-ban népszerű sportjáték a görkorcsolya-labda. A kép a Gera— De Hofstad (Hollandia) nemzetközi mérkőzésen készült. A geraiak egyik gólja.

(Sport im Bild)



A korai szakosítás kérdése

gyakran szerepel a lengyel testnevelés tudományos lapban. A szeptemberi számban W. Droszoz ismertet egy sereg véleményt. A kérdés társadalmi része az, írja, hogy a korai szakosítás nem teszi lehetővé a fiataloknak az életre való kellő felkészülést. Ráadásul a túlságosan korai szakosítással nemhogy megnyerik a tehetségeket, hanem éppen — elvesztik. A Szovjetunióban gyermekúszókkal végzett kísérletek azt mutatták, hogy a gyermekek 25 százaléka maradt csak meg az úszásnál, s még ezeknek is csak egynegyede ért el említésre méltó eredményeket. Jakovlev szerint a gyermek 12 éves koráig csak játsszon a kiválasztott sportágban, utána csak egyes sportágakban — úszás, műkorcsolya — szabad szakosítani. Szelest, Sidló edzője szerint az atlétikai szakosítást leghelyesebb 18 éves korban kezdeni. Ozolin szerint európai viszonylatban (a Szovjetunióban 17—18 éves korban) leghelyesebb a szakosítás. Kivételt csak a bonyolult technikájú sportágakban lehet tenni. Kanaki azon a véleményen van, hogy kétéves előkészület után 13—14 éves korban meg lehet kezdeni a szakosítást. A kérdés élettani vizsgálata azt mutatja, hogy 9—14 éves korban kétségtelenül nagyobb a gyermekek készsége a mozgástanulásra. Viszont a kialakult mozgássztereotípiák hajlamosak az elferdülésre. Ezzel együtt kárt szenved a sokoldalú fizikai képzés is. A sokoldalúan felkészült ifjú könnyen megtanulja a bonyolult mozgásokat is. A technikai sportágakban mindenesetre leszállítható az életkor 11—12 évre. A varsói Kultúra palotájában úszó gyermekeken végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy az úszás nem káros a gyermekek szervezetére.

HÍRADÓ

Teljesítményemelés vitaminok révén

A teljesítményt helyesen emelni csak egészséges életmód és szakszerű edzéssel lehet. Különleges teljesítményre töréskor sem szabad az általános előkészítést elhanyagolni és mindig ügyelni kell arra, hogy a fizikai és szellemi-idegrendszeri erőket ne vegyük az egészséges mértéken túl igénybe.

A teljesítményemeléshez a tervszerű és rendszeres edzésen kívül szükséges a megfelelő táplálkozás is. Fontos a táplálkozás vitamingazdagsága is, hogy a megnövekedett anyagcseréfolyamat lehetővé váljék. Csak egy példa: a B_1 és C-vitamin alkalmas arra, hogy az izomtevékenységkor keletkező piroszőlősavat semlegesítse és ezzel az elfáradás jelenségeinek keletkezését gátolja.

Ahogy *F. Schroeder* a Sportmedicin című sportorvosi folyóirat 9. számában írja, kísérletei során kipróbálta egy összetett vitaminkészítmény, a *Protovit-Roche* hatását. Hónapokon keresztül figyelt először ökölvívókat, majd labdarúgókat és kézilabdázókat, összesen közel 120 személyt. Noha nem mindegyiküknek az életmódja és edzésmunkája volt eszményi, a vitaminkészítmény jó hatását valamennyin észlelte. A résztvevők minden verseny előtt két héten keresztül napi két szem Protovitot kaptak. Az ökölvívók zöme azt hangoztatta: még soha oly nyugodtan, magabiztosan nem lépett szorítóba, mint abban az időben. A menetek alatt is szokatlanul frissnek, bizakodónak érezték magukat. Az eredmény is jó volt: egy országok közti versenyen a tíz közül kilenc győzött, egy döntetlenül mérkőzött!

Az eredmény hasonló volt a labdarúgóknál és a kézilabdázóknál is. A Protovit igen jó hatású volt az idegrendszerre is, megszüntette a rajtláz ernyesztő hatását. Az összetett vitamin bevált a vegetatív idegrendszer zavarainál is.

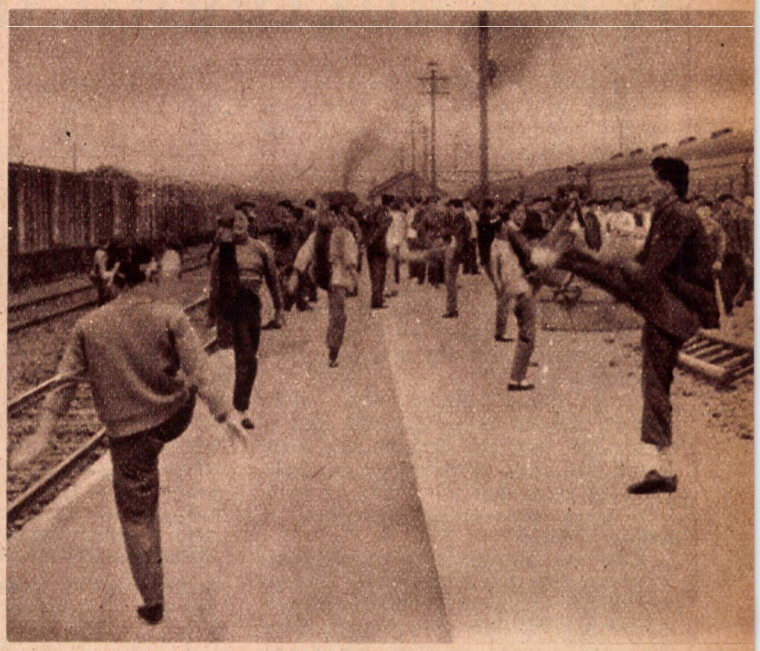
Három csúcsjavítás — véletlenül

Elég gyakran egy-egy véletlen játszik közre abban, hogy valakiről kiderül: ebben vagy abban sporttehetség. Az azonban ritkaság, hogy valaki véletlenül vagy akarata ellenére javítson csúcseredményt egyik vagy másik sportágban. Most három ilyen véletlenről számolunk be.

Az angol birodalmi bajnokságokon Molly Hiscox 440 yardon tartalékként szerepelt. Miss Dudderidge azonban megsérült és Mollyt kérve kérték: induljon el helyette 220 yardon. Elindult, de az előd döntőben kiesett. El volt keseredve és Dudderidge másik számában, 440 yardon semmiképpen nem akart elindulni. A vezetők hosszas kérésére mégis elindult és 55,6-ot, világcsúcsot futott.

Az NSZK atlétáinak európabajnoki próbaversenyén Hans Hüneke 5000 méteren akart elindulni, hiába kérték a szövetség vezetői, hogy 3000 akadályon vegyen részt. Végül is csak akadályfutásban engedélyezték az indulását. Mit volt mit tennie: elindult 3000 m-es akadályfutásban. Az eredmény ismeretes: 8 : 37,2-t futott, a negyedik legjobb időt a világon.

Toni Sailer, a négyszeres olimpiai síbajnok mostanában filmezik, s mert legközelebbi filmjében autóversenyzőt játszik, a monzai versenypályán gyakorolt. Kapott egy használt, félig-meddig kimustrált versenykocsit és azzal futotta a köröket. A kocsi versenyórája működött és amikor Sailer néhány kör után kiszállt, a szerelők megdöbbenten néztek az órára: a sívilágbajnok gyorsabb köröket ment, mint a híres versenyzők bármelyike. Véletlenül. Észre sem vette. Csak akkor ijedt meg, amikor ezt közölték vele...



A tömegek gimnasztikája, a kondicionáló testnevelés az egészség fenntartásának a jelképe a Kínai Népköztársaságban. Nemcsak az üzemekben, a földeken, hanem — amint a fenti képen látható — a pályaudvarokon is végzik a gyakorlatokat (K. Franke felv., Sport Im Bild)

Új erkölcsi alapot az angol sportnak

A sport erkölcsi alapja a háború óta világszerte válságban van — írja J. L. Manning a Physical Education című lap idei 149. számában. — Az angol sport számára is új erkölcsi alapot kell teremteni. Ez nevelési kérdés is. Nem szabad megengedni, hogy a sportolás célja a profitszerzés legyen, s ennek érdekében minden eszközt felhasználjanak. Abba a korba jutottunk, amikor az ember egyre több szabadidővel rendelkezik. E szabad idő egy részét a sportra kell szentelni és ezen keresztül is nevelni kell a közösséget.

Angliában is célul tűzték ki a sport színvonalának az emelését. Ehhez meg kell adni mindazokat a lehetőségeket, amelyek szükségesek. Anglia évente 33 millió fontot kap a sporttól adókban. Ezt az összeget a sportra kell fordítani.

★

A zhen-burti. A kaukázusi népek a XII. századtól játszanak egy érdekes lovas labdajátékot, a zhen-burtit. Ez hasonlít az Európában ismert lovaspólóhoz, de a kaukázusiak a labdát (manapság már gumilabdát) hosszúnyelű, teniszütőhöz hasonló hálós ütővel „terelik". (Leibesübungen—Leibeserziehung.)

★

Az Orosz SZK testnevelési és sportbizottsága a jövő évi szpartakiád sikere érdekében elhatározta, hogy az előkészületekhez 100 mestersportolót küld a helyi sportszervekhez.

Az edzés erőssége és az edzéserkölcs

Horst Baacke röplabdaedző hangsúlyozza a Theorie und Praxis der Körperkultur c. folyóirat 9. számában megjelent írásában, hogy nagy testi és szellemi követelményeket támasztó edzés csak akkor képzelhető el, ha a sportoló belsőleg kész a nagy igénybevétel elviselésére. A szocialista edzéserkölcsre való nevelés már az edzésterv elkészítésekor kezdődik, akkor, amikor a sportoló megismeri a rá váró feladatokat. Az edzésmorál kifejlesztésében fontos, hogy ne csak a versenyek, a mérkőzések, hanem az egyes edzésfeladatok is tegyenek lehetővé összehasonlításokat, lendítsenek előre, legyenek buzdító hatásúak. Azok a sportolók, akik meg vannak győződve a szocializmus előnyeiről, nagy perspektíváiról, akik tudatában vannak sportteljesítményeik fontosságának, sokkal öntudatosabban és sokkal erőteljesebben edzenek és versenyeznek, mint azok, akik „csak sportolnak".

HIBAJAVÍTÁS

Októberi számunk „Újítások, újdonságok" fejezetében a labdarúgó újításokról szóló cikkünkbe zavaró hiba csúszott. Arról volt szó, hogy Matthews még hatvan éves korában is játszani fog talán, de az angolok még mindig ragaszkodni fognak a hagyományoshoz, a megszokotthoz. Az angol szó helyett azonban magyar került be a szövegbe: „a magyar labdarúgás éppúgy kullog majd a fejlődés után, mint manapság." Ebbe „angol" szó helyettesítendő be.

A CSEHSZLOVÁK *testnevelés példája*

Azt már megszoktuk, hogy a testnevelés, a sport egy-egy kiválósága valamilyen szép eredménnyel lepi meg a világot. De szeptember 12—14-én ennél nagyobb dolog történt Prágában. Igazán nincs túlzás annak a 41 külföldi küldöttnek az elismerésében, aki a Csehszlovák Tudományos Tanács meghívására országa delegátusaként részt vett a testnevelési kongresszuson és szem- és fültanúja volt a szocialista elvek megvalósulásának egy egész ország testnevelésében.

A külföldiek egybehangzó véleménye szerint a csehszlovák testnevelés oly magasra emelkedett, hogy vitathatatlanul a legeredményesebbek, legmodernebbek közé számít, sőt egyes vonatkozásokban első az egész világon.

Két éve, amikor a testnevelés átszervezésére, a Csehszlovák Testnevelési Szövetség megalakítására összeült a közgyűlés, megjelent a Köztársaság elnöke, Antonin Zápotocky is, aki a következőkre hívta fel a testnevelési szakemberek figyelmét: ha meg akarják tartani és ki akarják terjeszteni a sportszervezetek tömegességét, ha lépést akarnak tartani a fejlődéssel és tisztes helyet akarnak elérni nemzetközi téren is, nagy figyelmet és gondot kell fordítaniuk a serdülők nevelésére, az ifjúság megnyerésére. Ez lassú, fáradságos munkát jelent, lankadatlan kitartást igényel, de az igazi fejlődésnek és az eredményességnek egyetlen biztosítéka. A köztársasági elnök mélyértelmű szavait megértették és annak megfelelően jártak el a csehszlovák szakemberek.

Állami és társadalmi erővel

a világon egyedülálló sportlétesítmény hálózatot építettek ki.

Távlati tervük az, hogy minden 6000 lakosra jusson egy atlétikai pálya, egy korszerű tornaterem és egy uszoda. Ma még csak minden harmadik községnek van tornaterme, 1965-ig mindegyiknek lesz. A községek 90 százalékában van sportpálya. 1500 uszodájukkal elégedetlenek, mert kevés a fedett uszoda. Téli stadionjuk ma 30 van. (1945-ben egy volt.) A tornaterem-hiányt azzal is enyhítik, hogy az átalakítható nagy termeket kisajátítják.

Testnevelési Tudományos Tanácsukat 1953-ban alakították meg (két évvel korábban, mint mi). Ugyanebben az évben megszervezték a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet és ekkor létesült a Testnevelési és Sport Múzeum is.

A tudományos munkát a leggyakorlatibb módon végzik. A Testnevelési Tudományos Tanács kijelölte főtémákhoz kapcsolódik minden kutatás, mely csupán erre a kongresszusra 80 értékes, elméletileg és gyakorlatilag igen jól megalapozott beszámolót termelt.

A Tudományos Tanácsnak tagja minden felsőoktatási intézmény testnevelő tanára más tudósok mellett. A 40 testnevelési tanszékon dolgozó tanárok besorolása: asszisztens, főasszisztens, adjunktus, docens, Professzori rangban csak ketten vannak az egész országban, a prágai egyetem testnevelési fakultásának dékánja és a pozsonyi Testnevelési Főiskola rektora. A két alsó fokba soroltak 3 évenként, a középsőbe tartozók 4, a professzorok 5 esztendőnként kötelesek megvédeni állásukat gyakorlati tudományos munkájukról készült írásos beszámolóval, amit intézetük tudományos tanácsa bírál felül. Aki gyenge elbírálást kap, helyébe nála jobb pályázó kerül.

Elismerésre méltó

a testnevelési szakemberek magas kulturáltsága.

Sok közöttük a különböző tudományos minősítés tulajdonosa. Magas a természettudományos és technikai műveltségük. Maguk dolgoznak a legújabb s nálunk csupán orvosi körökben használt műszerekkel. Laboratóriumaikat kitűnően felszerelték.

Nagyszerű egyéni kísérleteik vannak. Ezek közül is különösen érdekes az, amelyik többcsatornás EKG felhasználásával méri a lábszár és comb egyes izomcsoportjainak munkába belépését és részvételének mértékét magasugrás és súlylökés közben.

Széleskörű a testneveléstörténeti és muzeológiai kutatás. Tervszerűen tárják fel haladó hagyományaikat. Ebben a Tudományos Tanács elnöke, a köztiszteletben álló munkás sportvezető, Vilen Mucha jár elől jó példával, most írja a második könyvét.

A kongresszus legjobb tükre a munkaközösségben szerkesztett főreferátum, ami megjelent testnevelési tudományos folyóiratuk, a Teorie a praxe telesné vychovy 1958. évi 8. számában.

Tesnevelésük kezdetét 1862-től számítják, amikor a széles látókörű és forrón hazafias Miroslav Tyrs az egységes testi, értelmi, erkölcsi és esztétikai nevelés érdekében megalakította a Sokol egyesületet. Az ország forradalmi tradícióját a Munkás Sportegyesületek Szövetsége (1921) és a Proletár Testnevelés Szövetsége jelentették.

A felszabadulás következtében „a gazdasági élet átállítása, a megváltozott társadalmi berendezés ideológiai alapja, a gyorsan emelkedő anyagi és kulturális színvonal nagyobb követelményeket támasztanak a jövő polgárai előkészítése felé. Ezért a testnevelés állami ügy, a szocialista nevelés elválaszthatatlan része. Megvannak tehát a reális feltételek a tudományos testnevelés megvalósításához".

A testnevelési rendszer alapja

az ifjúság testnevelése. A szocializmus megvalósításához, a kommunizmus felé haladó társadalom építéséhez sokoldalúan fejlett, határozott emberekre van szükség. Ezért a nevelés fő követelménye a gyermek képességeinek legkedvezőbb kifejlesztése. A nevelés tényezői az értelmi- az erkölcsi-, a testi-, az esztétikai és a munkára nevelés. Ezek a testnevelésen belül 3 feladatban jelentkeznek: egészségügyi, művelődésügyi és nevelésügyi feladatban. Az egészségügyi feladat a szervezet fejlesztése, javítása, megedzése. A művelődési feladat a testnevelés társadalmi és élettani megértése. A nevelésügyi feladat legmagasabb erkölcsi kifejeződése a „légy kész a munkára és a haza védelmére".

A testi alkalmasság tekintetében 4 csoportba osztják a fiatalokat: 1 átlagon felüliek; 2. átlagosak; 3 .átlagon aluliak; 4. alkamatlanok. Az 1. csoportbeiek hamarább kezdik a sport előkészítését. A 2. és 3. csoportba tartozók külön részesülnek kötelező testnevelésben. A 4. csoportbelieket gyógytestnevelésre osztják be.

Az ifjúság testnevelésének értékelését az elmélet és a gyakorlat egyidejű analizálásával, tudományos kutatásokkal, mérésekkel és vitákkal valósítják meg.

A szervezett testnevelés egyidejűleg az iskolai kötelező és az önkéntes társadalmi testnevelés irányában fejlődött. Miután a fő jellemvonások mindkettőre vonatkoznak, nem választják külön. Testnevelés egy van, csak végrehajtása lehet különböző.

A majdnem száz éves testnevelési hagyomány megvalósulásának legfőbb formái az alaptestnevelés (az egészség fenntartását szolgáló testgyakorlás), a versenysportolás és a természetjárás (amely társadalmi, kulturális és testnevelési összetettsége miatt nem sorolható be egyetlen más formába sem). A különböző formák megvalósítását 6700 egyesület végzi.

A csecsemők mozgatására a cseh anyákat jól kiképzik. Igen jól képzettek a gondozónők is. Csoportos testnevelésben ma már az óvodáskorúk 28%-a részesül. Az óvodáskorúak testneveléskutatásában a csehszlovákok új utakon járnak. Az analitikus oktatás célszerű alkalmazásával, zenés testgyakorlatokkal a helyes testtartás fejlesztésében igen jó eredményekre jutottak.

Az iskolai testnevelésben

alkalmazzák a heti két testnevelési órán kívül a reggeli tornát és az óraközi testnevelési perceket. Ezenkívül évente kétszer táboroznak. A nagyvárosi iskolák egy-egy hónap-

ra természetes környezetbe költöznek („Iskola a természetben"). 1956—57-ben 99,962 tanuló vett részt kirándulásokon. A hegyi központok jelentése szerint a diák síkirándulók száma évente 85 000.

Az iskolai testnevelésben két didaktikai fokot különböztetnek meg: 1. alapfokot; 2. haladófokot. Az általános iskolák részére dolgozták ki a legtöbb és legjobb testnevelési segédkönyveket. Az önkéntes testnevelésben résztvevő diákcsoportok minden 19 tagjára jut ma egy-egy képzett oktató. Ezt 14-re akarják csökkenteni. A feladatok biztosabb megoldása miatt az általános iskolai tanárokat képző pedagógiai főiskolákon bevezették a testnevelési felvételi vizsgát is.

Az ipari tanulókat testnevelés szempontjából 4 fő csoportba osztották: 1. ülő-; 2. álló foglalkozásúak; 3. nehéz munkát-; 4. egészségre káros munkát végzők.

A főiskolai és egyetemi testnevelésben

három megoldást alkalmaznak: 1. kötelező testnevelés (az első 4 évfolyamban heti 2 óra); 2. fakultatív testnevelés (heti 3 óra, amit azonban összesítve egy téli és egy nyári táborozásban kapnak meg; ezeken valamely sportággal gyakorlatilag és elméletileg magasabb szinten foglalkoznak, mint a mi segédoktatóképzésünkben); 3. önkéntes sportolás (többnyire a Slavia SE-ben).

A fakultatív táborok önköltségesek. Az önkéntes sporttáborokat teljesen a résztvevők tartják fenn. A költségek előteremtésére diák-takarékosságot szerveztek. Az érdeklődők száma jóval több, mint amennyi részt vehet a táborokban.

A táborokat olyan vidékeken helyezik el, ahol a nemzetiségek megismerhetik egymást. Ezzel és rendszeres ideológiai neveléssel küzdenek a sovén maradiság ellen. Eredményeiket sok egyéb mellett bizonyítja az az őszinte barátság és együttműködési készség, amit a magyar küldöttség tapasztalt mindenfelé.

A magasabb életszínvonal hátránya az ifjúság egy részének szenvtelensége. Ezzel szemben is a testnevelést alkalmazzák. Éppen emiatt mindenütt az egyszerű és önerőre támaszkodó megoldásokat támogatják. A testnevelést úgy tekintik, mint a fegyelem iskoláját. A nevelés döntő tényezőinek a pedagógusokat tartják, ezért igen gondosan végzik világnézeti, szakmai és erkölcsi nevelésüket.

A korai szakosítás

nemzetközi vitájáról jól tájékozottak. A tudományos kutatók véleményét a Tudományos Kutató Intézet igazgatója így foglalta össze: *„Hívei vagyunk a minél korábbi szakosodásnak, de egyeidejűleg biztosítani kell az egészséges, minden tekintetben művelt emberré nevelés egyéb feltételeit is."*

Céljuk az, hogy minden gyermek naponta egy óra szervezett testnevelésben részesüljön. Ennek feltételeit már megteremtették (valamennyi megoldási formát beleértve). A sportoló fiataloknál ügyelnek arra: ha kisebb az üzött sportolás élettani értéke, sokkal alaposabb legyen a kiegészítő testnevelés. Ezt nemcsak a pedagógusok biztosítják, hanem az igen jól képzett és nagylétszámú, jól együttműködő sportorvosi kar is. A sportorvosi ellenőrzés gyakorlati, igen alapos. Sok sportorvosuk kitűnő sportoló és edző.

*

A csehszlovák testnevelési tudományos kongresszus jelentősége igen nagy nemzetközi vonatkozásban is. Tervszerű folytatása a korábbi, különböző országokban megtartott kongresszusoknak. A küldöttek közti ismerkedés, a régi ismeretségek felújítása hasznosan szolgálta a népek békés közeledésének ügyét.

Különösen értékes volt Romanovának, a szovjet küldöttség vezetőjének lelkes hangú, tárgyilagos felszólalása: felhívta a résztvevők figyelmét a még szorosabb, még tervszerűbb együttműködésére, a kutatások összehangolására, az eredmények kölcsönös kicserélésére.

A kitűnően szervezett kongresszus a munka nagygyűlése volt, amelyen a tárgyilagos baráti együttműködés során érlelődtek a csehszlovák testnevelés legközelebbi tennivalóit felvázoló határozatok, a külföldiek számára pedig az otthoni testnevelés fejlesztését szolgáló sok-sok tanulság.

Kovács Géza

Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK

TEORIJA I PRAKTIKA FIZICSESZKOJ KULTURŰ, 1958. 8. SZ. (MOSZKVA)

A nevelőmunka eredményei a sportban. **V. H. Maximov és R. P. Morozov:** A nehézatlétika további fejlődéséért. **M. A. Himicsev:** Síugrók őszi edzése. **A. I. Frejberg:** Műlesiklók őszi edzése. **E. A. Mescsarez:** A pihenés tornafoglalkozás közben. **R. P. Gracseva és D. L. Poljenov:** A pihenési idő vizsgálata kerékpárosoknál. **V. A. Geszelevics:** Az „állandó hang" megítélése a keringési rendszer funkcionális próbái alatt. **V. M. Molkov:** Az ökölvívók edzésének élettani alapjai. **A. P. Laptyev:** Az ultraviola sugarak alkalmazása sportban. **Sz. L. Fegyin:** A gimnasztikai gyakorlatok elméleti és módszertani kérdései. **V. M. Kolukova:** Hiányosságok kiküszöbölése. **V. P. Bogoszlovszkij:** A testnevelés eredményei és az új iskolai tanterv. **A. A. Bolkov:** A sport és a testnevelés propagandistái falun. **A. V. Malcev:** Az egyetemi testnevelés Finnországban. **M. I. Goropov:** A szocialista országok testnevelési kiadóinak nemzetközi értekezlete.

CULTURA FIZICA SI SPORT, 1958. 8. SZ. (BUKAREST)

Augusztus 23-a, népünk történetének legjelentősebb ünnepe. **C. Mihai:** A falusi sportélet problémái. **I. Dragan:** A versenyúszás hatása fiatal leányok szervezetére (I). **L. Taus:** Adjuk meg az atlétikában a bemelegítésnek a méltó helyet. **M. I. Nabatnikova:** Az ausztráliai úszók edzése a XVI. olimpiai játékok előtt. **N. Pandureanu:** A támadójáték javítása a rögbiben. **I. Stefan:** A Román Népköztársaság nemzetközi teniszversenye. **A. Protopopescu:** Az ifjúsági csoportbeosztás. **Fl. Frazzei:** Kirándulások a Retyezát belsejébe. **V. Rosala:** A mozgás haszna a kicsinyek fejlődésére. **G. Röblitz:** A „testkultúra", a „testnevelés" és a „sport" fogalma. **A. Vogel:** Az első rögbimérkőzések Romániában.

TEORIE A PRAXE TELESNÉ VYCHOVY A SPORTU; 1958. 8. SZ. (PRÁGA)

A folyóirat közli a prágai nemzetközi „Ifjúsági testnevelés"-kongreszus műsorát. Azonkívül a következő két előadás rövid összefoglalóját: **K. Cervinka:** A csehszlovákiai ifjúsági testnevelés további fejlődéséért; **J. Berdychová és M. Macek:** Az ifjúsági testnevelés alapjai Csehszlovákiában.

DIE LEIBESERZIEHUNG, 1958. 8. SZ. (SCHORNDORF)

H. Maegerlein: A sportesemények tükrében. **F. Koch:** Mozgásnevelés játékokon keresztül. **Prof. Dr. E. Mehl:** Burgenlandi gyermekek dalai, versei és játékai. **D. Ungerer:** A mozgástervezés jelentősége a motorikus elsajátítási folyamatban. **U. Popplow:** Halottkultusz és kocsiversenyek az ősi Mykénében. **E. Schlee:** Kis bibliográfia a természetjárás tárgykörből. **A. Everad:** Mindenkinek legyen fürdője a ház mögött. **K. Stein:** Teheráni levél. **Prof. J. Amsler:** Levél Franciaországból. **A. Schmolke:** Testneveléstudományi doktori szigorlat a Löwen-i egyetemen. **Prof. Dr. med. H. Grebe:** A szovjet sportegészségügy. **Dr. O. Hanebuth:** Az ugrás (2. rész). **T. Nett:** A rúdugrás. **T. Hoch:** A röplabda támadó-taktikájához. **H. Krämer:** Bíróképzés gyakorlati példákkal; iskolai labdarúgás (I. rész).

KÖRPERERZIEHUNG, 1958. 8. SZ. (BERLIN)

Segítsetek az iskola szocialista átalakításában! **F. Weinhold:** A termelőmunka, a tanítás és a torna. **E. Berndt:** Jó eredmények távolugrásban a gyakorlatok megfelelő sorrendje révén. **H. Bäskau:** Hogyan teremtünk sporteszközöket és sportlétesítményeket vidéken. **A. Schirmer:** A Delitsch-i ifjúsági stadion — a szocialista építőmunka egy példája. **H. Hofman:** Úszótanmedencéket is a lehető leggazdaságosabban építsünk. Szeptember 1-én kezdődik az úttörők III. nemzetközi távversenye. (H. Janack)

THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR, 1958. 8. SZ. (LIPCSE)

Dr. M. Paerisch: A politika és tudomány összefüggése a Dortmund-i Max-Planck-munkaélettani intézetben. **Z. Staikoff:** Munkamegosztás és testnevelés a szocializmusban. **G. Buchmann:** A tornagyakorlatok technikájának rendszerezése. **A. Kreher, E. Haufe:** Népszerű atlétikai csapatversenyek. **E. Schramm:** Sportúszók erőfejlesztéséről. **Dr. S. Israel:** A XI. nemzetközi Varsó—Berlin—Prága kerékpáros békeverseny orvosi megfigyelései. **Dr. G. Köhler:** A mozgásszervek sportkárosodásainak megelőzéséről. **Dr. G. Röblitz:** Testkultúra, testnevelés, sport — román tudósok vitájához. Edzők levelező szakoktatásának tartalmáról és szervezetéről.

Testnevelési és Sport Világtanács alakul

Korunk kultúréletében a testnevelés és sport egyre nagyobb társadalmi, pedagógiai és egészségügyi szerepet tölt be. Ezzel az állandóan fokozódó jelentőségű szereppel azonban nem minden téren tart lépést a testnevelés és sport tartalmi és szervezeti fejlődése. Bizonyos részterületeken elmaradások, másutt sok esetben túlzások (például rekordhajhászás) mutatkoznak. Míg a sportolók és versenyzők nemzetközi találkozóira bőven van szervezett alkalom, addig a szervezetek, intézmények s szakemberek nemzetközi tudományos együttműködésének kérdése meglehetősen szervezetlen. Ahhoz pedig, hogy a testnevelés és sport fejlődése helyes irányban haladjon, összhangban az egyetemes emberi kultúra többi ágával, meg kell teremteni a testnevelési és sportszervezetek, intézmények és szakemberek nemzetközi együttműködésének szervezeti és technikai feltételeit. A magyar Testnevelési Tudományos Tanács főtitkárának az 1956-ban Melbourneban tartott testnevelési tudományos világkongresszuson elhangzott előadása („Testneveléstudomány", 1956. 6. sz. 485—491. old.) felvetette ezt a problémát. A kongresszus ekkor határozatot hozott olyan testnevelési világszervezet létrehozására, amely meg tudja majd ezeket a feladatokat oldani. *A nemzetközi testnevelési világszervezet szervezési munkájának vitelére a kongresszus szervezőbizottságot választott.* Elnök lett *F. Duras* (Ausztrália); tagjai: *D. Ainsworth* (USA), *C. Bartolome* (Fülöp szigetek), *C. Diem* (Német Szövetségi Köztársaság), *B. Dodds* (Kenya), *E. Jokl* (USA), *P. Smithells* (Új Zéland) és *Hepp Ferenc* (Magyarország).

Ez a bizottság először levelezési úton kezdte meg működését, majd a bizottság európai tagjai *E. Jokl* részvételével múlt év őszén Münchenben előkészítő ülést tartottak. Az első hivatalos ülés most szeptember 27—28-án Párizsban folyt le. Ezen C. Bartolome, B. Dodds és P. Smithells kivételével a bizottság minden tagja részt vett. D. Ainsworth-ot T. M. Eyquem (Franciaország) képviselte.

A bizottság a munka eredményessége érdekében kooptálás útján új tagokkal egészítette ki magát. Az új tagok: *D. Munrov* (Nagy Britannia), *R. W. Jones* (Nagy Britannia), a bizottság megbízott titkára, azonkívül *M. Karvonen* (Finnország), *R. Schmull* (Hollandia), *R. Bazennerye* (Franciaország), *F. Oliviera* (Portugália). A bizottság új tagjai is megjelentek az ülésen. Olivierát J. Roger (Franciaország) képviselte. Részt vett a bizottság ülésén az UNESCO képviseletében *P. François* és *Guy du Mesnil-Adeleé*.

A bizottság kidolgozta a felállítandó *Testnevelési és Sport Világtanács* alapszabály-tervezetét. A Világtanács legfontosabb célkitűzései:

Biztosítani az egyes országok és nemzetközi szervezetek és intézmények együttműködését, előmozdítani a testnevelési és sportszervek kapcsolatát tudományos és művészeti testületekkel, szervezetekkel; támogatni és megszervezni nemzetközi síkon a testnevelési és sporttudományos kutatómunkát, előmozdítani a testnevelésen és sporton keresztül a nemzetközi megértést és barátságot.

A Világtanácsnak a testneveléssel és sporttal foglalkozó nemzetközi és országos szervek, valamint meghívás útján a legkiválóbb szakemberek személy szerint lehetnek tagjai.

A szervező bizottság tárgyalásokat folytatott az UNESCO vezetőségével annak érdekében, hogy a létesítendő testnevelési világtanácsot az UNESCO patronálja, sok más nemzetközi kulturális szervezethez hasonlóan. Az UNESCO vezetői ezt kilátásba is helyezték. A gyakorlati megvalósításhoz azonban az UNESCO közgyűlésének határozata is szükséges. Valószínűleg a magyar küldöttség fog az UNESCO legközelebbi párizsi közgyűlésén erre vonatkozólag hivatalos határozati javaslatot előterjeszteni.

A bizottság úgy döntött, hogy további öt taggal egészül ki, úgy hogy az öt közül egy-egy dél-amerikai, ázsiai és afrikai országból legyen. A bizottság elfogadta azt az elvi javaslatomat, hogy az új tagok közül egy tag a Szovjetunió, egy a Kínai Népköztársaság és egy az Egyesült Arab Köztársaság szakembere legyen.

A bizottság úgy határozott, hogy a kidolgozott alapszabályzat-tervezetet megküldi az egyes országok nemzeti UNESCO-bizottságainak, valamint a testnevelést és sportot irányító legfelsőbb társadalmi, illetve állami szerveknek állásfoglalás és észrevételezés végett. A beérkezett javaslatokat a bizottság legközelebbi ülésén, 1959 augusztusában Helsinkiben fogja megvitatni. A testnevelési világtanács alakuló közgyűlését 1960-ban Rómában fogják megszervezni, az olimpiai játékokkal kapcsolatban.

Foglalkozott a bizottság az 1959 augusztusában Helsinkiben rendezendő UNESCO testnevelési világkongresszus tárgysorozatával is. Ez a világkongresszus három fő témával foglalkozik majd:

a) sport és munka,

b) sport és kulturális tevékenységek,

c) sport és nemzetközi egyetértés.

Ennek a kongresszusnak a megrendezési jogát eredetileg Magyarország kapta meg, mert erre vonatkozólag mi tettünk kezdeményező lépéseket és konkrét javaslatokat. A kongresszust 1957-ben kellett volna megrendezni. Ezt azonban az ellenforradalom, sajnos, megakadályozta. Ezek után az UNESCO elfogadta a finn kormány hivatalos javaslatát a kongresszus megrendezésére vonatkozóan.

Annak a ténynek, hogy az UNESCO patronátusa alatt testnevelési és sport világ-csúcsszervezet jön létre, igen nagy az elvi és gyakorlati jelentősége. Azt jelenti ez, hogy a testnevelésnek és sportnak is lesz a többi elismert művészeti és tudományághoz hasonló nemzetközi csúcsszerve. Ez a testnevelési és sport társadalmi, pedagógiai és tudományos értékének nagy erkölcsi elismerését jelenti. Gyakorlatilag pedig azért jelentős, mert így meglesz a testneveléssel és sporttal foglalkozó szervezetek, intézmények és szakemberek szakmai és tudományos együttműködésének a szervezeti, technikai lehetősége. A magyar testnevelés és sportkultúra elismerését jelenti az, hogy e világszervezet létrehozásában komoly szerepet viszünk. **Hepp Ferenc dr.**

NÉPSZERŰSÖDIK A VÍVÁS

(Sportul Popular, Bukarest)



anmeneti feldolgozása

November							December						Január			
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
soportos rsengések kadályok üzdésével		Váltóversenyek akadályok leküzdésével				Játék			Járás és futás, közben játékos feladatok		Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások				Egyéni verse gések a tere hosszában, sze benálló vonalb	
zabadgyakorlatok		Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint hajlított és nyújtott lábemelések előre, hátra, oldalt, szabadon törzselmozdulással kötve				Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére	Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint támadó- és védőállások (kiesések) törzs- és karmunkával kötve. Törzsdöntések, hajlítások és körzések kötése egymással, állásban, ülésben, térdelésben						Padgyakorlatok ismert alapformákból tekintet a fő rész anyagának előkészítés		Bordásfalgy korlatok	
Fellendülés pillanatnyi kézállásba (szabadon)																
Kötélen vagy rúdon mászás							Félmagasságtól függeszkedés lefelé									
Közepes iramú futás 1p. 30mp.-ig																
ás Guruló átfordulás hátra térdelő ámaszba bal vagy jobb láb emeléssel hátra		Az I.—IV. osztályban tanult elemekből összeállított gyakorlat									Osztályozás					
					Érintőmagas gyűrűn lengés egymás utáni dobbantással		4 részes szekrényen: kismacska és függ. repülés						Guggoló átugrás			
							Gerenda: az I.—III. osztályban tanult anyagrészekből összeállított folyamatos gyakorlat								Osztályozá	
Kosárlabda a III. osztályban tanultak gyakorlása																
Kosárlabdajáték																
járások			Tapsos ritmus gyakorlatok				Járás zenére vagy dobszóra				Járás dalra		Műjárások különböző alakzatok			

Április					Május	
48	49	50	51	52	53	54
s, közben különböző botátadás és bot- ltó verseny			Járás és futás, közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok		Játék	
rla- á k sal ug- val zí-		Ugrókötélgyakorlatok		Játék		Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére
						2,30 percig
Fokozófutás az 5. óra előírása szerint						
Térdelőrajt és gyorsfutás					Osztályozás	
Váltófutás körpályán a tanult botváltás						
guruló val	Osztályozás		Távolugrás guggoló technikával		Osztályozás	
s a 7. óra előírása szerint			Osztályozás			
t é k						
akorlatok helyben és járás közben					Járás dalra	



MOST JELENT MEG!

A

Testnevelés

kézikönyvei az általános iskolai tanítók számára. Az egyes kötetek osztályok szerinti felosztásban tartalmazzák a tanmenetet és a részletes, bőséges képanyaggal óravázlatokban feldolgozott teljes tantervet.

I. osztály	(88 oldal)	4,— Ft
II. „	(96 „)	4,50 „
III. „	(96 „)	4,50 „
IV. „	(110 „)	5,— „

Megrendelhetők iskolai megbízottainknál vagy alábbi címünkön, levelezőlapon. A kiválasztott könyveket portó- és költségmentesen szállítja házhoz a

TANKÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
Terjesztési Osztálya
BUDAPEST, V., SZALAY UTCA 10—14.
EGYSZÁMLASZÁM: 69 915 251—46

V. osztály, fiú

A középiskolai tanter

I. félév	Szeptember							Október							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Bevezető rész		Sorversenyek			Járás és futás, közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok			Járás és futás közben fel-, le-, és átugrások				Versengések kettős körben			
Elő-készítő rész	A testnev. tárgy ismertetése A tárgy feladatai, osztályozás A testnev. óra: részvétel az órán fm.-ek öltözet, öltözködés tisztségviselők kijelölése A gyakorlóhelyre vonulás rendje Alakzat rendezés feloszlatás Sorakozás. Jelentés Vigyázz-, pihenj-állás igazodás Ismerkedés	Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Játék, valamint gyakorlatok a távolugrás előkészítésére			Ugrókötélgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére				Társasgyakorlatok			
ő rész		Kézállás kísérletek szabadon helyben Közepes iramú futás 3 p.-ig Fokozófutás egyéni ütemre, egyenes irányban Térdelőrajt a tanultak gyakorlása és gyorsfutás Osztályozás Magasugrás hasmánt technikával Osztályozás Távolugrás guggoló technikával Osztályozás Súlylökés becsúszással Hármasugrás a III. osztály tantervi előírása szerint Röplabda: alapkosárérintés, középmagas kosár- és ugróérintés, légikosár alsónyitás, felsőnyitás Feladás, leütés, sánc Röplabdajáték teljes szabállyal								Játék		Kézilabda		Játék		
efejező ész		Járás dalra						Légzési gyakorlat járás közben					Műjárások		

I. félév	Február							Március							
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
vezető ész	Járás és futás különböző alakzatokban és feladatokkal			Műjárások, szökdelések		Tréfás egyéni versengések			Járás közben kar-, láb-, törzs-gyakorlatok			Műjárás és futás társasgyakorlatok formájában			
ő-észítő ész	Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Játék		Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, teintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Játék			Társasgyakorlatok, szaba ismert alapformákból, tekin anyagának előkész			
z	Függeszkedés ülésből fél magasságig 2 p.-ig Hanyatt fekvésből, illetve nyújtott ülésből tarkóbillenés hajlított állásba A tanult anyagrészekből összeállított folyamatos gyakorlat Osztályozás Magasgyűrűn: támaszbalendülés elöl hajlított támaszba, lendületből hátlendület holtpontján függőleges leugrás 180° fordulattal hajlított állásba Osztályozás Hármasugrás Röplabda a 3. óra előírása szerint Röplabdajáték														F Magasugrás technik
jező z	Csillapító hatású kar-, láb-, törzsgyakorlatok								Járás többes oszlopban, közben megállásokkal és fordulatokkal						Légzési gy

...nmeneti feldolgozása

November						December						Január			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
...ások és futások, hintalépés rézsútosan, hintajárás			Labdajáték			Járás és futás, közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok		Versengések kettős körben		Lábujj-járás és keringőlépés előre, hátra, oldalt		Járás és futás különböző alakzatokban			
...orlatok	Játék		Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint karlendítések, láblendítések, körzések. Hullám-előkészítő és rávezető-gyakorlatok, társas-gyakorlatok formájában			Játék		Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint hajlított és nyújtott lábemelések előre, hátra, oldalt, bordásfal mellett támasszal. Törzskörzések különböző fokozati állásban				Ugrókötélgyakorlatok, padgyak ismert alapformákból, tekintett a főrész anyagának előkészítésé			
Fellendülés pillanatnyi kézállásba (szabadon)								Osztályozás				Kézenátfordulás oldalt			
Kötélen vagy rúdon: mászás mászókulcsolással teljes magasságig, lefelé félmagasságtól függeszkedés															
Közepes iramú futás 1 p. 30 mp.-ig															
	Guruló átfordulás előre és hátra, folyamatosan is				Állásból dőlés hátra kéztámasszal és gurulóátfordulás hátra terpeszállásba			Osztályozás				Terpeszállásból emelés fejállásb terpesztett lábbal, lábzárás guru átfordulás, állásba			
					4 részes szekrényen széltében: függ. repülés zsugorkanyarlati átugrás; vetődés rézsútos nekifutáss											
					Kosárlabda: átadás utáni átfutás a visszakapott labdával, kosárra dobás											
												Fektetett dobás labdavezetéssel és átadással			Osztályozás
...érfélen, tetszés szerinti érintéssel, ...b létszámú csapattal					Kosárlabdajáték: egy középpel, emberfogás és területvédelem ellen							Területvédelem (3+2)			
...n légzési ...rlat	Tapsos ritmus gyakorlatok			Járás, közben járás lábujjon és a talp külső élén		Lazító és ernyesztő hatású kar-, láb- és törzsgyakorlatok				Testgyakorlatok helyben és járás közben		Járás dobbantással és tapssal			

Április				Május							Június	
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
...és futás, ...n botát- ...különböző ...zatokban	Járás és futás, közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok			Járás és futás, közben játékos feladatok		Társas tréfás gyakorlatok			Játék		Járás és futás, közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok	
...s	Játék	Szabadgyakorlatok ismert alapformák felhasználásával, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére valamint gyakorlatok a nekfutással távolugrás guggoló technikával való előkészítésére		Társas gyakorlatok		Játék		Szabadgyakorlatok ismert alapformák felhasználásával, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére			Játék	
				2 p. 30 mp.-ig								
				Fokozófutás a 4. óra előírása szerint								
				Térdelőrajt és gyors futás					Osztályozás			
				Váltófutás								
				Magasugrás guruló technikával		Osztályozás						
				Súlylökés becsúszással			Osztályozás					
											Osztályozás	
				Röplabda: alap érintés felugrás páros lábról		Távolugrás guggoló technikával Nyitásvédés, páros, hármas, négyes labdagyakorlatok						
...zilabajáték a 2. ...a előírása szerint				Röplabda 2-3-4-es létszámú csapatokkal, 3×-i érintés, forgás és a számolás szabályaival								
...oszlopban	Járás dalra 4-es oszlopban			Légzési gyakorlat		Tapsos ritmus gyakorlatok				Járás dalra		

6727 — Egyetemi Nyomda, Budapest

I. félév

Szeptember

1	2	3	4	5	6	7

Október

8	9	10	11	12	13	14	15

Bevezető rész

Járás és futás, közben feladatok — Természetes, játékos bemelegítő gyakorlatok — Játék — Járás és futás, közben fel-, leátugrálások

Előkészítő rész

A testnev. tárgy ismertetése
A tárgy feladatai, osztályozás.
A testnev. óra:

Játék — Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő részanyagának előkészítésére valamint gyakorlatok a magasugrás hasmánt technikával való előkészítésére

Labdagyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére valamint gyakorlatok a hármasugrás előkészítésére — Ugrókötélgyakorlatok

Fő rész

részvétel az órán fm.-ek öltözet öltözködés, tisztségviselők kijelölése
A gyakorló helyre vonulás rendje
Alakzat rendezés feloszlatás
Sorakozás.
Jelentés.
Vigyázz-, pihenj-állás, igazodás
Ismerkedés

Kézállási kísérletek szabadon, helyben
Fokozó futás egyéni ütemre, egyenes irányban
Térdelőrajt és gyorsfutás — Osztályozás
Gátfutás 1-2 gáton — Há
Magasugrás hasmánt technikával — Távolugrás guggoló technikával
Súlylökés 5 kg-os golyóval, becsúszással
Röplabda: alapkosárérintés (hozzáállás, előre, hátra, oldalt lezárással, anélkül)
Kézilabda a II. osztály előírása szerint — Tartsd a levegőben — alsónyitás — Kiszorító alsó nyitással — Játék két térfélen tetsz érintéssel, magasabb létszá

Befejező rész

Légzési gyakorlatok — Járás dalra — Járás közben légzési gyakorlatok

II. félév

Február

33	34	35	36	37	38	39

Március

40	41	42	43	44	45	46	47

Bevezető rész

Labdajáték — Járás és futás, közben játékos feladatok — Műjárások, szökdelések — Váltóversenyek — Járás

Előkészítő rész

Labdagyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére — Bordásfalgyakorlatok

Játék

Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére

Fő rész

2 p.-ig
Tarkóbillenés szekrény segítségével — Tanult anyarészekből folyamatos gyakorlat — Osztályozás
Hármasugrás helyből
4-5 részes szekrényen: guggoló átugrás
Magaskorláton: támaszban lendületből pedzés, közlendülettel kanyarlat, vetődés (leugrások)
Alacsony gyűrűn: hajlított támaszból karnyújtással dőlés hátra lebegő függésbe és hajlított támaszból átfordulás előre lebegőfüggésbe
Egyszeri labdaleütés és labdavezetés után — Osztályozás
emberfogás területvédelem
Magasnyújtón: lendületből térdfellendülés oldalülésbe — Osztályozás

Befejező rész

Járás különböző alakzatokban — Műjárások — Lazító, ernyesztő hatású kar-, láb- és törzsgyakorlatok

tanmeneti feldolgozása

November							December						Január			
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Műjárások és futások		Játék			Zárt hármas lépés Műjárások és futások			Galoppszökdelés		Járás és futás közben játékos gyakorlatok			Labdajáték. Néhány rendgyakorlat ismétlése			
alapformák-ások, tekin-őkészítésére		Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére		Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint körzések a test előtt és oldalán jobbra, balra, előre, hátra egy karral. Hajlított és nyújtott lábemelés előre, hátra, oldalt állás és ülésben. Törzsdöntések és hajlítás hátra, oldalra, előre állásban,				Padgyakorlatok ismert alapformákból tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére		Művészi tornagyakorlatok a 20. óra előírása szerint továbbá hajlított és nyújtott lábemelés fekvésben. Törzsdöntés és hajlítások térdelésben			Bordásfal gyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő r anyagának előkészítésére.			
					továbbá mellső mérlegállás											
Mellső fekvőtámászból átguggolás nyujtott ülésbe							Híd, hídban térd és lábemelések									
							Kézállás falnál							kézállás gyakorlás		
Kötélen vagy rudon: mászás mászókulcsolással teljes magasságig, lefelé félmagasságtól függeszkedés														Osztályoz		
mú futás: 1 perc 30 mp.-ig																
ruló átfordulás előre és hátra állásból, hajlított álláson át állásba, felugrással 360°-os fordulattal											Osztályozás		Terpeszállásból guruióátfordu előre tarkónállásba			
zás																
4 részes szekrényen széltében: zsugorkanyarlat balra és jobbra							Osztályozás		Gerenda: hármaslépés előre mögélépéssel							
											guggolásban 180° fordulat jobbra v. balra		Mellső mérlegállás bal vagy j lábon			
gatások		Kosárlabda: megállás, futásból kapott labda átvétele után, jobb-balláb kitámasztással						Pattintott átadások	Fektetett dobás egyszerű labdaleütéssel és vezetéssel						Osztályoz	
váltóversenyek					Kosárlabdajáték. Ötletjáték						Kosárlabdajáték egy kosárra emberfogással (védővonal-távolság)					
alra kettős lopban		Járás dobbantással és tapssal			Járás közben járás lábujjon és talp külső élén			Járás 4 oszlopban			Lazító kar, láb- és törzsgyakorlatok					

Április					Május							Június	
48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
ítás, lön-atok-ádás	Járás és futás, közben kar-, láb-, és törzsgyakorlatok		Járás és futás, közben játékos feladatok		Sorversenyek			Járás és futás közben fel-, le- és átugrások			Járás és futás közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok		
agya-ert ól te-s rész lőké- akor-futás-grás kával tésére	Játék		Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére		Ugrókötélgyakorlatok a 8. óra előírása szerint valamint gyakorlatok a nekifutással távolugrás guggoló technikával való előkészítésére			Szabadgyakorlatok ismert alapformákból tekintettel a főrész anyagának előkészítésére				Játék	
Közepesiramú futás 2 percig													
Fokozó futás az 5 óra előírása szerint													
Gyorsfutás térdelőrajttal: 40—50 m												Osztályozás	
Váltófutás, botváltás													
		Magasugrás guruló technikával			Osztályozás			Távolugrás gug. technikával		Osztályozás			
Súlylökés becsúszással						Osztályozás							
da: egykezes felsődobás, labdavezetés gással futás közben passzolás szélekről is													
			Sáncolás (blokkolás) és egykezes felsődobás kapura										
		Kézilabdajáték				Kézilabdajáték teljes szabállyal, egysoros területvédelemmel							
törzsgyakor-		Légzési gyakorlat			Járás dalra 4-es oszlopban				Járás tapssal		Műjárások		

. osztály, fiú

A középiskolai tanter

. félév	Szeptember							Október							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
evezető ész	A testnev. tárgy ismertetése	Játék			Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások			Természetes játékos bemelegítő gyakorlatok				Műjárások és futások			
lő- készítő ész	A tárgy feladatai, osztályozás. A testnev. óra: részvétel az órán fm.-ek öltözet, öltözködés tisztségviselők kijelölése	Szabadgyakorlatok az I. oszt. előírása szerint szükség szerinti ismétlése, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Ugrókötélgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére, valamint gyakorlatok nekifutással a távolugrás előkészítésére			Szabadgyakorlatok és tömöttlabda gyakorlatok az ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére							
ő- ész	A gyakorló helyre vonulás rendje. Alakzat rendezés feloszlatás. Sorakozás. Jelentés. Vigyázz-, pihenj-állás igazodás. Ismerkedés	Fellendülés kézállásba fal mellett, kitartás 5 mp.-ig, lábellökéssel kísérletek a szabadonálláshoz Közepes iramú futás 2 p-ig Fokozófutás egyéni ütemben, egyenes irányban Súlylökés 4 kg-os golyóval becsúszással Magasugrás gurulótechnikával Osztályozás Kézilabda: I. oszt. anyagának ismétlése labdavezetés, visszafogás Osztályozás átadás mozgás közben, felugrásos dobások Sor- és váltóversenyek. Kézilabdajáték I. oszt. szerint emberfogással							Térdelőrajt rajtverseny térdelőrajttal 15-20 m Távolugrás guggolótechnikával Osztályozás							
fejező ész		Járás dalra négyes oszlopban			Járás közben légzési gyakorlat			Műjárások			Járás közben lazító kar-, láb- és törzsgyakorlatok				

. félév	Február							Március							
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
vezető ész	Sorversenyek			Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások				Járás közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok		Járás, futás feladatokkal, különböző alakzatokkal			Versengések kettős körl		
ő- észítő ész	Bordásfalgyakorlatok, labdagyakorlatok, botgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére							Játék		Padgyakorlatok az ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére, valamint gyakorlatok a gátfutás előkészítésére			Szabad- és társasgyakorl ismert alapformákból, tekir a fő rész anyagának előkészí valamint gyakorla magasugrás el készítésére		
sz	Közepes iramú futás 2 p-ig Kézenátfordulás előre társ segítségével hajlított állásba Repülő gurulóátfordulás 4 részes szekrény felett Magasgyűrűn: Lendületvétel karhúzódással, lendület előre-hátra, lendületből emelés lebegő függésbe, csípőnyújtással függés, hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe nyújtott lábbal Osztályozás Felkarfüggésből lendülettel előre terpeszülés, felkarállásból átfordulás előre terpeszülésbe, pedzés, vetődés 90°-os fordulattal befelé Osztályozás Fektetett dobás egyszeri labdaleütéssel, labdavezetéssel Osztályozás u. a. átadással Tempódobás egyszeri labdaütéssel Labda átvétele közben megállás, sarkazás, labdavezetés, kosárra dobás Döngető Kosárlabda 2 kosárra alapvető szabályokkal, emberfogással														Kézilabd
fejező sz	Járás ritmus változtatásával				Járás közben lépésváltás			Járás közben lazító kar-, láb- és törzsgyakorlatokkal				Lépés ritmus változtatásával			Járás da

...nmeneti feldolgozása

November						December						Január			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
...és futás közben le- és átugrások		Műjárások és futások				Járás, futás közben játékos gyakorlatok						Játék			
...ársasgyakorlatok ...t alapformákból, ...tettel a fórész anya... ...nak előkészítésére		Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint a helyes testtartás, karemelések, lengetések. Hajlított és nyújtott lábemelések előre, hátra., oldalt bordásfal mellett támasszal. Törzsdöntések, hajlítások előre és hátra állásban (különböző fokozatok)					Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fórész anyagának előkészítésére				Játék		Bordásfal-gyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fórész agyagának előkészítésére, továbbá: mellső mérlegállás			
		Fellendülés kézállásba társ segítségével										Fal v. bordásfalnál fellendülés kézállásba			
...en v. rúdon ...ókulcsolás		Mászás félmagasságig								Osztályozás		Mászás teljes magasságig			
						Közepes iramú futás egyéni ütemre 1 p. 20 mp.-ig									
		Guruló átfordulás előre és hátra gugg. támasz, terpesz és alapállásból guggoló támaszba, terpesz és alapállásba.				Érintőmagas gyűrűn: fogással emelés zsugorfüggésbe, lebegőfüggés, zsugorfüggésből hátsó fekvő függés. (Fészek.) Zsugorfüggésből térdnyújtással átfordulás hátsó függőállásba				Osztályozás		Sorozatgurulások felugrással, fe... ugrás közben 180° és 360°-... fordulatok			
...szes szekrényen függőleges repülés zárt lábbal		talajról elugrással guruló átford. előre						Osztályozás		Függőleges repülés terpesztett lábbal		Gerenda: járás és futás, eres... kedés guggolásba és térdnyújtá... sal felállás			
Osztályozás												Állásban 90°—180° ford. bal... és jobbra			
						Labdavezetésből átadás egy és két kézzel						Helycserés adogatásol... kétkezes mellső és egy... kezes felső dobással			
...helyben és járás közben, futás közben ...játék és váltóversenyek felváltva ...k alkalmazásával						Tűzharc				Fogyasztó					Tűzharc
...tó szabad-akorlatok		Járás dobbantással				Járás sarkon és lábujjon váltakozva		Műjárások		Járás közben fejlődés és szakadozás		Járás dalra			

Április				Május							Június	
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
...n	Járás és futás közben játékos feladatok			Játék	Járás és futás közben kar-, láb-, törzsgyak.			Játék			Műjárások és futások	
...rlatok és labdagyakorlatok ismert ...rmákból, továbbá gyakorlatok ... és súlylökés elő... ...szítésére		a távolugrás előkészítésére		Játék				Társasgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fórész anyagának előkészítésére			Játék	
											1 p. 30 mp.-ig	
Fokozó futás a 8. óra előírása szerint												
							Térdelőrajt és gyorsfutás			Osztályozás		
...gasugrás átlépő technikával						Osztályozás						
							Távolugrás guggoló technikával				Osztályozás	
		Súlylökés helyből						Osztályozás				
...ézilabda: ...ruló labda felvétele		Egykezes felsődobás		Osztályozás		kapura helyben és labdaátadás után						
	Labdavezetés egy lépéssel											
...ogyasztó	Kiszorító			Kézilabdajáték emberfogással lépésszabály megtartással, de kezdetben magasabb csapatlétszámmal								
...csoportban	Légzési gyakorlatok			Járás dalra 4-es oszlopban		Járás, közben járás lábujjon és sarkon		Légzési gyakorlat járás közben			Járás tapssal	

6727 — Egyetemi Nyomda; Budapest

I. félév

Szeptember

1	2	3	4	5	6	7

Október

8	9	10	11	12	13	14	15

Bevezető rész

Játék

Járás és futás, közben játékos feladatok

Kézilabda előkészítésére járás, futás irányváltoztatással, felugrások és leérkezések, bal, jobb és páros lábról páros lábra

Játék

Járás közbe és á

Előkészítő rész

A testnev. tárgy ismertetése

A tárgy feladatai, osztályozás

A testnev. óra: részvétel az órán fm.-ek öltözet, öltözködés tisztségviselők kijelölése

A gyakorló helyre vonulás rendje

Előképzettség megállapítása, az előkészítő gyak. közül a nyújtott és hajlított kartartások, törzsdöntések és fordítások; valamint szükség szerint további alapformák megtekintése. A főrész anyagát előkészítő szabad gyakorlatok

Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére

Játék

Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére

J

Fő rész

Alakzat rendezés, felosztalatás

Sorakozás

Jelentés

Vigyázz-pihenj-állás, igazodás

Ismerkedés

Kézállás társ segítségével

Kötélen, v. rúdon mászás

Az előképzettség megállapítása és képesítménypróba

Magasugrás guruló technikával

Térdelő rajttal futás

Kislabdahajítás

Guruló átfordulás előre és hátra

négy részes szekrény hosszába kismacska

Kézilabdajáték

Állórajt és verseny 10—15 m távolságra

Kisladbahajítás távolba

Mellső fekvőtámaszban karhajlítás

Fokozó futás egyéni ütemre, egyenes irányban

Távolugrás gugg. technikával

Magasugrás guruló technikával

Osztályozás

Osztályozás

Labdafogás, kétkezes mellső átadás, átfutással, futás közben

Egykezes felső dobás

Váltóversenyek a tanult labdatechnikai elemek alka

Labdavez

k

Kö

Befejező rész

Járás dalra

Légzési gyakorlatok

Járás tapssal

Járás kettős oszlopban dalra

I. félév

Február

33	34	35	36	37	38	39

Március

40	41	42	43	44	45	46	47

Bevezető rész

Helycserés futó sorversenyek különböző testhelyzetekből

Járás közben kar, láb és törzsgyakorlatok

Járás, futás hullámvonalban különböző feladatokkal a padon

Járás és futás közben fel, le és átugrások

Egyéni és sorversenyek

Járás, futás közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok

Előkészítő rész

Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére

Játék

Padgyakorlatok

Tömöttlabda gyakorlatok

Bordásfalgyakorlatok

ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére

Játék

Fő rész

Fejállás, kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) terp. állásból, terp. állásba

Vándormászás lefelé

Fejállás

Repülő, guruló átfordulás helyből és nekifutással akadály felett pl. 2—3 részes szekrény felett

Alacsony gyűrűn; lebegőfüggésből ereszkedés hátsó függésbe és hátsó függésből emelés zsugorfüggésbe

Magas gyűrűn: ostor lendületvétel lendületből, hátsó lendület holtpontjában függ. leugrás

Alacsony korlát: Mellső haránt állásból felugrás támaszba, támlázás, támaszban alaplendületek. Terp. ülésből átfordulás előre terpeszülésbe

4-részes szekrény hosszában terpeszátugrás

Kosárlabda: megindulás, megállás, labdavezetéssel

Fogyasztó váltóverseny

Egykezes kosárradobás

Ötletjáték

A tanult anyagrészből összeállított folyamatos gyakorlat

2 p-ig

Osztályozás

Alacsony nyújtó kelepfellendülés

egyláb lendítéssel, hajlított függ. állásból támaszba

térdfügg.-ben lendületek

támaszból egyláb átemelés a kezek közé a nyújtó felett, oldalülésbe

oldalülésl láb átlen nyújtó f fordulat, to

Vetődési kanyarlati leugrások

Osztályozás

Fektetett dobás helyben egy lépéssel

Osztályozás

Pontszerző

Játék egy kosárra ember

Befejező rész

Járás különböző alakzatban

Műjárások

Járás tapssal

Menet megindítása és megállítása

Járás

nmeneti feldolgozása

November						December						Január			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Műjárások és futások, továbbá váltólépés, galopp, szögdelés			Sorversenyek		Járás és futás közben feladatok, a kosárlabdához szükséges alapállás, megindulás, megállás, sarkozás				Labdajáték			Sorversenyek, padok felhasználásával			
Társasgyakorlatok, ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére, továbbá vetődés nyujtott ülésbe			Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Szabadgyakorlatok, botgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére						Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			
segítségével			fal mellett						Tarkóállás						
Kötélen vagy rúdon: mászókulcsolással mászás teljes magasságig										Osztályozás		Függeszkedés lefelé			
futás egyéni ütemre, egyenes irányban 1 p-ig															
			Guruló átfordulás előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző kiinduló helyzetekbe (gugg. támasz, terp. alapállás)			Alacsony gyűrűn: függ.-ből emelés zsugorfüggésbe, lebegőfüggésből csípő nyujtással lefüggés						Alapállásból kar- és láblendítéssel, fellendülés kézállásba és gurulás gugg. támaszba segítséggel, szabadon			
szes szekrényen hosszában: függ. repülés, guggoló átugrás						Osztályozás						5-részes szekrény széltében függ. repülés feladatokkal			
						gurulóátfordulás előre felguggolással és párosláb-elugrással talajról						Osztályozás			
												Helycserés adogatások, kétkezes mellső és egykezes felső átadások			
n járás közben, futás közben						Labdavezetésből átadás egy és két kézzel									
l				Tűzharc					Fogyasztó			Tűzharc			
árás dobbantással			Műjárások			Járás tapsos ritmusgyakorlatokkal				Járás, dalra		Fejlődések és szakadozások járás közben			

Április				Május							Június	
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
ok és futások		Járás és futás közben fel, le és átugrások			Versengések kettős körben		Műjárások, futások indiánszökdelés		Járás és futás közben játékos feladatok			
és ugrókötélgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére					Társas gyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére		Játék		Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			
												2 p 30 mp-ig
				Fokozó futás a 8. óra előírása szerint								
						Térdelőrajt és gyorsfutás				Osztályozás		
			Magasugrás a 7. óra előírása szerint			Osztályozás		Távolugrás a 12. óra előírása szerint			Osztályozás	
Osztályozás		Súlylökés 4 kg-os golyóval, helyből					Osztályozás					
d. hajlásba												
álló és guruló labda felvétele földről												
Labdavezetés 3		Egykezes felsődob. lépéssel		Osztályozás		Kapura helyben, futás közben és felugrással						
		Fogyasztó		Szabályadta dobásformák. Kézilabdajáték emberfogással, lépésszabály megtartással, kezdetben magasabb csapatlétszámmal								
ban		Légzési gyakorlatok járás közben			Járás dobbantással és tapssal váltakozva		Lazító kar, láb, törzs gyak.		Járás különböző alakzatban			

I. félév

	Szeptember							Október							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Bevezető rész		Játék		Járás és futás közben játékos feladatok				Kézilabda előkészítésére járás, futás irányváltoztatással, felugrások és leérkezések bal, jobb és pároslábról pároslábra				Játék		
Előkészítő rész	A testnev. tárgy ismertetése. A tárgy feladatai, osztályozás. A testnev. óra: részvétel az órán fm.-ek, öltözet, öltözködés, tisztségviselők kijelölése. A gyakorló helyre vonulás rendje. Alakzat rendezés, felosztás. Sorakozás. Jelentés. Vigyázz-, pihenj-állás. Igazodás. Ismerkedés.	*Előképzettség megállapítása:* Az előkészítő gyak.-k közül a nyújtott és hajlított kartartások, törzsdöntések és fordítások; valamint szükség szerint további alapformák megtekintése. A főrész anyagát előkészítő szabadgyakorlatok			Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére				Játék				Ugrókötélgyakorlatok ismert alapformákból, valamint a fő előkészítése		
Főrész		Kézállás társ segítségével / Mászás rúdon v. kötélen						Közepes iramú futás egyéni ütemre 1 percig							
		Előképzettség megállapítása és teljesítménypróba:						Fokozó futás egyéni ütemre, egyenes irányban							
					Állórajt és verseny 10—15 m. távolságra										
								Magasugrás átlépő technikával			Osztályozás		Távolugrás guggo technikával		
		Magasugrás átlépő technikával	Térdelő rajttal futás kislabda hajítás	Guruló átfordulás előre és hátra 3-részes szekrényen függ. repülés											
								Kislabda hajítás távolba		Osztályozás					
								Labdafogás, kétkezes mellső átadás, átfutással, futás közben							
													Egykezes felső dob		
														La	
		Kézilabdajáték						Váltóversenyek a tanult labdatechn							
Befejező rész		Járás dalra			Légzési gyak.		Járás tapssal			Járás kettős oszlopban dalra			Járás közben légzési gyakorlat		

II. félév

	Február							Március							
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	4
Bevezető rész	Helycserés futó versenyek különböző testhelyzetekből			Szökdelések, járások és futások csoportokban		Járás, futás hullámvonalban 1-2 oszlopban		Játék		Társasversengések vonalban a terem széltében		Játék		Járás és fu fel,- le- és	
Előkészítő rész	Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból valamint ívestartások alsó, mellső és magastartásban. Lábfej és bokaízületet kidolgozó gyakorlatok állásban, ülésben és fekvésben. Hullám előkészítő és rávezető gyakorlatok hanyattfekvésben és térdelésben				Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére			Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint íves és egyenes tartások kötése. Testsúly áthelyezése előre és hátra			Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére		Szabadgyak.-ok ismert alapformákból. Test előtt karkeresztezés, gyakorlatok a súlylökés előkészítésére		Sz a
Főrész	Fal v. bordásfal mellett fellendülés kézállásba							Fejállás		Osztályozás		Híd hanyattfekvésből			
	Mászás teljes magasságig														
	Közepes iramú futás egyéni ütemre 1 p. 20 mp.-ig														
	Zsugor fejállásból csípő- és térdnyújtás fejállásba					fejállás 4-5 mp.-ig. Hanyattfekvésből emelés hídba		Kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) terpeszállásból				terpeszállásba	Osztályozás		
				Érintőmagas gyűrűn: lengés egymásután, dobbantással hintázás				Osztályozás							
	4-részes szekrényen függ. repülés zárt és terp. lábbal			Kosárlabda: megindulás megállás, vezetés, alapállás		4-részes szekrényen: kismacska				Gerenda: a 29. óra előírása szerint					
					Egykezes kosárradobás			Fektetettdobás helyben egy lépéssel, egyszeri leütéssel						Osztályoz	
	Váltóverseny			Fogyasztó		Ötletjáték		Pontszerző játék egy kosárra emberfogással							
Befejező rész	Járás tapssal			Járás lábujjon, sarkon, talp külső élén				Lazító szabadgyak.			Járás dobszóra vagy zenére				Já

meneti feldolgozása

November						December						Január			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
s járás- és futásgyakor-ntettel a labdajátékokra			Játék			Járás közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok			Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások			Egyéni versengések tréfás feladatokkal		Műjárások és futások	
korlatok ismert alap-, tekintettel a fő rész ánának előkészítésére			Szabadgyakorlatok az ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Játék			Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére		Játék	
mászás, vízszintesen			Függeszkedés teljes magasságig												
Guruló átfordulás hátra, állásból nyújtott ülésen keresztül guggoló támaszba, nyújtott lábbal állásba															
állás: guggoló támaszból térdnyújtással és csípőemeléssel zárt vagy terpesztett lábbal												Repülő gurulóátfordulás (tigris)		Osztályozás	
Ugrások szekrényen hosszában: terpeszátugrás							Osztályozás		5-részes szekrény szélében guggoló átugrás			Fejenátfordulás 3-részes szekrényen			
Érintő magas nyújtón kelepfelhúzódás páros láb elugrással támaszba, elugrás támaszból									kelepforgás hátra			Magaskorláton: nyújtott, hajlított támaszban és felkarfüggésben alaplendületek. Terpeszülésből emelés felkarállásba.			
a: megállás futásból da átvétele után bal-, áb kitámasztással			Osztályozás									Pattintott átadások		Fektetett dobás a 33-39. óra szerint	
Fektetett dobás egyszeri leütéssel															
Kosárlabdajáték 1 kosárra emberfogással (védővonal, védőtávolság)												Fogyasztó Döngető			
Járás különböző alakzatokban						Járás dalra			Lazító kar-, láb és törzsgyakorlatok			Műjárások különböző alakzatokban			

prilis				Május							Június	
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
árás közben r-, láb-, törzs-gyakorlatok		Egyéni versengések tréfás feladatokkal			Járás közben játékos feladatok		Sorversenyek akadályok leküzdésével				Műjárás	
Játék		Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére, valamint gyakorlatok a nekifutással távolugrás guggoló technikával való előkészítésére			Játék		Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére				Játék	
Fokozó futás											3 percig	
Váltófutás, botváltás												
Gyorsfutás térdelőrajttal									Osztályozás			
Gátfutás												
Súlylökés				Osztályozás								
Magasugrás					Osztályozás			Távolugrás			Osztályozás	
os dobások		Osztályozás										
elsődobás kapura labdavezetés							Helycserés adogatás					
ítás közben szélekről is				Osztályozás			Blokkolás					
Kézilabdajáték teljes szabállyal területvédelemmel is. Egysoros zóna 5+1												
Fejlődés és szakadozás				Légzési gyakorlat járás közben					Műjárások			

I. félév

Szeptember

1	2	3	4	5	6	7
Bevezető rész	Játék		Fejlődés és szakadozás járás és futás közben. Menet megindítása és megállítása			Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások.
Előkészítő rész	Szabadgyakorlatok az első osztály előírása szerint szükségszerinti ismétlése valamint gyakorlatok a nekifutással, magasugrás guruló technikával való előkészítésére		Szabadgyakorlatok, ismert alapformákból tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére		Kislabda gyakorlatok.	
Fő rész	Kézállás társ segítségével					
	Térdelőrajt					
	Magasugrás guruló technikával					
	Kislabdahajítás					
	Kézilabda vezetés					
	visszafogás, átadás mozgás közben, egykézzel, kétkézzel					
	Kézilabdajáték I. oszt. tantervi előírása szerint					
Befejező rész	Járás dalra egyes oszlopban		Járás tápsszal			Légzési gyakorlat

A testnev. tárgy ismertetése
A tárgy feladatai, osztályozás
A testnev. óra: részvétel az órán fm.-ek öltözet öltözködés tisztségviselők kijelölése
A gyakorló helyre vonulás rendje.
Alakzat rendezés feloszlatás. Sorakozás.
Jelentés.
Vigyázz-, pihenj-állás igazodás.
Ismerkedés

Október

8	9	10	11	12	13	14
Bevezető rész	Helycserés járás, futás tekintettel a kézilabda helycserés adogatására		Járás és futás közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok		Természetes, ját bemelegítő gyako	
Előkészítő rész	Ugrókötélgyakorlatok az I. osztály tantervi előírása szerint és tekintettel a fő rész anyagainak előkészítésére		Játék		Szabadgyakorlat ból, alábbi téma tettel a fő rész a	
	valamint gyakorlatok a nekifutással távolugrás gugg. technikával való előkészítésére					
Fő rész	Fokozó futás egyéni ütemre, egyenes irányban					
	Rajtverseny: térdelőrajttal 15—20 m.		Osztályozás			
				Távolugrás gugg. technikával		
		Osztályozás				
				Osztályozás		Hel
	Felugrásos dobások szélekről is és a tanultak alkalmazásával					
Befejező rész	Járás közben járás lábujjon és sarkon			Fejlődés és szakadozás járás közben		

II. félév

Február

33	34	35	36	37	38	39
Bevezető rész	Tréfás társas gyakorlatok, Hintalépés oldalt	Versengések kettős körben		Járás és futás közben hullámvonalban és nyolcas alakzatban		
Előkészítő rész	Társasgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére	Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból,		továbbá törzsdöntések és hajlítások ülésben. Hullám		Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére
	előkészítő és rávezető gyakorlatok bordásfal mellett támasszal					
Fő rész	Kézenállás szabadon					
	Vándormászás vízszintesen 3—4 kötélen vagy rúdon 1 p. 30 mp.-ig					
	Guggolótámaszból bal vagy jobb lábnyújtással fellendülés fejállásba 2—3 mp.-ig					
	4 részes szekrényen széltében: vetődés rézsutos nekifutással					
	Felemás korlát, alacsony karfán: ugrás mellsőtámaszba, átfordulás előre függőállásba			Érintő magasgyűrűn: hajlított-karú függésben ostorlengés		
	magaskarfán: függés, ostorlendület és átguggolás egy és páros lábbal az alacsony karfán, mellső fekvőfüggésbe			Osztályozás		
	Kosárlabdajáték 2 kosárra, felállás, emberfogással az emberfogás alapelveinek érzékeltetése					
Befejező rész	Menet megindítása és megállítása	Járás tapssal		Fejlődés és szakadozás járás közben		

Március

40	41	42	43	44	45	46
Bevezető rész	Járás és futás közben fel-, le- és átugrások, tekintettel a gátfutás előkészítésére			Játék		
Előkészítő rész		Játék		Művészi tornagyakorlatok a 35. óra előírása szerint, továbbá buzogánygyakorlatok a tantervi előírás szerint		
					valamint gyakorlatok súlylökés előkészítésére	
Fő rész	Kézen átfordulás oldalt					
	Váltófutás, botváltás egyenesirányú futással					Gátfu
		Osztályozás				
			Osztályozás			
	Ostorlendületből emelés zsugorfüggésen át lebegőfüggésbe					
Befejező rész	Járás közben járás a talp külső élén			Tapsos ritmusgyakorlatok		Lazító k

nmeneti feldolgozása

November						December						Január			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
közben -, törzs- rlatok	Járás, futás különböző alakzatokban és feladatokkal				Járás közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok	Sorversenyek						Tréfás egyéni versenyek			
t é k	Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére				J á t é k	Társas gyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére						Szabadgyakorlatok			
	lépegetéssel					Kézenátfordulás oldalt									
	Kötélen, vagy rúdon vándormászás felfelé													Osztályozás	
	nú futás 2 p 30 mp														
								Alapállásból dőléssel hátra nyitott ülésen és futólagos kézálláson keresztül gurulóátfordulás hátra, guggolótámaszba. Kézenátfordulás előre, nekifutással, váltólépéssel							
	elyből	5 részes szekrényen hosszában terpeszátugrás			Osztályozás										
			Magas korláton: terpeszülésből emelés felkarállásba, beugrással felkarfüggésbe, lendülettel előre támaszbalendülés, terpeszülésbe, vetődés 180°-os fordulattal befelé											Osztályozás	
	s gyűrűn: függésből lendületvétellel emelés függésbe, lebegőfüggésből vállátfordulás, előre lebegőfüggésbe									Osztályozás		Magasnyújton: függésből kelepfelhuzódás támaszba, lendületek előre, hátra ostorlendületvétel			
	labda: átadás után elfutás és a akapott labdával kosárradobás														
			Fektetett dobás labdavezetéssel és átadással					Osztályozás				Tempódobás			
	Kosárlabdajáték 1 középpel, emberfogás ellen 1-2 kosárra											1 középpel			
	űjárások	Járás előre, hátra változó lépésszámmal				Ritmusgyakorlatok járás közben						Járás 4-es oszlopban dalra			

Április				Május							Június	
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
özben fel-, le-, rások		Járás és futás különböző alakzatokban				Egyéni versengések kettős körben					Járás és futás közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok	
akorlatok		Szabadgyakorlatok										
kból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére						Társas és szabadgyakorlat ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére				Játék	
latok												
lökés, magasugrás előkészítésére				távolugrás								
				3 p.-ig								
					Fokozófutás							
						Térdelőrajt és gyorsfutás					Osztályozás	
						Gátfutás 1—2 gáton						
										Váltófutás		
				Magasugrás			Osztályozás					
									Távolugrás		Osztályozás	
	Súlylökés		Osztályozás									
				Röplabda alapkosár érintés								
					alsónyitás							
ilabdajáték			Tartsd a levegőben			Játék két térfélen háromszori érintéssel, forgásszabállyal is						
akorlatok		Járás többes oszlopban				dalra				Légzési gyakorlat		

III. osztály, leány

I. félév

	Szeptember							Október							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Bevezető rész		Természetes, játékos bemelegítő gyakorlatok			Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások és a röplabda alapállás, alapmozgás			Tréfás egyéni versengések			Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások			Sorverseny	
Előkészítő rész	A testnev. tárgy ismertetése A tárgy feladatai, osztályozás A testnev. óra: részvétel az órán, fm.-ek, öltözet, öltözködés, tisztségviselők kijelölése A gyakorló helyre vonulás rendje. Alakzat rendezés feloszlatás. Sorakozás. Jelentés. Vigyázz-, pihenj-állás igazodás.	Játék valamint gyakorlatok a nekifutással magasugrás guruló technikával való előkészítésére		Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére	Kislabda gyakorlatok valamint gyakorlatok a nekifutással távolugrás guggoló technikával való előkészítésére					Játék		Ugrókötélgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére			
Főrész		Kézállás társ segítségével Közepes iramú futás 2 p.-ig Fokozófutás egyéni ütemre, egyenes irányban Térdelőrajt a II. osztály tantervi előírása szerint és gyorsfutás Magasugrás guruló technikával							Osztályozás		Távolugrás guggoló technikával				
		Kislabdahajítás a II. oszt. előírása szerint							Osztályozás			Osztályozás			
		Röplabda: alapkosárérintés (hozzáállás) előre, hátra, oldalt lezárással, anélkül alsónyitás													Röplab
		Kézilabdajáték II oszt. tantervi előírása szerint						Labdatáncoltató			Kiszorító alsónyitással				
Befejező rész		Légzési gyakorlat			Járás, közben járás lábujjon és sarkon			Járás dalra			Fejlődés és szakadozás, járás közben				

II. félév

	Február							Március							
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Bevezető rész	Labdajáték		Sorversenyek		Műjárások, szökdelések alakzatváltoztatással			Játék		Egyéni versengések		Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások		Járás és fu különböző alakzatokba	
Előkészítő rész	Művészi tornagyakorlatok ismert alapformákból, valamint hajlított és nyújtott lábemelések, bordásfal mellett támasszal, törzsdöntésekkel és hajlításokkal kötve. Törzskörzések különböző fokozatai ülésben, térdelésben				Bordásfal gyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a főrész anyagának előkészítésére			Művészi tornagyakorlatok, továbbá labdagyakorlatok: a labda helyes fogása, dobása és gurítása helyben szökdelés páros és egy lábon, valamint utánlépés és közben tovahaladás				Padgyakorlatok ismert alapformák felhasználásával tekintettel a főrész anyagának előkészítésére		Tömöttlabd latok, vala korlatok a s a nekifutássa rás guruló való elők	
Főrész								Híd Vándormászás rézsútosan le- és felfelé 3—4 kötélen vagy rúdon Közepes iramú futás 2 percig							
	4 részes szekrény széltében, guggoló átugrás					Osztályozás									
														Gátfutás 1—2 gáton	
		Felemás korlát: mellső fekvőfüggés, baltérdhajlítás az alacsony karfára és jobb láblendítés előre, kelepfellendülés a magas karfára						Érintőmagas gyűrűn: Hajlítottkarú függés ostorlendülettel, emelés lebegőfüggésbe, csípőnyújtással emelés lefüggésbe (szabadon)							
													Osztályozás		
						Gerenda: keringőlépés előre. Néhány lépés nekifutással és kéztámasszal felugrás jobb vagy bal térdelésbe ellentétes lábnyújtással a gerendára. Oldalállásból homorított leugrás hátsó oldalállásba									
	Területvédelem (3+2) mozgás a területvédelemben														
Befejező rész	Járás közben járás lábujjon és sarkon, különböző alakzatokban				Járás előre és hátra változó lépésszámmal			Járás dalra			Műjárások és futások			Já	

...meneti feldolgozása

November						December						Január			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
...járások és ...ökdelések		Váltóversenyek padok felhasználásával				Természetes játékos bemelegítő gyakorlatok				Járás közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok		Egyéni versengések a terem hosszában, szemben álló vonalban			
...játék		Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére				Szabadgyakorlatok				Játék		Bordásfalgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			
Kötélen függeszkedés teljes magasságig		lépegetéssel		Fejállás		Kézenátfordulás oldalt				Vándorfüggeszkedés vízszintesen				Fejállás Osztályozás	
5 részes szekrényen: guggoló átugrás hosszában lebegő támasszal				Osztályozás					Alapállásból dőléssel hátra, nyujtott ülésen futólagos kézálláson keresztül átfordulás hátra állásba, kézenátfordulás előre, nekifutással, váltólépéssel hajlított állásba, magastartás						
...ton: támaszban lendületből felkarállás, pár lépés nekifutással, felugrással felkarbillenés terpesz ülésben támaszból vetődés 180° fordulattal kifelé														Osztályozás	
Magasnyújtón: lendületvétel karhúzódással, és lendületből közlendület nélkül térdfellendülés										Osztályozás					
Kosárlabda: III. osztályban tanultak gyakorlása															
Kosárlabda játék															
Ritmus gyakorlatok						Járás többes oszlopban közben megállással és fordulatokkal						Műjárások különböző alakzatokban			

...prilis				Május	
49	50	51	52	53	54
...ersenyek ...leküzdésével		Járás közben feladatok			
...k ...rész		Játék			
				3 p. 45 mp.-ig	
6. óra előírása szerint ...rajt és gyorsfutás				Osztályozás	
				Váltófutás körpályán, a tanult botváltás	
Osztályozás		Távolugrás guggoló technikával		Osztályozás	
Súlylökés			Osztályozás		
...kézilabdajáték					
		Járás dalra			













MOST JELENT MEG!

A

Testnevelés

kézikönyvei az általános iskolai tanítók számára. Az egyes kötetek osztályok szerinti felosztásban tartalmazzák a tanmenetet és a részletes, bőséges képanyaggal óravázlatokban feldolgozott teljes tantervet.

I. osztály	(88 oldal)	4,— Ft
II. „	(96 „)	4,50 „
III. „	(96 „)	4,50 „
IV. „	(110 „)	5,— „

Megrendelhetők iskolai megbízottainknál vagy alábbi címünkön, levelezőlapon. A kiválasztott könyveket portó- és költségmentesen szállítja házhoz a

TANKÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
Terjesztési Osztálya
BUDAPEST, V., SZALAY UTCA 10—14.
EGYSZÁMLASZÁM: 69 915 251—46

IV. osztály, leány

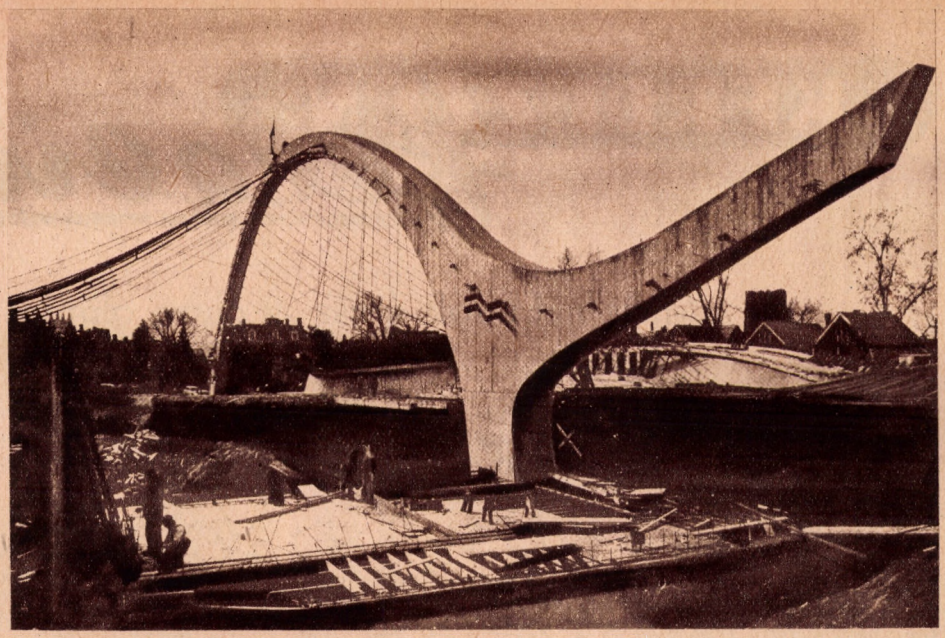
I. félév

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Szeptember							**Október**						
Bevezető rész		Járás és futás, közben játékos feladatok			Sorversenyek kislabda felhasználásával			Versengések kettős körben			Járás és futás, közben kar-, láb-, törzsgyakorlatok			Műjárás futás
Előkészítő rész	A testnev. tárgy ismertetése A tárgy feladatai, osztályozás A testnev. óra: részvétel az órán fm.-ek	Szabadgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére			Kislabdagyakorlatok, továbbá gyakorlatok nekifutással magasugrás guruló technikával való előkészítésére			Ugrókötélgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére, továbbá gyakorlatok a nekifutással távolugrás guggoló technikával való előkészítésre			Játék			Társasgyakorlat ismert alapformá tekintettel a fő anyagának előké sére
Fő rész	Öltözet Öltözködés Tisztségviselők kijelölése A gyakorlóhelyre vonulás rendje Alakzat rendezés, felosztás Sorakozás Jelentés Vigyázz-, pihenj-állás, igazodás Ismerkedés	Kézenátfordulás oldalt terp. állásból és terp. állásba Közepes iramú futás 2 p.-ig Fokozófutás egyéni ütemre, egyenes irányban a tantervi előírás szerint Térdelőrajt, a tanultak gyakorlása és gyorsfutás — Osztályozás Távolugrás guggoló technikával Magasugrás guruló technikával — Osztályozás Kislabdahajítás, a tanultak gyakorlása Súlylökés 4 kg-os golyóval, becsúszással Röplabda: alapkosárérintés közép-, magas- és ugróérintés (légikosár) alsó nyitás — Osztályozás Kézilabda játék						Röplabdajáték a csapat mozgása a támadásban és védelem						
Befejező rész		Szakadozás és fejlődés járás közben			Ernyesztő és lazító hatású kar-, láb- és törzsgyakolatok			Járás dalra						

II. félév

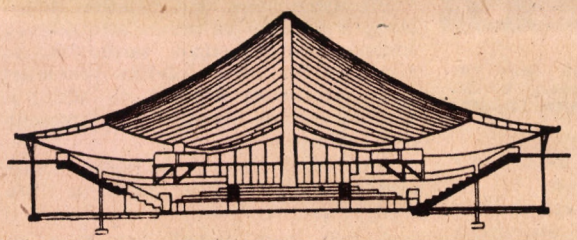
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
	Február							**Március**						
Bevezető rész	Versengések kettős körben		Járás és futás különböző alakzatban			Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások		Tréfás egyéni versengések				Műjárás és futás társasgyakorlatok formájában		
Előkészítő rész	Művészi tornagyakorlat: összefüggő 8—16 ütemű gyakorlat					Padgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére		Művészi torna: összefüggő gyak. a 33. óra előírás szerint		Osztályozás		Társasgyakorlatok ismert alapformákból, tekintettel a fő rész anyagának előkészítésére, továbbá gyakorlatok a nekifutással magasugrás guruló technikával való előkészítésére		
Fő rész	Egész magasságból függeszkedés lefelé Terp. állásból emelés fejállásba terp. lábbal, lábzárás és guruló átfordulás állásba Guggoló átugrás — Osztályozás Zsugorkanyarlati átugrás Érintőmagas gyűrűn lengés 180°-os fordulattal Röplabda az 5. óra előírása szerint Röplabdajáték teljes szabállyal							Kézenátfordulás oldalt a 3. óra előírás szerint Vándormászás rézsutosan le és fel — Osztályozás Közepes iramú futás 2 p.-ig Felemás korlát a II.—III. o.-ban tanultak ismétlése Érintőmagas gyűrűn az I.—III. oszt.-ban tanult elemek ismétlése Kosárla						
Befejező rész	Járás alakzatokban egyes és kettős oszlopban		Műjárások					Járás dalra 4 oszlopban				Tapsos ritmusgyakolatok		

A NEW-HAVENI fedett jégpálya



A Yale Egyetem nemrégiben fedett jégpálya tervezésére adott megbízást. A beérkezett tervek szerint a jégpályát függesztett szerkezettel fedik le. Boltozata valami történelemelőtti óriáshüllő hátának páncélzatára emlékeztet. A tetőzet szélét acélkábelek erősítik az eliptikus vasbeton ívhez, amely egyben az újszerű építmény főtartó vázát (vasbetonkeret) is alkotja. A tervek beszédesen mutatják miképpen bontakozik ki a sajátos és merész szerkezeti megoldás dinamikus képe.

Mi indokolta, hogy a fedett jégpálya építésében ilyen különleges építészeti megoldásokat alkalmazzanak? A merész elgondolásnak a megrendelők és a tervezők egyaránt, számos magyarázatát adják.



Az elsődleges indokot abban jelölik meg, hogy az egyetem jégkorong-klubja ez esetben minden körülmények között különleges építmény létesítésére törekedett. Ezért esett a választás a tervezőnek e merész elgondolására. A megbízók különleges elképzelésük megvalósítására tervezőnek és kivitelezőnek teljesen szabad kezet adnak. Egyetlen határozott kikötésük volt, hogy a mű mind működésében, mind külső megjelenési formájában szenzációként ható kompozíció legyen.

Az épületet egyébként ovális, stadionszerű kiképzésben tervezték. A 2800 nézőt befogadó fedett jégpályát körös-körül lelátók szegélyezik. Egész kivételes gonddal tervezték meg a pálya világító-berendezését és a fagyasztó-berendezéseket, de igen körültekintő alapossággal és bőkezűséggel oldották meg a különféle szolgáltató részlegek: a zuhanyozók, az adminisztráció, a ruhatári helyiségek elhelyezését és megépítését is. A tervezés ilyen nagyvonalúságának további magyarázata, hogy a vezetők a pályát a jégkorongon kívül egyéb sportágak számára is használhatóvá igyekeztek tenni.

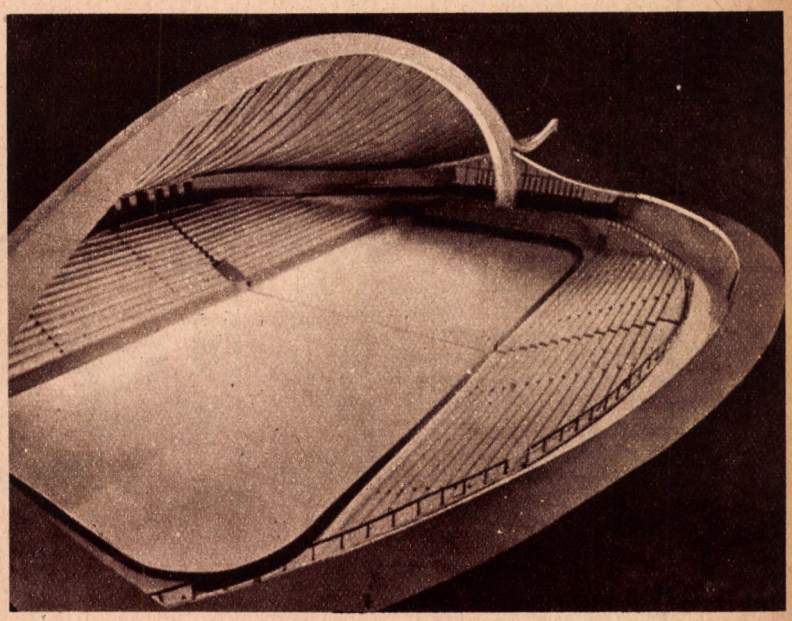
Kétségtelen, hogy a hagyományos kupola forma lényegesen kisebb költséggel megépíthető lenne. Ez a megoldás azonban az eredetiség rovására menne, s a mű akusztikai értékét is erősen csökkentené. A tervező választotta belső térkiképzés viszont a hangmérnöki megállapítások szerint a legjobb eredményekkel biztat.

A nézőtér befogadóképessége az egyetem évadnyitó ünnepségei, nagyobb előadások, konferenciák, hangversenyek rendezése esetén akár 5000 fő befogadására is növelhető. Az ilyen alkalmak zavartalan megrendezésére a szükséges egészségügyi berendezések és pótkijáratok megépítéséről is nagyvonalúan gondoskodtak.

Az új létesítmény tervezése során eleve számoltak azzal, hogy az egyetem régebbi és a jövőben épülő új intézményei megfelelő egészet alkossanak.

Nem kis súllyal esett a latba végül e rendkívüli konstrukció kialakításában a tervezőnek az a szemlélete, hogy a forma megválasztása legalább annyira fontos mint a működés szempontjai. Az építménynek mindenképpen ki kell fejeznie korát, amely megépítette, tükröznie kell továbbá mindazokat a korszerű technológiai megoldásokat, amelyek az ilyen létesítmények kivitelezését napjaink fejlett módszereivel lehetővé teszik.

Vincze Oszkár



KÉRDEZZEN — Olvasóink

Miért nem volt úszás az ókori olimpián?

Válaszol: dr. Mező Ferenc

Aligha volt még nép a történelem során, amelynél annyira általánosan elterjedt volt az úszás, mint a görögöknél. Erre mutat egyik közmondása is:

Μήτε νεῖν, μήτε γράμματα:

azaz

Sem úszni nem tud, sem a betűvetéshez nem konyít. (Ezt szokták a műveletlen ember fejére olvasni.)

Mint tenger melléki nép, léptennyomon hasznát vette úszótudományának. Búvárairól elképesztő adatok maradtak reánk. Herodotos szerint (VIII. 8.) — maga is aggályosnak tartja értesülését — a perzsa háború folyamán a perzsa zsoldban szolgáló Skyllias mintegy 15 km-t úszott víz alatt, hogy átszökhessék görög testvéreihez.

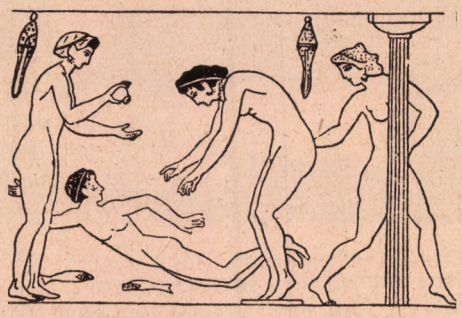
A salamisi csatáról szóltában Herodotos azt is megemlíti, hogy valamennyi görög harcos partra tudott úszni, ha megsérült a hajója, a perzsák azonban ilyen esetben mind a vízbe vesztek, mert járatlanok voltak az úszás mesterségében. (VII. 89.)

De a többi ókori nép is a katonai kiképzés fontos részének tekintette az úszást.

Pyrrhus, Epirus királya 280-ban Róma elleni hadművelete során viharba került az Jóni-tengeren. Amikor látta, hogy hajója nem nyújt már biztonságot, habozás nélkül a viharzó tengerbe ugrott — kísérete követte példáját —, egész éjszakán át úszott és reggelre partot ért.

Jovianus római császár 383-ban Perzsia ellen való előnyomulása során elérkezett a Tigris folyóhoz. Felderítői megállapították, hogy II. Sapor király erős elővédjei szállták meg a tulsó partot, ennek ellenére is mintegy 500 gallus és germán katonája — egytől-egyig kiváló úszó — jelentkezett, hogy megkísérli az átkelést. Éj idején vágtak neki a folyónak, át is jutottak, álmában lepték meg az elővigyázatlan ellenséget és nagyobb részét megsemmisítették. (Ammianus Marcellinus XXV. 6, 11—14.)

Mai értelemben vett úszóversenyről *csak egyetlenegyről tudunk. Dionysios tiszteletére az argolisi Hermioné-ben évente egyszer szellemi versenyt rendeznek és ennek kapcsán díjakat tűznek ki egy úszó- és egy evezősversenyre is.* Forrásunk, Pausanias (II. 3.) az ógörög világ Baedeker-je arról már nem szól, hogy ki rendezte, s milyen távon.



Régi görög vázarajz: úszó nők



Evezősök egy időszámításunk előtt körülbelül 800 évvel készült görög vázán. Az előtérben úszó férfi rajza látható

Érdekes adatot hagyott reánk Philostratos, a II. sz. kitűnő sportírója „Gymnastikos" c. munkájában (43 f.). Eszerint a Naxos szigetéről való Tisandros, az ökölvívás négyszeres olimpiai győztese (540—28 i. e.) azzal edzette magát, hogy a szigetről messze kiúszott a tengerbe.

Fürdőkről sokat olvasunk az ókorból, még uszodáról is esik szó, de versenyekről — a herminei kivételével nem tudunk.

Az úszást a gyermekek egymástól tanulhatták el, vagy a családtagoktól. Hydnát atyja, Skyllas tanította a búvárúszás titkaira. (Paus. X. 19, 1.)

Julius Caesar kitűnő úszó volt. Alexandriában egy hídostrom alkalmával erősen megterhelt sajkájából a tengerbe ugrott és úszva menekült egy 200 lépésnyire levő hajóra. Úszás közben bal kezében tartotta iratait, nehogy átnedvesedjenek. (Suetonius: Caesar 64.)

Cato fiát (Plut. 20.), Oct. Augustus unokáit maga tanította meg úszni. (Suet: Oct. Aug. 64. f.)

Bizonyára nem volt véletlen, hogy amíg a könnyű és nehéz atlétikában kitűnő oktatók, edzők tanították az ifjúságot és idők folytán tökéletes versenyrendszer alakult ki, addig a vízisportokban ilyeneknek nyomát sem találjuk.

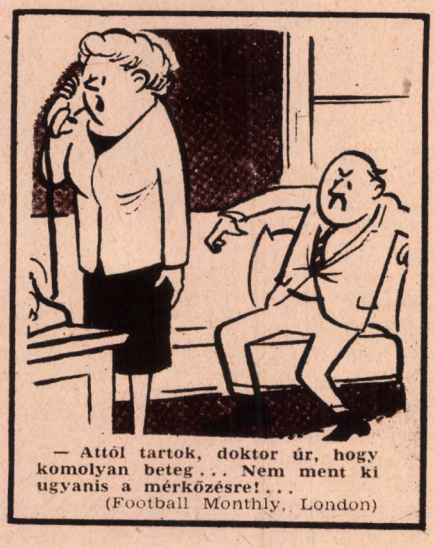
Ám talán valami analógia segítségével meg lehetne találni a titok nyitját is.

A nők nem jelenhettek meg az olimpián, még mint nézők sem, de még ott sem, ahol harcosok voltak együtt nagyobb számban. Nyilván — valami babona is közreműködhetett benne — féltették tőlük az atlétát, a harcost.

A keleti népek féltek a tűztől, a víztől, a görög pedig páni félelemmel rettegett a haragos, szeszélyes, veszedelmeket rejtegető tengertől. Poseidonban látta mindezek megszemélyesítőjét, érthető tehát, hogy ha az orvos tanácsára akárhány betegség ellen a tengerben keresett is gyógyulást (Oct. Aug. 82), de *versenyezni, szórakozni, már nem mert belemenni. Ezért nem rezdeztek úszóversenyeket, ezért nem volt náluk mai értelemben vett úszósport.*

★

Nem volt tehát úszás a Poseidon tiszteletére kétévenként rendezett korinthosi versenyen, az isthmián, de az atyjának, Zeusnak fenségét hirdető „aranykoszorús" olimpián sem.



— Attól tartok, doktor úr, hogy komolyan beteg... Nem ment ki ugyanis a mérkőzésre!...
(Football Monthly, London)

ÍGY KÉSZÍTETTÉK KITŰNŐ ALTALAJT a Pénzügyőrök pályáján

— Átkozott pálya!

Jó néhány évvel ezelőtt a budapesti futballvilágban ezzel a két szóval emlegették a Pénzügyőrök Pasaréti úti sporttelepének labdarúgó játékterét. Szó se róla, volt némi igazság a dologban. Ha esett az eső, bokáig ért a sárga agyagos sár s a futballcipőkre néha kilós nehezék is ragadt. Ha meg nem esett, akkor valósággal betonná keményedett az agyag, döngött a labda s a játékosok egymásután sérültek meg a túl kemény pályán.

— Nem lehet ezen segíteni. Rossz a pálya talaja. A legnagyobb baj az, hogy nem ereszti át a vizet

— így hangzott a hivatalos vélemény. Közben az edző, Jóska bácsi szíve fájt a játékosokért. Száraz időben egymást érték a sérülések, ha meg esett, lehetett bármilyen erőben a csapat, a második negyvenöt percre már állójátékra késztette őket a könyörtelen, ragadó, bokáig érő latyak.

— Füvesíteni kellene! — így szólt az egyik jó tanács. Igenám, de mi értelme volna? Hiszen a pasaréti pálya öt-hat csapat otthona. Nemcsak a hét végén, de a hét minden napján kora délutántól sötétedésig üzemben van. Mindez „a" pályán, mert edzőpálya nincs, nem is lehetne építeni a közelben, így a leendő füvet sem tudnák kímélni. Semmi értelme, gyakorlati haszna nem volna tehát a füvesítésnek.

Így ment ez jó ideig, míg nem azután egyszer a Kertészeti és Szőlészeti Főiskola hozzáértő tanárai is megnézték a pályát. Gyors talajvizsgálat után eddig még nem hallott javaslattal álltak elő:

— Vízelvezető csőhálózattal és új fedőréteggel a pálya tökéletes lesz!

A szakértői véleményt tettek követték. A pénzügyőrök sportklubja állami támogatással biztosította a szükséges anyagiakat s megindulhatott a munka.

Új, korszerű labdarúgópálya született a Pasaréten

De hogyan? A Kertészeti és Szőlészeti Főiskola terveit a Fővárosi Kertgondozó Vállalat szakmunkásai hajtották végre. 1954 júliusában lezárták a pályát s megkezdődött a munka. A játékosok, de különösen a szurkolók elégedetlenkedtek hiszen jó ideig nem volt otthona a csapatnak. **Nagy József** edző és **Jurik László,** a pénzügyőriek gondnoka még ma, négy év múltán sem szívesen emlékezik erre az időre. Otthon nélkül hol itt, hol ott tartották az edzéseket s a Lágymányostól, a Csömöri úton át egész a Hévízi útig mindenfelé játszották hazai mérkőzéseiket.

Ha nekik lassúnak tűnt is, a munka gyorsan haladt. Előbb a pálya hossztengelyében megfelezett egyik részt vették kezelésbe. Felásták az agyagos talajt s durva salakréteggel terítették le a fél pályát. Ebbe a salakrétegbe fektették le a

vízelvezető csöveket.

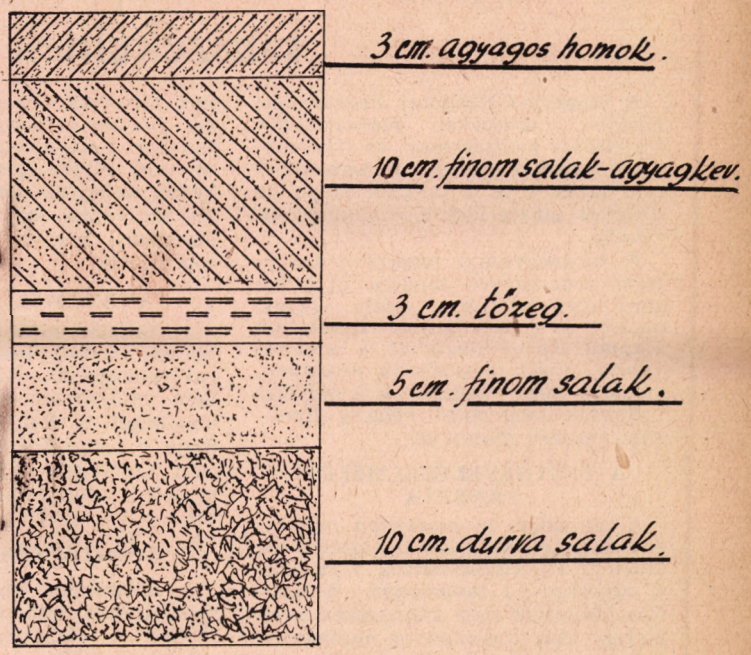
A pálya hossztengelyében főgyűjtő árkot ástak s oda vastagabb csöveket fektettek le. A főgyűjtő csövek belső átmérője 15, az ebbe bevezető összekötő csatorna csöveinek belső átmérője pedig 10 centiméter volt. Az összekötő csatornákat egymástól 10 méterre ásták le. De érdekes, hogy a bogárhátúra kiképzett, a szélek felé lejtő pálya felszínével szemben az összekötő csőhálózat a szélek felől középre, a főcsatorna felé lejt.

Az elgondolások szerint a probléma első, nehezebbik része — a vízelvezetés — ezzel megoldódott. Ezután következett a második feladat,

a pálya új talajának kialakítása.

A csatornahálózat összekötő árkait és a fő gyűjtő-csatornát a vizet könnyen áteresztő dunai kavicsréteggel fedték be. Erre 10 centiméter vastag durva salakréteget, majd 5 centiméter vastag finom salakréteget terítettek. Közben állandóan hengerelték a frissen leterített rétegeket. Ezután 3 centiméter vastagon tőzeget borítottak a pálya talajára. Ez a tőzegréteg biztosítja ma is a pálya rugalmasságát. A tőzeg után 10 centiméter vastagon finom salak és agyagkeverék, majd 3 centiméter vastagon agyagos homok került a pályára. Mindez, ha nem is a legpontosabban, de a legarányosabban kellett hogy történjék, hiszen mind a csövek lefektetésénél, mind a rétegek leterítésénél már 1—1 centiméter felesleges szintkülönbözet is elronthatta volna a közel egyéves munkát.

Az új pályán 1955 májusában



Játéktér altalaj

játszották az első mérkőzést. A Pasaréten valóban új pálya született. Hiszen azóta

eshet bármilyen nagy eső, tizenöt perc múltával egyetlen víztócsát sem lehet látni a pályán.

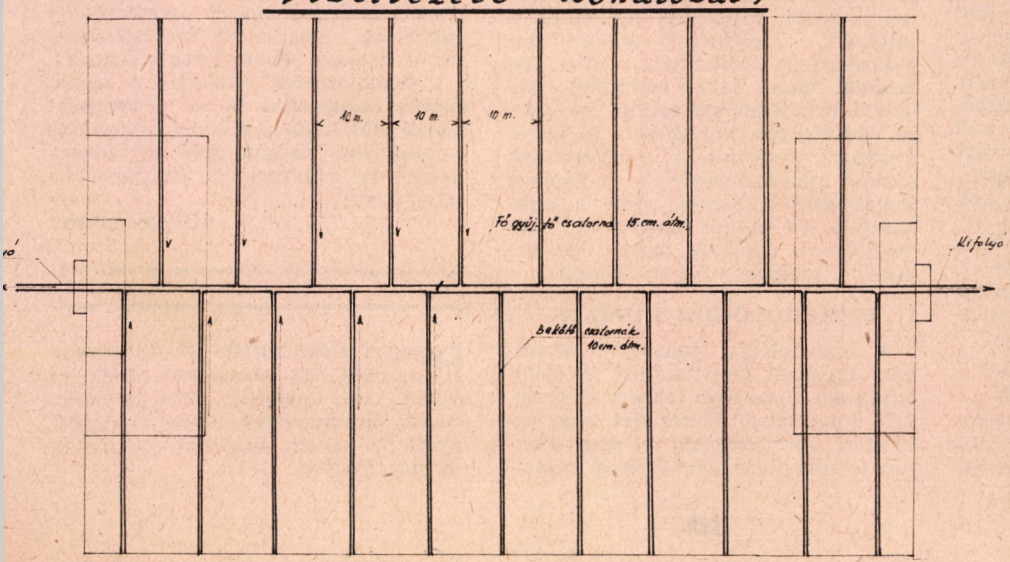
A talaj pompásan nyeli a vizet, de nem is sáros a pálya. Ha nem esik az eső, akkor a tőzegréteg még ma is ruganyossá teszi a labdarúgók lépteit. A négy év alatt a felső agyagos homok, sőt a finom salakréteg is erősen megkopott, úgyhogy jelenleg néhány helyen, már csak 2—3 centiméteres réteg fedi a tőzeget. Ezért a tavaszi idény előtt — a tervek szerint — pótolják majd az elhasználódott salakot és újból agyagos homokkal terítik le a pályát.

A vízelvezetés és a talaj megjavításának kettős feladatát a korszerű technika segítségével tervezők és kivitelezők pompásan, hibátlanul megoldották. A régi „átkozott" pálya ma már rossz emlék csupán. Igaz, hogy **Jurik** gondnok és munkatársai gondosan locsolják, simítják a pályát, jóval több a munkájuk, mint régen, de nem sajnálják a fáradságot. A pályán sohasem csillognak tócsák s a legszárazabb időben sem túl kemény a talaj.

A jó pályán a rokonszenves fiatal csapatnak is jobban megy a játék. A korszerűsítő újítás nagyszerűen bevált tehát s meg lehetne próbálni a kísérletezés veszélye nélkül máshol is.

V. D.

Vízelvezető csőhálózat.



A szovjet szakszervezeti sport

legfelsőbb szerve, az összszövetségi tanács teljes ülésén határozatot hoztak arra, hogy 1. jövőre el kell érni, hogy minden ötödik szakszervezeti tag rendszeresen sportoljon, 2. az elkövetkezendő 2—3 év folyamán minden sportkörnek jól felszerelt sportteleppel kell rendelkeznie, 3. a legfőbb cél a tömegesség, tehát a szakszervezeti szpartakiádokon résztvevők számát tovább kell növelni. (Az idén 5 millió szakszervezeti sportoló vett részt a szpartakiád küzdelmeiben.) A tömegesítés érdekében fejlesztik a vonzóbb, könnyen elérhető sportágak szervező munkáját (röplabda, kosárlabda, labdarúgás, atlétika, kézilabda, gorodki), igyekeznek minél több dolgozót bevonni a természetjárásba, a sporthorgászásba, a vadászatba, s tovább népszerűsítik az üzemi kondicionáló testnevelést is. Növelik a társadalmi oktatók és a versenybírák számát. A kisebb sportköröket szakmai, valamint területi alapon egyesítik. Sok szó esett a nevelőmunkáról is; erőteljes harcot hirdettek az önhittség, az önelégültség, a durváskodás és az iszákosság ellen. Elhatározták azt is, hogy jövőre tovább növelik a szakszervezeti sport külföldi kapcsolatait.

A Moszkvai Központi Testnevelési Főiskola tanszékeinek munkájáról

A Moszkvai Központi Testnevelési Főiskola *tanszékei szakterületük legfelsőbb módszertani és tudományos szakmai szervei.* A tanszékvezető tanárok és a tanszék tagjai az illetékes szakterület legkiválóbb képviselői.

A tanszékvezető tanárokat az intézet tudományos tanácsa öt évenként újra választja, eddig végzett oktatói és tudományos munkájuk alapján. Ha ez megfelelő, a tanszékvezető tanárt megerősítik állásában, ha nem, mást választanak a helyére.

Nézzük meg most néhány fontosabb tanszék munkáját:

A TESTNEVELÉSELMÉLETI TANSZÉK

A tanszéken 16 kinevezett munkaerő dolgozik. Ezek közül 3 professzor (köztük 1 tanszékvezető), 7 docens, 4 adjunktus, 1 tanársegéd, 5 laboráns. Dolgozik még a tanszéken 5 aspiráns, azaz tudományos munkatárs.

A testnevelési elméleti tanszék irányítja a hallgatók pedagógiai gyakorlatát is. A moszkvai, leningrádi és kievi TF-en külön van testneveléstörténeti és szervezési tanszék. A többi testnevelési főiskolán a testneveléstörténet és szervezés is a testneveléselméleti tanszékhez tartozik. Kisebb testnevelési főiskolán, mint pl. Alma Ata-ban a testneveléselméleti tanszékhez tartozik a pedagógia is.

Az anyagot előadások és szemináriumok formájában dolgozzák fel.

A testneveléselmélet oktatása a moszkvai TF-en a harmadik évben kezdődik. Ez a tanszékvezető véleménye szerint helytelen. Szerinte a testneveléselméleti tanszéknek az egész négy éven keresztül kapcsolatban kellene lennie a hallgatókkal. Erre vonatkozóan a tanszék javaslata a következő: az első évben 6 órában bevezető előadások a szovjet testnevelés rendszeréről (ezek az előadások általános tájékoztató jellegűek, az előadott anyagból a hallgatóknak vizsgázni nem kell); a második évben kötelező vizsgaérvényű előadások a testneveléselmélet általános alakjairól; a harmadik évben kell foglalkozni a testnevelés módszereivel; a negyedik évben a tanszék államvizsgára előkészítő fakultatív órákat tartana. (A testneveléselmélet módszertani részével azért kell a harmadik évben foglalkozni, mert ennek az előzőleg előadott fiziológiai és pedagógiai ismeretekre kell támaszkodnia.)

Iskolai pedagógia gyakorlat a harmadik évben van, hat és fél héten át. A negyedik évben iskolai gyakorlati tanítás nincs, csupán szervezési gyakorlat.

TESTNEVELÉSTÖRTÉNETI ÉS SZERVEZÉSI TANSZÉK

Bár a két szakterület nem tartozik szorosan egybe, azonban tanszékszervezési szempontból helyesnek tartották a kettő összekapcsolását. Magán a tanszéken belül külön tanárok foglalkoznak testneveléstörténettel, illetve szervezéssel. A szervezési tananyag nemcsak a testnevelés szervezési formáival, hanem a szervezési munka módszereivel is foglalkozik.

ANATÓMIAI TANSZÉK

A tanszék kitűnően felszerelt laboratóriummal, tudományos szertárral rendelkezik. Az oktatás mellett igen mélyreható tudományos tevékenységet is fejt ki. Központi témája a testgyakorlat hatása az emberi szervezetre. Elsősorban alkalmazott anatómiát adnak elő. Ide tartozik a mozgástan is.

SPORTJÁTÉK TANSZÉK

A tanszékhez tartoznak az egyes sportjátékok, valamint az iskolai játékok. A vízilabda az úszás tanszékhez tartozik.

A tanszéken belül az oktató személyzet az egyes sportjátékok szerint specializálódott. A katedrán belül a következő alcsoportok vannak:

a) kosárlabda és kézilabda, 8 fő; b) röplabda, 7 fő; c) labdarúgás és jégkorong, 10 fő; d) tenisz, 5 fő; e) iskolai játékok, 2 fő. Az alcsoportok önállóan végzik a szaktárgyuk oktatásával kapcsolatos teendőiket. Ezt a munkát a tanszékvezető fogja össze. Az oktatást a kosárlabdával kezdik, a második félévben ehhez hozzájön férfiaknál a labdarúgás, illetve a nőknél a tenisz.

Tanszéki üléseket általában havonta tartanak, míg az alcsoportok hetenként tartanak közös módszertani értekezleteket.

Az oktatást vezető főiskolai tanár az oktatásnak azt a módszerét alkalmazza, melyet majd maguk a hallgatók is használnak. Az óraszám mintegy 10 százaléka előadás, a többi gyakorlat.

A tanszékvezető véleménye szerint az iskolai testnevelésben az eddiginél nagyobb súlyt kell biztosítani a játéknak. Véleménye szerint Magyarországon különösen sokkal helyesebb lenne, ha az eddiginél nagyobb arányban szerepelne az iskolai testnevelés anyagában a játék. Szerinte ugyanis a magyaroknak sokkal inkább megfelelő a játékos foglalkoztatási forma, mint a gimnasztika. Ez utóbbi megfelelő a svédek, illetve németek részére, de kevésbé a magyar vérmérsékletnek.

PSZICHOLÓGIAI TANSZÉK

A pszichológiai tanszéken általában ugyanazt az általános lélektant adják elő, mint más felsőoktatási nevelő intézetben. Ehhez jön még azután a sportlélektan. A sportlélektan a következő kérdésekkel foglalkozik: a) sporttevékenység lélektani jellemzői — játék, versenyjelleg stb.; b) az egyes technikai mozgáselemek oktatása (automatizáció stb.); c) taktikai felkészülés; d) akarati felkészülés — akarati tulajdonságok fejlesztése; e) az oktatás és edzés lélektani vonatkozásai; f) a versenyzés lélektani tényezői (rajt előtti állapot stb.); g) a sport szerepe az ember személyiségének kialakításában.

A tanszékvezető véleménye szerint nem helyes az, hogy a lélektan az első évfolyamban szerepel. Szerinte a legjobb az lenne, ha az általános lélektant a második évben, sportlélektant a harmadik évben lehetne előadni.

Az elsőéves hallgatók részére a lélektan igen nehéz tantárgynak bizonyult. Ezzel szemben az edzők iskolájában igen nagy az érdeklődés a lélektan iránt, s az edzők igen jól dolgoznak a szemináriumokon.

ÚSZÁS TANSZÉK

Az úszás a felvételi vizsga kötelező tárgya. Úszni nem tudót csak kivételes esetben vesznek fel a főiskolára, csak ha egészen kiváló sportolóról van szó. (A felvételezők számára a felvételi vizsgát megelőzően előkészítő tanfolyamokat rendeznek.)

A kezdők úszásoktatását mellúszással kezdik, de nem mellúszó technikával, hanem gyorsúszó mozgásmóddal. A mell-gyorsúszás után oktatják a hátúszást és csak ezután a tulajdonképpeni melluszó-technikát. Tapasztalatuk ugyanis az, hogy klasszikus melluszás-technikával való oktatás után nehezebb a gyorsúszás technikájának helyes elsajátítása. Felnőtt kezdőknél azonban a rendes mellúszással kezdik az oktatást, mivel a gyorsúszás fárasztóbb. A tanszéken 17 főfoglalkozású tanár működik, ezenkívül 7 óraadó.

A úszás tanszék végzi a vízilabda, a műugrás s a vízbőlmentés oktatását is.

A gyakorlati tanszékek mellett általuk szervezett *gyerek sportiskolák* működnek. Ezekkel a sportiskolákkal a tanszék tanárai foglalkoznak, s a foglalkozásba bevonják a szakképzős hallgatókat is. A gyakorlati foglalkozás mellett külön mélyreható tudományos vizsgálatokat és kísérleteket is végeznek e sportiskolák hallgatóival.

Hepp Ferenc

△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△▽△

Olimpiai előkészületek az NDK-ban. Az NDK-ban elhatározták, hogy a keretek mellé olimpiai edzőt jelöl ki minden sportszövetség. Ezeknek az edzőknek különleges jogkörük lesz. (NDK Olimpiai Bulletin)

OLIMPIA FELÉ...

Az 1964-es olimpia esélyei

Vajon melyik várost bízzák meg az 1964. évi nyári és téli olimpia megrendezésével?

Még hét hónap választ el a Nemzetközi Olimpiai Bizottság müncheni konferenciájától, amely el fogja dönteni ezt a kérdést, de máris — sőt mondhatnánk változatlanul dúl a korteskedés, agitálás, no meg persze az intrika is, hogy Róma, illetve Squaw Valley után 1964-ben hol kerüljenek színre az olimpiai játékok.

A főharc természetesen a nyári olimpiai játékok körül folyik. E pillanatban Tokió esélyei a legkedvezőbbek. De csak hajszálnyi előnyről beszélhetünk.

Hivatalos formában *eddig négy város: Tokió, Detroit (Egyesült Államok), Bécs és Bogota (Colombia) kérte a nyári olimpiát.* Moszkva formálisan még nem jelentette be igényét, de a december 1-i határidőig még megteheti.

Bogota kérelmét nem veszik túl komolyan.

Bécs esélyeit érdekes módon nagyon lerontaná, ha — ami St. Moritz visszalépése folytán igen valószínűnek látszik — Innsbruck kapná a téli játékokat.

Tokió mellett szól, hogy kifogástalanul bonyolította le az idei ázsiai játékokat, továbbá, hogy az 1940. évi játékok rendezésével már megbízták, s arról kényszerhelyzetben lemondott. Mellette szól, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság idén Tokióban megtartott konferenciája alkalmával igen kedvező benyomást tett a jelen volt delegátusok nagy részére. Akik Tokió mellett kardoskodnak, még arra hivatkoznak, hogy egyszer már Távol-Keletnek is kell kapnia olimpiát.

Detroit mellett az USA a szelíd és kevésbé szelíd rábeszélés minden eszközét felvonultatja. Nem vitás, hogy az USA a Szovjetunió mellett a vezető sportország. De erősen ellene szól, hogy nemcsak 1904-ben, de 1932-ben is már rendeztek olimpiát az USA-ban. *Nem öregbítették az USA esélyeit az idei vívó világbajnokság tapasztalatai sem.* Ezek a versenyek ugyanis a legnagyobb érdektelenség kíséretében zajlottak le, viszont bőven felhasználták őket politikai propagandára. Sokan — talán nem is jogtalanul — félnek ilyesminek a megismétlődésétől.

Tokió és Detroit esélyeit csökkentik még a következő szempontok:

1. az olimpia részvevői legalább 70%-ban európaiak. Ezeknek költségeit nagyon felduzzasztaná a tengeren túli olimpia,

2. nem akarják rendszeressé tenni, hogy az olimpiát felváltva Európában és Európán kívül kell megrendezni.

Ha Moszkva bejelenti igényét, akkor a beavatottak szerint nagyon komoly esélyei vannak a következő szempontok folytán:

1. a szovjet sport produkálta az utolsó 10 évben a legnagyobb fejlődést, méghozzá jóformán az összes sportágban,

2. Európában van,

3. Moszkva biztosítja nemcsak a legsportszerűbb, de legbarátibb jellegű lebonyolítást is, amint ezt a Szovjetunió — Egyesült államok közti atlétikai, súlyemelő, sakk stb. viadalok, a VIT és sok egyéb sportesemény példája is igazolta,

4. Moszkvában egész sora van a káprázatos sportlétesítményeknek, amelyek máris bőségesen elégségesek a versenyek lebonyolításához, edzésekhez, versenyzők, rendezők, vendégek elhelyezéséhez.

Mindenképpen izgalmas a hajrá, amely úgylátszik, Moszkva és Tokió között dől el — ha Moszkva valóban jelentkezik. Ha Moszkva nem jelentkezik, akkor Detroit lesz Tokio legerősebb „riválisa". **(T.)**

A skandináv államok kifogásolják, hogy az amerikai rendezők Squaw Valleytől 30 kilométerre akarják megrendezni a téli olimpia sífutó-számait, 2000 méteres magasságban s amellett mindegyiket kora reggel. Az északi államok sívezetői szemükre hányják az amerikaiaknak, hogy csak a mutatós, a közönséget vonzó számok érdeklik őket, azaz a bevétel. Thorbjörn Nordal, a norvég síszövetség elnöke kijelentette, ha a sífutó versenyek tervén nem változtatnak, a skandináv államok kérni fogják az 1959. évi kongresszuson, hogy ezeket a számokat vegyék el az amerikaiaktól és rendezzék meg valamelyik észak-európai államban.

A torna virtuózai

Nemcsak a zenének, a művészetek különféle ágának vannak virtuózai, vannak a különféle sportágaknak, így a tornának is. Azokat nevezhetjük virtuózoknak, akik születési adottságaikat következetes, szorgalmas gyakorlással egészen magasfokú képességekké fejlesztik. A művészi torna legmagasabb fokán a virtuozitásban már nemcsak az izmoknak, nemcsak a végtagoknak, hanem a szellemnek is jelentős szerep jut.

Lóugrásban a virtuóz hatásos repülésre törekszik: repül és lebeg, mint a madár, mozgása szép, könnyed. Ez a szépség és könnyedség megmarad a többi számban is. Lólengésben a legnehezebb részeket is oly könnyedén végzi, hogy az embernek az a benyomása: ezt igazán semmi megcsinálni. Pedig a ló nehéz szer, s ilyen a korlát is. Nyújtón és gyűrűn a nehéz részek könnyed keresztülvitele kelt csodálatot a nézőben, az erőlködés nélküli erőgyakorlatok, a meghökkentő megoldások. Gerendán a biztonság bűvöli el a nézőt meg a mozdulatok elegáns összefűzése és a folyton érezhető ritmus. *(Prof. A. Debeyre, Le Gymnaste, 1958. 7.)*

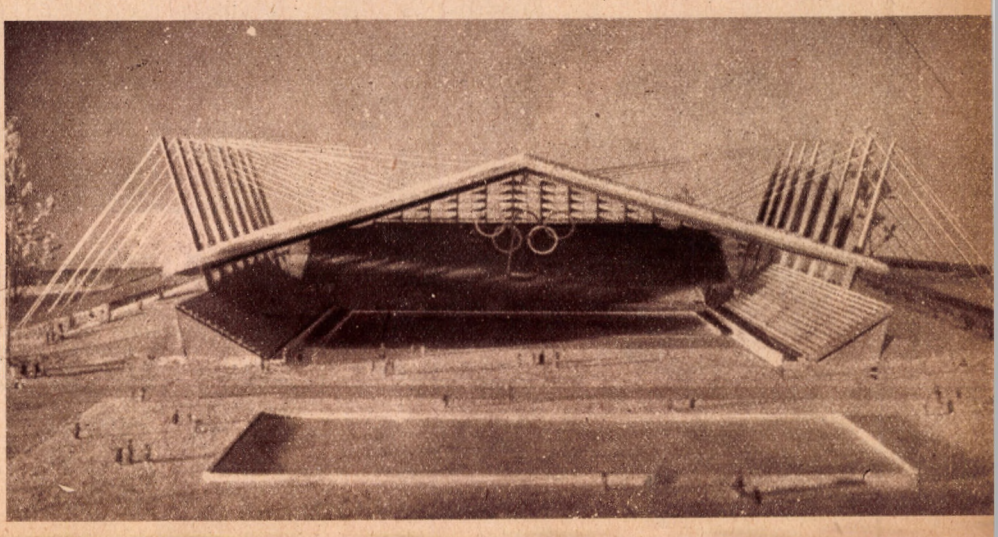
Egy vándoredző tapasztalatai

H. Müller-Deck a Theorie und Praxis der Körperkultúr c. folyóiratban számol be vándoredzői tapasztalatairól. Ezzel kapcsolatban a lap megírja, hogy a tömegsport további fejlesztése, színvonalának emelése végett honosították meg a vándoredzői intézményt az NDK-ban.

A vándoredző feladata: *1. a tömegsport fejlesztése az elmaradt vidékeken; 2. sportünnepélyek szervezése, előkészítése, rendezése, 3. sportoktatók képzése és továbbképzése; 4. különféle szervezési és adminisztrációs teendők (cikkek írása, jelentések, értékelések készítése).*

A szerző felhívja a figyelmet arra, hogy a Testnevelési Főiskolán tanítsák a vándoredzői teendőket. A vándoredzők zöme politikailag kellően fejlett testnevelő tanár. A vándoredző hetenként 4 napon át van úton, egyik napja fogadónap, szombaton adminisztrációs teendőit végzi.

A téli olimpiára épült fedett jégpálya Squaw Valley-ben



Az úszó Európa-bajnokság érmei

32 esztendővel ezelőtt izgatott moraj közepette sorakoztak az indítóhelyen a 100 m-es gyorsúszás részvevői. Közvetlenül a műugró torony mellett az első rajthelyen a német Heitmann, mellette Bárány István, azután a svéd Werner, rajta túl Arne Borg, Gáborfi, Heinrich és az olasz Polli. Halmai Zoltán indított és a pisztolylövésre egyvonalban ugrott el a mezőny, nyomban utána pedig 6000 néző torkából hangzott el ütemesen: Bárány!... Bárány!... Bárány és a svéd Arne Borg teljesen külön versenyt úszott, 50 m-nél 27 mp alatt egyszerre fordultak be a második hosszba, ahol Bárány kissé elcsavarodva ráúszott a pályát elválasztó kötélre. Az utolsó 30 m-en bal karja állandóan a kötélen túl fogta a vizet és ez akadályozta őt, de óriási energiával küzdött. Végül is benyúlással előzte meg nagynevű ellenfelét. Íme az akkori EB érme (Budapest, 1926).



1.

Az alábbi érmet az olaszok adták az általuk rendezett EB-n Bologna (1927).



2.

A franciák művészi érme a következő EB-n (Párizs, 1931).



3.



4.

Magdeburg (1934), London (1938), Monte Carlo (1947), Bécs (1950) és Torinó (1954) után most másodszor gyültek össze a magyar fővárosban Európa legjobbjai, hogy ezúttal 20 versenyszámban döntsék el a bajnokságokat.

1050 példányban készült el igen ízléses emlékjelvény (lásd fenn), Vincze Dénes testnevelő tanár-grafikus munkája. A versenyek alatt állandóan azt keresték, várták, de azóta is igen sokan szeretnének hozzájutni. Éppen ezért újabb 220 jelvényt készített az Óra és Ékszeripari Vállalat IV. sz. telepe.

A győztesek, valamint a 2. és 3. helyezettek arany, ezüst és bronzérmet (43 arany, 48 ezüst, 76 bronzérem készült a Pénzverdében) kaptak; ez is Vincze Dénes grafikus munkája. (6.)

A különböző nemzetközi úszószövetségek is kedveskedtek ajándékokkal, érmékkel a rendező országnak és egymásnak. Hollandia úszó vezetői például ízléses kerámiát hoztak magukkal. Az Európai Úszó Liga (Ligue Européenne de Natation) pedig ilyen művészi éremmel jutalmazta a verseny rendezőbizottságának tagjait (dr. Bárány Istvánt, Jáki Istvánt, Molnár Lajost, Rajki Bélát, Sásdi Istvánt, Taródi Zoltánt, Vágó Sándort és Winkler Gyulát) (5.):



6.



A különböző sportérmek, jelvények a győzelmet, a becsületes sportmunkát bizonyítják: egykor ezek válnak majd a sporttörténetírás tárgyi emlékeivé, miként Gelon vagy II. Fülöp győzelmi érme.

(K. J.)

Az észt művészek és a sport

A kis Észtország a sport köztársasága — írja a Szovjetszkij Szport szeptember 26-i számában. — Itt mindenki szereti a sportot, nem csoda, hogy ez a kis köztársaság nemcsak szovjet, hanem olimpiai, világ- és Európa-bajnokok sorát adta már eddig is és adja nyilván a jövőben is atlétikában, birkózásban, kosárlabdában, vitorlázásban, teniszben, labdarúgásban, művészi tornában és sakkozásban.

Igazán nem csodálkozhat az ember, hogy az észt művészek sem mennek el érzéketlenül a sport jelenségei mellett. Az állami művészeti múzeum kiállítása azt mutatta, hogy aligha van észt festő vagy szobrász, akinek ne lenne sporttárgyú műalkotása is. Egy sor képről emlékezik meg a lap, azonkívül szobrokról és metszetekről is. Elismeréssel ír A. Melgvera két szobráról, a birkózóról és a jégkorong-kapusról, Z. Hmelnyickij tornásznőjéről, A. Enkelij fiatal labdarúgójáról. Dícséri E. Leppa viorlázókat ábrázoló metszeteit, Zajman és Pyceppa képeit, viszont bírálja J. Malin bonyolult fényfoltokra épített „Műkorcsolyázó" című festményét.

Myográf, myotonométer és biofizikai vizsgálatok

A Theorie und Praxis der Körperkultur idei 9. száma közli **Szirmai Endre dr.** közleményét az általa szerkesztett készülékekről, a myográfról és a myotonométerről. A fényképekkel és diagrammokkal illusztrált cikkben Szirmai dr. elmondja, hogy a készülékek segítséget nyújtanak a sportág-választáshoz, az izmok állapotának és az edzettségi állapotnak az ellenőrzéséhez, valamint a sérülések pontos megállapításához, de egyúttal a gyógyultság fokának megállapításához is. A továbbiakban bemutatja a magyar sportorvos a készülékek kezelését, a különféle mérések keresztülvitelét és gyakorlati tanácsokat ad a kapott értékek elbírálására.

A sport fejlődése a Koreai Népi Demokratikus Köztársaságban

A Koreai Munkáspárt és a Koreai NDK kormánya minden lehetőséget megad a testnevelési és sportmozgalom fejlődéséhez. Nemrég alakították meg a testnevelés és a sport ügyeivel foglalkozó központi szervet, amely a minisztertanács mellett működik. Jelenleg a köztársaságban 240 stadion, 30 uszoda, 10 000 röplabda- és kosárlabdapálya és 4500 egyéb sportlétesítmény van. A kormány határozata értelmében 1954 óta minden második vasárnapon sportnapot rendeznek, ezek tömegversenyei ezreket mozgósítanak. Az utóbbi években 17 sportoló kapott sportmesteri címet és több ezer sportoló első- és másodosztályú minősítést. (Új sport)

A diáksport szerepe és feladata a magyar sport életében

Sokat beszélnek szakembereink és a sport barátai az egyes sportágakban elért eredményeink hanyatlásáról, a tömegektől való elszakadásról a sportéletben, az utánpótlás hiányáról.

A kiutat legtöbben a korszerű edzésmódszerekben, fokozott propagandában, vándor edzők foglalkoztatásában stb. keresik. Valóban mindez igen fontos feladat. Azonban több kell ennél. Meg kell vizsgálni az utánpótlás forrásait. Egészen a legfiatalabb korosztály testi nevelésének területéig. Közismert, hogy a tömegesítés és ezzel az utánpótlás nevelése két úton történhet. Egyik **a szakszervezeti sportvonal,** újonnan kiépített tömegsportbizottságaival. A másik **a tanuló ifjúság sportjának megjavítása.** Az elmúlt években ez a két terület jelentősen összekeveredett és sokak számára ma már szinte természetes és törvényszerű tény az, hogy a szakszervezet sportjának keretében, illetve a társadalmi sportegyesületek keretében találjon foglalkozást a tanuló ifjúság is.

Korántsem olyan természetes tény ez! Csak a szükség hozta magával. A diáksportnak nem volt meg a megfelelő sportszervezeti formája, vezetése, anyagi alapja, ezért alakult ki ez a helyzet.

A szakszervezet sportmunkája elsősorban a dolgozók egészségének megvédésére, fejlesztésére, felüdülésükre, az ifjúmunkások testi képességeinek kimüvelésére kell, hogy irányuljon. Ilyen tömegalapról kiindulva egyúttal a minőségi sport egyik bázisai is egyben.

A legfiatalabb korosztályok testi nevelésének megoldása egyúttal a magyar sport fejlesztésének problémáját is megoldaná. Elsőrangú feladat tehát szervezetileg egységes irányítás alá helyezni az egész tanuló ifjúság sportmunkáját. Teljes összhangban kell dolgozni a testnevelési és sportfeladatok megoldásában.

Az ifjúság szocialista szellemben történő nevelésének alapvetően érvényesülnie kell a fiatalok sportmunkájában is.

Ezeknek a szempontoknak az alapján érett meg a Diák Sport Központ létrehozásának, mint a tanulóifjúság sportjának egységes, irányító szervének szükségessége.

A DSK célja

A testnevelést és sportot felhasználni a középiskolás tanulóifjúság rendszeres foglalkoztatására. Mozgósítani az ifjúságot a Kommunista Ifjúsági Szövetség és az iskola előtt álló célok és feladatok megvalósítására. A sporttevékenységet mint a kommunista nevelés egyik eszközét a középiskolás ifjúság sokoldalú testi felkészültségének, politikai és erkölcsi arculata kialakításának szolgálatába állítani. Az ifjúságot a munkára, magasabb gyakorlati és eszmei célok felé törekvésre, pozitív készségek és szokások kialakítására, helyes sport szemléletre, internacionalista szellemben nevelni.

A DSK szervezeti felépítése

A DSK az Országos Ifjúsági Sportbizottság hatáskörébe tartozik. Éves program és versenynaptár alapján dolgozik. Programját az MM-mel egyetértésben adja ki, állami költségvetés alapján tervezi munkáját, programját és költségvetését az OISB elnöksége és a KISZ KB hagyja jóvá. Munkájának elvégzésében az Országos Diák Sporttanács és szakbizottságai segítik. Megyei és budapesti diáksporttanácsokat (DST) hoz létre, az illetékes tanácsok oktatási osztályainak közreműködésével.

A DST-k társadalmi szervek, vezetőjük többnyire a megyei testnevelési előadó, szakfelügyelő. Szoros kapcsolatban működik a KISZ megyei bizottsága mellett működő ifjúsági sportbizottsággal, s annak egyik csoportja.

A középiskolai sportkör a DSK iskolai szerve. Felépítése: KISZ tanácsadó testület, taggyűlés, sportköri elnökség, vezetőség, szakosztályok. A sportkör feletti közvetlen felügyeletet az iskola igazgatója látja el, aki egyben köteles a sportkör zavartalan működését, a helyi lehetőségek biztosításával és fejlesztésével elősegíteni. A sportkör vezetője a testnevelő tanár, ifjúsági elnöke a KISZ Tanácsadó Testület által kijelölt tanuló.

Az elmúlt tanév közepén szervezetileg kialakult a KISZ megyei és budapesti szerve mellett is a középiskolás sport vezetésére, irányítására eddig nélkülözött szervezet, a megyei, illetve a Bp-i DST. Munkájukba a terület legjobb testnevelő tanárait, sportszerető pedagógusait kapcsolták be.

A tanácsszervektől évközben átvett munkát a meglevő versenykiírások alapján a DSK, illetve a megyei DST-ok sikeresen lebonyolították. A feladatok megoldása közben méginkább ismertté vált a végzendő munka és annak minden problémája. Mik a hibák?

1. **A hiányos felkészülési lehetőségek az egyes sportágakban.**
2. **A tanulók egy részének egészségtelen túlterhelése.**
3. **Erkölcsi, magatartásbeli hiányosságok.**
4. **A tanulmányi eredmény romlása.**

Az iskolák jelentős részében nem tudták megoldani a tömeges foglalkoztatást. Nem biztosították a fiatalok öntevékeny szereplését, munkáját a feladatok elvégzésében. Sokszor ugyanazok a nevek szerepeltek az iskola válogatott csapatában, labdarúgás, kézilabda, atlétika stb. sportágakban, és ha a versenyek időpontja ütközött, akkor pl. az atlétikai csapatbajnokságról a torna döntőre szaladt a tanuló és az ugyanabban az időben megrendezett egyesületi versenyeken is szerepelt. Ezek a hibák jelentkeznek általában az iskolai sportban. Megszűntetésük nem egyedül a testnevelő tanárok feladata, hanem ahhoz több tényező összhatása, és bizonyos feltételek megteremtése szükséges.

Mik ezek a feltételek?

1. **Az iskola tantestületének közreműködése,** segítségadás az iskola sportéletében. Az egyes szakosztályok vezetésében más szakos tanárok is vállaljanak szerepet. A tantestület a nevelési problémák megoldásában nyújtson segítséget a testnevelőnek úgy, hogy a sportmunka fejlesztését is vegyék figyelembe.
2. **A KISZ szervezet aktív ténykedése** érvényesüljön az iskola sportjának szervezésében, a sportolókkal való foglalkozásban. Segíteni, bírálni kell a tanulmányi eredményében visszaesett sportolókat. Szervezni az iskola háziversenyeit, segíteni a szakosztályok munkáját.
3. **A testnevelés általános színvonalának emelése** szervesen kapcsolódik az iskolák sportjának megjavításához. A testnevelőtanár képzése foglalkozzék az iskolai sportmunka szervezési és módszertani kérdéseinek időszerű feladataival, a problémák megoldási lehetőségeivel is. Ismertesse a DSK célkitűzéseit, munkáját.
4. **A sportköri munka javítása,** az iskola KISZ tanácsadó testülete, a testnevelő tanár és a sportkör ifjúsági vezetősége egységének megteremtésén múlik. Kirándulásokat kell rendezni sportversenyekkel összekapcsolva. Propagandát kell kifejteni a házi és egyéb versenyek, bajnokságok alkalmával. Mozgalmat kell indítani „Jó tanuló, jó sportoló" címért. Társadalmi pályaépítő mozgalmat kell indítani ott, ahol a pálya építésére hely és lehetőség van. Az iskolák a közeli sportpályák kihasználása érdekében is és saját érdekükben is keressék fel ezeket a létesítményeket pályaigényükkel. Az igény jogerőre emelése érdekében országos szintű intézkedések szükségesek. Budapesten sok olyan sportpálya van, amelyet délelőtt és a koradélutáni órákban nem használ senki, iskolai célokra pedig nem adják oda, vagy magas használati díjat követelnek. A sportolni vágyó fiatalok ezrei követelik ezeket a sportpályákat használatra, hiszen az említett időpontokban kihasználatlanok.

Összegezve a tennivalókat, az eddig végzett munka ismeretében megállapíthatjuk, hogy biztató úton halad az iskolai sport. A további fejlődés alapfeltétele, hogy a testi nevelést elismerten, és a gyakorlati munkában érvényesítve a nevelés egyik fontos eszközének, teljesjogú területének lássák necsak a testnevelők, hanem a fiatalok nevelésével foglalkozók mindannyian.

A testi nevelés tudományos kérdéseivel foglalkozó szervek és testületek feltétlen foglalkozzanak az iskolai tömegsport problémáival, a fejlődés útjának keresésével!

Nyilvánvaló tehát, hogy az iskolai sportmunka nem elszigetelt területként jelentkezik, hanem szervesen kapcsolódik egész rendszerünk és ezen belül a magyar sport fejlesztésének további emeléséhez. Ha ezen az úton haladunk, akkor a magyar sport utánpótlásának problémáját is sikerül megoldani, s egyúttal olyan embereket nevelünk, akik a munkában és a haza védelmében egyaránt kiveszik a részüket és elősegítik hazánkban az egészséges, erős szocialista emberek társadalmának kibontakozását. Erre minden lehetőségünk megvan! Csupán élni kell a lehetőségekkel, ki kell használni és tervszerűen alkalmazni azokat.

Déri Rezső és **Kapcsos Lajos**
testnevelő tanár

(A Diák Sportközpont versenyprogramja és működési szabályzata felhasználásával.)

★

Sok a gyenge felépítésű, fizikai felépítésben elmaradt ifjú a lengyel orvostanhallgatók — az elsőévesek — között. Ezt állapítja meg E. Preisler és St. Wasilewska a Kultura Fizyczna 5. számában. Elég gyakori a keringési szervek betegsége. A nőknek majdnem a fele, a férfiaknak pedig az egynegyede gyenge testalkatú, gyenge izomerejű és feltűnően alacsony vitálkapacitású. (A fele nem éri el a 2600 ml-t.) A továbbiakban arról ír a két szerző, hogy gyógytestnevelési gyakorlatokkal milyen előnyös hatásokat értek el ezeken a hallgatókon.

★

Két centi és **hűszezer dollár.** A labdarúgó világbajnokságra korszerűsített göteborgi stadionban minden ülést két-két centiméterrel megszűkítettek: 50-ről 48-ra. Ezek a két centik több eladható jegyet és 20 000 dollárnyi többletbevételt jelentettek a svéd rendezőségnek!

★

A Bécsben megjelenő Wiener Montag írta szeptember 8-i számában az Austria—LASK mérkőzésről szóló beszámolójában: **„Úgy látszik, nem véletlen, hogy az Austria neve ugyanaz, mint az országé: egy passz jobbra, egy passz balra, egy passz hátrafelé . . ."** (ASKÖ, 1958 október)

Olvasóinkhoz

Lapunk 11—26. oldalán a középiskolák kísérleti testnevelési tanterveit közöljük. Az egyes táblázatok két-két oldal helyet foglalnak el. Az érdeklődők tehát emeljék ki a középső lapokat, mert a táblákat a lapok szétnyitásával teríthetjük csak magunk elé.

A tervek magyarázatát és indokolását szeptemberi számunkban közöltük.

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Прошлое, настоящее и будущее ... 3
(могучее развитие венгерского спорта современ освобождения).
Й. Пальфаи. Как можно постановить: в какой спортивной форме находится спортсмен ... 4
Во круг света. Кто первый по списку наилучших атлетов мира. Вопрос ранней специализации. Повышение достижений с помощью витаминов. Миллионные массы в физкультуре по сохранению кондиции ... 6
Г. Ковач. Пример чехословацкой физкультуры ... 8
(Доклад о чехословацком физкультурном конгрессе и об опытах приобретенных в Чехословакии.)
Создается всемирный совет по физкультуре и спорту ... 10
Испытательные учебные планы по физическому воспитанию в средних школах ... 11—26
Закрытый каток в Нью-Хавене ... 27
Спросите — мы ответим. Почему не было плавания на древних олимпиадах (Д-р Мезе) ... 28
В. Д. Так приготовили прекрасную базу спортивной площадки работников по финансовым делам ... 29
Д-р Ф. Хепп. О работе кафедр Московского Института Физкультуры ... 30
Медали чемпионатов-Европы по плаванию ... 32
Дери—Капчош. Роль и задачи студенческого спорта в жизни венгерского спорта ... 33
Шош—Сий. Общие вольные упражнения для соревнования начальных школ ... 35

INHALTSVERZEICHNIS

Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft ... 3
(Über den mächtigen Aufschwung des ungarischen Sports seit der Befreiung)
J. PALFAI: Wie man die Form des Sportlers jeweils feststellen kann ... 4
Weltrundschau: Der Rangerste Athlet der Welt. Die Frage der frühen Spezialisierung. Leistungssteigerung durch Vitamine ... 6
G. KOVÁCS: Das Beispiel der tschechoslowakischen Körpererziehung ... 8
(Vortrag über den tschechoslowakischen Kongress für Körperkultur und über die dortigen Erfahrungen)
Ein Weltrat für Körperkultur und Sport ... 10
Die Lehrpläne der experimentalen Körpererziehung in den Mittelschulen ... 11—26
Die gedeckte Eisbahn von New-Haven ... 27
Bitte fragen — wir antworten: Warum keine Schwimmwettkämpfe an den antiken Olympischen Spielen veranstaltet waren? **(dr. F. Mező)** ... 28

CONTENTS

The past, the present and the future ... 3
(The immense evolution of the Hungarian sports since the Liberation)
J. PALFAI: How to determine at any time the form of the sportsman? ... 4
World news: The world's top athlete. The problem of the early specialisation. Improvement of sports performances through vitamines ... 6
G. KOVACS: The example of the czechoslovak physical education ... 8
(Report on the congress for physical education held in Czechoslovakia and the experiences gained thereon)
A World Counsel of physical education and sports is being founded ... 10
The syllabus of the experimental physical education at the secondary schools ... 11—26
The indoor ice rink of New Haven ... 27
Questions-answers: Why swimming competitions were not held on the ancient Olympic Games **(dr. F. Mező)** ... 28
D. V.: How the excellent subsoil of the soccer playground of the sporting club „Pénzügyőr" has been made? ... 29
Dr. F. HEPP: About the work of the chairs at the Moscow College for physical education ... 30
DERI—KAPCSOS: About the role and tasks of the student sports in Hungary's sporting life ... 33
SOS—SZIJ: Group free exercises for the primary schools competition ... 35

TABLE DES MATIERES

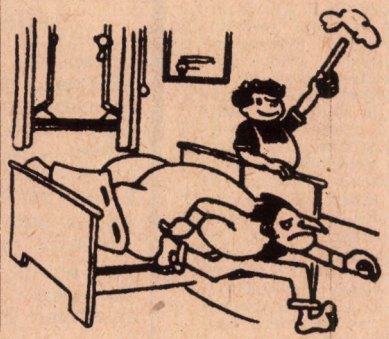
Le passé, le présent et l'avenir (l'essor considérable du sport hongrois depuis la libération) ... 3
J. PALFAI: Comment peut-on constater la forme de l'athlète à tout moment? ... 4
Actualités: L'athlète en tête du classement mondial. Le problème de la spécialisation prématurée. L'augmentation de la performance par l'intérmédiaire de vitamines ... 6
G. KOVACS: L'exemple de l'éducation physique tchécoslovaque ... 8
(Rapport sur le congrès d'éducation physique en Tchécoslovaquie et sur les expériences y faites)
Un Conseil mondial de culture physique et de sports est en formation ... 10
Les programmes d'enseignement de l'éducation physique expérimentale dans les écoles secondaires ... 11—26
Le patinoire couvert de New-Haven ... 27
Demandez s. v. p. — Nous vous répondons: Pourquoi n'y avait-il pas d'épreuves de natation aux Jeux Olympiques antiques **(dr. F. Mező)** ... 28
D. V. Comment le sous-sol excélent pour le terrain du club sportif „Pénzügyőr" fut-il préparé? ... 29
Dr. F. HEPP: Sur le travail des chaires à l'Institut d'Education physique de Moscou ... 30
DERI—KAPCSOS: Le rôle et les devoirs des sports universitaires dans la vie sportive hongroise ... 33
SOS—SZIJJ: Exercises à mains libres communes pour le competition des écoles primaires ... 35

Mit segíthet a táplálkozás?

N. N. Jakovlev a sportolók táplálkozásáról írt az NDK-ban megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur című folyóirat júniusi számában. Megállapítja, hogy az edzések mennyiségi és minőségi növekedése következtében emelkedett az energiafogyasztás is. Táblázatok sorában mutatja ki: milyen változást okoz a szervezetben az edzés, s milyen hatásúak a különféle táplálékok, a sók és a vitaminok. Közli, hogy az eddigi megfigyelések szerint a sportolók táplálkozása még egyáltalán nem felel meg a követelményeknek, szükséges tehát, hogy a sportélelmezés kérdését napirenden tartsák és tovább vizsgálják. A helyes táplálkozás jelentős mértékben segítheti a sporteredmények javulását.

Teniszezés a házak tetején

New Yorkban a nagy felhőkarcolók árnyékában az alacsonyabb házak tetején rendszeresen sportolnak a városba kényszerült emberek. A pályák mesterséges talajúak, műanyagból készültek. A legtöbb ilyen sportpálya — teniszpálya. Ezeken rendszeresen játszanak a munka előtt, munkaszünetekben és munka után. (Il Tennis Italiano, 1958, 2. szám.)



Milliós tömegek a kondicionáló testnevelésben

A Szovjetszkij Szport közlése szerint egyre kedveltebbé válik az üzemekben a kondicionáló testnevelés és manapság már milliós tömegek vesznek részt benne. A fizetett szakvezetők mellett már mindenütt működnek a társadalmi oktatók is. Például az Ural vasgyárban 250 társadalmi oktató működik. Az üzemi kondicionálás módszereiről, eljárásairól legutóbb tartott nagygyűlésen a legtöbb felszólaló kiemelte a kondicionálás előnyös hatásait, azt, hogy a mozgás jelentősen emeli a dolgozók hangulatát, javítja frisseségüket, munkaképességüket.

A kondicionálás további elterjesztése végett az értekezleten a következőket javasolták: Bocsássanak ki falragaszokat, felhívásokat, a társadalmi oktatók számára tájékoztatókat. — Készítsenek rendszerezett felvilágosító anyagokat. — Dolgozzanak ki gyakorlatokat, gyakorlatsorozatokat. — Vegyék be a filmhíradó, a televízió műsorába a kondicionáló testnevelést. — A legjobb oktatók módszereit ismertessék széles körben. — Tegyék további tudományos vizsgálatok tárgyává a kondicionáló testnevelést. — Tanítsák ezt is a testnevelési intézetekben.

Általános iskolák együttes verseny szabadgyakorlata

Az általános iskolák sportversenyeinek gyakorlatanyagát a Művelődésügyi Közlöny szeptember 15. száma tartalmazza. A tornaversenyek együttes szabadgyakorlatát rajzokban az alábbiakban mutatjuk be:

1. gyakorlat

Kiinduló állás: alapállás. 1—4. ütem: karemelés oldalsó középtartásba; 5.: karemeléssel taps a fej felett; 6.: karlendítés oldalsó középtartáson át mélytartásba, taps a combon; 7.: karlendítés oldalsó középtartáson át, taps a fej felett; 8.: karlendítés oldalsó középtartáson át mélytartásba, tapssal a combon és karlendítés oldalsó középtartásba.

2. gyakorlat

Kiinduló állás: szögállás, kar oldalsó középtartásban. 1.: karlendítés a test előtt keresztbe (vízszintesig, bal kar elöl); 2.: karlendítés oldalsó középtartásba és bal láblendítés oldalt jobb lebegőállásba; 3.: karlendítéssel magastartásba, bal lábbal lépés bal támadóállásba balra és törzshajlítás jobbra; 4.: karlendítés oldalsó középtartáson át mélytartásba, tapssal a combon oldalsó középtartásba és bal lábbal lépés szögállásba; 5—8.: mint 1—4. ü. ellenkezőleg (jobbra).

3. gyakorlat

Kiinduló állás: szögállás, kar oldalsó középtartásban. 1.: karleengedéssel ereszkedés guggolótámaszba (zárt térd); 2. karemeléssel oldalsó középtartásba, bal lábbal lépés balra terpeszállásba és törzsdöntés előre; 3. törzsrugózással törzshajlítás előre, bokafogással; 4.: bal lábbal lépés alapállásba. 5—8.: mint 1—4. ü. ellenkezőleg (jobbra).

4. gyakorlat

Kiinduló állás: alapállás. 1.: karlendítés előre magastartásba, folyamatosan; 2—3.: karleengedés oldalsó középtartásba és felső törzshajlítás kétszer hátra (tenyér felfelé); 4.: karlendítés magastartáson át előre, hátsó rézsútos mélytartásba; 5. mint 1. ütem: 6—7.: mint 2—3 ütem; 8. karleengedés oldalt mélytartásba.

5. gyakorlat

Kiinduló állás: alapállás. 1.: bal lábbal lépés balra terpeszállásba, törzshajlítás előre, mindkét kézzel bal bokafogás; 2.: törzsemeléssel és jobb kar lendítéssel oldalsó középtartásba, törzsfordítás jobbra és felső törzshajlítás hátra, kar oldalsó középtartásba, tenyér felfelé; 3.: jobb karlendítéssel és törzsfordítással balra, törzshajlítás előre, mindkét kézzel bal bokafogás; 4.: bal lábbal lépés alapállásba; 5—8.: mint 1—4. ü.: ellenkezőleg (jobbra).

6. gyakorlat

Kiinduló állás: alapállás. 1.: ereszkedés guggolótámaszba (zárt térddel); 2.: ugrás hátra terpesz fekvőtámaszba; 3.: ugrás guggolótámaszba; 4.: alapállás; 5—8.: mint 1—4. ütem.

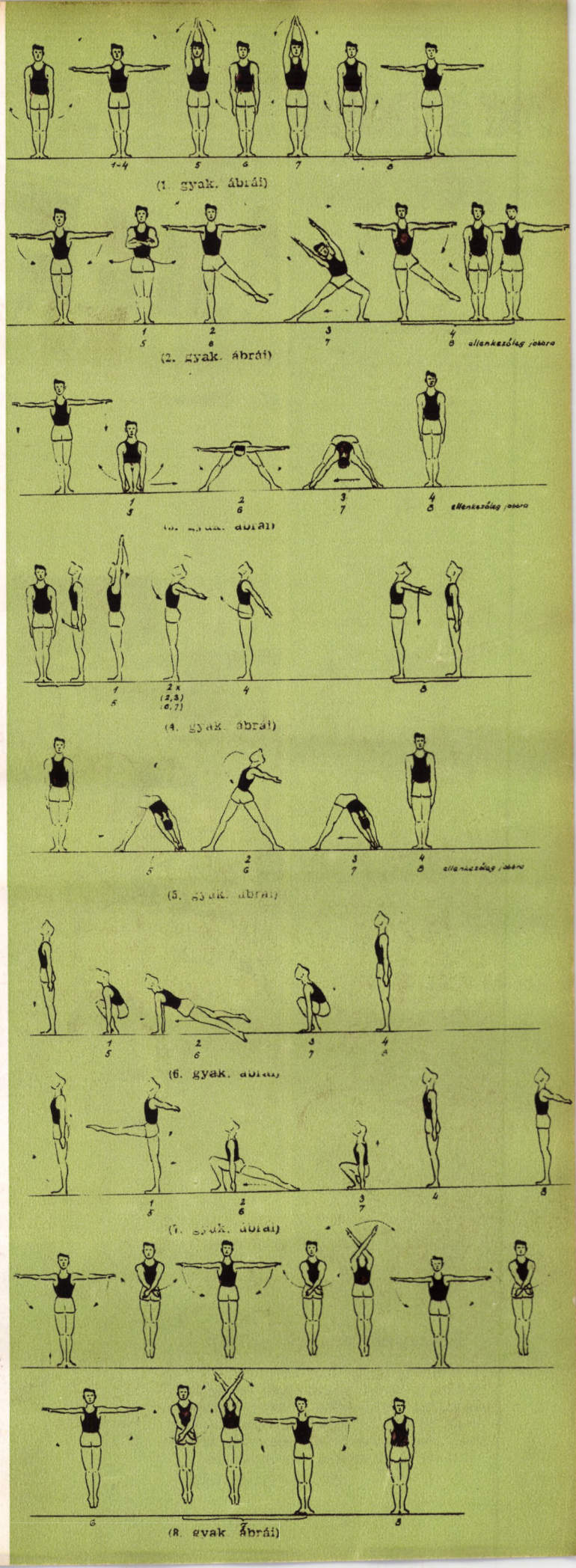
7. gyakorlat

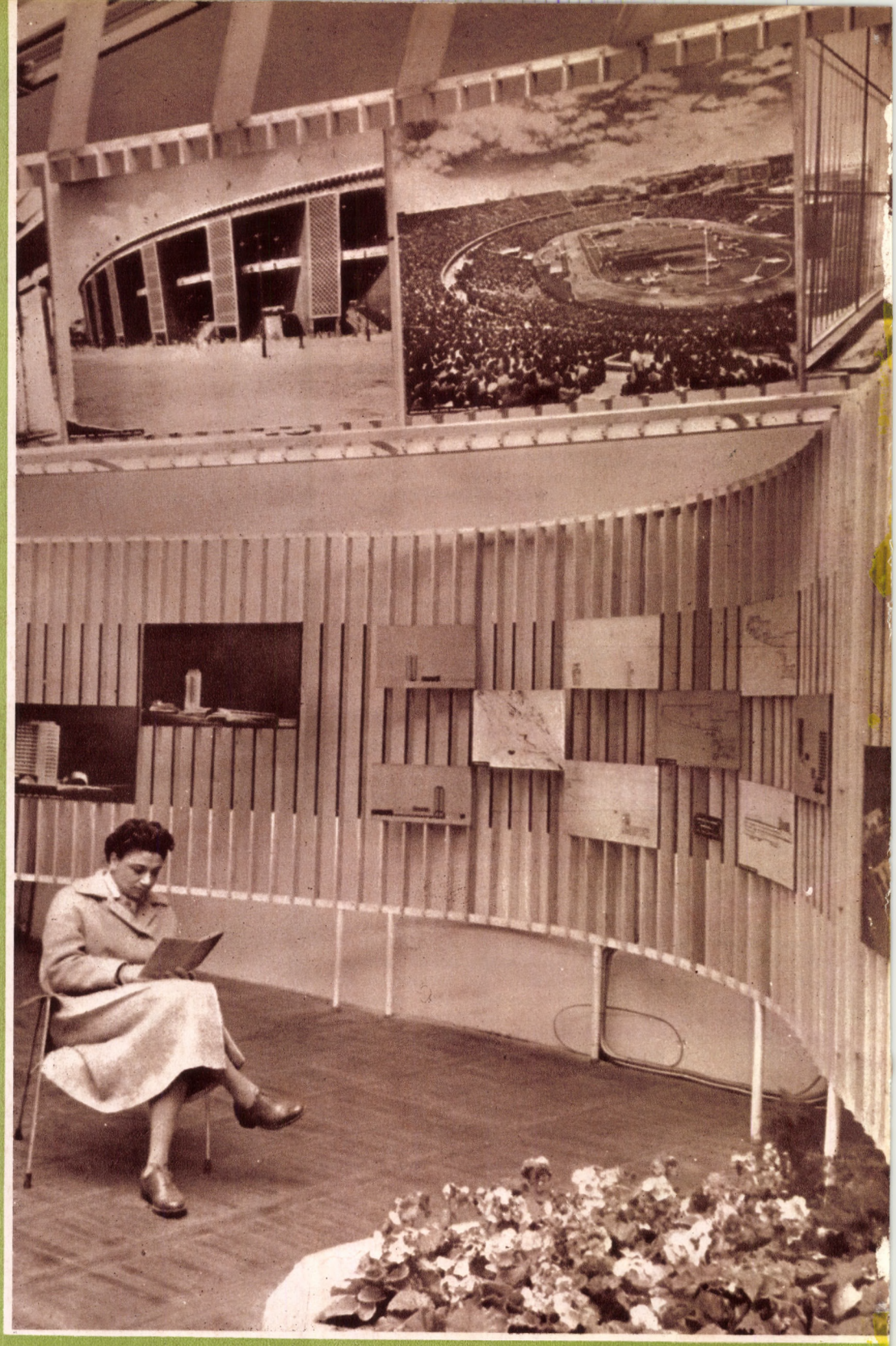
Kiinduló állás: alapállás. 1.: karlendítés oldalsó középtartásba és bal láblendítés előre (vízszintesig) jobb lebegőállásba; 2.: bal láblendítéssel hátra, karleengedéssel oldalt, ereszkedés jobb guggolótámaszba (bal láb hátra nyújtva); 3.: bal lábzárás a jobbhoz guggolótámaszba; 4. alapállás; 5—7.: mint 1—3. ütem, ellenkezőleg; 8.: karemeléssel oldalsó középtartásba, térdnyújtással szögállás.

8. gyakorlat

Kiinduló állás: szögállás oldalsó középtartásba. 1.: felugrással karlendítés a test előtti keresztbe (bal kar elöl); 2.: páros lábon szökdeléssel karlendítés oldalsó középtartásba; 3.: szökdeléssel 1/1 karkörzés a test előtt lefelé kezdve; 4.: mint 3. ütem; 5. szökdeléssel karlendítés a test előtt keresztbe; 6. szökdeléssel karlendítés oldalsó középtartásba; 7. szökdeléssel 1/1 karkörzés a test előtt, lefelé kezdve; 8.: kar leengedéssel alapállás.

(A rajzokat Szijj Zoltán készítette.)





Budapest ma és holnap

A Nemzeti Szalonban rendezett kiállításon a sportvonatkozású építkezéseket az 1949—1953 között épített, most 94 000 fő befogadására alkalmas, nagyszerű Népstadionunk képviseli. A kiállítás „sport-sarka"

(Kozák Lajos felv.)

SPORT ÉS TUDOMÁNY



Római jelentés

A tenisz korszerűsítése

Vitaminozási kísérletek

Sportiskolák a Szovjetunióban

Vajda Péter, a magyar úszószakirodalom úttörője

II. ÉVFOLYAM
12 SZÁM
1958 DECEMBER HÓ
ÁRA 4 FORINT

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

II. ÉVFOLYAM ★ 1958 DECEMBER ★ 12. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Elnök: dr. Lissák Kálmán * Felelős szerkesztő: dr. Hepp Ferenc

TARTALOM

MEZŐ FERENC: Az olimpiai gondolat 3
BÁLINT GÁBOR: Eredményes vitaminozási kísérletek Szegeden 6
Szünethosszabbítás, vagy rövidítés a szakaszos edzésben? 7
SZABÓ JÁNOS: Kairói levél 8
H. F.: Hogyan működnek a szovjet sportiskolák? 9
HOPPE LÁSZLÓ: Vajda Péter és a magyar testnevelés 10
OLIMPIA FELÉ. Az olimpiai program csökkentése és a lovasok. Az Ekelund terv. A lovasversenyzők megoszlása (T.) 12
ÓCSAI JÓZSEF: A magyar sportkönyvkiadás jövő tervei .. 13
VILÁGHÍRADÓ. Idegrendszerünk ellenőrzése. A varsói testnevelési akadémia. A vívás fejlődése a Szovjetunióban. Ahol mindenki sportol. A sport és tudomány. Népszerűsödik a torna 14
KÉRDEZZEN — FELELÜNK. Milyen ősi nyomai vannak ugró és dobó sportunknak. (Ráth-Végh István) 16
ÚJÍTÁSOK ÚJDONSÁGOK. A közönség jobb tájékoztatása érdekében (V. O.) 17
A SPORTORVOS SZEMSZÖGÉBŐL. Mi készül a sportklinikán (Erdős Jenő). Az akaraterő csodái. A köszvényes, béna Andorson — első a csatornaúszásban. (T.) Tolókocsi és futóbajnok (K.). A túledzettség megváltozott formája 18
OZORAY—STEGER: A magyar vívósport tanítómesterei. III. Fodor Károly 20
P. J.: Meg kell menteni a teniszt! 21
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? 22
EDZŐK OLDALA. Edzők hároméves levelező tanfolyamai az NDK-ban 23
VIDÁM HIRADÓ 24
ISKOLAI TESTNEVELÉS 25
SOMORJAI LÁSZLÓ: Tüntessék el az ellentmondásokat az iskolai testnevelésből 25
BARNA ISTVÁN: Hogyan segítheti a szülői munkaközösség az iskolai sportmunkát? 25
SÓS ISTVÁN: Amiről beszélni kell. Felmentések a testnevelés alól 26
NAGY GYÖRGY: Hagyományos sportversenyek koedukált iskolában 27
SZIJJ ZOLTÁN: Általános iskolák versenygyakorlatai 28
KOVÁCS—CHRISZTIÁN: Békés megyéből jelentik 29
Megjegyzések Pünkösty Huba cikkéhez 30
Tótágas. Vélemények és hozzászólások. Az elhízott gyerekek és a testnevelés. Hírek, közlemények 31
Néhány megjegyzés az iskolai testnevelésről — az Egyesült Államokban 32
V. KANAKI: Az ifjú atléták gyorsaságának fejlesztése 33
MOLNÁR JÓZSEF: Római látogatás 35

Címképünk: Másodszor nyerte el a Szolnoki Dózsa Magyarország vízilabda bajnokságát. Boros véd. (Képes Sport — Komlós felv.)

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 34

Diákköri tudományos szakkonferencia a Testnevelési Főiskolán

November 12-én a Magyar Testnevelési Főiskolán a diákkörök tudományos szakkonferenciát tartottak. A tudományos előadások a következők voltak:

Bácsalmási Mihály, Détár László, Szabó János és Szűcs Béla (1958-ban végzett hallgatók): **A dobások közben előforduló mozgáshibák, ezek okai és kiküszöbölésük módja.**

Bátor Vilmos és Jakobsen József IV. éves hallgatók: **Az osztályozás az iskolai testnevelésben.**

Bagoly Ildikó, Kellermayer Sándor és Molnár Júlia III. éves hallgatók: **Izomtónus vizsgálatok testgyakorlatok során.**

Babits László, Bodor Barna, Chao Ven-jüen, Fehér Ferenc, ifj. Kerezsi Endre, Németh Béla, Pintér Márta és Walter György II. éves hallgatók: **A súlylökés műveletének (pálya, sebesség, gyorsulás, terhelési viszonyok) mechanikai vizsgálata.**

Márton Jenő, Sykó Attila és Szakály Ernő IV. éves hallgatók: **A reflescop alkalmazása testnevelési órákon és diákköri foglalkozásokon.**

Szemerédy László és Nagy Aranka 1958-ban végzett hallgatók: **A légzési mechanizmus vizsgálata sportolókon.**

Onódi József versenydíjai a Sportmúzeumban

Újabb értékes érmekkel, serlegekkel, oklevelekkel, a magyar sport történetére vonatkozó okmányokkal gazdagodott a Sportmúzeum.

Onódi Józsefné, férje, a 900-as évek kiváló úszójának sporthagyatékát — 210 érmet, 5 serleget és 144 oklevelet — a Sportmúzeumnak ajándékozta. Onódi József az 1906-ban a 4 × 250 m-es úszóváltóban győztes magyar olimpiai csapat tagja volt. 1903-tól 1908-ig a MUE vízilabda bajnokegyüttesében is játszott, Károly fivérével együtt. (Képünk az olimpiai bajnokot az 1909-ben megnyert 100 yardos magyar úszóbajnokság alkalmából ábrázolja).





Sportkönyvekről

Dr. Gelenczei Emil: 200 megnyitási sakkcsapda. A könyv szórakoztatva tanít, miközben bemutatja a legérdekesebb, leggyakoribb csapdákat. Nagyon sok érdekes játszmát talál a könyvben az olvasó, köztük világhírre szert tett játszmákat, azonkívül történelmi érdekességű csapdákat: Evans-csel, Blackmar-csel stb. Nemcsak a kezdők, minden játékos számára vígasztalást nyújthat a könyvnek az a megállapítása, hogy a különféle cselekneK nagymesterek, nemzetközi nagymesterek, sőt világbajnokok is áldozatul estek. A könyv a csapdákat a megnyitások szerint csoportosítja. A Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat kiadása, 144 oldal ára: 20 forint.

★

Játéktereket, játéktereket!

Diem a Die Leibeserziehung című lapban kifejti: minden lakótelephez legfeljebb negyedóra járásnyira játéktérnek kellene lennie. De nemcsak homokozóval az egészen kicsinyeknek, hanem különféle játéklehetőséggel a nagyobbaknak, kézi- és röplabdapályával a serdülőknek. S a játéktérekre nem csősz kell, hanem — játékvezető-nevelő.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA külföldi képviseletei

58/7231 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula



AZ OLIMPIAI GONDOLAT

Írta: Mező Ferenc dr., a NOB tagja

Az olimpiai játékok eredetét időszámításunk előtti 776-tól számítjuk. Ekkor jegyezték fel első ízben az akkor még egyetlen szám, a rövidtáv, a stadionfutás győztesének, Koroibos-nak a nevét. Az élénk görög képzelet azonban a ködbevesző időkbe vitte előre a művelődéstörténelem e ragyogó intézményének, az olimpiának eredetét. E szerint Oxylos, az Olympiától északra elterülő ország mesékben élő királya is rendezett már olimpiai versenyeket. Hamarosan meg is kedvelte ezt az ifjúság, csak az volt a baj, hogy a görögség szüntelenül marakodott egymással és ennek lassanként teljesen áldozatául esett a gyönyörű verseny is. Megszűnt hát a sport, de a viszály tovább dúlt, háború háborút követett. Oxylos egyik utódjának, Iphitos királynak idejében még dögvész is tizedelte Dél-Görögország, az ún. Peloponnésos lakosságát, úgyhogy már-már az a veszély fenyegetett, hogy teljesen kipusztul a lakosság. Követeket küldött hát a király Delphi-be, hogy Pythiától, a jósnőtől megtudja a jósda istentulajdonosának, Apollonnak a tanácsát. Delphiben először áldozatot mutattak be az istennek, utána a templom szentélyében Pythiához járultak. Egy sziklarepedés felett ült a jósnő, háromlábú széken, az ún. tripuson. Alulról kéngőz szállt felfelé. Ez elkábította és kábulatában különféle jósszavakat kiáltozott. Ezeket a papok mindjárt versbe szedték. Az Iphitos király követségének adott jóslat így hangzott:

Védjétek meg hazátokat, tartózkodjatok a háborútól,
ápoljátok a közös barátságot a hellénekkel, míg évenként
való ünnepeitekhez el nem jön az öröm éve.

Persze, a mindennapi ember ettől a választól nem lett volna okosabb, de a bölcs Iphitos megfejtette a jóslatot: az istenség azt kívánja, hogy újítsák fel a feledésbe ment olimpiai játékokat. Boldogan vállalkozott erre a király és mindjárt szerződést is kötött a bölcs Lykurgossal, Sparta legendáshírű királyával. A megállapodás tartalma:

Olympia szent hely. Aki oda fegyveres erővel belép, azt istentelennek nyilvánítják. De éppúgy istentelen az is, aki tehetsége szerint az ilyet nem torolja meg.

Ezt a szerződést — a sporttörténelem első írott emlékét — érc-diszkoszra vésték, a diszkoszt pedig Héra istennőnek az olympiai szent ligetben tündöklő templomában helyezték el. Aristotelés, az ókor egyik szellemóriása ott látta ezt a diszkoszt az i. e. IV. században, de még az i. u. második században is ott találta Pausanias, a tudós ókori utazó, aki *Részletes leírás* (Periégésis) c. munkájában bőséges adatokat hagyott ránk a görög művészetre, irodalomra, aztán a testi kultúrára vonatkozólag; de az olimpia történetével kapcsolatos tudásunk javát is neki köszönhetjük. Tőle tudjuk például (V. 4, 6) azt a változatot, hogy Pythia a szó legszorosabb értelmében elrendelte az olimpiai játékok felújítását.

Az egyezség eredményeként az olympiai játékok új életre keltek és az ie. 776-ban már fel is jegyezték a 192,27 m hosszú, ún. stadiontáv győztesének, az élisi Koroibosnak a nevét. Foglalkozására nézve cukrász volt.

724-ig csak ebből a futószámból állt a verseny, ettől kezdve azonban egyre-másra kerültek a műsorba hosszabb távok is (de a leghosszabb, a dolichos is csak 4614,5 m-t tett ki), aztán az izgalmas nehézatlétikai számok — a birkózás, az ökölvívás és a kettő összeolvasztásából keletkező pankration, majd a gazdag emberek versenyei — a ló- és kocsiversenyek —, valamint a szellemi, művészeti versenyek. A műsor gyarapodásával együtt nőtt az érdeklődés is a versenyek iránt és hamarosan nemcsak az anyaország, a görög szigetek (Szicília, Rhodos, Kréta), hanem a távoli göröglakta vidékek (Dél-Itália, Kis-Ázsia és Észak-Afrika) lakosai is egyre nagyobb tömegekben zarándokoltak az olimpiára, a görögség legnagyobb nemzeti ünnepére.

Az Iphitos—Lykurgos egyezmény további fejlődése hozta létre idők folyamán a *Fegyvernyugvást*, az ekecheiria-t (azt jelenti: el a kézzel!) Szent egyezség volt ez, melynek értelmében az olimpia idejére az egész göröglakta világban a hadviselő felek megszüntettek minden ellenségeskedést, sőt még a torzsalkodást is. *Ez a ragyogó gondolat* — legalább az olimpia tartamára — *tudatosította a görögség lelkében, hogy valamennyien édestestvérek!*

A Fegyvernyugvás időtartama mintegy három hónap volt: a messzebbre eső vidékekről, Örményországból, Szíriából, Egyiptomból az oda- és visszaút egy hónapnál is tovább tartott. A versenyzőknek még az olimpia előtt 30 napig szigorú előgyakorlatokat kellett végezni Élisben — ennek előkelő, versenyrendezésre képzett polgárai közül sorsolták ki a versenybírákat, a hellanodikai-t —, de az 55 kilométerre fekvő Olympia küzdőtereit is gyakorta igénybevették.

I. e. 431—404 között a görögség két pártra osztottan pusztította egymást. A 420. év tavaszán az olimpiai hírnökök, az ún. spondophoroi, bejárták a görög vidékeket, meghívták valamennyi testvérüket és egyben közhírré tették a Fegyvernyugvás idejét. Sparta nem törődött vele, megtámadta az Olympia közelében levő Pyrgost, a vele szomszéd Lepreont pedig 1000 fegyveressel megszállta, mert jó támaszpontnak tartotta a háború folytatásához. Az élisiek igen szigorú büntetéssel sújtották a vezető államot: katonánként 2 minát kellett fizetnie. Nagy összeg volt ez, Athénben akkor 2000 ökröt lehetett rajta venni. Sparta nem volt hajlandó a bírságot kifizetni, mire az élisiek kizárták az olympiáról. Kis ország volt Élis, és



A delphi stadion

mégis szembe mert helyezkedni még a katonailag legerősebb országgal, Spártával is, mivel *a népek közti baráti, sőt testvéri kapcsolatok létesítésének szükségességét hirdető magasztos és emberséges olimpiai eszmét vallotta, szentnek tartotta.*

A peloponnésosi testvérháború folyamán Rhodos szembeszállt Athénnel. Különösen sok borsot tört orruk alá az a rhodosi csatahajó, amelynek a háromszoros pankration-olimpiai bajnok, Dorieus volt a parancsnoka. A hajót elfogták, Doreiust bajtársaival együtt fogolyként Athén főterére vitték, hogy mint rabszolgát eladják. Ahogy ott mustrálták őket, valamelyik athéni felismerte a koszorús bajnokot (i. e. 432—24 között avatták olimpiai győztessé), a világhíres, ugyancsak olimpiai bajnok Diagoras fiát, mire nemcsak hogy azonnal szabadnak nyilvánították, hanem még hozzá külön hajón vitték vissza hazájába. Íme *az olimpiai gondolat ereje még a háborús gyűlöleten is átlátott!*

Az egyik versenyre — nem tudjuk, hogy melyikre — útban volt már Olympiába az athéni Phrynón. Egyszerre csak martalóc csapattal, II. Fülöp makedóniai király (uralkodott 359—336) katonáival találkozott. Reátörtek és mindenéből kifosztották. Ahogy hazaért, bejelentette sérelmét a népgyűlésnek és azt kérte: engedjék meg, hogy elmehessen a hatalmas királyhoz és tőle elégtételt kerhessen. A népgyűlés egyhangúlag hozájárult óhajához, sőt még melléje rendelte szószólónak, a nagy szónoknak, Démosthenésnek hívét, Ktésiphon-t is. A király barátságosan fogadta őket, mentegette zsoldosait, hogy még nem tudtak róla, hogy a Fegyvernyugvást kihirdették, s ráadásul még gavalléros kártérítést is adott Phrynón-nak. *Az olimpiai gondolat előtt még a világ akkor leghatalmasabb királya is fejet hajtott.*

(Ide kívánkozik az az adat, hogy 356-ban a lóversenyben elért győzelméért az ő homlokát is díszítette a világ eddigi legnagyszerűbb versenydíja, az olajfa ágából és leveleiből font koszorú.)

Fia, Nagy Sándor is híve-vallója volt az olimpiai gondolatnak. Uralkodása idején már igen elszaporodott mindenfelé a menekültek száma, elhatározta tehát, hogy visszaszólítja valamennyit hazájába. Tudta, hogy az olimpia a görögség legnagyobb gyülekezete, nyilvánossága, de egyben a béke gondolatának legideálisabb központja, éppen ezért a legalkalmasabb hely terve megvalósítására. Elküldte hát egyik legbizalmasabb emberét, Kikanórt a 324. évi olimpiára és vele adott egy levelet, hogy ezt olvastassa fel azzal, aki a hírnökök versenyében a koszorút kapja. (Ilyen verseny is volt Olympiában: a győztes egyben megszerezte a jogot, hogy minden hivatalos közlést kihirdethessen.)

Nagy tetszéssel fogadta az olimpiai gyülekezet a király üzenetét. Az ünnepen jelenlevő több mint 20 000 menekült csupa boldogság volt és magasztalta Sándor jóindulatát.

Az olimpiai gondolat adta meg a ragyogó keretet az 1896-ban rendezett első athéni olimpiának is. A versenyzők száma ugyan még kicsiny volt, mindössze 285, de a 88 külföldi versenyzőt szeretetük minden jelével elhalmozták a görögök. Különös melegséggel ünnepelték a magyar csapatot, mert mind a 12 tagja a görög nemzeti színeknek megfelelően kék-fehér ruhában járt és kékszalagos fehér szalmakalapot viselt; aztán a magyar csapat volt az egyetlen, amely az olimpia megnyitása előtti napon, április 5-én (görög időszámítás szerint március 24-én) az olimpiai stadion örökemlékű mecénása, Averoff szobrának leleplezésekor beszéd kíséretében koszorút helyezett el a művészi szempontból is értékes alkotásra.

Az újkori olimpizmus vezérei, a NOB elnökei egytől egyig őrei az olimpiai gondolatnak. Az alapító Coubertin kezdettől az olimpizmus lényeges részének tekintette a különböző népek közötti békét és testvériséget.

Az olimpiai gondolattal éles ellentétben van a civódás, a gyűlölködés. Gyönyörűen példázta ezt az 1932. évi losangelesi olimpia. Az 5000 m-es síkfutásról mindenki úgy vélekedett, hogy az a finn futók házi versenye lesz. Köztük is Lehtinen volt a legjobb közvetlenül az olimpia előtt nyomta le világcsúcsot 14:17-re. Az amerikai Hill azonban, akit mindenki afféle átlagembernek hitt, nagyon szorongatta őt. A célegyenesben az amerikai látszott frissebbnek, igyekezett előzni, de Lehtinen hol kifelé, hol befelé szorította őt: nem engedte előretörni. A közönség jól látta ezt és — tombolt haragjában. Lehtinen néhány centiméterrel megelőzte Hillt.

Amikor legnagyobb volt a nézőtér tombolása, egyszercsak megszólalt a hangszóró:

— *Hölgyeim és uraim, gondoljanak rá, hogy a finnek vendégeink!*

Egyszeriben elült a zaj. Felülkerekedett a sportszerűség. Az amerikaiak nem óvtak, a versenybíróság jóváhagyta az eredményt.

Győzött az olimpiai gondolat.

Az olimpiai gondolatnak látható szimbólumai is vannak: ilyen az öt egymásba fonódó színes (sárga, kék, fekete, piros, zöld) karika, annak a jelképezésére, hogy az öt világrész



Averoff szobra az athéni stadion előtt

testvéri szeretetben olvad össze az olimpiai gondolatban. Egyébként az 1920. olimpián jelent meg először. Az öt karikával együtt immár a világ legkisebb zugában is ismeretes a jelmondat, a

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS.

(Gyorsabban, Magasabbra, Bátrabban.)

A jelmondat az arcueil-i (Franciaország) gimnázium egykori rektorának, Didon-nak a lelkében fogant meg még a 90-es években, amikor búcsút vett az életbe lépő tanítványaitól. *Helyes lenne, ha az olimpiai karikák számához a jelmondat szavait is kiegészítenék ötre.* A két új szó ez lehetne: *„sollertius" — ügyesebben,*

művészibben, „constantius" — kitartóbban. Így az öt szó jobban kifejezné a verseny során szükséges valamennyi lelki készséget.

Nagy kár, hogy eddig nem sikerült megtalálni a módját, hogyan lehetne megvédeni ezeket a gyönyörű jelvényeket a profán (merkantil) célokra való felhasználástól. Már láttunk Olimpiai Cirkuszt, sőt vendéglőt is.

Az olimpiai gondolatot gyönyörűen szolgálja a NOB-nak az a rendelkezése is, hogy azokban a stadionokban, amelyekben olimpiát rendeztek, jól látható helyen *fel kell tüntetni az 1—6. helyezettek nevét, hazáját, sportágát.* Az éremdíjat nyert 1—3. helyezettekre más — párhuzamosan futó — megtiszteltetés is jár: sikerük helyén ünneplik őket olyképpen, hogy hármas győzelmi dobogóra állítják őket. Vajon lehet-e az életben ennél magasztosabb pillanat, mely jobban zsongítja, elárasztja a szívet boldogsággal?

Az olimpiai gondolat ragyogó megtestesítője az Olimpiai Falu is. Pausaniasból (VI. 21, 2) tudjuk, hogy már az ókorban is külön lakásuk volt az atlétáknak Olympiában. Ez a nagy edzőcsarnoknak, a Gymnasiumnak a nyugati falához simult és az ott csörgedező Kladeos folyóra nézett. A vidéket Lysias, az V. századbeli híres szónok Hellas legszebb részének tartotta.

1929-ben jártam ott először: az alkony kelthette hangulatban hogyan, hogyan se, papír került a térdemre, azután engedelmesen sorakozni kezdtek rajta a szavak, epigramma sorban:

„Hajdan idők hírét suttogja az
alkonyi szellő,
Drága maradványit fák sűrű
lombja fedi.
Nézem a szent ligetet, és sóhaj
száll keblemből.
Mért fakul el mi ragyog, mért
múlik el mi dicső?"

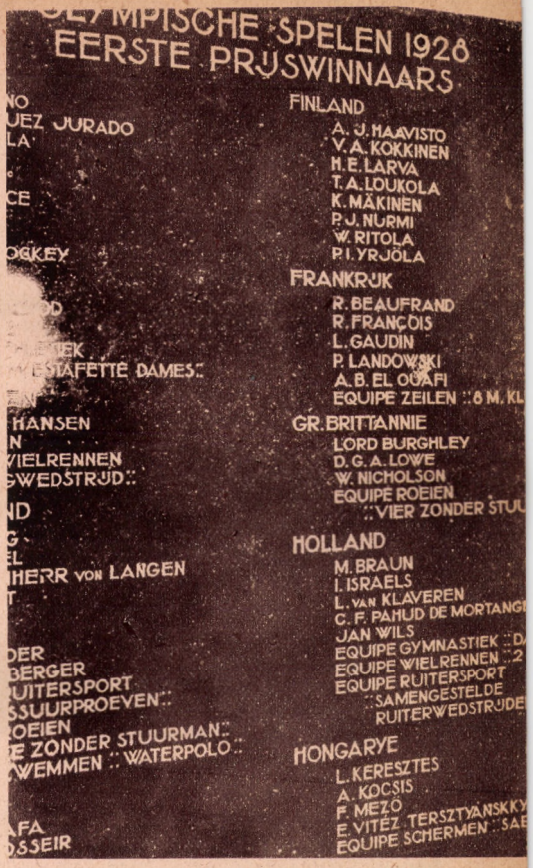
Korunkban új életre kelt az Olimpiai Falu is, mégpedig Los Angelesben 1932-ben és remekül szolgálta az olimpiai gondolatot. William May Garland-nak, az Egyesült Államok NOB tagjának ötlete volt, hogy a világ ezernyi vidékéről érkező fiatalságot közös faluban kell elhelyezni, hogy együtt legyenek szabad idejükben, együtt készülhessenek versenyeikre, megismerhessék egymás hazáját, annak múltját, jelenét, dalait, szokásait és közben meleg barátság fejlődjék közöttük. Garland elképzelése remekül bevált.

Helsinkiben történt: az egyik amerikai egyes evezősnek elromlott a csónakja és nem tudott készülni versenyére. Ahogy ez tudomására jutott a szovjet Tyukalovnak, kéretlenül felajánlotta ellenfelének egyik csónakját. Tyukalov lovagias magatartása az olimpiai gondolat valóságos megtestesítője lett. (Egyébként a szovjet versenyző győzött az egyesben.)

Kerek egy évvel a helsinki olimpia előtt cikket írtam a Nemzetközi Olimpiai Bizottság hivatalos lapjába, a Lausanne-ban megjelenő „Bulletin"-be, *Olimpiai béke — világbéke* címmel és benne ezt jósoltam:

Helsinkiben Kelet és Nyugat életvidám ifja találkozik majd a stadionban és a sportember egyenességével és őszinteségével köszönti egymást, kölcsönösen elért diadala alkalmából. Ó, vajha az ilyenképpen mosolygó olimpiai béke, a történelem legelső, legrégibb békegondolata örökkétartó világbékévé terebélyesednék!

Jóslatom teljesült, de boldog lennék, ha még megérném óhajom teljesedését is, a világbéke eljövetelét.



Az amszterdami olimpia győzteseinek listája

Az angol középtávfutók edzése

A. Makarov (Legkaja Atletyika, 1958. 7. sz.) leírja, hogy az angol középtávfutók öt részre osztják évi edzéstervüket: I. tevékeny pihenő (október), II. téli edzés (november—február), III. tavaszi edzés (március—április első fele), IV. versenyidény előtti időszak (április második fele—május), V. Versenyidőszak (június—szeptember). Az edzések terjedelme és terhelése tavasszal a legnagyobb. A középtávfutók sokat foglalkoznak állóképességük fejlesztésével, súlyzóval és más módokon fokozzák izomerejüket s nem feledkeznek meg, természetesen, mozgásuk csiszolásáról, valamint gyorsaságuk fokozásáról sem.

Gondosan készítik elő az utánpótlás tehetséges tagjait a jövő feladataira. A 13—14 évesek csak akkor indulhatnak el grófsági, körzeti vagy városi versenyen, ha 880 yardon legalább 2 : 20-at tudnak; a 15—16 évesektől már 2 : 05-öt kívánnak, a 17—18 évesektől pedig legalább 2 : 01-et. A fiatalok 15 éves koruktól kezdve már egy mérföldet is futhatnak versenyszerűen.

Az angol középtávfutók edzésrendszere egészéves; gyakran 6—7-szer is edzenek hetenként, s edzéseik terjedelme nőtt mind az egyes edzéseken, mint az egész évin. Minden edzésen végeznek különféle szabadgyakorlatokat, s különös figyelmet fordítanak a taktikai és az akarati felkészítésre.

Hogyan lettem úszó

L. Meskov, a sport érdemes mestere, a kiváló szovjet úszó a Szovjetszkij Szport egyik szeptemberi számában elmondotta, hogyan is lett úszó. Mint a sztálingrádi gazdasági technikum hallgatója, különféle sportágakat űzött, futballozott és evezett, kosárlabdázott és lovagolt, síelt és röplabdázott, kerékpározott és métát játszott. Az úszás? Úszott is, de az úszás csak sokadik volt a sorban. Úszott, mint többi társa, sohasem vették észre, hogy jobb lett volna náluk úszásban.

Aztán egyszer a GTO próbák között úszásra is sor került. Csoportjában nagy fölénnyel első lett. Örült neki, hogy enynyivel jobb a többinél, s ezzel, úgy gondolta, kész is az úszás. De testnevelő tanára nem hagyta annyiban és elkezdett tanulni, edzésre járni. Aztán fokozatosan jöttek az eredmények, a csúcseredmények . . .

— Ha jelvényszerző verseny számai között nincs az úszás — mondta nevetve a lap munkatársának Meskov —, *talán azt sem tudnám, hogy mi számít az úszásban jó időnek!* . . .

Az edzés hatása a csontrendszer izomzatára

Mai ismereteink szerint az izomösszehúzódás folyamataiban nagy szerepük van az ásványi anyagoknak. Az összehúzódás elsődleges energiaforrása a sejtfalon át történő kálium-nátriumcsere. A falpotenciálra a sejten belüli kálium mennyisége a döntő. Érdekes, hogy nagy megterhelés esetén az izom káliumtartalma jellegzetesen csökken, a szívizomban viszont ilyenkor sincs káliumcsökkenés. Ez — védekezés a szívizom túlterhelése ellen. *(J. Nöcker és G. Schleusing, Sportmedizin, 1958—9.)*



(Stadion, Prága)

Eredményes VITAMINOZÁSI KÍSÉRLET Szegeden

A Jász Tivadar dr. főorvos vezetésével működő Szegedi Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet munkájának keretében Bálint Gábor orvostanhallgató kísérleteket végzett. Úszókat vitaminozott és figyelte a rendszeresen adagolt vitaminok hatását. A kísérlet csak részben igazolta a várakozásokat. Azt várták, hogy a vitaminozás hatására a versenyzők teljesítménye az addigiakhoz képest 50—60 százalékkal javul. Nos, csak mintegy 40 százalékkal javult, ami — ha leszámítjuk a vitaminozott és a nem vitaminozott csoport tagjai közti kiküszöbölhetetlen egyéni különbségeket, valamint a pszichés hatást — 20—25 százalékos javulásnak felel meg. Persze, ez is jelentős. Kétségtelen azonban, hogy a vitaminozás csak segédeszköz lehet, nem pótolhatja még részben sem a rendszeres és kellő erősségű edzéseket.

A kísérletekről szóló cikke bevezetőjében *Bálint Gábor* megállapítja, hogy mindenfelé nagy jelentőséget tulajdonítanak az erős edzések közepette rendszeresen adagolt vitaminoknak. A rendelkezésre álló — elég gyér — ausztrál irodalmat áttanulmányozva arra az érdekes megállapításra jutottak, hogy az ottani úszók vitamin-kúráiban jelentős szerepet juttattak az E-vitaminnak. A vitamin-kúra természetesen más vitaminokat is tartalmaz, a napi szükségletet többé-kevésbé meghaladó mennyiségben. *A sportoló szervezetébe naponta a szükséglet két—két és félszerese kerül;* a napi mennyiséget részben a vitaminban gazdag tápanyagok, részben — általában nagyobb részben — a szintetikus készítmények adják.

A vitaminok alkalmazása

Az egyes vitaminokat az alábbi meggondolások szerint alkalmazzák sportolóknál:

E-vitamin (tocopherol). A legújabb kutatások szerint hiánya az idegműködés zavarát, izomdegenerációt, kreatin-ürülést, bénulásokat okozhat. *Soós* szerint szerepe van a fehérjeanyagcserében is. Valószínűleg a harántcsíkolt izomzat anyagcseréjére van befolyással. Hiánya következtében zavar támadhat az izmok összműködésében, ami gyorsabbá teszi a kifáradás, az elmerevedés jelentkezését. Lehetséges természetesen, még más hatása is. Az E-vitamin leggazdagabb „lelőhelye" a különböző gabonamagvak csírája. Az ausztrálok az ebből készült olajat alkalmazták. A napi szükséglet ebből a zsírszövetben tárolódó vitaminból 2—5 mg.

B_1-vitamin (aneurin). Hiányát fáradékonyság, fejfájás és egyéb — neuraszténiás — tünetek jelzik; súlyos vitaminhiány esetében izombénulások, zsugorodások is felléphetnek. A piroszőlősav felhalmozódik a vérben és a központi idegrendszerben, s az előbbieken kívül még szívgyengeség is bekövetkezhet. Ebből a fontos vitaminból a napi szükséglet 1,5—2 mg. Különösen sokat tartalmaz belőle a sörélesztő, a gabonacsíra és a dió.

B_2-vitamin (riboflavin). Napi szükséglet 1,5—3 mg, élesztőből, tojásból fedezhető.

B_6-vitamin (pyridoxin). Élesztőben található jelentős mennyiségben; naponta 0,5—0,6 mg szükséges belőle.

C-vitamin (ascorbinsav). Ha nincs elég belőle, az ember fáradékonysága nő. A vitamin oxidált és redukált alakjának valószínűleg szerepe van a szervezet égési folyamatainak szabályozásában.

A *P-vitamin (rutin)* jelentékenyen fokozza a C-vitamin hatását. Közreműködésükkel az adrenalin hatása fokozódik és tovább tart. Mivel az adrenalin szerepe igen fontos a sportban (a vérelosztás megjavítása az izmokban, a szív verő- és perctérfogatának emelése stb.), érthető, hogy a C-vitamin jelentősége igen nagy. Különösen sokat tartalmaz belőle a paprika, a citrom, a paradicsom és a csipkebogyó. (A paprikában még jelentős mennyiségű P-vitamin is van.) A C-vitamin napi optimális adagja 125 mg-ra tehető. A P-vitaminból a napi szükséglet 0,05—0,1 mg.

Nikotinsav és amidja (PP-faktor). A hidrogént átvivő kofermentek része, tehát számos ferment működésében nélkülözhetetlen. A szükséges napi 20—30 mg-ot paradicsomból és tojásból kaphatja meg az ember.

Pantothensav. Különösen sokat tartalmaz ebből az élesztő, a tojás és a tej. Napi szükséglet: 0,2—0,4 mg.

Amint látható, a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E- és K-vitamin), valamint a vízben oldódók (B-vitaminok, C- és P-vitamin, PP-faktor) közül főleg az utóbbiakat alkalmazzák a sportban. Ezek a szervezet sok fermentjének alkotó részei.

A zsírban oldódók általában bizonyos szövetek felépítésében játszanak szerepet. Közülük csak az E-vitamint alkalmazzák sportban, bár egyes szerzők ajánlják az A-vitamint is, valamint ennek provitaminját, a carotint, napi 3000—5000 I. E. mennyiségben. Ez főleg olyan sportolóknál szükséges, akiknél jelentős a látás szerepe, s amellett szükség van a hám védelmére is. Ilyenek a kerékpárosok, valamint az úszók és a vízilabdázók is.

Hogyan növelhető a munkabírás?

A vitaminkúra sikeréhez a tapasztalatok szerint az szükséges, hogy a sportoló étrendje a szénhidrátokra épüljön. Az anyagcsere folyamán felszabaduló energiát a szervezet adenozintrifoszfát — ATP — formájában raktározza el. A szénhidrátok nem jelentenek nagy megterhelést az emésztőszervekre, amellett aránylag rövid idő alatt sok energiát, azaz ATP-t szolgáltatnak a szervezetnek. Kísérleteztek már azzal is, hogy az ATP mennyiségét mesterségesen növeljék a szervezetben, ez azonban eddig nem járt eredménnyel. *Az ATP keletkezésének az elősegítése* azonban igen. A kísérletek szerint *napi 2—4 g nátriumdihidrofoszfát adagolásával* általában elérhető az erős izommunka végzésekor előálló foszfátveszteség pótlása, s így növekszik a munkabírás.

A vitaminozásnak az a célja, hogy elősegítse a táplálékok jobb kihasználását, a több energia elraktározását, a nagyobb hatásfokú, összrendezettebb izommunkát.

Mindent összevetve, a napi táplálkozással bevitt vitaminokon kívül még a következőket kell vitaminkúra során adagolni:

A-vitamin (vagy carotin) 3000—5000 I. E., B_1 5 mg, B_2 5 mg, B_6 70—80 mg, C 200 mg, E 5—15 mg, nátriumhidrofoszfát 3—4 g, nikotinsav és amidja 30 mg, P-vitamin 0,1—0,2 g, panthotensav 0,2—0,4 g.

A vitaminkúrának nincs káros mellékhatása. Csak az A-vitamin és a carotin okozhat túladagolási tüneteket (ingerlékenység, étvágytalanság, a csontok és az izmok duzzanata), de a nagy hatásszélesség miatt ilyenek csak nagyon ritkán mutatkoznak.

(E bevezetés után tér rá *Bálint Gábor* a szegedi vitaminozási kísérlet leírására.)

A szegedi kísérlet

Ez év júniusának közepén kezdtük meg kísérleteinket a vitaminokkal, a Szegedi Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet ellenőrzésével, a versenyzők edzőjének, egy testnevelő tanárnak a közreműködésével. Olyan versenyzőket válogattunk ki, akik a vitaminkúrára — kellő felvilágosítás után — önként vállalkoztak, s akik mögött kellő versenyzői múlt volt már. *Négy férfi és egy női versenyző* (vízilabdázó, úszó) szedte napról napra az 5 mg B_1-, a 200 mg C- és az 5 mg E-vitamint. Sajnos, a nehezen beszerezhető szereket — mint például gabonacsíraolaj és panthothensav — nem tudtuk alkalmazni. Ezen úgy igyekeztünk segíteni, hogy minden versenyzőnek előírtuk naponta még két tojás, fél liter tej és egy deka élesztő elfogyasztását is. Ezen kívül a versenyzők még napi 100 gramm krumplicukrot is kaptak.

Az ötös csoport mellé egy ellen-

őrző csoportot is alakítottunk, hasonló képességű versenyzőkből, akik nem vettek részt a vitamin-kúrában. A kalóriamennyiség mindkét csoport tagjainál kb. 4200 volt. (Az első csoport tagjainál ebbe beleszámítottuk a kötelezővé tett táplálékok kalóriaértékeit is.)

A kúra megkezdésekor az addig is folyó és a szervezetnek nagy megterhelést jelentő intervallumos (résztávos) edzést fokozatosan erősítettük. *A vitaminozással azt igyekeztünk elérni, hogy a versenyzők erőnléte, testsúlya állandó maradjon, a formában hanyatlás ne következzék be, a versenyen az ún. holtpont későbbre tolódjék, azaz: minden tekintetben javulás következzék be.*

A versenyzők naponta kétszer edzettek, reggel fél 8 és délután 5 órai kezdettel. Reggel stílus- és erőnlét-javító mozgásokat végeztek, délután került sor az erőteljesebb edzésmunkára. A vitaminokat, az élesztőt és a tejet reggel kapták, a tojást és krumplicukrot a nap egyéb részében. Ezzel azt céloztuk, hogy sportolóink szervezete a délutáni erőteljesebb edzésre mindig kellően ellátott legyen vitaminokkal és az anyagcsere folyamatok során az energiaraktárak lehetőleg teljes mértékben feltöltődjenek.

A második hét közepéig semmi különöset nem tapasztaltunk. A második hét végén kezdtek mutatkozni bizonyos szubjektív tünetek. (Úgy látszik, ennyi idő volt szükséges a szervezet áthangolására.) A kúrában részt vett versenyzők arról kezdtek beszámolni, hogy táv közben a *holtpont-jelenséget később észlelték.* Az ellenőrző csoport tagjai is észleltek hasonlókat, de javulásuk közel sem volt olyan mértékű, mint a kúrán részvevőké. Ez arra mutatott, hogy a javulás n e m k i z á r ó l a g az edzésmunka hatására következett be. A különbség a két csoport tagjai között továbbra is megmaradt. A harmadik héten — váratlanul — hanyatlás következett be, nyilván az erősebb edzések hatására. Mindkét csoport tagjai *visszaestek formájukban,* igaz, a vitaminkúrában részvevők formahanyatlása csak ötven százalékos volt az ellenőrző csoport tagjainak visszaeséséhez képest. És — hamarabb is kikerültek a hullámvölgyből. A következő héten már valamennyien ismét elérték régi formájukat, míg az ellenőrző csoportnak volt olyan tagja is, aki a hatodik hét elejére került csak ki a hullámvölgyből.

A versenyzők testsúlyát először a visszaesés mélypontján ellenőriztük, mert ekkorra csökkenést vártunk. A *versenysúlyban azonban egyik csoportnál sem tapasztaltunk lényeges változást.* Érdekes, hogy a testsúlyban később sem tapasztaltunk lényeges eltérést, egy kilósat például egyetlen esetben sem.

A testsúlyra vonatkozó elképzelésünk tehát valóra vált, növelni azonban nem tudtuk a testsúlyt. Elképzelésünk az volt, hogy a kemény edzések közepette nem lehet szó meghízásról, egy esetleges testsúlygyarapodás kizárólag az izomban való gyarapodást jelenthette volna. Ha csökkent volna a testsúly, elsősorban túledzettségre, aztán a táplálkozás elégtelenségére gondolhattunk volna. A testsúly-ellenőrzés mindig tájékoztatott bennünket — a versenyzők szubjektív érzéseivel együtt — az erőállapotról.

A javulás

A kúra kezdetétől számított ötödik-hatodik héten, tehát július végén érkeztünk el kísérletünk legérdekesebb és legfontosabb szakaszához: ekkorra vártuk az eredmények javulásának kezdetét. A hetedik-nyolcadik hétre esett két fontos verseny — a vidéki bajnokság és az országos bajnokság — és a felkészülést úgy igyekeztünk irányítani, hogy ezeken a lehető legjobb formában szerepelhessenek versenyzőink. Ez többé-kevésbé sikerült is. A vita*minozott versenyzők a hetedik hétre százon 2—4, 200-on 5—8 másodpercet javultak,* míg az ellenőrző csoport tagjai csak 2—3, illetőleg 4—5 másodpercet. A vitaminozott versenyzők javulása tehát 40 százalékra tehető. Persze, valós képet csak úgy kaphatunk, ha ebből 15—20 százalékot levonunk; egyrészt azért, mert az egyéni képességek különbözők voltak, mégha igyekeztünk is a két csoportba teljesen azonos tudású versenyzőket kiválogatni, másrészt azért, mert egyénileg különböző pszichés hatásokat is figyelembe kellett vennünk. Nem vitás, hogy a vitaminkúrában részesült versenyzőkre bizonyos pszichés tényezők is hatottak.

Azt jelenti ez, hogy *a vitaminkúra mintegy 20—25 százalékos javulást eredményezett.*

Ez sem lebecsülendő eredmény, mi azonban — őszintén megvallva — többet vártunk: 50—60 százalékos javulást.

Az elvégzett kísérletből mindenesetre megállapítottuk azt, hogy a *vitaminkúra hasznos segédeszköz lehet a korszerű edzésrendszerben, de a rendszeres, erőteljes edzésmunkát nem pótolhatja.* Kétségtelen, hogy segítségével jobb eredményeket lehet elérni.

A kúra legnagyobb eredményét abban látjuk, hogy a versenyzőket *a fizikai megterhelésekkel szemben ellenállóbbakká tette,* szervezetük rugalmasabbá vált a fáradtságérzés leküzdésében.

Mindent egybevetve, a vitaminkúra alkalmazását csak olyan sportolókon tartanám szükségesnek, *akik már jelentősebb eredményeket értek el,* akikben van további fejlődési lehetőség, vagyis akiknél a 20—25 százalékos javulás számottevő eredményt jelent.

Érdemes lenne olyan további kísérleteket végezni, amelyek során minden szükséges anyag a rendelkezésünkre áll. Ez teljesebb képet adna a vitaminok hatásáról. Reméljük, hogy rövidesen módunkban lesz minden szükséges szert beszerezni, s újabb kísérletünkben már felhasználhatjuk azokat a tapasztalatokat is, amelyeket első kísérletünk során szereztünk.

IRODALOM. Dr. H. K. Gräfe: Effektive Lebensmittel Verzehrmengen . . . I—II. Theorie und Praxis der Körperkultur 1955—8. — **Wachholder K.:** Arbeitphysiologie, 1951. — **Issekutz:** Gyógyszerek és gyógyítás I. — **Dr. Karády István:** Kóréléttan előadások, Szeged, 1956. — A **Theorie und Praxis der Körperkultur** 1954., 1955. és 1956 évfolyamai.

A hármasugrás nem árt a gyermekeknek

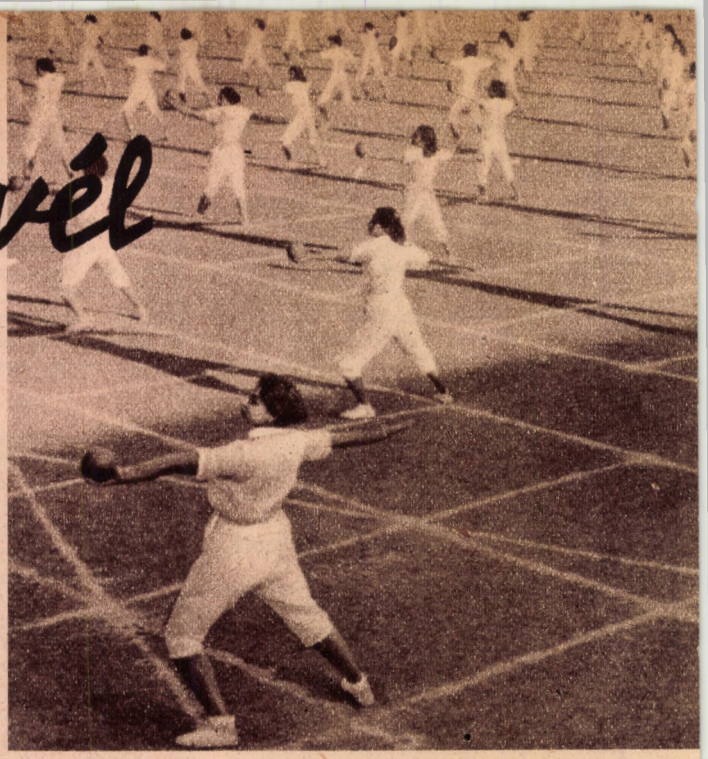
G. Rosupkin, a rosztovi gyermek-sportiskolán tanító atlétikai szakember a Legkaja Atletyika idei 5. számában cikket írt arról: **hogyan lehet helyesen rávezetni a 12—15 éves fiatalokat a hármasugrásra.** Három éven át végzett kísérletei alapján Rosupkin kijelenti, hogy mind az orvosi megfigyelések, mind saját tapasztalatai azt igazolják: a szervezet fejlődése a hármasugrás elsajátítása közben is teljesen normálisan történik. Persze, ha helyesen foglalkoznak a fiatalokkal. Rosupkin mindenoldalú képzést adott mindenekelőtt tanítványainak: télen két-szer-háromszor 2—2 órai termi edzést, nyáron pedig heti 3 alkalommal 2—2 órai szabadtéri edzést végeztek. Ennek az időnek azonban csak mintegy 15 százalékát fordították hármasugrásra. Fontos része volt a gyakorlásnak 76 cm-es gátak vétele valamint a vágtázás, aztán a has- és hátizmokat, s a lábszár izmait foglalkoztató gyakorlatok (lábujjon, lábszegélyen, sarkon járások, szökdelések, ugrások). A technikai képzés során 1 m-re állított medicinlabdák közti ugrások (ügyelve a helyes kartartásra), félláb-ban is, alacsony gátak feletti ugrások (térdek a mellkasnál), ugrólépések 3 lépés nekifutással, helyből hármasugrás, három-öt lépéses nekifutással 3—5 nyújtott ugrás (lépcsőugrás formájában).

Az egyes technikai elemek kidolgozására hat hónap múltán került sor, amikor a tanítványok már kellően előkészítettek voltak. Kezdettől nagy figyelmet fordítottak a helyes lábhasználatra. A hármasugrást Rosupkin először egyénenként oktatta részben könnyített feltételek között. A megfelelő lépéshossz elérése és a kellő ugróritmus kifejlesztése végett hármasugrásokat végeztetett 5—7 méteres nekifutásokkal, majd ugyanezeket nem túl magas (legfeljebb 40 cm-es) akadályok felett, aztán kijelölt lépéshosszúságú hármasugrások 5—7, olykor 9 lépéses nekifutásokkal. Mindaddig, amíg a technika csiszolása nem fejeződött be, nem került sor teljesítmény-ugrásokra. Az ugrásokat lehetőleg lágy talajon végezték (télen szőnyegen, vagy fűrészporos talajon, nyáron parkokban).

LEMARADT A „FOCI"

Húsz évvel ezelőtt a labdarúgás volt az osztrákok legnépszerűbb sportága. Igaz, akkoriban jól ment az osztrák labdarúgásnak. Most pedig rosszul megy. Ezt jelzi a Gallup Intézet bécsi fiókjának közvéleménykutatása is. A kutatás eredményeképpen az jött ki, hogy a 18 éven felüli osztrákok mostanában legjobban a síelést kedvelik (49 százalék), utána az úszást (44), s csak harmadiknak a labdarúgást (30 százalék).

Kairói levél



(A közelmúltban számos magyar edzőt hívtak meg az Egyesült Arab Köztársaságba. Ezek egyike Szabó János, testnevelő tanár, kiváló kosárlabda szakemberünk írja az alábbiakat.)

Nem valami könnyű dolog a benyomások zűrzavarában válaszolni még olyan egyszerű és megszokott kérdésre sem, hogy — mit is láttunk eddig Egyiptomban. Mint edzők jöttünk ki s természetesen munkakörülményeink megismerése közben elsősorban a sporttal és testneveléssel kapcsolatos dolgokat keressük, kutatjuk, de persze nem hagynak érintetlenül bennünket az emberiség régi kultúrájának jelentős alkotásai, emlékei sem. Megnéztük a piramisokat is. Jóval többet láttunk belőlük, mint az átlag turista, mert nagyműveltségű és rajongó természetű vezetőnk elsősorban oda vitt el bennünket, ahová átlalában nem szoktak menni az idegenek. Mondhatnám úgy is, hogy a kevésbé divatos helyekre.

Az elmúlt hetekben pihenés nélkül habzsoltuk Kairó és Alexandria nevezetességeit.

A kettősség, amely békésen megfér egymás mellett a nagy tarkaságban, természetesen megvan a sportban is.

Állami sportlétesítmények és magán sportklubok

vígan működnek egymás mellett. A különbség csak az, hogy az egyikben néhány piaszter a havi tagdíj, a másikban jónéhány font; az egyiknek bárki tagja lehet, a másikba csak minőségi ajánlások után lehet bekerülni.

Az első, amit megmutattak,

a Nílus egyik szigetén levő hatalmas sporttelep,

amelynek építését 1957 júniusában kezdték és befejezését ez év végére tervezik. A modern főépületben tágas fogadószobák, tanácstermek, könyvtár, mozi fogadja a látogatót. Minden helyiség tágas, kényelmes, pasztellszínű bútorokkal berendezve. A főépületből kilépve balra homokos tornateret lát az ember szerekkel; mögötte lőtér és atletikai pálya, valamint öltöző. Balra a gyönyörű uszoda félig kész épülete látszik. Sétálva végigmegyünk a gyermekjátszótéren, a közlekedési pályán (amelyen a gyerekek kerékpáron végighaladva tanulják a közlekedés szabályait), majd a lovaspályán. Vezetőnktől itt megtudtuk, hogy a látogatók két összpontosított öltözőben cserélhetnek ruhát. Egy-egy öltözőben 1500—1500



fiatal vetkőzhet. Természetesen a fiúk és a lányok külön-külön. Az uszoda-öltözőből kivezető ajtó két oldalán zuhany fogadja a fiatalokat, amelyből az egyik enyhe fertőtlenítőt öntöz a fürdőzőre. A másik öltözőben az atletizálni, tornászni, játszani vágyó fiatalok öltöznek át. Itt-ott nyárssütőt lát az ember, azt mondják, ezek körül hangos, jókedvű társaság szokott esténként összegyűlni. A játszótér mellett kis szabadtéri színpad, amely körül mesemondásra, színdarabra, bábelőadásra váró gyermekek ülnek.

A korszerűen felszerelt klublétesítményekben is mozgalmas az élet. Itt a szórakozás, az egészségügyi sportmozgás a lényeges, bár edzők és szakemberek itt is találhatók.

A nagy állami sportlétesítmény

berendezéseiből, foglalkozási rendjéből sugárzik a szervezet alapgondolata: nem versenyzőket nevelünk, hanem meg akarjuk nyerni a fiatalságot a nagyszerű mozgalomnak. Talán ne is nevezzük ezt a parkot sporttelepnek, hanem inkább egészségre nevelő intézménynek.

Sporttelep-látogatásaink alatt találkoztunk néhány újdonsággal is.

Új dolog volt számunkra például *a squash nevű játék*, melyet teremben játszanak, badminton-ütővel és kis tömör gumilabdával. A labdát úgy igyekszik a játékos a falhoz ütni, hogy amikor visszapattan, az ellenfél ne tudja visszaütni. A falról — esetleg falakról (ha sarokba üti) — visszapattanó labda csak egyszer érintheti a betontalajt. Kiderült, hogy ebből a játékból világbajnokságot is rendeztek, s egyiptomi versenyző két ízben nyert már VB-t.

Izgalmas és

érdekes népi játék az „Al Tahtceb",

amely tulajdonképpen botvívás. Gyalogosan is, lóhátról is űzik.

Amikor az egyik klub labdarúgó pályájának öltözője mellett haladunk el, hangos kiabálás hallatszik ki. Vezetőnk elmondja, hogy a hang tulajdonosa Egyiptom egykor legjobb játékosa volt. Névszerint *Muktár*, akivel *Lázár* Gyula 1931-ben itt Kairóban, majd 1934-ben a VB-n, Nápolyban találkozott. Érdekes, hogy *Muktár* ismerte meg először *Lázárt*.

Hamarosan a kosarasoknak is akadt ismerősük *Hussein Montasir* személyében, aki hosszú ideig félelmetes tudású játékosa volt az EB-t nyert egyiptomi csapatnak. Ma őrnagy és örökké vidám és lelkes sportvezető. Tőle tudtuk meg, hogy erősen készülnek a chilei VB-re. *(Kairó, 1958 nov.)*

Szabó János

Hogyan működnek a szovjet sportiskolák?

A kíváló eredményeket elérő szovjet élsportolók közül számosan a szovjet sportiskolák növendékei közül kerülnek ki. A sportiskolák rendszere a XIII. ker. Tanács kezdeményezése nyomán az MTST elnökségének határozata alapján nálunk is erőteljesen fejlődik. Nem lesz érdektelen ezért rövid bepillantást tenni egy szovjet sportiskola belső szervezeti életébe. A szóbanforgó sportiskola *a moszkvai „Pionyir" (Úttörő) Stadion sportiskolája.*

Maga a stadion is elsősorban a gyermek, illetve az ifjúsági sport céljait szolgálja. A mellette működő sportiskolában úgy választják ki a gyerekeket, hogy egyes iskolák vagy kerületek részére különböző sportágakban versenyeket rendeznek. E versenyek alapján az arra legalkalmasabb tanulókat beviszik a sportiskolába. Ezenkívül különféle bemutatókat is rendeznek az iskolai ifjúság részére. Ezeken a bemutatókon részt vesznek a legkiválóbb sportolók és a sportolni vágyó ifjúságot a sportiskolák edzői ott igyekeznek megnyerni. Sok esetben maguk a testnevelő tanárok jönnek a sportiskolákhoz és kérik tanulóik felvételét. Ez különösen olyan esetben fordul elő, amikor az illető iskolában nincs meg egyes sportágakban a megfelelő sportolási lehetőség.

Sportiskolákba bejáró tanulók iskoláik színeiben versenyeznek az iskolák közötti versenyeken.

A sportiskolában vannak főfoglalkozású és óraadó edzők. A tapasztalat szerint a kettő együttes alkalmazása a legcélszerűbb, mivel elfoglaltságuk az egyes sportágak időszaki jellegének megfelelően változó.

Az úttörő stadiont a szakszervezet tartja fenn. A stadion saját bevételeit a sportiskola céljaira fordítja.

A stadion a következő sportágakból tart fenn gyermek-, illetve ifjúsági sportiskolát: *atlétika, akrobatika, gimnasztika, kerékpár, tenisz, gyorskorcsolya és műkorcsolyázás, labdarúgás, jégkorong, vívás, sakk.* A sportiskolában 6—19 éves korig vannak a tanulók. Minden sportágban a sportág jellegének megfelelően különböző évjáratok szerint csoportosítják a részvevőket. Általában kétévenkénti csoportosításban dolgoznak. Így például a 17—18, 15—16, a 13—14 évesek stb. együtt. Ha valaki életkori csoportjánál jobb képességekkel rendelkezik, fel lehet tenni őt magasabb életkori csoportba.

A foglalkozások száma: legkevesebb heti háromszori két óra. Ezenkívül van ilyen felosztás is: heti háromszor 3, négyszer 2, ötször 2, vagy ötször 3 óra.

A foglalkozások egész éven át tartanak 1—3 hetes szünetet kívéve.

Egy edzőre általában 6—18 sportoló jut egy csoporton belül. Ez függ az illető sportág jellegétől, valamint a képzettség fokától.

Az úttörő stadion sportiskolájában kereken *kétezer gyermek, illetve ifjú sportol.* Évente átlag háromszáz versenyt rendeznek. Kereken 30 főfoglalkozású, 10—15 óraadó edző, 2 főfoglalkozású orvos és 3 főfoglalkozású nővér látja el az oktató-nevelő munkát. A sportiskolákban működő edzők részére szakmai konferenciákat rendeznek; nemzetközi kapcsolatokat építenek ki a különböző országokkal, így a lengyelekkel, finnekkel és és románokkal állnak szoros kapcsolatban.

A sportiskolában a gyerekek tandíjat nem fizetnek.

Az egyes versenyeken maguk a gyermekek bíráskodnak. A tapasztalat szerint ez igen jól bevált és a gyerek, illetve ifjú gyermekbírák döntéseit a gyermekek sokkal inkább elfogadják, mint a felnőtt játékvezetőkét vagy versenybírákét.

Az iskolákkal való kapcsolat igen jó. A sportiskolákban sportoló gyermekeknek minden héten csütörtökön közös értekezleten *be kell számolniok tanulmányi eredményeikről.*

A sportiskolában sportoló gyermekeket, illetve ifjakat évente kétszer alapos sportorvosi ellenőrzésnek vetik alá. Ezenkívül az egyes versenyek előtt és után szintén sportorvosi vizsgálaton mennek át.

A stadion külön sportkönyvtárat tart fenn a sportiskolában foglalkoztatott gyermekek és ifjak részére.

Az egyes szakosztályok nyáron turista táborokat rendeznek, illetve kirándulásokat szervezeznek. Külön turista szakosztálya a stadionnak nincs.

Moszkvában összesen 36 sportiskola működik, az egész Szovjetunióban 1031. A szovjet sportiskolák rendszeresen *összesen mintegy 250.000 gyermekkel, illetve fiatallal foglalkoznak.*

Az eddigi eredmények arra mutatnak, hogy a sportiskolák rendszere bevált s ezek az intézetek fontos szerepet töltenek be a szovjet élsport utánpótlásának biztosításában.

H. F.

A labdarúgó-sportiskola növendékei télen teremben végzik a labdakezelési gyakorlatokat

(Sport im Bild, Berlin)



Vajda Péter és a magyar testnevelés

Emlékezés az első magyar úszó-szaktanulmány szerzőjére

Ezidén ünnepeltük — igen szerényen — *Vajda* Péter születésének 150. évfordulóját. Bizony, mikor néhány évvel ezelőtt a Simor utca nevét Vajda Péter utca névre változtatták, a mai emberek túlnyomó tömege meglehetős értetlenül fogadta a csere hírét. Ki volt az a Vajda Péter, kérdezték, s az utcában levő iskola növendékei *Haláts* Hedvig tanárnőjük vezetésével „felfedező tanfolyamot", „kutatást", vidéki utazást rendeztek Vajda Péter élete és munkássága felderítésére... Annak a Vajda Péternek a „felfedezésére", akinek halálára a nagy kortárs ilyen sorokat vetett papírra:

„Sirassa benned, elhúnyt férfiú,
A természet — leghívebb gyermekét.
Sirassa benned dalnokát a hon...
Legkeserűbb az én könyűm, ki benned
A függetlenség hősét siratom."

Petőfi Sándor: Vajda Péter halálára (Pest, 1846)

Valóban megdöbbentő, hogy a magyar reformkornak ez az óriási alakja ennyire elmosódott emlékezetünkben. Ki volt? Népi író és költő. Természetbúvár és tanár. Társadalomkritikus és forradalmár. Lapszerkesztő és agitátor. A természettudományi társaság egyik megalapítója és első titkára. Szervező és nevelő. Nagyszerű kezdeményező, úttörő és olyan példátlanul széles körben munkálkodó, a haladásért, kultúráért, szabadságért, fejlődésért harcoló ragyogó elme, — hogy szinte megdöbbenünk, ha leírjuk: 38 éves korában már halott...

De most nem a szabadságharc egyik szellemi előkészítője, nem a költő, még csak nem is a természetbúvár, az orvosjelölt és tanár az, akiről megemlékezni akarunk. Hanem a testedzés, egy kis időátvetéssel mondva: a sport magyar úttörője.

A természetjáró

Élete? A fenséges környezetű Vanyola falucska (Veszprém, pápai járás) szülötte. A kis parasztgyerek szenvedélyesen járja a hegyeket. Bebarangolja a Bakony minden zegét-zugát. Aztán a soproni hegyeket, majd Győrbe kerülve iskolába, a Duna táját. Bécsig felgyalogol és Zimonyig elhajókázik. Pestre kerül az egyetemre. Most a budai hegyeknek lesz nemcsak turistája, de kutatója, feltárója. Költeményei egész seregét írja kint a Zugligetben, a mai Tündérsziklán, kedvenc kirándulóhelyén, amit halála után Vajdabércnek neveztek el (de ezt a nevet is elfelejtették...) Bejárja egész Magyarországot, Németországot, Hollandiát, Angliát, Olaszországot, az Alpokat. Utazásairól könyvek, tanulmányok, cikkek tömegét írja, főleg az Életképek-be és a Hasznos Mulatságok-ba. (Uti philosophia. A trencséni fürdőkből. Utazás a házában. Mátra és Parád.) Legtöbb útjára a szegény sorsú diák persze nem a maga költségén kelt, hanem egy-egy gazdag tanítványával, mint annak kísérő-oktatója. Így jut Felső-Olaszországba, Tirolba, az Adriára. Selmecet, a Fertőt, Pozsonyt és a Balatont Aczél báró megbízásából az Aczél-fiúval utazza be.

Az úszás propagátora

A turistaság roppant lelkes híve és népszerűsítője még egy sportnak tesz óriási — sajnos, teljesen elfelejtett — szolgálatot. Az úszásnak.

Úszni már győri kisdiák korában megtanult. Minden szabad idejét a Rábában tölti akkor. Ő a legjobb úszó és kitűnő evezős. Az úszás lelkes propagátora maradt élete végéig, s hogy milyen sikerrel, arra rámutat a szarvasi főgimnáziumnak Vajda halála után 50 évvel megjelent tanulmánya. (Vajda Pétert ugyanis később előbb a pesti, majd a szarvasi főgimnázium meghívta tanárnak, s ő aztán élete végéig Szarvason tanárkodott.) A szarvasi főgimnázium 1894/95. évi értesítőjében ezt olvassuk az ötven év előtti diákokról, Vajda tanítványairól:

„...bátrak és erősek voltak a szarvasiak között, kik a jó úszó Vajda Péter tanárral csolnak mellett Szarvasról csaknem Öcsödig elúsztak s négy órai kar- és tüdőpróba után fáradtságot nem ismerve gyalogoltak haza."

Hogy miként vélekedett *Vajda* az úszásról, mit igyekezett tenni érte, azt írásai és akciói mutatják a legszebben.

Az úszás Vajda közoktatási programjában

1840-ben a református felekezet egy pesti középponti főiskolát szándékozott felállítani. A főiskola szervezetének helyes megoldására pályázatot tűzött ki. A pályázatra *Vajda* is beküldte munkáját. Bár jutalmat *Hetényi* Jánossal és *Péterffy* Alberttal szemben nem kapott, munkája igen becses dolgozat. Egész közoktatási programot ad benne, elsősorban a természetismeret tanítását követelve és ebbe a tervezetébe felvette *a főiskolai diákok kötelező oktatási programjába az úszásoktatást is!*

Biztos vagyunk benne, hogy ő az első magyar nevelő és kultúrpolitikus, aki ezzel az igénnyel, ezzel a követeléssel fellépett!

És mint úszó-propagátor fellép a kor legnívósabb irodalmi újságjában, az Athenaeumban is! Az Athenaeumot ebben az időben *Vörösmarty* Mihály és *Schedel* (a későbbi *Toldi*) Ferenc adta ki, s *Bajza* József szerkesztette. A hetenként háromszor 1 ív terjedelemben megjelenő lap a reformkor egyik hatalmas erőssége, a nemzeti művelődés jelentős tényezője volt. Az Athenaeum IV. évfolyamának (1840) II. kötetében találjuk *Vajda* Péter lendületes írását: Íme:

„Ússzatok!"

Vízvilág van most, ki nem kívánna vízre menni! Graefenberg, Schmecks, Laban, megannyi fürdési nevek, vendégekkel telvék 's maholnap költői tárgyakká emelkedendők.. 'S mik azok a Dunaszörnyhöz képest? Neki a Dunának! és olly mozgástok van, mihez hasonlót sem Silesia, sem a Szepesség, sem Ausztria pokrócza s hegyei nem adnak...

„De hisz nem tudunk úszni!" Barátaim, mire való a két úszó iskola? Miért van minden kényelemmel ellátva s reggeltől estig nyitva?...

„Nem is tudunk már megtanulni; én különösen vén vagyok hozzá." Édes uram, az úszáshoz senki sem vén, kinek csak ép tüdeje van, és senki nem gyönge, a ki csak mozogni tud. Sőt, a gyöngéknek a hűs víz és úszás a legjobb erősítő. Különben, ha azon nyájas, szorgalmatos, és ügyes tanítók nem tudnak valakit úszni megtanítani, kiket az iskolában naponként van látni szerencsém, az örökre fejsze marad a vízben.

„Olyan nehéz diplomára szert tenni..." Könnyű, ha mondom: — át- és visszaúszni a Dunát tréfaság, valóban tréfaság, s ekkor Kammermayer, iskolabirtokos olly magyar úszóoklevelet szolgáltat a hősnek kezébe, mellyel akár Istambolba vándoroljon, iskolát nyitandó ottan.

Ismét és ismét mondom tehát: barátaim, itt a nyár; ússzatok!

A magyar úszó-szakirodalom úttörője

De nem elégszik meg a puszta propagálással, amiben persze nem első a hazában, hiszen már Széchenyi fellépése után vagyunk, s Pesten — a Dunán — ott állt, vagy még áll is a katonai úszóiskola, a Mayerféle Duna-fürdő, az „úszda", a Pesti Úszóiskola és a Kammermayer Antal féle „Első nemzeti úszó-oskola".

Irodalma azonban nem volt a magyar úszásnak, míg csak — *Vajda* Péter tollat nem ragadott, s meg nem írta az első magyar úszó szaktanulmányt. Ebben elsőben az úszás jelentőségét, azután az úszás technikáját, végül az úszás oktatásmódját magyarázta. Ez a tanulmány is az Athenaeum hasábjain jelent meg, egy évvel az előbbi felhívás után. (V. évfolyam, 1841. I. rész. 1201. és következő, majd 1217. és következő oldalakon.)

A következőkben bő részletekben közöljük a tanulmányt, amelynek ugyan akad ma már mosolygásra késztető — de soha sem megmosolyogni való passzusa is.

A tanulmány bevezetésre és tizenhárom fejezetre oszlik. Az alábbiakban a bevezetés egy részét és a legérdekesebb, a korra és egyben *Vajda* szemléletére is jellemző fejezeteket mutatjuk be:

Az úszás' elmélete

Tudtomra magyar író még nem fogott az úszás' taglalatába, sőt részemről más nyelven írt munkát sem ismerek, ezen tárgyról szólót mihez képest kísérletem a' mi közönségünknél új és nálam eredeti lesz, azonban öt évi gyakorlat' szüleménye.

. . . Minthogy pedig az úszásról eddig semmi elméletet nem olvastam, előre meg kell kérnem az olvasót, hogy értekezésemet ne tekintse befejezett elméletnek, hanem kísérlet gyanánt vegye, mely mások észrevételei s tapasztalatai által lesz kiegészítendő.

(Itt a következő lábjegyzetet találjuk: „Midőn értekezésem már készen volt, olvasám egy úszás-tanító könyv hirdetését az úszóiskolában e cím alatt:

Der philantropische Schwimmeister von Carl Csillagh, Wien, 1841." Ez az a mű, amelyet ma az első magyar úszószakkönyvnek tekintünk, bár németül írta a magyar szerző. — Szerk.)

Elsőlegesen is arra kell figyelmeztetnem a' közönséget, hogy az úszást ne képzelje magának, mint valami dolgot és munkát, melly erőködésbe, fáradságba kerül. A' könnyen úszó embernek (és csak az tökéletes úszó) az úszás csak mulatság, hasonlító a' sétáláshoz, mellyet kenye szerint rövidebb, hosszabb időre nyújthat ki. A' jó úszó órákig el van a' vízben 's utójára is nem a' fáradság szokta partra hajtani, hanem a' víz hűssége. Mi nem a' legmelegebb vízzel közel Sz. Endréhez szállánk Dunára 's csak Ó-Buda fölött mentünk sajkába, a' nélkül, hogy elfáradtunk volna, 's talán leúszunk a' pesti úszóiskoláig, ha a' kísérő sajkára másoknak szükségök nem lett volna.

Jelen értekezésben éppen azon factorokat akarom kiemelni, 's a' gondolkozó úszók' figyelmébe ajánlani, mellyek e' testgyakorlatnak könnyűségét, biztosságot és kitartást szereznek. A jó úszót semmi távolságnak, semmi kéz vagy láb zsibbadásnak vagy összebonyolódásának nem szabad ijeszteni: ő egyetlen egy kézzel, egy lábbal vagy csak tüdejével is tudjon magán segíteni.

Az úszásnál két föladat létezik: magát **a' vízen föntartani,** és **a' vízen tovább haladni,** melly két dolgot az ember gyakorlatban egészen egyesíteni szokott, kivéve talán a' víztiprásnál folyókon 's a' hullám-metszésnél tengeren, mellyek főképpen csak az első föladatot, azaz a' magát föntartást kívánják, aminthogy a sebes folyam a víztiprót, a' hullámok pedig a' tengeren úszót magok is tovább viszik. E' két föladat közöl az elsőnek nehezebb megfelelni; mi először annak föltételeit 's módjait írjuk le, utóbb amarról szólandók.

I. Kövérség által úszás. ...általában minnél kövérebb valaki, annál könnyebben úszik és nem kevesen vannak a kövérek között, kiknek lehetetlen elmerülniök a vízben. Ezen tulajdonságáról európai hírre jutott egy nápolyi kövér szerzetes, ki az említett város öblében olly kényelmesen úszkált, mintha vánkos szélén ült volna, s lábát több font súllyal kelle terhelni, hogy elbukhassék.

II. Vízen maradni a' tüdők által
III. Vízen maradás a' kezek' és lábak segedelmével.

IV. A kéz tempói (szakonyai). Hogy az ember magát kezével a' vízen föntarthassa, a' következőkre kell ügyelnie. A' mint a' kéz a' víz' színén van, iparkodni kell, minél terjedelmesebb fölülettel nyomni alá felé, következőleg egészen nyújtott karokkal és kiterjesztett tenyérrel kell alá dolgozni. Midőn a' két tenyér annyira alá nyomatott, hogy a' mell alatt egymást érintik, ekkor a' legkisebb felülettel, az az éllel, gyorsan a' víz' színére kell őket vinni, úgy, hogy a' két kéz az arcz előtt egészen kinyújtva 's a' két tenyér szorosan összefektetve legyen. Ekkor a' két tenyér ismét hanyatt fektettetik, a' víz' színén kinyújtott és semmi esetre könyökben meg nem görbített karral, a' vállak irányában kifeszíttetik, úgy, hogy például az egy öles ember egy ölnyi tért mér meg kilátszó kezeivel a' víz' színén, ekkor a' tenyerek ismét alányomatnak, hogy a' mell alatt összeérjenek 's az összeérteket legkisebb éllel ismét magunk előtt a' víz színére hozzuk. És ez így folytattatik továbbra is, az eszmetörvénye az . . ., hogy alá felé dolgozva, minél nagyobb ellenállást keresünk, fölfelé emelkedve pedig minél csekélyebbet.

V. A' lábak tempói. A' lábakra nézve a' következőket jegyezzük meg. Midőn az ember a vízbe ugrik, lába rendesen kifeszítve marad 's az első tempo (szakony) a' kézé lesz, mellyel fentartjuk magunkat: a közben kifeszített lábainkat (a' sarkok egymást érintik) térdben meghajtjuk és térdeinket a mell alá minél magasabbra visszük (ez akkor történik, midőn a karok is a' mell alá nyomatnak, s a' könyökök és a térdek igen közel jutnak egymáshoz), azaz az első szakony a lábbal dolgozásban vagyis a' neki készülés. — Ekkor a' kéz tarta bennünket a' vízen, most midőn a' kezeket a' víz' színére visszük föl, a lábaknak kell szolgálatot tenniök, azért az összehúzott lábakat úgy iparkodunk alánnyomni, hogy minél nagyobb ellenhatást szüljenek a vízben. Ez okból az eddig hegyesen tartott lábfejet úgy alkalmazzuk, hogy talpunk minél erősebben sújtsa a' vizet, lábainkat pedig nem egyenesen feszítjük ki, hanem mindenikkel némi félkört írunk le azon okból, hogy a' karok is egész hosszúságukban nyomják a' vizet. Midőn a kört megtevék a' lábak, már ki is vannak nyúlva 's ekko' a' két sark ismét egymást érinti, — 's ez volt a' második szakony. — Ezután a' munka újra kezdődik s addig folytatódik, míg ki nem szállunk.

VI. Rend a' kezek és lábak' tempóinál. Ezen leírásból látható, hogy mind a' kéz, mind a' láb' dolgozásánál két szakony van, nyugvási 's dolgozási, a' kéz akkor nyugszik, midőn a' mell alól a' víz' színére jő, a' láb, midőn a térd a mell felé hajtatik, ellenben dolgozási szak a kezeknél, midőn a tenyerek a vizet nyomják, a lábaknál, midőn a talpak és a körben vezetett lábak szorítják a' vizet. Az is a' rendhez tartozik, hogy midőn a kezek dolgozva szakonyoznak, akkor a lábak csak összehuzatnak, 's midőn a' kezek pihennek, a lábak dolgoznak, vagy is más szóval: mikor a' kezekkel az első tempót csináljuk a' lábakkal a' másodikat kell csinálni, és megfordítva; vagy ha csak a' cselekvési időt nevezzük szakonynak, azt mondhatjuk, az első szakony a' kezeket, a második a' lábakat illeti.

VII. Hogyan kell mellen (hason) úszva haladni?

VIII. Csupán kézzel úszás.

IX. A' csupán lábbal úszás és víztapodás. A' víztapodás és a csupán lábbal való úszás meglehetős gyakorlottságot kíván, s kezdő úszók által végre nem hajtható. Ennek lényege is abban áll, hogy a' nyugvási szakonyt észrevehetlen kicsinné tegyük, a' cselekvésit pedig minél hathatósabbá, azaz a' lábakat ellenállástalanul és gyorsan húzzuk össze, a' legnagyobb ellenállással nyújtsuk pedig ki. A' víztapodás leginkább közelit a szárazon sétáláshoz, s annál könnyebb minél alábbra eresztjük a vízbe testünket 's minél jobban kifeszítjük levegővel tüdőinket. Nagy gyakorlás mellett annyira vihetni a' víztapodást, hogy mellünk is ki van a' vízből 's kezeinkben mindenféle tárgyat, p. o. fegyvereket tarthatunk.

X. A háton úszásról. A' háton úszás legkönnyebb és úgy szólva legkényelmesebb minden úszás fajok között. A' száj és szemek az ég felé lévén irányozva, a test egész terhével a' vízre fekszünk, 's csupán a száj és orr körötti rész van ki a' vízből, minek következése az, hogy a test' súlya végtelenül csekély lesz, s mihelyt akár a karokkal, akár a lábakkal csinálunk az első módnál előadottakhoz hasonló szakonyokat, azonnal fönnmaradunk a víz színén. Ritka azon ember is, aki háttal fekűvén a vízre, leggyöngébb fonallal föl nem volna tartható, főleg ha magát fölfújja, s derekát és mellét kifeszíti. Háton egyszersmind igen gyorsan úszhatni azon okból, mert a test a víz színén lévén kinyújtva, minden erő, úgy szólva, az előrehaladásra fordíttatik. Háton úszni tudni azért is tanácsos és szükséges, mert ha igen messze kell az úszási pályát nyújtanunk, és a' többi módokba bele fáradtunk, ezen mód pihentetőül szolgál . . .

XI. A három szakonyú úszás. Ha mellen úszva igen akarunk sietni, némely változást tehetünk a' kéz' szakonyával, a' mi nem kevésbé szaporítja a' haladás' sebességét. Rendesen tesszük ugyanis először a' kéz' tempóját, szinte rendesen a' lábakét, de midőn a kezekkel új szakonyt kellene kezdenünk, a' rendes dolgozástól eltérünk, fejünket jobbra vagy balra oldalvást a víznek fektetjük, majdnem egyik előre nyújtott kezünkre, s az ellenkező oldalon lévő kézzel, a tenyeret a víz ellenébe tárva, a test hosszában hátrafelé erős vonást teszünk, mely egy egész kézláb tempóval fölér hatalomra nézve s igen előre tol bennünket. Midőn tehát a' jobb oldalra akarunk hanyatlani, jobb kezünk marad előre nyújtva s fejünket némileg erre fektetjük s bal kezünkkel teszünk jó nagy rántást mellünk előtt lábaink felé. Ezen eltérés a rendes dolgozástól, hogy rövidek és világosak legyünk, következőleg kívánja a szakonyokat. Első szakony: a' bal kéz lenyomul a' bal oldal' hosszában (az egész test nyújtva van), második szakony: a' jobb kéz a' mell alá vitetik, majdnem a legrövidebb irányban (a' bal kéz visszavezettetik hozzá, s a lábak összehúzatnak); harmadik szakony: az összehúzott lábak kiegyenesíttetnek . . . A bal oldalra is megdőlhetni, 's ekkor a' jobb kéz (zel) tesszük a' mellesleges első tempót . . .

XII. A' vízbe ugrás' elve. A' vízbe ugrás' elve az, hogy a test minél csekélyebb felületével üsse meg a víz színét . . .

XIII. Hogyan kell úszni tanulni? Ha valaki tudni óhajtja, nehéz testű-e a' vízben, 's nehezen fog-e úszhatni vagy könnyen, menjen vagy hónalig érő vízbe, szívja tüdőit levegővel teli, feszítse fejét hátra a' vízre 's húzza mindig jobban össze s összébb lábait. Ha természetes úszó, fölemelendi lábait a fenékről és nem merül el; ha teste nehezebb a víznél nedvesítse meg kendőjét s fogjon föl vele levegőt. Ezen hólyag fönntartandja hihetőleg. A hólyagból azonban mindaddig bocsásson ki levegőt, míg a legkisebb mennyiség van jelen, melly őt csak félig meddig tartja fönn. Ezen mennyiség fejezi ki azon erőt, mellyel magát a vízen tartandja. Ha valaki másod vagy többed magával van fürdőben, a hólyag helyét üstökkel is pótolhatják. Néhány szál a hajból, rendesen fönntartja a bátor 's léggel telt keblű embert; alig lesz pedig valaki, kit, ha hanyatt fekszik a' vízen, lábhüvelykére tekert hajszállal fönn ne lehetne tartani . . .



(Barabás Miklós festménye)

Az első magyar úszó szaktanulmány szerzője — mint életrajzírója közli (Széchy Károly: Vajda Péter élete és művei, Pest. Az Eggenberger féle könyvkereskedés kiadása, Hoffmann és Molnár. 1892. és Kolozsvár, Ajtai K. Albert könyvnyomdája, 1892.) — *„nem volt szálas és tagbaszakadt, inkább alacsony és csontos, de minden tagja acélos és bírós, minden sportra alkalmatos . . .”*

Minden sportra alkalmas — és a testedzés, elsősorban a turisztika és az úszás példamutató, okos és ernyedetlen, úttörő propagálására is!

Mi — Petőfi szavaihoz csatlakozva — ezt siratjuk benne . . . És ezt ünnepeljük benne.

Hoppe László

OLIMPIA FELÉ

Az olimpiai program csökkentése és a lovasok

Tavaly, a szófiai kongreszszuson a Nemzetközi Olimpiai Bizottság a következő, később felfüggesztett határozatot hozta: „a jövőben a lovasversenyeken országonként csak 2—2 lovas indulhat és nem lesz csapatértékelés."

Tudni kell, hogy ez a kétirányú csökkentés egyik alapelve a NOB-nak a műsorok rövidítése érdekében. **Nemcsak a lovasversenyek részvevőinek a számát akarják háromról kettőre csökkenteni, s nemcsak a lovas csapatversenyeket akarják eltüntetni.** Különösen az utóbbi terv indokolását fogadták a legtöbb országban megértéssel, mert hiszen lényegében nem is „csapat"-verseny az, amelyben a részvevő „csapattagok" egymástól teljesen függetlenül végzik gyakorlatukat és a versenybíróság végül összeadja a teljesen egyéni eredményeket. Elfogadható csapatversenynek az a küzdelem, amelyben a csapatok tagjai egymást segíthetik, s valóban közös, kollektív munkával igyekeznek minél jobb eredményt elérni. Csapatversenyek persze mindenek felett azok a sportküzdelmek, amelyeken valóban csapatok szállnak harcba, egyszerre, egy időben, együttesen küzdve egy bizonyos sportszerrel. (Vízilabda kötélhúzás, labdarúgás, torna, kéziszer stb.)

A lovasok felhördülése mögött más aggályok is rejtőznek. Ők úgy látják, hogy **a csökkentési tervek még csak az első lépések abban az irányban, hogy — a lovasversenyeket teljes egészükben, vagy talán inkább fokról fokra, de végül minden vonatkozásban töröljék az olimpiák műsoráról.** Először is a díjlovaglást szeretnék „kiirtani". (Az olimpia lovasszámai: díjlovaglás egyéni és csapat, háromnapos verseny (military) egyéni és csapat, díj ugratás egyéni és csapat.)

Tokióban tudvalevően főleg a bolgárok erőteljes fellépésére — Rómára vonatkozóan visszaállították az eredeti olimpiai feltételeket és versenykiírást. **De mi lesz Róma után?!**

Ha a lovasversenyeket meg is mentik, csapatverseny többé aligha lesz, mert a részvevők létszámának 3-ról 2-re csökkentése — amivel számolni kell — többé nem is teszi lehetővé a csapatverseny rendszerét.

Az Ekelund-terv

A lovasok létszámának csökkentése együtt jár a jelek szerint azzal a tervvel, amely az egész olimpiai létszámot csökkenteni akarja, s mellékesen a létszámot az egyes sportágak között százalékos arányban akarja megállapítani. Ez a svéd Bo Ekelundnak a terve némi módosítással ma így fest:

	Az olimpiai részvevők összlétszámának hány százaléka
atléta	18 %
evezős és úszó	7 —7 %
vívó	6 %
Kerékpáros, labdarúgó, sportlövő, kosárlabdás és tornász	5—5 %
ökölvívó és birkózó	5,5—5,5%
vitorlás	4 %
kajak-kenu és vízilabda	3,5—3 5%
lovassport, gyeplabda és súlyemelés	2,5—2,5%
műugrás	1,5%
öttusa	1 %
tartalék	5 %

A lovas versenyzők megoszlása

Ha most a részvevők összlétszámát — például — 6000-ben állapítjuk meg, akkor a lovasok összlétszáma 150 fő lehetne.

Sok ez, vagy kevés? A zürichi Sport összeállítást közöl három olimpia lovasversenyzőinek létszámáról, s ezt állapítja meg:

Díjlovaglás

Berlin (1936)	29 részvevő, 9 országból
Helsinki (1952)	27 részvevő, 10 országból
Stockholm (1956)	36 részvevő, 17 országból

Háromnapos

Berlin (1936)	50 lovas 14 országból
Helsinki (1952)	59 lovas 19 országból
Stockholm (1956)	56 lovas 20 országból

Díjugratás

Berlin (1936)	54 lovas 18 országból
Helsinki (1952)	51 lovas 16 országból
Stockholm (1956)	66 lovas 22 országból

Eszerint Berlinben összesen 133, Helsinkiben 137, Stockholmban 158 lovas jelent meg a rajtnál. Ha tehát az Ekelund terv 150-ben állapítja meg az összlétszámot — tulajdonképpen nincs is szükség sem versenyszám, sem részvevő csökkentésre generálisan, legfeljebb bizonyos követelmények felállítására (standard).

Minthogy azonban Rómában az összetett verseny részvevőinek számát nemzetenként négyben állapították meg az eddigi három helyett (egy tartalék) a várható létszám így alakulna:

háromnapos	20 nemzet 60 lovassal
díjlovaglás	20 nemzet 80 lovassal
díjugratás	25 nemzet 75 lovassal
Összesen:	215 lovas

Ez bizony nem 2,5, hanem még 3,5%-nál (210 fő) is több!

A lovasok persze egyszerűen úgy szeretnék elintézni a kérdést, hogy a rendező ország döntése értelmében beosztható maradék 5%-ot — kapják meg ők. Minthogy pillanatnyilag, elsősorban a **d,Inzeo** fivérek révén az olaszok igen jól állanak a lovagló számokban, s a lovagló versenyek Olaszországban elég népszerűek, ez a kívánság nem is reménytelen!

Az úszók válasza

De ez egyelőre még távoli kérdés. Jelenleg január 1-ig az egyes szakszövetségeknek nyilatkozatait várja a NOB, hogy milyen csökkentést tudnának maguk végrehajtani a maguk sportágában. És majd a müncheni kongresszus elé kerül a nagy kérdés, hol történik „amputálás" az olimpiai programon.

Az úszók egyébként már válaszoltak a NOB kérdésére. Belemennek abba, hogy az egyes számokban országonként csak 2—2 versenyző indulhasson. (Viszont kérik a vegyes váltók felvételét a programba, azzal, hogy ezekben csak azok indulhatnak, akik az egyéni számokban is részt vesznek.) Persze csak 1964-től kezdődően, mert Rómában még megmarad körülbelül ugyanaz a program, amely Melbourneben és Stockholmban megrendezésre került.

(T.)

Olimpiai találkozások

Rudolf Hirsch, az NDK ismert kézilabdázója a Junge Welt című napilapban felszólította az ország edzőit és sportolóit, hogy hetenként két órában oktassák-neveljék a sportklubokban nem levő fiatalokat. A kezdeményezésből néhány hét alatt általános mozgalom lett. Az ifjúsági szövetség és a tornaszövetség kiadta a jelszót **„Olimpiai találkozások"** rendezésére. Ez azt jelenti hogy bizonyos megadott időpontokban megjelennek a sportpályán a sportkiválóságok és ott találkoznak a sportot tanulni vágyó fiatalokkal. Először augusztus végén Berlinben rendeztek ilyen találkozást a jövő olimpiásaival, majd szeptembertől az ország valamennyi városában és községében. A fiatalok nagy számban vesznek részt ezeken a délutánokon. Leikesek és nagy figyelemmel végzik a gyakorlatokat. Minden edzés végén vidám versenyeket, váltóversenyeket — kötélhúzást, labdarúgó-, kézilabda és más villámtornát, tréfás váltóversenyeket stb. — rendeznek számukra.

Hiány edzés-lehetőségekben. Ezzel a címmel ír a Londonban megjelenő Times c. napilap az angol úszók fejlődése elé meredő nehézségekről. Mint N. Tams az uszodák felügyelője kijelentette, az utóbbi években egyetlen sportra alkalmas úszodát nyitottak meg Angliában, a cardiffi uszodát, ahol a Birodalmi Játékokat lebonyolították. A közelmúltban lefolyt ellenőrzés azt mutatta, hogy 74 féle hatóság 91 uszoda korszerűsítési és javítási tervet dolgozott ki. Ebből az illetékes minisztérium egyhez kölcsönt engedélyezett, egynek az épületeit már készítik, hét kérelmen gondolkodnak, 14-et elvileg helyeselnek, kilencet visszautasítottak . . .

★

Közel 300 millió forintnyi összeget akarnak fordítani az olaszok a totó jövedelméből az olimpia létesítményeire, ez derül ki a lapok római jelentéseiből. Ez az összeg az olasz olimpiai bizottság két évi jövedelme a totóból.

★

Jobb erőnlétet és jobb idegeket!

Ezek szükségesek elsősorban a nyugatnémet úszók és vízilabdázók számára, írja Gebhardt dr., az NSZK úszószövetségének edzője, a budapesti EB tapasztalatai alapján. Többet és keményebben kell edzeniök versenyzőinknek a jövőben, követniök kell az ausztrálok példáját, különben menthetetlenül lemaradnak a nagy nemzetközi vetélkedésben. A tehetség mellett a szorgalom és az önfegyelem a legfontosabb követelmény. A klubokra, ezek úszószakosztályaira vár a feladat, hogy mindezt tudatosítsák versenyzőikben. S az is, hogy edzőik továbbképzését lehetővé tegyék.

★

A rendszeres testgyakorlás — alapvető követelmény

H. Grebe professzor, a nemzetközi sportorvosi szövetség elnöke legutóbb cikket írt a nyugatnémet sportorvosi lapban és ebben a következőket szögezte le: 1. A rendszeres testgyakorlásra az embernek minden életkorban elegedhetetlen szüksége van; ha nem végzi — megszenvedi a hiányát. 2. Csak rendszeres testgyakorlással kerülhető el a testtartás és a szervek működésének károsodása. 3. Mindent el kell követni, hogy mindenkinek módja legyen az egészségét védő testgyakorlás folytatására. (Csak azt nem mondta ki Grebe dr., hogy mindehhez olyan társadalmi rendszer kellene, amely valóban a nép érdekeit tartja elsősorban szem előtt . . .)

Sportorvosi továbbképző tanfolyam

Október második felében a megyei vezető sportorvosok részére 2 hetes továbbképző tanfolyamot rendeztek az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézetben. A továbbképzés során a részvevők a következő előadásokat hallgatták. **Biomechanika** (Nemessuri Mihály dr.) **A testművelés alapjai** (Arató Emil dr.), **Sportmasszázs** (Balogh János dr.), **A testnevelés elmélete** (Antal József), **Biodinamika** (Csinády Jenő dr.). **Sportélettan** (Nemessuri Mihály dr.), **Gyógytestnevelés** (Grubich Vilmos dr. és Gárdos Magda), **Terheléses proteinuria** (Gábor Imre dr.), **Torna** (Kerezsi Endre). **Atlétika** (Bácsalmási Péter dr.), **Sportjáték** (Csanádi Árpád és munkatársai), **Úszás** (Bárány István dr.) **Sportsérülések** (Dániel Elemér dr. és munkatársai), **Komplex funkcionális kezelések** (Gaál Ida dr.), **Sportorvosi röntgenvizsgálatok** (Lajkó Pál dr.), **Sportorvosi ellenőrzés** (Pelle László dr. és Ligeti Imre dr.), **Sportolók EKG vizsgálata** (Kereszty Alfonz dr.), **A sportegészségügyi hálózat feladatai** (Toldi György dr.), **A sportorvosi rendelőintézetek munkájáról** (Süveges Antal dr.), **Sportoló nők orvosi ellenőrzése** (Kiss László dr.), **Sportolók laboratóriumi vizsgálatainak tapasztalatai** (Sárfi Erzsébet dr.), **A sportolók személyes higiéniája** (Toldi György dr.), **Sportolók ifjúkori hypertóniája** (Láng István dr.).

A tanfolyam hallgatói látogattak iskolai testnevelési órákat, megnéztek sportlétesítményeket és látogatást tettek a budapesti Heinde-Medin Intézetben is.

A tanfolyam megnyitóját és összefoglalóját Hajdú Ferenc dr. az OTSI igazgató-főorvosa tartotta.

*

JÓL FIZETETT AMATŐRÖK. Svédországban nincsenek hivatásos labdarúgók, sőt úgynevezett szerződésesek sem. Csak amatőrök. Tiszta amatőrök. Ahogy a Fussball-Trainer című folyóiratban olvassuk, az első ligában játszó labdarúgók egy-egy győztes mérkőzésért 150 koronát, döntetlenért 100-at kapnak. De ha kikap a csapatuk, akkor is 50 korona üti a markukat. Ha négy mérkőzést számítunk egy hónapra, akkor vereségek esetén is 200 koronát kapnak a játékosok, csupa győztes mérkőzés esetén azonban 600-at. Ebből is látható, hogy a svéd labdarúgók kristálytiszta amatőrök. Mert hiszen a havi 400 koronás átlag nem pénz. Éppencsak egy fizikai munkás fizetésének felel meg.

A
Sport és Tudomány
új előfizetési árai:
Egész évre 44 forint
félévre 22 forint

A magyar sportkönyvkiadás jövő tervei

A Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat az év végéig még hat könyvet jelentet meg. Ezek közül elsőnek a *Sport és szépség* című képes albumot említjük. A legkiválóbb sportfényképészek művészi felvételeit tartalmazzák az album oldalai, bizonyítva azt, hogy a sport és a szépség egymástól elválaszthatatlan. Az év legszebb sportkiadványának ígérkező 128 oldalas album nemcsak gyönyörködtet azonban, hanem a mozgásábrázoláson és a képekhez tartozó szövegmagyarázaton keresztül az olvasó szakmai ismereteit is gyarapítja, egyben — a testnevelés és sport népszerűsítését is szolgálja.

Készül Matura Mihály és Papp László dr. *Szabadfogású birkózás* című szakkönyvének bővített, átdolgozott második kiadása. (A két kiváló szakember műve időközben már a Német Demokratikus Köztársaságban is megjelent.)

Még ezévben elkészül a *cselgáncs* sport új szakműve is. A természetjárás köréből a *Hétvégi túrák hazánk legszebb tájain* című könyv jelenik meg még ebben az évben. Ez a túrakalauz végigvezeti az embert valamennyi hegyvidékünkön, s nemcsak hűséges útitársként hasznos a turisták és kirándulók nagy tömegének, hanem egyben lebilincselő olvasmány is. Megjelentetjük a *Túravezetők könyve* első kötetét is. Ez a mű rengeteg elméleti és gyakorlati ismeretanyagot tartalmaz a túrák szervezői és vezetői számára.

Sakkozásról szóló könyv is szerepel még az ez évi műsorban: a *Nimzoindiai védelem*. Szerzője Flórián Tibor és Gelenczei Emil. A kétkötetre tervezett mű első kötete jelenik most meg.

1959-ben is sok olyan munka megjelenését tervezi a kiadó, amely segíti testnevelésünk, sportunk fejlődését, népszerűsítését.

Néhány érdekesség jövő évi tervünkből.

Kiadásra kerül például Földes Éva dr. *Testnevelés és sport a Magyar Tanácsköztársaságban* című műve. A könyv a Tanácsköztársaság kikiáltásának negyvenedik évfordulójára jelenik meg. A díszes kiállítású kötet rámutat majd, hogy a Tanácsköztársaság a testnevelési és sportmozgalom számára is olyan előfeltételeket teremtett, amely azelőtt elképzelhetetlen volt.

A népszerű tudományos ismeretterjesztő művek közé tartozik Szárkizov-Szerazinyi szovjet professzor könyve, amelynek címe: *Az egészséghez, az erőhöz és a hosszú élethez vezető út*. A szerző tényekkel bizonyítja könyvében, hogy az egészség tartósan megőrizhető, s az emberi élet jóval meghosszabbítható; egyúttal világosan rámutat arra is, milyen hasznos lehet a testgyakorlás az emberi szervezetre.

Újszerű, minden emberhez szóló könyv a *Testnevelés és sport a családban* című kiadványunk. A terjedelmes, gazdagon illusztrált kötet gyakorlati útmutatást nyújt arra: milyen testgyakorlatokat végezzen, milyen sportokat űzzön az ember úgyszólván csecsemő korától idős koráig.

Egy sor tankönyvet is megjelentetünk: a *Torna* III. kötetét (Kerezsi Endre), *A mozgásszervek anatómiája* című könyvet (Nemesuri Mihály dr.), a *Kézilabda* (Kolozs Ferenc) és a *Sportgyúrás* (J. M. Szárkizov-Szerazinyi) című művet. Jelenik meg munka a sportszervezés köréből is — *A sportegyesületek gazdálkodása és számvitele*, valamint az *Iskolai testnevelés* —, azonkívül több sportág versenyszabályait tartalmazó mű.

Előkészületben van *A magyar sport 1959-es évkönyve*, azonkívül a minden sportvezető, sportoló és sportkedvelő számára nélkülözhetetlen, hasznos ismereteket tartalmazó *A magyar sport zsebkönyve*.

A sportfényképezés iskolája című szakmunka segítséget nyújt a kifogástalan sportfelvételek készítésének megtanulásához, amivel hozzájárul ahhoz is, hogy szakembereink a fényképezést az eddiginél szélesebbkörűen alkalmazzák a sportoktatásban.

A jövő év folyamán jelenik meg Csanádi Árpád nagy sikert aratott munkájának, a *Labdarúgás* című műnek a harmadik kötete. Ez a kötet a labdarúgók korszerű edzésével foglalkozik.


Sport és szépség

Tervezzük szakkönyvek kiadását még más sportágakban is. Népszerű útikalauz-sorozatunkban a jövő esztendőben a *Mecsek*, a *Karancs-Medves hegység* (Salgótarján és környéke), a *Gerecse hegység* útikalauza, *Az országos kék jelzés mentén* című útikalauz, valamint a csehszlovák—magyar közös könyvkiadási egyezmény keretében *A Magas Tátra útikalauza* jelenik meg.

Bizonyára népszerűségnek örvend majd készülő *sporttárgyú novellásköteünk*, amely a legkiválóbb hazai és külföldi sporttárgyú elbeszélések gyűjteménye lesz.

Jövő évi könyvkiadásunkkal, amint ebből a vázlatos ismertetőből is látszik, igyekszünk elősegíteni testnevelési és sportmozgalmunk fejlődését. Könyveinkkel sportolóink szocialista szellemű nevelését, a tömegek testnevelését és sportját, valamint az élsport színtjének emelkedését egyaránt igyekszünk szolgálni.

Még csak azt szeretnénk megemlíteni, hogy az 1959-es esztendő jelentős lesz számunkra azért is, mert kiadónk kapta meg azt a megtisztelő megbízatást, hogy *a szocialista országok sportkiadóinak V. nemzetközi értekezletét* rendezze meg. Erre jövő májusban kerül majd sor Budapesten. Biztosra vesszük, hogy ez a nemzetközi tanácskozás termékenyítő hatással lesz a magyar testnevelési és sport szakirodalomra.

Ócsai József

A varsói testnevelési akadémia

a következő tanszékekkel dolgozik: anatómia és biomechanika — élettan, sportélettan és vegytan — testnevelés (történet, oktatástan, módszertan, szervezés, testneveléselmélet stb.) — filozófia, esztétika és logika — biológia és antropológia — lélektan — neveléstan és neveléstörténet. Minden hallgató köteles egy idegen nyelvet is tanulni az orosz, a német, a francia és az angol közül. Gyakorlati tanszékek: atlétika, úszás, torna, sportjátékok, vívás, ökölvívás, nehézatlétika, természetjárás (benne síelés, vitorlázás stb.). A tanszékeken tudományos munka is folyik. A hallgatók kétharmada férfi, egyharmada nő. Az akadémia keretében működik a testneveléstudományi kutató intézet. Az intézetben fejtenek ki működést az akadémia tudományos dolgozóin kívül a képzettebb edzők is.

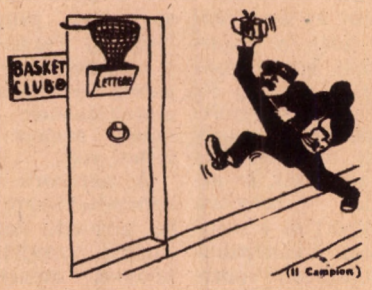
A vívás fejlődése a Szovjetunióban

A francia nyelvű L'Escrime Francaise 1958. évi július—augusztusi számában *N. Popov* tollából terjedelmes cikket közölt a szovjet vívás fejlődéséről. A múlt századokban is tanúbizonyságát adta már az orosz nép bátorságának és fegyverforgatásban való jártasságának. Kiváló vívóik is voltak. A századfordulón *S. Agafanov* például Olaszországban, *P. Zakavorov* pedig Budapesten és Párizsban tűnt ki kardvívásával. Persze, a vívás üzéséhez is csak a Nagy Októberi Szocialista Forradalom győzelme után jutott el a szovjet nép nagyobb tömege. Már a húszas években sok vívó-szakkör alakult és a harmincas évek közepén már nemzetközi versenyen is részt vettek a legjobb szovjet vívók. Igazán nagy fejlődést csak az utóbbi években szereztek a magyar, az olasz és a francia vívók edzéseinek és vívásának tanulmányozása révén. Az 1954-es és 55-ös év jelentette a fordulópontot: ettől kezdve *Midler, Zabelina, Kiszeljova, Rilszkij, Tisler* és a többiek felnyomultak a világ legjobbjai közé. A titok nyitja: az alapos képzés és az egész éven át folyó tervszerű edzés.

Ahol mindenki sportol

Finnország az a hely, ahol minden épkézláb ember sportol. Aki nem tartozik valamelyik klubba, az vállalata vagy üzeme keretében sportol, vagy más közösségben. Mindenki tudja mire szolgál a testgyakorlás, mi a sport jelentősége; az idősebbek talán több elméleti tudással rendelkeznek, mint gyakorlati képességgel, de ez nem tesz semmit: lelkesen ugorják távolba a 3,50 m-t is...

KOSÁRLABDA-SZÖVETSÉG POSTÁJA



(Il Campione, Milánó)

Ugyan ki venne részt gyalogló versenyben csak azért, hogy vállalata létszámban is felülmúlja ellenfelét? Kezet a szívre: vajon ki venne ilyenben részt Európa országaiban? És munkaidőn kívül!... A vasút és a posta versenyében például századok és századok gyalogoltak legutóbb az erdei terepen együtt, igazgató és takarítónő, cégvezető és titkárnő, műhelyfőnök és váltókezelő...

Különösen népszerű a tömegversenyek között a tájékozódó futóverseny. Ez az erdei futás szinte kizárólag az üzemek, vállalatok és más szervek versenye. A táv az életkortól függően 2 és 8 km között váltakozik.

A sportlelkesedés nem korlátozódik a városokra. Lehet, hogy a falvak nem minden utcája kikövezett, de sportpálya és lelkes sportkedvelők mindenütt vannak. A pályák mindenkinek rendelkezésére állnak. A finneknél igazán érvényesül Coubertin olimpiai jelszava: Nem az eredmény a fontos, hanem a részvétel...

AZ ANGLIAI CSODAFUTÓ, így írták az újságok, megjavította Zátopek egyórás világcsúcsát, jobb eredményt ért el Jim Peters nem hivatalos maratoni csúcsánál és mellesleg 50 mérföldön is világcsúcsot javított. Mindezt egy szuszra, azaz egy futással. Csak később derült ki, hogy némileg vitette magát táv közben. Amikor már nem lehetett tagadni, jó pénzért még ő állt oda a televízió elé és ezeket mondta: „Manchestertől tizenegy mérföldnyire megszomjaztam, s bementem a pályudvar vendéglőjébe egy csésze teára. Ott fáradtság jött rám, kértem hát egy kétshillinges jegyet. Ezért 12 mérföldet vitt a vonat. Akkor kiszálltam és újból futni kezdtem..." A riporter kérdésére elmondta ez a bizonyos Brian Frost, hogy később erről a vonatutazásról valahogy elfeledkezett...

Népszerűsödik a torna

Az eddigi tornász-világbajnokságokon mindig csak néhány ország csapata szerepelt — írja *Viktor Csukarin* a Fizkultura i szport című folyóirat idei 8. számában —, most azonban a moszkvai VB-n egy sor új ország lépett a küzdők sorába: az Egyesült Arab Köztársaság, a Kínai Népköztársaság, Irán, a Dél-afrikai Szövetség stb. De a régi részvevők közül is nem egy jelentős fejlődésről tett tanúbizonyságot. Ilyen volt például az Egyesült Államok csapata. Rómában az amerikaiaknak még csak egy nemzetközileg is számító tornászuk volt, most pedig — valamennyi. Óriási mértékben fejlődtek a kínai tornászok is. A szerző 1953-ban járt Kínában, s akkor még kezdetleges tornasportot látott. Most? A kínai tornászok nehézségi fokban már utolérték az élvonalbeli országok versenyzőit, csak gyakorlat-végrehajtásuk nem eléggé tiszta még.

A tudomány a gyakorlat szolgálatában

A sportolók edzéstervének, különösen pedig távlati fejlesztési tervének összeállítása nagyon fontos feladat. Ebben jelentős segítséget nyújt a válogatott kereteknek a moszkvai Központi Tudományos Kutató Intézet elméleti és módszertani osztálya. A. A. Novikov tudományos munkatárs például rendszeresen látogatja a legjobb birkózók edzéseit és A. N. Lonz állami edzővel és a sportorvossal együtt dolgozza ki az egyes birkózók két-hároméves távlati edzéstervét. Megállapítják például, hogy ez vagy az a birkózó hány fogást sajátíthat el bizonyos idő alatt és hogyan. (Szovjetszkij Szport)

Az amerikai atléták sikereinek titka

J. Kajtmazova az USA ügyességi atlétáinak és vágtázóinak kiváló eredményeivel, ezek „titkával" foglalkozik a *Fizkultura i szport* 1958. évi 7. számában. A titok nyitja a szerző szerint: 1. a tehetséges sportolók széleskörű kiválasztása a középiskolákban és tudományos alaposságú képzésük az egyetemeken, 2. a kitűnő sporttelepek és felszerelések az egyetemeken, a versenyek nagyszerű szervezése, amely jelentős bevételeket biztosít, 3. a helyesen megszervezett edzés, amelyen nagyjából egyenlő erejű sportolókból állítják össze az edzőcsoportokat. A sikerek annál érdekesebbek, mert éppen a közelmúltban állapították meg a vizsgálatok, hogy az amerikai ifjúság nagy tömegeinek fejlettsége messze az európai ifjúságé mögött van.

HÍRADÓ

Idegrendszerünk önellenőrzése

N. Tambian, az orvostudományok kandidátusa a Szovjetszkij Szportban közölt cikkében hangsúlyozza: *kiemelkedő sportbeli eredmények eléréséhez nemcsak kifogástalan testi felkészültség szükséges, hanem erős idegek is.* A rajthoz nyugodtan, erőnkbe vetett hittel kell odaállnunk.

Vannak sportolók, akik izgatottak lesznek, elkeserednek, ha egyet tüsszentenek, ha nem alusznak a szokott nyugodtan, ha kissé étvágytalanok. Az ilyen túlérzékeny sportolók nem egyszer még az edzést is abbahagyják.

A rendszeres edzés és versenyzés nyugodtságot és kiegyensúlyozottságot ad. A jól kiegyensúlyozott idegrendszerrel az ember ellenőrizheti érzelmeit, ha szükséges, akaraterejével legyűrheti a káros behatásokat. Különösen nagy szükség van az akaraterőre fáradtság érzésekor, versenyek, mérkőzések hajrájában, valamint akkor, ha az embert káros hatások érik, ha csüggedést érez, ha dühös, felingerelt, ha fél a ráváró feladattól stb. Az embernek ismernie és ellenőriznie kell önmagát, hogy kellően harcolni tudjon a visszahúzó hatások ellen. *Sok váratlannak tűnő balsiker okát könnyebben megállapíthatnánk,* írja Tambian, *ha a szemben álló felek akarati készségeit, idegrendszeri állapotát megvizsgálnánk.* Amikor egy-egy verseny, mérkőzés előtt felmérjük a helyzetet, sohase feledjük, hogy a technikán és taktikán túl még vannak fontos tényezők, amelyek nehezebben ellenőrizhetők, de éppoly fontosak: az idegrendszer, az akaraterő, az érzelmek.

Az akaraterő nem fejlődik ki magától kellően, tervszerű fejlesztésre szorul, akár a fizikai erő. A legkiválóbb sportolók tapasztalatai, példája bizonyítja azt, hogy az *akarati-erkölcsi felkészültség a siker egyik legfontosabb tényezője.*

Verseny előtt valamennyi sportoló izgul kisebb-nagyobb mértékben. A helyes mértékű rajtláz szükséges is jó teljesítmény eléréséhez. A túlzott mértékű azonban árt. Tehát uralkodni kell ezen is, le kell győzni az izgalmat az egészséges önbizalom, az akaraterő segítségével. Ugyanígy a versenyek, a mérkőzések zavaró körülményeit is. Nagyon gyakran zajos, idegesítő körülmények között kell versenyezniök a sportolóknak. Ilyenkor uralkodniok kell idegeiken, különben nem tudnak kellően összpontosítani.

Nem egyszer mértük kosárlabdázók idegeskedés következtében elkövetett hibáit. *Nagymultú sportolók, sportágak mesterei egészen meglepő hibákat követtek el idegeskedés következtében.* Érthető, hogy kezdők, újoncok idegeskedés következtében beálló hibái még sokkal nagyobb százalékot jelentenek. Csak az akaraterő segíthet ilyenkor, és persze a sportoló lecsillapítása, önbizalmának visszaadása.

A sportolóknak ellenőrizniök kell magukat, figyelni az idegrendszert ért hatásokat, hogy az edzővel és a sportorvossal együtt megtehessék az ellenintézkedéseket. A legfontosabb fegyver mindenesetre a rendszeres edzés során kifejlesztett egészséges önbizalom, valamint a fejlett akaraterő.

A II. spartakiád

Csehszlovákiában megkezdődött az előkészület a II. országos spartakiádra. 1959-ben az egyesületek és a járási, 1960-ban a kerületi versenyekre, majd az országos döntőre és sportünnepélyre kerül a sor. A II. országos spartakiádon a különféle testnevelési egyesületek tizenkét számot mutatnak be, de szerepelnek rajta három számmal a haladó tornászok is. A tömegbemutatók csúcspontja 30 000 női tornász-együttes gyakorlata lesz. Úgy számítják, hogy az ünnepségen összesen 350 000 sportoló mutatja majd be tudását.

Sérülések csökkentéséért

A csehszlovák jégkorongszövetség beható vizsgálat alá vette a múlt idényben történt sérüléseket. Kiderült, hogy azok egyharmadát **az ütő okozta.** A sérülések több mint fele **fejsérülés volt.** A szövetség a sérülések csökkentése végett elrendelte, hogy **használjanak fejvédőt,** különösen az alsóosztályú mérkőzéseken, az alacsonyabb technikával rendelkező játékosok. De sok sérülés megelőzhető azzal is, hogy a játékvezetők és a fegyelmi bizottságok szigorúbban veszik a szabálytalanságokat. És mindenek előtt: ha a játékosok jobban igyekszenek a szabályok betartására.

Békés együttműködés

A svájci Sport című lap közölte a lenti képet az idei öttusa világbajnokságról, ezzel az aláírással: „Az öttusa világbajnokságon, az angliai Sandhurst-ben amerikai és szovjet versenyzők összehasonlítják pisztolyaikat. Valóban békés együttműködés a sportban." A képen balról a szovjet Taraszov, az 1958. évi VB harmadik helyezettje. A világbajnokságot is szovjet versenyző nyerte, Igor Novikov, világcsúccsal felérő ponteredménnyel. (Öttusában világcsúcsot nem tartanak nyilván.)



A sport és a tudomány

... Ha a szovjet embereknek van humorérzékük, szívből nevetnek rajtunk mostanában ... A Szputnyik megrázta a nevelés vészcsengőjét és mi százszámra küldjük a tanult embereket: kutassák ki az okokat, miért nem sikerült nevelési módszerünknek olyan tudós embereket kiképeznie, akik az oroszok előtt bocsátották volna fel a műholdat? A Szputnyik utáni hónapokban az USA nevelési fazeka felforrt, de semmi más nem lett belőle, mint a tudomány kotyvaléka ...

A higgadtabb emberek, akik időt szentelnek más országok nevelési rendszerének tanulmányozására, tudják, hogy az oroszok nemcsak a tudományok seregszemléjén járnak az élen, hanem a sportban is. Nevelési rendszerükben fontos szerepet játszik az egészség ügye, a testnevelés, a sport ... A testnevelés egyaránt kötelező tantárgy az általános iskolákban, a középiskolákban és az egyetemeken ... 1956-ban 20 millió gyermek vett részt iskolai versenyeken... A fiatal szovjet sportolók fejlesztésén 100 000 fizetett oktató és 350 000 társadalmi munkás dolgozik ... Nyaktörő gyorsasággal építenek sportlétesítményeket az egész Szovjetunióban, hogy a folyton növekvő szükségleteket kielégíthessék ...

És mi az eredmény?

Oroszországban a testnevelés és a sport rendszere a nemzeti erő és büszkeség alapforrása. Oroszországban nem borul fel egy tanintézet költségvetése, ha néhány kísérletet kell végezni a tudományos laboratóriumokban. A Szovjetunióban a tudomány és a sport egyaránt megfelelő helyet kap ...

Nagy okunk van hinni, hogy az oroszok hisznek a régi mondásban:

Egészséges test erős szellemet nevel!

(Coach and Athlete, 1958—8.)

KÉRDEZZEN — Olvasóink

Milyen ősi nyomai vannak a dobó-ugró sportoknak nálunk? Mi volt az a falrafutás?

Válaszol: Ráth-Végh István

A legrégibb adat *Ilosvai* Péternek Toldi Miklósról írott históriájában fordul elő:

De mikor vitézek rudat hánnak vala,
Ifjú Lajos király sokszor nézi vala.
Miklós is konyháról oda ballag vala,
Két annyira veti, király csudálja vala.

Vagyis a gerelyhajítás ősi formája dívott Nagy Lajos udvarában. Persze nem a mai könnyű gerely kapott helyet a lovagi játékokban, hanem a hosszú, vastag, súlyos öklelőrúd, amelyet ma is bámulva csodálunk a múzeumok fegyvertermeiben. Felemelni is nehéz, nemhogy messzire hajigálni.

A rúdhányás mellett a súlydobás is műsoron volt. Meglehetősen sportszerűtlenül űzték; nem szabályos vasgolyót dobáltak a lovagatléták, hanem formátlan kődarabot; ennél csak az volt a fontos, hogy nehéz legyen.

Oly nagy nehéz követ, melyet hánnak vala,
Azt is sokkal messzébb visszaveti vala.

A lovagkori atlétikának volt egy másik ága is. Erre mutat Toldi Miklós kalandja a budai szépasszonnyal. Ez az özvegy menyecske megúnta Miklós udvarlását és szabadulni akart tőle. Meghívta vacsorára. A szobákat pompásan felékesítette, az ablakokra művészi brokátokat akasztott.

Az egyik ablakra, mely kárpitot vona,
Azon szép oroszlány arannyal írva vala.

Vacsora végeztével következett az előre kieszelt ugratás. Ezt szó szerint kell érteni.

Gyakorta hallottam: asszony néki monda,
Náladnál ugrásban nincs jobb ez világba,
Az én szerelmemért amaz oroszlánra,
Kérlek ugorjál fel, az én kívánságomra.

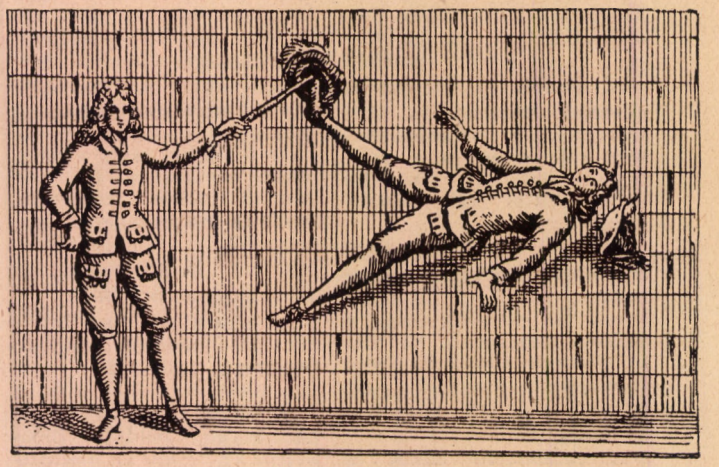
Ottan Toldi Miklós hátra iramodék,
Az asszony kedvéjért egyet-kettőt ugrék,
Fene oroszlányra hamar felugornék,
Buda piacára Toldi ezen közben ugrék.
Csak nyaka nem szegék. Igen bosszankodék:
Toldi egy imegben ott künn pironkodék.

Hogy a furcsa kalandot valójában megérthessük, egy kis kitérést kell tennem.

Richelieu bíborosról feljegyezték, hogy egyszer Grammont herceg épp akkor talált a szobájába nyitni, amikor Franciaország mindenható államférfia ingujjra vetkezetten azzal volt elfoglalva, hogy nagyokat ugorjon a falra. A herceg udvari emberhez illően viselkedett. Úgy tett, mintha a furcsa foglalatosság a legtermészetesebb dolog volna, ledobta kabátját és fogadást ajánlott a bíborosnak, hogy ő is ugrik akkorát. S a két magas uraság versenyt ugrott a falra. Az eset francia krónikásai azt példázzák vele, hogy lám, miként gyümölcsözik a jó modor: a herceg tapintatos viselkedését a bíbornok hathatós pártfogással viszonozta; ezen a réven lett belőle Franciaország marsallja.

Igen ám, de a szép tanulság mellett elsikkad az eset másik oldala: ingujjra vetkezni és a falra ugrándozni, különösen ha Franciaország sorsát intéző bíboros államférfi teszi, több a bogaras cselekedetnél is. Ilyesmit csak szabályszerű bolondok szoktak végbevinni. Hozzá képest szelíd ügyességi sportnak minősül Domitianus római császár szenvedélye, ez üres óráiban bezárkózott szobájába és legyeket fogdosott.

A dolog nem így áll. A krónikások elfelejtették, vagy talán nem is tudták, hogy *valamikor divatos volt a falra futás sportja.* Kellő gyakorlás után az ügyes sportoló 2—3 méternyire is képes volt felszaladni a meredek falon. Ha versenyről volt szó, bizonyos magasságban szögeket vertek a falba s a nekirugaszkodó versenyzőnek le kellett rúgni a szöget. Kettős ügyesség kellett ehhez: felszaladni a falra s a rúgás után úgy csavarintani meg a derekát, hogy ismét talpra essék. Mint a müncheni királyi palota egyik folyosóján látható felirat igazolja, a falrafutás „rekordere" Kristóf bajor herceg volt, ez 1490-ben lerúgott egy 3,40 méternyi magasságban bevert szöget. Így aztán érthetővé válik Richelieu különös szórakozása: egyszerűen házi testgyakorlatot végzett. Persze, ehelyett űzhetett volna egyéb, illendőbb sportot is; nem szükséges, hogy államférfiak a falra másszanak.



Falrafutás. A test átfordulásakor a falrafutó lerúg egy magasra tartott föveget. Metszet Alexander Doyle „Voltigierkunst" — Ugrásművészet — című, 1719-ben megjelent könyvéből

Visszatérve Toldira, akármilyen mámoros volt is a bortól és szerelemtől, egy faliszőnyeg hímzett vagy festett oroszlánját semmi esetre sem nézhette szoborműnek, amelyre fel lehet ugrani. Az asszony sem tételezhette fel róla, hogy ilyen bolondot fog cselekedni; ha pedig mégis megteszi, nem látszott bizonyosnak, hogy az ugrásnak magasba törő lendülete egyszersmind oldalvást is ki fogná vágni az ablakon. *Egészen nyilvánvaló, hogy itt a falrafutás régi sportjáról volt szó,* Toldi nekiiramodott és „egyet-kettőt ugrék", vagyis két hosszú lépéssel fel akart szaladni az oroszlán magasságáig; azonban nem volt fal az oroszlán mögött, hanem nyitott ablak. Az iram egyenesen kiszalajtotta az utcára.

FELHÍVÁS

Felhívjuk mindazokat, akiknek előfizetése december hónapban lejár, hogy előfizetésüket minél előbb megújítani szíveskedjenek, hogy lapunk szétküldésében fennakadás ne következzék be.

Lapunk fejlődése, erősödése és fokozódó elterjedése lehetővé tette, hogy előfizetési díjunkat *leszállítsuk.* Ennek értelmében a Sport és Tudomány előfizetési díja január 1-től kezdődően a következő:

Egész évre . . . . . 44,— forint
Fél évre . . . . . 22,— forint

Annak, aki a jövő évi előfizetési díjat már beküldte, a többletösszeget javára írjuk, azaz a további előfizetésébe beszámítjuk.

SPORT ÉS TUDOMÁNY
kiadóhivatala

ÚJITÁSOK • ÚJDONSÁGOK

A jobb tájékozódás érdekében

A versenysportok nézőközönsége a technika mai fejlettségének korszakában joggal igényli a mozgékony, a verseny minden fázisával lépést tartó tájékoztatást, eredményközlést. A sportpályák információs szolgálata azonban évtizedek óta nem tart lépést a technika egyéb irányú fejlődésével és a tájékoztatás emiatt a múlt század színvonalán vesztegelt. A tájékoztatás csak ólomlábon és túlságosan kezdetleges eszközökkel követte a versenyek egyes fázisait és ez a maradi állapot végül a sportnak, a sportesemények látogatottságának hátrányára érvényesült.

E téren első fordulatszámba menő változás *a nagy labdarúgó-pályák eredményhirdető táblája* volt, amely mint magyar szabadalom mind a feltalálóknak, mind egész iparunknak világsikert hozott.

Jelentőségében lényegesen kisebb, de az asztalitenisz kedvelői számára nyilván nem közömbös, hogy a versenyeken a tájékoztatást nívósabban, korszerűbben oldjuk meg. Az eddigi kartontáblák mozgatása rendkívül nehézkes volt. Az asztalok mellett két kartontáblán és egy nagyobb méretű táblán jelezték a verseny szakaszainak állását. E táblákat annyiszor kellett mozgatni, ahányszor a verseny állása változott. A táblák változtatása zajos művelet, a versenyzőket és a közönséget egyaránt idegesíti. A versenyző játék helyett önkéntelenül a táblát figyelte és e dekoncentrálódás a verseny alakulását is károsan befolyásolta. Bár külföldszerte másmás módszereket alkalmaznak, ezek közül azonban egyik sem oldotta meg a mozgékony, zajtalan tájékoztatás kérdését.

A magyar szakemberek a közelmúltban *új rendszerű villamos fényjelző berendezést* konstruáltak, amely végre a kezdetleges gyakorlatot teljesen korszerű módszerrel oldja meg. A berendezés az eredményt folyamatosan, teljesen zajtalanul kézikalapáccsal jelzi és a játszma folytatása közben az eredmény folyamatosan leolvasható. A versenyzőket a fényjelző berendezés működése semmiben sem zavarja, a csarnok közönsége pedig a berendezés helyzetétől függetlenül minden oldalról folyamatosan tájékozódhat a sportesemény eredményéről. *(V. O.)*

●

TÖBB MINT TÍZMILLIÓ GOLFLABDA veszett el eddig évente az Egyesült Államokban. Hát ennek most már vége. A Goodrich autógumi-gyár megkezdte a csipogó golflabdák gyártását. A labdák egészen kis mennyiségű rádióaktív anyagot tartalmaznak, s ha egy egészen leegyszerűsített Geiger-műszerrel közelednek feléjük, csipogni kezdenek. Így aztán a legmagasabb fűben vagy más rejtekhelyen is megtalálhatják őket.

ALUMÍNIUM MŰUGRÓ-„DESZKA". Jim Patterson, Ohio állam egyetemének műugró bajnoka olyan „deszkát" készített alumíniumból, amely teljesen megfelel a műugró előírásoknak, s nem okoz csavaró, elfordító hatást elugráskor. A helyesen elhelyezett és kezelt alumíniumlap, írja, bírja a legerősebb használatot hosszú éveken át. Azt javasolja a készítőknek, hogy a lapot helyezzék ellenálló-keretbe; 4,88 m hosszú lap esetében a forgáspontot a hátsó rögzítéstől 1,83—2,13 m közti távra, 4,27 m-es lap esetében pedig 1,52—1,93 m közötti távra tegyék. A deszkát igen kis hajlásszöggel rögzítik. A deszka akkor lehet hosszúéletű, ha anodizálják és megfelelően viaszolják. (Coach and athlete, 1958—3.)

AZ ANGOL ÚSZÓSIKEREK TITKA abban rejlik, írja *Pat Besford* a World Sports című folyóiratban, hogy az utóbbi időben sok nemzetközi versenyt rendeztek, s ezek felkeltették a versenyzők és a közönség érdeklődését; *Judy Grinham* melbourneí győzelme lelkesítőleg hatott; a televíziós közvetítések jelentős jövedelmet biztosítanak az úszószövetségnek, s amellett a versenyek fokozott nyilvánossága csak sarkallja az úszókat a minél jobb eredmények elérésére.



Bob szárazpályát létesítettek Svájcban, hogy nyáron is gyakorolhassanak a bobversenyzők. A sinen futú bobot a rajtolás tanulására és gyakorlására használják. A kormánynál Walti, háromszoros ejtőernyős-világbajnok. (P. Weber, Luzern)

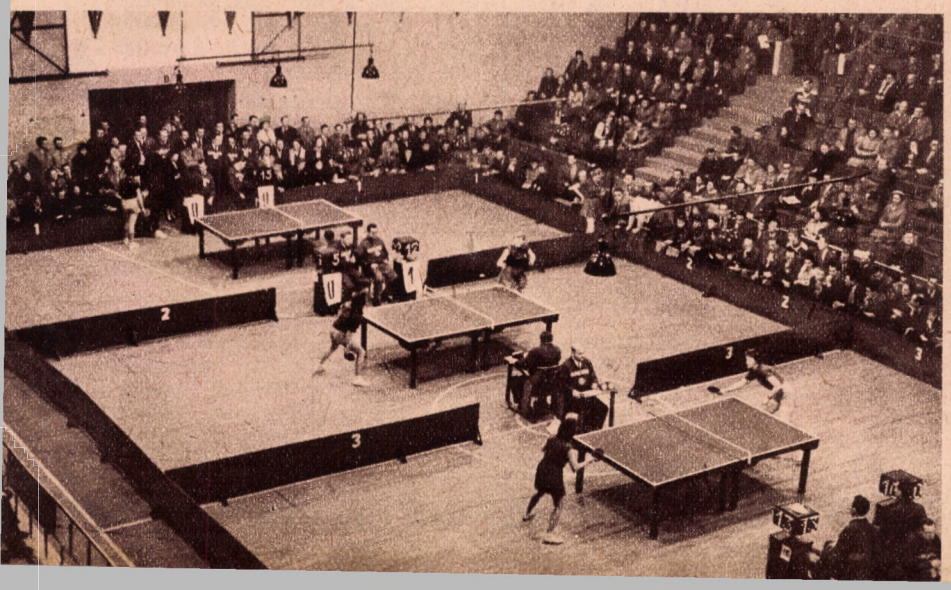
ERDEI FUTÁS OTTHON, ezzel a címmel egy szellőzőberendezéseket gyártó cég a következőket hirdeti: *„Mezitláb, könnyedén öltözve futhat otthon szobájában a mohlepte talaj ruganyosságát adó szőnyegen, közben ózondús levegőt szív be az ember, ez átöblíti egész szervezetét. A vérkeringés felélénkítése, a jó oxigénellátás a közérzetet emeli, a tetterőt jelentősen fokozza."* A berendezéshez sebesség- és távolságmérő is van, úgyhogy az ember azt is meg tudja állapítani, mennyit tett meg méterben vagy kilométerben és azt is, milyen gyorsan futott.

SOK KÜLFÖLDI UTAZÁST SZERVEZETT a lengyel Sport-Tourist utazási iroda 1958-ban a sportkedvelők számára. Így például a stockholmi labdarúgó VB-re és atlétikai EB-re, a budapesti úszó EB-re stb. Jövőre úgy tervezi, hogy a prágai jégkorong világbajnokságra, a bolgár—lengyel és a magyar—lengyel labdarúgó-találkozóra és még más sporteseményre viszi el utasait. A tervek szerint szervez az iroda a római olimpiára is társasutazást. *(Katowicei Sport)*

ELŐSZÖR RENDEZTEK SZÓFIÁBAN — a bolgár autó-motor klub kezdeményezésére 1958-ban — motorkerékpáros labdarúgó-mérkőzést, ötös csapatokkal. A játék olyan nagy sikert aratott, hogy Plovdivban és más városban is alakítanak motorkerékpáros labdarúgóegyütteseket. *(Fizkultura i szport)*

JUGOSZLÁVIÁBAN EMELKEDIK a női sportolók száma. Sajnálatos, mondta Rosza Cvetity, a női egyesületek szövetségének elnöknője, hogy ezzel nem növekszik arányban a sportlétesítmények száma. Azt ajánlotta, hogy a lakóházak udvaraiban, a háztömbökben is biztosítsanak megfelelő sportolási lehetőségeket a nőknek. *(Borba)*

Működik már a Sportcsarnokban az új villany eredményjelző



A SPORTORVOS

MI KÉSZÜL A SPORTKLINIKÁN?

Nyolc évvel ezelőtt az a puszta tény is haladásnak számított, hogy a Sportklinikán — ha még oly szűkös keretek között is, éjjel-nappal villanyvilágításra szoruló nedves pincében — *életre hívták a fizikoterápiás osztályt.* Ez a kényszermegoldásnak számító osztály is alkalmas volt arra, hogy sportolók, táncművészek, artisták izmait, inait, ízületeit, végtagjait, gerincét különféle sérülések után rendbehozza. Masszázsokkal, tornásztatással, elektromos eszközökkel, sollux-lámpával, kvarcolásokkal, infravörös sugárzással és temérdek másfajta gyógyítási módszerrel sokaknak adták itt vissza a szép és biztos tartást, mozgást — az egészséget.

A verseny, az edzés, a próba, vagy az előadás közben kapott sérüléseket többnyire gyorsan helyrehozzák az orvosok, de ez egyedül nem elegendő. A sportolók például gyógyult, de csak félig behajlítható térddel még aligha tölthetik be funkciójukat: munkahelyükre bejárhatnak, de a verseny mezején kellő helytállásra képtelenek. Egy egyszerű bokasérülés aránylag gyorsan rendbejön, de az ízület teljes működésképességének visszaadásához még szakavatott, gondos fizikoterápiás kezelés szükséges. A funkcionális gyógyítást ilyen mindenre kiterjedő figyelemmel végrehajtó intézet az egész embert egész hivatásának adja vissza. Még az a *Kurucz* György motorversenyző is gyógyultan került ki innen, akiről egyik balesete alkalmával az orvosok is lemondtak. Élversenyző ma is. Tizenhat törése ellenére újra épkézláb emberként lépett a volán mellé *Takács* István neves repülőnk; itt gyógyították meg. *Papp* László háromszoros olimpiai bajnokunk is járt itt kéztöréssel s izomszakadással is. *Lakatos* Gabriella, világhírű balerinánk bokaficamát is itt hozták rendbe. Aki ide került, mindenki megkapta megfelelő kezelését. Innen csakis a teljes befejezett gyógyítás után léptek újra porondra. Így akarta az orvos, az intézet s ez volt a gyógyított érdeke is, hiszen a sérülés kiújulásából krónikus betegség is válhat. Márpedig meghosszabbodó betegséggel sem sportban, sem más testkultúrában nem érhetnek el kiemelkedő eredményeket.

A közeljövőben megnyíló új fizikoterápiás intézet — közölte Gaál Ida főorvos — *korszerű gépeivel az eddiginél is jobb kezelést biztosíthat.* Több lesz a gép mint eddig.

A jövő év elejétől *diadynamic gép masszírozza majd a sérült izmokat alacsony frekvenciájú elektromos árammal, finoman.*

Kettőt kapnak *a panthostatból is.* Ez elektromos árammal gyógyszereket juttat be a sérült testrészébe. Ezzel a géppel sok orvosságot kipróbáltak. Most például hiazont juttatnak be vele a szervezetbe. Hatására vérbőség keletkezik, a hegek gyorsan felpuhulnak, a vérömleny is hamarabb felszívódik.

Munkába állítják azt az új angol gépet, amely *kvarcol is és infravörös sugárzásra is képes.* Eddig például a mellkast, vagy a hasizmot a kezelés idejére nehezen melegíthették át s a gerincoszlophoz is nehezen juthattak hozzá. Ez a gép teljes testhőléget ad, addig szinte megközelíthetetlen részeket is besugároz, megmelegít — olyan hőfokon, amilyen a kezeléshez éppen szükséges.

Persze a betegek hangulata miatt a legkézzelfoghatóbb előny: *a szép, az eddiginél tágasabb tornaterem.* A 12×18 méteres tornateremben modern tornaszerek vannak. Szabad mozgással kedvükre gyakorolhatnak velük a gyógyulásra várók.

Maga az intézet vezetősége is jobban számít ezentúl az edzők tanácsára. Szorosabb kapcsolatra lép velük, hogy a legapróbb sérüléssel se sajnálják gyógyításra küldeni sportolóikat, illetőleg ne várják meg a versenyzők állapotának olyan romlását, amely végül sérüléshez vezet. Az itt töltött idő bőven megtérül a megbízható gyógyulással, tartósan nyújtható, kiemelkedő teljesítményekkel. Eddig a Vasas szakvezetői léptek a legszorosabb kapcsolatba a fizikoterápiás intézettel. Nyert vele az egyesület, nyertek a sportolók. Minden sérülés alkalmával edzői kíséretével jöttek be a sportolók, s az orvosokkal egyetértésben távoztak, amikor már teljesen rendbejöttek. Nemegy neves labdarúgóval megesett, hogy térdkalács sérüléssel két hétig mászkált, csak azután ment el az intézetbe, tehát — jóval később léphetett újra pályára.

A mindenáron való csúcsteljesítményekre törekvések megrongálhatják a szervezetet. Ezért is szükséges az orvosi-edzői együttműködés. Az edzők is lássanak az orvos szemével: *csak így érhet el a harmonikusan működő, egészséges emberi test kiemelkedő sporteredményeket.*

Erdős Jenő

AZ AKARATERŐ CSODÁI

A köszvényes, béna Anderson — csatornaúszó világelső

A világsajtót már bejárta a hír, hogy a dán származású *Greta Anderson* egyhuzamban oda-vissza átúszta az Észak-Amerikában levő Catilina csatornát. Megszakítás nélkül 26 óra, 26 perc és 19 másodpercig úszott és ezalatt 70 kilométert és 800 métert tett meg.

Ez a teljesítmény önmagában véve is káprázatos, de egyenesen bámulatraméltó, ha ismerjük az előzményeit.

Greta Anderson 1948-ban Londonban megnyerte a 100 méteres női gyorsúszás olimpiai bajnokságát, világcsúcsot is javított, amely egészen 1956-ig fennállott. Ez az akkor húszéves lány röviddel ezután *köszvényben súlyosan megbetegedett,* olyannyira, hogy *lábai teljesen megbénultak és csak két mankóval tudott járni.* Évekig önmagával tehetetlen nyomorék volt.

Amerikába ment és Long Beachben edzői állást vállalt, de persze csak medence széléről oktatta tanítványait, hiszen kizártnak látszott, hogy valaha is úszhasson még.

De *Greta Andersonnak* az úszósport iránti rajongása nem ismert lehetetlent. Újból vízbe szállt és eleinte csak karjaival úszott. Ám lassanként viszatért az erő a lábaiba és lankadatlan edzéssel ismét felfelé vezetett az útja. *Áttért a távúszásra* és az 1953-ban még két mankóval járó *Greta Anderson* 1957-ben és 1958-ban az összes férfiakat is megelőzve kétszer is megnyerte a La Manche átúszási versenyt és csak 8 perccel maradt el az egyiptomi *Hassan Abdel Rehim* 10 óra 52 perces csúcseredményétől.

Greta Anderson azonban evvel nem érte be, hanem alig néhány hónappal a La Manche után ezidén októberben *nekivágott a Catilina csatorna kétszeres, oda-vissza átúszásának.* Hogy micsoda testi, de talán méginkább lelkierőt igényelt ez a teljesítmény, azt legjobban a táv: 70.8 kilométer és az idő: közel *huszonhat és fél óra* mutatja. És mindez állóvízben!

Teljesítményének értékét nem csökkenti, hogy az úszás alatt — ha lankadni látszott, férje a kísérő motorcsónakból vérpezsdítő rock and roll lemezekkel ébresztette friss erőre.

Lehet vitatkozni afelett, hogy ennek a szupermaratoni távúszásnak van-e sportbeli értéke, de a sportszeretet és az akaraterő csodálatos példája mindenképpen tiszteletet érdemel.

SZEMSZÖGÉBŐL

A túledzettség megváltozott formája

Dr. Israel Siegfried német sportorvos a Sportmedizin idei 8. számában megjelent cikkében rámutat arra, hogy a túledzettség nem oly gyakori az utóbbi időben, mint azelőtt volt. És nem is teljesen ugyanolyan formájú, mint régebben. A szerző ezt az újabban általánossá vált szakaszos edzésrendszernek tulajdonítja, amelyet még *Zátopek* kezdeményezett. Az erős és kevésbé erős edzésmegterhelések állandó váltakozása, az edzésadagok „játékos" váltakozása szinte lehetetlenné teszi a túledzettség fellépését, noha a szervezet megterhelése mostanában tulajdonképpen sokkal nagyobb, mint bármikor ezelőtt. Néha ugyan a mostani sportolók is túledzettek, de túledzettségük megnyilvánulási formája eltér a régitől.

„Ahogy a betegségek is változnak, a megváltozott életfeltételeknek és körülményeknek megfelelően alakulnak — írja Israel dr. —, *úgy vesz fel új formát a túledzettség is a megváltozott edzésmódszereknek és -körülményeknek megfelelően... A túledzettség régi meghatározása ma már nem ölelheti fel a túlzott sportbeli igénybevétel minden jelenségét. Ma már legalább két ilyen túlzott igénybevételi formát lehet megkülönböztetni..."*

Israel dr. a túledzettség régi formáját „basedovoid" megjelenési formának nevezi, az újat pedig „addisonoid" megjelenési formának. Közös jelenség mindkettőben a gyors fáradékonyság, a teljesítménycsökkenés, az edzésre, versenyzésre való kedvtelenség. De: a régi formájú túledzettség zavart alvással, csökkent étvággyal és feltűnően nagy ingerlékenységgel jár, az újnál ilyesmi nincs. Az addisonoid formánál súlycsökkenés sem mutatkozik.

Mi okozza az egyiket és mi a másikat?

A basedovoid túledzettség akkor következik be, ha a sportoló gyakran végez túlságosan nagy edzésadagot, olyat, amelyhez nincs hozzászokva, vagy pedig versenyigénybevétele túlzott, megerőltető.

Az addisonoid túledzettség

a nagy terhelésekkel edző sportolók túledzettsége, s akkor következik be, amikor az edzések között a pihenés nem teljesen elegendő és a veszteségek pótlása nem teljes mértékű. Az edzésterv tehát jó, csak a mennyisége túlzott.

A basedovoid túledzettséget könnyű felismerni, az addisonoid túledzettséget viszont annál nehezebb. Még gyakorlott sportorvos sem mindig veszi észre, mert — kevés a tünete.

A túlterheltség elkerülhető, írja Israel dr., *ha a sportoló alaposan kidolgozott edzésterv szerint készül*, egyéniségének megfelelő és fokozatosan emelkedő terhelésekkel, az edzés ésszerű tervezésével és szervezésével;

gondot fordít a pihenésre, ha — nem halmozza a fáradtságot;

az egész éven át tartó edzéseiben *a nagyterhelésű időszakok kisebb terhelésűekkel váltakozva fordulnak elő*, s ez az elv érvényesül az egyes edzések keretein belül is;

a „sok edzés — kevés verseny" elvet alkalmazza;

tekintettel van a túledzettségben gyakran közrejátszó tényezőkre (apró megbetegedések — nátha, légcsőhurut, gyomor- és bélzavarok; gócos megbetegedések, pl. fog; fertőzések, betegségek utáni időszak; táplálkozási hiányosságok, hibák; élvezeti és izgatószerek; kevés alvás; bioklimatikus tényezők, pl. hőség stb.; rendszertelen életmód; helytelen munkairam, munkabeosztás, munkamennyiség a hivatásban; külső ingerek, lárma stb.; helytelenül kialakított napirend; lelki hatások, összeütközések; életrend-átállítás; gazdasági nehézségek; kényszer érzése, valamint egyhangúság az edzésben; sikertelenségek, vereségek a sportban és a munkahelyen; hiányzó sportbarátság, versengés, az edzővel szembeni bizalmatlanság; a sportág iránti kellő érdeklődés hiánya);

egészséges életmódot folytat;

rendszeresen ellenőrzi önmagát (edzésnapló) és időközönként alávetí magát sportorvosi vizsgálatnak;

a sportoló, az edző és a sportorvos szorosan együttműködik.

Basedovoid túledzettség

esetén a különleges edzést korlátozni kell, sőt súlyosabb esetekben át kell térni a tevékeny pihenőre. A versenyzés tilos. Bőséges, vitamindús táplálkozás szükséges ilyenkor, sókorlátozás nélkül, de kevés fehérjével. Nagyon hasznos a környezetváltoztatás, a sok mozgás a szabad levegőn, napfényben, esetleg szénsavas fürdők alkalmazása. Nagyon kedvező a középhegységekben való tartózkodás.

Addisonoid túledzés esetén is korlátozni kell az edzést, de csak igen súlyos esetekben szükséges a tevékeny pihenő. A versenyzés nem ajánlatos, vagy erősen ritkítandó. Bőséges, B- és C-vitaminban gazdag táplálkozás. Környezetváltoztatás nem okvetlenül szükséges, annál inkább a sok mozgás szabad levegőn, napfényben.

A basedovoid túlterheltség jelenségei gyorsabban tűnnek el, mint az addisonoidé. Az addisonoid túledzettség néha fél évig, vagy tovább is eltart.

Tolókocsi és futóbajnok

A 19 éves Peter Radford az angolok eddigi legnagyobb vágtázó tehetsége. Az ifjúsági korból az idén kilépett fiatalember 9,6-ot futott száz yardra, 10,3-at száz méterre és 20,8-at 200 méterre.

Radford (az előtérben) győz és 9,6 mp-re javítja az angol 100 yardos síkfutó csúcseredményt a június 14-i országrészek közötti versenyen



Nem rossz eredmények ezek!

Különösen nem tarthatja rossznak az ember akkor, ha tudja, hogy Radford néhány évvel ezelőtt még tolókocsiból nézte társai hancúrozását. A kis Peter ugyanis gyermekbénulásban szenvedett. Egy nap aztán nem birta tovább idegekkel, kitört, hogy — ő is úgy szeretne futkározni, mint a többiek!

Hihetetlen akaraterővel tette meg az első lépéseket, szülei segítségével, de nem csüggedt. Évek hosszú sora alatt aztán megerősödtek a lábizmai és néhány évvel ezelőtt elkezdhette az atlétikai edzést. Ezt is ugyanolyan szívósan végezte, mint a gyógyító mozgásokat.

És nem eredménytelenül.

(K.)

PARRY O'BRIEN, írja a Leichtathletik című lap, azok közé a sportolók közé tartozik, akiknek nem erősségük a szerénység. Ezt mutatja az is, folytatja a lap, hogy amikor legutóbb egy újságíró azt kérdezte tőle, mit gondol, meddig állhatja sikeresen a fiatal Dallas Long ostromát, O'Brien így felelt:

— Azt akarja ezzel kérdezni, hogy még meddig atlétizálok?



A magyar vívósport tanítómesterei

III. közlemény: FODOR KÁROLY

Cikksorozatom első részében a vívás fejlődésének két korszakalkotó rendszeréről, a XIX. századfordulót megelőző csuklóés az azt követő, Radelli olasz vívómester elgondolásából eredő könyökvívó rendszerről írtam. Mindkét rendszernek voltak nagy mesterei. Hazánk mindkettőben a legkiválóbbakkal dicsekedhet. Első közleményemben (6. szám) a csuklórendszer képviselőiről, a másodikban Santelli Italoról, hazánkban az olasz vívórendszert meghonosító, magyarrá lett nagy mesterről emlékeztem meg. A meghonosítás érdemében sok, hazánkszülte, kiváló magyar mester osztozkodott, akik az olasz vívórendszert a bécsújhelyi vívómesterképző iskolában sajátították el. Mielőtt ezek méltatására rátérnénk, meg kell emlékeznem azokról a kiváló magyar mesterekről, akik a régi és az új rendszer találkozásának korában élve, mindkét rendszert művelték, illetve tanították. Ezek sorából — időrendben — **Fodor** Károly, **Rákossy** Gyula és **Gerentsér** László dr. emlékét idézem magunk elé.

Fodor Károly Nagykőrösön, 1861-ben született. Mint pesti joghallgató, 1880-tól négy évig **Carl** Ede vívómester Váci u. 1. sz. (Lyka ház) alatti, Carlnak 1884-ben bekövetkezett elhúnyta után **Sztrakay** Norbert vívómester Lónyai u. 7. sz. alatti vívóiskolájában, majd **Halász** Zsigától, **Sztrakay** hírneves mestertanítványától és utódától tanult vívni. Vívómesteri pályáját 1886-ban a Koronaherceg utca (most Petőfi Sándor u.) 6. sz. alatti szerény vívóhelyiségben kezdte. Onnan csakhamar nagyobb terembe, a Tigris szállóba költözött, 1887-ben, amikor ez is szűknek bizonyult, a Mária-Valéria u. 5. sz. alatt rendezett be kényelmes vívótermet. Ez időben alakult meg a Budapesti Sport Club, amelynek — a Váci utca 8. sz. alatti helyiségében — **Fodor** volt a mestere.

Fodor 1887-ben és 1888-ban tanulmányutat tett Ausztriában, Németországban, Olaszországban és Svájcban, a legkiválóbb vívómesterek módszereinek megismerésére. 1888-ban kinevezték egyetemi vívómesterré. Ezek után nyitotta meg a Koronaherceg utca (most Petőfi Sándor u.) 3. szám alatti Trattner-Károlyi ház I. és II. emeleti korszerűen berendezett tágas termét, amelyben egyszerre 60 pár is vívhatott. Termét felkeresték olasz vívómesterek, köztük Marco Rossano, Lancatto Arnoldo és Luigi Barbasetti.

Korszakalkotó munkásságának mindenkinél jobb, hivatottabb ismerője régi vívóbajtársam, **Steger** György dr., a Nemzeti Vívó Club alapítója és titkára, majd a Magyar Vívó Szövetség megalakulásának tüzes előharcosa, a megalakultnak első titkára és előadóia. Felkértem őt, áldozzon szeretett sportjának azzal, hogy ő írja meg a Sport és Tudomány részére cikksorozatunknak Fodor Károlyra vonatkozó fejezetét.

(Ozoray Zoltán)

Aki életrajzot ír, barát vagy ellenfél egyaránt, akkor értékel helyesen, ha azokat a teljesítményeket teszi mérlegre, amelyeket a közpályán működő annak a kornak adott, amelyben élt, annak a nemzetnek, amelyhez tartozott, annak a hivatásnak, amelyet gyakorolt. Így e helyt csak néhány felkiáltójel tőmondatokban: *A vívósport tömegesítése, a gyermek- és női vívás meghonosítása, vívóegyesületek életrehozása, sportpropaganda a „Nemzeti Sport" megalapításával, aktív részvétel az első Magyar Vívó Szövetség megalapításában:* ezek voltak életének jelentősebb mérföldkövei.

Fodor Károlynak elvitathatatlan és történelmi érdeme, hogy *ő volt az első, aki a vívósportnak viszonylagos tömegeket adott.*

Annak a sportnak, amely évtizedeken át helyesen vagy helytelenül a „kiváltságosak sportja" nevet viselte és így, sportnyelven szólva, nem is lehetett tömegsport, amikoris a kiváltságos szó inkább és főleg a társadalmi hovatartozást akarta érzékeltetni és nem a minőséget! A vívás a fizikai adottságokon felül idegi és szellemi igényességét tekintve abszolút tömegsporttá amúgysem fejleszthető — egyéb okból sem. De a „lehető tömegesítés" terén a maximális teljesítményt abban a korban mégis ő nyújtotta, a gyermek- és a női vívás életrehívásával és elterjesztésével — mint novummal. Munkássága nyomán a vívósportban ismeretlen számok jelentkeztek, amelyek szétfeszítették a vívóterem kereteit.

És így történelmi érdeme, hogy *a teremből a szabadba vitte ki a gyermekvívók sok százait,* amely évről évre új százakkal szaporodott. És itt nem hallgathatom el e téren István fiának és Róna mesternek érdemeit, akik e mű kifejtésében méltó utódai voltak.

Ezekkel a szabadtéri sporttelepekkel, sportegyesületek életrehívásával *szélesebb körben népszerűsítette a vívósportot,* hogy kereteket adjon híveinek és hívőinek. Hiszen társszervezője volt a bajnokságot nem is egyszer tartó Nemzeti Vívó Clubnak, életrekeltője a Női Vívó Clubnak, a Budapesti Vívó Clubnak és a Royal Vívó Clubnak és a vívótradíciókat legfelsőbb évfokon is képviselő Vén Fiúk Vívó Clubjának is, amelyben „vendégtag" volt minden vívó, aki bajnokságot nyert, bel- vagy külföldön. És ha már „bajnokságról" esik szó, emlékeznem kell azokra a bajnokokra — legyen az magyar vagy olimpiai, egyéni vagy csapatbajnok tag is — akinek ő adta kezébe a fegyvert, és akik között éppúgy találsz hősi halottat, mint mártírhalált szenvedettet is. Így: *Garai, Gerde, Ágai, Werkner, Brachfeld, Rozgonyi* stb., nem is beszélve számos ún. „kizárásos" verseny győzteséről. Álljon itt számunkra megemlékezésül a nyomtatott betű, hiszen a magyar vívósport — köztudomás szerint — szívesen felejti hőseit.

További jelentős mérföldkő ugyancsak történelmi érdemei során annak a sportlapnak megalapítása, finanszírozása, amely elsőnek és sokáig egyedül karolta fel a vívósportot érdeme szerint, és elsőnek helyeztę a súlypontot a képekre, az illusztratív sportoktatásra. Ismerte a sajtó propagatív erejét — függetlenül attól, hogy minden lényegesebb újságíró személyes barátja volt. Kitűnő tolla volt és a saját sajtóján keresztül is minden lehető módon igyekezett előrevinni az egyetemes vívósport ügyét. A magyar vívósport — beleszámítva annak hivatásos művelőit is — igen sokat köszönhetett neki, hogy nemcsak sajtót teremtett, de állandóan informálta is sportja érdekében. Rangot adott neki! — Tiszteletet és megbecsülést. Ismerte a nyomtatott betű hatalmát és — soha sem élt vissza azzal!

A vívósport tömegesítése, gyermek- és női vívás meghonosítása, vívóegyesületek organizálása, a „Nemzeti Sport" újság megalapítása, ezek voltak munkásságának kiemelkedő mérföldkövei; ezeket írtam fentebb, amelyet lezárt *a Magyar Vívó Szövetség megalapításában való aktív részvétele,* az első magyar demokratikus vívószövetségben. Fél évszázad is elmúlt azóta, hogy összeült szigorúan bizalmas megbeszélésre a „petite comité", amely bizottságnak ő is egyik tagja volt, hogy meghallgassa előadói tervezetemet, amely a Magyar Atlétikai Szövetség Vívószakosztálya helyett az önálló Vívószövetség megalapítását tűzte zászlajára. „Section" vagy „Federation"? Szakosztály vagy Szövetség? Ez volt a „hamleti" kérdés, amelyben dönteni kellett. — Hány harcos cikkem viselte e feliratot „Az Újság" sportrovatának vezető cikkeként, az elgondolástól — a megvalósulásig.

Abban a tervezetben, amelyet Fodor a bizottság másik mestertagjával, néhai *Gerentsér* Lászlóval együtt, a „vívómester kérdéssel" kapcsolatosan készített, már *a facultatív középiskolai vívástól kezdve, a főiskolai vívósporton folytatva, a vívómesterképzés főiskolai színvonalra emeléséig minden benne volt,* ami az iskolai vívósporttal kapcsolatos és amit az előadói tervezet alapján az elnöki deklaráció is mint hivatalos programpontot szentesített — a „középiskolától — főiskoláig" címzés alatt. Komoly hosszútávra szóló, időtálló programpontok voltak.

Meddő vállalkozás *Fodor* Károly annyira produktív életének egy „rövid emlékeztető" keretében csak megközelítő képét adni, mikor a „tanítvány és barát" szent elfogultsága is megbocsátható volna. Viszont tanú egész Budapest — mint mondani szokták. Hiszen mindenki ismerte őt, szuggesztív egyénisége korának társadalmi, hivatali, hivatási korlátait könnyen törte át. És ő is ismert mindenkit. Voltak ellenfelei is, mint mindenkinek, akinek sikerei is vannak. Mert sikereit nagyon irigyelték. De utána csinálni — talán minden ezredik sem tudta volna. Bölcs ember volt. Mint a francia példaszó mondja: — Mindent megértett — és így mindent megbocsátott.

Steger György

Meg kell menteni a teniszt!

Még nem is olyan régen azon síránkoztak a tenisz szakemberei, hogy nem elég kemény, nem elég férfias ez a sportjáték, sok a pötyögtetés, az unalmas ide-oda ütögetés benne.

Valamit kéne tenni, mondták.

És tettek is. Bevezették a keményebb, rámenősebb játékot, a teniszezők „megtámadták" a labdát, nem várták amíg szépen, puhán esik lefelé... És főleg egyre nagyobb tért hódított a kemény adogatás...

Most meg, alig három évtizeddel később, arról panaszkodnak szerte a világon, hogy nincsenek játékmenetek, eltűnt a játék szépsége, egy „bombaadogatás" és vége is a labdamenetnek, jöhet a következő... Legfeljebb még gyengén visszaadja az ellenfél a gyilkos erővel ievágódó labdát, de a befutó adogató röptéjével szemben már végkép tehetetlen...

Az idei wimbledoni döntő lefolyásáról ezt írta a londoni Times:

„Adogatás — visszaütés — röpte — bumm!... Második labdamenet: adogatás — visszaütés — röpte — bumm!... Harmadik labdamenet: ugyanigy. Negyedik? Ugyanígy..."

A Daily Mirror című lap véleménye ez volt a két ausztráliai teniszező döntőjéről:

„A Cooper—Fraser találkozó volt a legunalmasabb minden eddigi wimbledoni döntő között!"



— Meg kell menteni a teniszt! — ez most a jelszó Európától Észak-Amerikáig és onnan Ausztráliáig. — Végét kell vetni a játék szépségét szétromboló „erőteniszneк"!...

Végét vetni? De hogyan? Meg kellene talán kérni a világ legjobbjait, hogy hagyják abba a gyilkoserejű adogatásokat?

A szakértők természetesen nem erre gondolnak, hanem szabályváltoztatásra.

Gardnar Mulloy, egykori USA-éljátékos azt javasolja a Sport című amerikai folyóirat októberi számában, hogy *kezdés után az adogató ne üthesse át a visszakapott labdát a levegőből, hanem csak egy felpattanás után.* Azaz, ha az erősen „átlőtt" adogatás után visszakapja a labdát, meg kell várnia, amíg földet ér és csak utána ütheti meg. Így ellenfelének módja és ideje lenne helyezkedni, tehát több labdamenetes küzdelem alakulhat ki.

Jean Borotra, a húszasharmincas évek híres teniszezője *az adogatóterület kisebbítésével* gondolja megoldani a kérdést. *Ha ez a terület*, mondja, *harminc centivel keskenyebb, azaz 6,40 m helyett csak 6,10 — mindjárt óvatosabbá válnak a bomba-adogatók.*

Borotra javaslatát legutóbbi ülésén a nemzetközi teniszszövetség tárgyalta is és úgy határozott, hogy tagszövetségeivel kipróbáltatja az adogatóterület megrövidítését. Azzal a kéréssel fordult a világ teniszszövetségeihez, hogy 1959-ben két versenyt rendezzenek a javaslatnak megfelelően átalakított teniszpályán és a tapasztalatokról 1960 február elsejéig, a nemzetközi szövetség kongresszusáig számoljanak be. A nemzetközi szövetség ezen az értekezletén dönt véglegesen *Borotra* javaslata ügyében.

G. Mulloy szerint a tenisz megmentése érdekében még sok mást is tenni kellene.

„A játéknak az ügyesség játékának kell lennie, írja cikkében, *tehát el kell vetni az ötjátszmás találkozókat, amelyeken elsősorban az állóképesség dönt... A tenisz nem hosszútávfutás és nem maratoni futás..."*

A továbbiakban *Mulloy kifogásolta a számolást.* Miért számolnak úgy, hogy 15, 30 és 40? Miért éppen tizenötönként megy a számolás? De ha így megy, miért csak 30-ig? Ki tudná ezt megmondani?

Azaz: semmi logika nincs az ilyen számolásban. *Mulloy* azt javasolja, hogy csak úgy egyszerűen számolják a pontokat. Egy megnyert labda egy pontot jelentsen. A mérkőzések menjenek 24 vagy 36 pontig...

(A Lawn Tennis and Badminton című lap ezidei 18. száma szerint *ezt az újfajta számolást több helyen kipróbálták*, minden hat pontnál adogatáscserével és — bevált. Ahogy a lap írja, *kipróbálták a hátrábbról adogatást is.* Az eddigi vonaltól egy yarddal, 0.91 m-rel hátrábbról adogattak. Ez nem vált be, mert nem csökkent az adogatások erőssége...)

— És mit jelent ez a szó, hogy „love"? — kérdi Mulloy, — *A köznyelvben szeretet, szerelmet jelent, de teniszben? 15:0 például tizenötsemmi vagy tizenötnull. De a nullt miért jelenti a szerelem szó? Ez a szóhasználat olyan ostoba hagyomány, amit feltétlenül el kell hagyni...*

De így van ez a fehér öltözékkel is.



— Miért ne lehetne színes sportöltözetben teniszezni? — kérdi *Mulloy.*

Aztán itt van a viselkedés is. Az még csak rendben van, hogy a versenyző ne vitatkozzék a bírákkal, ne siránkozzék egy-egy megítélt pont miatt, de az már nincs rendben, hogy a közönségnek mukkannia sem szabad játék közben!

— Egy köhintés rettenetes bűn — írja Mulloy —, *egy kiáltás vagy taps még ennél is nagyobb!... Emlékszem, 1946-ban sok baseball- és futball-szurkoló jelent meg a Kramer—Falkenburg mérkőzésen, mert érdekes, jó küzdelmet vártak. Lelkesek voltak és buzdítottak. Úgy, ahogy megszokták más sportjátékoknál. „Gyerünk, Jack!" mondták. Meg, hogy „Ne hagyd magad, Bob!"*

Don Dixon méltóságteljesen felemelkedett a versenybírói székből, csendet kért. Ezt mondta nagyon választékosan:

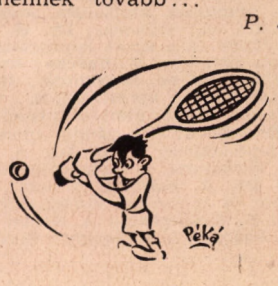
— Kérem a nézőket, tartózkodjanak minden szükségtelen zajtól, mialatt a labda játékban van!

Az emberek morogtak körülöttem. Egymásra néztek. Az egyik ezt kérdezte: *„Micsoda játék ez?"* A másik kifakadt: *„Még jó, hogy azt nem mondta, kuss!"* A harmadik így mormogott: *„Most már értem miért mondják erre, hogy kisaszszony-játék.* „A negyedik csak ennyit mondott: *„No, ide sem jövök többet!"*

Úgy gondolja *Mulloy*, igazuk volt a nézőknek. Miért is ne buzdíthatnának? Ha más sportág űzői zajban is tudnak figyelmet összpontosítani, tudniok kell a teniszezőknek is!

Helytelennek tartja *Mulloy* azt is, hogy a Davis Kupát nem ritkán kéttagú „csapatok" játsszák. *Emelni kellene a játékosok számát*, hogy így jobban megmutatkozzék egy-egy ország élvonalának az ereje. Szerinte *az egyesben játszókat nem volna szabad engedni párosban is indulni.* Helyes lenne az is, ha a jövőben un. *nyílt versenyeket rendeznének*, amelyeken hivatásosak is elindulhatnának. Ez is szolgálná a tenisz általános fejlődését. Meg az is, ha *a gyerekeknek fejlettségükhöz mért ütőket adnának, s ezek az apróságok kisebb méretű pályákon játszadoznának.* Beszél az amerikai szakember az anyagiakról is. Szerinte a fejlődéshez hozzátartozik, hogy a tehetséges játékosok minél gyakrabban és minél nagyobb szabású versenyeken találkozzanak. Legtöbbjük ezt nem tudná megtenni saját költségén, tehát segíteni kell őt, fizetni a költségeit. A svéd szövetség azt javasolta, hogy a nemzetközi szövetség állapítsa meg és állítsa össze évente a „Legjobb harminc" listáját, s ezek költségmegtérítését ne korlátozzák. Nem hagyták jóvá ezt a valós javaslatot, a napi 11.20 dollár mellett döntöttek. A képmutatás, az asztal alatti dolgok tehát mennek tovább...

P. J.



Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü, 1958. 9. sz. Moszkva

Sz. V. Melentyjev: Dicsőséges jubileum. **A. F. Kokoreva:** Meg kell javítani a testnevelési tömegmunkát a falukban. **G. T. Mihalcsuk, V. Sz. Kapitanov:** A korcsolyasport fejlődése a Szovjetunióban. **N. N. Szorokin:** A birkózó évi edzési tervének elkészítése. **R. A. Roman:** Az izomerő megváltozása a nehézatlétikával foglalkozás révén. **Sz. Sz. Scserbakov:** A fiatalkorúak ökölvívásáról. **K. P. Tumanov:** A vívók felkészítésének egyes kérdései. **Je. P. Keszareva:** A sportolók mozgási funkciói mutatószámai meghatározásának komplex módszertana. **I. M. Szeropegin:** A légzés és mozgások korrelációjának egyes kérdései a tornaszereken való foglalkozás esetén. **I. V. Lovickaja:** Izomelernyesztési gyakorlatok az üzemi torna kereteiben. **N. F. Komkov A. A. Volkov:** A nevelési munka tapasztalatai a jahromai testnevelési kollektívában. **L. I. Pekseva:** Az egyesített testnevelési kollektívák munkájáról. **I. I. Nikiforov:** Két hét Angliában és Skóciában. **I. G. Kelisev:** A pekingi testnevelési főiskolai hallgatók pedagógiai gyakorlata az iskolákban. **L. A. Ljutovics:** Egy értékes segédkönyv fogyatékosságai. **P. A. Rudik:** Tanácskozás a sportpszichológiáról. A testnevelési főiskolai hallgatók V. Tudományos konferenciájának eredményeiről.

Teorie a Praxe Telesné Vychovy a Sportu, 1958. 9. sz. Prága

A testnevelés a szocializmus építésének szolgálatában.

L. Serbus: A tömegek fejlesztése és helyes nevelési befolyásolása. **L. Matulik:** A csehszlovák ifjúsági unió és az úttörőmozgalom testnevelése. **J. Kozlik:** A politikai-erkölcsi nevelés elmélyítése a testnevelésben. **M. Libra:** A sportgimnasztika mozgás-kutatásához. **A Stránsky:** A sportpszichológia kérdéséhez.

Die Leibeserziehung, 1958. 9. sz. Schorndorf

A Német Testnevelők Szövetségének küldöttgyűlése. **Dr. A. Seybold—Brunnhuber:** Az önérzetről. **Dr. F. Lotz:** A testgyakorlás a brüsszeli világkiállításon: **A. Hellbach—Bettenhausen:** Benyomások a brüsszeli testnevelési kongresszusról a testnevelő tanár szemszögéből. A Testnevelési Világkongresszus előadásainak programja. **Dr. F. Lotz:** Brüsszeli „csipkék". **A. Schnitzler:** Fiatal testnevelési iskolai tanuló szemével nézve. **F. Balz:** A játszó ember. **L. Diem:** Miért vitáznak annyit a játszóterekről. **J. Palm:** Szabadidő az Újvilágban. **Prof. J. Amsler:** Franciaországi levél (II. rész). **M. Bersekow:** Emlékmű a Dessau-i Philantropinum kertjében. **T. Hoch** A röplabda védőtaktikájáról (2. rész). **H. Niebuhr:** Kosárlabda szabályok megsértése. **H. Krämer:** Bíróképzés gyakorlati példákkal. (Labdarúgás)

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1958. 9. sz. Lipcse

H. Kessler: A Baráti Hadseregek I. nyári Spartakiádja Lipcsében, 1958. szeptemberében. **M. Reichenbach:** A szocialista iskolának szocialista testnevelő tanárokra van szüksége. **Dr. H. Westphal:** A háború és a sport kapcsolatának militarista elmélete. **H. Baacke:** Az edzés intenzitása és az edzésmorál. **G. Seifert:** Kétpárevezős versenyhajók vizsgálata: jobb-e a rövid, mint a hosszú hajó? **H. Müller—Deck:** Egy vándor-sportoktató első tapasztalatai. **Prof. Dr. A. Kereszty:** Mit várhatunk a terheléses vizsgálatoktól? **Dr. E. Szirmai:** Miográf, miotonométer és biofizikai vizsgálatok a sportban. **K. Lautenbach:** A Német Testnevelési Főiskola „Tudomány" Sportklub nevelési munkájának néhány problémája. **K. H. Bauersfeld:** A múlté a katapultcipő?



— Mester! Csak nem pontoztak le?
(Sportul Popular, Bukarest)

Cultura Fizica si sport, 1958. 9. sz. Bukarest

Az új iskolai év kezdésével kapcsolatban. **O. Chetianu M. Ionate** és **C. Rety:** A testnevelés, mint az egészség megszilárdításának és a munka termelékenysége fokozásának eszköze a tanulóknál. **I. Dragan:** Megfigyelések a versenyúszás befolyásáról a fiatal leányok szervezetére. **M. Epuran:** Tételek a mozgási megszokásokra vonatkozóan. **A. Aslau:** A teniszjátékosok technikai színvonalának értékelése az ütések regisztrálásának módszerével. **C. Popescu:** A „Steagul Rosu" bukaresti női kézilabdacsapat felkészítési munkájának kérdései. **I. Vascul—Popovici:** Jegyzetek a szófiai szabadfogású világ-kupamérkőzésekhez. **O. Mladin:** Az ausztráliai úszó edzési módszerről. **E. I. Paszuhina:** Az üzemi torna megszervezése a moszkvai üzemekben. **A. Mogos:** Az iskolások előkészítésének új módszere: a nyári iskolai sporttáborozások.

Krankengymnastik, 1958. 9. sz. München

Dr. med. G. Friedebold: Az izomzat jelentősége a skoliózisnál. **Dr. med. B. Klapp:** A Klapp-féle mászóeljárás helyzete a gerincoszlop megbetegedések megelőzésében és terápiájában.

Körpererziehung, 1958. 9. sz. Berlin

A. Herrmann: Útban a mindennapos testnevelés bevezetéséhez a 1. és 2. osztályban. **H. Krahn:** A legfelső bíróság egy fontos ítélete a testnevelő tanár felügyeleti kötelezettségével kapcsolatban. A testnevelési levelező oktatása előmozdítja a nevelőmunka megjavítását. A gyermek és ifjúsági sportiskolák második központi sportünnepsége. A következő feladat: Az úttörők és iskolások III. nemzetközi távversenye. **H. Bäskau:** Hogyan teremtsünk sportszereket és sportterekat a vidéki iskolák számára. **W. Meyer:** Magasugró gyakorlatok sorrendje. Az ollózó magasugrás. Néhány gondolat az új testnevelési tanterv kidolgozására.

Sportmedizin, 1958. 9. sz. Freiburg im Breisgau

H. Grebe: Moszkva, 1958. **H. Grimm:** Új szempontok a sport biotipológiájában. **J. Nöcker és G. Schleusing:** Az edzés hatása a vázizomzatra. **L. Prokop:** A túledzés fiziológiája és patológiája. **R. Suckert:** Sportsérülések és sportkárosodások kezelése Decortin—Merck kristályszuszpenzióval. **F. Schroeder:** Teljesítménynövelés vitaminokkal. **A. Hoffmann:** Egy orvosnő gondolatai a női sportról.

Kultury Fizyczna, 1958. 9. sz. Varsó

J. Matynia: A talp hosszanti ívének dinamikus változásai kosárlabdázó férfiak és kosárlabdázó nők esetében, **K. Tittel:** Hozzájárulás a funkcionális anatómia fejlesztéséhez. **K. Szawlowski:** Néhány megjegyzés a gyermekek és ifjúságiak testtartási hibáinak megelőzéséről és kiegyenlítéséről. **B. Czabanski:** Testnevelés és sport a japán iskolákban. **R. Volrab, A. Cap:** A csehszlovák kollégiumok testnevelési szakosztályainak ötéves tevékenységéről. **A. Baranski:** Gyermeksportiskolák a Szovjetunióban. **M. Krawczyk:** A testnevelő tanár magatartása az iskolában. **W. Czarnocka—Karpinska:** A XII. nemzetközi sportorvosi kongresszus 1958. Moszkva.

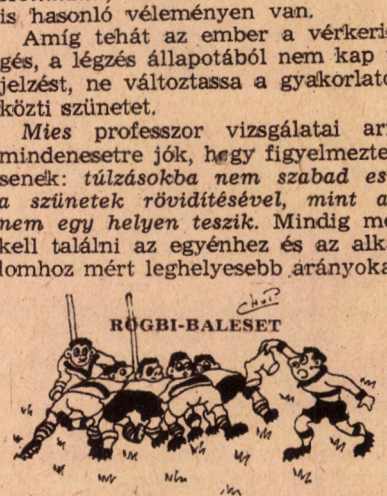
Szünethosszabbítás vagy rövidítés a szakaszos edzésben?

T. Nett, a Leichtathletik c. lap július 29-i számában vitába száll *Mies* professzorral, aki azt javasolja, hogy *az intervallumos edzésben az egyes gyakorlatok közti szünetet hosszabbítsák, mert különben túlterhelés veszélye fenyeget.*

Lehmann professzorra és *Hollmann* doktorra való hivatkozással kimutatja a szerző, hogy *Mies* dr. aggodalmai eltúlzottak. Semmiesetre sem szabad az edzés előrehaladásával a gyakorlatok, a szakaszok közti szüneteket hosszabbítani, hiszen a tudományos vizsgálatok szerint 3—4 perces szünet után a munkában résztvevő hajszálerek ismét összezáródnak... A szakaszos edzés lényege éppen az, hogy az új inger már akkor következik, amikor az előzőnek a hatása még nem múlt el teljesen. Ha a szünetet négy perc fölé emelné a sportoló, csökkenne az edzés hatása. Azt írja *Nett*, hogy nemcsak *Hollmann*, hanem *Nöcker* professzor is hasonló véleményen van.

Amíg tehát az ember a vérkeringés, a légzés állapotából nem kap rá jelzést, ne változtassa a gyakorlatok közti szünetet.

Mies professzor vizsgálatai arra mindenesetre jók, hogy figyelmeztessenek: *túlzásokba nem szabad esni a szünetek rövidítésével, mint azt nem egy helyen teszik.* Mindig meg kell találni az egyénhez és az alkalomhoz mért leghelyesebb arányokat.



— Gyerekek! Ki vesztette el a nadrágját?
(Miroir Sprint Paris)

EDZŐK OLDALA

Edgar Haase és *Erhard Rapke* a Theorie und Praxis der Körperkultur című folyóirat 8. számában beszámol a Német Demokratikus Köztársaságban most szeptemberben megindult edzői levelezőtanfolyamokról. A tanfolyamok három éven át tartanak, s zárótanfolyammal, valamint államvizsgával végződnek.

A szocializmus építése az NDK-ban az élet minden területén olyan embereket kíván, írja a két szerző, akik a rájuk bízott feladatokat megfelelően el tudják látni. E feladatokat lehetetlen ellátni a régről hozott archaikus, a polgári rendnek megfelelő ismeretekkel. A szocializmus többet kíván: olyan embereket, akik hivatásukat tudatosan a társadalmi fejlődés törvényei szerint gyakorolják. Az edzők tevékenységének szervezése során már rendeztek a Testnevelési Főiskolán öt- és tízhónapos tanfolyamokat. Ezeket mintegy ötszázan végezték el. A legkiválóbbaknak lehetővé vált az is, hogy a Szovjetunióban tanfolyamokon vegyenek részt. Mindez azonban csak alapnak számít a további képzéshez. A továbbképzést elsősorban a hároméves levelezőtanfolyamok jelentik.

A levelezőtanfolyamok azért a legalkalmasabbak, mert így az edzők továbbra is elláthatják munkájukat — sőt a tanultak segítségével még jobban, mint eddig. Az egyesületeknek, a sportkluboknak gondot kell fordítaniok arra, hogy edzőik részt vegyenek az ilyen hároméves tanfolyamokon, s azokat minél eredményesebben végezzék el. Helyes tehát, ha ezekben az egyesületekben és klubokban *szakköröket* alakítanak az önképzés elősegítésére. Nagyon hasznos az is, ha továbbképző előadásokat is rendeznek a tanfolyamokon résztvevő edzők számára. Különösen fontos a segítség akkor, ha az edző táborban van, vagy ha hosszabb külföldi portya tartja távol, s emiatt nem látogathatja a konzultációkat. Az ilyenek számára utólagos konzultáció-lehetőségeket kell biztosítani.

A vonatkozó rendelet értelmében a szakmai levelező tanfolyamokon résztvevő edzők *évente 48 munkanapot kapnak* konzultáció, tanfolyam és vizsga céljából. Különlegesen méltánylandó esetekben összevont vizsga is tehető, a szakmailag kiválók az előírt idő előtt is tehetnek záróvizsgát, sőt esetleg egyes tárgyak tanulása és vizsgája alól fel is menthetők.

A TANTERV ÉS A TANMENET

előkészítésekor ügyeltek arra, hogy olyan ismereteket és tapasztalatokat közöljenek a hallgatókkal, amelyek különleges képzést adnak, s kiterjesztik az öt- és tízhónapos tanfolyamokon nyert tudást. A marxizmus—leninizmus tanulmányozásának, mint a szocialista öntudat fejlesztése eszközének különleges jelentőséget tulajdonítottak.

Edzők hároméves levelező-tanfolyamai az NDK-ban

A külső állomásokon kéthetenként hétórás szemináriumokat tartanak (felolvasás, kozultáció). A levelezőtanfolyam jobbára önképzésből áll. Minden két hétre 21 órás önképzést állítottak be, tehát naponta másfél órát. Az óraszámok:

Marxizmus—leninizmus	52	156	208
Német nyelv és irodalom	37	111	148
Testn. története, szervezése	22	66	88
Pedagógia	45	135	180
Testn. elmélete, edzés és versenytan	30	90	120
Anatómia	30	90	120
Élettan	30	90	120
Matematika	22	66	88
Kiegészítő sportágak	45	135	180
	313	939	1252

Minden tanfolyamhallgató évente egyszer köteles *négyhetes tanfolyamon* is részt venni. Ezeket a tanfolyamokat olyankor tartják, amikor az edzők munkájuk megszakítása nélkül részt vehetnek rajtuk. A négyhetes tanfolyam óraszáma:

Marxizmus—leninizmus	24 óra
Sportpolitikai szeminárium	24 óra
A különleges sportág elmélete és gyakorlata, valamint a kiegészítő sportágak	264 óra
Bevezetés a különleges edzés- és versenytanba	48 óra
Bevezetés a korai szakosításba	16 óra
Az edző tevékenysége és ennek szervezése	40 óra
Fényképezés-filmezés	40 óra
Biomechanika, mozgástan	32 óra
Gyúrás, elsősegélynyújtás, sportorvosi ellenőrzés	8 óra
Bevezetés a tudományos munka technikájába	16 óra
	536 óra

Mit tartalmaznak az egyes tantárgyak? Íme a tájékoztató tézisek:

Marxizmus—leninizmus. Szoros összefüggése a szocializmus építésével. Különféle formái a testnevelés, a sport területén.

Pedagógia. A szocialista öntudatképzés módszerei és eljárásai, különös tekintettel az edző, mint szocialista nevelő szerepére. A teljesítménysport különleges nevelési formái. A párt és az FDJ (Szabad Német Ifjúság) aktíváinak szerepe és feladatai a közösségi nevelésben.

A testnevelés története és szervezése. A történelmi materializmus alkalmazása a testnevelés fejlődésére, különös tekintettel az osztályharc megjelenési formáira a sportban.

Anatómia, élettan. Az antómia és élettan alapelemei, különös tekintettel a fiatalok, valamint a nők körében végzett sportmunkára; nagy teljesítmények elérése a szervezet károsodása nélkül.

Német nyelv és irodalom. A német irodalom legfontosabb művei, különös tekintettel a szocialista realizmusra. A XX. század haladó irodalma.

Matematika. A biomechanikai számításokhoz szükséges alapelemek. A statisztikai adatok feldolgozásához szükséges módszerek.

A sportág elmélete és gyakorlata. Technika, taktika, különleges erőnlét, módszeres oktatás.

Különleges edzés- és versenytan. Az egyes sportágak különlegességeinek alkalmazása az általános edzés- és versenyoktatásban. A formaidőzítés.

Bevezetés a tudományos munka technikájába. Tanulmányok szerkesztése, feljegyzések, eredmények feldolgozása, cikkírás.

Fotozás, filmezés. Ezek szerepe az oktatásban. Gépek kezelése, előhívás és másolás. A felvételek értékelése.

Sportpolitikai szeminárium. Hazai és külföldi sportpolitikai kérdések megtárgyalása.

Biomechanika és mozgástanítás. Az egyes sportágak matematikai, fizikai törvényszerűségei, s ezek szerepe a fejlődésben. A mozgások törvényszerűségeinek értelmezése.

A korai szakosítás. Mikor és hogyan helyes a szakosítás a különböző sportágakban.

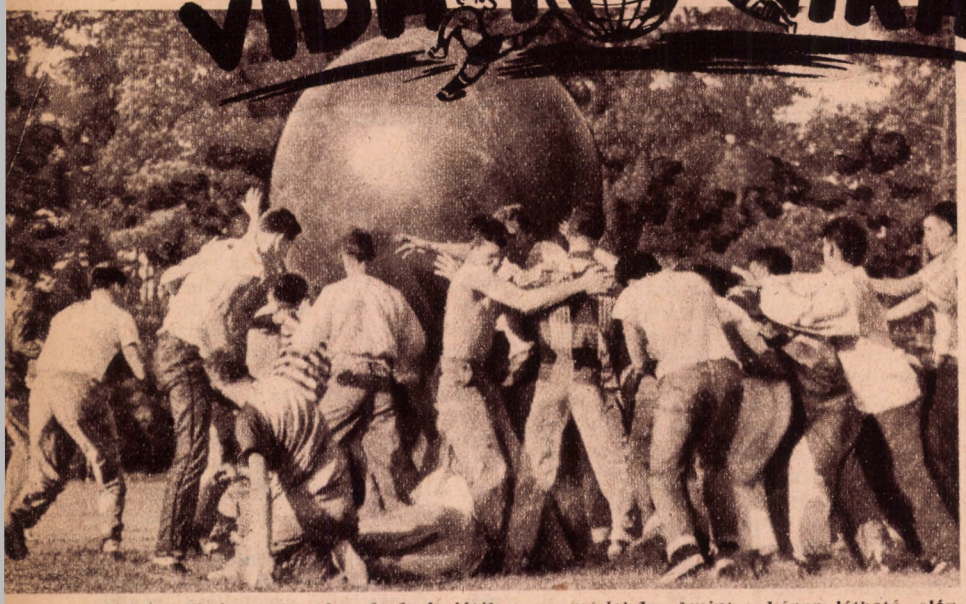
Az edző tevékenysége és ennek szervezése. Munkaterv, edzésterv, munkanapló, szertár-berendezés, edzésszervezés, a kutatómunka problémái; alapszervek és területi szervek; az edzők tanácsával való együttműködés.

Lélektan. A különböző korúak idegrendszeri, lelki megnyilvánulásai, az egyének megítélése, s ezek alapján a helyes nevelés.

Gyúrás, elsősegélynyújtás, sportorvosi ellenőrzés. Gyúrás és öngyúrás; mi a teendő sérülések, balesetek alkalmával; az edző együttműködése a sportorvossal.

Kiegészítő sportágak. A kiegészítő sportágak sajátságos szerepe a sportolók fejlődésében.

VIDÁM HÍRADÓ



Az amerikai egyetemeken kedvelt játék a nyomó-labda. Amint a képen látható, elég nagyméretű labdával játsszák (Tip, Basel)

Totónyertesek menekülése az ismeretlenségbe

Az olasz totóban 1954-ben nyerték az eddigi legnagyobb összeget, 243,5 millió lírát. Sohasem derült ki, hogy ki nyerte, mert az illető nem írta rá a szelvényre a nevét. Hónapokig lesték az újságírók: ki vesz kocsit, ki költekezik addigi viszonyaihoz mérten feltűnően, de — nem jöttek rá a nyertesre. Lehet, hogy azóta sem mert egy fillért sem elkölteni belőle szegény nyertes és épp úgy nyomorog, mint azelőtt... Általában szokásos az olasz totóban, hogy a totózók így írják alá a szelvényt: *„Anyám és én"... „Bolognai pajtások"... „Öt római muskétás"...* Mindez azért van, mert jaj annak, akiről megtudják, hogy nyert. A rokonoktól és barátoktól egy perc nyugta sincs mindaddig, amíg tart a pénze. (Herald, Sydney)

A feledékeny Leafe

Reg Leafe, ismert nemzetközi labdarúgó-bíró néhány héttel ezelőtt cikket írt a Manchester City heti műsorfüzetében a közönség viselkedéséről, s ebben a Queens Park szurkolóit úgy emlegette, mint a legfegyelmezetlenebbeket. A szurkolók nem tudták elviselni a bírálatot és panaszleveleik nyomán az angol labdarúgó-liga összeült. Megidézték *Leafe*-t is és megdorgálták. Azaz a közönségnek adtak igazat.

Ami érthető, hiszen a Liga is a közönségből él. És részben abból él *Leafe* is, hiszen mérkőzésenként közel 8 fontot kap.

Leafe erről megfeledkezett. De a jövőben nyilván nem fog. Mert *Leafe* szegény néptanító és nagy szüksége van a néhány fontra...

A megijedt ijesztegetők

Oklahoma egyik kis kávéházában a város kedvenc ökölvívóját ünnepelték, amikor egy idegen lépett be, s úgyet sem vetve az ünneltre és az ünneplőkre, leült, majd közömbös hangon kávét rendelt.

Az egyik ünneplőnek szemet szúrt a dolog. Odalépett az idegen asztalához.

— Nem ismerted tán a mi Edwardunkat? — kérdezte.

— Sajnos, nem — válaszolta az idegen.

— Szerencséd — folytatta a szurkoló —, mert az ilyen magadfajta alakokból ötöt-hatot megeszik reggelire!...

— Igazán? — kérdezte az idegen de közben már fizetett is és kisietett a kávéházból.

— No, ez ugyancsak megijedt — nevetett a szurkoló. De alig mondta végig a mondatot, máris egy fotoriporter rontott be az ajtón.

— Hová ment? — lihegte.

— Kicsoda? — kérdezték az ünneplők.

— Hát a Rocky... Rocky Marciano, a nehézsúlyú ökölvívó világbajnok...

Többen elsápadtak, a hetvenkedő szurkolót úgy kellett felmosni... Valamennyien elcsendesedtek és hamarosan ők is fizettek. (Fizkultura i szport, 1958—9.)



A mentők és a labdarúgás

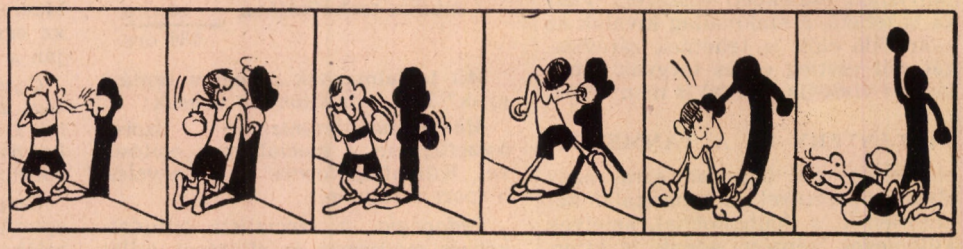
HOGYAN LEHET MEGFÉKEZNI A LABDARÚGÓ-PÁLYÁK HULIGÁNJAIT? Glasgowban a Celtic-Rangers rangadókon eddig mindig botrány volt. Egyes csoportok vereked-tek, üvegeket dobáltak a nézőtérre (ha a kövek már elfogytak), sértegették egymást és a játékvezetőt stb. Mit lehetne tenni? — ezen töprengett a két klub vezetősége és a rendőrség feje. A rendőrfőnök először a legkönnyebb megoldást javasolta: csak 5000 nézőt engednek be, s erre könnyen felügyel majd 500 rendőr. A labdarúgó vezetők erre azt válaszolták, hogy akkor még a rendőrségi díjakat sem tudják kifizetni. Hosszas fejtörés után a következőket ötlötték ki: emelik a pályán a rendőrök számát — nem engednek be senkit butykossal, zászlóval és kereplővel — semmiféle szeszesitalt nem szabad kiszolgáltatni, üvegben semmit sem szabad árusítani a pályán és környékén — a két csapat tagjai nem egymás után vonulnak ki, hanem egymás mellett, barátságosan, kart-karba öltve. — A „huligán-korban" levő fiatalok viszont rendőrök sorfala között mehetnek csak be a nézőtérre, ott is csak egy elkerített és rendőrökkel megtömött részre.



A nyugatnémet labdarúgó-szövetség panaszt tett a mentők központjának, hogy az elsősegélynyújtásra kijelölt mentőszervezet tagjai sokkal nagyobb számban vonulnak ki a mérkőzésekre, mint az szükséges lenne. De nemcsak ez a baj, hanem az is, hogy folyton berohangásznak a pályára, ha kell, ha nem. A mentőszövetség válasza ez volt:

— Vannak kifogásolható esetek, valóban, intézkedni fogunk. De azt nem szabad elfelejteni, hogy — alkalmazottaink is szurkolók!

ÁRNYÉK ÖKÖLVÍVÁS



(Szportivnaja Zsizni Rosszii, Moszkva)

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Hogyan segítheti a szülői munkaközösség az iskolai sportmunkát

Az iskola oktató-nevelőmunkájához nagyban hozzájárulhat a szülők hathatós segítsége. Össze kell fogni a szülőknek és nevelőknek, hogy oktató-nevelőmunkájukat minél tökéletesebben oldják meg. Elsősorban két szempontot kell figyelembe venni:

1. Az iskolai testnevelési és sportmunkát
2. Az iskolánkívüli, — tehát egyesületi sportfoglalkozás problémáit.

Itt konkrétan a budapesti II. ker. II. Rákóczi F. ált. gimnáziumban folyó sportmunkában a szülők és a testnevelő tanár kapcsolatát kívánom ismertetni.

Tizenegy szakosztály működik az iskolában s ketten vagyunk testnevelési tanárok. Igen sok tanulónk egyesületben sportol. Szükség van arra, hogy iskolás sportolóink sportmunkáját, magatartását. — tanulmányi eredményét állandóan figyelemmel kísérjük. Erre azonban a testnevelési tanárok ideje kevés. Itt máris szükségszerűen igénybe kell vennünk a szülők segítségét.

Iskolánkban megalakult a Szülői Munkaközösségen belül a *Szülői Munkaközösségi Sportbizottság*, 8 taggal. A bizottságban résztvevő szülők maguk is sportoltak, illetve ma is sportolnak — szakvezetők vagy edzők. A munkát a következőképpen osztottuk fel: minden szakosztály mellé állítottunk egy szülői vezetőt, aki a szakosztály munkáját segíti, — ellenőrzi, egy-egy edzésre lejön, illetve a tanulókat a versenyre elkíséri. *Tehát nem szakmai, hanem nevelési vonalon ad segítséget.* Egy-egy sportágon belül a szülői szakosztályvezetőnek szülői segítőtársai is vannak, akik a munkában segítenek. Így ellenőrizni tudjuk, hogy pl. azok a tanulók, akik a Honvéd SE kajak szakosztályában sportolnak, hogyan végzik iskolai, illetve egyesületi munkájukat. Természetesen, ha a tanulók tudják, hogy sportmunkájukat szüleik is segítik, ellenőrzik, versenyeiken mindig ott van egy-két édesapa — vagy anya, munkájukra ez serkentőleg hat, eredményük javul. A szülők és az iskola összefogása eredményeként lelkiismeretesebb munkát végeznek mind a tanulmányaik — mind a sport területén.

Barna István

TÜNTESSÜK EL AZ ELLENTMONDÁST AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBŐL!

Az iskolai testnevelés nevelő értéke nem vitatható. Felkészíti az embert későbbi sportolásra, megalapozza a jól kiformált testet: hozzájárul az értelmi, érzelmi, akarati élet fejlődéséhez is. De ez a tétel csak a jól vezetett testnevelés esetében igazolható. A tapasztalat kivételekről is számot ad. Ezek a kivételek a testnevelés tehertételei, vádlói. Nincsen olyan iskola, ahol ne találkoznánk a kiváló tanuló gyenge sportolóval, vagy kitűnően sportoló gyenge tanulóval. Nem állítjuk azt, hogy más tárgyaknál nem fordul elő ilyen ellentmondás, de azt állítjuk, hogy hasonló esetben sincs jól, ha így van! Az ellentmondás *megszüntetése minden testnevelő elsőrendű kötelessége.* Nem elintézett az ügy azzal, hogy a testnevelés osztályzatát leszállítjuk. A minden időben előforduló jogtalan, vagy jogos kritika buzdítson bennünket arra, hogy próbálkozzunk meg az ellentmondás eltüntetésével. Ez legyen parancs számunkra.

Mi ez az ellentmondás?

Ha a testnevelés nevelési eszköz, akkor ezzel nevelhetünk. Vele az egyént többé tehetjük. A testnevelés egyik eszköze a mozgás, és ez a mozgás úgy van megállapítva, hogy minden épkézláb ember elvégezheti. A nevelés tényezői az anyag, a gyermek, és a nevelő. Ha az anyag nem haladja meg a tanuló készségét, erejét, akkor a gyermektől és nevelőjétől függ annak elvégezhetősége. A gyermekben a feladatot megoldó erő a *szorgalom és akarat.* Itt sincsen a nevelőnek nehéz dolga, mert a gyermekben erősen él a mozgás igénye. Ha ez a mozgásigény találkozik a szorgalommal és akarattal, a nevelőnek csak irányító szerep jut. A nevelő jó meglátása, felkészültsége, türelme indíthatja meg a gyermek adottságait. Ezen az indításon van a hangsúly. Eltaláltuk-e a hangot, a mértéket? Figyelembe vettük-e a gyermek egyéniségét, óhaját, kívánságát vagy sablonként kezeljük? Ez a nevelői tevékenység titka! Ha a jó tanulónak van akarata, szorgalma a a kiválósághoz, akkor nyilvánvaló, hogy a jó nevelő ezzel a két tényezővel el tudja érni az ellentmondás feloldását is! De csak a jó nevelő! Aki csak az osztályzattal akar nevelni, az nem jó nevelő. Az osztályzat a sokoldalú, mindenirányú munka eredményét fejezheti ki!

Meg kell menteni minden embert a sport, az egészséges élet számára. A jó tanuló gyengén sportoló diákot is, de meg kell menteni a műveltség számára a gyengén tanuló kiváló sportolót is. Hogyan? Ez a nevelőtől függ.

Azzal semmiesetre sem, hogy „odavágjuk" a kettest a kitűnő bizonyítványba, vagy büszkén írjuk a kitűnőt a bukottnak.

A testnevelés mindig élenjáró nevelési tényező volt.

Ha a testnevelő áll legközelebb a gyermeki lélekhez — szoktuk mondani —; bizonyítsuk ezt be azzal, hogy ezt a kedvező lehetőséget ki is használjuk. Nem adunk recepteket a hibák kijavítására, mert a kérdést esetenként kell megoldania a gondolkozó, jó testnevelő tanárnak.

Somorjai László
szakfelügyelő
Hajdúnánás

(Szeretnénk, ha nevelőink e témával kapcsolatban gyakorlati példákat és módszereket ismertetnének hozzászólásaikban.)

A Sport és Tudomány előfizetését az iskolák számára a művelődésügyi miniszter előírta (Művelődésügyi Közlöny, 1957. augusztus 15-i szám)

AMIRŐL BESZÉLNÜNK KELL ...

Felmentések a testnevelés alól

Az iskolai testnevelés egyik sokat vitatott kérdése: a testnevelés alóli felmentések ügye. A vitát az szolgáltatja, hogy egyre nő a felmentett tanulók száma országszerte, de a felmentések nagy száma mégsem tükrözi híven tanulóink igazi egészségi állapotát, mert a tanulóink egészségi állapotát jobbnak tartjuk, mint amire a felmentésekből következtetni lehet. Vagyis — magyarul mondva — a felmentések körül valami nincs rendben. Nézzük meg ezt a kérdést tüzetesebben.

Vegyük először *a felmentések túlzott arányait.* Ezt a túlzott aránytalanságot elsősorban helyi jelenségnek tartjuk. Vannak egyes iskolák, ahol a felmentések száma jóval meghaladja a normális 2—4 százalékot. (Itt az állandó felmentésekre gondolunk.) Pl. Békés megyében a tanulók 7,4 százaléka van teljesen felmentve (ez a szám is kb. kétszerese a régebbi évek százalékának), egyes iskoláknál azonban a felmentések százaléka ennél sokkal magasabb. *A sarkadi ált. gimnázium leánytanulóinak 22,2%-a van felmentve,* de nem sokkal kisebb a gyulai román tanításnyelvű gimnáziumé (18,5%), vagy a szarvasi gimnáziumé sem (14,1%). Meghökkentő magasnak kell tartanunk *a debreceni Csokonai gimnáziumban* felmentettek számát, ahol 600 leánytanuló közül 200, *azaz 33% van felmentve. Viszont* vannak iskolák, ahol nincsen állandóan felmentett tanuló, pl. a gyulai óvónő-, a szarvasi tanítónőképzőben, a szabadkígyósi, az orosházi mezőgazdasági technikumban stb.

Általános tapasztalat, hogy *a felmentések száma nagyobb a lányoknál, mint a fiúknál, nagyobb a városokban, mint a falvakban, nagyobb a középiskolákban, mint az általános iskolákban, a középiskolák közül nagyobb az általános gimnáziumokban, mint az egyéb középiskolákban.*

Ha azt vizsgáljuk, hogy mi lehet a magyarázata a felmentéseknek, akkor több tényezőt kell megemlítenünk.

Így elsősorban *az egészségügyi okokat kell* megemlítenünk, amelyek indokolttá teszik a felmentést. Lehetnek ezek testi hibák vagy szervi működési elégtelenségek (szív, ideg stb.) vagy bizonyos betegségek utáni kímélő időszakok figyelembevétele stb. Az ilyen természetű felmentések orvosi vizsgálatok után indokoltak s ezek létjogosultságát senki sem tagadja. De, felmerül a kérdés, hogy az orvostudomány határozottan mondhat-e igent, vagy nemet ilyen esetekben? Hol van az a határ, ahonnan valóban indokolt a felmentés? Ezt a határt — úgy gondoljuk — még nehéz határozottan meghúzni. Az az általánosan elterjedt vélemény, hogy egyes esetekben igen *liberálisan* járnak el az orvosok a felmentések kapcsán, inkább a *túlzott óvatosság* miatt terjedt el. Az orvosok nem kockáztatnak, inkább felmentenek tizet esetleg indokolatlanul, mint elmulasszák egynek az indokolt felmentését. Nagyobb mértékben állhat fent ez az eset mindaddig, amíg mindenütt nem lesznek sportorvosok, illetve, ha csak a *sportorvosi* felmentéseket lehet majd figyelembe venni.

A tapasztalat azt mutatja, hogy sportorvosi felülvizsgálat esetén lényegesen csökkent a felmentések száma. Jó példa erre Eger, ahol sportorvosi felülvizsgálat alá vontak minden felmentett tanulót. Le is csökkent a felmentések száma, lányoknál 3,2, a fiúknál 1,5 százalékra! Kezd nyugvópontra jutni a felmentés kérdése pl. Szegeden, illetve Csongrád megyében is, ahol a szegedi Sportorvosi Intézet komolyan foglalkozik e kérdéssel és a megyei rendelők munkáját is összefogja. Az orvosok tehát sokat tehetnek az indokolatlan felmentések számának csökkentésére.

A felmentések jórészében azonban nemcsak egészségügyi szempontok játszanak közre, hanem egyéb okok is. Így a *bizonyítvány-féltés* a szülő, illetve a tanuló részéről. Féltik a bizonyítvány elrontását az esetleges rosszabb testnevelési osztályzattól. A szülő és a tanuló odadobja az egészséget a jó bizonyítványért. Természetesen nem ezt az utat kellene nekik választaniok, hanem inkább a gyakorlás, a megerősödés, az edzés útját. Dehát a *kényelemszeretet* is előkelő helyet foglal el a felmentési okok között. Mert azokat a testgyakorlatokat, amelyeket az osztályozásokon a nevelők megkövetelnek, minden épkézláb tanuló teljesítheti — egy kis akarattal. Itt a hiba tehát a tanulókban keresendő, akiknek kényelmi szempontból való felmentését gyakran a szülők is támogatják. Felvilágosító munkával sokat segíthetünk e helytelen szemléleten.

Az osztályozás kérdésében azonban a tanulón kívül szerepet kap a nevelő is, hiszen az értékelést ő végzi el S a *nevelők főként a követelmények felállítása terén követnek el hibákat.* Az osztályozás kérdését más alkalommal tárgyaljuk, itt csak a helytelen követelményekre, az indokolatlan és merev eljárásokra utalunk, mint olyan jelenségekre, amelyek közrejátszanak a felmentések kérdésében.

Ha az iskolai testnevelést ismét vonzóvá, érdekessé tesszük, amelyeken szívesen vesznek részt a tanulók, akkor csökkenni fog a felmentettek száma is.

A felmentések kérdésénél nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt sem, hogy az osztályozás terhe alóli kibúvás egyik lehetőségét sokan *a gyógytestnevelési tanfolyamokra* való beiratkozásban keresik. A gyógytestnevelési foglalkozások osztályzata ugyanis nem számít bele az általános tanulmányi eredménybe. A szigorúbb ellenőrzés tehát itt is indokolt!

A felmentések ügyében tehát az orvosnak, a nevelőnek nagyobb körültekintéssel kell eljárnia, ha azt akarjuk, hogy az indokolatlanul magas felmentési százalék lecsökkenjen.

Az állandó felmentéseken kívül problémát jelent az egyes órákról történő felmentés is. Egy óráról a nevelő adhat felmentést. Itt is előfordul az indokolatlan magas létszám. Az egri I. sz. általános iskola egyik osztályában pl. egy alkalommal 9 tanuló kért felmentést. (Mint érdekességet említjük meg, hogy ezek közül 7 orvos gyermeke volt.)

Nehéz helyzetben vannak a lányokat tanító férfi nevelők. A lányok bizony sokszor visszaélnek mivoltukkal, akkor is felmentést kérnek, amikor erre nem lenne szükség. A felmentési napló vezetése elég körülményes. Egyes helyeken azt a jól bevált gyakorlatot követik, hogy nem a felmentések időpontját tartják nyilván, hanem havonta minden lány egyszeri felmentését. A felmentés tényét tartják csak nyilván. Az egy órán túli felmentésekhez azonban már orvosi javaslat szükséges.

Sós István

AZ ÍNHÜVELYGYULLADÁSRA VALÓ HAJLAM FELISMERÉSE.

Kísérleteket végeztek ún. rázókészülékekkel, hogy felismerjék az ínhüvely-gyulladásra való hajlamosságot. Sikerült is olyan készüléket kialakítani, amely könnyen kezelhető, a vizsgáltakra nem különösen terhes és megbízható eredményeket ad. *(Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie, 17. kötet, 3. füzet.)*

Nagy versenyek előtt

Hogyan készüljön a sportoló a nagy jelentőségű versenyek előtti héten? Erre a kérdésre igyekszik választ adni **N. Ozolin** a Legkaja Atletyika idei 7. számában.

Nagyon fontos, hogy mindig tartson edzést a verseny vagy mérkőzés időpontjában, s az utolsó hét munkája csak a forma megtartására irányuljon, hogy frissen, ereje teljében, robbanékonyan indulhasson neki a nagy versenynek. Különös gonddal kell ügyelni az étkezésre is, mert ez elronthatja az egész „időzítést". Az utolsó napokban semmi olyat nem szabad enni, ami túlzottan igénybe veszi a szervezetet, túlságosan sok energiát von el az emésztésre.

Hagyományos sportverseny
koedukált iskolában

Az iskolában folyó sportmunka hathatós segítői a versenyek. Hatásuk azonban csak akkor lesz valóban általános jellegű és csak abban az esetben viszik előre a testnevelési célkitűzés megvalósításának ügyét, ha az iskola tanulóinak minél nagyobb tömegét aktivizálják. *Ezt a törekvést pedig elsősorban a különböző sportágakban megrendezett házi versenyekkel valósíthatjuk meg.*

A házi versenyek (vagy bajnokságok), amelyek a magasabb szintű (fővárosi, megyei stb.) bajnokságok előkészítői is egyúttal, sok esetben elvesztik „tömegsport" jellegüket, de érdekességüket is, mert „válogató" jellegük domborodik ki. A válogató jelleg azt jelenti ebben az esetben, hogy csak az esélyesek indulnak rajtuk, ezek pedig az iskola tanulóinak csekély hányadát teszik ki. A tanulók érdeklődése nincs eléggé felkeltve, mert az iskola válogatott keretébe (csapataiba) csak a legjobbak kerülhetnek és e célkitűzés a nagy átlag számára elérhetetlen, — így nem is töri magát utána.

Más a helyzet abban az esetben, *ha ezek a versenyek elsősorban az osztályok között rangsor eldöntését célozzák* s a válogató jelleg csak másodlagos, anélkül persze, hogy ez a fontos kérdés hátrányt szenvedne. Ez a megoldás olyan fajta versengési rendszer keretében valósulhat meg a legjobban, amely nem kampányszerű, hanem — miként a testnevelési órák — *rendszeres elfoglaltságot biztosít* nemcsak egy tanév, hanem a tanévek hosszú sorának távlatában. A rendszeres elfoglaltság azt jelenti, hogy meghatározott időpontokban kialakult és ismert feltételekkel kerülnek lebonyolításra a különböző sportágakban ezek a versenyek, tehát mintegy hagyományszerűen.

Az ilyen hagyományos versenyek kialakításának főbb szempontjai a következők:

1. A verseny elnevezése és célkitűzése olyan legyen, amely méltó arra, hogy hosszú időn keresztül befolyásolja az iskolai életet.

2. A versenyeket mindig azonos időpontban és azonos kiírásban tehát azonos feltételek mellett kell megrendezni.

3. Valamilyen díj (vándorzászló, vándorserleg) elnyerése legyen a külső kifejezője annak, hogy az illető osztály a birtokosa a bajnoki címnek.

4. Állandó jellegű propaganda anyag (faliújság, feliratok, fényképek stb.) hírdesse és ismertesse a verseny mindenkori állását, célkitűzéseit és feltételeit.

5. A győztesek nevét és teljesítményét olyan táblán kell feltüntetni, amelyen a régi és az új bajnokok együttesen szerepelnek.

6. A verseny megnyitása és befejezése, illetve a díjkiosztás minden tanévben hagyományos, ünnepi formaságok között történjék.

7. A győztes osztály valamennyi tagját olyan előnyben kell részesíteni, amely a nevelés valamely célkitűzésének szolgálatában áll.

Ezekhez a szempontokhoz még egy fontos tényezőt hozzá kell tennünk. Azt ugyanis, hogy az *osztályok közötti vetélkedés ne különítse el egymástól az azonos osztályba járó lányokat és fiúkat.* Ez pedig szükségképpen bekövetkezik akkor, ha a lányok és fiúk versenyei külön-külön önálló bajnokságként folynak le. Az természetes, hogy a lányok nem versenyezhetnek együtt a fiúkkal, azt már azonban nem lehet természetesnek tartanunk, hogy egy osztályba járó tanulók között éppen sportvonalon ne legyen meg az a kapcsolat, amely az osztályközösséget hathatósan erősítheti, s az együvétartozás élményét kidomboríthatja.

A sport és ezen belül a versenyzés igen alkalmas arra is, hogy a *közösségi érzést kifejlessze* a tanulókban, tehát az osztályközösség kiformálásában részt vegyen, éppen ezért nem lenne ésszerű az iskolai nevelőmunka e területéről száműzni.

Iskolánkban *a XIX. kerületi Landler Jenő általános gimnáziumban ezt* a problémát a következőképpen oldottuk meg:

1. Az előbb felsorolt szempontok alapján az iskola névadójáról *Landler Jenőről* elnevezett hagyományos versenyt írtunk ki, amelyben egy pontozási rendszer alapján az egy osztályba járó leány- és fiútanulók eredményei együttesen számítanak. Az összesítés után alakul ki az osztályok sorrendje.

2. A díj a III. és a IV. osztályok részére a kerületi KISZ Bizottság által felajánlott vándorserleg, az I. és II. osztályok részére pedig az iskolai KISZ Bizottság által alapított vándorzászló (örökös vándordíjak). A díjért való küzdelem egységbe kovácsolja a lányokat és fiúkat, mivel eredményeik kölcsönhatásban vannak. Így elértük azt, hogy pl. a felkészülésben segítik egymást, de osztályon belül versenyeznek is egymással, hogy melyikük tud több pontot szerezni.

3. A pontozást úgy oldottuk meg, hogy elsősorban az iskolai *tantervben szereplő sportágakat* (amelyekben az átlagnak nagyobb az előképzettsége) vettük fel, illetve ezeket több pontszámmal értékeltük. Ez a mindennél nagyobb létszámban való indulást segíti elő.

4. A bajnokság kétfordulós: őszi és tavaszi. A végső sorrendet az összesített eredmény adja. A versenyek részben a sportköri órák keretében zajlanak le.

Pontozási táblázatunkat a helyi viszonyainknak megfelelően alakítottuk ki. Iskolánk 12 osztályos (4 évfolyam 3—3 osztállyal) és minden osztály koedukált. A serdülő korban lévőknél (I—II.) is 6 osztály és az ifjúságiaknál (III—IV.) is 6 osztály küzd a vándordíjért. Enek megfelelően csapatversenyekben 6 helyezést kell értékelnünk, egyéni versenyekben pedig az első 6 helyezett megfelelő pontszáma után (8—6—5—4—3—2) a 7. helyezettől lefelé minden induló egy pontot kap. Labdajátékokban és természetjáró versenyen az egyéni pontszámok 10-szeres szorzatát kapják a csapatok. Atlétikában 7, tornában 5 versenyszámban van egyéni és hármas csapatverseny. Az egyes versenyszámok csapatversenyeiben tehát a helyezettek az egyéni helyezési pontszámnak hármas szorzatát kapják. (24, 18 stb.). Asztaliteniszben és sakkban a szorzószám 5, a csapatversenyt illetően, míg egyéniben azonos az előbb ismertetettel. Minden osztály ezenkívül a versenyekben részt vett tanulóknak az osztály létszámához viszonyított százalékos arányszámát figyelembe véve százalékonként két pontot kap, így érdeke, hogy minél több részvevőt szerepeltessen.

A következőkben ismertetett táblázatot úgy kell értelmezni, hogy atlétikában mind a hét, tornában pedig mind az öt versenyszámban egy-egy osztály azonos helyezést ért el. Tehát 7×24, 7×18 illetve 5×24, 5×18 stb. a pontszám tudniillik csak így hasonlíthatók össze reálisan az egyes sportágak pontszámaival. Ez a pontozás pedig mind lányoknál, mind pedig a fiúknál azonos. Az osztályok sorrendjét az összesített pontszám adja meg.

Megszerezhető pontszámok

	I	II	III	IV	V	VI
Atlétika:	148	126	105	84	63	42
Torna:	120	90	75	60	45	30
Kézilabda:	80	60	50	40	30	20
Röplabda:	80	60	50	40	30	20
Labdarúgás:	80	60	50	40	30	20
Asztalitenisz:	40	30	25	20	15	10
Természetjárás:	80	60	50	40	30	20
Sakk:	40	30	25	20	15	10



(Wagner István felvétele)

A versenyek folyamán természetesen felmerülhetnek olyan problémák, amelyekre e rövid ismertetés keretében nem lehetett kitérni (Pl. egy osztályban a fiúk létszáma olyan kevés, hogy nem tudnak labdarúgó-csapatot kiállítani stb.) Ezek olyan kérdések, amelyeket helyileg a verseny szellemének megfelelően meg lehet és meg is kell oldani. Ez a versenyrendszer, illetve ennek az ismertetése sem azt akarja célozni, hogy a koedukált iskolák sportversenyei csak így oldhatók meg. Ilyenfajta megállapítás nélkülözne minden tárgyilagosságot, mert egy dolgot sokféleképen meg lehet oldani és ez csak egy a sok közül. Az ismertetésnek az a célja, hogy felhívja a szakemberek figyelmét egy olyan kérdésre, amelynek boncolgatása, alaposabb megismerése előbbre vihetné az iskolai sportolás ügyét.

Nagy György
testnevelő tanár

A sportsikerek biztosítéka

A siker biztosítéka a minél több társadalmi oktató. A Szovjetunió különböző részeiben igyekeznek minél több társadalmi aktívát bekapcsolni a sport szervezési és oktatási munkájába. Azt akarják elérni, hogy a sportkörökben minden 12—15 sportolóra jusson egy-egy társadalmi edző. A legközelebbi két-három évben 230 000 társadalmi edzőt és 280 000 versenybírót szándékoznak kiképezni.

(Szovjetszkij Szport)

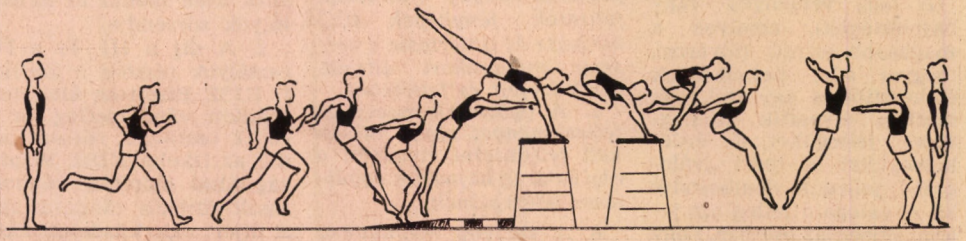
Általános iskolák versenygyakorlatai

Az általános iskolák sportversenyeinek gyakorlatanyagát a Művelődésügyi Közlöny szeptember 15-i száma tartalmazza. Most a nyújtó- és a gyűrűgyakorlatot, valamint a két ugrásgyakorlatot mutatjuk be — Szijj Zoltán rajzaiban.

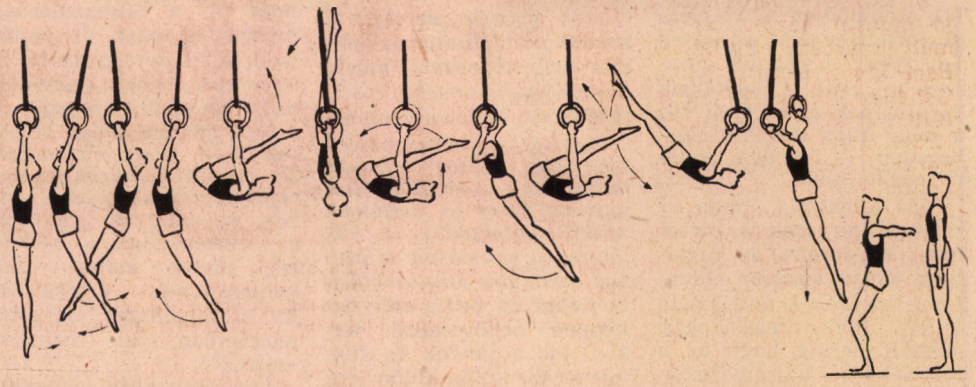
ÁLTALÁNOS ISKOLAI I. sz. UGRÁS GYAKORLAT.



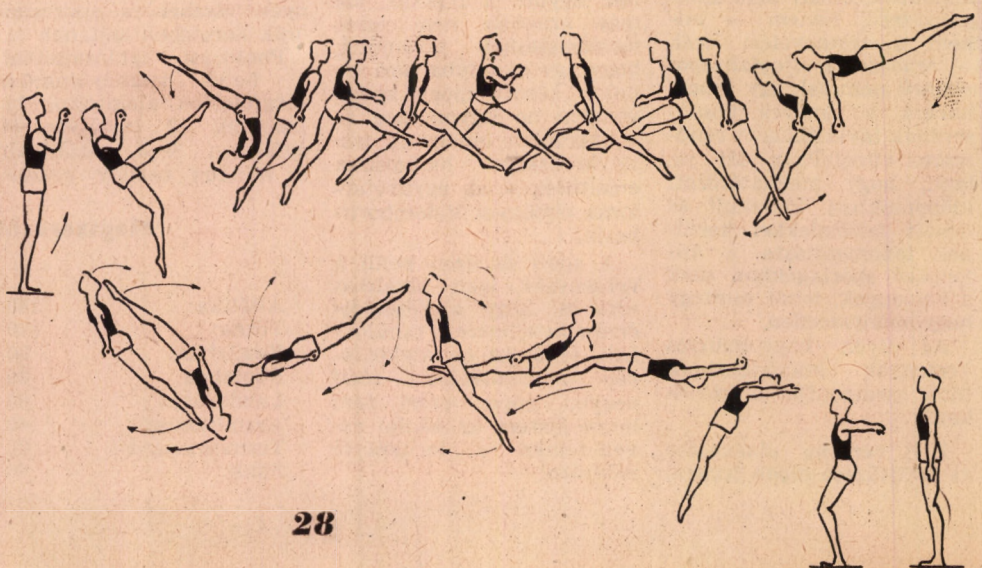
II. sz. UGRÁS GYAKORLAT.



ÁLTALÁNOS ISKOLAI GYŰRŰ GYAKORLAT.



ÁLTALÁNOS ISKOLAI NYÚJTÓ GYAKORLAT.







Békés megyéből jelentik...

Békés megyében is *kevés a testnevelő*. Jellemző erre az, hogy több mint húsz olyan általános iskola van a megyében, ahol a testnevelési órák száma egy-egy szaktanár alkalmazását tenné szükségessé. Így aztán bizony egyes iskolákban elég gyenge munka folyik. A testnevelést a nevelők nagyrésze kényszerből tanítja s egyetlen gondjuk, hogy megszabaduljanak tőle. Akadnak azonban szép számmal olyan kartársak is, akik iparkodnak pótolni szakismereti hiányukat s lelkiismeretes munkát végeznek: pl. *Gyimesi András* Nagybánhegyes, *Szabó Béla, Csontos Aranka* Orosháza Rákóczi-telep, *Kelinger Istvánné* Csorvás stb.

A szakos tanárok közül jó munkát végzett az elmúlt tanévben: *Visy László, Bagi János, Kováts Zoltán, Gál Géza, Kardos Mihályné, Kállai Jenő, Fekete István, Krám Lehel, Tankó András, Farkas István, Györgydeák Zoltán* és *Csaba Dezső*. Sajnos, néhányan nem nyújtották azt, amit képességüknél, a helyi adottságuknál fogva tőlük elvártak volna.

Az alsó tagozatban is sokat javult a helyzet. Értékes munkát végzett *Lengyel Frigyesné* Kondoros, *Bartók Gézáné* Pusztaföldvár, *Hampó Ferencné* Orosháza, *Vári László* Orosháza, *Törőcsik Gyuláné* Kőröstarcsa stb.

Ott, ahol a rendszeres, komoly testnevelési órákon kialakult az öntudatos fegyelem, ez érezteti hatását az egész iskola fegyelmén. Ezen a téren a testnevelők tehát igen komoly segítséget nyújtanak az iskoláknak.

A versenyeket több sportágban megrendezték. A legnagyobb sikereket a járási versenyek érték el, igen sok induló akadt. Ez a járási segédfelügyelők jó munkáját dícséri. A pedagógusok komoly segítséget adtak a falusi sportnak is, pl. *Kovács István* Nagyszénáson, *K. Nagy Sándor* Csanádapácán stb.



Testnevelési órák Biharugra (Békés megye) általános iskolában. VII—VIII. vegyes osztály. Testnevelők: Árva István ig. és Ungatinszky Etel. Fent: szabadgyakorlatok, középen: indul a fogyasztó játék, lent: fogyasztó (Szörényi Józsa felvételei)

A fejlődést akadályozzák azok a nehézségek, amelyek még megyeszerte fennállanak. A személyi hiányosságon kívül elsősorban a létesítmények mostohaságát kell megemlíteni. Az iskola udvarok sok helyen alkalmatlanok a gyakorlásra (Békéscsabai szlovák, III-as, V-ös, VI—VII-es sz. iskolák, Magyarbánhegyes stb.). Sok iskolában nincs homokgödör, s az igazgatók nem hajlandók ezen a téren semmit sem tenni. A tárgyi feltételek megteremtéséért egyes nevelők sokat fáradoznak s a helyi erők bevonásával *K. Nagy Sándor* Csanádapácán sportpályát épített, *Gál Géza* tornatermét hozta rendbe, *Rácz György* tornaszereket készített stb.

A megye középiskoláiban is kevés a tanerő. Ez már évek óta így van. Az idén is csak 3 új nevelőt kapott a megye, pedig még 6 középiskolának lenne szüksége nevelőre.

Atlétikában szinte már hagyományossá vált a megye jó szereplése az országos középiskolai bajnokságokon.

A hangsúlyt a megyei versenyekre helyezik, pl. az elmúlt tanévben minden középiskola indított versenyzőt. Ezek száma meghaladta az 500-at. Ugrásszerűen emelkedett a tornában induló iskolák száma is. Nyolc évi szünet után rendezték meg a vívóversenyeket. Tervbe vették az úszás fellendítését is, bár e sportág űzésére a megyében csak nyáron van lehetőség.

A megye tornatermei közül többet korszerűsíteni kellene, a koedukált tanítás miatt külön fiú- és lányöltözőkre lenne szükség. A fűtőberendezések is felújításra szorulnak.

Gyógytestnevelés csak Békéscsabán volt, amit *Zolnay Lajosné* lát el gondos és alapos munkával. Újabban már Gyulán, Orosházán és Békésen is indult gyógytestnevelési oktatás, az erre rászoruló tanulók számára.

(*Kovács Tibor* és *Chrisztián László* szakfelügyelők jelentése alapján)



HOZZÁSZÓLÁS

Pünkösty Huba: »Javaslat középiskolai sportjelvények rendszeresítésére« című, a Sport és Tudomány 1958. októberi számában megjelent cikkéhez

A sportjelvények rendszeresítése igen sürgős és fontos feladata egész sportmozgalmunknak. A sportszövetségek a saját sportágukban már évek óta szeretnék megoldani ezt a problémát.

Valamennyi sportágban érvényes, egységes rendszert megvalósítani azonban nem könnyű feladat.

A tömegsport fejlesztésére, a testnevelés és sport népszerűsítésére és megszerettetésére az összetett jelvényszerző rendszeresítése a feladat. Ebben a kérdésben nem lenne helyes sportoló és sportolni vágyó ifjúságunkat annyira rétegezni, hogy külön a középiskolások részére rendszeresített jelvényt vezessünk be. Az MTST tömegsport bizottsága már több javaslattal foglalkozott és valószínűleg rövidesen megoldja ezt a régen esedékes problémát.

A javasolt sportjelvények rendszeresítése helyett tehát az egyes sportszövetségek saját jelvényszerző versenyeinek és a tömegsport összetett jelvényszerző rendszerének van véleményünk szerint jogosultsága.

A DSK a saját hatáskörébe rendszeresített kitüntető jelvényt arany, ezüst és bronz fokozatban. A jelvényt az iskolai sportkörben végzett szervező, vezető munkával és a középiskolás bajnokságokon elért sporteredményekkel lehet kiérdemelni.

A kitüntető jelvények odaítélésének elbírálása lényegesen egyszerűbb és adminisztratív munkája könnyebben kezelhető, mint a javaslat szerint rendszeresítendő sportjelvényé. Minden esetre sok érdekes és értékes gondolat van benne.

A DSK eddig is igyekezett felhasználni a testnevelő tanárok kezdeményezéseit és továbbra is elsősorban az ő munkájukra támaszkodik. Észrevételeiket, javaslataikat mindig megfontolja, egész munkája végső soron a testnevelő tanárok és a tanuló ifjúság testi neveléséért felelősséget érző szakemberek közös tevékenységéből adódik. A cikkel kapcsolatban mégsem tudunk pozitív álláspontra helyezkedni.

Mi legyen tehát ezzel a kétségkívül megfontolást érdemlő javaslattal? Egész sor középiskolában foglalkoznak a Jó tanuló — jó sport mozgalommal. Orosházán a Táncsics gimnáziumban osztályok közötti verseny formájában is. Egy-egy középiskolán belül nagyon jól felhasználhatják a javaslatot. Ezért javasoljuk a középiskolák sportköreinek, elsősorban a sárvári általános gimnáziumnak, iskolai szinten próbálják ki a javaslatot gyakorlatban és a tanév befejezése után számoljanak be tapasztalataikról.

Pék András
a DSK munkatársa

*

Tájékoztatásul közöljük „a DSK kitüntető jelvénye adományozásának szabályzatát".

A Diák Sport Központ kitüntető jelvénye adományozásának szabályzata

Az Országos Ifjúsági Sport Bizottság Elnökségének határozata alapján a Diák Sport Központ a középiskolás tanuló ifjúság sportban kifejtett tevékenységének (sportszervezési munka, sportteljesítmény) elismerésére kitüntető jelvényt rendszeresít.

A DSK kitüntető jelvénye:

a) középiskolás tanulók részére:

jobboldalon nyitott koszorúban rajtoló alak. A koszorú baloldalán égszínkék alapon DSK felirattal. A kitüntető jelvény arany, ezüst és bronz fokozatban készül.

Valamennyi fokozat számozott és adományozáskor a viselésére jogosító igazolvány is kiadásra kerül.

b) Pedagógusok részére: ugyanaz a forma és fokozatok, zöld zománcozott koszorúval.

A kitüntető jelvény adományozásának feltételei:

a) középiskolás tanulók részére:

1. Bronz jelvényt kaphat az a középiskolás tanuló, aki iskolája sportkörében, vagy osztályában kiváló szervezési munkát végzett, tanulmányi eredménye legalább jó és magatartása példamutató, vagy aki iskolája (sportköre) házibajnokságában kimagasló eredményt ért el, tanulmányi eredménye legalább közepes és magatartása példamutató.

2. Ezüst jelvényt kaphat az a középiskolás tanuló, aki iskolája sportköri vezetőségi tagjaként különösen kiemelkedő sportszervezési munkát végez, pl. résztvesz iskolák, városok, megyék közötti sporttalálkozó szervezésében, tanulmányi eredménye legalább jó és példamutató magatartású, vagy aki megyei (budapesti) középiskolás egyéni bajnokságot nyert, vagy megyei (budapesti) középiskolás csapatbajnokságot nyert csapat állandó tagja, tanulmányi eredménye legalább közepes és példamutató magatartású.

3. Arany jelvényt kaphat az a középiskolás tanuló, aki iskolája sportköri elnökségi tagjaként egészen kiemelkedő sportszervezési munkát kezdeményez és hajt végre, pl. iskolai sportpálya építését kezdeményezi és végrehajtását szervezi, tanulmányi eredménye legalább jó és példamutató magatartású, vagy aki egyéni országos középiskolás bajnokságot nyert, vagy országos csapatbajnokságot nyert csapat állandó tagja, tanulmányi eredménye legalább közepes és példamutató magatartású.

b) Pedagógusok részére: A DSK kitüntető jelvényének valamelyik fokozatát az a pedagógus kaphatja, aki a középiskolás tanulóifjúság sportjának szervezésében, vezetésében, a sportmunkában végzett nevelésben kiemelkedő eredményt ér el.

Felterjesztés a kitüntető jelvényre:

A jelvényekre javasoltak névsorát minden évben május 15-ig kell a megyei (budapesti) DST-okon keresztül a megfelelő indoklással és tanulmányi eredmény hivatalos igazolásával a DSK-nak megküldeni. A DSK a javasolt névsort felülvizsgálja és a jelvényeket a jelvény viselésére jogosító igazolvánnyal együtt úgy küldi meg az iskoláknak, hogy azokat legkésőbb az évzáró ünnepélyen ünnepélyes keretek között ki lehessen osztani.

Kivételt képeznek ez alól a május 15-ike után megrendezésre kerülő országos versenyeken elért eredmények alapján aranyjelvényre felterjeszthetők. Az erre vonatkozó javaslatokat a verseny befejezésétől számított 8 napon belül kell a DSK-nak közvetlenül megküldeni.

A jelvényre javasoltak névsorát a sportkör elnöksége terjessze az iskola KISZ Bizottsága (vezetősége) elé jóváhagyásra. Az iskola KISZ Bizottsága (vezetősége) a sportkörvezető testnevelő tanár egyező véleményével terjessze az iskola igazgatója elé, aki hivatalos igazolásokkal és véleményével a megyei (budapesti) DST-nek küldi meg.

A megyei (budapesti) DST-ok iskolánként összegyűjtve egyszerre küldik a javaslatokat a DSK-nak.

A jelvény viselése:

A jelvénnyel kitüntetett középiskolás tanulók a jelvény jogos tulajdonosaivá válnak és mindaddig viselhetik, míg arra érdemtelenné nem válnak. Ez akkor következik be, ha:

1. olyan súlyos sportszerűtlenséget követnek el, amelynek 1 hónapnál több eltiltás a következménye, vagy

2. olyan fegyelmezetlenséget követnek el, melynek büntetése tanári kar előtti megrovás, vagy ennél súlyosabb büntetés.

Ilyen esetekben az iskola igazgatója, a KISZ Bizottság (vezetőség) javaslatára visszavonja a jelvényt és a viselésére jogosító igazolványt és rövid magyarázattal visszaküldi a DSK-nak.

Diák Sport Központ

TORKOS

A megyei szakfelügyelői jelentésekből néhány idézet e rovatba kívánkozik. Idézzük hát őket — ha nem is szívesen — magunk s mások okulására.

⊙

„Az udvarokon a testnevelési órán sok helyen apróállatok és sertések keresztül-kasul járnak a gyerekek között, s piszkítanak." „Az oroszlányi 1. sz. iskola hatalmas modern tornatermét évek óta nem tudták kihasználni teljes egészében. Ez év feléig az új iskola bútorzata, tornafelszerelése volt ott felhalmozva. Az egyik évben gabonaraktár is volt, más évben bútorkiállítást rendeztek benne."



⊙

„Szolnokon a Beloiannisz u.-i iskola tornatermét napközi otthon céljára egy hónapra kölcsönkérték. Azóta is az. Ez az iskola a város egyik legnagyobb iskolája."

⊙

„A miskolci tanítóképzőben a táncest után a tornaterem egy hétig takarítatlan volt, órákat tartani nem lehetett."

⊙

„Néhol más célra használják a tornapadokat. Nagyszokolyban a virágcserepeket tartják azokon."

⊙

„Balatonalmádi két iskolájában nyolc testnevelési szakos nevelő van, ezzel szemben a pápai járás 62 iskolájában mindössze öt."

⊙

„Nagykátán, a gimnáziumban testnevelési órán a nevelő kis helyen rugós dobbantóról magas lovon ugrást gyakoroltatott, más alkalommal pedig loncscsal I. osztályos lányokkal a hátrafordulást végeztette.



⊙

„Az egyik diákotthoni nevelő az egész ifjúság füle hallatára azt felelte a sportpályára kérezkedő tanulónak: — Már megint sportpályára mégy, valami hasznos dologgal is tölthetnéd az idődet."

⊙

„Sand községben az igazgató tanítja a testnevelést. A haladási napló szöveg rovatába a következő volt beírva: fényképezés, akarat-erkölcsjellem, elméleti ismeretek."

⊙

Hát bizony — vannak még hibák. De meddig...?

Az elhízott gyermekek és a testnevelés

Egy nagyobb iskola statisztikai adataira támaszkodva M. Pazourek megállapítja, hogy az elhízott gyerekek száma feltűnően nagy: 24,6 százalék. A szülők manapság túltáplálják gyermekeiket, nem gondolva arra, hogy a felesleges súlytöbblet ártalmas, s amellett rossz irányban befolyásolja a test alakját, tartását is.

Az elhízott gyermekek helyzete kellemetlen a testnevelésben is. Gyakran kinevetik őket társaik, s ennek következtében visszahúzódók, zárkózottak lesznek, elvesztik a közösség iránti bizalmukat. Gyakran a könyvekhez menekülnek, s még kevesebbet mozognak, ami csak elősegíti a további hízásukat.

A szerző rámutat arra, hogy a céltudatosan vezetett testgyakorlás eltüntetheti a különbséget a kövér gyerekek és a többiek között, s helyes neveléssel vissza lehet vezetni ezeket a súlyfelesleggel rendelkezőket a közösségbe. Helyes lenne az elhízott gyerekekkel való különleges foglalkozás, sőt külön testnevelési óra beállítása az órarenden belül. Ezeken a külön órákon csak addig vennének részt, amíg kellően lefogynának és be tudnának illeszkedni a rendes testnevelési foglalkozásba. (Telesna vychova mládeze, 1958/1.)

J. Potmesil teljes mértékben egyetért a cikkíróval és négy hónappal később megjelent írásában ugyancsak külön csoportok alakítását javasolja az elhízott gyermekek számára.

HÍREK ★ KÖZLEMÉNYEK

EGER ÉS MISKOLC VÁROSOK KÖZÖTTI általános iskolai párosviadalon az atlétikai versenyt mind a fiúknál, mind a lányoknál az egriek nyerték. Labdarúgásban a miskolciak 4:0 arányban, kézilabdában pedig 7:4 arányban győztek.

★

MISKOLC VÁROS ÁLTALÁNOS ISKOLÁINAK őszi úszóbajnokságán közel 200 induló vett részt. A pontversenyt a fiúknál a Palóczi úti ált. iskola nyerte a tapolcai és a József Attila úti iskolák előtt, míg a lányoknál a tapolcai iskola győzött a Dayka G. és a Táncsics ált. iskola előtt. — Az 1957/58-as tanévben rendezett sportversenyek alapján a legtöbb pontot a Palóczi úti ált. iskola szerezte.

★

AZ ISKOLÁSOK EGYSÉGES ÉLETRENDJÉÉRT száll síkra Lev Viktorov, a szovjet Fizkultura i Sport egyik számában. Cikkében megállapítja, hogy a gyermekek testnevelésével általában csak a testnevelő tanár foglalkozik a testnevelési órákon, pedig a gyermekek fizikai fejlődése nem korlátozódhat csupán ezekre az órákra, hanem kiterjed az egész napra. Egységes követelményeket kell felállítani: az órákat jól szellőzött tantermekben kell megtartani, minden nap legyen reggeli torna, mosakodjanak a tanulók hideg vízzel, meghatározott órában feküdjenek le és keljenek fel, fogat mossanak stb. Bár ezek ismert dolgok, mégis sokan megfeledkeznek róluk. Egyesek idézik Marxnak „az oktatás és a termelő munka egységéről" szóló szavait, de megfeledkeznek arról, hogy Marx hozzátette a testnevelés szót is, amely nélkül elképzelhetetlen a mindenoldalúan fejlett ember. — Itt nyilván nemcsak testnevelésről van szó, hanem a testi nevelés fogalmáról.

★

A FIATALABB ÉS AZ IDŐSEBB TANÁRNEMZEDÉK viszonyáról ír a nyugatnémet Medau, aki cikkét egy Lao-tse-idézettel kezdi: „Tiszteld tel közeledj ahhoz, aki érettebb mint te vagy és szeretettel vedd körül azt, aki még terád szorul". A szerző megállapítja, hogy bár a fiatalok sok új dolgot tanultak, mégsincs még meg az az önállóságuk, amely hibátlan működésüket biztosíthatná, hiszen a kellő tapasztalatokat még nem szerezték meg. Jó lenne ezért, ha az idősebb kartársak szeretettel, jóindulattal vennék pártfogásukba a fiatalokat, akik tőlük igen sok gyakorlati tapasztalatot, az idősebbek viszont tőlük sok korszerű ismeretet tanulhatnának.

★

AZ OSZTRÁK STROMEYER az iskolai úszó tanmedencék építését szorgalmazza egyik cikkében és megállapítja, hogy egy 6×12,5 m-es és 120—160 cm mélységű tanmedence létesítése kevesebbe kerül, mint egy tanterem költsége. Ezt adatokkal is igazolja. — Bizony helyes lenne, ha tanmedencét is a tantermek közé sorolnának.

Fiatalok rúdugró-előkészítése

A szovjet atletikai edzők tavalyi országos értekezletén leszögezték, hogy a rúdugrásra való szakosításnak — két-hároméves általános atlétikai előképzés után — a 14. és 15. életév között kell elkezdődnie.

S. Filatov és *V. Jagodin* a Legkaja Atletyika 1958. évi 8. számában beszámol arról, hogy 1956-ban ilyen korú fiúkból 15-ös csoportot alakítottak és tervszerűen foglalkoztak velük. Másfél év múlva közülük *Polszkij* 3,40-et, *Boldirev* 3,20-at, *Reveko* pedig 3,10-et ugrott. A csoport átlaga a kiképzés közben 30 méteren 4,9-ről 4,4-re, távolugrásban 456-ról 540-re, magasugrásban 133-ról 145-re javult. A fiúk edzése télen *70 százalék erőnléti munkából és 30 százalék rúdugró-technikából* állt. A szabadban folyó edzés nem sokban különbözött a felnőttekétől, csak az edzésmennyiség volt kevesebb. Az edzők arra törekedtek, hogy a fiúk a legkiválóbb szovjet ugrók technikáját sajátítsák el. Persze, le kellett mondaniok bizonyos technikai követelményekről az elégtelen húzó- és tolóerő, valamint elrugaszkodó-erő miatt.

Hangsúlyozzák a szerzők, hogy az ugrásban csak olyan „egyszerűsítések" engedhetők meg, amelyek nem ellentétesek a helyes végrehajtás egyetlen részletével sem, s nem zavarják a mozgások koordinálását.

Néhány megjegyzés az iskolai testnevelésről

— az Egyesült Államokban

(1956 októbere után távozott el innen egyik fővárosi testnevelő tanárnőnk is. Férjével Amerikában kötött ki. Nevét nem említjük meg, mert nem akarjuk, hogy odakint kellemetlenségei támadjanak. Magánleveléből közlünk néhány érdekes és megszívlelendő részletet.)

„A város, ahol először letelepedtünk: textilközpont volt egykor. Az 1948-as gazdasági válság tönkretette. Az óriási gyár leköltözött délre, ahol alacsonyabb az órabér. Üresen tátonganak és pusztulóban vannak a hatalmas gyárépületek. Kiábrándító látvány."

„Elhelyezkedésünk a menekültügyi hivatal útján történt. Ennek vezetője egy magyar származású ember volt. Alaposan becsapta a diszszidenseket: az angolul nem tudó szerencsétleneknek annyit hazudott, amennyit csak tudott. Engem többször becsapott: egy iskolába azzal helyezett el, hogy ott szükség van még egy tanárra és így állandó alkalmazáshoz jutok. Az igazgatónő később közölte, hogy félrevezettek. Ő csak egy időre vállalt, amíg állandó állást nem tudnak nekem szerezni. Az iskolaév befejezése után jött az álláskeresés. Teljesen kilátástalannak bizonyult álláshoz jutni."

Megemlíti a levélíró, hogy a „jó magyar" vezető a város által a magyaroknak juttatott anyagi segítséget a magáénak tekintette, kölcsönként adta tovább és később visszakövetelte a maga részére.

„Az iskolában, ahol tanítottam, csak zsebpénzt kaptam, holott ugyanolyan óraszámban dolgoztam, mint a többiek. — Hogy mennyi nehézségem támadt a nyelvvel, azt nem kell külön mondanom. Viszont egyre jó volt ez az iskola: tapasztalatot szereztem, s láthattam, hogy milyen egy valóban igen előkelő és gazdag amerikai iskola. A lányok szerettek és megbecsültek, s az év végén egy teniszfelszerelést kaptam tőlük ajándékba, kollégáim epeömlése közepette."

„Az amerikai testnevelésről elfogadható jellemzést nyújtani ennek az egy évnek alapján nem tartom illomosnak. Annyit azonban mondhatok, hogy mint mindenben, a testnevelésben is nagyok a különbségek az egyes államok, sőt városok között. Nincs egységes nevelési rendszerük. A testi nevelés sem egységes, s iskolatípusonként is különbözik. Az állami vagy községi iskolákban a testnevelésnek kisebb fontosságot tulajdonítanak, mint a magániskolákban. Általában a magániskolák, az ún. „private school"-ok nívósabbak. Anyagi okokból több pénzzel dolgoznak, jobb a felszerelésük és jobb tanerőket alkalmaznak. Általánosítani azonban itt semmit sem lehet. Ahány ház (ahány iskola), annyi szokás.

Ahol én tanítottam, az USA viszonylatban is valóban igen előkelő és jóhírű ún. academy volt. Academy a középiskola egyik fajtája. Innen különbözeti vizsga nélkül mehetnek a tanulók az egyetemekre. Nagypénzű emberek, milliomosok gyermekei járnak ide, akik meg tudják fizetni a roppant magas tandíjat. Ez volt az oka, hogy eddig nem látott gazdagságot és fényűzést találtam ott."

„Az iskolai testnevelés gerince a tánc és a sport, vagy ahogy mi nevezzük: sportjátékok. Téli időben a torna csak szabadgyakorlatokból és talajgyakorlatokból állt. Azt is külön-külön tanították és nagyon primitív fokon. Tavaszi és nyári időszakban a súlyponti tárgy a tenisz volt, a játékok közül a baseball és a lacrosse. Valami kevés atletikát is tanítottak, de minden rendszeres felépítés nélkül."

Az órák délután voltak; a növendékek szabadon választottak két sportágat, annak az óráit látogatták. Fejlettségi fok szerint alakították ki az egyes csoportokat; az egyes csoportoknak minden nap volt testnevelési órájuk. Ragyogó dolog! Mindennek azonban csak a morzsáit lehetett megtalálni a többi iskolában.

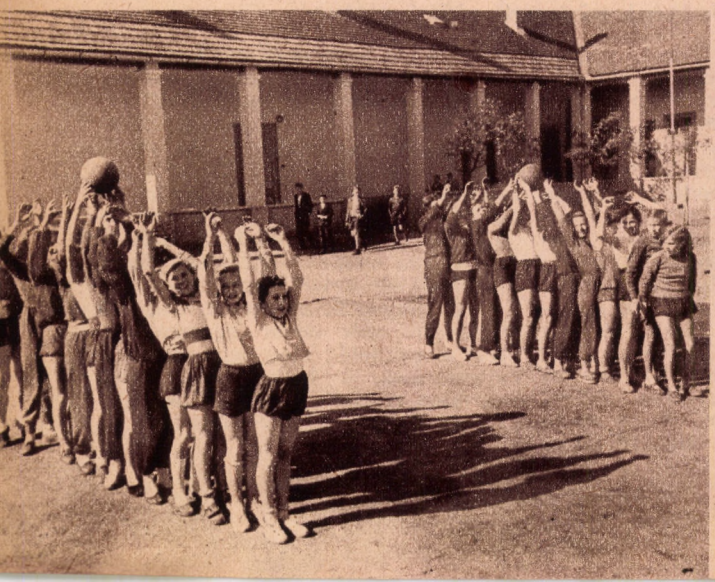
A tanárok munkájáról nem sok jót írhatok, bár látszott, hogy jobb szakemberek. Az oktatási munkájuk csak gyakoroltatásnak felel meg, minden módszeres felépítés (bemelegítés stb.) és oktatás nélkül.

Ennek tulajdonítható, hogy az én módszerem meg a gyerekeknek volt szokatlan. Bár keménynek tartották, de azért tetszett nekik.

Már jeleztem, hogy szakítottam az iskolával. Amikor annyira tudtam beszélni a nyelvet, hogy meg tudtam értetni magam, elmentem az állásközvetítő hivatalba, s így közvetítettek ki a mostani munkahelyemre. Egy keserves hónapig buszoztam két város között éjszaka, mivel az esti műszakban dolgoztam, de boldog voltam, hogy dolgozhatom. Valamit a gyáramról: édes és sós süteményeket gyártunk. Én az édességrészben dolgozom. Most, hogy már tájékozottabb vagyok az üzemek terén, megállapíthatom, hogy a többihez viszonyítva nehéz munka, mert állva kell dolgozni és nagyon gyorsan, mivel futószalag diktálja az iramot. Jó szervezetemnek hála — minden zökkenés nélkül szoktam meg ezt az átváltást.

Most írhatnék arról, mit nyújt a kapitalista rendszer a munkásnak? Milyen egészségügyi támogatást nyújt? Milyen a munka és a pihenés viszonya? Válaszolhatnék mindezekre, de nem teszem, nehogy azt higgyék, hogy a kommunista agitátor ébredt fel bennem. A véleménynyilvánítás különben is veszedelmes itt, mert hamar rád sütik, hogy — kommunista vagy"...

Labdaadogató váltó fej felett és váltás
(Kozák Lajos felvételei)





IFJÚ ATLÉTÁK
gyorsaságának fejlesztése

Írta: V. KANAKI

Az atléták edzésében bizonyos hibák vannak, mert még nem használják fel a korszerű módszereket a gyorsaság fejlesztésére. A kezdő és az ifjúsági atléták edzésein kevés figyelmet fordítanak a gyorsaság fejlesztésére. A gyorsaság fejlesztésére szolgáló gyakorlatok a különböző szervekben és rendszerekben funkcionális és morfológikus változásokat okoznak. A szervezetnek ily módon való átállítására viszonylagosan hosszú időre van szükség. Ha az atléta későn szakosítja magát a vágtázásban, nincs ideje arra, hogy magasabb gyorsasági színvonalat érjen el.

A gyorsaság fejlesztésére a legkedvezőbb életkor a 11—16 év. Speciális edzés nélkül 15—16 éves életkor után nemcsak csökken a gyorsaság fejlődésének iramа, hanem bizonyos mértékben állandósul is a gyorsaság.

Az ifjú atléták gyorsaságának fejlesztését anatómiai, fiziológiai és pszichológiai sajátságaik tekintetbevételével kell végeznünk.

Nem szabad a serdülők foglalkozásánál azokat a tipikus gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat alkalmaznunk, amelyeket felnőtteknél alkalmazunk, hanem különböző formában ható gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat kell beállítanunk. A gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat alkalmazni lehet és alkalmazni is kell a termi edzések fő részében és bevezető részében. Ez különösen vonatkozik a gyermeksport-iskolákra, amelyekben a bevezető részre 40—50 percet fordítanak.

A gyermek sportiskolák edzéseinek elemzése azt mutatja, hogy csak néhány tapasztalt oktató alkalmaz gyorsasági gyakorlatokat az óra bevezető részében. Ezeket a gyakorlatokat általában egy iramban végzik és viszonylag hosszabb ideig — amíg a növendékeken a fáradtság jelei nem mutatkoznak. Ilyen módszernél kevés hatás várható a gyorsasági gyakorlattól.

A serdülők gyorsaságfejlesztő módszerének tanulmányozására kísérleti csoportot létesítettünk gyermeksportiskolai 12—15 éves tanulókból. A kísérleteket négy hónapon keresztül végeztük. Ellenőrző csoportként megfigyeltük egy másik gyermeksportiskola hasonló típusú csoportját.

A termi edzésnél általunk alkalmazott gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat három csoportba oszthatjuk.

Első csoport: mozgásgyorsaság fejlesztő gyakorlatok, amelyek a készség javulását szolgálják azáltal, hogy a központi idegrendszerben időleges feltételes reflexkapcsolatot létesítenek. E csoporthoz olyan gyakorlatok tartoznak, amelyeket gyors iramban — helyben, járás közben és futással hajtunk végre: gyorsfutás, futógyakorlatok, mozgásos játékok és váltófutások.

Második csoport: reakció-gyorsasági gyakorlatok, melyek gyorsítják a válasz-reakciót az előre megállapított hang vagy szóbeli jelzésre. Az ilyenfajta gyakorlatoknak többszöri ismétlése szintén javítja az idegfolyamatok mozgékonyságát és ennek alapján az atléta felkészültségét arra, hogy gyorsabban végezze el a mozgást a részére új, váratlan feltételek között. Ebben a csoportban olyan gyakorlatok vannak, amelyek váratlan elemeket tartalmaznak. Ilyenek például: futás vagy járás közben jelzésre 180—360 fokos fordulat; a futás vagy járás irányának megváltoztatása; jelzésre különböző mozgásoknak végzése; álló és térdelő rajtok.

Harmadik csoport: gyorsasági és erőkifejlesztő gyakorlatok. Ehhez a csoporthoz tartoznak: különböző ugrógyakorlatok féllábon és pároslábon; különböző ugrások tömött labdán át; futások és ugrások ugrókötéllel; pároslábú és féllábas ugrások tornapadon.

A serdülők gyors elfáradása miatt a gyakorlatokat csoportokba osztottuk és külön-külön alkalmaztuk őket — az óra bevezető részének kezdetén, közepén és végén, s az egyes gyorsasági gyakorlatok között lazítógyakorlatokat és járást is alkalmaztunk. A gyakorlatok végrehajtásának üteme változott fokozódó gyorsulással vagy egyszeri és kétszeri gyorsítással. Az iram következetesen gyorsult foglalkozásról foglalkozásra, egészen a határgyorsaságig. A gyorsaságfejlesztő gyakorlatok mintegy 15—20 százalékát tették ki a bevezető rész összes gyakorlatainak.

Az ellenőrző csoportnál a megszokott formában végezték az edzést — a gyorsaságfejlesztő gyakorlatok hangsúlyozása nélkül.

A kísérleti csoportnál az edzés bevezető részében alkalmazott gyorsasági gyakorlatoknak jellege, száma és adagolása függött az óra tervétől és az edzés fő részének tartalmától.

Az első gyakorlat-sorozat 8—10 részből állott és a bevezető rész kezdetén végezték, rögtön a különböző karmozgásokkal tarkított járás és lassú futás után. Ebben a sorozatban voltak mozgásgyakorlatok és reakció gyorsasági gyakorlatok, valamint futógyakorlatok, különböző irambam.

Az első sorozatban a következő gyakorlatok lehetnek: 1. Járás olyan gyors karkörzéssel, ami a lépés iramának legkevesebb kétszerese; 2. Járás váratlan elemekkel tarkítva, jelzésre lehajlás, ujjakkal a talaj érintése anélkül, hogy lassítanánk lépésünk ütemét, vagy átkúszás az előttünk álló lábai között; 3. A bordásfalnál állva kézzel támaszkodás és gyors helybenfutás; 4. Futás közben különböző ugrások — rendes futásra átmenettel; 5. Terpeszben, karral a futómozgás utánzása. 6. Aprózó lépéssel helybenfutás, jelzésre átmenet futásba.

Második sorozat: ebben kevesebb gyakorlat volt, az edzés bevezető részének közepén végezték, a hajlékonysági, az ügyességi és az erőgyakorlatok után. Általában gyorsasági és erőfejlesztési gyakorlatokból állt: 1. Pároslábú és féllábas ugrások 1—1,5 méterre egymástól felállított 4—6 tornapadon át; 2. féllábas ugrás tömött labdán át; 3. gyors féllábas ugrások tornapadon át.

Harmadik sorozat: ezt az edzés bevezető részének végén végezték, az aktívan dolgozó izmok feszültségének levezetésére. Ebben 2—3 futógyakorlat volt — rövid idejű futással, járás és futás váratlan elemekkel.

Például: 1. Futás hátul felcsapódó lábakkal, majd átmenet futásba; 2. A Fekete-fehér játék változatokkal. 3. Könnyed, fokozódó futás.

Minden gyakorlatsorozatot kétszer-háromszor megismételtek. A gyorsasági gyakorlatok között végeztek lazítógyakorlatokat és rövid járásokat is.

Megfigyeléseink szerint a serdülők a sorozatokban alkalmazott gyakorlatokat nagy intenzitással és viszonylag nagy terjedelemben végezték és nem csökkent a munkabírásuk sem.

A mozgási reakció lappangási időszaka — mely közvetetten jellemzője az agykéregben végbemenő idegfolyamatok dinamikája változásának — tartamának kiegészítő vizsgálatai azt igazolták, hogy a kísérleti csoport nem fáradt el. A kapott adatok a serdülők mozgásreakció gyorsaságának javulását mutatták, növekedett mozgékonyságuk, idegfolyamataik kiegyensúlyozottabbak lettek.

Az eredmények megállapítására normákat teljesítettek mind a kísérleti csoport tagjai, mind az ellenőrző csoport tagjai. Az ellenőrző gyakorlatok azt mutatták, hogy a kísérleti csoport tagjainak jelentékenyen fejlettebb volt a gyorsasága, mint az ellenőrző csoport tagjaié.

Jogosan javasoljuk a leírt gyakorlatokat széleskörű alkalmazásra a termi edzés bevezető részében azzal, hogy gyors és változó irambam végezzük őket.

(Megjelent a Legkaja Atletyika, 1958. 1. számában. Friss József fordítása.)

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Ф. МЕЗЁ: Олимпийские идеи 3
Г. БАЛИНТ: Эксперименты дозировки витаминов в г. Сегед 6
Й. САБО: Письмо из Каира 8
Ф. ХЕПП: Как работают советские спортивные школы? 9
Л. ХОППЕ: П. Вайда и венгерское физическое воспитание 10
Й. ОЧАИ: Перспективные планы издательства венгерских спортивных книг 13
Древние следы наших видов спорта по прыжкам и по метанию (I. Рат-Вег) 16
О. Винце: Новый электрический аппарат для измерения результатов 17
Й. ЭРДЭШ: К чему готовятся в спортивной клинике? 18
ОЗОРАЙ-ШТЭЙГЕР: Известные учителя венгерского фехтования напр. К. Фодор 20
П. Й. Надо спасти теннис 21
Веселый спортивный журнал 24
Л. ШОМОРЬЯЙ: Мы должны устранить противоречия в школьном физическом воспитании 25
Й. БАРНА: Помощь коллектива родителей в интересах развития школьного спорта 25
И. Шош: Освобождение от занятий по физическому воспитанию 26
Дь. НАДЬ: Традиционное спортивное соревнование в смешанных (для мальчиков и девочек) в школах 27
Й. МОЛЬНАР: Посещение Рима 35

INHALTSVERZEICHNIS

Dr. F. MEZŐ: Der olympische Gedanke 3
G. BÁLINT: Vitamindosierungs-Experimente in Szeged .. 6
J. SZABÓ: Brief aus Kairo 8
F. HEPP: Wie funktionieren die Sportschulen in der UdSSR? 9
L. HOPPE: P. Vajda und die ungarische Körpererziehung 10
J. ÓCSAI: Zukünftige Pläne des ungarischen Sportverlags 13
Die Urspuren unseres Wurf- und Sprungsportes (I. Ráth-Végh) 16
O. VINCZE: Neuer elektrischer Trefferanzeiger 17
J. ERDÖS: Neue Vorbereitungen auf der Sportklinik 18
OZORAY—STEGER: Die Lehrmeister des ungarischen Fechtsportes: K. Fodor 20
P. J.: Tennis muss gerettet werden 21
Lustige Sportrundschau 24
L. SOMORJAY: Widersprüche sollen aus der Schulkörpererziehung abgeschafft werden 25
L. BARNA: Die durch den Elternbeirat dem Schulsport geleistete Hilfe 25
I. SÓS: Enthebungen vom Turnen 26
GY. NAGY: Traditionelle Sportwettkämpfe in den Koedukationsschulen 27
J. MOLNÁR: Auf Besuch in Rom 35

TABLE DES MATIÉRES

F. MEZŐ: La pensée olympique 3
G. BÁLINT: Expériences tendant au dosage de vitamine à Szeged 6
J. SZABÓ: Lettre des Caires 8
F. HEPP: Comment les écoles sportives en URSS fonctionnentelles? 9
L. HOPPE: P. Vajda et l'éducation physique hongroise .. 10
J. ÓCSAI: Plans futurs de l'édition sportive hongroise .. 13
Traces séculaires de notre sport de sauts et de lancers (I. Ráth-Végh) 16
O. VINCZE: Nouvel appareil de signalisation électrique .. 17
J. ERDÖS: Qu'est-ce qu'on prépare à la clinique sportive? 18
OZORAY—STEGER: Les maîtres de l'escrime hongroise: K. Fodor 20
P. J.: Tennis doit-être sauvé 21
Actualités sportives joyeuses 24
L. SOMORJAY: Il faut faire disparaître les contradictions de l'éducation physique scolaire 25
I. BARNA: L'aide prêtée par la collectivité des parents au sport scolaire 25
I. SÓS: Exemptions de l'éducation physique 26
GY. NAGY: Compétitions sportives traditionnelles aux écoles de coéducation 27
J. MOLNÁR: Visite à Rome 35

CONTENTS

F. MEZŐ: The olympic idea 3
G. BÁLINT: Experiments of vitamine dosage in Szeged 6
J. SZABÓ: Letter from Cairo 8
F. HEPP: How do the Soviet sporting schools fonction? .. 9
L. HOPPE: P. Vajda and the Hungarian physical education 10
J. ÓCSAI: The future plans of the Hungarian sporting edition 13
Old traces of our jumping and throwing sports (I. Ráth-Végh) 16
O. VINCZE: New electric touch-recording apparatus 17
J. ERDÖS: What are we preparing at the sports clinic? 18
OZORAY—STEGER: The masters of Hungarian fencing: K. Fodor 20
P. J.: Tennis must be saved 21
Joyful sporting world news 24
L. SOMORJAY: Let us abolish the contradictions in the school physical education 25
I. BARNA: The help given by the parents' collective to the school sports 25
I. SÓS: Exemptions from the gymnastics 26
GY. NAGY: Traditional sports competitions at coeducational schools 27
J. MOLNÁR: Visite in Rome 35

December közepén jelenik meg a

SPORT ÉS SZÉPSÉG

128 oldalas, díszes fényképalbum a magyar sportfoto művészet remekeiből



Az új, diadalmas sportfotózás reprezentatív alkotásainak gyűjteménye

*

Minden sportember könyvtárának büszkesége lesz



Római látogatás

A Magyar Olimpiai Bizottság két tagja, Fehérvári Béla és Molnár József a közelmúltban megtekintette Rómában az olimpiai előkészületeket. E látogatás benyomásairól számol be az alábbi írás.

Egyre inkább Róma felé fordul a sportvilág figyelme és érdeklődése. Bár majdnem két év választ el a XVII. olimpiai játékok megnyitó napjától, mégis „olimpiai lázba" jönnek már különösen azok, akik láthatták az előkészületeket, az olimpiai játékok színhelyének munkálatait. Összefoglalva ezt mondhatnám én is: olimpiai játékokat még nem rendeztek oly légkörben és oly csodálatos létesítményeken, mint ahogy az Rómában várható.

A római birodalom fennmaradt történelmi nevezetességei, épületei, szobrai, arénái, szinte minden lépésünknél megállítanak és szinte a klasszikus ókor hangulatába ringatnak. Közben azonban a már meglevő és még építés alatt álló sportlétesítmények korszerűségükkel a modern kor építészeti remekműveit képviselik. A nagy múlt és a legmaibb ma szerencsés találkozása lenyűgöző.

Róma sportközpontja a város északnyugati részén, lágy vonalú dombok tövében, a Tiberis partján áll, illetve épül.

A Foro Italicón — ahogy ezt a sportközpontot nevezik — találjuk a 100 000 nézőt befogadó, korszerűen épített olimpiai stadiont, amelyet 1953-ban avattak fel. Nekünk különösen emlékezetes volt ez a nap, hiszen labdarúgó válogatottunknak — nem számítva olimpiai (amatőr) csapatuk fölött 1952-ben aratott győzelmünket — 27 év után ekkor sikerült először diadalmaskodnia az olasz válogatott felett, mégpedig 3:0-ra.

Az olimpiai stadion közvetlen tőszomszédságában van a Márvány-stadion. A két stadiont aluljáró köti össze. Látványosság szempontjából a Márvány-stadion a legszebb. A mintegy 30 000 néző befogadására, labdarúgó, gyephoki mérkőzések, atlétikai versenyek rendezésére alkalmas művészi alkotás valóban páratlan a világon. A nézőtér hófehér márványból épült. A nézőtér feletti részen a pályát köröskörül 2,5 méter magas — egymástól 6—8 méterre álló, sportolókat ábrázoló — márványszobrok övezik. A dombok lankáinak simogató zöldje, a stadionnak az alpesek hómezőit felülmúló ragyogó fehérsége, Róma azúrkék ege és a mindezt bearanyozó napsugár nemcsak e látvány és színhatások rabjává tesz, hanem akaratlanul is a régi olasz mesterek festményeit, zenéjét, dallamait, művészetét idézi fel.

Mindettől 100 méterre egy kisebb méretű, két medencével rendelkező uszoda áll és közvetlenül mellette épül a 20 000 nézőt befogadó korszerű nyitott uszoda 3 medencével. Az olimpiai falu épülő ultramodern épületei ide mindössze 10 percnyire vannak. Ezek környezetében készül egy új labdarúgó-stadion; már készen áll a 4000 nézőt befogadó fedett csarnok s öt-hat olyan pálya, amelyeken az edzési lehetőségek teljesen kielégítőek lesznek.

E sportközponttól mintegy 7—8 km-re bonyolítják le az olimpiai műsor többi részét. A kongresszusi teremben, az 1955. évi vívó-világbajnokság színhelyén rendezik a vívószámokat, 2 percre innen épül az új, nagy fedett csarnok, 15 000 néző befogadására. Ugyanitt építik a kerékpáros pályát, amely a világ legmodernebb velodromja lesz — valószínűleg faborítású. Építenek továbbá itt két sportkombinátot szabadtéri sportok számára, elsősorban szintén edzések céljára.

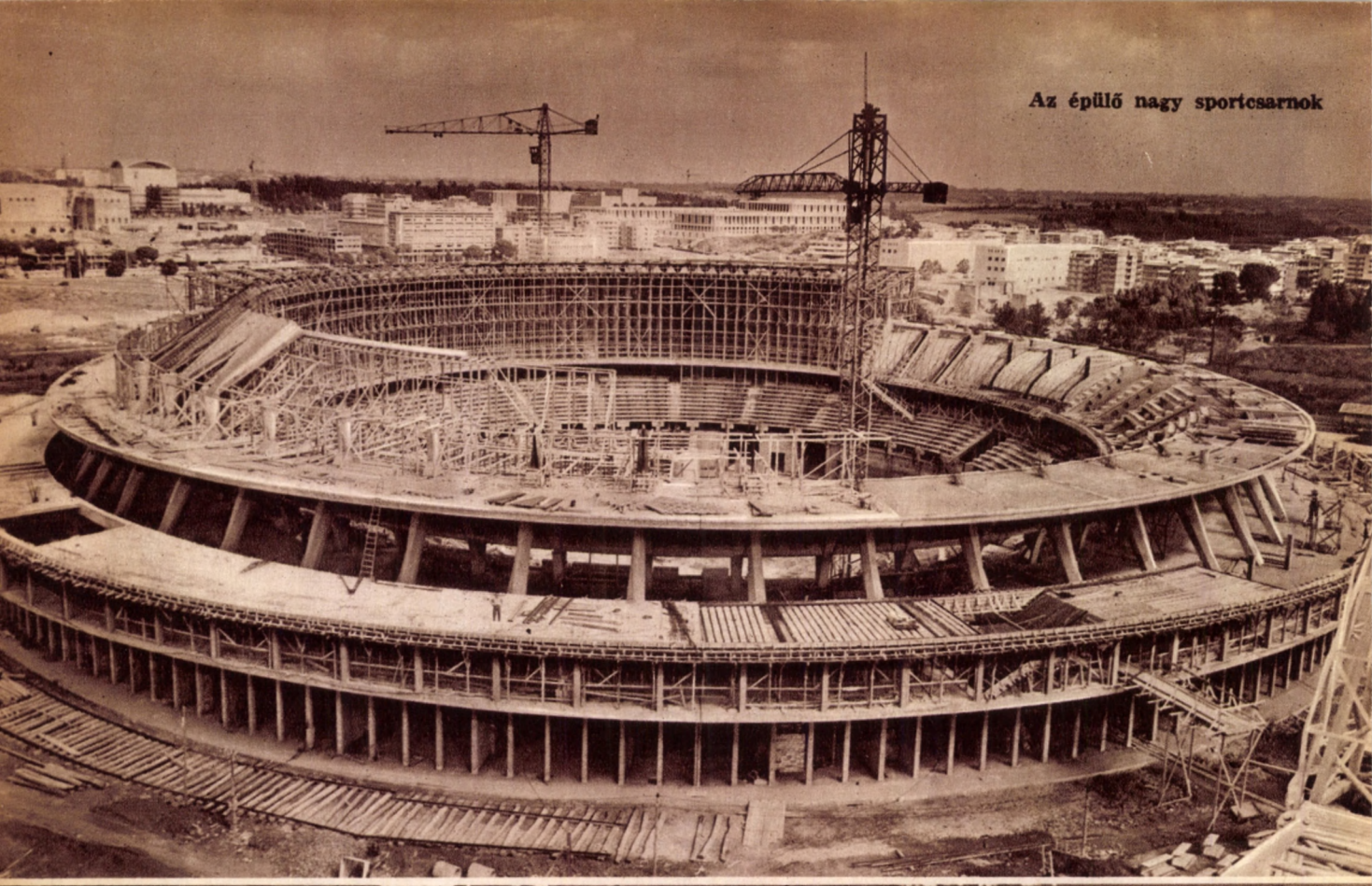
Meg kell emlékeznünk a torna és a kötöttfogású birkózás színhelyéről, a Caracalla-fürdőről. Az ősrégi római romok között, pinea fák ligetében hatalmas „műanyag sátrat" állítanak fel. Ennek oldalfalait jó idő esetén felhúzzák, esőben viszont zárt helyiséggé alakítják át, mintegy 8—10 000 néző számára. Maga a környezet gyönyörű, kérdés azonban, hogy az építmény a sport céljaira mennyire felel majd meg.

Nem is kívánom részletesen taglalni a római előkészületeket, csupán érzékeltetni óhajtom, hogy létesítmények tekintetében a Szervező Bizottság igen kedvező helyzetben van. Ez az olimpia előtt és alatt nagymértékben megkönnyíti majd a rendezők dolgát és végre egyszer az olimpiára kiérkező versenyzők igazán megfelelő edzéslehetőségekhez jutnak!

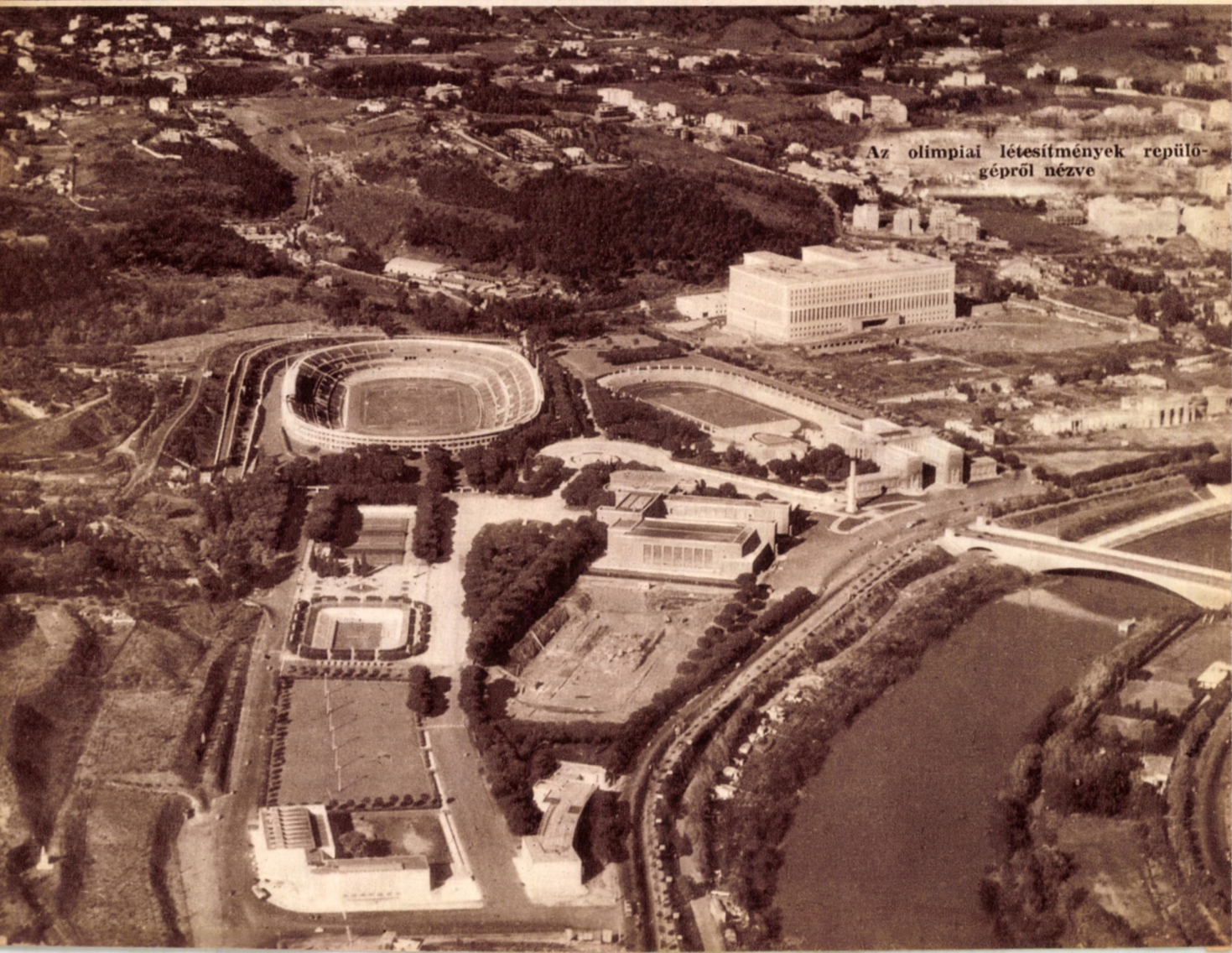
Még egy érdekes és nagyszerű újítást említek meg a sok közül. Ez főleg a sportkutatók számára lehet különösen érdekes. A Szervező Bizottság az olasz egészségügyi szervekkel együtt modern laboratóriumot szerel fel, amelyben az olimpiai játékokra érkező versenyzőket antropológiai vizsgálatoknak vetik alá, illetve őket erre felkérik. A vizsgálat célja annak megállapítása, hogy milyen testalkatú sportolók érik el a legjobb sportteljesítményeket az egyes sportágakban, illetve milyen testalkat a legalkalmasabb magasszintű sportteljesítmények elérésére.

Róma tehát készül az olimpia megrendezésére. Emellett azonban azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a rendezés előkészületének hátterében az olasz sport is hatalmas erőfeszítéseket tesz, hogy fiai sikerrel szerepeljenek.

Molnár József



Az épülő nagy sportcsarnok



Az olimpiai létesítmények repülőgépről nézve