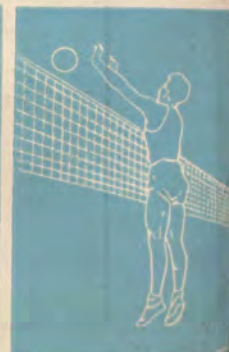


SPORT ÉS TESTNEVELÉS

IV. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM
1952. JANUÁR
ÁRA 3 FORINT



SPORT és TESTNEVELÉS

A Magyar Népköztársaság minisztertanácsa mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottság havi folyóirata.

Szerkesztőbizottság: Tapolczai Jenő, Béres Tibor, Kovács Géza, Kunsági Viktor, Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv és Tóth Róbert. Felelős szerkesztő: Pásztor Lajos. A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat vezetője. Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, VII., Rákóczi-ut 50., I. emelet. Távbeszélő: 220—082, 220—699

Előfizetési díj egy évre 36 forint, fél évre 18 forint. Egves szám ára 3.— forint. Csekk számlaszám: 936.559.

IV. évfolyam. 1. szám. 1952. január

TARTALOM

Oldal

- 1 A Szovjetunió káderképző intézményei (Hámori László)
- 4 Sportversenyek rendezése a Szovjetunióban (Kertész Istv.)
- 6 Kerékpáros repülők pályaedzése II. (Ippolitov)
- 8 A műugrás honvédelmi jelentősége (Dömény László)
- 9 Mit tanultak műkorcsolyázóink berlini edzőtáborozásukból (Szollás László dr.)
- 12 Céllövősportunk helyzete az olimpia előtt (Balogh Ambrus)
- 14 Vívóink a Szovjetunióban (Bay Béla)
- 16 A XIX. szovjet sakkbajnokság (T)
- 17 Labdarugásunk egy esztendejének tanulságai és iránymutatása (Mándi Gyula)
- 20 Falusi sportkörök téli foglalkozása (S)
- 23 Néhány tanulság a szovjet röplabdacsapat játékból (Spányik József)
- 25 A gyorsaság, a küzdőkészség és a kombinációs képesség szerepe a küzdőjátékokban (Bakonyi Ferenc dr.)
- 28 Az iskolai testnevelés szervezeti formái (Cseke Dénes)
- 29 Városi és falusi sportolók találkozása (L. Oszipov)
- 30 A síléc helyes kiválasztása (Novák Ferenc)
- 31 Testnevelés és sport az ipari tanulóképzés szolgálatában (Nagy György)
- 33 Egységes rendszerű sportegyesületeink első éve (Szederkényi Rezső)
- 36 A Vasas SE mérlege (Rosner Győző)
- 38 Eredmények és hibák a Vörös Meteor 1951. évi munkájában (Kiss Tibor)
- 41 Az újrendszerű kosárlabdabajnokság döntőjének tanulságai (Hepp Ferenc)
- 44 Természetjárás
Tájékozódás télen, ködben (Szegevári Gusztáv)
- 46 Neveljünk minél több természetjárót (Borsi Lőrinc)
- 47 A nagy hazafi, nagy sportbarát (F. Agapov)
- 48 A természetjáró versenysport (Páli Tivadar)

Hungária Hírlapnyomda, Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky-út 34.
Felelős: Daka István.

Készült: 11.000 példányban.

A Szovjetunió káderképző intézményei

A Szovjetunióban a testnevelés és sport órái jelentőségre telt szert, hatalmas fejlődést ért el és az egész dolgozó nép ügyévé vált. A Bolsevik Párt és a szovjet kormány minden lehető megad a testnevelés és sport fejlesztésére. Az a magyar sportküldöttség, amely a közelmúltban tanulmányutat tett a Szovjetunióban, mindezzel tapasztalta, hogy a munkások, parasztok, értelmiségiek, a fiatalok milliói sportolnak, tökéletesítik tudásukat, felkészülnek a munkára és a háza védelmére. A Szovjetunió testnevelésének és sportjának fejlődését különösen fokozta a Bolsevik Párt Központi Bizottságának 1948. december 27-i nagyjelentőségű határozata. A határozat legfőbb feladatul a következőket tűzte ki:

1. A tömegsportmozgalom kiépítését, az ifjúság legszélesebb tömegének bevonását a testnevelésbe és sportba;

2. az élsportolói eredmények színvonal emelését és ennek alapján a legfontosabb sportágakban a világbajnoki címek elnyerését, világsúcsok elhódítását.

Ezt a határozatot — amely a Bolsevik Párt és személyesen Sztálin elvtársnak a szovjet népi testi fejlődése feől való gondoskodását bizonyítja — széles körben megtárgyalták. A pártelhatózat végrehajtásáért a párt, a szovjetek, a Komszomol, a szakszervezetek, a sportegyesületek, a tanintézetek értekezleteket hívtak össze, hogy megvizsgálják, mik a lehetőségek magasabb teljesítmények vállalására.

A pártelhatózat végrehajtását segítették elő a testnevelési káderek tömeges kiképzésével. A sportolók millióinak felkészítését a GTO-próbák letételére, a minőségi sport színvonalának további emelését a szakemberek, minősített és társadalmi oktató káderek tízezrei teszik lehetővé. A szakemberek és minősített káderek képzésére a tanintézetek egész sorát hozták létre. A testnevelés és a sport magas színvonalra nagymértékben a jól

képzett vezetők és oktató káderek munkájának eredménye.

Tanulmányútunk során mindezt olyan sportvezetőkkel, testnevelő tanárokkal, edzőkkel, játékvezetőkkel találkoztunk, akik szakmájukban tökéletesen jártasak, nagyszerűen képzettek. Az alapos felkészültségről nemcsak a nagy sportkörök edzői, vagy a testnevelési egyetem tanárai tettek tanúbizonyságot, hanem a kisebb sportkörökben, kolhozokban is ezt tapasztaltuk.

A Szovjetunió testnevelésében és sportjában igen fontos helyet foglal el és alapvető feladat a szakkáderképzés. Széleskörű szervezettséggel többirányú és fokú képzés folyik a káderképző intézményekben, ahol évenként kb. 10.000 vezetőt és oktatót képeznek ki. A testnevelés és sport rohamos fejlődése a vezető és oktató káderek nagy számának kiképzését teszi szükségessé.

A káderek képzésére alsó-, közép- és felsőfokú káderképző intézményeket állítottak fel, így 13 testnevelési egyetemet, illetve főiskolát, a moszkvai, leningrádi és kievi testnevelési egyetemen levelezőosztályt, a moszkvai testnevelési egyetem 13 fiók levelező intézetét az egyes köztársaságokban, három testnevelési tudományos kutató intézetet, 39 testnevelési technikumot, azonkívül sportvezetőképző iskolát, edzőképző főiskolát, a pedagógiai főiskolákon testnevelési tanszékeket.

Társadalmi káderképző tanfolyamokat rendeznek edzők, játékvezetők, versenybírák, testnevelési szervezők részére és így biztosítják a sportmunka zavartalan ellátását, a kifűzött feladatok megvalósítását.

A KÁDERKÉPZÉS SZERVEZÉSE ÉS IRÁNYÍTÁSA

A szakkáderképzés irányító szerve az Összszövetségi Testnevelési és Sportbizottság részéről a Testnevelési Tanintézetek Hivatala és a Szakkáderképző Alosztály.

A Népoktatásügyi Minisztérium részéről a testnevelési hivatal irányítja és szervezi a szakkáderképzést. A pedagógiai iskolákon és a pedagógiai főiskolákon folyó káderképzést az Összszövetségi Testnevelési és Sportbizottsággal szoros együttműködésben végzik.

Ebben a cikkben ismertetni kívánom a káderképző intézmények munkáját.

A TESTNEVELÉSI EGYETEMEK

A testnevelési egyetemek az Összszövetségi TSB-knek vannak alárendelve. Minden testnevelési egyetem szervezete és programja azonos.

Az egyetemeken kétirányú képzés folyik. Egyrészt *testnevelő tanárokat* képeznek ki és továbbképeznek a főiskolák testnevelési tanszékeire és a technikumokra, másrészt a *legmagasabb fokú edzőképzéssel* foglalkoznak.

A felvételi követelmények igen magasak. A hallgatók a 10. osztály elvégzése után kerülhetnek az egyetemre. A felvételi vizsga elméleti és gyakorlati követelményekből áll. A gyakorlati követelmények a GTO II. fokozatánál magasabbak. Az 1951—52-es tanévben a felvett hallgatóknak 50%-a a mesterfokozatú versenyzők és I. osztályú sportolók közül került ki. A négyévi tanulmányi idő folyamán a hallgatóknak II. osztályú sportolói minősítést kell szerelniük. A hallgatók a napi tanulmányi elfoglaltságon túl 2 órát arra fordítanak, hogy sportágukban a tudásukat kiszélesítsék. A III. és IV. évfolyamban történő szakképzés keretében edzőknek is kiképezik a hallgatókat az általuk szabadon választott sportágból. A testnevelési egyetemről kikerülő tanárok a legmagasabb edzői besorolást kapják.

Az egyetem munkájában igen fontos szerepet tölt be a Tudományos Tanács. A tanács a tanszékek tudományos kutató terveit vizsgálja meg és módszertani kérdésekkel foglalkozik, megtárgyalja a

tanszékek által elkészített tudományos munkát.

A tanszékeken belül a hallgatók tudományos szakkörei működnek. Ezek irányítják a hallgatók tudományos munkáját. A moszkvai testnevelési egyetem 22 tanszékét a legjobban képzett tanerők, professzorok, a pedagógiai tudományok jelöltjei és élsportolók vezetik.

A testnevelési egyetemek *levelezői osztályain* azok tanulnak, akiknek a sportvezetés és oktatás terén már nagy gyakorlati tapasztalatuk van, egyetemi képzettségük viszont még nincs. Ezek az osztályokon a program azonos az egyetemével, de a gyakorlati követelmények mérsékeltebbek, mert rendszerint idősebbek végzik el így az egyetemet. A tanulmányi idő 5 év, de rövidebb idő alatt is (3—4 év) el lehet végezni. Az egyetem levelezési osztályain többezren tanulnak, s ez szükségessé teszi külön levelezési intézeteknek a felállítását.

A testnevelő tanárok részére egész éven át 2—3 hónapos *továbbképző tanfolyamokat* rendeznek a testnevelési egyetemeken és így segítik további fejlődésüket. E tanfolyamokat olyan főiskolát végzett tanárok számára tartják, akik már 5—6 éve működnek. A tanfolyamon részvevő tanárokat a tanfolyam idejére felmentik az iskolai tanítás alól. A tanfolyamokon általános elméleti és módszertani kérdésekkel és több sportággal foglalkoznak. Rendeznek olyan tanfolyamokat is az egyes tanszékeken belül, amelyek egy-egy sportág technikáját és módszereit ölelik fel.

A KUTATÓ INTÉZETEK

A testnevelési tudományos kutató intézetek munkáját az Összszövetségi TSB irányítja. Az intézeteknek két főosztálya van.

1. *Sportosztály*. Ehhez a sportágak alosztályai tartoznak, így atlétika, torna, vízisportok, nehézatletika, sportjátékok stb. A sportosztály az intézet alapja. Főfeladata az, hogy tagjai a sporttapasztalatokat tanulmányozzák és következtetéseket vonjanak le. Az osztály szakértői együtt dolgoznak a válogatott csapatok, ifjúsági sportiskolák edzőivel, részt vesznek edzéseken és a versenyeken és ott tanulmányozzák a sportot.

2. *Tudományos Módszertani Osztály*. Az elméleti alapok kidolgozásával foglalkozik. Főfeladata a módszertani kérdések tanulmányo-

zása. Tanulmányozzák a GTO testnevelési rendszert, a kisgyermek és az iskolai ifjúság testnevelési módszereit, tanulmányozzák, hogyan szervezzék meg a sportmunkát a gyárakban, üzemekben, kolhozokban. Munkájukba bevonják a testnevelési egyetemek és a többi iskolák testnevelő tanárait és edzőket is. A testnevelést úgy tekintik, mint a nevelés fontos részét, ezért a testnevelés minden elméleti és gyakorlati kérdését együtt tanulmányozzák a pedagógiai kérdésekkel.

Az intézetek osztályain folyó tudományos kutató munkát elősegítik a gazdagon felszerelt fiziológiai, orvosi, ellenőrzési, sporttechnikai fénykép- és filmlaboratóriumok, valamint a tudományos könyvtár.

A moszkvai testnevelési tudományos kutató intézetben 100 tudományos munkás dolgozik és 30 aspiráns. Az aspiránsok ösztöndíjat kapnak és egyetemi végzettséggel kell, hogy rendelkezzenek. A jelöltek a testnevelési egyetemről, valamint az orvosi és biológiai egyetemről kerülnek az intézetbe. A tanulmányi idő 3 év. A tanulmányok befejezése után a pedagógiai, orvosi vagy biológiai tudományok jelöltjei címet kapják. A testnevelési egyetemekkel szoros kapcsolatot tartanak fenn és az intézet tagjai részt vesznek a testnevelési egyetemek tudományos értekezletein.

A moszkvai, leningrádi, kievi testnevelési egyetem mellett működik az egyéves sportvezetői iskola. Ezt az iskolát a vezetőkéaderek részére rendezik, akik vezetői rátermettségükkel bebizonyították, hogy tapasztalatuk van a párt és a Komszomol munkájában, vagy élsportolók. Itt képezik ki a köztársasági TSB-k elnökeit, elnökhelyetteseit, a megyei TSB-k elnökeit, a sportoktatási hivatalok vezetőit. A tanfolyammal párhuzamosan felkészülhetnek a résztvevők a testnevelési technikum, vagy a testnevelési egyetem anyagából való vizsgákra is. Az I. és II. évfolyam anyagából le is vizsgázhatnak és a levelezési osztályon folytathatják tovább tanulmányaikat.

EDZŐKÉPZŐ FŐISKOLÁK

A testnevelési egyetemek mellett működnek az edzőképző főiskolák. A tanulmányi idő itt 2 év. Az edzőképző főiskolának két fajtája van, az alap- és a különleges osztály.

Az *alaposztályra* csak azokat a hallgatókat veszik fel, akiknek középiskolai végzettségük van és legalább II. osztályú sportolók. Az iskola sportágak szerint, alosztályokra tagozódik. Közös tárgyak a pedagógia, az orvosi tárgyak és a marxizmus-leninizmus. A sportágak elméletének és gyakorlatának oktatása az alosztályok szerint kerül sorra. Az oktatás egyetemi színvonalon folyik. Napi 6 óra tanrendi elfoglaltságból 2 óra elmélet, 4 óra szakmai tárgy. Esténként önképzőkörökben a maguk sportágával és más sportágakkal, kiegészítő sportokkal foglalkoznak. Az edzőfőiskola sikeres befejezése után a hallgatók a legmagasabb fokú edzői minősítést kapják. Aki jó oktatói munkát végez, az jelentkezhet a testnevelési egyetem III. évfolyamára.

A *különleges osztályra* azokat a kiváló sportolókat veszik fel, akiknek nincs középiskolai képzettségük, csak 7 osztályt jártak. Az iskola tananyagának gyakorlati részében nincs különbség az alosztályéhoz képest, az elméleti tárgyak anyagának előadása azonban a testnevelési technikumok színvonalán folyik. Az iskola sikeres befejezése után a hallgatók középfokú edzői minősítést kapnak és a testnevelési egyetem I. évfolyamára is jelentkezhetnek.

A PEDAGÓGIAI FŐISKOLÁK TESTNEVELÉSI TANSZÉKEI

A pedagógiai főiskolákon kizárólag tanárképzés folyik, így itt edzőket nem képeznek ki. A 8—10 osztályú középiskolákban való tanításra képezik ki a tanárokat. A tanárképzés kétféle:

1. Testnevelési mellékszakos;
2. Testnevelési szakos (egyszakos).

Sok olyan pedagógiai főiskola van, ahol a kiképzés mindkét formája megvan. Mellékszakos képzés minden pedagógiai főiskolán folyik.

A *mellékszakos tanárképzés* három évfolyamon (I—III) 180 tanrendi és 250 fakultatív órában történik. Vannak azonban pedagógiai főiskolák, ahol ez előírt óraszámot az I. és II. évfolyamon végzik el. Cél az, hogy minél több másszakos középiskolai tanár is értsen a testneveléshez. A pedagógiai főiskoláról kikerülő tanár csak akkor taníthat testnevelést, ha a 250 fakultatív órán is részt vett. A III. és IV. évfolyamban kerül sor a tanítási gyakorlatokra, a másik tárgy tanításá-

gyakorlatával párhuzamosan. A többi sportágakban való kiképzés a sportköri foglalkozásokon kerül sorra. Erre igen nagy figyelmet fordítanak. A hallgatók hetenként 6 órát gyakorolnak a sportkör szakosztályaiban az általuk választott sportágban. A IV. évfolyamban vizsgát tesznek. A gyakorlati vizsga a GTO II. fokozata. Amennyiben a gyakorlati vizsgát nem teszi le a hallgató, akkor nem engedik elméleti vizsgára.

A testnevelési *egyszakosok képzésének* munkaterve a mellékszakosokéval azonos. Anatómiai és fiziológiai óraszámuk azonban nagyobb, mert ezeket a tárgyakat az iskolában ők is taníthatják. A mellékszakon lévő szaktárgyakon kívül még az úszást, a sportjátékot és a „zene a ritmikus nevelésben” című tárgyat is oktatják. A szaktárgyak száma kevesebb, mint a testnevelési egyetemen, de az egyes szaktárgyak óraszámja sokkal nagyobb. Amíg pl. a testnevelési egyetemen a torna összórászáma 360, addig itt 500. A tanszék tanárai az oktató és nevelő munkán felül tudományos kutató munkát is végeznek. A pedagógiai főiskoláról kikerülő tanárok részére a Népoktatási Minisztérium 2—3 hetes továbbképző tanfolyamokat rendez.

A középiskolai tanárok továbbképzésére a járáásokban, városokban kéthetenként tartanak konferenciákat, előadásokat és bemutató tanításokat.

A TESTNEVELÉSI TECHNIKUMOK

A középfokú káderképző intézményekhez tartoznak a *testnevelési technikumok*. Feladatuk a középfokú szakkaderek, testnevelő tanárok és edzők képzése. A felvételre kerülő hallgatók 25 százaléka nő. Az elnyert oklevél, a képesítés a középiskola 10. osztályáig (főleg 5—10. osztály) való tanításra jogosít. A kitűnő eredménnyel vizsgázók 5%-át a testnevelési egyetemre küldik felsőkáderképzésre. A kitűnő eredménnyel végzetettek a TSB-kbe és a sportegyesületekbe osztják be szervezői és vezetőmunkára. A tanulmányi idő itt 3 év. A középiskola 7. osztályának elvégzése után lehet jelentkezni felvételre. Felvételi vizsgát a kitűnő bizonyítvánnyal rendelkezők csak gyakorlatból tesznek. A gyakorlati követelmény a GTO I. fokozatán alapszik. A II. évfolyamtól szabadon választott sportágban szak-, illetve edzőképzés folyik. A III. évfolyam végén államvizsgát tesznek

és a vizsgarabocsátás feltétele az, hogy a jelentkező a választott szakképzési tárgyban a III. osztályú sportminősítést megszerezze. Ha II. vagy I. osztályú sportolói minősítése van, akkor a tanári képesítés mellé középfokú edzői képesítést is nyer.

A technikumokon 6 hónapos és 1 éves átképző tanfolyamokat is tartanak az alsófokú szakkáder középfokú képzése céljából. Számos technikumnak levelező osztálya is van. Az átképző tanfolyamok ideiglenes jellegűek; megszüntetik ezeket, ha az iskoláról kikerülő káderekkel biztosítani tudják a szükségletet.

TÁRSADALMI KÁDEREK KÉPZÉSE

A Szovjetunióban igen nagy figyelmet szentelnek a társadalmi káderek képzésére. Káderképző tanfolyamok elsősorban a szakszervezetek és sportkörök vonalán folynak. A tanfolyamok irányítását és ellenőrzését az illetékes TSB-k végzik. Az oktatás munkaidő után, az esti órákban történik. A társadalmi edzőket, játékvezetőket, versenybírákat a minősített sportolók köréből nevelik ki. A társadalmi edzők főfoglalkozású edzők irányításával dolgoznak.

A játékvezetők és versenybírák részére rendezett tanfolyamok 20—24 órássak. Az óraszám mindig a szakanyag mennyiségétől függ.

A sportköri munka sikeres elvégzését segítik elő a testnevelési szervezők (fizorgok). Képzésük 24 órás esti tanfolyamon történik. A fizorgok munkáját az üzemi tanács vezeti és irányítja. Különösen nagy a testnevelési szervezők hálózatának jelentősége az olyan üzemekben, ahol 2—3 szakmában dolgoznak. Ilyen helyeken összehangolják az egyes szakmák sportmunkáját, GTO szervezőmunkát végeznek, szakosztályokat, csapatokat szerveznek az üzemi versenyekre. A szervezők feladata továbbá az is, hogy a sportkör elnökségének irányításával megszervezzék az oktatást, az előadásokat, szemináriumokat. Testnevelési szervezőt az üzemek egyes műhelyeiben választanak. A testnevelési szervezők részére az üzemi sportkörök elnökségei szerveznek szemináriumokat, ahol az ország sporthelyzetét és az elkövetkezendő feladatokat ismertetik velük.

Az oktatókádereket nagyon megbecsülik. Az Összszövetségi TSB időnként kitüntetésben részesíti azokat, akik a testnevelés és sport fejlesztésében jó munkát végez-



A Szovjetunió nő-sportja messze kimagaslóan első a világon. Nem is ritkaság, hogy nagy nemzetközi viadalok női atletikai, torna, gyorskorcsolyázó, stb. versenyszámaiban minden helyezést szovjet versenyzők foglalnak el. A berlini FVB-n a gerelyvetés valamennyi helyezettje szintén szovjet atléta volt. Balról jobbra: Szmirnickája (III. lett), Nabokova (a győztes) és Zibina (II.)

nek. A legjobb testnevelő tanárokat, edzőket, játékvezetőket, versenybírákat és a sport más társadalmi munkásait a „testnevelés kiváló munkása” címmel tüntetik ki.

A testnevelés és a sportmozgalom állandó fejlődése érdekében az oktatókáderek tudják és ismerik feladataikat. Tudják, hogy feladatuk nemcsak az, hogy az ifjúságot a sport technikájának elsajátítására tanítják, hanem hozzájárulnak a rájuk bízott ifjúság hazafias neveléséhez, kifejlesztik bennük a forró hazaszeretetet, szeretetet Lenin—Sztálin pártja iránt.

A szovjet oktatók politikai és szakmai képzésük színvonalának állandó emelésével hozzájárulnak ahhoz, hogy a párt által a testnevelés és sport terén kitűzött feladatok sikeresen megvállósuljanak és olyan ifjúság alakuljon ki, amely erős, bátor és képes minden nehézség legyőzésére. Olyan ifjúságot nevelnek, amely építeni tudja a kommunista társadalmat és mindig kész hazája megvédésére.

A mi népi demokratikus országunk is nagyszerű körülményeket biztosít oktatókádereink számára ahhoz, hogy a kitűzött feladatokat eredményesen teljesítsék. Oktatókádereink azzal mutatják ki szeretetüket a párt és a kormány iránt, hogy erős, bátor, hazáját forrón szerető ifjúságot nevelnek, olyanokat, akik megállják helyüket a békeharcban.

Hámori László

SPORTVERSENYEK RENDEZÉSE SZOVJETUNIÓBAN

Szovjetunióban a párt a szocialista állam és személyesen Sztálin elvtársnak gondoskodása következtében a testkultúra ügy alakult ki, mint a szocialista kultúra elválaszthatatlan része.

Ez a fő elvi szempont mutatkozik meg a Szovjetunió testnevelési és sportmozgalmában, óvodától az egyetemekig, gyémekjátékoktól a legaprókékosabban kidőgözött magas-színvonalú versenyekig, amelyeket alkalmunk volt héthetes, tapasztalatokban gazdag tanulmányutunk ideje alatt megismerni, járásokban, megyékben, kolhozokban, úttörőtáborokban, Moszkvától Leningrádig gyakorlatban is.

Tanulmányutunk ideje alatt több versenyt néztünk meg és tanulmányozhattuk azok tökéletes megszervezését és lebonyolítását. Elmondották a szovjet elvtársak többek között azt, hogy maga a verseny tulajdonképpen már befejezése egy gondos, mindenre kiterjedő munkafolyamatnak, s arra a sportszervezők, sportolók hosszú időn át készülnek. Ebből eredően a versenyt lebonyolító szervezetnek mindenre kiterjedően fel kell készülnie, nehogy egy-egy becsúszó hibával a sikeres megrendezés! és ezáltal a részvevő sportolók eredményét veszélyeztessük.

Szovjetunióban a sportversenyek sikeres megrendezését már hosszú évek óta az évi sportnapár elkészítésével kezdik. Ezt a napárt rendszerint az előző év november havának elején bocsátják ki. Ezzel egy időben elkészítik a versenynapárba foglalt rendezvények pénzügyi fedezetének tervét is. Ezek után elkészítik és kiadják a másik döntő fontosságú okmányt, a versenykiírást. Ez felöleli és meghatározza a verseny egész rendszerét. A versenyek megrendezését három fő szakaszra bontják:

I. A verseny megelőző feladatai,

II. A verseny közvetlen lebonyolítása,

III. A verseny felszámolása (kiértékelése).

A versenyt megelőző feladatok elvégzésére operatív tervet készítenek. Ez a terv felöleli mindazokat a feladatokat, amelyeket a kezdésig el kell végezni. A tervben foglaltak irányítására és ellenőrzésére szervező bizottságot állítanak fel, kibővítve az illető sportág társadalmi szövetség szervező bizottságát. Ez évben például megrendezték a hagyományoknak megfelelően a főiskolások szpartakiádját és a szervező bizottság vezetésével Verezkop elvtársat az Össz-szövetségi TSB egyik helvetes elnökét bízták meg. A bizottság tagjainak sorában helyet foglaltak az érdekeltektől minisztériumok miniszterhelyettesei. A szervező bizottság a verseny előkészítő időszakában két-három hetenként tart rendszeres ülést, ahol beszámolnak a felelősök a sportegyesületek elnökei, a versenybírók elnöke, hogy hogyan állnak a jelenlegi időszakban az előkészületekkel.

Nemcsak a verseny színhelyének kiválasztását, annak ünnepségszerűségét, a szerek tökéletes rendbentartását, előkészítését tekintik fontos feladatuknak, hanem igen nagy gondot fordítanak a versenybírók, játékvezetők kiválasztására is, mert azok jó vagy rossz működése nagyban befolyásolja a rendezvények sikerét. A csapatjátékok játékvezetőit általában egy évre jelölik ki, úgyszintén az egyéni versenyek versenybíráit is legálább három hónappal előbb jelölik ki. Számukra sok esetben szemnárúmkat tartanak, hogy jól felkészülve működhessenek közre a verseny lebonyolításában.

Elmondották azt is a szovjet elvtársak, hogy a jó versenyelőkészítés szerves része a propaganda- és agitációs munka. Ennek vitére szintén bizottságot állítanak fel társadalmi aktívák bevonásával. Ennek a bizottságnak a vezetését és elnörségét az Össz-szövetségi TSB agit. prop. osztály egy munkatársa látja el. Gondoskodnak művészi falragaszok kibocsátásáról, az újságokat állandóan ellátják cikkekkel. Gondjuk van a falújságokra és nem feledkeznek meg a film útján történő propagandáról. Megszervezik azt is, hogy a versenyen részvevő sportemberek előadásokat, beszámolókat tartsanak már felkészülésükről, majd a verseny megnyerése esetén arról, hogy hogyan sikerült győzelmet aratniok. Ezeket az előadásokat saját munkahelyeiken és kolhozokban tartják. Ezek a beszámolók igen népszerűek és nagy mozgósító hatással vannak a tömegekre. A verseny befejezése után még továbbra is fontos szerepet töl be ez a bizottság, mert nyilvánosságra hozza az eredményeket, majd kéri a versenyt, megállapítja és nyilvánosságra hozza a történeti ányosságokat, hogy ezeket a jövőben ne kövessék el. Igen komolyan megbírálják a sportszervezők az edzők, játékvezetők, versenyzők munkáját, illetve teljesítményeit.

Hogy mindez, hogy megy a gyakorlatban, azt az olvasó elé tárják az alábbi sorok, amelyekben vázolak egy-néhány mérkőzést s leírok versenyt. Szeretném e sorokkal alátámasztani és megértetni az eddig elmondottakat:

Június 24-én, vasárnap érkezünk meg Moszkvába és rövid idő múlva a legnagyobb örömünkre kivittek bennünket a moszkvai Dinamo-stadionba, ahol három órai kezdettel a Moszkvai Torpedó—CDSZA bajnoki labdarúgómérkőzést és utána a Dinamo atletikai háziversenyét bonyolították le.

Ma itt egész új és észszerű dolgok találkoztunk. Elmondották a szovjet elvtársak, hogy a Moszkvában megrendezésre kerülő bajnok vagy nagy nemzetközi sporteseményeket a Dinamo-stadionban rendezik, úgyhogy

a közönség minden nagy sporteseményt láthat. Nem fordulhat elő, hogy egy vasárnap a főváros különböző helyein egyszerre öt-hat fontos labdarúgómérkőzés és még számos más sportág országos döntője zajlanék le. A mérkőzéseket elosztják a hét minden napjára, s ezeken a hétközben tartott mérkőzéseken is majd mindig feltűnnek az előtti játszanak a csapatok.

Minden mérkőzésre kibocsátanak négyoldalas műsorfüzetet. Ebben feltüntetik a csapatok összeállítását az edző, a segédedző, a játékvezető és csapatkapitány nevét. Megtalálhatók ebben még a csapatok egymás ellen elért eredményei és esetenként egy-egy szakkikk. A mérkőzés előtt a hangszórón át közlik a csapatok összeállítását, a bajnokság állását. Ha a műsorlappal szemben játékoscsere történik, azt is kihirdetik. Negyedórával a kezdés előtt kijönnek a csapatok a bemelegítő rúgásokat elvégezni. Öt perccel a kezdés előtt megszólal a gong, mire a játékosok levonulnak, azonnal abbahagyva a bemelegítő rúgásokat. A kezdési időpontot percnyi pontossággal betartva vonulnak ki a játékvezetők, majd a bíró sípjelére a csapatok. A félkörre állva üdvözlik egymást és a közönséget. A félidő és a mérkőzés befejezésével szintén felállnak a csapatok és fegyelmetten, libasorban levonulnak.

Ugyanezt láttuk Leningrádban, a városi kosárlabda kupa döntő mérkőzésén is. Ez a rend a sportolók fegyelmetesebb szempontjából fontos és a közönség tisztelését is megadja. A labdarúgómérkőzések befejezése előtt öt perccel is megszólal a gong, figyelmeztetve a játékosokat, hogy még lehet javítani. Ilyenkor rendszerint még fokozzák a mérkőzés iramát a csapatok.

A mérkőzés után megkezdődött a Dinamo atletikai háziversenye kb. 160 versenyző felvonulásával. A menetet a versenybírók egyformán öltözött sora zárta be. Szébbnél-szebb zászlók tartóiták a menetet. Elő! vittek az egyesület zászlaját, amelyet akkor kaptak, amikor a Dinamót Lenin-renddel tüntették ki, a jó munkájáért.

A versenybírók vezetője jelentést tett az egyesület elnökének, hogy a versenyzők felvonultak a megnyitáshoz. Az elnök köszöntötte őket, mire a versenyzők egyszerre válaszolnak viszontüdvözléssel, majd a himnusz hangjára a Dinamo három mester minősítésű bajnoka: Szeserbakov, Grigalka és Andreanov felvonták a zászlórúdra a verseny zászlaját. Az elnök elvtárs ezután röviden megnyitotta a versenyt és a versenyzők elvonultak. A versenyszámok óraműszerűen peregtek. Egy-egy versenyszám előtt a hangszóró megmondta a szovjet csúcsokat. Az eredményhirdetéshez pillanatszerű késés nélkül azonnal ott álltak a helyezettek a győzelmi emelvény mellett. Mindig egy verseny-

bíró vezette fel őket. A díjkiosztást mindig közvetlenül a versenyszám befejezése után megtartották. A pályán csak azokat lehetett látni, akiknek ott dolguk volt.

Felesleges csellengést egyetlen esetben sem tapasztaltunk. Így a versenyzőket nem zavarta senki oda nem való és csak az elérendő jó eredményükre összpontosíthattak. Mind a salakpályát, mind a dobó- és ugróhelyeket tökéletesen előkészítették. A dobó- és ugróhelyeket a verseny pillanatáig állandóan bádorgatóval letakarva tartják, így óvják az esőzések-től, a rongálódástól.

A verseny befejezése szintén ünnepélyesen történik. A versenyzők felvonulnak, az összeredményt kihirdetik a sportegyesület elnöke rövid zárószavai után a himnusz hangjára zászlóbevonás következett, majd a versenyzők fegyelméleten, katonás rendben elvonultak.

Minden versenyt ilyen ünnepélyes keretek között bonyolítanak le. Ez nevelőleg hat versenyzőkre és nézőkre egyaránt.

Június 30-án elvitték a szovjet elvtársak a Moszkva—Harkov—Moszkva hatnapos kerékpárverseny ünnepélyes rajtjára és technikai startjához. Az ünnepélyes rajt a Dinamo-stadion főbejáratánál volt, amikor is az addig kb. 10—12 csapat egyesületi zászlók alatt felvonult a négy-ötezer főnyi közönség előtt. Ezután az Össz-szövetségi TSB technikai osztályának vezetője megnyitotta a versenyt. Utána az egész boly, még sok fiatal férfi-női versenyzőtől kísérvé áthajtott Moszkva legforgalmasabb városrészén, főutcáin. A technikai rajt a Dinamo stadiontól 11 kilométerre volt. Az útbiztosítást tökéletesen megoldották, pedig a legforgalmasabb időszakban, szombatn ebéd után rendezték az ünnepi felvonulást.

Az útvonalon többmillió ember nézte és tapsolta végig az ehaladó versenyzőket. Ezzel igen nagy propagandát fejtegettek ki a verseny előkészítői mind a verseny, mind a kerékpársport iránt. Elkísértük a versenyzőket a rajttól gépkocsikon Podolszk városáig (35—40 km) és itt is tapasztalhattuk, hogy milyen tökéletes a verseny megszervezése. Mintegy három-négy km-rel az él előtt, motorkerékpáros rendőr halad, aki leállított minden szembejövő forgalmat. Közvetlenül az élmezőny előtt még egy motoros rendőr haladt és az utolsó versenyző mögött szintén két motorkerékpáros rendőr, akik vigyáztak arra, ne hogy valamilyen jármű a versenyzők közé hatson, vagy előzni akarjon. A közbeszóhozok városok lakossága szintén nagy számban nézte végig a versenyzők keresztülhaladását és teljes biztatásban részesítette őket.

Július 23-án, abban a nagy megtiszteltetésben volt részünk, hogy emelhetünk Goriba, a haladó világ szeretett vezérének, Sztálin elvtársnak szülővárosába. A szülőház és az ott levő múzeum megtekintése után, újabb gyönyörű élményekkel gazdagon meg-



Jelenet a CDSza—Légierők bajnoki labdarúgó mérkőzésről a moszkvai Dinamo-stadionban.



Volkov tizpróba-bajnok

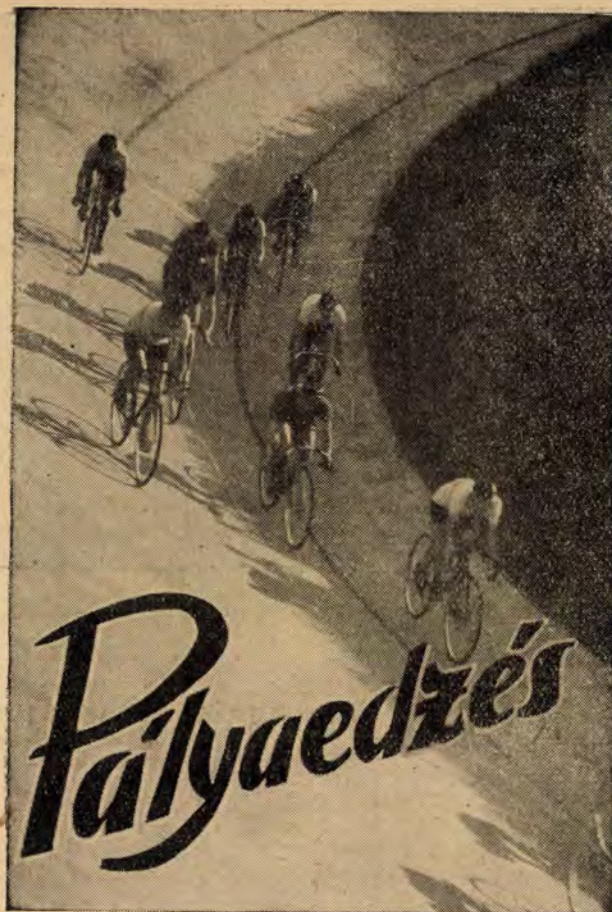
néztük a város most épülő, tízezer befogadóképességű stadionját. (Maga a város 25.000-es lélekszámú.) Este elmentünk az itt megrendezett súlyemelő meghívásos versenyre. Ezen elindultak Novák és Szviyilko, világbajnokok is. A verseny megrendezés tökéletes volt. Ez is a versenyzők bemutatásával kezdődött, majd percnyi pontossággal következtek egymásután a versenyszámok. A jó, vagy rossz teljesítmény jelzését elektromos berendezés, lámpák kigyulladásával mutatta.

Ezen a versenyen több egyéni köztársasági csúcsot javítottak és Novák 141 kilóval új világcúscsot nyomott. A közönség hatalmas tapsal köszöntötte Novákot, a nagy teljesítményért és ekkor Novák a mikrofonhoz lépve, rövid beszédet mondott, amelyben örömeinek adott kifejezést, hogy az új világcúscsot, Sztálin elvtárs szülővárosában érhetette el.

Felsorolhatnám még a Tbilisiben látott vízlabda kupamérkőzést, tornabemutatót a moszkvai viláorlásversenyt és a további, mintegy tíz I. osztályú labdarúgó mérkőzést, de mindezeknél csak ismétlésbe bocsátkoznám, mert ahány sportversenyt, bemutatót láttunk Szovjetunióban, az mind a legnagyobb alapaossággal előkészített, megkapó keretben lebonyolított és tökéletesen megrendezett esemény volt. Megállapíthatjuk, hogy Szovjetunióban a sportversenynek nemcsak a testnevelés és a közegészség szempontjából nagy a jelentősége, hanem a verseny, a tömegnevelés egyik igen fontos módszere is, amelyet nagyon jól alkalmaznak a sportolók és a nézők hatalmas tömegei felé.

Feladatunk, hogy az e téren tapasztaltakat mielőbb felhasználjuk a mi adottságainknak megfelelően, hogy ezáltal előbbre vigyük sportmozgalmunkat, annak szocialista építése terén.

Kertész István



(Megjelent a Teorija i Praktika 1951. évi márciusi számában, Moszkvában. A cikk első részét 1951. évi 12. számunkban közöltük. Az első rész az előkészítő időszak edzéséről szólt. A cikkfrő abból indult ki, hogy a Szovjetunió középső zónájában a kerékpáros pályaműködők előkészítő időszaka januártól áprilisig tart. Az alábbiakban adjuk a cikk második részét, amely a főidény edzéstervét ismerteti.)

A kerékpáros pályaversenyzők, a „repülők” főidénye május elsejétől október 15-ig tart. Ebben az időszakban a következő feladatokat kell megoldania:

1. a szükséges képességeket (különösen a gyorsaságot) tovább kell fejleszteni és tökéletesíteni;
2. a szervezetet a legnagyobb feladatokra fel kell készíteni rövid távokon;
3. a technikát és taktikát tökéletesíteni kell;
4. el kell érni a legjobb versenyszámot és azt állandósítani kell;
5. csúseredmények elérésére kell törekedni.

Általános fejlesztésre a kerékpá-

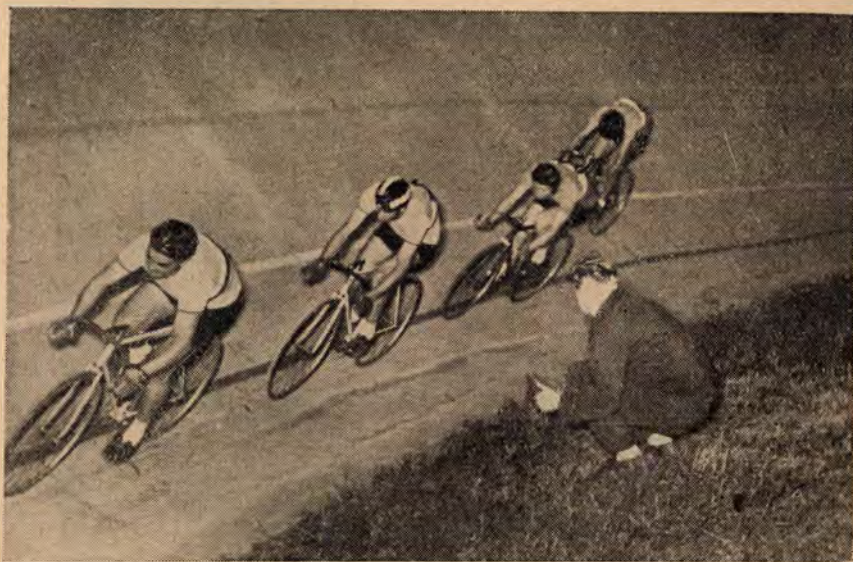
ros továbbra is az egyéni tornát (reggeli tornát) alkalmazza, valamint súlyemelő gyakorlatokat. Az edzés fő gyakorlási órájában versenyszerű gyakorlatokat végezzen.

Írta:
Ippolitov

Ezekben a hónapokban a forma javítására a következő alkalmak szolgálnak: Májusban egyéni és csapatkerékpározás a versenypályán, motorvezetéses kerékpározás. Júniusban és júliusban ugyanezek, céljuk azonban most már az, hogy a versenyző elérje a legnagyobb gyorsaságot az egyes futamokban, megtanulja a helyből és a lassú menetből való nekiiramodást a kanyar felső szélén, ugyanekkor motorvezetéses kerékpározás nekiiramodásokkal, erősítésekkel. A különböző taktikai fogásokat és a cél előtti erősítést, a hajrát csapatban kell tanulni.

A főidény edzési tervének összeállítására alkalmával számításba kell venni a küszöbön álló versenyek naptári beosztását s ezzel kapcsolatban a főidényt is három részre kell osztani: előzetes gyakorló edzés a versenypályán, különleges, a versenyre felkészítő edzés és a versenyek idején való edzés (a versenyforma megtartásának időszaka).

Előzetes gyakorló edzés a versenypályán (május). Ebben az edzési időszakban a versenypálya sajátosságait tanulmányozva, meg kell kezdeni a repülőversenyző jellegzetes hajtókar-munkájának a kidolgozását, 84—92,5-es áttételekkel (az abroncsok súlya 300—500 gramm). Növelni kell a szervezet állóképességét azáltal, hogy a kerékpározók 7,5—10 km-es csapatedzéseken vesznek részt váltott vezetéssel, a lassú iramot közepesenél gyorsabb iramig (óránként 30—40 kilométer) fokozzuk. A gyorsasági állóképességet



A kerékpáros pályaversenyek egyik legnépszerűbb olimpiai versenyszáma a négyezerméteres üldözéses csapatverseny. A négytagú csapat váltott vezetéssel igyekezik előnybe jutni a vele ellentétes pontról indult ellenféllel szemben. Az a csapat győz, amelyiknek első három tagja előbb éri el a célt.

10—15 kilométeres motorvezetéses kerékpározással érjük el óránként 40—45 kilométeres gyorsaság mellett.

Az erőt és a gyorsaságot önálló utakkal fokozzuk, amikor teljes sebességgel 200—500 méteres szakaszokat teszünk meg.

Edzési gyakorlatokat egymás után három napon keresztül kell folytatni, utána egy nap pihenő és így tovább.

Május első felében az áprilisi terv szerint kell az edzést folytatni, május második felében pedig a júniusi terv szerint.

Versenyekre való különleges edzés (június—július). Júniusban és júliusban tovább kell fejleszteni a versenymódot és tökéletesíteni kell a versenyeken elengedhetetlen technikai és taktikai képességeket.

Az edzésnek ebben a szakaszában a következőket kell elvégezni: csapatkerékpározás a versenypályán, fokozott gyorsasággal (óránként 42 km), miközben az edzési távot a versenytáv méreteire kell csökkenteni. Motorvezetéses kerékpározás két három kilométeren keresztül, növekvő gyorsasággal (óránként 40—55 kilométerig) váltakozva 1—1 és fél kilométeren megadott sebességű kerékpározással (óránként 55—60 km) és a vezető üldözésével az utolsó egyenesben. A helyből és lassú menetből való mekiiramodás, gyorsítás tanítása (50—100 méterig). Kerékpározás 200 méteres kanyarban és a pálya peremén. A taktikai fogások tanítása csoportosan, vagy páros mérkőzéseken (két-három gyakorlófutam).

A verseny előtti utolsó héten az erős iramú csoportos edzés elmarad; a csoportos futamokat csak, mint bemelegítőt és mint befejező pihentető gyakorlásokat kell alkalmazni. A versenyző minden figyelmét a versenyekre való erőgyűjtésre fordítja. Országúti edzés nincs.

Ebben a szakaszban az edzéseken felül célszerű kisebb versenyeken részt venni, amelyeknek egynaposaknak, vagy kétnaposaknak kell lenniük.

Június hónapban az edzési gyakorlás négynapos ciklusban folyik, júliusban pedig hetenként ötször.

Ezekben a hónapokban majdnem maximális áttételeket kell használni és könnyebb abroncsokat.

Edzés a versenigidény közben (augusztus elsejétől október 15-ig). A versenigidényben folyó edzés célja a versenyző által elért forma megtartása és javítása. A versenyek közötti időközöktől függően egy vagy két napon keresztül kell edzeni, arra gondolva, hogy a rövid

távon végzendő versenyeken rugalmas idegekre és az idegrendszer nyugodtságára van szükség.

Ezekben a napokban éppen úgy, mint a verseny előtti időszakban a reggeli torna továbbra is szerepel a kerékpározó napi edzési rendjében. Ajánlatos parkokban, vagy a városon kívül sétálni, gyalogolni.

Rendszerint augusztusban és szeptemberben bonyolítják le a nagyobb össz-szövetségi és köztársasági pályaversenyeket, ezért ebben az időben különösen fontos, hogy a kerékpározó kitűnő formában legyen. Eddig az ideig nagy eredményeket kell elérni s ebben az időben nem szabad fáradtnak lenni.

NÉHÁNY EDZÉSI MÓDSZER AZ EDZÉSI FŐIDÉNYBEN.

Amikor a kerékpározó bizonyos versenytapasztalatokra és edzési tapasztalatokra tesz szert, amikor megtanulja erős és gyenge oldalait elemezni, akkor a felkészítésében egyik vagy másik módszert alkalmazhatja, vagy kombinálhatja azokat. Így például az állóképesség fokozása céljából változtatni kell az egyéni és a csoportos (váltott vezetésű) foglalkozásokat úgy, hogy felváltva kell gyakorlatozni a versenypályán és az országúton 84—89-es áttétellel.

A gyorsaság növelése céljából a versenypályán való csoportos edzést váltakozva kell végezni a vezetéses edzéssel (motorkerékpárral), rendszeres áttétellel, fokozott gyorsasággal, vagy rossz idő esetén a görgőn végzett edzéssel.

Hogy jobban el lehessen sajátítani a technikáját ajánlatos váltakozva végezni a versenypályán való edzést a kis áttételes (62—68-ig) terepgyakorlatozással.

A rövidtávú pályaversenyre fel lehet készülni országúton is. Ezt a minszki versenyzők bizonyítják, akiknek nem volt pályájuk. Ebben az esetben a főedzést az országúton kell végezni, miközben tanulni kell a versenypályán való kerékpározás összes elemeit, beleértve a vezetéses gyakorlatozást is. A „tartalomgyorsaság” fejlesztése lejtőkön való kerékpározás útján, az erő fokozása pedig emelkedők legyőzése útján történik.

Ha csak országúton tud edzéseket folytatni, akkor csak a verseny helyére való érkezése után, a versenyek előtt 5—15 nappal tanulmányozza ki a versenyző a versenypályát. Ekkor aztán egész munkáját a technikai résznek és a taktikai fogások tökéletesítésének szenteli.

Olvasóinkhoz!

Több oldalról merült fel az a kívánság, hogy a Sport és Testnevelés az olvasók levelezőhálózatának kiépítésével is törekedjék sokoldalúságát fejleszteni, színvonalát emelni.

Szerkesztőségünk örömmel fogadta ezt a javaslatot. Ezért most olvasóinkhoz fordulunk: kísérjék figyelemmel testnevelési és sportéletünk minden jelenségét és eseményét. Közöljük szerkesztőségünkkel levélben észrevételeiket és kritikájukat. Tapasztalataik alapján tegyenek javaslatokat, hogy azokat felhasználva, előbbre vihessük az egyetemes magyar sport ügyét.

Minden levéllel érdemében fogunk foglalkozni. Minden levélre válaszolunk.

Biztosra vesszük, hogy az olvasók levelezői számtalan olyan hiányosságot fognak feltárni, ami eddig elkerülte a legilletékesebbek figyelmét is

Újtításokat, bátor kezdeményezéseket, lapunkról és sportunkról kemény kritikát várunk a sportlevelezőktől.

A leveleket kérjük lehetőleg lapzárta előtt minden hónap 1-ig szerkesztőségünk címére (Budapest, VII., Rákóczi-út 50.) beküldeni, mert így módunkban áll még az abban a hónapban megjelenő számban közölni, illetve foglalkozni a felvetett kérdéssel.

Várjuk az olvasók leveleit és bízunk abban, hogy a beérkező kritikák és javaslatok jelentékeny előrehaladást fognak eredményezni lapunk és sportéletünk számára egyaránt.

A szerkesztőség.

A műugrás honvédelmi jellege

A szocialista sport legfőbb erőssége, hogy nincs benne alsóbb- vagy felsőbbrendű sportág; valamilyeni sportág tudományos alapokon való kifejlesztése a cél. Nálunk ezt még sokan nem értik. Sok esetben olyan sportágak felett siklanak el kézlegyintéssel, amelyek bár még kiforratlanok, még nem mozgatnak meg százezreket, azonban honvédelmi szempontból óriási jelentőségük van.

Ilyen sportág a műugrás is.

A műugrásnak, amellett, hogy igen szép és látványos része az úszóversenyeknek, kiváló test- és jellemfejlesztő tulajdonságai vannak. Az esztétikai benyomástól függetlenül nézzük meg közelebbről a műugrásnak azokat az elemeit, amelyek honvédségünket leginkább érintik.

A műugrás 1 vagy 3 méter magas rugalmas deszkáról, illetve 5 vagy 10 méter magas szilárd elugróhelyről történik. Figyeljük meg, milyen mozgásokat, mozdulatokat végez az ugró, ugrása alatt. Az ugró nyújtott testtel ugrik el. Elugrása után nyújtott testű helyzetből a levegőben hirtelen összegömbölyödik, vagy gyorsan behajlik csípőben. Előfordul, hogy gyakorlatához előrefelé ugrik el, de ugrását hátrafelé végzi, vagy megfordítva. Némely ugrás közben ezeken felül még a csípőjén keresztül elképzelt vízszintes tengely körül is végez fordulatot, vagy elcsavarodik testének hossz tengelye körül. Minden ugrás végén — a vízbeéréshez — testét ismét kinyújtja. Mindezeket a mozdulatokat a levegőben kezd el és fejezi is be. A repülés ideje alatt, tehát feltétlenül uralkodnia kell minden izma fölött, tudnia kell szabályozni kezdeti lendületét, hogy teste minden mozdulatát *tetszesszerűnti időben és tetszesszerűnti gyorsasággal* végezhesse.

Vessük össze az elmondottakat a modern hadsereg egyik fegyvernemének, az ejtőernyősöknek kiképzési módjával. Mennyi idő és mennyi fáradságáldozat árán jut el oda az ejtőernyős, míg az első ugrást elvégezheti. Sok-sok kiképzési

órán, ugrást megelőző gyakorlaton kell keresztülrágnia magát, míg eljut oda, amit a műugró naponta csinál. Mindenek előtt le kell győznie a magasság, illetve a mélység iránti «tiszteletet». Senki sem tagadhatja le szorongását, midőn először tekint magasból a mélységbe. De meg kell szokni a szabad esést, az esés közbeni szándékos, vagy külső erők által irányított mozgásokat is. Meg kell tanulnia a testhelyzet feletti uralkodás művészetét a levegőben és meg kell szerezni azt a képességet, hogy földrejutása sima, gördülékeny legyen.

A műugrás közben a 8—10 éves korban elkezdett játékos leugrálgatástól az ifjúkorban végzett különböző ugrásokig, fordulatokig s csavarokig az ejtőernyős mozgásában tapasztaltakat végzi az ugró. Váknak kell lennie annak, aki ebben a körülményben nem látja meg a jövő perspektíváit.

Az ifjúkori műugróversenyzéssel szerzett tapasztalatok hatalmas mértékben megkönnyítik az ejtőernyősök kiképzését, az ejtőernyősök műugrásba való bevonása pedig minden bizonnyal hathatósan elősegíti a kiképzés sikerét.

Vagy nézzük meg akár a repülést.

A pilóta-jelöltnek is a mélységgel szemben érzett szorongást kell leküdenie

először. A műugró naponta száz és száz esetben áll ki — háttal vagy arccal a víz felé fordulva — lábujjhegyén a 10 méter magas torony szélére. Fokozatos felépítéssel már ifjúkorában hozzáidomul a magassághoz és a mélység sem húzza le.

A műugrás nagyrészt az idegek munkája is. Ugrás közben feltétlenül uralkodnia kell az ugrónak idegei fölött, hogy a szükséges mozdulatokat a *kellő időben* végezhesse el. Ez áll a pilótára is, akit a levegő rapszódikus áramlása, összetétele, vagy a gép motorja sokszor igen magasfokú idegpróbának tesz ki.

Az ugró szaltóinak, csavarjainak helyes elvégzése megköveteli a különböző testhelyzetekben való pontos tájékozódást, a «lent» és a «fent» tökéletes érzékelését. A pilótával szemben hasonló követelményeket támaszt, akár egy lümping, akár egy vezetett orsó, vagy «dugóhúzó» elvégzése. Az ugró kifinomult magasságérzése a pontos merülésben, a pilótáé a sima leszállásban érvényesül.

A műugrásban szereplő mozdulatok jelentősége, a mozdulatok gyakorlása által kifejlődő tulajdonságok értéke azonban nemcsak a levegő katonáin, hanem a földön működő harcoston is hatáson juthat kifejezésre. Nem említünk meg mást, mint csak a magasból

a mélybe való leugrást, vagy kényszerű esést. A gyakorlatlan katona ilyenkor — a mélységtől való félelmében, vagy attól való tartásában — szembe elől téveszti leküzdésre megjelölt célját, elveszti fegyvere fölötti uralmát és mondhatni, percekre kicsik az ütőképek sorából. A mélybe való eséshez hozzá nem szokott harcos pedig olyan szerencsétlenül vágódhat a földhöz, hogy megsérül, esetleg ennek folytán végleg ki is került a küzdők közül.

Eltekintve mindezekről a műugrásnak katonai kiképzés szempontjából nemcsak fizikai, külső vonatkozásban van felmeríthetően fontossága, hanem lelki-szellemi tulajdonságok kialakításában is, amelyeknek a katonai eredményei kell válniok: bátorság, akaraterő létekedjenlét, a nehézségek legyőzése, gyors felfogás, áttekintő képesség, stb., stb. Mindezek a jellemformáló tulajdonságok megszerzhetők a műugrásban.

A műugrás adottságai és a katonai kiképzés lehetőségei közötti összefüggést más országokban alaposan ki is használják. Különösen a Szovjetunió katonai kiképzésében szerepel fontos lényegzőként a műugrás: A Szovjetunió legkiválóbb ejtőernyősökének nagy része a műugrósportból került oda. Így az 1949-es FVB-on nálunk járt szovjet műugrók edzőnöve a 10.000 m-es ejtőernyősugrás rekordere volt. A műugrás adta lehetőségeket azonban nemcsak ezen a területen értékesítik, hanem a légierőknél, páncélosoknál és a többi fegyvernemeknél is.

Téves tehát minden olyan felfogás, hogy a műugrás túl egyéni, semmi más szempontból fel nem használható, kifejezetten esztétikai sportág. Igenis, sok-sok fiatalat kell a műugrásba bekapcsolni nemcsak azért, hogy ebben a sportágban is jelentős sikereket érhesünk el, hanem azért is, hogy honvédségünk erejét ez által is fokozzuk, katonáinkat tökéletesen előkészíthessük a váratlan feladatokra.

Dömény László





Berlinben, a rendelkezésünkre bocsátott külön autobusz előtt. Balról jobbra: Kucharovitz, Jurek É., Szenes, Nagy M., Vida, Szöllösi É., Nagy L., Botond Gy., Czakó, Szollás dr.

Mit tanultunk műkorcsolyázóink berlini edzőtáborozásából

Az a hét hét, amit műkorcsolyázóink élcscapata Berlinben töltött, a legjelentősebb előadás volt, amiről a magyar műkorcsolyázó sport története valaha is tud. Még sohasem fordult elő, hogy ilyen létszámmal ilyen hosszú ideig ilyen jó körülmények között lett volna módjukban műkorcsolyázóinknak a hazai jégnyitás előtt edzést folytatni. Ennek jelentőségét növeli az a körülmény, hogy olimpiai évben vagyunk és a páros műkorcsolyázásban beleszólhatunk az első-ség kérdésébe. De a többi versenyzőknek is fontos volt, hogy minél hamarabb kezdhesse el edzését.

★

A hazai jégviszonyok általában november közepétől február végéig biztosítanak pályát és ez az idő nem haladja meg a 100—110 napot. A múlt esztendő technikai nehézségei ebből több mint egy hónapot még le is haraptak és az idei őszi nyári melege szintén erősen késleltette a műjégpálya megnyitását és ezzel az edzés megkezdését is. Ugyanakkor a fedett pályák akár egész nyáron is kifogástalan jéget biztosítanak és ha időnként be is csuknak, illetve más cél szolgálatába állítják őket

(ökölvívás, asztalitenisz, hangverseny, gyűlések stb.), még akkor is több mint kétszer annyi edzési lehetőséget nyújtanak, mint a budapestihez hasonló nyitott pályák. Versenytársaink erőseki ilyen előnyt nem lehetne behozni rajtuk, ha nem lett volna módunk erre az előedzésre, amely február végéig számítva kb. 140 napra növelte az edzés idejét. Ez jelentős haladás a mi számunkra, de a jövőben ennél is többre kell törekednünk, mert ez még mindig csak a fele a fedettpálya időtartamának. Ezt a kérdést külföldi fedettpályákon folytattott elő- és utóedzéssel teljes mértékben nem is lehetne megoldani. Addig is, míg itthon módunk nem lesz fedett pályát építeni, kell valami lehetőséget találnunk az elő- és utóedzés biztosítására nemcsak szárazföldön — amit műkorcsolyázóink már régen folytatnak —, hanem jégen is. Mint a jelek mutatják, jövőre már számolhatunk ezzel a lehetőséggel.

Edzőtáborunk napirendje a következő volt. A napot mindig szabadban végzett légzési gyakorlatokkal, rövid futással és gimnasztikával kezdtük. Ez különösen fon-

tos volt, mert utána edzésünket zárt csarnokban folytattuk. A fedett jégpályák egyetlen hátránya ez a zárt levegő, amely az edzést meg is nehezíti. Ezért a szabadteri pályán folytatott edzési időnek csak kb. kétharmadát állíthattuk be. Bőséges reggelünket szállásunkon fogyasztottuk el, utána mentünk ki a jégre. A 3—4 órás edzésből időnk felét a kötelező gyakorlatokra fordítottuk, majd rövid pihenés után a másik félidőben a szabadkorcsolyázást gyakoroltuk. Ebédet a jégpályán ettünk, utána, ha csak valami különös ok miatt azonnal el nem mentünk, futóink lepihentek. Uzsonna után sétáltunk, szórakoztunk, majd vacsorára visszatértünk szállásunkra, ahol — tekintettel a korai ébresztőre — korán le is feküdtünk. Ezt a napirendet általában hetenként egy pihenőnap váltotta fel, amely után másnap korcsolyázóink megnövekedett jégéhséggel mentek edzésre.

★

A berlini edzőtábor nemcsak korcsolyázási lehetőséget nyújtott, hanem más módon is biztosította a fejlődést. Edzéseinket a német élcscapattal együtt folytat-

tuk, akiket a Német Demokratikus Köztársaság minden vidékéről gyűjtöttek össze. Ezek elhelyezést és ellátást a jégcsarnok vendégszobáiban és konyhájáról kaptak. Néhány napig együtt voltunk a csehszlovák műkorcsolyázókkal is, akik előtünk tartózkodtak Berlinben, előedzésen. Egy alkalommal találkoztunk a jégen a Baran—Falk párossal is, a tavalyi világbajnok és egyben görkorcsolyázó világbajnok párral is. Ők különös módon érdekeltek minket. A látottak között voltak a mieinknél jobbak is, gyengébbek is, de mivel tanulni mindenkítől lehet, ezért különösen fontos volt ez az idegen pályán folytatott edzés. A sok új benyomásból feltétlenül sokat vettek át a mieink és azt a maguk módjára átalakítva alkalmazni is fogják talán öntudatlanul is, ami az ilyen tanulásnak a legszerencseesebb módja.

Fontos tényező, amivel számolni kell, a nyilvánosság előtti szereplés. Ez mindig egy kis, sőt néha nagy lámpalázzal jár. Egy kis versenyláz mindig kell, hogy fűtse a versenyzőt, mert az képesíti arra, hogy edzési formáján felüli teljesítményt



Kirándulás a Basteihoz. A magyar műkorcsolyázók, német sporttársaik kíséretében.

nyújtson. De ha ezen túlmenő méretekben már lámpaláz lesz, akkor jön az izomremegés, a bizonytalanság, a gyengeség, a fokozott fáradékonyság és feledékenység is, aminek következtében a legnagyobb „slágerek“ is kimaradhatnak. Ezen minden kezdő versenyző átesik, de erről le lehet szokni. Ehhez jelentett komoly segítséget a nyilvánosság előtti többszöri szereplés, amelynek hatását fokozta az idegen környezet, az idegen közönség. Az idegen pálya jobb és gyorsabb tájékozódásra is szoktat és megszűnik az a nehézség, hogy egy versenyző „csak a kályhától elindulva“ tud egy figurát lefutni.

A minden körülmények között érvényes előnyökön felül meg kell emlékeznünk azokról a különös előnyökről, amelyek éppen a mi edzőtáborunkban voltak élvezhetőek. Ez vonatkozik elsősorban ellátásunkra. Minősége, tápértéke, ízletessége, változatossága, mennyisége nemhogy kifogástalan volt, de többnek is bizonyult, mint amennyire feltétlenül szükségünk lett volna és amennyit igénybe venni jónak láttunk. Ez vendéglátóink figyelmességét és bőkezűségét dicséri, akik minden széppel és jóval igyekeztek ellátni minket. Hogy ezek ellenére akadtak, akik nem tudtak eléggé felerősödni, ez főleg egyéni sajátosságuknak tulajdonítható. A többiek 1—3 kg súlygyarapodást értek el, ami erejüket, állóképességüket növel-

te, a nélkül, hogy nehézkessé tették volna őket.

Elhelyezésünk eleinte nem volt szerencsés. Hogy egy városi szálloda zajos forgalmát elkerüljék, vendéglátóink a schönefeldi repülőtér szállodájában helyeztek el minket. Itt viszont a hajnali motorzúgás a koránkező utasok járása-kelése többeknek zavarta pihenését. Ezt a hátrányt az egyébként kényelmes és igen kellemes környezet nem tudta kiegyenlíteni, ezért örömmel fogadtuk, hogy ottlétünk második felére átvittek a német sportbizottság időközben elkészült Grünau-i telepére, ahol a külügyi osztálynak egy kb. 40 ágyas szálloda áll rendelkezésre, főleg külföldi vendégek részére. Ezt most rendezik be, mi voltunk első lakói. Bár ez a szállás akkor még csak a legszükségesebbekkel volt felszerelve, mégis sokkal jobban éreztük magunkat, mint

előző helyünkön, mert biztosította a legfontosabbat, a csendet és a nyugalmat.

A város közepétől, helyesebben a jégpályától mérten 22 km-es távolság némi közlekedési idővesztést jelentett, de mivel szállításmunkát kizárólag gépkocsival oldották meg, ez nem jelentett különösebb nehézséget. Berlini viszonylatban ez különben sem jelentett olyan nagy távolságot. Egy autóbusz és egy személykocsi, illetve néhányszor több személykocsi állt állandóan rendelkezésünkre, annyira állandóan, hogy a gépkocsivezetők velünk együtt voltak elhelyezve és együtt is étkeztünk.

Szórakoztatásunkról is változatos módon gondoskodtak. Többször voltunk operában, moziban, cirkuszban, uszodában, kirándulni, motorcsónak kiránduláson. Megnéztük az Úttörő Köztársaságot, ahol nyáron 25.000



Reggeli torna. Légzési gyakorlatok.

gyerek táborozik, van futballpályája, görkorsolyapályája, mesterséges tava partifürdővel, szabadtéri színpada 30.000 néző részére. Jártunk a „Wilhelm Florin“ vasgyárban, ahol éppen kifogtuk egy Martin-kemence csapolásának időpontját. Itt a technikai megoldáson felül megcsodáltuk a szociális berendezéseket is, a kultúrtermet, a szépen berendezett éttermet, a kórházat, illetve rendelőintézetet, ahol nagyszámú orvos és egészségügyi személyzet, valamint egy sereg bejáró szakorvos áll a dolgozók és családtagjaik rendelkezésére. Voltunk a Straalsund-i hajógyárban, amely az egyetlen hajógyár, ahol a munka jórészt fedett csarnokokban végződik. Ez a körülmény elsősorban a munkások védelmét szolgálja, de a mellett a termelékenységét is növeli. Itt láttuk a hajóépítés egyes fázisait, kezdve a nyersanyag beszállításától és felszabásától a kisebb, majd nagyobb részek összeállításán keresztül egészen a vízrebozsátásig és végső beszerelésig. Voltunk Sassnitzban, a tengerparton, ami azoknak, akik először láttak tengert, felejthetetlen élményt jelentett. Megnéztük Európa legnagyobb hajóemelőművét Finowban, ahol egy vízzel teli vasmedencével 4 nagyméretű uszályt emelnek át egyszerre felvonószínen a csatorna 30 m-es szintkülönbségetén, 20 perc alatt. Így a zsiliprendszert elkerülve nagyszámú munkaerőt és sok időt takarítanak meg. Kirándultunk Drezda közelébe, a Sächsi schie Schweizba, amelynek sziklatengere a sziklamászók Eldorádója. Itt külön kellemes meglepetést hozott a saász sportbizottság figyelmessége, ahogy minket Drezdában vártak. A szálloda homlokzatát Rákosi és Pieck elvtársak arcképeivel és lohogókkal díszítették fel, minket virágcsokorral fogadtak és Drezdából és környékéről szóló képes albumokkal ajándékoztak meg. Másnap mentünk ki a Bastei-hez, amelynek képe, bár csak két rövid séta alatt gyönyörködhettünk benne, mindnyájunkat megragadott. Felejthetetlen nap után érkezünk vissza Berlinbe.

Bent a városban különösképpen érdekelték minket az új sporttelepek, az uszodák, a méreteivel lenyűgöző „Walter Ulbricht“ stadion, az olimpiai stadion és

ami a mi számunkra a leg-érdekesebb volt, a „Werner Seelenbinder“ jégcsarnok. Ezt a német sportolók tevéleges segítségével három hónap alatt építették fel, fényes tanújelét adva a demokratikus német ifjúság lendületének és alkotóerejének. A hatalmas vasbeton csarnok hokipálya nagyságú jégfelületét 8000 nézőt befogadó nézőtér veszi körül. Azonfelül nagy előcsarnokot, tornatermetet, vendégszobákat, fürdőket, éttermetet, konyhát, társalkodókat, orvosi rendelőket, irodákat, műhelyeket, raktárakat foglal magába. A jeget nagyszerűen gondozzák, legyűlják, lesöprik, utána forró vízzel teli villanymotoros tankkal öntözik végig. Szabad pályán ilyen jó jeget nem is lehet csinálni. De a sporttelepek mellett sok új gyárat és még több új lakóházat is láttunk, amelyeknek napról-napra növekvő száma egyre jobban enyhíti a lakáshiányt.

Egy délelőtt a magyar követség képviselőjével és a német műkorcsolyázók écsapatával együtt megkoszorúztuk a rendkívül tágas környezetben elhelyezett, hatalmas méretű, művészi kivitelű szovjet hősi emlékművet.

Öt tartózkodásunk alatt nyílt meg a berlini magyar képzőművészeti kiállítás. A megnyitó ünnepségen mi is jelen voltunk.

Vendéglátóink figyelmesége mindenre kiterjedt, gondtalan életet biztosított erre a hét hétre. Valósággal lesték kívánságainkat, amik azonban nem nagyon voltak, hiszen bőségesen megkaptunk mindent, amire szükségünk lehetett. Ilyen körülmények között kellett is, hogy jól fejlődjünk.

Mindezek után lássuk egyenként a sportbeli eredményeket.

A Nagy testvérpár programja tartalmilag igen értékes. Már a múlt évben is teltek látszott, de mégis került bele néhány új figura. A mellett külön futott ugrásait is jól kigyakorolták, illetve a hármasugrást meg is duplázták. Állóképességük az 5 percre már elegendő, de ezt feltétlenül fokozni kell. Jelenleg ez a legfontosabb probléma. Ezzel kapcsolatban lendületük is fokozódni fog. Összünkájuk jó. Nemcsak időben és térben, de stílusban is egyformán és ami különösen fontos, szépen mozognak. Ehhez igen



Látogatás az úttörők köztársaságában. A szabad színpad.

jó zenéjük van, ami nemcsak ütemet, hanem az új versenyszabályok szellemében jó zenei aláfestést is ad.

Igen nagyot fejlődött, főleg az utolsó három hétben a Szöllőssy—Vida pár. Több új figurát tanultak, van néhány különösen jó emelésük és forgasuk. Mozdásukon kell még csiszolni, Szöllőssy kéztartását, Vidá lábtartását kell tovább javítani, a mellett lendületüket fokozni.

Jurek Eszter nagy technikai felkészültséggel rendelkezik, ugrásai, forgásai, ülőforgásban ugrása, összekötő lépései, lendülete mind jók. Testtartása, helyesebben lengő-láb tartása hagy még kívánnivalót maga után, bár a német női futók példája ezen már sokat segített. A kötelező gyakorlatokban is sokat fejlődött.

Czakó Györgyön a legjelentősebb változás a kivitelezésben észlelhető. A régebbi szaguldásból, a nélkül, hogy lendületéből veszített volna, jól összeállított program

lett. Testtartása, mozgása nagyon jó, dupla ugrásai is egyre biztosabbak. A kötelező gyakorlatokra kell még nagyobb gondot fordítania.

Kucharovitz Miklós technikaileg sokat fejlődött, több új forgás és nehéz kettős ugrás került programjába. Lengő-láb munkája még nem elég kifejezett, lendületét is kell még fokoznia és főleg jobban meg kell szoknia a nyilvános szereplést.

Szenes István már kinőtt az utánpótlás soraiból. Jó forgások, ugrások, közöttük duplák is, ülőforgásba ugrás szerepelnek programjában. Több forgásváltozatot kell tanulnia, mert ezirányú képességei még nincsenek kialakítva. Kötelező gyakorlati is elég jók. Testtartásában a lengő-láb munkát kell javítania.

★

Edzőtáborunknak egyben sportorvosa is voltam. Volt több gyomorrontás, béhurut, egy tüszős mandulagyulladás, két kisebb rándulás, egy könnyű és egy súlyosabb

izomzúzódás. Mindezek utókövetkezmények nélkül gyógyultak. Természetesen a lázas vagy hőemelkedéses időszakban teljes sporttilalom alatt állottak és erre felhívom sporttársaim figyelmét, hogy hasonló esetben ezt szigorúan tartásák be, még akkor is, ha a sportoló nem akar szünetet tartani edzésében. Az a kis pihenés sokkal kisebb visszaesést jelent, mint a lázas állapotban végzett sportmunka következtében létrejött leromlás. Ezt a versenyző sokszor nem érti meg, de akár hatalmi szóval is biztosítani kell ilyenkor a teljes pihenést. Az erőnlét javulása, az állóképesség fokozódása, mérsékelt súlygyarapodás a legtöbbnél kielégí-



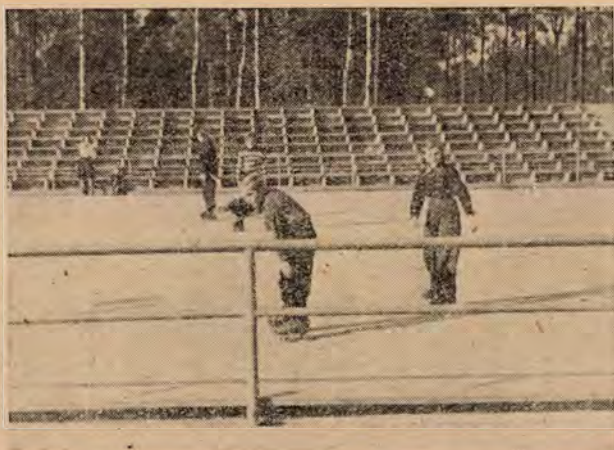
Egy kis reggeli torna (Nagy Marianna és Botond Györgyi)

tő volt és így sportegészségügyi szempontból is meg lehetünk elégedve edzőtáborunk eredményével.

★

Mindezek alapján megállapíthatjuk, hogy a berlini hét hét nagy fejlődést hozott és ezért mind az OTSB-nek, mind a Német Demokratikus Köztársaság sportvezetőségének hálaival tartozunk. Futóink az időt és az eddig soha nem élvezett kitűnő edzési lehetőséget jól kihasználták. Sportbeli előhaladásunk mellett nyitott szemmel járva sok értékes tapasztalatot is nyertek, sok újat és értékeset láttak és tanultak. Baráti kapcsolatot is teremtettek a demokratikus német sportoló ifjúsággal, ezzel is szolgálva a két nemzet közötti együttműködés megerősödését.

Szollás László dr.



Az úttörők köztársasága görkorcsolya-pályája.

Céllövősportunk helyzete az olimpia előtt

Sportunkban a kiképzés eszköze a kispuska. Ezzel a fegyverrel sajátítjuk el a céllövőtudomány alapjait: a célzást, elsütést, légzést, különböző testhelyzeteket stb.

Az első versenyek lámpalázaikat is a kispuskával kezünkben tanuljuk meg leküzdeni. Közben értékes tulajdonságok fejlődnek ki bennünk: önuralom, akaraterő, fegyvelmezetség, nyugodtság, küzdőszellem stb. E tulajdonságok birtokában aztán választhatunk a különböző fegyvernemek között: nagybüpuska, hadipuska, kisbüpuska, céllövőpisztoly, gyorstüzelőpisztoly, vadászpuska (agyaggalamb, futószarvas). A különböző versenyszámok között keresgélve, mindenki megtalálja azt, amelyik egyéniségének a legmegfelelőbb. A különböző versenyszámokhoz más-más adottságok kellenek. Ezért kevés az olyan céllövő, aki minden versenyszámban, vagy több versenyszámban is az élen maradhat. Ezért fontos az észszerű szakosítás!

Ahhoz, hogy sportunkat komoly lépésekkel vigyük előbbre — ez az elmondottak alapján világosan látható —, előbb a kispuskások tömegére, majd ezek közül a tehetségek feltárására és továbbfejlesztésére van szükség. Ezt a célt szolgálták az OTSB kezdeményezésére nyáron megvalósított újrendszerű Békekupa versenyek. Közvetlenül a felszabadulás után céllövősportunk 40–50 főnyi minőségi lövből állt. Azóta sokat fejlődtünk. Fejlődésünk lendületét 1951-ben az említett újrendszerű versenyek biztosították.

1950. és 1951. évi kispuskás fejlődésünket szemléltetően mutatja a mellékelt 1. sz. ábra, amelyen az eredmények láthatók a versenyzők függvényében. 270 és 280 között 1950-ben csak páran lőttek. (Az 1950. évi tömeget a vonalkázott tömb mutatja.) 1951-ben azonban lényegesen többen és az élmézőny 280 fölé emelkedett. (Az 1951. évi tömeget a be nem vonalozott tömb érzékelteti.) Az országos csúcstól 30/286 körös eredménnyel Kisgyörgy Lajosné tartja. Ez az eredmény világviszonylatban is megállja a helyét, s különös

jelentősége az, hogy nő tartja az országos csúcstól!

Láthatjuk az ábrából azt is, hogy versenyzőink létszáma azonos eredményhatárok között egészségesen gyarapodott.

Ez az egészséges gyarapodás érezteit kedvező hatását a többi versenyszámban is. A túloldali táblázatban három különböző versenyszám 1950. és 1951. évi

legjobb 10 versenyző eredményei láthatók.

Ebből a táblából kiolvasható a komoly fejlődés. Kispuskával az elmúlt évben a tizedik versenyzőnk eredménye majdnem azonos az 1950. évi 10-es átlagával. Kisbüpuskásaink 10-es átlaga majdnem elérte a kiváló sportolói szintet! (1125). Gyorstüzelőpisztolyosaink fejlődésére jellemző hogy a

legjobb öt versenyzőnk átlaga 582,6, jobb, mint az egyéni világcúcs! (Takács 1948, London: 580.).

Természetesen ezt a nagymérvű fejlődést új csúcseredmények sorozata kísérte. 1951. évi jó munkánkat 77 új országos csúcseredmény domborítja ki. Ezért érdemes visszapillantani, hogyan fest sportunk fejlődése a csúcseredmények tükrében? Hány csúcstól értünk el az egyes években?

A 2. számú ábrán jól látható rohamos fejlődésünk. Ha a csúcseredmények ábráját összehasonlítjuk a tömegesítési ábrával, a kettő közötti összefüggés világosan felismerhető. Ezért, ha újabb csúcseredményeket akarunk elérni, feltétlenül szükséges sportunk továbbfejlesztése, újabb tömegek bekapcsolása sportunkba. Sportfejlesztési tervünk erre lehetőséget ad.

Az ez évi olimpiai játékok szemszögéből nézve, vizsgáljuk most meg, hogy mit érnek a magyar csúcseredmények? Milyen esélyeink vannak az ez évi nagyszabású erőpróbaikon? (Világ bajnokság is lesz, közvetlenül az olimpia előtt!).

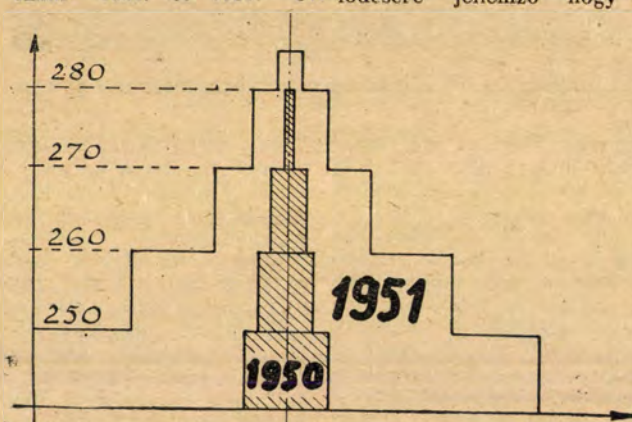
A mellékelt 3. sz. ábrán egymás mellé állítottuk a különböző versenyszámok magyar csúcseredményeit, arányosítva a világcúccsal.

Az ábrából láthatjuk, hogy gyorstüzelő pisztolyosaink állnak a legjobban. A magyar csúcseredmény magasan felülmúlja a világcúcsot. Versenyzőink most tényleg olyan formában vannak, hogy a világ győzelmeire reményben állhatnak ki. Érdekes és értékes lenne egy ilyen találkozó megvalósítása!

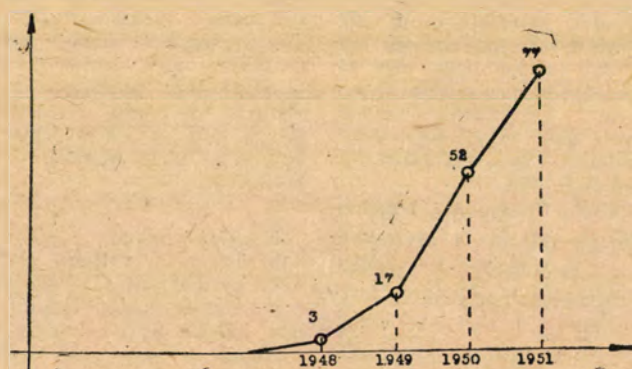
Céllövőpisztolyosaink is jól állnak. Mind az egyéni, mind a csapatversenyekben jó szereplést várhatunk tőlük.

Galamblovóink is szépen fejlődnek. Pálya- és löszer-problémájuk megoldásával kellemes meglepetést okozhatnak.

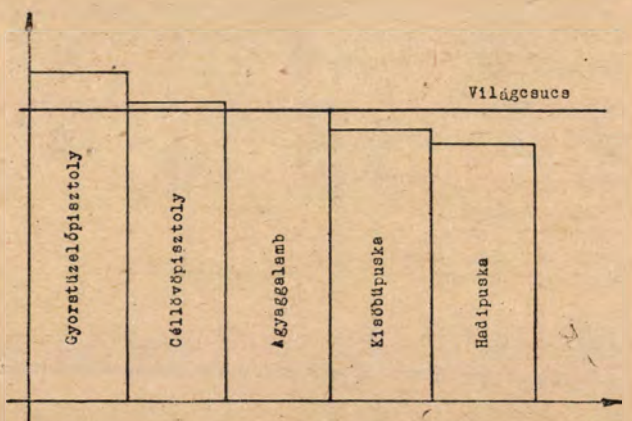
Hadipuskásaink az 1950-es évi nagy fejlődésükben megtorpantak, mert az elmúlt évben összesen csak két verseny lehetőségük volt. Munkájuk megszervezésével, edzési és versenylehetőségük biztosításával további fejlődés



1. ábra



2. ábra



3. ábra

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tizes átlag
Kispuska	1950:	567	553	547	541	539	539	537	568	536	535	543
	1951:	565	558	553	550	547	545	544	544	543	542	549.1
Kisöbűpuska	1950:	1135	1134	1124	1112	1106	1094	1094	1090	1089	1087	1106.5
	1951:	1143	1133	1125	1122	1122	1121	1121	1120	1119	1115	1124.1
Gyorstüzelő-pisztoly	1950:	582	581	580	576	574	573	573	573	572	571	575.5
	1951:	586	585	583	580	579	578	573	572	572	571	577.9

désük biztos. Ebben az esetben pedig van mit keresniük a világbajnokságokon. (A hadipuska nem olimpiai szám.)

Kisöbű puskáink nem tudnak a löszernehézségekkel megbirkózni. A jelenlegi löszerekkel elért eredményeiket nehéz összehasonlítani más eredményekkel, mert nem azonos körülmények között születtek. A jelenlegi löszerekkel még akkor sem érnék el világsúcsot, ha kisöbű puskáinkat gépbe fognánk és úgy lőnénk. Amennyiben nem tudunk sürgősen minőségi löszert biztosítani a kisöbű puskához, hiábavaló minden erőfeszítésünk. Los Angeles, Berlin, Luzern, kisöbű puskáink történelmi helyei. Itt szereztek értékes olimpiai és világbajnoki helyezéseket. Jelenleg is két olimpiai győzelmi esély lehetőségéről mondanánk le, ha számukra nem biztosítjuk a megfelelő technikai feltételeket.

Problémánk van a nálunk elhanyagolt nagyöbű puska és futószarvas versenyszámokkal is, azzal a különbséggel, hogy ezekben a versenyszámokban még a megfelelő versenyzőket is fel kellene készíteni.

Versenyzőink feltétlenül alkalmasak a feladatok megoldására. Népi demokráciánk az előkészületekhez olyan kedvező körülményeket biztosított, hogy ha azokat lelkiismeretesen kihasználjuk, az eredmények nem maradhatnak el. Az említett technikai akadályok elhárítása a vezetőségnek súlyos, de nem megoldhatatlan feladata.

Ezeket a feladatokat meg kell, hogy oldjuk sportunk továbbfejlesztése érdekében is. Az olimpiai előkészületek

miatt azonban ezek elsőrendű sürgősségi problémaká váltak, amelyeket már korábban is el lehetett volna hátrítani, ha tervszerűen előrelátók lettünk volna.

Sportunk másik nagy hiányossága volt az 1951-es évben, hogy egyetlen nemzetközi versenyt sem tudtunk biztosítani versenyzőink fejlődéséhez. Reméljük azonban, hogy ez nem behozhatatlan hiányosság, és az 1952-es olimpián versenyzőink azon lesznek, hogy sportunk nemzetközi erejét értékes helyezésekkel dokumentálják, elismerést és dicsőséget szerezve népi demokráciánknak.

Mi, versenyzők átérezzük az olimpiai előkészületek fontosságát. Minden tőlünk

telhető megteszünk a sikeres szereplés érdekében. Ugyanakkor azonban elvárjuk, hogy az illetékes szervek támogassák lelkiismeretes munkánkat. A nagy erőpróbáink előtt gondoskodjanak nemzetközi versenyekről, hogy ne lehessen szokatlan és újszerű a nemzetközi versenyek légköre, ne uralkodhasson felettünk az esetleges fellépő versenyláz.

Szakítva a multtal, nem tartunk téli pihenőt. Egész télen át lelkiismeretesen dolgozunk, hogy formánkban ne állhasson be törés. A mi sportunk azonban nem mozgó sport, s így télen a felfázás veszélye. Jelenleg fűtetlen, széljárásnak kitett helyről lövünk, és mele-

gedőszobánk sincs. Csak a hiányosságok kiküszöbölésével biztosíthatjuk az eredményesebb szereplést. Ezért szükséges, hogy a nehézségektől ne riadjunk vissza, hanem a cél érdekében kövessünk el minden lehetőt. Nem közömbös az, hogy milyen eredményeket érünk el Helsinkiben. A magyar sport helsinki sikerei; az újabb olimpiai győzelmek — amelyek között céllövő győzelmek valószínűségéről is beszélhetünk — népi demokráciánk erejét és dicsőségét öregbítenék. A világ sportolójának találkozóján a békétábor híveinek kimagasló teljesítményekkel kell bizonyítaniuk a békétábor erejét a sportban is.

Balogh Ambrus



Szentirmai Lászlóné, a Ganzvillany SK női csapatának kitűnő tagja

Vívóink a a Szovjetunióban



Egy kis tapasztalatcsere a szovjet és a magyar vívóbajnokok között. Balról jobbra: Komarov, Viabolszkij többszörös bajnok, Kovács Pál és Gerevich.



A magyar vívőküldöttség látogatása Leningrádban a Kirov-stadionban.



Látogatás a leningrádi állami orosz múzeum képtárában.



Közös edzés a szovjet versenyzőkkel, a moszkvai Sztroityel sportegyesület sportcsarnokában



Régi vágya teljesült a magyar vívólársadalomnak a Szovjetunióba történt meghívásunkkal. Sportbelileg is sokat vártunk ettől az úttól, de ezen felül sokat jelentett, hogy megismerhetjük a nagy Szovjetuniót. Akik a Szovjetunióban jártak, azoknak nem újság az a meleg baráti fogadtatás, amiben részünk volt, mégis úgy érzem, nem mulaszthatom el, hogy ennek itt is hangot ne adjak.

Ami a vívást illeti, sötétben tapogatóztunk, hiszen a Szovjetunió eddig nem szerepelt nemzetközi versenyeken. Mindössze az irodalomból ismertük a szovjet vívást és ebből következtetve tudtuk, hogy kemény ellenfelekkel és kitűnő szakemberekkel fogunk találkozni, ami ismerve a Szovjetunió magas sportkultúráját, természetes volt.

Ebben a várakozásunkban nem csalódtunk és örömmel állapítottuk meg, hogy hasonlóan a többi sportághoz, a vívásban is magas kultúrával rendelkeznek.

Megállapíthatjuk, hogy mint ahogy mi a kardiskolánkat az olaszból átalakítottuk saját adottságainknak megfelelően, a szovjet vívók is saját viszonyaiknak megfelelően formálták a vívást. A lényege, mint minden sportnál, a mindenoldalú erős sportember kialakítása.

Megnyilatkozott ez elsősorban a közösen végzett gyakorlataikon. Olyan erős, a test minden izmát megmozgató bemelegítő gyakorlatot végeztek az edzés előtt, hogy az maga megfelelő volna egy kiadás erőnléti edzésnek. És amikor a több mint 30 percig tartó „bemelegítést” elvégezték, akkor kezdtek a tulajdonképpeni edzéshez.

Lazító és gyorsító gyakorlataik között több olyant láttunk, amelyet mi is átvettünk és közös edzéseinken hasznosítani fogunk.

A közös bemelegítő gyakorlatokat csoportvívás követte. Az ed-

zésnek ez a módja különösen előnyös tömegek tanításánál, mert egy edző 20—30 pár gyakorlatait irányíthatja. Ugyanez vonatkozik a futószalag rendszerben végrehajtott ütemgyakorlatokra, amelyeket az edző kezében különböző időben kintartott fejdvőre flessel hajtának végre.

Ezekon a közös edzéseken természetesen felmerültek olyan kérdések, amelyekben nem voltunk azonos felfogáson. Itt azután olyan komoly szakviták fejlődtek ki közöttünk, amelyeknek mindegyike egy értekezés lehetne. A problémák mindenoldalú megvitatása, az elmélet tudományos alátámasztása és a gyakorlatban való kivitelezése voltak azok az előzmények, amelyek az egyes kérdésekben a közös álláspontra jutást megelőzték és amelyek ennek a tapasztalatcserének legfőbb jellemzői voltak.

Szovjet részről *Hozikov*, a szakirodalomból jól ismert *Arkagyev*, a bírásokodásban kitűnt *Szazonov* és *Bulocska*, továbbá *Szerej*, *Golovnya*, *Csernisova* és *Golenickij*, magyar részről pedig *Jekelfalussy*, *Duronelly*, *Gerevich* és *Kovács* voltak azok, akik ezeken az értekezéseken a tapasztalatcsere sikerét elsősorban biztosították.

A szovjet vívórendszer alapja a gyorsaság és a taktika. Ez az az irányzat, amely felé a modern szovjet vívás halad. A kérdések hosszas megvitatása után megállapodtunk ezeknek az elveknek a helyességében, azzal, hogy az alapos technikai felépítés után ezek azok a tulajdonságok, amelyekre a versenyzőt nevelni kell. Egymás iskoláját, módszerét és vívórendszerét tanulmányozva rendszeres építő kritikát gyakoroltunk és leszűrve annak tanulságait, azt napi munkánkban hasznosítottuk.

Első meglepetésünk az volt, amikor a megbeszéléseken a szovjet edzők egy kis papírlapról leolvasták az előző edzésen egy-egy pár

vívói cselekményeit. Ekkor láttuk, hogy rendkívül szellemes, a balettírásához hasonló írásmódot készítettek, amellyel könnyedén le lehet rögzíteni az egyes mérkőzések cselekményeit. A szovjet elvtársak készséggel adták át ezt a „szabdalmukat”. Ez a készség különben jellemző a szovjet sportemberre, aki nem ismer túlkokat, hanem tudását készségesen adja át társainak, hogy azok is minél magasabb fejlődést érhessenek el. Ez az elvtársi segítség, amelyet a szovjet sportolók nemcsak egymásnak, hanem a népi demokráciák sportolóinak is nyújtanak, éppen egyik fő jellemzője a szovjet sportnak. Élénken bizonyítja ezt az a készséges tapasztalatátadás, amit a szuronyvívásnál kaptunk. A Szovjetunióban a szuronyvívást komoly sportággá fejlesztették és a törkard és párbajtőr mellett negyedik fegyverként szerepel. Kétségtelen, hogy ebben a versenyágban ma a Szovjetunió az első a világon. Amint *Hozikov* edző *Tumanov* bajnokkal a szuronybemutatón nyújtott, az egyikük volt a legkomolyabb sportélményeinknek. Mindazt, amit tőrrel, vagy párbajtőrrel meg lehet csinálni, bemutatták szuronyval. Az akciók pontos végrehajtása, azok könnyedsége és gyorsasága a 2.5 kg-os fegyverrel hámulatos volt. Végül *Tumanov* elvtárs megajándékozott egy saját konstrukciójú szuronyval, hogy azt itthon is felhasználhassuk.

Végezetül megállapíthatjuk, hogy ez az egyhónapos tapasztalatcsere mindkét fél vívóira hasznos volt és hatalmas lépéssel vitte előre a két nép sportbarátságát.

Hálásan gondolunk vissza szovjet vendéglátóinkra azért a sok szép élményért, amiben kinttartózkodásunk alatt részünk volt, mindenekelőtt pedig azért, hogy hazájában ismerhettük meg a szovjet embert.

Bay Béla

A Szovjetunió XIX. sakkbajnoksága

A Nagy Októberi Szocialista Forradalom óta tizenkilenc alkalommal küzdöttek a Szovjetunió legjobb sakkozói az országos bajnokságért. A november—december hónapokban rendezett XIX. találkozó nemcsak a szovjet sakkozók táborát mozgatta meg, hanem világszerte a sakkozók száz-ezreinek érdeklődését vonzotta a moszkvai események felé. A szovjet sakkiskola hatalmas fellendülése, a sakkmozgalom virágzása nemcsak a játékszínvonal emelkedésében jelentkezik, hanem abban a megbecsülésben is, amely a dolgozók minden rétegében megnyilvánul a sakk iránt. Ennek a széleskörű és feszült érdeklődésnek bizonyossága volt ez a bajnoki küzdelem, amit a Szövetségek Háza oszloptermében élünk, katonák, művészek, akadémikusok és lelkes fiatalok nemcsak figyelemmel kísérték, hanem valósággal átéltek. Az érdeklődők hozzáértéssel követték a játszmák menetét, megvitatták a változatokat, elemezték és hadállásokat értékelték, esetségeket mérlegeltek. Ez a gazdag társadalmi háttér avatja a sakkbajnokságot a Szovjetunió kulturális életének kimagasló eseményévé.

*

A bajnokságot Pál Keresz nagymester nyerte, aki már 1947-ben és 1951-ben is kivívta a bajnokságot rendkívüli tehetségével és eleven stílusával, tudásának állandó csiszolásával, széles elméleti tájékozottságával. Magas klasszisaról bizonyosságot tett a világbajnokságért vívott küzdelmekben is. A magyar sakkozók a múlt évben gyönyörködtek itt váltott ragyogó játszmáiban; épp oly népszerű a mi sakkozóink körében, mint a Szovjetunió sakkozóinak táborában. Ritka teljesítményeinek elérésében hatékony segítséget jelentettek számára a szocialista kultúra kedvező adottságai. Eről a megértésről és lendítő erőről a mostani zárőnnep-ségen is hálás elismeréssel szolt Keresz nagymester a maga és minden részvevő nevében.

A II. és III. helyre Geller és Petroszjan mesterek küzdöttek fel magukat. Geller az 1949. évi bajnokságban

tünt fel, amikor a győztes Botvinnik és Szmiszlov nagymesterek mögött a III.—IV. díjat osztotta Tajmanov leningrádi mesterrel. Geller most 26 éves s az odesz-szai egyetem hallgatója. Első sikerei nem kápráztatták el, sőt komoly önbírálatral szívlelte meg Botvinnik világbajnok tanácsát; megerősödött a megnyitásban és a technikában. A 22 esztendő Petroszjan az 1944. évi gruz bajnokságban keltett először figyelmet. Tavaly Moszkva bajnokságát nyerte. A bajnokságban két veszített játszmával indult, de gazdag képzelő erővel és töretlen akarattal megérdemelten aratta a szép diadalt. Teljesítményét még többre kell értékelnünk, ha figyelembe vesszük, hogy a küzdelemben részt vevő hét nagymester ellen nem veszített játszmát: három játszmát nyert és négy játszmája dön-

telenül végződött a nagymesterekkel szemben.

Szmiszlov nagymester az első fordulókban tartotta a vezetést. Ritka elmélyedéssel alapozta meg játszmáit, értékes győzelmeket aratott Botvinnik, Bronstein, Geller és Tajmanov felett. A végső küzdelemben hiányzott belőle a szívósság és a vasakarat.

Heves vitákat indított a Botvinnik V. helye. A világbajnok már Bronstein nagymesterrel vívott páros mérkőzése során meggyőződött arról, hogy nem szakadhat el a versenyzéstől hátrányos következmények nélkül. Tudatában volt annak is, hogy nemcsak Bronstein méltó ellenfél, hanem Boleszlavszkij, Keresz és Szmiszlov is, tehát a nagymesterek gárdája. Ez a mostani bajnokság pedig Botvinnik és minden szakértő előtt világossá tette, hogy a hirtelen feltűnt tehetségek-

ben gazdag fiatalság ereje nem marad a nagymestereké mögött. Kemény próba a bajnoki küzdelem minden szovjet nagymester és nemzetközi mester számára, mert Geller és Petroszjan megelőzték őket és mögöttük is ragyogó tehetségek sorakoznak új győzelmekre. Ilyen erős mezőnyben nem lehet sikertelennek minősíteni Botvinnik teljesítményét, mert játszmáiban mély stratégiai tervekre bukkanunk, technikája pedig világklasszist jelent.

Bronstein ismert szívósságával küzdött, kombinációs készsége fel-fel ragyogott, de hiányzott játéklevezetésében a biztonság. Botvinnik világbajnokkal ezúttal vívott 27. játszmájában vesztes maradt.

Nem kell sorra értékelnünk valamennyi részvevőt. A szakértők sokat olvasnak a táblázatból, minősíteni tudják az egységeket, a sakk iránt érdeklődők számára pedig annak hangsúlyozása döntő, hogy a tavalyi élen tündöklő nevek az idén szerény helyen húzódnak meg az eredménytáblázatban — bizonyosságul annak, hogy a szovjet sakkiskola fejlődésében nincs megállás. Új és új tehetségeket karol fel a párt és a kormány gondoskodása, a jól megszervezett és tudatosan megalapozott oktatómunka, a gyakori versenyzés és a legjobbak részvétele a fiatalok tehetségének kibontakozásában.

A szovjet embert, s természetesen a szovjet sakkozót nem szédíti el a legkiválóbb teljesítmény sem, a győztesek megkapják az elismerést, a lemaradók az őszinte és építő bírálatot. Alig záródott a feszült küzdelem, a szovjet sakkiskola a teljesítmények kiértékelésében elmarasztalta azokat, akik megelégedtek olykor szürke döntetlen játszmákkal — s még keményebb a bírálat azok felé, akik nem érznek erkölcsi felelősséget a fiatalság, a szovjet sakkozás jövője iránt. Keresz nagymester fényes diadalával csak a harc ért véget, a játszmák tanulmányozásából még ezután merít mafoandó kincseket nemcsak a szovjet sakk társadalom, hanem az egyetemes sakkvilág, s bizonyára a magyar sakkozás is, mert a XIX. szovjet bajnok játszmái a sakkművészet csúcsát jelentik. (T.)



Botvinnik világbajnok és Flohr nagymester mérkőzése a Szovjetunió XIX. sakkbajnokj döntőmérkőzésén. (Balról Botvinnik.)

Labdarúgásunk egy esztendejének tanulságai és iránymutatása

Az 1951. évi labdarúgó bajnokság befejezése után több olyan eseményre kell utólag felhívni és ezeket megvilágítani, amelyeknek nyílt feltárása labdarúgásunk további fejlődése szempontjából feltétlenül szükséges. Különböző problémák felvetésén, ismertetésén, megvitatásán keresztül szeretném elérni azt, hogy edzők, karácsonyosok is mondják el véleményüket, fejték ki elgondolásaikat, a sajtón keresztül kapcsolódnak be egyes kérdések megvitatásába és építő jellegű hozzászólásaikkal, bírálatukkal igyekezzenek elősegíteni a fejlődést.

A VIDÉK BEKAPCSOLÁSA

Az 1951. évben tovább folytatódott a vidéki sportkörök még erőteljesebb bevonása a bajnoki küzdelmekbe. Az NB. I. 14 részvevője között hét budapesti és hét vidéki részvevő volt. Az NB II. 56 sportköre közül 34 vidéki és 22 budapesti. Ezen kívül még sok ezer rúg a megyei és járási bajnokságokban résztvevőknek a száma. Tehát ezen a vonalon is megindult pártunk fontos célkitűzésének megvalósulása, amely elsőrendű feladatnak határozta meg a város és vidék közti különbség megszüntetését.

A dolgozók hatalmas tömege kapcsolódik be a labdarúgáson keresztül az aktív sportolásba. Az érdeklődés tekintetében nagy a fejlődés. Gyakori az olyan vidéki mérkőzés, ahol tízezer a nézők száma. A mérkőzéseken a dolgozók nagy tömege nemcsak szórakozási lehetőséget találhat, de kedvet kapnak az aktív sportolásra is.

A TERVSZERŰSÉG KÉRDÉSE

Az elmúlt év komoly hiányossága volt, hogy a tervszerűség nem érvényesült eléggé. A munkaterv elvi jelentőségét elsősorban alátámasztja a szocializmus építésének minden vonalán uralkodó tervszerűség. A tervszerű munka alól a sport sem lehet kivétel. Nem végezhet jó munkát az az edző, aki nem igyekszik előre elkészített munkaterv alapján ellátni feladatát. A terv-

szerűséghez tartozik az edzésnapó vezetése, valamint a játékosokról készített egyéni lap felfektetése, amely végig kell hogy kísérjen minden sportolót teljes sport pályafutása alatt.

SPORTSZERŰSÉG

Sportszerűség tekintetében további javulás tapasztalható, ez különösen az NB I-es csapatok mérkőzésein mutatkozott meg. Összesen 15 kiállítás történt a tavaszi és őszi idényben, de egy-két esetet kivéve súlyosabb ítéletre nem volt szükség. A kiállítások zöme a játékvezető ítélete elleni tiltakozás, vitakozás, tehát izgatott légkörben kirobbant fegyelmetlenség következménye volt. Egyszer és mindenkorra meg kell érteniök a játékosoknak, hogy a játékvezető ítéleteiket mincs joguk kritizálni. Ne vitakozzanak, ne gesztikuláljanak, mert az fegyelmezett sportolóhoz nem méltó, célt ügysem érhet, viszont a közönség egy részéből olyan hangulatot vált ki, amely zavarja a mérkőzés további sportszerű kialakulását. Kisebb, de nem tűrhető fegyelmeztelenség az, amikor a játékos a szabadrúgás elvégzése céljából leállított labdát elrúgja. Ne csodálkozzanak, ha a játékvezető ezért a további játékból kizárja őket.

Az NB II. mérkőzésein és az alsóbb osztályokban (megyei, járási, városi mérkőzéseken) nem ilyen kedvező a helyzet. Itt a sportköri vezetőkre és edzőkre még nagy munka vár. Szívós nevelő munkával kell a fegyelmet és sportszerűséget megjavítani.

Ennek érdekében erélyesebb eszközöket is helyes alkalmazni. Meg kell érteni a játékosokkal, hogy ne törekedjenek a mérkőzéseknél „minden áron” való megnyerésére, mert ez feltétlenül fegyelmeztelenséget és sportszerűtlenséget hoz magával.

Tapasztalható volt a kollektív szellem további javulása is. Az elért eredménnyel természetesen nem szabad megelégednünk, mert e tekintetben még további munka vár reánk. A közösségi szellem javulása a játékban is megnyilvánult. Teljes kivételben van az a játékos-

tipus, amelyik egyedül igyekszik az akciókat végrehajtani. Ma már a játékosok jól tudják, hogy az eredmény és ezen belül a gól elérése nem egyes játékosok, hanem az egész csapat érdeme.

ERŐNLÉT

Ami az erőnlétet illeti, meg kell alapítanunk, hogy játékosaink jól bírták a meglehetősen erős kétfordulós bajnokságot. Meglátszott, hogy az edzők jó munkát végeztek. Megfelelő edzésadagolással és változatos edzésekkel tudták a megfelelő erőnlétet biztosítani. Természetesen szorosan ide tartozik az is, hogy játékosaink nagy része kezd végre tudatába jutni annak, hogy jó és állandó formát csak abban az esetben tud elérni, ha az egész idény alatt kiegyensúlyozott, sportszerű életmódot folytat, s edzése alapjává a sokoldalúságot biztosító és munkabírást fokozó MHK testnevelési rendszert teszi. Ezen keresztül kell, hogy megszerezze azokat az alapképességeket (erő, gyorsaság, ügyesség, állóképesség), amelyek feltétlenül szükségesek bármely sportágban jobb eredmények eléréséhez.

Foias szempont az edzők és a sportköri vezetők közötti helyes viszony, különösen azért, mert idényközben több sportkörben történt edzőváltás. Ezeket az edzőcseréket nagyon meg kell gondolni és csak nagyon indokolt esetben szabad az edző felcseréléséhez nyúlni. Nem szabad türelmetlenné lenni az edzővel szemben. Ahhoz, hogy egy csapat összekovácsolódjék, kialakult stílust játsszék — idő kell. Ezt nem lehet rövid idő alatt megvalósítani. Természetesen szorosan ide tartozik, hogy az edző az elgondolását vigye keresztül és kezdeti nehézség, vagy sikertelenség ne tegye kapkodóvá.

AZ UTÁNPÓTLÁS

Az utánpótlás tekintetében, bár egy kis javulás mutatkozik, a helyzet nem megnyugtató. Az utóbbi időben több fiatal játékos tűnt fel, akiknek játékából arra lehet következtetni, hogy idővel a válogatott csapatban is szá-

mitásba jöhetnek. (Szolnok, Csordás, Varga, Dékány, Dalnoki, Berendi, Kárpáti.) Természetesen ezek még nem kész játékosok. Hibáik kijavítása elsősorban az edzők jó munkájától, de a játékosok lelkiismeretességétől, öntudatosságától is függ. Mindez azonban kevés. Amíg sportköreink nem rendelkeznek kellő létszámú utánpótlási, ifjúsági és úttörő csapatokkal, amelyek a nagy csapat stílusába szervesen beilleszkednek, — addig az utánpótlás megoldásáról nem beszélhetünk.

GYENGE PONTJAINK

Feltétlenül foglalkozni kell azzal, hogy még mindig vannak posztok, hol elég gyengén állunk. Elsősorban mintahá kivestek volna a jó középcsatárok és a ballábás szélsők. Még mindig vannak sportkörök, amelyek előrevont középcsatárral játszanak a nélkül, hogy erre a feladatra alkalmas játékosai rendelkezzenek. Nagy gyorsaság, rugótechnika mindkét lábbal, keménység, találegonyság, rugalmasság, állandó tervszerű mozgáskészség, elszakadni tudás a szoroson fedező középhátvédőtől, helyezkedés — ezek a nélkülözhetetlen képességek. Ezzel szemben nálunk olyan középcsatár-típus alakult ki, amely arra rendezkedik be, hogy ő csak végrehajtó. Azt várja, hogy minden labdát reá játszanak, teljesen elmulasztja az irányítást és a csatársor két szárnyának összefogását. Ballábás szélsőben is változatlanul nagy a hiány, bár Cziboron és Tóthon javulás tapasztalható. Nagyon szépen fejlődött Kovács IV. is, de sajnálatos balesete következtében egyelőre harcképtelen. A ballábás szélső hiány, helyesebben a kétlábás balszélső hiánya sem véletlen. Edzőink e hiány felszámolására még keveset tettek.

TECHNIKÁNK

A magyar labdarúgókat mindig az jellemezte, hogy a technikai produkciók egész tárházát mutatták be egy-egy mérkőzésen. Ennek azonban az volt a célja, hogy a játékosok mindig maguknak játszottak, s ezeken a látványos mutatványokon ke-

resztül igyekeztek feltűnést kelteni és ezáltal jobb és előnyösebb szerződésekhez jutni. Erre ma nincs szükség, ez már a múlté. A játékosok tudják már, hogy a csapat sikere az ő sikerük és ennekfolytán lassanként kivész az a játékos, amelynek a cselezés, a technizálás öncélú csillogtatása volt az irányítója. De ne higgyük, hogy a mi technikánk tökéletes! E téren is sok a javítani való. Nagyon kevés még az olyan játékos, aki mindkét lábát egyformán tudja használni. Feltétlenül javítandó a csatárok rugótechnikája. Szorosan ide tartozik, hogy a kapuraelővekben kevés a tervszerűség. Csatáraink sokszor egészen tisztá helyzetben a kapus kezébe rúgják a labdát, mert az elrugas előtt nem tájékozódik és nem irányítja a labdát. A fejelésen is van javítani való. Kevés a mindig jól fejelő csatár. A hibát itt abban látom, hogy nem elég határozottak, nem elég bátrak és emiatt sok esetben elkesnek a felugrással. Nagyon kevés esetben fordul elő, hogy a kapus által elfogni szándékozott magas labdát a csatár igyekezzék a kapuba fejelni. Állva maradnak és egészen közelről nézik, hogy a kapus zavartalanul birtokba vegye a labdát. A labdák átvétele, toppolása terén is van javítani való. Sok esetben elpattan játékosainktól a labda. Ennek káros hatása különösen akkor jelentkezik, amikor az ellenfél közvetlen közelségben van. Játékosaink egy részének még túl körülmenyes a labdakezelése. Nem adják azonnal tovább a labdát, leadás előtt előbb lekezelik, s ezzel lelassítják a játékot, holott a labdarugó játék sokkal gyorsabb lett. Ezalatt nemcsak azt értem, hogy a játékosok gyorsabban szaladnak, hanem azt is, hogy az akciók keresztülvétele is gyorsabban kell, hogy végbemenjen. Viszont, hogy ehhez elengedhetetlenül szükséges a megfelelő képességek és készségek fejlesztése. Mik ezek? Labdanélküli állandó mozgás, tervszerű helyesre, gyors gondolkodás és körültekintés, szabad helynek gyors elfoglalása, jó rugótechniká mindkét lábbal, helyzetek gyors felismerése és áttekintése. Még NB I-es sportkörök egy részében sem rendelkeznek a játékosok ezekkel az alap képességekkel. Ez az oka annak, hogy egyes mérkőzéseken

még meglehetősen tervszerűtlen csapkodás folyik. Igyekeznek ugyan a labdát egyből továbbítani, de ez sokszor minden cél nélkül történik.

TAKTIKÁK HIÁNYOSSÁGAI

Taktika tekintetében állandó a javulás, de még mindig fennál az a hiba, hogy a játékosok egy része a mérkőzés alatt mereven ragaszkodik a kapott általános utasításhoz és az adódó helyzetben nem mernek önállóan cselekedni. Erre a legjobb példával a Diósgyőri Vasas—B. Bástya mérkőzés szolgált. Palicskó, a diósgyőriek balhátvédje azt az utasítást kapta, hogy semlegesítse Sándort. Ezt végre is hajtotta, mereven leállt Sándor mellé, aki az oldalvonal mentén a kapura teljesen veszélytelen helyet foglalt el. Viszont Hidegkuti teljesen szabadon vezette a támadásokat és senki által sem zavarva rúgta a gólokat. Palicskó tehát nem a kapura veszélyes játékost fedezte, hanem — a kapott utasításnak megfelelően — csak éppen egy bizonyos játékost fedezett le. Sokkal helyesebb a játékosok önállóságát, gondolkodni tudását fokozni, mint szigorúan és mereven egy bizonyos utasítással kiküldeni őket a pályára. Természetesen kivételek azért vannak s itt a helyzet helyes felmérésére edzői leleményességre és a játékosok taktikai érzékére van szükség.

VÁLOGATOTT MÉRKŐZÉSEINK

Válogatott mérkőzés ebben az évben három volt. Lengyelország ellen 6:0, Csehszlovákia ellen 2:1, Finnország ellen 8:0. Meg kell említenem a főiskolai válogatott nagyszerű labdarugó mérkőzéseit. A VIT-en Csehszlovákiát 5:0-ra a Német Dem. Közt. 5:0-ra, Romániát 6:0-ra győztük le. Véleményem szerint ezeken a mérkőzéseken a magyar csapat kitűnő formában volt és sokkal nagyobb feladatokat is meg tudott volna oldani. A csapat törzsét a Bástya és a Honvéd játékosai adták. A csehszlovákok elleni játéktól eltekintve az együttes minden mérkőzésen jól játszott. Állandó mozgás, szellemes húzások, tervszerű helyesre, sok keresztlabda jellemezte a játékot és megállapítható, hogy a válogatott

csapat egységes, jó kollektív szellemű együttest alkotott.

A BAJNOKSÁG

A bajnokság a Bp. Bástya és Bp. Honvéd között állt el. Hosszú ideig úgy festett, hogy az első hely kérdését csak az egymás elleni mérkőzés dönti el, de nem így történt. A Honvéd csapata hulámvölgybe került, egymásután adta le a pontokat.

A Bp. Bástya megérdemelten nyerte az 1951. évi labdarugó bajnokságot. Az egész idény alatt egyenletes, jól összedolgozott, fegyelmetten és sportszerűen viselkedő együttesnek bizonyult. Kialakított stílust játszott és ettől nem tért el. Ezért nincs a formájukban gyakori ingadozás. A kollektív szellem jó a csapatban.

Hiba játékukban, hogy néhány mérkőzésen túlzásba vitték a rövid labdaleadason alapuló támadások felépítését. Ezt az adogatást egész kis helyen hajtották végre. Örvedetesen javult Szolnok formája, Kovács IV-et viszont szerencsétlen baleset akadályozta meg, hogy végre beváltsa a szerepléséhez fűzött reményeket s hogy a válogatott csapat tagja lehessen. Palotás játékában egy kis visszaesés következett be. Külön elismerés illeti Bukovi Márton edzőt, aki az elgondolásait keresztülvive nem engedte magát senkitől sem befolyásolni és elsősorban neki köszönhető a csapat állandó jó szereplése. Figyelemre méltó, hogy a Bástyában a tartalék, az ifjúsági, sőt az úttörő játékosok is ugyanolyan felfogásban játszanak, mint az első csapat tagjai.

A Bp. Honvéd formája meglehetősen gyakran ingadozott az idény alatt. Vonatkozik ez a csapatra és egyes játékosok teljesítményére is. Még mindig nem megfelelő a csapatjáték, nincs az együttesnek kialakult stílusa. Bár 11 kiváló labdarugó szerepel a csapatban, mégsem keltette a jól összedolgozott együttes benyomását. Ennek egyik oka, hogy Bozsik, Puskás és Kocsis még mindig sokszor elköveti azt a hibát, hogy egyedül akarja a helyzeteket megoldani és ez a csapatjáték kialakulásának rovására megy. Néhány mérkőzésen nem játszottak teljes erőbedobással. A megfelelő vezetés megszerzése után csak félgözzel játszottak és ez majdnem a mérkőzésükbe került. (Diósgyőr ellen 3:0

után 3:3 lett, a Dózsa ellen 3:0 után nehezen győztek 3:2-re.) Meg kell érteniök, hogy tisztán tudással mérkőzést nyerni ma már nagyon nehéz. Sokkal gyengébb játékosokkal rendelkező együttes is könnyen meglepetheti a jobban futballozó csapatot, ha ennek tagjai nem játszanak teljes erőbedobással. A Honvéd SE-ben adva van 11 jó játékos. Ezekből kell az edzőnek egységes csapatot és alkalmas stílust játszó együttest kialakítania. Az utánpótlással is jobban kell foglalkozni. Ehhez minden lehetőség megvan.

A Bp. Dózsa csapatának az idény alatt nem volt állandó formája. Hétről-hétre változott a teljesítményük. Ezt a következő eredmények is bizonyítják: A Bástya ellen győztek 2:1-re, a következő héten a Vasastól kikaptak 2:1-re, a Bp. Honvéd ellen 2:2-t értek el, a Szegedi Petőfit megverték 9:1-re, a Salgótarján ellen győztek 1:0-ra, a Dorogtól kikaptak 2:0-ra, a Kinizsitől 2:1-re, a Győri Vasassal 2:2-re végeztek. A Dózsa együttese igyekezett korszerűen játszani és mindent az erőnlétre épített. Kezdetben láttunk tőlük tervszerű helyesreket, egyből igyekeztek a labdát is leadni, de két-három játékos erőnlétében visszaesés következett be és ez magával rántotta az egész csapatot. Nem bírták erőnléttel a kétszer 45 perces, a tervszerű helyesreket is elmaradtak és sok esetben össze-vissza szaladgáltak a játékosok a pályán. A visszaesésben körrejtáztottak különböző sérülések is (Nagyamarosi). Feltétlenül szükséges a két szélső fedezet posztjának megnyugtató betöltése.

A Bp. Vasas játékában határozott javulás látható. Kezd kialakulni csapatjátékot játszó együttes. Igyekeznek a helyzeteket egyszerűen, tervszerűen megoldani. Kezdetben voltak mérkőzések, amikor a játékosok egyrésze nem játszott teljes erőbedobással. Hiba volt, hogy egyenlő erejű ellenfelek elleni mérkőzéseken az eredmény tartása céljából feladták a támadó pozíciójukat és védelembe vonult az egész csapat (pl. a Bástya és Dózsa ellen) és tervszerűtlenül, vakfában rugdosták előre a labdát. A két szélső fedezet hibája, hogy nem időben adja le a labdát. Szilágyi I-nke viszont erősen fel kell javulnia és el kell sajátítania az

irányító középcsatár képeségeit, hogy megállja a helyét. A fiatalok — Csordás, Bundzsák, Sárosi — hétről-hétre jobb teljesítményt nyújtottak.

A *Csepeli Vasas* hullámlzó teljesítményt nyújtott. Ennek fő oka az volt, hogy az idény megindulásakor különböző okokból több poszton új játékoskal kellett kísérleteznie. Az edző nem találta meg az egyes posztokra a legmegfelelőbbet, állandóan cserégetett és e miatt a csapat nem tudott összekovácsolódni. A későbbiek folyamán magáhoztrét az együttes és így foglalta el a bajnokságban az ötödik helyet.

A *Bp. Kinizsi* helyezése a rendelkezésre álló játékosokat tekintve jónak mondható. Határtalan lelkesedéssel és erőbedobással játszották végig a mérkőzéseket és első sorban védelemre rendezkedtek be. Ezt jól oldották meg. A fiatalok közül *Daínoki* játékán javulás látható. Rugótechnikája még tovább javítandó, viszont teljesen le kell szoknia a tisztátalan játékról. *Dékány* szintén fejlődött, de testileg meg kell erősíteni. A csapatból ki kell emelni és a fiatalság elé állítani példaképpül *Kispétert*.

A *Dorogi Bányász* a legkorszerűbben játszó csapatok egyike. Állandó mozgás, tervszerű helycsere, lyukrafutás, jó csapatjáték jellemzi. Hiba, hogy a belső csatárok puhák és emiatt csak a 16-osig játszanak jól. Ott már túlzásba viszik a tologatást. Aspirány rugótechnikája fejlesztendő. *Dacsev* tehetséges játékos, amennyiben kezdő sebességét, a gyors fordulást javítani tudja, kiváló középhátvéd lehet.

A *Győri Vasas* ismét az ígért csapata lett. Ennek fő oka, hogy nem sikerült kialakítani állandó stílust. Igaz, hogy a sok sérülés következtében (*Pális, Józsa, Hegedűs, Csárdás*) nem is alakulhatott ki egységes stílus. Ezért következett be idényközben annyi formaingadozás. Az egyik héten a legkorszerűbben játszottak, a következő héten viszont semmi tervszerűség sem látszott játékaikban. Idegenben, mint az előző bajnokságban is, megközelítően sem nyújtották azt, amit otthon. Jó anyaggal rendelkeznek. Külön megemlítendő *Baróti* edzőnek az MHK terén végzett jó munkája.

A *Salgótarjáni Bányász* közepes teljesítményt nyújtott az idényben. Az utánpótlás



A Magyar Népköztársaság 1951. évi labdarúgó bajnok csapata, a Bástya.

vonalán gyengén áll. Pedig feltétlenül fontos volna a csapatot felfrissíteni. Fiatal játékosai közül elsősorban *Szoykát* kell megemlíteni, *Bablén* és *Vilezsál* fejlődése viszont egyelőre megállt.

A *Szegedi Honvédt* a nagy lelkesedés jellemezte. Szép eredmény, hogy újonc léteire bent maradt az első osztályban. Több jó játékosuk van és ha az edzőnek sikerül a játékosok egyéniségének megfelelő stílust kialakítani, a következő idényben sokkal jobb helyezést érnek el. *Mednyánszky, Kotász* és *Kovács* nyújtott az egész idényben állandó jó teljesítményt.

A *Diósgyőri Vasas* csapatát határtalan lelkesedés és harci készség jellemezte. Elsősorban védelemre rendezkedtek be. Ennek eredményességét elsősorban *Károlyi, Kakuzsi* és *Palicskó* jó játéka biztosította.

A *Szombathelyi Lokomotív* bennmaradása ebben az évben az utolsó mérkőzésen dönt el. A tavaszi idény befejezése után 5 pontjuk volt és helyzetük reménytelennek látszott. Szerencsés edzőváltást csináltak és főleg ennek tulajdonítható, hogy elkerülték a kiesést. Az új edző, *Bodola* nem kapkodott és nem változtatta hétről-hétre a csapatot. Két új játékoskal, *Czigonnyal* és *Kolesánszkyval* jól erősítették az együttest.

A *VL Sortex* rendkívül

gólképtelen csatársorának tulajdoníthatja, hogy kiesett az NB-ből: hét mérkőzésen nem rúgott gólt! Kevés tervszerűség mutatkozott játékaikban. Hiába játszott jól a védelem, rendkívül nehéz feladat hárul reá, mert elől nagyon keveset tudták a labdát tartani.

A *Szegedi Petőfi* közepes játékosanyaggal játszott a végéig a bajnokságot. A technikai fogyatékoságot nem igyekeztek lelkesedéssel pótolni, nagyon hamar bele-törődtek a kiesésbe.

MI A TEENDŐ?

Az elmondottakat figyelembe véve labdarugásunk további fejlődése érdekében az alábbi feladatok elvégzése válik szükségessé:

1. Minden csapat edzésének alapja az MHK legyen. Az MHK edzéseket szervesen be kell illeszteni a heti edzésekbe.

2. A fegyelem és sportszerű viselkedés további javítása. (Ezt csak állandó tervszerű munkával lehet elérni.)

3. A játék felgyorsítása érdekében különböző speciális gyakorlatokat kell az edzésekbe beiktatni.

4. A technika további fejlesztése. Játékosainknak a labdakezelés mozdulatait gyors futás közben is biztosan kell végezniük.

5. A játékosokat több önállóságra kell nevelni, hogy ezen keresztül a mérkőzések

alatt jelentkező és előre nem látott akciókat egyedül is meg tudják oldani.

6. A leleményességet (a helyzetek gyors felismerése és áttekintése, váratlan helyzetek teremtése, góllhelyzetek ésszerű előkészítése) a magyar labdarugásnak egyik kiemelkedő tulajdonságát tovább kell fejleszteni.

7. Az utánpótlás biztosítása érdekében fontos, hogy az ifjúsági játékosokkal is képzett edzők foglalkozzanak. Az első csapat edzője ne csak irányítsa, hanem gyakorlati munkájával is segítse az ifi csapatokkal foglalkozó edzőket.

8. Sportkörökön belül egységes legyen a játékel-fogás. Az úttörők, ifjúságiak, tartalékok ugyanolyan játékel-fogásban játszanak, mint az első csapat tagjai.

9. A sportkörök fordítsanak nagyobb gondot a nevelő munkára. A jó nevelő munka erősebb közösséget alakít ki és megteremti az eredményes munka feltételeit.

10. A kollektív csapatszellem további fejlesztése minden szakosztályban elsőrangú feladat. Ezt nem zavarja, sőt inkább elősegíti az egyes játékosokkal való egyéni foglalkozás. Az egyes játékosok személy szerinti csiszolása teszi lehetővé, hogy az egész együttes is egyhangolt, pontosan összeillesztett egységgé váljék!

Mándi Gyula



A falusi sportélet időszerű kérdései

A falusi sportkörök téli versenyei

Sportmozgalmunk egyik hiányossága volt eddig, hogy a téli időnyt nem használtuk ki kellőképpen. Nem biztosítottuk a sportolók foglalkoztatását a téli időnyben. Ez a hiányosság különösen falun ütközött ki, ahol a sportmunka novembertől márciusig szinte teljesen leállt. Ennek oka egyrészt az a helytelen felfogás volt, hogy télen a sportolónak pihennie kell, másrészt nem gondoltak arra, hogy pl. a labdarúgónak más sportággal is lehet, sőt ajánlatos foglalkoznia. A falusi sportvezetők gondoskodása nem terjed túl a kínálózó alkalmak, lehetőségek kihasználásán.

„Ha nincs tornaterem — gondolták —, nem lehet tornázni. Ha nincs szabályos súlyzó, hogyan lehetne súlyemelőversenyt rendezni?” Ez a kényelmesebb álláspont, így azonban a falu sportja nem fog fejlődni, erősödni. A meglévő sportolók tudása színvonalának emelésére, új tömegek bekapcsolására az eddigi falusi sportmunka nem elég. Ezt a hiányosságot akar-

ja felszámolni az OTSB a téli versenyekkel. Mi a téli versenyek célja?

A szovjet tapasztalatok, a szocialista testnevelés alapelvei azt tanítják, hogy jó eredmények elérésének, sportbeli fejlődésnek egyik titka az, hogy a sportolók egész évben át edzzenek, versenyezzenek. A labdarúgók, atléták, birkózók helytelenül tennék, ha egész évben keresztül csak azokat az alkalmakat, versenyeket várnák, amelyek sportágukkal kapcsolatosak.

Miért ne indulhatna az atléta a téli időny alatt a sportkör birkózó, súlyemelő versenyén is? Szuharjev, a kiváló szovjet vágatózó súlyemelőként kezdte!

A most megalakult falusi sportkörök megerősödésének egyik eszköze az, ha a sportolókat téli időnyben is foglalkoztatják s a sportkörnek egészséves programja van. Az őszi labdarúgó időny októberben, legjobb esetben november elején befejeződik. Milyen erős lesz tavaszig annak a sportkörnek a közösetége, amelyik márciusig, a

következő időny kezdetéig nincs foglalkoztatva.

A téli versenyek megszervezésének, rendezésének tehát kettős célja van. Egyrészt felkészíteni, illetve foglalkoztatni a sportolókat új tagok beszerzésével a következő sportévadra, másrészt szervezetenként megerősíteni az újonnan megalakult falusi sportköröket. Mindkettő alapvető fontosságú sportmozgalmunk fejlődése, erősödése szempontjából.

Az OTSB elnökének 8800—1/1952. OTSB számú utasítása szerint a járási TSB-oknak január és február hónapokban téli versenyeket kell rendezniük.

A következő sportágban rendezzünk versenyeket: torna, birkózás, súlyemelés, sakk.

A versenyekkel kapcsolatban a sportköröknek kettős feladatuk van:

1. a versenyek szervezése.
2. a versenyek megrendezése.

A versenyek szervezésére ajánlatos rendezőbizottságot létrehozni. Ez irányítja a ver-

senyek szervezésével, rendezésével kapcsolatos munkát. Tagjait úgy kell megválasztani, hogy a sportkör vezetőségén kívül társadalmi aktívákat, szakembereket kell a munkába bevonni. Feltétlenül szerepeljen a rendezőbizottságban az egyes sportágak versenybírói testületének egy tagja.

A versenyek szervezése terén legfontosabb teendő a sportolók, kezdősportolók mozgósítása. A sportkör vezetősége a tanácsón, a szocialista szektorok vezetőségén, a DISZ-szervezeteken keresztül fejtsen ki alapos hírverést. Ismertesse a versenyek és az egyes sportágak jelentőségét. A rendezőbizottság készítse elő *kellő időben a versenyek kiírását.* Gondoskodjanak a sportkörök arról, hogy *kellő számú versenybíró álljon rendelkezésre*, akik a versenyek levezetésében közreműködnek. Ezzel a kérdéssel jól előre foglalkozni kell, mert a legtöbb sportágban fel kell készíteni a versenybírókat. Vegyük igénybe a sportköri vezetők a járási, városi TSB-ok gyakorlati segítségét is a

verseny szervezésében, a versenytbírák esetleges képzésében.

Kellő időben gondoskodni kell a felszerelésről, a versenyek helyének biztosításáról. Ötletesen használjuk fel a rendelkezésre álló lehetőségeket. Táncterem, tanácsterem minden községben van. Teremhiány címén nem szabad tehát a tornaversenyek megrendezéséről előre lemondani. Gondoljunk azonban arra is, hogy a termet sportcélra megfelelően készítsük elő.

Gondoskodni kell a versenyek zavartalan lebonyolításáról. Ennek érdekében készítsen a rendezőbizottság egy forgatókönyvet, illetve ütemtervet, amelyben a verseny lebonyolításával kapcsolatos minden feladatot fel kell tüntetni a határidő és a felelős megjelölésével. A verseny lebonyolítását a sorsolástól az ünnepélyes bezárásig percenként kell beállítani, hogy a verseny sikeres legyen és a sportolók tudásuk legjavát nyújthassák. A pontos kezdésre, a verseny helyének gondos előkészítésére, a versenytbírák működésére és a versenyzők elhelyezésére kell a legnagyobb súlyt fektetni. A versenyzők állandóan tájékozódva legyenek teendőikről, különben fejlettség, zavar következik. Az eredményhirdetés gyors és határozott legyen. A díjakat pedig megfelelő ünnepélyességgel osszuk ki, hogy az emelje a verseny színvonalát.

Vegyük sorra az egyes sportágakat:

TORNA.

A tornaversenyek sportcsoportokban kezdődnek. Ezek a versenyeken megállapítják, hogy az eredmények alapján kik vesznek részt a község tornászversenyén. A járási bajnokságra pedig a községi versenyen résztvevő csapatok legjobbjából az elért egyéni eredmények alapján válogatják ki a versenyzőket.

A sportcsoportok versenyeit február 17—28-ig, a sportkörök (községek) versenyeit március 9—22-ig, a járási döntőt pedig április 1—10-ig kell megrendezni.

A tornaverseny a következő számokból áll.

Férfiak.

1. MHK I. torna szabadgyakorlat.

Meg kell szerejni az MHK I. tornagyakorlatainak leírását. „Torna az MHK-ban” 15.



A borsodmegyei járási MHK sportversenyek alkalmával Sárospatakon nagy táblákat készítettek, s azon tüntették fel a versenynaptár következő eseményeit

sz. füzet — illetve be kell szervezni olyan sportolókat az oktatásba, akik letették már a próbákat.

2. Talajtornagyakorlatok.

A gyakorlat végrehajtása a következőképpen történik: Alapállás, ebből guggolótámasz, majd bukfcenc előre guggolótámaszba, bukfcenc hátra guggolótámaszba, térdnyújtással emelés fejenállásba (3 másodpercig ki kell tartani ebben a helyzetben) lábterpesztéssel oldalt ereszkedés oldalt terpeszállásba és kar-emelés oldalsó középtartásba, kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) oldalt terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba; ugrás szögállásba; tetszés szerinti rohammal tigrisbukfcenc hajlított állásba, kar oldalsó középtartásba; alapállás.

A gyakorlat tiszta padlón elvégezhető. A fejenálláshoz vagy a tigrisbukfcenchez szőnyeget is lehet alkalmazni.

Nők:

1. MHK I. szabadgyakorlatok.

2. Talajtornagyakorlatok. A gyakorlatanyag a következő: alapállás, ebből guggolótámasz, bukfcenc előre guggolótámaszba, elrugaszkodással emelés fejenállásba (3 másodperc) lábterpesztéssel oldalt ereszkedés oldalt terpeszállásba és karemelés oldalsó középtartásba, kézenátfordulás (cigánykerék) oldalt terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba; ugrás hajlított állásba, alapállás.

Az elvégzett gyakorlatok egyúttal MHK-próbának is számítanak.

A sportcsoportok versenyeinek győztese az a tornász lesz, aki a legnagyobb pontszámot érte el. A sportkör (község) versenyére már küldhetnek a sportcsoportok csapatot. A csapat létszáma 6 fő, amelyből a legtöbb pontszámot elért négy versenyző eredményét kell a csapateredménybe beszámítani. A járási versenyére a sportkör elküldi legjobb 6 tornászt, ahol szintén a legjobb 4 tornász által elért eredmény dönti el a helyezést.

TÉRBIRKÓZÁS.

A sportcsoportok bajnokságait február 1-ig, a sportkörök (községek) bajnokságait február 1-től 20-ig, a járási térbirkózó bajnokságot február 21-től március 15-ig kell megrendezni.

A térbirkózásban a mérköző felek életkoruk, testsúlyuk szerint csoportokra oszlanak.

Korcsoportok:

Úttörők, 12-öt betöltött, 14 évig. Serdülők, 15-öt betöltött, 16 évig. Ifjúsági, 17-et betöltött, 19 évig. Felnőtt, 19-et betöltött évtől.

Súlycsoportok:

Úttörőknek 43-tól 45-ig, 47, 49, 52, 57, 62-ig és 67-én felül.

Serdülőknek: 45—47, 49, 52, 57, 62, 67, 73-ig és 73-án felül.

Ifjúságiaknak: 47—49, 52, 57, 62, 67, 73, 79-ig és 79-én felül.

Felnőtteknek: 49—52, 57, 62, 67, 73, 79, 87-ig és 87-én felül.

Menetidők: Az úttörőknek mérkőzése: 3x1, serdülők mérkőzése: 3x2, ifjúságiak és felnőttek mérkőzése: 3x3 perces menetidőből áll.

A birkózók egy 3x7 méter nagyságú, téglalap alakú terület két végén állanak fel. A téglalap két végétől a keskeny oldallal párhuzamosan 1 méter távolságban vonalat kell húzni. Ez az 1x3 méteres nagyságú terület, amelyre A) versenyző áll, az ő területe. Vele szemben a másik 1x3 méter nagyságú területem B) áll, ez B) területe.

Jelre, vagy vezényszóra a birkózók középemeve kezét fogják egymással, majd egymást túlhaladva elengedik a kézfogást, megfordulnak úgy, hogy szembeállnak egymással és saját területükkel: ekkor kezdődik a küzdelem. Cél az, hogy ellenfelünket a saját területünkre toljuk, húzzuk vagy felemelve bevigyük.

Ha ellenfelünk bármely testrészével érinti a terület-



MHK-versenyek Nyírszőlősen. Balról: az ifjú részvevők a versenyek előtt közös bemelegítő futással készülnek a próbák letételeire. — Jobbról: Rózse Júlia, a falusi spartakiád 5000 méteres futóversenyének győztese, tapasztalatátadása: bemutatja a legfiatalabb részvevőknek a helyes futómozgást

tünket, ahonnan elindultunk, vagy öt a talajról felemelve mi érintjük saját területünket, ellenfelünk legyőzöttnek tekintendő. Ha valaki saját területét úgy érinti, hogy uincs meg ellenfelével az érintkezése, kintlevőnek tekintendő. Kint van az a versenyző is, aki valamely testrészével érinti az oldalvonalakon kívül eső területet. Ilyen esetekben a küzdőtér közepén újra kezdik a mérkőzést a birkózók. A győztes az lesz, aki a 3 menetes mérkőzésen legalább kétszer kényeszerít ellenfelét saját területére. Az a menet, amelyben ellenfelünket saját területünkre kényszerítettük, azonnal befejeződik. Ha a menetnek az idő lejártá vet véget, akkor a menet döntetlen. Ha nem hozott minden menet döntést, úgy az győz, aki több menetben győzött. Ha a győzelmek száma egyenlő, akkor az győz, aki az utolsó győzelmet aratta. Ha egy menetben sem érték el döntést, akkor mind a két fél legyőzöttnek tekintendő. Minden menetet közepben és saját területükkel szemben kezdik a birkózók.

Küzdelem közben tilos a felémelt ellenfelet a földre dobni, elgáncsolni, megütni, meg rugni, megmarkolni, fojtogatni: tilos minden olyan fogás, vagy durvaság, amely a birkózók testi épségét veszélyezteti. Szabad az ellenfél egyik lábát megfogni, annak segítségével felemelni vagy a saját területünkre húzni, még akkor is, ha a földre csúszott. A mérkőzés csak olyan síma talajon folyhat, amelyen a földön lévő ellenfél nem sé-

rül meg akkor sem, ha húzzák.

A versenyzők nadrágban álljanak küzdelemhez. Semmi más felszerelés nem szükséges. Ha a küzdőtér padlózott, úgy a vonalakat krétával meg lehet húzni vagy festékekkel lefesteni.

Sportcsoporthoz bajnokságán részt vehetnek a jelentkezők koruknak és súlycsoportjuknak megfelelően. Nem vehetnek részt azok, akik valamely sportkör igazolt versenyzői.

Sportkörök (községek) bajnokságán részt vehetnek a sportcsoporthoz bajnokságainak súlycsoportonkénti 1—2. helyezettei. A járási bajnokságokon pedig a sportkörök súlycsoportonként első helyezettei vehetnek részt.

SÜLYEMELÉS.

A sportcsoporthoz bajnokságai február 1-ig, a sportköri bajnokságok február 1-től 20-ig, a járási bajnokságok február 21-től március 15-ig tartanak.

A sportcsoporthoz bajnokságán részt vehetnek a 17. életévüket betöltött jelentkezők. (Nők, leányok nem.)

A sportköri versenyeken a sportcsoporthoz bajnokságában 1—2. helyezést elért versenyzők, a járási bajnokságon pedig a sportkörök 1—2. helyezettei vehetnek részt. A súlyzókat házilag kell elkészíteni, legalkalmasabb erre a célra kocsitengely, illetve a tengelyre szerelt ekekerék, kocsikerék, tizedes mérleg súlyai stb.

Győz az a versenyző, aki kor- és súlycsoportjában a

legtöbbször emeli mellétől a feje fölé az előírt súlyt. Az emelés a következőképpen történik: terpeszállással beáll a versenyző az emelendő súly mellé és azt egy lendülettel felveszi mellmagasságig. Mellmagasságtól fej fölé löki, vagy nyomja a súlyt, (a kar könyökben teljesen kinyúlik), onnan ismét leengedi a mellmagasságig, majd ismét fej fölé emeli. Be kell fejezni akkor a gyakorlatot, ha a versenyző nem tudja a feje fölé emelt súllyal a karját kinyújtani. Térdrugózással nem szabad lendületet adni és ezzel segíteni a karunkat.

SAKK.

A sportcsoporthoz egyéni bajnokságai január hó 22-ig;

a sportkörök egyéni bajnokságai január 28-tól február 15-ig tartanak;

a járási csapatbajnokság pedig február 21-től március 18-ig tart a férfiak részére.

A nők egyéni bajnoksága a sportcsoporthoz január 22-ig, a sportkörökben, január 28-tól február 15-ig tart.

A sportcsoporthoz egyéni bajnokságán részt vehetnek a jelentkezők. A sportkörök egyéni bajnokságán részt vehetnek a sportcsoporthoz első, második helyezettei. A járási csapatbajnokságon a sportkör válogatottjában résztvehet csapatként az, aki sportköri egyéni bajnokság I—VI. helyezettei és tartalékként a VII—X. helyezettek.

A sportcsoporthoz egyéni bajnokságát 12—14-es csoportokban kell megrendezni,

körmérkőzéses alapon, tehát mindenki játszik mindenki-vel.

Azok a versenyzők, akik a verseny során 50 százalékos eredményt értek el, jogosultak a IV. osztályú sakkversenyző címhez. Ha a sportköri egyéni bajnokságon a részvevők több mint kétharmada a sportcsoporthoz versenyen a IV. osztályú szintet már megszerezte, a győztes III. osztályú címet szerezhet és minősítését kérheti a járási TSB-től.

A sportköri válogatott erő sorrendjét az egyes mérkőzések alkalmával nem lehet felcserélni.

A járási TSB-ok a falusi sportkörök téli versenyeiről összefoglaló értékelő jelentést készítenek. A jelentés térje ki arra, milyen tömeget mozgósítottak, milyen volt az egyes sportágak versenyének színvonala, hogyan sikerült bekapcsolni a rendezésbe a társadalmi aktívákat. Ezek a jelentések kell, hogy képet adjanak a sportkörök, járási sportmunkájáról.



Néhány tanulság a szovjet röplabda válogatott csapat játékából

A Párizsban megrendezett harmadik röplabda Európa-bajnóság hozott néhány olyan tapasztalatot, amelyet szükségesnek tartok a Sport és Testnevelés hasábjain keresztül a széles olvasótábor előtt ismertetni.

A legfontosabb tanulságok, amelyekkel a párizsi torna, illetve a szovjet csapatok játéka szolgál, a következő pontokba szedhetők:

1. A szovjet csapat bemelegítése.
2. Nyitások.
3. A szovjet csapat támadásai.
4. Saját támadásaik fedezése.

HOGYAN MELEGÍTETTEK

A szovjet röplabda csapatokat a múltban már alkalmam volt edzéseken is, mérkőzéseken is megfigyelnem. Akkor azonban mindig szerepelt a magyar csapat is, úgy, hogy a figyelmemet sohasem tudtam teljes egészében a szovjet játékosok megfigyelésére összpontosítani. Most Párizsban minden rendelkezésemre álló időt a szovjet csapat tanulmányozására fordítottam.

Legtanulmányosabbnak a mérkőzések előtti bemelegítésüket találtam. A bemelegítést rendkívül komolyan vették. Nyugodtan mondhatom, hogy mérkőzés előtti bemelegítésük megfelel sok magyar csapat teljes edzésének. Bemelegítés alkalmával olyan komoly munkát végeztek, hogy már akkor csúronvizesen mentek a pályára. Nem számított, hogy melyik csapattal kerültek össze, egyformán végezték a bemelegítésüket minden alkalommal.

Párizsban, mivel teremben játszották a mérkőzéseket, különterem szolgált a csapatok bemelegítésére. Itt teljesen zavartalanul végezheték bemelegítésüket, bár a közönséget nem zárták ki és különösen a szovjet csapat bemelegítését az egyéb országbeli szakemberek és játékosok tömege nézte végig. A bemelegítés időtartama kb. egy óra lehetett. A játékosok e'őször bemelegítő futást és gimnasztikai gyakorlatokat végeztek, mégpedig egyénenként. A futás lassabb iramú futásból és rövid váltakból állott, szökdelésekkel, felugrásokkal tarkítva. A futás időtartama egyé-

nenként változott. Volt, aki csak egy-két percet futott, volt aki hosszabb ideig. Ezután következett a kar, lörzs, és az ízületek bemelegítése gimnasztikai gyakorlatokkal. Ezt szintén egyénenként és egyénileg végezték. Különösen csípő, kar és vállgyakorlatokat végeztek, valamint karkörzést a vállizmok és ízületek bemelegítésére. Egyesek gimnasztikázás közben is futottak, többnyire lassú helyben futást végezve. A gimnasztikai részt majdnem mindegyikük helyben szökdelésekkel fejezte be, mégpedig igen magas szökdelésekkel.

Ezután a labdakezelési gyakorlatokra lérték rá. A labdával való bemelegítés tartott legtovább általában 20 percig, de néhányan 30 percig is ezt végezték. Először két csoportra oszlottak és körbe állva könnyű és pontos labdákat adogattak egymásnak. Azután labdahi vezések következtek jobbra-balra, hol rövid, hol hosszú labdákkal. Közben ha magas és ívelt labda jól kézre jött, akkor egy kézzel lecsapásszerűen erősebb labdát is adtak. Lassanként egyre több erős labda következett, valamint ezek kivéde, vetődésekkel is. De a labda pontos megjelölésére mindig nagy gondot fordítottak. A végén ke'ten-hárman összeálltak és most aztán a legerősebb labdákkal passzoltak. Szinte elképzelhető nehéz men'het'ennek látászó labdákat mentettek meg és játszottak meg újra.

Roppanó érdekesek és izgalmasak voltak a szovjet csapat bemelegítései. Sokszor előfordult, hogy tekintélyes tömeg hagyta ott az ugyanakkor folyó mérkőzést és átjött ide a szovjet csapat bemelegítésének megtekintésére.

Magát a lecsapást nagyon ritkán gyakorolák hálónál a bemelegítés során. Csak később, amikor már a mérkőzés színhelyére bevonultak és a közönséget üdvözölték, akkor gyakorolták a lecsapásokat hálónál, mégpedig elsősorban az a hatos, amelyik a játékot megkezdte. Ha az ellenfél melegített be a hálónál, akkor a szovjet csapat a terem egyik oldalán még egy kis labdakezelést gyakorolt.

Mielőtt valamelyik csere-

játékos bement volna a pályára és játékba állt volna, előbb szintén komolyan bemelegített. A szovjet csapat egyetlen játékosa sem ment a padról felkelve egyenesen a pályára, mint más nemzet játékosai, hanem előtte mindig bemelegített. Nem is fordult elő velük az, ami például a belga, holland és más nemzetek cserejátékosaival, hogy teljesen elmevedve álltak be, és mire bemelegedtek volna, már be is fejeződött a játszma, vagy vége volt a mérkőzésnek, amelyen az ilyen cserejátékosok többet ártottak, mint használtak.

A szovjet cserejátékosok nemcsak a pályán kívül melegítettek, hanem amikor már a pályára léptek még akkor is ütöttek egyet-kettőt a labdába, sőt előfordult, hogy engedélyt kértek a játékvezetőtől, hogy egy-két lecsapást is gyakorolhassanak a hálónál. Ez rendkívül fontos, nemcsak egészségügyi szempontból, hanem azért is mert a játékos így megszokta a labdát. Passzai azonnal pontosak, megmozdulásai pedig eredményesek. Kétségtelen, hogy a mérkőzés előtti bemelegítés jó hatású a padon hosszú percek elmevedve ü'ő cserejátékos már nagyrészt elveszítette. Ezért az edzőnek azonnal újra be kell melegíteni a játékosával amint cserére gondol. Inkább hiába melegítsen be a játékos, mint, hogy a nélkül menjen a pályára. Semmiesetre sem árt a bemelegítés még akkor sem, ha szükségtelenné vált.

A SZOVJET CSAPAT NYITÁSAI

Nyitásaik váltakozóak voltak. Biztonsági nyitást alkalmaztak, mégpedig helyezve és laposan. Minden játékos váltogatva a nyitási módokat. Ez azért volt lehetséges, mert minden játékosuk több nyitási fajtát ismert és tudott alkalmazni a pilan'nyi helyzetnek megfelelően. Mindig figyelembe vették az ellenfél nyitáshoz való felállítását és ahhoz mérten változtatták a nyitásokat.

Szecsin nyitásai voltak a legerősebbek. Túlnyomó többségben hátsó horognyitást alkalmazott. Ha ment neki a nyitás, ezek tömege ért földet és jelentett pontot. Nagyon ritkán alkalmazták a szembetámadó biz-

tonsági nyitást. A legfurfangosabban Jakusev nyitott, ő lepte meg legjobban az ellenfelet. Feldobta, közben megpergette a labdát és még ütésével is adott bele pergetést. De ő is váltogatva nyitásait: amikor úgy érezte, hogy az ellenfél már kezdi kiismerni ezt a cse'es nyitását, akkor hirtelen átler más fajtára, szembe vagy hátsó horog nyitásra.

Összegezve a szovjet csapat nyitásait, megállapíthatjuk, hogy legtöbbször a szembetámadó (biztonsági nyitást) alkalmazták.

A SZOVJET CSAPATOK TÁMADÁSAI

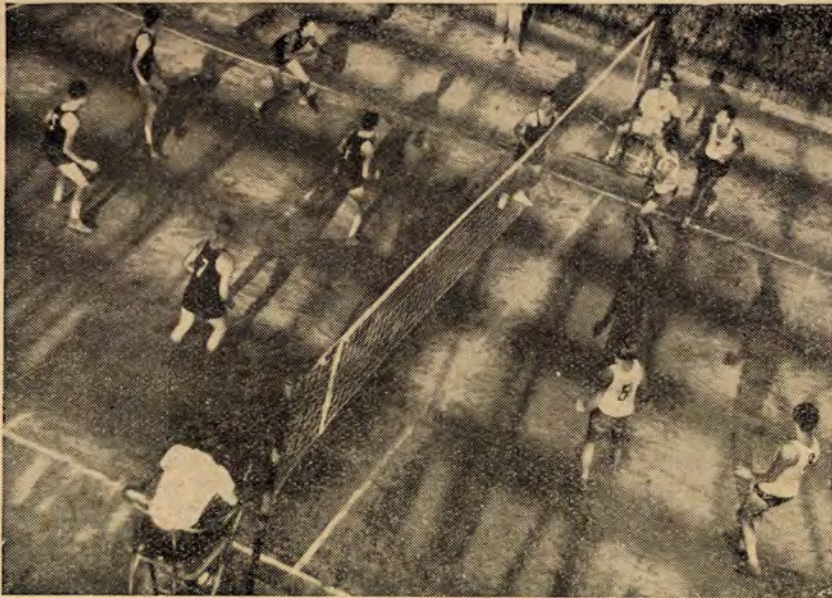
A szovjet csapat legjellemzőbb tulajdonsága, hogy az ellenfél csaknem minden támadására támadással tud válaszolni.

Támadásaik közben már nemcsak az egyből való feladást és cselezést alkalmazták, hanem igen gyakran a hátsó játékosok is amelyike ment előre feladni. Ebben a támadási formában az első labdát mindig az előrehúzódt játékosnak passzolták, aki három ütőjátékosnak adhatott fel.

Igy mind a három ütő ki-használták a támadásnál. Az ellenfél játékosai nem tudtak kel'ő időben felárkozni a sánra, mert a feladó testcsett alkalmazott, minek következtében csak akkor tudtak a sánra felkészülni, amikor már a feladó kezét elhagyta a labda. Megzavarta az ellenfél csapatát az a körülmény is, hogy egyszerre három szovje' játékos indult a lecsapásra, amikor még az ellenfél nem is sejtette, hová adja majd fel a feladó a labdát. A szovjet ütőjátékosok viszont már előre tudták, mert vagy megbeszél'ék előre, vagy jelezte a feladó játékos, hogy kinek adja.

Mindehhez még hozzájárult a szovjet játékosok kiváló ütőtechnikája. Bármilyen helyzetben megüt'ék a labdát mert jobb és balkezéssel egyformán lök'ük. Horogütést is alkalmaznak.

Feladásaik nem voltak magasak, hanem inkább hosszú ívűek, gyors, mondhatnám kilótt passzok. Ennek következtében több pontban meg lehetett ütni a labdát. Így tudták alkalmazni a következő csett: egyszerre két játékos ugrott fel



A Miskolci Lokomotív férfi röplabda-csapatja az országos bajnoki döntőben győz a Bp. VTSK ellen 3:1-re

egymás mellett a feladott labdára, az egyik játékos az ütés mozdulatait mímelve a labda mellett elüthet, csak a mellette lévő játékos ütötte meg valóban a labdát, de akkor már sánc nélkül.

Ha nem jött a háléhoz hátulról előre játékos, hogy feladjon, akkor az egyből feladós támadó játékot alkalmazták. Ilyenkor igyekeztek hátulról úgy előreadni az első labdát, hogy abból lecsapni is lehessen. Nem minden esetben ütötték le egyből a labdát. Ezt mindig a pillanatnyi, adandó helyzet döntötte el. Abban az esetben, amikor az ellenfél nem készült fel a lecsapás kivédésére sánccal és jó kézre jött a labda, megütötték. Ellenkező esetben, amikor az ellenfél egy vagy két játékosal sáncolt, akkor légikosárral fej fölé, előre vagy keresztbe még feladták a labdát.

Általában a hálónál támadásaik során mindig légikosárral alkalmazták, ami abból adódott, hogy minden labdára lecsapászerű mozdulattal ugrottak fel, csak az utolsó pillanatban, még a levegőben passzolták le a labdát. Így az ellenfél csapatát állandóan ugrásra kényszerítették.

Támadásaik során a cél az ellenfél sáncának a szétszedése volt. Ne tudjanak kettős, hármas sáncre fejleadni! Ebből következett, hogy nem minden labdát csaptak le egyből, s az ütést sokszor csak azért mímelték,

hogy az ellenfél játékosait sáncolásra kényszerítsék.

SAJÁT TÁMADÁSAIK FEDEZÉSE

A szovjet csapat minden egyes játékosa állandóan benne élt a játékban és követte a játék menetét akár a csapata támadott, akár az ellenfél és akár sajátjainál volt a labda, akár nem. Az állandó mozgás különösen megfigyelhető volt saját támadásaik fedezésében.

Általában a hátsó középső játékos állandóan kísérte a labda útját a háló szélességében, s mindig a leütő mögé helyezkedett. Az a játékos pedig, aki éppen feladott, azonnal hátralépett, s szintén részt vett a támadás fedezésében, illetve az ellenfél sáncáról esetleg visszapattanó labda megmentésében és további megjátszásában. Abban az esetben, ha a játék hevében megfélekedtek erről, vagy már nem

tudtak erre felkészülni, előfordult, hogy védtelenül, anélkül, hogy valaki is hozzáért volna, pattant az ellenfél sáncáról talajra a labda. Támadásuk fedezéséhez az egész csapat előrehozódott, a sáncról visszapattanó labdák kivédésére, megmentésére. A hátsó két sarikos játékos egészen a pálya feléig felhúzódott, s ismét csak akkor mentek hátra, amikor az ellenfél támadott.

✱

A pályán a nyitáshoz való felállást kivéve állandóan mozogtak még holt időben is. Abban a pillanatban, amikor a saját nyitás megtörtént, megindult a mozgás és az ellenfél támadásának kivédésére a legmegfelelőbb védelmi helyzetet igyekeztek felvenni. Állandóan figyelték az ellenfél játékát és a lehetőségeket, hogy egyből lecsaphatnak-e, feladhatják-e még a labdát, stb. A lehetőségek tekintetével mindig igyekeztek úgy helyezkedni, olyan védelmi állást felvenni, hogy az esetleges lecsapásokat, ejtéseket vagy a sánc melletti lecsapásokat kivédjék.

Szemük mindig a labdán volt, akár az ellenfél térfelén repült a labda, sőt akkor is, amikor az ellenfél térfeléről dobták a saját játékosuknak nyitás végrehajtására.

Spányik József



A röplabdaspórt hazánkban rövid idő alatt, alig öt-hat esztendő alatt példátlan arányokban népszerűsödött. A bajnokság mellett különösen a spartakiádok mozgatták meg a sportoló tömegeket. (Vörös Meteor Építők női mérkőzés a Margit-szigeten.)

A gyorsaság, küzdőkészség és a kombinációs képesség egybehangolása a küzdőjátékokban

Az, aki sportszerű küzdőjátékok mérkőzéseire szokott járni, a csapatoknak és az egyes játékosoknak általában két fajtáját különbözteti meg: 1. a kombináló csapatot vagy játékost, 2. a gyors, küzdőszellemmel erősen átitatott csapatot vagy játékost. Az első csoportba azok a csapatok tartoznak, amelyek első sorban technikára, szép játéktípusra, ötletes helyzetmegoldásokra törekcsenek, viszont lassúak, nem eléggé küzdőképeselek. A másodikba pedig azok, amelyek első sorban gyorsak, kemények, erősen küzdőnek, ezzel szemben játékmegoldásuk egyszerű, kombinációs képességük kicsi. Ez a csoportbeosztás nem minden esetben jelenti a csapat vagy játékos állandó játéktípusát, mert ugyanaz a csapat vagy játékos játszhat egyszer okosan, kombinálva, máskor keményen, szimplán. Közismert dolog, hogy még a legjobb, s legrészebb stílusú csapatok rangadó mérkőzéseik is rendszerint igen erős küzdelemet, de alacsony színvonalú játékot hoznak, míg ugyanezek a csapatok máskor, főleg gyengébb ellenfelek ellen igen szépen is játszanak. E téren sok függ az ellenféltől, a formától, s a csapat beállítottaságától. Mindez ugyanígy egyes játékosokra is érvényes.

Természetesen ezek a csoportok szélső esetek, s vannak átmenetek, azonban azok sem cáfolják meg azt az általános tapasztalatot, hogy a gyors, kemény játék rendszerint nélkülözi a kombinációk és az ötletek gazdagságát, míg az ötletes, technikás, szép játék általában lassúsággal párosul, s hiányzik belőle az erős küzdelem. Mi ennek az oka? Az, hogy a figyelem és a gondolkodás, amelyek a kombinálás lényegét alkotják, akadályozzák a gyorsaságot, ill. küzdőkészséget és viszont. Ezt bizonyítják az alábbi kísérleteim is:

1. A figyelem akadályozó szerepére vonatkozó kísérletek:

a) Futók, meghatározott mértékű bemelegítés után 60 m-t futottak időre, utána 30 percet pihentek, s ekkor ismét futottak 60 m-t időre, de most úgy, hogy meg kellett figyelniük a pálya oldalán, (de a futó előtt) lejátsszódó eseményeket. Majd a következő alkalommal (két nap múlva)

először úgy futottak 60 m-t, hogy közben megfigyeltek, s azután 30 perc múlva pedig szabadon, csak a futásra koncentrálván. Az eredmény az lett, hogy a más irányú figyelem mindkét esetben igen erősen csökkentette a futás gyorsaságát. Ez egyébként kísérlet nélkül is nyilvánvaló volt, így pl. régi szabály, amelyet egy edző sem felejt el a kezdő vágatózó lelkére kötni, hogy futás közben nem szabad hátrahátrátni. T. i. a hátrahátrázás a figyelem elterelését jelenti a futásról és gyorsaságcsökkenést okoz.

b) Labdarúgók 60 m-es távra labdát vezettek időre. Majd 30 percet pihentek, s akkor újra kellett labdát vezetniük időre, de most a futókhoz hasonlóan oldalt előre figyelve. Két nap múlva a kísérletet megismételtük, csak most először másirányú megfigyeléssel, és aztán szabadon. Itt is a más irányú figyelés a labdavezetés gyorsaságát mindkét esetben nagyon lecsökkentette.

2. A gondolkodás akadályozó szerepét igazoló kísérletek:

a) A futók az előző kísérlethez hasonlóan 60 métereket futottak, de ebben a kísérletben az oldalt előre figyelés helyett futás alatt kettésével számoltak. Az eredmény szerint a számolás (gondolkodás) a gyorsaság (eredmény) csökkenését eredményezi.

b) A labdavezetés közben való számolás hasonló eredménnyel járt. Műtán mind a gyakorlati példák, mint pedig a fenti kísérletek egyaránt azt bizonyítják, hogy a más irányú figyelem és gondolkodás akadályozólag hat a gyorsaságra, ill. a küzdőképességre, azt kell megvizsgáljunk, hogy (I.) mi ennek (1) a figyelemnél a) pszichológiai, és b) fiziológiai magyarázata, majd pedig (2) a gondolkodás akadályozásának a) pszichológiai és b) fiziológiai okait fogjuk feltárni. (II) Utána pedig fordítva, azt kísérreljük meg kideríteni, hogy a küzdőszellem és gyorsaság hogyan akadályozza a figyelmet és a gondolkodást.

I. 1. A figyelem akadályozó szerepének

a) Pszichológiai okai:
„A figyelem minden lelki folyamat egyik mozzanata“.

(Tveplov) Viszont minden cselekvés valamely lelki folyamat külső megnyilvánulása, gyakorlati kivitelezése. (Már a lelki folyamat maga is cselekvés). E két megállapításból következik, hogy nincs olyan tudatos cselekvés, amelyhez a figyelem nélkülözhető volna. Mondjuk ki kezeink: a cselekvés első, bevezető mozzanata a figyelem. Az akadályoztatás esetében pedig két cselekvés egyidejű végrehajtásáról van szó: pl. a játékosnak futnia kell s közben figyelni játékostársai és az ellenfél helyezkedését. E két cselekvéshez tehát „két figyelemre“ lenne szükség, de két figyelem nincs, csak egy. Igaz ugyan, hogy a figyelem bizonyos mértékig megosztható egyszerre két cselekvés között, de csak akkor, ha egyikre igen kevés figyelmünk, mintegy csak a tudat szélén tartjuk. Mindenesetre már maga a kifejezés „a figyelem megosztása“ is azt jelenti, hogy a figyelmet szét kell osztani két dolog között, tehát az egyikre kevesebb jut, mint a megosztás nélkül jutna. De ez csak vulgáris megállapítás, sokkal fontosabb ennél az a pszichológiai tény, amely a figyelem természetében rejlik. Ez pedig a következő: a figyelem a pszichikai energia koncentrációjának nélkülözhetetlen bevezetője s egyúttal meghatározója. Minthogy pedig az egyén pszichikai energiájának mennyisége nem korlátlan, azért amennyiben a figyelmen keresztül az energiát egyetlen irányban költjük le, (pl. játékostársaink helyezkedését figyeljük), akkor ez az energia más irányban már nem használható ugyanabban az időben; legfeljebb csak úgy, ha ezt a meghatározott energiát felosztjuk a két cselekvés között. Ez utóbbi esetben természetesen egyik cselekvésre sem fordítható a rendelkezésre álló maximális energia, hanem annak csak egy része. Tekintettel pedig arra, hogy a cselekvés által kifejezett fizikai energia mennyisége egyenes arányban van a kiváltására fordított pszichikai energiával, érthetővé válik, hogy minél erősebben koncentrálni a játékos a futásra, annál kevésbé fogja látni az ellenfél és a saját játékostársainak a helyezkedését (a gyors és küzdő játékos), vi-

szont minél erősebben figyel a helyezkedésre és a labdavezetésre, annál kevesebb energia fog jutni a futásra s általában a küzdelemre (ú. n. észjátékos). Mindezt a játékon kívül a akorlati életben is számtalanszor tapasztalhatjuk. Így pl. közismert dolog, hogy mikor valaki valamire igen erősen figyel, nem lát és nem hall, egy tagját sem mozditja, sőt bizonyos időre még a lélegzetét is visszatartja, hogy minden energiáját egyetlen pontra összpontosíthassa. Mindnyájan láttunk már sétáló, komoly beszélgetésbe merült embereket, akik, hogy energiájukat minél teljesebben gondolataikra irányíthassák, hirtelen megállnak; s megfordítva, mikor beszélgetés közben egy forgalmas útkereszteződéshez érnek, a beszélgetést abbahagyják, hogy minden figyelmüket a járásra fordíthassák. A maximális figyelem tehát más irányban mindig maximális figyelmetlenséggel jár.

b) Fiziológiai oka:

A figyelemgátló, ill. akadályozó szerepének fiziológiai hátterére J. P. Pavlov kutatásai derítettek fényt. Megállapította, hogy az agykéregben az ingerület nem terjed el egyetlenesen, hanem egy helyen ingerületi göcöt alkot, amely gátlólag hat az agykéreg többi részének működésére. Mit jelent ez a küzdőjátékok fenti problémája szempontjából? Azt, hogy amikor a játékos az ellenfél és a saját csapatbeli játékostársainak helyezkedését figyeli, az agykéreg megfelelő része, az occipitális mező ingerületbe jön, s ez az ingerület gátlolja a mozgás megindítására szolgáló agykérgi részeknek, a premotor Brodmann-6 mezőnek és a tulajdonképpeni mozgató résznek, a Brodmann-4 mezőnek működését, s megfordítva: a Brodmann-6 és 4 mezőnek működése az occipitális mezőt akadályozza.

2. A gondolkodás akadályozó szerepének

a) pszichológiai okai:

Már régóta közismert tény, amely Madách klasszikus fogalmazásában szívesen és gyakran idézett szállóige, hogy „a tett halála az okoskodás“. Ezt csak azért említjük meg, mert kitűnik belőle, hogy a gondol-

Kodás nem csupán a küzdőjátékoknál lép fel a tevékenység akadályozójául. Mi ennek az oka? Most, amikor erre a kérdésre megkísérlünk felelni, nem fogjuk a gondolkodás pszichológiáját hosszan és részletesen elemezni — erre a célra kitűnő pszichológiai szak-könyvek állnak az olvasó rendelkezésére —, hanem speciálisan egy küzdőjáték, pl. a kosárlabda egyetlen mozzanatán fogjuk a problémát pszichológiai szempontból elemezni. Tétélezük fel, hogy az „A” csapat valamelyik játékosa egy távoli dobással kiérletezett, amely nem sikerült és a lepattanó labdát „B” csapat egyik játékosa szerezte meg. Mi most gondolkodás szempontjából a feladata? El kell döntenie, hogy mit kezdjen a labdával. Ez talán egyszerűnek tűnik fel, de sokszor nem könnyű feladat, főleg mivel villámgyorsan kell cselekedni, s ez alatt a rövid idő alatt a következő pszichikai folyamatoknak kell lejátszódnia: meg kell figyelni a saját és ellenfél játékosok helyzetét (akik állandóan mozgásban vannak), ki kell számítani mozgási lehetőségeiket, s ennek alapján el kell döntenie, hogy a megindítandó támadás szempontjából, melyik társa van a legkedvezőbb helyzetben. Ebből a rövid leírásból rögtön szemünkbe tűnik, hogy a gondolkodás megindítása előtt figyelemre van szükség. A megfigyelés szállítja az anyagot a gondolkodáshoz. Az így nyert adatok alapján indul meg a gondolkodás első lépése a helyzet felmérése. De a megfigyelés lefolytatása után (amely lényegében állandóan tart, csak hol mint elsődleges, hol mint másodlagos funkció játékos szerepet) a figyelem jelentősége nem csökken, csak most nem a megfigyelés, hanem a gondolkodás szolgálatában áll: a gondolkodás számára biztosítja a pszichikai energiát. Mert ezt természetesen a gondolkodás sem nélkülözheti, s ennek okát négy pontban foglalhatjuk össze.

1. Mint láttuk, a gondolkodáshoz figyelem szükséges, a figyelem pedig a pszichikai energiát leköti.

2. A gondolkodás általában a jelen esetben a labda birtokában lévő játékos gondolkodása is, célratörekvés. Itt a gondolkodás annak az általános célratörekvésnek az eszköze, hogy a mérkőzést meg kell nyerni, viszont a közvetlen aktuális célja a játéko-

sok helyzetének felmérése, s ennek alapján eldönteni, hogy ki van a legkedvezőbb helyzetben a támadás megindítása szempontjából. A célratörekvésnél pedig az egyén összes energiáit egyetlen irányban mozgósítja, hogy a célt minél biztosabban elérhesse. Ebből önként következik, hogy a pszichikai energiát különösen a törekvés szolgálatába állítja, mert maga az aktuális cselekvés, a gondolkodás sem lehet el nélküle.

3. A gondolkodás általában, így a játékos gondolkodása is tevékenység. Ennek pedig szintén sine qua non-ja, hogy nem indítható meg és nem tartható fenn energia nélkül. Minthogy pedig jelen esetben pszichikai tevékenységről van szó, ehhez pszichikai energia szükséges.

4. A gondolkodás intenzív erőfeszítés. Erről mindenki saját maga is meggyőződhet, aki egy problémát meg akar oldani. Az pedig nem szorul bizonyításra, hogy az erőfeszítéshez energia szükséges. És az sem, hogy a jelen esetben tárgyalt pszichikai erőfeszítéshez pszichikai energiára van szükség.

Amint a fentiekből kitűnik, a gondolkodás a játékos rendelkezésére álló pszichikai energiát leköti, azt pedig már megállapítottuk, hogy a fizikai energia mennyisége egyenes arányban van a kiváltására fordított pszichikai energia mennyiségével. Ez érthetővé teszi azt a gyakorlati tapasztalatot — amelyből kiindultunk —, hogy a gondolkodás akadályozza a gyorsaságot és a küzdőképességet.

b) Fiziológiai okai:

Még, aki Pavlov kutatásával és a feltételes reflex mi-benlétével nincs is tisztában, az előtt is nyilvánvaló, hogy a küzdőjátékok igen gyorsan váltakozó akciói és mozgás-megnyilvánulásai közepette nincs mód hosszas töprengésre, hanem a gondolkodásnak „reflexszerű” gyorsasággal kell leperegni. Valójában a küzdőjátékok közben megnyilvánuló gondolkodás nemcsak, hogy reflexszerű, hanem igazi feltételes reflexfolyamat. Nem fogjuk itt a feltételes reflex fiziológiáját tárgyalni, egyszerűen, mert ma már annyira közismert, másrészt, mivel a mindenki számára oly könnyen hozzáférhető irodalom ezt feleslegessé teszi; azt azonban nem kerülhetjük el, hogy egész röviden fel ne vázoljuk, hogyan jönnek létre azok a feltételes reflexek, amelyek a küzdőjátékok játé-

szása közben a játékosok gondolkodását alkotják.

Amint tudjuk, a feltételes reflex úgy jön létre, hogy egy feltétlen inger helyébe iktott feltételes inger segítségével váltjuk ki ugyanazt a motoneuron-kombinációt, ami azelőtt csak a feltétlen inger váltott ki; vagy: bizonyos feltételes inger gyakorlás után mindig ugyanazt a meghatározott motoneuron-kombinációt váltja ki. Nézzük, hogyan jön ez létre a küzdőjátékok közben. A játékos játék közben szétnéz, s meglátja, hogy valamelyik társa szabadon áll, akkor annak leadja a labdát; vagy: háromhátvédés rendszert játszó labdarúgó csapatban a balhátvéd látja, hogy a középhátvéd kifut a mellette elfutott jobbszélsőre, erre ő befut a helyére (keresztelés); vagy: a szélső látja, hogy a középsatár kikeveredett az ő oldalán szélre s középen ür támadt, befut a helyére. Mindennek villámgyorsan, szinte magától értetődően kell történnie, különben kárbavesztett fáradság az egész. Ezek már kialakult feltételes reflexek, amelyeknél ugyanaz a befutó ingerület (pl. a szabadonálló játékos megpillantása) automatikusan kivált egy motoneuron-kombinációt (néldánkban a labda leadását). De vajjon tényleg feltételes reflexekről van-e itt szó, vagy pedig olyan folyamatokról, amelyek a feltételes reflexek kiépítése nélkül is létrejöttek volna? Vajjon magától értetődő dolog-e, hogy a játékos leadja a labdát a jobb helyzetben lévő társának, hogy a hátvéd abbahagyja a szélsője üldözését, s befusson a középhátvéd helyére, továbbá hogy a szélső helyetseréljen a középsatárral? Nem az. Ezt akkor látjuk, ha megfigyeljük az egészen kezdő játékosokat. Ezek ahelyett, hogy leadnák a labdát, addig vezetik, míg az ellenfél el nem veszi tőlük, vagy kapura nem rúghatják; ha pedig a kezdő hátvéd mellett elmegy a szélső, vagy tovább üldözi, vagy leáll, de semmi esetre sem gondol keresztelésre; a helyetseréstámadás pedig nemcsak, hogy a kezdő labdarúgónak nem jut eszébe, hanem még élvonalbeli csapatoknál is ritkán látjuk tökéletes formában. Ezek a példák bizonyítják, hogy a fenti, kérdésessé tett folyamatok feltételes reflexek, amelyeket a játékosok csak tanúlással, gyakorlással tudnak elsajátítani. Még azután is, hogy a játékos el-

méletileg tisztában van azzal, hogy bizonyos helyzeteket hogyan kell megoldania, elég hosszú időnek kell eltelnie, amíg a helyzeteket játék közben is felismeri, s megfelelő gyorsasággal cselekszik. Ennek oka az, hogy a kezdő játékos a labda birtoklása vakká teszi, nem is látja társait; azonkívül pedig ösztönszerűen ragaszkodik a labdához, fut utána, s ha megszerzte, magánál tartja (egészen kezdő csapatoknál a játékosok egy csomóban rohannak a labda után). Az ezzel az ösztönös megnyilvánulással szemben kiépülő feltételes reflexnek tehát először gátlást kell létesítenie; azaz pl. a labda birtokában lévő játékosnak gyakorlás útján először ki kell kapcsolnia azt a motoneuron-kombinációt, amely a labda megtartását, a labdával való rohanást eredményezi, s utána ki kell építenie azt a feltételes reflexet, amelynek következtében a szabadon álló játékosnak leadja a labdát. Ez egy szabályos feltételes reflex-kiépítési folyamat, amelynél egy feltételes reflexként szereplő reflex helyébe egy új reflexet építünk ki (a labdához való ragaszkodás helyett a labda leadását, a labda utáni ösztönös rohanás helyett, attól való távolodást, pl. helyetserés támadásnál, keresztelésnél).

A fentiekben láttuk a feltételes reflexek kialakulását a küzdőjátékoknál, most még azt kell megvizsgálnunk, hogy ezek miként akadályozzák a gyorsaságot és küzdőképességet. Az okot két körülményben találjuk meg. Az egyik a feltételes reflex természetéből következik, azaz: minden feltételes reflex felépítésekor a központi idegrendszer egy részét gátolja a szóban lévő feltételes ingeren kívül minden más inger hatását, másrészt gátolja az összes többi mozgató egység felé az ingerület haladását, kivéve azokat, amelyek a tulajdonképeni feltételes reflex-választ létrehozzák. A másik pedig egyszerűen abban rejlik, hogy a feltételes ingernek bekövetkezésére alkalmasat kell szolgáltatni, azaz a játékosnak játék közben körül kell néznie, figyelnie kell társait és ellenfeleit. Ez a tevékenység pedig — mint az előző részekben kimutattuk — a gyorsaság csökkenését eredményezi. S viszont a játékokozási gyors mozgás, a küzdelem heve vakká teszi a játékos, nem figyelni eléggé a helyezkedéseket, s nem veszi észre a kom-

binációs lehetőségeket, így kevés olyan inger éri, amely a játékközbeni gondolkodást képező feltételes reflexeket kiválthatná; tehát a néző egy rohanó, küzdő játékost lát, aki úgy tűnik fel előtte, mintha nem gondolkodna. aminthogy valóban nem is gondolkodik.

II. Miután röviden áttekintettük, hogy miként akadályozza a figyelem és gondolkodás a gyorsaságot és a küzdőkészséget, most még arról kell egy pár szót szólnunk, hogy viszont fordítva, a gyorsaság és a küzdőszellem hogyan akadályozza a játékost a gondolkodásban, az ötletes, kombinációkban gazdag játékban.

1. A gyorsaság nem, mint fizikai jelenség vagy mint az izmok működésének megnyilvánulása akadályozza a figyelmet és a gondolkodást, hanem mint idegrendszeri tevékenység. A mozgás kiváltása általában a mozgások kiváltásának gyorsasága pedig elsősorban az idegrendszertől függ. Az agykéregnek a premotor Brodmann-6 és a Brodmann-4-es mezeje az, amely a piramidákon keresztül a gerincvelő elülső szarvában lévő motoneuronokba ingerületeket küld, ezek ezen ingerületeknek megfelelően váltják ki a mozgást. Minél gyorsabb valamely mozgás az agykéregből jövő ingerületek annál kisebb időközben követik egymást, azaz annál gyakoribbak. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy a gyors mozgás kiváltásánál az agykéreg fenti része igen nagy gyorsasággal küldi ki az ingerületeket, tehát fokozott munkát végez s így nagyobb mennyiségű energiát használ el. Ennek megfelelően gyors mozgás közben az agykéreg mozgató mezőinek vérellátása is jobb a többi részek hátrányára. Mindez azzal jár — mint Pavlov bebizonyította —

hogy az agykéreg többi részének ingerületbejövési ingerküszöbe emelkedik. Kísérleteket végeztem, melyek azt bizonyítják, hogy minél gyorsabban fut az atléta vagy játékos, annál erősebbnek kell lennie a hangnak, hogy meghalja s annál jobban korlátozódik a látóterülete. Azaz gyors mozgás végzése közben a figyelem felkeltésére szolgáló és a gondolkodás számára anyagot szállító ingerek száma a minimálisra csökken, de maga a gondolkodás is akadályozva van fiziológiailag a mozgató mező igen erős ingerületbejövése által. Ez az oka tehát annak, hogy a gyorsan futó játékos nem látja meg szabadon álló játékosát, s nem kombinál.

2. A küzdőszellem az extrapiramidális ducok ingerületbejövésének eredménye. Ezek ősi agyrészek, amelyeket az agykéreg ellenőriz. A játék hevében azonban egyeseknél olykor eszökken vagy teljesen meg is szűnik az agykéreg ellenőrzése, s ilyenkor felszabadulnak az agytörzsben lévő ösztönök. Ekkor szokott előfordulni, hogy a játékos olyan durvaságokra és sportszerűtlenségekre ragadtatja magát, melyeket rendes körülmények között, nyugodt állapotban maga is legmélyebben elítél. (A nézővel ugyanez előfordulhat egy izgalmas rangadón.) Az agykéreg kikapcsolása azonban a gondolkodás kikapcsolását is jelenti. Minél erősebb tehát a küzdelem, annál inkább szőhöz jut az extrapiramidális rendszer s annál jobban kikapcsolódik az agykéreg és így a gondolkodás is. A küzdelemre beállított játékos tehát nem gondolkodik, míg a gondolkodó játékos nem eléggé telített küzdőszellemmel, mert ez utóbbinál az agykéreg teljesen uralma alatt tartja az extrapiramidális rendszert.

Miután feltártuk annak okait, hogy miért akadályozza a gondolkodás a gyorsaságot s küzdőkészséget és viszont, hátra van még annak a gyakorlati kérdésnek a megvizsgálása, hogyan érhetjük el, hogy a játékos kombináljon is és gyors, küzdőképes is legyen egyszerre. Ezt csak a játék helyes, módszeresen felépített megtanításával érhetjük el. Ennek főbb irányelvei a következők:

Először tanítsuk meg az illetőt játék technikáját (labdakezelés). Ezt a játékosnak teljesen automatikusan kell tudnia a játékközben alkalmazni, anélkül, hogy rá a legkisebb figyelmet is fordítaná. A figyelem megosztására ugyanis szükség van, nincs tehát mód arra, hogy még a technikai részletekre is figyelmet fordítson.

A technika elsajátítása után a játék természetének megfelelő feltételes reflex-sorozat felépítése következik. Azaz a játékközben előfordulható helyzetek megoldását kell reflexszerűen begyakorolnia a játékosnak. Természetesen a legegyszerűbb helyzetekkel és kombinációkkal kell kezdeni, s fokozatosan haladni a nehezebbek felé. Azt kell elérnünk, hogy a helyzetmegoldások és kombinációk a kezdeti tudatos állapothól fokozatosan reflexszerűvé váljanak: tehát minél kevesebb tudatos figyelmet és gondolkodást igényeljenek, hogy így a pszichikai energia minél nagyobb része legyen a mozgás gyorsaságának fokozására fordítható.

A feltételes reflexek felépítése után következik a gyorsaság fokozása. Ez az elv a gyakorlatban azt jelenti, hogy kezdő csapatok lassan játszanak, stílusra és kombinációra törekedve s fokozatosan gyorsuljanak. Semmiesetre se en-

gedje tehát az edző a kezdő csapatot gyorsan játszani, mert a játékosok nem tanulnak meg játékközben a helyzet felől állandóan tájékozódni, a helyzetet felismerni, értékelni s annak megfelelő kombinációkat kezdeményezni, azaz: vakokká válnak és elvesztik kombinációs készségüket. Amint a feltételes reflexek felépítése előrehalad, vele párhuzamosan kell gyorsítani a játék iramát is. Fejlett csapatok már főleg a játék felgyorsítására törekedjenek, de még ezek is gyakorolják edzésben kezdetben lassan a nehezebb és újabb kombinációkat, amelyek még nem mennek jól s fokozatosan az illető feltételes reflex kiépülésének arányában gyorsítsák az iramot. Valamely csapat eredményessége a technikai felkészültség és a kondíció mellett főleg attól függ, milyen kombinációs raktárral rendelkezik, s a kombinációkat az adott helyzetben milyen gyorsan tudja keresztülvinni. Az edzésnek tehát a kondíció és technikai edzés mellett mindig egyik legfőbb edzési anyag legyen új kombinációk (feltételes reflexek) kiépítése, valamint a régi és új feltételes reflexek lefolyásának gyorsítása; tehát a gyorsaság fokozása.

A helyes küzdőszellem kialakítása érdekében rá kell szoktatni a játékosokat, hogy sohasem engedjék át magukat annyira a küzdelem hevének, hogy az agykéreg működése kikapcsolódjék. A képzett játékosra jellemző, hogy önuralmát, az agykéregnek az agytörzs feletti uralmát sohasem veszíti el. Ez elég nehéz dollog, de helyes neveléssel minden játékosnál el lehet és el kell érni; éppen ebben van a játék egyik legnagyobb nevelési értéke.

Dr. Bakonyi Ferenc

OLVASS

SPORT KISREGÉNYEKET

MEGJELENTEK:

Bokor Péter: Bakonyi portya
K. Kiss Gyula: Felhők hátán
Kovács Attila: Centercsatár
Ljaszkovszkij: Nyughatatlan család

Szücs László: Sirály
Szücs László: Tavaszi futás
Takács István: Szelke II.
Teknős Péter: Döntetlen

Turi András: Kaland

SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
KAPHATÓK AZ ÁLLAMI KÖNYVESBOLTOKBAN

Az iskolai testnevelés szervezeti formái

Az iskolai testnevelés szervezeti formáit, illetve az iskolai testnevelési alkalmakat szemügyre véve, — első pillanatra megállapítható, hogy különbséget kell tennünk a tanítási időre eső és a tanítási időn kívüli testnevelési alkalmak között. Egységes szempont szerint különbséget tenni közöttük igen nehéz —, alapos megfontolást igénylő feladat.

A megoldás nehézségére mutatunk rá egy-két olyan szempont megemlékezésével, amelyek első pillanatra alkalmasnak látszanak a megkülönböztetőjegy szerepére.

Alkalmas megkülönböztető lényegjegyeknek látszik, pl.: a **kötelező** vagy a tanítási időre eső kötelező testnevelési alkalmat: a rendszeres testnevelési önkéntes részvétel. Szét is választja órát, a tanítási időn kívül: — a részvétel szempontjából —, önkéntes testnevelési alkalmaktól: LMHK-, MHK-órák, sportkörti foglalkozások, versenyek, bemutatók (dísztornák), sportkirándulások (gyalogosan, sín, kerékpáron, hajón). Azonban a kötelező vagy önkéntes részvétel mégsem alkalmas megkülönböztetője az általános gimnáziumok, illetve az általános iskolák számára kiadott Rendtartás 49. §-ának 4., illetve az 50. §-ának 4. pontjaiban foglaltak miatt. A két rendtartás idézett §-ának azonos szövegű 4. pontjai így intézkednek: „A testnevelésben elért eredményekről a tanulóifjúság közössége az utolsó vizsgálati napon tartandó ünnepélyes tornavizsga keretében adjon számot”. Ez azonban azt jelenti, hogy az ünnepélyes tornavizsgán kötelező a tanulók részvétele, bár nem a rendszeres délelőtti tanítási időre eső testnevelési alkalom. — Vagy a másik szempont: **tantervi követelmények vagy egyéni maximális teljesítmények** elérésére irányuló törekvés. Kimondhatjuk, hogy nem megfelelő megkülönböztetőjegy, mert a tanítási időre eső rendszeres testnevelési órákon is alkalmat kell biztosítani egyéni képességek maximális kifejlesztésére —, de ettől függetlenül például: a sportkirándulások csak ritka esetekben szolgálhatják ezt a célt.

A tanítási időre eső és a tanítási időn kívüli testnevelési alkalmak (az iskolai testnevelő munka szervezeti formáit) elválasztó lényegjegy hiányában egyelőre meg kell elégednünk az iskolai testnevelés alkalmainak egyszerű felsorolásával. Ezek a következők:

1. A testnevelési óra,
2. Az LMHK-, MHK-óra,
3. A sportkörti foglalkozás,
4. A verseny,
5. A sportkirándulás,
6. Az ünnepélyes tornavizsga,
7. Az iskolai díszturna.

A felsorolt szervezeti formák különbözősége kifejezésre jut már elnevezésükben is. Az egyes szervezeti formák részletes megbeszélésére a továbbiakban kerül sor. Azonban az iskolai testnevelés szervezeti formái-

val kapcsolatban is hangsúlyozzuk, hogy bár ezekben a formákban végzett testnevelőmunkák tartalom, időtartam, szervezés stb. tekintetében határozottan eltérnek egymástól, — felépítésük alapelvei és ennélfogva szervezeti felépítésük mégis azonosak. Közvetlen céljaik megvalósításával azonos végső célkitűzések megvalósítását szolgálják. Ezeket a szervezeti formákat tartalommal megtöltő gyakorlati testnevelőmunka felépítésének azonosossága egyenes következménye azoknak a pedagógiai, pszichológiai, biológiai és egészségügyi követelményeknek, amelyeknek valamennyi szervezeti formába öltöztetett iskolai gyakorlati testnevelő munkának meg kell felelnie.

A TESTNEVELÉSI ÓRA

A szervezetszerű iskolai oktatás történelmileg kialakult formája a tanóra.* — Nyilvánvaló, hogy a tanítási időre eső testnevelő munkának ma szempontból minden tekintetben alkalmazkodnia kell ehhez a szervezeti formához.

A tanóra, mint szervezeti forma igen sok előnyt jelent az iskolai testnevelő munka számára. Ilyen előny például: az, hogy a testnevelő számolhat a résztvevők állandó létszámával és állandóan tekintetbe veheti a résztvevők sajátosságait, fejlődési sajátosságait és előképzettségét. — Elsősorban ez teszi lehetővé a tervszerű munkát, az oktatás és gyakoroltatás pontos eltervezését, a szervezet edzésének (alkalmazkodó és ellenállóképeség fejlesztése) kellő iramú fokozatosságát és a munka eredményének pontos nyilvántartását.

Az említett előnyök, mint feltételek, további lehetőségek, illetve követelmények teljesítésének alapját teszik. — Például: azt, hogy minden egyes óra egy-egy lánczeme lehessen az egész évi testnevelő munkának. Továbbá, hogy minden egyes óra feladata és tartalma kapcsolatban lehessen az előző és a következő órák feladatával és tartalmával. Természetesen ez ne zárja ki azt a követelményt sem, hogy minden testnevelési óra egy befejezett egészet alkosson, s hogy az egyes testnevelési órákon felelőzött anyagnak önálló, befejezett jellege legyen annak ellenére, hogy az óra anyagának az egész évi munka sajátos részfeladatainak a megoldását is szolgálnia kell.

A testnevelési óra azonban nehézségeket is magában rejt. A nehézségek különösen két körülményből származnak:

1. Az osztályok tehát a testnevelési órák foglalkoztatottak száma viszonylag nagy és egy-egy osztályba tartalmazó növendékek — szorgalom érdeklődés képességek és ennél fogva fejlettség és előképzettség tekintetében nem alkotnak homogén tömeget.

2. Ennek ellenére az egyes osztályok minden tagját fel kell emelni a

tantervi követelmények színvonalára, de egyben biztosítani kell a nagyobb képességekkel rendelkező, fejlettebb és az előképzettség magasabb színvonalán állók erőteljesebb előrehaladását is.

Ezeknek a nehézségeknek az áthidalása az óratervezés és szervezés kérdései közé tartozik. A testnevelési óra szervezeti felépítését az órárszek — különösen a bevezetőrés — feladatai szempontjából befolyásolják.

A TESTNEVELÉSI ÓRA SZERVEZETI FELÉPÍTÉSE

Az iskolai testnevelési óra szervezeti felépítését elsősorban azok az alapvető évek határozzák meg, amelyekre a különféle szervezeti formákban folyó gyakorlati testnevelő munka szervezeti felépítésének tárgyánál hivatkozunk. Ezek az alapvető évek az iskolai testnevelési órán folyó munka szervezeti felépítésében is a négytízre való tagolást követelik meg. — A továbbiakban kissé részletesebben foglalkozunk az iskolai testnevelési órán folyó gyakorlati testnevelő munka szervezeti felépítésével, különös tekintettel azokra a specifikus feladatokra, amelyeket az iskolai testnevelésben részesülő növendékek foglalkoztatásának tantervi célkitűzései, valamint az iskolai testnevelési óra jellegéből folyó nehézségek megszabnak. De kísérletet teszünk arra is, hogy a testnevelési óra alapvető négy részének részletsémájára — az egyes szervezeti felépítéséhez szempontokat, illetve megoldást ajánljunk.

A TESTNEVELÉSI ÓRA BEVEZETŐ RÉSE

Az iskolai testnevelés célját és feladatait, valamint a cél megvalósítását dokumentáló követelményeket az egyes iskolatípusok testnevelési tantervi írják elő. A tantervi célkitűzés megvalósítása, illetve a tantervi követelmények teljesítése érdekében, minden testnevelési órán felfokozott tevékenységre kell készíteni a növendékeket. A tantervi célkitűzésben megjelölt tulajdonságok, képességek és készségek fejlődésének megkívánt iramát ugyanis csak ezzel biztosíthatjuk, ha a növendékek fejlődő szervezetét kellő mértékű — a fejlődési sajátosságoknak és az előképzettség fokának megfelelően —, fokozatosan növekvő megterhelésnek tesszük ki.

A testnevelési órán a növendékek megterhelése négy összevont eredményre:

1. a fizikai tulajdonságok és pszichofizikai képességeket gyarapító — fokozatosan nagyobb és nagyobb követelményeket támasztó gyakoroltatás;

* A tanórára vonatkozó általános tudnivalók — dr. Zibólen Endre 1950/51. tanévre kiadott „Pedagógia” című jegyzet alapján. (75. lap)

2. az oktatás helyes menete szerint sorra kerülő újabb és újabb mozgáselemek tanulása;

3. a szervezeti alkalmazkodó képességét fejlesztő edzés — és végül, de nem utolsó sorban,

4. A szellemi erőknél oly mértékű érvényesítése — tehát fejlesztése —, amely az első három pontban említetteknek megfelelő tevékenységek sikeréhez szükséges.

Ezekből az összetevőkből adódó megterhelés valószínű megpróbáltatás a szervezet egésze számára, ha nem küszöböljük ki azt az éles ellentétet, amely ezt a sokirányú megterhelést jelentő tevékenység és az megelőző, helyhez kötött, mozdulatlansággal járó elméleti tanulmányok közt van.

Ezt az ellentétet a nagy megterheléssel járó tevékenységek bevezető foglalkoztatása küszöbölhetjük ki. A bevezető foglalkoztatást a testnevelési óra szerkezeti felépítésében a bevezető részben oldjuk meg.

A testnevelési óra bevezető részének feladata — olyan állapotba hozni a növendékek szervezetét, hogy minden károsodás nélkül meg tudjanak felelni a testnevelési óra pszichofiziológiai megterhelésének. — Ez a feladatot a következő részfeladatok teljesítésével oldhatjuk meg:

1. A mozgástanuláshoz szükséges munkahangulat megteremtése — különös tekintettel a nagy osztálylétszámú folyó nehézségekre: célszerű külső rendben megnyilvánuló szervezethez.

2. Az oktatás és gyakoroltatás tárgyát tevő mozgások nehéz, gyakran veszélyes és nem mindig hangulatos, közvetlenül nem mindig érdeklődő volta miatt: érdeklődés felkeltése és figyelem megszervezése.

3. Fiziológiai előkészítés a nagy megterheléssel járó munkához; funk-

cionáris hatás a légzőszervekre, a vérkeringésre, a központi idegrendszerre és általában a belső szervekre.

A megjelölt feladatok teljesítésére — 50 perces óra bruttó idejéből legfeljebb három-öt percet lehet fordítani.

A bevezető résznek ez a néhányperces időtartama már önmagában is utal arra, hogy ennek az órarésznek a tartalma (anyaga) nem lehet sok. — A 3. feladatként megjelölt funkcionális hatás kiváltása mérsékelten heves, de nem egészen erőltetett mozgásokkal történhet. A feladat megvalósítására kiválasztott mozgásanyag mennyiségét és erősségét, valamint bevezető rész időtartalmát a következő tényezők határozzák meg;

a) növendékek életkora és előkészítettségük foka (kisgyermeknél és képzetleneknél hosszabb időtartamú, fokozatosan növekvő erősség, mozgásanyag);

b) testnevelési óra előtt végzett munka természete (szellemi munka esetén hosszabb időtartamú, nagyobb erősségű, — fizikai munka esetén rövidebb időtartamú, mérsékelt erősségű bevezetés);

c) a testnevelési óra tulajdonképpeni tárgya;

d) a hőmérséklet (hidegben hosszabb és erőteljesebb, melegben rövidebb és mérsékelt munkát).

A bevezető rész feladatainak megoldását szolgáló foglalkoztatás tartalma konkrétan a következő lehet:

1. A mozgástanuláshoz szükséges munkahangulat és szervezethez megteremtése:

a) sorakozás, létszámmegállapítás, jelentés, üdvözlés, — esetleg kihallgatás;

b) bevezető rész mozgásainak végzetéséhez szükséges alakzatok kiala-

kítását 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 a légzőszervekre, a vérkeringésre, a központi idegrendszerre és általában a belső szervekre. Ennek a feladatnak megoldására alkalmasak a következő mozgások:

a) járás-futásgyakorlatok;

b) fel-, le- és átugrások (könnyen leküzdhető akadályok felhasználásával);

c) lehetőleg az egész izomrendszerre kiterjedő nyújtóhatású gyakorlatok;

d) természetes — játékos bemelegítőgyakorlatok;

e) élénk mozgású játékok.

A funkcionális hatás kiváltását szolgáló mozgásfajták közül, valamennyi önállóan alkalmazható a c) pontban megjelölt gyakorlatok kivételével. Ezeknek az alkalmazását általában ki kell egészíteni járás-futásgyakorlattal.

A BEVEZETŐ RÉSZ FELÉPÍTÉSE

A bevezető rész felépítését (részletes sémáját) a feladatok felsorolása már megadja. — Külön kérdés tárgyát teheti a 3. feladat megoldására felhasznált mozgásfajtákból kiválasztott gyakorlatok sorrendje. Ez is csak legfeljebb a c) pontban és esetleg az a), b) és d) pontokban megjelölt mozgásfajták esetében kerülhet szóba. Ha azonban a gyakorlatnak meghatározott sorrendjét előíránk az óra szerkezetének egyes részeit tennék merevvé és formálissá, s egyben gúzsba kötönnék a testnevelő kezdeményező erejét, valamint alkotó szellemét.

Cseke Dénes

Városi és falusi sportolók találkozása

Írta: L. OSZIPOV

Megjelent a Szovjetszkij Sport 1951. augusztus 25-i számában.

A Csuvas Köztársaság Testnevelési Bizottsága a „Kolhoznyik” sportegyesület elnökségével együtt falusi sportolók részére érdekes járásokközi atletikai versenyt rendezett Csebokszáriban. A versenyen a köztársaság nagyobb városi sportegyesületeinek csapatai is részt vettek.

A versenyeket 9 járási központban rendezték meg és a közönség körében nagy érdeklődést keltettek. A falusi és városi atléták találkozása mindenütt sportünneppé változott át.

A városi atléták közül egyesek hajlamosak voltak arra, hogy úgy tekinthetők szereplésüket, mintha csak spontánbemutatón vennének részt. Ám sok esetben megmutatkozott, hogy a csuvas kolhozatléták gyorsan fejlődnek és képesek a köztársaság legjobb atlétáival is versenyre kelni. Így például a Krasznocsejtajszki járás csapata nagy fölénnyel győzött a sumerlinszki városi „Vörös Csillag” sportegyesület atlétacsapata ellen. Kalinin falu csapata győzött a Vurnárszki városi gyári atléták ellen, a csebokszári Szpár-

ták atlétái nagy vereséget szenvedtek Márinszokban. Kanasa város vasutas atlétái pedig csak a negyedik helyre kerültek a falusi sportolók elleni küzdelemben.

A kolhozatléták erősen küzdöttek a legerősebb városi atléták ellen az egyéni versenyeken is V. Kiszljákov, a kanasai-vagongyár dolgozója a 100 m-es futásban csak 0,1 mp-el győzött a cskalovszkiji járás falusi iskolájának tanítója R. Kamáldinov ellen, aki 11,4 mp-el futott.

A komszomolszki kerületben senki sem tudott legyőzni egy 18 éves kolhozbeli leányt, a 800 m-es futásban R. Batjurovának hívták ezt a leányt és eredménye 2:25 p., jobb a másodosztályú minősítési szintnél. Kozlovkában az egyik legjobb csebokszári 1500 m-es futó, T. Miháilov 6 mp-el kikapott a helyi fiatal T. Bocsenkov-tól.

A csuvas Testnevelési és Sportbizottság és a „Kolhoznyik” sportegyesület elnökségének kezdeményezése, hogy a falusi sportolók és a városok jobb atlétái között széles mértékben találkozásokat rendezzenek — általános helyeslést érdemel.

A síléc helyes kiválasztása

Nemcsak a kezdő sízőnek, de a versenyzőnek is komoly gondot okoz, ha sílécet vásárol, vagy a sportlőraktárából sílécet vételez. Probléma, hogy milyen válasszon, és ha már választott, vajjon meg fog-e felelni a követelményeknek. bírja-e túrák, vagy versenyek megpróbáltatásait.

Különös gonddal kell eljárni, mert hiszen a síléc a síző legfontosabb szereszáma. A léctől függ túráink szépsége, a kezdőnek a tanulás könnyebbége, a versenyzőnek pedig a jó eredménye.

Valamikor a kezdő, ha sílécet vásárolt, legtöbbször ki volt szolgáltatva a kereskedőnek, mert hiszen annak más nem igen volt fontos, csak az, hogy minél nagyobb legyen a haszna. Ezért mindenféle sílécet gondolkodás nélkül eladott. — Az órábérben oktató «sítréner»-t sem nagyon érdekelte, hogy tanítványa hogyan van felszerelve. «Szaktanácsul» pedig mindig neki megfelelő haszonrészesedést biztosító céget, vállalatot ajánlott.

A versenyzők csak hosszú évek tapasztalatai, megfigyelései alapján jöttek rá a sí kiválasztásának fortélyaira. Az így nyert tapasztalatot pedig gondosan véka alá rejtették, nehogy a rivális versenyző, vagy egyesület ugyanazt a tapasztalatot felhasználja, és így őt esetleg utolérje és eredményekben túlszárnyalja. — Mondtak a sí helyes kiválasztásáról általánosságokat, de az egyes rejtett hibák felismeréséről és az apróbb műhelytitkokról nem beszéltek. Ez a helytelen felfogás a sísport egyes vezetőiben és edzőiben még ma is megvan, amit azonban helyes kritikával és nevelő munkával most már ki lehet küszöbölni.

Az alábbiakban rövid pontokba szedett ismertető keretében a síléc helyes kiválasztásának módját szeretném közölni.

Bemegyünk a sportszerüzletbe, vagy egyesületünk síraktárába, és lesikló versenysít akarunk magunknak választani. Azért versenysít, mert annak a kiválasztása igényli a legaprólékosabb gondot, és a kezdő- vagy túrasíző léccének kiválasztásában is azonos szempontok szerint kell eljárni.

Mik a teendőink?

1. A ránézésre legjobbnak tetsző léceket választjuk és nem hagyjuk magunkat befolyásolni hangzatos márkáktól.

2. Megállapítjuk a léc helyes magasságát, aminek méretét a felemelt kezünk tenyerének közepe szabja meg. Ettől a mérettől fel felé és lefelé is 3—5 cm-es eltolódás lehet.

3. A legaprólékosabban végigvizsgáljuk a léceket. Elsősorban a fáját, fajtáját. Nincs-e valahol csomó, a szálak párhuzamosan és elég sűrűn és szabályosan futnak-e a futófelületen. Elég kemény-e futófelület fája. Körmünk nem szabad, hogy a fát megkarcolja, vagy a fába belemélyedjen. — Ha a léc ragasztott, megvizsgálom, nincs-e valahol látható ragasztási hiba és a felragasztott rétegek nagyjából azonos vastagságúak-e. Ha a léceket kezembe veszem és különböző helyen hajlítgatom, nem ropog-e? Ha ropog, akkor vagy belső repedése, vagy ragasztási hibája van, vagy a fa túl száraz. Mindhárom esetben a fa könnyen fog törni. Végül megnézem a léc lakkozását, egyenletes-e, és nem pattogzott-e fel.

4. Ellenőrzöm a léc vonalait, vagyis a hidját, aminek 2—3 cm-nél nem szabad nagyobbak lennie, és azt, hogy a csőr nincs-e lelapulva, vagy éppen túlságosan felhajlott. A felhajlásnak a csőrtől legfeljebb 12—15 cm-re szabad kezdődnie.

5. A lécnek rugalmasnak kell lennie. Ezt akkor tudom meg, ha a két léceket összefogom a közepem: két ujjal könnyedén kell tudni tartani. — Majd egyenként kézbe vesszük a sí. Megfogjuk a csőr és központ felezője táján, a másik kézzel pedig a csőrt magunk elé hajlítva tartjuk. Ezt a műveletet aránylag kis erővel kell tudni elvégezni. Ugyanazt elvégezzük a léc faránál, amit a földre helyezünk. A farnál ez a nyomás valamivel keményebb lehet.

6. A következő vizsgálat célja a lécnek raktározása, vagy helytelen elkészítése közben fellépő elcsavarodások (ú. n. propeller) megállapítása. «Propeller»-en a léc csőrének vagy farának a vízszintestől való elcsavarodását értjük. Ezt a hibát

úgy állapítjuk meg, hogy a léceket farával magunk felé kézbe vesszük. Fél szemünket becsukva a nyújtó kézben lévő léc farának vonala irányába nézünk. A léc farvonalának fednie kell a csőr vonalát. Ha a legkisebb hibát is észlelem, a léceket vízszintes helyre fektetem: ha nincs elcsavarodva, akkor minden ponton fel kell, hogy feküdjön, tehát nem szabad billegnie. Kifogástalan voltáról meggyőződhetünk úgy is, hogy a két léceket csőrénél tökéletesen összeillesztjük és két ujjal összefogva függőlegesen a levegőbe emeljük. A léc farának pontosan össze kell érnie. Ha azonban egészen pontos képet akarunk kapni, akkor legjobban a léceket lapjával felfelé asztalra helyezzük és a csőrére és a farára előre elkészített, kb. 40 cm hosszú egyenes vonalzó vagy léceket helyezünk. Kissé távolabbról félszemmel belenézve a két lécnek tökéletesen fednie kell egymást. Az elcsavarodás a léc egyik alapvető hibája. Azon sokat javítani már nem lehet. Éppen ezért fokozott gonddal vizsgáljuk meg a léceket, és lehetőleg valamennyi ismertetet vizsgálati módot hajtsuk végre ellenőrzésül.

7. Hasonló alapvető hibája a lécnek, amit már egyáltalán javítani sem lehet, ha a léc hosszirányú tengelyéhez viszonyítva van elhúzódnás, elgörbülés (kifli). Ezt hasonlóan szemmel kell megállapítani. A durva hibát észre lehet venni, ha a farától belenézek a lécbe. Pontosán úgy lehet megállapítani a hibát, hogy a két léceket csőrénél és faránál futófelületükkel tökéletesen összerakom, majd a két léceket összenyomom. A léceknek tökéletesen kell takarniok egymást mind a két oldalon. Ezzel a vizsgálattal még 2—3 mm-es eltérést is ki lehet mutatni.

8. Bár a lécek párosával készülnek, nem mindig szoktak egyformák lenni. Ez főleg abban nyilvánul meg, hogy az egyik rugalmasabb, keményebb, a másik puhább. Ezt csak nagyon nehezen lehet észrevenni, de azért az alábbi egyszerű eljárással tökéletesen meg lehet tudni, hogy mennyi az előforduló eltérés, és a léc még használható-e. A léceket futó-

felületükkel tökéletesen összeilleszttem, majd aulról összefogom, vagy satuba, szarítóba helyezem és a már ismert módon belenézek. Tökéletes egyenes vonalát kell látnom, ha a két léc teljesen egyforma. Az ilyen azonban ritka, mert majdnem lehetetlen a gyártás folyamán annyira ügyelni, hogy sikerüljön. Itt inkább csak a durva hiba megállapítására kell szorítkozni. A lécnek az a része, amelyik keményebb, elnyomja a puhább részt, és így meglátszik, hogy mennyi a különbség, vagyis, hogy az egyenestől mennyire tér el.

9. Ellenőrzöm, hogy a léc vájala pontosan a közepem fut-e.

10. Megvizsgálom, hogy a léc futófelülete egyenes-e. Nincs-e különösen a csőré felépítésénél, nem dongás-e a léc (domború). Ezt a vizsgálatot vonalzó, vagy akár ceruza segítségével hajtom végre. A futófelületre helyezem a vonalzót, s annak azon nem szabad billegnie. Ezt a műveletet a középponton és a végén is végrehajtom. A dongás, gyalulással a legtöbbször még lehet segíteni. Nem hiba, ha a léc futófelülete homorú, mert az a léc vezetését elősegíti. Csak arra kell ügyelni, hogy — különösen a csőrnél — a homorulat közepem haladjon.

Ha valamennyi vizsgálatat elkészültünk, még egyszer ellenőrizzük, hogy helyesen jártunk-e el mindenben, és minden vizsgálatot mind a két lécnek végrehajtottuk-e? Az ilyen körültekintéssel kiválasztott léc egészen biztosan sok örömet fog okozni gazdájának, és hosszú éveken keresztül hűséges sportszere lesz annak, aki kellő szeretettel és szakértelemmel gondozza.

Novák Ferenc



Testnevelés és sport az ipari tanulóképzés szolgálatában

Az ipari tanulóiskolákban az 1950–1951-es tanévben vezették be a testnevelést, ezenfelül pedig 1951. márciusában megalakult az MTSE, amely az ipari tanulókat nagymértékben hozzásegítette az MHK próbák sikeres teljesítéséhez és továbbmenően megadta nekik a lehetőséget arra, hogy képességeiknek és érdeklődési körüknek megfelelően bármilyen sportágban, mint versenyzők, illetve aktív résztvevők bekapcsolódjanak.

Vácut a 3. sz. tanulóintézetben (volt 337. sz. iskola) 1950 október 1 óta folyik rendszeres testnevelés. December hónapban megindult az aktív sportmunka olyan értelemben, hogy mint Öntőipariskola S. E. kézilabdában részt vettünk a városi bajnokságban. 1951. márciusában az MTSE megalakulása után 6 szakosztályt szerveztünk: ökölvívó, kézilabda, röplabda, labdarúgó, súlyemelő és általános szakosztályt. E szakosztályok keretén belül 350 tanuló közül 150 tanuló sportolt és edzette magát. Sportkörü munkánk tengelyében az MTSE I. Országos Szpartakiádjá, illetve az MHK testnevelési rendszerben való részvételünk állt.

A testnevelés és sport az általános nevelés kiváló eszköze, mert segítségével olyan embereket lehet nevelni, akik — ipari tanulóokra vonatkoztatva — jól végzik a tanulmányaikat az iskolában és jól dolgoznak a tanműhelyben.

A jó munkának nemcsak az az előfeltétele, hogy a tanuló akarjon jól dolgozni, hanem nagy szerepet játszik az a körülmény is, hogy rendelkeznek mindazokkal a szükséges fizikai és erkölcsi tulajdonságokkal, amelyek nélkül az akarat csak jöszándék marad.

A tanuló — amikor a szerződését megkötö, számára addig ismeretlen környezetbe kerül. Az iskola, tehát az elméleti munka, nem ismeretlen a részére, viszont a tanműhelyi foglalkozás, a szakma elsajátítása komoly feladatként áll előtte, azért mert előzetes tanulmányaiban nem szerezhettek ilyen irányú tapasztalatokat.

A tanuló a szakmát — ha kezdő fokon is — munkával sajátítja el. A munka fizikai értelemben energiaváltozást jelent, amely a súly, idő és a megtett út szorzatával méterkilogrammban fejezhető ki. Élettani szempontból a munka olyan tevékenység, amelyre a fokozatos anyagcsere és energiaváltozás jellemző. A munka eredményeként jön aztán létre a munkateljesítmény, illetve a szakmában való előrehaladás. A munkateljesítmény függ a munkaképességtől, munkakedvtől, a tanuló szervezetétől, korától, lelki beállítottságától, elfáradástól, munkahelytől, az üzem szervezeti felépítésétől stb. Az akarat beavatkozása nagy szerepet játszik a munkateljesítmény kialakulásában.

Mindazok, amelyeket az előzőekben említettem, a legszorosabb összefü-

gésben vannak a tanulók fizikai felkészültségével, izmaik begyakorlottságával, sportversenyeken megéledő és a verseny iramához idomult idegrendszerükkel.

Az 1950–1951-es tanévben a II/B. osztály volt a legjobb a tanműhelyben. Az övéké volt a legjobb brigád, közülük kerültek ki a DISZ legjobb aktívái, a Szabadságharcos Szövetség vezetői, továbbmenően az elméleti tanulmányokban az „Elosztály” címet is megszerezték. Ezzel párhuzamosan sportvonalon a következő eredményeket érték el: 29 tanulóból állt az osztály, és ebből 18 volt aktív versenyző — olyan, aki MTSE szakosztályi munkában részt vett — (62%). Ez az osztály tartotta az iskolában a függeszkedés egyéni és csapatúcsúját, megnyerte a labdarúgó házbajnokságot, 5 tagja labdarúgásban és 3 tagja kézilabdában a válogatott csapat játékos volt. Ezenkívül 4x100 m-es váltófutásban iskolacsúcsot futott a váltójuk és az 1951-es évi járási mezői futóbajnokságon az ifjúsági egyéni és 3-as csapatversenyt megnyerték.

Mindaz nem véletlen műve, hanem annak tulajdonítható, hogy a jó sportmunka kihatással van az ipari tanulóknak a tanműhelyi és iskolai munkájára is. Megjegyzendő, hogy jórészt tehetséges tanulókból állt az osztály, de a fejlődésüket figyelve, kétségtelenül világos tényként áll a szemlélő előtt, hogy a sport és testnevelés által elért, illetve kiváltott fizikai és szellemi hatások segítették az osztályt jó eredmények eléréséhez. Igazolja ezt a tényt az a körülmény is, hogy az első negyedévi tantestületi értekezlet és a félévi osztályozó értekezlet alkalmával még nem állt az élen az osztály, de már a háromnegyedévi konferencián világosan megmutatkozott előnyük az iskola többi osztályaival szemben.

Ez az egy példa — bár tagadhatatlan tény — mégsem eléggé bizonyító erejű. Vizsgálat alá vettem az iskola tanulóifjúságát az 1950–1951-es tanévben olyan szempontból, hogy a táppénzes betegeknek hány százaléka volt aktív sportoló. Vizsgálataim során megállapítottam, hogy ezeknek a táppénzes betegeknek mintegy 40–42%-a baleseti sérült. A baleset, vagyis az olyan egészségi károsodás, amely külső behatásra, hirtelenül és váratlanul következik be, — három okra vezethető vissza:

1. *A munkásvédelem tárgyi elégtelensége.* Ez a tényező nem számottevő iskolánkban, mert egyrészt a tanulók állandó és rendszeres orvosi ellenőrzés alatt állnak, korszerűen felszerelt tanműhelyben dolgoznak, munkaruha, bőrtalpú bakancs, védőszemüveg (öntőkről lévén szó) rendelkezésükre áll, — másrészt 20–25 tanuló van egy oktató vezetésére bízva, aki felügyel minden ténykedésükre.

2. *A munkás személyében rejlő okok.* Általános megállapítás szerint a balesetek 45–50%-a ebből az okból adó-

dik. (Különösen az egyensúly elvesztése révén nagy számban fordul elő baleset.) Ez a tényező az, amely testneveléssel nagy mértékben lehet segíteni. Kezdő dolgozók (I. éves tanulók) az első három hónap alatt négyszer annyit sérülnek, mint a régiek (II. évesek). A sportolás révén begyakorlott izomzat és idegrendszer nagy mértékben megkönnyíti, illetve megsegíti a tanulót a kezdeti nehézségek leküzdésében.

3. *A váratlan (népszerű, de helytelen fogalmazásban: véletlen) balesetek.* 1950. október 1-től, tethát a testnevelés, illetve sportolás megindulásának időpontjától kezdődően, 1951. május végéig a statisztika az alábbi képet mutatja:

Október hó:

Orvosi vizsgálat száma 221. (Ez a megvizsgáltak számát jelenti, de nem azt, hogy 221 különböző személyről lenne szó, mert egy személy egy hónapban többször is jelentkezhett orvosi vizsgálatra. A továbbiakban az orvosi vizsgálat száma így értendő.)

Táppénzes beteg: 14 fő, ebből sportoló: 2 fő (14.3%).

November hó:

Orvosi vizsgálat száma: 316.
Táppénzes beteg 16 fő, ebből sportoló 2 fő (12.5%).

December hó:

Orvosi vizsgálat száma 231.
Táppénzes beteg 19 fő, ebből sportoló 3 fő (15.7%).

Január hó:

Orvosi vizsgálat száma: 289.
Táppénzes beteg 28 fő, ebből sportoló 4 fő (14.2%).

Február hó:

Orvosi vizsgálat száma: 164.
Táppénzes beteg 4 fő, ebből sportoló 0.

Március hó:

Orvosi vizsgálat száma: 199.
Táppénzes beteg 4 fő, ebből sportoló 0.

Április hó:

Orvosi vizsgálat száma: 169.
Táppénzes beteg 8 fő, ebből sportoló 1 fő (12.5%).

Május hó:

Orvosi vizsgálat száma: 157.
Táppénzes beteg 8 fő, ebből sportoló 1 fő (12.5%).

Összesítve a havi kimutatásokat:

Orvosi vizsgálat száma: 1746.
Táppénzes beteg 101 fő, ebből sportoló 13 fő (12.8%).

Az iskola 350 főnyi tanulójaiból 150 tanuló sportolt, ami 42.9%. Az 1746 orvosi vizsgálatból 101 volt a táppénzes, tehát huzamosabb ideig megbetegedettek száma. Az előbbieken kimutattam azt, hogy a táppénzes betegek 40–42%-a baleseti sérült. 40%-ot véve alapul, a 101 táppénzes közül 41 tanuló balesetből kifolyólag sérült meg. A balesetek okainak vizsgálatainál láthattuk, hogy iskolánkban — majdnem 100%-ban a 2. pontban (munkás személyében rejlő okok) foglaltak alapján történik baleset. Ugyancsak ott tet-

tem említést arról, hogy ezen a sport és a testnevelés nagy mértékben segít, illetve segített, mert

1. a 41 baleseti sérültből ha levonom a sportolók létszámát (13 fő 40 százalékát) 5 fő, akkor 36 olyan tanuló marad a sérültek között, akik nem sportoltak, nem rendelkeztek azokkal a készségekkel (begyakorlott izmok, idegek, biztos szem, erő, ügyesség, mozgáskészség stb.), mint amilyen készségekkel a sportoló fel van ruházva;

2. ha pedig összehasonlítom ezt az arányszámot az iskolában lévő sportoló és nem sportoló tanulók arányszámával, akkor azt az eredményt kapom, hogy míg az iskola 350 főnyi létszámából 150 fő volt a sportoló, tehát az arány 1:2.3-hez, addig a baleseti sérüléseknél a nem sportolók száma 36 fő, a sportolóké pedig 5 fő, tehát az arány 1:7.2-hez. Mászóval ez azt jelenti, hogy az egyéni hibából eredő baleseti sérüléseknél a nem sportoló tanulók száma a sportoló tanulók számának a hétésszerese, ami a sportolóknak a sport által szerzett készségeikből eredő védettségét bizonyítja a nem sportolókkal szemben.



Az MHK Béke-túrája Csobánkára. Sziklamászás az Oszoly-on.

Ez a statisztika egy részletproblémáját igyekszik megvilágítani annak a nagy feladatkörnek, amelyet a sport az MTSE-n keresztül az ipari tanulók életében kell hogy töltsön. Egy osztály jó munkájának, majd a baleseti sérü-

lések okainak vizsgálatával kapcsolatosan kimutatható, hogy az MTSE igyekszik betölteni ezt a feladatot.

NAGY GYÖRGY

(Vác, 3. sz. Tanintézmény testn. tanára)

VERSENYZŐKNEK, SPORTKEDVELŐKNEK, AZ IFJÚSÁGNAK

NÉLKÜLÖZHETETLEN

HASZNOS ÉS SZÓRAKOZTATÓ OLVASMÁNYOK
A SPORTÁGAK MEGISMERÉSÉT ELŐSEGÍTŐ FÜZETEK

- | | |
|--|---|
| 1. Az úszósportot népszerűsítő kötet:
MÉLYVÍZ! ÚSZÓKNAK! | 7. A labdarúgást népszerűsítő kötet:
GÓL |
| 2. Röplabdázást népszerűsítő kötet:
A HÁLÓ FELETT | 8. Az evezést népszerűsítő kötet:
NYOLCAN EGY CSAPÁSSAL |
| 3. Kézilabdázást népszerűsítő kötet:
4:2 | 9. A tornát népszerűsítő kötet:
LÁNYOK A GYÜRÜN |
| 4. A dobásokat népszerűsítő kötet:
REPÜL A... REPÜL A... | 10. A motorsportot népszerűsítő kötet:
MOTOROSOK, ELŐRE! |
| 5. Az ugrásokat népszerűsítő kötet:
KERESSÜK CSERNA VINCÉT | 11. A vívást népszerűsítő kötet:
A DIADALMAS PENGE |
| 6. A futást népszerűsítő kötet:
KI AZ ELSŐ? | 12. A téli sportokat népszerűsítő kötet:
MAJD, HA FAGY... |

A SOROZAT KÖTETEINEK ÁRA EGYSÉGESEN 2.50 FORINT

SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
BUDAPEST, VIII., RÁKÓCZI-ÚT 50. SZÁM
KAPHATÓ AZ ÁLLAMI KÖNYVESBOLTOKBAN

Egységes rendszerű sportegyesületeink első éve

A magyar dolgozó nép, amióta a Szovjetunió felszabadította, nagy eredményeket ért el. Az ország politikai és gazdasági életében elért eredményeink lehetővé tették, hogy mélyreható változásokat hozjunk létre kulturális életünkben is. Nevezetesen esemény volt a minisztertanács rendelete, amely kimondja, hogy létre kell hozni egy olyan állami főhatóságot, amely a sportot és testnevelést az új követelményeknek megfelelően eredményesen tudja irányítani.

Ennek alapján 1951-ben megalakult az OTSB, mint a sport és testnevelés legfelsőbb állami irányító szerve.

Ezzel párhuzamosan és kormányunk létrehozta testnevelési és sportmozgalmunk szocialista rendszerét, szervezetét. Ez biztosítja újabb sikereink, győzelmeink kivívását. A rendelet a sportot és testnevelést állami feladattá tette. Ez azt jelenti, hogy szocialista sportszervezetünket szocialista tartalommal tölthetjük meg az állam, a dolgozó nép erkölcsi és anyagi segítségével.

Az OTSB első feladatául azonnal megkezdte a TSB-ok rendszerének kiépítését.

Második feladat az elavult egyesületi rendszer felszámolása, illetve az új formájú egyesületi rendszer kiépítése volt.

A felszabadulás óta a régi sportegyesületek nagy részében alapvető fejlődés, változás nem állott be. Ezek a régi polgári formáknak megfelelően működtek, mintha a felszabadulás nem jelentett volna döntő változást országunkban, mintha nem látták volna a különbséget a régi és új Magyarország között. A többszeres régi sportegyesület egymástól függetlenül, saját céljainak, érdekeinek megfelelően működött. Egységes irányítás híján nem egy esetben a reakciói menedékhelyül szolgáltak. Itt találtak bűvőhelyet a társadalmi élet egyéb területén kiszorított reakciói elemek, akik innen akarták káros tevékenységüket kifejteni.

Ezeknek az egyesületeknek nem volt céljuk a tömegek bekapcsolása a sportéletbe és a testnevelésbe. Tevékenységük nem szolgált a szocializmus építésének ügyét. Alapszabályaik nem tartalmazták azokat a célkitűzéseket, amelyek az egyetemes magyar

sport fejlődését, a szocializmus építését segítették volna elő. Munkájukból hiányzott a tervszerűség, anyagi alapjuk ingatag és bizonytalan volt. Ezek a tények is igazolják, hogy a régi sportegyesületek a fejlődés gátjává váltak.

A sport és testnevelésnek ez a szakasza társadalmunknak olyan területe volt, amely nem illeszkedett szervesen szocializmust építő államunk rendjébe.

Ezért szükségessé vált olyan egyesületi rendszer kiépítése, amely a megnövekedett feladatokat, kitűzött céloknak meg tud felelni.

Az egyesületek új szervezetének megteremtéséhez a Szovjetunió egységes rendszerű sportegyesületei álltak kitűnő példaként előttünk. A Szovjetunió építette ki a leg-hatalmasabb és egyben legdemokratikusabb sportegyesületi rendszert, amely a tömeges sportoktatás és a sport minőségi színvonalának emelése terén példátlan eredményeket mutatott fel. *A Szovjetuniótól kapott messzemenő segítség és tapasztalat alapján hazánk viszonyainak megfelelően kezdtük meg a sportegyesületek átszervezését. Az átszervezés egyik döntő állomása a SZOT Elnökségének az a határozata volt, amelyben az egységes rendszerű szakszervezeti sportegyesületek felállításáról intézkedett. Ezzel párhuzamosan hivatali szerveink is megkezdtek sportegyesületeik új szervezetének kiépítését. Az OTSB vezetésével 1951-ben a szakszervezeti és közületi szervek együttesen 18 egységes rendszerű sportegyesületet szerveztek meg.*

Az átszervezéssel létrehozott új, egységes rendszerű sportegyesületek jelentősége abban áll, hogy a többszeres széttagolt, különböző célkitűzések szerint működő sportegyesületet egységes elvek szerint működő nagy sport-szervezetekbe egyesítik és az új szervezeti kereten belül a sport és testnevelés fejlődésének széles lehetőséget nyitott. Vezetésben, irányításban a demokratikus centralizmus elvén épül fel, szerves kapcsolatot tartva a széles dolgozó tömegekkel. Az alkotmányunkban lefektetett jogokat biztosítja százezreknek a sportba való bekapcsolásával. Elősegíti a dolgozók magasabb termelési eredmé-

nyeinek elérését és felkészíti őket a haza megvédésére. A sportegyesületek vezetőségébe a sportolók legjobbjai kerülnek, akik alkalmasak az új, megnagyobbodott feladatok sikeres megoldására. Az egyesületek sportköröiket az egyes munkahelyekre (gyárak, üzemek, iskolák, hivatalok, gép-állomások stb.) építették, megteremtve a munka és a sport közötti közvetlen kapcsolatot. Az egyesületek munkájukat fejlesztési terv, illetve munkaterv alapján végzik, ami lehetővé teszi a tervszerű munkát, a testnevelés és sport tervszerű, egészséges fejlesztését.

Az új, egységes rendszerű sportegyesületek abban is eltérnek a régi egyesületektől, hogy *egységes alapszabályal rendelkeznek. Az alapszabályokat az OTSB segítségével úgy dolgozták ki, hogy az magába foglalja és rögzítse mind azokat az elveket, amelyek működésükhöz szükségesek, hogy a sport és testnevelés a kommunista nevelés egyik eszközévé váljék. Az új alapszabály lerögzíti a sportegyesület célkitűzéseit, szervezeti felépítését, működési szabályzatát, tagjainak jogait, kötelességeit és a sportegyesületek életével kapcsolatos egyéb vonatkozású kérdéseket.*

Az új alapszabály értelmében kezdtek el a szakszervezetek és közületi szervezetek sportegyesületeik kiépítését. Ezt a munkájukat 1951. év folyamán 18 szervezet a demokratikus elveknek megfelelően megoldotta. A választás volt az előfeltétele annak, hogy sportunk és testnevelésünk a párt és a kormány által kitűzött úton haladjon. Az új sportegyesületek vezetőségébe a legrátermettebb aktívák megválasztásával sikerült a sport területéről nagy mértékben kiszorítani a mult szellemétől átitatott reakciói, polgári gondolkodású elemeket.

A sportegyesületek első és egyben legfontosabb feladata a sportkörök megalakítása, illetve átszervezése volt, valamint ezekben a választások lebonyolítása. Fontosság szempontjából döntően a sportkörök megalakításával kell foglalkoznunk. Lényegében sportkörben folyik a gyakorlati sportmunka. A sportkör az egyesületi rendszer legelső, de egyben legfontosabb szerve.

Tulajdonképpen a sportkör munkájától és eredményétől függ sportmozgalmunk fejlődése, jövője. Ahogyan a sportkörök dolgoznak, s amilyen embereket nevelnek, olyanok lesznek a jövő sportolói, versenyzői. Munkájuktól függ, hogy milyen és mennyi dolgozót tudunk sportmozgalmunk számára megnyerni. Sportkörökben, mint általában szervezetekben ismerteljük meg a tömegekkel a sportot és a testnevelést. Itt akarjuk kialakítani a jövő sportembereit. Mivel a sportkörök az ifjúság, a sportolók nevelésében fontos munkát végeznek, lényeges kérdés, hogy kiket választanak sportköri vezetőkké a tagok.

A demokratikus centralizmus alapján biztosítva van, hogy a vezetőségben a tagság olyanokat válasszon, akik erre a feladatra a legalkalmasabbak. Olyanokat, kik szakmailag, politikailag képzettek és magukévá teszik a szocialista sport és testnevelés célkitűzéseit.

A sportegyesületeknek demokratikus választásuk érdekében kifejtett munkáját pozitívan kell értékelni. Új, friss erőkkel erősítették meg ezzel sportmozgalmunkat és kirekesztették a sportkörökből a nem odaváló elemek nagy részét. Létrehozták az új szervezeti keretet, amely alkalmas a megnövekedett feladatok végrehajtására.

A pozitív eredmények mellett azonban hiányosságok is mutatkoznak. A választásokon elért eredmények után ma még nem mondhatjuk el, hogy *sportegyesületeink teljes mértékben ki tudták építeni szervezeti keretüket. Habár a megalakulás óta a sportegyesületek vezetői komoly gondot fordítottak a területi és sportköri elnökségek, valamint egyéb részterület vezetőségének a kiépítésére.*

Ha azt vesszük figyelembe, hogy az újonnan megalakult sportkörök egyrésze csak formálisan létezik, miközben semmiféle sporttevékenységet sem fejt ki, akkor nem beszélhetünk a sportegyesület teljes kiépítettségéről. Több sportegyesületünk különböző szerveiben sincsenek betöltve azok a funkciók, amelyeknek az alapszabály szerint joguk van működni és működésük gyakorlatban is szükséges volna. Például a sportegyesületek túlnyomó részében hat-

ra vannak még a szakosztály-vezetőségi választások, illetve nincs teljesítve a szakosztály-vezetőségek kiépítésének feladata. Több egyesületben a felülvizsgáló bizottságok sincsenek kiépítve, vagy csak papíron szerepelnek. Ezekből adódik aztán az a hiba, hogy sűrűn találkozunk olyan jelenséggel, hogy egy-egy sportkörben, szakosztályban egy-két tag magára hagyatva végzi az illető terület egész munkáját. Ilyen és ehhez hasonló hiányosságok a sportegyesület szervezeti életében rendkívül gátolják a fejlődést. Amikor megvizsgáljuk a sportegyesület szervezeti életében mutatkozó hiányosságokat, láthatjuk, hogy egyik legfontosabb feladat a sportegyesület szervezeti kiépítése és megerősítésének kérdése. A sportegyesület konszolidálása nagy feladat! Ezt nem lehet egyik napról a másikra megoldani, mert ez a feladat rendszeres, állandó munkát kíván. Ahhoz, hogy munkánk eredményes legyen, több fontos részfeladatot kell megoldani.

Ezeket a részfeladatokat megoldani és egyáltalán sportegyesületeink szervezeti kiépítését, működését, megszilárdítását biztosítani megfelelő aktívák nélkül nem lehet. Sportegyesületeink működésének sikere tehát nagy mértékben attól függ, hogy milyen mértékben és milyen rendszeresen vonják be az aktívákat a feladatok végrehajtásába.

Megállapíthatjuk, hogy a társadalmi aktívák működése tekintetében nagy eltérések mutatkoztak.

Igen jól foglalkoztatta társadalmi aktíváit a Lokomotív SE debreceni területi elnökségében Szilágyi Dezső elvtárs, aki rendszeresen el látta őket feladatokkal. Ennek köszönhetik, hogy már az év első szakaszában a területek közötti versenyben az MHK teljesítése tekintetében az élen jártak.

Igen jól dolgozott a Bányász SE ajkacsingervölgyi sportkörének a vezetősége, amely jó munkája folytán elnyerte a SZOT vándorzászlaját. Ennek a sportkörnek ereje széles aktívahálózatában rejlik. A széles társadalmi aktívahálózat sikeres megmozgatásával még uszodát is építettek maguknak.

Ezzel szemben elretentő például szolgál a tapolcai Lokomotív esete. A sportkör vezetését a régi szellemtől átitott polgári elemek kaparintották kezükbe. Elszigetelték

magukat az ÜB-től, a tömegektől, nem igyekeztek új kádereket nevelni, elhanyagolták a sportfeladatok és mindössze a labdarúgással törődtek. Azért igyekeztek a sportvezetést a maguk kezébe kaparintani, hogy a dolgozók pénzével ők rendelkezzenek és az anyagiakat a maguk szempontjaira fordíthassák, nem pedig arra, hogy a dolgozók tömegsportját kiszélesítsék.

Egyesületeink több ezer aktívát foglalkoztatnak. Ez nagy jelentőségű sportunk és testnevelésünk szempontjából. Nagy mértékben ennek köszönhetik sportegyesületeink az 1951. évi szép eredményeket. Mégis ez a terület mutatja a legsúlyosabb keretszűkítést. Ezt kell legsürgősebben orvosolni. Azok a szervezetek, amelyek minden feladatot csak az állandó, függetlenített dolgozókkal végzetik el, komoly hibát követnek el. Ma már a sport és testnevelés állami ügy, mindannyiunk ügye, mindannyiunk munkájának meg kell tehát benne mutatkoznia. Csakis így tudunk feladatainknak maradéktalanul eleget tenni.

A sportegyesületekben, különböző bizottságokban, sportkörökben a szakosztályok vezetői, az oktatók, edzők, játéktekvezetők aktív részvételére kell építeni. A társadalmi káderek tömeg-kiképzése és a velük való rendszeres, tervszerű munka a sportegyesület előrehaladásának záloga. Nyilvánvaló, hogy jó szervezők nélkül nem lehet elrendezni a sportkör tevékenységét. A jó szervező a testnevelési és sportmunkánk alapja. Képzett, hivatását szerető társadalmi edzők nagy serege nélkül nem lehet helyesen megoldani a sportoktatási és nevelő munkát. A szakosztályokban, csapatokban nem lehet megfelelő munkát kifejtetni, nem lehet eleget tenni az MHK-feladatoknak, ha nincsenek azoknak megfelelő vezetői. Nagyszámú, jólképzett, lelkiismeretes játéktekvezető nélkül nem lehet versenyeket úgy lehozolítani, hogy azok az új szocialista sportszellemnek és igényeknek megfeleljenek. A sportkörök, ill. szakosztályok aktív munkája nélkül nem tud egyetlen sportegyesület sem erőteljes munkát végezni. Egyesületek, társadalmi ellenőrök nélkül nem képesek rendszeresen ellenőriztetni sportköreiket és nem tudják megoldani azoknak azt a gyakorlati segítséget, ami mun-

kájuknak lendületet ad, s itésegíti őket a nehézségeken, felfedi a hiányosságokat, elősegíti a munka minőségének javítását. Ahol nincs társadalmi aktívák, ott a munka kudarcra van ítélve. Ez tehát megkívánja, hogy sportegyesületeink erre a feladatra nagyobb gondot fordítsanak.

Sportegyesületeink munkájának megszilárdítása feltétlenül megkívánja, hogy a sportegyesület egész tagsága cselekvő részese legyen a sportegyesületen belül folyó építőmunkának. Ennek alapfeltétele, hogy kellőképp tájékozott legyen. Előtérbe kerül tehát a vezetőségek beszámolóinak kérdése. A sportegyesületek működési szabályzata a szocialista sportmunka alapja. Ez a működési szabályzat kimondja, hogy a sportegyesület, illetve sportkör vezetője köteles a tagságnak rendszeresen beszámolni végzett munkájáról. Ezek a beszámoló a szervezet életében nagy jelentőségűek. Itt adnak számot a vezetők az elvégzett munkáról. Itt készítik elő a jövő időszak tervét, itt ismertetik az összegyűjtött tapasztalatokat, itt kerülnek felszínre a hiányosságok, itt határozzák meg a további harcok programját, hogy a kitűzött fejlesztési terveket, valamint a felsőbb szervek határozatait hogyan tudják teljesíteni. A vezetők munkáját a tagság megbírálja és értékeli, vajjon megfelelő-e a sportkör, a sportegyesület tagjainak. Megnézik, hogy a vezetőség kihasználta-e minden lehetőséget a munka sikere érdekében. A tagság kérdéseire a vezetőségnek válaszolnia kell. A taggyűlésen a kritika-önkritika éles fegyverrel határozottan felvetik a hibákat és azok felszámolására megteszik az intézkedést. Ebben van a sportegyesület ereje, előrehaladásának egyik biztosítéka. Ilyen alkalmakkor válik a tagság a sportkör, a sportegyesület megerősítésének részesevé, a vezetőség pedig fokozottan érzi ilyenkor a tagsággal szemben fennálló kötelezettségét. Ha a sportegyesületeknek ezen a területen tett erőfeszítéseit nézzük, elmondhatjuk, hogy komoly eredménye van munkájuknak. Sikerült megszervezni és megtartani a beszámoló nagy többségét, de azért nem lehet azt mondani, hogy ezen a területen eleget tettek a kívánalmaknak.

A jövőben valamennyi sportegyesületnek különös gondot kell fordítania arra, hogy va-

lamennyi sportszervezetben megtartsák a beszámolókat és ezt alapos előkészítés előzze meg. Szervezeti munkával meg kell szüntetniök a több esetben tapasztalható részvétlenséget. A vezetőségnek mindent meg kell tennie, hogy az eddiginél fokozottabban gátolás nélküli kritikát gyakoroljon a tagság a vezetőség munkájáról. A beszámoló jelentőségét az ellenség is ismeri. Az elmúlt időkben kísérletet tettek azok megzavarására, ezért fokozni kell az éberséget, hiszen az új alapokra átépített magyar sport és testnevelés területéről még mindig nem tudtuk teljes mértékben kiszorítani a polgári maradványokat, ellenséges elemeket. Fel kell figyelni különösen a munka legnehezebb időszakában az opportunizmus minden megnyilvánulására és ez ellen fel kell lépünk és meg kell tenni a megfelelő intézkedést. Nem szabad, hogy a tagságon és így a sportmunkában ez a szellem uralkodóvá váljék.

Sportegyesületeink fejlődésének, megerősödésének fontos előfeltétele az is, hogy megfelelő létesítményekkel rendelkezzenek. Szocialista építésünk nagy egészébe beletartozik a sport és testnevelés célját szolgáló létesítmények építése is. Kormányunk ezen a területen is mind nagyobb anyagi támogatást nyújt. Sportegyesületeink az állami támogatáson kívül szakszervezeti és egyéb vonatkozású támogatást is kapnak, aminek összege többmilliót tesz ki. Az egyesületek a kapott anyagi támogatást igyekeztek úgy felhasználni, hogy ez a legkamatotóbb legyen számukra, illetve az egész magyar sport számára. Ez a hatalmas anyagi támogatás a rendkívül nagy igényeket azonban nem tudja kielégíteni. Nem tudja egy csapásra helyrehozni az elmulasztottakat ezen a területen. Annak ellenére, hogy pályák szép számban épültek és felszerelések tömegét bocsátották egyesületeink a dolgozók rendelkezésére, mindez nem elegendő ahhoz, hogy a Szovjetunió példájára hazánkban is kellőképpen tömegsportra tudjuk szélesíteni és minőségileg is magasra tudjuk emelni testnevelésünket. ha társadalmi munkával nem nyújtunk segítséget és nem segítjük elő a sport területén folyó építőmunkát.

A sportolók százezrei kívánják társadalmi munkával résztvenni az építésben. Sportegyesületeink feladata, hogy

a sportolókat megfelelően megszervezzék és módot nyújtsanak arra, hogy kivegyék részüket ebből a munkából. A siker sportegyesületeink megerősödését is jelenti. El kell érnie valamennyi sportegyesületnek, hogy a társadalmi építés ne rendszertelen, szórványos jelenség legyen, hanem tervszerűség jellemezze. Egyre jobban támaszkodjon erre az eszközre!

Ha általánosságban megnezzük a sportegyesületek gyakorlati munkáját, vezetésének módszerét, megállapíthatjuk, hogy ez évben hatalmas eredményeket érttek el. *Sportegyesületeink vezetői a vezetés terén is sok tapasztalatot szereztek.* A sportegyesületek komoly eredménye, hogy százazreket kapcsoltak be a sportba és testnevelésbe. Az évi fejlesztési tervüket nagyrészt teljesítették vagy túlteljesítették. A különböző versenyek egész sorát rendezték meg és bonyolították le eredményesen. Sportegyesületeinknek az 1951. év sok sikert hozott. Az eredmények mellett azonban vannak egyesületeinknek hiányosságai is. Ez nagyrészt abból adódik, hogy nem egészen megfelelő az egyesületi vezetés módszere. Több egyesület a felsőbb szervek állandó ösztökélésére vár és nem hontakozott ki eléggé az öntevékenység. Fokozott mértékben hasonló a helyzet az illető terület sportköreiben. A másik végtel az volt, hogy a sportegyesület egyedül, minden támogatás nélkül akarta végezni munkáját és hasonlóan a sportköreit is magára hagyta és ezek túlságos önállóságra kényszerültek. A magárahagyatott sportkörök, mint ahogy vezetőik mondták, az itt-ott szerzett tapasztalatokból éltek, így vezették ezeket a sportköröket. Ennélfogva több esetben találkozunk régi, elavult vezetési módszerekkel. Ebből kifolyólag számos hibával, amiből az ellenség igyekezett hasznót húzni. Így például több sportegyesület egész évi tevékenységét, fejlődését nem jellemezte az egyenletes gyorsulás, hanem a kampányszerű neki-nekilendülés. A tervszerűség elvének sem tudtak teljes mértékben a gyakorlatban érvényt szerezni. Ennélfogva munkájuk nem a fejlesztési terv és a versenynaptár alapján folyt, hanem a felsőbb szervektől esetenként megkapott feladatok végrehajtásából állott. Több egyesületben a munkaterv is csak valami szükséges rossz volt,

amelyet elkészítettek ugyan, mert felsőbb szervük ennek fontosságát hangsúlyozta, de gyakorlatban kismértékben támaszkodtak rá. Előfordult az is, hogy felsőbb szervei által kiküldött ellenőroket nem szívesen fogadták. Igyekeztek kitérni az elől, hogy munkájukról beszámoljanak. Ezek a szervezetek azután éppen saját helytelen módszerükből kifolyólag nem tudták kiküszöbölni elég gyorsan a meglévő hibákat, ami a fejlődésüket fékezte. A fejlődés mindjobban megköveteli, hogy az *elavult módszereket* a sportegyesületek elvessék és helyettük megfelelőeket alkalmazzanak. Ennek legeredményesebben úgy tudnak eleget tenni, hogy a legfejlettebb, legnagyobb eredményeket létrehozó *szovjet tapasztalatok, módszerek* gazdag készletéből merítenek példát. Ezen a téren az a feladatuk, hogy saját viszonyaiknak megfelelően alkalmazzák azokat a módszereket, amelyek olyan nagy eredményeket hoztak a Szovjetunió sportja és testnevelése terén. Ha ezt sikerül megvalósítani, az eredmények sem maradnak el!

E mellett meg kell erősíteni a kapcsolatokat a felsőbb szervekkel. A sportegyesületek egy-egy szakma, vagy szervezet területén végzik a testnevelési és sporttal kapcsolatos feladataikat. A különböző területen folyó munkákat azonban egységes elvek szerint kell elvégezni. Ebből adódik, hogy a sportegyesületeknek szoros kapcsolatot kell tartaniuk azokkal a felsőbb szervekkel, amelyek a feladatokat megadják és az irányítást végzik. Jó kapcsolat nélkül a munkában hiányosságok keletkeznek, s az ellenség ezt feltétlenül felhasználja romboló tevékenységének folytatására. Megkísérli, hogy a régi polgári egyesületek szellemét fejlessze és így homlaszsa a sportegyesület munkáját. Ezen a területen sportegyesületeink nem voltak eléggé éberek. Az éberség hiánya még fokozottabban megmutatkozott alapszerveinkben, a sportkörökben. Ennek következménye lett később az, hogy egyes sportegyesületek nem tudták irányítani saját sportköreiket s azok nem hajtották végre a kapott feladatokat. Meglazult a fegyelem és a sportegyesületekben beállt a hanyatlás. Ezen a területen javulás észlelhető. Egyesületeink tanulva a gyakorlati tapasztalatokból, most már mindjobban felismerik az

állandó jó kapcsolat fontosságát. Fokozottan harcolni kell azonban minden ellenséges megnyilvánulás ellen.

A sport és testnevelés egyik lényeges célja, hogy a rendelkezésre álló eszközökkel a dolgozókat jobb termelési eredmények eléréséhez segítse, valamint alkalmassá tegye a haza megvédésére. Testnevelésünknek célkitűzéseit mindenütt ismerik. A sportegyesületekben ezen a területen számszerűleg is hatalmasak az eredmények. Az MHK testnevelési rendszerbe bevont dolgozók lepróbáztatását is tervben felül teljesítette a sportegyesületek nagy része. Sportegyesületeink hozzásegítik a dolgozókat a nagyobb termelési eredményekhez és előkészítik a haza megvédésére. Ha azonban megnezzük, hogy a sportegyesületek *kihasználta-e minden lehetőségét, amivel a termelés fontosságának kérdését* kidomboríthatják, nemmel kell válaszolni. Megtörténtek ugyan az első lépések, voltak kezdeményezések, de nem olyan mértékben, mint ahogy azt a termelés fontossága megkívánja. A sportolók által elért kiváló munkateljesítményeket a sportegyesületek nem ismertették kellően a sportolók százezeivel. Nem kapcsolták össze a munka- és sportversenyeket megfelelően. Nem fejlesztették ki kellően a sportolók százezeiben azt a versenyszellemet, ami a szocialista sportolót, egyben dolgozót kell, hogy jellemezzen. Sportegyesületeinknek a jövőben ezen a területen az élen kell járniuk, kezdeményezőnek kell lenniük. El kell érni, hogy a versenyszellem ne csak egy kampányfeladat keresztülvitelékor lobbanjon fel, hanem végig jellemezze egész sportmunkánkat. *Sportegyesületeink a felsőbb szervek határozatainak* szerezzenek érvényt és munkájukat tervszerűen, a fegyelem szigorú betartásával és betartatásával végezzék. Ki kell küszöbölni egymásnak azt a semmibevevését, ami a multban előfordult. Például valamelyik egyesület *megfegyelmzett* egy olyan sportolót, aki nem a szocialista sport elveinek megfelelően működött, mire a másik sportegyesület a fegyelemsértőt keblére ölelte. Ez által az egyesületek közötti viszonyt rontotta és a fegyelem meglazulását segítette elő. Ez a káros szellem kihát a termelő munkára is. Sportegyesületeinknek nemcsak egy-egy területen, hanem a

sport minden területén érvényt kell szerezniük a fegyelemnek. Így a pénzügyi, gazdasági, oktatási stb. vonalon is.

Összefoglalva a sportegyesületek eddigi munkáját és jövő feladatát megállapíthatjuk, hogy a szocialista társadalom építésének ügyéért a sportegyesületek az első évben kemény és eredményes munkát végeztek. A siker érdekében azonban a mult év tapasztalatainak felhasználásával, fokozott munkával még nagyobb eredményeket kell elérniük. A sportegyesületek vezetőinek mindenekelőtt:

a) sokkal többet kell tanulmányozniuk az élenjáró szovjet tapasztalatokat, hogy munkájuk még eredményesebb legyen;

b) ki kell építeniük szervezeti kereteiket;

c) el kell érni a sportegyesület szervezeti megerősítését;

d) a társadalmi aktívák széles hálózatára kell támaszkodniuk;

e) biztosítaniuk kell a tagság cselekvő részvételét a testnevelési és sportmunkában;

f) meg kell erősíteni a kapcsolatokat a felsőbb szervekkel;

g) fokozottan javítaniuk kell a munka és vezetés módszerén;

h) az építő kritika megnyilvánulását minden eszközzel elő kell segíteniük;

i) a mennyiségi és minőségi munka értékét állandóan növelni kell;

j) ki kell szélesíteni a társadalmi építést;

k) tovább kell fejleszteni az egészséges versenyszellemet;

l) érvényt kell szerezni a felsőbb szervek rendeleteinek utasításainak.

Végezetül valamennyi sportegyesületnek egész munkáját úgy kell vinni, hogy szervesen beleilleszkedjék a szocialista társadalom építésébe.

Szederkényi Rezső

★

(Mindezek után nézzük meg, hogy miképpen látja feladatait, hogy értékeli munkásságát, miben lát hibát és javítanivalót új típusú nagyegyesületeink közül — például — a Vasas és a Vörös Meteor.)

A Vasas SE mérlege

A Vasas szakszervezet elnöksége mellett létrejött Vasas SE országos elnöksége a budapesti és területi 17 elnökségen keresztül 186 üzemi sportkör munkáját irányítja. Az egységes rendszerű sportegyesület vezető szerveit a legalsóktól a legfelsőkig demokratikus úton választottuk meg. Ez azt jelenti, hogy a sportban is kifejezésre jut demokratikus fejlődésünk. Az egyesület minden tagja választ és választható. Az egyesület szerveinek választását az üzemi sportkörökben lelkesedéssel fogadták, amit bizonyít az a többezer vállalás, amelyet az 1951. évi terv teljesítésére sportolóink tettek.

Az elnökség feladata az volt, hogy az új, létrehozott szerveket vezesse, irányítsa és ellenőrizze. Ezért a területi elnökök részére rendszeresen, kéthetenként értekezletet tart, melyen megadja a feladatokat és ismereti az elvégzendő munkát. Az így megkapott, elvégzendő feladatokat a területi elnökök, a területi elnökség ülésén megtárgyalják, helyi viszonylatban konkretizálják és ezután viszik le a sportkörökbe. A sportkörök ugyanígy az elnökségi ülések után viszik le a feladatokat az alapszervekig, egészen a dolgozókig. Az elnökségi ülések rendszeresítése, pontos megtartása azért vált szükségessé, hogy munkánkból ki tudjuk küszöbölni a gépiességet és így minden esetben érvényre tudjuk juttatni az üzem helyi adottságát és sajátosságait.

Az elnökségi üléseken a munka helyességének sokirányú megvilágítása és egyes reszortokra való felbontása mellett meg tudjuk szüntetni az eddigi helytelen egykezi vezetést. Megkönnyítik a sportmunka vitelét a rendszeresen megtartott elnökségi ülések abból a szempontból is, hogy az üléseken keresztül fokozatosan megmozgatjuk az elnökség tagjait és így önállóságukat is növeljük. Példa erre Komárom megye, ahol az elnökségi üléseket rendszeresítették, s azóta élen járnak a munkában, feladataikat teljesítik, illetve túlteljesítik. Ahol az elnökségi ülések elmaradoznak, mint például Fejér megyében, ott nem tudnak lépést tartani és

messze elmarad a munka is. Az elnökség feladata, hogy a munkába tervszerűséget vigyen. A központ munkatervére alapján mind a területi, mind a sportkört elnökségeknek el kell készíteniük a maguk munkatervét, amely hosszú időre előre megszabja a feladatokat. A munkatervet az elnökségeken belül egyes reszortfelelősöknek kell elkészíteniük és az így elkészített munkatervet kell az elnökségi ülésen megvitatni.

A munkatervet minden esetben a fejlesztési terv és a sportnapár figyelembevételével kell elkészíteni. Az elnökségi ülések nemcsak a munka tervszerű és helyes végrehajtását célozzák, hanem ugyanakkor a rosszul menő munkák megjavítását is. Így például a Standard munkáját a VASAS SE országos elnöksége tárgyalta és ott kiértékelve annak eredményeit és hibáit több pontból álló határozatot hozott a munka megjavítása érdekében. Ugyan így kell, hogy ez megtörténjen a kerületekben és területeken belül, egyes sportkörökkel, illetve a sportkörökön belül egyes szakosztályokkal.

A jó munka alapvető, elengedhetetlen kelléke a jól kiépített aktívahálózat. Bármilyen jól működne egy területi vagy sportkört elnökség, hiába tart rendszeres elnökségi üléseket, hiába határozza meg az elvégzendő célt és az azzal járó tennivalókat, ha nincs megfelelően kiépített aktívahálózat, amely meg is valósítsa azokat.

Minél szélesebb az aktívahálózatunk, minél több embert vonunk be a társadalmi munkába, annál könnyebb lesz a munkánk, annál nagyobb feladatokat tudunk megvalósítani.

A jó munkának szerves része az ellenőrzés. A Vasas SE az elmúlt év folyamán az ellenőrzést nagyrészt úgy oldotta meg, hogy a politikai munkatársak a részükre kijelölt területen személyesen felkeresték az üzemi sportköröket és a középszerveink által közvetített feladatok végrehajtását legkisebb részletekben is ellenőrizték. Egyes esetekben, amikor az országos elnökség munkája megkívánta (például versenyek rendezése

stb.), az üzemekből kiségítő munkatársakat kértünk rövidebb időszakokra. Ezeket a munkatársakat kellő utasításokkal ellátva szintén az üzemek ellenőrzésével bíztuk meg.

Eddigi munkánkban kétségtelenül vannak szép eredmények, így az új szervezeti forma alapján létrehozott területi elnökségeink közül több igen jó munkát végzett. Ide sorolható Komárom, Győr megye, a budapestiek közül pedig a XIII. és X. kerületi elnökség.

Az újrendszerű bajnokságok bevezetésével a dolgozók és sportolók sokkal nagyobb arányú tömegét tudtuk sportmozgalmunkba bekapcsolni. Ezekben az új rendszerű bajnokságokon számos szép eredményt értünk el, például az ökölvívó csapatbajnokságok küzdelmeiben a Vasas válogatott csapata I. helyezést ért el, úgyszintén a SZOT spartakiádját is a Vasas válogatott nyerte. Az alapfokú tornász-bajnokság döntőin a Ganz Vagon-csapat a II. helyezést érte el.

Az MHK testnevelési rendszerben vállalt 36.000 próbázót 37.883 létszámmal teljesítettük, illetve túlteljesítettük, illetve az MHK sikeres végrehajtását különböző rendezvényekkel segítettük elő. Ilyen volt a királyerdei júliális, ahol 6000 főt mozgattunk meg. Ezenkívül két esetben rendeztünk MHK-postaversenyt, ezekben mintegy 5000 főt vett részt.

A Vasas SE országos elnöksége mellett az év folyamán megalakult az Edzők Tanácsa, amelynek feladata, hogy a Vasas sportvonalon működő valamennyi edzőjének munkáját ellenőrizze, irányítsa és segítse. Célunk ezzel az, hogy az edzők fejlődésén keresztül biztosítsuk a sportolók utánpótlását, illetve a sport további egészséges fejlődését. Ennek érdekében október hónapban az edzők tanácsa esti társadalmi oktatóképző tanfolyamot indított négy sportágban. A tanfolyamot decemberben befejeztük: 100 edző végezte el sikeresen.

Eredményeink mellett azonban mutatkoznak hiányosságok és hibák is, amelyeket az 1952. évben feltétlenül ki kell javítanunk. Több területen az elnökségi

üléseket nem tartották rendszeresen. Ennek folytán az elnökség tagjai nem voltak kellőképpen bevonva a munkába és így az állandóan növekvő feladatokat nem tudták maradéktalanul végrehajtani. Hiba volt az aktívahálózat hiánya, ami megmutakozott abban, hogy a központtól kapott feladatok sok esetben nem jutottak el a dolgozókhoz. Az aktívahálózat hiányos kiépítéséből ered az ellenőrzés hiánya is.

A hiányosságok közé kell sorolni azt is, hogy a terveket nem építettük be a mindennapi munkába. Ha megrendük, hogy hány sportkörünk rendelkezik munkatervvel, akkor szomorúan állapíthatjuk meg, hogy százalékosan nagyon kevés. A munkaterv, amelyben fejlesztési terv alapján előre meg van szabva minden teendő, mintegy biztosítéka a fejlesztési terv sikeres végrehajtásának.

Hiányosságok mutatkoznak az MHK testnevelési rendszer 1951. évi munkájában Vasas-vonalon, függetlenül attól, hogy területeket 100 százalékon felül teljesítettük. Itt is tervszerűtlenség mutatkozott meg. Nem készítették terveket az MHK-próbázások ütemezéséről és komoly munkához is csak akkor kezdtek, amikor már kicsúsztak az időből. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy a szeptemberre vállalt 36.000 teljes lepróbázottból csak 2.470 fő próbázott le. Ez javarészt annak tulajdonítható, hogy az MHK bizottságok csak papíron szerepeltek. Nem egy esetben fordult elő, hogy a dolgozók szép számmal megjelentek az MHK edzéseken vagy próbákon és nem volt, aki az edzéseket vagy próbázásokat levezesse. Ilyen eset fordult elő például a Ganz-villany sportkörében. Nem kapcsolunk be a munkába kellőképpen szakembereinket, akik pedig hozzáértő és nagy segítséget tudtak volna nyújtani.

Az, hogy az év végére teljesíteni, sőt túlteljesíteni tudtuk területeket, annak köszönhető, hogy az agitációs és propaganda munkát, amely általában az egész éven át hiányzott, ebben az időben igen magas színvonalra emeltük. A lemaradás behozását segítette az, hogy a megalakult Vasas SE ed-

zők tanácsa kiírta az 1951. évi „legjobb Vasas edző” címért folyó versenyt, s a verseny egyes feladatait az MHK-munka, a fejlesztési terv teljesítése és a minősítések eredményes elvégzése jelentette. Ez az MHK munkának nagy lendületet adott. A Vasas edzők közül mintegy száznegyvenen kapcsolódtak be a versenybe.

Nem használták ki kellőképpen mind azt a segítséget, amelyet a Vasas SE országos elnöksége nyújtott az MHK próbák tervszerű lebonyolítása érdekében. Így a postaversenybe, amelyet két esetben rendeztünk és kb. 15.000 fő próbázását terveztük, csak 5.000 fő kapcsolódott be. Hiányosságok közé kell sorolni egyes új rendszerű bajnokságok rossz megszervezését is. Sportkörreink legtöbb helyen nem veszik figyelembe, hogy a bajnokságokat minden esetben a tömegek bevonásával kell megrendezni, ezért legtöbb esetben a bajnokságok beindítását és azok továbbvitelét a szakosztály meglévő sportolóival hajtják végre. De helytelen az is, hogy a bajnokságok megrendezéséhez ugyanúgy mint az MHK viteléhez nincsenek megalakítva megfelelő társadalmi szakbizottságok, amelyek hozzáértésükkel biztosítanák a versenyek síma, zökkenőmentes lebonyolítását. A bajnokságok tudatosítása és széleskörű ismertetése is hiányzik legtöbb sportkörünk munkájából. Az üzemszerekben elhelyezett ötletes plakátok, a hangszóró kellő módon való kihasználása, a faliújság cikkei és képei mind elengedhetetlen eszközei a jobb sportmunkának.

A hiányosságok között meg kell említeni azt is, hogy a szakszervezeti sportszervek és a TSB között nincs meg a megfelelő kapcsolat. A tervek teljesítésében felmerülő esetleges problémákat vagy a sportmunka bármely területén előadódó nehézségeket karöltve kell a helyi TSB-vel megoldani. De nem ez történik, hanem egyes területi elnökségeink nem tartják a kapcsolatot a helyi TSB-vel és nemcsak nem fordulnak problémáikkal a TSB-hez, hanem egyes feladatokat nem is tudatnak velük és így sok esetben keresztelik egymást munkájukban.

Hiba az is, hogy egyes szerveink nem foglalkoznak kellően a nevelés kérdésével.

Ebből adódik, hogy az elnökségből, az aktívahálózatból kiváló egyes sportkádereink helyei betöltetlenül maradtak, vagyis nem tudtak megfelelő utánpótlásról gondoskodni.

Sportkádereink ilyen irányú szűk keresztmetszete miatt egyes helyeken a sportmunka sok esetben egyhelyben topogást mutat, nem pedig fejlődést. De a nevelés hiányossága mutatkozik nemcsak sportkádereinknél, hanem sportolóinknál is. Sportolóink jó része nem részesül megfelelő politikai oktatásban és ennek káros hatása azután egyes versenyeken való távolmaradásban, vagy versenyeken tanúsított helytelen magatartásban is jelentkezik.

Mindezeket a hiányosságokat felmérve kell törekednünk az 1952. évben sportmunkánk minél alaposabb megjavítására.

Munkánkat az 1952. évben a tervszerűség kell hogy jellemezze. Minden negyedévre előre el kell készíteni a munkatervünket, amelyhez a középszerveknek és az alapszerveknek egyaránt kapcsolódniuk kell. A munkatervnek a fejlesztési terv és a sportnapár alapján, illetve figyelembevételével kell elkészülnie. Lehetőleg ragaszkodni kell a munkaterv betartásához, hogy ezzel is segítsük az 1952. évi sportfejlesztési terv sikeres végrehajtását.

A fejlesztési terv sikerének érdekében végezzünk széleskörű felvilágosító, mozgalmi munkát, tudassuk a sportolókkal az egyes szakosztályokra váró feladatokat, hogy egyenként is felelősek legyenek a fejlesztési terv sikeréért.

A fejlesztési terv szerint elvégzendő feladatokat szemléltető összeállítást függesztünk ki sporttelepeinken, öltözőinkben... Ugyanígy népszerűsítsük a versenynaptárt, hogy a sportoló jól előre ismerje az egyes versenyek idejét és a kellő előkészületeket meg tudja tenni. Nagyon jó példa erre a Láng-gépgyár sportköre, illetve sporttelepe, ahol több helyen látható kifüggesztve a fejlesztési terv és a versenynaptár.

Tudatosítsuk sportolóinkkal a minősítés jelentőségét és annak fontosságát. Szemléltető módon használják fel ennek serkentő és buzdító erejét a minőség fokozása érdekében. Rendszeresíteni

kell az elnökségi üléseket, hogy a központtól kapott feladatokat helyi viszonyokra kidolgozva helyes irányban és kellő időben juttassa el sportköreinkhez. Az elnökségi ülésen napirendi pontként tárgyalják meg, miért dolgozik rosszul a sportkör és hozzanak konkrét határozatokat a munka megjavítása érdekében.

Az ellenőrzést is rendszeresíteni kell, hogy ezen keresztül is kellő időben fel tudjuk táni a hibákat és azokon segíteni tudjunk.

Az MHK munka megjavítása érdekében negyedévenként előre ütemtervet kell készíteni és annak teljesítésére, illetve túlteljesítésére kell törekedni.

Az új rendszerű bajnokságok minél szélesebb területen való ismertetése és a bajnokságokban minél nagyobb tömegek bevonása, társadalmi szakbizottságok megszervezése is fontos feladatunk.

A minősítés jelentőségét tudatosítanunk kell a sportolók körében, mégpedig szemléltető módon, hogy ezen keresztül is tovább tudjuk fejleszteni minőségi sportunkat. Meg kell javítanunk a TSB-vel való kapcsolatunkat és közös együttműködéssel kell harcolnunk a fejlesztési terv sikeres végrehajtásáért. Az Edzők Tanácsának fokozottabb gondot kell fordítani a szakemberek képzésére, új edzők, vagyis az utánpótlás biztosítására. Fokozottabban be kell kapcsolni edzőinket az MHK testnevelési rendszer munkájába olyannyira, hogy minden edző ne csak sportolót, hanem az üzem minden dolgozóját készítse elő és így segítsen, hogy a próbákat sikerrel tegyék le.

Mindezekon felül feladatunk még az, hogy a sportolók politikai oktatását biztosítsuk. E cél elérése érdekében esti tanfolyamokat kell szervezni sportolóink részére.

Rozner Győző



A népligeti Vasas-stadion MHK pályáját az egész éven át lefoglalták és szünet nélkül igénybe vették a lelkes MHK-edzők és próbázók. (Rosta Gizella, MAV tisztképző iskola növendék árokugrása.)

Eredmények és hiányosságok a Vörös Meteor S. E. 1951. évi munkájában

Az 1951. esztendő hatalmas fejlődést hozott a Vörös Meteor SE életében. Az Országos Testnevelési és Sportbizottság megalakulása, valamint a SZOT elnökségének határozata alapján megszerzett egységes rendszerű szakszervezeti sportegyesületek működtetése sportegyesületünk területén is megteremtette a kereskedelmi és pénzügyi dolgozók testnevelési és sportmozgalma egységes fejlesztésének előfeltételeit. Sportegyesületünk szervezeti hálózatának kiépítésével megteremtődött az a szilárd váz, amire fel lehetett építeni az új típusú testnevelési és sportmozgalmat. A politikai irányvonal adva volt, a testnevelési és sportmozgalom területén minden további eredmény vagy eredménytelenség attól függött, hogy milyen formában tudtuk mozgósítani apparátusunkat a feladatok végrehajtására, illetve, hogyan tudtuk a szervezést elvégezni.

A szervezeti hálózat kiépítésével sportegyesületünk területén 22 középszervezést jött létre. Ebből 18-at vidéken, négyet pedig Budapesten szerveztünk meg. Megyénként kiépítettük a sportegyesület megyei elnökségeit, olyan társadalmi munkakerőkből, akik ismerték a testnevelési és sportmozgalom feladatait felül a szakszervezet mozgalmi tevékenységét is. Ugyanilyen formában építettük ki Budapesten is területi elnökségeinket. A középszervek helyes és állandó működtetése, munkájuknak folyamatos ellenőrzése teremtette meg annak a lehetőségét, hogy nagyszámban tudjuk bevonni a sport területére azokat a kereskedelmi és pénzügyi dolgozókat, akik eddig még nem sportoltak. Megyei és budapesti területi elnökségeink építették ki országos viszonylatban a sportkörök hálózatát, így vidéken 112, Budapesten pedig 92 sportkört szerveztek.

A szervezeti hálózat kiépítése után elsődleges feladatként állt a sportegyesület országos elnöksége előtt, hogy elvileg úgy határozza meg a feladatokat középszervei számára, hogy azok ezt a gyakorlatba átültessék és így mozgósítani tudják a hozzájuk tartozó sportköröket az OTSB és a SZOT által meg-

határozott feladatok végrehajtására.

A sportegyesület országos elnöksége minden hónapban rendszeresen tartott elnökségi üléseket. Az üléseken meghatározták a soronlévő feladatokat és a feladatok végrehajtásának módját. A feladatok végrehajtására minden országos elnökségi ülésen határozatokat hoztunk határidővel és felelősökkel. Az országos elnökség függetlenített dolgozóinak volt a feladata, hogy gondoskodjék a határozatok továbbviteléről és a középszerveken keresztül történő megvalósításukról.

Ugyanakkor az országos elnökség a középszerveknél az egyes feladatok végrehajtását állandóan ellenőrizte és az ellenőrzés során észlelt hiányosságokat a gyakorlatban útmutatásai alapján azonnal ki is javította.

A sportegyesület országos elnökségének megalakulása után első feladata az volt, hogy megszabja a tennivalókat az egész sportegyesület számára. Az országos elnökség az előttünk álló legfontosabb feladatnak a fejlesztési terv teljesítését és ezen belül az MHK testnevelési rendszer irányzatának teljesítését, illetve túlteljesítést tartotta. Ezzel kapcsolatban úgy igyekeztünk teljesíteni nevelő és felvilágosító munkánkat, hogy minden sportvezető, minden sportkört elnök tisztában legyen azzal, hogy az üzemi sportkör működésének egyetlen és helyes tükörképe a sportkörnek az MHK testnevelési rendszerben való helytállása. Sportkört elnökeink ennek tudatában végezték szervező munkájukat a sportkörben és ez eredményezte azt, hogy tervünket 119,5 százalékra tudtuk teljesíteni. Az előirányzott 18.000 helyett 21.519 fő tette le országos viszonylatban sikeresen a Vörös Meteor SE területén az MHK testnevelési rendszer próbáját. Az MHK testnevelési rendszer érvényesülését és kiépítését szolgálta többek között a szakszervezeti szpartakiád versenysorozata, amelyen a Vörös Meteor 10.084 sportolója indult el. De ugyanakkor a többi sportrendezvény és verseny is az MHK terv teljesítését segítette elő. Kerestük és kutattuk azt a

formát, amelyen keresztül a legjobban tudjuk mozgósítani a kereskedelmi és pénzügyi dolgozókat a terv teljesítésére. Az a forma, amely a célunk a teljesítését a legmegfelelőbbben igazolta, az MHK postaversenyek formája volt. A postaversenyeken keresztül tudtunk országos viszonylatban komoly versenyszerűséget bevinni az MHK testnevelési rendszerbe és fel tudtuk kelteni dolgozóink érdeklődését a postaversenyek iránt.

Mindezek mellett azonban komoly hiányosságok is voltak sportegyesületünk területén az MHK testnevelési rendszer tervének végrehajtásában. Az első időkben területi elnökségeink, de maga az országos elnökség sem fordított olyan gondot az MHK testnevelési rendszer teljesítésére, mint amit a fontosságánál fogva megkívánt volna. Rendszerint az volt észlelhető, hogy középszerveinkben és alapszerveinkben elhatalmasodott a „ráérünk még” hangulat és fontosabbnak tartották azt, hogy egy-egy sportkört rendezvényre — legyen az röplabda, asztalitenisz, vagy bármilyen más megmozdulás — mozgósítsák a sportkörök tagjait, mintsem, hogy folyamatosan kivigyék őket az MHK testnevelési rendszer próbáinak teljesítésére. Ezenkívül elhatalmasodott az a hibás nézet is sportkörökben, hogy az állandóan mind nagyobb és nagyobb feladatok megoldása mellett, amelyekkel a fiatal sportkört elnökségeknek meg kellett birkóznok, „nem tudnak foglalkozni” az MHK testnevelési rendszer kérdésével is. Mind ebből világossá válik, hogy sportkört elnökségeink nem látták tisztán és világosan, hogy az MHK testnevelési rendszer nem különálló része testnevelési és sportmozgalmunknak, hanem éppen annak alapja. Nem érezték át, hogy a dolgozóknak az MHK testnevelési rendszer területére való bevonása nem nehezíti munkájukat, hanem elősegíti, sőt egyetlen előfeltétele a jó sportmunka vitelemének. Az országos elnökség látta ugyan ezt a hiányosságot, de sok esetben belekezdett a területi elnökségek uszályába, nem vonta őket felelősségre az MHK testneve-

lési rendszer területén mutatkozó lemaradásért és megalkudott a feladatokkal, elfogadván azt az érvelést, hogy sok egyéb más feladat mellett nem jut idő az MHK terv teljesítésére.

Mikor pártunk szervezőbizottsága rámutatott az e téren fennálló hibákra, országos elnökségünk is rádöbrent, hogy milyen nagy hibát követett el azon a területen. Azonnal hozzáláttunk a hibák kijavításához. Párosversenyeket írtunk ki megyék és megyék, városok és városok, sportkörök és sportkörök között. Állandó postaversenyeket szerveztünk és szakszervezeti bizottságaink segítségével elértük, hogy sporttevékenységünknek központi kérdése valóban az MHK testnevelési rendszer tervének teljesítése lett. Nagy iramban indult meg ezután a fejlődés ezen a területen. Rebizonyosodott, hogy a dolgozók szívesen vesznek részt az MHK-edzéseken, örömmel teszik le a próbákat, sőt kötelességüknek tartják, hogy ők is megszerezzék a békeharcos büszke díszét, az MHK jelvényt. Ez eredményezte azt, hogy amíg november 7-ig, a Nagy Októberi Szocialista Forradalom emlékünnepeig csak 62 százalékra teljesítettük tervünket, december 21-én már jelenthettük az OTSB-nek és a SZOT-nak, hogy Sztaín elvtárs születésnapjának tiszteletére 100 százalékosan teljesítettük MHK tervünket és ugyanakkor újabb felajánlást tettünk, hogy december 31-ig tervünket 10 százalékkal túlteljesítjük.

Ezt a felajánlásunkat is teljesítettük, végeredményben fejlesztési tervünket az MHK testnevelési rendszer területén 119,5 százalékra teljesítettük.

Külön kell még foglalkoznunk azzal a jelenséggel, amit különösképpen az MHK testnevelési rendszer, de a többi sportrendezvények, így a szpartakiád, az országos tekebajnokság stb. területén is észlelhető volt. És ez a vidéki sportkörök hatalmas arányú előrenyomulása. A gyakorlat bebizonyította, hogy sportegyesületünk területén a vidéki sportkörök túlhaladták a budapestieket és jobban teljesítették feladataikat.

Amilyen mértékben örvend-
tes a vidék előretörése a
sport terén, ugyanakkor olyan
mértékben hátrányos Buda-
pest visszaesése. Nézzük meg,
hogyan mi ennek az oka:

Mint a szakszervezet moz-
galmi tevékenységének bár-
mely területéért, természetesen
a testnevelési és sport-
mozgalomért is a szakszerve-
zet illetékes területi szervei
a felelősök. A sportegyesület
területi elnökeinek élénk,
szerves kapcsolatokat kell ki-
építeniük a szakszervezet il-
letékes területi bizottságával,
mert e nélkül nem tudják el-
érni, hogy az üzemi sportkör-
ök fejlődése töretlen, egye-
nesvonalú legyen. A Keres-
kedelmi és Pénzügyi Dolgo-
zók Szakszervezetének vidéki
területi bizottságai saját ma-
gukénak érzik a szakszerve-
zet testnevelési és sportmoz-
galmának vitelét. Állandóan
ellenőrzik a vidéki sportszerve-
zetek munkáját és minden
segítséget megadnak számuk-
ra. A Vörös Meteor megyei
elnökei aktívan részt vesz-
nek a szakszervezet területi
bizottságainak munkájában és
így megismerik a szakszerve-
zet mozgalmi tevékenységé-
nek egészét, könnyebben tud-
nak eligazodni a testnevelési
és sportmozgalom kérdése-
iben is. Ez a döntő külön-
bség, amely a vidéki és a bu-
dapesti szakszervezeti szervek
munkájában tapasztalható.
Bár ezen a területen Buda-
pesten is nagyarányú a fejlő-
dés, amit mutat a szakszerve-
zet kerületi bizottságai és a
Vörös Meteor területi elnö-
kei közötti kapcsolat. Azon-
ban ez a kapcsolat és köl-
csönös segítségnyújtás még
mindig nem érte el a kívánt
méretet, sokszor formális és
a legtöbb esetben ez a kap-
csolat csak azt jelenti, hogy
a Vörös Meteor területi el-
nökei most már mindenkor
pontosan részt vesznek a
szakszervezet területi bizott-
ságainak ülésein és a TB-n
belül aktív munkát fejtenek
ki, amennyiben a TB meg-
bízta őket konkrét feladatok
elvégzésével.

Mi az a döntő különbség a
budapesti és vidéki szerveink
munkájában, amely visszahat
arra, hogy a vidék ilyen nagy-
mértékben előretört és ehhez
viszonyítva a budapesti sport-
körök fejlődése lassú? Az,
hogy vidéken a Vörös Meteor
területi elnökei minden pro-
blémájukkal megkeresik a
szakszervezet területi bizott-
ságát. Megbeszélnek velük a
kérdéseket. Így a TB-nek
minden egyes testnevelési és
sportproblémáról tudomása

van, ami csak a vállalatok-
nál felmerül. Ezzel szemben
Budapesten a Vörös Meteor
területi elnökei nem a szak-
szervezet illetékes területi bi-
zottságával beszélnek meg a
vállalati problémákat, hanem
a sportegyesület országos,
vagy budapesti elnökségével.
Ez eredményezi azután azt,
hogy Budapesten a szakszerve-
zet területi bizottságai ninc-
senek tisztában a vállalati
sportmozgalom problémáival,
nem látják megfelelően a kér-
déseket és így természetesen
nem tudják azt a segítséget
nyújtani a Vörös Meteor te-
rületi elnökségeinek, amit a
vidéki szervek nyújtanak. A
sportegyesület országos el-
nökségének legsürgősebb fel-
adata az, hogy ezt a gyak-
orlatot megváltoztassa és úgy
irányítsa a sportegyesület te-
rületi elnökeinek munkáját,
hogy azok a vállalati mozgalmi
problémákkal ne a sport-
egyesület országos elnökségét
keressék meg, hanem a szak-
szervezet illetékes területi bi-
zottságát. Az ilyenirányú kap-
csolat eredményezheti majd
azt, hogy a szakszervezeti szer-
vek hathatós segítségével a bu-
dapesti sportkörök munkája
is a vidékiekéhez hasonló-
képpen fog megjavulni és fejlő-
dni.

De a vidék nagymértékű
előretörését a sportmunka te-
rületén még az is elősegítette,
hogy a sportegyesület megyei
elnökségei valóban kollektív
alapon végzik a megyei sport-
munka irányítását. A sport-
egyesület megyei elnökségén
minden elnökségi tag
tettekkel részt vesz a munka
irányításában és ellenőrzésé-
ben. Ugyanakkor ezt nem
mondhatjuk el teljes mérték-
ben Budapestről. Általában
az a tapasztalat, hogy Buda-
pesten a függetlenített területi
elnök előterjesztéseit tényként
fogadják el, ahhoz módosításo-
kat vagy kiegészítéseket nem
javasolnak és így a budapesti
területi elnökségek munkájá-
ban nagymértékben érvényes-
sül az egykezü vezetési mód-
szere. A budapesti területi
elnökségek munkájának ezt a
helytelen gyakorlatát az or-
szágos elnökség minden kör-
ülmények között fel fogja
számolni. El fogjuk érni,
hogy a budapesti területi el-
nökségek minden tagja ak-
tív, cselekvő vezetője legyen
a terület testnevelési és
sportmozgalmának.

Ugyanezt a jelenséget, a
vidék nagymértékű előretöré-
sét észlelhettük a II. orszá-
gos alapfokú tornász bajnok-
ság szervezése közben. Addig,



Díjkiosztás a Vörös Meteor SE-ben.
Szabó Károly kiosztja az évszázó vacsorán a különböző,
kiérdemelt díjakat.

amíg vidéken 257 csapat ne-
vezett az alapfokú tornász-
bajnokságra, addig Budapes-
ten összesen 142 volt a be-
nevezett csapatok száma, pe-
dig Budapesten az alapfokú
tornászcsapatbajnokság lebo-
nyolításának előfeltételei sok-
kal nagyobb mértékben van-
nak meg, mint vidéken.

Foglalkoznunk kell itt a
nevelés kérdésével is. A sport-
egyesület alapszabálya értel-
mében a sportegyesületnek
olyan politikai nevelő mun-
kát kell végeznie az egyesü-
let tagjai között, hogy azok-
ból sokoldalú, művelt, fegyel-
mezett dolgozók váljanak,
akik éljenek a munkában,
a béke és a haza védelmé-
ben. Nézzük meg, hogy sport-
egyesületünk az 1951-es esz-
tendőben hogyan tett eleget
ennek a feladatának.

Vajon beszélhetünk-e az év
folyamán tervszerű nevelő
munkáról. Vajon elkövet-
tünk-e mindent, hogy spor-

tolóinkból szocialista típusú
embereket neveljünk. Ezen a
térren komoly hiányosságok
voltak munkánkban az 1951.
évből. A tudatos nevelői te-
vékenység a legtöbbször csak
abban merült ki, hogy a
SZOT utasítása értelmében
rendszeressé tettük sport-
egyesületünkön belül a sport-
köri napokat, a szakosztályi
taggyűléseket és időnként
egy-egy kultúrmelegmozdulást
szerveztünk sportolónk szá-
mára. Nem szerveztük meg a
sportköri elnököknek az ok-
tatását ebben az esztendőben.
Ezért azonban nagymérték-
ben hibás volt a SZOT Test-
nevelési és Sportosztálya is,
mert nem gondoskodott idő-
ben az oktatási anyag elké-
szítéséről. Ez persze mit sem
von le a sportegyesület el-
nökségének hibájából, mert
nekünk kellett volna kezde-
ményeznünk, hogy ezek a
tanfolyamok meginduljanak.
Ennek a hiányosságnak a



Réti Zoltán, a KOZÉRT Élelmiszer SK sportvezetője,
MHK-felelőse, a Magyar Népköztársaság kiváló sportolója,
átveszi a vándorzászlót.

kijavítását célozza, hogy az egész ország területén január hónapban megindítsuk a tanfolyamokat a sportkörü elnökök számára, még pedig Budapesten egyidőben kettőt, vidéken pedig 9 nagyvárosban egyet-egyet. A sportkörü elnökökkel való foglalkozás elhanyagolása természetesen kihatott a sportkörü tagságra is. A sportkörü elnökségek sem foglalkoztak megfelelő formában a sportkörü tagokkal, nem nevelték őket megfelelően szocialista munkára és a haza védelmére. Ezt a hiányosságot jelzi az a tény, hogy még rengeteg az olyan sportolónk, aki nem megfelelő módon viselkedik a sportpályákon és nem megfelelő módon dolgozik munkahelyén. A jövőben úgy kívánjuk megszervezni nevelőmunkánkat, hogy állandóan felhívjuk sportolóink figyelmét a szocialista munkaversenyekbe való mind intenzívebb bekapcsolódásra. Úgy fogjuk vinni a szervezést, hogy a sportkörü elnökségek az üzem sportolóival beszéljék meg munkateljesítményeiket, hívják fel a figyelmüket arra, hogy nekik, mint sportolóknak, de különösen az élsportolóknak milyen kötelezettségeik vannak a szocializmus építésében. Ott, ahol ezen a területen hiányosságok észlelünk, azonnal hozzálátunk a hiányosságok felszámolásához. Úgy kívánjuk vinni nevelőmunkánkat, hogy elérjük: minden sportoló egyben kiváló dolgozó is legyen. Úgy fogjuk vinni agitációnkat a sportkörü aktívákon keresztül a sportolók felé, hogy vérebe menjen át minden sportolónak a tudat: akibe nem él az igazi meggyőződés a szocialista munkához, nem

lehet igazi szocialista sportember.

Úgy fogjuk végezni 1952 évben ezen a téren feladatainkat, hogy a termelőmunka fontossága meggyőződésévé váljék sportolóinknak, de azt számon is kérjük tőlük.

Összegezve: Az elmúlt esztendőben jelentős eredményeket ért el a Vörös Meteor SE a testnevelési és sportmozgalom területén. Kiépítettük és megszilárdítottuk szervezeti hálózatunkat és ezzel lehetővé tettük, hogy az elmúlt esztendőben előttünk álló feladatokat a sport területén végrehajtsuk. Valóban irányítószervekké lettek közép-szerveink! Megvolt az erejük és a készségük ahhoz, hogy a területükhöz tartozó sportkörü munkáját megfelelően tudják irányítani. A szerve-

zeti apparátus megszilárdításával értük el, hogy jelentős mértékben tudtuk bevonni a sport területére a kereskedelmi és pénzügyi dolgozókat és olyan eredményeket tudtunk elérni, mint pl. a SZOT szpartakiádján, amelyen országos viszonylatban több mint 10.000-en indultak el szakmánk területéről! A kezdeti hibák és hiányosságok kijavításával sikerült megjavítani az MHK testnevelési rendszer területén munkánkat, valóban sportegyesületünk tevékenységének közép-pontjává tudtuk tenni az MHK testnevelési rendszert és ennek eredményeként a fejlesztési tervet túl tudtuk teljesíteni. Szorosra tudtuk fűzni kapcsolatunkat a szakszervezet illetékes szervével és ez azt eredményezte, hogy

szakszervezeti szerveink kezdve a szakszervezet elnökségétől egészen a szakszervezeti bizottságokig, egyenrangú munkaként kezelték a sportmunkát a többi szakszervezeti feladattal. Az elért eredmények mellett azonban komoly hiányosságok is mutatkoztak sportegyesületünk munkájában. A legnagyobb hiányosság a nevelés területén volt észlelhető. Az 1952. esztendőben főfeladatunknak fogjuk tekinteni, hogy hiányosságainkat ezen a területen kijavítsuk és sportolóinkat valóban olyanokká neveljük, akik aktívan részt kívánnak és részt tudnak venni a szocialista társadalom felépítésében. A béke harcos megvédésében.

Kiss Tibor



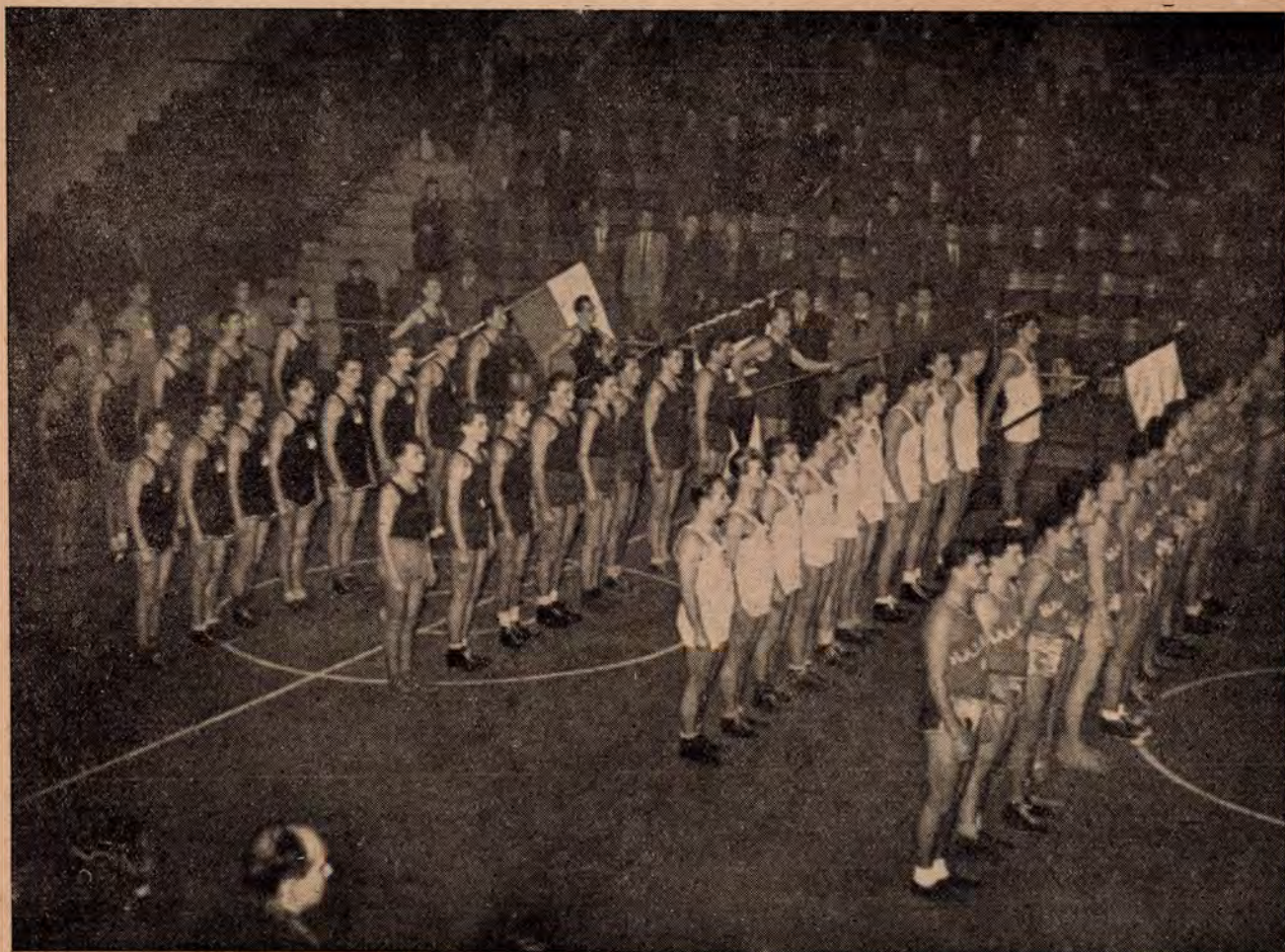
A Vörös Meteor sportegyesületi spartakiádjának női kerékpáros mezőnye verseny közben.

VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK KISKÖNYVTÁRA

MEGJELENT:

Ökölvívás szabálykönyv	Birkózás szabálykönyv
Atletika szabálykönyv	Úszás szabálykönyv
Vívás szabálykönyv	Torna szabálykönyv
Asztalitenisz szabálykönyv	Lövészet szabálykönyv
Kosárlabda szabálykönyv	Turista szabálykönyv
Röplabda szabálykönyv	Kerékpár szabálykönyv
Műugrás szabálykönyv	Tenisz szabálykönyv
Aszfaltpályatekezés szabálykönyv	Evezés szabálykönyv
	Súlyemelés szabálykönyv

SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
BUDAPEST, VII., RÁKÓCZI-ÚT 50.



Az újrendszerű kosárlabdabajnokság döntőjének tanulságai

1951. december hó 6-tól 13-ig a Nemzeti Sportcsarnokban rendezte meg az OTSB az 1951. évi országos bajnoki férfi és női kosárlabda döntő mérkőzéseit. Az új bajnoki rendszernek ez volt az első éve. Feltétlenül szükséges tehát, hogy a tanulságokat leszűrjük, rámutatván az eredményekre és a hibákra. Ez a kiértékelés nem az egész bajnoki rendszerre, hanem az országos bajnoki döntőn tapasztalatra vonatkozik.

Mindenek előtt le kell szögeznünk azt, hogy az országos bajnoki címnek a legjobb csapatok részvételével tartott egymásutáni mérkőzés-sorozatral való eldöntése elvileg és gyakorlatilag is helyesnek bizonyult. A döntőben általában az ország legjobb csapatai kerültek be. Néhány meglepetés azért akadt, mint pl. a férfi-csoportban a Soproni Haladás, a nők közül pedig a Petőfi

VTSK és a Budapesti Textilesek csapatának kiesése. Örvendetes ezzel szemben, hogy a meglepetéseket vidéki csapatok okozták. Azt mutatja ez, hogy a legjobb fővárosi csapatok sem lehetnek biztosra, a vidéki csapatok ellen.

A döntőkre a csapatok komolyan felkészültek, különösen vonatkozik ez a férfi-csapatokra. Minden csapat igyekezett a maximális lehetőséget biztosítani és kihasználni a felkészülésre. Több csapat edzőtáborba vonult, mások pedig az edzések számát növelték. Mindez fokozta a csapatok tudását, és közvetve emelte kosárlabdásportunk színvonalát. Ez a felkészülés eltért a szokásos bajnoki idényre való, illetve az idény alatti mérkőzésről-mérkőzésre való felkészüléstől. Azonos volt a nagy nemzetközi tornákra való előkészülettel. Míg azonban ilyen eddig csak válogatott csapatunk végzett, most 12 csapat állt hasonló

feladat előtt. Ez újszerű, komoly erőpróbát jelentett mind az edzők, mind a játékosok nagy része számára. A válogatott csapat szempontjából mind az előkészület, mind pedig a mérkőzések nagy előnyt jelentenek. A nagy nemzetközi tornák — olimpia, Európa-bajnokság — egymás után következnek naponkénti mérkőzésekben állanak. A bajnoki döntő, és hasonló rendszerű tornák kitűnő alkalmak arra, hogy játékosaink megszokják a nagy nemzetközi tornák különleges követelményeit és légkörét.

Színvonal szempontjából nagy különbség volt a férfi és női csapatok között, a férfi csapatok javára. Különösen vonatkozik ez, az első három csapat egymás közötti mérkőzéseire, amelyek ritkán látott, komoly nemzetközi színvonalon mozogtak. A női csapatok közül a Petőfi egészen különálló klasszist képvisel, utá-

na következik az Előre, amely szintén egy fokkal jobb a többinél. A következő négy csapat kb. egyforma erőt, helyesebben gyenge erőt képvisel. A férfi- és női csapatok közötti különbség rányomta a látogatottságára. Míg a férfi-mérkőzéseken általában teltház volt, addig a női mérkőzéseket szinte teljes közönség kísérte.

A döntő mérkőzések nagy-szerű lehetőséget nyújtottak kosárlabdásportunk eredményeinek és hibáinak megfigyelésére.

PSZICHOFIZIKAI FELKÉSZÜLTSG

A legalapvetőbb fogyaté-kosság a sokoldalúság hiánya, a pszichofizikai képességek terén való egyoldalúság, illetve fejletlenség.

A legkirívóbb ezek közül a gyorsaság hiánya. Ne felejtessen meg itt bennünket a férficsapatok izgalmas és

változatos küzdelme. A változatosság nem azonos a gyorsasággal! Különösen megindulás tekintetében bizonyultak a csapatok és játékosok lassúnak. Meginduláson itt mind a támadásban, mind a védelemben a labdával és labda nélkül történő futómozgás kezdetét kell érteni. Ennek robbanékonynak, maximális sebességűnek kellene lennie. E helyett azt látjuk, hogy a játékosok nagy többsége lassan indul, s csak a mozgás megindítása után próbál, úgy, ahogy fokozni. A „kilövés”-szerű mozgás helyett, legtöbbször közepes sebességgel mozdulnak. Még leggyorsabb játékosainknak (Papp, Czinkán, Gremlinger, stb.) is van ezen a téren javítani valójuk. Különösen szükséges van a gyorsaság fokozására válogatott csapatunknak.

A másik alapvető pszichofizikai képességgel, az **álló-képességgel** körülbelül hasonló a helyzet. Az, hogy sok játékos végigjárja a teljes mérkőzéseket, még nem jelenti azt, hogy állóképességük kielégítő. Kérdés ugyanis az, hogy a mérkőzés alatt milyen erőki-fejtést végeztek? Nagy különbség van a között, hogy egy játékos maximális, vagy közepes sebességgel indul, vagy mozog a pályán, áll-e vagy fut labda nélkül is, összpontosítja-e állandóan a figyelmét, vagy sem, stb. Azt hiszem, nincs is olyan játékosunk, aki maximális erőki-fejtéssel végig bír küzdeni egy mérkőzést. Edzőinknek tehát az úgynevezett **gyorsasági állóképesség** fokozására kell törekedniök, azaz arra, hogy a játékosok a nagysebességű mozgást a lehető leghosszabb ideig bírják.

Mind a gyorsasággal, mind az állóképességgel szorosan összefügg a harmadik alapvető pszichofizikai képesség, az **erő** is. A kosárlabda küzdő sportjáték, ahol a két csapat játékosai között közvetlen egymással küzdelem is folyik a labdáért. Ebben a küzdelemben a testi erőnek is határozott szerepe van. Közismert dolog, hogy az erős játékost kevésbé tudják elnyomni, mint a gyengébbet. Nagy jelentősége van az erőnek a **rugalmasság** szempontjából is. A rugalmasság ugyanis nem más, mint az erő és gyorsaság összetétele. Csak

a gyors és erős játékos lehet tehát rugalmas. Hasonlítunk csak össze játékosainkat a szovjet kosarasokkal és rögtön látjuk, hogy ezen a téren mily sok tennivalónk van. Még a válogatott keret tagjai között is vannak játékosok (Cselkó, Bánhegyi), akik alig tudnak húzózkodni és toldzkodni. Itt is, mint az állóképesség-nél az u. n. gyorsasági erő fejlesztésére van szükség. Sok játékosunknak (Czinkán, Gremlinger, stb.) testalkatilag is meg kell erősödni.

A negyedik alapvető pszichofizikai képesség, az **ügyesség** terén is éppen olyan súlyos fogyatékoságokkal találkozunk, mint a gyorsaság-nál. Úgyszólván nincs játékos, aki mindkét kezét egyformán jól, egyforma ügyességgel tudja használni, azaz mindkét kézzel egyformán jól tudja kezelni a labdát, kosárradobni, átadni, labdát vezetni, stb. Ilyen kézzes játékosunk úgyszólván egy sincs. Ez pedig, sajnos, rendkívül szomorú. A fiatalokkal foglalkozó edzők és testnevelő tanárok kötelességévé kellene válni, hogy már az alapfoktól kezdve kétkezességre neveljék játékosainkat. Az ügyesség fogalma természetesen nem merül ki a kétkezességgel. Ide tartozik a mozgások pontossága, gazdaságossága, új mozgásformák gyors elsajátítása, a helyzetek felismerése, és kihasználása, stb. A négy pszichofizikai képesség közül kétségtelenen az **ügyesség** a legszélesebb körű.

Felmerül most már a kérdés, hogyan fejleszthetjük legjobban a kosárlabdázóink sokoldalúságát jelentő alapvető pszichofizikai képességeit. A felelet erre ma már nem nehéz, az **MHK-ban való tevékeny részvétel, az MHK-ra alapozott edzésekkel és versenyzéssel.**

Az MHK testnevelési rendszer felépítése, mozgásanyaga olyan, hogy sokoldalúan, arányosan fejleszti azokat a pszichofizikai képességeket — gyorsaság, erő, állóképesség, ügyesség, — amelyek minden sportágban eredményesség szempontjából alapvetők. Elsportolóink éppen úgy, mint kezdő sportolóink fejlődésének ez az egyik legfontosabb alapfeltétele. Arra kell törekedniük, hogy állandó, szívós felvilágosító és nevelő munkával tudatosítsuk ezt sportolóinkban. Még

éljátékosaink között is akadnak olyanok, akik nem látják be az MHK-n, s a kiegészítő sportokon (torna, atlétika, s.t.b.) alapuló sokoldalú edzés fontosságát és szükségességét további fejlődésük szempontjából. Bizonyos idegenkedéssel fogadják az ilyen foglalkozásokat. Attól tartanak, hogy az ilyesmi lerontja „kosárlabda-formájukat” és dobókészségüket. Úgy vélik, hogy a kosárlabdajátékosnak kizárólag kosárazni kell. Ez lévs, maradi felfogás. Mert éppen az alapvető pszichofizikai képességeket arányosan és sokoldalúan fejlesztő foglalkozások alkothatják csak a szilárd, biztos alapot a speciális szakedzéseknél és a további fejlődésnek. Ugyanakkor felmerül egy oly szakkönyv megírásának a szükségessége, amely foglalkozik a pszichofizikai képességek lényegével és azok fejlesztési módjával a kosárlabdában.

TECHNIKAI FELKÉSZÜLTÉG

Technikai szempontból a mérkőzések a következők mutatták:

A férficsapatok dobókészsége általában kielégítő volt. A nők már jóval gyengébb. A játékosok nagy részének dobókészsége azonban egyoldalú. Ez elsősorban a már említett egykezességre vonatkozik. Vannak azonkívül játékosok, akik vagy csak futásból, vagy csak állóhelyzetből tudnak dobni, pl. **Bokor, Gremlinger.** A legjobb ebből a szempontból Papp, aki mind futásból, mind állóhelyzetből egyaránt biztos dob.

Igen fogyatékos a középjátékosok technikája. **Zsiron** és **Timár I-en** kívül úgyszólván alig akad középjátékosunk, aki biztosan dob horoggal. A horogdobás pedig a középjátékosok egyik legfontosabb dobásmódja. A középjátékosok egy része nem szereti a közzeharcol. Ha erősen fogják, akkor inkább elhúzódnak a kosár közeléből. Így pl. a Lokomotív és Diósgyőr csapata szinte középjátékos nélkül játszott.

Nem kielégítő a játékosok láb munkája. Súlypontjuk általában túl magasban van, nem mennek le elég mélyen térdbe.

Fogyatékos a labdakezelési mozgás közben. Különösen a futásban való labda-

átvétele a gyenge pontja sok játékosunknak. A labda eldobásánál pedig ennek éppen az ellentéte áll fent elsősorban a nőknél, akik előzetes lendületvétel nélkül helyből alig tudják eldobni a labdát. Ezért dobás előtt leütik azt a földre, előrelépnek, s az így szerzett lendülettel dobják el a labdát. Maga a lendületvétel nem hiba. Helytelen azonban az, hogy egyoldalúan, kizárólag így idegeték be a labdaátadást.

Ha a mérkőzések adatait vizsgáljuk, a legelső, ami szembetűnik, az igen jó dobóteljesítmény mezőnyből. Négy csapat átlaga jobb, mint 40 százalék. A legjobb csapat átlaga (MÁVAG, 46 százalék), pedig mindössze 1 százalékkal, a hat csapat átlaga pedig 5 százalékkal gyengébb, mint válogatott férficsapatunknak a múlt évi, novemberi budapesti teljesítménye.

Ha az egyes mérkőzéseket figyelembe vesszük, látjuk, hogy a legjobb dobóteljesítményt mezőnyből a Haladás érte el 75 százalékkal a Diósgyőr elleni mérkőzésen, a leggyengébbet pedig a Honvéd, a Haladás elleni mérkőzésen, 27 százalékkal. A legnagyobb eltérést a Honvéd nyújtotta, ahol a szélső értékek közötti különbség 30, a legátlандóbb teljesítményt a Lokomotív, és a Diósgyőr egyaránt 8 pontos ingadozással. A legkevesebb kosarat, 170-et mezőnyből a Haladás kapta, a legtöbbet a Lokomotív, 280-at. A leggyengébb dobóteljesítményt átlagban a Haladás ellen érték el, a legjobbat a Lokomotív ellen. Ez azt mutatja, hogy a legjobb védelme a Halásznak, a leggyengébb védelme a Lokomotívna volt. A legtöbb kosarat mezőnyből átlagban a MÁVAG (54) dobta, a legkevesebbet a Diósgyőr (32). Legtöbbször dobott kosárra átlagban a MÁVAG, a legkevesebbszer a Lokomotív.

A büntetődobások teljesítményátlaga aránylag valamivel gyengébb, mint a mezőnydobásoké, bár a legjobb csapatátlag (Honvéd 62 százalék) mindössze 4,6 százalékkal rosszabb, mint a válogatott csapat teljesítménye a legutóbbi budapesti nemzetközi tornán.

Egyes mérkőzéseket figyelembe véve a legjobb teljesítményt (84 százalék) a Pető-

Fi VTSK érte el a MÁVAG elleni mérkőzésen, a leggyengébbet a Diósgyőr a Honvéd elleni mérkőzésen (32 százalék).

A mezőnydobás és a büntetődobás teljesítményt összegezve a sorrend a következő: I. és II. MÁVAG és Honvéd 52.5 százalék, Haladás 50.5 százalék, IV. Petőfi VTSK 49.5 százalék, V. Lokomotív 47.5 százalék, VI. Diósgyőr 40.5 százalék.

A mérkőzések számadatait sokféle változatban és sokféle szempontból vizsgálhatnók. Persze a számok alakulását sok minden körülmény befolyásolja. Egyik ilyen fontos befolyásoló körülmény a tartalékok szerepeltetése. Az a csapat, amelyik például többet szerepeltette tartalékjátékosait, a táblázatban nyilván gyengébb teljesítményt ért el, mint az a csapat, amelyik állandóan legjobb játékosait szerepeltette. Természetes, ha a tartalékjátékosok is kb. egyenlő erőt képviselnek az első vonalbeli játékosokkal, akkor ez viszont javítja a teljesítményt a táblázatban.

A női csapatok dobóteljesítménye, mind a mezőnydobásokban, mind a büntetődobásokban mélyen a férfiaké alatt maradt. Még a női büntetődobások állaga is (kerekén 40 százalék) elmaradt a férfiak mezőnydobási átlagától (42 százalék). Volt olyan női mérkőzés, ahol az egyik csapat dobóteljesítmény-átlaga 20 százalékot sem ért el! Mindezt nemcsak a kimutatások igazolják, de a szakemberek és a nagyközönség is megállapíthatták. Ennek a hiányosságnak kiküszöbölése komoly és sürgős feladatot jelent sportágunk vezetői számára.

TAKTIKA

Egyéni taktikáról szólva megállapíthatjuk, hogy a játékosok nagy többsége részéről tapasztalható volt a kezdeményezés, és a helyzetek kihasználására való törekvés. Hiba inkább abban mutatkozott, hogy ez nem volt állandó, hanem rapszódikus. Általános fogyatékoság azonban az, hogy labda nélkül keveset mozogtak, és szinte semmit sem cseleztek. Sok játékosnak — főleg a MÁVAG játékosoké — nagy hibája az, hogy fölöslegesen beütik a labdát a talajra. Ezáltal késleltetik a labda átadását, s megfosztják önmagukat a labdavezetés lehetőségétől.

A csapattaktika szempontjából, az első négy férfi és az első két női csapat mutatott tervszerű csapattaktikát. Az elzárásokat különösen a férfiak alkalmazták jól. Hiba volt azonban az, hogy az elzáró játékos az elzárás után passzív maradt. Ezáltal sok jó helyzet maradt kihasználatlanul. A többi csapat játékában nem lehetett észrevenni az elzárások tervszerű, tudatos alkalmazását.

Több csapat, (MÁVAG, Honvéd, Haladás) használta többször a forgórendszer. Ennek alkalmazása azonban sokszor formális volt. A labdát nem vitték rá a védelemre, s így nemigen tudtak maguknak megfelelő helyzetet teremteni. Sokszor még éppen a kínálózó helyzeteket szalasztották el azáltal, hogy mechanikusan tovább végezték a forgást. Különösen akkor fordult ez elő, midőn a helyzet a forgás kezdeti szakaszában keletkezett.

Általános, és alapvető hiba volt a gyors indítás szinte teljes hiánya. Csupán a Bp. Honvéd csapatának és a Petőfi női csapatának játékában mutatkozott erre való törekvés, ez sem volt azonban rendszeres. Ez sajnos további fejlődésünk szempontjából rendkívül aggasztó. A gyors indítás az alapja a gyors játéknak. Edzőinknek egységesen kell törekedniük ennek a hiányosságnak a mielőbbi felszámolására. A kosárlabda a leggyorsabb sportjáték. Ennek a magyar kosárlabdában is meg kell nyilvánulnia.

Felállt védelem elleni tervszerű csapattaktikát az első négy helyezett férfi- és az első két helyezett női csapatól látnunk. Ebben határozott fejlődést tapasztalunk. Sokszor azonban a rendszer alkalmazása sematikusá vált, mert ennek kedvéért elmulasztották a játékosok a váratlanul felmerülő helyzetek öletszerű kihasználását.

Egyes csapatok nem használták ki játékosaik egyéni adottságait. Így pl. a Haladás, Timár Istvánnal és Cselkóval két-cementes rendszert játszott volna. Mezőfő egyszerű kosárraörési készségét csak elvétve alkalmazták, s.b. Több esetben viszont ennek a túlzott egyoldalú alkalmazása volt tapasztalható. Így elsősorban a szolnoki Honvéd épített mindent **Biró II-re**, a többi

négy játékos kosárradobás szempontjából szinte csak statisztika-szerepet töltött be. Erősen „egyemberes” csapat benyomását keltette a MÁVAG is, ahol **Zsiros** volt a támadások fő befejezője.

A CSAPATOK TELJESÍTMÉNYEI

Az általános tapasztalatok alapján nézzük most röviden az egyes csapatokat.

Haladás: A csapat kétségkívül megérdemelten jutott az értékes bajnoki címhez. Az előkészítést helyesen időzítette. A csapat legjobb formáját érte el, és állandóan átlagon felüli teljesítményt nyújtott. A csapat fő erőssége a jó csapatvédelem és erős küzdéstudása volt. A támadásban már nem volt a csapat ily egységes. A támadás eredményességét kiugró egyéni teljesítmények (Cselkó) biztosították. A csapat támadását feltétlenül gyorsabbá és kollektívabbá kell fejleszteni.

MÁVAG: A csapat nem volt legjobb formájában. Csupán a Haladás elleni mérkőzésen nyújtotta azt, amire valóban képes. A támadásokat sokszor túlkombinálták. Védelemben voltak gyenge pontok. A csapat nem egységes. Eltérő fel fogásban játszik pl. Nagy György és Papp. Az első a lassú, a második a gyors játék híve. Igen jó volt a csapat dobókészsége.

Honvéd: A csapat nagy nyeresége a magyar kosárlabdasporthoz. Az idei bajnokságon, s a döntőn végleg befutott, mint harmadik nagy csapat. Annak ellenére, hogy a fiúk mindössze 8 hónapja játszanak együtt, igen egységes szellemű, kollektív együttest alkotnak. Korszerű, gyors játékra törekcsenek. A két erős csapat ellen még nem tudták ezt teljes mértékben kibontakoztatni. A fokozatos fejlődés során azonban, ezt is el fogják érni. Támadószellemüket mutatja az is, hogy ők dobták a legtöbb kosarat. Gyengéjük a védekezés, ebben sokszor egészen felelőtlenül könnyelműek. Ez megmutatkozott a Haladás elleni I. félidőben, azon felül, hogy elbizakodottan léptek a pályára, ami azután megboszsultta magát.

Petőfi VTSK: Kemény, tapasztalt, szívós, jól felkészült csapat. A három első csapatnak egyaránt méltó ellenfele volt, s csak komoly küzde-

lemben maradt alul velük szemben. Mind védelemben, mind támadásban egységes. Fő hibájuk az, hogy nem elég gyorsak, s támadásaikat túlzottan távoli dobásokra alapozták.

Lokomotív: Szeszélyesen játszott. Voltak periódusok, amikor egészen jól, s amikor egészen gyengén játszott ugyanazon mérkőzésen. A támadásokat próbálták gyorsan, de egyéni megoldásokkal végrehajtani. Középjátékosok kiment a kosár alól és mintegy harmadik bedobót játszott. A védelemre nem sok gondot fordítottak, könnyelműsködtek.

Diósgyőr: A férfi-mezőnyben kétségkívül a leggyengébb csapat volt. Támadásaik tervszerűtlennék, hiányzott belőlük az átütő erő. Lassan, körülményesen, széles mozdulatokkal játszottak. Egyetlen csapat volt, amely zónázott, de ezt sem elég jól. Nem használták ki a zónavédelem fő előnyét, a gyors indítást. A különösen dobóécsapatok ellen a zónavédelem alkalmazása már eleve kilátástalanná tette részükre a győzelem lehetőségét. Figyelembe kell venni itt természetesen azt, hogy mint vidéki csapat, nagy hátránnyal indult a pestiekkel szemben. Az erős bajnoki küzdelmek tapasztalatának hiánya jelentős akadály minden vidéki csapat fejlődésében. Azzal, hogy a csapat a döntőbe jutott, tulajdonképpen a legjobb vidéki csapatnak bizonyult, annak ellenére, hogy a döntőben egy győzelmet sem aratott. A csapat azonban határozottan fejlődőképes.

A női csapatok:

Petőfi: Jó két klasszissal kimagaslott a mezőnyből, s így minden különösebb erő-kifejtés nélkül jutott a bajnoki cím birtokába. A csapat igazi tudása így nem mutatható meg. Helyenként igen jól, gyorsan, ötletesen, helyenként gyengén, unottan játszott. A prágai nagydíj erős küzdelmeinek hatása kétségkívül meglátározott a csapaton.

Előre: Igen jól felkészült a döntőre. Biztosan szereptek meg a második helyet. Határozott törekvés nyilvánult meg náluk a tervszerű, gyors játékra.

Budapesti Lokomotív: A csapat játékát a szeszélyesség jellemezte. Voltak periódusok,

duk, amikor igen jól, s máskor pedig igen gyengén játszott. Könnyelműségüknek köszönhetően a Komáromi Lokomotívól dicszenvedett vereségüket. Igen gyenge volt az állóképességük.

Szolnoki Honvéd: Mindent Bíró II-re épített. Tervszerű kollektív játékról náluk szó sem volt. Támadásuk abból áll, hogy amint átjutottak a felpályán, rögtön rádobták a labdát kosárra, azonnal a szándékal, hogy a lepatlanó labdát Bíró II. értékesítse. Feltétlenül fokozni kell a játékosok atletikai képességeit. Az „egy-emberes” rendszer helyett át kell térniök a tervszerű, kollektív csapatjátékra.

Komáromi Lokomotív: A csapat játékát a nagy küzdőképesség jellemzte. Labdakeze ésük, echnikájuk és főleg kosárradobó készségük azonban gyenge. Egyetlen győzelmüket főleg középjátékosuk „jó napjának” köszönhetők. A középdöntőn sokkal jobban játszottak.

Pécsi Lokomotív: A döntőbe jutott vidéki csapatok közül a leggyorsabb. A gyors iramot azonban még nem bírják végig. Kosárdobási technikájuk és készségük is fogyatékos. Nincs kosárerős középjátékosuk.

A JÁTÉKVEZETÉS

A játékvezetés általánosságban igen gyenge volt. Kivételesen ez alól csupán a **Szilágyi—Gyimesi** kettős. Ők a férfidöntő legnehezebb mérkőzésén szinte kifogástalanul vezették. A többi játékvezető már nem működött a döntőnek megfelelő színvonalon. Sok hibás kitélet, hoztak. Különösen helytelenül bírálták el a belemenéseket. A lépések lefűjásánál túlszorguak voltak. Előfordult az is, hogy a játékos egyik lábával sem mozdult el a helyéről, hanem csupán cselezett s mégis lefűjták lépéshiba címen. A lépéshiba túlszigorú megfűlése határozatlan lassítja a játékot. A magyar kosárlabda lassúságának közvetve oka a helytelen játékvezetés is.

Játékvezetőink túl könnyelműen fogják fel feladatukat, nem készülnek fel kellően a mérkőzések vezetésére. Pedig nekik is éppen úgy elő kell készülniök, mint a játékosoknak. A játékvezetőnek az ideg-izom rendszere legjobb működésére ugyan olyan szüksége van, mint magának a játékosnak. A játékvezetőnek éppen olyan nagy szüksége van a gyorsaságra, az állóképességre,

az erőteljes figyelem-összpontosítására mint a játékosnak. Felelősége pedig jóval nagyobb. A jövőben a döntők, vagy nagy nemzetközi tornák előtt éppenúgy gondoskodni kellene a játékvezetők előkészítéséről, mint a játékosokról.

RENDEZÉS

A döntők technikai megrendezése igen jó volt. A mérkőzések simán, zökkenőmentesen zajlottak le. Csúpan az eredményjelző tábla meg nem felelő kezelése zavarta mind a nézőket, mind a csapatokat. A helyes az lenne, ha az eredményjelző táblát maga a jegyző kezelné. Nagy hátrányt jelent az, hogy a csapatoknak nincs lehetőségük a bemelegítésre. A folyosón való fülkös és célgimnasztika nem nevezhető komoly bemelegítésnek.

ÖSSZEFOGLALÁS

A fentiekből a következő legfontosabb konkrét tanulságokat szűrhetjük le.

1. Az MHK-ra alapozott edzésekkel és versenyzéssel fokozni kell a játékosok alapvető pszichofizikai képességeit (gyorsaság, állóképesség, erő, ügyesség). Tudatosítani kell

ezek jelentőségét és szükségességét a játékosok körében.

2. Meg kell tanítani már alapfokon a kétkézes labda-kezelést.

3. Sokoldalúan fejleszteni kell a játékosok technikai készségeit.

4. Következésképpen rá kell nevelni a csapatokat a gyors indításra és az állandó folyamatos gyors játékra.

5. Különös gondot kell fordítani a női játékosok dobókészségének fejlesztésére.

6. Külön intézkedésekkel gondoskodni kell a női utánpótlás neveléséről.

7. Biztosítani kell a játékvezetők továbbképzését és megfelelő előkészítését fontos feladatok előtt.

8. Tökéletesíteni kell a sportcsarnok technikai berendezését.

Hepp Ferenc



Terménetharó

Tájékozódás télen, ködben

Téli utak alkalmával gyakran fenyegeti a természetjárót, vagy síelőt a hirtelen leereszkedő köd veszélye. Ködben a tájékozódás nehéz, és fokozottabban kell ügyelnünk arra, hogy el ne tévedjünk. Gyakran találkozom a téli túráim alkalmával agyonfagyott, testileg és lelkileg teljesen kimerült természetjárókkal, akik a ködben eltévedtek, és fogalmuk sem volt arról, hogy merre vannak, hol járnak. Bár náunk, Magyarországon nincsen olyan hegység, amelyből néhány órai út után lakott helyre ne kerülnénk, még s jó, ha a ködben való tájékozódás néhány elvi és gyakorlati kérdésével tisztában vagyunk, hiszen ezek betartásával biztosabban haladunk cé-

lünk felé, és sok kellemetlenséget kerülhetünk el.

A hófedte hegyoldalak ezernyi szépsége várja a napi munkában elfáradt dolgozót, hogy pihenést találjon a téli természet kristálytiszta levegőjében. A hótakaró nemcsak a növényzetet borítja be, hanem számolnunk kell azzal, hogy az erdei utak, ösvények is a hóakaró alá kerülnek és bizony hiába keressük a térképen jelzett utat, a valóságban, nem találjuk. Helyesebb, ha nem is az utakra alapozzuk tájékozódásunkat, hanem a domborzatra és a tereptárgyakra. A hegyoldalban történő lesiklásaink alkalmával mindig tudnunk kell azt, hogy honnan, milyen irányba és hova síklunk le. Ha leérkezünk a völgybe, vagy ha a

hegyoldalban, színvonalban kívánjuk utunkat folytatni, továbbindulás előtt az első teendők mindenkor álláspontra, helyzetünk meghatározása legyen. Ne sajnáljuk erre azt a pár perc időt, amit ezzel eltöltünk, gondoljunk arra, hogy esetleg kellemetlen órákat takaríthatunk meg vele.

Figyeljük a domborzatot állandóan; gerincen, a hegynek keleti, északi, vagy éppen déli oldalába vezet-e utunk, és milyen irányban; emelkedik-e, vagy éppen lejtős-e? Pl. az 1. ábra szerint nem elég tisztában lenni azzal, hogy a híd felől jövet a menedékházhoz az első jobbra leágazó gyalogútra kell térnünk, hiszen a hó beleperte az utat, ez nem ad támpontot a továbbiakra, hanem meg kell figyelnünk a

domborzatot. Látjuk, hogy az útelágazás egy nyeregben van, tehát csak a nyeregbe felérve folytatjuk utunkat a menedékház irányába tovább. A térképről azt is látjuk, hogy a menedékház ÉK-i irányban egy kúpon van, tehát utunkat lassú emelkedéssel a kúp felé folytatjuk, míg a házba el nem érjük.

Az elvi szempontok figyelembevételével mellett igen jó hasznát vesszük az útvázlatnak. Az útvázlatot indulás előtt olthoz, vagy éppen a menedékházban kényelmesen, meleg szobában elkészíthetjük és a legtöbb esetben útközben a térképre nincs is szükségünk. Az útvázlatot készíthetjük átlátszó papírra, de képről való másolással, de készíthetjük nem léptékhelyesen, kis kartonlapra, vagy erősebb

papírra. Ez utóbbi a gyakorlatban jobban bevált, mert könnyebben kezelhető, nem ázik el olyan hamar, mint az oleáta, vagy más vékony papír. Nézzük már most meg, hogy készül el egy ilyen útvázlat, és hogyan tudjuk eredményesen használni.

Nyomatékosan felhívom sporttársaim figyelmét arra, hogy az útvázlatot téli kirándulásai alkalmával minden esetben készítsék el, még akkor is, ha nem kell számolniuk ködös idővel. Ha csak a térkép kezelését elkerülhetjük vele, különösen szeles időben, már akkor is megéri azt a kis fáradságot, amit az elkészítése jelent.

A 2. ábrán útvázlatot látnak, amit indulási helyünkön — „A” vasútállomás — készítettünk el. Az útvázlat elkészítésében elsősorban a domborzatra, és a terepen található olyan tereprészletekre, (házak, hidak, erdsarok stb.) legyen gondunk, amelyeket a hó nem takar be, és amelyeket a terepen is azonosítani tudunk. Bár itt is figyelembe kell venni az esetleg beállított változásokat — pl. elpusztult házak, stb. — de a domborzat és a tereptárgy, vagy annak helyének azonosítása jó támpontot ad.

Megnézzük térképünk alapján az útvonalunkat a célig — „B”-vel jelzett menedékház, — majd útvonalunkat kisebb részletekre bontjuk, az útvonalba eső tereprészletek alapján. Minél rövidebb szakaszokra bontjuk útvonalunkat, annál jobb lesz vázlatunk és a terepen való mozgást is könnyebbé teszi. Ezeket a részpontokat egyenesekkel kössük össze a térképen. Ügyeljünk arra, hogy a részpontok olyan pontok legyenek, amelyek a terepen felétlenül azonosíthatók.

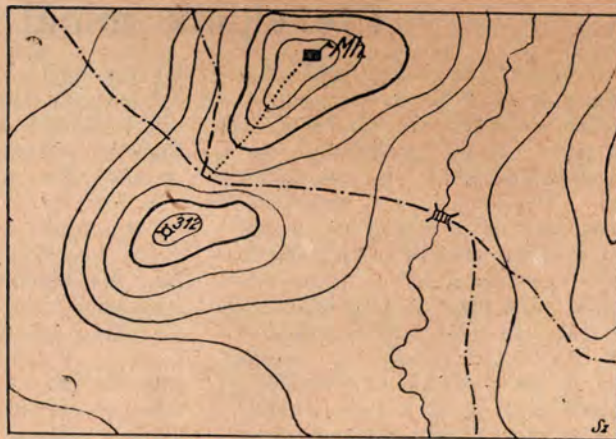
Vázlatunkon ezeket a részpontokat kishetűkkel (a, b, c, d, e) jelöljük. A térképről ezután ábrázoljuk az indulási helyét vázlatunkra és a részpontok közötti egyeneseknek irányszögét fokban, vagy vonásban a vázlatunkra szerkesztjük. Megmérjük a két részpont közötti távolságot, és a kapott adatokat a részpontokat összekötő egyenes mellé írjuk. Vázlatunkon a vasútállomásról a hídig az első útszakaszt „a”-val jelöljük meg és az összekötő egyenes

főlé annak irányszögét — 6200 vonás — és alája annak távolságát (1650 m) írtuk.

Ezután ábrázoljuk vázlatunkra a fontosabb síkrajzi adatokat, amelyek a tájékozódást elősegítik, vagy amelyeket éppen veszélyességük miatt, útközben ki kell, hogy kerüljünk. Ilyenek lehetnek: vízmosások, szakadékok, s.t. Nagyon jó, ha vázlatunkra a domborzat fontosabb rétegvonalait is ábrázoljuk a hozzátartozó magassági adatokkal, mert a tájékozódásunkat könnyíti meg. Még rárajzoljuk vázlatunkra az É-D irányt és már indulhatunk is.

Indulás előtt a vázlatra beírt fokot, vagy vonást — az első útszakaszra vonatkozólag — a tájolónkon is beállítjuk és jó időben nincs más tennivalónk, mint a tájolón beállított irányt betartani. Ha a következő ponthoz érkezünk, tájolónkat ismét beállítjuk a vázlaton feljegyzett fokra, vagy vonásra, megnézzük a következő útszakaszon előforduló tereprészleteket, amelyekkel meneközben számolnunk kell és máris indulhatunk tovább. Így tovább haladva, térképünket csak a legritkább esetekben kell használnunk.

Hogyan használjuk az útvázlatot akkor, ha útközben hirtelen köd ereszkedik le? Első teendők, álláspontunk, helyzetünk pontos meghatározása. Amíg ez nem történt meg, egy lépést sem szabad továbbindulnunk. Ha a köd nem túl sűrű, ak-



1. ábra

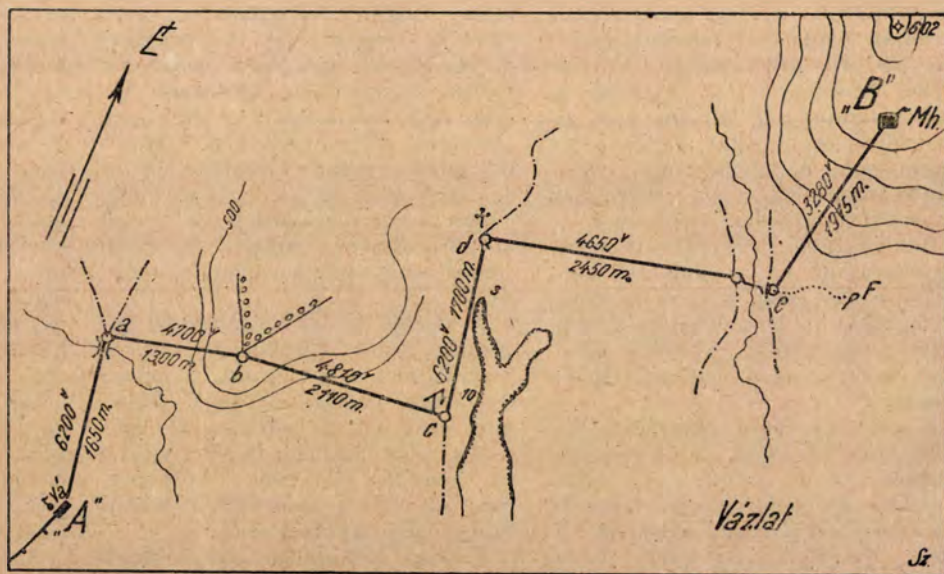
kor elegendő, ha a tájolónkat állandóan figyelve haladunk a következő tereppontig. Fontos szabály, amit jól meg kell jegyeznünk: „Amíg a kijelölt tereppontot, vagy más, pontosan térkép szerint nem azonosított biztos pontot nem érintettünk, továbbhaladni nem szabad.” Nem szabad megtennünk azt, hogy érzés után menjünk; vagy ha eltevedtünk, lérezésből vágjunk át valamilyen irányba, mert a legtöbb baj ebből származik. Inkább menjünk vissza addig a pontig, ahol még álláspontunkat biztosan tudjuk, sem hogy sajnálva az időt, továbbhaladjunk és teljesen eltevedjünk.

Mit tegyünk akkor, ha mindezek ellenére mégis eltevedtünk? Térképünk alapján egy határozott irányba, — lehetőleg egy völgyön végig és nem gerinceken

keresztül — menjünk és így pár óra múltán felétlenül elérünk valami lakott helyhez. Nincs értelme összevissza bolyonganunk, hegyet másznunk, mert célunkat így nem érjük el.

A térképről lemért távolság és ebből számított menetidő is támpontot ad arra vonatkozólag, hogy a következő tereppontot mikor kell elérnünk. Sűrűbb köd esetén tájolónkat állandóan figyelve, esetleg lépést számolva haladjunk a következő tereppontig. Így folytatva utunkat terepponttól-tereppontig, a legnagyobb ködben sem tévedünk el és sporttársainkat biztosan vezetjük fel a jól látható, kényelmes menedékházba.

Szegvári Gusztáv



2. ábra

Neveljünk minél több természetjárót

A békéért folyó gigantikus harcban, a hazáját helyesen szerető szocialista embertípus kialakításában egyaránt óriási jelentősége van a természetjárásnak, az országjárásnak. Megismerni az országot, a földjében lévő kincseket, a rajta élő dolgozó embereket, a mult haladó hagyományait — hozzátartozik az öntudatos dolgozó emberhez.

A szabad természet felfrissítő erejét, testet-lelket pihentető szépségeit, a szervezet ellenállóképességét erősítő hatását ki kell használni.

A természet vad erőit megismerni, ezek fölött kemény, elszánt akarattal diadalmaskodni, s belékényszeríteni a jobb jövőért folyó harcba: ez a legszebb emberi feladat.

Az erdők és hegyek, völgyek és sziklák vad összevisszaságában térképpel és iránytűvel a kézben helyesen tájékozódni: békében és háborúban egyaránt kitűnő tulajdonság. Az időjárás viszonyosságait edzetten tűrni s belőle letörés helyett még erősebben kikerülni: diadalmaskodást jelent a nehézségek fölött.

Igazi természetjáró általában az lesz, aki kora ifjúságától kezdve tervszerűen járja a nagy természetet. Későbbben is lehet valaki azzá, de ez akkor már csak hosszas gyakorlattal érhető el. Kövessünk el tehát mindent, hogy ifjúságunk minél nagyobb tömegeit kapcsolhassuk a sportág állandó művelői közé.

E munkánkba azokból az adottságokból kell kiindulnunk, amelyek jobbára mindenütt megtalálhatók. Az ifjúság legnagyobb többsége szeret kirándulni. Szervezzük hát részükre minél több kirándulást, s e kirándulások helyes szervezésével neveljük őket igazi természetjárókká. Ne az MHK-próbák teljesítményt követelő túrái legyenek az első kirándulások, hanem már jóval előtte kisebb síták, félnapos kirándulások, egésznapos túrák, többnapos országjáró utak szervezésén keresztül folyjék az előkészület.

Gondolatban a következőkben végigtárgyalom azt a módszert, ahogyan én egy eddig még nem túrázó társaságban a természetjárást megszervezném. Iskola, üzem DISZ-szervezet — jelen esetben teljesen mindegy.

Kisebb együttlétű, beszélgető társaságban felvetődik a kirándulás kérdése, valaha látott szép helyek emléke. Szóba kerülnek valamely film szép tájfelvételei, a szovjet filmek gyönyörű természeti képei. Előkerül néhány szép felvétel, eset-

leg egy ügyes, rövid leírás valamely jól sikerült kirándulásról. Okvetlenül felvetődik a természetes kívánság: rendezzünk mi is kirándulást. Az első lépés megtörtént.

A következő lépésnek már határozottabbnak kell lennie. A következő beszélgetés hamar következők zék. Ne homályosodjék el az első tervezgetés még frissen élő emléke. De ekkor már konkrétum és legyen kéznél. Valamilyen IBUSZ-kalauz (ára 60 fill.), vagy valamely város képes ismertetője. Így a kérdés már konkrétíálható. A felvetett tervek fölötti vita már gondolatban kirándulás. De az elkészített terv még mindig csak terv. Állandó ébrentartás nélkül a legszebb terv is igen hamar elalszik. Vigyázzunk tehát, hogy a második lépést, a tervkészítést hamar kövesse a harmadik is.

Első társaságunk — hacsak nem túlságosan összeszokott — ne legyen túl nagy. Sok olyan tulajdonság kerül napfényre ilyenkor, amelyekre az otthoni életben nem is gondoltunk. Ne hagyjuk a rossz tulajdonságokat érvényesülni. Módja: a kiránduló társaság lehetőleg minden tagjának legyen egy egészen kis feladata. A játékoktól a menő-felszerelésig, a térképtől a fényképezésig, a faliújság elkészítésétől a táborúzig rengeteg részfeladat adódik. Mindenki legyen a részese tehát a nagy tervnek, mindenki legyen szerves kiegészítője a társaságnak.

Sohase elégedjünk meg rövid, környékbeli túrákkal. Mindig legyenek hosszabb lélekzetű terveink is. Három-négynaposak, de ennél hosszabbak is. Ne csak 1—2 hónapra előre, hanem félesztendőre, évre előre is. Perspektívát, hosszúlejáró tervet kell készíteni, amelynek pontos végrehajtása győzelmi érzést, erőt, biztonságot; további nagy feladatok megvalósításáért indítandó harcot jelent. Optimizmust ad az ilyen siker minden résztvevőnek. Olyan lelki tulajdonságokat nevel ki a fiatalságban, amelyre az épülő szocializmusban igen nagy a szükség.

A kisebb évközi kirándulások legyenek mind építőkövei, szerves kiegészítői a nagy célnak: a kététes, nagy, országjáró útnak. Adják meg ezek azt az edzettséget, gyakorlottságot, ami egy ilyen hosszabb út sikerének előfeltétele. Itt ismeri meg egymást a társaság, itt alakul ki az igazi bajtársasság.

A nagy kirándulás gondolatának állandó ébrentartása a siker alapja.

Ennek előkészítése a legnagyobb gondot, körültekintést és jártasságot kívánja meg. E feladat végrehajtása körülbelül így történhetik:

a) A pontos útvonal megállapítása, lehetőleg az időbeosztás is. Erről vázlat készítendő, amely térképszerűen bemutatja a tervet. Az útvonal érdekesebb képeit, a tartózkodási helyek jellegzetességeit is berajzoljuk, vagy képekben beragasztjuk a térképbe. Figyelemmel kísérve a sajtót, az útvonal egyes részleteit tárgyaló cikkeket kivágjuk, félretesszük s róla sokat beszélgetünk. Beszerezzük a kalauzokat, ismertetőket, s ebből minden résztvevőnek adunk. Gondolatban tehát minél többször végigutazzuk az útvonalat.

b) Elkészítjük a hozzávetőleges költségvetést. Itt dől el a kirándulás sorsa. A lélektani alapfeltétel megvan. Az ifjúság kirándulni szeret. A megvalósítás feltétele azonban a megfelelő anyagi alap. Ezt elő kell teremteni, mert akinek megvan, az utazik, akinek nincs meg, az nagyon könnyen elmarad. Tervszerű takarékoskosság, anyagi előkészület jelenti tehát a siker egyik pilléréit. Módja: ki-ki anyagi helyzetének megfelelő felmérése után elhatározza hetenkénti takarékoskágának mértékét s a megválasztott pénztárosnak ezt az összeget minden héten következetesen átadja. Ezt azután természetesen minden héten ellenőrizni kell, sőt egy kis kedvébresztéssel, versenyszellemmel erősíteni is ajánlatos. A takarékoskágban élenjárókat ki kell emelni, havonta közölni kell a félretett pénzüsszeget, mert a többiek gyűjtött összege nagy lendítőerőt jelent. E takarékoskág nagy népgazdasági jelentőségét is ki kell emelni s ennek nagy nevelő jelentőségét megfelelően érvényesíteni is kell.

c) A nagy országjáró út a szocialista öntudat egyik legkitűnőbb építője is. Ötéves tervünk hatalmas építkezései, az élet sohasem látott hatalmas üteme, mind erősödő uralmunk a természet fölött itt válik igazán élményszerűen megértetté és soha el nem felejtett tudattá. E hatalmas munka bemutatása nemcsak lehetőség számunkra, hanem kötelesség is. Mennyivel másként épít és dolgozik, tanul és fejleszti képességeit az, aki azt a hatalmas életütemet, amit újság, mozi tárt eléje, saját két szemével élményszerűen magáévá is tette.

A végső és most már egészen pontos útiterv — amelyet minden-

részvétel frásban kell, hogy állandóan magánál hordjon — művészi ügyességgel és rendezettséggel kell, hogy mindazt adja, amit egy ilyen út változatosságban, tájszépségekben, a szocializmus építésében, az új, a szebb világ építésében adhat. Aki több kisebb kirándulás után egy

ilyen hatalmas élményeket nyújtó, fizikailag is fáradságot jelentő nagy úton részt vett, örök rabja marad a természetjárásnak, s benne az évek során mindazok a tulajdonságok kialakulnak, amelyek hasznosak a közösségre és az egyénre egyaránt. A jól összeállított, képekkel

és cikkekkel illusztrált faliújság azután és a lelkes beszámolókat megadják azt a propagandát is, amelyek a későbbi nagy tervekhez és kisebb utakhoz a tömegeket is megmozdítja.

Borsi Lóriné
(Veszprém)

A nagy hazafi - nagy sportbarát

Írta: F. AGAPOV

Megjelent a Szovjetszkij Szportban 1951. december 1-én.

Tizenhét esztendővel ezelőtt, 1934. december 1-én egy orosz leadott lövés kioltotta a nagy hazafinak, Szergej Mironovics Kirovnak lényes, hősi életét. Harci őrhelyén puszta el a forradalom lánglelkű tribunja. Az emberiség aljas söpredéke, a trockista-bucharinista elfajzottak irányították felő gyilkos fullánkjukat a nép és a párt legjobb fiai közül is a legjobb szívének, a bolsevista párt és a dolgozók egyik példaképe szívének.

Lenin és Sztálin hűséges barátja és tanítványa, a kommunizmus tántoríthatatlan harcosa, az ember, akiben együtt volt az acélos elszántság és a mély emberi érzés, a nagyság és az egyszerűség. Sokat tudott és sok minden érdekelt.

Szergej Mironovics szenvedélyesen szerette a sportot. Állandó gondoskodással viseltetett a nép testnevelése iránt. Szeretné beszámolni Sz. M. Kirovnak az Északi Oszétföldön végzett munkásságáról és arról, hogy milyen szerepet játszott az ottani alpinizmus fejlesztésében. Az 1909. májusában, börtönbe kerülése után, ahová forradalmi tevékenysége miatt a cári titkos politikai rendőrség juttatta, Vlagyikavkazba (ma Dzsudzsikan) utazott. Ott tovább is buzgó forradalmi munkásságot fejtett ki. Kirov kihasználta minden lehetőséget a legális, törvényes munka, többek között a sportkörök megszervezése terén is. Az 1910—1911. esztendőben Szergej Mironovics tevékenyen vesz részt a vlagyikavkazi politechnikai sportegyesület munkájában, amely alpinizmussal foglalkozott.

Kirov, amikor a cári önkényuralom elleni harcra buzdította az elnyomott tömegeket óriási jelentőséget tulajdonított annak, hogy a népet erre a harcra felkészítse. A felkészítés és a dolgozóknak a felszabadítási mozgalomba való bevonása egyik eszközeinek a testnevelést tartotta. A hegyek közé való túristakirándulásait Kirov arra a célra is felhasználta, hogy megismerhesse a hegylakók életmódját. A hegyakókkal folytatott lelkes beszél-

getések közben feltárta a cári önkényuralom állatias lényegét.

Szergej Mironovics Kirov nagyon szerette Oroszország vad természetét és csodálatos vidékeit, a vadászatot, természetjárást, úszást, a tornát és súlyt helyezte a rendszeres edzésre.

Kirov megszervezte Vlagyikavkazban az alpinista kört. Az alpinizmusban, a hegy- és sziklamászásban, ebben a férfias sportban Szergej Mironovics a testnevelésnek, az akarat és jellem nevelésének hatalmas eszközét látta. 1910-ben egy baráti csoporttal megszervezte a Kazbek megmászását. A hegymászás a „Terek” című újság hasábjain ő maga népszerűsítette, részletes útmutatást adva arra vonatkozólag, hogy hogyan kell felkészülni az ilyen hegymászásokra. „A Kazbek hegymászása” című cikkében Kirov mélyreható ismerettel írja le ennek a Kaukázus egyik legnagyobb hegyének megmászása közben szerzett tapasztalatait.

Szergej Mironovics ellenezte a hegy-mászósport akkori rendszerét, amit a külföldi hegyászokat követve a „felső” társadalmi rétegek honosítottak meg. Az ilyen hegyászokat a vezetők és málhahordók serege kísérte, ők maguk pedig könnyűszerrel haladtak előre. Szergej Mironovics hangsúlyozta, hogy minden hegyászonak magának kell vinnie a szükséges holmikat és az élelmiszert. A hegyi akadályokat megterhelten való leküzdésével érhető el a teherbíróképesség, az erő és más hasznos tulajdonságok és készségek fokozása.

Nagy figyelmet szentelt Kirov a gyermekek testnevelésének. Amikor a tanítókkal beszélgetett, azt hangoztatta, hogy a gyermekek szellemi nevelését, egybe kell kapcsolni testnevelésükkel. Ebből a célból Szergej Mironovics arra törekedett, hogy az Északi Oszétföld haladó értelmiségének vezető rétegeit megnyerje a községekben lefolyatandó gyermeki tömegjátékok megszervezésére és vezetésére.

Vlagyikavkazban megszervezik a gyaloglók egyesületét. Ez volt az egyedüli olyan egyesület, amely nem

szedett tagsági járulékokat, így a lakosság közepes- és szegény rétegei is beléphettek. A vlagyikavkazi RSZDRP-szervezet élén Szergej Mironovics Kirovval arra használja fel ezt az egyesületet, hogy a kirándulásokon politikai munkát végezzen a résztvevők körében azzal a céllal, hogy az Oszétföld összes nemzetiségei dolgozóit a cári önkényuralom elleni harcra tömörítse.

Az imperialista háború esztendeiben Szergej Mironovics fokozza a hegylakók körében a bolsevista-politikai és ideológiai szervező munkát. Kirov arra buzdít, hogy ragadjanak fegyvert a cári önkényuralom ellen és valósítsák meg Lenin jelszavát, amelynek értelmében az imperialista háborút polgárháborúra kell átválttatni. A februári forradalom napjaiban Sz. M. Kirov szervezi meg a Kaukázusban a munkások és katonák képviselőinek tanácsát.

Vlagyikavkaz bolsevista szervezeteinek a munkát rendkívül nehéz és bonyolult viszonyok között kellett végrehajtani. Ebben az időben az összes ellenforradalmi erők egybe tömörültek és elkezdtek támadásokat intéztek a forradalmi szervezők dolgozóit ellen. Ebben a bonyolult helyzetben Szergej Mironovics megtalálta a helyes módot arra, hogyan kell megoldani a proletárforradalom győzelméhez azokat a feladatokat, amelyeket a bolsevista párt, annak vezetői, Lenin és Sztálin jelöltek ki.

Szergej Mironovics nagy munkát végzett, hogy a dolgozók sorából önvédelmi szervezeteket állítson ki. Ezen szervezetek katonai kiképzésének Szergej Mironovics nagy jelentőséget tulajdonított. Az önvédelmi szervezetekben megtanították a fegyverek használatát, céllovást, bombavetést, a kézitűsában való fegyverhasználatot, a szökellve való előrerohanást, a kúszást, átmászást, akadályleküzdést, a hegyekben való hadműveleteket stb.

Szergej Mironovics harcot indított a dolgozók minden téren való kommunista nevelése érdekében. Minden lehetőséget kihasznál, hogy meghonosítsa a testnevelést a dolgozó néptömegek körében.

A természetjáró versenyek

tapasztalatai és feladatai

Az 1951. év hatalmas fejlődést hozott a természetjáró versenyek területén. Az Országos Testnevelési és Sportbizottság megalakulásától kezdve egyenragúnak tekintette a természetjárást a többi sportággal, s az egységes, minden sportágra kiterjedő módszereknek a természetjárásba való bevezetése nagyot lendített a sportág egyébként is gyors fejlődésén.

Az egységes versenynaptár közzététele, a régóta hiányolt versenyszabályzat kiadása, a társadalmi szövetségek munkájának beindulása azt eredményezte, hogy ma már a túristaversenyek rendezését a természetjárók nagy tömegei kísérik figyelemmel. Nem ritka az olyan verseny, amelynek keretében több útvonalon, vagy egymást váltogatva 10—12 tagú csapatok vesznek részt, tömegjelleggel adva ezzel is a versenyeknek. Az OTSB őszi békeváándorjás természetjáró versenyén például 250 versenyző vett részt, és a Ságvári Endre háznál, ahol az éjszakai versenypálya bejárása után ügyességi feladatokat oldottak meg a csapatok, a versenyzőkön kívül többszáz természetjáró buzdította a résztvevőket.

Fokozta a versenyek iránti érdeklődést a Budapesti Lokomotív értékes kezdeményezése: a természetjáró versenyek azonnali kiértékelése. A rögtöni kiértékelés semmi nehézséget sem jelent, csupán gondos előkészítést és jól kiottalt rendezőket kíván.

Hogy mégsem váll be minden alkalommal ennek a rendszernek az alkalmazása, annak az az oka, hogy versenybíráink nem tudtak eleget tenni a megnövekedett követelményeknek.

Sok versenyre rányomta bélyegét a versenybíró-kaderek hiánya. A jelenleg rendelkezésre álló versenybírákkal a társadalmi szövetségünk versenybíró tanácsai nem képesek feladataikat el látni. A versenyszabályzat kiadása után a következő lépés a versenybírói tanfolyam anyagának meghatározása lesz, s ez után késedelem nélkül meg kell indítani Bu-

dapesten, de elsősorban vidéken az új versenybírók nevelését. Lehetőséget kell adni arra is, hogy képzett versenyzőink vizsga leteletele után versenybírói minősítést nyerjenek.

Versenypíránk legfőbb feladata: a versenyszabályzat betartásának ellenőrzése. A TSB által kiküldött ellenőrző bírák legalább 2 héttel a tervezett verseny időpontja előtt járják végig **versenyszerűen** az útvonalat, mert csak így tudják elejét venni a hibás utasításokból, helytelen menetidőszámításból, vagy más hiányosságokból származó óvásoknak, amelyek kellő ellenőrzés hiányában az elmúlt versenyidényben gyakran fordultak elő. Természetesen a versenybírák is csak akkor vehetnek eredményes munkát, ha a versenyrendező sportkörök betartják a szabályzat által előírt határidőket, jól előre kidolgozzák versenyük részleteit, s tisztelgően tartják a versenypártát.

Az OTSB 23. számú utasítása megállapítja az 1951. évi versenypártáért hiányosságait, s ezek a megállapítások teljesen érvényesek a természetjárás területén is. A versenypártában szerepelt harmincyolc versenyzőből tizennyolcat tartottak meg a nevezett időpontban. Az OTSB és BBSB sem tartotta be a versenypártát elvét, a rendezvényei miatt más sportköröknek is hallgatóknak kellett a versenyeiket. Előfordult az is, hogy a fejlődőképesség fiataloknak olyan napra engedélyezték a verseny megrendezését, amikor egy másik sportkör tízszemélyes csapatok részére rendezett versenyt. Ezáltal a fiatalok versenyére érdeklődés hiányában nem sikerült.

Ezeket a hibákat segíti az OTSB, amikor kimondja, hogy a naptár elvétől eltérő versenyeket rendezni, a naptár időpontjait megváltoztatni nem lehet. A versenypártát az elmúlt évek-től eltérően az idén nem csak csapatbajnokságot ír ki, hanem egyéni bajnokságot is, eleget téve ezzel a versenyzők kívánságainak. Az egyéni és csapatbajnokságo-

kat évente váltakozóan, területi és szakmai rendszerben kell megrendezni. Ez azt jelenti, hogy 1952-ben az országos természetjáró csapatbajnokság a tavalyihoz hasonlóan, megyei elődöntők alapján kerül lebonyolításra, míg az egyéni bajnoki címet a SZOT egyéni versenyén — amelynek indulói a sportegyesületek egyéni versenyeinek helyezettei — ítéli oda a legjobban szereplő versenyzőnek.

A természetjáró versenyek fejlődése szükségessé tette, hogy a verseny csapatokat teljesítményeik alapján osztályozzuk. Az egységes magyar sportminősítési rendszer a természetjárásban ezidőszert nem tesz különbséget portyák és versenyek között, de az országos természetjáró csapatbajnokság kiírása igyekszik ennek a követelménynek is eleget tenni. A bajnokságra ugyanis a sportkörök csak **minősített** versenyzőkkel vehetnek részt, továbbá az elődöntők során csoportjuk többi tagja részére versenyt is kell önállóan rendezni. Ezek a kikötések biztosítják, hogy a bajnokságban csak azok a sportkörök vehetnek részt, amelyek MHK- és minősítési munkájuknak eleget tettek, és önálló versenyrendezésre képes sportolókat is neveltek az elmúlt évek során.

Számolni kell természetesen az újonnan bekapcsolódó sportkörök jelentkezésével is, s ezeknek lehetőséget kell adni arra, hogy a versenyzésben részt vegyenek. A megyei TSB-k és a BBSB feladata, hogy a társadalmi szövetségek bevonásával ezek részére versenyeket rendezzenek.

Bár az országos természetjáró csapatbajnokság elődöntői az egész tavaszi versenyidényt lefoglalják, mégis módot kell nyújtani arra, hogy a hagyományos versenyek, a «Killián György» ifjúsági terepverseny a DISZ központi vezetőségének vándordíjáért, a Diósgyőri Vasas «Wanger Vilmos»-emlékversenye, az OTSB felszabadulási és Békeváándorjás versenyei a szoká-

sos időben megkaphatók legyenek.

Az 1951. évi versenyeknek az volt egyik legdöntőbb hiányosságuk, hogy nem épültek rá az MHK testnevelési rendszerre; az MHK-t ezen a területen sem tekintették vezetőink a magyar sport alapjának. Ezen a hibán az idei évben feltétlenül változtatni kell. Az OTSB felhívta a Túristaházakat Kezelő Vállalatot, hogy a túristaházak közelében ugró-, súlylökő- stb. pályákat építsen, és lássa el a kezelésében lévő túristaházakat sportfelszereléssel. A versenyt rendező sportkörök használják ezt ki, s tegyék versenyüket érdekesebbé, vonzóbbá a beiktatott MHK-számokkal. Különösen az alapfokú versenyeket jelentős, hogy a verseny keretében a résztvevők «természetjárás»-ból és más követelményekből próbát tessenek. Ahol ezek a sporteszközök nem állnak rendelkezésre, ott lehetőség nyílik kúszásra, gránátvetésre, a verseny valamelyik ellenőrző állomásán, vagy a versenyt rendező egyesület gondoskodjék megfelelő felszerelésről. Különösen kedvelt MHK-feladat versenyjeinkben a kispuskalövészet, amelyet a legtöbb sportkör megoldhat az üzemi szabadságarcos szervezett bevonásával.

Fontos feladataink vannak a természetjárás kevésbé favorizált ágainak népszerűsítése terén. A természetjárás fogalma alá nemcsak a gyalogos portyák tartoznak, hanem a sziklamászás, barlangkutatás, a kerékpáros, sí- és evezős portyázás is. Ezeknek népszerűsítése érdekében rendezünk olyan versenyeket is, ahol a tájékozódó képesség, kerékpáros, evezős s.b. technikával kell, hogy tár-suljon.

A fentiekben vázolt feladatok megoldásával bizonyosak lehetünk a felől, hogy sok új sportolót fogunk megnyerni a természetjáró versenyek számára, és az 1952. év újabb hatalmas fejlődést hoz sportágunkban.

Pali Tivadar,



A Szovjetunió 1951. évi, XIX. sakkbajnoki viadaláról.

A Szovjetunió 1951. évi sakkbajnoki viadalának döntője a Szakszervezetek Háza oszlopcsarnokában, Moszkvában folyt le. A győzelmet immár harmadízben Keresz Pál nagymester szerezte meg. Fent: a díszterem látképe. Középen, balról: szabadnap a bajnokságon. Geller és Averbah kielemezi a versenyen váltott játszmáját. Közöttük Botvinnik világbajnok ül, mögöttük Ragozin és Szuetyin áll. Lent: felvétel a II. fordulóról. A táblák előtt a háttérben Szmiszlov és Botvinnik. Az asztalok mellett (szemben) Szimagin, Bronstein, Keresz ül.



A SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
KIADVÁNYAI

MHK

módszertani

szabálykönyvek

sportkönyvek

sportregények

életrajzregények

sportágakat népszerűsítő sportkönyvek

sakk-könyvek

BESZERELHETŐK:

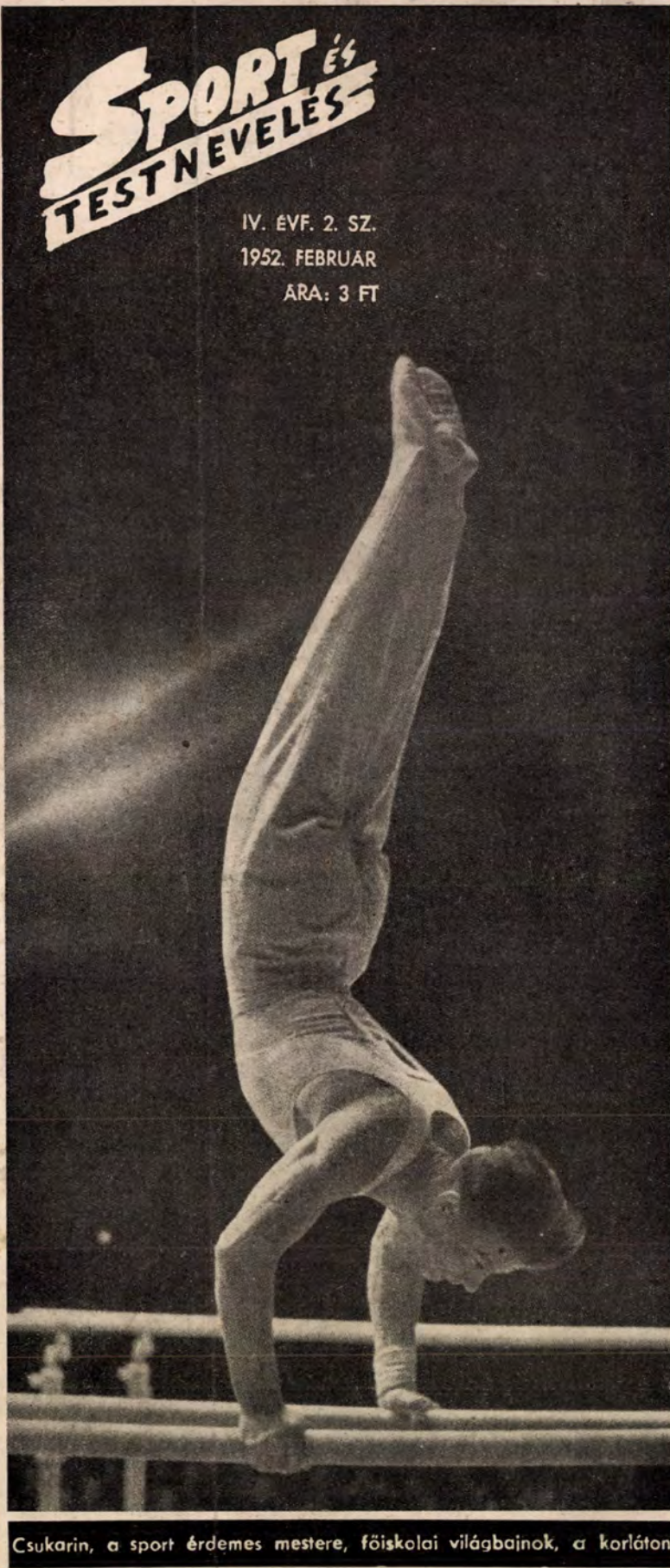
AZ ÁLLAMI KÖNYVESBOLTOKBAN,

az üzemi könyvterjesztő útján,

szövetkezeti boltokban,

pavilonokban

és az újságárusoktól



SPORT ÉS TESTNEVELÉS

IV. ÉVF. 2. SZ.
1952. FEBRUAR
ÁRA: 3 FT

Csukarin, a sport érdekes mestere, főiskolai világbajnok, a korlátton



SPORT ÉS TESTNEVELÉS

A Magyar Népköztársaság minisztertanácsa mellett működő
Országos Testnevelési és Sportbizottság havi folyóirata.

Szerkesztőbizottság: Béres Tibor, Kovács Géza, Kunsági Viktor,
Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv, Tapolczai Jenő,
Tóth Róbert. Felelős szerkesztő: Pásztor Lajos. A kiadásért felel
a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat vezetője. Szerkesztőség és
kiadóhivatal: Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet. Táv-
beszélő: 220—082, 220—699

Előfizetési díj egy évre 36 forint, fél évre 18 forint. Egyes szám
ára 3.— forint. Csekkzámlaszám: 936.559.

TARTALOM

oldal

- 1 Szovjet-magyar sportbarátság (Hegyí Gyula)
- 2 Teremlsünk tudományos sportirodalmat (Mező Ferenc)
- 3 Sportmozgások elemzése (Nemessuri Mihály)
- 5 Testnevelés és sport a szovjet iskolában (Kuznecov)
- 8 A szovjet röplabdacsapatok védekezése (Spányik József)
- 9 Változások az MHK testnevelési rendszer szabályaiban
(Fehérvári Béla)
- 11 Hogyan végezzük az MHK felvilágosító munkát (Kunsági Viktor)
- 14 Sportköri feladatok az MHK-ban (F. B.)
- 16 Az 1951. évi MHK próbákra való edzések tapasztalatainak
felhasználása 1952-ben (Moldoványi István)
- 18 Edzési és versenytervek készítése az MHK-ban (M. I.)
- 23 A műkorcsolyázás vitás kérdése (Méray Oppeia)
- 24 Kosárlabdacsportunk néhány időszerű problémája (Komáromi E.)
- 27 Egyévi sportmunkám (Béres Ernő)
- 30 Kérdések és feleletek
- 31 Játékoscsere és cserejátékos a vízilabdázásban (Vágó Sándor)
- 32 Beidegzés és izomfejlesztés a sísportban (Szepes Béla)
- 33 Az edzésnapló használata (Kovács Géza)
- 34 A mellúszás lábüteméről (Jáki István)
- 37 A roszályi mintasportkör (Laczkó János)
- 38 Hogyan fejlődhet jobban motorsportunk (Szücs László)
- 41 Országúti kerékpársportunk feladatai (M. G.)
- 43 Geológiai séta a budai hegyvidéken (Hédervári Péter)
- 44 A szakosztályi munka (Pék Dezső)
- 45 Első téli természetjáró versenyünk (Mezei Iván)
- 47 Hogyan minősítsünk természetjárásban (Tolnai Károly)

Hungária Hírlapnyomda, Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky-út 34.
Felelős: Daka István.

A MAGYAR-SZOVJET SPORTBARÁTSÁG

Írta: HEGYI GYULA, az OTSB elnöke

A Magyar-Szovjet Barátsági Hónap, ünnepnapok sorozatát jelenti egész dolgozó népünk számára. A barátság szó nemes értelmezése fokozott tartalmat kap előttünk, amikor emberi eszményképünkkel, a szovjet emberrel, mint legjobb barátunkkal büszkélkedhetünk. A szovjet ember barátsága megnövelte önbecsülésünket, ami érthető, hiszen olyan távlatokat nyitott meg számunkra emberi mivoltunk érvényrejtésében, általános előrehaladásunkban, társadalmi, politikai és gazdasági fejlődésünkben, — amilyenről azelőtt még ábrándozni sem mertünk.

Ez a tény választ ad arra a kérdésünkre is, hogy miért nem kereshettük már jóval korábban a szovjet ember barátságát? Nagyon jól tudta a régi uralkodó osztály, Horthy és cinkosai, hogy mit jelenthet a magyar népnek a szovjet ember barátsága. Rettegtek, ha azt a nevet hallották, hogy Szovjetunió. Tudták, hogy a nép szabadsága, az ő végleges bukásukat jelenti. Azért igyekeztek befektetni és eltávolítani tőlünk a magasabbrendű szovjet embert, mert félték tőle, tudták, hogy az az eszmei áramlat, amit magukkal hoznak, könyörtelenül elsodorja őket a történelem színteréről.

Hiába volt azonban minden merkedés. A történelmet nem lehet megállítani. A természet és társadalom fejlődéstörvényei megdönthetetlen érvényűek. A rabság nem tarthat örökké, az igazságnak győzni kell.

A szovjet nép ádáz harcok közben, súlyos véráldozatok árán hozta el hozzánk a szabadságot. Dolgozó népünk kezébe tette le a hatalmat, és elindított bennünket a felemelkedés útján.

Mi volt az alapja annak, hogy élni tudjunk a hatalommal? Mi volt a lehetősége annak, hogy biztos léptekkel járjunk a felemelkedés útján? A Szovjetunió barátsága biztosította számunkra az új

élet lehetőségeit. Útmutatása nyomán vált lehetővé, hogy a dicsőséges Bolsevik Párt példájára nálunk is a munkásosztály élcsapata a mi harcos pártunk vette kezébe a zászlót és vezeti tömegeinket az új társadalmunk felépítése felé. A Szovjetunió barátsága emelt ki bennünket megbélyegzett elszigeteltségünkől és bevezetett a szabadságszerető népek békés családjába, akikkel együtt küzdhetünk és harcolhatunk a legmagasabb emberi eszményekért, a szocializmus megvalósításáért.

A Szovjetunió állandó segítségével lehetővé tette szocialista gazdaságunk megvalósítását.

Kultúrforradalmunk a Szovjetunió baráti segítségével és hatékony közreműködésével találta meg a kibontakozás útját.

Sportéletünk a multban, távol a dolgozó tömegek érdekeitől, azokat csak mint spekuláció és profitanyagokat véve számításba, kilátástalanul vergődött. Pártunk és kormányunk segítségével sportéletünk is megkapta azt a baráti útmutatást az egész világon élenjáró szovjet sportolóktól, amely a magyar sportot eddig el nem képzelt színvonalra emeli.

Mi bizonyítja a szovjet sportolók példamutató magasabbrendűségét? Az, hogy a GTO testnevelési rendszer révén a dolgozók tízmillióit kapcsolja be a sportba, gondoskodik azoknak sokoldalú testi kiképzéséről, a teljesítményeket, a sport-technika színvonalát tudományos eszközökkel emeli, s így sportszervei útján a sport tömegjellege mellett biztosítja a minőségi fejlődést is.

A GTO rendszerben való részvétel eredményezte, hogy a sokmillió részvevő közül kb. 25 millió ember szerezte meg a GTO jelvényt, és ebből a tömegből már igen sok kiváló sportoló, sportember került ki, akik eredményeikkel a sport te-

ületén szereztek dicsőséget a Szovjetuniónak.

A GTO testnevelési rendszerre épített szovjet sport már több sportágban megszerezte a világegyetemet.

Csak az elmúlt hónapban 11 világcúcsot, közöttük nem egy IC évnél régebben fennálló csúcseredményt döntöttek meg a szovjet sportolók.

A magyar-szovjet sportbarátság bizonyítékai napról-napra bontakoznak ki szemünk előtt. Felszabadulásunk első napjaitól segítségünkre siettek, hogy önzetlenül átadják tapasztalataikat, edzés-módszerüket, újabb és újabb nemzetközi sikerekre lelkesítve sportolóinkat. Több ízben örvendhetünk a legkiválóbb szovjet sportolók baráti látogatásának, valamint igen sok sportágban alkalmuk volt a mi sportolóinknak élvezni a Szovjetunió baráti vendégszeretét. A szovjet sportolókkal vívott versenyek a legnemesebb baráti küzdelmeket jelentették, ahol sportolóink megtanulták, hogy a versenytárs és a sportbarát egyúttal fegyvertárs is, a legmagasabb ideálokért, a békéért vívott harcban.

A magyar-szovjet sportbarátság Európa- és világcúcsokat eredményezett a magyar sportolók számára. Most az olimpia előtt is a szovjet sportolók baráti segítségével a támaszunk, amellyel derűs optimizmussal tekinthetünk a nagy küzdelmek elé.

Sportolóink tudják, mit jelent a magyar-szovjet sportbarátság és tudják azt is, hogy e barátságot a szovjet nép és az egész béketábor vezérének, a nagy Sztálinnak köszönheti, aki megalapozta népeink barátságát, boldog jövőnknek zálogát.

Ez a barátság, támogatás nemcsak segítséget jelent, hanem kötelezettségvállalást is. Arra kötelezi sportolóinkat, sportvezetőinket, edzőinket, hogy munká-

jukkal méltók legyenek a szovjet sportolók barátságára és támogatására. Vonatkozik ez a termelőmunkára és a sportmunkára egyaránt. Sportolóinknak ki kell venniük részüket a Rákosi elvtárs születésnapjára tett vállalásokból, arra kell törekedniük, hogy munkájukat állandóan fokozzák, egyre nagyobb teljesítményeket érjenek el. Minden sportolónak kötelessége, hogy élve a lehetőségekkel, po-

litikailag és szakmailag állandóan képezze magát, ismerje meg a szovjet tapasztalatokat, hasznosítsa azokat sportmunkájában, és ezzel elősegítve saját fejlődését, járuljon hozzá testnevelési és sportmozgalmunk továbbbi minőségi javulásához.

A magyar sportolók, a barátsági hónap alkalmából, rajongó szeretetüket küldik Sztálin elvtárs felé és büszkén tekintenek Sztálin elvtárs legjobb magyar tanítvá-

nyára, pártunk és népünk dicsőséges vezérére, a forrón szeretett Rákosi elvtársunkra, akinek személye, és harcos tevékenysége biztosíték a szovjet nép felé, hogy mi, magyarok, ebben a megtisztelő barátságban méltók leszünk szovjet barátainkhoz.

Legyen a Magyar-Szovjet Barátsági Hónap újabb sportsikerek elindítója, a két baráti nép sorainak még szorosabbra zárása a békeért folyó küzdelemben.

Teremtsünk tudományos sportirodalmat

Irta: MEZŐ FERENC olimpiai bajnok, a NOB tagja

A testnevelés megfelelő fejlődése el sem képzelhető megfelelő tudományos sportirodalom nélkül. Ahol a testnevelés kérdéseivel érdeke szerint foglalkoznak, ott egyre gyarapszik azoknak a száma, akik a felmerült problémákat tudományos alapon igyekeznek megoldani. Ezek a tudományos írások azután tavaszi esőként termékenyítik meg a testnevelés és sport egész területét. Már vannak olyan országok, ahol a tudományos sportirodalom színvonala lépést tart a sportélet fejlődésével. Ilyen elsősorban a Szovjetunió, ahol a szovjet tudósok lefektették a tudományos sportirodalom alapjait és ilyenek a népi demokratikus országok, ahol a szovjet tapasztalatok felhasználásával szintén erőteljesen megindult a tudományos sportirodalom fejlesztése.

Hazánkban is kultúrforradalmunk kibontakozásával, mint annak szerves része megjelentek és dolgozóink kezébe kerültek az új, a tudományos alapon készült szocialista sportirodalmunk első darabjai.

Korántsem állíthatjuk azonban azt, hogy sportirodalmunk versenyen tartana általános sportéletünk színvonalával. Hiszen kevés olyan területe van a magyar életnek, amelyet nemcsak a baráti, hanem még az ellenséges indulatú országok is annyira értékelnének, mint a sport területe. Sporttudományos munkáink messze elmaradnak sportunk mögött. Vívó-, úszó-, birkózó-, asztalitenisz-, ökölvívó-, atletika-, labdarúgó-, céllövő-, kosárlabda-, stb. sportunkat idegen világrészekben is méltányolják. Kiválóságainkat név szerint is ismerik. Tudományos irodalmunk azonban csak

egészen kivételes esetekben kapott idegenben nyilvánosságot, amin nem is csodálkozhatunk, hiszen idehaza is ritkaságszámba megy egy-egy értékes munka megjelenése.

Az atletika néhány ágában hazai viszonylatban feltűnő lemaradás mutatkozik. Elég, ha egy-két példát említek: a súlydobásban, amikor Európa legjobbjai már a 17 méterest ostromolják, mi egy 15 méteres dobó után áhitozunk és a 16 éve fennálló 15.77 m-es csúcseredményünk megközelíthetetlen teljesítménynek látszik. Vagy Bódosynak 1934-ben elért 196 cm-es magasugró csúcsa akár a negyedszázados évfordulóját is elérheti, holott magasugrósportunk már ezelőtt 40 évvel is közeljárt ehhez a határhoz.

Feltűnő lemaradást mutat a vidék atlétikája is. Olyan nagyra hivatott városainknak, mint Szeged, Miskolc, Szombathely, Kécskémét, stb. nincs érdemleges atlétikai sportjuk. Pedig szinte hagyományos volt, hogy súlyatlétáinkat általában a vidék adta és nevelte.

A vezetők észrevételeinek, megfigyeléseinek állandó közlése, az oktató-, a régi és jelenlegi atléták tapasztalatainak szüntelen kicserélése, a tudományos kutatás legújabb eredményeinek szünet nélkül való felhasználása hamarosan kilendítheti ennek a szép és értékes sportágunkak valamenynyire elmaradt részét tespedéséből. Azonban mindenekelőtt szükséges, hogy az atlétika modern kézikönyve mentől hamarabb napvilágot lásson. Ez nem lehet egy ember feladata. Ennek megírásában részt kell vállalnia mindenki-

nek, aki tudásával, értékes tapasztalataival, ismereteivel használni tud, és aki egyben szívügyének is tekinti atlétikánk felvirágoztatását.

Kívánatos, hogy ezt a munkát nyomon kövesse a többi sportágnak korszerű kézikönyve.

A magyar sportnak mindenütt megcsodált szintjéhez fel kell zárkózni tudományos sportirodalmunknak is. Hogy ezt elérhessük, sürgősen meg kellene indítani a Magyar Sporttudományi Könyvtárát, hogy aztán egyre-másra jelenhessenek meg olyan könyvek, amelyek gyakorlati és elméleti vonalon egyaránt fejlesztik a tudást.

A munka elindításához kívánatos, hogy egy tudományos brigád alakuljon (elnök és 10 tag). Ez jelölne még azokat a tárgyköröket, amelyeknek a területén legsürgősebb a munka megkezdése, másrészt összeállítaná azoknak a névsorát, akik részben eddigi irodalmi működésük alapján, részben rátermettségüknél fogva elsősorban jönnének tekintetbe, mint szerzők. A megbízást a tudományos brigád javaslata alapján az OTSE adná: A Magyar Testneveléstudományi Intézet megalakulása után a tudományos brigád, mint az intézet egyik szerve folytatná a munkát.

Ha sportéletünk vezetősége ezt a kérdést is munkakörébe vonja, a siker nem maradhat el!

A TÖMEGEK AZ MHK-N KERESZTÜL KAPCSOLÓDNAK A SPORTÉLETBE, SPORTSZÍNVALUK EMELKEDESÉT AZ MHK-KÖNYVEK SEGÍTIK ELŐ.

SPORTMOZGÁSOK ELEMZÉSE

Az anyag, és legmagasabb szervezethez formájának, az élő testnek alapvető sajátja a mozgás. A fizika és a vegytan ma már részletes és mélyreható képet nyújt a szervezeten anyagok világában létrejövő mozgásról. Az élő világban lejátszódó mozgások ismerete azonban még korántsem kielégítő.

Engels¹ erről a következőképpen ír: „Csak miután az élettelen természetben uralkodó mozgási formák megismerésének ezek a különféle ágai a fejlődés magas fokát elérték, lehetett sikerrel hozzájárulni az életfolyamatot jelentő mozgások tanulmányozásához.”

Ebben az időben tehát az élő testben lejátszódó mozgások tanulmányozása elsősorban a mechanika, majd a kémia ismeretein alapult. A XVIII. — XIX. század folyamán a kutatók egyre nagyobb ismeretanyagot dolgoztak fel és lassanként különálló tudományágat, a mozgástant fejlesztették ki. A szakirodalomban a mozgástant még kinesiológiai, dinamikus, anatómia, biomechanika, stb. néven is szerepel. Nem említik azonban az „erőműködés” elnevezést, mint ahogy az „életműködés” és az „életműködések vegytana” elnevezéssel is csupán K. G.² dolgozatában találkoztam; zavar elkerülése végett helyesebbnek tartom a szokásos élettan, vagy fiziológia és a biokémia elnevezést.

A mozgástant az emberi test mozgásaira vonatkozó ismereteinket tárgyalja; olyan mozgásokat tanulmányoz, amelyek a harántcsikolt izmok működéséhez vannak kötve. Az állatok mozgását rendszerint csak kísérleti, módszertani okokból vizsgálja.

A mozgások lefolyásakor legszembetűnőbb az ízületek mozgása és a harántcsikolt izmok működése. Érthető tehát, hogy a mozgástant kutatói elsősorban ezeket a szerveket tették vizsgálat tárgyává.

Engels¹ kitűnően jellemzi ezt az irányzatot a következő szavakkal. „Míg tehát a mechanika már jó ideje képes volt az állati testben izomösszehúzódással mozgásba hozott csontemelyük határait kielégítően az élettelen természetben is érvényes törvényekre visszavezetni, a többi

életjelenségek fizikai, vegytan. megokolása még meglehetősen kezdetleges.”

A mozgástant fejlődésének ebben a szakaszában az embert gének tekintették, és így az emberi test mozgásait is kizárólag a mechanika törvényeivel akarták magyarázni. A mozgásokban csak a súlypont változásait, a test, vagy a sportszer röppályáját elemezték. Az egyes ízületeket gépszerű konstrukciókhoz igyekeztek hasonlítani és így vizsgálták egyenként a bennük lezajló mozgásokat. Ezek a vizsgálatok gyakran úgy folytak le, hogy a boncolás által bőrtől, bőr alatti kötőszövetől és izomzattól megfosztott hullaizület mozgásait különböző eszközökkel mérték. Döntő jelentőséget tulajdonítottak annak is, hogy milyen izmok működnek az egyes munka- vagy sportmozgások alkalmával.

Nem ismerték fel, hogy az emberi mozgásaik az egységes mozgásrendszer egészésként lép fel és hogy még az egyes testhelyzetek sem passzív, hanem aktív módon, aktív izomtevékenység hatására keletkeznek.

Ma a szovjet tudósok a mozgó testet egészében, a környezettel való összefüggésében teszik vizsgálat tárgyává. A testet egységgé azonban az idegrendszer kapcsolja és ez létesíti a kapcsolatot a környezettel is. *A mozgások keletkezésében és végrehajtásában tehát az idegrendszernek döntő szerepet kell tulajdonítanunk.*

A mozgások az élő test és a környezet kölcsönhatásának viszonyai között folynak le, a magasabbrendű állatokat és az embert az idegrendszer kapcsolja össze a környezettel.

Ez a kölcsönhatás a múlt században nem vonta magára sem az anatómusok, sem a sportszakemberek, de még a mozgástannal foglalkozók figyelmét sem. P. F. Leszgaft azonban, az orosz nemzeti testnevelés atyja, már ebben az időben is rámutatott munkáiban arra, hogy a környezet döntő hatással van az élő szervezet fejlődésére és ezen belül a mozgások kialakulására is. Történelmi módszert vezetett be a testneveléstudományba; a testi képesség folyamatát, — amint erre Harabuga³ rámutat — fejlődésé-

ben vizsgálta, a gyermekben kialakuló mozgások elemzése útján. *Az anatómusoktól azt kívánta, hogy tanulmányuk tárgya elsősorban az élő ember legyen, akit környezetével összefüggésben kell tanulmányozni.* A holt készítmény csak az élő szervezet vizsgálatának kiegészítésére szolgálhat.

Ez az álláspont haladó, meg alapozza a testnevelés biológiai szemléletét, és a szovjet kutatóknál talált méltó továbbfejlesztésre. A mozgástantban is döntő fordulathoz vezettek Szecsenov, majd Botkin és Pavlov munkái. A nervizmus tanítása világossá tette, hogy a szervezet ép és kóros működésében egyaránt döntő szerepet játszik az összes életműködések szervező, rendező és egybehangoló idegrendszer.

Pavlov és iskolájának korszakalkotó vizsgálatai megvilágították az idegtevékenység alapvető elemét, a reflexet is. A nervizmus elmélete arra tanít, hogy minden mozgásban döntő szerepet játszanak a reflexek, az idegműködés elemei. Az állás, az egyensúly fenntartása és a járás egyaránt reflexeken alapszik. *A helyzetváltoztatás minden formája feltétlen és feltételes reflexek hosszú, bonyolult láncolatának hatására keletkezik és folyik le.*

Az idegrendszer vezető szerepének ismerete, a nervizmus tanítása olyan nagyjelentőségű, hogy a haladó tudósok ma már az élettan és a pszichológia történetét alapvetően Pavlov előtti és utáni korszakra osztják fel.

Hazánkat a Horthy-fasizmus vasfüggönnyel választotta el a szovjet tudomány élenjáró eszméitől, és csak a felszabadulás tette lehetővé, hogy Szecsenov, Botkin és Pavlov genialis tanítását, a nervizmust megismerhessük, és a gyakorlatban is alkalmazhassuk. Meg kell azonban állapítanunk, hogy a testnevelésben a nervizmus eredményei nagyon kevéssé hatoltak be. Sportszakembereink jelentős része még a régi élettani iskolák hatása alatt a mozgásban elsősorban az izmok tevékenységét és az ízületekben lezajló mozgást vizsgálja, a szív és vérkeringési rendszer és a légzőszervek változásait, az anyagcsere alakulását kísérő fi-

gyelemmel. Az idegrendszer döntő jelentőségű működésének elemzése gyakran szorul háttérbe, vagy éppen elmarad.

Itt mindjárt meg kell állapítanunk, hogy hazánkban a sporttal és a testneveléssel foglalkozó orvosok, fiziológusok és így jelen cikk írója is, általában nem ismertették és népszerűsítették eléggé a magyar testnevelés és sport körében Pavlov élenjáró tanításait. Ennek az lett a következménye, hogy szakirodalmunkban a mozgástan egyes kérdéseivel foglalkozó munkák nem alkalmazzák a nervizmus eredményeit és így gyakran hibás következtetésre jutnak.

A „Sport és Testnevelés” legutóbbi számaiban több dolgozat foglalkozik teljes terjedelmében, vagy egyes részeiben mozgástani kérdésekkel. Így *Burka*⁸ a technika és stílus kérdéseivel foglalkozva többször mutat rá a helyes izomkoordináció szükségességére, de nem említi, hogy ez csak következmény: az idegrendszer koordinált tevékenységének hatására jön létre. „A célt tévesztett dobáshoz, ütéshez elegendő egyetlen izomnak a meg nem felelő működése akár irány, akár pedig az időbeli egymásutánosság, vagy egyidejűség tekintetében.” — írja. A sportoló pontatlan mozgását azonban nem egy izom, vagy izomcsoport hibás működése idézi elő, hanem a mozgások legfőbb szabályozó területén, az agykéreg mozgató és asszociációs mezőiben válik hiányossá a koordináció.

*Bakonyi*⁴ a vágótákok elgörcsösödésének okait elemezve három élettani feltevést vet fel. A szerző a következőket írja: „Itt csak feltevéseket kockáztattunk meg; lehet, hogy tévesen, de talán nem eredménytelenül.”

A szerző tehát maga sem áll határozottan feltevései mellé. Valóban, nézetei nem egészen világosak. Az első feltevés szerint az elgörcsösödés oka az izomműködés alkalmával lejátszódó kémiai folyamatokban beálló csökkenés. *Bakonyi* szerint: „Ebből pedig az következik, hogy a futónak igen gondosan kell beszoztania a rendelkezésére álló glikogén (szőlőcukor) mennyiségét.” Persze a megfogalmazás homályos, mert egy futó sem képes arra, hogy glikogénjét „beossza”. A szerző azonban gya-

korlati útmutatást is ad, azt ajánlja, hogy a 100 m-es távon a futás iramát elejétől végig fokozni kell. Hozzáfűzi, hogy ne kezdjünk azonban lassabban, hanem „az adott 0 sebességből kiindulva, a mindenkori helyzetnek megfelelően, teljes gyorsasággal kell futni.” Ez a két nézet véleményem szerint azonban ellent mond egymásnak. Második feltevése szerint az izmok u. n. tetanuszos jelensége vezet a 100 m-es síkfutó elgörcsösödéséhez. Ennek a feltevésnek a gyakorlati következménye is ellentmondáshoz vezet. Azt írja: „Ebből az a tanulság, hogy a vágótákon úgy kell gazdálkodnia erejével, hogy a maximális erő kifejtést (amely csak egy bizonyos ideig fejthető ki) a 100 m-es síkfutás végére hagyja, de olyanformán, hogy a maximális sebesség éppen a célíg tartson.” Az előbbi szerint azonban nem kezdhet lassan, vagy lassabban, hanem maximális sebességgel kell haladnia már az első métereken is, ez pedig csak maximális erő kifejtéssel érhető el. Harmadsorban említi *Bakonyi* az idegrendszer szerepét, noha a cikk bevezetésében említett szempontok szerint azt az első hely illetné meg. Feltevése szerint a 100 m-es síkfutó elgörcsösödését az is okozhatja, hogy az extrapiramidális mozgatórendszer felszabadul a nagyagyvelő fékező hatása alól.

A nagyagyvelő valóban — a fajfejlődés során legkésőbb alakult ki és az idegrendszer legmagasabbrendű része. Ez szabályozza, fékezi az alacsonyabbrendű, ősbibb mozgató központ, az extrapiramidális rendszer működését. A nervizmus tanítása alapján azonban határozottan tagadnunk kell a szerző következő megállapításait: „Ilyenkor eltűnnek a cortex által létesített korlátok, a civilizáció bilincsei és a kultúra szellemi kincseiből kivácsolt rabláncok: az agytörzsi ember, az ősember merül fel az emberi történelem mélyéről.”

Meg kell állapítanunk, hogy már az ősember, sőt a majom, az emlős állatok is rendelkeznek nagyagyvelővel. Csak a fejlődés alacsonyabb fokán beszélhetünk „agytörzsi állat”-ról, amelynek mozgásait valóban az agytörzs, az extrapiramidális rendszer irányítja, a nagyagyvelő ellenőrzése nélkül. A civi-

lizáció „bilincseiről”, a kultúra „rabláncairól” csak abban az esetben beszélhetünk, ha a hanyatló, rothadó kapitalizmus burzsoá „kultúrájáról” van szó.

Ebben a cikkben nem akarunk kitérni részleteiben azokra az okokra, amelyek az elgörcsösödést előidéznek. Csak utalunk *Pavlov* egyik tanítványának, a leningrádi Testnevelési Főiskola tanszékét vezető *Kresztovnyikov*⁵ következő nézetére: „elsősorban érvényesül a sportoló tudatos viszonya a mozgás végrehajtásához, amely egyik, vagy másik mozgási feladattal kapcsolatos. A mozgásfeladat fennáll az egész sportfoglalkoztatás alatt: hogyan lehetne a leggyorsabban futni, a legtávolabbra dobni, hajítani, hogyan lehetne a legjobban végrehajtani a torna gyakorlatot, stb., de ezeknek a feladatoknak a végrehajtása az állandóan változó feltételek mellett történik.”

Kresztovnyikov tehát rámutat a tudat döntő szerepére, mert minden mozdulat, minden lépés megváltoztatja a test egyes részeinek és az egész test viszonyát környezetéhez, és csak a tudat, élettani értelemben véve az agykéreg irányíthatja ezt a tevékenységet. *Az agykéreg rendezi, koordinálja mozgásainkat és a koordináció zavara vezet a mozgások harmónikus lefolyásának megszakadásához.*

A sportmozgások fejlődésére és tökéletesedésére *Kresztovnyikov* a következő példát használja fel: Nézzük a síelőt, aki életében először csatol fel sítalpat, de arra törekszik, hogy síversenyzővé váljék. Ez a kezdő eleinte számtalan fölösleges mozdulatot tesz, karja és lába, mozgása és lélezése alig mutatja a koordináció jeleit. Ez a síelés elsajátításának első szakasza, amelynek során az idegrendszerben az ingerület szétsugárzása játszódik le. Ez a szétsugárzás az oka annak, hogy az idegek nemcsak a mozgáshoz feltétlenül szükséges izmokat idegzik be, hanem az agykéregben irradiáló inger betolyósolja a szomszédos agykéregmezőket is, és így a mozgásnál fölösleges, sőt akadályozó izomrészecskék, vagy izmok is többé-kevésbé működésbe lépnek.

A símozgások gyakorlása azonban arra vezet, hogy a síelő lassanként elhagyja fölösleges moz-

Testnevelés és sport a szovjet iskolában

Írta: K. A. Kuznyecov

A **Naroden Sport 1951. október 29-i** számában megjelent tanulmányból.

A Szovjetunióban az ifjúság testnevelése elsőrendű, állami fontosságú ügy. A testnevelést minden iskolára kötelezően egységes program szerint irányítják. E mellett az iskolások testnevelése szerves része az iskolában folytatott egész oktató-nevelő munkafolyamatnak. Hozzá kell járulnia nemcsak a tanulók általános testi edzettségéhez, hanem a fegyelmelzetséghoz, szervezethez, általános kultúra, valamint a kiképzés színvonalának emeléséhez is.

A Szovjetunió iskoláiban a testnevelés minden osztályban kötelező. A foglalkozásokat a Köznevelésiügyi Minisztérium által jóváhagyott egységes tanterv szerint vezetik le. A testnevelési programot a GTO testnevelési rendszer alapján építik fel. Ez a testnevelési rendszer szemléltető példája a

testnevelés szovjet rendszerének. Feladatai a következők: mindenoldalúság, alkalmazhatóság és az egészségfejlesztési irányzat.

Az első helyen áll a **mindenoldalúság**. Ez azt jelenti, hogy a testnevelés szovjet rendszere főfeladatát kitűzte maga elé, a szovjet ember számára szükséges alapvető testi- és lelki tulajdonságoknak a fejlesztését, mint: erő, állóképesség, gyorsaság, ügyesség, bátorság.

Alkalmazhatóság azt jelenti, hogy testnevelési rendszerünk törekszik az ember testi adottságainak tökéletesítésére, hogy ezzel megszok-szorozza munkateljesítményét és könnyen elsajátítsa azt a tudást és szokásokat, amelyek harcossaink számára szükségesek.

Világos a harmadik feladat, az **egészségfejlesztő irányzat**. Ez azt jelenti, hogy testnevelési rendszerünkben csak azok a gyakorlatok és

játékok kapnak helyet, amelyek megszilárdítják, edzik a nép egészségét.

A Szovjetunióban üzött testgyakorlatokat és játékokat csak akkor tartjuk teljesértékűnek és hasznosaknak, hogyha azokat a **hiányzó adottságok** mellett, egészséges, normális körülmények között bonyolítják le.

Ezért testnevelésünk ellenőrzésére tömegesen vonunk be orvosokat, a tulajdonképpeni sportfoglalkozásokat pedig pedagógus-nevelőkre bízuk.

A szovjet gyermekek megkapják a testnevelés alapját, már az iskola előtti korukban a **napközi otthonokban** és a **gyermekkertekben**.

Igy, a Szovjetunió „kis” polgárai hároméves koruktól kezdve részesülnek a szükséges testnevelésben.

A gyermekek közötti foglalkozás alapjál a legegyszerűbb testgyakorlatok szolgálnak.

Az iskola előtti korban lévő gyermekek közötti foglalkozást, **formájára és tartalmára nézve a játékos módszerrel** bonyolítják le. Jellegré nézve a foglalkozás lebonyolításának módszere lehet nevelő, pedagógiai, politikai, pszichikai és általános képzettséget nyújtó.

Tehát azok a gyermekek, akik beépnek az iskola első osztályába, már megkapták egy bizonyos fokig a testnevelés alapját.

Az I. és II. osztályban **heti egy óra** van biztosítva a testgyakorlásra.

III–VII. osztályban **heti két óra** van megállapítva a testgyakorlási idő.

Az iskolai oktatási programba a VII. osztályig a testgyakorlás a BGTO testnevelési rendszer elve és szintjei alapján épül fel.

A felsőbb osztályokban (VIII. IX. X. o.) a testgyakorlattal való foglalkozásokat **heti egy óra** alatt bonyolítják le.

(Folytatás a 4. oldalról.)

dulatait és egyre célszerűbben kezd mozogni. A síelő otthonosabban érzi magát a havon, technikája azonban még sok hibát mutat fel. Ebben a szakaszban az inger már differenciálódik, csak azokat az agykérgi területeket éri, amelyek a mozgáshoz szükséges izmokat idegzik be. A mozgások fejlődésének ebben a szakaszában tehát már elmaradnak a felesleges mozdulatok. A technikai hiányosságokat azonban az magyarázza, hogy az idegfolyamatokban egyszerű az ingerlés, másszor pedig a gátlás kerül túlsúlyba.

Az edzés folyamán azonban bekövetkezik az az idő, amikor a síelő merev mozgása végleg felenged, könnyedén, pontosan és gyorsan sikklik a lejtőn. Ez a mozgási folyamat kifejlődésének harmadik szakasza, amikor az **ingerlés és gátlás koncentrációs folyamatok elhatárolódik az agyvelőben**, — ahogy Pavlov találon nevezte: a kérgi mozaikban.

Ez a példa jól mutatja a mozgások fejlődési és tökéletesedési folyamatát, amely azonban nem ér véget a felnőtté, hanem

egész életünk folyamán át tart. Ez a folyamat játszódik le, váltakozik, ingadozik kisebb mértékben edzés és verseny közben is, ez befolyásolja a versenyző eredményeit.

Az elgörcsösödés okainak részletes megvilágítására a nervizmus néhány alapvető törvényszerűségének megvilágítása szükséges. Ezért ezzel a kérdéssel egy másik dolgozatban fogunk foglalkozni.

Összefoglalás: 1. A sportmozgások vizsgálata csak akkor lehet eredményes, ha a micsurini biológia szempontjainak alkalmazása alapján történik.

2. A sportoló szervezetének minden tevékenységét környezetével egységben kell vizsgálni tárgyává tenni.

3. A szervezet egyes szerveinek és rendszereinek egybehangolója és legfőbb irányítója az idegrendszer, felső fokon pedig annak legfejlettebb része, az agykéreg. Ez létesíti a szoros kapcsolatot a környezettel, és teszi lehetővé a szervezet alkalmazkodását a környezet állandóan változó körülményeihez.

4. A mozgások keletkezésében és lefolyásában az idegrendszer döntő szerepet játszik.

Nemessuri Mihály dr.
főiskolai docens

IRODALOM:

- Engels: A természet dialektikája, Budapest Szikra-kiadás.
- K. G. Az edzések néhány módszertani hiányossága, Sport és Testnevelés III. évf., 12. szám.
- Harabuga G. D.: Leszgaft P. F. szerepe a hazai testnevelés-tudomány fejlesztésében (Teoria i praktika fizikultúri 1949. XII.)
- Bakonyi Ferenc dr.: Miért görcsösödnek el a vágtaók, Sport és Testnevelés III. évf., 11. szám.
- Kresztovnyikov: A Szovjetunió Tudományos Akadémiája és Orvostudományi Akadémiájának I. P. Pavlov fiziológiai tanításai ügyében tartott együttes ülésének eredménye és a tudományos kutatás feladatai a testnevelés és sport területén. Teoria i praktika fiz. kult. 1951. 1.
- Burka Endre: Technika és stílus. Sport és Testnevelés III. évf. 12. szám.

A felsőbb osztályok testgyakorlásának programját a GTO testnevelési rendszer I. fokú szintjeinek alapján építik fel.

Testileg elő kell készülniök és le kell próbáznok a GTO rendszer I. fokozatából mindazoknak az ifjaknak és leányoknak, akik a középiskolát végigjárták.

A főiskolai tanintézetek I. és II. évfolyamában helenként kétszer két órát részeseül kötelező testgyakorlásban az ifjúság.

Az 1951/52-es tanévben a felsőoktatási minisztérium jóváhagyta az új testnevelési programot. Az idei tanévben a főiskolai intézményekben jelentős mértékben megnövekedett a követelmény, a programok szintjeivel szemben. A főiskolai tanintézetek testnevelési programjának alapján a következő élv vezéri:

A) I. és II. évfolyam alatt GTO II. fokozat.

B) Felsőbb évfolyamok alatt (III., IV. és V.) a tanintézet elvégzéséig II. osztályú sportminősítés választott sportágból.

Telhat a ifjaknak és leányoknak, akik elvégezték a főiskolát, meg kell kapniok a főiskolai képesítő diplomával együtt a II. osztályú sportminősítést. Ez pedig hatalmas követelményt jelent, mert a Szovjetunió sportminősítésének szintjei igen magasak.

Az iskolai testnevelési foglalkozások alapvető formáját, ugyanúgy, mint a többi tantárgyaknál a terv szerinti leckék képezik. Azonban, mivel a testgyakorlási órák számára nem lehet annyi időt fordítani, amennyi szükséges a tanulóknak mindenoldalú testi fejlesztéséhez, a kötelező foglalkozások mellé más, kiegészítő testnevelési formákat alkalmaznak. Ilyenek: torna a foglalkozások előtt, testnevelési szünetek és testnevelési percek foglalkozások közben, valamint iskolán kívüli sportmunka.

Az oktatás megkezdése előtti tornát az óra kezdete előtt 15—20 percig tartják. Jó időben az iskola udvarán, hűvös vagy nedves időben teremben, vagy erre a célra alkalmassá tett helyiségben.

A felsőbb osztályos tanulók aktívák áttanulmányoznak a testnevelő tanárral számos gyakorlatot, majd azokat levezetik az egész osztállyal, vagy alsóbb osztállyal, a testnevelőtanárral irányítása mellett.

A legfiatalabb korban lévő gyermekeknek, de még a felső osztályos ifjaknak és leányoknak is tapasztalhatjuk a mozgás iránti nagy hajlamot. A padban ülést feltétlenül kell mozgással ellensúlyozni.

Ennek érdekében, az iskolaudvaron, az órák közötti szünetben, a testnevelőtanárral felügyelete mellett, az aktívák megszerveznek és levezetnek rövid, nem túlságosan fárasztó mozgásos játékokat. Ezek kitűnő hatást gyakorolnak a tanulókra a következő órában.

Ezenkívül az oktatás menetében, szükség szerint és a szaktanár belátása szerint, órák között testnevelési percek tartanak. A fiatal szervezet rendkívül fokozott hajlamát a mozgás iránt minél jobban ki kell használni és helyes útra terelni. Ezért az összes szovjet iskolában, szabály szerint iskolán kívüli foglalkozásokat szerveznek.

Az iskolai sportkörben két-háromszor helenként kétórás, iskolán kívüli, tervszerű foglalkozást tartanak különböző sportágaként.

A Szovjetunióban az iskolai sportkörökben elsősorban torna, atletika és sportjátékok, télen pedig sí- és korcsolyaszakosztályokat állítanak fel.

A torna alatt nem szabad csak a szertornát és gyakorlatokat értelmezni, hanem az alapokú tornát is. Lányok számára pedig a művészeti tornát és a szabadgyakorlatokat. Akadnak olyan tanulók, akiket az orvosok a testileg gyenge csoportba osztanak be. Ezek számára különleges, gyógytorna-csoportot szerveznek. Ezek a csoportok foglalkozásait az iskolaorvos gondos és állandó megfigyelése alatt végzik.

Az iskola általános képzettséget nyújtó és nevelő munkájában hatalmas jelentősége van a tömeges természetjárásnak. Az iskolák az egész oktatási év alatt, rendszeresen szerveznek tömeges kirándulásokat, gyalogtúrákat.

Az iskolák 5—6 osztálytól felfelé kifejlesztik az iskolai természetjárás. Az iskolai komszomol és úttörő szervezetek részt vesznek ebben és kezdeményező szerepet játszanak a tömeges egészségmegszilárdító és sportrendezvények rendezésében.

Az osztályon kívüli foglalkozások az iskolai testnevelő

tanár vezetése mellett folyhatnak a felsőbb osztályos legjobban sportoló aktívák széleskörű bevonásával.

Ezenkívül az osztályon kívüli testnevelési munkának és a gyakorlati foglalkozásoknak a megszervezésében segítséget nyújtanak azok a sportegyesületek, amelyek védnökséget vállaltak egy adott iskola felett.

Országunk majdnem valamennyi iskolájának udvarát a tanulók építették át sportpályának.

Ehhez a munkájukhoz az iskolák messzemenő támogatást kapnak az őket védnökölő sportegyesületektől.

Az öszszövetségi TSB utasítása értelmében, az önkéntes sportszervezetek kötelesek komolyan foglalkozni az iskolások sportmunkájának megszervezésével. Tartoznak továbbá a közelben lévő stadion, víztelepek, korcsolya-, sítelepeket és egyéb sportlétesítményeket az iskola reedukálására bocsátani oktatómunka céljából, melyet az iskolai testnevelőtanárral felőssége mellett folytatnak.

Ennek az utasításnak az értelmében az oktatási idő tartamára valamennyi sportlétesítmény kapuját ki kell tartani az iskolai tanulók előtt.

Azokat a tanulókat, akik magas sporttechnikai eredményeket értek el az iskolán kívüli sportkörökben ifjúsági sportiskolákba tömörítik. Az ifjúsági sportiskolákat a Közoktatásügyi Minisztérium a sportközvetek vagy az úttörőszervezetek szervezik meg ellenőrzik őket, azonkívül az anyagi fedezetet is biztosítják részükre. Az ifjúsági sportiskolákban helyet kap a tehetséges sportminősítési szintet elért ifjúság, amely ezenkívül az általános képzettséget nyújtó tantárgyakból is köteles jó eredményt elérni, továbbá szükséges a szülők valamint az iskola igazgató engedélye.

Az ifjúsági sportiskolák magasabb sportjellegű iskolán kívüli munkát jelentenek. A foglalkozásokat sportáganként vezetik különleges ifjúsági minősítési programnak megfelelően. Az ifjúsági sportiskolák a következő jellegű versenyeket bonyolítják le:

1. Iskolákközötti: a) városi, b) járási, c) megyei versenyek.
2. Közfarsasági versenyek: (a minisztériumok vonalán).
3. Öszszövetségi ver-

nyek: (a köztársaságok és minisztériumok között).

Külön sportágak versenyére a tanulókat koruktól és nemüktől függően engedik, az öszszövetségi TSB külön erről szóló utasítása értelmében.

Az iskolai testnevelés megfelelő helyzete mindenek előtt attól függ, hogy az iskolaigazgató és a pedagógusok hogyan viszonylanak a feladathoz. Függ a testnevelő tanár tudásától és erélyétől, de nagyon sok függ maguktól a tanulóknak, elsősorban a komszomolistáknak az aktivitásától és érdeklődésétől.

Szervezésileg a sportkört a sportkört elnökség vezeti; a különböző sportágakban a szakosztály vezetőség, továbbá a csoportok foglalkozása alatt a csoportfelelős irányítja a munkát.

A sportkör szoros kapcsolatot tart az iskola komszomol szervezetével. A komszomolok a sportkör munkáját annak sikereit saját vértel ügyüknek tekintik és részt vesznek az egész gyakorlati életben, minden rendezvényben.

A sportkörben a vezető szerep a testnevelő tanárnak, de nagy szerepet játszanak a társadalmi aktívák — az ifjúsági sportiskolák nevelői és az osztályok sportjának szervezői az ún. sport-szervezők. Ők jelentik az első támaszt a testnevelő tanár és a sportkör elnökségének a tömeges testnevelési munka fejlesztésében.

A Szovjetunióban széles körben alkalmazzák az önkéntes sportegyesületek és közvetek iskolák feletti védnökséget, de létezik a védnökségnek más fajtája is. Az iskolai sportkör sikeres munkája nagy mértékben függ attól is, hogy a sportkör elnöksége, a testnevelőtanárral, hogyan tudja bevonni az iskolai sportkör munkájába az idősebb tapasztalt sportolókat — a tanulók szüleit, vagy idősebb bátyját vagy nővérét — valamint az iskola környékén lévő főiskola hallgatóit.

A nyári iskolai szünetben a tanulók legnagyobb részét beszervezik úttörő üdülő táborokba, ahol az úttörő parancsnok, a testnevelő tanár vezetésével folytatódik a testnevelési és sportmunka.

Ezenkívül minden városban és faluban, a nyári iskolai szünet alatt a testgyakorló- és pihenőparkokban, valamint a (városi) kerületi

iskolai játéktereken úttörő játéktereket szerveznek, ahol a városban maradt tanulók egy ügyeletes testnevelő tanár felügyelete alatt tovább sportolhatnak.

Ezenkívül egész évben megadják az ifjúság számára a lehetőséget arra, hogy testgyakorlatokkal, kedvenc sportágukkal, a sporttechnikai színvonal emelésével foglalkozzanak, s ezzel mindenoldalúan felkészülnek a BGTO, valamint a GTO I. és II. szintjeinek letételére.

Maguknak a testnevelő tanároknak az öntudatát át kell, hogy hassa a testnevelés és sport fontos társadalmi, állam- és hazafias jelentősége.

Ebben az irányban kell nevelni a tanulókat úgy, hogy mindegyikük megértsé azt, hogy a sport nemcsak szórakozás, nemcsak az egészség megszilárdítását szolgálja, hanem előkészíti a haza iránti hazafias kötelesség legjobb teljesítésére, mind a munkára, mind a harcra.

A tanulók testi adottságainak— mindenoldalú fejlődésének folyamatát szorosan össze kell egyeztetni az iskolában végzett egész nevelőmunkával. A testnevelő tanárnak biztosítani kell, hogy a tanulók öntudatosan és aktívan viszonyuljanak a testgyakorláshoz, nekik kell fejleszteni a tanulóknak a kezdeményezést és önállóságot, szeretniük kell a szervezetséget, fegyelmzettséget, a kollektív tevékenység szokásait és a haza iránti odaadást. Testnevelő tanároknak biztosítani kell a tanulók számára nemcsak a testi fejlődést, hanem kommunista szellemben kell nevelni őket. Ezt a feladatot testnevelő tanáraink csak akkor fogják sikeresen megoldani, ha marxista képzettséggel rendelkeznek, ha olyan emberek, akik kellőképpen tudják egyesíteni a marxista előkészületet a magas pedagógiai tudás mesterei színvonalával.

A nevelés egyik módszere a személyes példamutatás. Az oktatónak nem szabad elfeledni, hogy ő mindig a tanulók szeme előtt van, hogy azok figyelemmel és érdeklődéssel szemlélik őt. Ezért szigorúnak és önmagával szemben követelőzőnek kell lenni beszédében, tevékenységében és külső megjelenésében egyaránt.

A szovjet iskolában a testnevelő tanár teljes jogú tagja a tanári karnak. A gyakorlatot, sokévi szolgálati tapasztalattal rendelkező testnevelő tanárok szabály szerint vezető szerepet játszanak az iskolai tanári karban.



Sportélet a szovjet iskolában. A felsősztályosok segítik, tanítják az alsósokat: F. Szirtkin a gorkijji 19. sz. iskola kilencedik osztályos tanulója sielésre oktatja az alsósokat

talattal rendelkező testnevelő tanárok szabály szerint vezető szerepet játszanak az iskolai tanári karban.

A testnevelő tanár fizetését ugyanúgy állapítják meg mint a többi tantárgy szaktanárának, figyelembe véve a képesítésüket és szolgálati éveiket.

Az iskola oktatója, az iskolán kívüli foglalkozás lebonyolításáért az alapfizetésének 25 százalékát kapja kiegészítésként.

A testnevelő tanár heti 18 óras foglalkozást vezet le.

Minden iskola annyi létszámú testnevelő tanárral rendelkezik, amennyit az osztályok száma szerint előír a szabályzat.

Csak azokat a testnevelő tanárokat alkalmazzák főiskolai tanintézetben pedagógiai munkára, akik főiskolákra szóló szakképesítéssel rendelkeznek.

A főiskolai tanár fizetése azonos más tantárgybeli tanár fizetésével, figyelembe véve azonkívül a pedagógiai szolgálati éveket.

A főiskolákra beosztott testnevelő tanár 24 órát oktat hetenként, ami azt jelenti, hogy egy oktatási évben 840 órát oktat, két és fél hónap pihenéssel.

A Szovjetunióban a testnevelő tanárnak messzemenő lehetőségei nyújtanak mino-

sítési színvonaluk emelésére és tudományos fokozatok el-sajátítására.

A népművelési szervek, valamint a testnevelési és sportbizottságok módszertani eszközeiket biztosítanak az iskolák testnevelő tanárainak. Módszertani konzultációkat szerveznek az oktatók közötti oktatási és osztályon kívüli munka és tapasztalatcsere, azonkívül rendszeres heti kerületi konferenciákat, módszertani foglalkozásokat és vezetőképző szemináriumokat tartanak. Ezek valamennyi iskolai oktató számára kötelezőek.

Ezenkívül minden évben tanfolyamokat rendeznek (10 hónapig terjedően) részint munkaközben, részint a munkától való függés nélkül.

A főiskolai oktatók évente konferenciákat szerveznek városi méretekig kezdve egészen ösztövetségig méretekig. Heti módszertani konferenciákat, beszámolókat, előadásokat tartanak a testnevelési tanszék mellett.

Ezenkívül a főiskolai tanárok tudományos kísérleti munkát is végeznek a saját szakágukban, továbbá munkát fejtenek ki a testnevelési és sportbizottságokban a minősítés emelésére és ugyanott előkészülnek a tudományok jelöltje minimum letételére.

Országunkban a testnevelési képzés elsajátítására 16 testnevelési intézet, több mint 50 technikum, sok pedagógiai intézet mellett működő testnevelési tanszék és pedagógiai iskolákban lévő testnevelési osztályok működnek.

Azonkívül a testnevelési intézetek és technikumok felé megszervezték az egyéni tanuló tanfolyamok hálózatát.

Három szak tudományos kísérleti intézet, a pedagógiai és orvostudományi akadémiák, valamint más tudományos intézmények dolgoznak a különböző korú emberek testnevelésének, valamint a sport módszerének és technikájának kérdéseivel.

Hazánkban a tanárok hadserege foglalkozik az ifjú nemzedék képzésével és nevelésével.

A szovjet nép minden áldozatra kész a kommunista társadalom eljövendő építőinek képzésére és nevelésére.

Jelszavunk: „A gyermekek országát!”

Ebben a két szóban mély értelem rejlik.

A testnevelési munka ilyen hatalmas mérete a sportkérdések előkészítésének ilyen, széles állami rendszere csak a győzelmes szocializmus országában és a népi demokráciák országokban lehetséges.

A szovjet röplabda-csapatok védekezése

Múlt számunkban néhány tanulságot tártunk olvasóink elé, amit a szovjet röplabdaválogatott játékból vontunk le. Szóltunk a szovjet csapat támadásáról, támadásának fedezéséről. Az alábbiakban a szovjet csapat védekezéséről (védelmi rendszeréről) akarunk megemlékezni.

A Szovjetunióknak mind a férfi, mind a női csapata a legutóbbi találkozó óta (Szófia, Európa-bajnokság) sokat fejlődött technikai és taktikai vonalon is. Ezt bizonyította az a tény is, hogy a párizsi Európa-bajnokságot milyen fölényesen, játékmavesztés nélkül nyerte. A Szovjetunió csapatainak minden egyes játékosán látszott a komoly felkészülés. Minden egyes játékos megállta a helyét és szinte teljesen mindegy volt, hogy az első, vagy a második csapatuk játszott-e. Párizsban a szovjet férfi csapat a cserejátékosokkal együtt 12 játékosból állott. Az Európa-bajnokságon a cserejátékosok is kivették részüket a játékból. Felváltva az egyik játszmát az egyik, a másik csapat játszotta. A legkomolyabb mérkőzéseket pedig végigjátszotta az egyik csapat. Így nem kellett tartani attól, hogy valamelyik csapat a bajnokság alatt esetleg kifárad.

A Szovjetunió csapatának az Európa-bajnokságon komoly ellenfele, — olyan, amelyik teljes erőbedobásra kényszerítette volna, — nem akadt. Még a bolgár csapat sem bizonyult annak, amely a második helyen végzett. Így tulajdonképpen komoly játékot a szovjet csapattól csak akkor lehetett látni, amikor a bajnokság befejezése után bemutatómérkőzést vívott az A és B csapatuk egymással. Ezen a mérkőzésen két ki-tünően felkészült csapat állt egymással szemben. Itt lehetett igazán korszerű játékot látni és a szovjet csapatok ezen a mérkőzésen a röplabdajáték minden szépségét igyekeztek bemutatni. Ennek a mérkőzésnek az volt az érdekessége, hogy a B csapat 2:1 arányban legyőzte az A csapatot, annak ellenére, hogy az A csapatban sokkal tapasztaltabb játékosok játszottak. (Reva, Scsagin, Jakusev stb.)

A B csapat győzelmét tulajdonképpen jobb védekezésének köszönhetjük. Különösen sáncolásban fejlődtek so-

kat a fiatalok. Sáncaik eredményesek voltak, mert általában jó ütemben ugrottak a labdára. Nem takarékoskodtak a felugrással s éppen úgy felugrottak a sáncolásra, mint a lecsapásra. Így volt idejük arra, hogy kivárják az ellenfél játékosának ütését és arra is, hogy az utolsó pillanatban a labda elé vigyék a kezüket. Nem úgy, mint a mi játékosaink, akik nem ugranak fel kellően, hanem csak a kezüket teszik fel, azt is rosszul, sokszor a labda fölé. Az is gyakran előfordul, a miénkkel, hogy nem is látják a labdát. Így ahelyett, hogy a sáncolással használnának, csak ártnak, mert sok esetben azért nem tudják kivédeni a labdát, a lecsapást, mivel a mezőnyben nem látják. Sokszor azért eredménytelen a mi sánconk, mert mellette vagy fölötte nyugodtan elült az ellenfél. Sok esetben pedig benntagad a sánconkban a labda, úgy hogy már megmenteni nem tudjuk.

Mezőnyjátékban a lecsapás kivédésében utólrhetetlenek a szovjet játékosok. Különösen a fiatalok tűntek ki a vezetőes labdamentésben. Felkészültségüket, tudásukat komoly, erős küzdelemben bizonyították be, amikor a bemutató mérkőzésen a szovjet „A” csapat a harmadik játszmában minden erejét megfeszítve akarta a győzelmet kicsikarni. Ugy ütött az „A” csapat, mint még soha, de lecsapásaik nem értek talajt. Előfordult, hogy sorozatos lecsapás kivétele után Reva sánc fölé ment és minden erejét beleadva ütött le. Mindenki azt vélte, hogy ezt nem fogja meg senki. És íme, nemesak, hogy kivédtek, hanem még támadást is hajtottak végre belőle. A szovjet játékosok általában mindent, még a menthetetlenek ki-észó labdát is igyekeztek kivédeni és két kézzel (kosárra) megjátszani, hogy támadásra támadással válaszoljanak. Ennek érdekében igyekeztek a labdát úgy előreadni, hogy abból ütni (lecsapni) is lehessen. Nem volt ritka eset, hogy két-három játékos a földön gurult, vagy feküdt a labdamentés nyomán és a következő pillanatban már ismét talpon termett, hogy a játékban újra aktívan és eredményesen részt vehessen. Amikor már nem tudták két kézzel menteni, kivédeni a lecsa-

pást vagy az ejtést, akkor előfordult, hogy fél kézzel is megjátszották a labdát. Ezt a védekezést azonban csak a legvégső esetben alkalmazták. Ha félkézzel mentettek, akkor igyekeztek mindig nagy felülettel, tenyérrel megjátszani a labdát, nem pedig ökölrel, vagy a kéz külső-felső felével.

Védekezési rendszerük nem a hármas blokkrendszer, hanem a sarkos rendszer.

Csapatukban nem a két hátsó szélső (a sarkon álló két játékos) mozog elől, hanem a hátsó középső, tehát csak egy játékos, míg a sarkon lévő két játékosuk hátul helyezkedik. Egy játékos állandóan a sánc, illetve a lecsapó mögött helyezkedik el és őrzí, biztosítja mind a támadás, mind a védekezés eredményes végrehajtását. Nehéz feladata van, mert a háló hosszában jobbra és balra kell állandóan mozognia, mindig oda, ahol éppen sáncolás, vagy lecsapás történik és a már elvesztettnek vélt labdát kell neki mentenie és újra játékba hoznia. Annak ellenére, hogy a szovjet játékosok kivétel nélkül gyorsak, szemületek és minden helyzetben megállják a helyüket, a hátsó középső posztion nem mindig a soronkövetkező középső játékos töltötte be ezt a feladatot, hanem mindig az, aki ezen a helyen legeredményesebben tud játszani. Viszont azok a játékosok, akik a lecsapás kivédésében, a vezetőes mentésben jobbak voltak, azok hátulmaradtak. Ennek megfelelően közvetlenül a nyitás után helyet cserélt a hátsó középső játékos a jobb, vagy a balsarkon soros játékosal és a következő nyitásig ebben az elhelyezkedésben játszottak. Nyitás után ismét cseréltek. Tehát nem sémá szerint játszottak a pályán, hanem mindig a játékosok speciális készsége döntötte el, hogy ki hol játszik.

Egyes, vagy kettes sánccot alkalmaztak a szerint, hogy honnan ütött az ellenfél, vagy milyen lecsapóval álltak szemben.

A sáncolás pillanatában kettes sánc esetében a hátsó középső játékos mindig a sánc mögé helyezkedett, míg a támadósorban lévő harmadik já-

tékos, aki pillanatnyilag nem vett részt a sáncolásban, hátrahúzódtól szöveget zárni, hogy a sánc mellett esetleg elűtött labdát, vagy a feléje irányuló ejtést k-védje. A hátsó sarkos játékosok csak akkor mozgottak előre, amikor az ellenfél akciója megtörtént, illetve következtetni lehetett, hogy a labda hová száll. Előfordul ugyanis, hogy — ha korábban indul el a hátsó játékos, — az ellenfél ütőjátékos kihasználja ezt az alkalmat és ütés vagy ejtés formájában az elmozdult játékos helyére irányítja a labdát.

Mindazt, amit a szovjet játékosoktól bátor védekezés terén láttunk, csakis nagy figyelemmel lehet eredményesen végrehajtani.

Párizsban az Európa-bajnokságon minden nemzet csapata sarkos rendszerben játszott. Különösen a bolgár, román és a francia csapat játszotta ezt a játékrendszert mégpedig jól és eredményesen, a szovjet csapaton kívül. Nagy előnye ennek a játékrendszernek, hogy a hátsó sorbeli játékosok kockázat nélkül járhatnak előre a hálóhoz feladni. A mi elsőosztályú csapataink ezt a rendszert csak most, a téli terembajnokságban kezdték kipróbálni. A bajnokság folyamán egy-két csapat kivételével egészen szép eredményt értek is el vele, s csak néha fordul elő, hogy a játék hevében megfélekednek róla és át-ternek a hármas blokkrendszerre. Még olykor előfordul, hogy a középső játékos tétovázik, az alapvonalon marad, míg a sarkos játékosok előremennek, sőt benn is maradnak. Vagy előfordul, hogy mind a hárman előmaradnak és hátul ül támad. Az ellenfél általában ezt kihasználja. Most a rendszerváltoztatás közben nem törődtek csapataink kellőképpen a technikai elemek gyakorlásával. Ez a mérkőzéseken sűrűn kiülközik. Holott most még fokozottabban kell gyakorolni és tudatosá tenni a labdakezelést, a vezetőes labdamentést, a lecsapást, de különösen a sánc technikáját. Ha a szovjet csapattól látottakat jól akarjuk hasznosítani, akkor eről egy pillanatra sem szabad megfélekednünk.

Spányik József

Az MHK 1952-ben

Változások az MHK testnevelési rendszer szabályaiban

Az MHK testnevelési rendszer 1951. évi szabályait tanulmányozva megállapíthatjuk, hogy azok legnagyobb része bevált, és a gyakorlatban alkalmazható volt.

A gyakorlat azonban azt is mutatta, hogy a szabályok egyrészen változtatásokat kell eszközölni, hogy jobban szolgálják az MHK testnevelési rendszer célkitűzéseit és maguknak a sportolóknak érdekeit.

A GTO testnevelési rendszer megindulásától (1931) napjainkig számos változáson ment keresztül, és mai formája sem végleges. A szovjet tudományos kutató intézetek tervszerűen tanulmányozták szabályait, követelményeit és ha úgy tartják helyesnek, akkor javaslatot tesznek a Szovjetunió legfelső sportszervezetének a változtatásokra.

E tanulmány keretében ismertetni fogom az OTSB most hozott szabálmódosításait.

Az MHK testnevelési rendszer a magyar testnevelés és sport alapja. Ezért minden sportvezetőtől, testnevelőtől, edzőtől, sportolótól joggal elvárhatjuk, hogy a szabályokat, követelményeket, szinteket részleteiben ismerje.

A tapasztalat azt mutatta, hogy az MHK testnevelési rendszer szabályaival sokan nem voltak tisztában, ami számos félreértésre, szabálytalanságra adott alkalmat.

Ezért helyes, ha az MHK testnevelési rendszer szabályait, követelményeit, szintjeit alaposan áttanulmányozzuk, majd széles körben, a tanulóifjúság és dolgozók körében ismertetjük.

Az OTSB az MHK testnevelési rendszer szabályait és követelményeit új szabálykönyvben foglalta össze, amely rövidesen kapható lesz.

1. KÖTELEZŐ ÚSZÁS, VAGY KERÉKPÁROZÁS:

Az LMHK, MHK I. és MHK II. fokozatokban a kötelezően előírt úszást számos helyen nem tudták megoldani, részben azért, mert nem áll rendelkezésre megfelelő víz, részben azért, mert a tömeges úszásoktatás megszervezése területén voltak nehézségek. — Az OTSB gondolt erre, amikor már 1951-ben az úzás mellé bevezette a kerékpározást, azzal a feltétellel, hogy ezt úzás helyett csak akkor lehet választani, ha az úzásra semmiképpen sincs lehetőség. A gyakorlat azt mutatta, hogy ott, ahol úzásra nem volt lehetőség, a kerékpározást sem tudták maradéktalanul megoldani, mert nem állt rendelkezésre elegendő kerékpár.

1952-ben az úzás, vagy kerékpározás mellé, a gránátdobás célba próba száma is bekerül azzal a feltétellel, hogy csak akkor választható, ha úzásra, vagy kerékpározásra nincs lehetőség. Ha a tömeges úszásoktatást semmiképpen sem tudják megoldani. Annak megállapítására, hogy hol van lehetőség a kötelező úszó-, vagy kerékpárpróba teljesítésére, az illetékes TSB jogosult.

A célbadobás az akadályfutásnál használt 8 m hosszú és 2 m széles árokban történik, melyet nem kell feltétlenül kiásni, hanem mésszel, cövekkel, kis zászlókkal, stb. elég megjelölni. Mindenki háromszor dobhat.

A gránátdobás célba követelményei:

Fokozat	Távolság (méter)	Találat száma	
		megfelelő	kiváló
MHK leányok fiúk	14	1	2
	20	1	2
MHK I nők férfiak	16	1	
	22	1	
MHK II nők férfiak	18	2	
	30	2	

2. KÖTELEZŐ SZABADGYAKORLAT:

Az 1951. évi szabályok azt írták elő, hogy az LMHK, MHK I. és MHK II. fokozatok kötelező szabadgyakorlatait a próbán egyedül kell teljesíteni. Ez a gyakorlatban nem vált be. Az OTSB máj 1951-ben jóváhagyta azt a rendszert, amelyet a gyakorlat alakított ki, hogy a szabadgyakorlat-próbát kisebb csoportokban teljesítették. Az új szabály kimondja, hogy egy csoport létszáma a 15 főt nem haladhatja meg.

3. GYORSÍTOTT MENET:

1951-ben azt lehetett tapasztalni, hogy az MHK I. és MHK II. fokozatok kötelezően előírt követelményei között szereplő gyorsított menet próbát sokan úgy teljesítették, hogy az 5 (nők), illetve 8 (férfiak) km-es távot végig futották. Ez azt a veszedelem rejtette magában, hogy a kellőképpen fel nem készült próbázók megéröltethették magukat és így egészségüket veszélyeztették.

Az új szabály kimondja, hogy gyorsított menet közben futni is

OLVASD
az MHK kiskönyvtár
füzeteit

lehet, de a távnak legalább a felét gyors gyaloglással kell megtenni.

4. A KÜZDŐ-SPORTOK:

Az 1951. évben a küzdősportokban, (férfiaknak vívás, ökölvívás, birkózás, nőknek: vívás) valamint a tenisz bajnoki mérkőzéseinek való részvétel csak az MHK II. fokozat, III., illetve II. szabadonválasztható követelményének teljesítését jelentette.

1952-ben beszámítanak az MHK I. fokozat IV. (állóképességi) követelményeinek teljesítésébe is, abban az esetben, ha a küzdősportokban három, a teniszben öt bajnoki mérkőzésen részt vett igazolnak.

A figyelmes olvasó itt felvetheti azt, hogyan lehet az, hogy az MHK I. fokozatban az állóképességi követelmény a IV. számú, akkor, amikor 1951-ben a III. volt.

Az egységes meghatározás, az egvontetőség érdekében mind az MHK I., mind az MHK II. fokozatában 1952-től kezdve a szabadonválasztható követelmények III. csoportja (mint az LMHK-ban) főként az erőt fejlesztő verseny-számokból áll és a IV. csoport tartalmazza az állóképességi próbaszámokat.

A tenisz az MHK I. és MHK II. fokozatban egyaránt a IV. (állóképességi) csoportba számít.

5. KÖTELEZŐ ELŐADÁSOK:

Az 1951. évi MHK szabályok az LMHK fokozatában 5, az MHK I. fokozatában 6 és az MHK II. fokozatban 7 kötelező előadás meghallgatását írták elő.

A sportkörök ezt a feladatot nem tudták megfelelően megoldani. Ezért az OTSB az előadások anyagát 2 előadásba vonta össze.

Az 1. előadás: sportszervezéssel kapcsolatos;

a 2. előadás sportegészségügyvel kapcsolatos anyagot foglal magában.

6. A 13 ÉVESEK JELENTKEZÉSÉT NEM LEHET ELFOGADNI:

Az 1951. évi szabályok előírták, hogy az LMHK próbákra orvosi engedéllyel az is jelentkezhet, aki még nincs 14 éves, de már 13 éves elmúlt. Ennek az lett a következménye, hogy az általános iskolák egy részében a tervek teljesítése, illetve túlteljesítése érdekében számos olyan 13 éves leányt, vagy fiút is jelentkezettek, akinek a szervezete még

nem volt teljes mértékben alkalmas a próbák teljesítésére.

Az új szabály, csak a 14. életévüket betöltött leányoknak és fiúknak engedi meg az LMHK próbákra a jelentkezés.

7. AZ ELLENŐRZÉS:

Az 1951. évben az MHK testnevelési rendszerben a próbázottak ellenőrzését a TSB-ok melletti szervezett ellenőrző bizottságok végezték. A sportkörök az MHK II. jelvényre felterjesztett valamennyi sportolót, az LMHK és MHK I. jelvényre felterjesztett sportolóknak pedig 10 százalékát utólagos ellenőrzésre mozgósították.

Ennek a rendszernek a hibája abban rejlett, hogy igen nehéz volt az utólagos mozgósítást végrehajtani, — főként azért, — mert az utólagos ellenőrző próbák általában a hideg idő beálltával került sor.

Az új szabály, — igen helyesen — az ellenőrzést magára a versenyekre, próbákra irányítja.

Ha a verseny, (próba)alatti ellenőrzés akadályokba ütközne, akkor az MHK Ellenőrző Bizottság az ellenőrzést az 1951-ben érvényben volt szabály szerint utólagos ellenőrzés formájában hajtja végre. Ellenőrző próbákat december 1-ig lehet tartani. Aki eddig az időpontig nem került ellenőrzésre, az tavasszal, a sikeres ellenőrzés után kaphatja csak meg a jelvényt.

Ezért a sportköröknek érdekük az, hogy versenyeket, (próbákat) a TSB-nek bejelentésük, hogy az ellenőrző bizottságot ki tudja küldeni.

8. ISMÉTLŐ PRÓBA:

Az egyik legjelentősebb változást az ismétlő próbák új szabályozása jelentette.

Az 1951. évi szabályok a jelvényeseknek csak akkor adtak lehetőséget újbóli próbázásokra, ha más korcsoportba kerültek. (hacsak nem jelentkeztek magasabb fokozat próbáira). Így igen hosszú idő, (10) év is eltelhetett addig, amíg valaki korcsoportváltáshoz jutott.

Az új rendelkezés kimondja, hogy 1953. évtől kezdve ismétlő próbát tesz az a próbázó, aki 1951-ben, vagy a későbbi években MHK I., vagy MHK II. fokozatú jelvényt szerzett.

Az MHK I. fokozatú jelvényes

nem tesz ismétlő próbát abban az évben, amikor az MHK II. fokozat követelményeiből próbázik.

Ismétlő próbát két kötelező és 2 szabadon választható követelményből kell tenni. A két kötelező követelmény:

- mezei futás,
- akadályfutás.

A 2 szabadon választható követelményt az I., II., III., vagy IV. csoportból tetszés szerint lehet kiválasztani.

Tehát 1952-ben azok, akik már megszerezték az MHK II. jelvényt, nem próbázhatnak. Az MHK I. jelvényesek felkészülhetnek és próbázhatnak az MHK II. fokozat követelményeiből.

Ez nem jelenti azt, hogy az MHK II. fokozatú jelvényesekkel és azokkal az MHK I. fokozatú jelvényesekkel, akik nem jelentkeznek az MHK II. próbákra, a sportkörök ne törődjenek. Ezeket a jelvényeseket elsősorban a szakosztályok felé irányítsák; mozgósítsák őket a rendszeres edzésekre, és a versenyeken indítsák el, hogy eddigi eredményeiket tülszárnyalják.

A jelvényesek jól felhasználhatók a testneveléssel és sporttal kapcsolatos agit.-prop. munkába, a jelentkezések szervezésébe, az edzéseken és versenyeken való közreműködésbe.

A sportkörök készüljenek fel arra a nagy feladatra, mely 1953. évben hárul majd rájuk, amikor nemcsak új jelentkezőkkel kell fejleszteni az MHK testnevelési rendszer jelvényeit elnyertek számát, hanem a régi jelvényeseket ismétlő próba teljesítésére kell elindítani.

Az a sportoló, aki ismétlő próbát tesz, mindig annak a korcsoportnak a követelményeit tartozik teljesíteni, melyben az ismétlő próba teljesítésekor éppen van.

Ismétlő próbát az első sikeres ismétlő próbától számított egy éven belül kell teljesíteni.

Aki sikeresen teljesíti ismétlő próbát, a teljesítés évének megfelelő évszámmal ellátott jelvényt kap.

9. A NYILVÁNTARTÁS HELYÉNEK SZABÁLYOZÁSA.

Az 1951. évben előfordult, hogy egy sportolót, munkahelyének sportköre és az a sportkör is jelentkezett, ahol, mint versenyző esetleg szerepelt.

A jövőben az MHK testnevelési rendszer próbáira jelentkezett és

próbázó sportolókat iskolájuk, vagy munkahelyük sportköre tartja nyilván és jelenti a TSB-nek, az oktatási osztálynak, vagy a területi elnökségnek.

A felsorolt szabályváltozásokból láthatjuk tehát, hogy azok a gyakorlatok teljes mértékben alkal-

mazkodnak és attól nem szakadnak el.

Az 1951. évben az ellenőrző sportszervezetek a szabályok megszegőivel szemben sok esetben elnézőek voltak. Az 1952. évben szigorúan ragaszkodnunk kell a szabályokhoz, mert csak így tud-

juk biztosítani azt, hogy az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos feladatok megoldása egységes legyen, hogy a testnevelési rendszer tekintélyét, értékét emeljük és célkitűzéseit teljes mértékben megvalósítsuk.

Fehérvári Béla

Hogyan végezzük az MHK felvilágosító munkát

Az OTSB utasításai részletesen előírják a sportkörök, MHK bizottságok, ellenőrző bizottságok feladatait. Ezek az utasítások foglalkoznak a felvilágosító, mozgósító (agitációs) feladatokkal is. A sportkörök vezetőségének feladatai:

1. Az MHK rendszer ismertetése.

2. A feladatok megfelelő megosztása.

3. A felvilágosító, mozgósító munka, úgymint egyéni meggyőzés, plakátok, hangszóró, film, sajtómunka, sportbemutatók szervezése és a kiadványok terjesztése.

Az MHK ellenőrzőbizottságok az ellenőrző próbák szervezése és lebonyolítása mellett azt a fontos feladatot kapták, hogy az ellenőrzőbizottsági tagok számára tanfolyamokat szervezzenek az 1—8-as MHK füzetek alapján. Gondoskodniuk kell az MHK-val kapcsolatos ismeretek terjesztéséről és az agitációs munka támogatásáról.

A sportkörök másik fontos feladata az MHK-val kapcsolatban: a kötelező előadások megszervezése. Az eredeti rendeletben kiadott előadásokat az OTSB összevonta, így nagy könnyebbséget jelent a kevesebb előadás megszervezése. Olyan helyeken — iskolákban, falvakban — ahol nincsenek még sportkörök, a megalakult MHK bizottság feladata, a többi munkák mellett, az előadások megszervezése is.

Részletesen szeretném ismertetni az MHK agitációs munkát, de mindenekelőtt szólnom kell az agitáció jelentőségéről. Bármilyen feladatot tűzünk magunk elé, csak úgy tudjuk azt jól elvégezni, ha szervezőleg jól előkészítjük, kikeressük minden feladatra a megfelelő kádereket és megszervezzük a felvilágosító munkát. Csupán adminisztratív módszerekkel döntő eredményt elérni nem tudunk. Eredményes és jó munkánk alapja,

hogy meg is győzzük a tömegeket a sportolás szükségességéről. Ha általános jel-szavakat adunk ki az MHK-ról, azzal még nem tudjuk biztosítani — ha esetleg részt vesznek is nagy tömegek a próbákban —, hogy meggyőződéssel és ezen keresztül mások meggyőzésével is folytassák sportbeli tevékenységüket. Sztálin elvtárs a következőket mondja: «A vezetés... azt jelenti, hogy meg tudjuk győzni a tömegeket a párt politikájának helyességéről, olyan jelszavakat tudunk kiadni és megvalósítani melyek a tömegeket elviszik a párt álláspontjához és megkönnyítik nekik azt, hogy saját tapasztalatuk alapján felismerjék a párt politikájának helyességét, hogy a tömegeket a párt öntudatának színvonalaig tudjuk emelni, — ekként biztosítjuk a tömegek támogatását, készségüket a döntő harcra. Ezért a meggyőzés módszere a fő mód arra, hogy a párt az osztályt vezesse.» Lenin elvtárs már 1898-ban hangsúlyozta, hogy «... a proletariátus haladói rétegei közt végzett agitáció a legbiztosabb és az egyetlen út, mely az egész orosz proletariátus felébresztéséhez vezet.» Ha megnézzük a mi pártunk felszabadulás utáni működését, azt látjuk, hogy a napról-napra folyó harc a reakcióval szemben, vagy a termelés fokozásáért, szorosan egybe van kapcsolva a felvilágosítással, a neveléssel. A kérdés fontosságát jelenti, hogy a párt vezető szerveinek ülésein és különböző konferenciákon, a párt kongresszusain rendszeresen szerepel az agitáció és propaganda munka színvonalának és módszereinek fejlesztése. Kézenfekvő tehát, hogy mindennapi sportmunkánkban alkalmazzuk és felhasználjuk azokat az útmutatásokat, amelyekkel tanítóink elláttak bennünket.

Most pedig szeretnék rá-
térni az MHK területén vég-

zendő agitációs munkára. Elsősorban tudnunk kell azt, mi az a közvetlen cél, amelyért harcolnunk kell. Igen döntő, hogy agitációs munkánk megfelelő eszmei tartalom legyen. Jelen esetben két ilyen szempontot állapíthatunk meg. Az első az MHK testnevelési rendszer, a rendszeres testnevelési munka jelentősége. Ezen a téren meg kell magyarázni dolgozóitársainknak, iskolákban a tanulóknak, hogy az egyén számára fontos a rendszeres nevelés, mert szervezetének fejlesztését, egészségét megőrvi, szívósságát, akaraterejét, munkakészségét, rugalmasságát növeli, az egész embert hasznos jellembeli tulajdonságokkal ruhazza fel. Fontos a sport és testnevelés a közösség szempontjából, mert sok a fenti tulajdonsággal rendelkező egyén az egész társadalom összetételét is jelentősen javítja és ennek kedvező hatása van a munka termelékenységének fokozásánál, a tanulási munka megjavításánál, végül de nem utolsósorban olyan ifjúságot nevelünk fel, amely hazánk gazdasági és politikai eredményeinek megvédésére minden tekintetben kész és alkalmas. Másodsorban agitációs és propaganda munkánk tartalmát jelenti az elvégzendő feladatokra való felvilágosítás, és mozgósítás, hogy fenti érvek felhasználásával minden területen, a felbontott tervek alapján az MHK próbák lefolyására jelentkezőket toborozzunk. A sikeres próbák előfeltétele és az MHK rendszer lényege a rendszeres felkészülés, hogy ne csak a jelvény megszerzése legyen a cél, hanem a rendszeres testedzés. Igen nagy szerepe van ebben a megfelelő szakmai előkészítésnek. Minden területen akad olyan személy, aki a futás, az ugrás, gránátvetés, úszás, vagy a torna kérdéseiben otthonosan mozog és az edzéseken

részvevőket kellő tanáccsal és segítséggel tudja el látni. Fenti feladatok végrehajtását kell az MHK agitációs tervben részletesen lerögzíteni. Igen fontos, hogy ne csak elgondoljuk az elvégzendő feladatokat, hanem azt megfelelő ütemezéssel, munkatervben rögzítsük le. Nem dolgozhat jól egy sportkör egy MHK bizottság sem, ha nincsen a szervezési terv mellett agitációs munkaterve.

Az alábbiakban szeretném ismertetni, hogy milyen agitációs eszközök és módszerek állnak rendelkezésünkre, melyek egyúttal a tervekészítésre is szempontokat nyújtanak.

1. Legdöntőbb és legközvetlenebb eszközünk az **egyéni agitáció**. Ennek azért van igen nagy jelentősége, mert amikor valakivel beszélünk, egyúttal arra készítjük, hogy azonnal állást foglaljon érveinkkel kapcsolatban. Vagy elfogadja azokat, akkor kifejtjük vele, hogy érzi szükségét a rendszeres testedzésnek, vagy ellenvetéseket tesz és azonnal megfelelő érvekkel válaszolni tudunk arra. A mellett, hogy közvetlenül meg tudjuk győzni az illető törekvéseink helyességéről, a szóbeli agitáció, az egyéni meggyőzés az illetőnél kifejleszti a vitakészséget, rászoktatjuk az embereket arra, hogy gondolataikat összefüggően ki tudják fejezni, tehát egyúttal igen hatásos nevelő eszköz is. Az egyéni agitációnál rendkívül fontos az és már a nevében is benne van, hogy nem kényszerrel, hanem meggyőzéssel igyekezzünk álláspontunkat elfogadtatni. Másik fontos szempont, hogy ne rohanjunk ajtóstól a házba és ne azonnal kezdjük, hogy «én most téged meg akarok agitálni az MHK-ra». Beszéljünk az illetővel munkájáról, kérdezzük meg, hogy milyen kérdések iránt érdeklődik és a beszélgetés folyamán térjünk rá fokozatosan tulajdon-

képpen célunkra, a test-edzéssel kapcsolatos kérdésre, az egyéni agitációt az üzemekben, hivatalokban közvetlen munkatársainkkal, iskolákban, tanulóitársainkkal könnyen meg tudjuk oldani, mert hisz sok órát együtt töltünk az illetőkkel. Másik mód a különféle összejövetelek, Szabad Nép baráti kör, értekezletek, kultúraösszejövetelek, szakszervezeti ülések, ahol magán az értekezleten fel tudjuk vetni a sport kérdéseit, vagy pedig az értekezletek előtt és után találunk módot arra, hogy a kiszemelt személyekkel beszélgetést folytassunk. Igen jó módszer, ha ismert sportolókat, sztahanovistákat, MHK jelvényeseket is beállítunk erre a munkára. Tévedés lenne azt hinni, hogy a már sportolókkal nem kell foglalkozni. A szakosztály, vagy sportkör összejövetelein, edzéseken használjuk fel a lehetőséget és igyekezzünk a már sportolókat is széleskörben bevonni az MHK testnevelési rendszerbe (ami egyébként a minősítéshez elengedhetetlenül szükséges), illetve magasabb fokozat elnyerésére. Ha valaki jól választja meg érveit és helyesen tud válaszolni a felvetett kérdésekre, az egyéni meggyőzés döntő eredménnyel jár.

Nem közvetlen egyéni beszélgetés, de a szóbeli agitációhoz tartozik egyrészt az agitációs jellegű előadás, másrészt a rádió, vagy hangszórón keresztül folyó agitáció. Ezen keresztül mindig lehetőség van olyan személyek, vagy tömegek felé fordulni, akik egyébként közvetlenül a sport iránt nem érdeklődnek. Legfontosabb bizonyíték erre a rádió sportközvetítése, amikor egy-egy eseményt több százezer hallgató kísér figyelemmel. Igen nagy jelentőségű a falvakban és az üzemekben a hangszórók megfelelő felhasználása a sport agitációjára. Fel kell használni a rádiót, a hangszórót az MHK-nak jó eredményt elért aktívák megdicsézésére, vagy pedig a rosszul teljesítő hírlapokra. Igen jelentős a termelési munkában kitűnt dolgozók MHK próbáinak ismertetése. A jó példamutatókat magával ragadja a még habozókat és láthatják abból, hogy a jó, eredményes termelőmunka és az MHK nem ellentétes egymással, hanem egyik elő-

segíti a másikat. Rádióban, de kultúrmasorokban, ebéd-szünetekben igen jól alkalmazhatók a közkedvelt csaszluskák (lásd Civil a pályán).

2. Másik igen jó agitációs eszközünk a szemléltető anyag. Elsősorban a központilag kiadott plakátokkal foglalkozom, melyeket rendszeresen küldünk le az egyesületeken és a TSB-ken keresztül az összes sportkörökhöz, üzemekbe, hivatalokba, iskolákba. Itt két feladat van, az egyik az, hogy a megkapott plakátot haladék nélkül függesszük ki jól látható helyen, ahol sokan megfordulnak. Sokszor megtörténik, hogy felületesen választjuk meg a helyet, vagy pedig nem jól erősítjük fel a plakátot és azt szél, vagy egyéb külső behatás hamar eltünteti. Az is megtörténik azonban, hogy a plakátokat csomagolásra használják fel, vagy a szekrény tetjén porosodnak. A másik szempont, amit figyelembe kell venni: a leg gondosabb elosztás mellett sem lehet biztosítani azt, hogy minden helyen a megfelelő mennyiségű plakátot kapják, ha nem ismerjük eléggé a szükségletet. Teszem fel, egy községben, ahol van kultúrthon, állami gazdaság, gépállomás és sportköri helyiség, nyilván egy plakát nem elég. Ha mechanikusan kezeljük a szétosztást, akkor a legkisebb községnek is annvit küld ki a megyei TSB, mint mondjuk egy fejlettebb községnek. Fontos tehát, hogy a szervezetek mondjának véleményét arról, hogy a plakátok elegendő számban kerülnek-e ki. Természetesen figyelembe kell venni a takarékosági szempontokat is és csak annyi plakátot kell igényelni, amennyi feltétlenül szükséges. Használóképpen kell kezelni a központilag kiadott Képes Sporthíradót, amely majd minden esetben tartalmaz MHK vonatkozású képet is, de időnként speciális MHK számot is adunk ki belőle. Itt is gondoskodni kell a megfelelő helyen való ki függesztéséről és az új számok azonnali elhelyezéséről. Másik döntő szemléltető eszközünk a faliújság. Minden üzemben, hivatalban, vagy iskolában van faliújság, azonban csak igen kevés helyen használják fel sportkörünk a faliújság egy-

szerű és közvetlen nyilvánosságát az MHK agitációjára. Ezt pótolni kell Sportaktíváink MHK bizottságaink azon igyekezéseken, hogy ezen a téren is javítani tudjanak munkájukon. További feladat hogy külön sport faliújságokat készítsünk. Ezek az MHK jelentkezésekre, edzésekre, próbákra mozgósítsunk. Rövid, jól megírt kis cikkek, rajzok, fényképek, segítik elő a kívánt hatást. Igen jó kezdeményezés volt a Vörös Meteor SE faliújság kiállítása, ahol a vidékiek igen szép helyezést értek el. Következő fontos eszközünk a film. Ma már rendszeresen foglalkozik a filmhíradó sportképek vetítésével. Itt is arra törekszünk, hogy a heti híradó sportrészletei mellett legyenek külön sporthíradók is, amelyek az elmúlt egy-két hónap sporteseményeivel foglalkoznak. A tavaszi próbák megindulásával az MHK is jelentős szerepet kap ezekben. Nem rég készült el az első nagy, színes magyar sportfilm a «Civil a pályán». Ez igen alkalmas arra, hogy gyönyörű képein keresztül megszerettesse a sportot azokkal, akik idáig távol tartották magukat. Az az órási érdeklődés, ami ország-szerte a film iránt megmutatkozik, azt bizonyítja, hogy ezt a feladatot a film jól ellátja. Sportkörünk, MHK bizottságaink azon legyenek, hogy agitációinkban ezt is felhasználják. Még egy esz-közről emlékezem meg a szemléltető agitáció vonalán. Igen jól kiegészítő mozgósító munkánkat a dekoráció. Ez egyrészt állami áruházak, főműveltségvetkezeti boltok kirakatában valósítható meg, ahol sportlerek, jelvények, serlegek, fényképek, plakátok használhatók fel, másrészt, a különböző versenyeken és edzéseken a pályáknak megfelelő dekorálása. Igen fontos, hogy a dekorációban megfelelő jel-szavakat használjunk fel. A jelszavak egyszerűek, világosak és mozgósító jellegűek legyenek, pl.: «Elsőnek lenni a munkában, elsőnek lenni a sportban, ehhez segít az MHK testnevelési rendszer».

3. Jelentősen elősegíthetjük az MHK agitációját sportbemutatókkal. A Győri Vagongyárban az üzemi sportkör tornászai ebéd időben bemutatókat tartottak, amelyek nagymértékben elő-mozdították az MHK próbá-

zásokat, de hozzájárultak az alapfokú tornászcsapat-bajnokságokra való jelentkezéshez is. Ezt a módszert máshol is alkalmazták és igen nagy sikere volt. Másik módja: egy-egy város ismertebb sportolói lágosasság meg a környező községeket és ott sportbemutatókkal keltsék fel a sport iránt az érdeklődést, illetve adjanak segítséget a helyi sportolás megindítására. Tekintve, hogy szakképzett edzők, különösen vidéken, nem igen állnak rendelkezésre, nagy fontosságú ez a sportoktatási munka megjavítása szempontjából is. Igen fontos az MHK próbák versenyszerűségének a biztosítása. Egy-egy területen jól meg lehet szervezni több környező község, vagy néhány üzem próbázóinak versenyét, pl.: a mezei futásban, a kötelező tornagyakorlatokban, ugrószámokban, gránátvetésben, stb. Az ilyen versenyeknek nagy az agitatív ereje, tehát a jó szervezeti és szakmai előkészítéssel kívül biztosítani kell a községek lakosainak, dolgozóinak mozgósítását, hogy minél nagyobb számban jelenjenek meg ezeken a versenyeken. Hangszórón, vagy szócsövön kell ismertetni a verseny lefolyását, szabályokat, versenyeredményeket és igen helyes, ha közben megjegyezzük, hogy a jobb eredményeket elért próbázók a munkában hogyan állják meg a helyüket. Természetesen ezeknél a versenyeknél igen fontos a megfelelő dekoráció. A mozgósítást kézzel írt plakátokon, doboláson, közérdekű hírszolgáltatón keresztül, de egyéni felvilágosító munkával is nagyban elő tudjuk segíteni.

4. Azok a próbázók, akik az összes próbáknak eleget tettek, meg kell, hogy kapják jelvényeiket. A jelvényátadást minden esetben ünnepélyes keretek között szervezzük meg. Erre alkalmasak egyrészt a községben, vagy városban lefolyó mérkőzések, versenyek, amelyek előtt, vagy szünetben az MHK bizottsági elnök, a sportköri elnök, vagy TSB elnök adja át a jelvényeket. De meg lehet szervezni a jelvényátadást nagyobb kultúretnek a keretében a kultúrthonban, vagy ha megfelelő sportköri helység áll rendelkezésre, akkor a sportkörben rendezendő ünnep-ség alkalmával.

5. Jelentős területe az agitációs munkának a helyi sajtó. Igen sok üzemünknek van helenként megjelenő újságja. Ezeket idáig az MHK agitációra nem használtuk ki megfelelően. P.: az egyik üzemi újságban a következőket olvastuk. Cím: «MHK» ezt követte az üzem két részlege között lejátszott labdarúgó mérkőzés leírása. Csak nagyon erőltetve lehetne megmagyarázni, hogy milyen kapcsolatban van a cím a tartalommal. Az üzemi újságnak elvileg is kell foglalkozni az MHK testnevelési rendszer kérdéseivel, de ugyanakkor még döntőbb, hogy ismertesse az üzemi MHK munka menetét, eredményeit, vagy lemaradásait. Alkalmazni kell az egyéni dicséretet, de bírálólagban kell résziesíteni azokat, akik nem megfelelően viszonyulnak a testnevelés kérdéseihöz. Megyei lapjainknál jelentős fejlődés mu-

batkozik az MHK-val való foglalkozásban, de ezt még tovább kell fejleszteni. TSB-inknek és sportköröknek megfelelő anyagot kell összegyűjteni és rendelkezésükre bocsátani, hogy a lapok sportrovatainak színvonalát emelni lehessen. Igen jó kezdeményezés ezen a téren az a versenykihívás, amit a Viharsarok sportrovatvezetője intézett a Viharsarok Népehez. Ez a verseny kiszélesedett és több megyei lapunk vesz benne részt.

6. Végül még egy terület, amelyet fel kell használni az agitációs és propaganda munkánkban. Ez pedig az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos ismeretek terjesztése és oktatása. Az elmúlt évben 19 MHK kiadványunk jelent meg, melyeket ebben az évben a továbbiak követnek. Az ellenőrzőbizottságoknak tanfolyamo-

kat kell rendezniük, hogy minden ellenőrzőbizottsági tag részletesen megismerkedjen feladataival. De ezen túlmenően fontos feladat, hogy a következő MHK-előadásokon keresztül és MHK könyveink terjesztésével és ismertetésével a próbázók minél szélesebb körben megismerkedjenek a magyar sport új szervezeti felépítésével és hozzájáruljanak a sportkeretek szocialista tartalommal való megtöltéséhez.

Fenti szempontok csak nagy vonalakban ismertetik az agitációs munka eszközeit és módszereit. Ezeket kell a helyi lehetőségek és adottságok figyelembevételével megfelelően alkalmazni. Nagyon fontos, hogy agitációnk ne legyen száraz, hivatalos, hanem tükrözze vissza szabad, boldog életünket. Közvetlen, örömteli, derűs hangon fordul-

junk a tömegekhez és akkor nem marad el a siker. A jó MHK agitációs munkaterv alapot nyújt arra, hogy a fent ismertetett eszközöket jó egyéni módszerekkel a gyakorlatban megvalósítsuk. Állandóan szemünk előtt kell tartani, hogy MHK munkánk nem öncélú, hanem szorosan összekapcsolódik országunk politikai, gazdasági és kulturális felemelkedésével. Fokozott munkával kell azon igyekeznünk, hogy behozzuk ezen a területen a lemaradást és felzárkózzunk azok mellé az eredmények mellé, amelyeket munkásosztályunk, dolgozó parasztságunk, a párt vezetésével, a szovjet tapasztalatok és mindennapi segítség felhasználásával elért.

Kunsági Viktor,
az OTSB Agitációs
és Propagandaosztály vezetője

Sportköri feladatok az 1952. évi MHK-ban

A sportkörök, sportszervezetek jelentős része mögött az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatban 3 év munkája, 3 év tapasztalatai állnak. Az 1949. tavaszán indult sportjelvényeszerző rendszerünk igen sok eredményt és ezzel együtt igen sok tapasztalatot hozott. Évről-évre kevesebb lett a hiba és ennek így kell folytatódnia mindaddig, amíg el nem mondhatjuk azt, hogy sportkörökünk hibátlanul látják el feladataikat.

Most a 4. év elindítása előtt állunk. Az elmúlt év is nagy eredményeket hozott, de nem volt mentes hibáktól. Feladatunk, hogy megismerjük a hibákat is és a 4. évnek már úgy induljunk neki, hogy eleve kiküszöböljük a hibás munkát.

Az MHK testnevelési rendszer szabályai egyrészt megváltoztatása, a nyilvántartás egyszerűsítése mind azt a célt szolgálja, hogy a sportköröknek könnyebb legyen a munkájuk, hogy a sportvezetők, testnevelők, edzők és sportolók könnyebben teljesíthessék feladataikat.

A sportkörök felett álló sportszervezeteknek, de maguknak a sportköröknek is az a feladatuk, hogy tervszerűen értékeljék az eddigi tapasztalatokat, igyekezzenek megkeresni a hibák okát és megkeresni a legjobb mód-

szereket, mind az agitáció, mind a szervezés, mind a felkészítés, mind a versenyek területén.

A legfontosabb feladat az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munka késedelem nélküli elindítása, hogy a sportkörök kihasználhassák az egész évet s ezzel alapjaiban kiküszöböljék a kampány munkát.

A sportkörök figyelmét felhívom az Országos Testnevelési és Sportbizottság 1951. évi január hó 24-én kelt 1. sz. utasítására, amely a sportkörök vezetőségét teszi felelőssé az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkáért és kötelezi a sportköröket, hogy a munkát tegyék tevékenységük alapjává.

A sportkörökre háruló felelősségből következik, hogy a sportkörök vezetőségének alaposan kell ismernie azokat a feladatokat, amelyeket az MHK testnevelési rendszer sikeres elindítása érdekében meg kell oldani. E tájékoztatóban igyekszem a feladatokat megvalósításuk sorrendjében közölni és a gyakorlatiasság szem előtt tartásával egy városi, üzemi sportkör keretébe beilleszteni.

A különböző sportkörök a tájékoztatóban foglaltakat alkalmazzák sajátos viszonyaikra.

I.

1. Munkaterv készítése.

A sportkör vezetősége a tájékoztatóban felsorolt feladatok szem előtt tartásával készítsen munkatervet a felelősök megjelölésével. A munkaterv készítésébe vonja be az MHK bizottság tagjait.

A munkatervet, végleges formába öntése előtt vitassák meg az üzemi bizottsággal, az üzemi igazgatójával.

Ismertessék az 1952. évre vonatkozó fejlesztési tervet és pontosan jelöljék meg azt, amiben a pártszervezettől, az üzemi bizottságtól és az igazgatótól segítséget kérnek. — Állapodjanak meg abban, hogy milyen időpontban adnak a dolgozóknak lehetőséget a sportolásra.

2. A sportkör megerősítése.

Az 1952. évi feladatokat a sportkörök csak úgy tudják teljesíteni, ha a vezetőséget, elsősorban az MHK bizottságot megerősítik.

Feltétlenül gondoskodjanak arról, hogy az MHK bizottság létszáma olyan legyen, hogy a feladatokat meg tudja oldani.

A bizottság vezetője az elnök, helyettese a nyilvántartó legyen. Tagjai közé a testnevelőket, edzőket, tényleges vagy volt sportolókat, olyan jelvényeseket válasszassanak, akik kedvet éreznek a testnevelési és sportmunkára.

A bizottság tagjainak névsorát a területi elnökségnek és az illetékes TSB-nek írásban be kell adni.

A sportkörök vezetősége gondoskodik arról, hogy az MHK bizottság elnöke az MHK-val kapcsolatban tanfolyamot végezzen és a tanfolyamon tanultakat a sportkör vezetőségének és az MHK bizottság tagjainak ismertesse.

3. Agitációs, propaganda munka.

Az 1952. évi MHK munka sikeres elindítása érdekében a sportkörök készüljenek fel arra, hogy az agitációs, a propaganda munka megfelelő legyen. Ezért a sportkörök sportegyesületük útján szerezék be az MHK testnevelési rendszer plakátjait, kiadványait, de maguk is készítsenek házilag plakátokat, feliratokat, faliújság-cikkeket stb.

A sportkör vezetősége, az MHK bizottság tagjai, a szervezésben résztvevő edzők, sportolók készüljenek fel arra, hogy egyéni agitációval győzzék meg a dolgozókat a rendszeres testnevelés, az MHK testnevelési rendszer céljáról; ismertetni tudják a szabályokat és követelményeket, a jelentkezők jogait és kötelességeit stb. Olvassák el lapunk jelen számában az agitációról szóló cikket és használják fel munkájukban.

SPORTORVOSI VIZSGÁLAT IGAZOLÁSA

Ideje	Eredménye	Sportorvos aláírása

Az 1951. évről szerzett jelvényfokokozatok:

- LMHK megfelelő
- LMHK kiváló
- MHK I.
- MHK II.

A szerzett jelvényfokozat aláhúzendő!

Az áthelyez skor teljesített próbák száma:

KÖTELEZŐ ELŐADÁSOK MEGHALLGATÁSÁNAK IGAZOLÁSA

Előadás tárgya	Ideje	A meghallgatás igazolása
Sportszervezés		
Sportegészségtan		

Az első sikeres próba ideje: 195 hó n.

név _____
MHK TESTNEVELÉSI RENDSZER

SZEMÉLYI LAP

Szül.: _____ év _____ hó _____ n.

sportkör _____ új sportkör _____

új sportkör _____

Alulírott jelentkezem az MHK testnevelési rendszer próbáinak teljesítésére és vállalom, hogy a testnevelési rendszer célkitűzéseit magamévá teszem.

_____ 195 _____ hó _____ n.

_____ jelentkező aláírása

A Személyi Lapot a sportkör őrzi meg!

Sor-szám	Kötelező követelmények	Elért eredmény	Elért okozat	Próbáztató olvasható aláírása	Ellenőrző próbán elért eredmény	Ellenőrző bizottsági tag olvasható aláírása	Ismétlő-próba	
							1953	1954
1.	Szabadgyakorlat és húzódzkodás (mászás)							
2.	Akadályfutás							
3.	Mezei futás							
4.	Úszás vagy kerék-pározás, vagy gránátdobás célba							
5.	Gyorsított menet							
Szabadon választható követelmények								
I.								
II.								
III.								
IV.								

Ilyen új Személyi Lap-ot fektetnek fel. Fent a lap két külső oldala, alatta a kettős belső oldal. A Személyi lap kezeléséről és használatáról a következő oldalon írunk.

4. Taggyűlés.

A sportkörök az 1952. évi MHK munkát elsősorban azzal indítják el, hogy taggyűlést hívnak egybe, melynek napirendi pontjai az alábbiak legyenek:

- a) A sportkör 1951. évi MHK munkájának eredményei és hibái.
- b) A sportkör 1952. évi MHK fejlesztési tervének ismertetése üzemi részekre, műhelyrészekre, szakosztályokra stb. bontva.

c) Az MHK testnevelési rendszer szabályaiban és követelményekben eszközölt változtatások ismertetése.

d) Az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos új nyilvántartás.

e) A jelentkezések módjának és egyéb feladatoknak ismertetése.

E taggyűlés az MHK-val kapcsolatos munka elindítása szempontjából nagyjelentőségű, ezért alaposan készítsük elő.

5. A jelentkezések szervezése.

A jelentkezéseket már a taggyűlésen el kell indítani. Helyes, ha a jelentkezéseket ütemezzük. Bevált módszer az, amelyben a sportkörök versenyre hívják ki egymást. A versenyek azonban ne terjedjenek túl a területi elnökség hatáskörén, mert elhíralásuk nehézségbe ütközik. Helyes, ha a jelentkezésekkel kapcsolatban a dolgozók felajánlásokat tesznek. Így például a Rákosi művek dolgozói elhatározták, hogy Rákosi elvtárs születésnapjára,

III. hó 9-re, a fejlesztési terv 70 százalékát teljesítik.

Szigorúan ügyeljünk arra, hogy a jelentkezést csak úgy fogadjuk el, ha a dolgozó önkéntes elhatározással személyesen jelenti be részvételét a testnevelési szervezőnek. A sportkörök gondoljanak arra, hogy a fejlesztési tervet csak úgy tudják teljesíteni, ha a jelentkezések száma lényegesen felette van a tervszámoknak.

A jelentkezések szervezésekor elsősorban azzal kell tisztában lennünk, hogy az 1952. évben kik vehetnek részt az MHK próbákon?

a) Részt vehetnek azok, akik 1951-ben még nem kapcsolódtak be az MHK testnevelési rendszer próbáiba.

A jelentkezések szervezésénél erre fektessük a legtöbb gondot.

b) Részt vehetnek továbbá azok, akik 1951-ben kezdték meg a próbákat, de azt 1951. év végéig nem fejezték be.

c) Azok, akik magasabb jelvényfokozat megszerzésére törekkenek: pl. az, aki 1951-ben MHK I fokozatú jelvényt szerzett, 1952-ben jelentkezhet az MHK II. fokozatra.

(A jelentkezésekkel kapcsolatos nyilvántartásról e cikk II. részében részletesen lesz szó.)

6. Orvosi vizsga.

A sportkörök az elmúlt években nem fordítottak elég gondot arra, hogy a testnevelési rendszer próbáira jelentkezetteket orvosi vizsgálatban részesítsék. Ebben az évben ezen a területen lényeges javulásnak kell beállnia.

A sportkörök az orvosi vizsgálat céljára vegyék igénybe az üzemi orvosokat, a sportorvosi rendelőket stb.

7. Edzések szervezése.

A jelentkezések szervezését szorosan kövesse az edzések szervezése. Az 1952. évben ezen a területen döntő változást kell elérnünk. Az MHK testnevelési rendszer célját csak akkor tudjuk elérni, ha a dolgozókat egész éven át rendszeresen felkészítjük és versenyeken indítva próbáztatjuk.

Gondoskodjunk a megfelelő

sportlétesítményekről, sportszerekről, sportfelszerelésekről.

Alakítsunk a jelentkezetekből üzemszerek, műhelyek szerint sportesportokat, amelyeknek élére edzőket, társadalmi oktatókat, sportolókat, jelvényeseket állítsunk. Egy sportesport létszáma kb. 15—20 körül mozogjon. Készítsünk edzési és versenytervet, amelyet úgy ütemezünk, hogy a dolgozók minél előbb, de legkésőbb november 1-ig teljesítsék a próbákat.

8. Versenyek (próbák) szervezése.

Az edzési és versenytervet úgy ütemezzük be, hogy már márciusban meginduljanak a mezei, gyorsított menet stb. edzések és versenyek (próbák). Azokat, akiknek felkészültsége nem megfelelő, ne mezei futásban, hanem gyorsított menetben indítsuk el.

II.

NYILVÁNTARTÁSI MUNKA A SPORTKÖRÖKBEN

Az 1951. évben az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos nyilvántartás sok nehézséget okozott a sportköröknek. Ennek oka részben az volt, hogy a nyilvántartási munka sok és bonyolult volt, részben az, hogy az MHK bizottság nyilvántartója nem ismerte pontosan ezzel kapcsolatos feladatait.

A OTSB az 1952. évre lényegesen megkönnyítette, egyszerűsítette az MHK-val kapcsolatos írásbeli munkát.

Éppen ezért az 1952. évben szigorúan ellenőrizni fogja azt, hogy a sportkörök ezt a nyilvántartási munkát az előírásnak megfelelően végzik-e. A nyilvántartás vezetésének hiánya, vagy helytelen kezelése az eredmények megsemmisítését vonhatja maga után. Éppen ezért a sportkörök nagy gondot fordítsanak arra, hogy az MHK bizottság nyilvántartója megfelelő legyen és munkáját alaposan ismerje és lemaradás nélkül jól végezze el. Természetesen — ha a sportkör vezetősége úgy látja —, hogy a nyilvántartó nem győzi a munkát, akkor nyújtson neki segítséget.

Most a nyilvántartási munkát olyan sorrendben ismeretjük, ahogy a sportkörök feladatai soronkövetkeznek.

A) Személyi Lap.

Az 1952. évtől kezdve a sportkörök mindazokról, akik az 1952. évben próbára jelent-

keznek, Személyi Lapot kötelesek felfektetni. Visszamenőleg csak azokról a jelentkezőkről kell Személyi Lapot felfektetni, akik próbáikat 1951-ben elkezdték, de nem fejezték be. Ezek sikeres próbáit az 1951. évi Kimutatóról a Személyi Lapra át kell vezetni.

A Személyi Lapot a sportkörök a területi elnökségtől (iskolák az oktatási osztályoktól) kapják.

A Személyi Lapot a jelentkezések szervezők a testnevelési szervező magával viszi és a jelentkező személyi adatait tintával, vagy tinta-ceruzával közvetlenül a Személyi Lapba vezet be.

A jelentkezéskor az alábbi adatokat kell kitölteni:

- a) a jelentkező neve,
- b) születési éve, hónapja, napja,
- c) a sportkör megnevezése,
- d) aláhúzendő, hogy a jelentkező 1951. évtől milyen jelvényt szerzett,
- e) az adatok felvétele után beírjuk a jelentkező időpontját és a jelentkezésre vonatkozó nyilatkozatot a jelentkezővel aláírattjuk.

A Személyi Lap nem marad a jelentkezőnél, hanem a testnevelési szervező átadja a sportkör MHK bizottsága nyilvántartási felelősének, aki tetszés szerint számozhatja, csoportosíthatja. Az orvosi vizsgálat eredményét is a Személyi Lapra kell rávezetni.

A Személyi Lapot a sportkör vigye ki a versenyekre, próbákra, mert a sikeres próbákat a próbázató közvetlenül a Személyi Lapba is bevezetheti.

Az eredményeket tintával, vagy tinta-ceruzával kell a Személyi Lapba beírni az eredmény pontos feltüntetésével, pl. így:

„Akadályfutás: Elért eredmény: 48.5. Elért fokozat: II”.

A próbázatóknak olvashatóan kell a nevét aláírnia. Csak az jogosult a próbákat igazolni, aki a sportkör MHK bizottságának tagja és az illetékes TSB-nél neve szerepel.

A versenyek eredményeit jegyzőkönyvbe is lehet felvenni. Ebben az esetben a jegyzőkönyvről a sikeres próbák eredményeit át kell vezetni a Személyi Lapra. Ilyenkor a próbázató aláírása rovatba a jegyzőkönyv számát és jk. betűket kell



Bácskai Anna, a magyar 800-as síkfutó bajnoknő az akadálypályán

írni: pl. 4. jk. (a jegyzőkönyv irattárba helyezendő).

Ha valakit a sportkörtől másik sportkör hatáskörébe helyeznek át, akkor köteles magával vinni Személyi Lapját, melyre rávezetik azt, hogy az átköltözésig hány próbát teljesített.

A sportkör a valamennyi próbát teljesített sportolók Személyi Lapját az illetékes TSB-hez terjeszti fel.

A TSB, — ha a felterjesztettek az ellenőrző próbára vonatkozó rendelkezéseknek megfeleltek — azonnal kiadja a jelvényeket. A jelvényekkel MHK igazolvány és egy névjegyzék jár. A TSB a Személyi Lapokat is visszaadja a sportkörnek, hogy az őrizze meg. Az MHK Igazolvány számozott lesz. (a jelvények számozása elmarad). Az igazolvány ragasztós hátlapú, hogy a jelvényesek sportkörtől igazolványuk hátsó fedőlappjának belső oldalára ragaszthassák.

B) MHK Tájékoztató

A sportkör a jelentkezőknek a Személyi Lap kitöltése alkalmából egy-egy MHK Tájékoztatót ad. Ez kiselőkelet. A jelentkező ebben a tudnivalókat, a követelményeket találhatja meg. A Tájékoztatóban a Személyi Lap belső oldala is szerepel, hogy a próbázó — ha akarja — vezethesse eredményeit. A Tájékoztatóban olyan ürlap is található, ahova a sportoló bejegyezheti edzési és versenytervét. Ezenkívül önelőnlőrzési lap is van benne.

Az MHK Tájékoztatóban MHK Igazolás ürlapok is vannak abból a célból, hogy ha valakinek a versenyen

nincs kint a Személyi Lapja, akkor az MHK Tájékoztatóban lévő MHK Igazolásra vezetői rá a sikeres próbát és az igazolást sportkörében az MHK nyilvántartónak átadja.

A nyilvántartó az MHK Igazolást is a jegyzőkönyvhöz hasonlóan megszámozza és a Személyi Lapra átvezeti az eredményt. A próbázató aláírása rovatba pl. az alábbiakat írja:

„8-ig”.

Az MHK Tájékoztató a próbázók tulajdonában marad és azt minden próbára, versenyre, tanfolyamra, üdüdőbe stb. vigyék magukkal.

Tekintettel arra, hogy az MHK Tájékoztatónak nagy szerepe van, feltétlenül szükséges az, hogy a sportolók előtt a taggyűlésen a felhasználását ismertessük.

Az MHK Tájékoztatót is a területi elnökség (oktatási osztály) adja ki.

C) Létszámjelentés.

A sportkörök a jelentkezésről és a próbákról március hó 1-től kezdve az illetékes TSB-nek, területi elnökségüknek (oktatási osztálynak) jelentést tenni kötelesek. A jelentéseknek minden hó 3-ig be kell érkezniük.

Létszámjelentési ürlapot is a területi elnökségek (oktatási osztályok) adnak.

A sportkörök nagy gondot fordítsanak a helyes nyilvántartásra és az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkát haladéktalanul kezdjék el, mert csakis egész évi rendszeres munkával valósíthatják meg azokat a feladatokat, melyeket pártunk és kormányunk az MHK testnevelési rendszer elé tűzött.

Az 1951. évi MHK-próbákra előkészítő edzések tapasztalatainak felhasználása 1952-ben

Az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos edzéseken, versenyeken, próbákon 1951-ben kb. félmillió tanuló és dolgozó vett részt. Ez a tény nagy felelősséget ró azokra a sportvezetők-re, testnevelők-re, edzők-re, társadalmi oktatókra, akik vállalták az edzéseken és a próbákon a közreműködést.

Ennek a felelősségtudatnak meg kell nyilvánulnia abban is, hogy gondosan kiértékeljük az 1951. évben az edzésekkel, próbákkal kapcsolatban szerzett tapasztalatokat, eredményeket, hiányosságokat és megtaláljuk azokat a módszereket, melyekkel 1952-ben az edzéseket, a felkészülést tökéletesebbé tehetjük.

Ha az 1951. esztendői edzéseket összehasonlítjuk az 1949. és 1950. évi felkészítéssel, akkor megállapíthatjuk, hogy ezen a területen is jelentős lépést tettünk előre.

A több követelmény és a magasabb szintek magukkal hozták azt, hogy a próbára jelentkezők jelentős része az elmúlt évekhez viszonyítva több gondot fordított a felkészülésre.

A szakosztályok edzői az edzéseken, a testnevelők a testnevelési órákon s egyéb sportfoglalkozásokon az elmúlt évekhez viszonyítva már sokkal nagyobb mértékben használták fel az MHK próbákra való felkészítést sportolóink mindenoldalú nevelésére, felkészítésére és eredményeik fokozására.

Az MHK testnevelési rendszer próbáira jelentkező kezdő sportolókkal foglalkozó társadalmi oktatók száma is kibővült s a testnevelők és edzők ezen a területen is jobb munkát fejtettek ki, mint 1949. és 50-ben.

1951-ben egyre világosabba vált az, hogy az MHK testnevelési rendszer célkitűzéseit csak akkor tudjuk elérni, ha a próbákra jelentkezőket rendszeres és szakszerű edzésben, mindenoldalú testnevelési és sportfoglalkoztatásban részesítjük.

Egyre jobban tudatosodott az, hogy a sportoló ta-

nulók és dolgozók nem azáltal válnak mindenoldalúakká, nem azzal fejlesztik pszichofizikai (testi-lelki) képességeiket, nem azzal lesznek egészségesebbek, erősebbek, edzettebbek, a magasabb termelékenységgű szocialista munkára és a haza megvédésére alkalmasabbak, ha a próbákat teljesítik hanem ha egész éven át, tavasszal, nyáron, ősszel, télen rendszeresen edzenek és felkészülnek nemcsak a követelmények teljesítésére, hanem túlteljesítésére.

Ezek az eredmények azonban nem homályosíthatják el azt, hogy számos sportkörben súlyos hibák voltak az edzésekkel kapcsolatban és azokban a sportkörökben is, ahol ez a munka viszonylag jó volt, sok javítani való van.

E tanulmány keretében minden apró részletre nem térünk ki

Tanulmányunkat két főkérdés köré csoportosítjuk:

I. Orvosi ellenőrzés.

II. Rendszeres edzés.

I. Orvosi ellenőrzés.

Az edzésekkel szoros kapcsolatban van az 1951. év egyik jelentős hiányossága, hogy a sportkörök nagyrésze nem fordított gondot a próbákra jelentkezők orvosi ellenőrzésére.

Az Országos Testnevelési és Sportbizottság mint 1949-ben és 1950-ben, 1951-ben is kihangsúlyozta azt, hogy a testnevelési rendszer próbáira jelentkezőket a lehetőséghez mérten orvosi ellenőrzésnek kell alávetni.

Az MHK testnevelési rendszer 1951. évi szabályzata (I. A testnevelési rendszer tartalma, feladatai. 9. pont.) kimondja, hogy:

«Helyes, ha az MHK testnevelési rendszer próbázói a próbák megkezdése előtt orvosi vizsgálaton esnek át. Az orvosi vizsgálat megszervezése a próbázót felkészítő sportegyesület, sportkör, vagy edző feladata.»

A sportkörök 1951. évi MHK nyilvántartási lapján, a «Kimutatáson» minden próbázó neve mellett külön rovat szolgált az orvosi vizsgálat eredményének bejegyzésére. Ha ezeket a ro-

vatokat a sportköröknél megnézzük, többnyire azt tapasztaljuk, hogy üresen állnak!

Emellett a súlyos hiányosság mellett a sportköröket ellenőrző felsőbb szervek is elmentek anélkül, hogy ezen a területen is segítséget, útbaigazítást nyújtottak volna.

Nem kisebb ügyről van itt szó, mint arról, hogy a sportkörök egyrésze nem gondolt arra, hogy a jelentkezők között lehetnek olyanok is, akiknek egészsége, szíve, tüdje nem alkalmas nagyobb megerősítésre.

Egyes sportkörökben ezen a téren is voltak négyes kezdeményezések, de ezek általánosan nem terjedtek el.

Igen helyes volt az Országos Sportorvosi Intézettől az, hogy a tömeges hüsvölgyi, csepeli stb. próbákon sportorvosi vizsgáló állomásokat állított fel.

A Sport és Testnevelés 1951. novemberi számában «A GTO rendszer tapasztalatai» című tanulmányban Fehérvári Béla, az OTSB MHK osztályának vezetője rámutatott arra, hogy a Szovjetunió GTO testnevelési rendszerében minden próbázó számára kötelező az orvosi ellenőrzésben való részvétel. Csak az orvosi vélemény után kezdhetik meg a követelményekre való felkészítést. A BGTO rendszer tanulmányozásánál pl.: ezt olvashatjuk: «Az orvosi vizsgálaton pontosan meghatározzák, ki kezdheti el a felkészülést, kinek kell még jobban megerősödni és ki az, aki esetleg nem vehet részt a próbák letételében».

Ha hazánkban még nem is lehetett országosan kötelezőnek elrendelni az orvosi vizsgát, de a sportkörök legnagyobb részének lehetősége nyílt arra, hogy a próbára jelentkezőket megvizsgálta.

1952-ben a sportkörök első feladata legyen, hogy a próbára jelentkezőket a sportorvosi intézetek, rendelő állomások, sportköri üzem, iskolai, stb orvosok közreműködésével orvosi vizsgálatnak vessék alá!

II. A rendszeres edzés.

Az 1951. évben sem sikerült még maradéktalanul megoldani a próbákra jelentkezők rendszeres felkészítését.

Mint már említettem az elmúlt évekhez viszonyítva ezen a területen is komoly lépéseket tettünk előre, de a sportkörök jelentős százaléka itt nehézségekkel küzdött.

A nehézségek nem a szakosztályok sportolójának, vagy a tanulóifjúságnak rendszeres felkészítése körül mutatkoztak, hanem elsősorban az üzemek dolgozóinak a falusi dolgozóknak felkészítésénél. Ezért e tanulmány keretében főként az utóbbiakról foglalkozunk és az első kettőnél csak a lényegre érintjük.

A szakosztályok sportolójának felkészítése a próbákra.

A szakosztályok edzői az 1951. évben már helyes irányban jártak, amikor az edzések keretében beillesztették az MHK próbákra való felkészítést is. A szakosztályok legnagyobb része ezt a feladatot megfelelően oldotta meg, de voltak még hiányosságok, melyek abból adódtak, hogy ezen a területen az edzők részére még nem volt elég tapasztalat s nem voltak elterjedve, nem voltak közismertek a helyes módszerek.

Az edzők jelentős lépést tettek előre akkor, amikor sportolóikkal tudatosították azt, hogy csak tervszerű, mindenoldalú edzéssel növelhetik eredményeiket. A sportolók felismerték azt, hogy az MHK testnevelési rendszer próbáira való felkészülés kiváló eszköz arra, hogy egész testüket erősítsék, pszichofizikai képességeiket fejlesszék és mindenoldalúan készüljenek a versenyekre. A hiba főként abban mutatkozott, hogy ez a felkészülés nem volt elég tervszerű és nem folyt az egész éven át.

Azok a sportszakosztályok jártak el helyesen, amelyek az MHK próbákra való felkészülés súlypontját az általános előkészítés időszakára állították be és a próbák zömét is ebben az időszakban teljesítették.

A sportszakosztályok e feladatával, a helyes módszerek alkalmazásával és edzéstervek elkészítésének módjával külön tanulmány keretében fogunk foglalkozni. Addig is az edzők vonják le az 1951. év tapasztalatait és versenyzőiket már most mindenoldalúan készítik fel, főként az általános előkészítés időszakában.

A szakosztályok sportolójának felkészítése főként az állóképesség és a gyorsaság területén hagyott kívánni valót maga után. Ez abban mutatkozik meg, hogy a szakosztályok sportolói is nehezen teljesítették a mezei futás és a 100 m-es futás követelményeit.

A szakosztályok edzői és sportolói példát vehetnek attól a birkózó szakosztálytól, melynek munkatervét Nádori László testnevelés tanár a Sport és Testnevelés 1951. januári számában ismertette. A szakosztály minden edzésén a birkózók megfelelő időjárás esetén 1200—2000 métert futottak váltakozó sebességgel és közbeiktattak hosszabb-rövidebb vágásokat és gyaloglásokat.

A tanulmányi felkészítés a próbákra.

A testnevelők a tanulmányi felkészítésben az 1951. évben is jó munkát végeztek. Jól illesztették be a testnevelési óratervebe az MHK próbákra való előkészítést. Az iskolák, egyrészt népszerűségeket tapasztaltunk egyes versenyszámok, pl. a mezei és a 100 m-es futás követelményeinek teljesítésénél.

Ebből az 1952. évre azt a tanulságot kell levonnunk, hogy a testnevelési órákat még jobban a mindennapi életben is gyakran előforduló, kitartó és gyors futások begyakorlására kell felhasználnunk.

Az üzemek, hivatalok, a faludolgozóknak felkészítése a próbákra.

Az 1951. évben a rendszeres edzéseket legnehezebben az üzemekben, hivatalokban, a falvakban tudtuk megszervezni.

Számos helyen nem ismerték a nehézségek leküzdésének módját, nem ismerték, vagy nem alkalmazták azokat a módszereket, melyekkel a feladatot meg tudták volna oldani. Sok sportkör esett abba a hibába,

hogy a dolgozókat úgy vitte ki próbát tenni, hogy előzetesen egyáltalán nem, vagy alig készítette elő.

E sportkörök vezetői megelégedtek azzal, hogy a fejlesztési tervet mechanikusan teljesítsék s közben nem gondoltak arra, hogy cselekedetükkel a testnevelési rendszer lényegét sértik meg: a rendszeres testnevelési és sportfoglalkoztatással nem fejlesztik a sportolók egészségét, képességeit, munkakészségét és azokat a tulajdonságait, melyek a szocialista embert jellemzik, melyek ha kell a haza bátor, képzett védelmezőivé teszik őket.

A felkészülés hiánya mind a férfiaknál, mind a nőknél, itt is különösen a mezei futásban látszott meg. Komoly hibát követtek el a sportkörök akkor, amikor a mezei futóversenyeken (próbákon) hagyták elindulni azokat, akik előzetesen nem edzettek hozzá szervezeteiket, szívüket, tüdejüket a nagyobb megterhelésekhez.

Fehérvári Béla már említett tanulmányaiból kitűnik az is, hogy a Szovjetunióban milyen döntő jelentőséget tulajdonítanak a szervezetet általánosan megerősítő, állóképessé tevő edzésnek. Pl.: A BGTO próbákat egy iskolai éven belül csak azokkal tételik le, akiknek alapos felkészüléséről meggyőződtek.

Az elmondottakból a sportköröknek azt a következtetést kell levonni, hogy az 1952. évben a próbára jelentkezetteket egész éven át rendszeresen felkészítik, szervezetüket fokozatosan hozzászoktatják a nagyobb teljesítményekhez.

Most pedig az 1951. év tapasztalatait szem előtt tartva rámutatunk arra, hogy mit tegyenek a sportkörök azért, hogy 1952-ben az egész évi rendszeres edzés kérdését megoldják.

A rendszeres edzés biztosításához szükséges legfontosabb feladatok.

1. Sportlétesítmények, sportfelszerelések biztosítása.
2. Az edzéshez szükséges idő biztosítása.
3. Az edzők, társadalmi oktatók beállítása.
4. Sportcsoportok szervezése.
5. A rendszeres edzés sikerét biztosító módszerek megismerése.

1. Sportlétesítmények, sportfelszerelések biztosítása.

A sportkörök, ha azt akarják, hogy 1952-ben sikeresen megoldják a rendszeres edzéssel kapcsolatos feladatokat, akkor ne várjanak felülről jött külön utasításokra, tájékoztatásokra, hanem még ma öntevékenyen fogjanak hozzá ahhoz, hogy a próbákra jelentkezetteket de a már jelevent szerzett sportolókat is, mindenoldalú, rendszeres testnevelési és sportfoglalkoztatásban részesítsék.

Az edzésekhöz télen tornaterem, vagy megfelelő fedett és lehetőleg fűthető terem, jó időben pedig lehetőleg sportpálya, vagy annak hiányában megfelelő terület szükséges.

A sportkörök ne várják a tavasz jövetelét, hanem a lehetőséghez mérten gondoskodjanak arról, hogy a kezdő sportolókat már most foglalkoztassák.

A teremben gyakorolhatóak a

- szabadgyakorlat,
- húzózkodás,
- talajtorna,
- szertorna,
- kúszás,
- függeszkedés, mászás.

Ezekből a versenyszámokból a teremben is lehet próbát tenni.

Amelyik sportkör nem tudja megoldani a terem biztosításának kérdését, az már most lásson hozzá ahhoz, hogy lehetőleg a munkahely közelében szerezzen pályát, vagy ha erre nincs mód, akkor építsen 100 m-es futópályát, ugróödröt. Készítsen dobóhelyet akadálypályát, stb. A lényeg az, hogy mire beáll a jó idő a sportkörnek ne legyenek pályagondjai. A sportolókat jól előkészített, barátságos, kellemes környezetű, öltözővel, mosakodási lehetőséggel rendelkező pálya várja.

Jöelöre gondoskodni kell sportszerekről és egyéni felszerelésről. (Tornacipő, mez, melegítő stb.)

2. Az edzéshez szükséges idő biztosítása.

Az 1951. évben számos sportkörnél tapasztaltuk azt, hogy nem tudtak tervszerűen, rendszeresen dolgozni, mert az edzésre beállított időben sok esetben más rendezvényt értekez-

letet stb. tartottak, ami elvonta a sportolókat.

Már most az 1952. év elején beszélje meg a sportkör vezetősége az illetékesekkel (üzem-hivatalvezető ÜB, SZB elnök, vagy titkár, párttitkár) hogy a hét melyik napját fordítják a dolgozók testnevelési és sportfoglalkoztatására. Ezt a kérdést mindenütt meg lehet és meg fogják oldani. Erre az 1951. évből is számos példát tudunk felsorakoztatni. Itt természetesen fgyelembre kell venni azt, hogy a sportolók különböző műszakban dolgoznak.

3. Az edzők, társadalmi oktatók beállítása.

A sikeres, rendszeres edzések egyik alapvető feltétele, hogy elegendő edző, társadalmi oktató álljon rendelkezésre.

1951-ben sokszor tapasztaltuk azt, hogy az edzésen megjelent kezdő sportolókkal nem foglalkoztak akkor, amikor az egyéni foglalkoztatás egyik alapvető feltétele annak, hogy valakit a rendszeres testnevelés és sport számára megnyerjünk.

Már most be kell szerveznünk a sportkör valamennyi szakosztályának edzőjét, az oktatásra alkalmas sportolókat és a jelentkező társadalmi oktatókat. Ezeket rövid tanfolyamon keresztül elő kell készítenünk arra, hogy jó nevelők legyenek és mindenoldalúan, úgy tudjanak foglalkozni a kezdő sportolókkal, hogy az edzéseken felüldülést és szórakozást is találjanak.

Szerezzék be a sportkörök az MHK és egyéb kiadványokat, melyeket bocsásanak az edzők, társadalmi oktatók rendelkezésére.

4. Sportcsoportok szervezése.

Azokat, akiket rendszeres edzésben akarunk részesíteni, helyes, ha beosztjuk sportcsoportokba. Az egyes sportcsoportok élére az edzőket, társadalmi oktatókat állítunk.

Lényeg az, hogy minden kezdő sportolónak legyen gazdája, aki gondoskodik

orvosi ellenőrzéséről és felkészítéséről.

5. A rendszeres edzés sikerét biztosító módszerek megismerése.

Ennél a kérdésnél a tanulmány keretében részletekbe nem megyünk bele, csak a lényegre hívjuk fel a figyelmet:

(Részleteket olvashatunk a Sport és Testnevelés 1951. évi augusztus havi számában: Hajdu Gyula «Kezdő

sportolók oktatása» című tanulmányában.)

a) Az edzés tervszerű legyen. Évi edzési és versenyzési terve épüljön. Minden edzésre az edzők külön készüljenek fel.

b) Az edzés minden esetben élményt jelentsen a sportolónak. Azon külön is foglalkozzanak vele, tudatosítsák benne a gyakorlatokat és fordítsanak gondot arra, hogy az edzés számá-

ra szórakozást és felüdülést jelentsen.

c. Az edzésen minden esetben vegyünk játékokat, melyek nemcsak szórakoztatnak, hanem mindenoldalon fejlesztik a sportolókat.

d) Az edzés terjedjen ki többek között az úszásoktatásra is. Ezen a téren a Budapesti Testnevelési és Sportbizottság járt elől jó példával, amikor lehetővé

tette az ingyenes úszásoktatásra való jelentkezést.

e) Az edzés legyen változatos. Kapcsoljuk össze a sportolók bemutatásával, sportfilmvetítéssel stb.

Tanulmányunknak az volt a célja, hogy szempontokat adjon az egész évi rendszeres edzések sikeres megvalósítására. Ezért a sportkörök az elmondottakat vitassák meg és további munkájukban használják fel.

Edzési és versenyttervek készítése

az MHK testnevelési rendszer próbáinak teljesítésére

Az 1951. év tapasztalatai azt mutatják, hogy egyre több azoknak a sportköröknek a száma, amelyek az MHK testnevelési rendszer próbáinak teljesítését tervszerű edzésekkel és versenyekkel biztosították.

Ezekben a sportkörökben nem volt kampányszerű a munka és a próbák teljesítése nem maradt az őszi utolsó napjaira. — Kiháználták az egész évet úgy, hogy az MHK testnevelési rendszerben szereplő versenyszámokból a próbákat a tavaszi, nyári és őszi időszakokra szétbontották.

Ezekben a jól dolgozó sportkörökben is hiányosságot mutatott azonban a téli időszak kihasználása. Altlánosságban megállapítható volt, hogy a december, január és február hónapokat — a tanulófűjságot és a szakosztályok sportolóiát kivéve — nem használták ki, pedig ezekben a hónapokban is vannak lehetőségek az edzésekre és próbákra is.

Meg kell azonban állapítanunk azt, hogy a sportkörök, a sportszervezetek többsége nem tudta tervszerűvé tenni az edzéseket és a versenyeket. Többnyire alkalomszerűen vitték ki a jelenlegi helyzeteket edzésre és próbára. Az edzéseknek nem volt gerincük, mert nem volt versenytervük és így nem tudhatták azt, hogy a legközelebbi jövőben, milyen versenyeket rendeznek.

Elsősorban a kezdő sportolókra vonatkozik az, hogy nem lehet eredményes az edzés, ha azon nem teremtenek súlypontokat, vagyis ha egy-egy versenyszámra ala-

posabban nem készílik fel a sportolókat. Ha az edzéseken mindenbe csak bekapnak, akkor a sportolók felkészítése nem fogja elérni a kellő mértéket és szerveztük kellő mértékben nem készül fel a nagyobb teljesítményekre.

Az edzési- és versenyttervek hiánya okozta azt is, hogy a próbákat nem versenyek keretében teljesítették és az elmaradt úszásoktatás, valamint olyan versenyszámok edzésére és próbáira nem volt lehetőség, mint például: kerékpározás, cöllo-

vés, teke, természetjárás stb.

Ha azt a kérdést vizsgáljuk, hogy a sportkörök jelentős része, miért nem dolgozott ki az 1951. évben az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos edzés- és versenyttervet, akkor a következőket tapasztaljuk:

a) A sportkörök az edzési- és versenyttervek kidolgozására nem kaptak elegendő segítséget.

b) Nem álltak elegendő mennyiségben rendelkezésre az edzési- és versenyttervek kidolgozásához játkoztatók és módszertani útmutatók.

c) Nem volt, aki kidolgozza a sportkör edzési- és versenyttervét.

Testnevelésünk és sportunk ma már a fejlődésnek olyan fokán áll, hogy egyetlen sportkör sem követhet: el azt a hibát, hogy az 1952. évet megfelelő edzési- és versenytterv nélkül kezdje meg.

A versenytterv készítésével kapcsolatban fel kell hívnom a figyelmet az Országos Testnevelési- és Sportbizottság 23. sz. Utasítására, mely az 1952. év. egységes sportnaptár bevezetéséről intézkedik.

Ennek a sportkörökre vonatkozó része többek között ezt tartalmazza: A Járási (kerületi, városi) Testnevelési és Sportbizottságok által kidolgozott naptár (versenynaptár-versenytterv) alapján a járás területén lévő testnevelési és sportszervezetek és sportkörök kidolgozzák saját naptárukat; figyelembe veszik a sportkör helyzetét, a sportkör előtt álló fejlesztési feladatokat.

1. sz. táblázat

Edzési és versenytterv az LMHK próbák teljesítésére

Versenyszámok (próbaszámok)	március	április	május	június
Kötelező követelmények				
1./ Szabadgyakorlat és kötélt, vagy rudmászás, vagy húzódzkodás	-----	×		
2./ Akadályfutás	-----	×		
3./ Úszás, vagy kerékpározás vagy gránát-dobás célba			-----	×
4./ Mezei futás	-----	-----	×	
Szabadon választható követelmények				
I. Csoport: 60 m futás		-----	×	
II. Csoport: távolugrás		-----	×	
III. Csoport: súlylökés		-----	-----	×

Jelmagyarázat: ----- = a felkészülés ideje,
 × = a verseny (próba) ideje.

2. sz. táblázat

Edzési és verse nyterv iskolák részére az MHK I. és II. fokozatok próbáinak teljesítésére

Versenyszámok (Próbaszámok)	március	április	május	június
Kötelező követelmények				
1./ Szabadgyakorlat és húzózkodás	-----	×		
2./ Akadályfutás	-----	×		
3./ Úszás vagy kerékpározás vagy gránát-dobás célba			-----	×
4./ Mezei futás	-----	-----	×	
5./ Gyorsított menő	-----	×		
Szabadon választható követelmények				
I Csoport: 100 m futás		-----	×	
II. Csoport: magasugrás		-----	×	
III. Csoport: súlylökés			---	×
IV. Csoport: 200 m úszás			-----	×

Jelmagyarázat: --- --- = a felkészülés ideje,
 × = a verseny (próba) ideje.

A sportkör naptára alapján a sportkör egyes szakosztályai az előttük álló feladatok és sajátosságok figyelembevételével... főleg az MHK mozgalmat alapul véve dolgozzák a sportkör szakosztályai naptárát.

A sportkörök- és szakosztályok naptárának egyeztetése kell a járási (területi, városi) TSB-től kapott területi jellegű versenyeket és sportegyesületi területi elnökségtől szakmai rendszerben megrendezésre kerülő sportegyesületi versenyeket. A sportkörök és szakosztályok naptárának olyannak kell lennie, amelyik biztosítja a fejlesztési terv teljesítését, az MHK testnevelési rendszer próbáinak letételére jelentkezők előkészítését és próbáztatását. A sportkörök és szakosztályi naptároknak széles lehetőséget kell nyújtaniuk az üzem, hivatal, intézmény, község dolgozóinak és fiataljainak a versenyzési rendszerbe való bekapcsolódásra és az osztályozott sportolók kiválasztásának egészséges folyamataira.*

Tehát az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos edzés- és versenytervünknek az 1952. évi egységes sportnaptárból kell kiindulnia.

AZ EDZŐK BEKAPCSOLÁSA AZ EDZÉSI ÉS VERSENYTERVEK KIDOLGOZÁSÁBA

Leghelyesebb az a módszer, ha a sportkör szakosztályainak edzői, vagy ha ilyen nem volna, akkor a testnevelés- és sport területén jártas tényleges, vagy volt sportolók bevonásával a sportkör oktatási felelőse dolgozza ki az 1952. évi edzési- és versenytervet (verseny-naptárt).

Az edzés-terv teljes mértékben a versenyterv függvénye. Az edzésen mindig azok körül a versenyszámok körül kell súlypontokat alkotnunk, melyek versenytervünk szerint a legközelebbi időpontban kerülnek megrendezésre.

A versenyterv kidolgozásánál legyünk figyelemmel az alábbiakra:

a) az illetékes TSB és területi elnökség által kiírt versenyekre,

b) az MHK testnevelési rendszer kötelezően előírt próbáira,

c) arra, hogy a próbákra jelentkezettek a szabadonvá-

lasztható követelmények egyes csoportjaiból milyen versenyszámokat választanak?

d) a sportkörnek milyen versenyszámok gyakorlására van lehetősége,

e) olyan versenyszámokat szorgalmazzuk, melyek a próbára jelentkezettek munkateljesítményére vagy sporteredményeik fokozására kedvező hatással vannak. Az állófoglalkozásuk például a szabadonválasztható versenyszámok IV. (állóképességi) csoportjából ne a mezei futást, hanem az úszást válasszák.

Az ökölvívó versenyzők, a III. csoportból az ütőerőt és gyorsaságot fokozó súlylökés; a röplabdázók a II. csoportból a magasugrást válasszák.

f. adjunk lehetőséget az olyan sportágak versenyére (próbára) is, mint például: a

kerékpározás, teke, természetjárás, célövés stb.

g) egy-egy versenyszámban való indulásra egy éven belül ne csak egy alkalommal adjunk lehetőséget, hanem többször is, hogy azoknak, akik valamilyen oknál fogva kimaradtak, vagy az előző versenyen elért eredményeiken javítani akarnak, erre módjuk legyen.

h) az edzés-terv készítésénél arra törekedünk, hogy a próbára jelentkezettek lehetőleg 1952. évi november 1-ig a követelményeket teljesítsék, az iskolások a tanév végéig.

i) legyünk figyelemmel arra, ha a próbára jelentkezettek mozgósítása nehézségekbe ütközne, akkor megjelenésüket használjuk ki úgy, hogy egy verseny keretében két-három próbát teljesíthessenek.

j) a versenyszerűség fokozása érdekében iktassunk be minél több házi-, páros-, posta-versenyt, spártakiadókat, tömegversenyeket.

Az edzés- és versenytervhez szigorúan ragaszkodjunk. Az: küldjük be az illetékes TSB-nek és a területi elnökségnek.

Helyes, ha a tervet a próbákra jelentkezettekkel ismertetjük és ki is függesztjük. Megtanítjuk őket arra, hogyan jelölhetik be az egyes versenyeket, (próbákat) a kiadott MHK Tájékoztatóban lévő edzési- és versenyterv-úrlapon. Magyarazzuk meg a sportolóknak, hogy e terv figyelembevételével készüljenek fel a versenyekre.

E cikk keretében a sportkörök részére az edzési- és versenyterv leggyorsabb formára mutatunk példát.

Ezek az edzés-tervek teljesen a gyakorlati élethez igazodnak.

Azon alapulnak, hogy a sportkörök többsége általában márciusban kezdi meg a rendszeres edzéseket és áprilisban a próbákat. Tehát edzési- és versenyterv mintáink ehhez igazodnak.

A tanulóijúságra vonatkozó tervek az iskola év végét, a többi tervek a hideg idő beálltát figyelembevéve készültek el olyan ütemezésben, hogy a sportkörök ezekig az időpontokig a próbákat befejezzék.

Hangsúlyozom, hogy ezek a tervek a leggyorsabb formára azok a sportkörök dolgoznak jól, melyek e tervek kibővített úgy, hogy minél több házi-versenyt, TSB által, területi elnökség által rendezett versenyt vesznek bele és lehetőséget adnak, szintén minden MHK-ban szereplő versenyszám edzéseire és próbáira.

E leggyorsított edzési- és versenytervet továbbfejlesztésre felhasználhatják a sportkörök azt a tervminta, amely a Sport- és Testnevelés 1951. évi március havii számának 10. oldalán jelent meg.

A sportkörök a tervek elkészítésénél a versenyek napjait is pontosan jelöljék meg.

Cikkünkben különböző sajátosságú sportkörök részére más és más tervmintákat teszünk közzé és azokhoz külön-külön fűzök tájékoztatót:

I. Edzési- és versenyterv az LMKH-próbák teljesítésére;

- II. Edzési- és versenyterv iskolai sportköröknek az MHK-próbák teljesítésére;
- III. Edzési- és versenyterv a szakosztályok részére MHK-próbák teljesítésére;
- IV. Edzési- és versenyterv a városi sportkörök részére az MHK-próbák teljesítésére;
- V. Edzési- és versenyterv a falusi sportkörök részére az MHK-próbák teljesítésére.

A leghelyesebb irányzat az, ha az iskolák az LMHK-próbákra felkészítést és — a próbák teljesítése céljából — a versenyeket már tanév elején (szeptemberben) megkezdik. Ebben az esetben az edzésekre és próbákra rendelkezésükre áll: tíz hónap (szeptember, október, november, december, január, február, március, április, május, június).

Az általános iskolákban azonban abban a helyzetben vagyunk, hogy 1951. év őszét (szeptember, október, november) még az 1951. évi terv teljesítésére használták fel.

Azokban az iskolákban folytól a munka, ahol a decembert, januárt és feb-

ruárt is felhasználták az LMHK-próbákra való felkészítésre és a próbákkal kapcsolatos versenyekre.

Ahol ezt nem tették meg, még ott sem késtek el, ha a között edzési- és versenyterv alapján haladéktalanul megkezdik az edzéseket és próbákat.

A márciusot tehát főként a szabadgyakorlat és a kötél és rúdmaszás, vagy függeszkeedés (húzódzkodás), az akadályfutás edzéseire kell felhasználni, amikből áprilisban kerül versenyre (próbára) a sor.

Májusban 60 m futást, távolugrást és mezei futóversenyeket rendezzenek, áprilisban tehát főként ezekre a versenyszámokra készítsük elő az ijtáságot.

Júniusban már csak a súlylökés és az úszás marad hátra. E versenyszámokra a lehetőséghez mérten májusban és június első hetében készítsük fel.

Lehet-e versenyeket külön-külön is más és más időpontban megrendezni, de lehet hármas, illetve kettős versenyek formájában:

áprilisban:

1. szabadgyakorlat és kötélmaszás (vagy rúdmaszás, vagy húzódzkodás),

2. akadályfutás, májusban:

1. 60 m futás,
2. távolugrás,
3. mezei futás,

júniusban:

1. súlylökés,
2. úszás.

A kettős, illetve hármas versenyeket megfelelő előkészítő edzés esetén egy napon lehet rendezni.

Az általános iskolai sportkörök a táblázatból is láthatják azt a törekvést, hogy az 1952. évi tervet lehetőleg a tanév végéig fejezzék be. Ha ez sikerül, akkor 1952. szeptemberében már az 1953. évi terv teljesítéséhez láthatnak hozzá és akkor tíz hónap áll majd rendelkezésükre és sokkal szakszerűbben dolgozhatnak.

Hangsúlyoznunk kell azonban azt, hogy az a törekvés, amely szerint az általános iskolák az 1952. évi tervet a tanév végéig fejezzék be, — nem jelentheti azt hogy megerősítsük, egészségét veszélyeztessük azoknak, akik a versenyek időpontjáig nem tudnak kellőképpen felkészülni. Ezek majd a következő évben fejezik be próbáikat.

A tanév végéig való lepróbatatásra törekvés elsősorban azok felé nyilvánuljon

meg, akik jól felkészültek, utolsó évek és az iskolából a tanév végén elávoznak.

Az LMHK-ból már kinőtt iskolásokra ugyanazok vonatkoznak, amiket az általános iskolákhoz fűztünk az LMHK-próbák teljesítéséről szólva.

A különbség csak az, hogy itt már nem hét, hanem kilenc próba teljesítésére kell felkészülni és versenylehetőséget biztosítani. Itt is az a leghelyesebb megoldás, ha az egyes versenyszámokból külön-külön versenyeket rendezünk, de összehasonthatjuk azokat egy-egy napra hármas, illetve kettősversenyek formájában is, például:

áprilisban:

1. szabadgyakorlat és húzódzkodás,
2. akadályfutás,
3. gyorsított menet,

májusban:

1. 100 m futás,
2. magasugrás,
3. mezei futás,

júniusban:

1. súlylökés,
- 2.—3. úszás (kötelező és szabadonválasztható követelmény együtt is végzhető).

A szakosztályok edzési- és versenyterve szakosztályonként más és más.

Abban mindegyik meg egyezik, hogy a tudományosan megállapított hármas időszak beosztáshoz igazodik:

1. pihenés időszaka;
2. általános előkészítés időszaka;
3. versenyidőszaka.

A tervek valamennyi szakosztálynál abban is egyezzenek meg, hogy az MHK testnevelési rendszer próbáira való felkészítés és a próbák teljesítése érdekében beállított versenyeket az általános előkészítés időszakára összpontosítsák.

A pihenés időszaka, — mely általában egy hónapig tart —, azt a célt szolgálja, hogy a versenyző kipihenje az egész évi rendszeres és kemény sportmunkát, kikapcsolódjék, erőt gyűjtsön. Ebben az időszakban tehát csak mérsékelt, játékszerűen sportol. Leghelyesebb ilyenkor a saját sportággal egyáltalában nem foglalkozni, hanem a készítő sportágak, versenyszámok, a különböző szórakoztató játékok felé fordulni. Ilyet bőven lehet találni az MHK testnevelési rendszerben szereplő versenyszámok között. Tehát a pihenő időszakában az MHK-

3. számú táblázat.

Edzési és versenyterv ökölvívó szakosztály részére az MHK-próbák teljesítésére.

Versenyszámok (Próbaszámok)	Pihenés időszaka		Általános előkészítés időszaka							Verseny időszaka				
	Április	Május	Június	Július	Auguszt.	Szept.	Október	November	December	Január	Február	Március		
Kötelező követelmények														
1. Szabadgyakorlat és húzódzkodás													X	
2. Akadályfutás					X									
3. Úszás vagy kerékpározás, vagy granátó bázis célba				X										
4. Mezei futás							X							
5. Gyorsított menet			X											
Szabadon választható követelmények														
I csoport (100 m. futás)			X											
II. „ (távolugrás)					X									
III. „ (súlylökés)				X										
IV. „ (úszás)							X							

ban szereplő versenyszámokkal már könnyen, szórakozás-szerűen foglalkozhatunk, de próbát ebben az időszakban ne rendezünk.

Amint az itt példaképpen közül: ökövívó szakosztályi tervből láthatjuk az általános előkészítés időszakára esik a legfőbb kötelező és szabadonválasztott követelmény versenye.

Ez nem azt jelenti, hogy a versenyidőszakban egyáltalán nem lehet az MHK-próbákat teljesíteni. Lehet, de csak azokból a versenyszámokból helyes, amelyek jól előmozdítják a sportolók eredményeinek fokozását. Labdarúgóknak például a bajnoki mérkőzések időszakában csak hasznára lehet, ha a 100 m útból versenyeznek, legalább lemeríthetik azt, hogy az általános előkészítés időszakában megfelelő gyorsaságra lettek-e szert.

A szakosztályok edzési és versenytervét úgy alkalmazzuk a gyakorlatban, hogy teljes mértékben — a mindenoldalú előkészítés törvényszerűségeit szem előtt tartva — a sportolók eredményeinek fokozódását mozdítsa elő.

Téves minden olyan elgondolás, amely külön MHK edzéseket vesz tervbe. Az edzéseknek és a versenyeknek szinte észrevétlenül kell beolvadniuk az edzésrendszerbe és azt mindenoldalúvá, változatosabbá, szórakoztatóbbá téve előmozdítani az eredmények javulását.

Megrendezhetjük a próbák teljesítését szolgáló versenyeket külön-külön, de megrendezhetjük kettes, illetve hármas versenyek formájában.

Egy versenyszámból a versenyt többször is megrendezhetjük, hogy a követelményeknek ne csak a teljesítését hanem a túlteljesítését is elérjük.

A városi sportkörök edzési és versenytervét tanulmányozva, megállapíthatjuk, hogy az március hónappal indul és október hónappal fejeződik be.

Láthatjuk azt, hogy március hónapot szántuk a szabadgyakorlatokra és húzózkodásokra, az akadályfutásra és

a gyorsított menetre való felkészülésre, mert április hónapban ezekben a versenyszámokban lesz verseny.

A május hónap arra szol-

gál, hogy a sportolókat felkészítsük a

távolugrás;
100 m-es futás és
gránátdobás versenyekre,

amelyek júniusban kerülnek megrendezésre.

Júniusban ugyanakkor már felkészítjük a sportolókat a júliusban megrendezésre kerülő úszásra.

A tervből élesen kitűnik az, hogy a mezei futás versenye októberre van beállít-

va. Az eddigi gyakorlat szerint a kezdő sportolók mezei futóversenyeit is tavasszal tartották meg, akkor amikor szervezetük még nem volt megfelelően előkészítve.

Ennek következménye volt azután az, hogy sokan nem teljesítették a követelményt, rosszul lettek és kedvüket veszítették.

Ha a legnehezebb versenyszámnak, a mezei futásnak edzései: kora tavasztól el-

kezdjük és közben felkészülünk és versenyzünk egyéb versenyszámokból, akkor őszre feltétlenül szerzünk állóképességet és a mezei futás követelményének eleget tudunk tenni a nélkül, hogy egészségünket veszélynek tennénk ki.

A rendszeres edzésben részesülő tanulmányosság és a szakosztályok versenyzői azonban helyesen teszik, ha a mezei futóversenyeken tavasszal vesznek részt.

4. sz. táblázat

Edzési és versenyterv városi sportkörök részére az MHK próbák teljesítésére

Versenyszámok (Próbaszámok)	március	április	május	június	július	aug.	szept.	okt.	nov.	dec
Kötelező követelmények										
1./ Szabadgyakorlat és húzózkodás	-----	×								
2./ Akadályfutás	-----	×								
3./ Úszás vagy kerékpározás vagy gránátdobás célba				-----	×					
4./ Mezei futás	-----	-----						-----	×	
5./ Gyorsított menet	-----	×								
Szabadon választható követelmények										
I. Csoport: 100 m. futás			-----	×						
II. Csoport: távolugrás			-----	×						
III. Csoport: gránátdobás			-----	×						
IV. Csoport: 200 m úszás				-----	×					

5. sz. táblázat

Edzési és versenyterv a falusi sportkörök részére az MHK próbák teljesítésére

Versenyszámok (Próbaszámok)	március	április	május	június	július	aug.	szept.	okt.	nov	dec.
Kötelező követelmények										
1./ Szabadgyakorlat és húzózkodás	-----	×								
2./ Akadályfutás	-----	×								
3./ Úszás vagy kerékpározás vagy gránát-dobás célba						-----	×			
4./ Mezei futás	-----	-----					-----	×		
5./ Gyorsított menet	-----	×								
Szabadon választható követelmények										
I. Csoport: 100 m futás		-----	×							
II. Csoport: teke							-----	×		
III. Csoport: súlylökés		-----	×							
IV. Csoport: kerékpározás						-----	×			

A városi sportkörök is megrendezhetik a próbákat hármas, illetve kettős versenyek formájában. Például:

áprilisban, vagy májusban:

1. szabadgyakorlat és húzózkodás,
2. akadályfutás,
3. gyorsított menet,

júniusban:

1. távolugrás,
2. 100 m futás,

júliusban:

1. gránátdobás,
2. úszás,

októberben: mezei futás.

A falusi sportkörök edzési- és versenytervének elkészítésénél elsősorban azt kell figyelemmel kísérni, hogy mely hónapok nem alkalmasak az edzésekre és a versenyekre.

Hazánkban a június, július, és augusztus hónapban vannak az aratási- és cséplési munkák és már egyben a begyűjtés is folyik.

A tervből látható, hogy ezekre a hónapokra nincs számításba véve verseny.

Falun is előtérbe lép a hármas versenyek rendezése, amelyekhez példákat már az előző tervek ismertetésénél felsoroltunk.

Természetesen falun is olyan irányban kell fejlesztenünk a testnevelési- és sportmunkát, hogy egész éven át rendszeresen folyjék.

Fogjanak tehát hozzá a sportkörök az egész évi MHK-munka alapját képező edzési- és versenyterv elkészítéséhez és az abban megjelölt időpontokat tartsák be, hogy az 1952. évben megszabaduljanak a kampánymunkától és a sportolókat egész évben folyó tervszerű, rendszeres edzéssel készítsék elő az MHK testnevelési rendszer próbáinak teljesítésére.

Moldoványi István

**FIZESSEN ELŐ MAGYAR LAPOKRA
KÜLFÖLDÖN ÉLŐ BARÁTAI, ISMERŐSEI RÉSZÉRE!**

A «KULTÚRA» Könyv- és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat — Budapest, VIII., Rákóczi-út 5, telefon: 342-507 -- felvesz előfizetéseket a Sport és Testnevelés, Népsport és a Magyar Sakkélet c. lapokra, valamint bármely magyar napilapra, hetilapra és folyóiratra, forint fizetés ellenében, külföldi címekre.

Ajándékkönyvek
a Könyvterjesztő Vállalat boltjain keresztül
szintén feladhatók.

A műkorcsolyázás vitás kérdése

Amint már előző cikkemben kifejtettem, a műkorcsolyázás két „lényegből” indul ki: az ellökésből származó és egyre csökkenő lendületből és a korcsolyázás dinamikája által szerzett — az élváltásból és testsúlyáthelyezésből adódó, egyre növekvő, végtelen lendületből. Természetesen kizárólag az egyikkel, vagy másikkal futni nem lehet és csak arról beszélhetünk, hogy melyikre épít a versenyző, melyik vezérli a műkorcsolyázót?

Felmerül az a gondolat, hogy az iskolafutás és a szabadon választott gyakorlatok futása két különböző stílust kíván. Az egyik ellökésből, a másik dinamikai lendületből állna. Ez azonban semmiképp sem felelhet meg a valóságnak, mert már maga a szó — még hozzá minden más nyelven is — megmondja, hogy az egyik csak „iskolája” a műkorcsolyázásnak. Nem több, mint a zenében az etüdök, skálák.

Különös mégis, hogy pl. a versenyek értékelésében az iskola-futásért jár még ma is, külföldön is a jóval nagyobb pontozási szám. Ez onnan eredhet, hogy a műkorcsolyázás őskorában, amikor még nagyon kezdetleges volt a szabadkorcsolyázás és kevés volt a szabadon választott gyakorlatok lehetősége, a műkorcsolyázás nehezebbik részét az iskola-futás jelentette. Ez a helytelen értékelés azután érvényben maradt máig is, amikor pedig már rég szabadon választott program alkotja a műkorcsolyázás fő részét. Természetes tehát, hogy futóink örömmel üdvözölték azt a Magyarországról kiindult javaslatot, amelynek értelmében 50—50 százalék arányban kell értékelni mind a két részt.

Az ellökés technikájára épített stílus nemcsak, hogy nem fejlesztette a szabadon választott gyakorlatokat, de gátolta a művészi fejlődést. Sőt, az évek során az iskola-futásban is megmutatkoztak „kinövésai”. A nemzetközi korcsolyázó szövetség éppen ezekre való tekintettel hozott új versenyszabályokat, s az iskola-futás értékelésében első szempontnak a rajzot tette, másodikként a testtartást, harmadikként a lendületet és élben futást, és csak utolsónak a figurák fedését. Ez a határozat fontos „határköve” a műkorcsolyázásnak. Régen

a fedésért a futók feláldozták a testtartást, a lendületet, sőt a rajzot is. Az új versenyszabály a tökéletes rajzot is csak akkor értékeli, ha szép, és így helyes testtartással futotta a versenyző és a lendülete végig jó maradt. Merev testtartású „ellökés”-technikával, — amelyben a gyakorlat végére már alig maradt lendület, — aligha lehet majd így futni!

A műkorcsolyázás dinamikájára épített stílus teljesen szabad mozgást, helyes és így szép testtartást kíván. Itt is a nyugodt, egypontra való haladás, siklás adja a stabilitást. De amikor az ellökött lendület tetőpontján van, akkor a dinamikus érzékelés veszi át a vezetést. Amint a lendület csökken, a versenyző finoman áthelyezi súlypontját egy kissé a sarok felé. Ettől új lendületet kap, s a lengő láb könnyed súlypontáthelyezésével és a térd munkájával ritmikus, új lendülethez jut. A leghatásosabb az élváltásból származó lendület, amely annál hatásosabb, mennél jobban élben van futva.

A kör futása kiszámítható bedőlést kíván. A bedőlés módját és fokát épügy ki lehet számítani, akár egy versenyautó szükségyszerű áramvonalát. A jó stílus alapja tehát a megfelelő bedőlés, az élben futás. A szem is ennek a mozdulatát, szépségét kívánja. A mostani merev stílussal az ilyen futás technikailag kivihetetlen, mert hiszen a lengő láb közelsége és merevsége kivihetlenné teszi a lágy térdmunkát. A térd mellett vezetett lengő láb így hosszabb maradna, tehát földet érné! Valamennyi létező figura a 4 alapkör kombinációja. Ha ezt hibásan futjuk, végig hibákat kell, hogy elkövessünk. A mostani stílus a legszembetűnőbben itt mutatja meg hibáit: nem tud élbe feküdni és nem tud gömbölyű köröket rajzolni. (Nem is szólva a nemszép testtartásról!)

A futók hajlamosak arra, hogy a négy alapkört elhanyagolják, mert a versenyeken ezek száma igen alacsony. Pedig, ha a négy alapkörben otthon érezzük magunkat, akkor otthon vagyunk az egész műkorcsolyázásban.

A műkorcsolyázásnak csak egy útja és egy jövője lehet: az, hogy

mennyire vagyunk képesek a dinamikus lendületet kihasználni, a tökéletes lehetőséget megközeleíteni. Kétségtelen, hogy ebben a fő segítőtárs az érzékelés, a tehetség. Az edző csak útbaigazítás adhat ehhez, minden egyes futó egyénisége és adottságai szerint. Az a tény, hogy minden futó alakja, arányai különbözők, — különböző mozgást eredményez.

A dinamikus korcsolyázás tökéletes és síma mozgást kíván. A váll és csípő ritmikus összmunkáját, a térdrel és a lengő lábbal. Mert egy hamis mozdulat a többi hibásságát vonja maga után. Csakis laza izomzattal lehet jól futni. A görcsössé vált mozgás, — ami rendszerint túledzés következménye — hasznavehetetlen.

Ezek a nagy igények csak komoly munkával elérhető testi-lelki készséget követelnek meg, mint minden művészet is. Külön szárazföldi gyakorlat tesznek szükségessé egész éven át. Erre a balett mozgása, ha nem is káros, de nem is használ. Azért nem megfelelő, mert a balettnek egészen más a stílusa, s a lábak mozdulatai merevek. Szakszerű, csakis korcsolyázó által összeállított, s a korcsolyázáshoz szükséges finom mozgást biztosító céltorna lehet a műkorcsolyázó nyári edzésének súlypontja. Igen nagy segítséget nyújt az összeállításhoz Mensendick-féle torna alapja, amely látv izomzatra és finom mozgás érzékelésére törekszik. Külön feladat a légzés gyakorlása. Ezt nagyon elhanyagolják a műkorcsolyázók, pedig akár az énekesnek, a műkorcsolyázónak is jól kell beosztani a lélekzetvételét, hogy kellő „szüfla” maradjon a szabadon választott gyakorlatok egyes döntő szakaszaira. Az erő nagy része feleslegesen kárbavész a hibás légzés folytán, a gyakorlat folyamatossága megtörik, miközben a szívet és a tüdőt megterheljük.

Csak akkor nyílik út az igazi műkorcsolyázáshoz, ha a dinamikus korcsolyázás technikáját kiépítjük. A január 14-én és 15-én megtartott bajnoki versenyek megmutatták, hogy ehhez tehetségben nem lesz hiány.

Méray Oppeia

vasz:) fordulója három részre oszlik: I. előkészítő időszak, II. öedény, III. átmeneti időszak.

I. Az előkészítő időszakban: (I. 1—III. 15-ig) kell a később sorra kerülő mérkőzés-sorozatok minden nehézségét leküzdeni, a legnagyobb megterhelést is kibíró csapatot formálni. Hogyan lehetséges ez? A. D. Novikov mondta: „A sokoldalú testi fejlettség megszerzése a talaj előkészítése. — A sokoldalú testi felkészültség megszerzése az alap lerakása. A szűkkörű specializálódás pedig az a feladat, amelynek csúcsait a talaj és az alap határozzák meg.”

Mindenekelett tehát a talajt kell előkészíteni, vagyis a játékosok szervezetét képessé kell tenni nagyobb feladatok végrehajtására.

A két részre osztott előkészítő időszak első felében (január) atlétikával, színessel, korcsolyázással, tonnával foglalkoztatva játékosaink szervezetét kezdetben előkészítjük, majd később megedzzük, alkalmassá tesszük az eredményes speciális foglalkoztatásra.

Ez időszak elején a sza-

badban végzett lassú futásokon majd beiktatott ramú és repülőfutásokon kell a hangsúlynak lennie. Később azonban tért nyer edzéseinken a tornai foglalkozásoknak az egész testet általánosan erősítő gyakorlat-anyaga.

Az MHK testnevelési rendszer gyakorlati szolgálatának alapul, mert így a mindenoldalú testképzésen túl a szükséges akaraterkölcis tulajdonságok is előlőnek.

Már ebben az időszakban meg kell kezdeni a speciális technikai elmaradottság kiküszöbölését.

Nevelési téren a játékosok sportpolitikai világnézetének kialakítása, a haza iránt szeretet elmélyítése és az utánpótlás nevelése legyen döntő feladat.

Az előkészítő időszak második felében (II. 1-től III. 15-ig) a kosárlabdázás technikájának, taktikájának oktatásán, gyakoroltatásán van a hangsúly. Az alap lerakásáról, vagyis a sokoldalú testi felkészültségről azonban nem szabad megfeledkezni. Ezért az atlétika gyakorlatanyagából a mezeti futáson felül főleg a teremben végzendő medcinlabda-dobások szerepel-

II. Női csapatok dobó teljesítményei

(3 mérkőzés alapján)

Sorszám	Csapat (mérkőző)	Mezőnydobás			Büntetődobás			Mérkőzés eredménye
		kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban	kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban	
1	Bp. Petőfi Pecs Lok ellen	91	52	57	16	5	31	$\frac{109}{20}$
2	Bp. Előre Komaromi Lok. ellen	68	23	33	5	3	60	$\frac{49}{36}$
3	Bp Lok. Solnoki Honv ellen	44	11	25	23	7	30	$\frac{29}{24}$
4	Szolnok Honvéd Bp Lok ellen	65	11	17	14	2	14	$\frac{24}{29}$
5	Komaromi Lok. Bp. Előre ellen	52	12	23	16	12	75	$\frac{36}{49}$
6	Pécsi Lok Bp. Petőfi ellen	27	8	30	14	4	29	$\frac{20}{109}$

Összteljesítmények átlaga: Mezőnydobásoké . . . 31%

Büntetődobásoké . . . 40%

zések kosárradobási találati arányának összefoglaló táblázata

Petőfi VTSK							Lokomotív							Diósgyőr							Összteljesítmény % ban		
Mezőnydobás			Büntetődobás			Mérkőzés eredm.	Mezőnydobás			Büntetődobás			Mérkőzés eredm.	Mezőnydobás			Büntetődobás			Mérkőzés eredm.	Mezőnydobás	Büntetődobás	
kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban	kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban		kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban	kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban		kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban	kísérlet	találat	teljesítm. %/o-ban				kísérlet
61	23	38	23	13	57	$\frac{59}{48}$	69	32	46	16	9	56	$\frac{73}{54}$	42	25	59	16	9	56	$\frac{59}{40}$	45	56	
55	28	51	19	8	42	$\frac{64}{62}$	73	39	53	28	15	54	$\frac{93}{53}$	65	25	38	12	9	75	$\frac{59}{38}$	46	59	
75	35	47	21	15	71	$\frac{85}{58}$	37	21	57	19	12	63	$\frac{54}{32}$	80	36	45	22	13	59	$\frac{85}{45}$	43	62	
—	—	—	—	—	—	—	57	31	54	24	15	63	$\frac{77}{45}$	46	18	37	17	8	47	$\frac{44}{32}$	39	60	
47	18	38	17	9	53	$\frac{45}{77}$	—	—	—	—	—	—	—	37	16	43	14	9	64	$\frac{41}{39}$	42	55	
38	12	32	14	8	57	$\frac{32}{44}$	45	17	38	10	5	50	$\frac{39}{41}$	—	—	—	—	—	—	—	—	34	47
276	116	206	94	53	280	—	281	140	248	97	56	286	—	273	120	222	81	48	301	—	249	339	
55	23	41	19	11	56	—	56	28	50	19	11	57	—	55	24	44	16	10	60	—	41.5	56.5	

	Előkészítő időszak		F ő l d é n y	Átmeneti időszak	
	Január	Február—Március 15-ig	Március 15-től június 3-ig	Június 3—15-ig	Június 15-től július 15-ig
Az edzés célja:	1. A test sokoldalú foglalkoztatása 2. Állóképesség, erő, ügyesség, gyorsaság fejlesztése. 3. Technikai hiányosságok javítása. 4. Szükséges akarat-erkölcsi tulajdonságok fejlesztése. 5. Nevelési feladatok.	1. Technika—taktika tanítása, gyakoroltatása. 2. A kosárlabdajátéknak megfelelő állóképesség, gyorsaság fejlesztése, illetve fokozása. 4. Versenyformához, 5. Nevelési feladat.	1. A szervezet formabiztosítása. 2. Állóképesség-gyorsaság fokozása. 3. Technika—taktika fejlesztése. 4. Nevelési feladatok.	1. Fokozatos előkészítés az aktív pihenőre. 2. Nevelési feladatok.	1. Aktív pihenő. 2. Nevelési feladatok.
Jellege:	Sí vagy korcsolya, torna, atletika, kosárlabda.	Kosárlabda, atletika, torna, sportjátékok.	Kosárlabda. Atletika.	Természetjárás, kosárlabda.	Uszás, evezés, atletika.
Eszköze:	Sí: futás, lesiklás, túrák. Korcsolyázás. Torna: szerekre függek, húzózkodás, tolózkodás, egyensúlygyakorlatok. Atletika: Mezeifutás, egyenletes — közép-irami futás és gyakorlás). Helyből ugrások, (távol, magas, hármas, fél és páros lábón) Dobások tömött labdával (medicin) Kosárlabda: technikai foglalkozás.	Kosárlabda: a célnak megfelelő, a fokozatosság elvén felépülő technika—taktika tanítása és gyakoroltatása. Speciális gyorsasági és erőnléti gyakorlatok. Versenyszerű játék. Atletika: mezeifutás az iram és repülő futások fokozásával, természetes akadályok (sövény-árok stb.) leküzdésével. Torna: Bordásfal, padgyakorlatok. Szekrényugrások. Sportjátékok: A kombinatív készséget fejlesztő játékok.	Kosárlabda: szakfoglalkozás. Atletika: rövidtávú futások, rajtgyakorlatok, ugrások, dobások.	Természetjárás: kirándulások, hegymászás. Kosárlabda: játékszerű foglalkozás.	Uszás. Evezés: kirándulások. Atletika: ügyességi számok.
Száma:	Heti 3 (szerda, péntek, vasárnap). 1 x szabadban 2 x teremben Szabadban 60 perc, Teremben 120 perc.	Heti 3 (szerda, péntek, vasárnap) 1 x szabadban 60 p., 2 x teremben 120 p.	Heti 3 x mérközés hétfő 60 perc, szerda 120 perc, péntek 120 perc.	Heti 3 kedd 60 perc, csütörtök 120 perc, vasárnap 120 perc.	Heti 2x60 perc (tetszésszerű napokon).

nek, míg tornában a kevésbé merevítő szerekkel való foglalkozás.

Általában a gyakorlatok többségét a robbanékonysági és gyorsasági gyakorlatok alkotják.

Az állóképesség megszerzését itt már összekapcsoljuk azzal a munkával, amely a technikát-taktikát tökéletesíti, illetve kialakítja.

Ebben az időszakban próbáznak játékosaink az MHK testnevelési rendszer tornaanyagából, hosszútáv futásból és gyorsított menékből.

Nevelési téren döntő a kollektív csapatszellem kialakítása.

II. A főidény (III. 15—VII. 5-ig) a csúcspont elérésének időszaka. Eredményessége az előkészítő időszak jó, vagy rossz munkájától függ. Legfontosabb feladat a csapat formában tartása, illetve ennek fokozása, a technika-taktika tökéletesítése. Az állóképesség fenntartása, fokozása a szakfoglalkozásokon és a kiegészítő atlétikai edzéseken történik. A gyorsaság fokozását szintén így oldjuk meg. Az atlétika gyakorlatanyagából azokat a gyakorlatokat választjuk ki, amelyek közvetlenül elősegítik a speciális sportág eredményességét.

Ebben az időszakban az

MHK testnevelési rendszer atlétikai próbáit teljesítik a játékosok.

A nevelési munka a kollektív csapatszellem fokozására, a helyes kritikához és önkritikához való viszony és a győzelemre való magabiztos törekvés kialakítására irányuljon.

III. Az átmeneti időszak (VI. 5—VII. 15-ig) első felében (VI. 5-től VI. 15-ig) igyekezzünk az edzési anyag fokozatos csökkentésére. A szakfoglalkozásokon kívül oktassuk játékosainkat a többi sportágakra is.

Ebben az időszakban kezdjük meg az előkészítőket az

MHK testnevelési rendszer még hátraérvő próbára.

Nevelési feladat az általános problémákon feletti a társadalmi aktívák nevelése.

Június 15—július 15-ig az átmeneti időszak második felében szünetel a szakfoglalkozás. A játékosok hátralévő MHK próbáit teljesítik.

Az aktív pihenő foglalkozási anyagát úgy válogassuk meg, hogy úlsúlyban legyenek a kosárlabdázástól eltérő sportágak.

A nevelési munka — a társadalmi aktívák nevelésén túl — a testnevelés elméletével való foglalkozásra irányuljon.

Komáromy Ede

Boris Gromov

Gyermi sportmunkám

Nem áll még mögöttem nagy sport és versenyzési mult, de úgy érzem, hogy azt, amire eddig rájöttem, át kell adnom sporttársaimnak, hogy ők is hasznosíthassák edzéseiken, versenyeiken. Viszonylag sokat foglalkoztam a középtávfutás problémáival. Kutattam, kerestem, kísérleteztem, minden felmerült kérdésre igyekeztem megoldást keresni. Nagy segítségemre voltak ebben főiskolai, biológiai, fiziológiai, egészségügyi, pedagógiai-pszichológiai tanulmányaim. Most szeretném változni, hogy az 1951-es versenyévben milyen munkával, új tapasztalatokkal gazdagodva készültem versenyeimre, s melyek azok a módszerek, amelyekkel a tavalyi eredményeket elértem.

EREDMÉNYEIM FEJLŐDÉSE AZ 1950-ES ÉVHEZ VISZONYÍTVÁ

Az 1950-es évben állandó jó formát nem tudtam elérni. Ennek oka részint az volt, hogy életkoromnál fogva az állandó nagy megterhelést még nem bírtam el, másrészt edzésrendszerem sem volt még kiforrott. Legjobb eredményemet, a 3:52,4-t csak egyszer tudtam elérni. (Moszkva, szovjet-magyar viadal). Ez az eredmény, ha elszigetelten nézzük, a megelőző évhez viszonyítva nagy fejlődést jelent, de ha számbaveszünk azt, hogy ezt mindössze csak egyszer tudtam elérni, már nem beszélhetünk nagy fejlődésről. Többi versenyeredményeim átlaga 3:58 mp. körül mozgott. Ezzel szemben az 1951-es évben a célom az volt, hogy a 3:52 mp körüli időt ne csak egy alkalommal, hanem több ízben is megfussam. Célkitűzésem sikerült, formámat többé-kevésbé állandósítani tudtam és e mellett néhány számban az előirányzott eredményeket túlszárnyaltam. Az alábbi táblázat mutatja, hogy konkrétan milyen teljesítményeket tűztem magam elé, és ebből mit értem el, illetve mit teljesítettem túl.



	Kitűzött eredmény	Elért eredmény
400 m	51,5 mp	52,6 mp
800 m	1:53 mp	1:54,1 mp
1000 m	2:28,4 mp	2:33 mp
1500 m	3:50,6 mp	3:50,6 mp
2000 m	5:27,2 mp	5:18,8 mp
3000 m	8:34,6 mp	8:32,4 mp
5000 m	15:10 mp	14:28 mp
10000 m	—	30:32 mp

10.000 m-re nem tűztem magam elé elérendő teljesítményt, mert az 1951-es évben még nem is volt szándékomban ilyen hosszútávon indulni. Edzésrendszeremet úgy állítottam össze, hogy az csak középtávú versenyekre készítsen elő. Hogy viszonylag mégis jó eredményt értem el 5—10.000 m-en, azt azzal magyarázom, — s ezt majd az edzésrendszerem részletes leírásából látni fogjuk, — hogy az állóképességem fejlesztésére igen nagy gondot fordítottam. A 400—800—1000 m-es távokon viszont azért nem értem el a kitűzött eredményt, mert a gyorsaságomat fej-

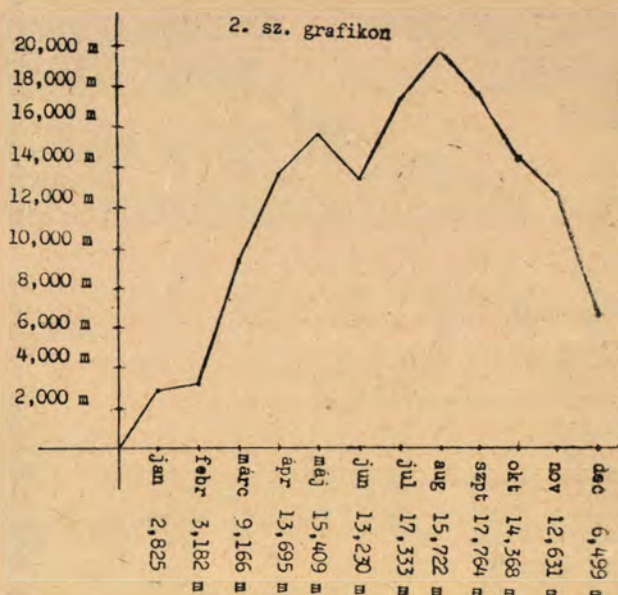
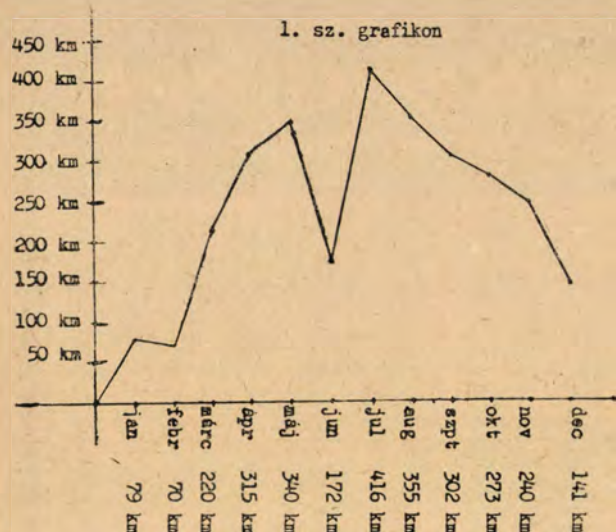
lesztő edzések száma aránylag kevés volt. Megmutatkozott ennek hátránya az 1500-as táv hajrájában is. Végeredményben határozott fejlődést látok eredményeimben, mivel azok emelkedése az 1950-es évhez viszonyítva állandósult.

ÉVI EDZÉSEIM, VERSENYEIM SZÁMA, A MEGTERHELÉS FOKOZÁSA, EDZÉSEIM IDŐTARTAMA

Ha egy sportoló kimagasló eredményt akar elérni és eredményét állandósítani akarja, akkor edzéseiben meg kell valósítani a „töretlen lendület elvét”. Zatopek Emil szerint a töretlen lendület elve azt fejezi ki, hogy a sportoló egész éven át tervszerűen, rendszeresen ismétlődő sporttevékenységet fejt ki. Nem szabad tehát hosszabb-rövidebb időre kihagyni, még télen sem, mert csak így lehet a tartós edzettség állapotába jutni.

Az 1951-es évben 248 edzésnapom volt, és 117 nap pihenő. A 248 edzésnapon összesen 378 edzést tartottam. Ez úgy lehetséges, hogy főként a formáhozozó időszak alatt kétszer-háromszor is edztem naponta. Különösen edzőtáborokban volt ez lehetséges, ahol a fokozott megterhelést mindig alkalmam volt kipihenni. Igen fontos dolognak tartom a helyes megterhelést, és a sportmunka fáradalmainak kipihenését. Amennyiben a sportmunka fáradalmait a következő napon is fellelhetők, tehát a pulzus és a vérnyomás is eltérést mutat, akkor a sportmunka meghaladta a kívánt mértéket. Ilyenkor meg kell várnunk a megnyugvást és csak utána következhet újabb sportmunka. Ha ezt az elemi, de rendkívül fontos szabályt nem tartjuk be, előbb-utóbb, a sportoló letörése következhet be.

A versenyévadban összesen 30 versenyen indultam, a mezei versenyekkel együtt. Maga a szám azt mutatja, hogy ez nem sok, hi-



szen külföldi versenytársaim közül *Kazancev* az évadban 48 versenyen, *Taipale* július—augusztus hónapban 32 versenyen indult. Ezekhez a számokhoz viszonyítva, az évi 30 versenyem valójában kevés, de figyelembe kell venni azt, hogy versenyeimnek majdnem mindegyike erős hazai, vagy nemzetközi verseny volt. Ezenkívül tartottam versenyszerű edzéseket is, de ezeket nem soroltam be a versenyeim közé. Pl. ilyen versenyszerű edzésen futottam Tatán július 31-én a berlini FVB-re való elutazás előtt 2000 m-en új országos csúcst: (5:18,8).

A megterhelés nagyságát úgy válasszuk meg, hogy az adott fejlődésnek és teherbírásnak megfelelően. A túl nagy megterhelés a sportoló nem kívánatos letöréséhez vezet. Ha túl kicsi a megterhelés, akkor nem járul kellően hozzá a kívánt célhoz, a teljesítmény fokozásához.

A megterhelés nagyságát és fokozatos emelkedését az edzéseken végzett futás össztávolságában szeretném kimutatni:

1951-ben az edzéseken végzett futás össztávolsága 2.923 km volt. Egy-egy hónapban, beleértve a téli edzéseket is, átlagban 243,6 km-t, egy-egy edzési napon pedig 11.750 m-t futottam.

Az 1. sz. grafikon mutatja, hogy az évi 2.923 km hogyan oszlott el az egyes hónapokra. Az átlag legkisebb február hónapban volt, mivel ekkor, mint a február havi edzésnaplóm is mutatja, erős megfázás, később letörés jelei (pul-

zus emelkedés, nyugtalan alvás, stb.) miatt a sportorvos több pihenőt és könnyítést rendelt el. Június havi, viszonylag alacsony átlagom oka az, hogy a TF-en vizsgákra készültem, s így a vizsgákra való felkészülés akadályozott az előirányzott edzésterv maradéktalan teljesítésében. Legmagasabb az átlag július hónapban volt: 416 km, mivel ekkor a tatai edzőtáborban a kifogástalan ellátás, és egyszerű környezet folytán, a megterhelést a fejlődésnek és teherbírásnak legmegfelelőbbben tudtam adagolni. Ahogy az egyes hónapokban az edzések megterhelése távolságában fokozatosan emelkedett, úgy állandóan és arányosan növekedett teljesítményem is. Május közepén például 1500 m-en még csak 3:59-et futottam, július hónapban viszont, amikor az edzések távolsága 416 km-re emelkedett, 1500-on elértem a 3:52-es fórmát és 2000 m-en 5:18,8-at futottam.

A 2. sz. grafikonon feltüntettem az egy-egy edzésnapon futott távolságok átlagát, a különböző hónapokban. Az előző táblázaton a június hónapban feltüntetett össztávolság csak a fele a május havinak, azonban már hivatkoztam rá, hogy e hónapban kevesebb edzést tartottam a vizsgák miatt. (13-at összesen.) Ekkor a kevesebb napon viszont alaposabb edzéssel igyekeztem a formahanyatlást megakadályozni. Ezt sikerült is elérnem, hiszen ebben a hónapban sok versenyen indultam, (öt versenyen) a napi

átlag tehát elég magas (13.230 m) júniusban is.

Az edzés tervszerűsége azt is jelenti, hogy az egyes edzési napokon, megfelelő időt szenteljünk a munkára. Itt is érvényesülni kell a fokozatosság elvének, alapos bemelegítés után következhet az edzés derék része. Ugyanúgy, fontos időt kell biztosítani a szervezet visszaállítására, a viszonylagos nyugalmi helyzetbe. Nem szabad tehát elkapkodni az edzést, mert nemhogy teljesítménvfokozó, de egyenesen káros hatást fejt ki az ideg-izomgépezetre. Az alábbi kimutatás mutatja, hogyan mennvi időt fordítottam átlagban az egyes edzésekre:

Január hónapi edzések időtartamának átlaga: 58 perc.

Február hónapi edzések időtartamának átlaga 79 perc.

Március hónapi edzések időtartamának átlaga: 99 perc.

Április hónapi edzések időtartamának átlaga: 96 perc.

Május hónapi edzések időtartamának átlaga: 94 perc.

Június hónapi edzések időtartamának átlaga: 82 perc.

Július hónapi edzések időtartamának átlaga: 121 perc.

Augusztus hónapi edzések időtartamának átlaga: 92 perc.

Szeptember hónapi edzések időtartamának átlaga: 91 perc.

Október hónapi edzések időtartamának átlaga: 70 perc.

November hónapi edzések időtartamának átlaga: 68 perc.

December hónapi edzések időtartamának átlaga: 63 perc.

Az edzések átlagos időtartama legnagyobb július hónapban (121). Ez összefüggésben van az előzőkben említett tatai edzőtáborozással és a távolságok nagyságával.

EDZÉSRENDSZEREM:

Edzésrendszerem lényege, — mint az előzőkben is rámutattam, — a következő:

1. Fokozatosság. Jelentős ez, a teljesítmény növekedése érdekében.

2. Sokoldalúság. Mindig töreksem valamennyi alapvető tulajdonságok fejlesztésére. Ez nemcsak a szervezet teljesítőképességének fokozását sejtíti elő, hanem útját állja az egyoldalú és nem kívánatos fejlődésnek. Az egyoldalú fejlődés idővel sportártalmakhoz és a teljesítmény csökkenéséhez vezethet.

3. Változatosság. Sokan támadtak a miatt, hogy edzéseimet jórészt nem sportpályán végeztem hanem terepen. Pedig a szép és változatos környezet, a jó hangulat, a derűsen vezetett sportolás üdítően hat az idegrendszerre. Viszont az azonos környezet kedvezőtlen behatásai, az egyhangú sportmunka az idegrendszer elfáradásához vezet.

Edzésrendszerem felosztása:

- a) alapozó edzési időszak,
- b) formához edzési időszak,
- c) formában tartó edzési időszak,

d) átvezető, (képeket átmentő) időszak.

a) Az alapozó edzés tartalma:

1. erőfejlesztés, (szertorna, gyógylabda-gyakorlatok, bordásfal, támasz, függésgyakorlatok).

2. állóképesség fejlesztése, (egy-két órás futások, terepen, vagy hegyen, sífelszerelésben, egy héten egyszer úszás). Általános és speciális technika fejlesztése.

3. gyorsaság fejlesztése (könnyű repülők 60—180—220 m-ig).

4. ügyesség fejlesztése (kosárlabda, lánthenisz, ökölvívás).

Az alapozó edzés tárgya az alapvető pszichofizikai képességek fejlesztése és megszerzése.

b) A formához edzés lényege a szervezet előkészítése a maximális tevékenységet jelentő versenyzésre, a tartós edzettség állapotának elérése. Ezt az időszakot részletesebben bemutatom, mivel talán ez az időszak a legfontosabb az edzésben.

Edzéseim nem elszigetelten szolgálják az egyes alapvető pszichofizikai képességek megszerzé-

sét, ill. fejlesztését, hanem minden egyes edzésem felöleli valamennyi alapvető készség fejlesztését. Úgynevezett összetett edzéseket végzek. Egy ilyen edzést két-három km könnyű gyaloglással kezdek, és csak azután térek át az egész könnyű, majd a végén lendületes bemelegítő futásra, később ápr., máj., jún., és júl.-ban már 2—3—4—5 km tempó futás is szerepel itt. Ezután gimnasztika (függeszkedő és támaszgyakorlatok) és 8—10 drb. repülő következik, majd az edzés fő részére térek át.

A főrészben főleg iramgyorsasági futások szerepeltek (3:50 mp-es 1500-nak megfelelő iramú futás) legtöbbször 200 és 400 m-es távokon. Kezdetben 4—5 drb., később már 15—20 drb. 200 méter és 12—16 drb. 400 méter. Nagy hibám volt, hogy a főrészben nem szerepelt a gyorsasági munka, (a 200 méterek például mindig csak 30—31 mp körül voltak és nem futottam 25—26 mp-es 200 métereket.) Ennek hiányát többször éreztem versenyeim hajrájában. Igaz, hogy 30—31 mp-es 200 métereket akár 20 drb-ot is képes voltam egymás után lefutni (ez az oka a hosszútávokon elért eredményeimnek). Habár a főrész után végeztem ugyan gyorsasági és robbanékonyasági munkát (60-tól—200-ig) teljes erővel, de ez nem bizonyult elegendőnek. A bevezetésre is kellő gondot fordítottam. Lendületes bevezető futásból átmentem könnyű futásba, rövid gimnasztika után ismét gyaloglással fejeztem be az edzést.

Edzés közben, de utáni is különös gondot fordítottam a légzési gyakorlatokra. Sokak előtt nem világos, hogy milyen óriási jelentősége van a sportoló helyes légzésének. A futást függőlegesen végezzük, a hastartalom súlyánál fogva lesüllyed, ami a kilégzést nehezíti. Ezt még az is fokozza, hogy végtagjainkat nem egyszerre, hanem felváltva használjuk. Futás közben tehát nemcsak arra kell ügyelni, hogy légzésünk ritmusos legyen, ami a lépésekkel összehangolva aránylag könnyű feladat, hanem arra is, hogy a megnehezített légzést segítsük megfelelő nagy és erőteljes rekeszlégzés igénybevételével. Sok futónak éppen az a fő hibája, hogy a belégzéshez mértelen, kilégzése nem megfelelő. A rekeszlégzés egyik nagy előnye a mechanikai hatás, amelyet a vér-

tároló májra fejt ki. Lesüllyedésével ugyanis mozgósítja az itt tárolt vért és ezáltal több vér jut a működő izmokhoz. E nélkül a máj megduzzad, szorítja a hasfalat és a futónál közismert oldal-szúrás lép fel. Másik előnye, hogy megakadályozza a tüdő telítődését. Tudniillik az erőteljes belégzésnek következtében a tüdő egyre több levegővel telítődik, amitől a rossz kilégzés miatt szabadulni nem tud. Végül a tüdőnek levegővel való telített állapota jön létre. Ez nem csak a gázcserre szempontjából katasztrofális, de a tüdőben elmaradó nyomásváltozások miatt a vérkeringést is kedvezőtlen helyzetbe hozza. Az ilyen sportoló levegő után kapkod, légzése gyors és felületes, szédülés környékezi és teljesítőképessége egyre csökken. Ezzel szemben az a futó, aki alapos rekeszlégzést végez, nem jut ilyen állapotba.

Még egy fontos kérdésre kell kitérnem az edzéssel, valamint a versennyel kapcsolatban, a bemelegítésre. A bemelegítés nemcsak a jó izommunka, az izom-koordináció szempontjából fontos, hanem azért is, hogy belső szervünket, az anyagcsere folyamatát beállítsuk a maximális megterhelésre, már a verseny előtt. Kellő bemelegítés hiányában az izomban felgyülemlett bomlástermékek hatására a vérben a szénsav mennyisége megnő, ami felületes légzéshez, a sportolók által jólismert holtponthoz, majd másodlégzéshez vezet. Fontos a bemelegítés a vérkeringés maximális fokra emeléséhez is. E nélkül a működő izmok vérellátása nem lehet kielégítő. Végül fontos a hőszabályozás megindítása végett is.

c) Formában tartó edzés: ebben az időszakban a tartós edzettség állapotának megtartása a legfontosabb feladat. Elérni a kitűzött célt és legjobb eredményt! Itt különös gondot kell fordítani a megterhelés helyes adagolására. Ha a verseny következtében a fáradtság a következő napon is érezhető, könnyű átmozgatás szerepeljen az edzés anyagában. Főhangsúly a versenyen van. Lehetőleg minél több versenyen kell indulni, mert ilyenkor már nem annyira az edzés, mint inkább a versenyzés biztosítja a jó formát. Az edzés könnyű futásokból és repülőkből álljon, és átmozgató jellegű legyen. Könnyű labdázást, mintegy szórakozást szoktam az anyagába beiktatni.

Versenyeimen nem szoktam győzelemre menni, (ha egyenlő erőt képvisel az ellenfél, vagy gyengébb, nem szoktam a hátamögött megbújni), hanem a minél jobb időeredmény érdekében bátran versenyzem. A részídőket előre megállapítom, és azt az ellenfeleimtől függetlenül igyekszem betartani. Fejlődésemet jó részt a bátor versenyzésnek köszönhetem.

d) *Átvezető (képességeket átmentő) időszak:* célja a megszerzett pszichofizikai képességeket, valamint a közepesnél valamivel gyengébb formát átmenteni az új versenyévadra. Nem pihenés ez az időszak, nem a szervezet átállítsa a viszonylag pihenés állapotába, hanem tervszerű, rendszeresen ismétlődő sportmunka. Edzés tehát ez az időszak is! Továbbra is végzek állóképességi, iramgyorsulási, gyorsasági, erőt fejlesztő és ügyességi mozgásokat. Legnagyobb merénylet a szervezet ellen az, ha valaki ilyenkor levezető edzések után, vagy a nélkül abbahagyja a sportmunkát.

Többé-kevésbé kiforrott edzés rendszeremen felül a fejlődő eredményeimet annak köszönhetem, hogy állandóan figyeltem magamat, hogyan reagál szervezetem az adagolt megterhelésekre. Nagy eredményt csak az a versenyző érhet el, aki ismeri önmagát, tudja, hogy milyen munkaadagolás és mennyiség felel meg szervezetének. károsodás nélkül. Az edző rámutat egyes hibákra és hiányosságokra, azokat megbeszéli a versenyzővel, de nem a versenyző érzékszerveivel érez, így nem vehet észre mindent, nem érezheti a belső reakciókat, egyes dolgokat tehát esetleg már későn lát meg. Sokszor a versenyző maga érzi lejobban, hogy edzésén fokozni, vagy csökkenteni kell-e a munkát. Tehát minden sportoló legyen önszersmind edzője önmagának.

★

Multévi fejlődésem, edzésrendszerem vázlatos összefoglalásával szerettem volna bemutatni, hogy elért eredményeimet milyen munkával értem el. A hasznos tapasztalatokat vegyék át sporttársaim, de saját egyéniségükhöz, előképzettségükhöz, teherbírásukhoz dolgozzák át.

Béres Ernő

Kérdések és feleletek!

Több vidéki olvasónk azzal a kéréssel fordult hozzánk, hogy tisztázzuk a versenykerékpárok és a közhasználati gépek közti különbséget. Volt, aki azt kérte, vonjunk párhuzamot a két gép teljesítményei között. Válaszunk:

A Magyar Kerékpáros Társadalmi Szövetség elnöksége legutóbb tartott ülésén foglalkozott a közhasználati kerékpároknak tüzetes megjelölésével és a következő határozatot hozta:

«Közhasználatú kerékpárnak minden olyan gyári készítményű szériakerékpár tekintendő, amely vaskerékkel, vascsővekből készült, könnyítetlen vázzal és villával, felfelé hajló kormányval, torpedó-szabodonfutóval és elsőkerékjékkel rendelkezik. Taposója nincs kengyellel felszerelve. Amennyiben a gép ellenfél nélküli szabodonfutóval működik, úgy a kerékpár hátsó abroncsjékkel szerelendő fel. Színgó használata a közhasználatú gépen tilos.»

A kerékpársportnak erre a rendelkezésre, amely a közhasználatú gépek műszaki leírását rögzíti, már régen szüksége volt. Nem vitás, hogy ezen a téren, főként vidéken a legnagyobb bizonytalanság uralkodott és igen sok vélt szabálytalanság elkövetésére adott módot.

A multban, — még a szpartakiádok során is előfordult, hogy kimondottan a közhasználatú gépek számára kiírt versenyen átcázott versenykerékpárok vonultak fel, s csak a versenyzők mellé beosztott ellenőr éberségén múltott, hogy ezek el nem indulhattak. De vidéken, ott, ahol a technikai különbözőségek megállapítása terén hiányzik a gyakorlat, gyakori a visszaélés. Ez a fent közölt tömör ismertetés azonban a jövőben minden aggályt el fog oszlatni.

Kézenfekvő, hogy a kerékpárnak, mint versenyalkalmatosságnak, hasznossági foka függ a gép és elsősorban: a forgórészek súlyától.

Minél könnyebbek a forgórészek, — tehát az abroncs, a küllők, az agy, a gumi, a hajtókarok, minél több lehetősége van az áttétel automatikus változtatásának, — annál jobb helyzetbe kerül ellenfeleivel szemben az ilyen alkatrészekkel rendelkező versenyző. Sportszerűtlen előnyhöz jut azonban akkor, ha az ellenfél az ilyen alkatrészekkel nem rendelkezik. A versenykormány azt a célt szolgálja, hogy a küzdő hajlott testhelyzetbe kerülve, kis felületet tár a légellenállással szembe, viszont az ú. n. ökörszarkormánnyal felszerelt kerékpár utasa teljes tesfelületét szolgáltatja ki a légellenállásnak. Ezek olyan előnyök és hátránvok, amelyek a fentközölt szabállyal egyszer és mindenkorra megszűntek.

A használati kerékpárok és a versenykerékpárok közötti minőségi különbséget legjobban a versenyzők által elért összesített kilométerátlagokkal lehetne szemléletesen bizonyítani. Addig, amíg a versenykeresek elsőosztályú mezőnynek évi átlaga 1950-ben 34.496 méter volt, a II. osztályé 34.098 m, a III. osztályé 32.730 m, az ifjúságiaké pedig 32.555 m, addig a vaskerekes felnőttek évi átlagteljesítménye csak a 33.308 m-t érte el, míg az ifik átlaga 31.056 m volt.

Ezzel azonban korántsem akarjuk azt állítani, hogy a használati gép nem kiváló versenyeszköz. Ne felejtjük el, hogy a kerékpárversenyzés első húsz esztendejében tömör gumikkal, kengorukon és magaskerékpárral, sőt még 1896. táján háromkerékű versenygépekkel küzdöttek egymás ellen. A légsűrítéssel gumik használata alig 60 esztendő múlva tekint vissza, a színgó pedig csak 1905. óta hódított lért. A döntő szempont: az azonos minőségű sporteszközökkel való küzdelem biztosítása. S ezt a szempontot hajtotta most végre a társadalmi szövetség által hozott legfrissebb határozat.

★

A hozzánk beérkező kérdésekre, amennyiben általános érdeklődésigényt tarthatnak, «Kérdések és feleletek» rovatunkban válaszolunk.

Játékoscsere és cserejátékos a vízilabdában

Az első vízilabdaszabály megalkotása, amely kezdetleges és hevenyészett volt, alig 82 esztendő múlva tekinthet vissza.

A játékszabályon a tényleges játékra kiható és a sportszereket (kapuk, labda) szabályozó jelentősebb változtatásokat első ízben 1899-ben hajtották végre.

Ettől kezdve a labdatechnika és a játéktaktika állandó fejlődésen ment keresztül és ezeket a magyar játékosok és szakvezetők a legmagasabb színvonalra emelték. Az idők folyamán igen népszerűvé vált játék további fejlődését azonban egyes szabályok láthatóan gátolták.

Az 1947. január 1-én életbe léptetett módosítások — a szigorított szabaddobás bevezetése és az egyes hibáknak, a lesbenállásnak és időhúzásnak a súlyos, vagy egyszerű hibák közé való sorolása — sikertelen kísérletezésnek bizonyultak, mert nem tették a játékot sem szebbé, sem eredményesebbé.

Az 1950. január 1. óta érvényes szabály a robbanékonyságot lefejező, a fejlődést gátló paragrafusokat végre eltüntette és a játékot teljesen átalakította. A sportágat a szabályok megváltoztatása új lehetőségekkel gazdagította és létrehozta a „mozgójátékot”. A támadások újszerű előkészítése, a védekezés másirányú kiépítése és főleg a játékosok feladatkörének bővítése a vízilabdát a nézők számára színesebbé és élvezetesebbé tette.

Nagy haladást jelentett, hogy a szabálytalanságot jelző bíró sávjel után — hasonlóan a labdarúgáshoz — a játékosok szabadon mozoghattak és helyüket minden korlátozás nélkül folyamatosan változtathatták.

A 20. § bővítése további fejlődést jelentett.

„A cserejátékosok” fejezet e) pontja szerint ugyanis „ha baleset történik, a bíró engedélyével akár mezőnyjátékost, akár kapust azonnal lehet cserélni”.

De miért csak abban az esetben, ha baleset történik...?!

Miért csak akkor, ha egy játékos súlyosan megsérül, hogy a játék folytatására képtelen?!

Miért ez a megkötöttség? Miért kell éppen a vízilabdában a szabályok korlátozásainak ilyen lassú iramú módosi-

tásával elérni azt, amit a játékosok és a játékosok érdekében a többi labdajátékszabályok már régen alkalmaznak?!

A kosár- és kézilabdában, labdarúgásban, a jégkorongban, a röplabdában a versenyszabályok a játékidő alatt *játékoscsere*re adnak lehetőséget.

A csapatjátékok iramának fokozódása az egyre nagyobb megterhelés, a kimerülés veszélye kényszerítőleg vitte rá a szabályalkotókat, hogy cseréket engedélyezzenek — függetlenül az orvosi ellenőrizhető sérülésektől.

A pihent versenyzőkkel felfrissített csapatok a játéksajátosságaiban rejlő szépségeket kifejezőbbé, a kezdeményezéseket gyorsabbá is tették. A nézőknek tehát változatos és izgalmas jelenetekben bővebben lett részük.

A szempontok tömege teszi indokolttá a vízilabdában is a játékoscsere bevezetését.

Érveink a következők:

A vízilabda igen nehéz játék. Nem akarjuk az előbb említett sportágak játékosainak teljesítményét lebecsülni, akik a teljes játékidőben vagy annak csak egy részében játszanak, holott tudjuk, hogy ők mégis csak függélyes testhelyzetben, közegellenállás nélkül, szilárd talajon sportolnak, tehát könnyebb a helyzetük, mint a vízilabdázóké.

A vízilabdázóknak első sorban el kell sajátítani az úszást, mint sportágot, sőt valamennyi úszásnemet gyakorlatilag jól kell alkalmaznia ahhoz, hogy az ellenálló közegben — a vízben — eredményt érjen el. Sokszor vízszintes testtartási helyzetben — nyakig vízben — állandó helyzetváltoztatás közben kell a labdát kezelnie, átvennie, továbbítani és ugyanakkor az ellenféllel is megküzdenie.

A kétfordulós bajnokság és a további mérkőzések sora a sportolókat hosszú időn keresztül készenléti állapotban tartotta, de mivel a játékosok erőnléte és állóképességük megtartása is véges és különböző, épp a szükséges időpontban formahanyatlások következtek be.

Tapasztalhattuk, hogy az átlagosan 18 percig tartó félidőkben kevés mezőnyjátékos volt képes arra, hogy a pályát szükségszerűen több ízben végigússza. Ezt a körülményt a mozgójáték fokozottabb követelménye és nem kizárólag az

állóképesség hiánya okozta. Ez a teljesítmény ugyanis még a legjobb erőnlétű játékos szervezetét is nagyon igénybe vette.

De gondoljunk csak vissza az olimpiai és európai bajnokságokra, vagy a megyék bajnokságainak döntő mérkőzéseire, ahol gyakran naponta két mérkőzést is kellett játszani. Ezt a dolgozó-játékosok nem bírhatják, hiszen erőnlétüket a mérkőzések miatt amúgy is csökkentett táplálkozás, valamint a szálláshely és a versenypálya közötti útvonal napi négyszeri megközelítése amúgy is erősen kimerítette.

Döntő egészségi szempont a következő: Előfordult, hogy a csapatok 17 fok C, vagy annál alacsonyabb hőmérsékletű vízben játszottak. Nem lenne egyszerűbb megoldás — a súlyosabb természetű megfázásokat elkerülni azzal, hogy ha a legkevesebbet mozgó, tehát „kifagyó” kapust és valamelyik mezőnyjátékost a *játékidő* bármely részében kalóriadús játékosal kicserélhetnénk.

Az öntudatos dolgozókat a munkához való megváltozott viszony a termelésben közvetlenül érdekeltette és ezáltal a jobb és eredményesebb munkát állandó feladatuknak tekintik, ugyanúgy tenné a tartalékjátékost fokozottabban érdekelté a csapat játéka akkor, ha a bajnoki mérkőzéseken nemcsak váratlanul, meglepetészerűen, hanem gyakrabban szerepelhetne.

A mérkőzéseket „pályából” néző és a *jelenlegi szabályok* miatt a sport számára csak ritkán értékesíthető, igen megtisztelő címet viselő, „rejtett” tartalékok lassanként elvesznek a sport számára, ha sűrűbb szereplési lehetőségeiket nem biztosítjuk.

A módosítandó szabályok adta lehetőség a tartalékjátékosok számára a felkészülést mérkőzésről mérkőzésre rendszeresebbé tenne és céltudatosabban képezne ki a közeli feladatok eredményesebb végrehajtására. A jól kifejlesztett „egyéni” képességekkel rendelkező tartalékjátékos ezután már nemcsak az egyik állandó tag harképtelensége folytán „ugorhat” be hosszabb-rövidebb időre a játékba — és rendszerint éppen ekkor nem tudja képességeit a csapat javára megfelelő mértékben hasznosítani — hanem a bajnoki mérkőzések

küzdelmében állandóan alkalma nyílik arra, hogy fejlődjék, játékkészletét csiszolja, rutint és tapasztalatokat szerezzen és ezen keresztül önbizalmát növelve, önálló kezdeményezéssel csapatjátékoská fejlődhessek a magyar sport javára. A játékos a szorgalmas edzéseken felgyülemlett erőtaralékok és főleg idegfeszültséget, a tulajdonképpen szórakozást, de egyben kielégülést jelentő „játékban”, a mérkőzésen vezetile. Ebben pedig eddig tartalék mivolta folytán csak elvéve részesült.

A szabályoknak a játékoscserevel való további bővítése a korszerű vízilabdajáték kialakítását is elősegítendő és általános színvonalemelkedést is hozna.

Az egyesületek most már nyolcánál több játékost foglalkoztatván, a minőség fejlesztését jobban biztosíthatnák. A friss, pihent erővel a csapat felgyorsulása, kitermelődnie a minden helyen játszani tudó u. n. sokoldalú korszerű vízilabdázók típusa.

A játékoscsere lehetősége a szakvezetőket új feladatok elé állítaná, amiket egészen biztosan sikeresen megoldanának. Hiszen tudásukra és felkészültségükre éppen az jellemző, hogy az eddigi szabálymódosításokat is — módszertanilag kiemeleve — a játékoszínvonal emelésének szolgálatába tudták állítani.

Javasolom, hogy az 1952. évben Budapesten lejátszásra kerülő újonc- és ifjúsági vízilabdabajnokságot, már a játékoscsere alább ismertetett szabályaival bővítve írják ki.

Javasolom továbbá, hogy a gyakorlati tapasztalatok hirtokában, a szakedzők véleményezésére után, a játékoscsere bevezetésével bővítendő szabályainkat a Nemzetközi Szövetségnek elfogadásra terjesszük fel.

A játékoscsere vonatkozó új szabály megfogalmazására a következő javaslatot tesszem:

20 §. A cserejátékosok:

h) A mérkőzés folyamán két ízben két játékoscsere kérhető a csapatkapitány, vagy helyettese a bírótól: gól után, félidőben, vagy újrakezdés előtt.

i) A játékoscsere végrehajtására 1 perc engedélyezhető, mely idő alatt a cserejátékosnak megfelelő számú sapkában, a kapuvonalán kell elhelyezkednie. Ha a cserét 1 perccel belül nem hajtják vég-

re, a bíró a cserét nem engedélyezi.

k) Kiállított játékost — a kiállítás ideje alatt — cserével nem lehet pótolni, de helyette, ha arra a szabá-

lyokban ismertetett módon ő ismét játékba kerülhet, cserejátékos beállítható. A végleg kiállított játékos helyét cserejátékos nem foglalhatja el.
l) Kapuscseré esetében a

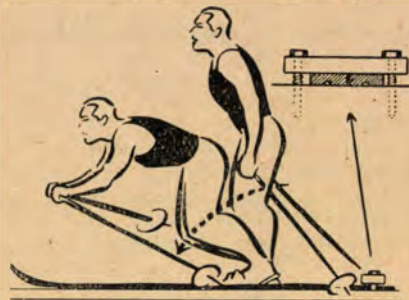
cserejátékosnak a kicserélt játékos helyét kell elfoglalnia.
m) A kicserélt játékos a mérkőzés folyamán megégy-sze játékba állítható, tekintet nélkül arra, hogy megelőzően

kinek a helyén játszott, ha a csapat valamely játékosa súlyos sérülés következtében játékképtelenné válna.

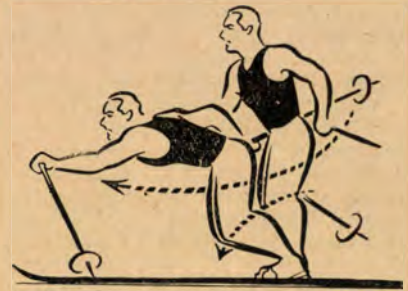
Vágó Sándor

Beidegzés és izomfejlesztés a sísportban

A sísport fejlődése példátlanul gyors. Minden versenyágában új edzés módszerek alakultak ki, s azok, akik nem ismerik ezeket a gyakorlati tapasztalatokra és tudományos kísérletekre épült módszereket, behozhatatlan hátrányba kerülnek. Nekünk magyaroknak a sísportban alapvető hátrányt jelent enyhe klímánk és a megfelelő alpesi terep hiánya. Annál inkább



3. ábra



4. ábra



1. ábra

ismernünk kell tehát minden előkészítő újdonságot, új edzés módszert, hogy kevés havas napunk ellenére nemzetközleg is eredményesek lehessünk.

Minden sportban megnövekedett a beidegzés és izomfej-



2. ábra

lesztés jelentősége. Már nem elég a pálya- vagy terepedzés, egyre nagyobb súlyt vetnek a technikai helyes kifejlesztése közben az előzetes beidegzésre és a szükséges izmok felerősítésére. Különösen fontos ez a tömegsportok érdekében ott, ahol maga a

kívánt technika — mint a sízésben s — nagyobb sebesség közben kerül kívülre.

Az alábbi beidegzést és izomerősítést célzó gyakorlatokat a sísportban vezető északi államok, és különösen a Szovjetunió már évek óta sikeresen alkalmazza.

SÍFUTÁS közben alapvetően fontos az egyes lépések csúsztatásának hossza. A sífutás legfontosabb technikai mozzanata tehát az energikus ellépés és az ezt alátámasztó botmunka. Az ellépés technikájának helyes beidegzésére, s a szükséges izmok gyorsabb kifejlesztésére szerkesztettük az — 1. ábrán bemutatott — készüléket. A sífutó beakasztja sarkait a rugalmasan támasztó szalagokba és váltott lábál hátulrólki azt, az energikus ellépés mozdulatával. Karumunkájának erősítésére a már régebben ismert expander gyakorlatokat alkalmazza.

A fenti két, remeben végzendő gyakorlatot szemben szabadban végzik a meredekre felutást lehetőleg mély hóban. Ez valamennyi északi sífutó állandó, kiegészítő edzésszáma. Sí nélkül, de síbottal történik (2. ábra), s különösen felerősíti az ellépést, beidegz a felsőtest helyességű előreendülését és a szükséges csípőmunkát.

A tornatermi láb- és kar gyakorlatok egy-két pihenővel, naponta 20—30 percig tartanak. A hegyre futást, lehetőleg mély hóban, kb. 3 perces, szakaszon egymást követően — a lefutás szünete után azonnal folytatva — 15, 25 alkalommal végzik el na-

ponta, a rendes sífutóedzésen kívül.

LESIKLÁSHOZ legfontosabb a kitartóan rugalmas, puha térdmunka. Ennek megfelelően egész évben gyakorolható, rögzített sívégekkel, az iramlendület mozgása és tartása (3. ábra). Ezzel a tartásbeidegződéssel és izomfejlesztéssel nagyszerű, előzetes alapot adhatunk lesiklóinknak és műlesiklóinknak tél-, — havon elvégzendő edzéséhez.

Ugyanezzel az egyszerű, rögzített sívéggel oldható meg a műlesikláshoz szükséges, gyors kar- és vállmunka beidegzése is. (4. ábra).

A SIUGRAS legfontosabb két mozzanata, amelytől az egész ugrás sorsa függ, az elugrás és a talajfogás.

Ennek megfelelően ezt a két mozzanatot kell beidegeznünk. Az elugrás lényege, és ebben alapvetően eltér például a helyből távolugró elugrástól, — az, hogy

sarokról történik. Csak így érhető el a nagyobb síugrásokhoz okvetlenül szükséges aerodynamikus, áramvonalas, hatalmas előreendülés. Ennek érdekében gyakoroljuk ezt: az elugrást először váltott lábbal, majd páros sarokelugrással, egy támasznak ugorva (5. ábra). Fontos, hogy az elugrás sarokról történjen leeresztett sarokkal és felhúzott lábujjakkal.

A talajfogás a hosszú ugrások után elég nagy ellennyomás kíséretében történik. Ezt az ellennyomást rugalmas, de energikus „telemark” talajfogással ellensúlyozzuk. Ennek előzetes beidegzését legjobban úgy érjük el, ha a talajfogás mozgását egy, a vállunkon tartott súlyzóval végezzük. Így megszokjuk a nyomást, s annak megfelelően idegezzük be a szükséges rugalmas ellenmozgást is.

Szepes Béla



5. ábra

Az edzésnapló használata

Az Országos Testnevelési és Sportbizottság új edzésnaplót adott ki, amely a szovjet sport élenjáró példája nyomán készült. Ennek az edzésnaplónak a használata hatalmas mértékben előre fogja lendíteni a tervszerű sportnevelést és a tervszerűség javításával jelentősen emelni fogja a teljesítményeket. Nem elégséges tehát a válogatottnak keretben bevezetni a használatát, hanem helyes volna, ha sport-szervezeteink valamennyi sportágban alkalmaznák már 1952. januárjától kezdve.

Az edzésnapló használatát a sportegyesületek országos elnökségeinek, a Szakszervezetek Országos Tanácsának, a Magyar Szabadságharcos Szövetségnek, a Magyar Repülő Szövetségnek, a DISZ-nek irányításával kell bevezetni. Ki kell képezni használatára először a szakosztályvezetőket és edzőket, másodsorban azokat a sportolókat, akiknek feltétlenül szükségük van az edzésnapló használatára.

Kiknek van feltétlenül szükségük az edzésnapló használatára?

Minden olyan sportolóknak, aki minőségi eredmények elérésére törekszik és aki már valamilyen versenyszámban szakosított edzést folytat.

Hogyan kell használni az edzésnaplót?

Az OTSB által kiadott edzésnaplót az Athenaeum-nyomda készítette 5—517438. számon. Ez az edzésnapló azonban csakis a Magyar Népköztársaság válogatott csapata versenyzőinek szól. A sportegyesületek tehát ennek mintájára készítsenek minden versenyzőjük részére edzésnaplót. A Vasas Sportegyesület atlétái ezt már meg is valósították. Az edzésnapló első nyomtatott oldala a naplót vezető minősített sportoló legfontosabb adatait tartalmazza, valamint a napló vezetésének kezdeti időpontját és a befejezési idejét. Ezt az oldalt az edzőnek kell kitölteni. Aláírja az állami edző, illetve e helyett a területileg illetékes TSB mellett működő sportágbeli Edző Tanács elnöke, vagy az elnök által megbízott patronált tag.

Az edzésnapló következő ürlaprésze az *Edzésterv*. Az edzéstervre a mintául szolgáló OTSB edzésnaplónak mindössze nyolc oldal áll rendelkezésre. A sportszervezetek a maguk részére készülő edzés-

naplóba helyesen 12 oldalt biztosítanak, így minden hónapra egy-egy lap jut. Az edzéstervoldal rövid, tehát nem írható bele sok szöveg, csupán az, ami a legfontosabb, az is tömören. Célszerű ha előbb az edző és a sportoló közös munkával az évi edzéstervet külön lapra felvázolja, ebből elkészíti a terv hónaponkénti felbontását és innen vezeti be az edzésnaplóba a havi edzéstervet. Ha kényelmességből azonnal be akarjuk írni edzéstervünket naplónkba, akkor bekövetkezhetik az az eset, hogy nem fér el, vagy elsőre nem jól megfogalmazott szöveget írunk be, amit javítani kell. Mindezt csúnyává, rendetlenné és áttekinthetetlené teszi naplónkat. — Az edzésterv egyes oldalait minden hónap edzéstervét a sportolóknak, az edzőnek és az illetékes Edző Tanácsnak alá kell írnia. Azért szükséges a sportoló és edző aláírása is, mert aláírásukkal kell bizonyítani azt, hogy a beírt tervet mind a ketten helyesnek és magukra nézve kötelezőnek tartják.

Az edzéstervet ugyanis az Edző Tanácsnak kell jóváhagynia. (A válogatott keretek tagjai számára készült edzéstervet az állami edzők hagyják jóvá.)

Az edzésnapló következő ürlapcsoportja az *Edzésnapló*. Erre a célra mintaedzésnaplónkban 200 rovat van. Azaz 200 edzésalkalmat lehet beírni. A válogatott keret tagjainak nincs is ennél többre szükségük. A sportszervezeteink azonban helyesen teszik, ha olyan edzésnaplót készítenek, amelynek 365, azaz az év minden napjára szóló rovata van. Ez azért fontos, mert a jól vezetett edzésnaplóba az edzéseken kívül azoknak a napoknak a rövid jellemzését is leírjuk, amelyeken nem tartottunk edzést, de amelyeken elfoglaltságunk az edzéseket és így eredményeinket is befolyásolják.

Az edzésnapló I. rovata három részből áll. Az első részbe az edzés ideje kerül. Óra, perc pontossággal kell az edzés kezdetét és végét beírni, mégpedig a tevékenyen eltöltött idő kezdetét és végét, tehát az előkészületekre, az átöltözésre, a tisztálkodásra fordított időt ide ne írjuk be. A rovat második részébe az edzés anyagát írjuk be.

Ezt az első két részt mindig a minősített sportoló tölti

ki. A harmadik rész a teljesítményt, az edzők megjegyzését tartalmazza. Ezt az edző tölti ki.

Az edzésnapló csak akkor nyújtja edzéstervünk megvalósítási módszerének tükrét, ha minden adatot mindig azonnal az edzés után bevezetünk. Csak ilyen módon lesz hiánytalan és pontos. Az edzésnapló rovatai azt is lehetővé teszik, hogy fejlődésünk emelkedését vagy ingadozását grafikonon ábrázolhassuk és az ebből leszűrt tanulságok alapján hibáinkat javítani, eredményeinket fokozni tudjuk. Különösen hatalmas jelentőségűvé lesz ez a munka akkor, ha többéves viszonylatban gondolkozunk, amikor is nemcsak az edzésnapló évének, hanem az előző éveknek a tanulságait is módunk van részletesen összehasonlítani.

Ezután következik mintaedzésnaplónkban 2 oldalnyi *Versenynapló*. Ez összesen 24 rovatot tartalmaz, rovatonként 5 részzel. A versenynaplóba beírandó minden egyes versenyszereplés, mégpedig versenyszámonként (különösen az MHK szereplések miatt fontos ez, meg az összetett versenyszámok miatt). A rovaton belüli részek: a verseny megnevezése, kelte, helye, eredménye és megjegyzés. Minél részletesebb, minél pontosabb ezeknek az adatoknak kitöltése annál hasznosabb lesz értékelés és tanulság leszűrése tekintetében. A versenynapló rovatainak a számát helyes háromszorosan növelni a mintaedzésnaplóhoz képest különösen akkor, ha be akarjuk vezetni még a házi versenyen történt szerepléseket is, ami pedig a fejlődés ellenőrzése tekintetében igen fontos.

Ísmét 24 rovatos 2 oldalnyi újabb anyag következik, amelynek címe: tanfolyamok, próbák stb. eredményei. Ebbe a részbe beírandó minden sportra vonatkozó olyan esemény, amelyek nem tartozik a versenyek csoportjába. El kell látni sorszámmal, keltezéssel, az esemény megnevezésével, az eredmény beírásával és amennyiben van megjegyzésre érdemes megfigyelés, azt is írjuk bele. A versenynaplót is, a tanfolyamok, próbák stb. eredményeit is a sportoló tölti ki. A megjegyzés rovatot használja fel az edző. Amennyiben a 24 rovat nem volna elégséges, úgy pótdoldal illeszthető be.

A minta-edzésnapló következő része 2 oldalon „A sportoló eredményeinek sporttechnikai (fortélybeli) fejlődésének elemzése és az edző általános bejegyzései”. Hat hónaponként mindig a félév végén tölti ki ezt az edző, mégpedig jól átgondoltan. Helyes, ha előzőleg fogalmazvány példányt készít magának, amelyben az elemzést elvégzi, amiből azután a legfontosabb megállapításokat végleges szövegezéssel bejegyezi. Irjuk oda a bejegyzés idejét is. A keltezésre nincs külön rovat, tehát külön kell figyelni arra, hogy el ne feledkezzünk róla.

A következő két oldal az *állami edzők összefoglalása és utasításai* címet viseli a minta-edzésnaplónak. A sportszervezetek edzésnaplóiból az illetékes Edző Tanács összefoglalása és utasításai kerülnek ide. Az Edző Tanács akkor írja be a véleményét, miután az edző véleményét már felülbírálta és az edzésnapló megvizsgálásával gyakorlati ellenőrzéseinek tapasztalatait összevetve, saját véleményét kialakította.

Az ezután következő részek a sportorvosi munka könnyítését szolgálják. Két oldal szolgál a megbetegedések és sérülések nyilvántartására, kettő a működési próbák beírására, kettő az orvosi vizsgálatok eredményének beírására és kettő a kezelésekre. Az edzésnapló e részeit mindig a sportorvos vagy a sportorvosi vizsgálatokkal megbízott orvos tölti ki. A sportoló fejlődése tekintetében rendkívül fontos ez, de nélkülözhetetlen az edzéseken mutatott komolyság és rendszeresség elbírálásában is. 1952. január 1. óta csak az olyan minősített sportlót ismerjük el betegnek, az olyan minősített sportlót mulasztása vagy edzéskönnyítése megokolt, akinek az edzésnaplójába a vizsgáló orvos hivatalos igazolóbejegyzése szerepel.

Az edzésnapló segítséget nyújt sportolóinknak, szakosztályainknak, társadalmi sportszervezeteinknek és minden sportszervezetünknek arra, hogy munkáját megjavítsa, hogy az öntudatos, önkéntes fegyelmet megerősítse, hogy a sportfejlesztés tervét eredmények tekintetében ne csak elérje, hanem túl is szárnyalja.

Kovács Géza

A mellúszás lábüteméről

Két évvel ezelőtt, a Sport és Testnevelés hasábjain megjelent cikkében Sárosi Imre leszámolt azzal a régi felfogással, amely szerint a mellúszó lábütem fő hajtóereje a zárás. Szerinte nem a lábszárak közötti víznek legnagyobb terpeszből zárással történő kiszorítása, hanem a lábknak a haladás irányára ellenkező irányú nyomása adja a fő hajtóerőt. Cikkje végén felhívta a szakembereket, hogy foglalkozzanak ezzel az elmélettel és hasznosítsák munkájuk közben.

Ezt az elméletet a szakemberek egyrésze elfogadta, a másik része továbbra is ostoresapásszerű zárásról beszélt. Ez a két elmélet a téli társadalmi úszóedző tanfolyamon élesen felvetődött és felmerült az a kívánság, hogy ezt a hosszas vitát végre döntsük el. Állapítsuk meg, hogy a lábütemben a nyomás-e a döntő tényező vagy a zárás.

Úgy gondolom, hogy ezt a kérdést érdvényesen eldönteni csak tudományosan lehet úgy, hogy a mellúszás lábütemét szétbontjuk alapelemeire és minden mozdulatsorozatot alaposan megvizsgálunk. A fő szempont a következő: mi ezeknek a mozdulatsorozatoknak a célja és milyen követelményeket állít ezek elé a vízben való mozgás.

Előre kell bocsátanom, hogy a legtöbb úszóedző, úszóester tanítását a zárásra építette fel. Ennek ellenére mellúszóink mégis világosúcsokat és egész sor kiemelkedő eredményt értek el. Nekünk most tisztázniuk kell a zárás és nyomás fogalmát, mert hiába beszélünk zárásról, nyomásról, vízösszepréselésről, amikor az úszók az évek óta tartó edzéseken már megtanultak testük szerkezetének megfelelően, a fizikai törvények szerint úszni, lábütemüket hatáson elvégezni.

Nézzük meg például egy kezdő úszót, akit az úszóester a „hármás” vezényszóval tanít: „hasalá! szíjjel! öszsze!” Megfigyelhetjük, hogy az előrehaladás rendkívül csekély a hasalá rántás fékező hatásakor, ugyanis az oldalt való terpesztés és az abból való zárás előrehajtó hatása alig nagyobb. Ugyanez az úszó sok gyakorlás után, a fentebb említett helytelen oktatás ellenére nem rántja combjait a has alá és a ter-

peszbe való mozgást erőteljes rúgással hajtja végre. A zárást az úszóester legnagyobb hosszúságára sem végzi el. Mikor ebből a kezdőből versenyűző lesz, már arra tanítják, hogy ránts a combjait egy kissé oldalt úgy, hogy térdei eltávolodjanak egymástól és a sarkak együtt maradjanak. Ezután a felhúzás tetőpontján az alsó lábszárak kifelé csapódva, félkört írjanak le. Azután erőteljesen zárja össze lábait. És ez a magyarázat a téves, mert nem a lábknak az összezárása által összepréselt víz kiszorítása fogja előre vinni az úszót, hanem a combok és alsó lábszárak kinyújtása által előállított nyomás, amely a

haladás irányára ellenkező irányban hat.

Ezt igyekszem az alábbiakban bebizonyítani.

Nézzük meg, mit miért csinálnak a lábak mellúszás közben.

Osszuk fel a lábütemet két fő részre: „előkészületi részre” és „cselekvő részre”. Az „előkészületi rész” ideje alatt a lábak alaphelyzetből megindulnak és befejezésükre a „cselekvő rész” kiindulási helyzetébe kerülnek. A második fő rész a „cselekvő rész” ideje alatt a lábak az előrehaladás érdekében közvetlenül hasznos munkát végeznek és befejezésükkor ismét alaphelyzetbe kerülnek.

Vizsgáljuk meg közelebbről az előkészületi részt.

Ennek a mozgássorozatnak a jellemzője, hogy a lábak az előrehaladás érdekében nem végeznek közvetlenül hasznos munkát. A mozgássorozat célja pedig az, hogy a lábkat a legkevesebb vízellenállás kelésével és a legrövidebb úton olyan helyzetbe hozzuk, amelyből megkezdhetjük a cselekvő részt.

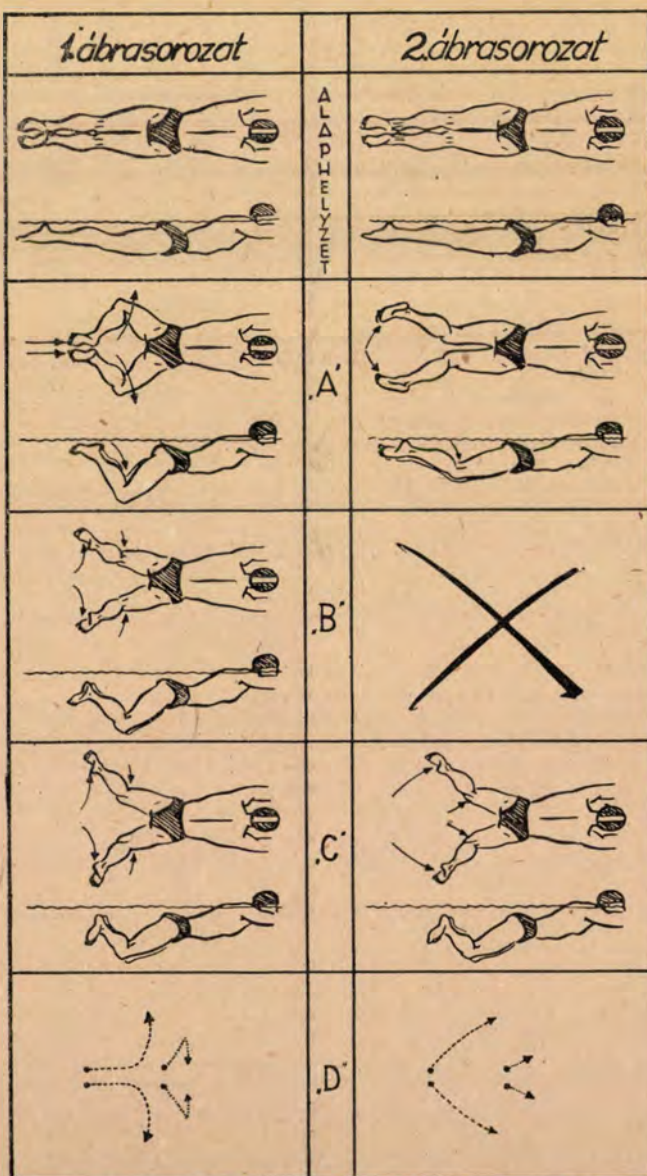
Ismerjük tehát a célt és ismerjük a követelményt (legkevesebb vízellenállás, legrövidebb út). Ezeknek a szempontoknak a figyelembevételével vizsgáljuk meg a lábak felhúzó mozgását. (1. ábraszorozat.)

Alaphelyzetben a lábak nyújtva, egymás mellett vannak. Ekkor a combok a térdekkel együtt oldalra és lefelé eltávolodnak. A lábszárak felfelé indulnak és a sarkok a térdek előbbi helyére kerülnek („a”). Ezután a combok és térdek egy kissé egymás felé közelítenek, a lábszárak egymástól eltávolodnak és a lábfejek félkör alakú mozgásba kezdenek („b”). Majd elfoglalják a cselekvő rész kiindulási helyzetét („c”), amikor is a combok a térdekkel együtt kis terpeszben vannak, míg a sarkak nyomásra kész kifordított lábfejekkel, egymástól távolabb helyezkednek el. A lábak térdben hajlítot-

Most nézzük meg az 1. ábraszorozat „d” ábráját. Két görbepárt látunk, amelyek közül a vastagabb a térdek, a vékonyabb pedig a sarkok mozgási pályáját ábrázolja. Láthatjuk, hogy a térdek először eltávolodnak egymástól, majd ismét közelítenek egymáshoz, bár az alaphelyzetet újból már nem foglalják el. Ugyanakkor a sarkak először egyenesen, majd a térdek alaphelyzetéig mozognak és innen távolodnak el egymástól, elfoglalva a „c” helyzetet.

Világosan látszik ebből az ábrából, hogy a lábak sok felesleges mozdulatot végeztek, ami nem felel meg az alapkövetelményeknek, mert a „c” helyzetet nem a legrövidebb úton érték el, hanem a térdek „ingamozgást” végeztek, míg a sarkok egy nagy görbét írtak le.

Felvetődik a kérdés: Hogyan végezzék el a lábak az előkészületi részt, hogy az tökéletesen megfeleljen az alapkövetelményeknek?



Nézzük csak meg ezt a felhúzási módszert. (2. ábrasorozat.) Alaphelyzet az előbbi. Itt a lábfejek enyhén befordulnak és a térdek egy kissé behajlanak (Kalló-helyzet.) A combok zárva maradnak és egy kicsit lefelé mozoznak, de nem mennek le a has alá, így nagyon csekély fékező hatást fejtenek ki. Ekkor a térdben meghajlított lábszárak lassan felfelé mozognak („a”), a lábfejek befelé fordulva maradnak és a sarkak eltávolodnak egymástól. Ezután a térdek a combokkal együtt egy kissé kinyílnak és a lábfejek félkörös mozdulattal kifordulnak („c”).

Figyeljük meg miben különbözik az 1. ábrasorozat „c” ábrájától. Semmiben, a lábak mindkét esetben ugyanazt a helyzetet foglalják el kiindulási pontnak.

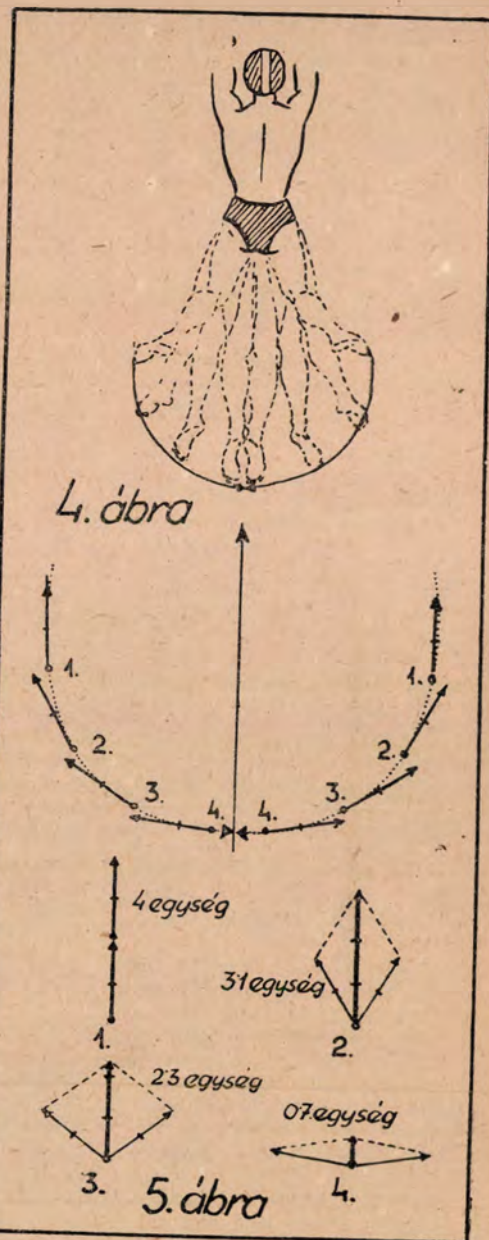
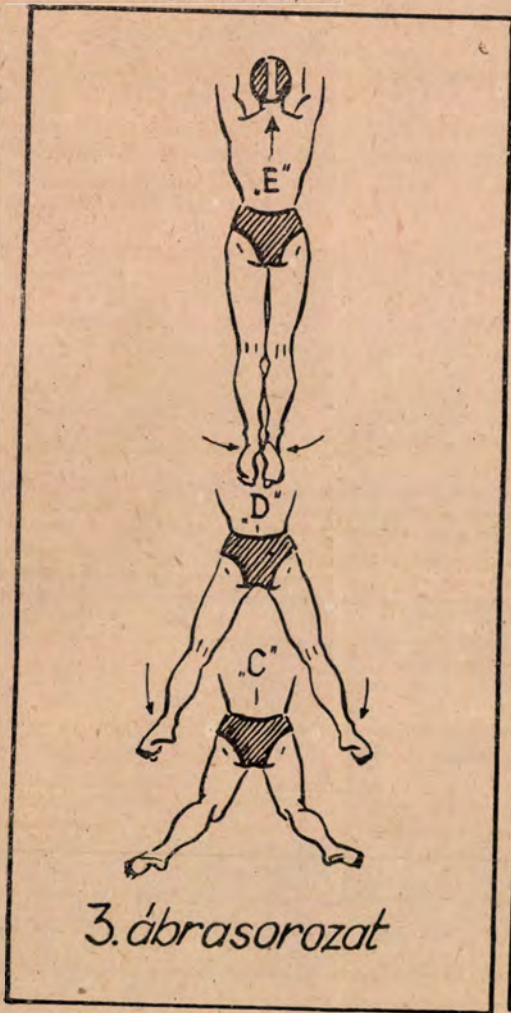
Nézzük meg a 2. ábrasorozatot „d” ábráját, amely a térdek mozgását ábrázolja. Láthatjuk, hogy a térdek alig mozdultak el, míg a sarkak enyhe görbealakú pályán mozogtak. Hasonlítsuk össze az 1. ábrasorozatot „d” ábrájával. Rögtön szembetűnik a különbség a két mozgássorozat között. A második felhúzási módnál ugyanis kimarad az első „b” helyzete. Itt tehát utat és időt takaríthatunk meg, amely kevesebb vízellenállást eredményez. Világos tehát, hogy a második módon végrehajtott előkészületi mozgássorozat jobb, mint az első, mert jobban megfelel az alapkövetelményeknek.

Sárosi Imre már 1949-ben kísérletezett ezzel a módszerrel. A kísérletek azonban nem végződtek kielégítő eredménnyel, mert a tanítványoknak csak kis százaléka tudta tökéletesen elsajátítani úgy, hogy verseny közben is ezzel a módszerrel úszott. E módszer főlénye azonban így is beigazolást nyert. Sárosi legtöbb tanítványával egy közbeeső módszert alkalmazott, amely a két mód variálásából keletkezett. Itt a térdeknek egészen kis „ingamozgása” van.

Mi lehet az oka annak, hogy ezt az egyszerű mozdulatot a vízben, úszás közben nem tudták helyesen elvégezni? Lehetséges-e, hogy az ember csontrendszerének a felépítése olyan, hogy ezt a mozdulatot nem tudja elvégezni?

Nem, nem lehetséges, mert szárazon oktatás közben, mikor személt követni tudta a mozdulatot, mindenki meg tudta csinálni. Az okot abban

látom, hogy a régi felhúzási mód széles tömegek között elterjedt és beidegződött. Minden ember úgy tudja, hogy mellúszás közben a térdeket először a has alá, azután oldalra kell vinni és így is próbálja csinálni. Most, mikor ennek ellenkezőjét állítjuk és akarjuk tanítani, a



tanítványok nem értik meg és nem is tudják megcsinálni, mert olyan nagymértékű a beidegződés, hogy térdük akaratanul is szétnyílik.

A tanításnak tehát először az a feladata, hogy ezt a beidegződést megszüntessük és helyette az új felhúzási módot idegzdöztessük be. Ezért nehezebb feladat ennek megtanítása és ezért kell erre több időt fordítani. Ha egy úszni nem tudót egyenesen ezzel a módszerrel tanítunk úszni, akkor az hamarabb és könnyebben fogja ezt megtanulni és jó eredményeket is érhet el vele.

Ezután térjünk rá a második főrésze: a „csekély részre”, amely alatt a lábak az előrehaladás érdekében

közvetlenül hasznos munkát végeznek. Minket legjobban most ez a rész érdekel, mivel itt a legnagyobbak a véleményeltérések és ez a rész az, amelynek jól vagy rosszul való elvégzése döntő fontosságú a haladásra. Mielőtt megvizsgáljuk a lábak mozgását, nézzük meg, hogyan haladunk előre a vízben.

A fizika szerint az a nyomás viszi előre legjobban az úszót a vízben, amelynek iránya a haladási iránnyal ellentétes és pályája párhuzamos a test hossz tengelyével. Az emberi test előrehaladási sebessége függ még lábai nyomófelületének nagyságától, alakjától és sebességétől. Tehát minél nagyobb a nyomó-

felület és minél nagyobb annak sebessége, annál gyorsabban fog a test előrehaladni a vízben.

Most vizsgáljuk meg a láb-ütem munkáját, miképpen felel meg a fenti követelményeknek.

A csekély rész kiindulási helyzetének elfoglalásakor a lábak megállás nélkül tovább mozognak. (A kiindulási pont elméletben az a helyzet, amelynek elérése után a lábak előrehajtják a testet.) A talpak a felső lábszárakkal a térdek kinyújtásával egyidőben megnyomják a vizet. (3. ábrasorozat), majd a lábak terpeszállásba kerülnek („d”) és innen alaphelyzetbe zárnak („e”). A mozgás combból indul ki, mert a combok

nagy ereje adja meg azt a lendületet, amely szükséges a gyors nyomáshoz.

A lábak e lábütem során alaphelyzettől alaphelyzetig nem egyforma sebességgel mozognak. Az előkészületi rész jóval lassúbb a cselekvőnél, mert így az ellenhatás elenyészően csekély. Közvetlen a kiindulási helyzet előtt a lábak mozgása felgyorsul úgy, hogy a cselekvő munkát teljes sebességgel végzik.

Nézzük meg a 4. ábrát. Le rajzoltuk a lábak különböző helyzeteit, amelyeket a cselekvő munka közben elfoglalnak a kiindulási ponttól az alaphelyzetig. Összekötöttük a különböző helyzetben lévő talpakat egy görbével és így megkaptuk a lábak mozgási görbéjét. A térdek eltolódása a lábak fokozatos kinyújtása következménye. Alaphelyzetben az egész lábszár nyújtva van.

Vizsgáljuk meg ezt a mozgási görbét alaposan. Tegyük fel, hogy az egész cselekvő rész alatt a lábak egyenlő erőt fejtettek ki. Állapítsuk meg, hogy ebből az egyenlő erőből mennyit fordítottak a lábak a test előrehajtására.

A mozgási görbén négy pontpárt veszünk fel. Mind-egyik pontpárhoz két rektor tartozik. A rektorok jelentik abban a pontban a nyomás ellenhatásának irányát és nagyságát a nyomóerő nagyságát. Mivel feltettük, hogy az egész cselekvő rész alatt a nyomóerő egyenlő, ezért a rektorok is egyenlő nagyságúak (két egység). Megfigyelhetjük, hogy a rektorok annál nagyobb szöget zárnak be a haladás irányával, minél távolabb vannak a kiindulási ponttól. Szerkesszük meg minden rektorpár eredőjét. Az eredő iránya jelenti annak az erőnek irányát, amely előre hajtja a testet, nagysága pedig ennek az erőnek a nagyságát.

Láthatjuk, hogy a kiindulási pont után egy darabig a mozgási görbe iránya meg-egyezik az előrehaladásnak az irányával. Ott az eredő erő a két rektor számtani összege. Tehát ezen a részen a lábak minden erejét fel tudjuk használni az előrehaladás érdekében.

A 2. pontban a rektorok iránya már eltér a haladás irányától. Itt az eredő erő már kisebb, mint az 1-es pontban. Itt tehát már nem tudjuk felhasználni a lábak minden erejét az előrehaladás-hoz.

A 3. pontban ez a különb-

ség tovább nő. Legnagyobb a 4. pontban, ahol a lábak által kifejtett erőnek csak kis részét tudjuk a test előrehajtására fordítani.

Ebből az következik, hogy a lábütem fő hajtóerejét az a nyomás adja, amelynek iránya a legkevesebbet tér el az előrehaladás irányától. Kézenfekvő tehát, hogy a lábütem hatásfékét megjavítani pályájának megnyújtásával lehet.

Az úszó akárhogy is úszik a vízben, valami módon nyomást gyakorol a vízre és ennek a nyomásnak az ellenhatása következtében halad előre.

Helytelen tehát az az állítás, amely szerint „... a széjjel tárt lábak zárásával” préseljük ki közülük a vizet és haladunk ezzel előre”. (Úszás III., IV., V. Vezérfonal... 19. oldal) Vagy a következő: „a lábak akkor végeznek hasznos munkát az előrehaladás érdekében, ha a vizet összepréselik (??), közülük kiszorítják és ezzel a testet előrelökik”. (Úszás I. Vezérfonal... 14. oldal.)

Ennek az állításnak a hívei erősen tévednek, ha azt hiszik, hogy a vizet össze lehet préselni. Akkor nem ismerik a hidraulikus emelőt, amelynek működése a víz összepréselhetetlenségének a tételén alapszik. Ezenkívül lehetetlen kiszorítani a vizet a lábszár-

ak közül, hiszen a lábak nem fedik egymást és mindössze négy helyen érintkeznek egymással. Ezek: a combok felső része, a térdek, a lábak és a lábfej felső részénél.

Megállapíthatjuk, hogy a lábütem sok felesleges mozgulatát a második felhúzási móddal ki lehet küszöbölni, így az előrehaladás jobb lesz. A rövid idő ellenére nálunk már többen megtanulták, illetve tanítják ezt a módszert, komoly eredményeket érve el vele. Akik ezt a módszert kifogásolják, azt állítják, hogy ez jó a pillangóúszásra, de nem jó a síma mellúszásra. Ezeknek ékes választ ad a Dózsa fiatal versenyzője, Csaplár, aki 14 és fél éves korában ilyen lábütemmel úszva 200 m-es mellúszásban 2.52 mp-t ért el. Csaplárt edzője, Gróf Ödön tanítja erre. Másik ékes bizonyíték a világhírű szovjet úszó, Meskov, aki mind mellúszásban, mind pillangóúszásban ezt a lábütemet használja. Meskov legjobb ideje 100 m mellúszásban 1:12.7 mp, 100 m pillangóúszásban 1:06.5 mp. Ez a 6.2 mp különbség a karütemek közötti különbségből adódik.

Összegezve tehát megállapíthatjuk: a jó lábütem előkészületi része alatt a lábak kis felülettel, minél kevesebb mozgással lassan, fokozatosan felgyorsulva menjenek át a

cselekvő részbe, ahol minél nagyobb felülettel, minél hosszabb úton nyomják meg a vizet a haladás irányával ellenkező irányban.

Ha valaki nem egészen így csinálja a lábütemet, mint ahogy azt leírtam, az még nem jelenti azt, hogy rosszul csinálja. A lábütem tanításában azonban ezeket a szempontokat kell figyelembe venni, azután mindenki a saját szervezetének megfelelően átalakítja a mozgássorozatokat úgy, hogy azokkal a legjobb eredményeket érje el.

Szakítani kell a „hármast” vezényszóval és azokkal a fogalmakkal, amelyeket hozzákapcsolunk. „Hasalá! Széjjell! Összel! (Zörögjön az a boka!)”. Ezek legyenek végérvényesen a multé, megtették a szolgálatukat, mehetnek. Ne is sajnáljuk őket, hiszen az edző kint a parton hiába kiabálja ezeket, a versenyzők úgysem így csinálják! A versenyzőket a víz már rávette a helyesbítésére és nem „zörgetik” a bokájukat. Ne hunyjuk be szemünket a tények előtt csak azért, mert azok megcáfolják téveszméinket. Tartsunk lépést a fejlődéssel és csak így tudjuk úszósportunkat tovább fejleszteni.

Jáki István

a Bp. Honvéd SK úszóedzője



A moszkvai uszodában. A magyar válogatott úszógárda vezetői tavalyi, emlékezetes moszkvai látogatásunk alkalmával alapos megbeszéléseket folytattak a szovjet szakemberekkel, akik közül különösen Meskovtól, a világ legjobb pillangóúszójától tanultak sokat. Bakó edző továbbadja az értékes tapasztalatokat.

A rozsályi mintasportkör

A rozsályi mintasportkör 1951. augusztusa óta áll fenn, illetve 1951. augusztus 20-án vált mintasportkörre. Ha azonban helyes képet akarunk nyerni községünk sportéletéről, akkor feltétlenül meg kell előbb ismertetni az olvasót a multunkkal is.

Rozsály 900 lakót számláló község. Egy III-as és két I-es típusú termelőcsoport működik a községben. Lakóinak 60 százaléka a felszabadulás előtt gazdasági cseléd volt. Akkoriban sportról beszélni sem lehetett mifelénk, mindössze a földbirtokos fiai számára készült és állt rendelkezésükre egy tenispálya, amelyet a gazdasági cselédek gyermekei gondoztak és azok voltak a labdaszedők is.

1930 körül annyi változás történt, hogy a szomszéd községben, Tiszabereken olajfűrészt végző munkások labdarúgócsapatot szerveztek és ebbe bekapcsolódott három rozsályi fiú is. Ezek a fiúk kezdtek foglalkozni a többi rozsályi fiatalal és így nálunk is megalakult az első labdarúgócsapat. Azonban még a szabályokat is alig ismerték és amellet pályájuk sem volt és a földesúr is ellenségesen nézte ezt a mozgolódást. A sportolás amúgy is nehéz volt nálunk, ahol a saját kis földje megművelésére a szegény paraszt csak vasárnap tudott kölcsönkapni szekeret, vagy bármely más gazdasági felszerelést az urasági ispántól.

Mikor a leventemozgalom megindult, akkor sport címén puskafogásra kezdtek tanítani a fiatalokat, akik ezt a kényes foglalkozást szívből utálták.

Néhány módosabb gyerek a városba járt iskolába és ezek a nyári vakáció alatt alakítottak futbalcsapatot. A szegényebbeket azonban nem vették be maguk közé, úgyhogy sportélet ennek nyomán sem alakulhatott ki. 1938 körül alakult egy mezítlás csapat, de ez csak rongylabdával tudott úgy ahogy játszani, mert sohasem kaptak labdát azoktól a módosabb fiúktól, akiknek esetleg volt.

A felszabadulás után is csak gyöngye labdarúgó élet alakult ki. A fiúk a szomszédos községekkel — Fehérgyarmat, Nagypeleske, Méhtelek, Gacsály — mérköztek. Más sportág alig volt ismeretes, legfeljebb évente egyszer, valami ünnepségen

rendeztek magasugrást és súlylökést.

Az 1947. év ősze hozta meg a fordulatot Rozsályban is. A község tanítói összefogták a sportolni vágyó fiatalokat és mindenekelőtt utánanéztek, hogyan lehetne felszerelésre szert tenni és hogyan lehetne használható pályához jutni. Pálya pár éve már volt a faluban: a leventék építették, de úgy, hogy még csak futbalozni sem lehetett rajta zavartalanul az akácfaftól. A sport megszervezése úgy kezdődött, hogy bevonták a mozgalomba az akkori községi vezetőséget és első sorban a párttitkárt. Megmozgatták a község lakosságát, községi gyűlést rendeztek. A nagyszerű gyűlésen felvetődött a labdarúgó szakosztály és a sakkszakosztály megalakításának gondolata. Döntöttek felszerelés kérdése tekintetében is és elhatározták, hogy gyűjtenek a faluban. Ennek nyomán el is indult egy-egy szekér a falu két végéből, egy pedig a mellékutcákat járta. A fiatalok bementek minden házba és annyi búzát, rozsot, árpat, tengerit, babot, burgonyát sőt káspénzt is gyűjtöttek, hogy az értéke meghaladja az 1200 forintot. Pedig nem kunyeráltak, hanem felvilágosították azokat az embereket, akik olyan választ adtak, hogy nekik nem kell a sport, az az uraknak való, nekik elég a biblia. Pesten azután vettek a szervezők labdarúgó-felszerelést, sakkot, sőt atletikai szereket is és megindult a rozsályi sportélet.

Az első mérközésekre Gacsályban állottak ki a mi fiataljaink. Mikor ott megjelentek tetszetős új felszerelésükben, a gacsályiak nem győzték faggatni őket, hogy tudtak szert tenni minderre. Mikor a fiataljaink elmondták, a gacsályiak rögtön megrohmozták az ottani párt, és a községi vezetőséget, amely még a mérkőzés helyszínén ígéretet tett, hogy mindenben támogatja őket. Lett is 3 hónapon belül Gacsályban is felszerelés és állandó csapat. Ugyanezt a felvilágosító és toborzó munkát végeztük Zajtában és a többi községben is úgy, hogy az akkori megyei EPOSZ által kiírt alapfokú labdarúgó-bajnokságon már hat csapat indult, valamennyi új felszerelésben.

Megalakult a sakkcsapatunk is. Ebben főleg az idősebb

férfiak vettek részt, még pedig olyan páratlan lelkesedéssel, hogy például az alapfokú bajnokság során Szamosangyalosba kiírt mérközésükre a zajló Szamoson akkor mentek át, amikor még a kompos maga sem volt hajlandó átmenni s utána még 6 km-t gyalog kellett megtenni az itéletidőben.

Az atlétika is kezdett lábkapni, azután felfedeztek egy ping-pong asztalt, amelyet rendbehoztak s bár senki sem ismerte a játék szabályait hamarosan nagy lelkesedéssel ezt a sportágat is felkarolták. A kis iskolások roppant lelkesedéssel pályáépítéshez kezdtek most hozzá; kivágták a régi kis pálya megnagyobbitását akadályozó akácfaftak.

Az 1949-ben megindult MHK sportmozgalom azonnal visszhangra lett a mi községünkben. Százan neveztek, közöttük sok idősebb, 40 éven felüli, akik nyugodtan hangoztatták, hogy nem lesz az a futás, meg az a fekvőtámasz olyan nehéz, nem is szólya a kézigránáthajításról. Az akkori járási MHK biztos személyesen jött át ellenőrizni a próbázásokat, s bár ekkor még az asszony-népség erősen kifogásolta, hogy az idősebbek együtt futkosnak a gyerekekkel — a járási biztos megállapíthatta, hogy az öregek szinten felül teljesítik a követelményeket.

Négy szakosztályunk szervezeten működött és sok sikert aratott, az MHK-ban elért szép eredményünkért pedig labdát, díszkoszt, gerelyt, ugrószámolyt, ugrószőnyeget kaptunk. Jelentősen fellendítette a sportéletet a budapesti labdarúgók áprilisi szereplése.

További lendületet adott sportéletünknek a szatmármegyei sportvezetőség nyári megyei MHK versenyé, ahol a rozsályiak két első, három második díjat nyertek.

1950-ben újabb lökést adott sportéletünknek a Nyíregyházi Lokomotív atletikai szakosztályának vendégszereplése. A 16 tagú csapatban szerepelt Pállosi László, aki 3 méteren felül ugrott rúddal, valamint Kovács József hosszútávfutó, aki ma a magyar válogatott keret tagja. Ugy fellelkesítette a fiatalokat a bemutató atletikai verseny, hogy a gyerekek másnap nekikezdték rúdát ugyan: napraforgó kóróval ug-

rották át a drótkerítéseket, a szülők nem kis ijedelmére. Hamarosan szabályos bambauszudat szereztünk, mérceünk is volt, s az év végén 290 cm-nél tartottak a mi legjobbjaink is, miközben női magasugrásban 120 (Udud Erzsébet és Fehér Antónia), a fiúk magasugrásban 160 (Petruska György), a felnőttekben pedig 173 cm-ig jutottunk (Nagy János). Orbán Endre díszkoszszal 37.40 métert dobott, súlyllyal pedig 11 méteren felül. Akadt a parasztfiúk között még szép számmal díszkoszvető és súlylökő is.

1951-ben már az MHK-ra való edzéseken megmutatkozott sokoldalú sportolásunk előnye. Felállítottuk a kosárlécs röplabdapályát, olyan sikerrel versenyeztünk, hogy a járási bajnokságok sorozatát nyertük meg, asztaliteniszverszében és atletikában. Az MHK és LMHK tervet 120 százalékra teljesítettük.

Ekkor jött meg a hír, hogy falusi munkasportkörök alakulnak, amelyek feladata a szocialista sport továbbfejlesztése és a példamutatás lesz. Rozsályban erre a hírre minden tszcs-tag sietett bekapcsolódni a sportéletbe, s mivel a tanács tagjainak nagy része is sportbarát, sőt működő sportoló volt, sportunk szervezése és fejlesztése ellen nem is lehetett kifogásolni való. Júliusban értesítést kaptunk, hogy két sportolót küldhetünk a kétéhetes vezetőképző tanfolyamra Budapestre, ahol a mintasportkör szervezésére oktatják őket. Nagy lett az öröm. Sportolónk már a tanfolyam alatt sűrűn leveleztek a budapesti tanfolyam hallgatóival úgy, hogy az itthoniak is hamarosan megtanulták a feladatukat. Augusztus elején megkezdtük sportkörünk átalakítását, illetve a mintasportkör megalakítását. A szervezők házról házra jártak a belépési nyilatkozatokkal s nagy segítséget kaptak a tszcs vezetőkből, akik a maguk körében végezték a toborzást.

Mielőtt az alakuló közgyűlést megtartottuk volna, fiataljaink, sőt az öregek is, neki kezdtek a pálya átalakításának. Bár cséplés ideje volt, a fűrésztő napi munka után tömegével jöttek az emberek és holdvilág mellett dolgoztak, átépítették az egész pályát, hogy az valóban mintaszerű legyen. Lett röplabda-

Hogyan fejlődhet jobban női motorsportunk?

Szabó István elvtárs, az OTSB motorsport főelőadója az «Autó-Motor» hasábjain hosszabb tanulmányban számolt be motorkerékpársportunk 1951. évi fejlődéséről eredményeiről s ugyanakkor felhívta a figyelmet az 1952-ben előttünk álló nagy feladatokra.

Megállapította többek között, hogy motorsportunk fejlődésének az elmúlt évben igen nagy lendületet adott a kerületi beosztások megszüntetése és ezzel egyidejűleg a megyei bajnokságok kiírása. 1950-ben például a kerületi rendszerrel 4-500 versenyzőt tudtunk csak bevonni a motorsportba, tavaly viszont már az első megyei túrabajnokságokon közel 600 motoros állt rajthoz, az áprilisban rendezett terepbajnokságokon pedig 635.

Az országos bajnokságok

bizonyítják, hogy a megyei versenyek színvonala és a versenyzők teljesítőképessége emelkedett a megyei bajnokság bevezetésével. Az országos sebességi és terepbajnokságon résztvevő vidéki versenyzők nagyszerűen megállták a helyüket. Terepen például a hat bajnoki szám közül kettőt megnyertek és 15 helyezésből nyolcat szereztek meg! A nemzetközi gyorsasági versenyen a kecskeméli Ferenczy-Szegi-pár harmadik lett. A TAMS nemzetközi túraversenyben is jól szerepeltek a vidékiek. A debreceni ifj. Lévy például aranyéremmel végzett.

Komoly eredményeket értünk el 1951-ben a gépek előkészítése terén is. Ezen a téren különösen a szovjet IZS, a csehszlovák Jawa és a magyar Csepel motorke-

rékpárokkal értek el szép eredményeket versenyzőink.

Igazolt motorversenyzőink létszáma alaposan megnövekedett az elmúlt évben — 1950-hez viszonyítva. Ezzel együtt növekedett természetesen a versenyek színvonala is. Pártunk és kormányunk támogatását és gondoskodását motorosaink a hazai és külföldi nemzetközi versenyeken pompás szerepléssel hálálták meg. A nyári budapesti sebességi versenyen 5 versenyszám közül négyet nyertünk meg, a bukaresti őszi nagy nemzetközi találkózón hat géposztály közül ötben diadalmasodtunk s 18 helyezésből 11-et szereztünk meg. A nyári nagy nemzetközi túraversenyen 48 arany, 8 ezüst és 2 bronzéremet nyertünk.

Motorsportunk fejlődésében jelentős szerepe volt az

egyres versenytípusok számbeli eltolódásának (tavaly már sokkal kevesebb salakversenyt, de több túra- és terepversenyt rendeztünk).

Nagy segítséget jelentett versenyzőinknek a mindenoldalúságra nevelő Munkára, Harcra Kész testnevelési rendszer. Az MHK-ban a Postás SE motorszakosztálya járt elől jó példával.

Az egységes sportminősítési rendszer által biztosított fejlődési lehetőségeket nem mindegyik szakosztályunk használta még ki.

Motorsportunk társadalmi aktivitái fokozott mértékben járultak hozzá a jó versenyrendezésekhez. A versenybírói tanfolyamot elvégzett társadalmi munkások szinte valamennyien nagyszerűen megállják a helyüket.

Az egyesületi edzők munkája révén biztosítottuk a

(Folytatás a 37. oldalról)

pálya, kosár- és kézilabdapálya, kifogástalan ugró- és dobópálya, felállították a gyűrű állványát és körül megépítették a kettős akadálypályát.

Az asztalosok szekrényt készítettek az iroda részére, meg nagy táblákat a falijágnak. A Tanács állandó bizottsága az oktatási és népművelési bizottság javaslatára elhatározta, hogy azt az utcát, amelyben az új pálya elkészül, sportutának nevezi el. Még az utolsó napokban is egymást érték az ötletek, hogyan csinosíthatjuk a pályát, hogyan tehetjük még fejlettebbé az ünnepélyes megalakulást. Készítettünk három nagy betűt: MHK, ezt drótra felerősítettük úgy, hogy egy kicsit messzebből úgy látszott, mintha a levegőben állnának. Nem is kellett nagy propaganda, hiszen a gyerekek, amint a gyűrűt feltették, szinte egész nap azon lógtak, a labdajátékokhoz pedig még az öregek is kedvet kaptak.

A pálya előtt vezet az út az állomásra: 10 falu lakossága halad el errefelé. Mikor augusztus 19-én már készen állt a pálya, nem góztek bámulni rajta. Különösen tetszett a három betű: MHK, a sok szép plakát, a diadalkapu, a sportiroda felírás és nem utolsósorban a roszályiaknak tulajdonított jelszó: „Elsőnek a munkában, elsőnek a sportban”. Ezt hatal-

mas táblára írtuk ki úgy, hogy mindenki láthatta, aki áthalad a községen.

Augusztus 20-án, alkotmányunk ünnepén, díszbe öltözött az egész falu. 73 tagot tartottunk ekkor nyilván, de megjelent itt a községnek szinte valamennyi lakosa. Megjelentek a Nyiregyházi Lokomotív atlétái is, Kovács József, Bányai István, Naményi Lenke, akik annyiszor és oly szeretettel karolták fel a mi falunk sportéletét. Itt volt a Magasépítő NV férfi és női kézi-, röp- és kosárlabda csapata, eljöttek a méheleki sportolók, akik azóta is a mi pályánkra járnak edzésre. Ők is tagjai a mi sportkörünknek, mint a fiók-sportkör tagjai. Munkatervünkben szerepel, hogy más szomszédos községet ugyanígy beszervezzünk, MHK bemutatók tartásával és versenyek rendezésével, vendégszerepléseinkkel támogatjuk őket.

Alig félórával a mi ünnepünk előtt osztották ki a legjobb beszolgáltatóknak a kitüntető okleveleket. Ott szerepelt ezek között 500 százalékon felüli teljesítményével ifj. Petruska Jenő is. A kitűnő sportolót választottuk meg első elnökünké, aki valóban bebizonyította, hogy aki első a sportban, az első a munkában is.

Következett az ünnepség fénypontja: megkaptuk a párt

és a kormányzat ajándékát, 14.000 forint értékű sportfelszerelést. Volt benne ökölvívó kesztyű, versenycipők, versenyöltözékek, labdák, atlétikai felszerelések és sok minden más.

Augusztus 26-án a Budapesti Honvéd SK súlyemelői és tornászai, valamint a Nyiregyházi Elektromos ifjúsági labdarúgói jöttek el. Több mint 1500 néző özönlött a roszályi pályára, a nagy sikerű bemutató után hatalmas lendületet vett sportéletünk. A járási és megyei szpartakádokon pompásan szerepelünk, az őszi atlétikai versenyt rendeztünk, mióta pedig beállt a tél, főleg a sakkkozás, ökölvívás és asztaliteniszezés divik. A kultúrház hetenként kétszer tornászokkal telik meg, akik nagy előrehaladást mutatnak talajtornában. Az úttörők is bekapcsolódtak a munkába. Hetenként egyszer, minden pénteken este előadásra gyűlünk össze. Előadás hangzott el az MHK-ról, az egyes sportágakról és az időszerű sportkérdésekről. A tagtörzés változatlanul nagy sikerrel folyik. Tagjaink létszáma az eredetinek több mint a kétszeresére emelkedett. Elkészítettük a munkanaplónkat, a részletes munkatervet, a versenynaptárt. Könyvtárunkban 60 sportkönyv található, amit tagjaink szorgalmasan olvasnak. Szakosztályaink taglét-

száma a következő: labdarúgó 24, atléta 28, röplabdázó 18, kézilabdázó 14, kosárlabdázó 10, tekéző 12, ökölvívó 8, asztaliteniszező 32, sakkzó 38. Összlétszámunk: 303 fő. Ebből 48 nő. A sportkör jelenlegi vezetősége a következő: elnök: ifj. Petruska Jenő tzscs-elnök, elnökhelyettes: Tarca Sándor tzscs-tag, oktatási felelős: Ruskó Endre tzscs-tag, szervezési felelős: Laczkó János tanító, gazdasági felelős: Halász György postakézbiztosító, agit.-prop. felelős: Molnár Mihály tzscs-tag.

Jelenleg sportéletünk súlypontja az asztaliteniszezésen, a sakkon, a tornán és az ökölvíváson van. Iskolánk úttörő csapata is nagyban készül versenyekre, a szülők pedig a szülői értekezleteken komolyan hozzászólnak a testnevelési kérdésekhez. Már nem hallani olyan megjegyzést, mint régen, hogy „az én fiamból nem lesz cirkuszos!” — annál inkább hallatszik az a visszatérő megjegyzés, hogy „hej, ha az én koromban így támogatták volna a sportot, a testnevelést, a dolgozókat!...” Dehát ahhoz, hogy ilyen sportéletet biztosíthassunk dolgozóinknak meg kellett dönteni azt a régi világot, amelyben a sport is csak a kiváltságosok osztályrészéül jutott.

Laczkó János

szakosztályok, illetve versenyzők tervszerű előkészítését, a továbbfejlődést.

Szabó István a továbbiakban az 1952-es esztendőben előttünk álló nagy feladatokról beszélt. Ezeket nagy vonalakban így foglaljuk össze.

Tökéletesíteni kell motorkerékpár-állományunkat, versenygépeket kell készítenünk. Még többet kell foglalkoznunk a sportbíró képzéssel. Edzőinknek az új edzési módszerek alapján sokkal jobban kell előkészíteniük versenyzőinket, s többet kell velük foglalkozniuk. Fontos az elmúlt évi csúcseredmények túlszárnyalása, lehetőleg minden géposztályban s ezzel kapcsolatban a gépek megfelelő, szakszerű előkészítése. Versenyzőinket mindenoldalúságra neveljük, tehát úgy készítjük elő őket, hogy sebességi, túra és terepversenyeken egyaránt megállják a helyüket.

Jobb szervezőmunkát kell végeznünk a motorkerékpárral rendelkező dolgozóknak a motorsportba való bevonása terén. Az eddiginél sokkal nagyobb súlyt kell vetni női motorsportunk fejlesztésére.

Szabó István sorrendben utóljára említette női motorsportunkat, az azonban nem azt jelenti, mintha női motorsportunk színvonalának emelése nem volna minden tekintetben elsőrendű fontosságú.

Nézzük meg közelebbről ezt a kérdést, foglalkozzunk részletesebben is női motorsportunkkal.

Kétségtelen, hogy női motorsportunk is fejlődött az elmúlt években, ez a fejlődés azonban korántsem eléghető ki akár a szakértőket, akár a motorsport hatalmas szülőföldjét. Akkor, amikor más sportágakban olimpiai bajnokaink, Európabajnokaink, világ- és Európaesücs-tartóink örvendetesen nagy számban vannak nősportolónk között, amikor számos sportágban — atletika, röplabda, kézilabda, kosárlabda, úszás stb. — már női tömegsporttal is rendelkezünk, bizony meg kell állapítanunk, hogy a több szempontból is igen nagyfontosságú motorkerékpározásban sem mennyiségi, sem minőségi sportról nem beszélhetünk. A helyzet ugyanis — az ismételt elismert fejlődés ellenére — az, hogy a mennyiséget körülbelül 8—10 fővárosi és



A túra-verseny női mezőnye a rajt előtt. Jobbról balra: Orosz Emília, Vágó Beáta, Nyárádi Ilona, Csala Csilla, Benkő Rozália, Gondos Aranka. A versenyzők előtt Zamecnik Tivadar edző áll

ugyanannyi vidéki nőversenyző képviseli, a minőségi sportot pedig összesen 4—5 budapesti versenyző. A 8—10 budapesti nőversenyző közül is legjobb esetben negyettől látunk ott a budapesti sebességi, túra- vagy terepversenyek rajtjánál. Ez a szám nem elégíthet ki bennünket. Jól tudjuk, hogy a magyar motorsport fejlődésére évről évre nagyobb a lehetőség, a párt és kormányzat támogatásával motorsportunk színvonalának állandó emelkedése bizonyosra vehető, el kell érniük tehát azt, hogy női motorsportunk színvonalát együtt emelkedjék a férfiak motorsportjának színvonalával. El kell érniük azt, hogy a legutóbbi három évünkben tapasztalható lemaradást ezen a téren behozzák.

Szabó Istvánnal, az OTSB motoros-főelőadójával és Gondos Arankával, többszörös bajnokversenyzőnkkel beszélgettünk erről a kérdéstről. Szabó István véleményét az alábbiakban foglaljuk össze:

„Nagyon sokáig uralkodott motorosberkekben az a tévhit, hogy a motorozás kimondottan csak férfiaknak való sportág. Azt mondták sokan: kosárlabdázék, röplabdázék, atlétizáljon, vívjon, ússzék, tornázzék a nő, de ne motorozzon, mert az még a férfiak közül sem való mindenkinek. A nőversenyzők fejlődésének másik gátló oka az volt, hogy még azok a nők is elérhetet-

lennek tartották azt, hogy jó versenyző váljék belőlük, akik szívesen tanultak motorozni. Nem tartották elképzelhetőnek azt, hogy versenyeken is meg tudják állni a helyüket. Itt tehát bizonyos fokú kiárhűségről, vagy ha úgy tesszük, önbizalomhiányról beszélhetünk.

A maradiság és az önbizalomhiány mellett meg kell említenünk a közönyt is, amelynek ugyancsak komoly szerepe van abban, hogy női motorsportunk színvonala még nem megfelelő. Sok szakosztályvezető, de még néhány edző sem fordít kellő gondot arra, hogy aktív versenyzőkké neveljék azokat a motorozni kívánó fiatal nőket, akik kedvet és tehetséget éreznek magukban a versenyzéshez. Ezeknek a vezetőknek arra kellene gondolniuk, hogy a nők az élet és a munka számos területén milyen magyszerűen megállják a helyüket a mi országunkban. Jussanak eszünkbe női honvédtisztjeink, traktorosaink, női gépkocsivezetőink, akik igen jól dolgoznak munkaterületükön s akik között már számos élmunkáit és sztahanovistát találhatunk. A vidéki szakosztályvezetők legtöbbszörében sokkal inkább megvan a jószándék, általában jobban átértik ennek a kérdésnek a jelentőségét, mint a fővárosiak. A vidéki egyesületek közül a Debreceni Honvéd jár elől jó példával. Bár még csak hat nőverseny-

zójük van, máris folyik a fiatal nőutánpótlás nevelése. Patronált iskolájukból, a Csokonai gimnáziumból például több, mint tíz fiatal szervezetek be már ebbe a szép sportágba: ezek részére előbb elméleti, azután pedig gyakorlati oktatást tartanak.

A maradiságot, az előítéletet és a közönyt tehát sürgősen fel kell számolnunk, csak abban az esetben számíthatunk női motorsportunk gyorsabb fejlődésére. A megyei Testnevelési és Sportbizottságok mindannyian rendelkeznek sportfejlesztési tervvel, ebben többek között az is szerepel, hogy hány női motortest kell nevelniük. A jövőben a megyei TSB-k sportfejlesztési tervét ezen a téren is sokkal jobban kell ellenőriznünk s a hibákra idejében rá kell mutatnunk.”

Gondos Aranka, a Magyar Népköztársaság 1951. évi sebességi női bajnoka a 125 cm-es géposztályban, ugyanakkor igen fontosnak és jelentősnek tartja a felvetett kérdést. Szerinte többféle megoldás kínálkozik női motorsportunk színvonalának fejlesztésére. Az egyik megoldás az lenne, hogy a nőket egy géposztályban kellene indítani, mert eddig a 100 és 125 cm-es géposztályban külön-külön versenyeztek s amúgyis kevesen lévén, küzdelmük nem lehetett túlságosan érdekes, sem pedig színvonalas. A másik megoldás véleménye sze-

rint az lenne, hogy a nőket együtt indítanák — úgy mint eddig — a férfikkal, de teljesítményüket nem értékelnék külön.

„Jómagam is úgy kezdtem az Előrében, hogy állandóan a férfikkal versenyeztem s az eredményemet nagyon sokáig nem is értékelték külön. Bizony nagyon sok versenyen voltam utolsó, aztán utolsó-előtti, később ahogyan fejlődtem, egyre jobban elsajátítottam a motorozás technikáját és taktikáját a férfitorosoktól, egyre jobb eredményeket értem el. Nem szégyeltem a sok utolsó helyet, nem törődtem néhány férfitoros gúnyolódásával, sem egyik-másik vezető lenéző mosolyával, hanem annál szorgalmasabban tanultam. Sosem jutottam volna el a bajnoki címig a férfikkal való versenyzés nélkül.

Fel kell számolni véglegesen azt a tévhitet, hogy a nők nem valók motorra. A szakosztályvezetők egy részének változtatniok kell álláspontjukon, meg kell érteniök, hogy a nők egyenjogúságának a sportban is maradéktalanul kell érvényesülnie, nemcsak az atlétikában, vagy a kosárlabdában, hanem éppen úgy a motorozásban is.

Úgy tudom, a Szovjetunióban a női motorsport színvonal a legmagasabb a világon s olyan kiváló női motorosokkal rendelkeznek, akik a férfiak versenyein is nagyszerűen megállják a helyüket. Nagyon szeretnék nagyvobn motorra ülni, lehetőleg 250-es Jawa-ra, mert ezen is szeretném megbizonyítani, hogy a női motorsporttal igenis érdemesen nagyon sokat foglalkozni. Magam is szívesen segíték ebben az illetékeseknek, szerény tudásommal készségesen állok a kezdő női motorosok rendelkezésére, foglalkozom velük. Ez, mint élsportolónak, kötelességem is, de ettől függetlenül, örömmel foglalkoznám olyan lányokkal, akik motorozni szeretnének“.

Szabó István és Gondos Aranka általában igen helyesen látja női motorsportunk helyzetét, ismerik a hibákat is és sok értékes megjegyzést fűztek ehhez a fontos kérdéshez. Mik volnának hát a legfontosabb teendők, hogy női motorsportunk színvonalát a most következő idényben az eddiginél sokkal ma-



Gondos Aranka, az 1951^o év legjobb magyar versenyző-nője a várbeli sebességi verseny egyik kanyarjában

gasabbra emelhessük, nőversenyzőink számát gyarapítsuk.

Véleményünk szerint első-sorban az OTSB technikai sportok osztályára vár igen nagy feladat. Elsősorban tudatosítania kell a motoros szakosztályok és motoroskörök vezetőiben és edzőiben a női motorsport politikai, gazdasági és sportbeli fontosságát. Országos értekezleten — a budapesti és vidéki szakosztályvezetők és edzők bevonásával — kell megtárgyalniok a kérdést és valóban nagyobb szigorúsággal kell megvizsgálniok a TSB-k sportfejlesztési tervének a női motorsport fejlesztésével foglalkozó részét.

Női motorsportunk színvonalának emelése első-sorban az edzők munkáján múlik.

Sok edző azonban még nem tudja, hogy mik a feladatai, mik a kötelességei ezen a téren. Valóban fel kell számolni végre a maradiságot, az előítéletet, a közönyt, ami még gyakran megnyilvánul né-

hány edzőnk és szakosztályvezetőnk részéről. Példának kell vennünk a Szovjetunió motorsportját, amelyben a nők már régóta valóban egyenrangúak a férfikkal, a nőversenyzők a sebességi, terep- és túraversenye-ken egyaránt ragyogó eredményeket érnek el s a szovjet motorosrekordok között például találunk két olyan csúcseredményt is, amelyet nőversenyző tart — a férfiak csoportjában! A Szovjetunióban a női motorsport mind mennyiségi-leg, mind minőségileg az elsők között áll!

Az egyesületi vezetőknek és edzőknek komoly felvilágosító munkát kell végezniök a saját szakosztályukban, a férfiver- senyzők között. Az egyesületi vezetőknek és versenyzőknek tisztában kell lenniök a sport-minősítés szabályaival, tudniok kell például azt, hogy mik szükségesek a Magyar Népköztársaság Kiváló Sportolója cím elnyeréséhez. Ha ezeket ismerik, tudhatják, hogy sportkörükben társadalmi munkát is kell végezniök, tapasztalataikat ismertetniök

kell és át kell adniok a fiatalabbaknak.

Óriási a jelentősége ebben a kérdésben is a Munkára, Harcra Kész testnevelési rendszernek, amely minden sport-ág alapja. Az MHK nélkül egyetlen sportág sem fejlődhetik tömegsporttá, ezt már számos más sportág fejlődése során jól láthattuk. Az MHK testnevelési rendszer a férfiakban és nőkben egyaránt fejleszti az állóképességet, edzettséget, bátorságot, sokoldalúságra nevel s ez különösen fontos a technikai sportágaknál, elsősorban a motorkerékpározásnál. A motorkerékpározás egyébként is szerepel az MHK-követelmények között, feltétlenül szükséges tehát, hogy a motorosszakosztályok, motoroskörök vezetői tudatában legyenek az MHK fontosságának és jelentőségének.

A nőknek a férfikkal együtt történő értékelését a versenyeken nem tartjuk helyesnek. Amíg nőversenyzőink száma nem növekszik, addig együtt kell indulniok a férfikkal, de feltétlenül külön kell értékelni a teljesítményüket. Ha eljutunk odáig, hogy például a 100 és 125 km-es géposztályban legalább 15—15 induló lesz a nők versenyében, akkor külön futamokban is indíthatják őket, addig azonban nem.

Feltétlenül szükséges, hogy az egyesületeken, illetve szakosztályokon belül minél előbb meginduljon ne csak a felvilágosító, hanem a nevelő munka is. Elméleti és gyakorlati oktatásokkal kell előmozdítaniok szakosztályainknak a női motorosok kiképzését. Először természetesen csak kismotorokon, 100 és 125 km-es gépeken. Azokat, akikben tehetséget látnak, először csak túra- és terepversenyekre szabad be-nevezni, sebességi versenyekre semmiesetre sem. Elsősorban a terepversenyeken sajátítható el a vezetési készség, csak itt fejlődhetik a versenyző technikai és taktikai érzéke.

Valamennyi budapesti és vidéki egyesületben sürgősen meg kell indulnia a munkának, az MSZHSZ Zalka Mátéban, a Csepeli Vasasban, a Bp. Vasasban, a Vörös Meteorban, a Bástyában, a Honvédban éppen úgy, mint a Dózsbán, az Előrében és a többi motorosszakosztályban.

SZÜCS LASZLÓ

Kerékpársportunk hiányosságai

A magyar kerékpársport az 1951-es esztendőben gyökeres átalakuláson esett keresztül. Szervezeti felépítésében, külső, formai és belső, szocialista tartalmában meggazdagodott. A Szovjetunió eredményes útmutatásai alapján az OTSB megteremtette a hazai tömeg- és minőségi sport kibontakozásának feltételeit.

Az MHK rendszer célutadatos végrehajtásával a tömegsport biztosítja egyre tárguló kereteit, míg a minőségi sport a tudományos módszerek felhasználásával, az élversenyzői osztályozás bevezetésével, a versenyzők minősítésével, az edzőtáborok intézményének lendítésével, de elsősorban a szocialista neveléssel biztosítja egyre javuló eredményeit.

Nem vitatható azonban, hogy ez a hatalmas átalakulás még nem mentes a szükségképpen felmerülő gyermekbetegségektől. A szervezés kérdéseinek elméleti építménye bármilyen tökéletes is, a gyakorlati kivétel körül, — éppen a szervezés rendszerének hiányos ismerete miatt lazaság, számos hiba, zavar, hanyag munka, formalizmus és a rugalmasság gyakori hiánya mutatkozott. Az OTSB és a társadalmi szövetségek között kialakult új helyzet zökkenőket teremtett, hiányzott a szoros együttműködés. Ezek

a kezdeti nehézségek azonban nem bizonyultak áthidalhatatlanoknak. Az OTSB fokozott eréllyel nyújtott mindenütt segítséget ott, ahol erre szükség mutatkozott. Új társadalmi kádereket vont be, kibővítette a társadalmi szövetségek kereteit és minden szakembernek módot és lehetőséget biztosított arra, hogy a szocialista sport építésében kivége részét.

Kerékpársportunk feladatainak megsokasodásával feltétlenül szükségesnek mutatkozott, hogy az új nemzedék sportbeli fejlesztése szakszerű módszerek alapján korszerűen oktató edzők kezébe kerüljön. E sportágban a felszabadulás előtti időben nem állottak edzők a rendelkezésre, hiányzott az egységes tudományos edzési rendszer, a nevelés kérdésében semmi sem történt. Az OTSB ennek a végzetes hiányosságnak felismerésével edzőtanfolyamot szervezett s ennek keretében a legkorszerűbb elméleti és gyakorlati elvek felhasználásával egy szakképzett új, kizárólag régi, érdemes versenyzőkből toborzott edzőtársulatnak vetette meg alapjait. Ezek a képzett edzők ma már igen értékes és hasznos feladatokat oldanak meg a sportkörökben végzett munkájukkal.

Hiányosságok mutatkoztak a versenybírák eddigi száma és szakképzettsége tekintetében is. A bíróképző tanfolyam ezeken a nehézségeken is átsegíti a kerékpársportunkat.

AZ ORSZÁGÚTI SPORT

Fejlődés főként az országúti minőségi sportban mutatkozik. Ez a megállapítás elsősorban fővárosi viszonylatban szembevetendő. Meggazdagodtak a minőségi osztályok mezőnyei. A versenygépek és a felszerelés minőségi és mennyiségi aránya 1950-nel szemben sokat javult. A szingóellátás körül sem mutatkoztak komoly zavarok. Közel négy százalékkal emelkedett az I. osztályú versenyzők évi összehajtott kilométer átlagteljesítménye. Tavaly 34.496 m-es volt az eredményük, az idén elérte a 35.100 méteres szintet.

A legörvendetesebb fejlődést a hajrá-gyorsaság fokozott mértéke hozta. Országúti küzdőink a múltban a hajrára nem igen vetettek súlyt. Ez végzetes kihatással volt eredményeinkre, — főként a nemzetközi összecsapások alkalmával. Hiába rendelkeztek külföldi ellenfeleikkel azonos képességekkel, a célban hiányos véggyorsaságuk folytán alulmaradtak. Az országos edzői

tiszttség betöltésével Pelvássy Ferenc ezt a hiányosságot a gyakori edzői összejöveteleken tüzzel-vassal igyekezett megszüntetni. Kísérlete sikerrel járt. Országúti versenyzőink megtanultak a tömegben hajrázni, zárt bolyban biztonságot szerezni és az utolsó háromszáz méterben olyan véggyorsaságot kifejteni, amivel már egyenrangú ellenfeleknek tudtak bizonyulni a nemzetközi tornákon. Erre ékes bizonyíték Bartusek szereplése a NDK tíznapos Béke-versenyén, ahol a harmadik és a heledik napon szakaszgyőzelmet vívott ki.

Javult a hazai mezőnyök harcikedve, elsősorban robbantókészsége is. A mezőnyben való egyhangú taposás ideje elmul, a kezdeményezések minősége és mennyisége egyre örvendetesebb fejlődési arányokat mutat. Ehhez járul még a stílusjavulás, az állandó minőségi edzés következtében fokozott szívósság és az erőnlét állandósulása.

Az egyetemes fejlődés szempontjából különösen figyelemreméltó az a körülmény, hogy amíg 1950-ben Vida Tibor főként az idény végén bizonyos állandó fölényt tudott biztosítani magának ellenfeleivel szemben, addig az 1951-es idény a megizmosodott új nemzetdek feltörésével vasárnapról-



A kerékpáros hegyibajnokság főversenyzői a jánoshegyi útvonalon



Tóth Erzsébet és Fülöp Ilona (Szegedi Postás) kiváló versenyzőink



A kerékpáros hegyibajnokságról. A nők csoportja a táv felében

vasárnapra az 1950-es eredményeknél jobb teljesítmények elérésével állandóan nyíltá tudta tenni a küzdelmeket. Az élvonalnak ez a megerősödése okozta a vetélkedés lendületét s ez tette lehetővé, hogy válogatottjaink mind a koratavaszi Varsó-Prága Békeversenyen, mind a késő őszi NDK Békeversenyen kimagasló eredményeket tudtak elérni.

Az országúti idény hiányosságainak tekinthetjük azt, hogy két háztömbközeli versenytől eltekintve hazai terepen nem zajlott nemzetközi verseny. Elmaradt a Magyarország körüli többnapos nemzetközi viadal. Már pedig ez nemcsak mint esemény igen jelentős (a többnapos amatőr országúti versenyeket Magyarország kezdeményezte elsőnek a világon). Elestünk így attól a gazdag hírverési lehetőségétől is, amit ezek a viadalfajták a vidék kerékpársportjának fellendítésében eddig jelentettek.

Az alsóbb, versenykerékes osztályokban a fejlődés még szembeszökőbb. Az I. osztályúak jó példamutatása átragadt az ifjúságra is. A fiatalok a minősítésadta lehetőségekkel bőségesen éltek, főként a II. osztályúaknak eddig gyér létszámát gyarapították. Visszaesés mutatkozik azonban a használati gépeken küzdők osztályában, főként a kezdő fokozatokban. Ennek oka abban keresendő, hogy az MHK rendszer kerékpáros tagozatában a munka nem folyt eredményesen.

Az üzemek, iskolák, stb. sportfelelősei gyakran elhanyagolták a kerékpáros próbázásokra való előkészületeket, a kérdést kényelmesen és formalisztikusan fogták fel, — annak ellenére, hogy a társadalmi szövetség által szervezett felvilágosító és hírverő munka teljes lendülettel és széles körben lezajlott. Ilyen körülmények között a kerékpáros próbázók száma messze elmaradt attól a mennyiségtől, amellyel számolni lehetett. Annak ellenére, hogy a vasárnapról-vasárnapra lebonyolított országúti versenyek keretében a sportkörök úgyszólván minden alkalommal beiktattak egy-egy versenyszerű kerékpáros MHK próbát is, az azon jelentkezők száma nem érte el a 200 főt

sem. Az 1946-os esztendőben, amidőn a kerékpársportban a tömegek megmozgatására tehetségkutató versenyek rendezésével próbálkozott a szövetség, a rajt-hoz állott újoncok száma elérte a 600 főt. A visszaesésen feltétlenül segíteni kell. Az orvoslás egyik módja lenne, ha az OTSB rendelkezileg szabályozná az egyes üzemekben stb., hogy egy sportág milyen százalékos arányban vegye ki részét az MHK próbákból. Ilymódon megszüntethető volna a kizárólag statisztikáról dolgozó MHK felelősök kényelmi álláspontja. Egyben lehetőség nyílnék arra is, hogy minden sportág az öt megillető részben jutna utánpótláshoz az MHK rendszer révén. Mindazokat a dolgozókat, akik üzemükbe stb., stb., kerékpáron közlekednek, a sportköröknek elsősorban a kerékpáros próba letételére kellene rábírnok, hiszen ezek kerékpáron való közlekedésük folytán természetes és rendszeres, naponkénti edzés folytatnak.

VIDÉKEN

A vidéki országúti sport megállt fejlődésében. Sok olyan sportkör, amely 1950-ben még tevékeny munkát fejtett ki, vagy teljesen leállította szakosztályát, vagy csak csökkent sportműködést fejt ki. Főként a Lokomotív Egyesület sportkörei közül mutatkoztak e tekintetben súlyos szervi bajok.

Mi ennek a hibának az oka? Mind közül a legsúlyosabb az, hogy a vidéki kerékpáros társadalmi szövetségek eddig csak papíron állnak fent. Működésük egyenlő a semmivel. A vidéki TSB-k sem vetették eddig különösebb súlyt a vidék kerékpársportjának fellendítésére. Az országos társadalmi szövetség vezetősége szinte teljesen elszakadt a vidéktől. Ennek a kapcsolatnak a hiánya maga után vonta az egységes irányítás hiányát is s így az a kis számú vidéki kerékpáros vezető nagyrészt légüres térben dolgozott — magasabb szempontok és célkitűzések nélkül kampányszerűen irányította az idényt.

Ezt a hiányosságot az OTSB már felismerte a most annak gyökeres felszámolásán fáradozik. Az egyes nagyobb vidéki kerékpáros

gócokat már most, a tél folyamán végiglátogatja és az országos társadalmi szövetség elnökségi tagjainak, valamint edzőinek segítségével társadalmi munka keretében elvégzi az újrászervezés eddig elmulasztott feladatait.

A visszaesésnek még egy oka van. Az új testnevelési és sportrendszer megszüntette az eddigi kerületi beosztásokat és ennek következtében megszűntek a kerületi bajnokságok is. A régi feladatokhoz szokott, s az új sokkal szélesebb és részletesebb rendszert csak hiányosan ismerő vidéki vezetők nem találtak versengési kereteket saját megyéjükön belül. Ahhoz pedig, hogy megyeközi versenyeket bonyolítottak volna le, vagy más egyéb módon próbálkoztak volna e mutatózó hiányok megszüntetésére, hiányzott belőlük a kezdeményező erő és a rugalmasság. Így aztán versenyzőiket vagy Budapestre küldték nagynéha, vagy belterjes mérközésekkel töltötték ki az idény kereteit, ami azonban a fejlődés érdekeit egyáltalában nem szolgálta. Ilyen körülmények között az olyan kiváló minőségű sportolók, mint pl.: Holényi Géza, alaposan visszaestek formájukban s ennek a körülménynek tulajdonítható az is, hogy új, nagyvonalú tehetség az elmúlt esztendőben vidéken egyáltalában nem bukkant fel.

A VIDÉK PÁLYASPORTJA

A fővárosi férfi pályaversenysport hiányosságaira ezúttal nem térünk ki. Ez a kérdés külön tanulmányt igényel. Nézzük meg előbb, mi a helyzet a vidéki pályasporttal.

A vidék pályasportja úgyszólván a semmivel egyenlő. A vidék nem rendelkezik kerékpáros pályákkal s ez a hiba főforrása. Elegendhetetlen szükség, hogy a nagyobb vidéki kerékpáros góccok rövidesen kerékpáros pályákkal rendelkezzenek. Nem gondolunk itt betonfutófelületű korszerű építményekre, hanem 333,3 méteres dőngölt föld-, vagy salakpályákra, amelyeket társadalmi munkával is meg lehetne valósítani. Ezek a pályák, amelyeknek fordulója a 15%-os emelkedést nem haladná túl, nincs szükség speciális pályaver-

senygépekre. Megfelel a cél-nak az országúti kerékpár is, ami a tömeges részvételt máris biztosítaná.

A NŐI KERÉKPÁRSPORT HELYZETE

Ezen a téren is rengeteg a tennivaló. A kerékpáros szpartakiadók megmutatták, hogy milyen gazdag női kerékpáros nyersanyaggal rendelkezünk. Gyenes Ilona Bukarestben komoly és érdemes sikert vívott ki egy számára teljesen szokatlan távon, ahol nemzetközi viszonylatban is kiváló eredményt ért el. Viszont: a női kerékpáros versenyzők szervezése terén mutatkozik a legnagyobb közöny. Erősen tartja magát az a babona, hogy a kerékpársport nem való a nőknek s ez a hazug hírverés a már sportoló női versenyzőket is gyakran visszavonulásra készíti. A sportkörök felé most az OTSB és a társadalmi szövetség összefogó munkája révén felvilágosító és szervező munka indul ki, amelynek az a célja, hogy a női kerékpársport Magyarországon felvirágozzék. Ez annál fontosabb, mert hiszen éppen a magyar delegátus javasolta az UCInek, a nemzetközi kerékpáros szövetségnek a női kerékpáros pályasportnak az olimpia műscrába való illesztését.

KERÉKPÁRSPORTUNK NEMZETKÖZI KAPCSOLATAI

Kerékpársportunk helyzete nemzetközi viszonylatban öröndetesen javul. A kerékpáros világszövetségben eddig csak statisztai szerepet töltöttünk be. Ma, helyes diplomáciai érzékkel és eréllyel elértük azt, hogy kiküldötteink tagjaivá váltak az UCI szabályalkotó bizottságának, mely a világszövetség legfontosabb bizottsága.

Mindent egybevetve: az elkövetkezendő idény nagy eredményekre jogosít. Az észlelt hibákat az OTSB és a társadalmi szövetség kellő időben kiértékelte és jóelőre hozzáfátott azok kiküszöböléséhez. Megnyílt annak a lehetősége, hogy a fejlődés fokozottabb üteművé váljék s az olimpiára és a világbajnokságra teljes vértzetben, a siker jegyében vonulhassunk fel.

M. G.

A természetjáró-szakosztály működése a Munkaerőtartalékok SE 55. sz. sportkörében

Pártunk és népi demokráciánk kormányának gondoskodása következtében 1951 tavaszán megalakult az iparitanulók ezreit magába foglaló új sportegyesület a Munkaerőtartalékok Sportegyesülete.

Ifjúságunk nevelésében, szakmunkás utánpótlásunkban, következőképpen szocializmust építő öt éves tervünk teljesítésében és ezen belül szocialista sportunk megteremtésében igen jelentős szerepe van a Munkaerőtartalékok Sportegyesületének. Nagy segítségünkre van munkánkban a szovjet iparitanulók testnevelési és sporttapasztalatának felhasználása. A Trudovaja Reserve szervezési és vezetési tapasztalatai megkönnyítették munkánkat és elősegítették fejlődésünket.

A kapitalista rendszer elgyötört, lenézett és sokszor testi fenyegetéssel megalázott inasából népi demokráciánk öntudatos, erős, testiileg és szellemileg egyaránt fejlett szakmunkásokat nevel. Ehhez a nevelőmunkához ad segítséget az iparitanulók testnevelési és sportmunkájának megszervezése. Az iparitanulók nemcsak ipari tervünk teljesítéséhez járulnak hozzá, nemcsak növelik éleljáró munkásokoztályunk létszámát, hanem egyben a minőségi sport utánpótlásának gerincét is alkotják, s így testnevelési és sportmozgalmunk további fejlődésének fontos tényezői. A versenyek és versenyzők ezrein kívül számos sportvezető is az ő soraikból kerül ki. Kezdeményezéseik és tapasztalataik felhasználhatók a sportmozgalom minden területén.

Az egész egyesület képének megvizsgálása helyett egy sportkör példáján keresztül nézzük meg, mit jelent a sportolás az ipari tanulóknak.

Az 55. sz. iskola a IX. ker. Soroksári-út 75-77. sz. alatt van. A sportkört 1951 márciusában szerveztük meg ebben az iskolában.

Az elmúlt év folyamán megalakult az atletikai szakosztály, torna-, úszó-, röplabda-, labdarúgó- és

az asztalitenisz-szakosztály. E mellett igen népszerű a természetjárás.

A sportkör létszáma: 411 tanuló és dolgozó, ami az összlétszám: 69 százalékát teszi ki. Rendszeres sportolással évvégére az MHK előírányzatot: 112,3 százalékban teljesítették. A sportfejlesztési tervet azonban nemcsak az MHK vonalán teljesítették, hanem a minősítések vonalán is jelentékeny eredményt értek el.

A sportkörnek az 1951-es évi sporteredményei alapján 3 II. osztályú, 24 III. osztályú és 65 ifjúsági sportolója van.

A sporteredmények azt mutatják, hogy ez a sportkör általában jó munkát végzett, de eredményes volt a munkája a társadalmi aktívák kiképzése és bevonása terén is. Jelenleg 14 társadalmi aktívája működik a sportkör különböző szakosztályaiban. Újabb 14 fő vesz részt a most folyó tanfolyamokon, melyek elvégzése után ezekből társadalmi edző, illetve versenybíró, játékező lesz.

A sportkör munkájához minden segítséget megad az iskola igazgatója, Károlyi Ferenc elvtárs, aki maga is természetjáró, figyeli csapataink, versenyzőink szereplését. A sportkör elnöke ugyancsak ő, igen jól oldja meg a testnevelési és sportmunkának azt a célkitűzését, hogy segítse a tanulmá-

nyi fegyelem kialakítását és az eredményesebb nevelői, oktatói munkát. Nagy segítségével van a sportkör munkájának megszervezésében Kőszegi János és Bosznai Sándorné testnevelő tanár. Szaktudásukkal, sportiránti lelkesedésükkel komoly lendítőt a sportkört munkának. Bekapcsolódott a sportkör vezetésébe a nevelő testület több tagja. Nagy Sándor Dénes igazgató helyettes elvtárs a röplabdaszakosztály vezetője, Németh Albert tanár és Halmaj János hivatalos segéd a természetjáró szakosztály megszervezését és vezetését látják el. Az iparitanulók köréből kitűnt jó munkájával Ötvös Margit, sportkörtitkár, Hatos Ödön a labdarúgó szakosztály vezetője, aki önállóan rendezte meg a sportkört bajnokságot, Nyilas Irén és Baán Ferenc az atletikai szakosztály munkáját irányítják, Kovács Kató a női röplabda szakosztály vezetője. A gyakorlati sportmunka és a sportkör vezetésének gyakorlata neveli ki a jövő sportvezetőit az ipari tanulók sorából.

Az eddigiek során a sportkör egészének munkájáról beszéltünk. Nézzük meg egy szakosztály, a természetjáró szakosztály munkáján keresztül, mit jelent a testnevelés az iparitanulók részére. A sport nagy népszerűségéhez tartozik az igen elterjedt és szé-

leskörben kedvelt természetjárás.

A rendszeres testnevelés és sport olyan szellemet alakított ki a szakosztály tagjai között, mely a kötelességteljesítésre, a Haza iránti szeretetre, becsületre, helytállásra készíti ipari tanulóinkat.

A szakosztály évi munkáját megvizsgáltuk. Igen tanulságos és értékes következtetést lehet levonni munkájából. Az alábbiakban nézzük meg a szakosztály évi munkájának számadatait.

A természetjáró-szakosztály 1951. május 27-én alakult meg. Alakulásakor 27 tagja volt, ma 48 van, beleértve azt a 12 tagot is, aki időközben szakmunkás vizsgát tett, de rendszeresen részt vesz a túrákon.

A szakosztály túsainak száma 1951-ben 20.

A 20 túrából 18-at a szakosztály rendezett meg. Részt vettek ezenkívül a MÁVAG Vasas természetjáró szakosztály megrendezésében az országos természetjáró versenyen ahol a második és a harmadik helyezést érték el. A másik túra a Munkaerőtartalékok Béke túsája, melyet nem ők rendeztek, de a szakosztály minden tagja részt vett rajta. (A Béke túsán összesen 6000 ipari tanuló vett részt.)

A túrák megoszlása vidékenként:

Pilis-hegység vidéke:	13 túra	481 részvevő,	egy	túrára esik	37
Börzsöny-hegység:	3 túra	52 részvevő,	egy	túrára esik	14
Bükk-hegység:	2 túra	24 részvevő,	egy	túrára esik	12
Cserhát-hegység:	1 túra	12 részvevő,	egy	túrára esik	12
Mátra-hegység:	1 túra	12 részvevő,	egy	túrára esik	12
Összesen:	20 túra	581 részvevő,	egy	túrára esik	29.

Az állóképesség kifejlesztése és megerősítése szempontjából érdekes megvizsgálni az egy túrára eső teljesítményt kilométerben.

1 túrára esik 23.850 km.

A minősítés és az MHK I. fokozat szabadon választható követelményeinek III. csoportjában az állóképességi próba szintje 18 km. Tehát a szakosztály egy túrára eső túlteljesítése 30,94 százalékos.

Az egy túrára eső szintkülönbség 580 m. Összehason-

lítva a minősítés és az MHK próba követelményeivel, mely 350 m-t ír elő, 75,71 százalékos túlteljesítést látunk. Azok a teljesítmények, melyeket a szakosztály sportolói teljesítettek, nem születhettek meg maguktól. A szakosztály minden egyes tagja megszerzte az MHK I. fokozatát. Nem is lehet elképzelni az

túrlista jelvényes (10 túrája van)	: 10 fő,	
túrlista jelvényes (16 túrája van)	: 2 fő,	
III. osztályú túrlista (20 túrája van)	: 1 fő,	Németh Albert szakosztályvezető.

Természetjáró

Első téli természetjáró versenyünk

Magyarországon még nem fordult elő, hogy természetjáróink téli időben, behavazott tájakon, síléccekkal indultak volna versenyre, hogy a természetjárásban szerzett tájékozódási képességüket a téli sport követelményeivel súlyosbítva tegyék próbára. A turistaversenyeket nálunk a multban általában is elhanyagolták és különösképpen elhanyagolták a téli versenyeket, amelyeket amúgy is kérdéssé tett az időjárás szeszélye, a máról-holnapra váltakozó, megbízhatatlan hóviszony.

A Szovjetunióban a magas hegységek kitűnő hóviszonyai és az időjárás megbízható állandósága természetesen kedvező feltételeket nyújtanak az ilyen téli turistaversenyek rendezéséhez. A szovjet szakaszajtó idevágó közleményei fel-

keltették az érdeklődést s így merült fel a január második felében egyre javuló hóviszonyok láttára a gondolat, hogy rendezzünk mi is hasonló versenyt. A gondolat megvalósítása érdekében haladéktalanul és gyorsan kellett cselekedni, amíg a hóviszonyok a verseny megrendezését lehetővé tették.

A verseny két napjára, ja és a verseny két napjára, január 26. és 27-ére kitűnő minőségű, mély porhó borította a budai hegyek és a Nagyszénás környékét, amelyen a 27 és fél kilométer hosszú versenypályát kijelölték. A rendező-bizottság, amelynek elnöke *Baranyai Sándor*, helyettese *Zoltán Endre* és titkára *Kristóf Sándor* volt, két részre, egy éjszakai és egy nappali szakaszra osztotta a versenyt.

Egyben számolt azokkal a fokozott tájékozódási nehézségekkel is, amelyeket a ködveszély és a sítechnikára fordított gond is okoz, ezért az ellenőrző állomások elhelyezése tekintetében kevésbé nehéz tájékozódási problémák elé állította a versenyzőket,

Ennek ellenére a 11 induló csapatból három az első, éjtszakai szakaszban földalta a versenyt, még pedig léctörés miatt. Ezzel szemben a Lokomotív I. csapata egyik tagjának léctörése ellenére is végig futotta a versenyt és igen jó helyezést ért volna el, ha a léctörést szenvedett Kósa Károly nem lett volna kénytelen az útvonal egy szakaszát gyalogosan bejárni. Így a kitűnő csapat csak versenyen kívül érte el a második helynek megfelelő eredményt. A versenyt a rendezőség

MHK-próbával kapcsolta egybe. A csapatok 26-án, szombaton d. u. a hűvösölgyi végállomáson találkoztak és innen a Malomcsárdához vonultak, a verseny útvonalának kiinduló pontjához. Innen hármas csoportokban indították a versenyzőket 8 perces időközökben. Az első szakaszt éjtszakai menetnek szánta a rendezőség és a teljes sötétség beállta után, 17 óra 45 perckor indította az első csapatot. Az éjtszakai útvonal a következő volt: Malomcsárda, Kerekhegy, Barlangház, Jóreménység-tető, 392 magassági pont, Bükköskút, Boróka-árok, Nagyszénás, Zairoshegy. Ennek az útvonalnak hossza 14 km, benne 500 méter emelkedés és 295 m ereszkedés. A nagyszénási turistaháznál a csoportokat kettéválasztották; minden csoport

(Folytatás a 43. oldalról.)

Ezenkívül 22 főnek 8—9 túrja, 15 főnek 5—7 túrja van.

1951 júniusban:

Ezek az adatok a természetjárásra vonatkozó teljesítményeket mutatják meg.

5-ös tanulmányi átlaga	volt: 3 főnek,
4—5-ös tanulmányi átlaga	volt: 5 főnek,
3—4-es tanulmányi átlaga	volt: 8 főnek,
3-as tanulmányi átlaga	volt: 13 főnek,
3-as alatti tanul. átlaga	volt: 5 főnek,
34 fő tanulmányi átlaga	volt: 3.71 Iskolai átlag: 3.21
5-ös tanulmányi átlaga	van: 6 főnek,
4—5-ös tanulmányi átlaga	van: 5 főnek,
3—4-es tanulmányi átlaga	van: 13 főnek,
3-as tanulmányi átlaga	van: 10 főnek,
34 fő tanulmányi átlaga:	4.04. Iskolai átlag: 3,35,

November óta 3-asnál gyengébb tanulmányi átlagú tanuló nem vehet részt a szakosztály munkájában, csak ha ezt a színvonalat eléri.

A tanulmányi eredmény fejlődése szemléletesen mutatja, hogy a testnevelési és sportmunka növeli a tanulmányi fegyelmet, könyvebbé teszi a tanulást, tehát alátámasztja az iskolában és tanműhelyben folyó oktatói és nevelői munkát. A fejlődés bizonyítéka az is, hogy a szakosztály tagjai közül egy sem volt, akit hányag, fegyelmellen magartásáért megrovásban kellett volna részesíteni, vagy valamilyen fegyelmi eljárást kellett volna ellene lefolytatni.

Számunkra éppen az a legfontosabb, hogy a számok tükrében látjuk bebizonyítva a testnevelés és sportmunka célkitűzéseinek helyes megvalósulását iparitanulóink körében. Nem kétséges, hogy ezt a példát sok más szakosztály is követni fogja, hogy elérjék és túlszárnyalják ezt a fejlődési fokot.

A szakosztály munkájának értékelésénél nem hagyhatjuk figyelmen kívül a szakosztály áldozatkészségét sem. Meg kell jegyeznünk, hogy ezek a túrák költségesek voltak. Egyedül a Bükk-túra útiköltsége személyenként 40 forintot tett ki. Ha még hozzászámítjuk azt is, hogy 5 túra 2, illetve 3 na-

Érdekes a szakosztály 34 agjának a tanulmányi előmenetelének megvizsgálása.

pos volt, tehát még nagyobb költséggel járt, világosan kitűnik az is, hogy a szakosztály tagjai nemcsak szabad idejüket áldozzák a sportra, hanem szívesen hoznak anyagi áldozatot is. Iparitanulóink tudják azt, hogy a természetjáráson keresztül megismerik hazánk szép vidékeit, megtanulnak tájékozódni a terepen, megerősítik egészségüket, növelik állóképességüket. Ezért tartják fontosnak, hogy rendszeresen részt vegyenek a foglalkozásokon.

Az a segítség, melyet partunk és kormányunk ad az iparitanulóink testnevelési és sportmunkájának jobb megszervezésében, megmutatkozik a természetjárók foglal-

koztatásában is. A Mátrában a szakosztály példamutató jó munkája eredményeképpen a Sportegyesület költségén veit részt. A szakosztály munkáját növeli és elmélyíti az, hogy lehetőséget adunk arra, hogy minden túráról fényképfelvételeket készítsenek és felnagytva a szakosztály terében kitéhessék. A támogatás sok formája közül csak egyet szeretnék még megemlíteni. Könyvekkel, térképekkel és felszerelési cikkekkel látjuk el a szakosztályt.

Az 55. sz. sportkör természetjáró szakosztálya egész évi munkájával bizonyítja, hogy iparitanulóink élnek azokkal a lehetőségekkel, melyeket a magyar sport szocialista átszervezése és építése érdekében dolgozó népünk biztosít számukra. Még jobban ki kell használnunk minden lehetőséget és jobban fel kell használnunk a szovjet természetjárók tapasztalatait, mint eddig tettük, hogy felkészítsük ifjúságunkat a magastermelékenységgel szocialista munkára és a beketábor erősítésére, hazánk védelmére.

Pék András

két tagja még az éjszaka lesiklott a Zsiroshegyi túristaházhoz, a három közül leggyöngébb tag, akit maga a versenyző csoport jelölt ki, Nagyszénáson töltötte az éjszakát és vasárnap reggel, már nappali világosságban siklott le a Zsiroshegyre, ahol csatlakozott a csoportjához.

Innen indult a nappali verseny a következő útvonalon: Zsiroshegy, Nagykovácsi, Vöröspocsolyás-tető, Ságvári-liget, Jánoshegy, Disznófő. Ennek a nappali szakasznak hossza 13 és fél km, ebből 380 méter emelkedés és 430 méter ereszkedés. A nappali és éjjeli szakasz együttes hossza tehát 27 és fél km-t tett ki 880 méter emelkedéssel és 725 m ereszkedéssel, ami igen tekintélyes teljesítménynek mondható.

A nappali útvonal egyik szakasza, a Vöröspocsolyás-háttól a lesiklás a Ságvári-liget felé, Nagykovácsi községtől délre alkotta az MHK-próba szakaszát. A pálya ezen a közel 5 km-es szakaszon mintegy 200 métert lejt, tehát 25:1 arányú enyhe lesiklás. Erre a részre 32 perc abszolút menetidőt állapítottak meg, míg a verseny útvonalának egész hosszában a helyezést a viszonylagos gyorsaság döntötte el a csapatok között. Ebben is különbözött a verseny a nyári túristaversenyektől, amelyeket tudvalevőleg szakaszonként menetidőt állapítanak meg és ezek gyorsabb vagy késedelmesebb bejárása egyaránt hibának számít.

Az utolsó lesikló szakaszon az Annakápolnától a Disznófőig még egy akadállyal is kellett a versenyzőknek megküzdeniük. Itt ugyanis két kecskelábon hat szál goren-dából 4 méter széles, másfél méter magas akadályt helyeztek el, amelyen lécekkal a lábon át kellett mászni.

Még egy újítást vezetett be a rendezőség. Az eddigi gyakorlattól eltérően az ellenőrző állomásokon nem várta kirendelt ellenőr a jelentkező csapatokat. Ehelyett postaládát helyeztek el minden állomáson. Ebben sorszámmal ellátott ellenőrző lapok voltak és ezekből az odaérkező versenyzőknek az érkezésük sorrendjének megfelelő számú lapot magukhoz kellett venniük és a célban bemutatni. Ezzel igazolták, hogy az ellenőrző állomást megtalálták, valamint azt is, hogy időrendben milyen helyezésre tarthatnak számot.

A verseny első szakaszán,

éjszaka nem jelentett könnyű feladatot az ellenőrző állomások megtalálása, bár az éjszaka ködmentes és csillagfényes volt. Egyik-másik csoport több állomást kihagyott és az útvonal eltervezése következtében több csapat csak a hajnali órákban érkezett föl a nagyszénási túristaházhoz. Így másnap az indítás a nappali szakaszra csak a késő délelőtti órákban kezdődhetett meg. Az előkészítő bizottság elnöke ezt a késedelmet felhasználva, a csapatok előtt befutotta a pályát, hogy az ellenőrző állomások és az utolsó szakaszon felállított akadály szabályszerű elhelyezéséről meggyőződjék.

A célt, a Disznófő környékét a verseny technikai lebonyolításával megbízott Sportlétesítmények Vállalatának dekorációs osztálya megkapó zászlódásba iltóztatta.

A célba elsőnek 14 óra 12 perckor a Lokomotiv II. csapata futott be. Mivel a Zsiroshegyről elsőnek is indult, egy csapat sem előzte meg. Másodiknak — versenyen kívül — 14 óra 42 perckor a Lokomotiv I. csapata érkezett meg. Ez ötödiknek indult, tehát a második, harmadik és negyedik induló csapatot a nappali szakaszban megelőzte. Következett a 14 óra 48 perckor beérkező Magyar Optikai Művek III. csapata, amely a nappali szakaszban harmadiknak is indult, majd 15 óra 29 perckor a MOM II. csapata, amely a Zsiroshegyről utolsónak, vagyis nyolcadiknak indult, tehát a nappali szakaszban szintén három előtte járó csapatot előzött meg. Ezután a Gyár-építők Sportegyesületének csapata érkezett 15 óra 49 perckor és végül 16 óra 8 perckor a Ganz I. csapata.

A beérkezések sorrendjéből a célban természetesen még nem lehetett messzemenő következtetéseket levonni a végleges helyezés tekintetében, minthogy ezt az előző éjszakai szakasz eredményei is befolyásolták. A kiértékelés az összes adatok számbavételével csak utólag történhetett meg és a végeredményről január 31-én este számolt be a bizottság az Országos Testnevelési és Sportbizottság mellett működő Természetjáró Társadalmi Szövetség díjkiosztó ünnepi ülésén.

Az éjszakai verseny helyezettjei:

1. Lokomotiv II., 283 ponttal, tiszta menetidő 4 óra 43 perc.

2. Gyárépítő SE, 331 ponttal, tiszta menetidő 5 óra 31 perc.

3. Ganz csapata, 368 ponttal, tiszta menetidő 5 óra 18 perc.

Ez a csapat a 392-es magassági pontnál elhelyezett ellenőrző állomást kihagyta és így jobb menetideje ellenére az éjjeli szakaszban a Gyár-építő csapata mögé került.

A nappali verseny eredménye:

1. Lokomotiv II., 267 ponttal, tiszta menetidő 4 óra 27 perc.

2. MOM II, tiszta menetideje 4 óra 41 perc.

3. MOM III., tiszta menetidő 4 óra 38 perc, viszont az 519-es háromszögelnél 3 büntetőpontot kapott és így rövidebb menetideje ellenére a MOM II. csapata mögé került.

A részeredmények összesítő kiértékelése alapján a következő végeredmény alakult ki:

Első a Lokomotiv II. csapata 550 ponttal.

Második a Gyárépítők csapata 685 ponttal.

Harmadik a Ganz csapata 707 ponttal.

A verseny tanulságait Kristóf Sándor titkár beszámolója a következőkben szögezte le: a csapatokat a verseny komoly, megerőltető feladat elé állította és ezek kollektív és sportszerű magatartásukkal igazolták, hogy a sportot nemcsak kedvtelésből űzik, hanem tudatában vannak annak, hogy a sport a békéért folyó küzdelemünk fontos esz-köze. Ami magát a rendezést illeti, önkritikával élve megállapítja, hogy az éjszakai átvót hosszúra szabták, 8–9 km is elegendő lett volna a 14 km helyett. Maga a terep is túlnehéznek bizonyult. A jövőben a téli versenyek előkészítésére több időt kell szánni és a szabályzatot már a nyár folyamán pontosan ki kell dolgozni.

Minthogy első ilyenmű verseny-kísérletről van szó, fontosnak tartottuk, hogy a résztvevők benyomását és véleményét is megismerjük és megismertessük.

Hermann Imre, az első helyen végzett Lokomotiv II. tagja szerint a rendezés elsőrangú volt, gyönyörű terepet választottak ki, ehhez járult a kitűnő minőségű hó, bár ez az első régiókban a nappali szakaszon tapadt. Legélvezetesebbnek az MHK szakaszt találta.

A Gyárépítők részéről Holiczka Róbert az útvonalat nagyon nehéznek, nagyon fá-

rasztónak ítélte. Az ellenőrző állomások közül az éjjeli szakaszban a Boróka-árok volt a legnehezebben megtalálható. Egyébként a tájékozódás általában nem volt nehéz. Az MHK szakasz igen élvezetes lett volna a versenypálya elején, így azonban már fáradtan érték oda a csapatok. Az utolsó szakaszon, a Jánoshegyről le a Disznófőig, köd-be jutottak, de ez nem zavarta a csapatokat, mert itt már minden természetjáró otthon érzi magát. MHK szempontból vitathatatlanul igen nagy jelentőségű próbátétel volt ez a verseny.

Tolnai Károly, a Lokomotiv I. csapata tagja is szépen találta a verseny útvonalát, amely sí-szemponthól is elsőrendű volt. A különben élvezetes MHK szakaszt kevés hó borította, helyenkint kilátszottak a kövek és a fű, úgyhogy azt a szakaszt nehéz volt az előírt időre megfutni. Ezzel szemben a tájékozódás nem állította nehéz feladat elé a versenyzőket, az ellenőrző állomásokat könnyen meg lehetett találni. A résztvevőknek főleg állóképességéből kellett vizsgát tenniük, de a verseny egyaránt megkívánta a technikai tudást és az akaratot is. A verseny újszerűségében örvendetes kezdeményezés nyilvánult meg, olyan kezdeményezés, amely MHK szempontból igen komoly jelentőségű.

Baranyai Sándor, a rendezőbizottság elnöke így összegezte a rendezés terén szerzett tapasztalatait: A verseny erős próbára tette a csapatokat. Különbözött ez a verseny az eddigi túristaversenyektől, csakúgy, mint a sífutó távolsági versenyektől. Mind a kettőből csupán a nehezebb részt vette át. A sífutónak nem szolgált kijelölt útvonalal, magának a versenyző csapatnak kellett megtalálnia az utat térkép és iránytű segítségével. A túristának pedig nemcsak tájékozódnia kellett, hanem ezenfelül a sítechnika és állóképesség fokozott követelményeinek is eleget kellett tennie. A csapatok derekasan megállták helyüket ezen a nehéz próbatételen. Az ellenőrző állomásokon a postaláda-rendszer kitűnően bevált, az éjszakai hidegben nem kellett ellenőröknek órákhozát egy helyben vesztegelniük.

Ez az újszerű verseny a rendezőbizottságnak is próbátételül szolgált, amely az eredményből sokat tanult.

Mezei Iván

Geológiai sétán a budai hegyvidéken

A budai hegység a Pilis rendszeréhez tartozik, a Pilis rendszere pedig a Dunántúli Középhegységhez. A budai hegyvidék több, kisebb csoportra oszlik, amelyek jól elkülöníthetők egymástól. Északról dél felé haladva a csoportok így következnek: Nagykovácsi hegycsoport, Hármashatárhegyi, Hárshegyi, Jánoshegyi és Szabadsághegyi, Sashegyi és Gellért-hegyi, Budaörsi és végül a Tétényi felsők csoportja.

A budai hegyvidék geológiai szerkezete aránylag egyszerű. Az eredeti őshegység az idők folyamán több hegygerincre és magaslatra szakadozott szét a földfelszint alakító erők hatására. Az egész budai hegységre jellemzőek az aránylag mélyen fekvő medencék. Ezek a Föld harmadkorában, mintegy 30 millió esztendővel ezelőtt történt süllyedések következtében jöttek létre. A Jégkorszak idején a medencéket lösz borította. A lösz meszes agyagból álló kőzetfajta, amelyet valamikor a szél rakott le. Ma ezek a löszvidékek a legjobb termőföldek a budai hegységben.

Vizsgáljuk meg most egy kissé részletesebben azt, hogy milyen anyagokból áll Budapest talaja és a környező hegyvidék?

A Duna balpartjának, vagyis a pesti oldalnak anyaga 3–15 méter mélységig homok- és kavicsréteg. Ez alatt vízálló (úgynevezett kiscelli) agygrétegek húzódnak, amelyek kelet felé tetemes mértékben vastagodnak. A vízálló agygréteget a harmadkorban lerakódott 900 méter vastag agyag- és homokkő vonulatok követik, amely alatt ismét csak vízálló agygrétegek húzódnak. Ez utóbiaknak vastagsága 300 méter körül van. Végül dolomit következik, amely a Föld középkorában, a triászban keletkezett, 180 millió évvel előtünk.

A budai partrész legfontosabb alkotórésze szintén a dolomit. Erre márga, helyenként homokkő és kiscelli agygrétegek rakódtak a harmadkorban. E rétegek felett kavicsból, homokkőből és édesvízi mészből álló képződményeket találhatunk.

Az itt szereplő anyagok közül, mint említettük, a legfontosabb a dolomit, mert a budai hegyek leg többjének

magja dolomithból áll. A dolomit szénsavas mészből és szénsavas magnéziumból álló kettős sóképződmény.

A mészkő nem kristályos ásvány; alapanyaga kalciumkarbonát. Ha a mészkő mégis kristályosodik, akkor mészpátról beszélünk. Az égetet mészt vakolatkészítésnél alkalmazzák.

A homokkő, amint a neve is mutatja, keményre összetapadt homokszemekből álló kőzet. A szerint, hogy milyen minőségű a ragasztóanyag, beszélhetünk márgás, meszes és agyagos homokkőről. — A márga réteges agyag, vagyis agyagpala és szénsavas mész keveréke. Ez jóval szilárdabb a közönséges agyagpalánál.

Vannak olyan kőzetfajták, amelyek felépítésében egyes, régen kihalt állatfajták maradványai szerepelnek kőzetalkotóként. Ilyen például a nummulinás mészkő, amelyben a Nummulitok, vagy a Briozoa márga, amelyben a Briozoa, mohállatok maradványai találhatók fel. — Végül meg kell még említenünk az úgynevezett konglomerátot és a breccsiát. Mindkettő összeragadt törmelékkevekből álló kőzet, de előbbi legömbölyödött kövekből áll, az utóbbi viszont szögletes törmelékanyagokból alakul.

Felvetődhet a kérdés: Mi az oka a hegyek keletkezésének; milyen erők alakítják Földünk felszínét? A geológia tudomány megválaszol erre is.

— Valamikor az ősidőkben a Föld felülete még egészen más képet mutatott, mint ma. Más volt a kontinensek alakja, máshol húzódtak a hegyláncok. A hegységek a földfelszín „gyűrődéseiként” alakultak ki, még abban az időben, mikor a belül izzó, cseppfolyós Földgömb felületén, bolygónk lassú lehülésének eredményeként szilárdabb kéreg keletkezett. Az első hegyláncokban kisebb-nagyobb szakadások, törések történtek, a hatalmas földrendések és a rendkívül erős vulkáni tevékenység következtében. Az eurázsiai kontinensen kialakult az úgynevezett eurázsiai hegyrendszer, amely kezdődik az Alpokkal és véget ér Ázsiában, a Himalaya vonulataival. Egyes geológusok szerint még tovább folytatódik a jávai, borneói és szumátrai hegység-

ekben, sőt, átnyúlik Északnyugat-Ausztráliába is. Ebbe a hegyrendszerbe tartoznak a Kárpátok is.

A Kárpátok övezte nagy magyar medencében azonban nem volt nyugalom. Földrendések és vulkáni kitörések alakították, formálták a tájat. A harmadkorban tenger borította a mai Alföldet, majd az Alföld végleges lesüllyedése idején a peremvidék hegyei még magasabbra emelkedtek. — A budai hegység lába előtt e lesüllyedés következtében mintegy 10 kilométer hosszú törés következett be, amely a mai Római-fürdőtől a Gellért-hegy déli részéig tart. Ez az úgynevezett termális vonal; ennek mentén törnek a magasba a világhírű budai hévizek. Ezek a vizek még nem vettek részt a víz körforgásában. Felszállásuk utolsó szakaszán keverednek csak az összetöredezett mészkőrétegek között lefelé szivárgó csapadékvízlel. A keveredés mértékétől függ azután az egyes hévizek hőmérséklete. A városligeti artézi kút vize, amely több, mint 900 méter mélységből jön, a legforróbb, 70 fok meleg. Igen érdekes a Várhegy története. A legutolsó jégkorszakban, — amely tízezer évvel ezelőtt ért véget — a Várhegy a Dunának egy terrasz-szerű szigete volt. Amikor a Duna leapadt, s elhagyta a Várhegy szintjét, az elhagyott völgy síkján megmaradt kavicsrétegre a feltörő hévizek 10–13 méter vastagságban édesvízi mészkőréteget raktak. A várhegy „barlangjai”, amelyeket az utóbbi évtizedek során tisztítottak ki, tulajdonképpen pincyszerű üregek, amelyeket a mészkőrétegbe vájáltak.

A Várhegy magja úgynevezett budai márga, amely agyagos mész, meszes homok és homokos agygrétegek keveréke. A Várhegy környéki hegyek oldalán mindenütt megtalálható ez az anyag; a Jánoshegy, Ferenchegy, Szépvölgy, Gellért-hegy, Sashegy egyes lejtőit budai márga borítja, mintegy köpenyként.

A dolomithegyek (Sashegy, Gellért-hegy, Hármashatárhegy) felszíne rendszeresen kopár és terméketlen. Régente a most kopár magaslatokat is erdőségek borították, de azo-

kat letarolták s az eső a televényföldet lemosta. E miatt az újból való fásítás nehéz feladattá vált, — kivétel csak a Hármashatárhegy, ahová fenyőerdőt sikerült telepíteni.

A budai hegység növényvilága különben igen gazdag és változatos. Leggyakoribbak a tölgyerdők, amelyek a magasabb csúcsokon, hegytetőkön az északi oldalra húzódnak.

Barlangok tekintetében Budapest közvetlen környéke eléggé szegényes. Az egyetlen nagyobb barlang a Pálvölgyi cseppkőbarlang. A Solymár melletti nagy barlang már a Pilishez tartozik. A Hármashatárhegyen vannak még kisebb barlangok. Még talán csak a Nagykovácsi-felé vezető út melletti kis Remetebarlang méltó megemlést érdemel, mert ez a Hűvösvölgyből egy óra alatt megközelíthető.

A budai hegycsoportnak egyetlen számottevő, állandó folyóvize van, az Ördögárok patakja, amely a múltban többször annyira megduzzadt, hogy nagy árvizeket okozott. Ma már majdnem teljes hosszúságában be van fedve. Ez a Tabánnál a Dunába ömlő patak a nagykovácsi medencében ered. Áthalad Hűvösvölgyön is, miközben lecsapolja a pesthidegkúti medence déli részét. Az Ördögárok völgye — ahová a Hűvösvölgy is tartozik — a budai hegység legszebb és legnagyobb völgye. Völgyeinket a mélyen bevágódott medrek jellemzik. — Az Ördögárokot a negyedkorban lerakódott lösz, homok és kavicsréteg borítja, amely kitűnő szőlőtermő vidék.

A Sashegy nyugati részén a budai márga réteg vékonyan palás szerkezetű; a széthasított palában halak és különböző falevelek lenyomatait találták. A várhegyi alagút is ehhez hasonló márgarétegbe van fúrva.

*

Ennyit illik tudnia minden természetjárónak a budai hegyvidék geológiai szerkezetéről és alakulásáról.

Hédervári Péter

Hogyan minősítsünk a természetjárásban

Az Országos Testnevelési és Sportbizottság rendelkezése az egységes magyar sportminősítésről és osztálybasorolásról széles lehetőségeket nyit meg a természetjáró-sport fejlődésének területén. Az egyes sportkörök természetjáró szakosztályain múlik, mennyire tudják felhasználni ezeket a lehetőségeket, amelyek kiválóan alkalmasak arra, hogy sportágunknak hatalmas, új lendületet adjanak. Ez az új lendület arra fogja ösztönözni sportolóinkat, hogy rendszeres és tervszerű munkával emeljék sportteljesítményeiket.

Az egységes sportminősítés komoly feladatot ró a természetjáró szakosztályokra és így méltán vetődik fel a kérdés, hogyan minősítsünk. A természetjárásban ugyanis a legtöbb más sportágtól eltérően eddig még semmiféle osztályozás, vagy minősítés sem volt. Így teljesen új utakon kell járjunk és magunknak kell kialakítanunk azokat a módszereket, amelyekkel ezt a fontos kérdést legmegfelelőbben tudjuk megoldani. Ehhez a megoldáshoz szeretnék segítséget nyújtani cikkemmel, amelyben a Budapesti Lokomotív Sport Kör természetjáró szakosztályának a minősítések elkészítésében alkalmazott

módszereit és a szerzett tapasztalatokat kívánom ismertetni.

A minősítési munkálatok kiindulásához elsősorban számbavettük, hogy kik azok a sportolók a sportkörön belül, akik teljesítményük alapján az osztálybasoroláshoz figyelembevehetőek. Ezekről névsort készítettünk, majd személyenként külön-külön egy általunk szerkesztett minősítési lapot fektettünk fel róluk. Ez a minősítési lap tartalmazza mindazokat az adatokat, amelyek a természetjárásban az egyes szintek teljesítésének igazolásához szükségesek.

Miután ezzel a munkával elkészültünk, elvettük az 1951. évi túrajelentéseket és a szakosztály vezetéktúranaplót. Ezeknek alapján elkezdtük a minősítési lapok egyenkénti kitöltését. Szakosztályunkon belül a még régebben, a Természetbarát Szövetség által rendszeresített túrajelentések voltak az elmúlt évben forgalomban és most utólag megállapíthatjuk, hogy ezek a minősítésekhez igen jól beváltak. Tartalmazzák ugyanis a megtett utaknak minősítési szempontból legfontosabb adatait. Így elsősorban a megtett kilométerek számát, szintet, eltöltött időt, rész-

vevők névsorát, a túra nemét és időpontját. Ezeket a jelentéseket a túravezető sportársaknak mindig a túrát követő héten kellett leadniuk a szakosztálynak, ahol a jelentés adatait bevezettük a túranaplóba, majd magát a túrajelentést időrendi sorrendbe elraktuk. Így a minősítési lapok kitöltésekor minden egyes túrát el tudunk bírálni a tekintetben, hogy megfelelt-e azoknak a követelményeknek, amelyeket az OTSB rendelete a természetjárók minősítéséről ír elő. Nehézségeink itt csak a barlang és sziklamászó túrák elbírálása körül voltak. A rendelet szerint ugyanis barlangtúránál, sziklamászó túránál a naponként megteendő kilométerek száma 2/3-dal csökken. A jelentések azonban legtöbbször ezeknél a túráknál csak időbeli adatot tartalmaztak és a megtett kilométereket nem jelölték. Például: barlangtúra a Solyári Ördöglyukba 6 óra. Tudjuk, hogy a túrán résztvevő sportársak Hűvösvölgyből indultak ki és ugyanoda tértek vissza, a túrajelentésben azonban nem jelölték meg, hogy ezt gyalog, vagy esetleg autóbusszal tették-e meg, így kénytelenek voltunk a minősítés szempontjából ezt a

túrát figyelmen kívül hagyni.

A túrajelentések és túranapló alapján kiállított minősítési lapok adatait a végén összesítettük és az összesítés alapján megállapítottuk, hogy kit milyen minősítésre hozhatunk javaslatba. Ennek a megállapításnak az alapján kezdtük meg azután azoknak a nyilvántartási lapoknak kiállítását, amelyeket gondos ellenőrzés után a kerületi TSB-nek terjesztettük fel. Itt meg kell említenem, hogy a nyilvántartási lapokat fényképpel kell ellátni és ezekről a fényképekről jó már előre, a minősítések megkezdésekor gondoskodni.

A minősítések gondos és lelkiismeretes elkészítése komoly adminisztratív munkát jelent és ezért célszerű az egyesületen belül a munkába több sportársat bevonni. A Budapesti Lokomotív természetjáró szakosztályában 61 sportoló minősítési javaslatának elkészítése három sportársnak öt teljes napi munkáját vette igénybe. Persze ennek oka az volt, hogy a sportársak nem vezették a természetjáró igazolványban túráikat, vagy a beírt adatok nem voltak elegendőek és így a szakosztályvezetőségnek a túrajelentésekből

B. LOKOMOTIV S. K.
TURISTA SZAKOSZTÁLY

Minősítési lap

Név: _____

Fokozat: _____

Sorszám	Túra jele	Túra időpont		Hegység megnevezése	Egy túranapra eső						Téli túrák XII.1.-II.29.	Többi túrák III.1.-XI.30.	Részvevő		Vezető		2 v. többnapos túra	Megjegyzés
		hó	nap		gyalog km	verseny km	csónak km	kerékpár km	sí km	szint m			nyáron	télen	nyáron	télen		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
				Összesen:														

kimutatásvezető

minősítő felelős

szakosztályvezető

és túranaplóból kellett a minősítési lapokhoz az adatokat kiírnia. Ennek a hátránynak azonban megvolt a maga előnye is, mert így a túrák a leghitelesebb okmány, a túrajelentés alapján kerültek a minősítési lapokra.

A Budapesti Lokomotívban a minősítettek száma és a minősítések foka azt mutatja, hogy a szakosztály jó munkát végzett. Meg kell azonban állapítani, hogy a minősítések területén tervszerű munkával az eddiginél is jobb eredményeket lehetett volna elérni. A tapasztalat azt mutatja, hogy igen sok sporttárs vett részt az elmúlt év folyamán

olyan nagyszámú túrán, hogy az eltöltött túranapok és megtett kilométerek alapján elsőosztályú, sőt kiváló szintet érhetett volna el. A sporttársak legnagyobb része azonban nem tördött a szakosítással, nem végzett csónak, kerékpár, vagy sítúrát. Egyoldalú volt! Igen sok sporttárs téli túrákat nem végzett, vagy túravezető sem volt. De a legsúlyosabb hiba az MHK területén mutatkozott. Bár a szakosztály tagjainak többsége lepróbázott, csak kevesen törekedtek az MHK magasabb fokú szintjének elérésére. Így adódott azután az, hogy a nagy és szép túrateljesítmények ellenére is so-

kan II., sőt III. osztályú sportolók lettek, holott a magasabb szintet is el tudták volna érni.

Tanulság ebből az, hogy rendszeres, tervszerű sportolással a természetjárás területén a sportminősítés magasabb szintjei is különösebb nehézség nélkül teljesíthetők. A sportminősítések mielőbbi elkészítése serkenteni fogja sportolóinkat mind magasabb és magasabb szintek elérésére és lehetőséget nyújt a szakosztályi munka megjavítására. Itt gondolok mindjárt az éves túraterv készítésére, amelyhez már jól felhasználhatjuk a minősítésben szerzett ta-

pasztalatokat. Például: megfelelő számú szakosított túra beállítása, vagy a téli túrák számának az emelése, rendszeres MHK-edzés beállítása stb. Ha ezeket figyelembe vesszük, az 1952. évben emelkedni fog sportmunkánk színvonala és sportolóink eredményei nyomán mind szélesebb tömegeket tudunk a természetjárásba bevonni. Eppen ezért, ha nehézségek vannak is ma még a minősítések területén, ne halogassuk a munka megkezdését. A sportminősítés a természetjáró sportnak újabb jelentős fejlődését fogja eredményezni.

Tolnai Károly

(Túrloldali képünk)

Az alpinizmus a szovjet ifjúság kedvelt sportja. Sok-sokezer munkás, kolhozparaszt tölti szabadidejét hegymászással. A fiatal turisták oktatása és edzése alpinista táborokban történik. Ezekben a táborokban a kezdők tapasztalt oktatók vezetésével tanulják meg a hegymászás fortélyát, a különböző terepakadályok leküzdését, itt készülnek fel a sportminősítési próbák letételére. A Kaukázus középső részében van a Cej hegyszoros. Ezen a vidéken sok nehezen megmászható magas hegycsúcs és gleccser található. A Manak-hegy lábánál vannak a «Burevesztnyik», a «Szahtyor» és «Torpedó» sportegyesületek alpinista táborai.

A képen: a «Burevesztnyik» táborának alpinistái megmásszák a 4100 méter magas Nyikolajev-csúcsot.

AZ MHK KISKÖNYVTÁR SOROZAT FÜZETEI

A sorozat egyes füzetei az MHK testnevelési rendszer szabályain felül foglalkoznak az edzéssel, egészségügyi ismeretekkel, a sportvezetők feladataival, a jelvényesek jogaival, kötelességeivel stb. Ezek ismerete lehetővé teszi mind az MHK próbák sikeres letételét, mind a minőségi sport fejlesztését.

Akadálypályák építése az MHK-ban

MHK próbázók kézikönyve

Torna az MHK-ban

Torna az LMHK-ban

Úszás és műugrás az MHK-ban

Dobások az MHK-ban

Előadások az MHK-ról (6 önálló előadás)

Kerékpár az MHK-ban

Futások az MHK-ban

Ugrások az MHK-ban

Motorozás az MHK-ban

Természetjárás az MHK-ban

MHK bizottságok kézikönyve

ÁRA FÜZETENKÉNT 1.— FORINT

Beszerezhetők: Budapesten az állami könyvesboltokban, sportboltokban, pavillonokban és az üzemi könyvterjesztőktől. Vidéken a megyei és járási szék helyek állami könyvesboltjaiban és a földművelésügyi boltokban.

Kiadja a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat.



FELHÍVÁS

OLVASÓINKHOZ!

Értesítjük lapunk példányonkénti vásárlóit, hogy a SPORT ÉS TESTNEVELÉS utcai árusítása a közeljövőben megszűnik. Kérjük ezért olvasóinkat, hogy a lapot kiadóhivatalunknál mielőbb rendeljék meg, mert a továbbiakban csak előfizetőknek tudjuk a lapot biztosítani. C s e k k m e l l é k e l v e

SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ VÁLLALAT

BUDAPEST, VII., RÁKÓCZI-ÚT 50.

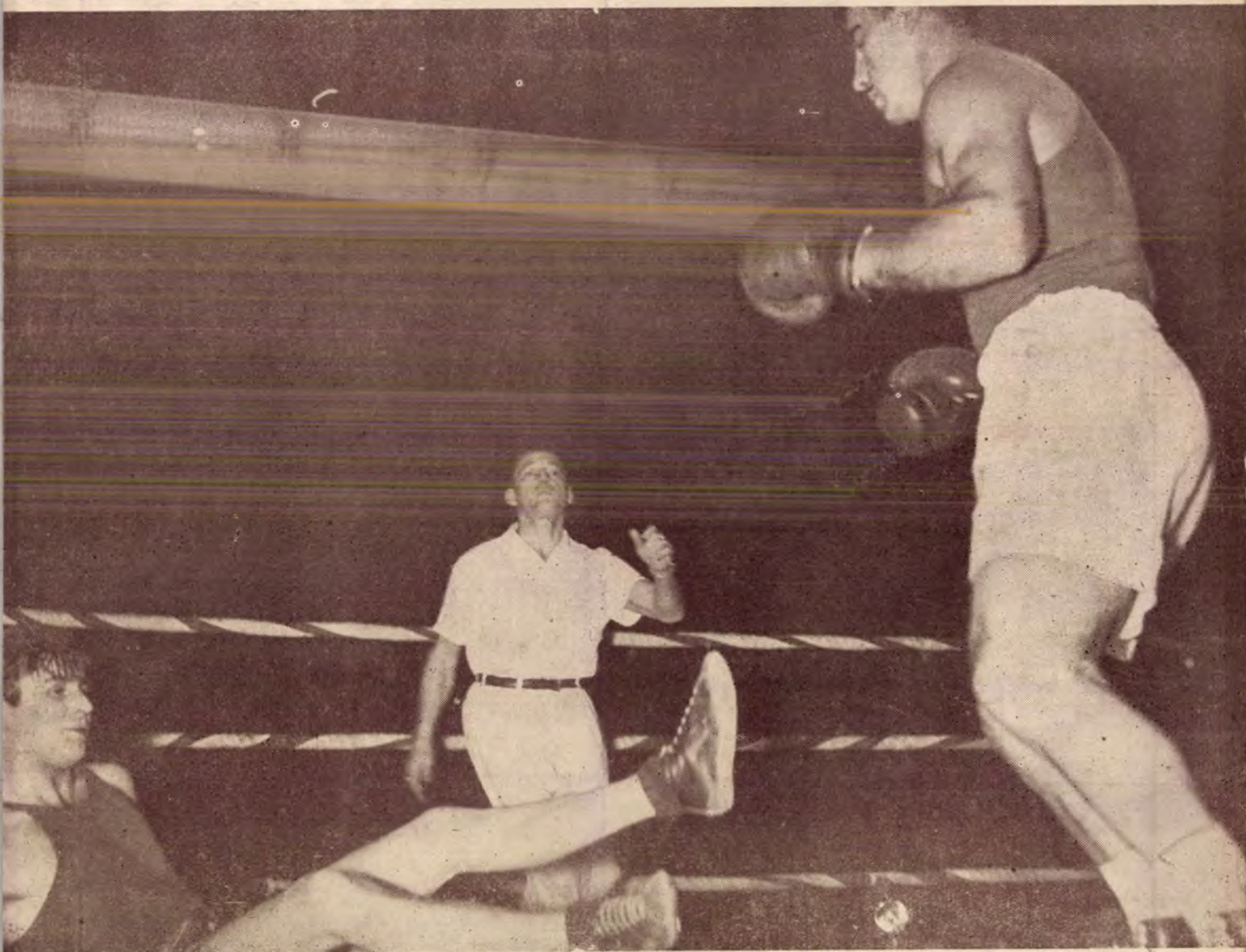
CSEKKSZÁM: 03.878.091

Előfizetési árak:

negyedévre	Ft 9.—
félévre	„ 18—
egész évre	„ 36.—

SPORT ÉS TESTNEVELÉS

IV. ÉVF. 3. SZ.
1952. MÁRCIUS
ÁRA: 3 FORINT



SPORT és TESTNEVELÉS

A Magyar Népköztársaság minisztertanácsa mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottság havi folyóirata.

Szerkesztőbizottság: Béres Tibor, Kovács Géza, Kunsági Viktor, Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv, Tapolczai Jenő, Tóth Róbert. Felelős szerkesztő: Pásztor Lajos. A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat vezetője. Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet. Távbeszélő: 220—082, 220—699

Előfizetési díj egy évre 36 forint, fél évre 18 forint. Egyes szám ára 3— forint. Csekk számlaszám: 936.559.

TARTALOM

oldal

1 Ünnepnapok (P. L.)

A Szovjetunió tapasztalatai

2 Bíráló és önbíró szerepe a szovjet testnevelési mozgalom fejlődésében (Terényi Imre)

Szervezési kérdések

5 Március-áprilisi feladatok az MHK-ban (M. I.)

8 Kérdések és feleletek

9 Falusi sportkörök munkája (Juhász Gyula)

Kritika és bibliográfia

10 Testnevelés az óvodában (Garami Jánosné)

Iskolai testnevelés

11 A sport fellendíti a diákok általános előmenetelét (Molnár Miklós)

Nemzetközi események

13 Magyar szemmel a bombayi világbajnokságon (Bihari Tibor)

16 Kerékpáros pályacsoporthunk helyzete (Molnár Géza)

17 A műkorcsolyázósporthoz tartozó tanulságai (Szollás László)

20 A téli olimpia hivatalos eredményei

Módszertani kérdések

21 A mozgások tanításának módja (Bakonyi Ferenc)

23 Atlétáink erőnyi és hiányosságai az elmúlt év munkájának tükrében (Sir József)

29 Tavasz feladatok atlétikában (Simek Ferenc)

32 Tavasz felkészülés a megyei labdarúgó bajnokságra (Baróti Lajos)

35 Az ökölvívás tanulása (V. Puskin)

38 Módszertani tanácsok a társadalmi edzőképzéshez (Kovács Géza)

40 Hozzászólás (Ozora Ferenc, Gánti Tibor)

Természetjárás

40 Megyei természetjáró versenyek rendezésével kapcsolatos feladatok

41 Az egységes magyar sportminősítési rendszer a természetjárásban (Páli Tivadar)

43 Ismerd meg a térképet (Hédervári Péter)

Tájékoztató

44 Az MHK «Tájékoztató» gyakorlati felhasználása (Hajdu Gyula)

Adatok

46 Válogatottjaink, csúcscsapatjaink (Subert Zoltán)

Címképünk: Papp László olimpiai bajnokunk a stockholmi svéd-magyar ökölvívó mérkőzésen kiütéssel győz

Hungária Hírlapnyomda, Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky-út 34.

Felelős: Daka István.

ÜNNEPNAPOK

Néhány napja csak, hogy bensőséges családi ünnepként ünnepeltük forrón szeretett Rákosi elvtársunk születésnapját. Még mindnyájan fellelkesülve és az ünnep örömétől kapott lendületben igyekszünk munkánkat, mindennapos tennivalónkat magasabb színvonalra emelve méltókká válni Rákosi elvtárs példamutatásaihoz és bölcs tanításaihoz — és máris egy újabb forró ünnepünk közeledik: a mi új forradalmi kalendáriumunknak egy olyan dicsőséges dátuma, amely újabb és bátrabb célkitűzésekre kell, hogy ösztönözzön mindannyiunkat.

Felszabadulásunk évfordulója, nemzeti büszkeségünk, népünk és országunk megújíthatósága, az elnyomott, kizsákmányolt, emberi műveltségben annyiszor megalázott és letaposott magyar nép talpraállásának az ünnepe.

Hogyan vált lehetségessé, hogy a sok évszázados elnyomás, a grófok, püspökök, gyárosok, bankárok és kulákok uralma, Horthy és a nyilas bandák garázdálkodása után a letiport nép fel-tápaszkodhatott és azonnal hozzákezdhetett az új, a saját társadalmának, a dolgozó nép szocialista országának építéséhez? — Erre a kérdésre világos választ ad április 4-e.

A Nagy Októberi Szocialista Forradalomban felszabadult szovjet ember 28 évvel saját felszabadulása után elhozta hozzánk is az új életet, a végtelen távlatú fejlődés, a boldog jövő alapját képező szabadságot. Méghozzá a döntő, az utolsó pillanatban, a végső megsemmisülés veszélyében, amikor pincéodukban meglapulva, tehetetlenül és reménytelenül álltunk összeomlásunk előtt.

Akkor jött a szabadság, a segítség.

A hatalmas Szovjetunió, a dicsőséges Bolsevik Párt, a nagy Sztálin küldötte el hozzánk legjobb fiait, akik nehéz küzdelemben, súlyos véráldozatok árán hozták el számunkra a felszabadulást, dolgozó népünk kezébe adva a hatalmat: «Itt van — éljetez a szabadságotokkal».

Hét év telt el azóta. A magyar történelem legdicsőségesebb korszaka. Nagyon lent voltunk, de az élenjáró nemzetek közé küzdöttük fel magunkat.

Az alkotásokban gazdag hét évünket olyan állomások jelzik, mint Sztálinváros és a többi új szocialista város, új gyárak, erőművek, virágzó gazdaságunk, természetátalakító tevékenységünk, amelyeknek arányosított méretei méltóak nagy példaképünkhöz, a Szovjetunió nagy természetátalakító terveihez, az épülő földalatti és az öt éves béketervünk többi hatalmas alkotásai, csodálatos szociális intézményeink, amelyek napról-

napra megsépítik és megkönnyítik életünket. Kibontakozó kultúrforradalmunk, amely a föld, a gyár mellett végleg a nép kezébe adta a tudományt, a kultúrát, a művészetet és a sportot is.

A sportember kétszeresen ünnepel, mert kétszeresen szabadult fel. Felszabadult mint ember és mint sportoló.

A reakció cirkuszporonddá züllesztette a sportot. A sportolók néhány profitéhes vállalkozó kezében levő, magukat «klub»-nak nevező, de valóban üzleti vállalatnak voltak agyonhajsztolt, kihasznált áldozatai. A sportoló közönséges áru volt az emberkufárok kezében. Adták-vették őket megkérdezésük nélkül is. Sok kiváló sportolónk került így külföldre, ahol egy egész rövid pályafutás után, a túlhajszoltságban idő előtt bekövetkező formahanyatlása miatt, a nyomor, a nélkülözés és a züllés posványába került.

Itthon pedig a kasztrendszer «exkluzív sportágak» — ahogy a burzsoá sajtó írta «úrisport», — «fehérsport» — és más elnevezésekkel tartotta távol dolgozóinkat a testedzéstől, nehogy testi felkészüléssel is erősítsék magukat arra a csapásra, amelyet az akkori uralkodó osztályokra történelmi hivatásuként mérniök kell.

Sportolóink ma olyan körülmények között élnek és sportolnak, amelyekről azelőtt és a kapitalista országokban ma sem, még álmodni sem mernek.

Biztos, boldog jövő, derűs, egészséges, vidám élet, szocialista államunk bőséges gondoskodása teszi bizakodóvá sportolóinkat.

Nem csoda, hogy fejlődésükben, eredményeikben megmutatkozik ez a változás.

Ezek az ünnepek új állomásokat jelentenek sportolóink számára. Élenjáró munkásaink példamutatásai nyomán sportolóink is merészebb és bátrabb célok elérését tűzik maguk elé.

Minden sportágban egészséges, minden öncélúságtól mentes, mégis izzó versenylázbani készülnek az előttük álló nagy feladatok megoldására, ezek között is a legnagyobbra, az olimpián való méltó szereplésre.

A magyar sportoló eszmény- és példaképe a felszabadító szovjet ember, akihez hűség, hála és a legbensőségesebb szeretet fűzi. Tevékenységében méltó akar lenni az eszményképhez: a szovjet sportolók példamutatása szerint tettekkel és eredményekkel ünnepli felszabadulásunkat, a szovjet-magyar barátságot, dicsőséges pártunkat, a béketábor nagy vezérét, Sztálint és mindnyájunk édesapját: Rákosi elvtársat.

A Szovjetunió tapasztalatai

Bírálat és önbírálat szerepe a szovjet testnevelési és sportmozgalom fejlődésében

I.

A Marxista-Leninista világnézet egyik döntő sajátossága a forradalmi kritikai szellem, az élet jelenségeinek bíráló szemmel való elemzése. Ez a sajátosság a Marxizmus-Leninizmust minden más világnézettől megkülönbözteti és hatalmas eszközt jelent a kommunista pártok kezében, a világ jelenségeinek megismerésére és megváltoztatására. A harcos eszmei alapon álló kommunista bírálat segíti az új keletkezését, megerősíti a régi elpusztulását és ezzel az emberi haladás ügyét szolgálja. Sztálin elvtárs monddta:

„A bolsevik kritika éltető erő, amely serkenti a gondolatot, előrevisz, megtöri a régit, távlatot nyit.”

Nem véletlen az, hogy az imperialisták annyira félnek a kommunistáktól, hogy gyűlölik a kommunisták harcos magatartását, kritikai szellemét. Nagyon jól tudják, hogy a Marxista-Leninista kritika olyan megsemmisítő fegyver, amellyel az imperialista társadalom élödsi és rothadó állapotát leplezzük le, végső pusztulását segítjük elő.

★

A Marxista-Leninista világnézet másik alapvető jellemzője, hogy nemcsak mások hibáit hanem saját hibáit is feltárja. Nincs még egy olyan világnézet, amelyre jellemző volna saját hibáinak nyílt, becsületes feltárása, mint amilyen jellemző ez a Marxizmus-Leninizmusra. Lenin monddta:

„A hibát nyíltan elismerni, okait feltárni, kielemezni a helyzetet, amely a hibát szülte, gondosan mérlegelni a hiba kijavításának eszközeit, ime ez jellemzi a komoly pártot, így teljesíti a párt a kötelességét, így neveli és tanítja is.”

A kommunista bírálat és önbírálat tehát az új szocialista társadalom fejlődésének egyik legfontosabb

mozgató ereje, amely az emberi haladás ügyét nagy lépésekkel viszi előre. Minél nagyobb számban használják a munkások, a parasztok és értelmiségiek minél inkább ezt a fegyvert, annál nagyobb lesz annak hatása. Ezért a bírálat és önbírálat alkalmazását a dolgozók mind nagyobb tömegeire kell kiterjeszteni.

Ez a tanítás, a világ első szocialista államában, a Szovjetunióban már megvalósult.

A bírálat és önbírálat a szovjet nép százmilliók tömegeinek mindennapos fegyvere a kommunizmus építésének leghatásosabb módszere lett.

A Szovjetunióban járt magyar sportvezető küldöttségnek volt alkalma tapasztalni, hogy a szovjet nép életében és ezen belül a szovjet testnevelésben és sportban milyen rendkívüli jelentősége van e kérdésnek. A Szovjetunióban óriási tömegek sportolnak, melyeknek száma több mint az egész világ összes többi sportolójának száma együttvéve. A szovjet sportolók rendkívüli eredményre jellemző, hogy az 1951-es évben 36 világcsúcseredményt értek el. E hatalmas eredmények elérésében döntő szerepe van a bírálat és önbírálat sikeres alkalmazásának.

Nézzük meg, hogy fest közelebbről ez a kérdés, milyen példákat lehet felhozni a fenti elvi megállapítások alátámasztására.

II.

A szovjet testnevelési és sportmozgalom a nagy Októberi Szocialista Forradalom szülötte. A Bolsevik Párt úgyszólván a szovjet állam megalakulásának első napjától kezdve nagy figyelmet szentelt a testnevelés kérdésének. Élénken figyelemmel kísérte a testnevelési szervek munkáját és számtalan esetben bírálattal is segítette azok további fejlődését.

Ebből a szempontból különösen emlékeztetünk a Bolsevik Párt 1925-ös, 1929-es és 1948-as testne-

velésre és sportra vonatkozó határozataira, amelyek egy-egy fordulópontot jelentettek, minőségi változást eredményeztek a szovjet testnevelés és sport történetében.

★

Az 1925-i határozat komoly csapatot mért a testneveléssel kapcsolatos reakciós felfogásokra és megmutatta a testnevelés és sport igazi feladatát és annak jelentőségét a szovjet nép életében.

Akkoriban sokat lehetett hallani olyan megállapításokat, hogy a testnevelés főfeladata a „szórakozás”, a „munka után felüdülés”, vagy „a sporteredmények elérése nem egyeztethető össze a termelő munkával”. A párt határozata szétzúzta ezeket a káros „elméleteket” és megállapította, hogy a testnevelés és sport a tömegek általános politikai és kulturális nevelésének, egészségessé tételének szerves része kell, hogy legyen, amely felkészíti a termelőmunkára, és a szovjet hazá védelmére. A testnevelés nem a társadalmi élet más területeiről elszigetelt, egyszerű szórakozási lehetőség, hanem a kommunista nevelés eszköze.

A párt bíráló határozata után jelentős fejlődés állott be a szovjet testnevelési és sportmozgalomban. Tisztázódott a testnevelésnek, mint az általános szovjet kultúra részének jelentősége, komoly mértékben megindult a testnevelés tömegesítése, a nőknek a testnevelésbe való bevonása.

★

A Bolsevik Párt 1929-es bírálata ugyancsak nagyjelentőségű a szovjet testnevelés és sport történetében. Ez a határozat megállapítja, hogy az eredmények ellenére nem kielégítő a munkás- és paraszttömegek bevonása a testnevelésbe és sportba. Ezért — állapítja meg a határozat — biztosítani kell a testnevelési munka szervezettebbé tételét, a központosított, állami sportvezetést. En-

nek érdekében a Szovjetunió Minisztertanácsa mellett Összszövetségi Testnevelési Tanácsot kell alakítani, amely a szovjet testnevelés és sport legfelsőbb vezető és ellenőrző szerve.

Ez a bíráló határozat ismételtelen a testnevelési munka nagy fontosságát emelte ki és azt, mint a dolgozók érdekeit szolgáló eszközt „elsőrendű fontosságú állami ügygé” avatta. Később 1936-ban az Összszövetségi Testnevelési Tanácsból alakult ki a Szovjetunió Legfelső Testnevelési és Sport Bizottsága, amely ma is vezeti és irányítja a szovjet testnevelést és sportot. A legfelső TSB megalakulása, a szovjet állam fokozott irányító és segítő készségét jelentette a testnevelés és sport irányában.

*

A Nagy Bolsevik Párt bíráló, iránymutató határozatai közül a legjelentősebbnek mondhatjuk az 1948. évi határozatot. Ez a határozat megállapítja, a szovjet testnevelés és sport világraszóló eredményeit a milliós tömegsportmozgalom kifejlesztése és a sporteredmények nagyszerű fejlődése terén, de ugyanakkor rámutat a hibákra is. Mint minden kommunista bírálóknak — ennek is — az eredmények és hibák megjelölése mellett az a célja, hogy segítsen, irányt mutasson.

Felhívja a határozat az állami sportszervezeteket, a szakszervezeteket és a Komszomolt, hogy javítsanak testnevelési és sportmunkájukon. A szakszervezetek vonalán erősíteni kell a sportvezetését, növelni az új sportkörök számát, fejleszteni a legfontosabb sportágakat.

A falusi sportmunka színvonalának emelése érdekében új sportkörök ezreit kell létrehozni, nagyszabású falusi tömegversenyeket rendezni.

Az iskolai testnevelési és sportmunka minden eredménye ellenére még nem foglalta el a kellő helyet az iskolai nevelés belül. Ezért fokozni kell az iskolai sportkörök tevékenységét, az iskolai testnevelők felelősségét.

A határozat szerint a szovjet sportmozgalom jelenlegi szakaszában a legfontosabb feladat a tömegsport területének további növelése, a sport általános színvonalának emelése és mindezeket keresztül a legfontosabb sportágakban a világcúcok megdöntése.

Hogy milyen termékenyítőek a párt határozatai, iránymutató bírálati, azt csak akkor láthatjuk meg leginkább, ha megvizsgáljuk, hogy 1948-tól napjainkig milyen eredményeket értek el a szovjet sportolók. Az elmúlt 3 évben óriási mértékben fokozódott a szovjet sport népszerűsége a dolgozó tömegek között. Ezt leginkább az bizonyítja, hogy ezalatt a rövid idő alatt csaknem megkétszereződött a szovjet sportolók száma. Csúpan 1950-ben több mint 22.000 városi és falusi sportkör alakult, ugyanakkor csaknem 1 millió iskolás tette le a BGTO és GTO próbákat.

Különösen feltűnő a kolhozok sportjának fejlődése. A párt iránymutató határozata óta szervezték meg a kolhozok sportegyesületét „Kolhoznyik” néven, amely ma már a kolhozparasztnak milliós tömegeit foglalja magába.

Mindez lehetőséget nyújtott a sporteredmények fokozására, miáltal a szovjet sport minőségileg is óriási fejlődésen ment keresztül 1948-tól 1951-ig 1 millió új, minősített sportolót képeztek ki, akik között 15.000 I. osztályú sportoló és 1500 sportmester van. A szovjet sportolók csúpan 1949—50—51-ben 1384 rekordot javítottak meg, amelyek közül 68 egyben világrekordot is jelent. A 6 legfontosabb sportágban nyilvántartott világcúcok több mint 30 százalékát a szovjet versenyzők mondhatják magukénak. Ez kétszer annyi mint az USA és háromszor annyi mint Franciaország és Svédország sportolói által ezekben a sportágakban megdöntött rekordok száma. Ugyancsak ismeretes, hogy a szovjet sportolók ezalatt a 3 év alatt röplabdában, kosárlabdában, női gyorskorcsolyázásban, tornában, atlétikában, súlyemelésben, labdarúgásban stb. valamenyny nemzetközi mérkőzésüket megnyerték, sok sportágban világ és Európa bajnokok lettek.

Lehetne még tovább sorolni a különböző példákat, amelyek mind azt bizonyítják, hogy a Nagy Bolsevik Párt bírálati milyen óriási segítséget jelent a szovjet testnevelésnek és sportnak, milyen hatalmas változásokat eredményezett annak fejlődésében.

III.

A Bolsevik Párt Központi Bizottságához hasonlóan a Szovjet kormány, a Komszomol Központi Bizottsága és a szakszervezetek Összszövetségi Tanácsa is jelentősen

segíti a testnevelés és sport fejlődését, nem utolsósorban a helyes bírálattal. Pl. a Szakszervezetek Összszövetségi Tanácsának 1950. júliusi határozata kemény bírálatot gyakorolt a szakszervezetek, a szakszervezeti sportegyesületek, az üzemek, gyárak, hivatalok vezetőinek sportmunkája felett, mert az elért eredmények ellenére nem jól végezték munkájukat. A Komszomol Központi Bizottsága 1951-ben megvizsgálta a Komszomol szervezetek tevékenységét a GTO testnevelési rendszer fejlesztésének elősegítése terén. Megállapította, hogy egyes Komszomol szervezetek elhanyagolták a GTO terén fennálló feladataikat. Határozatot hozott, hogy minden Komszomol szervezet évente kétszer köteles beszámolni GTO munkájáról a felettes szervének. A beszámolókon keresztül látni lehet, hogy melyik szervezet végzett jó munkát és melyik szervezetnél van lemaradás. A határozat nyilvánosságra hozatala óta máris komoly fejlődés mutatkozik a Komszomol GTO munkájában.

*

Külön meg kell emlékezni a szovjet sajtó, elsősorban a „Pravda” a „Komszomolszkaja Pravda” és a „Szojetszkij Sport” bíráló tevékenységének jelentőségéről. A szovjet sajtó amelyet minden nap százmilliók olvasnak, egyik legfontosabb feladatának tekinti bíráló tevékenységét. A Bolsevik Párt központi lapjának a „Pravda”-nak hatalmas feladatai mellett mindig van ideje a testnevelés és sport legfontosabb kérdéseivel foglalkozni. (Pl. 1951-ben 4 sporttárgyú vezércikket írt a „Pravda”.) Ezekben a cikkekben gyakran bírálat tárgyává teszi a testnevelési és sportmunkát, elsősorban a Legfelső Testnevelési és Sportbizottság munkáját. 1949. novemberében a „Pravda” a Legfelsőbb TSB hiányosságait fedte fel, amikor megállapította, hogy a Bizottságnak gyengék a kapcsolatai a sportszervezetekkel, nem elég alapos a tömeg- és minőségi sport terén kifejlesztett munkája, kevés figyelmet fordít a sportolók ideológiai képzésére, a tanulmányosság testnevelésére. 1950-ben a legnagyobb szovjet sportlap a „Szojetszkij Sport” tevékenységét kritizálta meg, majd a testnevelés és sport tudományos munkáját vette bírálat alá.

A „Szojetszkij Sport” ugyan csak széleskörű bíráló tevékeny-

séget folytat, amely felöleli a testnevelés és sport minden fontos területét. A szovjet sajtónak ilyenképpen nagy szerepe van a testnevelési és sportmozgalom fejlődésében, annak egyik előrelendítője, segítséget adó támasza

*

A bírálat-önbírálat alkalmazása természetesen nemcsak a felső vezető szerveknél van meg, hanem a testnevelés és sport minden területén alkalmazzák. Pl. a dnyepropetrovszki vasgyár pártvezetőségi ülésein rendszeresen tárgyalják a sportmunkát és bírálatot mondanak felette. Ennek eredményét mi is tapasztaltuk, ami a gyár fejlett sportéletében jut kifejezésre.

A tömegek alulról jövő bírálatának egyik érdekes példájával egy zaporozszi vasgyárban találkoztunk. (Mint ismeretes a Szovjetunióban a dolgozókat széleskörben bevonják a tervek megvitatásába és ez a gyakorlat kiterjed a kulturális és sportkérdésekre is.) E év alkalommal az igazgató összehívta a gyár dolgozóinak üléseit, ahol arra tett javaslatot, hogy a rendelkezésükre álló összeget kulturális célokra használják fel. A dolgozók megbírálták az igazgató javaslatát és úgy döntöttek, hogy 25.000 nézőt befogadó stadiont kell építeni, mert erre nagyobb szükség van. Az igazgató elfogadta a dolgozók bírálatát; a stadion épül.

Egy másik ukrainai vasgyárban történt az alábbi eset. Az egyik üzemrészleg vezetője nem támogatta megfelelően a sportot, mondván, hogy az „nem komoly dolog”. A dolgozók faliújságon és a helyisajtón keresztül megbírálták helytelen magatartását. A bírálat eredményeként az illető elvtárs belátta hibáját és jelentkezett a GTO próba letételére.

1950-ben a szakszervezeti sportegyesületek és sportkörök éles bírálatot gyakoroltak a Szakszervezetek Összszövetségi Tanácsának sportvezetői felett, akik mint a bírálat megállapította — elszakadtak a tömegektől, nem adtak kellő segítséget a szakszervezeti sportegyesületeknek a legfontosabb sportágak fejlesztéséhez. A szóbanforgó vezető elvtársak megszívlelték az alulról jövő bírálatot és megjavították munkájukat.

Az egyik világhírű szovjet súlyemelő akit a sok siker elbizakodottá, nagyképűvé tett, ko-

moly bírálatot kapott magatartásáért, és egy évre eltiltották a hivatalos versenyeken való szerepléstől. Az illető elvtárs megértette a bírálatot, megváltoztatta magatartását és az egy év letele után új világrekorddal bizonyította be, hogy a helyes bírálat komoly segítséget jelentett számára.

A Szovjetunióban minden évben egyszer összejönnek a különböző sportágak legjobb vezetői, hogy megvitassák sportáguk elmúlt évi eredményeit és hibáit, meghatározzák a soronkövetkező feladatokat. Ezeket az értekezleteket mindig igen nagy érdeklődés kíséri. Pl. 1950. júliusában Moszkvában tartották meg az összszövetségi síértekezletet amire a Szovjetunió minden részéből összesereglettek a legjobb siskakemberek és versenyzők. Az értekezleten komoly bírálatok hangzottak el a szovjet sísport minőségi helyzetéről, tudományos-módszertani és szervezési munkájáról. A bírálók felvetették, hogy pl. Gorkijban nem használják ki jól a lesiklás és műlesiklás fejlesztésére fennálló lehetőségeket, hogy Gruziaiban helytelen álláspont vált úrrá, amely szerint Gruzia nem alkalmas a sísport fejlesztésére, a sportfelszerelést gyártó vállalatok munkája nem minden esetben kielégítő stb.

Az értekezleten elhangzott bírálatnak következményeként komoly fejlődésen ment keresztül a szovjet sísport. 1951. decemberében az „Ogonyok” már arról számolt be, hogy a szovjet síelők egy sor régi rekordot döntöttek meg és a bajnokok között egyre jelentősebb szerepe van az ifjú-ságnak.

IV.

Sorolhatnánk még tovább a példákat, amelyek mind azt bizonyítják, hogy a bírálat és önbírálat valóban a szoviet testnevelés és sport előrelendítője. A bírálatot a szovjet emberek általában helyesen fogadják és az önbírálat egygyverével élve hibáikat kijavítják. A szovjet testnevelésben és sportban — mint a szovjet emberek életének minden területén — ma már a gyakorlatban való-sul meg Sztálin elvtárs tanítása:

„A párt legyőzhetetlen, ha nem fél a kritikától és önkritikától, ha nem palástolja el a munkájában előforduló hibákat és fogyatékoságokat, ha kádereit a pártmunka hibáin tanítja és neveli, ha idejében ki tudja javítani hibáit. A párt elpusztul ha titkolja hibáit, ha takargatja a kényes kérdéseket, ha fogyatékoságait a meglegedettség hazug ünnepi külseje mögé rejti, ha nem tűri a kritikát és önkritikát, ha az önteltség és önimádás érzése vesz rajta erőt, és kezd megpihenni babérain.”

*

A mi szeretett pártunk — amely a Nagy Bolsevik Pártot tekinteti példaképének — eddig is eredményesen munkálkodott a bírálat és önbírálat alkalmazásának elterjesztésén, aminek eredményeként testnevelési és sportmozgalmunkban is szélesebben kezd tért hódítani a fejlődésnek ez a hatalmas eszköze. A mi feladatunk az, hogy a szovjet testnevelési és sportmozgalom tapasztalatait ezen a téren is megismerjük és a gyakorlatban alkalmazzuk.

Terényi Imre

VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK KISKÖNYVTÁRA

MEGJELENT:

Ökölvívás szabálykönyv	Birkózás szabálykönyv
Atletika szabálykönyv	Úszás szabálykönyv
Vívás szabálykönyv	Torna szabálykönyv
Asztalitenisz szabálykönyv	Lövészet szabálykönyv
Kosárlabda szabálykönyv	Turista szabálykönyv
Röplabda szabálykönyv	Kerékpár szabálykönyv
Műugrás szabálykönyv	Tenisz szabálykönyv
Aszfalt pályatekezés szabálykönyv	Evezés szabálykönyv
	Súlyemelés szabálykönyv

**SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
BUDAPEST, VII., RÁKÓCZI-ÚT 50.**

Szervezési KÉRDÉSEK

Március—áprilisi feladatok az MHK-ban

Ha betekintünk az egész ország területén a sportszervezetek, sportkörök munkájába azt látjuk, hogy kevés kivétellel hozzáfogtak az MHK testnevelési rendszer 1952. évi feladatainak megoldásához.

Ha e feladatok megoldását közelebbről vizsgáljuk meg, akkor megállapíthatjuk azt, hogy egyes helyeken ismerik a feladatokat és a végrehajtás helyes módszereit; más helyeken viszont a sportkörök vezetősége nem ismeri még a legszükségesebbeket sem.

Ezzel magyarázható az, hogy az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos 1952. évi munka nem olyan lendülettel folyik, mint az kívánatos volna.

A jól dolgozó sportszervezetek a jelentkezők területén — a szükséges tudnivalók és helyes módszerek ismeretében — már komoly eredményeket tudnak felmutatni és már az edzéseket is megszervezték.

A magyar testnevelés és sport vezető szervei az 1952. évben az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatban is elhatározták a minőségi színvonal emelését.

Ez csak úgy lehetséges, ha széles körben ismertetjük a legszükségesebb tudnivalókat és a kezdeti nehézségekkel küzdő sportszervezetek, sportkörök segítségére sietünk.

Az MHK gyakorlati munka a sportkörökben folyik. A sportkörök felett álló sportszervezeteknek most az a legfontosabb feladata, hogy lemenjen a sportkörökhöz és ott közvetlen segítsége nyújtson.

Az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos minőségi javítás terén a Sport és Testnevelésre is igen nagy feladat vár. A lap e jelentős feladatot kívánja teljesíteni, amikor a februári számában helyt adott négy olyan tanulmánynak, amelyek ismertették az MHK testnevelési rendszer szabályaiban beállott változásokat, a felvilágosító munkát, az 1951. évi edzések tapasztalatait, a sportköri feladatokat és az edzési és versenytervek készítését.

E gazdag anyagot a holt betűk-

ből élővé kell tennünk. Minden szót, minden gondolatot be kell vinnünk a gyakorlati életbe; széles körben kell ismertetnünk, hogy a kitűzött minőségi javulást mielőbb elérhessük.

Legyünk azon, hogy a Sport és Testnevelés-re minél több sportkör fizessen elő és azt tanulmányozza.

Azok a sportkörök, sportszervezetek járnak el helyesen, melyek a sportkör vezetőségi ülésein ismertetik a megjelent tanulmányokat. Így a vezetőségi tagok, az MHK bizottság tagjai is mindig újabb szempontokat kapnak munkájukhoz.

A Sport és Testnevelés helyes kezdeményezését akarjuk továbbfejleszteni akkor, amikor a lap hasábjain havonta összefoglaljuk a megoldandó feladatokat és olyan hasznos tanácsokat igyekszünk adni az olvasóknak, melyeket azonnal felhasználhatnak az ifjúság, a dolgozók rendszeres testnevelése és sportja, az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munka minőségi megjavítása érdekében.

E tanulmányunkban március-áprilisi feladatokat foglaljuk össze.

A feladatok tárgyalását két részben eszközöljük:

I. rész: Szervezési, agitációs, propaganda feladatok;

II. rész: Szakfeladatok.

I. rész

1. Felvilágosító munka az MHK-ban

A napokban színes sportplakátokká lettek gazdagabbak a hirdetőoszlopok, a villamosok, autóbuszok, vonatok stb. hirdetőtáblái.

Kisportot, arányos izmú sportolót látunk, aki egy dolgozó társát világoztatja fel a rendszeres testnevelés és sport jelentőségéről és miután meggyőzte, kiállítja róla a Személyi Lapot.

A háttérben üde zöld gyepszőnyegen és vörös salakon férfi és női sportolókat látunk, akik rendszeres edzéssel készülnek az MHK szintek teljesítésére.

E plakátokat a sportkörök a területi elnökségektől, iskolák az oktatási osztályoktól, faluk a TSB-től kapják.

A papírtakarékosságra valló tekintettel, ezek a plakátok nem készülhettek el olyan mennyiségben, hogy mindenhova c'legendő jussou belőlük.

Ahova jut, ott becsüljük meg. Ragasszák fel kartonra, esetleg tegyék üveg alá és olyan helyre helyezték el, ahol mindenki jól láthatja.

Azok a sportkörök, melyek még nem kaptak, érdeklődjenek területi elnökségeiknél (az oktatási osztályoknál, falusi sportkörök a TSB-nél).

Ha esetleg nem jutott részükre, akkor legyenek öntevékenyek és készíttessenek jó rajzolókkal hasonló plakátokat és ötletes feliratokat. Függesszenek ki minél több sportképet, melyeket a képes lapokból vágjanak ki és a hangszórókon keresztül is hirdessék a rendszeres testnevelés és sport nagyszerű hatásait. A Sport és Testnevelés februári számában, Kunsági Viktor elvtárs számos tanácsot ad a jó felvilágosító munkára és kiemeli az egyéni felvilágosítás döntő jelentőségét.

Az egyéni, vagy csoportos felvilágosítás alkalmával használjuk fel az OTSB által kiadott kisterjedelmű MHK Tájékoztatót is, melyből a jelentkezők megismerhetik a legfontosabb tudnivalókat és ezek között a követelményeket is.

2. Munkaterv készítése

Nem győzzük hangsúlyozni a tervszerű munka fontosságát. Sok helyen megállapíthatjuk azt, hogy a sportkörök, sportszervezetek munkaterv nélkül dolgoznak. Egyesek a munkaterv készítést szükséges rossznak tartják és nehezen szánják rá magukat annak összeállítására. Munkaterv nélkül a sportkör vezetősége nem tudja áttekinteni a feladatokat és nem tudja azokat egyes felelősök között szétosztani. Ha valamelyik sportkör nem tudná munkatervét elké-

szíteni, akkor forduljon segítségért a területi elnökséghez, vagy a Testnevelési és Sportbizottsághoz. A TSB az MHK Ellenőrző Bizottság egy tagját küldje ki a sportkör megsegítésére.

3. A sportkör megerősítése

Sportköri látogatásaink során sok panasz hangzik el, hogy nem teljes az elnökség, a vezetőség létszáma.

Ez valóban olyan kérdés, melyet feltétlenül rendezni kell ahhoz, hogy a sportkörök jó munkát tudjanak kifejtteni.

Az igazgatók, a pártszervezet és az ÜB feltétlenül segítségére siet a sportkör e'nökének, ha ilyen személyi kérdéssel fordul hozzájuk. Helyesen teszik a sportköri elnökök, ha mindjárt javasolnak is megfelelő férfiakat és nőket, akikkel a hiányzó helyeket betölthetik.

4. A sportköri taggyűlés

Az OTSB a SZOT Testnevelési és Sport osztályával egyetértésben az MHK 1952. évi jelentéseinek beindításához legjobb módszernek azt látta, hogy a sportkörök taggyűlést hívjanak össze, melyen kiértékelik az 1951. évi munkát, ismertetik az 1952. évi fejlesztési tervet és az MHK-val kapcsolatos új tudnivalókat. A taggyűlések igen jó alkalmat nyújtanak a jelentkezések megkezdéséhez is.

A taggyűlések megszervezése és megtartása az egész ország területén meg is kezdődött. A siker azonban nem mindenütt volt megnyugtató.

Aho! nem sikerült a taggyűlés, ott bizonyára a legalapvetőbb hibákat is elkövették. A taggyűlés időpontját nem beszélték át az üzem, hivatal stb. igazgatójával, a pártszervezettel, az ÜB elnökkel. Így történhetett meg azután, hogy a sportköri taggyűlés időpontjában más rendezvények is voltak, melyek elvonták a tagokat. Hibát követhettek el ott is az egyes sportkörök, hogy nem készítették jól elő a taggyűlést. Azt nem kapcsolták össze valami jó, szórakoztató műsorról, mint rövid színjáték, film stb. Élsportolóink is szívesen állnak rendelkezésre, hogy hozzájáruljanak a sportköri taggyűlések sikeréhez.

5. A jelentkezéshez szükséges nyomtatványok

Értesüléseink vannak már arról, hogy a nyomtatványok (Személyi Lapok, MHK Tájékoztatók)

a területi e'nökségeken, illetve a falvak részére a TSB-ken keresztül nagyrészt eljuttattak a sportkörökhöz. Azok a sportkörök, melyek még nem kapták volna meg az anyagot, sürgősen érdeklődjenek területi elnökségeiknél (TSB-nél, oktatási osztálynál).

A sportkörök elnöksége gondoskodjon arról, hogy az MHK bizottság nyilvántartója megismerje a Személyi Lap kezelésével kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat. Ezt ismerteti az OTSB hivatalos közlönyének és a Sport és Testnevelésnek februári száma. Egyes sportkörök, pl. a Tervhivatal, igen helyesen járt el akkor, amikor az 1951. évben jelentkezett, de csak részpróbát tett sportolók eddigi sikeres próbáit bevezette az MHK Tájékoztatóban lévő Személyi Lap belső oldal-mintára, hogy a jelentkező lássa, hogy mi'ből, milyen eredményt ért el.

A februári létszámjelentéssel komoly bajok vannak. Számos sportkör nem fordít erre gondot arra hivatkozva, hogy a jelentkezéseket még nem fejezte be, vagy csak most kezdte el. A létszámjelentési ürlapot is a területi elnökség adja ki 3 példányban, melyből egyet a TSB-nek, egyet a területi e'nökségnek (iskolák az oktatási osztálynak) kötelesek minden hónap 3-ig eljuttatni.

A februári jelentést is el kell küldeni. Ha még nem kezdtek meg a jelentkezést, akkor csak azt kell az úrlapra ráírni, hogy: Jelentkezés folyamatban.

A márciusi óról szóló jelentésben, — melyet április hó 3-ig kell beküldeni, — már pontosan szerepelni kell a jelentkezettek létszámának és fel kell tüntetni a részpróbázókat is.

A jelentkezéseknél felhívjuk a figyelmet arra, hogy helyes az ezzelkapcsolatos verseny és helyes az, ha sportkörök a terv túlszámnyalására törekcsenek. Ez a túlszámnyalás azonban csak addig menjen, hogy a jelentkezettek valóban jól el tudják látni sportfelszereléssel és rendszeres edzésükről és versenyztetésükről, próbázatásukról gondoskodni tudjanak.

II.

Márciusban és áprilisban már fokozottabb mértékben jelentkeznek a szakfeladatok is. A tavasz már érezteti eljövételét és ilyenkor az ifjúság, a dolgozók örömmel mennek a szabad levegőre, a napfényre. Ezt a természetes haj-

lamot ki kell használnunk és lehetőséget kell teremtenünk arra, hogy a szabad levegőn végezhető legjobb mozgásra, a rendszeres testnevelésre és sportra lehetőséget adjunk.

Biztosítsunk sportkörünk részére megfelelő pályát. Ha kell saját erőnk'ből építsünk futó, ugró, dobó, akadály stb. pályákat. Minél több sportszert és egyéni sportfelszerelést bocsássunk a sportolók rendelkezésére.

A jelentkezettek'ből alakítsunk sportcsoportokat.

A sportcsoportok alakításánál legyünk tekintettel arra, hogy egy munkacsoportban dolgozók lehetőleg egy sportcsoportha is kerüljenek. Arra is legyünk figyelmelemmel, hogy a fiatalabbak a fiatalabbakkal, az idősebbek az idősebbekkel kerüljenek egy sportcsoportha.

Arra is legyen gondunk, hogy a sportcsoportok jó vezetőt kapjanak. A sportcsoport vezetőjét jól fel kell készíteni, hogy csoportját össze tudja tartani és szakszerű, szórakoztató edzést tudjon nekik tartani.

Edzési és versenyterv alapján dolgozzunk. Maga a sportoló is tudja azt, hogy mikor mire készül fel.

A márciust főként az állóképesség, a szív és a tüdő edzésére használjuk fel.

Nagyon kell azonban vigyáznunk a fokozatosságra, a játékszerűsége. Különösen a kezdő sportolóknál fontos az, hogy szinte játszva készítsük elő egész szervezetét a rendszeres testnevelésre és sportolásra, a nagyobb teljesítményekre.

Orvosi vizsga nélkül nem foglalkozhatunk nyugodtan a sportolókkal. Még az első edzés előtt gondoskodjunk arról, hogy a sportcsoportok tagjai alapos orvosi vizsgálaton vegyenek részt. A vizsga eredményét a Személyi Lapba kell bevezetni.

Itt hívjuk fel új'olag a figyelmet arra, hogy a tavaszi mezei versenyeken csak azokat szabad elindítani, akik jól felkészültek és egész szervezetük, szívük, tüdejük megfelelő edzésen ment keresztül.

Ha a sportkörök a Sport és Testnevelés februári számában megjelent edzési és versenytervek szerint dolgoznak, akkor áprilisa irányozzák elő a szabadgyakorlat, az akadályfutás és a gyorsított menet versenyt. Ez azt jelenti, hogy márciusban ezekre a próba-számokra készítik elő a sportcsoportok tagjait.

Az MHK I. szabadgyakorlat tel-

jesen megegyezik az alapfokú tornászajknokság gyakorlatával. Akik ezt a gyakorlatot megtanulták, segítsenek a kezdő sportolók betanításánál.

Az 1951-ben kiadott MHK Szabálykönyv és az MHK Próbázók Kézikönyve, valamint a Torna az LMHK-ban és a Torna az MHK-ban kiadványok bő segítséget adnak a szabadgyakorlatok betanításához.

Leghelyesebben azok a sportkőrök cselekedtek, melyek egy testnevelőt, vagy edzőt kértek fel a szabadgyakorlatok betanítására.

Az akadályfutásra is tervszerűen és rendszeresen készítjük elő a sportolókat. Ne befolyásoljon senkit az, hogy a követelmények látványosan nem erősek. Ha az akadályfutást a sportolókkal a szabályok szigorú betartása mellett vé-

geztetjük, akkor a szint elérése mindjárt nem lesz könnyű.

Az akadályfutásra való tervszerű felkészítésre segédletet nyújt az MHK Kiskönyvtár 7. számú füzetete.

Ahol nem volna akadálypálya ott különböző tárgyakkól önállóan is meg lehet építeni. Számos iskola tornaszerekből épített akadálypályát. Igen fontos a távolsági méretek betartása. Az LMHK-ban 100, az MHK I és II fokozatban 150 m.

A gyorsított menet az a próbaszám, melyre a sportolók a legkönyebben felkészülhetnek és felkészülésüket saját maguk ellenőrizhetik.

Munkahelyünkre, vagy iskolánkba ne villamossal menjünk, hanem gyors gyaloglással. Mérjük le a rendszer lépésünket és így kiszámít-

hatjuk, hogy kb. hány kilométert gyalogolunk bizonyos idő alatt.

Ne az legyen a törekvésünk, hogy a szinteket éppen csak elérjük, hanem az is, hogy minél jobban túlszárnyaljuk.

A gyorsított menet versenyt ne a pályán, hanem megfelelő úton, vagy terepen rendezzük meg. Kifejezetten megoldható egy tavaszi kirándulás keretében is.

A szakszerű felkészítés módszerét az MHK Kiskönyvtár 4. számú füzetében találjuk.

Igen fontos az, hogy már a tavaszi hónapokat is jól kihasználjuk az edzésekre és a versenyekre, próbákra. Márciusban fel lehet készülni és áprilisban lehet próbázni még a túlóldali próbaszámokból, a szabadgyakorlaton, akadályfutáson és gyorsított meneten kívül:



Maróczy Géza, elhunyt nagymesterünk emlékezetére nagyszabású nemzetközi sakkversenyt rendez az OTSB, amelyen részt vesz Botvinnik világbajnok, valamint további négy nagymester, 10 nemzetközi mester és három országos mester. A verseny résztvevői a Vasas Szakszervezet házának dísztermében, a verseny színhelyén. Balról jobbra, álló sor: Elek Ferenc versenybíró-helyettes, Gereben, Troianescu, Sliwa, Szily, Kottnauer, Barcza, Golombek, Platz, Benkő, Balogh László versenybíró. Ülő sor: O'Kelly, Petroszján, Stahlberg, Keresz, Botvinnik, Szmiszlov, Szabó, Geller, Pilnik.

1. Mezei futás,
2. kerékpározás,
3. súlylökés,
4. céllövés,
5. teke,
6. húzódzkodás,
7. függeszkedés (teremben is),
8. talajtorna (teremben),
9. szertorna (teremben),

10. úszás (ahol van fedett-
uszoda),
11. fejesugrás (ahol van fedett-
uszoda).

Sportkörökünk nagy súlyt fektessenek a versenyszerűségre! A versenyek győzteseit és helyezetteit díjakkal jutalmazzák, melyeket előzőleg állítsanak ki.

Foglalkozzanak tehát a sportkörök a felsorolt feladatok megoldásával.

Használják fel az MHK Könyvtár kiadványait és minden forrásmunkát, melyből ismereteket növelhetik.

A jól dolgozó sportkörök nyújtanak segítséget a gyengébb sportköröknek, patronálják a kezdeti nehézségekkel küzdőket.

Kérdések és feleletek!

(Ebben a rovatunkban válaszolunk olvasóink közérdekű kérdéseire)

KÉRDÉS:

A Szovjetunió—Magyar Népköztársaság—Német Demokratikus Köztársaság nemzetek közötti szabadfogású birkózóversenyen Kinizsi elsőnap mérkőzésén Morozov szovjet vezetőbíró két ízben megintette Kinizsit szabálytalan fogásért Köztűnk is és körülöttünk is nagy vita folyt e kérdésben, de láttam másutt is vitatkoztak erről. Hogyan ítélendő meg az ilyen eset?

VÁLASZ:

Morozov szovjet vezetőbíró példáját mutatta a helyes bíraskodásnak a megítélés és a módszer szempontjából is.

A megítélésben helyesen alkalmazta a szabályok betűjét és szellemét is. A szovjet bírók a birkózók testi épségére nagyon vigyáznak abból az elvből kiindulva, hogy a szocializmusban „legjobb érték az ember”, tehát a testnevelésnek az egészség fejlesztését, a testi épség biztosítását kell szolgálnia. Ebből az elvből indulva ki a birkózó szabály is, amikor kimondja: „tilos a végtagokat esavarni vagy feszíteni a természetes hajlái, forgási határokon túl vagy azokkal ellentétes irányban.”

Kinizsi az említett esetekben — mint ahogy azt a közönség is jól látta — teljes mértékben vétett e szabály ellen. A közönség egy része nem ismerve a szabályokat, azt hiszi, mint ahogy azt néhányan ki is nyilvánították: hogy a szabadfogású birkózásnál mindent szabad

esinálni és ezzel összetéveszti a kapitalista országokban «divatos» profi pankrációval. Ez pedig nem igaz. A szabadfogású birkózásnak ugyanúgy, mint a kötöttfogásúnak megvannak a maga sajátos szabályai, amelyek ugyanúgy védik a sportolók testi épségét, mint a kötöttfogásúnak. A szomorú az, hogy birkózó közönségünk egy része nem ismeri ezeket. A Birkózó Társadalmi Szövetség propaganda és agitációs bizottságának kell nagy munkát kifejtenie, hogy ezek a szabályok széles körben ismereteseek legyenek.

Morozov szovjet bíró min-taszerűen alkalmazta a szabályokat a szocialista erkölcs szellemében.

A megítélés módszerében is példát mutatott Morozov szovjet versenybíró. Ítéleteit nem alkalmazta önkényesen.

A szabálykönyv 14. §-a kimondja: «A vezetőbíró megszakítja a mérkőzést, amikor tiltott fogást észlel». Morozov szovjet vezetőbíró ezt minden esetben meg is tette, de egyúttal alkalmazta a szabályok 15. §-át is, mely így szól: «A pontozóbírák segítik a vezetőbírot, szükség esetén rámutatnak a szabálysértésre...» Vagyis miután megállította a mérkőzést, megkérdezte a pontozóbírákat, hogy mi az álláspontjuk és miután egyezett az övével, megintette Kinizsit. Mindezt láthatta a közönség is.

Ismételten alá kell húzni, hogy ha a közönség ismerné a szabályokat, az ilyen esetek megítélése nem okozna problémát.

KÉRDÉS:

Kertész Aliz testnevelési gimnáziumi tanuló és Goldmann Zoltán sportlárás értékes kritikával illették lapunkat és sportirodalmunkat, — azonkívül egészséges javaslatokkal igyekeztek segíteni munkánkat.

Kritikájukból és javaslatukból az alábbiakat emeljük ki: Cikkeink nem elég olvasmányosak, túlzottan statisztikusak és tudományosak — nem kapcsolódnak eléggé az eseményekhez. Lapunk erősen «szaklap» jellegű, kevés benne az illusztráció, a színes képanyag. Könyveink közé pedig olyan életrajzregényeket javasolnak, (lehetőleg tornászét) amelyek hőseit valóban példaként lehet állítani sportoló ifjúságunk elé.

VÁLASZ:

Lapunkra vonatkozó kritikái megjegyzések helytállóak és igyekszünk az említett hiányosságokat kiküszöbölni. Nehézséget jelent azonban, hogy sportirodalmunk és sportsajtónk még nem állhat a fejlődés olyan fokán, hogy különböző profilú sportfolyóiratunkkal minden igényt ki tudjunk elégíteni. Szükség volna egy szigorúan tudományos és egy népszerűbb olvasmányos, de azért oktató folyóiratra és mint a javaslat helyesen felveti: egy képes riportlapra. A Szovjetunió sportsajtója tökéletes példakép előttünk.

Nekünk azonban egyelőre egy lapban központosítva kell megoldani feladatainkat, ezért lapunk jellege szerint népszerűen tudományos, de fel kell karolni az elméleti és gyakorlati kérdések mellett a szervezési és propaganda kérdéseket is.

Így fordul elő, hogy egy-egy számban a soronlévő feladatok szerint a lap többirányú profilja szerint más és más kerül előtérbe, így fordulhat elő, hogy néha a módszertani rész elnyomja a nagy sportesemények elemzését vagy fordítva. Igyekezzünk a jövőben kiegyensúlyozottabban és következetesebben alkalmazkodni a követelményekhez.

A példamutató sportember életrajzregényét mi is várjuk, hogy minél hamarabb kiadjuk. Azt hisszük, hogy ilyen regények akkor fognak megszületni ha élenjáró fróink tematikájukkal szeretettel fordulnak a sport felé, úgy mint a dolgozó népiünket érdeklő többi problémához. Addig is melegen ajánljuk az eszményi sportemberről a szovjet sportolókról Dumbadzeről, Karakulovról, Scserbakov testvérekről stb.-ről megjelent kitérő sportregényeinket.

Kérjük további kritikáikat és az ígért cikket is.

Falusi sportkörök munkája

Életünk megváltozott, boldogabb, vidámabb lett. A hatalmas Szovjetunió felszabadított bennünket az évszázados rabságból, az ország a dolgozók országa lett. Hét esztendő alatt óriási eredményeket értünk el. Eredményeinkkel együtt gyökeresen megváltozott sportéletünk is. A Szovjetunió sportjának példája nyomán új alapokra helyeztük a sportot, mely most már nem a kiváltságosaké többé, hanem a dolgozó népé. A Minisztertanács határozata alapján jött létre az OTSB és annak alapszervei az MTSB-k és a JTSB-k. Megalakultak a nagy szak szervezeti egységek, a fegyveres alakulatok sportegyesületei. De ezek mellett gondoskodás történt a falusi dolgozók sportjának átszervezéséről. Tsz-ek, ÁG-ok, AMG-ok mellett mind nagyobb számban alakulnak meg az egységes falusi sportkörök is.

Célja: tiszta és világos. A falusi dolgozók széles rétegeit bevonni a tömegsportba, az MHK testnevelési rendszerbe. Ezenkívül a minőségi sport fejlesztése, és ezáltal új tehetségeket felszínre hozni virágzó sportéletünk számára.

Nálunk, a sarkadi járásban, eddig hat falusi sportkör alakult meg, Okányban, Sarkadon, Geszten, Kőrösnagyharsányban, Köttegyánban és Méhkeréken. Ezzel kívánunk még nagyobb lendületet adni járásunkban a szocialista sport fejlesztésének.

A sarkadi járás falusi sportköreinek szervezésével kapcsolatos tapasztalatainkról kívánok itt beszámolni.

Talán furcsának hangzik, de meg kell mondanom, hogy azt tapasztaltam, hogy a begyűjtés, adófizetés teljesítése, vagy nem teljesítése megmutatkozik az érintett község sportéletében is. Ahol a begyűjtést és az adófizetést községi tanácsaink szorgalmazták, ott kiváló eredmények

születtek, ami később döntően elősegíti a község sportját is.

Igy volt ez Köttegyán községben is, ahol a község adófizetését nemcsak teljesítette, hanem túlteljesítette, s így adóbeszedés címén a községi sport fejlesztésére 3000 forintot tudtak fordítani. Geszt községet, ahol a begyűjtésben értek el kiváló eredményt, s ezért a járás első községe lett, a Békés Megyei Tanács jutalmazta meg, sok értékes sportfelszereléssel. „Vagy továbbmenve Kőrösnagyharsány község adófizetési kötelezettségének teljesítéséért szintén 2000 forint értékű sportfelszerelést kapott. Ime így segíti a begyűjtés és az adófizetés lelkiismeretes teljesítése a falusi dolgozók kibontakozó sportéletét. Persze vannak olyan községek is ahol sem a sport, sem a begyűjtés terén nem tudnak megfelelő eredményeket felmutatni. Ez a körülmény kihatással van az egész község sportéletére is. Így van ez Sarkadkeresztúron, ahol 1951-ben egyetlen MHK-zó sem volt, a „kulák-center” eltávolítása miatt nem tudják összehozni a falu labdarúgócsapatát, ahol még az ifjúságot sem lehet összehozni „ilyesmire, mint a falusi sportkör” mondták illetékesek.

Döntően befolyásolja a falusi sportélet kialakulását a helyi tanácsok magatartása is. Ahol a tanács jelentős támogatást ad a sportélet fellendítésére, ott jó eredmények érhetők el.

Igy pl. Okány községben, ahol a tanács megfelelő épületet adott a helyi sportkörnek, melyben egészséges öltöző, tornaterem, mosdó és szertár építhető kis költséggel. Ezt az okányi sportolók jó eredményekkel fogják viszonzni.

De vannak tanácsok, ahol passzív magatartást tanúsítanak a sport iránt, és nem látják ennek hatalmas jelentőségét nemzetvédelmi és egészségügyi szempont-

ból. „Mellékkérdésként” kezelik a sportot, az erre vonatkozó utasításokat, felhívásokat, sokáig szeretik a fiókban tartani. Ezek azok a helyek, ahol az ifjúságot nem tudják összefogni, ahol az ifjúság a szórakozást még mindig a korcsmában keresi, a testet, lelket üdítő sportolás helyett.

A helyi tanácsok ilyen helytelen magatartása eovik, v--- másik községben még akadályozza a falu sportjának kialakulását. A tanácsoknak az a feladatuk, hogy támogassák, minden eszközzel segítsék a falu sportolni vágyó fiataljait. Ha ezt megteszik, akkor ennek meglesz az eredménye, mert a község sportolói még nagyobb lendületet adnak a begyűjtés, a munkában való helytállás terén a többi dolgozó társaiknak.

Fiataloknak és öregeknek, egyaránt, ma már meg van adva a lehetőség a sportoláshoz és élnek is ezzel a lehetőséggel legtöbb helyen. Egyes helyeken sajnos még a felszerelés hiánya okoz nehézségeket. Méhkeréken pl. sok sakkozó van, azonban sakktáblájuk és figurájuk nincsen. Ugvanitt több tehetséges asztaliteniszező van, de asztal hiányában nem tudnak játszani. Általában nincs sportfelszerelésük. Az itt felsorolt hiányosságokat a sport terén fennálló nehézségeket meg fogják oldani a falusi sportkörök és azok vezetőségei, a párt, a tömegszervezetek és a tanácsok aktív támogatásával. A cél az legyen, hogy minél nagyobb tömegbe vonjuk be a dolgozókat a sportolásba, akik ezen keresztül megszerzik mindazokat a képességeket, amelyek elengedhetetlenül szükségesek az ötéves terv teljesítése, a szocialista haza védelme szempontjából. Csak így tudjuk teljesíteni a párt, Rákosi elvtárs által ránk bízott feladatunkat.

Juhász Gyula
a sarkadi JTSB aktívája

FIZESSEN ELŐ MAGYAR LAPOKRA KÜLFÖLDÖN ÉLŐ BARÁTAI, ISMERŐSEI RÉSZÉRE!

A «KULTÚRA» Könyv- és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat — Budapest, VIII., Rákóczi-út 5, telefon: 342-507 -- felvesz előfizetéseket a Sport és Testnevelés

és, Népsport és a Magyar Sakkélet c. lapokra, valamint bármely magyar napilapra, hetilapra és folyóiratra, forint fizetés ellenében, külföldi címekre.

Ajándékkönyvek
a Könyvterjesztő Vállalat boltjain keresztül
szintén feladhatók.

Testnevelés az óvodában

Testnevelési és sportmozgalomunk fejlődése követelően meg szabja a gyermekek rendszeres testnevelésben való részesítését már az iskola előtti korban is. Iskola előtti kor alatt tulajdonképpen a 3—6 éves korig terjedő időszakot értjük. A 3—6 éves korú gyermekek legsajátosabb tevékenysége a mozgás. A mozgásszervek (izomzat, csontozat, idegrendszer) azonban ebben a korban még igen fejletlenek, melyeket megfelelő táplálkozással, a higiéniai követelmények szem előtt tartásával, szakszerűen vezetett testnevelési foglalkozásokkal nagy mértékben fejleszthetünk.

Mi egészséges, erős fizikummal rendelkező, kommunista erkölcsű nemzedék akarunk nevelni, s ennek előfeltételeit már az óvodában biztosítani kell. Az óvoda nevelőmunkája az az alap, amelyre épít az általános iskola, a közép- és főiskola, az egyetem és egész társadalmunk.

Az óvoda különös jelentőséget nyer szocialista építésünk jelen szakaszában, amikor az anyák százai vesznek részt ragyogó jövőnk építésében, s gyermekeik boldog, vidám életét az óvodák, napközi otthonok biztosítják.

Ma óvodában, napközi otthonban gyermekeket nevelünk. Az óvodában folyó nevelésnek szervező része a testnevelés, s ennek figyelembevételével rendelte el a közoktatásügyi miniszter a heti két kötelező testnevelési foglalkozást. Ezek a foglalkozások, valamint az egyéb testnevelési alkalmak, — mint pl. a reggeli torna, séta, szabadban folytatott játékok — csakis akkor válnak értékűvé, ha az óvónők tervszerűen, alaposan felkészülve vezetik le.

A tervszerű, a kisgyermekek életkori sajátosságainak megfelelő óvodai testnevelés biztosítására a Magyar Testnevelési Főiskola Testnevelésméleti Tanszéke irányítása mellett működő munkaközösség elkészítette a

Testnevelés az óvodában c. könyvet, melynek kötelező használatát a K. M. Óvodai osztálya az óvodák felé, a Tanítóképző- és Óvónőképzőintézeti Ugyosztály pedig az óvónőképzőintézetek felé elrendelte. A munkaközösség tagjai: főiskolai tanárok, óvónőképzőintézeti tanárok, ill. vezető óvónő.

A könyv első részében kritikáját adja a mozgásfeladatok burzsoá programjának, mely óvodai testnevelésünkben egészen napjainkig hivatalos támogatással elfogadott rendszerré vált. Továbbiakban meghatározza a testnevelés helyét a szocialista ember nevelésében, így az óvodai nevelésben is. Ezen keresztül megszabja az óvodai testnevelési foglalkozások feladatait. Tudományosan alátámasztja azokat a feltételeket, amelyek anatómiai és fiziológiai szempontból a gyermek szervezet fejlődéséhez szükségesek. Behatóan foglalkozik a mozgásszervek funkciójával, fejlődésével, különös tekintettel az idegrendszerre, bizonyítva, hogy „a mozgás — különösen a kisgyermek-korban — a központi idegrendszer fejlesztésének egyik legkitűnőbb eszköze”. Megmutatja a testnevelés kapcsolatát a kisgyermek ügyességének fejlesztésében, szervezeteinek ellenállóbbá tételében, valamint az erkölcsi-akarati és jellembeli tulajdonságok nevelésében egyaránt.

Részletesen tárgyalja a könyv az óvodai testnevelési foglalkozások eszközeit. Ilyenek:

1. Testgyakorlatok.

A testgyakorlatokon belül az alapvető, vagy főmozgást (a 3—6 éves gyermek sajátos mozgásformáit), szabad-, kéziszer-, pad-, talajgyakorlatokat, játékokat és rendgyakorlati formákat tárgyalja.

2. A természet külső, együttható tényezői.

Ez alatt a levegő, a hőmérséklet, a levegő mozgása, a nap, a víz stb. a testgyakorlatok végzé-

se közben megnyilvánuló hatásával foglalkozik.

3. A testnevelési foglalkozások egészségügyi és higiéniai feltételei.

Megszabja azokat az egészségügyi és higiéniai feltételeket, amelyek elengedhetetlenek a testnevelés feladatainak megvalósításához.

Tárgyalja a könyv továbbá az eszközök alkalmazásának módszereit, — különös tekintettel a testgyakorlatokra —; az oktatást, a foglalkozás formáit, valamint a testnevelési foglalkozás szerkezeti felépítését.

A könyv második része két csoport figyelembevételével egy évre (szeptembertől augusztusig) foglalkozási terveket közöl. Ezek a foglalkozási tervek egymásra épültségükkel, rendszerességükkel, szemléletességükkel biztosítják óvodai testnevelésünk egyöntetű fejlődését. Bár ezeknek a terveknek részletes kidolgozása bizonyos fokig bénítólag hat az óvónők kezdeményezésére, mégis helyesnek tartjuk ezt a módszert mindaddig, amíg az óvodai testnevelési foglalkozások feladatainak helyes értelmezését, a megoldási módokra vonatkozó legszükségesebb ismereteket óvónőink többsége elsajátítja.

A könyvben közölt valamenynyit tervezetet a munkaközösség tagjai az óvodai testnevelési foglalkozások keretében kipróbálták, s abban több testnevelési foglalkozás tapasztalatát juttatták érvényre.

Úgy vélem, fenti rövid ismertetésből is kitűnik, hogy ez a kezdeményezés beláthatatlan fejlődés elindítója lehet.

1. Óvónőink a fent idézett könyvet alaposan áttanulmányozzák, munkájukat az abban lezögeztet alapelvek, ill. a kidolgozott óravázlatok alapján végzik.

2. az óvónőképzőintézeti test-
(Folytatása a 11. oldal első két hasábjának alján.)

Ahol a sport fellendíti a diákok általános előmenetelét

Ha végigtekintünk alsó és középfokú iskoláink testnevelési és sportéletén, változó és sokszor elszomorító képet kapunk. Bár a felszabadulás óta az iskolák jelentős részében soha nem látott sportéletet találunk, mégis akadnak szép számmal tanintézetek, ahol nem fektetnek kellő súlyt az ifjúság sportnevelésére. Sok helyen a testnevelést melléktananyagként kezelik, ami nem fontos, szükség esetén még el is hagyható és ha bármilyen gyűlés, összejövetel, vagy ünnepség megtartása válik szükségessé, akkor azt legtöbb esetben az iskolai testnevelés sínyli meg. És ami még helytelenebb, sokszor maguk a tanárok, tanítók adnak tápot ennek a tévhitnek, és kézlegyintve beszélnek a testnevelő óráról.

De a sportmozgalom sem kielégítő mindenütt. Elterjedt az a felfogás, hogy a sport, a rendszeres edzés, vagy a versenyzés károsan befolyásolja a tanulók tanulmányi előmenetelét, mert sok időt rabol el tőlük és ezen felül gondolataikat is elvonja a tanulásról. Kétségtelenül meg kell állapítanunk,

hogy vannak esetek, amikor a fenti vád helytálló, de ez többnyire nem a diák, hanem a tanár hibája. A fiatal, még kiforratlan gyermek nem mindig találja meg a helyes középutat, és amikor belép egyik-másik sportkörbe, látja a vidám sportéletet, utat vesz, és nem tudja helyesen összeegyeztetni a feltétlenül szükséges sportéletet, iskolai kötelességeivel.

Pedig a sportnevelés elengedhetetlen része a fiatalok nevelésének. Erre mutat rá Kalinin elvtárs is, aki részletesen fejti ki a sport- és testnevelés lényegét és fontosságát, és rámutat arra, hogy a tanárok helyes irányítása mellett a sport nem hátráltatja, hanem egyenesen elősegíti a tanulást. Ez pedig az iskola tanárainak feladata, nekik kell megtalálniuk a megoldást és rávezetniük diákjaikat a helyes útra, amikor mind a sportra, mind pedig a tanulásra is elegendő idő jut. Nekik kell megértetniük a fiatalokkal, hogy a sport nem öncél, hanem egészségvédelem, szórakozás, kapcsolódás, elsősorban pe-

dig segítség a mindennapi munka, jelen esetben a tanulás elvégzéséhez.

Ezt az elvet valósította meg a gyakorlatban a budapesti XX. kerületi Kossuth gimnázium. A tanári kar a testnevelő tanár kezdeményezésére megértette a sportmozgalom kifejlesztésének jelentőségét általános nevelési szempontból, és minden támogatást megadott egy helyes rendszer kidolgozásához. A Kossuth gimnázium érdeme az, hogy az elsők között találta meg a helyes megoldást, a tanulás, a fegyelem és sport tökéletes összekapcsolását, és munkájának rövid idő alatt komoly eredményei születtek. A sport népszerűsége, szeretete rohamosan emelkedik, soha nem látott sportágakkal ismerkedtek meg a tanulók, és másfél év után már többszáz minősített sportolója van az iskolának. De a tanulmányi és fegyelmi életre is döntő hatással van a kidolgozott rendszer. A tanulók általános tanulmányi eredménye állandó emelkedést mutat, különösen pedig az aktív sportolók járnak az élen, és van osztály, ahol minden sportoló jelesrendű tanuló.

(Folytatás a 10. oldalról.)

nevelők és pedagógusok a jelölteket a könyv alapján készítik fel az óvodai testnevelés feladatainak ellátására.

3. a K. M. Óvodai Osztálya az óvónők továbbképzésének anyagában a testneveléssel való foglalkozást biztosítja.

Ismétlem, a könyv a jelenlegi tapasztalatok alapján épült fel, a jövőre vonatkozóan tehát nem tekinthető megváltoztathatatlannak: az óvodai testnevelés anyagának is bővülnie, fejlődnie kell éppen úgy, mint egész kulturális életünknek. Ez azonban csak úgy történhet meg, ha minden nevelő, aki ezen a területen dolgozik, közli egyéni tapasztalatait és esetleges problémáit, amelyek

a gyakorlati megvalósítás folyamán felmerülnek. Ezt egyébként, mint munkájuk megbecsülését, a könyv bevezetésében a szerzők is kéri.

Végezetül: elismerés illeti a munkaközösség tagjait azért a fáradhatatlan, alapos, elmélyülést és komoly szaktudást igénylő munkáért, amelyet a könyv megírásában kifejtettek, s nem utolsósorban Kolozs Ferenc gyakorló tanárjelölt vezető testnevelő tanárt, akinek rajzai színessé, élettellel teltté teszik a közölt tervezeteket, s ezeken keresztül igen nagy segítséget nyújtanak a tervezetekben előírt anyag gyakorlati megvalósításához.

Garami Jánosné

Ez az eredmény pedig, a tanárok és a tanulók egybehangzó véleménye szerint a rövid idő alatt is nagy hírnévre szert tett „Kossuth Kupának” köszönhető. De miben áll ez a verseny, mit tartalmaz a Kossuth Kupa kiírása?

Az erzsébeti Kossuth gimnázium testnevelési tanára a DISZ szervezettel közösen részletes tervet dolgozott ki egy teljes tanévre szóló verseny, az úgy nevezett Kossuth Kupa kiírására. A megbeszélés eredményeképpen megtörtént a részletes kiírás. A kupa kiírásakor a tanári kar a testnevelést és a sportot fontos nevelő eszközként tekintette, ezért többféle szempont figyelembevételével írta ki a versenyt. Szem előtt tartotta, hogy a tantervi testnevelési foglalkozásokon kívül, a kiírt ver-

senyek fejlesszék ifjúságunk fizikai és erkölcsi tulajdonságait, hogy ezek birtokában az iskolai fegyelem szilárdabb legyen és így fokozottabban emelhesék tanulmányi színvonalukat.

A verseny a következő szempontok szerint bonyolódik le:

I. A legtöbb MHK próbázóval rendelkező osztály létszámához viszonyítva 25, 18, 13, 10, 8, 7, 6, 5, 4 pontot kap, a versenyben elért helyezése szerint. Természetesen külön veszik figyelembe az MHK II. fokozatának megszerzését is.

II. A legjobb tanulmányi átlagot elért osztályt 15 ponttal jutalmazzák. A további helyezettek pontjai: 10, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

III. A legjobb magaviseleti eredményt elért osztály és

IV. a legjobb testnevelési átlageredményt elért osztály kiértékelése, illetve jutalmazása a III. pont szerint történik.

V. A sportáganként megrendezett csapatversenyeket pontozzák és az egyes osztályok 10-től 1 pontig kapják a jutalmat érte. Versenyt rendeznek a következő sportágakban: labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, asztalitenisz, torna, atletika, kerékpár, sakk, úszás és céllövés. Az intézet egyéni versenyeket is rendez, és ezek helyezettei által szerzett pontot szintén az osztály eredményéhez számítják (atletika, torna, kerékpár, sakk, úszás, asztalitenisz, tenisz és céllövés.) Az egyéni helyezettek 5—1 pontot kapnak.

Mint látjuk, a verseny a diákok egész életére kiterjed. Első helyet foglal el a küzdelemben az MHK sportmozgalom és ez azt bizonyítja, hogy az iskola egész sportélete MHK sportrendszerünkre épült, és a cél, minél nagyobb tömegek bevonása a sportéletbe.

A tanulmányi és magaviseleti átlással szerezhető magas pontszám azt a célt szolgálja, hogy a diákokat a rendszeres tanulásra és a fegyelem maradéktalan betartására ösztönözze. Ezt mint az egyik legfontosabb szempontot kell tekintenünk, és ennek jelentőségét csak akkor mérhetjük fel, ha tudjuk, hogy rossz tanuló, vagy fegyelmezetlen diák nem vehet részt a versenyben, és nem képviselheti osztálya színeit addig, amíg mulasztását ki nem javítja és arról az illető szaktanártól igazolást nem hoz. A versenyben való részvételt szigorú szabályok határozzák meg. Intett, vagy bukott tanuló, vagy aki rossz feletet, il-

letve fegyelmezetlen magaviselet miatt rossz átlageredményt ér el, nem vehet részt a versenyben, a sportküzdelmeken, és ha ilyen mégis szerepel, az ellenfél csapata megóvhatja a mérkőzést. A versenyek komolyságát bizonyítja az a tény, hogy a több alkalommal megtörtént eltiltást az osztály közös erővel javította ki, az osztály legjobbjai segítettek a gyengén felelő tanulónak, míg az osztályzatát kijavította, és így a szaktanár engedélyét is megszerzte. A tanulószobás tanulókat csak a tanár előzetes engedélyével indíthatják az egyes osztályok.

Igen fontos feltétele a versenynek, hogy egy tanuló csak három sportágban versenyezhet. Nem elérhető az, hogy minden tanuló aktívan sportoljon, mert az osztály érdeke azt kívánja, hogy lehetőleg minden sportágban induljon csapat. Ezzel elkerülhető az, hogy csak a már úgyszólván sportoló diákok képviseljék az osztályt, és nekik maguknak kell minél több sportfajta meotanítaniuk társaikat.

Nagy szerepe van a kupa küzdelmeiben az iskolai sportkörnek, és a DISZ szervezetnek is. A versenykiírásokat, az óváásokat és az összes felmerülő problémákat a szakosztályok titkárai és a DISZ vezetősége közösen tárgyalja le, és a testnevelő tanár csak irányítja a munkát. A diákok így nemcsak megismerkednek az egyes sportágak szabályaival, — mert az összes versenyeket a szakszövetségek érvényes szabályai szerint bonyolítják le, — hanem fokozott önállóságra is szert tesznek.

Tekintettel volt a tanárikar az osztályok kis létszámára is, és így egyes csapatversenyeknél úgynevezett „házaszabályokat” léptetett életbe. A labdarúgásban és a kézilabdában hétagú csapatok 2x20 percet játszanak. A kosárlabdamerkőzések játékidője 2x15 perc, míg a röplabda-merkőzéseket két nyert játszma dönti el.

A Kossuth Kupa küzdelmei tanévkezdettől tanév végéig tartanak, és védője az az osztály, amelyik a legtöbb pontot szerezte a különböző versenyszámokban. A kiírás azt is megszabja, hogy a versenyen csak a II., III. és IV. osztályok vehetnek részt, és az I. osztályok nem indulhatnak. Ezt a rendelkezést az indokolja, hogy a gimnázium első osztályosai még nem érik el a magasabb osztályúak tanulmányi színvonalát és

lényegesen fiatalabb koruk miatt a sportversenyeken is alulmaradnak. De a verseny láza az első osztályosokra is átragadt és a DISZ szervezettel és a tanári karal való többszöri megbeszélés után megtörtént a Petőfi-zászló kiírása is, kizárólag a gimnázium első osztályainak részére. Ez a kiírás lényegében megegyezik a Kossuth Kupa feltételeivel, csak a sportteljesítményekben szab némileg enyhébb feltételeket. A Petőfi-zászló küzdelmei bár csak az idei tanévben indultak meg, máris komoly eredményeket hoztak, és a fiatalok között máris nagy népszerűségnek örvendenek.

Az iskolában kifejlődött versenyszellem javára írható, hogy a küzdelemben évünk legjobban szereplő osztályának, a II./b-nek tíz „élsportolója” van, és a sportolók félévi átlagos tanulmányi eredménye 4.1 százalék volt. Az osztály 28 tagja között 20 aktív versenyző van és a többi 8 is sportol, kivéve a testileg gyengébbeket. Ezek társadalmi munkát végeznek, ők látják el a versenybírói, játékvezetői tiszteket és intézik a versenyek adminisztrálását.

Rámutatunk arra is, hogy az MHK szerves része a gimnázium életének. Ezt bizonyítja az is, hogy a gimnázium 325 tanulója közül az 1951. évben 283 diák szerezte meg a jelvényt és a fennmaradó 42 tanuló között számos testileg gyengébb, vagy próbázásra alkalmatlan is akad. De a próbát tevőket az iskola MHK bizottsága a legszigorúbban ellenőrizte, és valamennyien becsületesen, minden számból le is próbáztak. Megtörtént, hogy egyik már minősített sportoló elmulasztotta a próba befejezését, és kérte, hogy a hiányzó gyorsított menet nélkül kap hassa meg a próbát. A bizottság azonban nem tett kivételt és a fiatal ökölvívó várható tavaszig, amikor is megszerezhetné a jelvényt.

A Kossuth gimnázium testnevelője és tanári kara megtalálta azt a módot, ami megfelel a sportmozgalom kifejlésésének, és ugyanakkor a tanulmányi színvonalat is emeli. A kezdeményezés helves, és követendő. Testnevelő tanáraink tanulmányozzák át a versenykiírást, és kövessék az erzsébeti gimnázium példáját, és valósítsák meg Kalinin utasítását, hogy „a jól irányított sportnevelés szerves része és segítője a fiatalág általános nevelésének”.

Molnár Miklós

nemzetközi ESEMÉNYEK

Magyar szemmel a bombay-i világbajnokságon

Mint ismeretes, az 1952. évi asztalitenisz világbajnokságot India egyik legnagyobb városában, Bombayban rendezték meg. A világbajnokság alkalmával nagyon sok élményben volt részünk, egyrészt már maga az utazás, de különösen a rejtelmes Indiában, Bombayban. Már az utazás előtt látható volt mindnyájunknál az az izgalom és kíváncsiság, amellyel ez elé az út elé tekintettünk. Még a régi, világot járt versenyzők is újoncnak tündek fel az utazás izgalmával szemben.

A világbajnokságon való részvételért mindenekelőtt külön köszönetet kell mondanunk kormányunknak és pártunknak, valamint személyesen Rákosi elvtársnak, hogy olyan nagy anyagi áldozatok árán lehetővé tették számunkra a világbajnokságon való részvételt.

A magyar csapat, — mint az eredményekből már ismeretes — rá is szolgált erre a kitüntetésre és bizalomra. Versenyzőink megállták a helyüket ezen a világversenyen, mert sov igen erős nemzetközi mezőnyben megnyerték a férficsapatok világbajnokságát, Sidó Roseanu-val együtt vegyespárosban szerezte meg az első helyet, Koczián és Farkas Gizi az egyéniben második lett, női és a vegyespárosban pedig harmadik. Válogatottaink szereplésükkel bebizonyították népi demokráciánk fejlett sportéletét, megmutatták, milyen fejlett a szocializmust építő országban a sport és testnevelés. Ezen a világbajnokságon asztalitenisz sportunk határozott fejlődést mutatott az elmúlt évvel, de különösen a bécsi világbajnokságon való szerepléssel szemben.

Egyénileg Koczián nyújtotta a legjobb teljesítményt úgy a csapat, mint az egyéni versenyek során. A japán Satoh elleni döntő mérkőzésen azonban tehetet-Sidó, s a többi versenyző is, a szivacsütővel szemben. A Kongresszuson felvetettük az egysé-

ges ütők kérdését s kértük, hogy a jövőben szabályozzák az ütők fajtáját is, tekintettel arra, hogy jelenleg bőr, fa, gumi és szivacsütőkkel is játszanak és szükségesnek mutatkozik a sportág fejlődése szempontjából a szabályozás. A Kongresszus nem foglalkozott a kérdéssel, hanem kiadta a Felszerelési Bizottságnak. Sidó sokat javult a tízek versenyé óta, de ugyanezt lehet elmondani Farkas Giziről is. A Roseanu elleni női döntőn, amelyen két népi demokratikus ország versenyzője találkozott, eddig még soha nem látott szép mérkőzést élvezhetett végig a megjelent 7000 néző. Ez a mérkőzés egyike volt a legjobb, legnívósabb mérkőzéseknek, de Farkas Gizi nem bírta a végét és Roseanu kondíciófölénnyel győzött. Tehát a kondíció és a gyorsaság terén van javítani valója Gervainénak, ezt ő maga is lennek bizonyult, épügy, mint belátta, és ha rendszeres, egész

éven át folytatott komoly munkával ezt a hiányt pótolni tudja, akkor visszaszerezheti világlétsőségét.

A fiatalok, Szepesi, Gyetvai, Sági, megtették kötelességük: kellemes meglepetésekkel ugyan adósak maradtak ezen a világbajnokságon, de amit vártunk tőlük, azt megtették, és ami különösen örvendetes volt, gyengébb versenyzőtől nem szenvedtek vereséget. Különösen értékes volt Szepesinek az angol Simmons-egyőzelmé, melyet a csapat-világbajnokság döntőjében az utolsó mérkőzésen szerzett meg.

Szepesi döntőbeli szereplésére azért esett a választás, mert Bécsben játszott már egy világbajnoki döntőt és jobban megszokhatta a feszült, izgalmas légkört. Női csapatunktól nem vártunk világbajnokságot, de jobb helyezést igen. Volt váratlan, sőt fölényes győzelmünk az osztrákok ellen, de ezt a bravurt nem tud-



A magyar asztalitenisz válogatott csapat felvonul a világbajnokságon



A résztvevő nemzetek felsorakoztak az asztalitenisz világbajnokság megnyitó ünnepségére. Szemben a magyar csapat, mellette a japán együttes.

ták megismételni az angolok, japánok és a románok ellen. Ha ezek ellen csak egy győzelmet szereztek volna, amire az angol mérkőzést kivéve kilátásuk volt, a második helyet megszerezhetnék volna.

A Sidó—Roseanu vegyespáros fölényes biztonsággal szerezte meg a győzelmet. Nagyszerűen összeszokva játszottak már az elődöntőmérkőzéseken. Minden elismerést megérdemelnek. A Kórczián—Gervainé párosban több van, mint amennyit nyújtottak. A döntőbejutásért való mérkőzésükön indiszponáltan játszottak. Megjegyzem, az asztalok részünkre olyan szokatlanok voltak, hogy emiatt is voltak kellemetlenségek. Legjobban lehetett volna őket a keresztzsálas asztalhoz hasonlítani. A labda szinte megugrott az asztalon. Ez nem kedvezett a mi versenyzőink számára. Női párosunk harmadik helyezést ért el, ennél több nem lett ki ebben az összeállításban, így szereplésükkel elégedettek lehetünk. Ellenben nem mehetünk el szó nélkül azon tény mellett, hogy a népi demokráciák kiengettek a kezükből egy világbajnokságot. A Farjas Gizi—Roseanu párnak együtt kellett volna indulni, de román barátaink nem voltak elég előrelátóak ebben a kérdésben, túlságosan bíztak a Roseanu—Szászné párban. A világbajnokság után a román elvtársakkal folytatott tapasztalatcsere eredményeként belátták, ők is ezt a hibát és minden remény megvan arra, hogy a bukaresti vi-

lágbajnokságon együtt fog indulni párosban a világ két legjobb női játékos. Ezáltal valószínűnek látszik, hogy közös erővel egy újabb világbajnokságot tudnak a népidemokratikus országok megnyerni. Férfipárosaink megtették a magukét, de úgy a Sidó—Kórczián, mint a Szepesi—Gyertvai páros a pillanatnyilag jobban játszó párosoktól kaptak ki.

Az előkészület tanulságait leszűrve megállapíthatjuk azt, hogy bár viszonylagosan jónak volt mondható, mégis hosszabb edzőtáborra van szükségünk, mint a tatai egy hét. A Tizek Versenye is bebizonyította azt, hogy külföldi ellenfelekre milyen nagy szükségük van versenyzőinknek. Ebből a szempontból megállapítható, hogy Bécs óta történt javulás, de még többre van szükségünk.

A világbajnokság másik nagy eredménye volt versenyzőink magatartása és viselkedése, amellyel a legnépszerűbb együttessé vált Indiában a magyar csapat. Minden túlzás nélkül mondhatom, hogy az aránylag rövid idő alatt nagyon megszerették a magyar sportküldöttséget, bárhova mentünk, mindenhol szeretettel fogadtak bennünket, és érdeklődtek itt-honi életünkről.

Indiában nagyon kevesen ismerték Magyarországot és a világbajnokság alkalmával száz és száz-ezer egyszerű indiai ember ismerte meg, sőt ami még ennél is fontosabb, szerette meg sportolóinkon keresztül Magyarországot, a magyar embereket, személyesen,

sajtó útján, esetleg rádión keresztül. Naponta ezrek és ezrek szurkoltak a magyar versenyzőknek. A napilapok szinte naponta közöltek cikkeket és képeket — nem egyszer az első oldalon — a csapat tagjairól. A csapat-világbajnokság megnyerése után egy alkalommal rádióban is beszélünk. Az indiai sportkedvelők hamar szívükbe zárták Kórcziánt, Sidót, Gervainét és a többi magyar versenyzőt.

A mi versenyzőink, ellentétben a nyugati országok versenyzőivel — beszélgettek és elvegyültek az indiai elnyomott szegény dolgozókkal, és ha tolmács nem volt, akkor kézzel lábbal mutogatva barátkoztak össze. Ezért aztán különösen az állóhely közönsége nekünk szurkolt a legjobban. Különösen az angolok elleni döntő mérkőzésen volt ez a legjobban látható, ahol a magyar versenyzők egy-egy jólsikerült pontjait viharosan megtapsolta és ugyanakkor az angol versenyzők pontjait néma csend, vagy sziszegés fogadta. A csapat-világbajnokság győzelme után olyan örömben úszott az egész terem, hogy szinte a sportcsarnokban éreztük magunkat. Százan és százan ölelgettek bennünket és gratuláltak a sikerhez.

India, Bombay, érdekes világ, tele egzotikummal a mi számunkra. Joggal nevezhetjük Indiát az ellentétek országának. Az imperializmus ellentmondásai talán sehol nem láthatók olyan élesen, mint éppen itt. A világ egyik leggazdagabb országa, de sehol a világon nincsen olyan sok szerencsétlen, rongyokban járó, hajléktalan, írni-olvasni nem tudó, testileg-lelkileg nyomorék ember, mint éppen Indiában. A legcsodálatosabb épített piros, zöld, kék és egyéb színekben játszó, pazarul berendezett, villaszerű pagodák előtt az aszfalton ezrek és ezrek alszanak rongyokba tekerve, vagy meztelenül, csecsemők és felnőttek egyaránt az utcán. Csodálatosabbnál-csodálatosabb luxus-szálló, üzletek és autók, ahová a szerencsétlen bensülött pária be sem teheti a lábát. Nappaloként a munka nélkül tengődők tömege, férfiak és asszonyok, karjukon gyermekeikkel járják az utcákat, koldulnak, vagy munka után néznek. Senki sem törődik velük. Nem tudni például, hogy Bombaynak mennyi a lakossága. 4—6 millió között mondják, de hogyan is tudnák nyilvántartani őket, amikor

száz és százezer az utcán lakik. Mondták, hogy körülbelül egy évvel ezelőtt a kikötőben a mólón alvó embereket — többszázat — elvitt egy éjjel a tenger hulláma. Senki nem tudja, hogy hány ember lehetett, de az indiai kormány nem is törődik ilyesmivel. A különböző járványok és betegségek állandóan tizedelik az indiai lakosságot. Az átlagos életkor 25—28 év. A lányok még 12—13 éves korukban férjhezmennek, mert nem tudják már őket el-tartani. A lakosság 85 százaléka nem tud írni-olvasni. Indiában szociális körülményekről szinte egyáltalán nem lehet beszélni. Kórház alig van, és ami van, az is nagyrészt az európaiak és a gazdagabb indiaiak számára van csak nyitva. Kevés az iskola, ami van, azokba szintén csak a gazdagabbak és az ott élő európaiak gyermekei tanulnak. A lakáshiány talán sehol a világon nem olyan nagy, mint éppen Bombayban. De ennek ellenére bérházakat nem építenek, csak luxus-szállókat és villákat. A szegények olyan odúkat építenek maguknak, ami még állatnak sem lehet megfelelő. Rongyokból, bádognál, fából ösz-szetákkolt, kétszer két méteres minden higiéniát nélkülöző lyukak ezek és legalább tizen alszanak egy ilyen oduban. Természetes, hogy a járványoknak gócpontjai, szenny és bűz terjeng ezeken a helyeken, amelyeket látni is ször-nyűség. Boldog azon kevés egy-szerű indiai ember, aki munkához jut, pedig a dolgozók kizsákmá-nyolása óriási méretű, keresetük szinte az éhhalál ellen is kevés. A dolgozók nyomorára csak egy példával akarok rávilágítani, amíg egy textilmunkás havi keresete 30—40 rupia, egy köztisztviselőé pedig 100—120 rupia, addig egy kétszobás lakásnak a bére havi 200—300 rupia, a világbajnoksá-gon pedig egy-egy jegysorozat 50—250 rupiába került. Indiában a munka is nagyon primitív esz-közökkel folyik. Csaknem min-dent kézzel csinálnak, gépeket az autókön kívül alig ismernek. Egy szálló építésénél láttuk, amint a szemetet teherautóra felrakták, a helyett, hogy lapáttal rakták volna, amit két ember egy óra alatt elvégezne, a kezükkel kis lavorszerű edénybe kaparták beie és a fejükön vitték az autóhoz. 20—30 ember, 4—5 órán keresztül végezte el ezt a munkát.

Indiában az emberi erő a legol-

csóbb, az európaiak és a gazdag benszülöttek nem is veszik őket emberszámba, rabszolgamódra ke-zelik őket. Elképzelhető ezek után, mit jelentettünk mi az egyszerű emberek számára odakint, amikor elbeszélgettünk velük, meséltünk nekik a mi életünkről, és az ő jö-vőjükről, melynek szintén ilyen-nek kell lenni. A szálló személy-zete, akiket a helyi gazdagok szintén nem tekintenek ember-számba, szerettek minket, mert mi barátoktunk velük, megkín-áltuk őket hazáival, igyekeztünk kedveskedni nekik. Az indiai nép nagyon vallásos. Ezzel tudják a legjobban fékentartani és elnyom-ni az egyszerű embereket. Vallá-suk lényege a vágnélküliség. Ez a kizsákmányolók szerint nagyon jó vallás, mert azt hirdeti, hogy ne kívánjon többet egy szegény pária, mint amije van.

Indiában csak egy erő van, amely szembeszáll az imperializ-mussal, az indiai kormány aljas politikájával, a kommunista párt. A kommunisták harcára és nép-szerűségére mi sem jellemzőbb jobban, mint a most folyó válasz-tások hatalmas sikere. A kommu-nista párt, annak ellenére, hogy az imperialisták részéről óriási csalások nyilvánulnak meg, száz-ezrével kapja szavazatait. A kom-munista párt harcol India népeinek jövőjéért, harcol a dolgozók jogaiért, azoknak felszabadítá-sáért.

A magyar asztalitenisz-csapat a szakmai tanulságokon kívül jó szolgálatot tett népköztársasá-gunknak Bombayban, mert sok lelkes hívet szereztünk hazánk-nak, ezen keresztül a béketábor-nak.

Szakmailag nagyon sokat ta-nultunk a világbajnokságon, első-sorban azért, hogy megismertük a keleti országok fejlett asztalite-nisz sportéletét, különösen érde-kes volt számunkra a japánok és hongkongiak játékmódja és ütő-fogása, amely új szint és komoly nívóemelkedést hozott a 19-ik vi-lágbajnokságra. Ezen a világbaj-nokságon hamar megtanulták a különböző országok vezetői és versenyzői a japán és hongkongi versenyzők neveit, akik egycsa-pásra minden nemzetközi rutin nélkül a világ legjobbjai közé sorolhatók.

Mi, magyar asztaliteniszspor-tolók, a politikai szempontokon túl igyekezni fogunk hasznosítani mindazt, amit a bombay-i 19-ik asztalitenisz világbajnokságon ta-pasztaltunk és tanultunk. Kiérté-kelve az ott látottakat, a hibákat, melyek mutatkoztak, ki fogjuk kü-szöbölni, az eredményeket pedig tovább fejlesztjük, hogy sport-águnkban a jövőben olyan ered-ményt tudjunk elérni, mely méltó fejlődő testkultúránkhoz, amelyre büszke lesz a szocializ-must építő népköztársaságunk.

(Bihari Tibor)



A magyar válogatott asztalitenisz csapat hazaérkezése és fogadtatása a pályaudvaron. Az érkezőket Hegyi Gyula elvtárs, az OTSB elnöke fogadta.

Kerékpáros pályasportunk helyzete

Az elmúlt év pályasportja nem mutatja azt az egyenesvonalú fejlődést, amit joggal várhatunk volna. Ennek oka három tényezőre vezethető vissza:

1. A kerékpáros pálya CSB, amely 1950-ben a minőségi fejlődést elindította s ennek megfelelően 38 új országos csúcsot eredményezett, 1951-ben nem szerepelt a műsoron.

Ez a körülmény megboszosztta magát, a szakosítás üteme meglassudott. A sportkörök nem vetettek súlyt a szakosító edzésekre. Az egyes olimpiai és világbajnoki számok csak nagyrítvánnyal kerültek műsorra s így érthető, hogy a versenyzők készülődéseiket főként a repülőfutatokra összpontosították. Ennek következménye azután az volt, hogy sem az 1000, sem a 4000 méteres futamban nem mutatkozott kimagasló teljesítmény. (Pásztor milánói eredményétől eltekintve). A kétüléses versenyek is csak alkalomszerűen illesztődtek a műsorba. Ennek következtében a legénységek csekély kivétellel nem voltak összeforrt egységek, hanem esetről-esetre összeülő párok. Eredményességük a dolgok természeténél fogva gyengébb volt, mint 1950-ben, amidőn a tendemerközések a CSB keretébe tartoztak.

A repülősport fejlődött, bár még ez sem úgy, mint ahogy várható volt. Szekeres II, az 1950. év sokatigérő, alig 18 éves bajnoka, aki 12 mp-es utolsó kétszáz méteres országos csúcsával azt ígérte, hogy 1951-ben nemzetközi viszonylatban is az élen fog járni, visszaesett és csak aránya volt önmagának. Vele szemben Karakas javított formáján. Régi hiányosságait felszámolva megtanult hátsó helyzetből is támadni és állandóan 12.2—12.6 körüli teljesítményekkel küzdött végig az idényt. Viszont Karakasból még hiányzott az a küzdőszellem, amely őt a nemzetközi küzdelmekben sikerhez segíthette volna. Az 1950-ben még ifjúsági számba sorolt küzdők, mint Schillerwein, Furmen és társai az élvonalbeliekkel vívott küzdelmekben teljesítményeik minőségével azokat alaposan meg is közelítették. A kiegyensúlyozott erők küzdel-

me ennek ellenére sem hozott rekordözünt mint 1950-ben, — csak azt eredményezte hogy néhány 20—30 éve fennálló legjobb magyar eredmény végre eltűnt a süllyesztőben. Ezeknek a teljesítményeknek túlszárnyalása azonban nem volt nehéz feladat s így értékük és számuk nem méltatható ugyanúgy, mintha azokat az olimpiai, vagy a világbajnoksági számok valamelyikében érték volna el.

A fenti hiányosságok áthidalására feltétlenül szükségesnek látszik, hogy az elkövetkezendő idényben a szakosító edzésekre nagyobb súlyt vessünk s módol kell találni arra, hogy az olimpia évére való tekintettel az olimpiai számokból álló CSB-t feltétlenül kiírjuk. Meg kell továbbá szüntetni a Millenárison azt az eddig szokásos terméketlen edzési módot, ami a fejlődést egyáltalában nem szolgálta. Hiányzott a pályán az egyetemes irányítás, a módszeresség és a tervszerűség az edzések alatt. Mindenki úgy és annyit edzett, amennyit jónak gondolt. Ezek az edzések végtelen sétákból álltak, minden minőségi próba nélkül. Elengedhetetlenül szükséges, hogy a jövő idényben minden edzésnapon az állami edző által megállapított terv szerint történjenek a készülődések, a beosztott edzők közvetlen felügyeletével és irányításával.

2. Az 1951-es pályaidényben egyetlen hazai nemzetközi eseményről eltekintve nem került sor válogatott versenyre a Millenárison.

Ez a körülmény is visszavetette a fejlődést. A hazai küzdőfelek képességeiket és formaingadozásukat pontosan ismerték s így nem érezték szükségét a fokozott felkészülésnek. Ez a belterjes gazdálkodás, amely, mint már említettük, a CSB-t is nélkülözte, súlyosan megboszosztta magát. Igaz, hogy az itt járt jóképességű FSGT válogatottal legyőztük. De ez a diadal kirakatsiker volt csupán. Az egyéni számokban zömmel a franciák győztek, s csak az eredményösszesítés hozott végül is magyar elsőséget. A bukaresti nemzetközi szakszervezeti bajnoksági küzdelem pedig teljes csóddal végződött. Ezen a tornán Magyar-

ország csak szakszervezeti versenyzőivel képviseltette magát, ami némiképp menti kudarcunkat, de aggodalminkat korántsem szünteti meg. A népi demokráciák államaiból összeverődött válogatott mezőnyök rendkívül sok fiatallal büszkélkedhettek, akiknek küzdőszelleme, a szocialista sporthoz való viszonya toronymagassággal a miénk fölött állott. Megállapítható volt, hogy a népi demokráciák kerékpáros pálya-sportjának fejlődése, — ha minőségi tömegeiben nem is, de egyéni kiválóságok dolgában mindenütt nagyobb ütemet mutat, mint nálunk. A bukaresti verseny szolgáljon okulással a jövőre.

Ne váliadjunk olyan nemzetközi versenyben való részvételt, amelynek kiírási körülményeit pontosan nem ismerjük. Ne történhessék meg a jövőben az, hogy amikor a többi baráti nemzet nemzeti válogatottjait küldi rajthoz, mi csak a szakszervezeti válogatottat állítjuk ki.

Az OTSB, a SZOT és a társadalmi szövetség között ilyen eseményekkel kapcsolatosan szorosabb, szervezettebb együttműködésre van szükség. Ha ez bekövetkezett volna a bukaresti találkozó alkalmával, úgy sok olyan kérdés felderítődött volna, ami így tisztázatlan maradt és ami sikertelenségünk egyik okának látszik. Hiba volt többek között az is, hogy erre a versenyre a szövetség képviselője nem kapott meghívást s így a versenyzők szakfelügyelő nélkül maradtak.

Bár a milánói világbajnokságon elért magyar eredmények sem teljesítették be a hozzájuk fűzött várakozást, mégis sikernek könyvelhetők el: Pásztor a 4000 méteres egyéni üldözőverseny során az előfutamban elért 5:06-os teljesítményével a lávon a világranglista negyedik helyére tornászta fel magát. Legjobb hazai eredménye messze e teljesítmény mögött marad: 5:17.2. A jó pálya és a szakosító edzés rendszeressége biztosítja az ilyen, — szinte hihetetlennek látszó formakiugrást. Karakas Milánóban 11.8-t hajtott kétszáz méterre, míg ugyanakkor legjobb hazai eredménye 12.2.

3. Pályasportunk további fejlődésének egyik komoly

akadálya a Millenáris elhanyagolt állapota és korszerűtlensége.

A pálya két fordulója súlyosított s így a küzdők egy-egy körben közel 3 méteres szintkülönbséget kell, hogy leküzdjenek. Ez a körülmény fokozottabb erőigénybevételt jelent és csökkenti a teljesítmények jóságát. De lerontja az elérhető eredményeket a futófelület érdes volta is. A sok repedés és kipúposodás, a Thököly-úti forduló kijáratánál lévő bukkanó mind egyike fékező hatást gyakorol a sebességre. Ezeknek a műszaki hiányosságoknak kijavítása elsőrendű feladat, különösen most, az olimpia esztendejében.

Az esti versenyek alkalmával használt világítás sem felel meg a követelményeknek. Először azért nem, mert fényereje csökkent és árnyékok vet. Ezáltal a néző számára nem biztosít zavartalan szemléletet s bizonyos fokig a versenyzőket is akadályozza. De ennél súlyosabb az a hiba, hogy a világítás egy áramkörre van csupán berendezve. Ha tehát rövidzárlat áll elő, a pálya teljes sötétségbe borul, ami állandóan a tömegbukás veszélyével fenyeget. Ennek megszüntetésére az eddigi fényerőnek kétszeresre való felemelése ajánlatos s ugyanakkor a kettős áramkör bevezetése. E kettős áramkör egyike a hálfőzőtől a másik egy akkumulátoros teleprendszerből táplálkoznék. Rövidzárlat esetében a telepes berendezés automatikusan átkapcsol s így megakadályozza a szerencsétlenséget.

A Millenáris az ország egyetlen kerékpáros betonpályája. Méltányosnak és jogosnak látszik tehát, hogy ez a sporttelep kizárólag a kerékpárosok számára álljon rendelkezésre. Eddig ez nem így volt. Abban az esetben, ha a Millenáris a kerékpárosok kizárólagos versenytelepévé válnék, a pályabelsőt füvesíteni lehetne s ezzel a futóhomok is léköződne, amely eddig, szélvihar esetén ellepte, a teknőt és apró kvarcsemmel a kerékpárszingók épségét erősen veszélyeztette.

Molnár Géza

A MŰKORCSOLYÁZÓ SPORT EZÉVI TANULSÁGAI

Műkorcsolyázóink ez évben két alkalommal mérték össze erejüket a nemzetközi mezőnyrel Bécsben az Európa-bajnokságon és Oslóban az olimpián. Mindkét alkalommal Czákó György, Jurek Eszter, a Nagy testvérek és a Szöllösi—Vida pár képviselték színeinket.

A versenyben való részvétel célja az eredmények elérése mellett a tanulás, a további fejlődés biztosítása is volt. Komoly eredményt csak a Nagy testvérektől vártunk, a többieknél, akik először vettek részt nagy nemzetközi versenyen, sőt először láttak komoly mezőnyt, inkább csak az utóbbi célt akartuk elérni. Az előbbi évadban nem volt mód nagyobb nemzetközi versenyen részt venni, ez komoly hátrányt jelentett. Egy ilyen mezőnyben való részvétel a jó futók megfigyelése edzésben és versenyben, mindig egy lökést adhat a fejlődésben. A futó, megtanulja magát helyesebben értékelni, meglátja hibáit, amelyek vagy ismeretlenek voltak előtte, vagy legalábbis nem vette elég komolyan azokat. Növeli az önbizalmát, ha látja, hogy egyes dolgokban fel tudja venni a versenyt elismert nagyságokkal. De nemcsak a versenyzőknek, hanem az edzőknek és vezetőknél is szükségük van arra, hogy versenyzőik helyes értékeléséhez megfelelő összehasonlítási alapot

kapjanak, és hogy a további oktatást is helyes irányban vezethessék. Az idei bajnokságok ilyen szempontból igen eredményesek voltak.

A férfiversenyben tudtuk, hogy főleg a kötelező gyakorlatokban való gyengeségünk miatt jó eredményt nem érhetünk el. A kötelező gyakorlatokhoz nagyon sok idő kell, ezért nemcsak a napi órákat, hanem méginkább az edzési napok számát kell lényegesen emelni. Az idei berlini előedzés, ami közel 6 hetes edzési többletet jelentett, komoly segítség volt, de még mindig nem hasonlítható az állandóan fedett pályán edző külföldiek 6—8—10 hónapos edzési idejéhez. A mellett a verseny izgalma és azonfelül az első nemzetközi nagy mezőnyben való részvétel elfogódottsága is levont valamit a teljesítő képességből. Ezt a hátrányt a gyakoribb versenyzéssel lehet majd kiküszöbölni.

A szabadkorcsolyázásban kisebb az elmaradottság. Bár technikai felkészültségben sokat kell még tanulnunk, de futóinkban megvan ehhez a tehetség és Czákónak azonfelül igen jó a bemutatató készsége. Az ugrásokban futóink jól fejlődnek, de az egyszerű ugrások biztosak, elég nagyok is. A dupla ugrásokat most tanulják, egyik-másik már elég érett is arra, hogy közönség elé lehessen vinni. Megfigyeltük az ame-

rikai futókat, akik a mezőnyben a legjobb szabad korcsolyázást mutatták be. Ugrásaik nem annyira nagyobb izomerejük miatt emelkedtek ki a mezőnyből, bár az amerikai Button különlegesen erős lábizomzattal rendelkezik, mint inkább korcsolyázó technikai magasabb fejlettségük következtében. A dupla ugrásokat is sorozatban ugorják, kettőt, hármat egymásután, kombinálják őket, ami igen változatosá teszi műsorukat. Láttunk már tripla ugrásokat is, ahol három fordulatot végeznek a levegőben.

A forgásokban általában a férfiak nem mutattak be annyi változatot, mint az ugrásokban, például ülőforgást alig láttunk. Egyedül Buttonnak van több változatban álló, keresztezett, hegyen végzett, mérleg-forgása és ülőforgásba ugrása. Ez a forgásokban való hiányosság a magyar férfifutóknál is észlelhető és jó lesz ezt idejében kiküszöbölni.

A szabadkorcsolyázás harmadik alkotóeleme az összekötő lépés. Itt nyílik legnagyobb tere az egyéniség megnyilvánulásának. Ebben láttunk is jónéhány változatot, ezeket mindenki tetszése szerint átalakítva átvetheti, vagy legalábbis új tartalmat meríthet belőle. A lehetőség szerint ki kell küszöbölni, hogy sok egyszerű nekifutás és koszorúzás töltsen ki csupán az ugrások és forgások közeit. Ezekre is szükség van lendületszerzés céljából, de láttuk a példákat, hogy lehet lendületesen futni figurák alkalmazásával is.

A programnak a zenével való összeépítése Czákónál jó volt, sőt sokan voltak az előtte végzők között, akik ebben lényegesen gyengébbek voltak. Többi versenyzőinknek is nagyobb gondot kell erre fordítaniuk. Még mindig akad futó, akit „nem zavar a zene”, pedig az elbírálásnál az új szabályok szerint ennek fontos szerepe van.

A női verseny kötelező gyakorlatainál Jurek Eszter nagy elfogódottsággal küzdött, különösen az első alkalommal. E miatt formáján alul futott, főleg első figurájában nem sikerült bemutatni tényleges tudását. Ez megint csak a versenyzésben való gyakorlatlanságának tudható be, tehát a jövőben törekednie kell minél több versenyben részt venni. A



Az olimpiai váltó utolsó tagja megérkezik a stadionba.

versenyzést is meg kell tanulni. Először kisebb versenyeken, hogy mire a bajnokságra kerül a sor, már rendelkezzen megfelelő versenytapasztalattal, gyakorlattal és megszokással. Maguknak az iskolagyakorlatoknak tanulásánál — ez a férfifutókra is vonatkozik — a következőkre kell különösen figyelni: Az első a figura szabályossága. Ennek gyakorlásához az alap, a négy egyszerű ív, melyet naponta le kell futni. Maga a világbajnok Button sem restelli ezt megtenni, sőt edzője ott áll mellette ilyenkor is és nem egyszer talál javítanivalót munkáján. Tehát nemcsak, éppen hogy lefussuk a négy nyocast, — ha egyáltalán lefutjuk, — hanem ilyenkor kell megtanulnunk a körök szabályos rajzolását és a helyes testtartást. Egy másik fontos követelmény a tiszta élből való futás, ahol a versenyzőknek legalább a fele súlyos hibákat követett el. Sajnos, a mi futóink sem mentesek ettől, pedig az értékelésnél nem tekintik fordulásnak, vagy ellenfordulásnak azt a figurát, ahol a jég világosan megmutatja az élváltást, vagy a kettős élt.

A szabadkorcsolyázásban női versenyzőink is jobban állanak, mint a kötelező gyakorlatokban. Jurek Eszter műsora jól felépített, a zenével összhangban van, ugrásai jók, és fejlődnek is. Kivitelezésében lengőláb munkáját kell még tovább javítania. Általában női versenyzőink jobbak a program-összeállításban, mint a férfiak, több gondot is fordítanak erre. A zene összeállításánál nem tartom szerencsésnek a sokféle zenéből való egyveleget. Nemcsak azért, mert ez sok esetben szörnyű zenei anakronizmusra vezet, hanem azért is, mert a sok ellenrészletezés az évszázadosság rovására megy. A legjobb megoldás lenne az összeállított programhoz megfelelő zenei kíséretet iratni.

A Szöllösi—Vida párnak is ez volt az első nagy nemzetközi szereplése. A lámpaláz az Európa-bajnokságon éreztette is hatását. Nemcsak azért, mert Vida egyik ugrásánál elesett, hanem inkább azért, mert lassan kelt fel és lassan kapcsolódott bele újra a programba. Ha hamarabb találja fel magát, kevesebbet veszített volna, és nem is fejezte volna be idő előtt a programot, ami újabb pontozási veszteséget jelentett. Ilyen hibák gyors kijavi-



Részlet a stadion nézőteréről.

tását elsősorban az edzések alatt kell megtanulni. Be kell idegződnie annak, hogy hiba esetén gyors javítás után zavartalanul kell tovább futni.

Az olimpián már sokkal jobban szerepltek versenyzőink, ami helyezési számban nem is jutott eléggé kifejezésre. Jótartalmú programjuk mellett a kivitel aránylag gyenge. Lendületükhöz képest nem dőlnek be eléggé izeikbe és így elvész a hatás egy része. Hasonló képességű külföldi utók mutatósabban tudták végrehajtani gyakorlatukat, ami sokszor nehézség szempontjából nem ért fel a mieinkkel. Testtar-

tásukat is jobban ki kell dolgozni, főleg a kar, lengőláb, lábfejtartás szorúlnak javításra.

A Nagy testvérek programja volt tartalmilag a legértékesebb a mezőnyben. Ők hozták a legtöbb figurát. Változatosan: ugrás, emelés, forgás, de éppen a figurák halmozása miatt nincs idő annyi lendületet adó közlépésre, mint a többiek kevésbé dús programjában. Ez a kivitel értékelésénél jutott kifejezésre. Testtartásuk szép, mozgásuk jó, egyöntetű, és a zenével igen jól együtt vannak ütemre és kifejezésmódra egyaránt. A zenének megtáncolása



Az oslói 1948. évi olimpia megnyitó ünnepsége. Középen a magyar csapat.



A Bislet-stadion, a téli olimpia jégküzdemeinek színtere.

csak nagyon kevés párnál volt érzékelhető, és ezek között is e tekintetben ők voltak a legjobbak. A hiányosság, a lendületességében mutatkozik és ennek kedvéért fel kell áldozniok néhány figurát a programból, amit a hét ugrás, tizenegy emelés és öt forgásból nyugodtan meg is tethetnek. Nem kívánatos azonban az egész műsor kicserélése, vagy felforgatása, mert a pontos, szabatos kivitel úgy a Falk, mint a Kennedy, valamint a Nicks-párnál feltűnően jó volt és így ebben mi sem maradhatunk le. Ha nem is kell törekednünk arra az óraműszerű pontosságra, ami helyenként már kissé gépies jelleget is ad egyes futóknál, de az egymással és a zenével való össz munkát a kivitel egyik legfontosabb kérdésének kell tekinteni.

Meg kell említeni még néhány általános tapasztalatot. A külföldi női versenyzőkben sokkal több a póz, mint a mieinknél. Sok esetben ezt jól is alkalmazzák, a nélkül, hogy a sportszerűség rovására menne, több balettszerű elemet visznek bele az előadásba. Az angolok által kedvelt kar magasbanyújtás újszerűségénél fogva talán még szokatlan, de ha ez mint stílus végigvonul az egész futáson nem bántó. De volt svájci futó, aki csak elvéve alkalmazta és ilyenkor az egységes benyomás rovására ment, sőt értelmetlen gesztusok mutatkoztak. Tehát nem szabad egyes elemeket kiragadva lemásolásszerűen átvenni, hanem az a helyes, ha ki-ki az új eszméket a maga módjára átala-kítva alkalmazza. A mezőnyben

feltűnt a francia Du Bief mozgása. Mint edzője egy újságnyalatkozatban bejelentette, nem fél újítást hozni, de ez nem volt szerencsés és nem is talált méltánylásra, mert túlságosan eltért a sportszerű vonaltól. Bár kitűnő ugrásokkal, forrásokkal és jó lendülettel rendelkezik, az egyes kirívó mozdulatokhoz már jelmez és reflektorfény illett volna és kétségtelen, hogy bemutatón ilyesmivel igen nagy sikert arathat, de a versenyen nem érte el a várt eredményt. Nem minden jó csak azért, mert újszerű.

A magasbanyúló karmozdulat megjelent a páros futóknál is, főleg az angoloknál, de itt-ott a

svájciaknál is és ez utóbbi esetben kevésbé szerencsés volt ez a megoldás, mert mint egységes stílus csupán szokatlan, de nem rossz, az egyes mozdulat azonban kirívó. Egyébként a párosokra jellemző volt a minél nagyobb lendületre való törekvés és az ívekbe való mély bedőlés. Mindkét tényezőre nekünk is több figyelmet kell szentelnünk.

Az Európa-bajnokság rendezése igen jó volt. Az időpontokat pontosan betartották, ami a hideg időre való tekintettel a közönség szempontjából nagyon fontos volt. Az eredményeket gyorsan számították ki és azonnal közölték, egyáltalán minden apróságot is írásban közöltek az érdekeltekkel. Így a tájékoztatás nagyon jó volt és ez csak növelte az érdeklődést.

Az olimpia rendezésében már voltak kisebb zökkenők, főleg a rendezők és a vezetőség sokszor érthetetlen merev magatartása miatt, de végeredményben ezek sem okoztak komolyabb zavart. Bosszantó volt néha a részletek kidolgozásában helyenként jelentkező tervszerűtlenség és tájékozatlanság, de dícséret illeti meg itt is az egyes versenyek kezdésének pontosságát.

Összefoglalva a tanulságokat, leszögezhetjük, hogy elsősorban több edzésre van szükség, hogy korcsolyázási technikában, jégbiztonságban felvehessük a versenyt a külfölddel. Másodsorban minél többet kell versenyezni, hogy futóink leszokva a lámpalázzról, — mert arról le lehet és le kell



A téli olimpiai játékok befejező ünnepsége. A 30 részvevő nemzet zászlaja.

szokni — ne edzési formájukon alul szerepeljenek, hanem még annál is többet nyújtsanak. A demokratikus államokban mindenütt meglévő sportszeretet és elismerés a sport nevelő hatásával szem-

ben, nálunk mindkét felélt a lehetőség szerint már eddig is biztosította és azt a jövőben még fokozni is fogja.

A kintjártak pedig igyekezzenek tapasztalataikat széles kör-

ben átadni az itthon maradottaknak, hogy minél többen hasznosíthassák a tanultakat, mert így szolgálhatjuk lagjobban egyik legfőbb célunkat: a tömegsportot.

Szollás László dr.

A VI. téli olimpia hivatalos eredményei

(Oslo, 1952. február 14–25)

SI

18 km-es futás. Olimpiai bajnok: Brenden (Norvégia) 1:01:34, 2. Mäkelä (Finnország) 1:02:09, 3. Lonkila (Finnország) 1:02:20, 4. Hasu (Finnország) 1:02:24, 5. N. Karlsson (Svédország) 1:02:56, 6. Stokken (Norvégia) 1:03:00.

53. Sajgó Pál (Magyarország) 1:13:25.

50 km-es futás. Olimpiai bajnok: Hakulinen (Finnország) 3:33:33, 2. E. Kolehmainen (Finnország) 3:38:11, 3. Esjenstad (Norvégia) 3:38:28, 4. Ökern (Norvégia) 3:38:45, 5. Mononen (Finnország) 3:39:21, 6. N. Karlsson (Svédország) 3:39:30.

27. Sajgó Pál (Magyarország) 4:38:34, ... 31. Berecz Ignác (Magyarország) 4:46:23.

4x10 km-es futóváltó. Olimpiai bajnok: Finnország (Hasu 35:01, Lonkila 35:22, Korhonen 35:47, Mäkelä 34:06) 2:20:16, 2. Norvégia 2:23:13, 3. Svédország 2:24:13, 4. Franciaország 2:31:11, 5. Ausztria 2:34:36, 6. Olaszország 2:35:33.

Északi összetett verseny (18 km-es futás, ugrás). Olimpiai bajnok: Sæviik (Norvégia) 451.621, 2. Hasu (Finnország) 447.500, 3. Stenersen (Norvégia) 436.335, 4. Korhonen (Finnország) 434.727, 5. Gjeltén (Norvégia) 432.848, 6. Gjermundshaug (Norvégia) 432.121 pont.

Ugrás. Olimpiai bajnok: Bergmann (Norvégia) 226 p. (67.5, 68 m), 2. Falkanger (Norvégia) 221.5 p. (68, 64 m), 3. Holmström (Svédország) 219.5 p. (67, 65.5 m), 4. Brutscher (Nyugat-Németország) 216.5 p. (66.5, 62.5 m) és Naess (Norvégia) 216.5 p. (63.5, 64.5 m), 6. Hoel (Norvégia) 215.5 p. (66.5, 63.5 m).

Női 10 km-es futás. Olimpiai bajnok: Videman (Finnország) 41:40, 2. Hielamies (Finnország) 42:39, 3. Rantanen (Finnország) 42:50, 4. Norberg (Svédország) 42:53, 5. Polkunen (Finnország) 43:07, 6. Wahl (Norvégia) 44:54.

Bartha Magdolna (Magyarország) sérülése miatt nem indulhatott.

Óriás-mülesiklás. Olimpiai bajnok: S. Eriksen (Norvégia) 2:25, 2. Pravda (Ausztria) 2:26.9, 3. Spiess (Ausztria) 2:28.8, 4. Coio (Olaszország) 2:29.1, 5. G. Schneider (Svájc) 2:31.2, 6. Solander (Svédország) és Dodge (USA) 2:32.6.

79. Pirooska József (Magyarország) 3:39.3.

Lesiklás. Olimpiai bajnok: Coio (Olaszország) 2:30.8, 2. O. Schneider (Ausztria) 2:32, 3. Pravda (Ausztria) 2:32.4, 4. Rubi (Svájc) 2:32.5, 5. Beck (USA) 2:33.3, 6. S. Eriksen (Norvégia) 2:33.8.

Mülesiklás. Olimpiai bajnok: C. Schneider (Ausztria) 2:00 (59.5, 60.5 mp), 2. S. Eriksen (Norvégia) 2:01.2 (59.2, 62), 3. Berge (Norvégia) 2:01.7 (61.1, 60.6), 4. Coio (Olaszország) 2:01:8 (60.9, 60.9), 5. Solander (Svédország) 2:02.6 (60.4, 62.2), 6. Courtlet (Franciaország) 2:02.8 (61.1, 61.7).

Pirooska József (Magyarország) az első futásban 93.5 mp-es eredményt ért el, a második futásban már nem indulhatott.

Női óriás-mülesiklás. Olimpiai bajnok: Mead-Lawrence (USA) 2:06.8, 2. Rom (Ausztria) 2:09, 3. Buchner (Nyugat-Németország) 2:10, 4. Kiecker (Ausztria) 2:11.4, 5. Rodolph (USA) 2:11.7, 6. Niskin (Norvégia) 2:11.9.

37. Köváriné Szendrői Ildikó (Magyarország) 2:41.7.

Női lesiklás. Olimpiai bajnok: Jochum-Beiser (Ausztria) 1:47.1, 2. Buchner (Nyugat-Németország) 1:48, 3. Minuzzo (Olaszország) 1:49, 4. Mahringer (Ausztria) 1:49.5, 5. Rom (Ausztria) 1:49.8, 6. Berthod (Svájc) 1:50.7.

32. Köváriné Szendrői Ildikó (Magyarország) 2:18.5.

Női mülesiklás. Olimpiai bajnok: Mead-Lawrence (USA) 2:10.6 (67.2, 63.4 mp), 2. Reichert (Nyugat-Németország) 2:11.4 (66, 65.4), 3. Buchner (Nyugat-Németország) 2:13.3 (67.6, 65.7), 4.

Seghi (Olaszország) 2:13.8 (66.5, 67.3), 5. Opton (USA) 2:14.1 (67.4, 66.7), 6. Berthod (Svájc) 2:14.9 (66.7, 68.2).

30. Köváriné Szendrői Ildikó (Magyarország) 2:30.3 (74.7, 75.6).

GYORSKORCSOLYA:

500 méter. Olimpiai bajnok: K. Henry (USA) 43.2, 2. McDermott (USA) 43.9, 3. A. Johansen (Norvégia) és Audley (Kanada) 44, 5. Heigesen (Norvégia) 44, 6. Takabayashi (Japán) és Elvenes (Norvégia) 44.1.

28. Lőrincz Ferenc (Magyarország) 46.1, ... 32. Merényi József (Magyarország) 46.7.

1500 m-es. Olimpiai bajnok: H. Andersen (Norvégia) 2:20.4, 2. Van der Voort (Hollandia) 2:20.6, 3. Aas (Norvégia) 2:21.6, 4. Asplund (Svédország) 2:22.6, 5. Broekman (Hollandia) 2:22.8, 6. Parkkinen (Finnország) 2:23.

10. Lőrincz Ferenc (Magyarország) 2:23.7, ... 21. Merényi József (Magyarország) 2:26.1.

5000 méter. Olimpiai bajnok: H. Andersen (Norvégia) 8:10.6, olimpiai csúcs, 2. Broekman (Hollandia) 8:21.6, 3. Haugli (Norvégia) 8:22.4, 4. Huiskes (Hollandia) 8:28.5, 5. Van der Voort (Hollandia) 8:30.6, 6. Asplund (Svédország) 8:30.7.

21. Lőrincz Ferenc (Magyarország) 8:51.2, ... 26. Merényi József (Magyarország) 8:56.6.

10.000 méter. Olimpiai bajnok: H. Andersen (Norvégia) 16:45.8, olimpiai csúcs, 2. Broekman (Hollandia) 17:10.6, 3. Asplund (Svédország) 17:16.6, 4. Lammio (Finnország) 17:20.5, 5. Huiskes (Hollandia) 17:25.5, 6. Haugli (Norvégia) 17:30.2.

17. Merényi József (Magyarország) 18:09.

MÜKORCSOLYA:

Férfi. Olimpiai bajnok: Button (USA) 9. hely. szám,

192.256 p., 2. Seibt (Ausztria) 23, 180.144, 3. Grogan (USA) 24, 180.822, 4. Jenkins (USA) 40, 174, 589, 5. Firstbrook (Kanada) 43, 173.122, 6. Fassi (Olaszország) 50, 169.822.

12. Czako György (Magyarország) 111, 132.333.

Női. Olimpiai bajnok: Altwegg (Anglia) 14.5, 161.756, 2. Albright (USA) 21.5, 159.133, 3. du Bief (Franciaország) 24, 158.000, 4. Kopter (USA) 36, 154.633, 5. Baxter (USA) 52, 152.211, 6. Morrow (Kanada) 56, 149.333.

23. Jurek Eszter (Magyarország) 199, 121.478.

Páros. Olimpiai bajnok: Falk-házaspár (Nyugat-Németország) 11.5, 11.400, 2. Kennedy-tesztvépár (USA) 17.5, 11.178, 3. Nagy Marianne és Nagy László (Magyarország) 31, 10.822, 4. Nicks-tesztvépár (Anglia) 39, 10.600, 5. Dafoe-Bowden (Kanada) 48, 10.489, 6. Gerhausen-Nightingale (USA) 54, 10.289.

10. Szőlősi Eva—Vida Gábor (Magyarország) 91.5, 9.244.

JEGKORONG:

Olimpiai bajnok: Kanada 15, 2. USA 13, 3. Svédország 12, 4. Csehszlovákia 12, 5. Svájc 8, 6. Lengyelország 5 pont.

BOB:

Kettős. Olimpiai bajnok: Nyugat-Németország I (Ostler, Nieberl) 5:24.54, 2. USA I 5:26:89, 3. Svájc I 5:27:21, 4. Svájc II 5:29:16, 5. Franciaország II 5:31:98, 6. Belgium I 5:32:51.

Négyes. Olimpiai bajnok: Nyugat-Németország I. (Ostler, Kuhn, Nieberl, Kemser) 5:07.84, 2. USA I 5:10.48, 3. Svájc I. 5:11.70, 4. Svájc II 5:13.98, 5. Ausztria I 5:14.74, 6. Svédország I 5:15.01.

Módszertani KÉRDÉSEK

A mozgások megtanításának módja

Általános iskoláknál folytatott tanulmányi felügyelői és különféle sportágak edzésein tett látogatásaim során azt tapasztaltam, hogy sokan vannak, akik nincsenek teljesen tisztában a mozgások megtanításának módjával; s még azok közül is, akik helyes módszerrel tanítanak, többen nem tudják eljárásukat elméletileg megokolni. Ez a tapasztalat birt ennek a kis tanulmánynak a megírására.

Még mielőtt a tulajdonképpeni tárgyra térnék, le kell szögez-nem, hogy itt nem szabadgyakorlatok, hanem torna, atletika, stb. mozgások tanításáról lesz szó, bár az alább lefektetett alapelvek az előbbiekre is érvényesek.

Miután a sportoló, vagy iskolai tanuló előtt (ezeket ezentúl a rövidség kedvéért közös néven tanítványnak fogom nevezni) megneveztük azt a mozgást, amelyet meg akarunk neki tanítani, a továbbiakban a következő módon járunk el:

1. Legelőször meg kell ismertet-nünk a mozgással. Hogyan történik ez? Régebben — és még ma is sok helyen — az az eljárás volt, ill. van szokásban, hogy először elmagyarázzák, s utána bemutatják, vagy be sem mutatják a mozgást. Ez helytelen, mert a magyarázat már feltételezi az illető mozgás képzetét, ezek azonban nincsenek meg a tanítványnál, s így a magyarázatnak nincs mire támaszkodnia, hiábavaló: a tanítvány képzetek híján nem fogja tudni elképzelni a mozgást. Természetesen igen hosszas és körülményes magyarázat segítségével, amikor egészen elemi mozgások képzetekre hivatkozunk, s azokból igyekszünk az új mozgást felépíteni, elérhetünk bizonyos mérsékelt eredményt, de ez egyrészt igen sok időt rabol el, másrészt a tanítványnak még mindig csak a mozgáselemek képzetekre kell támaszkodni, s nem biztos — legtöbbször nem is valószínű. — hogy a képzelet segítségével azokból alkotott moz-

gásegész megfelel annak a mozgáskomplexumnak, amelyet az elemekből magyarázat útján felépíteni szeretnénk. Mindebből az következik, hogy *először be kell mutatni a mozgást*. A bemutatás ugyanis alkalmas ad a tanítványnak a mozgás megfigyelésére, pszichológiai kifejezéssel észlelésére; s az észlelés alkalmával rákódnak le azoknak a képzeteknek az alapjai, amelyekre majd a magyarázat alkalmával támaszkodhatunk.

De nemcsak a fenti pszichológiai okok teszik szükségessé, hogy a bemutatás legyen az első lépés a mozgás tanításánál, hanem bizonyos fiziológiai törvényszerűségek is. Addig nem tudunk egy mozgást, amíg csak elméletileg vagyunk vele tisztában, el tudjuk mondani, vagy képzelni, hanem végre is kell azt tudnunk hajtani. A végrehajtáshoz azonban a megfelelő mozgó idegpályák és izmok beidegzése szükséges. Ehhez is első lépés a bemutatás. Ismeretes dolog ugyanis, hogy amikor egy mozgást szemlélünk, a szemlélés alatt idegeinkben és izmainkban a mozgás lejátszódik, de annyira lecsökkent formában, hogy izomösszehúzódnak nem jön létre, az akciós áram azonban megfelelő finom műszerekkel kimutatható. Erre egyébként gyakorlati példát minden labdarúgó mérkőzések közönsége között könnyen találhatunk. Az izgalom hevében ugyanis a mozgások tudomásulvétele közben az átélés oly erős, hogy izomösszehúzódnak is jön létre; s ilyenkor láthatjuk, amint egy izgalmas helyzetben a nézők is rúgásra lendítik lábukat. Könnyen és helyesen bemutatás nélkül új mozgást elsajátítani nem lehet. A mozgás szemlélése közben ugyanis többé-kevésbé a helyes motoneuron-kombináció jön létre, amelyet gyakorlással csak érzékelhetővé teszünk és tökéletesítünk. Itt azonban önként kívánczik egy ellenvetés: nemcsak a szemlélés közben játszódik le a szemlélt mozgás az

idegrendszerben, és az izmokban, hanem akkor is, ha a mozgásra gondolunk. Ennek igazságát is kísérletek igazolják. Így pl., ha a kar behajlítására gondolunk, a musculus bicepsben az akciós áram kimutatható. Ebből pedig az következne, hogy akkor, ha magyarázattal kezdjük a tanítást, fiziológiailag ugyanazt az eredményt érjük el, mint a bemutatással. A fáfolat erre könnyű, és már ismeretes is: nem gondolhatunk el helyesen olyan mozgást, amelyről a képzeletünk hiányzik. Összetettebb mozgásnál még egészen bő és részletes leírás esetén is a mozgás részleteit, gyorsaságát, ritmusát, stb. tekintve, csak a legritkább esetben és kivételesen sikerülhet a mozgás pontos utánérzése; tehát ez az eshetőség gyakorlatilag elhanyagolható.

Ezek szerint kimondhatjuk, hogy mind pszichológiai, mind fiziológiai szempontból első a mozgás bemutatása.

2. A bemutatás után következik a mozgás megmagyarázása. Sokan azon a véleményen vannak, hogy a jó bemutatás feleslegessé tesz minden magyarázatot. Ez azonban nem így van, aminek bizonyítására az alábbiakat hozhatom fel:

a) Még kitűnő bemutatás esetén is előfordulhat, hogy az észlelés nem pontos. Tudjuk, hogy a pontos észlelés bizonyos időt igényel, mert az első pillanatban érkező ingerek nyomán nem mindig tudjuk kialakítani a valóság hű képét, de a később következő ingerek alapján megindul ennek az első képnek a korrigálása, s az újabb és újabb ingerek a valóságnak megfelelő képrészeket megerősítik, élesítik, míg a valóságtól eltérő részeket elmosásak és új, helyes mozzanatokkal helyettesítik. Ez állítás helyességét számtalan tachistokópius kísérlet igazolja. Tachistokóppal képek vagyunk tárgyakat, vagy képeket rendkívül rövid ideig exponálni, amikor is az igen rö-

vid ideig tartó exponálás miatt a kísérleti személyek a kevés ideig érkező ingerekből a valóságtól eltérő képeket alkotnak, mert hiányzik a későbbi ingerek korrigáló hatása. Azaz: az igen kevés ideig ható ingerek csak arra elegendőek, hogy az észlelés folyamatát megindítsák, de a korrigálási eljárásra már nem nyújtanak módot. Meg kell jegyezni, hogy ezek a kísérletek mind mozdulatlan tárgyakkal, vagy képekkel történtek. Tekintettel pedig arra, hogy mozgás közben a részletek megfigyelésére a tachistoskópikus kísérlethez hasonlóan csak igen rövid idő áll rendelkezésére, (egyik mozgásrészlet után rögtön ott a másik): nagyon kevés ideig ható inger alapján kell a tanítványnak a mozgás egyes részleteiről a képet megalkotnia. Így természetesen a később bekövetkező ingerek korrigáló hatására nem kerülhet sor, s megvan rá az eshetőség, hogy a tanítvány a mozgás egyes részleiről helytelen képet alkosson. A magyarázat első fontos szerepe éppen az így nyert képzetek helyesbítése, vagy kiegészítése. T. i. az is előfordul, hogy gyors és hosszabb ideig tartó mozgásnál egyes részek teljesen kiesnek az észlelésből, s ezek képeze hiányzik. Természetesen összetettebb mozgást többször is bemutatunk, de a magyarázat helyesbítő szerepe így sem szűnik meg.

b) A magyarázat második fontos szerepe a lényeg kiemelése. A tanítvány egy új, ismeretlen mozgás bemutatása után önmagától csak ritka esetben képes rájönni, hogy mi a mozgásban a lényeges, mi az eredményesség alapja, mire kell különösen vigyázni, s melyek a kevesebb fontosságú momentumok. Minden testnevelő tanár és edző állandóan tapasztalhatja, hogy a tanítványai egy részében megvan a hajlandóság, egy bizonyos fajta formalizmusra, ami abban nyilvánul meg, hogy a mozgás lényegtelen elemeire fordítják a legnagyobb gondot, s a lényegeseket elhanyagolják. Így különösen nagy eredményeket elért sportolókat szaktak olyan formán utánozni, hogy ellesik valamelyik egyéni, lényegtelen, vagy éppen káros szokásukat, s azt majmolják, de az igazi, eredményességet biztosító mozgást elhanyagolják. A magyarázatnak fel kell hívnia a tanítvány figyelmét a mozgás lényeges elemeire, ki

kell azokat emelni, s megvilágítani a tanítvány előtt.

c) A magyarázat harmadik feladata a tudatosítás. A bemutatás csak magát a puszta mozgást tárja a tanítvány elé, azonban semmit sem közöl arról, hogy mit miért kell csinálnia, melyik mozgásrészletnek mi a szerepe, stb. Ez mind a magyarázatra vár.

A fentiek alapján megállapíthatjuk, hogy a mozgástani második momentuma a magyarázat.

3. A bemutatás és magyarázat után kerülhet rá arra a sor, hogy a tanítvány megkísérelje maga is végrehajtani a mozgást. Ennél első lépés, hogy *lassan, részekre bontva hatja végre a mozgást.* Miért lassan, és miért részekre bontva? Tudjuk, hogy minden tanult mozgás nem más, mint egy-egy feltételes reflex. A feltételes reflexet pedig fel kell építeni. Ez a felépítés új motoneuronkombinációk létesítését jelenti. Azonban az izmokhoz futó mozgató idegek annyi feltételes reflexnek alkotják a közös végrehajtó pályáit, hogy egy új feltételes reflex felépítésénél igen óvatosan kell eljárni, nehogy egy már hasonló felépítésű feltételes reflex éppen a közös végrehajtó pályára miatt, helytelen irányba terelje a mozgás felépítését. Ugyanis a régebbi feltételes reflexek a végrehajtópályákban hagyott nyomaik kapcsán könnyen kiválódhatnak, ha: az új mozgás hasonló a régihez, és hirtelen akarjuk az új mozgást végrehajtani, de még nem vagyunk teljesen biztosak, s így a mozgató egységekhez érkező ingerületekben bizonyos fokú és természetű bizonytalanság van. Ha azonban lassan, állandó agykérgi ellenőrzés mellett hajtjuk végre a mozgást, mindez nem következhet be, mert mihelyt a végrehajtó pályák más mozgást kezdenek kiváltani, az agykéreg ezt megállapítja, és új parancsot küld a motoneuronokhoz. Természetesen komplikált esetben még így is lehetséges, hogy az új mozgás helytelen lesz, ha egyszerre az egészet akarjuk végrehajtani; ha azonban a szükségnek megfelelően részenként, egészen egyszerű mozgásokra bontva akarjuk azt végrehajtani, akkor egészen biztosan sikerülni fog az új mozgásnak megfelelő motoneuronkombinációt létrehozni. Ebből tehát az a tanulság, hogy még egyszerűbb új mozgást is helyesebb a bemu-

tatás és magyarázat után először lassan, s az összetett, nehezebb mozgást pedig részekre bontva végrehajtani.

4. *Miután a tanítvány megtanulta lassan és részenként a mozgást, következik annak begyakorlása, azaz az új feltételes reflex megszilárdítása.* Ennek módja és időtartama a mozgás természetétől és a tanítványtól függ.

Végeredményben tehát az új mozgás megtanításánál négy stádiumot különböztetünk meg:

1. A mozgást teljes egészében bemutatjuk.

2. A mozgást elmagyarázzuk.

3. Lassan, részekre bontva végrehajtatjuk.

4. Begyakoroltatjuk.

Természetesen nehéz és több részből összetett mozgás esetén ez a felépítés némileg — de a fent tárgyalt szempontoknak megfelelően — módosul:

1. A mozgást teljes egészében bemutatjuk.

2. A mozgást részeire bontjuk, s minden részt külön:

a) bemutatunk,

b) elmagyarázunk

c, lassan, részekre bontva végrehajtatunk,

d) rendes mozgásgyorsasággal végrehajtatunk.

3. A mozgást teljes egészében megegyeszer bemutatjuk.

4. A teljes mozgáskomplexumot lassan végrehajtatjuk.

5. A teljes mozgáskomplexumot a természetének megfelelő gyorsasággal végrehajtatjuk és gyakoroltatjuk.

Lényegében tehát az utóbbi esetben is ugyanúgy járunk el, mint az egyszerűbb mozgás esetében, csak itt az egyes mozgásrészletek külön-külön és teljes egészükben is végigmennek ez először leírt és általánosnak nevezhető tanítási eljáráson.

*

Igazán nem hiszem, hogy a fentiekben valami új és meglepő tanítási eljárást találtam fel. Inkább csak a már meglévőt igyekeztem ismertetni és alátámasztani. Remélem sikerült itt-ott helyes elméleti megvilágításba helyezni a gyakorlatot. Többet nem is akartam.

Dr Bakonyi Ferenc.

Atlétáink erényei és hiányosságai az elmúlt év munkájának tükrében

A magyar atlétika bár az utolsó két évben jelentékeny fejlődést tud felmutatni, mégis messze van a kívánt színvonaltól.

15 éves és még annál is régebbi csúcseredmények; — egyes számokban, különösen az ugró- és dobószámokban krónikus egyhelybenállás jelzik a fejlődés elégtelenségét.

Az elmúlt év tapasztalatai utat mutathatnak a jövőre nézve. Ezért igyekszünk keresztmetszetben bemutatni az 1951. év munkáját. A helyes munkamódszer kihangsúlyozása és a hibák őszinte feltárása lehetővé teszik, hogy az 1951. év kezdeti lendülete méltó folytatást kapjon az 1952. olimpiai évben.

A cikk első részében a futó- és gyaloglószámok problémáival foglalkozunk.

Rövidtávfutók:

Annak ellenére, hogy az elért eredmények átlagai az elmúlt évekhez viszonyítva némi javu-

lást mutatnak, nem mondhatjuk azt, hogy 100, 200 méteres futóink, az 1951. évben fejlődtek volna. A három legjobb eredményt 10.6 mp-t nem valós körülmények között hátszéllel érték el versenyzőink, így 100 métereseink elért legjobb idejét 10.7 mp-el tarthatjuk egyelőre. Semmi esetre sem bizonyít fejlődést 100, 200 méteres futóink nemzetközi szereplése sem. Ez évben azon országok rövidtávfutóitól is vereséget szenvedtünk, akiket eddig rendszerint legyőztünk. Eddigi nemzetközi versenyek során nem fordult még elő, hogy pl. Finnország rövidtávfutói 100 méteren megverték volna a magyar rövidtávfutókat. Kétségtelen az, hogy 1951. évben elért 100, 200 méteres síkfutóink eredményeit lényegesen befolyásolta az a tény, hogy két nagytehetségű versenyzőnk Szebeni és Goldoványi már az évad elején harc képtelenné vált. Zarándi pedig a fő versenyidényben szintén

sérült volt. Az ő kiesésük rányomta bélyegét a 4×100-as váltónk nemzetközi szereplésére is.

Az 1950. évi kiértékelés megállapította, hogy az előző évi alapozó munka rövidtávfutóinknál nem volt elegendő és főleg nem volt rendszeres. Ezen a téren az elmúlt évadban határozott javulás mutatkozott, de az alapozó munka mennyisége és rendszeressége még mindig nem volt kielégítő. Bár az alapozó edzések a megelőző évhez viszonyítva sokoldalúbbak és rendszeresebbek voltak, nem vezettek mégsem teljesen célra, mert nem voltak elég kemények és így a munka a tavaszi formához edzéseken ugrásszerűen emelkedett és ez a kemény munka folytatódott a versenyévadban is.

Rövidtávfutóink felkészülésének képe azt mutatta, hogy az 1951-es évadban az alapozó munka mennyisége és erőssége felcserélődött a formabontató versenyidőszak munkájával. Az el-



A csehszlovák—magyar viadalról. A 110 méteres gátfutás mezőnye: Tosnár vezet, a jobbszálon Retezár.

múlt évi edzésnaplók alapján pontosan megállapítható az, hogy úgy az egyénekénél, mint általánosságban július hónapban lényegesen többet dolgoztak 100, 200-asaink, mint április, május hónapban a formábahozás idejében.

Jobb lett volna, ha a formábahozás időszakában végzik a keményebb munkát a versenyidényben pedig a megszerzett erőnlétet biztosították volna egy viszonylag könnyebb munkával.

Határozott javulást tapasztalhatunk azon a téren, hogy 100, 200-as versenyzőink a versenyévad folyamán nem kerültek az egymással való találkozást. Így teljesen bizonytalan volt minden 100, 200-as versenynek kimenetele.

100, 200 métereseink helytelen alapozó munkájára legjobban jellemző az, hogy a 200 méteres versenyeket majdnem kizárólag 400 méteres futóink nyerték és a 200 méteres listavezető is a 400 méteres Bánhalmi Ferenc. A vágátzónák is általános állóképességét már az alapozó edzések során kell megszereznie, ezt pedig növelni és különleges, a versenyszám üzéséhez szükséges állóképességgé formálni a formábahozó edzéseken kell. Az alapozó edzések során 100, 200 métereseink túl hosszú távokat futottak egyenletes iramban, nem pedig

több egymástkövetőt rövidebb távon, élénkebb iramban.

Változatlanul fennáll az a hiányosság, hogy 100, 200-asaink nincsenek még teljesen tisztában azzal, hogy egyénileg milyen edzésrendszer, milyen munkamennyiség felel meg a legjobban. Ugyanúgy még mindig hiányzik nálunk közvetlenül a versenyekre való felkészülés egyéni volta. Közvetlenül a versenyre való felkészüléseikből rendszerint hiányzott az összpontosítás a versenyre és ennek következtében az, hogy a szükséges időpontban minden energiájukat fel tudják használni és azt a győzelem érdekében kimerítsék.

Változatlanul baj van a rajtokkal. Megfigyelhettük azt, hogy 100, 200-asainknál nincs meg a megfelelően esővére alkalmazott rajt technikája. Majd minden versenyen különféleképpen indulnak. Bár rajtok terén Szebeni és Varasdi lényegesen javult, ugyanakkor Csányi rajt technikája rosszabbodott és igen gyakran már a rajtnál veszítette el versenyét, holott előző években éppen ez volt erőssége.

Változatlanul gyenge, mivel változatlanul keveset foglalkoznak vágátzónák a célbaérkezés technikájával.

Határozott fejlődést jelent az, hogy 100, 200-asaink az elmúlt esztendőben rátértek a kemé-

nyebb munkára. Ezt a keményebb munkát azonban mint ahogyan a tapasztalat is mutatja nem mindig egyikük bírta egyformán.

400 métereseink eredményeit vizsgálva határozott javulást kell megállapítani. A javulás elsősorban annak tulajdonítható, hogy 400-asaink már bírják a kemény munkát és ennek ellenére sem veszítettek gyorsaságukból.

Sokszor győzték le 100, 200 métereseinket és a nemzetközi 200-as versenyeken is jól szerepeltek. Régen nem volt már a magyar atlétika olyan helyzetben, hogy egy versenyévben hantán értek el 50 mp-en belüli eredményt és ezen belül öten futottak 49 mp-t, vagy azon belül. A 400-as gárda határozott fejlődését mutatja az is, hogy 4×400-as váltóink ezévből beállították a 15 éves magyar csúcst, sőt egy alkalommal a tatai edzőtáborban edzésszerű körülmények között túl is szárnyalta. Hiányosságot jelent náluk azonban elsősorban az, hogy nem minden alkalommal indulnak kemény versenyeken egymás ellen. Továbbá az, hogy irambeosztásukkal így elsősorban az első kétszáz méter és ezen belül az első 100 méter irama és ideje nem rögződött beléjük megfelelő módon és ezért sokszor láttunk az évad folyamán helytelenül, vagy túlerősen, vagy túl lassan kezdet 400 métert. Pontosan meg kell állapítani azt az erős kezdést, mellyel végigbírják a versenyt.

Határozott javulás tapasztalható női vágátzónák fejlődésében. Ezt bizonyítják úgy az egyéni eredmények, mint az átlagok, valamint az összes női vágátzónákban elért új országos csúcok. Ezek a csúcok világszponylatban is előkelő helyet foglalnak el. Női versenyzőink nemzetközi szereplése sikeresnek mondható annak ellenére, hogy nemzetközi versenyeken csak egy-két alkalommal értek el jelentős győzelmet. E téren sokkal jobban állunk utánpótlás szempontjából is, mint a férfiaknál. Határozott előnyük és fejlődésük egyik oka a férfiakkal szemben az, hogy sokoldalubbak. Női vágátzónák egyik legnagyobb hiányossága azonban változatlanul a táv elejei bágyadt, energiátlan mozgás. Majdnem minden női vágátzónának a hajrá az erénye. Általánosságban és igen csekély kivétellel gyengék a rajtok. Ennek oka pedig az, hogy



400 méteres döntő a magyar-csehszlovák viadalon. A belső pályán Bánhalmi, azután kifelé Podebrád, Adammik és Precsek

az előllevő lábat nem használják kellő energiával, maga az elrugaszkodás bágyadt. Ennek rendszerint következménye a korai felemelkedés és a helytelen átmenet a futásra. 4×100 méteres női váltónk ezévi szereplése is jónak mondható. A 48 mp-es országos csúcs kitűnő, de állíthatjuk, hogy Gyarmati Olga váltótechnikájának javulása esetén ez lehetne lényegesen jobb is.

Női 4×100-as váltónk az 1951. évi világranglista harmadik helyén, holtversenyben Nyugat-Németországgal az európai ranglista második helyén áll 48 mp-es idejével.

Középtáviutók.

Az 1951. év fordulatot hozott középtáviutóinknál. Ezt legfőnyesebben igazolják mind az elért egyéni eredmények, mind az átlagok.

Ha az 1951. évi eredményeket vizsgáljuk, meg kell állapítani, hogy ilyen nagy általános fejlődés egyik évről a másikra a középtávfutásban a magyar atlétika történetében még nem volt. A felszabadulás után középtávon Garay Sándor úgyszólván egyedül tartotta a hegemoniát. Mögötte azonban hatalmas úr tárogott. 1951. évben középtáviutóink felkészülésének főcélja a legkeményebb munkára való áttérés és az egyén szervezetének erre a kemény munkára való alkalmazásátétele volt. Középtáviutóink már a tavaszi formábahozó edzések ideje alatt rátértek a kétszer, sőt néha háromszori edzésekre. Különösen megnövekedett munkamennyiségük a tatabányai táborban. Ezen táborban a középtáviutók egyénileg is megismertek a keményebb edzésrendszerekkel és mód nyílt arra, hogy társaikon és saját magukon egyaránt tanulmányozhassák és véglegesen a kemény, erős edzésrendszer mellett döntsenek. Itt történt meg tulajdonképpen végleg a szakítás a vattaelmélettel, és itt bizonyosodott be gyakorlatilag is, hogy a szervezetet át lehet állítani ha szükséges a napi többszöri edzésre is. Egymásután születtek a jó középtáviutó eredmények már Tatán, úgyszólván minden középtáviutó egyéni csúcsot javított. Nézzük meg a javulást a számok tükrében 800 méteren. Az 1950. évhez viszonyítva 1951. évben javulás az I. helyezettinél: 2 mp., az ötös átlagnál: 1.56 mp., a tízes átlagnál: 1.61 mp.

1500 méteren az I. helyezett ideje 0.8 mp-es visszaesést mutat Garay 1950. évi 3:49.8-as idejével szemben. Az ötös átlagnál a javulás 0.76 mp., a tízes átlagnál 1.86 mp.

A rangsor első tíz helyezettje közül Apró és Garay eredménye mutat visszaesést. Apró a 3000 m-es akadályon elért magyar csúcssal kárpótolta ezt a hibát. Garay egész éven át betegségekkel, sérülésekkel bajlódott. Az ő teljes aktivitása még jobbá tette volna középtáviutóink eredményeinek átlagát. Az 1500 méteres futóink is versenyről versenyre faragták a másodperceket belátva a bátor iramfutás szükségességét. A megbeszélte taktikát, mely mindig a jobb eredmény elérését célozta, általában betartották. Középtáviutóink példát mutattak azon a téren, hogy szorgalommal, kitartó, céltudatos munkával milyen eredményeket lehet elérni. Összesen 6 középtáviutó érte el a kiváló sportolói címet. Középtávon csak egy csúcs dőlt meg a 2000 méteren Béres Ernő 5:18.8-as futásával megjavította Szabó Miklós igen régi csúcsát. Bakos Jenő pedig csak két tized másodperccel maradt el a 800 méteres csúcstól.

Középtáviutóink még nagyobb eredményességének egyik hátráltatója az, hogy nincsenek teljesen tisztában a forma-időzítéssel és ezzel kapcsolatban a kondicionálással. A tatabányai edzőtábor munkája sem az FVB-n kamatozott, hanem inkább az őszi versenyeidőben. Nagyobb gondot kell fordítani egyénileg a helyes kondicionálásra és ennek minden részletét egyénileg kell kikísérletezniük a sok és erős munka elvén a pihenők észszerű beiktatásával. Több középtáviutóknál, különösen Bakosnál komoly technikai fogyatékoságok tapasztalhatók. Végtelenül merev, kötött izomzatú, combhajlító izmai rövidek, hasizmai gyengék, elég egyoldalú képzettségű. Bakoson kívül általában a többi középtáviutónak is többet kell a helyes technika elsajátításával törődni. Utánpótlás tekintetében ezekben a számokban jól állunk, mert hiszen az 1951. évben életretört középtáviutóink úgyszólván mind 23 éven aluliak.

Béres Ernő nagytehetségű középtáviutónk 1951. évi versenyidénye lényeges javulást hozott. Ő már az előző években tért át a kemény edzésrendszerre. A

sok iramfutás mellett azonban elhanyagolta a gyorsasági munkát, illetve nem egész helyesen építette be edzésrendszerébe. Különösen hajrázókézségével volt baj és csak nagyon ritkán volt képes az iram ritmusán változtatni, s így a táv véseit is rendszerint a távközi mozgás formájában futotta. Olyan széles skálájú versenyző, hogy nehéz lesz nála végleges távját eldönteni.

Női 800-asainkról azt mondhatjuk, hogy a Szovjetunió 800-asai a világ lejobbjai közé tartoznak. Az évad folyamán női 800-asaink gyakran férfiakat megszégyenítő erős edzéseket tartottak. A küzdőszellem női versenyzőinknél lényegesen javult. Javulás az első helyezettinél 1950. évhez viszonyítva 4.3 mp., az ötös átlagnál 3.54, a tízes átlagnál 4.97 mp. Hatan futottak 2.20-on belül. Orvendetes, hogy a fiatalság is mind nagyobb számmal kapcsolódik ennek a nehéz versenyszámnak üzésébe. Női táviutóink fejlődését nagyban elősegítette, hogy már évek óta határozott programként állt előttük a L'Humanité nemzetközi versenye. Az erre való felkészülés az egész tél folyamán alapos munkára kényszerítette a versenyzőket. A ranglista élén Bácskai Anna áll, aki 2:13.5 mp-es új magyar csúcsával a világranglista negyedik helyén áll az 1951. évben és a valaha elért legjobb női 800 méteres eredmények sorában is az ötödik helyen áll. Az őt követő versenyzők Köbölkúti, Haczuha, Kazi, Oros, sem kisebb képességűek. E versenyszámban úgy az egyéni, mint az átlageredmények hatalmas fejlődést mutatnak.

Az első öt átlaga 2:17.34 mp az első tíz átlaga: 2:20.06, az első húsz átlaga 2:23.3.

Hosszútáviutók.

Középtáviutóink eredményeitől nem maradnak el hosszútáviutóink sem. Annak ellenére, hogy ezeken a távokon lassúbb a fejlődés menete, már 1950. évhez viszonyítva is számottevő javulást tapasztalhatunk. A felszabadulás óta Szilágyin, Csapláron és Szegedin kívül nem volt 14:50-en belüli ötezresünk. Rajtuk kívül sem tömegeiben, sem minőségileg fejlődés nem volt tapasztalható. Különösen hiányzott az ifjúság részvétele ezen versenyszámban. A válogatottság helye gyakran tíz éven át biztosítva volt ugyan azon személyek részére. Még je-

lenlegi hosszútávfutóink is, akik 1951. évben már számottevő eredményeket értek el, szintén nehezen illeszkedtek be a több munkán alapuló rendszerbe, de amelyet most már mégis kezdenek magukénak vallani.

Ötös átlag:

1949-ben: 15:00.76

1950-ben: 15:00.00

1951-ben: 14:42.68

Tizes átlagban: lásd tabellán.

Harmincas átlag:

1949-ben: 15:34.09

1950-ben: 15:37.79

1951-ben: 15:22.4

az 5000 méteren.

Javulás az első helyezettől az 1950. évihez viszonyítva 18.6 mp., az ötös átlagnál: 0:17.32 mp., a tizes átlagnál: 0:26.70 mp.

10.000 méteren:

Ötös átlag:

1949-ben: 31:36.58

1950-ben: 31:39.78

1951-ben: 30:50.20

Tizes átlag: lásd tabellán.

Harmincas átlag:

1949-ben: 33:23.76

1950-ben: 33:19.06

1951-ben: 32:51.51

Javulás 1950. évhez viszonyítva az első helyezettől 56.4 mp., az ötös átlagnál 49.52 mp., a tizes átlagnál 36.39 mp.

Hosszútávfutóink átlageredményét vizsgálva, összehasonlítva az előző évi eredményekkel, könnyen rájöhettünk arra, hogy edzésrendszerbeli lényeges változás okozta a javulást. Ha hosszútávfutóink 1951. évi edzésrendszerüket összehasonlítják előző évvel, maguk is rájönnek az előző egyhelybentopogásuk okaira. Elsősorban lényegesen többet dolgoztak, mint az előző években. Némileg rájöttek saját egyéniségüknek megfelelő edzésrendszerükre. A sok gyakori edzés rávezette őket fokozatosan egyéni fogyatékoságaik kiküszöbölésének módjaira.

Fiatal hosszútávfutó gárdánk versenyzésének nagy hiányossága volt különösen az évad elején, a bátortalan iram. Csak az évad vége felé mertek formájuknak megfelelő állandó komoly iramot menni. Ugyancsak az évad vége felé valósult meg eredményesen a váltott vezetés elve is. Ekkor látta be versenyzőink túlnyomó része azt, hogy az eredmény fontosabb, mint az egyéni győze-

lem. 5000 méteren Béres Ernő 14:28-al a listavezető, mely eredménnyel a világranglista 12. helyén áll. A második legjobb eredmény a magyar csúcs után.

10.000 méteren ugyancsak Béres a listavezető 30:32 mp-el. Ezek a nagyszerű eredményei egyben irányt is szabnak Béres további felkészüléséhez. Az öt követő versenyzők Pénzes, Kovács, Juhász stb. szintén nagyot javultak. Fiatál hosszútávfutó gárdánk együttes munkája még nagyobb eredmények elérését teszi lehetővé, különösen akkor, ha változatlanul versenyeiken együttesen a kemény, erős iramot és elsősorban az időeredményt szorgalmazzák. Nekik is nagy gondot kell fordítani a jövőben a helyes és észszerű kondicionálásra.

Marathon-futók.

A táblázatból látható, hogy a felszabadulás után marathon-futó tizes átlagunk csak 1948. évben volt jobb az 1951. évinél. Úgy egyéni eredményeink mint átlagunk javuló irányzatot mutatnak. Marathon-futóinkat az 1951. év új bajnoki rendszerének bevezetése nehezebb feladatok elé állította. Az előző években ugyanis a marathon futóbajnokság szeptember hónapban kedvezőbb időjárási körülmények között került megrendezésre. Ez évben azonban augusztus hónapban bonyolódott le, ami marathon-futóinkat felkészülésük terén új helyzet elé állította. Az 1949—50-es év versenyei és felkészülései sok újat és tanulságosat hoztak. Az 1950—51-es versenyevad jellemzője az újabb, fiatalabb erők bekapcsolása volt marathon-futó sportunkba. Az év felkészülései nagyjából két részre osztoztak. A bajnokságok és az azokra való felkészülés, valamint az őszi versenyevadra való felkészülés.

A bajnokságra való felkészülés nem volt jónak mondható. Ez nagyrészt nem a versenyzők hibája, hanem az elmúlt évi marathon-futó versenynaptár összeállításának hibájából ered. Külön fejlődési állomást jelentett marathon-futó sportunk részére a taitai edzőtábor, amikor első alkalommal külön marathon-futók részére ősszel 4 hetes edzőtábort rendeztünk. Az edzőtábor eredményei megmutatkoztak. Az elkövetkezendő évadban nagyobb gonddal kell összeállítani a marathon-futók versenynaptárát, lényegesen több versenyzési alkalmat kell

biztosítani részükre a fokozatos elvének betartásával. Szorosabbra kell fűzni a kapcsolatot sportorvosaink, marathon-futóink és edzőink között. Verseny alatti táplálékfelvételüket még pontosabban ki kell kísérletezniük.

Dobronyi József 2:32.18.8 új országos csúcsa nemzetközi viszonylatban is kitűnő. Zalavári továbbá Kiss József, Simó és a többiek még szintén fejlődőképes marathon-futók.

Gyaloglók.

Hazánkban a gyaloglás eddig nem tudott tömegsporttá fejlődni. Ennek ellenére azonban voltak és vannak jelenleg is kiváló versenyzőink, és vannak sportegyesületek sajnos elég kevesen, ahol a gyaloglással tervszerűen foglalkoznak. A felszabadulás után a Postás SE-ben volt a legkomolyabb gyalogló élet, ennek következtében itt fejlődött fel az utánpótlás is, melynek legjobbjai jelenleg az élvonalban vannak.

Újabbán nagy jelentősége van gyaloglósportunk szempontjából az MHK testnevelési rendszernek, melyben a gyaloglás kötelező követelményként szerepel. Ez máris érezteti hatását. Sajnos azonban honvédségi sportunk nem fektet elég nagy súlyt a gyaloglósport fejlesztésére, holott honvédségünk számára ez igen fontos lenne. A honvéd bajnokságokon kívül több gyaloglóversenyt kellene rendezni a honvédek részére.

Gyaloglósportunk fejlődésével sajnos nem tart lépést gyaloglóbíráink és gyaloglószakembereink fejlődése, nagyon kevés a jó gyalogló szakembereink számára. Lényegesen több kiöregedett gyaloglóversenyzőnek kellene bekapcsolódnia úgy a bíráskodásba, mint a szakmai irányításba. Gyakori a véleménykülönbség szakembereink között a gyaloglás szabályosságára vonatkozóan. Ezt mutatták az elmúlt év tapasztalatai is. Ez bizonyos mértékig zavart kelt a versenyzőkben is. Gyakran fordult elő az, hogy a gyaloglóbírák figyelmeztetései nem egységes elvek alapján történtek. Feltétlenül szükséges, hogy egyesületeinkben rendszeres munkával tudatosítsuk a szabályos gyalogló technikát, különösen fiatal versenyzőinkkel, hogy már kezdeti stádiumban is a szabályos gyalogló technika beidéződése biztosítva legyen. Szükséges továbbá ennek érdekében, hogy gyalogló szakembere-

A tizes átlagok fejlődése

Férfiak	1938	1945	1946	1947	1948	1949	1950	1951		
100 m	10 ⁸ 2	11:41	11:05	10:37	10:33	10:34	10:31	10:75		
200 m	22:27	23:35	22:65	22:14	22:34	22:23	21:71*	21:99	*Hátszeles bajnokság	
400 m	49:94	53:42	52:—	50:29	49:33	50:02	49:96	49:43		
800 m	1:55:03	2:01:96	1:59:14	1:56:17	1:56:10	1:56:79	1:56:43	1:54:82		
1500 m	3:58:2	4:12:04	4:03:48	4:00:66	3:59:57	4:00:51	3:59:34	3:57:48		
5000 m	15:08:6	15:47:72	15:17:62	15:09:8	15:04:48	15:03:83	15:14:74	14:51:24		
10.000 m	31:54:3	34:17:82	32:48:88	32:47:8	31:53:44	31:57:56	32:03:97	31:27:20		
Marathon	2:54:02:1	2:21:32:4	3:01:12:4	2:50:23:1	2:45:28:1	2:45:56:8	2:45:49:6	2:45:36:4		
10 km gyal.	—	57:49:1	52:38:4	52:49	50:22:4	50:05:6	49:56:4	49:24:4		
50 km gyal.	—	5:19:16:8	5:37:29:2	5:14:48:2	5:12:02:—	5:10:36:6	5:15:10:4	5:08:14:6		
110 gát	15:96	17:63	16:53	16:16	16:12	15:97	15:88	15:73		
400 gát	56:67	60:97	59:30	58:09	57:09	57:05	56:48	56:17		
3000 akadály	10:16:7	10:07:14	10:06:52	9:46:38	0:42:32	9:48:58	9:44:02	9:38:7		
Súlylökés	14:32:2	12:841	13:251	13:584	13:82:3	13:87:9	14:04:2	13:68:2		
Diszkoszvetés	46:08:3	40:876	42:82:6	45:52:9	45:82:7	46:11:—	46:35:3	46:03:4		
Gerelyhajítás	61:58:4	50:338	56:40:4	58:52:2	58:31:7	57:76:7	59:17:7	59:06:3		
Kalapácsvetés	39:29	42:55:8	44:61:7	47:01:1	48:77:7	49:26:1	50:65:6	52:30		
Magasugrás	182:2	172:6	176:8	182:4	183:2	183:4	182:95	183:9		
Távolugrás	7:09:7	629:24	664:9	672:6	6:77:4	682:6	683:6	683:6		
Hármasugrás	13:80:6	12:75:0	13:05:6	13:47:1	13:45:5	13:64	13:558	13:64:5		
Rúdugrás	3:70:—	319	349	358:6	367	362:7	368:—	363:3		
Nők										
100 m	1940 13:44	13:70	13:33	12:94	12:77	12:69	12:56*	12:58		
200 m	1940 —	29:93	28:02	27:47	26:89	26:49	26:30	25:95		
800 m	1942 —	—	2:38:49	2:33:06	2:30:43	2:26:12	2:24:04	2:20:06		
80 gát	1940 15:19	—	14:52	13:88	13:41	13:17	12:69	12:53		
Súlylökés	1940 10:38	9:73	10:19:7	10:73	10:80:2	10:81:8	11:24	11:315		
Diszkoszvetés	1940 31:13	30:893	31:56:7	33:71:7	34:71:3	35:17:2	35:47:7	35:857		
Gerelyhajítás	1940 28:07	28:71:7	32:41:3	32:88:9	31:19	33:92:4	35:08:8	36:466		
Magasugrás	1940 140:1	138:5	140:9	144:8	145:0	144:9	147:1	148:6		
Távolugrás	1940 490:0	466:2	480:2	507:8	527:2	529:3	532:7	544:0		

A táblázatot összeállította: Kalotai Vilmos.

ink a szabályosságra vonatkozólag teljesen megállapodjanak. Gyalogló sportunknak két élversenyzője László és Róka világvizonylatban is jelentős eredményeket ért el. László Sándor az 50 km-es gyaloglásban 4 óra 31 perc 46 mp-es idejével a világranglista negyedik helyén áll. Lászlónak további felkészülései során nagy súlyt kell helyezni arra, hogy technikáján ne változtasson, mert technikája, ha formában van, külföldi szakemberek véleménye szerint is kifogástalannak mondható.

Állóképessége az elmúlt évekhez viszonyítva fejlődőben van. Gyorsasága azonban további fejlesztésre szorul. Különösen nagy gondot kell fordítani jó erőnlétének állandósítására.

Róka Antal fejlődése gyakori betegeskedése ellenére is folyamatos, töretlen. Edzései az évadban még nem voltak teljesen rendszeresek. Úgy az edzések számát, mint az edzések adagjait nem találta el helyesen. Neki még feltétlenül több technikai edzést is kell folytatnia. Minden reményünk megvan arra, hogy ez évben élvonalbeli gyaloglóinkról filmfelvételeket készítsünk és így az egyes gyalogló technikákkal kapcsolatban fennálló vitás kérdéseket tisztázzuk. Lászlón és Rókán kívül Szomogyi János is kiváló sportolói szintet ért el, ami úgyszintén gyaloglósportunk fejlődéséről tanúskodik.

3000 m. akadályfutás.

Ebben az atlétikai ágban hosszú éveken át nem igen dicsekedhettünk jó eredményekkel. Közép- és hosszútávfutóink közül csak kevesen vállalkoztak, rendszerint alkalomszerűen a 3000 méteres akadályfutásra. Szilágyi Jenő volt az első komoly akadályfutónk, aki szintén csak mellékesen foglalkozott ezen atlétikai ággal. Az első komoly specializált 3000 méteres akadályfutónk Jeszenszky László volt. A felszabadulás után még Biró, Hires, Szilvágyi kapcsolódott be a 3000-es akadályfutók körébe. Az 1951-es versenyévad hosszú idő óta jelentős javulást eredményezett úgy az egyéni eredmények, mint az átlagok terén. Jeszenszky 9:11.2-es és Szilvágyi 9:18 mp-es idejét túlszárnyalva Apró József középtávfutóból lett akadályfutó 9:07.6-os ide-

jével a világranglista hatodik helyét foglalja el és ez egyben új magyar csúcst jelent. Jeszenszky 9:14.2-es elmúlt évi eredményével szintén jó helyen áll a világranglistán.

Úgy ők, mint többi akadályfutóink eredményeiket elsősorban síkiútóformájuk alapján érték el. Akadálytechnikájukon még sok csiszolnivaló van. Ezen a téren utánpótlás szempontjából is biztatók az előjelek, mert Uzsoki Szilvágyi, és a többiek szereplésétől további fejlődés várható. Az elmúlt évhez viszonyítva a javulás az első helyezettől 9.2 mp., az ötös átlagnál 9.88 mp., a tizes átlagnál 5.32 mp.

Gátfutók.

Többi atlétikai ágainkhoz viszonyítva a gátfutás elmaradt versenyszámnak tekinthető. Annak ellenére, hogy az 1950. évhez viszonyítva e versenyszámokban is lényeges javulás tapasztalható. Javultak az egyéni és az átlageredmények. Így például a 400 méteres gátfutásban hárman futottak 55 mp-en belül és a rangsorban a negyedik helyezett ideje is 55 mp. 110 m gáton hatan futottak 16 mp-en belül. 80 gáton pedig hárman futottak 12.5 mp-en belül. Fejlődést és eredményt jelent az is, hogy a gátfutás az atlétika keretein belül határozottan kezd népszerű lenni. A fejlődést elősegítette az is, hogy 1951-es versenyévadban már lényegesen több gátversenyt rendeztünk. Az élgárda többször került össze egymással a versenyek során. Technikailag pedig mind edzőink, mind versenyzőink a haladó technikát igyekeztek elsajátítani, illetve elajátítani. Idősebb versenyzőink a gátfutószámokban úgyszólván kivétel nélkül háttérbe szorultak a feltörő fiatal versenyzőkkel szemben. Az elért gátfutó eredmények mellett azonban hiányosságok is akadnak bőven. Így elsősorban gátfutóink edzéseinek felépítésében, edzőink és versenyzőink még nem merik alkalmazni határozottan a haladó

edzéseket. Így különösen gátfutóink alapozó edzése volt hiányos még, elsősorban a mezei edzések. A pályaedzéseken pedig még mindig idegenkednek gátfutóink a teljes táv többszöri lefutásától. Enélkül a lépések nem idegződnek tökéletesen a versenyzőkbe. Az elmúlt évben még különösen 400-as gátfutóinknak majd minden versenyén lépésvai voltak.

A gátedzésekkel párhuzamosan lényegesen behatóbban kell a vágtaedzéseket folytatni. 400-as gátfutóink elhanyagolják a magasság edzéseket, 110-es gátfutóink viszont az alacsony gátat. Közvetlenül a versenyek előtt kevés és bátortalan a bemelegítés. Nem mernek még gátfutóink a verseny előtt hosszabb távot lefutni. Gátfutásunk további fejlesztése érdekében a jövőben egyesületeinknek több gátversenyt kell rendezni, több 200-as gátversenyt. Gátfutásunk lemaradottságának lementősebb okozóját kell kiküszöbölni az általános gáthiányt. Az ország területén, vidéken, összesen 3 pálya rendelkezik teljes gátsorral. A budapesti pályák sincsenek gáttal megfelelően ellátva. Ez gátfutásunk további fejlődésének komoly akadálya. Retezár Imre személyében talán egyik legnagyobb gátfutó tehetségünk bontakozik ki. Ifjúsági korban elért 15.1 mp-es ideje elsőrendű. 400-as gátasaink közül Lippay a magyar csúcs fennállása óta 53.7 mp-el a második legjobb magyar eredményt érte el. Csenger és Lombos 54.2, illetve 54.8-al egyéni csúcst ért el és ötös átlagunk is csúcst jelent. Női gátfutóinknál a javulás még nagyobb. Gyarmati Olga 11.3 mp-es új magyar csúcsával a világranglista negyedik-ötödik helyén áll holtversenyben. Az ifjúsági Soós Klára 12 mp-es idejével elérte a kiváló sportolói szintet.

Az ugró- és dobószámok kérdésével e cikk második részében a jövő számban fogok foglalkozni.

Sir József

Tavaszi feladatok az atletikában

1. VEZETÉS ÉS SZERVEZÉS

Az MHK testnevelési rendszer 1951. évben — a szovjet GTO példájára erősebb szintjeivel igen komoly feladatok elé állította a sportmozgalomban résztvevőket, a vezetőket, szervezőket és az edzőket egyaránt. Az 1951. év MHK eredményinek értékelése megmutatta, hogy közel félmillió azoknak a száma, akik a testnevelési rendszerbe bekapcsolódtak és naóvrsznt sikeresen próbáztak. Ez az eredmény komoly sikert jelent, azonban nem volna helvcs, ha nem okulnánk azokon a hiányosságokon, melyeket az értékelés során megállapítottak.

Az MHK testnevelési rendszerben az atletika szerepel legtöbb számmal, mert az atletikai mozgások; a uvaloglás, futás, ugrások, dobások a legtermészetesebb mozgásmegnyilvánulásai az embernek.

Továbbiak során azokról a tenivalókról lesz szó amelyek az MHK-ban szereplő atletikai számokra való helyes felkészülés érdekében a sportkörök vezetőségének (különösen vidéken) távasszal előttük állnak.

A sportfejlesztési terv teljesítése, sőt túlteljesítése minden sportkörnek célja, egyben kötelessége. Az 1951. évi MHK próbázások tapasztalatai azt mutatják, hogy országos viszonylatban éppen két atletikai számban a 100 m-es futásban és a mezei futásban nem volt kielégítő a felkészülés. Ezt azzal is indokolták, hogy az MHK-ra való jelentkezések éppen a legértékesebb tavaszi hónapokban történtek. A szervezési feladatok lekötötték a vezetők idejét és elmulasztották megalapozni az egész évi munkájukat. Ez évben úgy kell végezni a vezetői, szervezői munkálatoakat, hogy a szakosztályok lükettető életét ne zavarják, hanem azt elősegítsék.

1. *Társadalmi aktívák beszerzése* részint edzők, testnevelők vagy ezek hiányában volt atléták vagy jelenlegi versenyzők köréből. A beszervezett aktívákat *társadalmi atletikai oktató- és vezetőképző tanfolyamokra* kell irányítani. Vidéken, falun tanfolyamok hiányában atletikai *szakmai önképzést* lehet megszervezni. Ennek módja, hogy az aktívák

csoportban, önmaguk közül választott vezető irányításával olvassák a korszerű hazai és magyarra fordított szovjet szakmunkákat. Értékeljék át a saját viszonyaikra. Levelezzenek a legközelebbi nagyobb sportegyesület edzőjével, élsportolókkal. Forduljanak problémáikkal az OTSB Könnyűatletikai Osztályához, Edzőtanácsához.

2. Beszervezni az atletikai edzésekre jelentkezőket és az edzéseket haladéktalanul megkezdeni.

3. A mezei edzések szakszerűsége érdekében elkészítendő az 1952. évi *sportköri versenynaptár*, edzési és versenyzési tervzet. Az MHK *atletikai számainak próbaterve*.

4. Már most kell elkezdni a rendelkezésre álló *atletikai pálya rendbehozatalát*, esetleges *fejlesztését*. Ahol pálya nem áll rendelkezésre, ott MHK edzések és próbázások céljaira alkalmas „*elemi atletikai pálya*” és *MHK-akadálypálya* építendő. Ezek létesítése nem kerül sokba, mert a munkálatok nagy része társadalmi munka keretében is elvégezhető.

5. A beszervezett *atléták minősítési adatait* jelentkezésük alkalmával jegyezzük fel és rendszeresen gyűjtjük. Kiegészítendő

az évad alatt elért versenyeredményekkel. A minősítéseket idejekorán kell felterjeszteni.

6. A sportkör atletikai *pálya-versenyeinek versenynaptára* az országos versenynaptár alapján készítendő és vegye tekintetbe a megyei, járási és sportköri bajnokságokat, esetleg országos jellegű néhány fontosabb versenyt, valamint az országos bajnokságokat.

7. A sportkör atletikai edzéstervezte az *MHK testnevelési rendszerre* épüljön. Így biztosítható a pszichofizikai képességek sokoldalú képzése és fejlesztése. Az atletikai szakosztály tagjainak más sportágban végződő MHK edzéseit is be kell illeszteni az edzéstervezetbe. Az atléták segítők és támogassák egyesületük más szakosztálya tagjainak MHK atletikai edzéseit és próbázásait.

6. Az atletikai *versenyévadot évről-évre a mezei versenyek vezetik be*. A sportkörök vezetői, edzői akkor végzik jól munkájukat, ha a mezei versenyeken és bajnokságokon a megrendezésre kerülő valamennyi kategóriában csapattal, vagy csapatokkal tud részt venni sportkörük, legalább a sportköri és járási mezei bajnokságokon. Az 1952. évi egységes sportnaptár szerint *március 16-ig*



A csehszlovák—magyar nemzetek közötti viadalról. A 3000 méteres akadályversenyben először ugorják a vizesárkot. Még a magyarok vezetnek (Jeszenszki és Apró Roudny és Szlavicsék előtt)

megrendezendő a sportkörök, március 29-én járási, április 9-én megyei, április 27-én az országos mezei felnőtt és ifjúsági bajnok-

ságok 6 kategóriában az alatt kimutatott versenytávokon. Minden kategóriában egyéni és 3-as csapatverseny.

delkező sportoló pedig sokkal könnyebben, egészsége veszélyeztetése nélkül próbázhat kellő felkészülés után.

Azért minden MHK testnevelési rendszerbe bekapcsolódott sportoló mezei futással alapozza meg próbázásait. A mezeizéssel meg alapozza és elősegíti képességeinek kibontakozását. Végezze mezei edzéseit rendszer szerint, és igyekezzék elsajátítani a helyes futótechnikát.

A mezei futó technikája, mozgása azonos a távfutó mozgásmódjával. Könnyed, lendületes, gördülékeny. Kerülnie kell a mesterségesen nyújtott lépéseket. A terep változatosságához alkalmazkodva emelkedésnél rövidebb lépésekkel és jobban rádölvé kell futni. Lejtős terepen tanácsos kevésbé rádölni és a lépéseket jobban kiengedni, miáltal a lépések természetesen meghosszabbodnak. A légzés a lépések számával arányosan, természetes, nyugodt ütemben történik.

Az MHK próbára készülő mezei edzése.

Heti két edzéssel már jó eredményeket érhet el a sportoló egészségügyi és sport szempontból egyaránt. A mezei futó edzéseit úgy kell összeállítani, hogy fejlessze. 1. a munkabírását, állóképességét, 2. az iramkészséget, iramgyorsaságot, 3. a gyorsaságot.

Az állóképességet fejleszti általában minden munka, de az arra való készülődést hosszabb távok egvenletes, könnyed iramban való lefutása jelenti. Az iramkészséget, iramgyorsaságot a mezei táv egy részének, ú. n. résztávnak egyszeri, vagy közbeiktatott pihenővel és sétával, többszöri lefutásával fejlesszük. A gyorsaság 60—80 m-es repülővágatákkal és 100—150—200 m-es résztávok vágyszerű, lendületes futásával fokozható.

E szempontokat figyelembevéve az MHK mezei próbáira készülő férfi sportoló az első 2—3 hét edzésein arra törekedjék, hogy könnyű, egvenletes iramban 2—3 km-t képes legyen lefutni. Ezt a teljesítményt edzésről-edzésre fokozatosan emelt adaggal, vagy 2—3 részlegben is teljesítheti — közbeiktatott néhányperces pihenőkkel, vagy sétával, gyaloglással. A további hetek edzésein fokozatosan gondot kell fordítani az iramgyorsaság és a gyorsaság fejlesztésére is.

	férfi felnőtt	női felnőtt	férfi ifjúsági	női ifjúsági	férfi serdülő	női serdülő
Sportköri:	3000 m	500 m	2000 m	500 m	1000 m	500 m
Járási:	3000 m	500 m	2000 m	500 m	1000 m	500 m
Megyei:	3000 m	1000 m	2000 m	800 m	1000 m	500 m
Országos:	6000 m	1500 m	3000 m	800 m	1500 m	500 m

II. Az MHK mezei próbáira és a sportköri, járási mezei bajnokságokra való felkészülés

Az MHK testnevelési rendszer valamennyi korosztály számára kötelezően előírja a mezei futást. A széles néptömegeknek az MHK testnevelési rendszerbe való bekapcsolására és alkalmassá tételére egyik nélkülözhetetlenül fontos előkészítő, alapozó és kiegészítő sportja a mezei futás, röviden mezeizés; amely sport egészséges, akaraterős, szívós és jókedélyű embereket nevel.

Mezei futással szerezheti meg a sportoló, különösen a futó a munkabírását, kitartását, állóképességét. Állóképességre valamennyi sportág üzőjének szüksége van. Ennek hiányában, éppen a végküzdelemben marad alul. Azért minden sportoló helyesen teszi, ha tavasszal és ősszel mezeizik.

A mezeizés a leghatásosabb sport arra, hogy üde, zöld környezetben, pormentes, ózondús, egészséges levegőben a szervezet jól átmozgassa. Elősegíti a tüdő teljes kiszellőzését és általában valamennyi sportághoz szükséges állóképességet, szívósságot gyarapítja.

A mezeizés megedzi a sportolót, ellenállóbbá teszi, sportmozgása kifinomult és gazdaságossá válik. Megtanulja a mindennapi élet munkájával és a sportolással járó fáradalmakat leküzdeni, fejleszti akaraterojét, közösségi érzését stb.

A Szovjetunióban évenként milliók vesznek részt mezei versenyeken. Mert felismerték, hogy a mezeizés milyen fontos tényezőt jelent a néptömegeknek a testnevelésbe és a sportolásba való bevonása és a szocialista sport kiépítése terén.

Mezei futásra és az MHK mezei próbáinak teljesítésére legalkalmasabb időszak tavasszal: március—április—május hónapok.

Az MHK munka értékelése azt mutatja, hogy a mezei futó szintek teljesítése komoly feladatot jelent a sportolók számára. A kísérleti megfigyelések szerint edzés nélkül, vagy rendszertelen felkészüléssel a versenyzők kis százaléka próbázott csak sikeresen. Viszont rendszeres felkészülés után csak kis százalékanak nem sikerült teljesíteni a követelményeket és azoknál is kétségtelen fejlődés volt tapasztalható. Igen sok élsportolónk sem tudta sikeresen letenni a mezei próbát. Pedig a Magyar Népköztársaság Kiváló Sportolója címet, vagy osztálybesorolást csak azok a sportolók nyerhetnek, akik az MHK I., vagy II. fokozatát megszerezték.

Különösen nehezen teljesíteték a mezei próbákat a falusi és vidéki sportolók. Ez évben a sikeres MHK munka megalapozása érdekében a mezei edzéseket haladéktalanul el kell kezdeni.

A mezei futás az LMHK, MHK II. és MHK I. kötelező és szabadon választott számai között a következő távokkal szerepel:

LMHK fiúk: 1000 m, lányok: 500 m;

MHK II. kötelező csoport: férfiak: 3000 m, nők: 1000 m, a szabadon választható IV. csoportban férfiaknak: 5 km, nők: 2 km.

MHK I. kötelező csoportban férfiak: 1000 m, nők: 500 m; a szabadon választható IV. csoportban férfiak: 3 km, nők: 1 km.

A mezei futás valamennyi követelményre olyan magas, hogy teljesítése rendszeres edzést kíván az átlagképességű sportolóktól. A jobb képességekkel ren-

Ebben az időszakban a *lérfi* mezeiző edzésének felépítése a következő lehet:

1. *Állóképesség*: 1600—2000 m könnyű egyenletes futás. Utána gyaloglás, séta 5—10 perc MHK szabadgyakorlatok és célgymnasztika. Majd kiegészítésképpen 4—6×60—80 m-es repülővágta a *gyorsaság fejlesztésére*.

2. *iramkészség, iramgyorsaság*: 3×400 m, vagy 2×800 m, vagy 2×1000 m (rész-táv) egyenletes, élénkíramú lefutása a teljes mezei táv versenyírámban.

3. *Gyorsaság*: 6×60—80 m-es repülővágta, vagy 4×100—150 m lendületes fokozással.

A női próbázó az első 2—3 hét edzésein arra törekedik, hogy képes legyen 600—1200 m-es táv lefutására, könnyű, egyenletes iramban, a távot edzésről-edzésre fokozatosan emelve, vagy 2—3 részlegben, közbeiktatott sétával, gyaloglással, vagy rövid pihenőkkel.

A női próbázó mezei edzésének felépítése:

1. *Állóképesség*: 400—800—1200 m könnyű egyenletes futás, esetleg 2—3 részlegben, közbeiktatott sétával, gyaloglással. 5—10 perc MHK szabadgyakorlat és célgymnasztika. Kiegészítésképpen 4—6×40—60 m-es repülő a *gyorsaság fokozására*.

2. *Iramkészség, iramgyorsaság*: 3×200 m, vagy 2×300 m (rész-táv) lefutása élénk, de egyenletes iramban, a versenytáv iramának megfelelően.

3. *Gyorsaság*: 4×60—80 m-es repülő, 3×120 m lendületesen fokozva.

A résztávok és a fokozók között élénkítemű gyaloglást, vagy sétát és légzést iktassunk be.

Az ajánlott edzéstervezetet természetesen nem kell szó szerint betartani. Az általános elvek szem előtt tartásával a képességeknek megfelelően több, vagy kevesebb mozgás végezhető.

Heti 2 mezei futó edzés mellett ajánlatos vasárnaponként kiadós kirándulást tenni, lehetőleg erdős, hegyes vidékre. E hosszabbtávú gyaloglás, séta a *gyorsítottmenet próbázása* érdekében jól kiegészíti a mezei versenyeket.

A gyorsítottmenet új szabálya kötelezően előírja, hogy a táv *felét szabad csak futni, a másik felét gyalogolva kell megtenni*. Legjobb ha a távot 100—200 m-es futás és gyaloglással váltakozva teljesítik.

A melegebb idők beálltával a mezei edzések *kapcsolódjanak* a MHK-ban szereplő többi *alletikai* szám edzéseivel. Így az alapos bemelegítést kövesse az MHK szabadgyakorlatok betanulása, ill. gyakorlása. A repülővágtaival a *gyorsaság fokozása* mellett előkészülünk a 100 m-es próbára is. Továbbiakban az MHK *ugró* és *dobó* számainak gyakorlása következzen. A résztávok lefutása után levezetésképpen: könnyű futás, séta, légzés.

Az MHK edzések ilyen, terv szerinti végzésével változatossá, szórakoztatóvá tehetjük, e mellett így biztosítható a legjobb eredmény is. Néhány alkalommal az MHK *akadálypálya* egy-egy *szakaszának* gyakorlásával vezethető le az edzés.

A szokott mezei gyakorlóterep útvonalának egy-egy szakaszát le kell mérni és megjelölni, hogy a futóknak legyen támpontja a távok hosszát illetően; helyes a 100—400—500—1000 m-es távolságok megjelölése.

A sportkörüli, járási és megyei mezei bajnokságra készülők edzéseinek összeállításánál ugyanazok a főszempontok irányadóak. Azonban az eredményes szereplés érdekében feltétlenül *emelni kell a heti edzések számát, a távolságokat és fokozni a résztávok iramát, valamint a gyorsaságot fejlesztő fokozók számát*.

Az *erőbeosztás* akkor helyes, ha a versenyző egyenletes iramban futja végig a távot. E képességet fejlesztik a résztávok előre megállapított időbeosztás szerinti lefutásai. Helyes beosztás esetén még arra is marad erő, hogy az utolsó 150—200 m-t fokozza a versenyző, azaz *hajrázzon*. Helyes ha az egyenlőképességű versenyzők egy csoportban maradnak és *váltott vezetéssel*, kollektív munkával igyekeznek jobb eredményt elérni. De teljesen elhibázott, ha a versenyző a táv elején belevág teljes erejével, élen van míg erejéből telik, de ereje fogytán a táv második felében a verseny feladására kényszerül. Ez igen gyakori az edzés nélkül próbára jelentkezett sportolónál, még akkor is, ha egyébként jó sportbeli képességekkel rendelkezik.

Időjárás, öltözék, felszerelés. Gyakorlatilag a vérbeli mezeizőt nem riasztja vissza a legrosszabb időjárás sem az edzésektől. Ügyelni kell azonban, hogy a sportöltözék alkalmazkodjék az időjáráshoz. Hidegebb idő, vagy

így esetén melegítőruha, meleg alsóruházat, harisnya, sál használata ajánlatos. Mezeizéshez legalkalmasabb a gumitalpú, vagy rövidszögű futócipő.

Versenyrendezés. A mezei tömegverseny szempontjából fontos követelmény, hogy az alkalmas talajú mezei terep:

1. a községhez, városhoz közel, könnyen megközelíthető legyen;

2. legyen a közelben olyan épület, ahol a versenyzők öltözése, fürdése megoldható, ahol elhelyezhető továbbá az orvosi segélyhely és a vezetőség értékelő részlege;

3. helyes, ha a *rajt* és a *cél* egymáshoz közel van és a mezei útvonal a nézők szempontjából áttekinthető.

E követelmények akkor biztosíthatók legkönnyebben, ha a mezei terep a *sportpálya közelében van*. Ekkor azt a megoldást kell választani, hogy valamennyi versenytáv célja a pályára essék.

Rajt előtt a résztvevőknek *ponatosan meg kell magyarázni az útvonalat*. Nagyobb versenyek alkalmával a rajt közelében *rajzon is közlni kell az útvonal vázlatát*. Az útvonal jelölését élénk színű papírszalagokkal, és zászlókkal végezzük. Fontos elágazásoknál *pályabírókat*, ellenőröket, iránymutatókat állítunk. A verseny indulói 22×22 cm-es fehér alapon fekete számokat, ú. n. *rajtszámokat* tartoznak mellükön viselni. A pályát elhagyó versenyzőt a versenyből ki kell zárni. A rajt helyét úgy kell megállapítani, hogy tömeges indulása esetén hosszú kifutó álljon rendelkezésre. Az *indítás* lövéssel, tápssal, síppal, vagy zászlójelre történik. Tömeges résztvevő esetén a cél előtt tölcérszerűen szűkülő teret kell kötéllal elkeríteni.

A *mezei futás gyakorlásához*, edzéséhez nincsen szükség nagy költséggel épített sportpályákra, különleges felszerelésre. A magyar vidék természeti szépségeiben gazdag tájai a legszebb környezetben egészséges sportolási lehetőséget nyújtnak a mezeizőknek. A mezei futás hatásaiban valamennyi sportág számára *alapozó jellegű és az alapképességek kifejlődését elősegíti*. A mezei futást ezért igazi *tömegsporttá* kell nálunk is kifejleszteni, melynek hatásai a szocialista magyar sport jövője szempontjából rendkívüli értéket jelentenek.

Simek Ferenc

Tavaszi felkészülés a megyei labdarúgóbajnokságra

(A Nemzeti Bajnokság I. és II. osztályában már javában folynak a bajnoki küzdelmek, az elmúlt fordulók során számos meglepetés akadt mind az NB I-ben, mind az NB II-ben. A labdarúgócsapatok egész évi szereplésére kihatással van az, hogyan készültek fel a tavaszi, illetve őszi idényre, milyen edzésrendszert választottak, hogyan használták fel a téli, illetve nyári pihenőt a játékosok, NB I-es és NB II-es csapataink ideji, tavaszi szereplésükben már eddig is döntő szerepet játszottak ezek a kérdések, amelyek éppen olyan nagy jelentőségűek a megyei bajnokságban részvevő labdarúgóegyesületekre is. A megyei bajnokságok rajtjára minden évben valamivel később kerül sor, mint az NB I. és NB II. rajtjára. A megyei bajnoki csapatok adottságai, körülményei, lehetőségei sok tekintetben eltérnek az NB I. és NB II-es csapatok viszonyától, egyben azonban megegyeznek: a megyei bajnokságban részvevő csapatoknak is lekiismeretesen, gondosan, alaposan fel kell készülniük a tavaszi idényre, nekik is rendszeres edzéseket kell folytatniuk nemcsak az idény megkezdése előtt, hanem idény közben is.)

Baróti Lajos, az NB I-es Bp. Postás edzője, kiváló ismerője a vidéki labdarúgásnak. A régi válogatott játékos mindig vidéki csapatokban játszott, a közelmúltban pedig vidéken edzőtanfolyamot is vezetett. Vele beszélgettünk arról, hogy a megyei bajnokságokban részvevő csapatoknak hogyan kell felkészülniük, milyen edzéseket kell folytatniuk idény előtt és idény közben, a csapatok edzőinek milyen munkát kell végezniük a labdarúgópályán és a pályán kívül. Baróti Lajos tapasztalatai nyomán az alábbiakban bontakoztunk ki előttünk a megyei bajnoki csapatok edzőinek feladatköre.)

HÁROM ALAPVETŐ HIBA...

Megyei labdarúgócsapataink edzőinél általában három alapvető hibát figyelhetünk meg. Az elsőszámú hiba: a megyei, járási és városi csapatok legnagyobb része még mindig a régi, elavult edzésrendszert folytatja s edzésrendszerét nem az MHK testnevelési rendszerre építi fel. A második főhiba: a tavaszi, illetve őszi bajnoki idény befejezése után, — az úgynevezett holtidényben —, az edzők nem

biztosítják a játékosok másirányú foglalkoztatását, a játékosok nem üznek kiegészítő sportágakat, az aktív pihenést sok helyen még mindig nem ismerik, hanem a csapat az idény befejezése után rögtön egy-kéthónapos teljes pihenőt kap.

A harmadik alapvető hiba, ami pedig már régen túlhaladott álláspont: a megyei bajnokságban részvevő csapatok nagy része még mindig csak heti két edzést tart, ez pedig semmiképpen sem hozhat további fejlődést.

AZ MHK ELHANYAGOLÁSA

Vegyük sorra a három alapvető hibát s kezdjük az elsővel, az MHK elhanyagolásával. Tudjuk, hogy a magyar sport alapja az MHK testnevelési rendszer. Tudnunk kell azt is, hogy az edző szocialista öntudatának fokmérője is az MHK testnevelési rendszerben végzett munkája. Már régen bebizonyosodott, hogy az MHK testnevelési rendszer próbáira való felkészülés nagyszerűen beilleszthető a labdarúgás edzéseibe, sőt — amint látjuk —, a legkiválóbb magyar edzők szinte naponta állást foglalnak a mindenoldalúságra nevelő MHK testnevelési rendszer mellett. Minden NB I-es és NB II-es csapat edzője jól tudja, hogy ha a játékosok testét sokoldalú edzéssel, rendszeresen foglalkoztatják, erősítik, ezáltal pszichofizikai képességeiket is nagymértékben kifejleszthetik. Nyilvánvaló, hogy ha élvonalbeli csapataink az MHK-ra felépített edzésrendszerrel kiünő eredményeket érnek el, az alsóbbosztályú, tehát a megyei csapatok edzőinek is ezt a helyes utat kell követniük. Az élenjáró szovjet labdarúgás edzői, a sport mesterei és érdemes mesterei már nagyon régen edzéseik alapjává tették a GTO-t s ennek kedvező hatása a szovjet csapatok eredményeiben azóta is rendszeresen megmutatkozik.

Nálunk az MHK testnevelési rendszer próbáira való előkészítésben az edzők egy része ott követi el a hibát, hogy beilleszti ugyan edzéstervébe az MHK egyes számait, de csak addig, amíg az előírt, vagy meghatározott versenyszámokból, a kijelölt időpontokban játékosai le nem próbáztak.

A próbák után az edzések sok helyen ismét egyoldalúak, és szinte kizárólag labdarúgásból állnak. Edzéseink alapja az MHK testnevelési rendszer, szakedzésünk tehát szer-

ves kiegészítője az MHK-nak, nem pedig fordítva. Fejlődő szocialista sportunkban tehát tulajdonképpen nem is szabad külön edzésről és külön MHK-próbáról beszélni. Ezt a felfogást tükrözték vissza a múlt év végén és az idei év elején megtartott labdarúgó társadalmi edzőképző tanfolyamok is, így az 1952. évben a már helyes irányban képzett edzőink az úgynevezett kisebb csapatoknál (megyei, járási városi csapatok) is jól alkalmazhatják majd az új korszerű követelményeknek megfelelő edzés módszert, amelynek alapja az MHK testnevelési rendszer.

A vidéken megalakult, vagy megalakuló edzői tanácsoknak elsőrendű feladatukként kell kezelniük ezt a kérdést, útmutatást kell adniuk és irányt kell mutatniuk az edzők számára. Feltétlenül helyes, hogy az Edzők Tanácsa felülvizsgálja és meg is bírálja az edzők edzési és versenytervét, erre a továbbfejlődés miatt okvetlenül szükség van. Ezt a felülvizsgálást azonban mindig idejében kell megtenniük, s a bírálatot az edzőkhöz idejében vissza kell juttatniuk, hogy azok tudják, mihez tartás magukat.

Edzéseinkben természetesen azok a versenyszámok jelentik a súlypontot a szakedés mellett, amelyek versenytervünk szerint a legközelebbi időpontban kerülnek megrendezésre.

MIKOR KEZDJÜK AZ EDZÉSEKET?

A megyei bajnokságok általában mindig később kezdődnek, mint az NB I-es és NB II-es bajnokság, így a játékosok formáhozhozására is több idő, főleg jobb pálya áll rendelkezésre. Különösen érvényes ez utóbbi megállapítás az ideji bajnokságra, amikor a téli hónapokban a pályákat hatalmas hó borította.

Mint ismeretes, a formáhozhozásra a labdarúgónál általában 5—6 heti előkészület kell, de ha a körülmények olyanok, hogy csak heti két edzést tudnak tartani, akkor 6, sőt 8 hét is szükséges.

A formáhozhozó edzések első két hetében — ha csak heti két edzést tud tartani az edző — semmiképpen sem adjunk labdát a játékosoknak. Az edzések anyagának zömét ez alatt a két hét alatt sok légzési gyakorlatnak, gyaloglásnak, futásnak és tornának kell alkotnia. A formáhozhozó edzések alatt — heti két edzés-

nél — hat-nyolc héten keresztül sok futásnak és gyaloglásnak kell szerepelnie az edzés műsorán. A gyaloglás távja általában 1500—3000 méter. Labdát csak a harmadik héten kaphatnak a játékosok. Előbb természetesen a legegyszerűbb labdagyakorlatokat kell edzéstervünkbe iktatnunk. Ilyen felkészülés mellett csak a negyedik héten tartunk először kétkapus edzést. Lényeges, hogy edzéseink mindenkor három részre tagolódjanak: bemelegítésre, főrésze és levezető mozgásra. A bemelegítés gyakorlatból, futásból, tornából, gyorsasági és ruganyossági gyakorlatokból álljon. Ahol rendelkezésre áll nagyméretű, úgynevezett gyógylabda, ott ennek dobálása is szerepeljen az edzés műsorán. Súlyos hiba lenne, ha a gyorsasági és ruganyossági gyakorlatokat az edzés végén iktatnánk műsorba, mert hiszen fáradt testtel sem a ruganyosság, sem a gyorsasági képességet nem lehet fejleszteni.

A főrészt az edzéstervbe arra a napra beállított edzési anyag képezi, amely gyorsasági és ruganyossági gyakorlatokból, a kitartást és állóképességet fokozó gyakorlatokból, a labdarúgás technikai és taktikai gyakorlataiból, kis versenyekből és szórakoztató játékokból álljon. Magukat a gyorsasági gyakorlatokat — főleg az első edzéseken — fokozódó sebességű és lendületes válták alkotják, később az állóhelyből, majd fordulásból végzett rajtok. A ruganyosság fokozására — kiváltképp az első edzéseken — különböző szokdelési gyakorlatok — egy lábon és páros lábbal — később távolugró s még inkább magasugró gyakorlatok alkalmasak. A kitartást és állóképességet fokozó gyakorlatok alapját a 150—300 méteres, lendületes futások gyakori ismétlésének kell képeznie. Elavult edzés módszer az, hogy 5—6, esetleg 8 kört futtassunk a játékosokkal.

EDZÉSRENDSZERÜNK ALAPJA A SOKOLDALUSÁG

Az MHK testnevelési rendszer gyakorlataiból a bemelegítésre kitűnően alkalmasak az MHK torna-gyakorlatai, a gyorsaság fokozására — ugyancsak az MHK-ból — az 50 és 100 méteres síkfutás, a ruganyosság fokozására a távol- és magasugrás, valamint a helyből távol- és helyből magasugrás. A kitartás és állóképesség fokozására a 150 méteres akadályfutás, többszöri, kis pihenőkkel való ismétlése, a továbbiak folyamán pedig az 1000 és 3000 méteres mezeifutás. A fiatal játékosoknak inkább

csak 1000 méteres mezeifutást írjunk elő.

Általános hibának tartjuk számos megyei csapatnál: hogy bemelegítésre és főrésze osztatják az edzést, s a levezetőmozgást teljesen elhagyják. Ez nagyon helytelen. Igen fontos, hogy a felhevült testű játékosokat 4—5 percig még ne engedjük be az öltözőbe. Ennyi idő feltétlenül szükséges a szervezetnek, hogy az erős igénybevétel után átmenetet teremtsünk a játékosok normális tüdő- és szív működéséhez.

Fontos, hogy az edzők a kétkapus edzések napján is ragaszkodjanak a fenti, hármas beosztáshoz, tehát sem a bemelegítés, sem a levezető mozgás ne maradjon el. A legtöbb rándulás, húzódás okozója ugyanis rendszerint az, hogy a játékosok — a pályára való kivonulás után — nyomban odaállnak kapuraldózni. Ezt mindig tartjuk szem előtt, de különösen idény elején, amikor az időjárás szélségei sokat árthatnak a kellően elő nem készített izomzatnak.

Heti két edzésnél, általában kedd és csütörtök a két edzésnap. A keddi az erőnléti, a csütörtöki a kétkapus edzés. Az idény elején, az edzések harmadik hetében, amikor labdát is kapnak a játékosok, gondot kell fordítanunk arra, hogy ezek a labdás erőnléti edzések és három részre tagozódjanak: bemelegítésre, főrésze és levezető mozgásra. A fő részben tehát a labdaedzésnél először az alapgyakorlatokat vesszük sorra. Ezek különböző rúgó, fejelő, labdavezetési, stoppolási gyakorlatokból, valamint cselezésből és szerelésből álljanak. A szerint, hogy hány labda áll rendelkezésünkre, ezeket a gyakorlatokat kettesével, hármasával, esetleg nagyobb csoportokban, ötösével, hatosával végeztetjük. Ha nem áll elegendő labda rendelkezésünkre, akkor inkább csak csoportosan végeztessük ezeket a gyakorlatokat, mert hosszabb szünetek, amikor a játékos labda nélkül álldogál a pályán, nemcsak kedvét szeghetik a játékosnak, de hűvös, szélséges időjárás esetén ártalmasak is. Ezeket a gyakorlatokat lehetőleg versenyszerűen, illetve játékosan végeztessük. Ezeknek az erőnléti edzéseknek az időtartama 120—150 perc, ebből a labdával való gyakorlásnak legalább 60 percet kell kitennie.

A levezető mozgás fontosságáról már beszéltünk. Ennek sétából, könnyű, laza futásból, menetközben végzett kar-, láb- és törzshajlító gyakorlatokból kell állnia, s általá-

ban 4—5 percig kell tartania. Feltétlenül tegyünk különbséget az ifjúsági játékosokkal, s — ha vannak — a még fiatalabb kölyök játékosokkal. Ifjúsági játékosok részére természetesen nem szabad olyan erős edzésadagot előírni, mint a felnőtt játékosoknak. Az ifjúsági és kölyökjátékosoknál egyébként ne az erőnléti edzésre (labda nélkül), hanem a labdaedzésekre helyezzük a fősúlyt. Ajánlatos — ha mód van rá —, hogy az ifjúsági játékosok kisebb méretű labdával edzzenek. Sőt a kis, tömött bőrlabdával való foglalkozás is nagyon célravezető. Helyes lenne, ha az ifjúsági játékosok már az idény kis méretű pályán játszanának. Ahol lehetőség van rá, ez a kérdés hozható kapukkal könnyen megoldható. Az nem baj, ha a pálya szélessége változatlan marad, de a pálya hosszából szükség szerinti nagyságot elvehetünk.

Az idény végén — a szükséghez mérten — könnyítünk az edzéseken, de ekkor sem hagyhatjuk el soha a ruganyossági és gyorsasági gyakorlatokat. Ilyenkor az edzés főrésze nagybárá versenyszerűen rendezett szórakoztató játékokból áll, amelyeket idény vége felé a kétkapus játék helyett is eredményesen alkalmazunk.

AKTÍV PIHENŐ, KIEGÉSZÍTŐ SPORTOK

Már cikkünk elején szó volt arról a — második számú — általános hibáról, hogy megyei csapataink edzőinek nagy része az idény befejezése után teljes pihenőre küldi játékosait. A tavaszi, illetve őszi idény befejezése után feltétlenül tartunk még 3—4 levezető edzést, ezek kis, szórakoztató játékokból, könnyű, nem megerőltető mozgásból álljanak, s legfeljebb egyórás időtartamúak legyenek. Helyes, ha a tavaszi idény befejezése után, a nyári hónapokban, a fenti elvek szerint, heti egy edzést tartunk, ezen kézi-, kosár- vagy röp-labda alkossa az edzés anyagát. Hasznos a labdarúgó játékosoknak, ha a nyár folyamán úsznak — természetesen nem órákig tartó napozással egybekötve — teniszzenek, esetleg eveznek, vagy a könnyű atletika valamelyik ágát nem versenyszerűen üzik.

A téli hónapokban a síelés, korszolyázás, a teremlabdajátékok bármelyik fajtája, esetleg asztalitenisz, vagy nem versenyszerű ökölvívás jelentheti a kiegészítő sportágakat. Feltétlenül helyes ezenkívül az alap-

fokú tornász bajnokságokon való részvétel is. A hangsúly azon van, hogy az idény befejezése után se tartsunk hirtelen teljes pihenőt. Mi mindjárt megemlíthetünk egy-két példát. Puskás Ferenc, a Bp. Honvéd sokszoros válogatott labdarúgója, az úgynevezett téli holtidényben rendszeresen részt vett egyesülete teremkézilabda-csapatának bajnoki mérkőzésein, s legtöbbször csapata legjobbjai közé tartozott. Az NB I-es Csepeli Vasas teljes labdarúgócsapata részt vett és kitűnő eredménnyel szerepelt a Rákosi Mátyás Vas- és Fémművek üzemi Teremkézilabda bajnokságában.

KEVÉS A HETI KÉT EDZÉS!

A harmadik főhiba: a megyei bajnokságban részvevő csapatok általában csak heti két edzést tartanak, két edzés pedig nagyon kevés. Hiba az, hogy sportolóink egy része még mindig nem eléggé öntudatos. Ez abban is megnyilvánul, hogy a vasárnapi mérkőzések után nem tesznek teljes mértékben eleget a sportszerűség követelményeinek. Sok csapat asztalára, a mérkőzés utáni vacsorán hűsítő helyett még mindig szeszesital kerül. A szeszesital fogyasztása mindig káros a szervezetre, de a legkárosabb a felhevült, kifáradt szervezetre. Ennek következménye az, hogy a keddi edzésen gyakran nem a vasárnapi mérkőzéstől fáradt a játékos, hanem a «gyeplőkiengedéstől», s így a keddi edzés anyagát nem tudja kellő erőben elvégezni. Természetesen elsősorban nem ezért van szükség harmadik edzésre, hanem azért, mert — mint tudjuk — a két edzés közül az egyik kétkapus edzés, a megmaradó egy erőnléti edzés pedig kevés a technikai és taktikai továbbképzésre. Feltétlenül szükség van tehát legalább még egy erőnléti edzésre. Labdarúgásunk fejlődése parancsolóan megköveteli, hogy megyei csapatainknak is három edzést kell tartaniuk. Példát kell venniük e tekintetben is a szov-

jet labdarúgástól, amelyben a kisebb városok, falvak csapatai is legalább három, sok helyen pedig négy edzést tartanak. Leghelyesebb ezt az edzést péntekre tenni. A pénteki edzés hasonló a keddihez, de valamivel rövidebb, tehát 60—80 percig tartson. Beosztása is hasonló legyen a keddihez, utána azonban feltétlenül szükség van arra, hogy játékosértekezletet tartsunk. Ezen nemcsak az elmúlt vasárnapi mérkőzést elemezzük ki, hanem a soronkövetkező találkozók esélyeit és lehetőségeit is megvitatjuk. A játékosértekezletet fel kell használnunk arra, hogy a játékosok eszmei-politikai továbbképzésével is foglalkozzunk. Beszélgetnünk kell a játékszabályokról, sportegészségügyi kérdésekről, s időnként nevelésügyi előadásokat kell tartanunk. Szakmai téren még megemlíthetjük: helyes az, hogy az elmúlt vasárnapi mérkőzést mind az edző, mind a játékosok szemszögéből megnézzük. A játékosértekezletéhez feltétlenül szükségünk van szakirodalomra. Természetesen elsősorban a kiváló szovjet szakirodalomra gondolok, amelyből játékosok és edzők egyaránt rengeteget tanulhatnak.

SOK MINDENNEL KELL TÖRÖDNI AZ EDZŐNEK

A megyei bajnokságokban részvevő csapatok edzőinek sokkal többirányú az elfoglaltsága, a feladata, mint az NB I-es csapatok edzőié. Tudjuk jól, hogy minden edzés és mérkőzés után okvetlenül szükség van a játékosoknak meleg fürdőre. Nem baj persze, ha nem kádban fürödnek a játékosok, de meleg zuhany nélkül egyetlen edzés, vagy mérkőzés sem képzelhető el. Ugyanilyen fontos a meleg öltöző a hideg hónapokban. Megyei csapatoknál még ezekre is az edzőnek kell gondolnia. Mérkőzések után, illetve már a félidőben, lehetőleg adjunk valamilyen hűsítőitalt a játékosoknak, citromos teát, vagy limonádét.

Nagy szerepe van a gyúrásnak is a mérkőzésekre való előkészületekben. Gyúrást azonban csak akkor

engedélyezzünk, ha megfelelő szakember áll rendelkezésünkre. Ha van megfelelő képzettségű gyúrunk, akkor a pénteki edzés után, a játékosok egyéni kívánalmai és szükséglete szerint gyúrassuk meg a játékosokat.

Törődjék az edző a pálya és a játékosok felszerelésével is. Bár a pálya rendbentartása, felmeszelése, a kapuhálók jókarbantartása nem az ő feladata, előnyös, ha az ezzel megbízott sporttársak munkáját ellenőrzi. Gondja legyen a játékosok felszerelésére is, bírálja felül a szerződéses munkáját, törődjék azzal, hogy a játékosok cipői, mezei rendben legyenek, tiszta állapotban feküdjenek az öltöző szekrényében. Olyan apróságokra is ügyelnie kell, hogy a cipőkön a borszegezéssel ne legyenek bajok.

Az edzőnek a pályán és a pályán kívül mindig példamutatón kell viselkednie. Sokat kell törődni saját maga szakmai, valamint eszmei-politikai továbbképzésével. Az edzéseken az edző is vetkőzzék le, illetve melegítőruhában, ne civilruhában vezesse le az edzéseket. Idény elején törődni kell azzal is, hogy a csapatkapitányt megválasszák, s tudatosítania kell a csapatkapitányban, hogy mik a feladatai és kötelességei a pályán és pályán kívül.

A megyei bajnokságokban részvevő csapatok edzőinek nemcsak a labdarúgó szakosztályon belül kell részt venniük az MHK-munkában, hanem azon kívül is. Segítenie kell a többi szakosztály MHK-munkájában, szabadidejében pedig agitációs és propagandamunkát végezzen, hogy ezzel is elősegítse egyesülete és városa, vagy községe sportjának fejlődését.

Az edző természetesen csak úgy végezhet minden tekintetben jó munkát, ha egyesülete vezetőségétől a kellő támogatás megkapja. Reméljük, hogy az 1952. bajnoki évben a megyei bajnokságokban részvevő csapataink és edzőik alapos, komoly felkészültségről tesznek tanúságot, s minden igyekezetükkel azon lesznek, hogy labdarúgásunk színvonalát tovább emeljék.

A Magyar Népköztársaság Minisztertanácsa mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottság hivatalos lapja, az

OTSB KÖZLÖNY

megjelenik minden hó 20-án.

Előfizetési ára félévre 12.— Ft. Egész évre 24.— Ft.

Előfizetéseket csak a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat vesz fel. Budapest, VII., Rákóczi-út 50. szám.

MNB egyszámúszám: 936.559.

Az ökölvívás tanulása

Irtta: N. Puskin sportmester

Megjelent: Fizkultura i Szport, 1951. év 6. szám.

(Hazánkban az ökölvívás igen népszerű sportág, kedvelőinek száma napról-napra növekszik. Hatalmas hazánk minden részéből levelek érkeznek hozzánk, amelyekben arra kérnek felvilágosítást, hogyan kell helyesen megtanulni az ökölvívást és mivel kell elkezdeni a tanulást. E levelekre V. Puskin sportmester cikkével válaszolunk, mely feleletet ad az érdeklődők kérdésére.)

Az ökölvívás párharc. Benne taktikai és technikai ismeretek birtokában lévő két sportoló a szabályokban előírt módon harcol a győzelemért. Az a sportoló győz, aki olyan erős és pontos ütést mér ellenfelére, amely után az 10 másodpercen belül képtelen folytatni a harcot. (Ez a kiütéses győzelem.) Vagy pedig úgy győz az egyik fél, hogy a megállapított időn belül ellenfelére több szabályos ütést mér, mint az a másik. (Ez a pontozásos győzelem.) Kezdők számára a mérkőzés két vagy három kétperces menetből, második, harmad- és elsőosztályú sportolók számára három háromperces menetből áll, a menetek közt egy-egy perces szünettel.

Az ökölvívó fegyvere — az ököl. De nem az egész, hanem annak csak a szabályokban meghatározott része.

Útni csakis a fej és a törzs elülső részére szabad, az öv vonaláig. E területen belül már régen megtalálják azokat a sebezhető pontokat, amelyeknek erős megütése elgyengíti, sőt néha letéríti az ellenfelet. Ilyen sebezhető pont: az állkapocsszöglet, a fej ütőerő területe a nyakon és a legsebezhetőbb pont — az áll csúcsa.

Ezer és ezer módja van azonban annak, hogy az ellenfél kesztyűjét ne engedjük hozzá a sebezhető pontokhoz. Az első mód maga a harci állás, — amelyet az ökölvívó elfoglal. Ennek az alapállásnak sok változata van. Minden egyes ökölvívó úgy áll fel, ahogyan az számára kedvező. Könnyebb, mozgékonyabb versenyző általában nyújtott lábakon áll, a hát nem vallami nagyfokú meghajlásával. Az ellenfél éberségét pontos, mozgékony álmozdulatokkal igyekszik kiérinteni. A fizikailag erős, hatalmas izomzatú versenyző különös előszeretettel nekivetni az ütések elé általában erős balvállát. Lábaát térdben valamit behajlítja és a faltörő koshoz hasonlóan, nem sietve, de kábartóan mozog előre. Kezét keze nehez ütésekkel bombázza ellenfelét. Az ilyen ökölvívók szinte nem is védekeznek kezükkel, hanem nagyjából hátralépésekkel, hátrahajlásokkal, lehajlásokkal élnek és azt tartják, hogy legjobb védekezés a támadás.

Az ökölvívó alapállása rendszerint akkor alakul ki, amikor az edzések folyamán már megismeri önmagát és felméri képességeit. Az alapállás akarati tulajdonságoktól és fizikai adottságoktól függ. Az oktatás elején azonban egy olyan típus-pozíciót vétecsünk fel a sportolóval, amely a mindenki számára azonos elemekből áll és alapul szolgál bármely irányú fejlődéshez, és amelynek egyes vonásai mindenki számára egyformán kötelezőek.

Nos, az ökölvívó állat mellére engedve, lábával és bal oldalával egy kissé az ellenfél felé fordulva áll, balkarját előre nyújtva, állat jobbjával, balról védi, egész testsúlyát mindkét lábára egyenlően elosztja. Kötelezően egyenlően! Ha túlzottan terheli meg bal lábát, akkor nem tud előremenni, ha erre szükség

lesz. Ha túl hátrahajlik, abból a tapasztalatlan elgondolásból kiindulva, hogy ezzel el tud távolodni az ellenfél rettegelt kesztyűtől, akkor elveszti azt a lehetőséget, hogy gyorsan visszaléphessen a támadás elől, azaz az ellenfél számára remek céltáblává változik. Tehát a testsúly egyenletesen oszlik el a két lábon. Az ökölvívó baloldalával áll az ellenfél felé, bal lába elől van és könnyen befelé hajlik, a jobb láb lábujjhegye előre néz az ellenfél felé, sarka pedig könnyen felemelkedik a padlóról. A jobb lábujjhegy rugalmassága hozzásegíti az embert az ütések beviteléhez, a támadás elől visszalépéshez, vagy mozgáshoz. Harci állásunk idővel fizikai adottságainktól, erkölcsi tulajdonságainktól függően módosul és kialakul. Eleinte azonban amennyire csak pontosan tudjuk, meg kell próbálnunk felvenni a típusállást.

Most tegyük meg közösen az első lépést. Jegyezzük meg mindenekelőtt, hogy az ökölvívó lépése valamit ellüt a mindennapi lépéstől. Az ökölvívó a szorítóban nem úgy jár, mint „odahaza“, hanem általában könnyedén, gyorsan és fáradhatatlanul mozog, miközben nem változtatja harci állását, ökleivel viszont mindig előz. Természetesen ez nem jön egyszerre. A könnyedség a gyorsaság, a fáradhatatlanság — türelmes munka és rendszeres edzések gyümölcse.

Az előrelépés a jobb láb lökésével a bal lábnak előrevitelével kezdődik. Nyomban utánahúzzuk a jobb lábunkat. Ekkor az ökölvívó kész arra, hogy megtegye a következő lépést abba az irányba, amelyikbe ezt a szükség megszabja. Ne feledkezzetek meg arról, hogy amikor léptek, a lábat a padlóra lábujjhegyeire tegyék, macskalépésszerűen: először a láb hegye érinti a padlót s csak azután ereszkedik a padlóra az egész talp. Természetesen mindezt gyorsan és könnyedén kell csinálni...

Hogy hátra léphessünk, bal lábunkkal, pontosabban bal lábujjhegyünkkel hátra kell magunkat lökni és jobb lábunkkal kell hátra kilépni, s gyorsan mellé kell húznunk a bal. Ez hozzásegít a harci állás megőrzéséhez. Már pedig a jó harci állásban az ökölvívót szinte nem is lehet megütni.

Jobbra és balra így kell lépni: jobbra a balláb lökése után először a jobb láb mozdul ki, azután odahúzzuk a bal. Bal felé a jobb láb lökése után először a bal láb mozdul, azután odahúzzuk a jobbat. Próbáljátok meg ezt fokozatos gyorsítással csinálni. Ne tanuljátok addig az ütések, amíg nem tanuljátok meg jól mozogni. A helyes mozgás az ökölvívásban nagyon fontos dolog. Amikor már elsajátítottuk az ökölvívó-lépéseket, kezdjük meg a lábujjhegyen való körbenjárásnak a megtanulását a harci állás megőrzésével úgy, hogy a lábakat vállszélességnél ne húzzuk egymáshoz közelebb. Ügyeljünk arra is, hogy a lábak térdben ne hajoljanak meg túlságosan, mert ez idő előtti kifáradást von maga után. Ügyeljünk arra is, hogy állandóan lábujjhegyen mozogjunk, — ez biztosítja a könnyedséget és a gyorsaságot. Ha végül a mozgás már megy, áttérünk az első, az alapvető ütésre — az egyenes ütésre.

A bal egyenes ütéssel (fejütéssel) kezdjük. Mint valamennyi ütés általában, ez is a jobb láb lábujjhegyének lökésével kezdődik. Hogy támadásunk elérje célját, állandóan előre kell lépünk, miután feltételezhető, hogy az ellenfél tőlünk ütőtávolságon túl van, azaz olyan távolságra van, amely egyenlő a lépés, plusz az előre nyújtott bal kar hosszával. Ezért, ami-

kor annak a távolságnak a szemmértékkel való becslését tanuljuk majd, amelyre ellenfelünktől a harc kezdetén lennünk kell, az edzések során közelítsük meg annyira ellenfelünket, hogy bal karunkat előre nyújtva öklünkkel az állát elérjük és kérjük meg küzdőfelünket, hogy a maga részéről ugyanezt tegye. Ezután tegyünk mindketten egy kis lépést hátra. Ezzel a távolságot kimértük. Ez az a távoli táv, amelyben a küzdelmet megkezdjük. Ennek folytán bármilyen ütéssel akarunk célt érni, szüntelenül előre kell lépünk. Nagyon fontos megtanulni az automatikus lépéstevést, amikor egy pillanatra sem vonjuk el a figyelmünket egyéb olyan mozdulatoktól, amelyek nélkül, lehet mondani, soha sem fogunk tudni ökölvívni. A lábökéssel egyidejűleg a bal ököl előre haladva, közeledni kezd a célhoz, ujjakkal lefelé. Csak fokozatosan tanuljunk és mindig pontosságra törekedjünk. Az ökölvívásban nem lehet vaktában ütni.

Hogy leszoktassuk magunkat a csapkodásról, s hogy az ököl csakis egyenesen mozogjon, azt kell elképzelni, hogy az öklünk végére tűske, vagy tű van tűzve és azzal szúrunk kell. Így nem fogunk vaktában ütni! Ha ugyanis öklünk görbe vonalat ír le, szúrás helyett csak karcolni fogunk és semmi többet. Nekünk pedig pontos szúrásra van szükségünk.

Az ököl tehát egyenes vonalban ment előre, a jobb kezét az orrhoz és az állhoz húzzuk, annak biztosítása érdekében, hogy kivédjük a lehetséges ellenütést. Nagyon fontos most, hogy megragadjuk a pillanatot és minden erőnket adjuk bele az ütésbe. Az ütés megtörtént! Ebben a pillanatban lazítsuk karunkat. Az ökölvívásban, ahol sok erőre és energiára van szükség, érteni kell a gazdaságos és beosztó munkához. Amikor az ütest bevittük — azonnal lazítsunk, azonnal kapcsolódjunk ki. Ellenkező esetben izmaink, bár nem fognak semmi munkát sem végezni, azaz „üres járatot“ fognak tenni, mégis nyelni fogják a kalóriákat, mi magunk pedig megtámadhatóvá is válunk. A lazítás után figyelmesen kell körültekinteni, másként nagyon megerőltető lesz a küzdelem számunkra, veszünk a sikeres támadáshoz szükséges gyorsaságunkból és a kifáradás jelentősebb mértékben jelentkezik majd bennünk, mint annak bekövetkezése előtt lenne. Amikor az ütest bevittük, a kéz visszamegy helyére, magunk pedig ismét felvesszük harci állásunkat, készenálva a következő támadásra, vagy egy rövid lépést teszünk hátra; vissza, kiindulási helyzetünkbe.

Eleinte mindig menjünk vissza alapállásba, hogy megismételhessük a bal egyenes ütest a fejre még egyszer és megint csak. Nagyon fontos, hogy minden ütés az automatikusságig kidolgozott legyen. A küzdelemben már csak arra legyen gondunk, miként tévesszük meg az ellenfelet, hogy elérjük sebezhető pontját, — nem pedig arra, hogy hogyan is üssünk.

Kezdjük meg most a védelmet tanulni. Az első védelmi mozgás a „felfogás“. Ezt minden bizonnyal használjuk már akkor is, amikor nem is ismerjük, ha az ellenfél kesztyűjét magunk felé repülni látjuk, kezünket az ütés elé tesszük: „felfogjuk“ az ütest. Tökéletesítsük csak ezt a védelmi módot. Az ütés állkapcsunkra irányul, — kinyújtjuk a jobb kesztyűt a védelmi térség így nagyobb lesz) és az ütest a kéz pillanatnyi megfeszítettségével „felfogjuk“. De nem lehet akármilyen ütest felfogni, mert olykor egyes ütések annyira erősek szoktak lenni, hogy a védeni, felfogni próbáló ökölvívó tulajdon kezével továbbítja az erőt a maga állkapcsára. Az ütest tehát meg kell csúsztatni, le kell tompítani. Ezt pedig nem nehéz megtenni: Amint az ellenfél kesztyűje felénk száll, lépünk hirtelen hátra. Az ütest így úgyszólván meg sem érezzük.

Amikor ilyen formában védekezünk, nagyon kedvező helyzetbe jutunk. Bal karunk harci készenlétben van és az ellenfél előttünk... Támadjunk! De, úgylátszik az ellenfél sem bóbiskolt el — ő is hirtelen hátralépett és szintén az ütés elé tudta tenni karját... Kombináció jött létre (bal válasz). Kíséréljük meg ezt a védekezést szintén az önműködésig (automatizálódásig) kidolgozni. Küzdőfelünk támad („egy“-vezényszóra) — mi egy lépést hátrahéve felfogjuk és válaszolunk bal egyenessel fejre („kettő“) — most ellenfelünk lép hátra, kész válaszadásra, és így tovább.

Ezt a védekezést így is nevezik: „választítés“. Tanuljuk ezt a kombinációt először lassú számolásra, azután fokozatosan gyorsítsuk. Az ütem változtatásával pedig (hol gyorsan, hol lassan) szoktassuk hozzá szemünket a küzdelmi körülményekhez és ekkor mindig készen fogunk állni a viszonzásra. Mután pedig az ellenfél nem mindig fogja a küzdelemben tudni, hogy mi mit cselekszünk az ő támadására, feltétlenül támadni fog ütéseinkre. Az ütés felfogása közben ne tartssuk messze magunk elé jobb kezünket, mert az ellenfél ezt egy-kettőre észreveszi és ismét bal egyenessel fog fejünkre bevinni akarni. Ezzel pedig arra fog kényszeríteni, hogy előre kinyújtva tartssuk jobb kezünket, ő maga pedig balról fog a védelem nélkül maradt állunkra ütni.

Ha mindezt a tanuló már tudja, már szorítóba is léphet, edzőmérkőzésre, de ez a küzdelem egy menetnél tovább ne tartson.

Most áttérünk a következő védekezésre. Amikor a szorítóban öklözünk, minden nehézség nélkül megfigyelhetjük, hogy nem mindig észszerű és hasznos a támadó ellenfél elől visszavonulni. Tegyük fel, hogy azt vettük észre, hogy az ellenfél megfeszül a tulajdon állkapcsa biztosításáról azáltal, hogy jobb kezét leengedi. Ekkor nincs értelme visszavonulni a támadástól azzal, hogy egy lépést hátra teszünk, sőt ellenkezőleg, jobb egy lépést előre tenni szembe és felfogva az állkapcsunkra mért ütest, azonnal ütni az ellenfélnek védelem nélkül maradt állkapcsára. Siker esetén a hatás meglepő lesz: az ellenfél előre jött, mi is előre mentünk... Ütésünk ereje jelentős mértékben megnövekedett, mint különben!

Az ellenütést (bal-egyenes keresztütés a fejre) a következő módon szokás kidolgozni:

Mi és edzőpárunk olyan távolságban állunk, amely kiméréséhez már értünk és először egy lépést téve, egyidejűleg ütünk egymás állára bal egyenessel és mindketten egyidejűleg védünk felfogással. Ezután mindketten hátralépünk. Ügyelni kell arra, hogy az ütés után a kezünk ne ereszkedjék az állkapocsnál lejjebb. Azután, amikor már megtanultuk az ütéseknek elég gyors és elég pontos bevitelét, legyen egyikünk támadó és a másik a válaszoló. Három percet támadjunk mi, azután támadjon három percet küzdőfelünk és ezután fogjunk hozzá a tulajdonképpeni válaszütésekhez. A támadó feladata: meghusítani a támadást bal egyenes keresztütéssel. Először kezdjük el a támadást vezényszóra: „egy“ — az ellenfél támadásba ment át... Ügyeljünk arra, hogy amint csak kesztyűje a köztünk lévő távolság felét megközelítően megteszi, hirtelen vigyünk be rövid ütest, amelynek túl kell szárnyalnia az ellenfél ütését, másként az ellenütésnek nem lesz hatása.

A bal egyenessel ellentétben a bal keresztütés után a kezét ne lazítsuk azonnal. A kar az érintkezés után még egy pillanatig szinte tartsa fel az előretörő ellenfél nyomását, legyen nyújtott. Az erőszakosan támadó ökölvívókkal szemben a keresztütések nagyon hatásosak. Az ilyen ellenfél, amikor a válaszütéssel találja magát szemben, gondolkodás nélkül fokozza

előretörését. Végezzük a válaszütés edzését figyelmesen. Ügyeljünk arra, hogy a kéz egyenesen célba menjen, másként az ütés nem lesz teljes értékű.

Elérkezett most az ideje, hogy a testre adandó ütések is megtanuljuk. A testre elhelyezett ütések szintén nagyon veszélyesek és hatásosak, ezenkívül pedig ha a fej és test ütéseit váltogatjuk, meg lehet zavarni az ellenfelet és akkor támadhatjuk, amikor ezt egyáltalán nem is várja.

A testre ugyanúgy, mint a fejre is, bevihetünk bal-egyeneseket. A testre mért bal-egyenes ugyanúgy kezdődik, mint a fejre irányított bal-egyenes: jobb láb lökésével, az azt követő test-előrevételrel és előre lépéssel. Itt csak annyi a különbség, hogy az ütéssel egyidejűleg hirtelen előre és valamint balra kell hajolni (diagonálisan), ami jelentős mértékben erősíti az ütést és veszélyesen helyzetbe hoz minket. A testre alkalmazott bal-egyenessel lehet támadni, lehet válaszolni és lehet ellenütést adni.

A testre irányuló ellenütés közben éppen úgy, mint a fejre irányuló ellenütés során meg kell várni az ellenfél cselekvő támadását. Akkor lépünk hirtelen előre, amikor az ellenfél kesztyűje már érinthetne bennünket. Fejünket ekkor az ütés elől kapjuk el és hajlítással vigyünk be ütést bal kézzel a testre. De semmi esetre se térjünk ki az ellenfél támadása elől korán és nehogy a test részvétele nélkül üssünk, mert ütésünknek így nem lesz kellő hatása. Egyidejűvé kell tenni a védelemi mozdulatokat (lépés előre és lehajlás) a saját ütéssel. Végezzük ezt számolásra — („egy“ — akkor az ütés teljes értékű lesz, erős és helyes. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy az ellenütés bevitelekor fejünknek szorosan rá kell nyomódnia az ütőkarra, tehát az adott esetben a bal karunkra. A jobb kéz állkapcsunkat kell, hogy védje jobb oldalról.

Most már részt vehetünk edzőmérkőzésen bal kézzel. A küzdelemben ügyeljünk arra, hogy helyesen mozogjunk, ne hajlítsuk erősen lábainkat, tartsuk magunkat lazán és őrizzük meg harci állásunkat úgy, hogy bal vállunk lehetőleg védje állkapcsunkat.

Baj az, ha az ökölvívó feje túlságosan kiemelkedik. Ekkor semmiféle háritás nem menti meg állkapcsunkat az ellenfél kesztyűje elől. Hogy megtanuljuk a küzdelemben helyesen tartani a fejünket, szorítsunk árnyék-boxolás, edzés közben zsebkendőt az állunk alá.

Az árnyharc az ökölvívó edzésének egyik eleme. Az árnyharcban az edzést végzők képzelt ellenféllel „öklöznek“. Ütésekkel visznek be, mozognak, védekeznek és mindezt magukban, könnyedén, puhán, gyorsan. Az árnyharc megtanít lazítani (nem fenyeget az a veszély, hogy ütést kapunk), könnyedségre és gyorsaságra kidolgozására. Megtanít arra is, hogy felelő tudjuk építeni az egyes meneteket. Az árnyharc általában egy-két menetidőt tegyen ki, s a kesztyűben való munka előtt folyják, hogy előkészítse az izmokat, a tüdőt és bemelegítsen.

Amint az árnyharcban kipróbáljuk felkészültségünket, öltösködünk fel a kesztyűket. A szorítóban ne idegeskedjünk. Átgondolt harci tervünk legyen — feladat, amelyet feltétlenül teljesítenünk kell. Sohase nézzünk oda, ahová ütést akarunk bevinni, sőt ellenkezőleg, ha úgy gondoljuk, hogy a fejre támadunk, nézzünk a testre, s utána máris támadjuk a fejet. Próbáljunk megtévesztő mozdulatokat tenni kezünkkel is: végezzünk olyan mozgásokat, mintha támadni szándékoznánk a fejet és hirtelen váratlanul támadjunk tovább is a testre. És viszont! Edzésben a küzdelem ne tartso tovább egy-két menetnél. (A menet két-három perc legyen.)

Alapvetően edzzük testünket, fejlesszük látásunkat és tüdönket. Végezzünk ökölvívó mozgásokat tartalmazó cél-gimnasztikát, amely sokat használ. Nagyon hasznos az a kis gimnasztika, amely a főbb ökölvívó gyakorlatokból van összeállítva. Ezt végezzük el reggelenként. Csakis rendszeres edzéssel lehet sikert elérni. Csakis a rendszeres edzés segít ahhoz, hogy mindazoknak a remek tulajdonságoknak birtokába jussunk, amelyeket az ökölvívás nyújt.

AZ MHK KISKÖNYVTÁR SOROZAT FÜZETEI

A sorozat egyes füzetei az MHK testnevelési rendszer szabályain felül foglalkoznak az edzéssel, egészségügyi ismeretekkel, a sportvezetők feladataival, a jelvényesek jogaival, kötelességeivel stb. Ezek ismerete lehetővé teszi mind az MHK próbák sikeres letételét, mind a minőségi sport fejlesztését.

Akadálypályák építése az MHK-ban	Kerékpár az MHK-ban
MHK próbázók kézikönyve	Futások az MHK-ban
Torna az MHK-ban	Ugrások az MHK-ban
Torna az LMHK-ban	Motorozás az MHK-ban
Úszás és műugrás az MHK-ban	Természettudás az MHK-ban
Dobások az MHK-ban	MHK bizottságok kézikönyve
Előadások az MHK-ról (6 önálló előadás)	

ÁRA FÜZETENKÉNT 1.— FORINT

Beszerezhetők: Budapesten az állami könyvesboltokban, sportboltokban, pavillonokban és az üzemi könyvtérjesztőktől. Vidéken a megyei és járási székhelyek állami könyvesboltjaiban és a földművelésügyi boltokban.

Kiadja a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat.

MÓDSZERES TANÁCSOK A TÁRSADALMI EDZŐKÉPZÉSHEZ

Az 1952. évi fejlesztési terv megvalósítása közben nagy lendülettel folyik a társadalmi edzőképzés. Testnevelési és sportbizottságaink, egyesületeink országos elnökségei helyesen meglátták a társadalmi edzőképzés jelentőségét. Felismerték azt a törvényszerűséget, hogy a gyakorlat, edzés és versenyzés megvalósítása edzők nélkül nem lehetséges.

Jelenleg nagyon sok olyan sportember végez edzőmunkát, aki sport-szeretettől és lelkesedéstől, de *megfelelő ismeret nélkül* foglalkozik a sportolókkal, minősített sportolókkal. Például az asztaliteniszben működő edzők legnagyobb része ilyen. Amint lehetőséget teremtünk arra, hogy a már működő sportemberek elvégezzék a társadalmi edzőképző tanfolyamot, hatalmas fel lendülés várható az egész sportban. *A tanfolyamok rendezik a már meglévő ismereteket, egységes nevelő eljárásokkal ismertetik meg; megadják a működéshez szükséges alapismereteket általánosságban, (történeti, oktatási, szervezési, egészségügyi tárgykörökből); ismeretet adnak szakmai tekintetben, elméleti és gyakorlati vonatkozásban.*

Ellenőrzések tapasztalatai.

Örülünk mindnyájan annak, hogy sok tanfolyamot szerveznek, mert csak így teljesíthető és csakis így teljesíthető túl az oktatási terv. *A tanfolyamok száma azonban önmagában nem biztosítja a társadalmi edző-szükségletünk ellátásának. A tanfolyamok minőségi szintjét emelni kell.*

Az eddig rendezett tanfolyamokon nem fordítottak megfelelő gondot az előkészítésre. A tanfolyam oktatóit nem a legjobb szakemberek közül kérték fel. Ezeket nem értesítették idejében. Nem tartottak részükre tájékoztató megbeszélést. Előfordult, hogy öt perccel az előadás kezdete előtt kérték fel az előadót, aki érthetően ezzel kezdte óráját: — „Kérem, engem öt perce kérték fel előadásra, miről is beszéljünk?” — Így nem lehet eredményes tanfolyamra számítani. *A legképzettebb szakember sem végezhet jó munkát megfelelő előkészület nélkül!* Tanítani nagy felelősség. Különösen leendő edzőket tanítani. Ilyen tanítási példából semmi más sem lehet tanulni, mint lelkiismeretlenséget, szervezatlenséget, tervszerűtlenséget, időpazarlást.

A tanfolyamok jegyzeteinek kiadását legelőbb helyen elhanyagolták. Nem ellenőrizték a hallgatók

jegyzetkészítését és nem adtak ennek elvégzéséhez módszeres támogatást. Miféle tanfolyam az olyan, ahol az előadó felelőtlenül beszélhet azt, amit csak akar, anélkül, hogy leírná. A mi sportembereink nem mesterei még az írásnak. *Jegyzeteik csak részben alkalmasak tanulásra. Saját jegyzetük mellett rászorulnak az előadó által megírt érthető, jó jegyzetre.* Felelőtlenység egyetlen hallásra rábízni a tanfolyam eredményességét. Tudomásul kell venni minden előadónak azt, hogy előadásainak nem csak a kezdő, járatlan sportemberek előtt kell helyt állni, hanem minden más szakember előtt és a hivatalos sportszervek előtt is, hiszen a társadalmi edzőképzés vezérfonalát kiadta az OTSB. Ennek a vezérfonalnak a továbbfejlesztése elsősorban az előadók kötelessége, akik tapasztalataik átadásával fedik a hiányosságokat és javaslatot tesznek a javításra.

A vizsgák általában nem megfelelőek. Rendszerint meglegszünk elméleti vizsgáztatással, olykor meg csak gyakorlatival. Az olyan úszó, evezős vagy bármilyen más sportág társadalmi edzője nem fog tudni jó munkát végezni, aki akár a gyakorlati oktatásban, akár az elméleti ismeretekben járatlan. Olyan tanfolyamról nem nyilatkozhatunk kedvezően, mely papírszagú, mely iskolásdit játszik komoly sportemberekkel és magolásra kényszeríti őket szöveg ellentétben azokkal az elvekkel, amiket a szovjet sport élenjáró példája és amit a nevelés tudományok hirdetnek.

Ami a tanfolyam figyelmét, oktatási eljárását illeti. *komoly hiányosságok észlelhetők a módszerek körül is.* A hiányosságokat és későbbjövéseket több helyen nem veszik komolyan. Jószívuően elnézők. Az előadások tartalma és formája szeríden szólva is unalmas. Az elméleti anyag nincsen összekapcsolva megfelelő szemléltetéssel, bemutatással. A tanulmány anyagának megtanulásától függetlenül tanítják a szabályokat. A szabályok tanítását olyan módszerekkel végzik, mely a bíróképzésnél célravezető, de nem a társadalmi edzőképzésnél. Lebecsülik a hallgatókat sokszor és az alapfokú anyagból is alig adnak valamit, máskor meg a társadalmi edzők részére szakoktatói vagy mesterfokú anyagot akarnak átadni. sok helyen az az igen nagy hiba fordul elő, hogy sportolói anyagot tanítanak és nem társadalmi edzőit, azaz azt magyarázzák meg, hogy

egy-egy gyakorlatok végzésének mi a fortélya, küzdőmódszere, de nem tanítják meg azt, hogy mindezeket hogyan kell megtanítani.

Ellenőrzési tanulságok.

TSB-knél, egyesületeknél 1952. évben nagyobb lendülettel fogtunk a társadalmi edzőképzéshez, mint a múlt évben. Tavaly lebecsültük ezt a feladatot és könnyebbnek gondoltuk, mint amilyen az valóságban. Ennek következtében felületesen készítettük elő a munkát, könnyelműen végeztük a lebonyolítást, megelégedtünk számszerű eredményekkel, nem fordítottunk gondot a minőségre. Tapasztalatlan-ságunk következtében sok hibát követtünk el és lehetőséget adtunk arra, hogy gyönyörűen fejlődő sportunk megrögzött ellenségei bomlasztó tevékenységet fejtsenek ki.

Meg kell szüntetni a lazaságokat, a könnyelmű felületes szervezést, fokozott éberséggel ki kell küszöbölni hibáinkat.

Így javítsuk ki hibáinkat.

Olyan kádereket válasszunk ki és vigyünk tanfolyamra, akik a sportágukban már legalább három évet működtek, akik rendelkeznek gyakorlati tapasztalatokkal, akik képesek arra, hogy sportolókat összetoborozzanak, belőlük csapatot, szakosztályt szervezzenek és őket alapfokú anyaggal foglalkoztassák és versenyeztessék.

Olyan szakembereket kérjünk fel oktatóknak, akik annak a sportágnak legjobbjai közé tartoznak, akik elméletileg tájékozottak, gyakorlatban meg tudják tanítani a tanfolyam anyagát és akik rendelkeznek annyi nevelési ismerettel, hogy arra is megtanítsák a hallgatókat, hogy hogyan kell átadni a tanult anyagot.

A tanfolyam anyaga csak azt az alapfokú anyagot tartalmazza, rendezze és dolgozza fel, melyre a minősítés nélküli sportolóknak van szüksége edzésben és versenyben és annyi neveléstudományi ismeretet, mely ennek átadásához szükséges.

Az MHK ne odabiggyesztett anyag legyen, hanem az egész elméleti és gyakorlati anyag ezen alapultjon.

A sportág szakanyagát úgy kell feldolgozni, hogy *nagyrészt pályán vagy csarnokban folyják a foglalkozás és a gyakorlat egyútt tanulják az oktatás módszereit és, valamint a szabályokat.* Mindig csak azt az anyagot kell röviden elméleti órán feldolgozni, amit már gyakorlatban megtanultak.

Az órák megtartásánál *be kell tartani azokat a szabályokat*, amiket a korszerű neveléstudomány sportkörü és iskolai testnevelési órákra, sportfoglalkozásokra előír (az óra módszeres felosztása, az anyagközlés módja stb.)

Jól kell megszervezni a tanfolyam-ellenőrzést és a vizsgát. A vizsgák elméleti és gyakorlati részből álljanak. A vizsgákat jelezze a jóindulatú szigorúság. A sikeres vizsgázóknak azonnal ki kell adni

a bizonyítványt. A sikertelenül vizsgázóknak lehetőséget kell nyújtani arra, hogy későbbi tanfolyamokon újból megkísérelje a társadalmi edző bizonyítvány megszerzését.

A sikeresen vizsgázottakat azonnal be kell osztani társadalmi edzői munkára. A tanfolyami jegyzetük legyen az első számú segédeszköz a helyes munkájukhoz. Gondoskodni kell alkalmoszerű továbbképzésük-

ről is, még pedig oly módon, hogy a jobb edzők patronálják őket.

Féléves sikeres gyakorlati munka után tegyük lehetővé a legjobbaknak, hogy segédoktatói tanfolyamra eljuthassanak, hogy fejlődésük folyamatosan biztosítva legyen.

A társadalmi edzőképzéssel kapcsolatos minden kérdéssel forduljanak levélben a Sport és Testnevelés szerkesztőségéhez. **Kovács Géza**



„A melluszás lábüteméről“ című cikkhez

Érdeklődéssel olvastam Jáki Istvánnak, a Bp. Honvéd SK úszóedzőjének fent jelzett cikkét.

Addig, amíg a haladást elősegítő és gátló tényezőket taglalja egyet is értek vele. Érdekes és elfogadható a lábnyitás módjáról közölt módszere is.

Szeretnék azonban hozzászólni a zárás mechanikájáról írt véleményéről, annál is inkább, mert a szerző, mint vitathatatlan tényekről ír erről cikkében. Én azonban, mint gépészmérnök és mechanikai tanár helyesnek tartom, hogy megemlítem a cikkben előforduló tévedéseket.

A szerző vektor diagramját abból a feltevésből szerkeszti, hogy a lábzárást alatt, köztudomásúan állandó az erő. Ezt nehéz megállapítani, hogy mire alapítja. Fiziológiailag feltétlenül nagyobb erő kifejtésre képes a comb zárómozdulata, mint a hátrarúgás. Ezenkívül ez az erő még nőhet is zárás közben. Azonban hagyjuk ezt, mert nem szeretnék én is elkalandozni a tudásomtól távoleső területre.

A szerző kijelenti, hogy nem lehet a vizet összeszorítani és ezért nem lehet a víz kipréseléséről beszélni.

Ha a szerző tényleg felhasználná a hidró tanulmányokat, akkor azt kellene megállapítania, hogy éppen azért, mert a víz gyakorlatilag összenyomhatatlan, a hajtást az impulzus tétellel kell számolni.

Ha összenyomható volna, akkor éppen nehezebb volna kiszorítani.

Az impulzus-tétel szerint pedig a reakció erő arányos a víztömeggel és a sebesség négyzetével. Viszont minél nagyobb sebességgel hagyja el a víz a hajtott tárgyat, annál nagyobb a veszteség. Ezt minden turbina, repülőgép-szerkesztő tudja, de a modellező gyerekek is.

Tehát igenis a combzárással megmozdított nagytömegű víz adja a komoly hajtást, nem pedig a hátrarúgott kis talp és lábszár felület „nyomása” és ezalatt nincs gátló mozgás sem, mert a kéz már nyújtott. Ajánlanám, hogy kérjük ki ebben a kérdésben a Műegyetemről, Pattantyus professzor véleményét.

Az uszodában pedig mérjék meg mennyit lendít az úszón külön a hátrarúgás, és mennyit a zárás.

Csaplár említett teljesítménye nem bizonyít sokat, hiszen például Sipos Márton is világcsúcsot úszott olyan stílussal, amit Donáth Leo, a régebbi idők kiváló szakembere még nézni sem engedett soha. **Ozora Ferenc**

Hozzászólás

„Geológiai sétár a budai hegyvidéken“ című cikkhez

A cikk szerzője a következőket írta: „Barlangok tekintetében Budapest közvetlen környéke eléggé szegényes. Az egyetlen nagyobb barlang a Pálvölgyi cseppkőbarlang.”

Ezt a megállapítást helytelennek tartom, mert éppen Budapest az a város, amelynek világviszonylatban is elég sok érdekes barlangja van. A Pálvölgyi barlangtól nem messze van a Mátyáshegyi barlang, melynek igen sok járatában az ifjú turisták végeznek rendszeresen megszervezett feltáró munkát, méghozzá sikerrel. Ez a barlang, szaknyelven szólva igen „keverős”, melyben a tapasztalatlanabb érdeklődők szorultak rá az öregebb turisták mentési munkáira.

Nem szabad figyelmen kívül hagyni a világon páratlan érdekességű Ferenchegy-i Szemplőhegyi aragonit barlangokat sem, amelyek falát az időközben feltörő hévíz borsó-mogyorónagyságú aragonit-gyöngyökkel fedte be. Nem szólva az esztétikai szépségekről, és a geológiai édekességeikről, már nagyságuknál fogva is feltétlenül megemlítést érdemelnek, mert akármelyiknek a végigmászása majdnem egy napot vesz igénybe.

Gánti Tibor

★

(Természetesen a cikkíró által említett, valamint a hozzászólásban kiemelt barlangokon felül is bőven akadunk barlangokra a budai hegyekben, de meglehetősen egyéni elbírálástól függ, hogy ki melyiket tartja „nagyobb” barlangnak. — Szerk.)

Megyei természetjáró versenyek rendezésével kapcsolatos feladatok

Megyei természetjáró társadalmi szövetségeink soronlévő legfontosabb feladata: az országos természetjáró csapatbajnokság megyei versenyének lebonyolítása.

A bajnokság célja, hogy a természetjáró versenyekbe újabb szakosztályokat vonjon be, lehetőséget adva arra, hogy a bajnoki versenyek során a benevezett sportkörök megmutathassák mennyire készítettek fel tagjaikat a tájoló és térkép használatára és az MHK testnevelési rendszer próbáira. Ennek megfelelően igen nagy szükség van a társadalmi szövetségek aktívainak felvilágosító munkájára, hogy minden sportkör, amely a kiírás szerint szükséges 9 minősített természetjáróval rendelkezik, a bajnokságra benevezzen.

A bajnoki versenyek lebonyolítására minden megyében háromtagú versenybírósgot kell kijelölni, s az illetékes TSB-hez jóváhagyás céljára benyújtani, azokból a képzett természetjárókból, akik valamilyen oknál fogva nem vesznek részt a bajnokságban.

A versenybírósg első feladata a nevezések elbírálása, s annak eldöntése, hogy egy vagy két csoportban rendezze-e meg a megyei versenyeket. A bajnokság kiírása szerint ugyanis a nevező sportkörök mindegyike rendez egy-egy versenyt a tavaszi hónapok során, amelyen a többi sportkör csapata tartozik részt venni. A versenyeken elért helyezések alapján a csapatok pontokat kapnak, s a legtöbb pontot elért csapatok — minden négy benevezett sportkör közül egy — részt vehetnek a június 20—22-én megrendezésre kerülő országos döntőn. Ezért, ha nyolc, vagy több sportkör nevez, a versenybírósg két csoportba bonyolítsa le a megyei versenyeket. Így lehetővé válik a hátralévő rövid idő jobb kihasználása; a verseny csapatok nem lesznek túlterhelve azáltal, hogy minden héten versenyeznük kell, és elegendő idő lesz a versenyek jó előkészítésére, továbbá a képzettebb versenyzők segítséget nyújthatnak a másik csoportban résztvevőknek versenyük megrendezésében.

Következő feladat: a megyei

versenyek sorsolása. Ezt a versenybírósg végzi benevezett csapatok képviselőinek bevonásával. A versenyek időpontját úgy kell beállítani, hogy az országos jellegű rendezvényeken a bajnokságban résztvevők is elindulhassanak. Ezek a rendezvények a következők:

Április 5—6-án Felszabadulási emlékverseny az OTSB vándordíjáért,

május 3—4-én „Kilián György” ifjúsági verseny a DISZ Központi vezetőségének vándordíjáért, és

június 1—2-án az OTSB béke-vándordíjas versenye az országos turistatalálkozó keretében.

A versenynapok rögzítése után a versenybírósg a sportköröktől kérje be a versenyre vonatkozó terveket, természetesen bizalmasan kezelve ezeket, hogy a verseny részletei idő előtt ki ne szivároghassanak. A tervek tartalmaznak a verseny helyét, az utazás módját, éjjel — nappali versenyeknél az éjszakai szállás helyét is. Ezekre az adatokra azért van szükség, hogy a versenybírósg megakadályozza, hogy azonos területen több sportkör készítsen elő versenyt. Azt is ellenőrizni lehet ezáltal, hogy kielégítően biztosítva van-e a versenyzők éjszakai szállása és a verseny napján történő hazautazása.

A megyei versenyeket reprezentatív ünnepség keretében nyissuk meg, az összes versenyzők (több csoport esetén az összes csoportok) részvételével. A megnyitó ünnepségre, melyet összeköthetünk például a megyeszékhely Szovjet Hősi emlékműnek megkoszorúzásával is, hívjuk meg a MTSB elnökét, felkérve a bajnoki versenyek megnyitására. Általában a versenyeket minden lehető módon propagáljuk, helyi sajtóban, stb. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a versenyek eredményeit az egész ország természetjárói figyelemmel kísérik, ezért az eredményeket lehetőleg a versenyt követő kedden juttassuk el az OTSB természetjárás főelőadójának. Természetesen ez csak akkor lehetséges, ha a verseny után azonnal megtartjuk a kiértékelést.

Az azonnali kiértékelés megvalósításához eredményesen felhasználhatjuk a Sport és Testne-

velés 1951. augusztusi számában megjelent cikket, mely részletesen ismerteti az eddigi tapasztalatokat.

A versenyek lebonyolításához a versenybírósg a sportköröket állandóan támogassa. Jelöljön ki tagjai, vagy versenyeken részt nem vevő képzett természetjárók közül minden versenyre ellenőrző bírót, aki a versenyterepet a versenyszabályzat értelmében előzetesen ellenőrzi, jelen van a versenyen, s menetközben kijavítja az esetleg felmerülő hiányosságokat.

A versenyek lebonyolításában az egyik legnagyobb nehézséget az jelenti, hogy a vidéki természetjáró szakosztályok nincsenek kellően ellátva térképekkel. Az elmúlt év során láthattunk néhány értékes kezdeményezést ennek a nehézségnek a kiküszöbölésére. Így pl. az 1951. évi Győr—Sopron megyei bajnoki elődöntőn, — melyet a Bákonyban rendeztek — a versenyzők az egész útvonalat vázlat alapján járták be; az 1951. évi Budapest bajnokságon pedig az utasítások egy része úgy volt megszövegezve, hogy a figyelmes versenyzők térkép használata nélkül is el tudták érni a megadott állomásokat. Tekintettel arra, hogy a bajnokság kiírása szerint a versenyeken minden alkalommal 9 tagú csapatoknak kell részt venni, s 9 tag együttes mozgatása a versenyt nehezkesé teszi, bő lehetőség van a fentebb említetteknek egy verseny keretében való alkalmazására. (Pl. 3 fő térképpel, 3 fő vázlattal, 3 fő a tereptárgyak és utak alapján megszövegezett utasítással halad.)

Nagyobb súlyt kell fektetni idén az MHK próbáknak a versenyekbe való beépítésére is. Elsősorban azokra a követelményekre gondolunk, amelyeknek lebonyolításához sporteszközre nincs szükség. (Kúszás, stb.) Azok a sportkörök, amelyek mellett az üzemen szabadságharcos szervezet is működik, beiktathatnak a versenybe kispuska-lövészetet is. Ez a sportág a versenyzők körében igen kedvelt. Turistaházak közelében létesíthetünk társadalmi munkával ugró- és dobópályákat is, melyek nemcsak a verseny során, hanem később is lehetőséget nyújtanak a természetjáróknak MHK edzésre és próbázásokra.

Az egységes magyar sportminősítési rendszer a természetjárásban

Az Országos Testnevelési és Sportbizottság egy évvel ezelőtt tette közzé az egységes magyar sportminősítés szabályait. Az OTSB rendeletének célja az, hogy egységes elveket állapítson meg: miképpen érhetnek el a magyar sportolók sporthelyi osztályozást, és hogyan szerezhhetnek minősítést az egyes sportágakban.

Az egységes magyar sportminősítési rendszer, melyet a Szovjetunió tapasztalatának felhasználásával vezettük be, minden magyar sportolót érint. Utat mutat a jövőre; minden sportoló tudhatja, milyen osztályba tartozik, láthatja, a fejlődés útját, felkészülhet a magasabb osztályszintek elérésére, és szívós, kitartó munkával, tapasztalatainak átadásával elnyerheti a „Magyar Népköztársaság Kiváló sportolója” büszke címet. Az osztálybasorolást a minősítési rendszer negyven sportág sportolóinak biztosítja, köztük a természetjáróknak is.

A természetjárásban a sportminősítés alapja a teljesített túrák száma. A követelményeket a „Természetjáró igazolvány” részletesen tartalmazza s a természetjárók az igazolványba bejegyzett túrák alapján egész évben figyelemmel kísérhetik teljesítményeik alakulását. Azt, hogy milyen portyákat lehet a sportminősítéshez elfogadni, az OTSB 98.559—1951. sz. rendelete szabályozza.

A rendelet szerint minősítéshez csak olyan túrák fogadhatók el, amelyek a sportkörüli természetjáró szakosztály túratervében szerepeltek, azokról jelentést adtak le, és azokon legalább három személy vett részt. Ez a rendelkezés lehetővé teszi a természetjáró szakosztályok megerősítését azáltal, hogy arra ösztönzi a természetjárókat, hogy a szakosztály által rendezett túrákon vegyenek részt, s így lehetőséget ad a szakosztály egészséges közösségi szellemének kialakítására. Fontos feladata a szakosztályoknak ezzel kapcsolatban a túraterv elkészítése.

A túraterv készülhet havonta, negyedévenként, de leghelyesebb, ha egy évre előre elkészítjük. A túraterv tartalmazza a túra célját, a találkozás idejét és helyét, a körülbüli költségeket, és a szakosztály vezetője által kijelölt túravezető nevét. A túratervet a természetjáró naptár ismeretében, azzal összhangban kell elkészíteni. A természetjáró naptárban ugyanis

érvényesül a hagyományosság elve, s a természetjáró versenyek mellett tartalmazza az évek óta megrendezésre kerülő felszabadulási emléktúra időpontját, melyet a szakosztályok a Vöröskő-szikla turista felszabadulási emlékműhöz vezetnek, továbbá az országos természetjáró találkozónapot. Ezeket a túrákon, mint a természetjáró sport közös ünnepein a szakosztályok feltétlenül vegyenek részt, és taglétszámuk szerint vezessenek egy vagy több túrát az ünnepség színhelyére. Megkönnyíti a szakosztályok részvételét a találkozónapon az a körülmény, hogy az Országos Természetjáró Társadalmi Szövetség az IBUSZ-szal karöltve nagykedvezményű különvonatokat, hajójáratokat indít az ilyen alkalmakra.

Az elkészített túranaptárt sokszorosítva a szakosztály tagjainak rendelkezésére kell bocsátani, egy példányát pedig az illetékes TSB-hez kell benyújtani, hogy a vasúti kedvezmény igénybevételéhez szükséges űrlapokat a szakosztály a TSB-től megkaphassa.

Részletesen felsorolja az OTSB rendelete azokat az eseteket, amikor a részvevők létszáma három főnél alacsonyabb, és a túrákon megtett kilométerek száma az előírtól kevesebb lehet. Így turistaházban teljesített ügyeletes szolgálat esetén, munkatúrákon (útjelzés: kisebb javítások, dekoráció a turistaházakban) elegendő egy személy; az evezős túrákon továbbá az évi szabadságidő alatt teljesített többnapos túrán két személy részvétele. A túra hosszát nem kell tekintetbevenni: munkatúra, ügyeletes túra, természetjáró verseny előkészítése és rendezése esetén. Ilyen esetekben a túra hosszától függetlenül egy túranapként beszámítható. Barlag- és sziklamászó túrán, *vagy nem kiépített úton teljesített kerékpártúrán elegendő az előírt kilométertáv kétharmad részét teljesíteni. A természetjáró versenyeken részvevők teljesítményét is elismeri az OTSB; a versenyen való részvétel az útvonal hosszára való tekintet nélkül egy, az éjjeli-nappali verseny pedig két túranapnak számít.

Bár a minősítési rendszer ezidőszere nem tesz különbséget portyák és természetjáró versenyek között, mégis hatásos eszköze a versenyek fejlődésének. Az idei országos természetjáró csapatbajnokság kiírása szerint azon már csak mino-

sított sportolók vehetnek részt, biztosítva ezzel a bajnoki versenyek színvonalát. Megoldja a minősítés a versenyzők hovatartozásának kérdését. Az elmúlt év során egyes sportkörök — még a bajnokság előkelő helyezettei is — gyakran indítottak jogtalanul sportköreik színeiben illetéktelen versenyzőket. Vannak versenyzők, akik az egyesületen belül két-három sportkör színeiben is indultak az 1951. évben, átlépés esetén pedig a féléves várakozási idő fogalma úgyszólván ismeretlen volt a természetjárásban. Az idén a versenyzők már csak annak a sportkörnek csapatában indulhatnak, amely minősítési igazolványukat lajstromozta.

A természetjárás kevésbé favorizált ágainak fellendítése és sportolóink sokoldalú fejlesztése érdekében előírja a minősítési rendelet, hogy az I. osztályban hét, a Magyar Népköztársaság Kiváló sportolója cím elnyeréséhez pedig tíz túrát más túranemekben kell teljesíteni. A szakosztályok feladata jelen s, ősszel és tavasszal kerékpár-, nyáron pedig evezős-portyák szervezése, esetleg az evezős, kerékpáros stb. szakosztály felszerelésének igénybevételével. Oda kell hatni, hogy ezeken a természetjárók minél nagyobb számban vegyenek részt. Alkalmasak ezek a portyák arra is, hogy kerékpározásból, evezésből MHK-próbát tegyenek a természetjárók. A minősítésekhez ugyanis az MHK I. fokozat, az I. osztályban és a kiváló sportolónak az MHK II. fokozat teljesítése is szükséges.

A természetjáró szakosztályok csak úgy végezhetnek jó munkát, ha munkájukat az MHK testnevelési rendszerrel összehangolják. Túraikat úgy kell megszervezni, hogy azok keretében az MHK követelményekre fel lehessen készülni egyes követelményekből a túrán próbát is tehessenek a résztvevők.

A kötelezően előírt követelmények teljesítésére való felkészülés igen jól összekapcsolható a természetjárással. Így a tornagyakorlatokat és a húzózkodást pihenők alkalmával, vagy többnapos túrán reggeli tornaként lehet gyakorolni. A Ságvári Endre turistaháznál és a hüvösvölgyi Nagyréten áthaladó túrák résztvevői megismerkedhetnek az akadálypályával is. A mezeti futás és a gyorsított menet gyakorlására pedig úgyszólván minden terep al-

kalmas, amely nem túlságosan me-
redék, például: rét, völgy, oldalút.
Az úszás gyakorlására nyári csónak-
és fürdőtúrákon nyílik alkalom, de
helyettesíthető ez kerékpározással
is, ott, ahol úszásra nincs lehetőség.

A szabadon választott követel-
mények közül is igen sok olyan van,
amelyet túráinkon — esetleg a rész-
vevők közötti verseny formájában —
gyakorolhatunk. Ilyenek az I. cso-
portban: a lapos kúszás és a 100
méteres futás. Helyes, ha a túra
részvevői tornacipőt is visznek ma-
gukkal és a hosszabb pihenőkön
tornacipőben gyakorolják az MHK
követelményeket. Ez esetben jó al-
kalom nyílik a II. csoportban sze-
replő távol- és magasugrásra, ter-
mészetesen megfelelő laza talajon.
A Túrístaházakat Kezelő Vállalat
a túrístaházak közelében alkalmi
ugrópályákat létesít a természetjá-
rók részére. A III. csoportban a
természetjárás szerepel, mely az ed-
digi tapasztalatok szerint kedvelt
próbapont azok részére is, akik nem
tagjai a túrístaszakosztályoknak.
Ezért ősszel és tavasszal minden ter-
mészetjáró szakosztály állítson túra-
tervébe olyan MHK-túrákat, amelye-
ken a sportkör más szakosztályainak
tagjai, továbbá azok is, akik nem
sportolnak rendszeresen, teljesíthe-
tik „természetjárás“-ból a próbát.
Az ilyen túrákon meg kell mutatni
a szakosztály vendégeinek a ter-
mészet szépségeit, s még jobban fel
kell ismertetni a résztvevőkkel azt
az igazságot, hogy „van hazánk, van
mit megvédenünk!“ A IV. csoport-
ban gyakorlásra legalkalmasabb a
gránáthajtás. E célra a túravezető
kérjen ki a sportkör szertárából
gyakorló kézigránátokat. A gránát-
vetés gyakorlása jó kiegyenlítést je-
lent a pihenőkön, a fokozott láb-
munkával szemben. Az előadások az
MHK-ban című könyv alapján a
túravezető felkészülhet a kötelező
előadások megtartására is

Megkönnyíti a minősítési rendszer
a szakosztályok vezetőinek munká-
ját is, a tervszerűség kifejlesztésé-
ben. A szakosztály évi munkatervé-
nek elkészítésekor ugyanis figyelem-
be kell venni, hogy hány sportolót
kíván a szakosztály magasabb osz-
tályra előkészíteni, hány új sportolót
fog az év során bevinni a munkába
és az év végén minősíteni. Ehhez
természetesen tervszerű nevelő-
munka szükséges; egész évben figye-
lemmel kell kísérni a természetjá-
rók teljesítményeit. Fokozódik a
szakosztály felelőssége a sportkör,
az egyesület felé, mert a minősítés
az egész évi munka tükré, könnyü-

szerrel megállapítható a fejlődés és
az esetleges hanyatlás is.

Példaképpen bemutatjuk a Buda-
pesti Vörös Meteor túrístaszakosztá-
lyának kartotéklapját,

A minősítési munkát a Társadalmi
Szövetségek minősítő bizottságai
végzik. Munkájukban igyekeznek
megvalósítani a szocialista sport el-
vét: „Mindenkinek ott sportol, ahol
dolgozik!“ Természetesen ezt az el-
vet következésként csak akkor lehet
végrehajtani, ha minden munkahe-
lyen működik túrístaszakosztály.
Jól működő szakosztályaink veze-
tői kezdeményezzék a sportegyesü-
let területi elnökségénél „természet-
járó társadalmi bizottság“ alakítá-
sát. Ennek a bizottságnak legyenek
tagjai az egyesület legjobb túrístas-
szakosztályainak vezetői, kiváló
és I. osztályú természetjárók, az
egyesület társadalmi szövetségeiben
dolgozó tagjai, és a sportegyesület
elnökségének képviselője. Feladatuk:
a természetjáró szakosztályok szak-

mai irányítása, munkájuk összehan-
golása, találkozótúrák szervezése
sportegyesületi szinten, és ott, ahol
még nem működik; — a szakosztály
megszervezése. A természetjáró tár-
sadalmi bizottságok jó munkája, a
sportág nagymértékű fellendülését
vonja maga után, ami a minősítési
munkában is érezhető hatását.

Bár a minősítés a természetjá-
rásban az egész évi teljesítmény
alapján történik, nem szabad a minő-
sítési bizottságoknak munkájukat
kampányszerűen végezni. Feladatuk
a minősítések lebonyolításával, a
túrák sportköri nyilvántartásának
szűrőpróbaszerű ellenőrzésével nem
ért véget. A minősítési rendelet is-
mertetése, az évközi átigazolások el-
bírálása egész évi feladat, melynek
jó ellátása azt eredményezi, hogy
egyre több természetjáró válik a
rendszeres túrázón, az MHK test-
nevelési rendszeren keresztül mi-
nősített sportolóvá.

Páli Tivadar

Név:

Lakcím: Munkahely:

Szül. hely és év: Vállalt társadalmi munka:

Elért minősítés: Ajánló:

Megjegyzés: Teljesített túrák:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

S = Sítúra

M = Munkatúra

Te = Terepverseny előkészítés

E = Evezóstúra

Ü = Ügyeletes túra

I = Idegen egyesülettel telj.

K = Kerékpártúra

T = Terepverseny

V = mint vezető

M. H. K. próbázások:

Szabadon választott gyak.:

a) Kötelező szintek:

I.
Torna: II.
Akadálypálya: III.
Mezei futás: IV.
Úszás:
Gyorsított menet:

Jó munkájáért juttatásban részesült: (dátum és juttatás fajtája)

Ismerd meg a térképet!

A kirándulóknak, turistáknak a térkép hí barátja. Elkíséri őket hosszú útjukon, tájékoztat, segítségükre szolgál. Nem elegendő azonban a térkép alapján való tájékozódáshoz a fontosabb térképjelölések ismerete. Ismernünk kell azokat az egyszerű módszereket is, amelyek által azonosíthatjuk a térképen vázolt tájrészleteket az előttünk elterülő vidékekkel, s amelyeknek segítségével meg tudjuk határozni álláspontunkat. E cikkünkben tehát nem a térkép jeleiről írunk, hanem gyakorlatilag hasznosítható tanácsokkal szeretnénk szolgálni a természetjárás iránt érdeklődő olvasóinknak.

MI A TÉRKÉP?

A térkép a Föld felszínét vagy annak egy darabját ábrázoló, felülnézetben készített, arányosan kicsinyített sík rajz, amely feltünteteli a fontosabb természetes és mesterséges tereptárgyakat. A térképlap szélén fei van tüntetve a kisebbítés mértéke: például 1:25.000-hez annyit jelent, hogy ami a térképen egy centiméter, annak a valóságban 25.000 centiméter, vagyis 250 méter felel meg. A legtöbb kirándulótérkép ilyen méretarányú, — használatosak azonban 1:50.000, 1:75.000 és 1:100.000 méret szerint kisebbített kirándulótérképek is.

A TÉRKÉP BETAJOLASA

Alláspont-meghatározások. A térképek úgy készülnek, hogy felső részük mutat észak felé, tehát például kelet jobboldalra esik. Betajóláson egyszerűen azt értjük, hogy a térképet úgy forgatjuk, hogy a térkép északi oldala valóban északi irányba mutasson. Az északi irányt rendszerint iránytűvel állapíthatjuk meg, de nappal egy karvagy zsebóra, éjszaka pedig a Sarkcsillag felkeresésével is kijelölhetjük a világtájakat.

Ha olyan terepen járunk, amelyet nem nagyon ismerünk és meg akarjuk határozni pontos helyzetünket, ezt a feladatot egy térkép segítségével egyszerűen elvégezhetjük. Első esetként vegyük azt a feltevést, hogy egy országúton állunk és fölünk jobbra néhány száz méternyire egy gólyakút látunk. Térképünkön — mely 1:50.000 országutat, mint a gólyakutat feltüntet —, ekkor úgy állítjuk be, hogy a térképen jelzett országút párhuzamosan haladjon az előttünk húzódó úttal, s a gólyakút a térképen ugyanabban az irányba essék, mint a távolban látszó gólyakút. — Ha ezt elvégeztük, akkor gondolatban egy egyeneset húzunk a valódi kúttól a térképen jelzett kúton keresztül a feltüntetett országútig —, ahol ez az egyenes az ábrán látszó utat metszi, az a pont felel meg valódi álláspontunknak. Ezt a módszert nevezzük **oldal-metszésnek**. Ha azonban történetesen nem egy úton, hanem egy sík mezőn haladunk át, akkor a távolban látszó tereptárgyak közül már nem egyet, hanem kettőt választunk.

A térképen feltüntetett, ezeknek megfelelő tereptárgyakat gondolatban ismét összekötjük az eredeti tárgyakkal. E két vonal visszafelé meghosszabbítva metszeni fogja egymást — ez a pont lesz álláspontunk. Ennél a visszametszésnél lényegesen jobb eredményhez jutunk, ha három tereptárggyal végezzük el az álláspont meghatározását. E önyös, ha olyan tárgyakat választunk ki, amelyek egymástól eléggé messze vannak. Ha nem dolgozunk eléggé pontosan, akkor az egyenesek nem egy, hanem három pontban metszik egymást a térképen; vagyis egy kis, úgynevezett **hibaháromszöget** határoznak meg. Álláspontunk ekkor a háromszög középpontjában lesz.

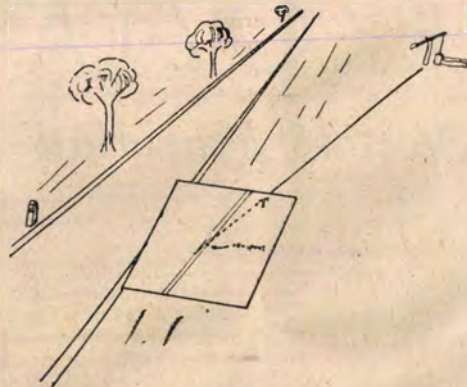
Metszetkészítés. A dombokat, hegyeket és nagyobb magaslatokat a térképen rendszerint **szintvonallal** jelölik. A **szintvonalak** a talajnak **egyenlő magasságú pontjai** összekötő görbék. Általában tíz méterenként szokták feltüntetni a vonalakat; a vonalak számát tehát tízzel szorozva az illető magaslatnak méterekben kifejezett magasságát kapjuk meg. Előfordulhat azonban 2 és 1/2, 5, 25, vagy 100 méteres magasságokat jelző szintvonallal is, ezeknél a görbére írt számok utalnak a szintvonal minőségére. — Ahol a görbék sűrűsödnek, ott a terep meredek. Azonban jobb képet kapunk a előtünk emelkedő hegy formájáról, ha metszetet készítünk róla. Ez a következőképpen történik:

Lerajzoljuk az illető hegy szintvonal rendszerét egy nagyobb papírlapra (az eredeti térképet, kár lenne önkretenni a rajzolgatással) és a hegy csúcspontjain keresztül egy egyenest húzunk. Ezzel mintegy **elvágtuk** a hegyet. A szintvonalrendszer rajza alá vízszintes vonalakat rajzolunk, egymástól egyenlő távolságra. Most a felső rajz azon pontjaiból, amelyek egy-egy szintvonal és a metsző egyenes találkozásában fektüsznek, az alsó, vízszintes egyeneshálózatra merőleges egyeneseket húzunk. A legelső szintvonalnak a vízszintes vonalrendszerben a legelső vonal felel meg, a második szintvonalnak a második vízszintes egyenes, stb. A merőlegeseket ezeknek megfelelően húzzuk. Így az alsó vízszintes vonalrendszerben különböző pontokat kapunk, amelyeket összekötve megkapjuk a hegy alakját. Ezt a módszert 3. számú rajzunk teszi érthetőbbé:

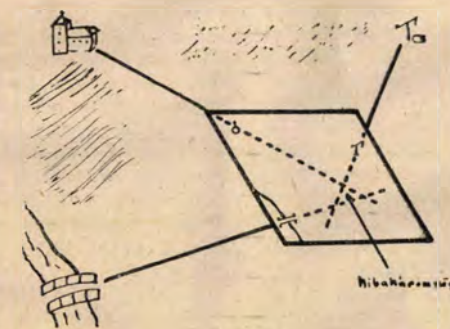
Világtájak meghatározása. A fentiekben ismertetett oldal- és visszametszési módszerek a kalmazhatóak arra is, hogy általuk a világtájakat meghatározzuk, ha nincs iránytűnk. A legegyszerűbb esetben, az oldal-metszésnél például csak azt kell megvizsgálnunk, hogyha a térképen látott gólyakút irányát úgy állítjuk be, hogy az megfelelően a valódi gólyakút irányának —, akkor merre felé esik a térkép felső, vagyis az északi irányt jelző oldala. Ez fogja mutatni a valódi északi irányt is. Ennek alapján a többi világtájakat is megismerjük.

Út- és menetelő számítás. Ha nagyobb kirándulásra vagy túrára indulunk, szükséges lehet, hogy már előre kiszámítsuk útirányunkat és a különböző útszakaszok megtételéhez szükséges idő hosszúságát.

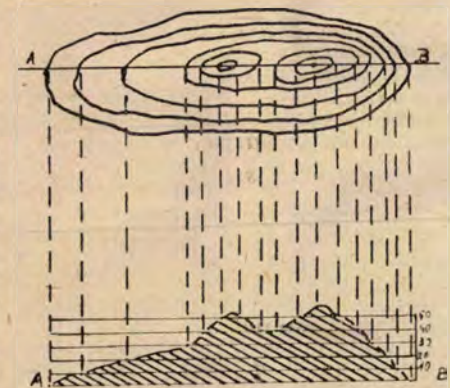
A térképek feltüntetnek ugyan egy bizonyos léptéket, de ezt csak akkor használhatnánk, ha az egész kirándulás folyamán állandóan csak egy egyenes út mentén haladnánk. Ha nincs a távolságméréshez alkalmazandó térképmérőkészülékünk — amelyet, ha a térképen vázolt utunk vonalán végiggörgetünk, automata módon mutatja az út hosszúságát —, akkor más, egyszerűbb, talán kevésbé pontos, de mindenestre jól használható módszerhez kell



1. ábra.



2. ábra



3. ábra.

folyamodjunk. Egy keskeny, de igen hosszú papírszalagot veszünk és ennek egyik végét odallesztjük a térképen felülről kiindulópontunkhoz. Az út kés szakaszait egyenesnek vehetjük. Ahol az első, eléggé nagy, oldalirányú eltérés mutatkozik, megjelöljük a szalagot egy ceruzavonással. Ezután, újabb utunk mentén fektetjük le a szalagot, de már nem a végétől kezdve, hanem a megjelölt részétől. Ha újból elérünk az egyenes útiránytól, újból jelezzük a szalagra, — és így tovább. Végül az egész papírszalagot centiméterrel megmérjük és egyeztetjük a térkép alsó részén feltünteteti léptékvonallal. Így megkapjuk teljes, megteendő utunk hosszát. Most már csak a menetidő kiszámítása van hátra.

Általában, jó úton vagy könnyű terepen óránként négy kilométernyi távolságot tudunk megenni, normális menetsebesség mellett; vagyis negyedóránként egy kilométert. Óránként 10 pernyi pihenőt tartva egy kisebbfajta úrán napi 20—25 kilométert tehetünk meg, a nélküli, hogy különösebben elfáradnánk. Ha azonban menetidő számolunk, különös tekintettel kell lennünk a terep nagyobb egyenlenségeire, vagyis a dombokra, hegyekre, s nem utolsósorban, magának a terepnek minőségére is. Ha szelid emelkedőn kell felmenniünk, akkor száz méternyi magasságkülönbségre a normális menetidőn kívül még körülbelül ötpernyi pluszidőt kell számolnunk. Meredek lejtőn 10—15 percet számolhatunk. Ha

lejtőn megyünk lefelé, akkor is ajánlatos néhány pernyi pluszmenetidőt számolni, mert nem szabad elfelejtelnünk, hogy lefelé menni — különösen rosszabb minőségű szakérúton, vagy ösvényeken — sokszor nehezebb, mint feléle kapaszkodni. Lefelé tartó útnál óránként körülbelül három kilométert tehetünk meg. A terep minőségétől függően: országúton óránként négy, mezőkön át óránként három, sáros, agyagos területeken óránként két és fél kilométer az átlagos menetsebesség.

Menetidőszámolásnál tehát, — még mielőtt a túrára elindulnánk —, ajánlatos alaposan lemérni a megteendő út nagyságát és megfigyelni a terep minőségét.

Hédervári Péter

TÁJÉKOZTATÓ

Az MHK Tájékoztató gyakorlati felhasználása

A sportkörök az 1952. évi MHK munka beindítása alkalmából kézhez kapták a fejlesztési tervüknek megfelelő mennyiségű Személyi Lapokat és MHK Tájékoztatókat.

A Személyi Lapokra történik a jelentkezettek adatainak és sikeres próbáinak, valamint az ellenőrzések stb. a bejegyzése.

A Személyi Lapokról már sok szó esett, de még nem ismerjük részleteiben az MHK Tájékoztató célját.

E kis könyvecske megjelenése igen nagy örömet keltett a sportvezetőkben, testnevelőkben, edzőkben egyaránt, mert nagy segítséget nyújt az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkában.

Az MHK Tájékoztató tartalmazza az MHK testnevelési rendszer követelményeit és ezzel igen nagy úrtől áll be.

1951-ben ugyanis megfigyelhetjük azt, hogy a próbákra jelentkezettek nagy része nem volt tisztában azokkal a követelményekkel, melyeket teljesíteni kell ahhoz, hogy jelvényt kapthasson.

A sportkörökön belül sok hiányosság volt a felvilágosító munkában, mert a jelentkezettek nem ismerték részleteiben azt, hogy tulajdonképpen milyen követelményeket is kell teljesíteniük.

Az edzéseken és a próbákon a próbázatok, a sport-

vezetők, az edzők idejét nagy mértékben az rabolta el, hogy a próbázók számtalan érdeklődésére kellett válaszolniuk. E kérdések főként arra terjedtek ki, hogy miből is kell még próbát tenni és milyenek a szintek?

E kérdéseken kívül számos más kérdésre kellett a helyszínen választ adni, ami megzavarta a versenyek, próbák menetét és nagy mértékben hozzájárult ahhoz, hogy a versenyek, próbák sok esetben nem az előírt szabályok betartása mellett folytak le.

Az 1951. évben megjelent szintplakátok kevésnek bizonyultak és főként a pályákról hiányoztak, ahol a sportolók szerették volna olvasni az elérendő eredményeket.

Igen helyes volt az Országos Testnevelési és Sportbizottságtól az, hogy az MHK Tájékoztatót olyan kialakításra készítette, hogy az elférjen egy igazolványban, vagy a sportöltözék zsebében.

Az MHK Tájékoztatóval kapcsolatban a Sport és Testnevelés februári számában Fehérvári Béla és Moldoványi István, a legényesebb tudnivalókra kitértek, de másirányú tanulmányaikban nem volt célkiűzésük az MHK Tájékoztató felhasználásának részleteit tárgyalni.

Ovastuk már azt is, hogy a próbákra jelentkezettekkel és általában az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkában résztvevőkkel rész-

leteiben ismertessük az MHK Tájékoztató gyakorlati felhasználásának módját.

Az ismertetés leghelyesebb módjának azt tartom, ha a halgatóságunk kiosztjuk az MHK Tájékoztatókat és annak minden lapján végighaladva tárgyalkuk ki a részleteket.

Vegyük tehát kézbe az MHK Tájékoztatót.

Amint látjuk fedőlapja nincs kartonból és így könnyen megrongálódhat. Helyesen csécszeszenek tehát azok, akik kemény fedőlapot írtják el, vagy az igazolványukba helyezik el.

Az MHK Tájékoztató a próbázó tulajdonába megy át és azt egészen éven át meg kell őriznie.

A fedőlap első oldalán feltüntetni töltjük ki a személyi adatokat, mert, ha elvesz a könyvecske, akkor a pontos adatok a megtaláló számára tájékoztatást nyújtanak.

Az 1., 22., és 31. oldal a legfontosabb tudnivalókat tartalmazza, melyeket részleteiben beszélünk át.

Helyesen tesszük, ha a követelményeket úgy ismertetjük, hogy a próbára jelentkezettekkel végignézetjük korcsoportjuk figyelembevételével annak a fokozatnak a követelményeit, melynek jelvényt meg akarják szerezni.

A követelmények átbeszélésénél mindjárt tanácsot is adhatunk, hogy az egyes szabadonválasztható csoportokból

milyen próbaszámok felelnek meg számunkra.

Az MHK Tájékoztató igen alkalmas arra is, hogy egy egész MHK-val kapcsolatos gyakorlati előadást betöltsön. A könyvecske tanulmányozása során minden MHK-val kapcsolatos főkérdéssel találkozunk:

- Az MHK jelentősége, célja, követelményei;
- szabályai;
- nyilvánartása;
- az edzések;
- a versenyek, próbák;
- az ellenőrzés;
- az ismétő próba;
- az orvosi vizsga, az ellenőrzés stb. kérdéseivel.

A követelmények ismertetésénél a sportolók világosan láthatják azt, hogy például: az MHK I. fokozatban öt kötelező és négy szabadonválasztható, tehát összesen kilenc követelményből kell próbát tenniük. Mindjárt azt is láthatják, hogy mi az öt kötelező próbaszám.

Helyesen tesszük, ha az egyes számokat egyenként meg is magyarázzuk a jelentkezetteknek.

Például: Felvilágosítást adunk arról, hogy a kötelező követelményeknél, milyen szabadgyakorlat van előírva. Tájékoztatjuk a halgatóságot, hogy például: úszás helyett csak akkor lehet kérempározást, vagy annak hiányában gránátdobást választani, ha erre az illetékes TSB a sportkörnek engedélyt ad.

Rámutatunk arra, hogy a mezei futás követelményei nem könnyűek, azokra alaposan fel kell készülni és a verseny lehetőleg terepen kell megrendezni, nem pályán.

A gyorsított menetnél ismerletjük a szabályváltoztatást, hogy a férfiak a nyolc és a nők az öt kilométert nem futhatják végig, hanem a távnak legalább a felét gyors gyaloglással kell megtenni.

Az egyes szabadonválasztható csoportoknál mindjárt megkérdezzük a jelenkezelőktől, hogy mi a véleményük, hogy az I. csoport például főként melyik képességet fejlesztő versenyszámokból áll? — Bizonyára akad a halgatóságban olyan, aki mindjárt rá is vágja a választ, hogy: „a gyorsaságot”.

A II. csoport az ügyességet, a III. csoport az erőt, a IV. csoport pedig az állóképességet fejleszt.

Hívjuk fel a figyelmet arra is, hogy az egyes csoportokból csak egy próbaszámot kell választani, és pedig azt, amelyik a próbázónak legjobban megfelel. Ezért helyesen tesszük a próbázók, ha az edzések során lehetőleg minden próbaszámmal megismerkednek. Így tudják megállapítani azt, hogy tehetségüknek és képességeiknek, melyek felelnek meg legjobban.

Az ismertetés során térjünk ki arra is, hogy a szabályok módot adnak arra, hogy a sportoló valamelyik szabadonválasztható követelményből tegyen próbát, például:

Ha valaki öt bajnoki labdarúgó mérkőzésen, mint játékos részt vett, akkor a szabadonválasztható követelmények III. csoportjából nem kell próbát tennie. A részvétel természetesen igazolni kell. Az igazolás történhet a labdarúgószakszövetség meccskönyvével, vagy az edző által kiállított igazolással.

A meccskönyvet vagy az igazolást a sportkör MHK bizottsága nyilvántartójának kell bemutatni, aki a bajnoki mérkőzéseken való részvételt bejegyzí az illető Személyi Lapjára.

Az ismertetés során térjünk ki arra is, hogy a szabályok előírják azt, hogy, ha valaki valamely MHK-ban szereplő versenyszám osztályba sorolt versenyzője, akkor annak abból a csoportból nem kell próbát tennie, melyben a kérdéses verseny-

szám szerepel. Például: valaki a szabadonválasztható követelmények I. csoportjába tartozó 100 m-es síkfutásból osztálybасorolt versenyző, annak ebből a csoportból nem kell próbát tennie. Feladata az, hogy a minősítési igazolványát bemutassa a nyilvántartónak, aki Személyi Lapjába bejegyzí a minősítési igazolvány számát.

A kis könyvecske tanulmányozása során a halgatók láthatják azt, hogy kötelező előadásokat is kell meghallgatniok, hogy a jevényt megkaphassák. Ezt is magyarázzuk meg: Közzeljük, hogy a kötelező előadásokat a sportkör rendezí meg. Két előadást kell meghallgatni és pedig:

- a) sportszervezést és
- b) sportegészségügyöt.

Az előadásokon jegyzetel kell készíteni, de vizsgálni nem kell. A jelenletet az MHK bizottság nyilvántartója a Személyi Lapba vezetí be.

Edzési és versenyterv úrlap.

A könyvecske további tanulmányozása során a 18. és 19. oldalón „Edzési és versenyterv” úrlapot találunk.

Magyarázzuk meg, hogy ennek segítségével a sportkör, de maga a próbázó is tervel készíthet arról, hogy melyik hónapban, melyik napon tesz próbát az egyes próbaszámokból?

A táblázatban láthatjuk felsorolva az öt (LMHK-ban négy) kötelező követelményt és alattuk a négy (LMHK-ban három) szabadonválasztható követelményt.

Magyarázzuk meg azt, hogy a szabadonválasztható követelményeknél a példaként beírt próbaszámok helyett természetesen más számokat is lehet választani és a kiválasztott próbaszámokat a fennmaradt helyre beírhatják.

A jelenkezeltek helyesen tesszük, ha beírják erre az úrlapra azt, hogy az egyes számokból mikor rendez a sportkör versenyt, például: Irják be a szabadgyakorlatná és húzódzoklásnál, az akadályfutásnál és a gyorsított menetnél azt, hogy április 19-én lesz verseny. A 19-es számot a fejróvat április hónapja és a próbaszám vonalának találkozásánál lévő kockába kell bejegyezni.

Ez azt jelentí, hogy a próbázók márciusban és április hó közepéig az edzéseken főként ezeknek a ver-

senyszámoknak a próbáira készülnenek.

Ha a sportkör újabb versenyt júniusban rendez és pedig, például: 14-én, a 100 m. futásból, a távoúgrásból és a gránátdobásból.

Az úrlapra tehát a júniusi fejróvat és a kérdéses próbaszám vonalának találkozásánál lévő kockába beírjuk a verseny időpontját: 14 (június 14.).

Igy láthatják a sportolók, hogy az áprilisi verseny után, májusban és június közepéig főként ezekből a versenyszámokból készülnenek.

Irják be a sportolók például: júliusra a sportkör által rendezett úszóversenyek időpontját, amikor a kötelező és a szabadonválasztható úszópróbáknak elegendi lehetnek.

Jegyeztek be a kötelező mezei futás időpontját is, melyet kezdősportolók esetén lehelyesebb, ha szeptemberre tesszük.

Jegyezteszük be az időpontot október első felére is, arra az esetre, ha valaki a szabadonválasztható követelmények IV. csoportjából a mezei futást választja, hogy annak is legyen lehetősége a próba teljesítésére.

Igy az úrlap világosan mutatja, hogy mely számokból mikor tesz verseny és így az is kiténik, hogy mikor mire kell elsősorban az edzéseken felkészülni.

Az edzési- és versenytervek készítésére bővebb szempontokat a Sport- és Testnevelés 1952. februári számában találhatóunk Módoványi István testnevelő tanár tanulmányában.

A Személyi Lap belső oldala.

A 20. és 21. oldalon láthatjuk a Személyi Lap belső oldalát. Ennek célja az, hogy a próbázó, ha akarja, vezethet eredményeit.

Beírhatja azt, hogy ki próbáztatta, ki ellenőrizte, mikor volt az első sikeres próbája, milyen versenyszámból próbázott a szabadonválasztható csoportoknál.

Igy a próbázók megismerkedhetnek a Személyi Lapjuk rovataival. A próbázók Személyi Lapja ugyanis a sportkör MHK bizottsági nyilvántartó gondoskodik arról, hogy a Személyi Lapok a versenyeken, próbákon kint legyenek, hogy a próbáztatók abba közvetlenül beírassák az eredményeket és a versenyen kint lévő ellenőrző az ellenőrzést abba bevezethesse. —

Nyomatékosan hívjuk fel a próbázók figyelmét arra, hogy az MHK Tájékoztatóban lévő Személyi Lap úrlapot csak saját maguk vezethetik, — ha akarják.

MHK Igazolás.

A 23. oldalón kezdve négy darab, MHK Igazolás úrlapot láthatunk, melyek kitép-
hetőek.

Ezek arra szolgálak, hogy ha a próbákra jelentkezeti sportoló Személyi Lapja nincs jelen a versenyen, próbán, akkor a próbázó ezekre az úrlapokra írhatja rá sikeres próbáit. Az úrlapokkal takarózkodni kell. Egy úrlapra, amint látjuk három eredmény is rávezethető.

Az úrlapot a próbázó maga lépi ki és leadja sportkörében a nyilvántartónak, aki erről a Személyi Lapra átvezeti az eredményeket. Például: valaki a Balatonon üdül és az üdülő MHK bizottsága versenyt rendez. A versenyen bárki elindulhat és a nála lévő MHK Tájékoztatóba az MHK Igazolás úrlapra bevezetheti sikeres próbáit. Az üdülősszó visszatérve a már említett módon kell leadni az úrlapot.

Az úrlap hátlapján hely van adva a próbán jelenlévő ellenőz aláírásának.

Ismertessük a próbázókkal azt a szabályt is, hogy MHK II. fokozatú jevényt csak a kaphat, akinek a Személyi Lapján ké. kötelező és egy szabadonválasztott próbaszámból ellenőrzés van beírva. Az LMHK és MHK I. jevényesek tíz százalékát kell csak ellenőrzésnek alávetni. Például: a sportkör jevényért a TSB-hez így terjesztheti fel a próbázókat Személyi Lapját, hogy azokban a szabályok által előírt 10 százalékos ellenőrzés meg legyen.

Például: tíz felterjesztett Személyi Lap között egy olyan legyen, melyen három tetszészerinti próbaszámból ellenőrzés van bevezetve; vagy tízből három tapon egy-egy ellenőrzés van bevezetve, de különböző próbaszámokból.

Ha az ellenőrzést a MHK Igazolásra vezeték rá, akkor a nyilvántartó a Személyi Lapba bejegyzí az „Ellenőrző Bizottsági tag olvasható aláírása” rovalba az MHK Igazolás általa adott számát, például: „16-ig.” — Ebből látható az, hogy a 16. sz. MHK Igazoláson az ellenőrzés van bejegyezve.

H. Gy.

ADATOK

Válogatottjaink, csúcsjavítóink

A magyar válogatott versenyzők és válogatott csapatok eredményei 1951-ben válogatott nemzeti csapatok és válogatott versenyzők ellen: (a kimutatásban a kötött kiírású versenyek — főiskolai, szakszervezeti, ifjúsági stb. — eredményei nincsenek feltüntetve. Azokban az egyéni versenyekben, ahol több válogatottunknak is joga van elindulni, mindig a legjobban szerepelt eredményét vettük a kimutatásba.)

ASZTALITENISZ

Világbajnokság, Bécs, március 3—12. Férfi egyes: 1. Leach (angol), Sidó harmadik; női egyes: 1. Roseanu (román), 2. G. Farkas Gizi; férfi páros: 1. Andreadis, Vana (csehszlovák), 2. Sidó, Kóczian; női páros: 1. Rowe nővérek (angol), a G. Farkas Jávorné-pár harmadik; vegyes páros: 1. Vana, Roseanu (csehszlovák, román), a Kóczian, Jávorné-pár harmadik; férfi csapat: 1. Csehszlovákia, 2. Magyarország; női csapat: 1. Románia, a magyar csapat helyezetlen.

ATLETIKA

Csehszlovákia—Magyarország: 108:104, Budapest augusztus 25—26. Az egyes számok győztesei: 100 m Otava (cseh) 10.8, 200 m Csányi (magyar) 21.9, 400 m Adamik (magyar) 48.6, 800 m Bakos (magyar) 1:53.1, 1500 m Jungwirth (cseh) 3:48.8, 5000 m Zátópek (cseh) 14:30.2, 10.000 m Zátópek (cseh) 30:01.4, 110 m gát Tosnar (cseh) 14.6, 400 m gát Lippay (magyar) 54.3, 3000 m akadály Roudny (cseh) 9:23.4, súly Kalina (cseh) 15.72, kalapácsvetés: Németh (magyar) 56.70, diszkosz: Klics (magyar) 50.58, gerely: Várszegi (magyar) 66.10, magasugrás: Lánsky (cseh) 191, hármasugrás: Puskás (magyar) 14.08, távolugrás: Földesi (magyar) 710, rúdugrás: Saxa (cseh) 416, 4×100 m Csehszlovákia (Horcsic, Otava, Brozs, Pospisil) 41.4, 4×400 m Magyarország (Kerádi, Adamik, Solymosi, Bánhalmi) 3:14.8 mp.

Magyarország—Csehszlo-

vákia (női): 57:56, Budapest augusztus 25—26. 100 m Gyarmati (magyar) 12.2, 200 m Gyarmati (magyar) 25.3, 800 m Bácskai (magyar) 2:16.6, 80 m gát: Gyarmati (magyar) 11.3, súlylökés: Komárkova (cseh) 13.46, díszkoszvetés: Jungrova (cseh) 42.89, gerelyhajítás: Zatopkova (cseh) 49.90, magasugrás: Modrachova (cseh) 156, távolugrás: Gyarmati (magyar) 578, 4×100 m Magyarország (Rákhelyné, Lohász, Tihanyi, Gyarmati) 48.9, 3×800 m Magyarország (Oros, Bácskai, Hazucha) 7:05.4.

BIRKÓZÁS

Szovjetunió—Magyarország: 7:1 Budapest, március 17. (Kötöttfogású mérkőzés.) Szilágyi győz Vartunyan ellen, Bence vesz Terjan ellen, Sipos vesz Punkin ellen, Gál vesz Jaltirjan ellen, Szilvássy vesz Maruskin ellen, Gurics vesz Bjelov ellen, Kovács vesz Csihladze ellen, Soltész vesz Kotkas ellen.

Magyarország—Német Demokratikus Köztársaság (kötöttfogású): 8:0, Budapest, november 18. Szilágyi győz Domnowski ellen, Bence győz F. Albrecht ellen, Poltyák győz Braum ellen, Gál győz Hellmuth Albrecht ellen, Szilvássy győz Babak ellen, Németi győz Pleuse ellen, Sólyom győz Herbert Abrecht ellen, Bóbis győz Lässig ellen.

EVEZÉS

Hármas verseny, Budapest július 28., 29.

Férfi számok, táv. 2400 m. Egypárevezős: 1. Kocserka (1) 6:41, 2. Malinkovics (cseh), 3. Kemény (magyar). Kettes kormányos nélkül: 1. Magyarország (Demeter, Mészáros) 6:34, 2. Lengyelország. Kormányos-négyes: 1. Magyarország (Sipos, Bartos, Zsitnik, Harmath, Molnár korm.) 6:10, 2. Lengyelország, 3. Csehszlovákia. Négyevezős kormányos nélkül: 1. Magyarország (Sándor, Rieczy, Nádas, Márton) Lengyelország, 3. Csehszlovákia. Idő 5:48.2 mp. Kormányos kétevezős: 1. Lengyelország: 7:49, 2. Magyarország 8:07.4 mp. Kétpárevezős: 1. Magyarország: (Varró, Honti) 6:11, 2. Csehszlovákia, 3. Lengyelország. Nyolcas: 1. Magyarország: (Sipos, Harmath, Kerényi, Kiss, Nagy, Bartos, Zsitnik, Satori, kormányos Molnár) 5:34.2, 2. Lengyelország, 3. Lengyelország.

Női számok: táv 1200 m. Egypárevezős: 1. Kőszegi Jánosné (magyar) 3:39, 2. Pistorová (cseh), 3. Kieda (1). Kétpárevezős: 1. Magyarország (Leőveiné, Kőszeginé) 3:47.2, 2. Lengyelország, 3. Csehszlovákia. Kormányos négyevezős: 1. Magyarország: (Mészáros, Hambalgo, Horváth, Bohné, Markos, kormányos) 3:41, 2. Lengyelország. Nyolcas: 1. Ma-

gyarország: (Albert, Billosné, Sárköziné, Melicher, Vuchetich, Tallós, Bertényi, Jakab, kormányos Markosné) 2:57.4, 2. Csehszlovákia, 3. Lengyelország

A pontverseny végeredménye: 1. Magyarország 30 pont, 2. Lengyelország 20, 3. Csehszlovákia 13 pont.

KAJAK

Magyarország—Csehszlovákia: 100:54, Bpest, július 27., 28., 29. Az egyes számok győztesei: hosszútáv K—1 férfi: Varga (magyar), K—2 férfi: Urányi—Kleiban (magyar), K—4 férfi: Magyarország (Sznák, Lech, Scheuring, Dinya), C—1 férfi: Novák II. (magyar), C—2 férfi: Brzak—Kudrna (cseh), rövid táv K—1 női: Hartmann (magyar), K—1 férfi: 500 m: Urányi (magyar), K—1 férfi 1000 m: Urányi (magyar), K—2 férfi 500 m: Granek—Kulcsár (magyar), K—2 férfi 100 m: Granek, Kulcsár (magyar), K—4 férfi 1000 m: Magyarország: (Granek, Kulcsár, Székfy, Gurovics), C—1 férfi 1000 m: Jindra (cseh), C—2 férfi 1000 m: Brzak—Kudrna (cseh).

KERÉKPÁR

Prága—Varsó Békeverseny (április 30—május 9). 1. Olsen (dán) 45:42:47, Kis-Dala negyedik. Csapatban: 1. Csehszlovákia 137:42:10. Magyarország harmadik.

Országúti világbajnokság. (Milano, szeptember 1.) 1. Gemini (olasz), a magyarok — Kis-Dala, Ötvös és Sere — feladták.

NDK—Békeverseny (Október. 3—14.) 1. Wille NDK 50:13:16, Kucsera második. Csapatban: 1. Magyarország: (Kucsera, Szabó, Vida) 150:50:05.

Pályavilágbajnokságok. (Milano, augusztus 24.) 4000 m egyéni üldözési: 1. Messina (olasz), Pásztor a középfutamban kiesett.

KÉZILABDA

Német Demokratikus Köztársaság—Magyarország: 5:4 (3:2). Budapest október 28., vezette Berecz. Magyaror-



A Bástya és Dózsa ünnepi ökölvívó bemutató mérkőzéséről: Molnár (balról) és Papp László

szág: Nádasdi — Balogh, Farkas III. Pelek — Bagyin, Földi — Csordás, Csáki, Karaffa, Szeldeli, Szabó.

Magyarország—Német Demokratikus Köztársaság (női): 9:6 (3:5), Budapest október 27., vezette Garamvölgyi. **Magyarország:** Csicsai — Balázs II., Lesták, Bártfainé — Fülöp, Molnár — Gerencz, Solymosi, Váradiné, Hámori, Mazánné (csere Kiss Mária).

KOSÁRLABDA

Magyarország—Lengyelország: 65:45 (34:18) Budapest, november 2. **Magyarország:** Mezőfi, Bánhegyi — Bogár — Papp, Greminger, csere: Telegdi, Simon, Cselko, Novakovszky, Borbély, Czinkán, Komáromi.

Magyarország—Románia: 52:43 (34:18) Budapest, november 3. **Magyarország:** Mezőfi, Bánhegyi — Bogár — Greminger, Papp, csere: Simon, Komáromi.

Magyarország—Csehszlovákia: 76:58 (41:28) Budapest, november 5. **Magyarország:** Mezőfi, Bánhegyi — Bogár — Papp, Greminger, csere: Cselko, Czinkán.

Magyarország—Lengyelország: 64:45 (34:18) Budapest, november 2. (női). **Magyarország:** Fekete, Slieberné — Blahóné — Nagyné, Sárosdiné, csere: Nagy M., Szabó, Csucs, Rohoncz, Szabó, Bány, Szekendi.

Magyarország—Lengyelország (női): 66:51 (34:35) Budapest, november 5. **Magyarország:** Fekete, Slieberné — Blahóné — Nagyné, Sárosdiné, csere: Nagy M., Szabó, Csucs, Rohoncz, Fekete II.

A nemzetközi torna végeredménye: férfiak csoportjában: 1. Magyarország, 2. Csehszlovákia, 3. Románia, 4. Lengyelország. Nők csoportjában: 1. Magyarország, 2. Lengyelország, 3. Románia.

LABDARÚGÁS

Magyarország—Lengyelország: 6:0 (2:0) Újpest, május 27. Vezette Vlcsek (csehszlovák). **Magyarország:** Grosits — Kovács II., Börzsei, Lantos — Kovács I., Bozsik — Sándor, Kocsis, Szusza, Puskás, Czibor.

Gólok: Kocsis, Sándor, Kocsis, Puskás, (11-es), Czibor.

Magyarország—Csehszlovákia:



A Honvéd SK kardvívó bajnoksapata. Balról: Papp Bertalan, Fülöp, Somos edző, Kárpát és Maszlay

kia 2:1 (1:1) Vitkovice, október 14. Vezette: Fronczik (lengyel). **Magyarország:** Henni — Kovács II., Börzsei, Lantos — Kovács I., Bozsik — Sándor, Kocsis, Palotás, Puskás, Czibor, (Hidegkuti). **Gólok:** Kocsis, Vejvoda, Kocsis.

Magyarország—Finnország: 8:0 (4:0) Újpest, november 18. Vezette: Vlcsek (csehszlovák). **Magyarország:** Gelér — Buzánszky, Börzsei, Lantos — Bozsik, Zakariás — Sándor, Hidegkuti, Kocsis, Puskás, Czibor. **Gólok:** Hidegkuti, Kocsis, Hidegkuti, Kocsis, Czibor, Puskás, Hidegkuti.

ÖKÖLVÍVÁS

Európa-bajnokságok, Mianó, május 14—19. Az egyes súlycsoportok bajnokai: **Légsúly:** 1. Pozzali (olasz), Bodnai helyezetlen. **Harmatsúly:** 1. Dal Osso (olasz), Erdei harmadik. **Pehelysúly:** 1. Ventaja (francia), Kisfalvi harmadik. **Könnyűsúly:** 1. Visinti (olasz), Juhász második. **Kisváltósúly:** 1. Schilling (nyugal-német), Budai helyezetlen. **Váltósúly:** 1. Chychja (lengyel), Fehér helyezetlen. **Nagyváltósúly:** 1. Papp László (magyar), 2. Andersen (dán), 3. Lay (angol). **Középsúly:** 1.

Sjölin (svéd), Plachy helyezetlen. **Félnehézsúly:** 1. Limage (belga), Kapocsi helyezetlen. **Nehézsúly:** 1. Di Segni (olasz), Bene betegség miatt nem állt ki.

Magyarország—Német Demokratikus Köztársaság: 11:9, Budapest, november 18. Molnár vesz Brien ellen, Erdei győz Martin ellen, Szász vesz Kernberg ellen, Juhász—Debert döntetlen, Budai győz Daberkow ellen, Németh vesz Kaczerowski ellen, Papp győz Schullze ellen, Plachy győz Hanay ellen, Fazekas vesz Nietschke ellen, Bene III. győz Krüger ellen.

RÖPLABDA

Bulgária—Magyarország: 3:1, Szófia, május 27. **Magyarország:** Hevesi, Antalpéter, Németh, Bizik, Benke, Hennig. (Csere: Bots.) 15:12 14:16, 15:10, 15:10. Vezette Gruja (román).

Bulgária—Magyarország (női): 3:1, Szófia, május 27. **Magyarország:** Kincsessy, Nagy Mária, Koska, Peterdi, Kubinyi Szalay (Kaszás, Kurimayné). 10:15, 15:10, 8, 8. Vezette Gruja (román).

TEKE

Magyarország—Románia: 2766:2753, Bukarest, május 12—13.



A magyar csapat tagjai a mérkőzés előtt. A földön Hidegkuti, Kocsis, Palotás és Puskás. (Főiskolai VB, Berlin)

TORNA

Magyarország—Német Demokratikus Köztársaság 350 90—341.85 pont. Gera november 10—11 Egyénileg: 1. Sánttha 58.55.

Magyarország—Német Demokratikus Köztársaság (női) 234.4—225.05 pont. Gera és Altenburg, november 10—11. Egyénileg: 1. Keleti (m) 39.5.

VIVÁS

Világ bajnokságok (Stockholm, május 16—június 2).

Tőr egyéni: 1. Di Rosa (olasz), 2. Mangiarotti D. (olasz), 3. Buhan (francia), Gerevich a középdöntőig eljutott (a legjobb 16 közé), a döntőbe nem került be.

Tőr csapat: 1. Franciaország, 2. Olaszország, 3. Egyiptom. Magyarország (Gerevich, Sákovic, Dunai, Palócz, Berzsenyi, Balthazar) 9:4 arányban vereséget szenvedett az egyiptomi és a francia csapattól (3:14) és nem jutott a döntőbe.

Női tőr világbajnok: 1. Elek Ilona (magyar), 2. Lachmann (dán), 3. Nyári Magda (magyar), Elek Margit hetedik.

Női tőr csapat: 1. Franciaország, 2. Magyarország (Elek Ilona, Elek Margit, Nyári, Horváth, Varga, Sákovic), 3. Dánia. Franciaország győz Magyarország ellen 9:7, Magyarország győz Svédország 16:0, Ausztria 11:5, Dánia 8:8 (50:42) és Olaszország 9:7 ellen.

Párbajtőr: 1. Mangiarotti E. (olasz), 2. Pavcsi (olasz), 3. Fahlmann (svéd) — Sákovic hetedik.

Párbajtőr csapat: 1. Franciaország, 2. Olaszország, 3. Svédország. Magyarország (Rerrich, Berzsenyi Nagy, Sákovic, Balhazar, Dunai) helyezetlen. Magyarország—Belgium 12:3, Egyiptom—Magyarország 8:7, Magyarország—Svédország 5:10, Magyarország—Olaszország 5:10, Magyarország—Luxemburg 9:6.

Kardvívás: 1. Gerevich (magyar), 2. Kovács (magyar), 3. Daré (olasz), — Rajcsányi hetedik, Palócz nyolcadik.

Kard csapat: 1. Magyarország (Gerevich, Kovács, Rajcsányi, Berczelly, Palócz, Pesti), 2. Olaszország, 3. Belgium.

Magyarország győz Dánia 14:2, Ausztria 12:4, Egyip-

tom 16:0, Belgium 14:2 és Olaszország 10:6 ellen.

Pontverseny: 1. Magyarország 3 győzelem, 2. második, 1 harmadik hely, 2. Franciaország 3—0—1, 3. Olaszország 2—5—1.

★

(A tavalyi év folyamán a következő csúcseredményeket érték el legjobbjaink az egyes sportágakban. Amelyik versenyszámban több csúcsjavítás történt, ott csak a legjobb eredményt tüntetjük fel.)

ATLETIKA

Férfiak.

2000 m: 5:18.8, Béres.
30 km: 1:45:45, Kiss J.
Marathoni futás: 2:32:18.8, Dobronyi.

4x400 m: 3:14.8, Válogatott (Karádi, Adamik, Solymosi, Bánhalmi).

15 km gyaloglás: 1:13:07, László.

20 km gyaloglás: 1:38:54.8, László.

25 km gyaloglás: 2:06:56.4, László.

50 km gyaloglás: 4:31:56, László.

Kétórás gyaloglás: 23.644 m, László.

Nők.

100 m: 11.9, Gyarmati.
200 m: 24.8, Gyarmati.
400 m: 58.3, Bácskai.
500 m: 1:17.4, Bácskai.
800 m: 2:13.5, Bácskai.
1500 m: 5:05.4, Bácskai.
80 m gát: 11.3, Gyarmati.
Távol: 599, Gyarmati.
Súly: 12.70, Fehér.

4x100 m: 48. Válogatott (Rákhlyné, Tihanyi, Barháné, Gyarmati), Sportköri: 48.9, Bp. Vasas.

3x800 m: 7:05.4, Válogatott (Orós, Bácskai, Hazucha), Sportköri: 7:23.4, Bp. Vörös Meteor.

CELLÖVÉS

Kisöbű puská, álló testhelyzet: Férfi. Csapat: Lámpagyár, 200/1808.

Női. Egyéni: Kisgyörgy Lajosné 40/358.

Kisöbű puská, térdelő testhelyzet: Férfi. Egyéni Almási Ferenc 40/389 (csúcsbeállítás). Csapat: Lámpagyár 200/1867.

Női. Egyéni: Kisgyörgy Lajosné 40/371.

Kisöbű puská, fekvő testhelyzet: Férfi. Csapat: Lámpagyár 200/1919.

Női. Egyéni: Kisgyörgy Lajosné 40/388.

Kisöbű puská, fekvő testhelyzet (20 lövés, 100 m lötv): Férfi. Egyéni: Krebsz Sándor 20/195. Csapat: Bp. Dózsa 100/922.

Női. Egyéni: Harsányi Jenőné 20/184.

Kisöbű puská, összetett: Férfi. Egyéni: Balogh Ambrus (Lámpagyár) 30/284, 60/572, 120/1143. Csapat: Bp. Zalka Máté 150/1367, Lámpagyár 300/2748, 600/5578.

Női. Egyéni: Németh Józsefné (Bp. Zalka Máté) 30/263, Kisgyörgy Lajosné 30/541, 120/1115. Csapat: Bp. Honvéd 300/2524.

Nyílt irányzékú kispuská, összetett: Férfi. Egyéni: Balogh Ambrus (Lámpagyár) 30/285. Csapat: Lámpagyár 150/1370, Bp. Zalka Máté 300/2717.

Női. Egyéni: Kisgyörgy Lajosné 30/286, 60/537. Csapat: Bp. Honvéd 150/1268, 300/2467. Tíztagú férficsapatok (30 lövés): Vasas Ganz-villamossági 300/2486.

Nyílt irányzékú kispuská, fekvő testhelyzet (20 lövés, 100 m lötv): Férfi. Egyéni: Helup János 20/193. Csapat: Lámpagyár 100/937.

Női. Egyéni: Kisgyörgy Lajosné 20/185, Rudas Ferencné 20/185. Csapat: Bp. Honvéd 100/896.

Hadipisztoly gyorstűzelés: Férfi. Egyéni: Takács Károly 30/288. Csapat: Bp. Honvéd 150/1374.

Női. Egyéni: Kisgyörgy Lajosné 28/238.

Hadipisztoly pontlövés: Férfi. Egyéni: Andráska Lajos (Bp. Bástya) 60/439. Csapat: Bp. Honvéd 300/2043.

Hadipisztoly összetett (újrendszerű): Férfi. Egyéni: Takács Károly 556.

Hadipuská, térdelő testhelyzet: Férfi. Csapat: Lámpagyár 100/814.

Ótákos gyorspistolylövés: Férfi. Egyéni: Takács Károly 30/295, Kun Szilárd 60/586.

Női. Egyéni: Kisgyörgy Lajosné 30/283, 60/560.

ÚSZÁS

Férfiak:

100 gyors: 56.3, Kádás Géza.

200 gyors: 2:08.1 Nyéki Imre.

300 gyors: 3:29.7 Csordás György.

400 gyors: 4:41.6 Csordás György.

500 gyors: 5:56.1 Csordás György.

800 gyors: 9:50.2 Csordás György (Európa-csúcs).

1000 gyors: 12:30 Csordás György.

1500 gyors: 18:49.6 Csordás György (Európa-csúcs).

100 hát: 1:06.9 Gyöngyösi László.

200 hát: 2:29.3 Nyéki Imre.

300 mell: 4:23.6 Utassy Sándor.

400 mell: 5:51.8 Utassy Sándor.

200 pillangó: 2:37 Tumppek György.

300 m vegyesúszás: 3:58.6 Kettesi Gusztáv.

4x200 gyorsváltó: 8:45.9 Válogatott (Gyöngyösi, Csordás, Nyéki, Kádás, Európa-csúcs.) Sportköri csúcs: Bp. Honvéd: 9:08.6.

3x100 vegyesváltó: 3:18.4 Bp. Honvéd (Nyéki, Tumppek, Kettesi).

4x100 pillangóváltó: Bp. Honvéd 4:59.8.

4x100 vegyes: Válogatott 4:34.2.

Nők:

100 pillangó: 1:16.9 Székely Éva (világcsúcs).

200 pillangó: 2:52.4 Székely Éva.

200 mell: 2:48.5 Novák Éva (világcsúcs).

200 gyors: 2:27.5 Székely Éva.

500 gyors: 6:51.6 Székely Éva.

800 gyors: 11:05.6 Székely Éva.

1000 gyors: 14:04.7 Székely Éva.

400 hát: 5:50.3 Temes Judit.

3x66 ²/₃ vegyesúszás: 2:45 Székely Éva.

4x100 gyorsváltó: 4:34.2 Válogatott. Sportköri csúcs: 4:37.6 Bp. Lokomotív.

4x100 vegyes: 5:20 Bp. Kinizsi.





A magyar asztalitenisz válogatott csapat ünnepi fogadtatása Bombayban. Az indiai asztalitenisz szövetség vezetői és versenyzői virágkoszorúkkal kedveskedtek a magyar vendégeknek. A magyarok sötét kabátban,

balról jobbra (álló sor): Bihari Tibor, Sági Ilus, Krajcsovics István, a csapat vezetője, Várkonyi László, G. Farkas Gizi, Gyetvai, (guggol): Szepesi, Kóczián és Sidó.



A magyar válogatott csapat felvonul Oslóban a téli olimpia ünnepi megnyitójára.



Palotás kapura fejel
(Jelenet a Bp. Bástya—Bp. Dózsa tavaszi bajnoki labdarúgó mérkőzésről)

SPORT és TESTNEVELÉS

IV. ÉVF. 5 SZ.

1952. MÁJUS

ÁRA: 3 FT.



SPORT és TESTNEVELÉS

A Magyar Népköztársaság minisztertanácsa mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottság havi folyóirata.

Szerkesztőbizottság: Baráth György, Béres Tibor, Kovács Géza, Kunsági Viktor, Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv, Tapolczai Jenő, Tóth Róbert.

Felelős szerkesztő Pásztor Lajos.

A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat vezetője. Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet.

Távbeszélő: 220—082, 220—699, 220—064.

Előfizetési díj egy évre 36 forint, félévre 18 forint. Csekk számlaszám: 05.878.091—8.

A SPORT ES TESTNEVELÉS példányonként csak a kiadóhivatalban vásárolható.
(Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet)

TARTALOM

Oldal

A SZOVJETUNIO TAPASZTALATAI

- 1 Játékvezető és versenybírótanács a Szovjetunióban (Kertész István)
- 3 Az ökölvívó küzdelme a balkezes ellenféllel (Gradopulov)

HOZZASZOLÁS ES VITA

- 4 A természetjárók kívánsága (Nógrádi Géza)
- A falusi kerékpársport nehézségei (Biró József dr.)
- 5 Eletet az olimpiai művészeti versenyekben (Mező Ferenc)

AZ IFJUSÁG SPORTJA

- 7 A DISZ határozata a sportmunkáról (L. L.)

MODSZERTANI KERDESEK

- 9 A versenynaptár megvalósítása (Kovács Géza)
- 10 Hogyan támadjunk zóna ellen (Szabó János)
- 15 Az úszóedző átadja tapasztalatait. A gyorsúszás (Bakó Jenő)
- 16 A pontozóbírák szerepe (Dömény László)
- 17 A labdarúgó technikája, labdakezelése (Jávor Pál)
- 20 Egy új csúcseredmény (Iglói Mihály)
- 22 A hosszútávú gyorsúszó fordulója (Rajki Béla)

SZERVEZESI KERDESEK

- 27 Megalakult a Szpartakusz SE (sz)
- 28 A SZOT elnökségének határozata
- 30 Májusi feladatok a sportkörökben (Fehérvári Béla)

TUDOMÁNYOS KUTATÁS

- 35 Pavlov munkássága és a testnevelés (Nemessuri Mihály)
- 37 A mozgásoktatás néhány kérdéséhez (Zibolen Endre)

A NEPI DEMOKRÁCIÁK SPORTJÁBÓL

- 41 Hírek Lengyelország, Csehszlovákia és a Német Demokratikus Köztársaság sportsajtójából

NEMZETKÖZI ESEMÉNYEK

- 42 Birkózósportunk erényei és hibái két nagyszabású verseny tükrében (Matura Mihály)
- 32 Henri Martin nevével indulnak versenybe a francia sportolók (G. Janot)

TERMESZETBARÁT

- 45 A Budai és a Pilis-hegység (Hédervári Péter)
- 47 Alvás a szabadban (Sponga Imre)
- 48 Kirándulás Szigligetre

Címképünk: Tocsenova, a Szovjetunió többszörös súlylökő- és ötpróba-bajnoknője

Révai-nyomda 1. sz. telephelye, Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky-út 34.
Felelős: Puskás Ferenc.

A Szovjetunió tapasztalatai

Játékvezető- és versenybírótanácsok a Szovjetunióban

A Szovjetunióban igen nagy szerepük van a játékvezetőknek, a versenybíróknak, a testnevelés és sport terén. A sport hatalmas társadalmi hálózatának a gerincét alkotják. Tevékenyen kiveszik részüket — a mérkőzések, versenyek példás levezetésén kívül — a különböző sportágak társadalmi szövetségi munkájából, sportegyesületek, sportkörök sportoktatási munkáiból és a sport tudományos kutatói munkáiból.

Elmondhatjuk, hogy minden területen, ahol elméleti, vagy gyakorlati sportmunka folyik, meg lehet találni a versenybírákat, játékvezetőket. A Szovjetunió fejlett testnevelési és sportmozgalmának kialakításában jelentős tevékenységet fejtettek és fejtenek ki.

A versenybírákat és játékvezetőket különböző testnevelési és sportbizottságok (az összszövetségi, a köztársasági, megyei, városi, járási, kerületi) mellett működő társadalmi sportszövetségek Játékvezető- és Versenybírótanácsai vezetik és irányítják az illető sportág sportszövetsége elnökségének felügyeletével. A játékvezető- és versenybírótanácsok kötelesek az elvégzett munkájukról, munkatervi feladataik teljesítéséről a társadalmi szövetség elnökségei előtt beszámolni.

A játékvezető- és versenybírótanácsnak tagja lehet minden játékvezető és versenybíró, akit az illetékes sportszövetség nyilvántart, és aki minősítéssel rendelkezik.

A játékvezető- és versenybírótanácsokat 5—9 főből álló választott elnökségek vezetik, amelyek összetételét az illetékes TSB hagyja jóvá.

A városi és járási versenybíró és játékvezetőtanács vezetőségét kétévenként nyílt szavazással választják az illető sportág versenybíráinak, vagy játékvezetőinek közgyűlésén.

Az országos, a köztársasági és megyei játékvezető- és versenybírótanácsok vezetőségét a társadalmi sportszövetségek az illető sport-

ágak legtevékenyebb és legjobban minősített játékvezetőiből és versenybíráiból jelölik ki, figyelembe véve az alsóbb nagy játékvezető- és versenybírótanácsok képviselését.

A játékvezető- és versenybírótanács vezetősége saját kebeléből választja meg az elnököt, annak helyettesét és a titkárt, az illetékes társadalmi sportszövetség vezetőségének jóváhagyásával. A játékvezető- és versenybírótanács elnöke, tagja a társadalmi sportszövetség elnökségének, mint a szövetség elnökhelyettese.

A Szovjetunióban a sportkörök is alakítanak játékvezetői, versenybírói csoportot, minimálisan 5 főből. A csoportok szervezetileg a területileg illetékes TSB játékvezetőtanácshoz tartoznak és azzal a legszorosabb együttműködésben tevékenykednek.

Tevékenységek:

1. A kijelölt versenyek, mérkőzések levezetése.

2. Versenyszabályok tanulmányozása és azokban módosítások javasolása.

3. Tanfolyamok szervezése és vezetése.

4. Minősítésekre javaslattevés. (Megvonásra és magasabb minősítésre egyaránt.)

5. A felmerülő hibák feltárása és azok megvitatása.

6. Nyilvántartás vezetése.

A játékvezetők és versenybírók minősítési fokozatai a következők:

a) Összszövetségi minősítésű;

Követelmény: 3 éves köztársasági működés, és legalább egyszer összszövetségi versenyen főbíróhelyettesi tisztség ellátása.

b) Köztársasági minősítésű;

Követelmény: 5 évi folyamatos működés.

c) I. osztályú minősítésű;

Követelmény: 2—3 évi gyakorlat. Vezetőbíró megyei versenyeken.

d) II. osztályú minősítésű;

Követelmény: 1 évi gyakorlat és továbbképző tanfolyamon részvétel.

e) III. osztályú minősítésű;

Követelmény: Tanfolyam elvégzése és 5—6 mérkőzés vezetése.

A fokozatokat azért vezették be, hogy ezen keresztül lemérhető legyen az illető versenybíró, játékvezető fejlődése és biztosítható legyen az előmenetelük.

Minden játékvezetőt, versenybírórt igazolvánnyal látnak el. Ebben fel van tüntetve, hogy milyen sportágra szól és milyen fokozatú a minősítés. Az igazolvánnyal egy időben a játékvezetők és versenybírák a minősítésnek megfelelő jelvényt is megkapják. Ha munkahelyi áthelyezés történik, akkor az illetőt területileg illetékes játékvezetőtanács veszi nyilvántartásba, a régi nyilvántartás törlése után.

A játékvezetők, versenybírák társadalmi munkások. Közreműködésükért külön díjazást nem kapnak. Ha azonban feladatuk ellátása folytán a munkából kiesnek, vagy egyik városból a másikba kell utazniuk, minden költségüket megtéríti a versenyt, mérkőzést rendező sportszervezet.

Azokon a helyeken, ahol a sport egyes ágai elmaradtak, ott ösztöndíjjal támogatott versenybírótanácsot alakítanak. Így biztosítják azt, hogy az elmaradt sportágaknak is legyen kellőképpen szervezett versenybíró és játékvezető testületük.

Hogyan történik a képzésük?

A legjobb és legelterjedtebb forma a képzés terén a szakmai tanfolyam. Ezekre a legjobb, legtapasztaltabb előadókat küldik ki.

A másik forma a versenybírák, játékvezetők tapasztalatcseréje, előre meghatározott napirendi pontokkal. Ez már a továbbképzést célozza. Szükség esetén oktatóbort is szerveznek.

Általában a tanfolyamokat az esti órákban tartják, — hogy a munkából ne legyen kiesés, — 20—26 órás időtartammal, a sportág természetétől függően.

A Szovjetunióban a tanfolyamokat a sportegyesületek, sportkö-



G. Novak világcsúcsot emel lengyelországi látogatása alkalmával.



Duganov 93 kg-os világcsúcs emelése.

rök keretében szervezik az illetékes TSB-k jóváhagyásával, majd állandó ellenőrzésével. A tananyagot az Összszövetségi TSB adja ki az órák számának meghatározásával.

A tanfolyamokat, főleg a továbbképzést az idény elején tartják meg, hogy ilyenformán biztosítsák a jelentkezők felkészülését a sorakerülő nagy feladatok végrehajtására.

A tanfolyam résztvevői társadalmi aktívákból és tapasztaltabb sportolókból tevődnek össze, de az iskolák területén igen nagy számban képeznek ki fiatalabb korosztályúakat is, akik az iskolai versenyeket, mérkőzéseket vezetik. Számukra hosszabb tanfolyamokat rendeznek. Igen nagy gondot fordítanak a gyakorlati oktatásra. Idősebb, gyakorlott sportolók részére nem kötelező a tanfolyam elvégzése, beosztják őket vezetőbíró mellé és egy bizonyos idő múltán vizsgát tehetnek.

Vizsgát minden jelöltnek kell tennie a területileg illetékes TSB és Játékvezetőtanács kiküldöttje előtt.

Már ebből a tömör ismertetésből is láthatjuk, hogy milyen súlyponti feladatként kezelik a Szovjetunióban a játékvezetők és versenybírák kérdését. Abból az elvből indulnak ki, hogy ezek elválaszthatatlan, szerves részei a sportmozgalomnak és jó, vagy rossz munkájuk döntően kihat az illető sportág fejlődésére.

Kintlétünk alatt tapasztalhattuk, hogy a szovjet versenybírák, játékvezetők a sport bármely ágában feladatuk magaslatán állnak. A versenyek, mérkőzések alkalmával működésük nagyban emeli a verseny sikerét, növeli a sportág népszerűségét, hozzájárul helyes megismeréséhez. Döntésükkel, ítéletükkel a versenyzők is, a nézők is elégedettek.

A szovjet játékvezetők, versenybírák igen nyugodtak és határozottak. Nem tapasztaltuk egyetlen egy esetben sem, hogy valamelyikük határozatlan lett volna, vagy kapkodott volna, pedig láttunk számos elsőosztályú labdarúgómérkőzést, láttunk atlétikai versenyt, tornaversenyt, vi-

zilabda kupadöntőket, összszövetségi kerékpárbaajnoki küzdelmet stb. Azt bizonyítja ez, hogy a szovjet versenybírák, játékvezetők, alapos képzést kapnak, állandóan foglalkoznak a maguk továbbképzésével és felkészülnek minden egyes mérkőzésre. Tudják, hogy hibás működésük a versenyen kintlévő több tizezer embernek kedvenc szórakozását ronthatja el, nem is beszélve arról, hogy a sportolók és sportvezetők egész évi fáradtságos munkájának eredményét teheti tönkre, sőt a sportág népszerűségét is veszélyeztetheti.

Tapasztalatunk e téren is az, hogy csak a kizsákmányolástól mentes társadalomban lehetséges a versenybírák és játékvezetők teljesítményében ilyen magas fokot elérni, ott, ahol minden ember szabad, senkinek sincsenek súlyos anyagi gondjai és ahol tudományos úton oldják meg a testnevelés és sport minden részletkérdését.

Ez az út, amelyet nekünk is követnünk kell, ha meg akarjuk szüntetni a még fennálló hiányosságainkat.

Kertész István

Az ökölvívó küzdelme a balkezes ellenféllel

Megjelent a Szovjetszki Szport 1951. október 18-i számában.

A balkezes ökölvívó szokatlan, nehéz ellenfél, a vele való mérkőzés különleges helyzetet jelent, mert mindent fordítva végez. Sok balkezes ökölvívó ért el komoly sikereket. Elég, ha azt vesszük tekintetbe, hogy Berlinben a Főiskolai Világ bajnokságokon a 10 súlycsoport közül 3-ban balkezes ökölvívó szerezte meg a győzelmet, ezek: Budai magyar, Linke román és Papp szintén magyar. Országunkban nagy sikereket ért el a nehéz, súlyú Socikász.

Véletlen-e a balkezes ökölvívók ilyen sikere a szorítóban? Láthatólag nem véletlen. A mellett, hogy a fent nevezett ökölvívók a legmagasabb tudású versenyzők — balkezességük bizonyos előnyt biztosít nekik a jobbkezes ökölvívókkal szembeni harcban.

Miből is áll ez az előny?

Előbb nézzük meg a jobbkezes vívók szokásos felállását a küzdelemre. Az ilyen ökölvívók mérkőzésüket baloldali felállással vezetik, ezáltal lehetőségük van jobb kezüket a döntő ütésnél sikeresen felhasználni. A balkezesek a mérkőzésen az előkészítés egész munkája. Az ökölvívó vele kisebb előkészítő és cseles mozdulatokat, támadásokat és ellentámadásokat kezdeményez, megállítja az ellenfél támadásait, felfogja ütéseit. Gyakran és gyorsan üt vele, a jobbkezével egyenlővé fejleszti. A jobbkezé a balos állásnál hátrább fekszik, de az erős ütésre előnyösebb helyzetben.

Az ökölvívó állandóan keresi a legjobb kiindulási helyzetet ellenfelével szemben, mely harci elgondolásainak véghezviteléhez legjobban megfelel és amelyben az ellenfele által elgondoltakat a legjobban meg tudja akadályozni.

Az ökölvívó igyekszik kitámasztani ellenfelének elgondolásait, hogy az támadásra vagy védelemre készül-e.

A küzdelem képe állandóan változik — ütést ütés követ és a szokásos módon támadásra ellentámadás következik — az ökölvívó mégis biztosan áll ellent.

Azonban a szorítóban új ellenfél jelenik meg, aki szokatlan módon és szokatlan helyzetből — jobboldali állásból vezeti a mérkőzést. Ez

balkezes ökölvívó, aki a részére megfelelőbb jobboldali állásból mérkőzik. Ez magabiztosan és könnyedén támadja ellenfelét, testének jobboldalát mutatja neki és a jobb lába van elől. Ebből a helyzetből a balkezestnek könnyebb a ballal erős ütést beadni. Már azzal, hogy a jobbkezes számára megszokott helyzetet megzavarta, feltétlenül előnybe kerül a balkezes. Már csak azért is, mert ő tudja, hogy jobbkezessel van dolga. A szokatlan balkezes erős ütések rendszerint megzavarják az ökölvívót, kizökkentik munkájából. Ezért a balkezes ellenfelekkel szemben a küzdelem nehéz feladat, ami különleges edzést követel.

N. Korolev sikere Socikász ellen 1949-ben, technikai és taktikai felkészültségével magyarázható, amelyeket balkezes edzőtársával R. Turijával gyakoroltat. Korolev begyakorolta a szokatlan állásban küzdő ellenféllel szemben követendő harci módszert. Megtalálták és tökéletesítették sok technikai ütést, melyeket az ellenfél balkezesei ellen felhasználhatott, megtaláltak egész védekezési rendszert a balkezesek ellen, kidolgoztak ellenütéseket és ezeket a védekezéssel összeegyeztették. Például kidolgozták és technikailag tökéletesítették Socikász támadásainak — a balkezeseknek — ellenszerét, ennek az ütésnek erős ellenütését való fogadását.

A balkezes ökölvívó legjobban ellenfelének jobboldali támadása által sebezhető. Éppen ezért Korolev tökéletesítette a hirtelen gyors jobboldali támadást, egyeneseket vitt be — oldalra, a törzsre és a fejre. Hogy ezeket a támadásokat jobban leplezze, minden támadáshoz cseles mozdulatokat dolgozott ki, melyek ellenfele figyelmét elvonták.

A tapasztalat megmutatta, hogy a felállást a balkezes ökölvívók ellen meg kell változtatni. A törzs kissé balra forduljon, hogy a jobbkezeset a célhoz közelebb vihessük és, hogy az ütés útját elzárjuk. A jobbkezének különösen gyorsan kell cselekedni. Támadni vele cseles mozdulatok nélkül nem helyes, mert váratlan balkezes ellenütést kaphatunk.

A versenyek gyakorlata mutatja, hogy a szorító leggyakorlottabb mesterei is elvesztik biztonságukat a balkeze-

sekkel való mérkőzéseken. Megzavarja őket a balkezest szokatlan erős ütése, a védekezés nehézsége és a féltelmeztet, hogy támadás esetén erős ellenütést kaphatnak.

A balkezesek elleni küzdelemre a biztonságot csak erős különleges edzéssel lehet meg szerezni. Az edzés azt a célt szolgálja, hogy az ökölvívónak a balkezes ellenféllel való küzdelem megszokottá váljék. Meg kell jegyezni, hogy Korolevnek Socikász elleni siker telenségét az utóbbi években az okozza, hogy nincs balkezes edzőtársa. Elismerve Socikász minden nagyszerű tudását, nekem az a meggyőződés, hogy Korolev még nem zárta le kettőjük harcának végső eredményét.

Socikász személyében kiváló balkezes ökölvívóval rendelkezünk. Ő maga jól képzett, nagy technikával és elsőrangú taktikai tulajdonságokkal bír. Socikász jobboldali állásból harcol a váratlan erős balkezeseket üt, s ezzel ellenfeleit teljesen megzavarja (dezorganizálja). Socikásznak mozdulatai különölegesen gyorsak és könnyedek. Ezt irigyelhetik tőle a könnyűsúlyúak is. Socikász támadásaiban bátor és határozott. Szokás szerint jobb kézzel kezd, de amikor az ellenfél védelme kihagy, villámgyorsan beviszi nagyon erős balkezését.

A balkezes ökölvívóknak nincsenek különleges ütéseik. Hogy munkájukat elképzeljük, elég, ha a tükrök elé állunk, állást veszünk fel, majd ütő és védekező mozdulatokat végzünk. A jobbkezes szemszögéből nézve a balkezes úgy dolgozik, mint a tükrökép. A balkezestnek nem kell különleges technikát kidolgoznia. Az ő technikája ugyanolyan, mint a jobbkezésé, csak fordított.

A jobb és balkezes ökölvívók találkozása rendszerint élessé válik. Az ellenfelek állandóan veszélyeztetve érzik magukat az erősebb kéz ütésétől, amely ellen a védekezés meglehetősen nehéz. Nem minden balkezes ökölvívó megy bele az éles harcba. Ezzel magyarázható az is, hogy egyes balkezes ökölvívók a részükre nem kényelmes baloldali állást vesznek fel, de amelyben inkább védve vannak az ellenfél erős jobbkezese ellen. A jobboldali állást inkább a magabiztos ökölvívók veszik fel. Az éles harcban leginkább

a határozottabb és gyorsabb ökölvívó győz, aki ellenfele támadását meg tudja előzni. Ha a balkezes nem biztos gyorsaságában és ütéseinek hatásosságában, akkor baloldali állással próbálja védelmét biztosítani. Az ilyen ökölvívók arra számítanak, hogy az előrenyújtott erősebb balkezük, könnyebben fogja az utat a célhoz megtisztítani, mint a vele szembenálló ellenfél gyengébb keze és a fordított jobb törzs eredményesen fogja védeni a test sebezhető részét az ellenfél erős jobbkezese ellen.

A jobbkezesekkel való összehasonlítással a balkezestek gyengébb keze jobban fejlődött, mert az életben és a munkánál használni kell a jobbkezet, amiből következik, hogy többé-kevésbé kiegyenlítődik a két kéz közötti különbség. Azonban az ökölvívás kizárja a kezek munkájának egyenlőségét — soha nem tudja az ökölvívó egyforma eséllyel vinni a harcot a bal- és a jobboldali állásból. Ez épp oly valószínűtlen, mint például a hegedűnek játékközben az egyik kezéből a másikba tenni a hegedűt. Ezt nagyon jól tudják a vívók is és soha nem helyezik át mérkőzés közben az egyik kezéből a másikba a fegyvert.

A balkezes ökölvívó, aki a számára kényelmetlen baloldali állást vesz fel, amint a mérkőzés közben közelebb kerül ellenfeléhez, a támadás kifejtésére érdekében változtat állásán. Balrafordulással kényelmesebb kiindulási helyzetet vesz fel, hogy balkezét hatásosabban használhassa. A balkezes, aki részére nem kényelmes baloldali állásból mérkőzik, rendszerint kissé ügyetlen mozgású. Ezt meg lehet figyelni a tapasztalt ökölvívóknál is, akik baloldali állásból mérkőznek. Edzésük alatt ebből az állásból tanultak meg a támadást és a védekezést, azonban megfigyelhető hibájuk — hogy mozgásukból hiányzik az összehangoltság. Szerintünk balkezeseket baloldali állásra tanítani nem célszerű, inkább harcmódotukat úgy kell irányítani, hogy az részükre a legmegfelelőbb legyen.

Néhány szó a balkezesek támadó tevékenységéről. Ide tartoznak a balkezéssel kezdett erős támadások. Ezek az ütések lehetnek egyenes, oldalról

vagy alulról beadott — az ellenfél bármilyen nyitvahagyott testrészére irányuló ütések. Az ellenfélnek, aki hozzászokott a baloldali állásból az ellenfél erős jobbkezesei ellen védekezni, nagyon nehéz átállítani magát az erős balkezesek elleni védekezésre. A közelharcot a balkezesek jobboldali állásból viszik. Ilyenkor az ellenféllel teljes érintkezésben a sikert az aktivitás dönti el. Közel az ellenfélhez a

balkezes sikerrel változtathatja ütéseit oldalról vagy alulról az ellenfél fejére vagy törzsére.

A balkezes ökölvívó jobboldali állásánál legjobban jobboldali ütésekkel sebezhető. Éppen ezért a balkezesek elleni harcban a technikai előkészítésnél tökéletesíteni kell a jobbról jövő hirtelen és gyors támadást és ellentámadást.

Amíg a balkezes friss és gyors, addig a jobboldali állás

részére előnyt jelent, azonban a fáradtság beálltával ez az állás nem hasznosítható részére. A félelmetes balkezes eredménytelen lesz, de baloldala, feje, és törzse az ellenfél jobbkeze részére céltábla marad.

Amikor a balkezesek ellen edzünk, gondosan dolgozzuk ki azt a módszert, amellyel a balkezes ökölvívónak felállá-

sával szerzett előnyét semmivé tehetjük. Azonkívül elővigyázatos taktikát kell kidolgozni, hogy fokozatosan kezünkbe vegyük a harci kezdeményezést. Ilyenek: kiváló védekezés, pontos és hirtelen ellentámadások jobbkezessel, azok kifejlesztése és folytatása.

K. Gradopolov

a sport érdemes mestere

Hozzászólás és VITA

(Ebben a rovatban adunk helyet olvasóink esetleges hozzászólásainak, egyes cikkeinkre vonatkozó különvéleményeknek, itt bocsátjuk vita alá a nem eléggé tisztázott kérdéseket. Egyben itt közöljük olvasóinknak azokat a megjegyzéseit, észrevételeit is, amelyek a sport és testnevelés táborának jelentős részét foglalkoztathatják.)

A természetjárók kívánsága

A Sport és Testnevelést mindig olvasom, figyelemmel kísérem a magyar szaksajtó más megnyilvánulásait is, de bizony sehol sem találok értesítést arra vonatkozólag, hogy elkészültek-e azok a könyvek, amelyek a magyarországi természetjárók jobb munkáját elősegíthetik. Elsősorban a turista tereptaara gondolok, azonkívül keveslem a természetjáró minősítés alapjait szolgáló közléseket, könyveket

és a megfelelő turista térképeket. A Sport és Testnevelés hibájául azt rovom fel, hogy a természetjárás szakkérdéseit nem öleli fel kellőképpen. Csak a közelmúltban megjelent „Tájékoztató ködben” c. cikk szolgált segítségül nekünk ahhoz, hogy kirándulásainkra, terepversenyreinkre jobban felkészülhessünk.

Nógrádi Géza
Sárvár

A falusi kerékpársport nehézségei

Az 1950. évi MHK felismerte a kerékpár jelentőségét és a próbázó számok közé iktatta. Az elérendő szintek elég alacsonyak voltak és nem tetek különbséget a verseny és ú. n. közhasználatú gépek között. 1951-ben külön szinteket állítottak fel a verseny és közhasználatú kerékpároknak. A múlt év februárban kibocsátott minősítési rendszer nagyon helyesen szintén két kategóriába osztja az elérendő szinteket és ezáltal előtérbe került a közhasználatú kerékpár fogalma. Valóban, ez a fejlődés biztosítéka, mert versenygépe, főleg vidéken kevés sportolónak van. Viszont közhasználatú géppel aránylag sokan rendelkeznek. A múlt évi versenyárad során is számos

versenyt rendeztek főleg Budapesten közhasználatú gépek számára és az országsszerte megtartott szpartakiádokon elég szépszámu mezőnyök indultak.

Azonban nézzük meg közelebbről, hogyan fest most a helyzet a falvakban, eőt még a nagyobb vidéki városokban is. A falusi ember a kerékpárt egyszerű közlekedési eszköznek tartja, sportszerű üzését lélek nélküli, egyhangú, fászesztó kerekzésnek véli. Nem gondolnak ezen sport kiváló jellemzővel hatására. A szívség, akaraterő és kollektív csapatszellem fejlesztésére.

Jómagam Szabolcs megyében lakom. Abban a megyében, ahol a falusi viszonylatban legfejlettebb a sportélet. Az

MHK százalékos győztese a megye lett és a falusi szpartakiádot is megnyertük. A kerékpáros futam győztese is megyebeli lett. Mégis elmondhatom, hogy a kerékpáros versenysport gyermekipőben jár és a kezdet kezdetén tart. Az egyes sportkörökben nincsen kerékpársport-élet. Amit bizonyít az is, hogy a nyirbátori járás kerékpáros szpartakiádján velem együtt mindössze négyen indultak. Ebből 3 falumbeli volt, a negyedik nyirbátori. Nyirbátor nagyközség egyetlen versenyzőt indított, ez is egy 26-os vastagballonú géppel állott rajthoz s így alárendelt szerepet játszott. A Nyiregyháza megartott megyei döntőn 19-en állottunk rajthoz és nekem 41 éves fejjel sikerült a versenyt megnyernem és az országos futam győztesét is megelőztem. A megyei döntőt egy rossz állapotban lévő makadám úton rendezte meg az MTSB, egy olyan nagyforgalmú, keskeny úton, ahol a sportszerű verseny, jó időeredmény, a minősítéshez szükséges szint elérése lehetetlen volt. Vajjon miért nem rendezte meg az MTSB a versenyt a Nyiregyháza rendelkezésre álló több kitűnő állapotban lévő betonutak valamelyikén?

További nehézségek: a legtöbb sportoló nem rendelkezik megfelelő közhasználatú géppel, hiányoznak egyes alkatrészek, vagy gumik. Egyszerűen azért, mert nem tud a sportoló hozzájutni, részben azért, mert nem rendelkezik hozzá anyagi fedezettel. Nin-

cenek edzési lehetőségek. A sportoló kénytelen a falvakon áthúzódó rossz állapotban lévő köves utakon edzeni olyan mostoha körülmények között, hogy elmege a kedve mindentől. A falusi kerékpársport szakirányítás nélkül tengődik.

A fennálló hiányok kiküszöbölésére a következőket javaslom:

1. Minden megyeszékhelyre a legrövidebb időn belül jól képzett szocialista szellemben működő szakedző kerüljön, aki havonta egyszer látogasson el minden járási székhelyre. Kiszállásának idejéről értesítse az illetékes JTSB-t. A JTSB pedig hívja fel az általa nyilvántartott tehetséges és minősített kerékpárosokat, hogy jöjjenek el a jelzett napon és az edző irányításával tartsanak tömegedzést, vagy versenyt. A járási legjobbak rendszeresen utazzanak fel a megye székhelyére, ahol összemérhetik erejüket. A megyei legjobbak a Fővárosban mérközzenek meg.

2. Minden minősített sportolót lássanak el kedvezményes áron kerékpáralkatrészekkel és gumikkal. A II. o. minősített sportolónak pedig juttassanak versenygépet és állandó szakedző irányításával edzzen, illetve versenyezzen.

3. Az egyes versenyeket a helyi viszonyoknak megfelelően a lehető legjobb útszakaszon bonyolítsák le. Így jobbak lesznek az időeredmények, kevésbé rongálódik a drága kerékpár és nemzetgazdasági szempontból is takarékosabbak leszünk.

Dr. Bíró József

Életet az olimpiai művészeti versenyekbe!

Írta: Dr. Mező Ferenc, az 1928. évi amszterdami irodalmi olimpiai verseny bajnoka

A mai értelemben vett testi kultúra évezredekkel ezelőtt görög földön született meg és onnan indult el világhódító útjára. Ugyancsak görög földön eszméltek reá először arra, hogy miként erő és szellem édes testvérek, s együtt jelentik az értékes embert, azonképpen a testi és szellemi kultúra is elválaszthatatlan egymástól. Ez a magyarázata annak, hogy nagy versenyek keretében alkalmat adtak a szellemi élet kiválóságainak is, hogy magukat és műveiket bemutatassák. A további fejlődés során külön szellemi (Delphiben főképpen zenei) versenyeket is rendszeresítettek és ezeknek a győzteseit csakúgy megkoszorúzták, mint az atlétikai vagy lovasversenyek legderekabbjait. Idők múltán, ha nem is oly mértékben, mint Delphiben: Olimpiában is koszorúval övezték az író, a költő, a festő, a szobrász, a tudós homlokát.

Az antik világ nagy művészei közül akárhánynak a testi és szellemi művelődés egyaránt szívügye volt. Platon, az ókori történelem egyik nagy gondolkodója, mindig büszke volt az isthmosi versenyen a birkózásban elért győzelmére. Herodotos az olympián olvasta fel 444-ben nagyszerű történelmi munkájának azt a részét, amelyben Athénnek a perzsa háborúban szerzett nagy érdemeit magasztalta. Ő volt az első, akit a szellemi élet vonaláról megkoszorúzásra érdemesítettek a versenybírák. A koszorún kívül Athéntől olyan tiszteletdíjat kapott, amellyel azóta is alig dicsekedhetett íróember: a hálás Athén 10 talentummal ajándékozta meg. Ezért az összegért akkoriban Athénban 2000 ökröt, vagy 100 lakóházat lehetett vásárolni. Myront az ókor legnagyobb szobrászai közé számította. Athén egyik terét ékesítő bronz-tehénszobrát nem győzte csodálni a görögség és mintegy 30 epigramma magasztalta élethűségét. Azonban az utókor inkább értékeli a pompás másolatokban reánkmaradt „Diszkoszvetőjét”. Örök kár, hogy a 440. évi olympia tragikus sorsú hosszútávfutó-győztes, a spártai Ladast ábrázoló szobra, az olimpiai szent liget páratlan díszé elpusztult.

De az újkor halhatatlanjai sem

maradtak el mögöttük! A nagy angol dalköltőnek, Byronnak (1788—1824) csak szaporította tisztelői számát, hogy átúszta a Hellespontot. (Egyébként, mint a szabadság szerelmese fegyvert fogott a görög szabadságért s a táborban szerzett maláriában halt meg.) Goethe, a világirodalom egyik szellemóriása, írótársának, Klopstocknak ösztönzésére megtanult korcsolyázni. (A mult század elején divatos német festő, Kaulbach pompás képe a frankfurti jégpályán ábrázolja.) Ezt a sportot aztán annyira megszerette hogy szépségeit egy ragyogó epigrammába foglalta, de e mellett nagyon kedvelte az úszást, vívást, lovaglást, íjlövészetet és még kevéssel halála előtt is vállalkozott hegymászásra. A mi Petőfinkről is büszkén tanítja sporttörténelmünk, hogy már aszódi diákkorában nagyszerűen futott-ugrott, később pesti tartózkodása alatt barátjával, Váradyval együtt a legszorgalmasabb látogatója volt Chapon Lajos vívótermének. E mellett jó céllövő volt, jól lovagolt, evezett. Ha a szellemi élet e nagyjainak a testi kultúra, de a klasszikus hagyományok iránt való hajlandóságra is gondolunk, szinte sajnáljuk, hogy az ő idejükben nem volt — művészi olympia.

Majakovszkij-val az élén a szovjet költők és írók egész sora foglalkozott nagy szeretettel és lelkesedéssel a testi kultúrával, de századunk nagy művészeit már nem kapta meg az olimpiai eszme tartalma, nagyszerűsége. Szinte nem is találunk olyant, aki világhírré a tarsolyában, az olimpiai eszme által megihletve pályázott az olimpiai koszorúra.

A zenei élet egy-egy értéke, az olasz Barthelemy, a csehszlovák Suk részt vett, sikert is ért el az olympián, de — az ilyen is fehérholló számban ment és egyikük sem tartozott az olyan élvonalbeli nagyságok közé, akiknek műveit világszerte ismerik, játszik. Akik közülük pályáztak, nem jelentek komoly zeneművekkel s nem is akadt köztük igazi érték.

Nem jobb a helyzet a szobrászat-festészet vonalán sem és az építészet győztesei között is inkább olyanokat találunk, akiket az olimpiai érmük tett világhíressé, mint pl. a magyar Hajós Alfréd és a német Werner March.

A művészvilág egy része ma is alig tudja, hogy ilyen versenyeket is rendeznek, de ha hallott is róla, nem ismeri e versenyeknek sem lényegét, sem arányait. Az olimpiai rendezőbizottságok nemigen szokták közzétenni azt, hogy hányan pályáztak, arra meg éppen nem adnak, felvilágosítást, hogy miért nem adták ki akárhány ágon a díjakat. Pedig hát ez elég gyakran megtörtént! Eddig 7 olympián 54 érmet tartottak így vissza. Ez az érthetetlen és indokolatlan eljárás távoltartja a kész művészt, és elretenti azt, akinek képessége, tehetsége kibontakozóban van. Ha volna megállapított szint (standard) a többi versenyeknél, akkor itt is meg lehetne érteni, ha egyik-másik díjat nem adják ki, mert nem érte el a megkívánt szintet; de így bajos. A magasugró világcsúcs éppen 40 éve (1912 V. 18.) érkezett el a 2 méterhez, de az azóta rendezett olympiák közül mindössze csak egyen, a berlini ugrották túl ezt a magasságot. Ám azért senki nem gondol arra, hogy ne adják ki az aranyérmeket a győztesnek; megkapná ezt akkor is, ha csak 180 cm-t ugrana. Az I. újkori olympia legtöbb eredményével nálunk ma már ifjúsági versenyen sem lehetne győzni, az akkori világcsúcshoz mérten is gyengék voltak, s talán már rövidesen megérjük, hogy a diszkoszvetés akkori eredményének a kétszeresét is megdobják, de azért a győztesekre ma is tisztelettel gondolunk.

Hallani azt az érvet is, hogy a művészeti versenyeket meg kell szüntetni, mivel a pályázók egy része hivatásos művész és esetleges olimpiai sikerét elsősorban arra használná fel, hogy nevét jobban kamatoztathassa. Itt csak egy a baj. Azt, akinek valami hivatása, foglalkozása van és abból is él, nem lehet ugyanúgy professzionistának tekinteni, mint azt a sportembert, akinek van foglalkozása, de amellet titokban a sportbeli képességeit is felváltja aprópénzre. Egy Wagnert, Liszt-et, Beethovent, Csajkovszkijt bár hivatott és hivatásos művészek voltak, nem lehet úgy tekinteni rájuk, mint professzionista sportolókra, viszont az is kétségtelen, hogy az amatőr művészek nem érik el azok szint-

jét, akik művészetükből élnek. A világnagyságok között ritka az amatőr, a zenében pl. csak egy ilyen volt: Mendelssohn, a világhírű lipcsei karmester (1809—47). Dúsgazdag családból származott, nem függött a megrendelőktől, külön zenekart tartott és maga rendezett hangversenyeket. Az életét hivatásszerűen töltötte be a zene, ez volt életének a főcélja, mással nem is foglalkozott.

Már most az a kérdés, hogy lehet-e hibákat eltüntetni. Mindezek előtt vonzóvá kell tenni a művészeti versenyeket. Meg kell részükre teremteni azt a tekintélyt, amelyet egy nagy nemzetközi díjnak élvezni kell. Be kell vinni az értéküket a köztudatba, mégpedig elsősorban azzal, hogy maga a NOB is jobban értékeli a versenyeket. Bizony nem vált javukra az a határozatlanság sem, hogy az 1949-i római NOB kongresszus megszüntette versenyjellegüket és úgy döntött, hogy a jövőben csak művészeti kiállításokat rendez, majd 1951-ben a bécsi kongresszuson úgy határozott, hogy mégis csak megtartja az olimpiai műsorán a művészeti versenyeket, de mindjárt tudomásul vette a finnek bejelentését, hogy az idő rövidegére való tekintettel (?) — még 15 hónap áll rendelkezésére! — Helsinkiben már csak a kiállítást tudják megrendezni, a versenyeket nem!

Az atlétikai meg az úszóversenyek győztesei képével — de a többiekével is — tele vannak a lapok, a kirakatok, de ugyan lehet-e látni közöttük egyetlen művészeti verseny győztesét is! Aztán az olimpiai beszámolóknak, albumoknak, jelentésekben találkoznunk-e csak egyetlen ilyen győztes képével is? Nem kelti-e ez is azt a hiedelmet, hogy ezek a versenyek nem fontosak.

Meg kell szüntetni azt az értelmetlen megszorítást is, hogy az irodalmi pályaművek terjedelme nem lehet hosszabb 20.000 szónál. Nem lehet az író alkotókedvét korlátok közé szorítani, mint ahogy pl. nem lenne észszerű, ha a Nemzetközi Atl. Szövetség elrendelné, hogy a rúdugróversenyek pedig nem tarthatnak 1 óránál hosszabb ideig. Ha a pályaművek terjedelmesebbek lesznek, fel kell emelni a bírálóbizottság tagjainak a számát.

Az olimpián szereplő valamennyi sportágnak megvan a maga nemzetközi szövetsége, de a művészeti ágaknak eddigéig nincs semmi összefogó szerve. Ezen a hiá-

nyon segíteni kellene. Meg kell alapítani a Sportművészek Nemzetközi Szövetségét!

Egy ilyen értékes, érdemes vezetők, tagokból álló szövetség súlyt adna a versenyeknek, de egyúttal egységes elvi szempontokat is kidolgozna, amelyek aztán irányadók lennének a pályaművek elbírálásánál. Folyóiratot jelentetne meg, amely aztán különböző nyelveken állandóan tájékoztatná az egész művelt világot a sportművészet időszerű kérdéseiről.

Az érdeklődés hiányát azzal is lehet magyarázni, hogy a pályázóknak, s az olimpia százezres nézőtömegeinek úgyszólván semmi kapcsolatuk sincs. Igaz, hogy a beküldött pályaműveket kiállítják, de az ilyen kiállítást köztudomás szerint kevesen látogatják, a pályázókat alig találják ott, nagyobb részük nem is jelenik meg az olimpián, mivel — az a hiedelem és itt a tévedés! — ebben a versenyágban nem szükséges a személyes jelenlét. Aztán jön az eredményhirdetés: 3 percig ott áll a dobogón az 1—3. helyezett, ha éppen mindhárom díjat kiadták (de a komikum erejével hat, ha egy sem lép a dobogóra, mivel egyetlenegy munkát sem tartottak díjra érdemesnek!) eljárszák a győztes országnak himnuszát, s ezzel be is fejeződik a rövid ismeretség. Hogy mi a tárgya a győztes munkájának, milyen művészi szempontok vezették annak alkotása során, arról ott nem esik szó.

Nos, mindezen változtatni kell! Az eddiginél élénkebb kapcsolatot kell teremteni a pályázók és az olimpia közönsége között, közelebb kell őket hozni egymáshoz. Estélyt vagy az olimpia folyamán valamelyik vasárnap délelőtt ünnepséget kell rendezni. A műsort az egyes művészeti ágak győztesei s a versenybírók elnökei (esetleg előadói) adnák. Az elnök részletesen foglalkoznék az I—III. helyezett munkájával, de ismertetné a többi pályamunka értékeit, hibáit is. Minden egyes beszámoló után a győztes kerülne sorra és ismertetné a munkája során követett elveket. A festők: szobrászok, építészek munkáit filmen is bemutathatnák, az irodalmi győztesek felolvassák munkájuk egy-egy részletét s a zenei ágak győztesei — a műsoron kellőképpen elosztva — eljárszanak díjnyertes szerzeményüket. Ilyenformán a közönség megismerne a legkiválóbb művészeket, hallaná

a többiekéről is, megismerné a bírálóbizottság döntését, annak indokolását. Így az egész művészeti versenyről tiszta képet nyerne, a pártatlan döntés nyomán nyilvánvalóvá válnék az igazság, a versenybírók határozata meggyőző és megnyugvást keltene a közönségben, versenyzőben egyaránt. A nyilvánosság előtt elhangzott bírálat ismertetés széles érdeklődésre tarthatna számot, hiszen magas művészeti élvezetet ígérne, de buzdítóan hatna a pályázókra is.

★

Magyar művészek a múltban alig-alig jelentkeztek a művészeti versenyekre. Nagy részüknek anyagilag nem volt módjában felkészülni a versenyekre, hiszen a modellekről való gondoskodás, az anyagok a műterembe való szállítása, a műterem költségei felülmúlták anyagi erejüket. Biztosra lehet venni, hogy Népköztársaságunk kormánya, amely a Kossuth-díj alapításával is rendkívül mértékben serkenti a művészeket új és nagyszerű alkotásokra, a művészeti versenyek újjászervezése után ugyanúgy megadja a lehetőséget a szükséges előkészületekre, mint ahogy pártatlan gondoskodásával készíti elő a többi sportág olimpiáit felelősségteljes feladatukra.

A Szovjetunió multévi belépése az olimpiai közösségbe mérhetetlenül felfokozza az olimpia érdekességét, de az is kétségtelen, hogy a művészeti vetélkedésre is tömegével jelennek majd meg pályázói, mert hiszen ezzel is szolgálják a Béke ügyét.

Igazi olimpiát csak akkor ünnepelhetünk, ha ókori mintára a kornak művészei mind pályáznak és meg is jelennek a vetélkedés színhelyén. Ezzel fényt-dísz kölcsönöznek e világversenynek, de nem kétséges, hogy a tekintélyben meggyarapodott olimpia aranyérme hervadhatatlan dicsősorút fon az ő homlokukra is, emeli értéküket, tekintélyüket.

★

Nem vitás, hogy a művészeti verseny javasolt formájában nagy eseménye lenne az olimpiának, de hatékonyan szolgálná majd azt a célt is, amely ennek a klasszikus versenynek 3 évezreddel ezelőtt való megszületésének főrugója volt: a népek között megértést, az ellentétek, a surlódások megszüntetését — a békét!

A DISZ határozata a sportmunkáról

A testnevelés és a sport hazánkban ma már elválaszthatatlan része az ifjúság nevelésének! A testnevelés és a sport jelentős mértékben segítséget nyújt ahhoz, hogy erős, edzett, életvidám ifjúságot neveljünk, amely kész a munkára és a haza megvédésére. Pártunk, kormányunk, és személyesen Rákosi elvtárs állandóan gondoskodik arról, hogy országunkban a testnevelés és a sport a tömegek közkincsévé váljék, s minden feltétel meglegyen a sport fejlesztésére. A testnevelés és a sport hatalmas anyagi támogatásban részesül, évről-évre nő a sportlétesítmények száma, fokozódik a sportszerek gyártása, s ma már alig akad olyan gyár, üzem, vállalat, iskola, vagy termelőszövetkezet, ahol a sportkör ne alakult volna meg.

A testnevelés és a sport fejlesztéséért folytatott harcban különösen nagyszerű és szép feladatok állnak a fiatalok szövetsége, a Dolgozó Ifjúság Szövetsége előtt. Az elért eredmények mellett azonban a DISZ hosszú ideig nem töltötte be megfelelően fontos szerepét az ifjúság testi nevelésében. A szervezetek nagy többsége nem értette meg a sportmozgalom nagy jelentőségét, nem alkalmazkodott az ifjúság igényeihez, nem nyújtott megfelelő támogatást a fiatalok sportolásához. Az ifjúsági vezetők közül igen sokan nem tartották szem előtt, hogy a testnevelés és a sport elsősorban az ifjúság ügye. Pedig a fiataloknak kell edzett, kitanult emberekké válniuk, hogy a szocializmus építésében, eredményeink, a béke megvédésében a rájuk váró feladatot sikerrel elvégezzék. A DISZ-szervezetek hosszú ideig elhanyagolták az MHK népszerűsítését, a fiataloknak a technikai sportágakba való bevonását, s másodrendű kérdésként tekintették azt is, hogy az egyes sportágak tömegeit újabb és újabb sportolókkal növeljék. Mindezek a körülmények nagy mértékben fékeztek azt, hogy a testnevelés és a sport, ez az egészséges, az ifjúság szellemének annyira megfelelő mozgalom elég mély gyökeret verjen a fiatalok százazrei között.

Mindezeknek a hibáknak a magyarázata elsősorban abban rejlett, hogy a különböző megyei, járási, városi DISZ-bizottságok és szervezetek nem értékelték kellőképpen

a testnevelés és sport ügyét. Ritkán tárgyalták meg az ifjúsági testnevelésnek kérdéseit, a DISZ szervezetek vezető funkcionáriusai nem vettek részt a sportegyesületek, sportkörök, testnevelési és sportbizottságok munkájában. A szervezetek vezetői nem érezték át, hogy felelősek azért a maguk területén, milyen színvonalon áll a testnevelés és sport, milyen mértékben veszik ki a fiatalok részüket a sport szépségeiből és örömeiből, hányan teszik le az MHK-próbákat, hányan foglalkoznak a technikai sportágakkal, a sportlövészettel, a motorozással, repüléssel.

A DISZ Központi Vezetősége Intézőbizottsága mindezeknek a hiányosságoknak a kiküszöbölésére legutóbb nagyjelentőségű határozatot hozott, amely kimondja, hogy az ifjúsági szervezeteknek ebben az esztendőben fordulatot kell teremteniük a testnevelési és sportmunka területén.

A határozat így szól:

I.

Ifjúsági Szövetségünk az elmúlt év során számottevő eredményeket ért el a sportmunka egyes területein. A szabadságharcos körökben vizsgáztattak túlnyomó többsége fiatal volt. Segítettük a nyári vitorlázó repülő táborokba való toborzást és az elmúlt év végén számos fiatalot küldöttünk szervezeteinek repülőnek. Szervezeteinknek komoly szerepe van az 1951-es évben az MHK-próbára felkészített — közel 500 ezer fő — mozgósításában.

Az elért eredmények ellenére szervezeteink még nem töltik be szerepüket az ifjúság széles tömegeinek honvédő szellemű nevelésében, a haza védelmére való felkészítésében. A bizottságok tagjai és az alapszervezeti vezetők többsége maga sem sportol, nem mutat példát az ifjúságnak. Sok DISZ szervezet nem használja fel a sportszervezetek kereteit a DISZ tömegbefolyásának növelésére, a DISZ-en kívüli fiatalok között. Nem segítik eléggé szervezeteink a szabadságharcos, repülő- és sportszervezeteket sem szervezeti megerősedésükben, nem küldik be a DISZ aktivistákat a vezető szervekbe. A DISZ szervezetei a párt felé felelősek

a területük valamennyi fiataljának a neveléséért, munkájáért — ennek ellenére nem váltak még a sportmunka gazdává, mely a fiatalok százazzeit foglalja magába.

Szervezeteink nemkielégítő munkája megmutatkozik az egyes sportszervezetek munkájában, melyek még nem töltik be többhelyütt feladataikat. A sportszervezetek nagy része még nem széles, nagy tömeget átfogó szervezet. Az oktató- és nevelőmunkával foglalkozó edzők, oktatók politikai és sok esetben szakmai színvonala még igen alacsony.

II.

A mai feszült nemzetközi helyzetben nagy fontossággal bír az ifjúság honvédő szellemű nevelése. Bátor, félelmet nem ismerő, a nehézségek leküzdésére, a haza védelmére felkészült ifjúságot kell nevelnünk.

Az a feladat áll előttünk ebben az évben, hogy fordulatot hajtsunk végre a sport területén végzett munkánkban. A Komszomol példája nyomán a DISZ szervezet legyen a sporttevékenységek kezdeményezője, lelke, motorja és felelős irányítója. A sportszervezetekben állandó DISZ megbízással, DISZ vezénnyelssel be kell küldeni aktívainkat, rendszeresen számon kell kérni végzett munkájukat. El kell érni azt, hogy elsősorban a DISZ tagjai — a vezetőkkel az élen — aktív sportolókká váljanak.

a) Fokozatosan fel kell számolni szervezeteink jelenlegi elszigeteltségét és elszakadtságát az üzemekben, falvakban, iskolákban, egyetemeken működő sportköröktől. Feladatunk elsősorban az, hogy bekapcsoljuk a DISZ tagjait a sportkörök munkájába, bevonjuk őket rendszeres sportfoglalkozásokba. A bizottságok tagjainak, alapszervezeteink vezetőinek példát mutatva, elsőnek kell belépni a sportkörökbe és bekapcsolódnunk a sportolásba. El kell érni ez évben, hogy minden DISZ funkcionárius rendszeresen sportoljon. Agitációs munkával — a vezetők példamutatására való hivatkozással — meg kell győzni a DISZ tagjainak jelentős részét — elsősorban az aktívakat — a sportolás szépségéről, hasznosságáról és fontosságáról. A sportkörök erős-

ségét, legbiztosabb bázisát a DISZ tagjainak kell képezni.

b) Az 1952-es nyári olimpiai játékok kapcsán a sport iránt várható fokozott érdeklődés felhasználásával — a DISZ tagjai mellett — a fiatalok újabb ezreit kell mozgósítani a sportkörök munkájába. 1952. őszéig a bevonulás előtt álló fiatalokat mozgósítani kell az MHK jelvény valamelyik fokozata megszerzésére. Irányt kell venni, elsősorban az ipari tanuló és középiskolákban, a fiatalok egy részének az MHK jelvény II. fokozata megszerzésére való mozgósításra. Az MHK jelvény megszerzésére felkészülő kezdő sportolók közötti agitációs munkával a fiatalok újabb tömegeit kell bekapcsolni a sportkörök különböző szakosztályaiba. Különös gondot kell fordítani az atlétikai szakosztályok kiszélesítésére, új szakosztályok felállítására.

c) Szervezeteink és aktivistáink feladata a sportoló ifjúság nevelése. A sportoló ifjúság tömegeit a párt és Rákosi elvtárs szeretetére, a népi demokrácia iránti hűségre kell nevelnünk. A sportoló fiatalokat mozgósítani kell a szocializmus építésére, a természetben, a tanulásban kiváló eredmények elérésére. Az újrendszerű sportkörök munkájának megszilárdítására és a sportolók közötti politikai munka megjavítása érdekében meg kell szervezni a DISZ aktivahálózatát a sportkörökön belül. Az év folyamán a munka súlypontjának az ipari tanuló iskolák és a falvak sportköreit kell tekinteni. Az aktivahálózatot ki kell terjeszteni a sportkör valamennyi vezető szervére, szakosztályaira. A politikailag legfejlettebb fiatalokat a sportkörök elnökségeibe, illetve a sportegyesületek területi (megyei) elnökségeibe kell beküldeni. Az egyes sportágakban jártas és politikailag is képzett ifjú sportolókat a különböző sportvezető és oktató, edzőképző tanfolyamokra kell küldeni. Az aktívakat az illetékes bizottság a helyi sportkörrel, illetve a TSB-vel közösen hívja időnként össze a feladatok megbeszélésére.

d) A testnevelési és sportmunkával, a sportkörökkel való fokozottabb foglalkozás jelentősen növeli a DISZ szervezetek tekintélyét valamint a politikai és szervezeti befolyását is többszáz ezer DISZ-en kívüli sportoló fiatalok között. Ennek eredményeként az év végéig el lehet érni,

hogy a sportoló fiatalok többsége a DISZ tagja legyen. A DISZ bizottságok titkárainak és tagjainak különös gondot, egyénileg is kell foglalkozni a kiváló sportolókkal, az egyes sportágak élsportolóival, akiket be kell kapcsolni a DISZ politikai oktatásába.

e) A budapesti és megyei bizottságok, valamint a budapesti kerületi, a sztlínvárosi, a miskolci, győri, pécsi, szegedi és debreceni városi bizottságok küldjék be a bizottság szervezőtitkárait és sportfelelősét állandó tagként a párhuzamos TSB-be. A DISZ bizottságok képviselői rendszeresen vegyenek részt a TSB üléseken, munkájukkal segítsék elő a szocialista testnevelés és sport alapelveinek érvényrejtését.

f) Alapszervezeteink és a sport területén dolgozó aktivistáink válnak a szocialista testnevelés és a sport népszerűsítésének élharcosává. Szervezzenek ismeretterjesztő előadásokat, hívjanak meg előadóként élsportolókat, kezdeményezzék a szemléltető agitáció (fényképes sporttaliújság, sport-sarok stb.) különböző formáinak megvalósítását. Népszerűsítsék az üzem, falu, iskola legkiválóbb eredményt elért sportolóit és állítsák példaképül a fiatalok elé. Legyenek kezdeményezői a sportfoglalkozások egyik fontos népszerűsítő formája, a házi tömegversenyek terjesztésének. Javasolják háziversenyek rendezését, különösen az atlétika, úszás, torna és kerékpár sportágakban, melyekre mozgósítsák az üzem, falu, iskola ifjúságának nagy részét. El kell terjeszteni és rendszeressé kell tenni szervezeteinknél a kirándulásokat és a nagyobb túrákat.

*

Ez a határozat jelentős lépéssel viszi előre az egész magyar testnevelés és sport fejlődését. A határozat nyomatékosan leszögezi, hogy az ifjúsági szervezetek felelősséggel tartoznak a fiataloknak a sportmozgalomba való bevonásáért és olyan hangulatot kell teremteniük, hogy a DISZ tagság fogalmával összeférhetetlen legyen az, ha valaki nem sportol, nem teszi le az MHK próbákat, nem vesz részt a szabadságharcos sportokban. A határozat megszabja azt is, hogy ebben a tevékenységben elsősorban a DISZ szervezetek vezetőinek kell példát mutatniuk. Igen fontos a magyar sport szempontjából az is, hogy a határozat kimondja: az ifjúság legjobbjai legyenek ott a

sportegyesületek, sportkörök vezetésében, segítsék, ellenőrizzék annak munkáját, az ifjúság nevelését. A testnevelési és sportbizottságok számára nagy segítséget jelent a határozatnak az a része, amely kötelezi a DISZ bizottságokat, hogy szervező titkárait küldjék be a párhuzamos testnevelési és sportbizottságba és ott járuljanak hozzá a szocialista szemléli testnevelés és sport alapelveinek érvényrejtéséhez, segítsék a TSB-k megszilárdítását.

Az ifjúsági szövetség határozata biztosítja, hogy valamennyi szervezet napirendre tűzze a testnevelés és sport kérdéseit, gondoskodjék az MHK próbák sikeres végrehajtásáról, helyi tömegversenyek rendezéséről, új szakosztályok felállításáról. Számos megyében, városban, faluban máris észrevehető változás mutatkozik. Borsod és Hajdu megyében a DISZ bizottságok a határozat jó végrehajtása érdekében párosversenybe léptek egymással. Célul tűzték ki, hogy mindkét megyében még ez évben a DISZ tagság döntő többsége megszerzi az MHK jelvényt, a tagok negyven százaléka bakapcsolódik a sportkörök munkájába, a legjobb fiatalokkal megerősítik a sportkörök vezetőségeit. Győr-Sopron megyében a határozat nyomán szintén felismerték, hogy a sport elsősorban az ifjúság ügye és az ifjúsági szövetség szervezeteinek ott kell lennie a sportoló ifjúság között. Az Elektromos Művek DISZ szervezete többi között ifjúsági napok rendezésével népszerűsíti a fiatalok körében a testnevelést és a sportot. A Telefongyár DISZ bizottságainak kezdeményezésére a szervezetek valamennyi tagja vállalta, hogy leteszi az MHK próbát.

Ezek a jelek mind azt mutatják, hogy a határozat döntő fordulatot teremt az ifjúsági szövetség szervezeteinek spormunkájában és a DISZ ezen a téren is elvégzi azt a feladatot, amelyet pártunk rábízott, ezen a területen is hasonlónak válik nagy példaképéhez, a dicső Komszomolhoz.

Módszertani KÉRDÉSEK

A versenynaptár megvalósítása

A versenynaptár megvalósításán dolgozó sportemberek figyelmét fel kell hívunk néhány gyakorlati jellegű fontos kérdésre.

A versenynaptár a szervezők, az oktatók és a sportoló káderek számára a vizsgázás alkalmait tartalmazza. Versenyeken mutatkozik meg mindegyiküknek munkaterménye. Csak azt a munkát ismerjük el jónak, amelynek világosan látható, gyakorlati eredményei vannak. Nem a munka tömegét, hanem a munka minőségét, eredményességét értékeli elsősorban.

A versenynaptár, mint a cél eléréseinek megvalósítási útja csak akkor teljesíthető hiánytalanul, ha érte valamennyi dolgozó küzd.

Minden szakosztályban gondoskodni kell arról, hogy a versenynaptár jól látható helyen legyen kifüggesztve, mégpedig nemcsak a szakosztály, és a sportkör versenynaptára, hanem egymás mellé rakva a megyei és az országos versenynaptár is. Így minden sportoló maga előtt láthatja azt az utat, amelyen végighaladva a döntő versenyig elérhet. Így világosabbá és érthetőbbé válik számára az edzésterv minden előírása, így sokkal komolyabban fogja venni a feladatok és a határidők pontos teljesítését.

Elengedhetetlenül szükséges tehát olyan edzésterv elkészítése, amely személyekre felbontva tartalmazza az elvégzendő munkát, mégpedig úgy, hogy ezt az érdekelt sportoló maga is ismerje. Helyes volna, ha az első- és másodosztályú sportolók részére kivétel nélkül előírnák az edzésnapló vezetését. Az edzésnapló mintájául az OTSB által kiadott edzésnapló szolgáljon.

A versenynaptár megvalósításának tennivalói között igen jelentékeny helyet foglal el az edzésnaplót kiegészítő statisztikák rendszeres vezetése. A leggyakorlottabb edző sem támaszkodhat biztosan csupán tapasztalataira, sportolói erőnlétének, vagy megterhelésének megíté-

lése tekintetében. Igaz, hogy általában minden sportoló kb. egyformán reagál bizonyos megterhelésekre. Az is igaz, hogy az arcszínből, a lélekzés ritmusából és mélységéből, a szem csillogásából nagyon sok mindenre lehet következtetni. De ezek nem csalhatatlan jelek és rendszerint olyankor csapják be a legjobb szemű edzőt is, amikor baj van, amikor a tévedésnek súlyos következményei lehetnek. Feltétlenül helyes és szükséges tehát az edzés előtti és edzés utáni rendszeres pulzus- és testsúlymérés, ezenkívül meghatározott időszakonként rendszeres vérnyomásmérés a Sportorvosi Intézetben, vagy fiókiintézményeiben. A pulzusszám, a testsúly és a vérnyomás, az edzés különböző időszakaiban meghatározott és eddig már jól ismert viszonyban áll egymással. Olyankor is figyelmeztethetnek bennünket rejtett bajokra, amikor még semmi más változást nem észlelünk. Példaképpen megemlítjük a Testnevelési Főiskola tanszékének vezető tanára által végzett kísérleteket, aki 1951. év őszén statisztikai nyilvántartására támaszkodva három sportolón is felismerte a kifejlődő bajt és a veszélyeztetett sportolókat olyan korán küldte orvoshoz, amikor még lehetett segíteni a bajon.

Az edzés mennyiségével kapcsolatos számos homályos feltevésre ideje volna már tudományosan megalapozott, komoly választ adni. Úszóedzőinknek érdemes volna három kulcsszám kimutatásával foglalkozniok:

Ezek a következők:

1. az edzésben megúszott méterek száma hogyan viszonylik a versenyben úszott méterek számához,
2. Az edzési és versenytávoknak mi a sebesség-aránya?
3. Az edzés tényleges időtartama és a verseny tényleges időtar-

tama, hogyan viszonylik egymáshoz.

A fentebb említett három adat részben statisztikailag érzékelhető támaszpontot adna a munkamennyiség és a legjobb teljesítmény viszonyára, illetőleg fényt derítene arra, hogy milyen határok között mozog az a legkedvezőbb edzés mennyiség, amelyen alul, vagy amelyen túl már eredményesökkenéssel kell számolni.

Hozzásegítené ez a néhány adat az edzés intenzitásának és az edzés kihasználtságának, ezenkívül az edzés helyes módszerének a kialakításához. Köztudomású ma már minden úszóedző előtt az, hogy bizonyos eredményt elérhetünk rövidebb és hosszabb idő alatt is. Elérhetjük az elvégzett munkamennyiség növelése révén, a nélkül, hogy az időtartamot növelnénk. Elérhetjük a munka növelése nélkül, helyesebb időbeosztás révén is. Arra azonban nem kaptunk még megfelelő és konkrét választ legkiválóbb edzőinktől sem, hogy milyen határok között mozognak ezek a lehetőségek.

Mindezekre nem öncélú tudószkodás miatt van szükség, hanem azért, mert helyesebben és gazdaságosabban szervezett edzések kevesebb időt igényelnek, tehát több időt juttatnak a pihenésre. A mai eredmények színvonalán olyan edzés mennyiséget követelünk meg, amely mind követelőbben egy új, megoldandó feladatként állítja eléink a pihenés problémáját.

Nekünk nem az a feladatunk, hogy remek eredményeket kicsiholjunk sportolóinkból, de idő előtt esetleg el is égessük őket, és az sem megoldás, ha a szükséges munkamennyiséggel olyan általános fáradtságra hajszoljuk versenyzőinket, hogy e miatt képtelenek nagy eredményre.

Végso fokon ezek a kérdések hozzásegítenek a munka és a pihenés helyes elosztása problémájának megoldásához is.

Kovács Géza

Hogyan támadjunk zóna ellen

A gyorsan fejlődő kosárlabda sportnak igen érdekes jelensége a zónavédelem elterjedése. Ez a jelenség azonban nemcsak érdekes, de sajnálatos is, mert nem szolgálja a fejlődést. Hogy ez mennyire így van, az azonnal világos és érthető lesz amindenki előtt, aki realisan értékeli ezt a védelmi taktikát, illetve tisztán látja azokat az okokat, amiért csapatunk rátérnek a zónavédelemre.

Ha a zónát mint védelmet elveiben bíráljuk, meg kell állapítanunk, hogy **jóval kisebb értékű** az emberfogásos védelemnél. Azonnal szembeötlik ez, ha figyelembe vesszük, hogy ez a védelmi elgondolás csupán területet bezárására törekszik, a figyelmet a labdára összpontosítja s a támadókat zavarja a labda helyzetének változtatásában mindaddig, amíg nincs kifejezett kosszáratorrés. A zóna mind az öt embere a támadó csapat előtt mozog, így egy-egy védő meglepetésszerű beavatkozásától nem kell tartani. De ez a tény megkönnyíti a támadók feladatát, hisz az öt «fix» pont kikérülése meghatározott s előre kidolgozható feladat: azaz megkönnyíti a tervszerű felkészülést.

Egyik legnagyobb gyengéje mégis **passzivitásában** rejlik, hiszen ennek a védelemnek mindaddig nincs tevőleges mozgása — a labda megszerzésére irányuló akciója, — amíg a támadó csapat betörést nem kezdeményez. A támadó szellemi teljes hiánya az, amiért a szovjet szakemberek oly kifejezetten lebecsülik ezt a védelmi elgondolást. Ez érthető, mert a zóna elvi elmentmondásban van az állandó gyorsaságra, robbanékony mozgásra alapozott támadószellemű játékelgondolásukkal.

Miért van az, hogy csapatunk mégis gyakran választják ezt a védelmi rendszert? Azért, mert a külső körülmények igen komoly segítséget nyújthatnak a zónának. Így például a keskeny terem csökkenti a zónarések érzékenységét a betörések iránt, és csak kevés mozgásra kényszeríti a zónát. Szabadtéri játék esetén a szél, míg teremben az alacsony mennyezet meg-

fosztja a támadó csapatot egyik értékes fegyverétől, a nyugodt, zavartalan távoli dobástól. Ilyen esetekben nem alakulhat ki játék, mivel a kis terület őrzésére kényszerült védőcsapat elfoglalja a palánk alatti területet, s nyugodtan várja a labda elszórását. Az ilyen játékokban sem ötlet, sem szépség, és — ami a legnagyobb baj — semmi küzdelem sem lehet. Ezt a játékot pedig nem élvezheti játékos, mert nem ad lehetőséget a fejlődésre — éppen a változatosság hiánya miatt, de elveszti érdekességét a néző előtt is az említett okok miatt.

Ezekután kézenfekvő a válasz az előbb feltett kérdésre: csapatunk a könnyű győzelem reményében választják a zónavédelmet, nem akarva tudomásul venni azt a kárt, amit ezzel a sport fejlődésének okoznak. Ha mindezekhez hozzávesszük azt, hogy a zóna ellen tervszerűen kell játszani, illetve felkészülni, méginkább indokoltnak látszik ennek a védelemnek a választása, hisz kevés csapatunk tud zóna ellen játszani, mert egyrészt az edzőkből hiányzik a felkészültség, vagy a betanításhoz szükséges türelem, másrészt nincs meg a csapatban a nélkülözhetetlen fegyvelés.

Úgy gondoljuk, hogy a zóna «népszerűségének» csökkentését sem ennek tekintélyen alapuló üldözésével, sem a meggyőzéssel nem tudnánk oly eredményesen szolgálni, mint azazal, hogy segítséget nyújtunk a zóna elleni eredményes játék megtanulásához. Mielőtt sematikus támadásokat köznénk; összefoglaljuk azokat az elveket, amelyeket a zóna elleni támadójátékban figyelembe kell venni, majd néhány

tapasztalati tanácsot

adunk a zóna ellen támadó csapatnak, illetve játékosnak.

1. Tanuljunk meg védekezni a zónázó csapat ellen. Jól tudjuk azt, hogy a zóna — éppen alapállása miatt — igen előnyös helyzetben van a gyors lerohanáshoz. Ha a támadó csapat ezt a tényt nem veszi figyelembe,

súlyos kudarc érheti, mert minden labda elvesztése, de még sikeres akció után is «potya» kosarat fog kapni, ami tragikusan befolyásolhatja a küzdőszellemet. A legszebb akció-kosarak is elvesztik ugyanis az értéküket, ha az ellenfél könnyedén, minden kombináció nélkül tud egyenlíteni. Első feladatunk tehát az legyen, hogy akadályozzuk meg a zóna lerohanásait. Ennek elérése könnyű lesz, ha az edző ismeri az ellenfél indító s induló játékosát. Ennek tudatában, nincs más, mint azonnal megtámadni, azaz késleltetni az indítót, s őrizni, semleges területre szorítani a kosárra törő induló játékosát.

2. Tudni kell, hogy a zóna kifejezetten csapatvédelem, amely elveszti értékét, ha valamelyik játékos nem őrizi a reá kiosztott területet. A zóna tehát igen érzékeny mindaddig, amíg mindenki el nem foglalja helyét. Megelőzni a zónát, rajtaütöni a zónán természetesen ott sikerülhet leginkább, ahol a leglassúbb, vagy legrosszabb erőnlétű védő áll. A lassú ember a zóna gyenge pontja, amelyet a leggyorsabb emberrel tudok legeredményesebben támadtatni. A második elv tehát a zóna gyenge pontjának kiismerése s annak kihasználása.

3. Minthogy a zóna akkor a legeredményesebb, amikor az öt védő mozgása összerendezett — melynek mindenkor alakját, súlypontját, azaz a védők egymáshoz való viszonyát a labda határozza meg —, egy-egy játékos elmaradása vagy kontramozgása betörhetővé teszi a zónát.

A zóna elleni támadójáték egyik alapelve tehát a tervszerű s emergikus labdamozgás a zónarések kiérszakkolása céljából.

Az elmondottak alapján röviden a következőképpen foglalhatjuk össze a zóna ellen támadó csapatnak ajánlható

«arany szabályokat»:

1. Minden esetben próbáljuk meg a zóna lerohanását.

2. A labda állandó s esleges mozgásával zavarjuk a zóna nyugodt és összerendezett mozgását.

3. Ha vezetünk a labda tartásával, a semleges területen való adogatással, tetszés szerint kihúzzhatjuk a zónát a tábla alól.

4. Gyors és jól dobó játékosainkat a zóna gyenge pontjai ellen játszassuk.

5. Alapfelállásunk olyan legyen, hogy a lehető legnagyobb terület őrzésére kényszerítsük a zónát.

6. A keresztlabda a zóna ellen eladott labdának számít.

A csapat elgondolásait csak úgy tudja megvalósítani, ha a játékosok maradék nélkül betartják azokat a szabályokat, megköveteléseket, amelyek a cél elérését biztosítják. Az egyének mozgásának, felfogásának, játéktípusának hozzá kell idomulnia ezekhez az elgondolásokhoz, amelyek végeredményben a csapat stílusát adják.

A zóna ellen játszó játékos akkor szolgálja csapatát célkitűzéseit, ha játék közben

irányelvként

követi a következőket:

1. Mindig nyugodtan és megfontoltan adogass.

2. Keresztlabdát csak a legtrikább esetben adj.

3. A labdaadogatást esellel vezesd be.

4. Mindig számoldj a beugrásra.

5. Gyakran használj patintott átadást.

6. Számoldj a zóna állandó mozgására, s azt tempószerzésre használd ki.

A zóna ellen használt támadási formákat

három csoportra osztjuk:

I. Lerohanások.

II. Betörések.

III. Súlypontképzés.

Nézzük ezeket részleteiben:

I. Lerohanások. Ezek végrehajtásával nem kívánok foglalkozni, mivel erről már több szakkikk jelent meg, részint a Népsportban, részint a Sport és Testnevelésben. A kérdéssel, mint a korszerű játék egyik igen lényeges játékelemével foglalkozott Páder János és Eszéki Rezső állami edző is. Elégségesnek tartom, ha ezekre a cikkekre felhívom a figyelmet azzal, hogy a bevezetőben mondtam szem-pontokat se hanyagoljuk el.

II. Betörések. Ezek a legjelentősebb támadási formák. Elvileg a zónarészek kihasználásán alapszanak, és ilyen szempontból mindegy, hogy a betörés labdával, vagy a nélkül történik. A zónarés meggyobbodása bekövetkezhet valamelyik zónázó fejelemzetlensége által, de előidézhető tervszerű adogatással s átcsoportosítással is. Az első esetben ötletszerűen végrehajtott adogatásból is juthatunk «ziccerhez», ha nemcsak észrevesszük a lehetőségét, de ki is tudjuk használni.

Az utóbbi esetben tervszerű adogatással előkészítjük a zónarés meggyobbodását. Ezek a támadások alkalmazhatók minden ismert zónafajta ellen. Természetesen a zóna alapfelállításából következik, hogy melyik zóna milyen irányú betörés ellen érzékeny. Például a 3-2 zóna oldalról, az alapvonal felől, a 2:3 zóna oldalról, de főleg elől-ről védtelen, míg a 2:1:2 zóna a legvédelethez a betörések ellen.

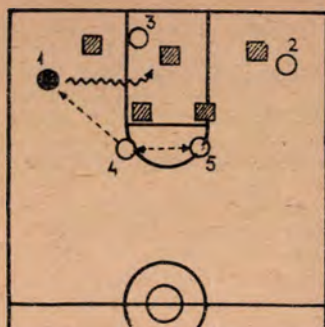
Betörés oldalról.

A támadás végrehajtása a következőképpen történik. Az 1-es, 4-es és 5-ös támadók előkészítő adogatást végeznek. Amikor már eléggé áthúzták a zónát, az időközben a sarokból a két zónafal közé húzódtott 2-es beugrik a nyíl irányában a büntetőterületre, s megkapja a labdát a kissé feljövő 1-estől. A 2-es három méterről dobhat kosárra. Igaz, hogy nincs sok ideje a labda fellevésére, de a leütést meg tudja előzni.

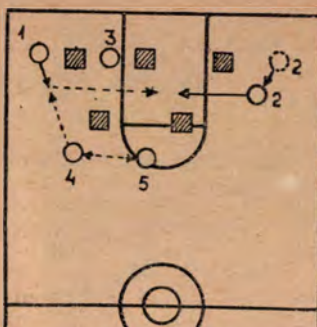
Legcélszerűbb, ha felugrásból levegőből dob. A dobni készülő támadót a zóna csak akkor tudja megakadályozni a dobásban, ha a középső zónázó kihúzódik a tábla alól s kiugrik a dobóra. Ebben az esetben azonban üres lesz a 3-as (közép) támadó, s dobás helyett neki kell leadni a labdát. (1. ábra.)

Betörés oldalról labdával.

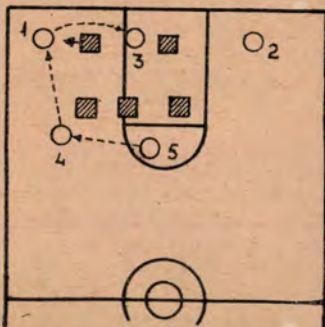
Az ilyen betörésre akkor kerülhet sor, ha az előkészítő adogatások egyik eselére a zónázó beugrik a 4-es támadó elé, hogy megszerezze az 1-es támadó által adott labdát. Az egyes támadó ezt látva, betör a keletkezett résen, s egyszeri labdaütés után zicceri dobhat. A betört 1-est csak a középszónázó támadhatja meg, de ebben az esetben a



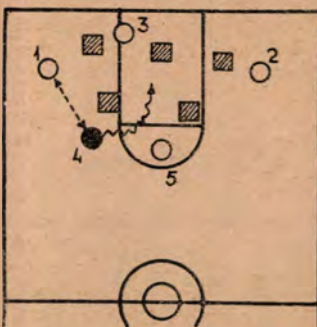
1. ábra.



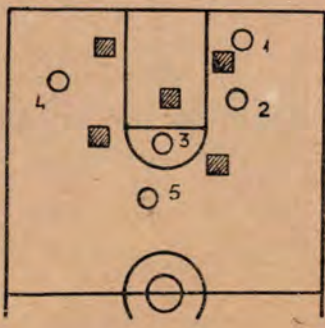
2. ábra.



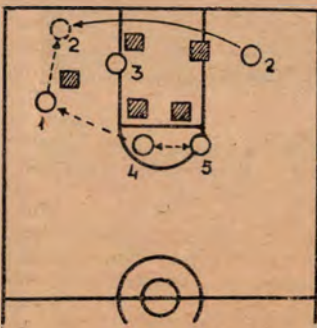
3. ábra.



4. ábra.



5. ábra.



6. ábra.

3-as (közép) támadó lesz őrizetlen. A közelmúltban nemzetközi mérkőzésen Papp és Bogár mintaszerűen alkalmazta ezt az elgondolást. (2. ábra.)

Természetesen mindkét támadási forma mindkét oldalról végrehajtható, a helyzetnek megfelelően. Kézenfekvő, hogy a betöréseket gyors és mozgékony játékoskal hajtassuk végre.

Gyakran előfordul, hogy a zóna első falában lévő két zónázó ugrik széjjel, illetve szakad meg köztük a kapcsolat. Ebben az esetben a labdát tartó háttvédnek nyílik alkalom a betörésre. Gyors és energikus háttvédnek ki is használják ezeket a lehetőségeket. A háttvédnek betörései arra is jók, hogy a zóna első fala le legyen kötve, s így nem tud az első fal a palánk alatt komolyabban segíteni.

A támadás megindítása akkor lehetséges, amikor a a háttvédnek előkészítő adogatására az egyik első zónázó a sarok irányába ugrik, jelen esetben az 1-es támadó felé. A 4-es támadó látva a támadt rést, nem adja le a labdát, hanem betörést hajt végre. (3. ábra.)

A zóna lényegéből következik, hogy a támadt részeket igyekszik minél hamarabb betömni, hogy a kollektív védelmi rendszert visszaállítsa. A kínálkozó rés tehát csak igen rövid ideig, esetleg csak 1-2 másodpercig jelent kosárszerzési lehetőséget. Erre a lehetőségre villámgyorsan rá kell csapni és kosárrá kell értékesíteni.

Itt jut ismét szerephez a gyorsaság, akár a helyzetfelismerésben, akár a kivitelezésben. Megnehezíti a betörést a rövid idő mellett

az is, hogy a labda bejuttatása a zónázók közé nem könnyű. Itt jut szerephez a fölányes, gyors és energikus labdakezelés. A szovjet csapat a lerohanások mellett ezeknek a gyors és energikus beugrásoknak volt a mestere. Gyakran előfordult, hogy a bámulatosan gyors, szinte a tökéletesig fejelemzett labdaadogatásaiikkal egymás után tudták «ziccerbe kerülni. Zóna elleni játékuiban sincs egy pillanat megtorpanás, vagy tétovázás. Máskor a körüladogatás olyan kis helyre szorította a zónát, hogy a védelem teljesen felbomolva kapkodott a zónázás és az emberfogás között. Ilyen körülmények között a labda kosárbajutása már valóban nem jelentett nagy feladatot.

Súlypontképzés

Igen gyakori támadási forma minden zóna ellen, mert biztonságos, és mert nagy lehetőséget nyújt a jó dobókészség kihasználására. Ez a zóna elleni támadás a zónának azon az elvén alapszik, amely szerint a zónázó játékos a figyelmét legnagyobb részt a labdára összpontosítja, míg a játékosra csak akkor ügyel igazán, amikor a labdával próbál betörni a zóna által őrzött területre.

Igy könnyen elképzelhető, hogy az előkészítő adogatás alatt végzett átcsoportosítással a zóna valamelyik részében emberfölnyit tudunk szerezni, s így egy játékosunk, ha megkapja a labdát, nyugodt, célzott dobást végezhet. A 3:2 zóna ellen minden előkészítő adogatás nélkül, csupán az alapfelállással is tudunk emberfölnyhez jutni úgy, hogy a tábla alatt 3 játékost szerepeltetünk.

Igy akár a sarokban álló bedobó, akár a közép dobhat nyugodtan kosárra.

Az előkészítő adogatás az 5-4 és 1-es között történik. A labda lekerül a sarokbaq lévő 1-es bedobóhoz, aki nyugodtan dobhat. A dobásban csak a hátsó zónázó zavarhatja úgy, hogy kiugrik a támadó közép mögül. Ebben az esetben az 1-es átadja a labdát az üresen maradt középnek, aki zicceri dobhat. (4. ábra.)

Igen gyakran láthatunk még a válogatott csapatától is olyan támadási formát, amelynél az előkészítő adogatások alatt egy egyszerű átfutással emberfölnyét szer-



A zóna leszedő emberei elzárják a palánk alatti területet a lepattanó labdákért vívott harcban. (A magyar—csehszlovák mérkőzésről készült felvétel.)

zünk valamelyik oldalon. Ez az emberfölény természetesen nyugodt, célzott dobást biztosít valamelyik bedobónak, rendszerint az áttutónak.

A támadás lefolyása, illetve a játékosok és a labda mozgásának időzítése a következőképpen történik: előkészítő adogatás a 4-es és 5-ös hátvéd között. Az 5-ös leadja a labdát 2-esnek, aki visszaadva átfut a másik oldalra az időközben felhúzódott 1-es helyére. 5-ös gyorsan átjátssza a labdát a 4-esnek, 4-es pedig az 1-esnek, 1-es vagy dob tisztán, vagy ha kiugrik, a hátsó zónázó átadja a labdát a teljesen üresen maradt 2-esnek. Első pillanatra világos, hogy az 1-es és 2-es helyén azokat a játékosokat szerepeltetem, akik állóhelyből jó százalékkal dobnak, 5—6 méterről. Megvan ennek a támadási formának az az előnye is, hogy meglehetősen biztonságos a zóna lerohanásai ellen, hisz a felhúzódott 1-es, a rádobás után helyzeténél fogva első számú védelmi tartaléknak számít (5. ábra.)

Különösen a 2:1—2 vagy dominó zóna ellen használatos egy egészen újszerű alapfelállás zóna elleni támadójátékhoz. Bátran használható ez egyébként minden zónafajta ellen, mert a merész felállás miatt a zóna rövidesen emberfogásra kényszerül. A zóna elleni játéknál alapfeltételként hangoztatott, türelem és fegyelem azonban itt kettőzött szerepet kap. Különösen két játékos szerepe igen fontos: a hátsó és a tábla alatti ú. m. ingajátékosé, aki inga módjára mozog a tábla alatt a labda helyzetének megfelelően. A hátsó ember felelőssége szembevetendő, hiszen minden eladott labdája megakadályozhatatlanul korsárhoz jutálja az ellenfelet. Éppen ezért ide labdabiztos, lelkiismeretes, de kombinatív játékost állítok, míg az ingajátékos szerepét a tábla alatt legveszélyesebb és legeredményesebb játékosom tudja legjobban betölteni.

Az előkészítő adogatás — a zóna mozgatása — az 5-ös, 4-es, 3-as és 2-es támadókkal történik. A helyzet

kihasználása, a zóna mozgatása szerint történik. Kosárszerzési lehetősége különösen a zóna két oldalán álló játékosnak (jelen esetben 4-esnek és 2-esnek), továbbá az ingajátékosnak van. (6. ábra.)

Röviden ismertettük a zóna elleni támadójátékot.

Az ismertetett sémákhoz csupán annyit kívánunk megjegyezni, hogy bár nyugodtan alkalmazhatjuk minden zónafajta ellen, mégis meg kell jegyezni, hogy a súlypontképzés inkább a 3:2, a betöréses támadás a 2:3, míg a dominózóna ellen a legutóbbi elgondolás kecsesget leginkább sikerrel. A közölt ábrákon a büntetőterületen belül álló játékos mindig a labda megkapása pillanatában ugrik be és onnan a 3 másodperc letele előtt eltávozik.

Kezdő csapataink, a női csapatok, de tudatos és rend-

szeres edzésben nem részeltetett elsőosztályú csapataink is gátlásokkal lépnek a pályára, mert nem tudják mihez kezdjenek a zóna ellen. Minthogy a legtöbb, amit hallottak a zóna elleni játékról, a távoli dobás, illetve lerohanás — vagy eredménytelen rádobások tömegével, vagy fékevesztett rohamással adják el tömegesen a labdát. Már most, ha az edző 1—2 támadási formát besúlykol a csapatával, nemcsak ez a gátló bizonytalanságot öli ki a csapatból, de beleneveli játékosai- ba a fegyelmezettséget is. A tervszerű támadások sikerei megteremtik a bizalmat a játékosban és a csapatban a tervszerű játék fölényé iránt, amit a jó edző az előkészületek, edzések tervszerűbbé, célszerűbbé tétele érdekében eredményesen fel is használ.

Szabó János



A védelem hatékonysága a szomszédos védők precíz összmunkáján alapszik. (A magyar—csehszlovák női mérkőzésről készült felvétel.)

**AZ
ÚSZÓ-
EDZŐ**

átadja tapasztalatait

A gyorsúszás lényege

Ha valaki arra hálározza el magát, hogy edző legyen, akkor az a legelemibb követelmény, hogy a sportágban ne csak gyakorlatilag, de elméletileg is többé-kevésbé jártas legyen. Az edzők többsége az aktív versenyzők közül kerül ki, az úszásnemeket tehát nemcsak ismerik, hanem művelői is voltak. Aligha tulajdonították azonban különösebb jelentőséget annak, hogy egyes helyesnek, jónak vélt mozdulatoknak mi a magyarázata. Pedig a gyakorlat és elmélet mindig kiegészíti egymást. Gyakorlati tudással, elmélet nélkül és fordítva, nem lehet senki sem jó edző. Elméleti tudás nélkül olyan az edző, mint a mankóval járó beteg ember, aki a mankóira támaszkodva lassan halad előre. Elméleti tudással nem rendelkező edzőnek az ösztönök ezek a mankói, ezekre támaszkodva bizonytalanul halad.

A mai gyorsúszó-stílus őse az ú. n. „kutyatúszás”, vagy pedig az egyszerű formájú mellúszás volt. Valószínű, hogy a mellúszásból az oldalúszáson keresztül fejlődött ki a mai értelemben vett gyorsúszás. A fejlődésnek legérdekesebb része a lábmunka kialakulása. A béka lábtempót felváltotta az ollózó lábmunka, majd még gazdaságosabbnak bizonyult az, ha az úszók a lábukat mozdulatlanul húzták maguk után. A kalló felfedezésével rohamos fejlődésnek indult a gyorsúszás. Ennek az úszásnemenek mindig igen jó képviselői kerültek ki a magyarok közül.

Az első olimpiai játékokon úszásban kettős magyar győzelem született: Hajós Alfréd a 100 és az 1200 méteres gyorsúszásban is elsőnek ült a célba. Győzelmei után Hajós Alfréd visszavonult a versenyzéstől, de máris feltűnt az új tehetség, Halmi Zoltán, aki egymást követő négy olimpiai játékokon is sikerrel képviselte a magyar színeket. Erdemes

megemlíteni, hogy Halmi Zoltán 1907-ig lábtempó nélkül úszott. Lábat mozdulatlanul húzta maga után és így ért el világyűcsúcokat és az 1904. évben 100 yardos gyorsúszásban 1:02.8 mp-es eredménnyel így nyert olimpiai bajnokságot.

A kalló, a „crawl” felfedezése után is hallatott magáról a magyar gyorsúszó-sport. Bárány István személyében olyan versenyzőnk akadt, aki megállotta a helyét a nagy világversenyeken, s gyarapította a magyar úszósport jó hírét. Csik Ferenc, a legklasszikusabb úszószámokban, a 100 méteres gyorsúszásban újra olimpiai bajnokságot nyert Magyarországnak.

A múltban azonban csak egy-egy véletlenül felbukkant kiválóságunk volt, viszont a felszabadulás után tömegével tüntek fel kiváló gyorsúszóink. Az 1948. évi londoni olimpián örökké felejthetetlen maradt a 4x200 m-es gyorsúszó váltóknak gyönyörű szereplése.

A gyorsúszásban csak az az úszó érhet el — természetesen megfelelő edzés esetén — huzamosabb időn keresztül jó eredményeket, aki a stílusából a hibákat lefaragta s egyéniségének figyelembevételével mindinkább megközelíti az úgynevezett eszményi stílusú úszót. Mielőtt a mai megítélés szerint legjobbnak, eszményinek ítélt stílus részleteznénk, megkísérlem meghatározni a stílus fogalmát: A stílus úszásban a versenyző előrehaladásának formája, amelyet technikai felkészültsége alapján az egyénisége határoz meg. Minden úszónak van stílusa, amelyet a hibás mozdulatok lecsiszolásával — a technikai tudás fokozásával — tökéletesíteni igyekszünk.

Az úszásban a stílus alapja a vízfekvés. Könnyed, lebegő fekvésű úszónak könnyed a stílusa is, míg a mély vízfekvésű úszó nehézkes, erőködő mozdulatokkal

úszik. A gyorsúszó akkor fekszik jól a vízben, ha fejét alig észrevehetően felszíni, felső testével egy kiséssé homorít, a háta kint van a vízből s csipője néhány centivel a víz színe alatt van. Megjegyezni kívánom, hogy a hosszútávúszók nagy többsége nem homorít, hanem egyenesen fekszik a vízben, a deszka vízfekvéséhez hasonlóan. Ennek az a magyarázata, hogy a rövidtávúszó gyorsabb, szaporább mozdulatokkal halad a célja felé, míg a hosszútávúszó egyenesen, gépies ütemben röjja a hosszakat. Ehhez pedig az utóbbi vízfekvés gazdaságosabbnak bizonyult.

A gyorsúszó karmunkájának mozgásrendszere a következő: az úszó a képzeletbeli meghosszabbított testközépvonal érintésével úgy teszi (esetleg úgy szúrja) be kezét a vízbe, hogy az 8–10 centimétert azonnal le is merüljön. Majd 15–20 centiméteres húzás után hajlítot karral, a váll utánnyúlása közben, a hasa alá húz. A húzás után a kar a csipő mellett elhagyja a vizet s úgy lendül előre a legrövidebb úton, hogy a

kézfej közel legyen a víz színéhez, miközben a váll kőmelkedik a vízből.

Nézzük meg, mik azok a szempontok, amelyek a fentebb leírtakat szükségessé teszik: Ha az úszó a gondolatbeli meghosszabbított testközépvonal érintésével teszi be a kezét a vízbe, könnyebb a lehetősége annak, hogy a karjával nem kifelé, hanem a has alá fog húzni, de egyébként esztétikailag is jobban mutat az úszása.

Fontosnak tartom még megjegyezni a következőt: ha nem a középvonalon teszi be az úszó a karját a vízbe, akkor arra kell ügyelnie, hogy a másik karja az előbbinek megfelelő helyen érje először a vizet.

Mi teszi szükségessé, hogy a fej előtt, a víz színén lévő 8–10 centiméteres távolságot kihagyjuk? Ez éppen olyan holt tér, mint a hátúszásnál közvetlenül a fej felett lévő terület, ahol szintén nem lehet előrehaladást elérni. Azzal, hogy kihagyjuk ezt a területet, energiát takarítunk meg és időt nyerünk. A húzás megkezdése után a legnehezebb akadályt



Kádas rajtja



Kúdas a célban

kei legyőzni az úszónak; ekkor találkozik a víz súlyával, s e fölött csak akkor tud diadalmaskodni, ha karjával a mellkas alatt a has alá húz s eközben vállának helyzete olyképpen alakul, hogy utánnulásával mintegy meghosszabbítja a karját. Erdemes megfigyelni, hogy a húzásban 70 százalék húzó-, 30 százalék tolómozgás van. A húzás közben ügyelni kell arra, hogy a tenyerünket az előrehaladás irányára merőlegesen tartsuk. A húzás befejezése után a kézfej a csípő mellett 5–10 centiméter távolságban szabadul ki a vízből, a váll kiemelkedésével a felsőtest ellenállási felületét csökkentjük s a kar, a legrövidebb utat téve meg a levegőben, előrelendül. Előrelendülés alatt a másik kar húzó munkát végez, majd a karok szerepet cserélnek.

A jó karmunka tulajdonképpen a helyes vállmozgásra épül. Ezért szükséges a vállkörzések szárazföldön való gyakorlása. Ez a gyakorlat egyaránt hasznos, mind a gyors-, mind a hátúszónak. A gyakorlat a következőképpen történik: egyenes testtartással, elengedett karokkal a test függőleges síkjában a vállainkkal köröket írunk le, ügyelve arra, hogy közben a törzs és derék ne mozogjon.

A kanmunkában előforduló egyszerű hibák:

Túlságosan magas ívben viszi az úszó előre a karját, vagy az egyiket magasan, a másikat alacsonyan.

Az úszó túlságosan oldalt teszi be karjait, sőt a másik oldalon merül a vízbe, vagy legalább is nem szimmetrikusan.

Húzás közben az újjai nyitva vannak, vagy ellen-

kezőleg: ujjait túlságosan összeszorítja, tenyerét begömbölti, kanászerívé formálja.

A tenyér nem merőleges az előrehaladás irányára, hanem balra, jobbra, vagy felfelé kitér előre.

A hiba kijavítási módja valamennyi esetben egyszerű: figyelmeztetni kell az úszót hibáira, (nem egyszerre, hanem fokozatosan) és a helyes mozgást kell elsajátíttatni.

Súlyos hibák:

A húzás nem a törzs alatt történik, hanem oldalt.

A húzást nem fejezi be és a hónalj alatt veszi ki a kézfejét, vagy ennek az elmentése: túlságosan elnyújtja a húzást, és a kézfejét a combnál emeli ki a vízből.

Kijavítási mód: Az edző figyelmezteti az úszót hibájára és olyképpen próbálja kiküszöbölni, hogy 10–15 métert egy lélekzetvétellel úszat. A légzés kiküszöbölésével az úszás sima, folyamatos lesz, mert a legtöbb hiba a lélekzetvétellel függ össze. Erre a továbbiakban, a légzés tárgyilágoskor visszatérek.

A helyes síkon történő húzás elsajátítása nem megy mároról-holnapra. Ehhez több esztendő huzamosabb gyakorlata szükséges.

Miért szükséges a has alá húzás?

Tudjuk azt, hogy a sűrített vízben a test fajsúlya könnyebb, s ekkor jóformán csak az előrehaladásra kell figyelni. Ebben az esetben a törzs alá húzó kar a lábak kallószerű mozgásával préseli a vizet, a test fajsúlya könnyebb lesz s ezáltal minden erő az előrehaladás érdekében összpontosítódik.

A leírt többi hiba a fenti módszerrel azonnal kijavítható, ha az úszónak megvan

a vízbiztonsága, azaz otthonosan mozog a vízben. Megjegyzendő még, hogy minden esetben arra kell törekedni, hogy az úszó ne erőből, erőlködve végezze el a mozdulatokat, hanem mindenkor erőlködés nélkül, könnyedén.

Az úszó a végtagok mozgásával halad előre s a karütem mellett a lábmunkának is igen nagy a szerepe a gyors előrehaladásban. Már említettem, hogy a kalló felfedezésével rohamos fejlődésnek indult a gyorsulás. Elég egy pillantást vetni a gyorsuló világsúcs fejlődését mutató listára, hogy ezt megállapíthassuk.

Az előbb említett vízfekvést feltételezve olyképpen kallózik az úszó, hogy a combjával és alsó lábszárával hátralelé préseli a vizet, miközben a leszorított lábfej befelé fordul, s a lábszár térdben enyhén meghajlik. A lábszárak mozgása csipőből történik.

Azért fordítjuk a leszorított lábfejeket befelé, mert ezáltal nagyobb felületet kapunk, mintha a lábszár egyenes meghosszabbításában lenne a lábfej. Nagyobb felülettel pedig nagyobb nyomást tudunk gyakorolni a vízre. De azért is fontos a lábfej befelé fordítása, mert ezáltal a lábszárak egymástól eltávolodnak s a víz préselése gazdaságosabb, mintha közvetlenül egymás mellett lennének. A csípő mozgásával és a térd enyhe hajlításával tudjuk ebbe a munkába bevonní a comb izomzatát, amely a gyors előrehaladásban igen nagy segítségünkre van. Nem beszéltem még arról, hogy a kallózásnak vízalatti mozdulatnak kell lennie és akkor a legeredményesebb, ha csak a víz habja jön a felszínre. A jó kallózónak ismerős, egyhangú zúgása van! A kizárólag függőleges síkban mozgatót lábak kb. 30 centiméterre távolodnak el egymástól. Ez a távolság a kalló mélysége.

A rövidtávúszó szaporább, gyorsabb csapásokkal tör célja felé. Két karmozdulat hat lábcsapás esik. Ez a hatütemű lábmunka. Közép- és hosszútávúszóknál a lábcsapások ütemének erőssége csökken. A lábmunkánál arra kell ügyelni, hogy a lábcsapások egyenlő erejűek legyenek, előfordul ugyanis az, hogy az egyik lábszár rövidebb, vagy pedig hosszabb utat tesz meg s ez utóbbi esetben a láb-

fej a víz fölé kerül, és erősean rácsap a vízre. Ezeknek a hibáknak a legfőbbje a helytelen lélekzetvételeire vezethető vissza. Ezeknek összefüggéseit a légzéssel tárgyaljuk.

Egyszerű és kezdőkön — főleg nőkn — megfigyelhető hiba, hogy a combok jóformán mozdulatlanok, a térdek szorosan egymás mellé zárulnak, viszont az alsóábszár túlságosan szapora. gyors csapásokat végez. Ez nem beidegződött hiba, kiküszöbölési módja is egyszerű: A lábfejeket bokában befelé fordítjuk — ezáltal a lábszárak már nem lesznek szorosan egymás mellett — térdben pedig enyhén hajlítjuk a lábat. Ezzel az eddig tétlen felsőábszárakat is bevontuk a lábütem aktív munkájába.

A legtöbbszor előforduló hibák a lélekzetvétellel függnek össze. Az úszás és általában minden sport az izomműködést fokozottabb feladatok elé állítja, ehhez oxigénre van szükség. A friss levegőmennyiség beszívásához a tüdőben helyet kell készíteni. Ennek előfeltétele, hogy az elhasznált levegőt jól kifújja a sportoló. A jó kifújás biztosítja a nagyobb területi gázcsere-t. Ha az újabb levegőmennyiséget félig, vagy még jobban feltüdőbe szívjuk be, akkor ott az oxigén-széndioxid-csere akadályozott lesz. A tüdő teljes levegőmennyiségének kiürítése úszás közben nem valósítható meg, arra kell törekedni tehát, hogy a rendelkezésre álló rövid lélekzési idő alatt a tüdőben maradt tartalom levegő-mennyiséget minél kevesebbre csökkentjük.

A gyorsuló úszása, lélekzetvétel szempontjából akkor jó, ha a lélekzetvétel időpontjában az úszásban "törés" nem mutatkozik. Ezt úgy értem, hogy a láb munkája nem szakad meg, a testnek nem szabad forognia. Tehát légzéskor, amint a kar a levegőben az útját megtette s a vízbe merül, az úszó nyakból oldalra fordítja a fejét — közben a felsőtest egyenesen marad — és szájon keresztül levegőt szív be. A levegő beszívása után fejét visszafordítja előbbeni, természetes helyzetébe és a vízbe fújja ki a fardat levegőt. Tehát nem a fej felfordításakor kell kifújni a levegőt!

A lélekzetvétel tekintetében előforduló leggyakoribb hiba az, hogy az úszó légzés közben a karjára támasz-

kodva, vagy a lábával lendületet véve vesz segítséget. Az előbbi esetben a vízbeérés pillanatában karját törzsétől eltávolítva vesz támasztékot, utóbbi esetben úgy, hogy az addig egyenes ütemű lábcsapásokon változtat — a légzési oldalal ellentétes lábával nagyobb lábcsapást végez — például: baloldalra szív levegőt és jobblábával egy erősebb ütemű lábcsapást téve vesz lendületet.

A fenti két hiba közül a kar eltolása a veszélyesebb, mert ezzel a mozdulattal az úszás folyamatosságát megtörjük s húzásban a kiválás miatt időhátrányba is kerülünk. Kiküszöbölési módja: levegővétel nélkül ússzon a versenyző mintegy 10—15 méterem keresztül s levegőt az ellenkező oldalra vegyen.

Küön említem meg a kezdő úszók leggyakoribb és legnehezebb elűntethető hibáját: a légzési oldalal ellentétes lábszár leszorított lábfeje a légzés kezdetekor előrehúzódik — „pipázik” — s a légzés befejeztekor kifele félkörívet írva le, visszatér eredeti helyére. A lábfej mozgásával vesz az úszó lendületet a lélekzetvételhez, illetőleg ezzel tartja meg egyensúlyhelyzetét.

Ha ilyen hiba előfordul, akkor az a helyes eljárás, hogy az úszót egy jó darabig nem úszatjuk gyorsan, csupán a kar- és a lábmunkát külön-külön gyakoroltatjuk és kiegészítő úszásokat végeztetünk. Ezek közül a hátúszáson van a hangsúly. Ha ezt a módszert huzamosabb időn keresztül alkalmazzuk, akkor ez a hiba is kiküszöbölhető.

Most pedig beszélnünk kell a lélekzetvétel formájáról. Hogyan, melyik oldalra és milyen ütemben vegyen levegőt a gyorsúszó.

Ha az úszó csak az egyik oldalra vesz levegőt, akkor fennállhat annak az eshetősége, hogy úszása elferdül. A leghevesebb tehát, ha az úgynevezett „hármás légzés” tanítjuk. Ez abból áll, hogy minden harmadik karütem után, egyszer balra, egyszer jobbra, váltakozva veszünk levegőt. Ezzel elérhetjük azt, hogy az úszás szimmetrikus lesz s az elferdülés lehetőségére a legkisebbre csökken.

Az úszót minden körülmények között úgy kell oktatni, hogy mind balra, mind jobbra egyaránt könnyen és jól tudjon levegőt venni.

Az úszásnak és főleg az előrehaladásnak egyik leg-



Székely Éva a legjobban forduló magyar úszók egyike, gyorsúszó fordulója a mérések szerint 6 tizedmásodpercet vesz igénybe.

fontosabb tényezője a ritmus, a szabályos lüktetés. A kar- és lábütemnek, a lélekzetvételek összhangban kell lennie. Ritmusra nem lehet tanítani. De elő lehet segíteni a ritmikus mozgás kialakulását, a túlságosan gyors, vagy ellenkezőleg, a túlságosan lassú karmunka, vagy a nagyon gyors lábcsapásokat végzett kalló csúszása ritmikái szempontból is kívánatos.

Az úszás a vízben, tehát az ember számára idegen közegben, idegen környezetben történik. Az edzőnek arra kell törekednie, hogy úszói az idegen közegnek megszokják. otthonosan mozogjanak abban. Sokat kell tartózkodni a vízben! Ezáltal az izmok áthasonulnak. A vízben tartózkodás idejét pedig — függetlenül attól, hogy az úszók melyik úszásnemek a hívej — olyképpen kell felhasználni, hogy valamennyi úszásnemet elsajátítsák. A vízben tartózkodás megkedvelésére és megszokására legalkalmasabb a fogócska játék, vagy a vízlabda. Itt felvetődhet az a kérdés, hogy a versenyúszóknak, illetve az úszó stílusának árt-e a vízlabdázás. Szerintem általában és mindenkire érvényes következtetést levonni nem szabad. Ez egyénenként változó: vannak olyanok, akiknek stílusát rontja a vízlabdázás, és vannak olyanok, akiknek határozatlan használ. Annyi azonban bizonyos, hogy a versenyző munkabírást, állóképességét fokozza. Gyakorlatban az a helyzet, hogy vidéki úszóegyesületeknek nincs is külön úszó- és vízlabdagárdájuk és akár ártalmas az úszóknak, akár ártalmatlan, a közösség érdekében kénytelen legjobb úszót a jobb eredmény elérésének reményében szerepeltetni.

A gyorsúszásban éppen úgy, mint az úszás többi ágában igen sok még a tenivalónk. Sokat fejlődött a magyar úszósport a felszabadulás után, de az elkövetkezendő években még rohamosabban kell fejlődniük. Ennek „titka” pedig az úszás technikájának tudományos alapon való kiemelésében, valamint a rendszeres és tudományos alapokra fektetett edzés módszerben rejlik.

Bakó Jenő

A pontozóbírák szerepe

A pontozóbírák működését az egyes szabálykönyvek idevágó szakaszai határozzák meg. Annak ellenére azonban, hogy a szovjet példán nyomán szabálykönyveink igen sok esetre pontosan megállapítják a pontozás módját, a bírácoknak még mindig igen tág terület nyílik arra, hogy egyéni szempontjaikat is kifejezzék értékeléseikben. Nem bizonyos, hogy amit a versenyző legszebbnek, legjobbnak tart, azt a bírác is annak fogják tartani. A teljesítmények eredményei, viszont a bírác megítélésétől függenek, ezek tehát csak abban az esetben közelítik meg a valóságot, ha a bírác tökéletesen ismerik a szabályokat, a követelményeket, a teljesítmény végrehajtásának technikáját és rendelkeznek azzal a képességgel, amellyel annak jó vagy rossz vonatkozásait felismerhetik.

Ennek természetes következménye, hogy nem elegendő a szabályok, a technika ismerete, hanem a pontokba foglalt szabályokon felül ismerniük kell azokat a szempontokat is, amelyek para-grafusokban nem szerepelnek, de amelyek szerepe egy-egy eredmény kialakításában mégis fontos. Jó bírác a sportért való rajongáson és az elméleti felkészültségen felül a sok-sok gyakorlatot is teszi. A szabályok és követelmények állandóan változnak, fejlődnek. Így a négyöt évvel ezelőtti bírác — bár akkor alapos tudással rendelkezett, ma nem adhat helyes bírálatot, mert azóta annyi minden változott.

A pontozással közzeható eredmények alakulásában a bírácoknak döntő szerepük van. Ezért a versenyek, mérkőzések igazságos eredményei érdekében igen fontos az alapos szakértelme, a szabályokat tökéletesen ismerő, kellő esztétikai és technikai érzékkel rendelkező és a sportág fejlődését mindig figyelemmel kísérő pontozóbírác kiválasztása és állandó továbbképzése.

Tulajdonképpen még a legtárgyilagabb, legbecsületesebb és legkiszűrtbb akaratú bírác sem lehet ment minden elfogultságtól, ha akár szervezettek, akár országok közötti versenyen, mérkőzésen, valamelyik részvevőhöz tartozik. Ennek ellenére mindenki el kell követnünk, hogy a bírác teljesen érdektelenek, pártatlan-

nok és elfogultlanok legyenek, valamint, hogy végleges eredmény lehetőleg csak tárgyilagossággal, komoly és sport-szempontból számbavehető bírói vélemények egybevetéséből alakuljon ki. Továbbra is ennek fokozására és a bíráskodás rendszerének ilyen irányba való fejlesztésére kell törekednünk. Biztosítanunk kell, hogy pontozásos sport-jaink fejlesztése érdekében az igazságszerettség elvét mindenekfelett tiszteletben tartó bírác részrehajlás nélküli értékelését alapján alakuljanak

Pontozói tevékenységével ne lássa befejezettnek a munkáját, hanem akár a verseny előtt, akár utána, vagy esetleg az edzéseken menjen a versenyzők közé és okos, példákcal alátámasztott fejtegetéssel igyekezzék hibáikra rámutatni különösen annak a szempontnak kiemelésével, ahogyan a hibákat a bírác látja. Ezzel nemcsak sport-technikai megfontolásokra készíti a versenyzőt, hanem annak versenyzési taktikáját is fejleszti. Természetesen ne csak a hibákra, hanem az

lyai és minden sportolóra nézve megvannak a sport iránti törvényei. Ezeket a szabályokat és törvényeket betartó eleven lelkiismeret a bírác. Akkor, midőn egy-egy versenyző teljesítményét elbírálja, amikor nevelő tevékenységével hat, azok felett a törvények felett örökdi, amelyek az egyetemes sport alapjai. Amikor a bírác szerepét az eleven lelkiismerethez hasonlítjuk, erre az éber örkődésre gondolunk. Minden pontozóbírác felelősséggel tartozik tevékenységével és elfogásával a sport tisztaságáért csakúgy, mint a jó gazda, a velés tisztaságáért, a becsületes ember jelleme makulátlanóságáért.

Minden sportszerűtlenséget, szabálytalanságot — ha másként nem megy — könnyőrelentül ki kell intania az egyetemes sport érdekében, az egyén érdekeire való tekintet nélkül. Ezekkel szemben nem lehet megalkuvó, nem lehet elnéző, mert különben a fekély tenjedését segíti elő.

A szabályok betartása, a szabálytalanságok „megbüntetése” által viselni tudja annak a felelősségnek terhét, amelyet rá a szocialista sportoló erkölcsi képzésének kötelezettsége ró. Feladatának helyes és pontos elvégzésénél olyan embertípus jellemének kialakítását segíti elő, amely társadalmának hasznos tagjává válik. A bírác fontos tömegfelvilágosító munkát végeznek. Már ennek érdekében is kötelesek a szabályokat tökéletesen ismerni, nehogy a nézőket a sportág megítélésével tévútra vezessék. A sportág szépségeit minden eszközzel ki kell hangsúlyozniok. Magatartásuk, nyilatkozataik ennek megfelelően. Soha se mutassanak közönyt valamely teljesítmény iránt, mert ez a magatartás áthat a nézőkre és azok az illető sportágnak nem válnak barátaiivá. Soha se nyilatkozzék lekicsinylően a bírác mág a gyengébb teljesítményről sem, mert ezzel árt legfőképpen a sportág fejlődésének. Minden tevékenységével igyekezzék inkább rokonszenvesse tenni és mutasson rá azokra a képességekre, amelyet gyakorlás útján mindenki megszerezhet. Így segíti elő a sportág elterjedését és ezen keresztül a minőségi sport izmosodását.

Dömény László



Zságot Irén a berlini FVB-n

ki a versenyek, a mérkőzések eredményei.

A pontozóbírác részéről téves volna az a felfogás, hogy feladatuknak teljesen elegendőek azzal, hogy az igazságosság elvéhez ragaszkodva végigpontozták egy-egy versenyt. Ez a gépszerűség még nem tesz semmit a versenyző sportolói és emberi jó tulajdonságainak kifejtésére érdekében. Mánpedig ennek érdekében ki kell használnunk a bírác szék pszichikai súlyát.

Bírác és versenyző szellemi-érzelmi vonatkozásban találkoznak és itt egyek: a sportág szeretetében és az iránta való rajongásban. Erre a vonalra támaszkodva a bírácnak, de a versenyzőnek is ki kell alakítania magában az egymás megértésének lehetőségét. A pontozóbírác nem „hőhéra”, hanem adott esetben nevelője legyen a versenyzőnek.

egy-egy versenyző teljesítményeinek különös értékeire is mutasson rá. Az ilyen beszélgetésekkel a bírác közelebb kerül a versenyzőhöz és adott esetben az valóban nem hőhérát, hanem hibáinak éber figyelőjét, értékes tulajdonságainak méltányolóját, jó barátját fogja látni a bírácban. Ha a bírác ezt a módot követi a versenyző emberi jó tulajdonságainak kifejtésére iránti törekvéseit is nagyobb és gyorsabb siker fogja kísérni.

A versenyzők sok esztendeig, fáradsággal és nehézséggel, sokszor heroikus küzdelemmel tanulják meg azt, hogy a nehéz feladatokon átrágnak magukat. A pontozóbírác az ilyen úton elért teljesítményt hivatott elbírálni. Az ilyen munkán keresztül bemutatott teljesítményt elbírálni: tiszteletbeli kötelesség, megtiszteltetés.

Minden sportágnak megvannak a maguk írott szabá-

A labdarúgó technikája, azaz a labdakezelés

(A labdarúgósport a legkedveltebb sportágak egyike hazánkban éppen úgy, mint a világ sok-sok más országában. Nagy tömegek űzik a fővárosban és a vidéken egyaránt, még a legkisebb falvakban is. A labdarúgás nézőközönsége pedig a legnagyobb valamennyi sportágé között. A magyar labdarúgás — különösen a felszabadulás óta — jelentős fejlődésen ment keresztül, de kétségtelen, hogy még további javulásra van szükség. A jó és eredményes labdarúgáshoz nagyon sok «kellék» szükséges: jó labdakezelés (technika), tervszerű játékelépítés (sztratégia), az adódó helyzetek megoldásának módja (taktika), jó erőnlét, gyorsaság, állóképesség, minden helyzetből való kapuralövés, egymás megértése, céltudatosság, ötletesség, jó szellem, stb. Ezek a tulajdonságok teljes mértékben kiegészítik egymást. Hiába kezelik jól egy csapat játékosai a labdát, ha nem elég gyorsak, vagy nem jó az erőnlétük, nem lehetnek eredményesek. Ugyanígy: hiába gyorsak, ha labdakezelésük fogatékos, vagy taktikailag nem eléggé képzetek. Az alábbi cikkben a labdakezelésről, a technikáról lesz szó. Erről Jávor Pál, a hajdani válogatott csatár, a Bp. Dózsa NB I. csapatának edzője fejti ki véleményét.)

MI A TECHNIKA?

A jó labdakezelés, a technika azt jelenti, hogy a játékos minden helyzetben tud bánni a labdával. Tudja, hogy kell azt átvenni, leadni, vezetni, löni, fejelni, bedobni, hogyan kell az ellenféltől elvenni, hogyan kell cselezni. Idetartozik még a kapusok labdakezelése, a kapusiskola is.

A LABDA HELYES BIRTOKBAVÉTELE

Az első pont a labdaátvétel (toppolás). Ennek elsajátítása nélkül senki sem ne-

vezheti magát jó labdarúgónak. A labda a játékos felé kétféleképpen érkezik: a földön gurulva, vagy a levegőben. A földön érkező labdát a lábfej minden részével jól kell tudnunk átvenni, tehát külsővel és talppal egyaránt. A levegőben érkező labdát átvehetjük — toppolhatjuk — lábbal, combbal, mellal, fej-

vel. A lábbal történő toppolásnál a legfontosabb az, hogy mindkét lábunkat egyformán tudjuk használni. Fontos szabály az is, — ha az ellenfél játékos a közelünkben van —, hogy lehetőleg azzal a lábbal toppoljunk, amelyik az ellenféltől távolabb van. A levegőben érkező labdát lehetőleg úgy kell átvennünk, hogy ne

pattanjon el tőlünk, vagy legfeljebb egy méternyire. Ellenkező esetben nem maradhatunk urai a már átvett labdának.

A lábbal történő toppolás történhetik belsővel, külsővel, talppal és lábszárral. Igen lényeges, hogy akárhol legyen vesszük is át a labdát, ezt feltétlenül gyorsan, a lehető legkisebb időveszte



A tavaszi labdarúgó bajnokságról: Budai I., a Honvéd SE középcsatára, nehéz helyzetben kapura lö. Mögötte Kovács (Postás).

ség nélkül kell megtennünk. A labda átvételénél lehetőleg ne álljunk háttal az ellenfél kapujának.

A LABDALEADÁS FONTOSSÁGA

A labdaleadást tulajdonképpen három csoportba oszthatjuk. Az első a felszabadító rúgás, a második a passzolás, a harmadik a kapuralövés. A felszabadító rúgásokra is vonatkozik a leadások általános szabálya: lehetőleg irányítanunk kell, mindig a megfelelő magasságban. A felszabadító rúgás elvégzése legtöbbször a háttérre hárul, de természetesen elvégezhetik a fedezetek és az összekötők is. Maga a kapus is gyakran kénytelen felszabadító rúgásokat végezni. Akár kézből, akár a földről rúgja ki a labdát, fontos, hogy mindig irányítsa.

Az aránylag rövidebb távolságra lörtető passzolás tudományával minden labdarúgónak rendelkeznie kell. Ezeknek a labdáknak könnyen lekezelhetőnek, könnyen átvehetőnek kell lenniük. Nemcsak a fedezeteknek és a csatároknak kell jól érteniük a passzoláshoz, hanem a háttérnek, sőt a kapusnak is. A korszerű felfogásban játszó háttérdek igen sok jó támadást indíthatnak el. Háttérdeink közül Kovács II-t, a Bástya válogatott jobbátvédjét kell felhoznom példának. Kovács II. az elmúlt években jó passzaival számos olyan támadást indított el, amelyek góllal végződtek.

A kapus nemcsak akkor vesz részt a passzjátékban, amikor nagy felszabadító rúgással igyekszik saját játékos társához előreküldeni a labdát, hanem akkor is, amikor a 16-oson kifutva, le tudja passzolni azt a legközelebb álló játékos társához, vagy pedig a 16-oson belülről kidobja tisztán álló védőjátékosához.

A legjobb labdaleadási tulajdonságokkal talán a fedezeteknek kell rendelkezniük. Feladatuk szerint nekik kell elindítaniuk a legtöbb támadást. A csatárok részére nem kevésbé fontos a jó passzolási készség, hiszen pontos passzjáték nélkül eredményes támadás el sem képzelhető.

A labdaleadás egyik arányszabálya egyébként az, hogy lehetőleg akkor adjuk le a labdát, ha a játé-

kostársunk szabad, azaz, ha már «lehúztuk» róla az ellenfelet. Fontos az is, hogy ne «csinbbe» adjuk a labdát. Ezzel nagy mértékben megkönnyítjük társunknak a labdaleadást. Ugyanilyen fontos az is, hogy lehetőleg mindig előre passzoljunk, ne oldalt, vagy pedig hátra. Természetesen akadhat kényszerítő körülmény, hogy oldalt, sőt esetleg hátra kell passzolnunk, erre azonban csak nagyon ritkán kerülhet sor. A gyorsaság szabálya a labdaleadásban még fokozottabban érvényesül, mint a labdaleadástban. Gyorsan kell leadnunk a labdát elsősorban azért, hogy ne adjunk időt az ellenfél védelmének a helyezkedésre.

A lött passz és a kapuralövés egy pontba foglalható. A lött passz a gyors, korszerű labdarúgó játék egyik ismertetőjele. Ezt először a nálunk járt Moszkvai Torpedóól láttuk, a Szovjetunióban járt sportembereink pedig szinte valamennyi szovjet élvonalbeli csapatól láthatták a lött passzok használatát. Keresztlabdákat legjobban lött passzokkal juttathatunk játékos társunkhoz. Természetesen vigyáznunk kell, hogy mikor alkalmazzuk a lött passzokat. Ügyelnünk kell arra, hogy ha ilyen labdát adunk, ne csíphesse el az ellenfél játékosai. Lényeges, hogy mindig kellő időben alkalmazzuk és a kellő pillanatban. Tudjuk, hogy a jól megrúgott labda gyorsabb a leggyorsabb játékosnál is, de arra vigyáznunk kell, hogy mindig emberhez irányítsuk a labdát, játékosunk tehát ne váljék csapkodóvá, hanem mindig tervszerű legyen.

(A labdaleadás fejezetében meg kell említenünk a beadást, amelynél az a legfontosabb, hogy a beadás nyomán a labda ne menjen túl közel a kapuhoz, mert így a kapus könnyebben ártalmatlanná teheti. A beadás mindig az adott helyzetnek megfelelő kell, hogy legyen: rövid, vagy hosszú, lapos, vagy magas, aszerint hol állnak a saját és az ellenfél játékosai.)

A kapuralövés elsősorban a csatárok főerénye kell, hogy legyen. A labdarúgó-játék célja a gól, a gól pedig csak kapuralövésből (vagy fejelésből) születhetik. A kapu előtti 20–25 méteres körzetből tehát löni kell! A jó

kapuralövésnek általában erősnek és mindig jól irányítottak kell lennie. Azért mondjuk, hogy általában erősnek, mert nem okvetlenül szükséges mindig nagyot rúgnunk. Sok csatár beleesik abba a hibába a mérkőzés nevében, hogy olyan esetben is bombagólt akar rúgni (a bal, esetleg a jobb felső sarokba), amikor biztosabban találna a hálóba, ha gyengén helyezné a labdát. Általában — 15–25 méterről — természetesen nagy erővel rúgnunk kapura, nagy lendülettel. Kapuralövés közben igen fontos a testtartás. A labda mellé kell lépniünk, a rúgásnál bedőlünk, a lábfejet lefeszítjük s a lövésbe az egész test lendületét beleadjuk. Az alsó sarokra tartó labdák általában veszélyesebbek, mint a felső sarokra menők. A lapos, úgynevezett «fü alatt sűrűn» labdákat a kapusok kilencven százalékára sokkal nehezebben védi, mint a magas labdákat.

A SZERELÉSRŐL

A szerelésre akkor kerül sor, ha a labda az ellenfélnél van. Noha a szerelés is gyorsan kell végrehajtani, mindig ki kell várni a megfelelő pillanatot, amikor közelébe kerülünk. A szerelni akaró játékos mindig a labdát nézze, sohase az ellenfelet. Így az ellenfél testesei nem téveszthetik meg, nem csaphatják be. A szerelésben nagy a fedezet, még nagyobb a háttér felőssége. Ne rohanjunk rá gyorsan az ellenfélre, inkább óvatosan közeledjünk feléje. Ha például a szélső viszi a labdát, ki kell várni azt a pillanatot, amikor valamivel hosszabban szökteti önmagát, akkor kell beugranunk s elrúgnunk vagy elpöccinteniünk előle a labdát. A középhátvédé talán a legnagyobb felelősség, mert az ellenfél labdát hozó játékosai egészen szemben van a kapuval. A középhátvéd a felpályánál lehetőleg ne támadja meg a középcsatárt, inkább a lőtávolság határáig hátráljon s csak akkor támadja meg. Ezzel ugyanis feltétlenül lelassította az ellenfél támadását s időt adott védőtársainak a helyezkedésre, valamint az esetleges keresztezésre. Ha az ellenfél támadójátékosai mégis elment mellettünk, nagyon gyorsan kell fordulnunk,

hogy ismét rajta lehessünk. Ilyenkor egyébként az is előfordulhat, hogy a védő szerepet át kell adnunk védőtársunknak, aki közben már keresztezett s most át kell vennünk az ő szerepét, azonnal helyezkednünk kell másik támadójátékosra. Megállnunk semmiképpen sem szabad.

A becsúszószerelés egyik gyakori fajtája a szerelésnek. A becsúszószerelés igen hasznos, legtöbbször olyankor alkalmazzák, amikor más megoldás már nem kínálkozik. A becsúszószerelés csak akkor szabályos, ha azzal a lábunkkal rúgjuk el a labdát, amelyik a támadójátékostól távolabb van.

A szerelés alatt természetesen nemcsak azt kell értenünk, hogy az ellenfélnél lévő labdát elvesszük tőle, hanem azt is, hogy a leadásokat elcsípjük előre. Ha nem tudtuk elcsípni, akkor lehetőleg a labda átvételének pillanatában kell megtámadnunk a fentebb említett szerelési módszerekkel. A szereléshez is igen fontos a kétlábasság, nemcsak a kapuralövéshez, vagy a passzoláshoz.

A GYORS LABDAVEZETÉS FONTOSSÁGA

A labdavezetésnek gyorsnak kell lennie, különösen akkor, ha kapura török a labdával. A másik alapszabály, hogy a labda ne patlanjon tőlünk messze vezetés közben, mert az ellenfél játékosai könnyen elcsíphetik előlünk. A labdát vezető játékosnak nem szabad állandóan a labdát néznie. Időnként fel kell pillantania, át kell tekintenie a helyzetet. Vannak olyan szélsőink, akik rendkívül gyorsak, igen jól lönek kapura, de labdavezetés közben időnként nem néznek fel, ennek aztán az a következménye, hogy olyankor lönek kapura, amikor be kellene adniuk és fordítva. Másik következménye az, hogy beleviszik a labdát — esetleg igen jó helyzetből — az ellenfél védőjátékosába.

A felesleges labdavezetés, labdacipelés természetesen nem célravezető. Amikor már nincs szükség a labdavezetésre, adjuk le, mert a sokáig tartó labdavezetés időt ad az ellenfél védelmének a felzárkózásra, a helyezkedésre, sőt a közbelépésre is. Az előbb azt

mondtuk, hogy vezetés közben a labda lehetőleg ne pattanjon el tőlünk csak egy-, másfél méterrel. Ez alól van kivétel, hiszen ha ellenfél nincs a közelben, hosszabb szöktetésekkel is vezethetjük a labdát, mert így még gyorsabb a támadásunk. Vagy: ha már csak a kapussal vagyunk szemben, de még mindig messze a kaputól, akkor vezethetjük valamivel hosszabb szöktetésekkel a labdát, mert még gyorsabban érünk el a kapu elé, gyorsabban kerülünk lölévölba. Ilyenkor természetesen nagyon kell vigyáznunk, hogy túl hosszúra ne sikerüljön a szöktetés, mert valamelyik befutó védőjátékos, vagy a kapus zsákmánya lehet a labda. A labdát egyébként külsővel, vagy belsővel vezethetjük, vagy pedig külsővel és belsővel felváltva. Labdavezetés közben gyakran szükség lehet egy-egy testcserre.

A CSELEZÉS SOHASEM LEHET ÖNCÉLŰ

A cselezésnek is igen fontos szerepe van a labdarúgásban. A jó technikai felkészültség egyik alapelve a jó cselezés, amelyben nagy szerep jut a gyorsaságnak. A cselezést gyorsan kell végrehajtani, de nem szabad túl sokat cseleznünk, mert a sok cselezés feltélenül kifáraszt, ezenkívül időt ad az ellenfél játékosainak a helyezkedésre. Minél több csele van a játékos tarsolyában, annál jobb, mert felváltva tudja alkalmazni őket, játékmódorát tehát az ellenfél játékosai nem tudják kiismerni. A cselezésben is fontos a kétlábasság.

A cselezés többféle lehet. Nemcsak akkor kell cseleznünk, ha a labda a birtokunkban van, illetve ha a labdát vezetjük, hanem máskor is. A mezőnyben például — amikor nincs nálunk a labda — testcselekkkel igyekszünk megszabadulni örzönktől. Cselezhetünk olyankor is, ha szerelni akarunk, vagy partdobáskor, sőt szöglet-rúgáskor is, ha például hirtelen megindulunk egy irányba, aztán mégis másfelé futunk, hogy örzönktől megszabaduljunk. A csatárnak az ellenfél térfelén — főleg ha a kapuson kívül már csak egy védőjátékos-sal áll szemben — feltét-

lenül meg kell próbálnia a cslezést, hogy átjárszhassa védőjét. Ha már csak a kapussal áll szemben a csatár, mindig az adott helyzet szerint kell eljárnia.

A cselezésnek tehát sohasem szabad öncélúnak lennie. A labdarúgás csapatjáték, ne cselegessünk feleslegesen és sokáig. Fontos szabály az is, hogy a hávéd és a kapus lehetőleg ne cselegessen, főleg közvetlenül a kapu előtt ne. Ez alól is akad természetesen kivétel, de ilyen veszélyes helyzetben ma is azt a régi szabályt kell alkalmaznunk: el a labdát a kaputól!

A PARTDOBÁS TECHNIKÁJA

A partdobásnak régebben nem tulajdonítottak olyan jelentőséget, amilyen az valójában bír. Tudjuk, hogy a labdarúgásban a legapróbb részlet is nagyfontosságú, esetleg döntő tényezővé válhatik. Gyors partdobás, amely megelőzi az ellenfél helyezkedését, igen veszélyes, góllal végződő támadást indíthat el. Nagy partdobásokkal — az ellenfél 16-osának tájékáról — pillanatok alatt komoly gólveszélyt teremthetünk. Fontos természetesen az, hogy a bedobás ne csak nagy, hanem pontos is legyen. A 16-os magasságából történő bedobások sokkal veszélyesebbek a szöglet-rúgásnál, mert hiszen jobban irányíthatók. Az elmúlt idényben jónéhány gól született partdobás eredményeképpen. Az NB I-ben akad néhány olyan játékos, aki hatalmas partdobásaival nem egy górhoz segítette csapatát. Így *Zakariás*, a csepeli *Takács*, vagy *Szombathelyi Szöllösi*, vagy *Markusovszky* (Postás).

A nagy partdobás elsajátítása nem ördögösség. Nemcsak karból kell dobni, hanem ki kell használni a láb, a csípő, a derék, a hát és a váll izomzatát is. Sokat kell gyakorolni a partdobást. Ha nekifutással dobunk, akkor a dobásba a futás által szerzett lendületet is beleadjuk, ezáltal dobásunk még nagyobb lehet. A partdobáskor igen nagy szerepe van a helyezkedésnek és a fentebb már említett cselezésnek. Ugyanígy fontos, hogy a partdobást gyorsan hajtsuk végre, amíg az ellenfél játékosai nem helyezkednek el.

A partdobás végrehajtásakor az egyik láb valamivel előbb legyen. A két tenyérünket ráteszük a labdára, majd a mérsékelién beajjított kar a fej mögé kerül. Derékban jól hátra kell hajolnunk, s a hátul lévő térdet behajlítjuk. A dobást tulajdonképpen a térd hirtelen kirúgódása indítja meg ezt folyamatosan követi a derék a váll, majd a karok berántása. Igen fontos a felsőtest gyors előredobása.

MINDIG HOMLOKKAL FEJELJÜNK!

A korszerű labdarúgásban igen nagy szerep jut a fejelésnek. Nem mindig várhatjuk meg, amíg a labda a lábunkhoz ér a labda, sokszor eléje kell futnunk és fejfel kell továbbítanunk, hogy az ellenfél ne avatkozhassek be előbb, mint mi. A fejelés nemcsak a támadások elindításakor fontos, hanem a szereléshez is. Fontos, hogy megfelelő időben, azaz jó ütemben ugorjunk fel a labdára. Ugyanilyen fontos az ugrás magasságának kiszámítása is. Mindkettőben nagy szerepe van a ruganyosságnak és az ütemérzéknek. Ha túl korán ugrunk fel, az éppen olyan hiba, mintha későn rugaszkodunk el a talajról.

A fejelésnek mindig homlokkal kell történnie. Nemcsak akkor fejeltünk homlokkal, ha előre fejeltünk, hanem akkor is, ha oldalról sőt ha hátrafelé irányítjuk a fejest. Ha oldalról fejeltünk mindig arra kell fordulnunk, nem szabad fejelnünk a fej oldalsó részével, vagy a háltékkal. Hátrafelé is homlokkal kell csúsztatnunk a labdát. Erre elsősorban azért van szükség, mert homlokunk nagyobb felületen találkozik a labdával, így sokkal könnyebben tudjuk azt pontosan irányítani. A fejelés, sőt a felugrás pillanata előtt már körül kell néznünk, hogy hová akarjuk fejelni a labdát. A fejelés pillanatában tekintetünknek már a labdán kell lennie.

A fejelnitűdás minden játékosnak egyformán fontos, bármelyik poszton játszik. Fejelési tudományukat legjobban a kullancsok és a csatárok érvényesíthetik. A jól irányított, erős, vagy helyezett fejés felér a kapurlövésnél. Néhány NB

I-es csatárunk félelmetes hírnévre tett szert kiváló fejéltudománya révén. A régi csatárok közül említjük meg Kalmár Jenőt, a Bp. Honvéd edzőjét, aki nemcsak félelmetes lövő, hanem a kapusok által rettegett fejelő is volt. Az NB I-es csatárok közül Kocsis, a Bp. Honvéd sokszoros válogatott csatára a legjobban fejelő játékos.

VÉDES

A labdarúgócsapatban talán a kapus végzi a legfelelősségteljesebb munkát. Ha már őt is átjárszolták, a támadásból a legtöbb esetben gól születik. A kapusnak kiváló helyezkedési érzékkel, a kifutás időpontjának helyes megválasztásával és kellő ruganyossággal kell rendelkeznie. Szükséges még természetesen, hogy a kapus bátor legyen, labdafogása biztos, a magas és lapos labdákat egyaránt jól kell tudnia védeni. Minden kapusnak van gyenge oldala. Egyiknek a kifutás, a másiknak a magas labdák védeése, a harmadiknak a lapos lövések hátrítása, a negyediknek a helyezkedés érzéke és így tovább. Az edző elsőrendű feladatai közé tartozik, hogy a kapusán tapasztalt technikai hiányosságokat megszüntesse, minél előbb lenyesegeesse. Kellene bizonyos adottságok ahhoz, hogy valakiből jó kapus váljék, de sok edzéssel a különböző jó tulajdonságokat tovább lehet fejleszteni. A kapusoknak általában rengeteg ruganyossági gyakorlatot kell végezniük, ezenkívül labdafogó, sőt vetődési és különböző esési gyakorlatokat is. Helyes, ha a kapus edzésen sokat játszik a mezőnyben is. Hátvédet is, csatárt is. Hátvédet azért, mert gyakran a mérkőzésen is negyedik hátvédet kell játszania, ha a többi védőjátékost már átjárszolták. Csatárt pedig azért, hogy minél jobban bele tudja magát élni a csatár gondolkodásmódjába. A jó kapusnak technikailag éppen olyan képzettnak kell lennie, mint a jó hátvédnek, jó fedezetnek, vagy jó csatárnak.

Egy új csúcseredmény

Iharos Sándor, a Bp. Honvéd fiatal versenyzője április közepén bejelentette, hogy meghívásos verseny keretében 2.000 m-es síkfutáson csúcskísérletet tesz.

Sokan kétkedve fogadták ezt a bátor elhatározást, mert Iharos alig négy éve sportol csak rendszeresen. Az eddigi tapasztalatok azt mutatták, hogy hosszú évekre van szükség, amíg ilyen eredményekhez eljuthat egy versenyző. Iharos erre alaposan rácafolott, mert április 29-én 2.000 m-es síkfutáson 5:17.2-es kiváló idővel, új országos csúcst futott.

Szeretnék rávilágítani arra, hogy hogyan sikerült az idény elején a csúcscsúszás.

Iharos, mint kezdő ifjúsági, nem tartozott azok közé, akitől ilyen eredmény várható lett volna. A Gamma-gyárban dolgozott, amikor megérlelődött benne a sport iránti szeretet. Mint más hasonló gyerekek, ő is sokat futkározott kocsik után. Fáradtságot sohasem érzett. Ez indította arra, hogy versenyszerűen sportoljon. 1948. őszén jelentkezett az egyetemiek lánymányosi sporttelepén. A vékony, nyúlank természetű fiút a futásra alkalmasnak találták az ottani szakvezetők. Könnyed, laza mozgása azt mutatta, hogy érdemes vele komolyan foglalkozni. Nagy gyorsasággal nem rendelkezett, s így a középtávhoz szegődött. Már első ifjúsági évében 800 m-en 2:09 mp-et, 1.500 m-en 4:23-at ért el. Ezek az eredmények nem voltak ugyan kiválóak, de reményt keltettek a jövőre nézve. A következő évben a Cs. Vasasba lépett, mert jobb edzési lehetőségeket remélt. Az új egyesületben nem állapodott meg, hanem a téli hónapok után a Bp. Honvéd sportcsapata kerébe került, ahol minden lehetőség adva volt a fejlődésre.

Iharos egy percig sem dolgozott szakvezető irányítása nélkül, s ezzel is magyarázható a rohamos fejlődése. A tervszerű munka elengedhetetlenül szükséges. Így a kezdő évei nem vesztek kárba, mert edzései mindig tervszerűek voltak. Korán megismerkedett az edzések alapelveivel, azokkal a tényezővel, amelyek biztosítják az eredményes munkát.

Fiatalközéptávú futónk már 1950-ben bontogatta szárnyait. Ebben az évben még nem ért el kirobbantó eredményt, de már felzárkózott az élvonal mögé: 800 m-en 2:05-öt,

1.500 m-en 4:06.8-at, 5.000 m-en pedig 16:31 mp-et futott.

Iharos Sándor szakirányítását 1951. januárjában vettem át, akkor, amikor a HSE edzője lettem. Az első perctől kezdve az volt az érzésem, hogy igen jó képességekkel rendelkezik és nagy eredményekre lehet hivatott, ha magáévá teszi a legkorszerűbb edzési alapelveket.

Közvetlenül meg kell mondanom, hogy az atléták nem nagy örömmel fogadták azt a kemény munkát, amit megkívántam. Az edzési adagokat minőség és mennyiség tekintetében állandóan erősnek és soknak találták. Éppen ezért, ahol csak lehetett, az előírt távot olykor-olykor lerövidítették, azt véelve, hogy az edző nem veszi észre. Ilyenkor az atléta nem az edzőjét, hanem önmagát csapja be. Az ilyesmivel általában minden kezdő atléta megpróbálkozik, és Iharos sem volt kivétel. Azonban hamar tudatára ébredt annak, hogy az ilyesmi nem vezetethet ahhoz a célhoz, amit mi közösen tervbe vettünk az 1951-es versenyidényre.

Iharos, amikor látta, hogy a befektetett munkával arányosan nő az iram-bírása, gyorsasága, ezért hónapról-hónapra fokozta edzését. Ő is áttért a napi kétszeri és háromszori edzésekre. A napi háromszori munka volt a „tűzpróba”. Itt edződött meg lelkiileg és fizikailag. A májusi versenyen már maga meggyőződhetett arról, hogy nem volt hiábavaló a sok fáradtság. Pécsen 2.000 m-en 5:36-at futott, majd egy pár nappal később, 1.500 m-en 3:58.8-at. Ezzel az eredménnyel kiérdemelte azt, hogy bekerült a főiskolai tati edzőtáborba. Itt már minőségi munkát végzett, és egymásután futott jobbnál-jobb eredményeket: 1.200 m-en 3:04-et, 2.000 m-en 5:23-at, amivel megszerezte a „kiváló sportolói” címet. A magyar bajnokságon 1500 m-en 3:56.2-vel a második helyre került és ősszel a finnek elleni küzdelemben 3:54.2-re javította az egyéni csúcst, 800 m-en 1:57-et ért el és 5.000 m-en 15:19.6-os eredménnyel zárta az 1951. évi versenyidényt.

Így nevelődött igazi atlétává Iharos. Átérezte a sport célját, jelentőségét, és a maga feladatát. Most már nemcsak a siker és a győzelem érdekében dolgozik, hanem azért is, mert látja, hogy a

sporton keresztül milyen szolgálatot tehet hazájának. Ez az öntudat segítette őt az új magyar csúcshoz. Kötelességének tartotta, hogy képességeit a legmagasabb fokig fejlessze. Elhatározta, hogy kemény, lelkiismeretes munkával készül majd fel az elkövetkezendő helsinki olimpiai játékokra is.

Iharos számára 1951. október 31. az idény végét, és november 1. pedig az új évre való felkészülés kezdetét jelentette. Az elmúlt idénybeli munka kiértékelése után megkezdődött az őszi, illetve a téli komoly edzés.

Miben nyilvánult meg ez Iharosnál?

November 1-től december 20-ig minden nap tornatermi és szabadtéri edzést tartott. A tornatermi edzést a kora reggeli órákban, 6–8-ig végezte! Nem számított a hideg, a korai felkelés, olykor-olykor a fűtetlen tornaterem sem. Gimnasztikai gyakorlatai általában véve olyan természetűek voltak, amelyek az izmokat és az ízületeket a futásra alkalmasabbá teszik. A lazítógyakorlatok közül sok olyan gyakorlatot is végzett, amelyek a fizikai erő gyarapítását szolgálta. A futáson kívül a multban más sportot nemigen űzött és így aránytalanul gyengék voltak a felső testizmái. Márpedig a nagy eredményekhez feltétlenül szükséges a mindenirányú felkészültség. A szerek közül a leggyakrabban a bordásfalat, gyűrűt, nagylabdát és módjával a közelet alkalmaztuk, hogy erősebbé, s munkabíróbbá tegyük az egész izomrendszerét, különösen a felsőtest izmait.

A szabadtéri edzéseken (nov. dec.) a maximális irambírás megszerzése volt a cél. Ezért az edzésnek ez a része sok résztáv lefutásából állott. December 20-tól január 3-ig némi pihenőt iktattunk be. Ekkor hetenként csak 3–4-szer futott, felügyelet nélkül, könnyű hosszútávokat. Ez a két hét volt csak átmeneti idő. A téli tornatermi edzéseket januártól kikapcsoltuk, s ehelyett megkezdődött a napi kétszeri, majd háromszori munka. A gimnasztikai gyakorlatok nem maradtak el, hanem ezeket az edzés végére iktattuk be. Ezek a további felkészüléseken már mint lazítások szerepelnek. Januártól, az eddigi szokásoktól eltérően dolgoztunk. Nem könnyű futások alkották az edzéseket, ha-

nem a legerősebb íram-futások váltogatták egymást. Kedvezőtlen időjárási viszonyok nem akadályozták a munkában. Legyőztük a hideget, az esőt, havat, szelet, a csúszós és fagyos utakat. Természetesen némileg befolyásolt a terep, de lényegében nem sokat. Az erős lendületi futásokat, ha másol nem lehetett, akkor betonon is elvégeztük.

A legmegfeszítettebb munka folyt három hónapon keresztül a nélkül, hogy pihenést közbeiktat-

március 9-én HSE verseny	3.000 m	8:48.8	egyéni csúcs
március 17-én edzésen	2.000 m	5:36.6	
március 23-án Miskolcon verseny	3.000 m	9:17	(orkánszerű szélben)
március 29-én ker. mezei bajnokság	1.000 m	2:35.4	
április 13-án Bp. mezei bajn.	5.000 m	15:35.2	
április 15-én edzésen	1.200 m	3:02.5	egyéni csúcs
április 19-én Béke Kupa	1.500 m	3:52.4	egyéni csúcs
április 20-án Béke Kupa	800 m	1:56.1	egyéni csúcs
április 24-én edzésen	2.000 m	5:16.8	orsz. csúcsonál jobb
április 29-én versenyen	2.000 m	5:17.2	orsz. csúcs.

tunk volna. Amint a talajviszonyok megjavultak, látni lehetett a munkabírás nagyméretű fokozódását, és a jó formát. Iharos, időre először március elején futott: 2.000 m-en 5:36.6-ot ért el játszi könnyedséggel. Edzés- és versenyeredményei napról-napra állandóan javultak.

Koratavaszi formájának alakulását és fejlődésének skáláját néhány versenybeli és edzési eredményével szeretném szembetűnővé tenni:

Ha ezeket az eredményeket nézzük, akkor is láthatjuk, hogy milyen erős, kemény fáradságos munkával lehet csak eljutni a pályaidény elején az új magyar csúcs eléréséhez.

Iharosnak minden mód megadott arra, hogy a legjobb és a legmegfelelőbb körülmények között készülhessen fel a versenyekre. Ő ezt ki is használta. A múlt évben az OTSB atlétikai osztálya lehetővé tette, hogy edzőtáborokban dolgozhasson és eredményei alapján az olimpiai kerettel véggezhesse munkáját. A Bp. Honvéd is a legmesszebbmenőkig felkarolta tehetséges, szorgalmas versenyzőjét, aki most eredményével mond köszönetet mindezért a segítségért.

Bizunk abban, hogy Iharos Sándor nem áll meg ennél az eredménynél, hanem még fokozottabb munkával igyekszik dicsőséget szerezni hazájának.

Iglói Mihály

Levelezési oktatás megindulása a Testnevelési Főiskolán

A Magyar Testnevelési Főiskolán az 1952—53. tanévben ötéves levelező oktatás indul meg. Alább közöljük a TF-nek erre vonatkozó tájékoztatóját és a tovább tanulni óhajtó dolgozó sportolók figyelmét erre különösen felhívjuk.

Az OTSB elnökének 98911/1951. OTSB. sz. utasítása értelmében az 1952—53. tanév I. félévétől a Magyar Testnevelési Főiskolán ötéves levelező oktatás indul meg. Ez az új oktatási forma lehetővé teszi, hogy kádereink napi munkájukból való kikapcsolódás nélkül testnevelő tanári képzettséget szerezhessenek.

A levelező hallgatók a tananyagot — mely lényegében azonos a rendes főiskolai hallgatók részére előírt tananyaggal — egyéni tanulás útján sajátítják el. Ehhez a főiskola igen sokféle segítséget nyújt, melyel az anyagnak egyéni

tanulás útján való elsajátítását megkönnyíti. A tanulmányi idő: 5 év. A hallgatók a főiskola tanulmányi rendjében előírt vizsgák és szigorlatok sikeres letétele után a rendes hallgatókéval azonos értékű testnevelő tanári oklevelet kapnak.

Jelentkezési feltételek:

Levelező oktatásra jelentkezhet minden 24. életévét betöltött magyar állampolgár, aki a testnevelés és sport területén kellő elméleti és gyakorlati jártassággal, továbbá érettséggel, vagy olyan általános műveltséggel rendelkezik, amely főiskolai tanulmányok végzésére képessé teszi. A Magyar Testnevelési Főiskola (Bp., XII., Alkotás-u. 44.) igazgatóságához címzett kérvényéhez minden felvételt kérő csatolni köteles:

1. Két példányban kézzel írott életrajzát, feltüntetve abban isko-

lai végzettségét és a testnevelés, illetőleg a sport területén eddig végzett munkáját.

2. Üzemének javaslatát.

3. A B.T.S.B., illetve Megyei T.S.B. véleményezését.

4. Két hónapnál nem régebbi keltező orvosi alkalmassági bizonyítványt. A kérvény beküldési határideje: 1952. június 10.

Az OTSB személyzeti főosztálya által elfogadott jelentkezőket a Testnevelési Főiskola 1952. július első napjaiban névreszólóan felvételi vizsgára hívja be.

A felvételi vizsga részei:

1. Orvosi vizsgálat.
2. Szóbeli vizsgálat.
3. Gyakorlati vizsgálat (az MHK I. és II. gyakorlati anyagából összeállított követelmények helyszínenvaló letétele).

Az érdeklődőknek a Főiskola részletes tájékoztatót nyújt.

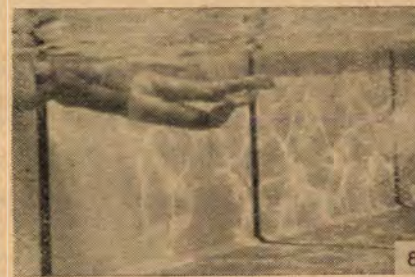
A hosszútávú gyorsúszó fordulója

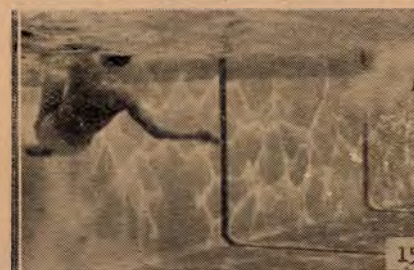
A gyorsúszás fordulója, ellentétben a mell- és hátúszás fordulójával nem „kötött”, mert úszásneméhez hasonlóan bármilyen módon és formában végrehajtható. A szabály csak a falnak kézzel való érintését írja elő kötelezően (és természetesen erre is vonatkozik az a szabály, amely minden úszásnem fordulójára érvényes, hogy fordulás közben nem szabad „a medence fenekére leállni”). Főképpen ez a lehetőség eredményezte azt, hogy valamennyi úszásnem fordulói között a gyorsúszásban találjuk a legnagyobb változatosságot a fordulóvétel végrehajtási módjai tekintetében. Mindezek ellenére a célszerűség szempontjából a gyorsúszó-fordulók két nagy csoportra oszthatók: 1. a rövidtávú-, 2. a hosszútávú-gyorsúszás fordulóira.

Az alábbiakban a hosszútávú-fordulót ismertetem. Ez a fordulási mód a hosszútávúúszóknak körében fejlődött ki. A végrehajtás egyszerűsége lehetőséget nyújt az úszónak ahhoz, hogy fordulás közben kiadós lélegzetet vegyen, a nélkül, hogy ez az úszás egyenletes ütemét befolyásolná. Másképpen kifejezve ez azt jelenti, hogy ennek a fordulási módnak lassabb üteme megfelelően alkalmazkodik a hosszútávúúszás lassabb üteméhez. E miatt a lassúság miatt azután rövidtávon nem is használják ezt a fordulási módot. Itt említem meg, hogy középtávon mind ezt a fordulót, mind a rövidtávú-fordulók valamelyikét használják. Ez rendszerint attól függ, hogy a 400-on induló versenyző kifejezetten rövid-, vagy hosszútávú versenyző-e?

A képsorozat Nyéki Imrét, a sokszoros bajnokot és csúcstartót mutatja be fordulás közben.

A forduló már a falhozérés előtt 1—2 karütemmel kezdődik, az úszó ugyanis felbecsüli a faltól való távolságot és a szükséghez mérten nyújtja vagy rövidíti csapásait, hogy a lehető legelőnyösebb ütemben érjen a falhoz. Közvetlenül a fal érintése előtt a lábütem (a kallózás) megáll s a lábak mintegy előkészülnek a gyors összehúzódásra (4—5. kép.). A tenyér felfelé álló ujjakkal a falra tapad (5. kép.). A fal érintésével egyidőben a test oldalára fordul (6. kép), a falat érintő kar könyökben behajlik úgy, hogy a fej egész közel kerüljön a falhoz. A könyök behajlításának megindulásakor kezdődik meg a lábak összehúzódása, (7—8—9—10. kép.). Az





ezt követő mozdulat három egyidőben történő mozdulat-elemből tevődik össze. Mégpedig 1. megindul a maximálisan behajlított kar kinyújtása (toló mozdulat, amely elősegíti a test átfordulását az ellenkező irányba), 2. megindul a fej felemelése és átdobása az ellenkező irányú mozgásba (*ekkor történik a belégzés*), 3. a lábak teljesen összehúzódnak (a hasizom segítségével), és közelkerülnek a falhoz, miáltal a test olyan helyzetbe kerül, mint ha a fal mellett guggolna. Ezeket a mozdulatokat kiegészíti és segíti a szabadon lévő kéz, amely a csípő mellett végzett legyezőszerű mozgással biztosítja a test egyensúlyát (11—12—13. kép).

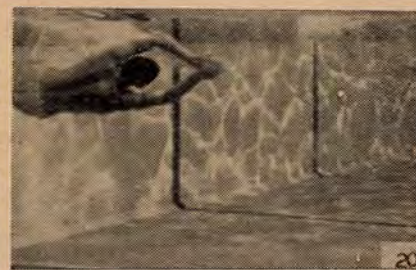
Az összehúzódtott test (14. kép) egy, a derékon áthaladó és a fallal párhuzamosan képzeletbeli vízszintes tengely körül fordul meg. Ezután következik a faltól való elrúgaskodás.

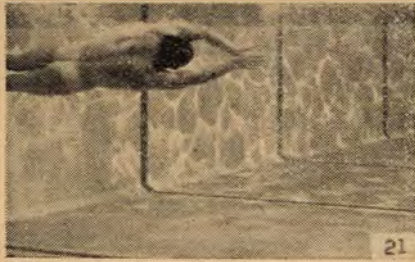
Ez a mozdulat-sorozat azzal kezdődik, hogy a falon nyugvó kéz lendületes mozdulattal a fej elé csap, mikor a fej ismét a víz színe alá merül. A felhúzott lábak a falhoz kerülnek, a talpak teljes felületükkel a falra tapadnak, egy kevéssel a csípő vonala fölött (15—16—17. kép). A test ekkor már ismét vízszintes helyzetben van és megindulhat az erőteljes elrúgaskodás.

Az ellökést szolgáló mozgás-sorozat a csípőből indul ki, majdnem ugyanakkor a térd is megkezdí a mozgást és végül a boka fejezi be, erőteljes és gyors mozdulattal.

Az elrúgaskodás megindulásával egyidőben (akkor a test még az oldalán fekszik) indul meg a karok kinyújtása. A kicsúszás közben azután az előrenyújtott karok, illetve a két tenyér tartása szabályozza a kicsúszás síkját. Itt az első követelmény az, hogy a kicsúszó test minél előbb hasra forduljon, hogy az első úszóütemnél már a megfelelő szabályos helyzetben legyen (18—24. kép).

Közvetlenül az elrúgaskodás után *hezdődik a kilégzés* és akkor fejeződik be, amikor a víz felszínére bukkanó fej oldalt fordul, hogy léleket vegyen.





Az elrúgaskodás után az úszást a lábütemmel kezdi ismét el az úszó, mégpedig akkor, amikor a faltól el-
lökött test sebessége síklás közben **lecsökken az úzás sebességére.**

Az első karütem akkor kapcsolódik a lábütemhez, amikor a ki-
csúszó test már majdnem a víz fel-
színén van s oly módon, hogy ezzel
az első húzással a test szinte kiugrik
a víz alól.

Időbelileg akkor helyes az első
karütem bekapcsolódása, amikor az
elrúgaskodás lendülete és a hozzá-
kapcsolt lábütem már nem tudja
biztosítani a síkló testnek azt a se-
bességet, amelyet a versenyző úzás
közben ér el.



Rajki Béla

Kéziszergyakorlatok lányoknak

Az alábbi gyakorlat 14—16 éves leányok számára készült, keringő zenére.

A gyakorlat MHK labdával (lőszőr tömésű, bőrrrel bevont 8 cm átmérőjű) történik. Ennek megfelelően a labdának, mint kéziszernek a sajátosságait csak részben meríti ki. Az MHK labdának sajátossága ugyanis csak a fel- és átdobás.

A gyakorlat könnyed- és lágy mozgások sorozata, labda fel- és átdobásokkal összekötve. A kar- és törzsgyakorlatok, járások, szögdelések és ugrások fordulatokkal kapcsolódnak és harmónikusán dolgozzák a testet.

Alakzatváltozásaiban az oszlop, vonal és kör térbeli elhelyezéseit használja fel.

A gyakorlat I. része az alapmozgásokon épül fel, önállóan, tehát a II. rész nélkül is megállja a helyét. Az I. részt ügyes 12 éves leánytanulók is könnyen és szívesen tanulják. Házilag gyártott labdával is végezhető. Ha a labdát kétféle színnel készítjük, a változatosságot egy-

szerű eszközzel fokozhatjuk. A zenének megfelelően az egyes mozgások rövidíthetők.

Felállítás: egy csoporthoz tartozó tornászok két nyitott oszlopban helyezkednek el. Egy oszlopban négy tornász. Egy csoport létszáma tehát nyolc, vagy ennek a többszöröse.

I. RÉSZ.

Bevezető ütem: (1—2., 3—4.) Térdrúgózással, kar-emelés mellő középtartásba, tenyér felfelé.

1. Térdrúgózással törzsfordítás balra, bal karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba (tekintet követi a kar mozgását.).

2. Térdrúgózással törzsfordítás előre és balkarlendítés mélytartáson át mellő középtartásba, tenyér felfelé (tekintet követi a kar mozgását.).

3. Térdrúgózással egy egész balkarkörzés előre és

4. térdrúgózással labdaátadás a jobbkézbe.

5—8. Mint 1—4. ellenkezőleg.

9—16. Mint 1—8.

17—19. Térdrúgózással egy egész balkarkörzés hátra a test baloldalán háromszor.

20. Térdrúgózással labda feldobás és elkapás a jobb-
kézbe, folytatólag.

21—24. Mint 17—20. ellen-
kezőleg.

25—31. Mint 17—24.

32. Térdrúgózással labda feldobás és elkapás a bal-
kézbe, folytatólag karlendítés
mélytartáson át oldalsó köz-
éptartásba.

33—34. Térdrúgózással két
egész balkarkörzés jobbra a
test előtt mérsékelt felső
törzshajlítással jobbra, tekin-
tet a balkézen, folytatólag

35. Térdrúgózással balkar-
lendítés mélytartáson át jobb
oldalsó középtartásba és lab-
daátadás.

36. térdrúgózással jobbkez-
zel labdaelkapás és balkarlen-
dítés mélytartáson át oldalsó
középtartásba.

37—40. Mint 33—36. ellen-
kezőleg.

41—48. Mint 33—40.

49. Jobblábbal kezdve, hár-
maslépés jobbra jobb kilépő-
állításba előre, egy egész bal-

karkörzéssel jobbra a test
előtt, folytatólag

50. felugrással a jobblá-
bon, balláblendítés oldal
lebegőállításba, balkarlendítés-
sel mélytartáson át jobb ol-
dalsó középtartásba és labda-
dobás a jobbkézbe és elkapás
oldalsó részűtos magastartás-
ba.

51—52. Mint 49—50. ellen-
kezőleg.

53—56. Mint 49—52.

57—58. Kilépéssel és fel-
ugrással a jobblábon, ballá-
blendítés oldal lebegőállításba
karlendítéssel mélytartáson át
jobb oldalsó részűtos magas-
tartásba és labdaátadás a
jobbkézbe.

59—60. Mint 57—58. ellen-
kezőleg.

61—64. Jobblábbal kezdve
hármaslépés jobbra és felug-
rással a jobblábon ballá-
blendítés oldal lebegőállításba 1 és
3/4 karkörzéssel jobbra a test
előtt jobb oldalsó részűtos
magastartásba és labdaát-
adás a jobbkézbe, tekintet kö-
veti a kar mozgását.

65—72. Mint 57—64. ellen-
kezőleg.

73—80. Mint 57—64.

81—82. 90 fokos fordulat-
tal balra, ballábbal kezdve,
hármaslépés előre, bal kilépő-
állításba előre és felugrással a
ballábon, jobbláblendítés hát-

ra, lebegőállásba két egész karkörzéssel hátra, a test oldalán magastartásba; tenyér előre és labdafeldobás, majd elkapás a balkézbe, folytatólag

83—84. jobbábról kezdve, hármaslépés hátra, jobb kilépőállásba hátra és felugrása a jobbábról 90 fokos fordulattal balra, balterdemeléssel előre és mérsékelt törzshajlítással előre $1\frac{1}{2}$ karkörzéssel előre, a test oldalán és lendítéssel hátsó rézsűtos mélytartásba.

85—86. Ballábról kezdve, hármaslépés előre, bal kilépőállásba előre és felugrással a ballábról a jobbábrólendítés hátra lebegő állásba $1\frac{1}{2}$ karkörzéssel hátra, a test oldalán és karlendítéssel magastartásba és labdafeldobás és elkapás a balkézbe, folytatólag

87—88. mint 83—84.

89—90. mint 85. 86.

91—92. Jobb kilépőállás hátra, majd 90 fokos fordulattal balra, bal kilépőállás oldalán, bal karlendítéssel, mélytartáson át és jobbkarlenyegéssel oldalsó középtartásba és jobblábzárás szögállásba.

II. RESZ.

93—96. Apró futólépéssel balrafordulva a 8-as csoportok oldalra alkotnak, úgy hogy baloldalkkal néznek a kör középpontja felé. Szögállás, oldalsó középtartás, labda a jobbkezben.

97. Kilépéssel és felugrással a ballábról, jobbábrólendítés előre, karlendítéssel mélytartáson át, mellső rézsűtos mélytartásba és labdaátadás a jobbábról alatt a balkézbe, folytatólag

98. jobbábról kezdve hármaslépés előre, jobb kilépőállásba előre karlendítéssel mélytartáson át, oldalsó középtartásba.

99. Felugrással a jobbábról, ballábrólendítés előre, karlendítéssel, mélytartáson át, mellső rézsűtos mélytartásban és labdaátadás a ballábról alatt a jobbkezbe.

100. Bal kilépőállás előre, és 180 fokos fordulat jobbra, jobb kilépőállásba előre, karlendítéssel, mélytartáson át oldalsó középtartásba, folytatólag

101. mint 97.,

102. mint 98.,

103—104. mint 99—100.

105. Kilépéssel és felugrással a ballábról, jobbábrólendítés előre, karlendítéssel, mély-

tartáson át, mellső középtartásba és labdaátadás, majd elkapás a balkézbe.

106. Mint 98.

107. Felugrással a jobbábról, ballábrólendítés előre, karlendítéssel mélytartáson át mellső középtartásba és labdafeldobás, majd elkapás a jobbkezbe, folytatólag

108. mint 100.,

109—110. mint 105—106.,

111. mint 107.

112. Ballábrólendítéssel oldalt oldalterpeszállás, karlendítéssel, mélytartáson át oldalsó középtartásba, labda a jobbkezben.

113. Térdrúgózással test-súlyát helyezés a ballábról, bal kilépőállás oldalán helyzetbe, jobb karlendítéssel mélytartáson át bal oldalsó középtartásba, törzs erősen utánanyúl.

114. Térdrúgózással test-súlyát helyezés a jobbábról, jobb kilépőállás, oldalán helyzetbe, jobb karlendítéssel mélytartáson át, oldalsó középtartásba, törzs erősen utánanyúl.

115. Térdrúgózással, jobbkarhajlítással, labdaátadás a test mögött a balkézbe és

116. térdrúgózással test-súlyát helyezés a ballábról, bal kilépőállás oldalán helyzetbe és jobbkarhajlítással oldalsó középtartásba, törzs erősen balra után nyúlik.

117—120. Mint 113—116. ellenkezőleg.

121—127. Mint eddig 113—119.

128. Térdrúgózással jobblábzárás szögállásba karhajlítással, oldalsó középtartásba, labda a jobbkezben.

129. Bal kilépőállás hátra és felugrással a ballábról, jobbábrólendítés előre, karlendítéssel, mélytartáson át, mellső rézsűtos mélytartásba és labdaátadás a jobbábról alatt a balkézbe, folytatólag

130. jobbábról kezdve hármaslépés hátra, jobb kilépőállásba hátra karlendítéssel, mélytartáson át, oldalsó középtartásba.

131. Felugrással a jobbábról, ballábrólendítés előre, karlendítéssel mélytartáson át, mellső rézsűtos mélytartásba és labdaátadás a ballábról alatt a jobbkezbe, folytatólag.

132. Bal kilépőállás előre, 180 fokos fordulat jobbra, jobb kilépőállásba előre, karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba.

133—134. Mint 129—130.,

135—136. Mint 131—132.

137. Bal kilépőállás hátra és felugrással, a ballábról, jobbábrólendítés előre, karlendítéssel mélytartáson át mellső középtartásba, labdafeldobással és elkapással a balkézbe, folytatólag

138. mint 130. folytatólag

139. felugrással a jobbábról, ballábrólendítés előre, karlendítéssel mélytartáson át mellső középtartásba és labdafeldobás és elkapás a jobbkezbe, folytatólag

140. mint 132.,

141—142. mint 137—138.,

143. mint 139.

144. Jobblábrólendítés és oldalt oldalterpeszállásba, karlendítéssel mélytartáson át, oldalsó középtartásba, labda a jobbkezben.

145. Térdrúgózással, test-súlyát helyezés a ballábról, bal kilépőállás, oldalán helyzetbe, jobbkarlendítéssel mélytartáson át, baloldalsó középtartásba, törzs erősen utánanyúl, tekintet a kezekre és labdafeldobás, folytatólag

146. térdrúgózással labdaátadás a jobbkezbe, folytatólag

147. térdrúgózással test-súlyát helyezés a jobbábról, jobb kilépőállás oldalán helyzetbe, jobbkarlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásban, törzs erősen utánanyúl, és labdafeldobás, folytatólag

148. térdrúgózással labdaátadás a jobbkezbe,

149. térdrúgózással tenyérforgatás felfelé és labdaátadás ívben a fej felett.

150. Térdrúgózással test-súlyát helyezés a ballábról, bal kilépőállás oldalán helyzetbe és labdaátadás a balkézbe, folytatólag

151. tenyérforgatás felfelé és térdrúgózással test-súlyát helyezés a jobbábról, a test előtt oldalsó középtartásba és

152. térdrúgózással test-súlyát helyezés a ballábról és labdaátadás a jobbkezbe, balra forgatással felfelé oldalsó középtartásba.

153—159. Mint 145—151. ellenkezőleg.

160. Térdrúgózással ballábrólzárás, szögállásba és labdaátadás a jobbkezbe, jobbkarhajlítással felfelé, oldalsó középtartásba,

161. ballábrólendítés hátra lebegőállásba, karlendítéssel mély- és mellső középtartáson át mellső rézsűtos magastartásba és labdafeldobás,

labdaátadás a jobbkezbe és ballábrólendítés, karlendítéssel mélytartáson át, oldalsó középtartásba,

163. karlendítéssel mélytartáson át előre, magastartásba, labdafeldobás és jobblábzárás, páros térdelésbe, folytatólag

164. labdaátadás a balkézbe és egy egész karkörzés előre, a test oldalán magastartásba, tenyér előre.

165—166. Csipőhajlítással saroküés és törzshajlítgatás kétszer előre, bal karlendítéssel előre, hátsó rézsűtos mélytartásba és törzsnýújtással térdelés bal karlendítéssel előre, magastartásba és labdaátadás a jobbkezbe, folytatólag

167—168. mint 165—166. ellenkezőleg.

169—170. Csipő- törzs- és nyakhajlítással előre és erőteljes kihomorítással, egy egész bal karkörzés előre, a test bal oldalán és labdaátadás a jobbkezben.

171—172. Mint 169—170. ellenkezőleg.

173—174. Mint 165—166. folytatólag

175—176. jobbterdelés $\frac{3}{4}$ karkörzéssel befelé a test előtt oldalsó középtartásba.

177. Térdrúgózással emelkedés bal, előre, kilépőállásba, karlendítéssel, mélytartáson át, mellső-középtartásba és labdafeldobás- és elkapás a balkézbe.

178. Térdrúgózással jobblábzárás szögállásba, karlendítéssel, mélytartáson át oldalsó középtartásba, labda a balkézben.

Ennél a résznél a kör menetirányba haladva öt keréngördüléssel visszaér elindulási helyére.

179. Ballábról kezdve hármaslépés előre, bal kilépőállásba előre és

180. felugrással a ballábról, jobbábrólendítés előre, labdafeldobással, a test előtt és elkapással a jobbkezbe, folytatólag

181. kilépéssel és felugrással a jobbábról, ballábrólendítés előre, vízszintesig és felugrással a jobbábról 1/1 fordulat balra, karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba.

182—184. Mint 179—181.,

185—187. Mint 179—181.,

188—190. Mint 179—181.

191—193. Mint 179—181.

194. Körben kettőskör-alkotás.

a) belső kör (1, 3, 5, 7)
 b) a külső kör (2, 4, 6, 8.)
 Ennéi a résznei a)–b) két ütem alatt félkört halad előre. (A mozgás alatt a bal vállak néznek egymás felé.)

195–196. a) erőteljes térdhajlítással, térdrugózással bal lábbal kezdve hármaslépéssel haladás körben balra, törzshajlítással 2-szer előre és karlendítéssel mélytartásba, labda átadás a balkézbe majd karlendítés oldalsó középtartásba,

b) térdrugózással bal kilépőállás előre (hosszúlépés), folytatólag térdrugózással, jobb-majd balkilépőállás előre (rövidlépés) egyidejűleg erőteljes törzshajlítás balra labdaátadással a fej felett a balkézbe, folytatólag térdrugózással jobb kilépőállás előre (hosszúlépés) és térdrugózással bal majd jobb kilépőállás előre (rövidlépés) erőteljes törzshajlítással jobbra és labda átadással a fej felett a jobbkezbe, folytatólag.

197–198. a) mint 195–196. b)

b) mint 195–196. a)

199–202 a) mint 195–198. a)

b) mint 195–198. b)

A 202. ütemre már két vonai helyezkedik el egymással szemben és bal, illetve jobb oldalukkal a közönségnek.

203–204. belső lábbal (a közönségtől távolabb eső láb) kezdve hármaslépés előre és felugrással a belső lábon, külső láblendítés hátra lebegőállásba karlendítéssel mélytartáson át előre magastartásba és $1/4$ karkörzéssel hátra magastartásba labdaátadással a szembenlévő társnak és elkapni az általa dobott labdát a balkézbe, folytatólag.

205–206. A külső lábbal kezdve hármaslépés hátra és felugrással a külső lábon, belső térdemeléssel előre lebegőállás, mérsékelt felső törzshajlítással előre és $1/2$ karkörzéssel előre, hátsó részűs mélytartásba, folytatólag.

207–208. mint 203–204., de labdaelkapással a jobbkezbe.

209–210. külső lábbal kezdve hármaslépés hátra $1/4$ karkörzéssel előre mélytartásba és belső lábkörzés szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba,

a) 4-es oszlop alakítás,

b) 4-es oszlop alakítás,

211. a) 90 fokos fordulattal balra kilépéssel és felug-

rással a bal lábon, ollózó felugrás előre érkezéssel a jobblábra és karlendítéssel mélytartáson át mellő-középtartásba labda feldobás és elkapás balkézbe, folytatólag

b) mint 211 a), de 90 fokos fordulattal jobbra,

212. ballábbal kezdve hármaslépés előre bal kilépőállásba előre, karlendítéssel mélytartáson át oldalsó-középtartásba, folytatólag

213–214. mint 211–212., de 90 fokos fordulat nélkül most már haladással menetirányban (kör),

215. 180 fokos fordulat jobbra a jobb talpon, jobb előre-kilépőállásba és kilépéssel és elugrással a ballábról ollózó felugrás elől érkezéssel a jobblábra karlendítéssel mélytartáson át mellő középtartásba és labda feldobás és elkapás a balkézbe, folytatólag

216. mint 212.,

217–218., mint 213–214.,

219. 90 fokos fordulattal jobbra a bal talpon arckör befelé és kilépéssel és elugrással a ballábról ollózó felugrással elől érkezéssel a jobblábra karlendítéssel mélytartáson át mellő középtartásba és labdafeldobás és elkapás a balkézbe, folytatólag

220. mint 212.,

221–222. mint 213–214.,

223–224. mint 213–216.,

a) az ábra szerint oszlop,

b) az ábra szerint oszlop.

225. a) kilépéssel és ráugrással a hajlított-térdű ballábra jobbláblendítés oldalt, törzshajlítással jobbra,

b) mint 225. a) ellenkezőleg,

226. a) jobbláb keresztelésével a bal előtt fordulattal balra, lábzarás szögállásba $1/4$ karkörzéssel a test előtt mélytartáson át oldalsó középtartásba,

b) mint a 226. a) ellenkezőleg.

A 225–226. ütemmel a felállítás megváltozott és a fordulatok nagysága szerint alakult, hogy kinék-kinék hely elhelyezése szerint milyen nagyot kellett fordulnia ahhoz, hogy két vonal álljon szemben egymással és bal-, illetőleg jobbvállal a közönség felé.

227. a közelebbi láb lendítésével hátra (a közönség felé eső láb) lebegő állás karlendítéssel mélytartáson át mellő részűs-magastartásba és labda feldobás.

228. Lebegőállásba lendi-

tett lábbal térdeles labda elkapással karlendítés mélytartáson át oldalsó középtartásba, folytatólag,

229. testsúly áthelyezéssel a távolabbi lábra a közelebbi láb nyújtásával, karlendítés mély- és mellő-középtartáson át, mellő részűs-magastartásba, labda feldobás és

230. labda elkapás $1/4$ karkörzéssel előre magastartásba, testsúly áthelyezéssel a közelebbi lábra és sarokülés a távolabbi láb nyújtásával, folytatólag

231. a közelebbi térd rugózásával törzshajlítás 2-szer előre a nyújtott távolabbi lábra, a távolabbi karlendítésével előre, hátsó részűs-mélytartásba, folytatólag

232. a közelebbi térd rugózásával törzsnyújtás és testsúlyáthelyezés a távolabbi lábra, a közelebbi láb nyújtásával és a távolabbi karlendítésével előre, magastartásba, labda feldobás, folytatólag

233–234. mint 231–232.

235–236. Térdnyújtással emelkedés keresztelés lábujj állásba a távolabbi láb elől, $1/4$ karkörzéssel előre magastartásba (labda a távolabbi kézben), majd

237. térdrugózással törzshajlítás előre a távolabbi kar lendítésével, előre hátsó részűs mélytartásba, folytatólag

238. térdrugózással törzsnyújtás a távolabbi kar lendítésével előre magastartásba és a közelebbi kar leengedésével, mellő középtartásba, tenyer lefelé, folytatólag

239–240. boka-térd-csipő-törzs- és nyakhajlítással előre aróteljes kihomorfás, távolabbi karkörzéssel előre magastartásba és

241. ráugrással a közeli lábra a távolabbi láb lendítésével rézsút előre, lebegőállásba $3/4$ karkörzéssel befelé oldalsó középtartásba és törzshajlítással a lebegőállásban lévő felé, folytatólag

242. a lebegőállásban levő láb keresztelésével $3/4$ fordulat, egymástól kifelé szögállásba $1/4$ karkörzéssel a test előtt mélytartáson át oldalsó középtartásba kislabda a belső (egymásfelé eső) kézben.

Karleengedéssel alapállás. A gyakorlatot 16 tornász, vagy tömegben e szám többszöröse végzi. A felállítás négyes oszlop alakban, egy oszlopban négy tornász áll egymás mögött.

Dr. Krizsanecné Németh Edit,
 TF tanár

120.000 induló

— mezei versenyen!

A Szovjetunióban most rendezett mezei futóversenyeken hatalmas tömegék vettek részt. Nagy érdeklődés mutatkozott meg a versenyek iránt nemcsak a városi és községi sportegyesületekben, hanem a környező városok dolgozói körében is. Különösen Harkov környékén voltak népesek a mezei versenyek. A Harkov kerületéhez tartozó falvakból és községekből 13.858 dolgozó vett részt a versenyeken, a bododuhovszki körzetből pedig 10.880 ember. Harkov körzetében a különböző helyeken megrendezett versenyek rajtjánál kerekben 120.000 ember jelent meg és állt rajthoz!

A Harkov melletti hatalmas park volt az egyik csoport versenyének a célja. A női-korcsoportok szerint — 1 és 2 kilométert, a férfiak 5, illetve 8 kilométert futottak. 1 km-es távon a legjobb eredményt A. Kozsurina (Buryvesztnyik) érte el, 3:23.1 másodperccel. 2 km-en A. Muravjeva (Szpárták) futotta a legrövidebb idő — 7:42.2 mp — alatt a távot. A férfiak közül 5 km-en V. Bisenko (Iszkrna) érte el a legjobb idő eredményt, 16:24 mp-cel, 8 km-en pedig Ju. Harlamov (Iszkrna) 26:37-tel. Az egyesületekhez tartozó dolgozók csoportjában a Szpárták szerezte meg az elsőséget, a körzetek közül pedig a harkovi körzet.

A fenti számok újabb beszédes bizonyítékai a GTO-mozgalomra támaszkodó szovjet tömegsport fejlettségének s a sport nagy népszerűségének.



Szervezési KÉRDÉSEK

Megalakult a kisipari szövetkezetek sportegyesülete, a SZPÁRTAKUSZ

A kisipari szövetkezeti dolgozók régi kívánsága teljesült a kisipari szövetkezetek sportegyesületének megalakulásával. A kisipari szövetkezeti mozgalom — különösen az MDP II. kongresszusa után — rendkívül sokat fejlődött. A szövetkezetek taglétszáma megőszöröződött, kormányzatunk és az Országos Testnevelési és Sportbiztonsági Szükségesnek tartotta tehát, hogy a megnövekedett mozgalom sportágainak kielégítésére megadjon minden lehetőséget.

A szervezési felépítésben jól haladnak. Az országos Szervező Irodák létrehozása után rövidesen négy területi szervező irodát állítanak fel Budapesten, négyet vidéken. A szervező irodák jó munkája nyomán rövidesen előkészítetik a különböző választásokat. Június hónapban sor kerül a sportkörti elnökségi választásokra, azután a területi elnökségi választásokra, majd szeptemberben az országos elnökségi választásokra. A vezetőség a Szpartakusz nevet azért adta az egyesületnek, mert a szövetkezeti dolgozók sportegyesülete a Szovjetunióban is a rabszolgatartás hős vezérének nevével viseli. Az élenjáró szovjet kisipari és az élenjáró szovjet sport eddigi tapasztalatait nemcsak az OKISZ, hanem sportegyesülete, a Szpartakusz is hasznosítani akarja munkájában és sportéletében.

A Szpartakusz főcélja, hogy a Munkára, Harcra Kész testnevelési rendszeren keresztül hatalmas tömegsportmozgalmat alakítson ki, hogy a sport testet-lelket erősítő, felvidítő hatása a termelőmunka fokozásában, az öt éves terv túlteljesítésében és a béke cselekvő megvédésére való felkészülésben is megmutakozzék.

A sportegyesület vezetői csillag szemmel, ragyogó arccal beszélnek tereikről, célkitűzéseikről. Gyönyörű,

korszerű sporttelep, nyugodtan mondhatjuk, stadion építését kezdik meg ebben az évben. Az új sporttelep az Üllői-út és Apáthy-utca közötti hatalmas területen kap helyet, amelynek egy része fás, másik részét fásítani, parkosítani fogják. A stadiont 20.000 néző befogadására építik. A stadionban labdarúgó- és atlétikai-pálya épül. A stadion közvetlen szomszédságában kap helyet a labdarúgó edzőpálya, négy röplabdapálya, két kosárlabdapálya, egy tekepálya, egy füves (!) tenispálya, két salakos tenispálya és kisméretű kézilabdapálya. Teljesen külön építenek majd korszerű diszkosz-, gerely- és kalapácsvetőhelyet és külön súlylökőhelyet. A stadion közvetlen szomszédságában kap majd helyet a korszerű, „mintat” MHK-pálya. A stadion mögötti hatalmas épületben korszerű öltözők, fürdőszobák, zuhanyozók, tornatermek és szertárak nyerne elhelyezést, ezenkívül itt lesznek az irodahelyiségek is, valamint a büfé.

A közel kétholdas terület nagyszerű helyen fekszik. A szövetkezeti dolgozók és családtagjaik eszményi környezetben sportolhatnak majd. A pályaépítést — mint mondtuk — még ebben az évben megkezdik. A költségvetés most van jóváhagyás céljából az illetékesek előtt. A pálya karbantartását és valamennyi játéktér locsolását nagy mértékben megkönnyíti majd az, hogy az egész sporttelepet alácsövezik.

A stadion építésében a szövetkezet dolgozói és sportolói társadalmi munkában vesznek részt, hogy ezzel is meggyorsítsák a pályaépítést. Már most lelkes munkafelajánlások történtek, pedig az építkezés pontos kezdési időpontját még nem is állapították meg.

A sportegyesület budapesti tagozata máris több működő szakosztállyal rendelkezik. Így például Budapesten az asztalitenisz-csapat a II. osztályban játszik, a labdarúgó-csapat a Budapest-bajnokság I. osztályában szerepel, a tekecsapat a II. osztályban. Dolgozik a természetjáró-, a kézilabda-, a röplabda- és a sakkszakosztály is. Most alakítják meg a vízilabda- és a céllövőszakosztályt s rövidesen sor kerül az atlétikai-, az evező-, az úszó-, a kosárlabda- és tornaszakosztály megalakítására. Jövőre alakítják meg a két fontos technikai sportág szakosztályát, a kerékpár- és motor-szakosztályt.

A sportegyesület vezetősége egész munkáját a Munkára Harcra Kész testnevelési rendszerre építi ki, amely a tömegsport megvalósítását jelenti. Tavaly az MHK-ból — országos viszonylatban — 2095-en próbáltak az előírt irányított 1850-el szemben. Idén pontosan 4595 az előírt irányított MHK-próbálók száma. Már is van jónéhány olyan sportolójuk a különböző sportágakban, akik az MHK révén kapcsolódtak bele először a sportba s azóta már egészen jó eredményeket értek el.

Tavaly mindössze nyolc sportkörrel rendelkezett a szövetség országos viszonylatban, 1952. végére viszont 46 lesz a megalakítandó sportkörök száma. A 65.000 szövetkezeti tagból és családtagjaikból igen sok újabb sportkörti tagra számítanak mind Budapesten, mind vidéken. Ez év végére a tavalyi 2500 aktív sportolóval szemben legalább 4500 sportolóra számítanak. Az MHK és a sport minden ága iránt igen nagy az érdeklődés a szövetség tagjai között. Fiatalok és idősebbek egyaránt szeretik a

sportot. Sopronban például 300 szövetkezeti dolgozó nagy lelkesedéssel, társadalmi munkával építette fel a sportpályát, amely nemrégiben készült el. Ezt a jó példát nyilván sok helyen követik majd az ország többi részén is.

Az aktív sportolás a tavaszi és nyáreleji hetekben egyre komolyabb méreteket ölt a szövetség dolgozó körében. Az országos küldöttgyűlés tiszteletére számos sportágban — röplabda, asztalitenisz, sakk —, a selejtezők lebonyolítása után már folynak az elődöntők és középdöntők.

Az egyes sportágak versenyei a kultúrversennyel kapcsolatban indultak meg. Vidéken elsősorban Hódmezővásárhelyen, Győrött, Pécsen, Miskolcon, Debrecenben és Cegléden, Budapesten pedig négy csoportban (vas- és faipari szövetkezetek, bőripari szövetkezetek, vegyipari szövetkezetek, textilruházati szövetkezetek) vesznek részt sokan a középdöntőkben a szövetkezet tagjai. Vidéken a tájegységi döntőkbe máris bekerültek a legjobbak. Az országos döntőkre május 25-ig kezdettel, részben a MEMOSZ-kultúrházban (sakk, asztalitenisz) kerül sor, a röplabdában pedig két budapesti pályán.

A különböző sportkörökön belül, a tömegsport révén kiemelkedett jó sportolókból alakulnak majd ki a Szpartakusz minőségi csapatai, amelyek az egyesület piros-fehér színeiben képviselik a sportban a kisipari szövetkezeti dolgozókat.

Az MHK 1952-ben

A Szakszervezetek Országos Tanácsa Elnökségének határozata az MHK testnevelési rendszer 1952. évi feladatairól

Az elmúlt év hazánk testnevelési és sportéletében fordulópont volt. Az egész magyar sportélet és ezen belül a szakszervezeti sportmunka átszervezése új alapokat teremtett a szovjet tapasztalatok alkalmazására, a dolgozók testnevelésének és sporttevékenységének kiszélesítésére.

Sportéletünk átszervezése lehetővé tette, a Szovjetunió GTO-rendszere gazdag tapasztalatainak átvételével az MHK testnevelési rendszer továbbfejlesztését, új formájának bevezetését is. Az MHK új módszerének alkalmazása elősegíti a dolgozók tömeges bekapcsolódását a rendszeres testnevelésbe. Az MHK új rendszere elősegíti, hogy a testnevelés és a sport — pártunk útmutatásának megfelelően — a dolgozók, különösen az ifjúság szocialista nevelésének egyik fontos eszközevé váljék.

Az 1951. évi sportfejlesztési terv a szakszervezeti sportmunka elé azt a feladatot állította, hogy 180.000 sportolót kapcsoljon be az MHK testnevelési rendszerbe. A szakszervezeti egyesületek az előirányzott keretet túlteljesítették.

A legjobb eredményt a Vasutas Szakszervezet Elnöksége mellett működő Lokomotív Sportegyesület érte el, gyenge munkát végzett és lemaradt a terv teljesítésében a Közalkalmazottak Szakszervezete Elnöksége mellett működő Petőfi Sportegyesület.

A dolgozók érdeklődését sikerült felkelteni a sport iránt, ma már egyre többen kívánnak élni a pártunk és kormányunk által biztosított testnevelési és sportolási lehetőségekkel.

A számszerű eredmények mellett azonban az MHK testnevelési rendszer alapvető célkitűzéseit, a dolgozók sokoldalú felkészítését, szocialista szellemben való nevelését nem sikerült kellőképpen megvalósítani. Az MHK testnevelési rendszer nem vált a szakszervezeti munka szerves részévé. Az MHK-próbák kampányszerűek voltak. A szakszervezeti sportszervek nem gondoskodtak a dolgozók rendszeres felkészítéséről és így a próbákon a valóságos szintek teljesítéséről. A tervszerű munka hiánya miatt az év utolsó negyedében «hajrá»-munka folyt az előirányzat teljesítésében. Ebben az időben a szintek teljesítését felületesen kezelték, a próbázók az előírt gyakorlatokat gyakran csak formálisan hajtották végre.

Az MHK minőségi, tartalmi eredményei tehát messze elmaradtak a fejlesztési terv teljesítésének számszerű eredményei mögött.

A SZOT elnöksége a szakszervezeti testnevelési és sportmunka, az MHK munka hiányosságait és elégtelen fejlődésének okait abban látja, hogy:

1. A SZOT Testnevelési és Sportosztálya — több helyes kezdeményezés ellenére — nem tudta az MHK testnevelési rendszer egész évi munkájának tervszerű irányítását kézben tartani és az alsóbb szervek munkáját kellően segíteni, a mutatkozó hiányosságokat időben feltárni. Nem általánosította a munka megjavítása céljából az alulról jövő helyes kezdeményezéseket.

2. A szakszervezetek vezető szervei nagy többségükben nem foglalkoznak kellő

képpen a dolgozók testnevelésével, sportjával, azt csak a sportegyesületek ügyének tekintik. A szakszervezetek elnökségei, területi bizottságai nem támogatják rendszeresen az egyesületeket, üléseiken nem tárgyalják meg a sport területén megmutatózó hiányosságokat, határozataikkal nem segítik a hibák kiküszöbölését, nem ellenőrzik az egyesületek munkáját.

3. A szakszervezeti elnökségek hibája következtében az üzemi (szakszervezeti) bizottságok tekintélyes része nem ismerte fel a testnevelés, a sport jelentőségét és helyét a szakszervezeti munkában. Így nem nyújtottak kellő segítséget a dolgozók mozgósításához az MHK-próbákra. A sportköröket MHK feladataik végrehajtásában nem támogatták kielégítően, s nem vonták felelősségre azokat a sportvezetőket, akik a határozatot nem hajtották végre.

4. Az MHK testnevelési rendszer népszerűsítésére és megismertetésére főként üzemekben nem folyt kellő agitációs és propaganda-munka. Nem használták fel a rendelkezésre álló jól bevált agitációs módszereket, az agitáció sok esetben felszínes, gyenge volt.

5. Az újrendszerű sportegyesületek nem készültek fel kellő alapossággal és tervszerűséggel az MHK új rendszeréből fakadó megnövekedett feladatokra. Az 1951. évi MHK szintek teljesítése rendszeres edzést kíván meg, ennek ellenére nem biztosították tervszerűen az edzés lehetőségét.

Sportvezetőink igen tekintélyes része nem értette meg, hogy sporttevékeny-

ségünk alapja, kiindulópontja az MHK. Ebből adódóan az úgynevezett «minőségi» sporttal foglalkoztak főként, az általános sportkérdéseket, így az MHK-t is elhanyagolták.

Különösen élesen jelentkezik ez a helytelen nézet edzőinknél, sportoktatóinknál. A sportegyesületek és sportkörök vezetői nem harcoltak erőlesen ennek a nézetnek a felszámolásáért.

6. A sportegyesületek és a sportkörök nem fordultak segítségért szakszervezeti vezetőszerveikhez, amikor látták, hogy a rájuk bízott feladatokat tervszerűen és minőségében is kielégítően végrehajtani nem tudják.

A SZOT Elnöksége a Munkára Harcra Kész testnevelési rendszer továbbfejlesztése érdekében a következő feladatokat állítja a szakszervezetek és a sportegyesületek elé.

Az 1952-es évben a szakszervezetek javítsák meg a sportszervezetek munkáját, kapcsoljanak be újabb tömegeket az MHK-próbákra, a rendszeres testnevelésbe, a sportba. A sportfejlesztési terv teljesítésénél nagy figyelmet fordítsanak az MHK-próbák teljesítésére: jelentkeztetett dolgozók tervszerű felkészítésére, a próbák színvonalának emelésére.

1. A SZOT Testnevelési és Sportosztálya az MHK munka tervszerű fejlesztése érdekében készítsen egy éves munkatervet. Ennek alapján a sportegyesületek tegyék meg előterjesztésüket a szak szervezeti elnökségeik elé, a testnevelési és sportmunka megjavítása érdekében. A

SZOT Testnevelési és Sportosztálya javítsa meg ellenőrző munkáját a sportegyesületek MHK tervének végrehajtása felett, és negyedévenként a feladatok elvégzéséről tájékoztassa a SZOT Titkárságát.

2. A szakszervezeti vezetők szervek sokkal többet foglalkozzanak a dolgozók testnevelésével, sporttevékenységével, időközönként számoltassák be a sportegyesületek, sportkörök vezetőit az MHK feladatok végrehajtásáról és ennek alapján nyújtsanak konkrét segítséget a sportegyesületek és sportkörök munkájához.

Tegyük a szakszervezetek munkájuk szerves részévé a sportmunkával való foglalkozást. Az üzemi bizottságok mozgósítsák a dolgozókat az MHK edzésekre és próbákra; járjanak maguk is jó példával elől az MHK szintek teljesítésében. A sportkör MHK próbázási terve legyen része az üzemi bizottság munkatervének, amelynek végrehajtását a legszigorúbban ellenőrzik és a mulasztókat vonják felelősségre.

3. A tömeges jelentkezéseket az MHK-próbákra széles agitációs munkával kell biztosítani. Meg kell ismertetni dolgozóinkkal az MHK testnevelési rendszer jelentőségét és célját, tájékoztatni kell dolgozóinkat arról, hogy milyen próbaszámok vannak és azokban milyen szinteket kell elérni. Ezeknek a követelményeknek az ismerete fokozni fogja a felelősséget próbázóinknál a lelkiismeretesebb felkészülésre. Az agitációs munka megjavítására fel kell használni minden eszközt, amely üzemeinkben rendelkezésünkre áll. A Népszava és az egyes szakszervezetek lapjai nyújtsanak több segítséget az MHK népszerűsítésében.

4. Az MHK-próbák minőségének megjavítása érdekében nagy gondot kell fordítani a próbóra jelentkezők felkészítésére, edzésére. Ebbe a munkába be kell vonni az edzőket és sportoktatókat. Edzőink, sportoktatóink vegyenek részt az edzéstervek elkészítésében és tartsák elsőrendű kötelességüknek az MHK edzések levezetését és a segítségnyújtást a próbázásokhoz. A sportegyesületek rendezzék országos edzői értekezleteket, és ott ismertessék az edzők feladatait, köteles-

ségeit, az MHK terén. Az egyesületek elnöksége mellett hozzanak létre edzői munkaközösségeket, amelyeknek az legyen a legfontosabb feladatuk, hogy módszerekben segítsék az edzőket, sportoktatókat az MHK feladatok végrehajtásában.

Kísérjük figyelemmel sportvezetőink az edzők munkáját és jutalmazzuk meg a jól dolgozó edzőket, viszont a mulasztókat a legszigorúbban vonják felelősségre.

5. Az 1951-ben jól bevált — a versenyek keretében rendezett — próbázásokat sportegyesületeink, sportkörök fejlesszék tovább. Biztosítsák a versenynaptárba beállított valamennyi versenyen a próbázási lehetőségeket. Indítsanak MHK versenyeket a sportkörökön belül, a legjobb MHK-próbázó cím elnyeréséért. (Pl. a legjobb 100 méteres futó, legjobb súlydobó stb. cím elnyeréséért.) Ezeket a versenyeket úgy rendezzék meg, hogy azokon a sportkör tagjai tömegesen vegyenek

részt és harcoljanak a magas szintek eléréséért.

6. Sportegyesületeink fordítsanak nagy gondot azokra a dolgozókra is, akik az elmúlt évben már megszerzték az MHK jelvényt. Az első fokozatú jelvényeseket készítsék fel arra, hogy induljanak a második fokozatú jelvény megszerzéséért. Ugyanakkor a képességeiknek legjobban megfelelő szakosztályokba kapcsolják be őket, hogy itt folytathassák sporttevékenységüket.

7. A SZOT Elnöksége által kiírt MHK vándorzászlóért folyó versenyt a sportkörök között ki kell szélesíteni és a versenynek egész éven át nyilvánosságot kell biztosítani. Az egyes sportegyesületek, sportkörök legjobb kezdeményezéseit, munkamódszereit, amellyel a vándorzászlóért folyó versenyben a jó eredményeket elérték, széles körben ismertetni kell.

8. Az elmúlt évben az MHK-próbaszintek teljesítésénél mutatkozó lazaságok, visszaélések fő oka a rossz

ellenőrzés volt. A SZOT Elnöksége felkéri az Országos Testnevelési és Sportbizottságot is, hogy utasítsa szerveit és az MHK Ellenőrző Bizottságokat, hogy a legszigorúbb ellenőrzést biztosítsák az MHK versenyeken, próbázásokon.

9. Az MHK testnevelési rendszer elsősorban a dolgozó ifjúság mozgalma. Ezért fokozottabb gondot kell fordítani az ifjúság bevonására a próbákra. Ennek érdekében szoros kapcsolatot kell létesíteni a DISZ szerveivel. Nyújtsanak sportszerveink segítséget a DISZ-nek az ifjúság széleskörű bevonására a sportoláshoz.

Az MHK testnevelési rendszer fejlesztése a szakszervezeti testnevelési és sportmunka egyik legfontosabb feladata. Szakszervezeteink és sportszerveink legyenek tudatában annak, hogy a rendszeres testnevelésbe bevont dolgozók számának növelésével országunk szocialista építésének, a béke védelmének nagy ügyét szolgálják.

A SZOT Elnöksége



A tavalyi falusi szpartakiádok legnagyobb sikerű megyei fokozatú versenyének, a Hajdu-Bihar megyei szpartakiádnak résztvevői a felvonulás után felsorakoznak az ünnepi megnyitáshoz.

Júniusi feladatok a sportkörökben

Mielőtt az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos júniusi feladatokat ismertetőnknek, felrívjuk a figyelmet azokra a feladatokra, amelyeket a sportköröknek május hónapban kellett elvégezniük.

Mik voltak ezek a feladatok?

1. A sportkör MHK bizottságának kiegészítése és kiépítése.

2. A jelentkezésre vonatkozó terv teljesítése, illetve túlteljesítése. A Személyi Lapok kitöltése.

3. A jelentkezettek és a részpróbázók, valamint a teljes próbát tettek létszámának jelentése május hó 3-ig.

4. Az orvosi vizsga végrehajtása.

5. Az edzésekhez és a versenyekhez (próbákhoz) szükséges sportlétesítmények biztosítása.

6. Sportszervezetek alakítása és a rendszeres edzések vezetése

7. Versenyek (próbák) rendezése, illetve más sportszervezetek által rendezett versenyeken való részvétel.

8. A felsorolt feladatok sikeres megvalósítása céljából a megfelelő felvilágosító, propaganda munka.

A sportkörök elnöksége az MHK bizottsággal együtt havonta legalább egy alkalommal (hónap elején) üljön össze és értékelje ki az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkát, vizsgálja felül azt, hogy a májusi feladatok maradéktalanul végrehajtották-e és ez megfelelő eredménnyel járt-e?

Ugyanekkor tárgyalják meg a júniusi feladatokat, és azok megoldására felelősöket jelöljenek meg.

Ha a kiértékelés alkalmával úgy találják, hogy a májusi feladatok között vannak olyanok, amelyeket egyáltalán nem, vagy csak részben oldottak meg, akkor gondoskodjanak a hiányszakok pótlásáról.

A május hónapra felsorolt feladatok mindegyike alapvető fontosságú ahhoz, hogy az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munka sikerrel járjon.

E feladatok egyrésze természetesen június hónapra is vonatkozik, illetve megoldásuk az egész éven át folyamatos, például rend-

szerez edzés és versenyeken való részvétel

Az elmúlt években június hónapban bizonyos visszafordulás volt tapasztalható, amit egyesek a meleg időjárással, a szabadságokkal stb. magyaráztak. Nem győzzük eléggé hangsúlyozni, hogy az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkának az egész éven át rendszeresen, tervszerűen kell folynia és nem állhat be szünet sem a nyári, sem a téli hónapokban. Célunk az, hogy a testnevelési rendszerben bekapcsolódottak részére az egész éven át rendszeres edzési és versenyzési lehetőséget nyújtsunk, hogy ezzel valóban edzetté, erőssé a betegségekkel szemben ellenállóvá, a munka könnyebb elvégzésére s ha, szükséges, hazánk védelmére alkalmasabbá tegyük őket.

Melyek a júniusi feladatok?

1. A tervszerű edzések vezetése

2. Részvétel a Béke Szpartakiádon és más versenyek (próbák) rendezése, illetve más sportszervezetek által rendezett versenyeken való részvétel.

3. Üdülők, táborok előkészítése az edzésekre és a versenyekre (próbákra).

4. Tömeges úszásoktatás és úszóversenyek rendezése.

5. Szorosabb kapcsolat kiépítése az ÜB-vel és a DISZ szervezettel.

6. A TSB-vel és a területi elnökséggel a szoros kapcsolatot kiépítése.

7. Az MHK bizottsági tagok továbbképzése.

8. Június hó 3-ig a létszámjelentés beküldése.

9. A felsorolt feladatok sikeres végrehajtása céljából a megfelelő propaganda-felvilágosító munka.

Nézzük meg a feladatokat részletesen:

1. A tervszerű edzések vezetése.

Országszerte még mindig súlyos hiányszakokként kell megállapítanunk azt, hogy a sportkörök nem fordítanak elég gondot arra, hogy a próbára jelentkezettek rendszeres és szakszerű edzésben részesítsék. A nyári időben nem okozhat különösebb nehézséget a próbára jelentkezettek edzésre mozgósítása, ha a sportkörök

elnöksége komoly gondot fordít az edzések megszervezésére és az edzések érdekessé, szórakoztatóvá tételére.

Abból kell kiindulni, hogy a jelentkezettek részére hetenként legalább egy délután szabad legyen. A délutáni, vagy éjszakai műszakban dolgozóknak is megfelelő időt kell biztosítani. Ezt a kérdést a sportkör elnöksége a pártszervezettel és az ÜB-vel beszélje meg és feltétlenül rendezze.

Ha az edzésre a megfelelő idő biztosítva van, akkor a májusi feladatok között említett sportszervezetek alakítása és a sportszervezetek élére megfelelő vezető beállítására a következő fontos lépés.

Az egyes sportszervezetek az MHK bizottság útmutatása alapján készítsenek edzési és verseny (próba) tervet, vagyis állapítsák meg, hogy az MHK 9 (LMHK 7) követelményéből mikor, milyen versenyek keretében tesznek próbát

Az edzések során mindenki el kell választani azt a versenyszámot, mely képességeinek, kedvének legjobban megfelel. A sportszervezetek vezetői, illetve az edzéseket irányító edző a jelentkezettek MHK Tájékoztatójában lévő edzési és versenyterv űrlapba írassa be az egyes versenyek, illetve próbák időpontját.

Az edzéseken sokat játszassuk a résztvevőket, az egyes sportszervezetek között rendezzünk különböző szórakoztató versenyeket s közben gyakoroltassuk velük azokat a versenyszámokat, melyeknek próbáira a közeljövőben sor kerül.

Az edzések vezetésébe kapcsoljuk be az edzőket és a szakosztályok tagjait, akik a résztvevőkkel egyénileg is foglalkozzanak.

2. Részvétel a Béke Szpartakiádon és más versenyek, próbák rendezése, illetve más sportszervezetek által rendezett versenyeken való részvétel.

A júniusi versenyek közül kiemelkedik a május hó 20-án kezdődő és június hó 30-ig tartó Béke Szpartakiád.

A Béke Szpartakiád dolgozó népünk békeakarátának a testnevelés és sport

területén is megmutatkozó nagyszabású kiállása legyen.

Ezért a sportköröknek mind az előkészítésre, mind a lebonyolításra minden erőfeszítést tenniük kell.

A Béke Szpartakiád kiálló alkalom arra, hogy a sportkörök az MHK próbák teljesítésére nagy tömegeket mozgathassanak meg.

A Béke Szpartakiád versenyszámait az alábbiak:

Atletika:

100 m síkfutás, férfi, női.
1000 m síkfutás, férfi.
500 m síkfutás, női
Távolugrás, férfi, női.
Gránátdobás, férfi, női.
Súlylökés, férfi, női.
8 km gyaloglás, férfi.

Torna :

MHK I. szabadgyakorlat, férfi, női.

Kerékpár:

20 km férfi
10 km női.

Röplabda:

Férfi, női.

A Béke Szpartakiád sportköröi versenyek megrendezéséért a sportkörök elnökségei a felelősök. A versenyeket a területi elnökségek által kijelölt időpontban kell megrendezni: V. 20-tól VI. hó 30-ig.

A sportköri elnökség a Béke Szpartakiád sikere érdekében rendező-bizottságot jelöljön ki, amely a versenyek megrendezéséért felelős. Elsősorban a szakosztályvezetőket, edzőket kell bekapcsolni.

A sportköri elnökség által kijelölt rendező bizottság széleskörű propagandát fejtsen ki nemcsak a sportkör tagjai, hanem az MHK-próbákra jelentkezettek körében is és tudatosítsa azt, hogy a versenyeken való részvétel és azokon az MHK követelmények teljesítése érvényes próbázásnak számít.

A sportkörök feladata kiemelni a versenyek színhelyét és időpontját és a pályát megfelelően előkészíteni.

A sportkör elnöksége gondoskodjék arról, hogy az MHK bizottság nyilvántartási felelőse a verseny színhelyére vigye ki a próbára jelentkezettek Személyi Lapjait és hasson oda, hogy a sikeres próbákat a versenybírák, illetve próbázatók a

Személyi Lapokba be is vezessék

Ha a sikeres próbák eredményeit valamilyen oknál fogva nem vezetik be a Személyi Lapokba, akkor a versenybírák, illetve próbázatók a sikeres próbákat kötelesek a sportolók MHK Tájékoztatóban lévő úrlapra bevezetni.

Ezt a veresnyre jelentkezőkkel tudatni kell és arra is fel kell hívni a figyelmet, hogy ha az MHK Tájékoztatóba vezetik be az eredményeket, — akkor azt a sportkörben az MHK nyilvántartónak kell odaadni, aki az eredményeket haldéktalanul vezesse át a részvevők Személyi Lapjába.

A Béke Szpartakiádon kívül a versenynaptárban júniusban még az alábbi, az MHK-val kapcsolatos versenyek szerepelnek:

a) Középiskolai atletikai pályabajnokság. Megrendező VI. 15-ig.

b) Uszodák közötti pósta-verseny

E versenyeken kívül a sportkörök a szükséghez mérten minél több versenyt rendezzenek az MHK-ban szereplő versenyszámokból, hogy biztosíthassák tervük teljesítését.

3. Üdülők, táborok előkészítése az edzésekre, versenyekre (próbákra).

Az elmúlt év hiányosságai közé tartozott az, hogy a sportkörök nem használták ki azt a nagy lehetőséget, ami az üdülőkben, táborokban rendelkezésre áll.

A dolgozók a tanulók az üdülés, illetve a táborozás alatt aktív (tevékeny) pihenésként többnyire úsznak, labdát rúgnak, röplabdáznak stb. Ha az üdülő, vagy tábor területén, vagy annak közvetlen közelében futó, ugró, dobó stb lehetőségeket biztosítunk, akkor az üdülők, illetve táborozók feltétlenül ezekkel a versenyszámokkal is foglalkozni különösen akkor, ha edzőről is gondoskodunk, aki időnként versenyeket is rendez.

Az üdülőkben, táborokban, csónakházakkal, strandokkal kapcsolatban tehát feltétlenül teremtsünk az MHK számaiból edzési és versenyési lehetőségeket. Gondoskodjunk a szükséges felszerelésekről és alakítsuk meg az üdülő, tábor stb. MHK bizottságát. Ez a bizottság lehet állandó, az állandó al-

kalmazottakból, de lehet egy-egy üdülő időszakra (2 hét) összeállított is.

Nyomatékosan hívjuk fel az üdülésre menők figyelmét, hogy az MHK Tájékoztatót vigyék magukkal, melybe az üdülő MHK bizottságának tagja beírja a sikeres próbákat. Az igazolásokat lásuk el az üdülő bélyegzőjével.

Az üdülők, táborok stb. vezetősége ne feledkezze meg arról, hogy tartalék MHK Tájékoztatókat vigyen le, melyeket azok részére adjon ki, akik ilyenekkel nem rendelkeznek és próbázni akarnak.

4. Tömeges úszásoktatás és úszóversenyek szervezése.

Különösen a júniusi hónap igen alkalmas arra, hogy a tömeges úszóoktatásról gondoskodjunk. Ebben a hónapban már a folyóvizeken is megkezdhetjük az úszásoktatást, messzemenően gondoskodva a szükséges óvintézkedésekről.

A sportkörök állapítsák meg, hogy a próbára jelentkezettek közül ki nem tud úszni és vagy saját hatáskörükön belül oldják meg az úszásoktatás kérdését, vagy a területi elnökségek, vagy TSB-k által szervezett úszásoktatásba kapcsolódjanak be.

Különösen az üdülők és táborok alkalmasak az úszóoktatásra. Az úszásoktatással kapcsolatban minél több úszóversenyt rendezzünk, hogy alkalmas adjunk az MHK-ban szereplő kötelező és szabadonválasztható úszópróbák teljesítésére.

5. Szorosabb kapcsolat kiépítés az ÜB-vel és a DISZ szervezettel.

A sportkörök az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos feladataikat csak akkor tudják sikerrel teljesíteni, ha az ÜB támogatását, közreműködését kérik. A sportkörök elnöksége részleteiben tárgyalja meg az MHK-val kapcsolatos hely-

zetet, hivatkozzék a SZOT legújabb határozatára és kérje ki az ÜB konkrét segítségét. Az üzemi bizottságok felelősek az MHK-munkáért, ezért a sportkörök elnöksége az ÜB-elnököt rendszeresen tájékoztassa az MHK-munkáról, és közölje az ÜB-elnökkel, hogy hol vannak a hibák, hol van szükség segítségre.

Szoros kapcsolatot építsünk ki továbbá a DISZ szervezettel is. A DISZ Központi Vezetősége komoly feladatának tekinti azt, hogy a DISZ szervezetek vezető szerepet vigyenek az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkában. A sportkörök elnöksége vizsgálja meg azt, hogy a DISZ szervezet képviselője tagja-e az MHK-bizottságnak?

Az ÜB-vel és a DISZ-szel a szorosabb együttműködés nagymértékben fogja biztosítani az MHK-munka sikerét. Ennek azonban nem szabad oda fajulnia, hogy a dolgozókra, az ifjúságra a kényszer eszközt alkalmazzák. Testnevelési és sporttevékenységben csak önkéntes elhalározás alapján lehet részt venni. A türelmes felvilágosító munka, az edzések és versenyek jó szervezése biztosítani fogja az eredményt.

6. A TSB-vel és a területi elnökséggel a szorosabb kapcsolat kiépítése.

A sportkörök igen sok segítséget kaphatnak a területileg illetékes TSB-től és a területi elnökségtől is. E segítséget ne csak akkor kérjék a sportkörök, ha a TSB-től, vagy a területi elnökségtől kiszáll valaki, hanem a sportkörök is kopogtassanak a TSB, vagy a területi elnökség ajtaján. Adják elő nehézségeiket, és egész biztosan határozott segítséget kapnak.

Itt említjük meg, hogy a sportkörök feltétlenül jelentsék be MHK-val kapcsolatos versenyeket a TSB-nek, hogy az ki tudja küldeni az MHK Ellenőrző Bizottság egy tagját.

A TSB, illetve a területi elnökség a versenyek kiírásában és megrendezésében, előadások tartásában, sportfelszerelés, pálya biztosításában stb. tud segítséget nyújtani

7. MHK-bizottsági tagok továbbképzése.

A sportkörök soha se szűnjenek meg az MHK-bizottság tagjait továbbképezni. A Sport és Testnevelés, az OTSB Közlöny, a különböző kiadványok bőséges anyagot szolgáltatnak a továbbképzésre. Különösen az edzésekkel és a próbákkal kapcsolatban foglalkozni kell az egyes versenyszámok szabályaiival, helyes szakfortélyával stb

8. Június hó 3-ig a lét-számjelentés beküldése.

A május havi jelentkezési, próbázási helyzetet — mint ismeretes — június hó 3-ig kell a TSB-nek és a területi elnökségnek beküldeni. A felsőbb szervek csak a jelentéseken keresztül kapnak tisztá képet arról, hogy mi a jelenlegi helyzet, és így látják meg, hol kell segítséget nyújtaniok.

Ha esetleg nem volna lét-számjelentő úrlap, akkor a májusi feladatok során ismerlelett minta szerint kell a jelentést beküldeni.

9. A felsorolt feladatok sikeres végrehajtása céljából a megfelelő propaganda, felvilágosító munka.

A felsorolt feladatok végrehajtását mindig idejében előzze meg és kísérelje a megfelelő propaganda és felvilágosító munka. Például a Béke Szpartakiáddal kapcsolatban bőségesen van lehetőség arra, hogy a dolgozók figyelmét felhívjuk a testnevelésnek a béke megvédésében és a szocialista munka megjavításában alkalmazott szerepére.

Itt hívjuk fel a figyelmet arra, hogy megjelent az MHK 1952. évi szabálykönyve. A könyvkereskedésekben kapható, 1 forintos áron. Megjelent az MHK I. és II. fokozat szintjeit feltüntető plakát is, melyet a sportkörök a területi elnökségtől kérjenek.

Fehérvári Béla

Népsport

megjelenik
minden hétfőn, kedden
csütörtökön, pénteken és vasárnap

Henri Martin nevével indulnak versenyre a francia sportolók

A breszti vérbíróság által öt évi súlyos várfogságra ítélt Henri Martin, a fiatal szabadsághős már 17 éves korában fegyverrel küzdött a náci elnyomók ellen. A felszabadulás után pedig elsők között volt, aki bátor kiállással emelte fel a szavát a béke érdekében és a quarmati népek elnyomása ellen. Henri Martin ma a burzsoázia börtönében sínylődik, de bebörtönzése nem halványíthatja el, sőt fokozza a tömegek előtti népszerűségét. Ezt bizonyítja az alábbi cikk is, amely a haladó szellemű francia sportolók harcok kiállítását jellemzi Henri Martin mellett, a béke mellett és az imperializmus ellen. A cikket G. Janot elvtárs írta az «Ami de la Nature» (Természetbarát) című francia folyóiratban.

Múlt nyáron 1200 francia ifjú indult útnak, hogy részt vegyen a berlini Világifjúsági Találkozón. A fiatalokat Innsbruckban föltartóztatták és az amerikai megszálló hatóságok számos akadékoskodása és brutalitása után egy, a városon kívül fekvő iskolában zsufolták össze.

Az osztrák demokratikus szervezetek segítségével mégis sikerült a továbbindulást csoportokban megszervezni. A fiatal fiúk és lányok 30–40-es csoportokra szakadoztak, hogy eljuthassanak céljukhoz, a keletnémetországi nagy nemzetközi találkozóra.

Miközben éppen az egyik csoport indítását szerveztem, a névsor összeírása közben hirtelen megállt a tekintetem egy névnel: Jeanne-Marie Martin.

«Igen, ez Henri Martin nővére» — felelték érdeklődésemre a Gennevilliers-i útitársak és körülvették a lányt. «Ő velünk jött és mi nem hagyjuk el, bármilyen történjék is. Együtt indulunk tovább, írjanak valamennyiünket ugyanarra a névjegyzékre».

— Henri Martin nővére!

Mennyi szeretet nyilvánult meg ezekben a szavakban! És a fiataloknak milyen rajongó szeretete sugárzott belőlük a legendás tengerész fiú a nővérehez való rászokódáson keresztül.

A Fesztivál régen véget ért és Jeanne-Marie mégsem tudta elmon-

dani fivérének a találkozás idején átélt csodálatos napokat, mert Henri Martin még mindig Melun nyirkos, sötét tömlőcében sínylődik...

Vajjon miért szenved el a súlyos rabságot Henri Martin? Mert elkövette azt a «bűnt», hogy világgá kiállította a vietnami háború igazságtalanságát; mert Indokínából való hazatérése után elhatározta, hogy fennhangon fogja hirdetni a franciák kötelességét: a szabadságukért küzdő népeket kell támogatni, nem pedig az elnyomók mellé állni.

Miután a touloni bűnvádi eljárás pertöreléssel végződött, Brestben új ítéletet hoztak, és minden jogszerűség és méltányosság ellenére Henri Martin «szabotázs» bűncselekménye miatt ötévi várfogságra ítélték.

Henri Martin vőlegény. Simone, ez a bátor fiatal lány, mellette áll, hogy elviselhetővé tegye kálváriáját. A házasságkötés idejét november 30-ára tűzték ki. A hivatalos aktus a börtön falai között történik.

Micsoda megpróbáltatás a két fiatal és a két család számára! De mindketten emelt fővel állnak a polgármester előtt, aki nem nagyon büszke a «missziójára», s így ő az egyedüli, aki kedvetlenül látszik.

Henri tanúja a tudós professor, Marcel Prenant; a menvasszonvé Jacques Dorie, a fiatal tengerész bajtársa.

A polgármester olvassa a szöveget: «A család lakhelyének megválasztása a férjet illeti». Kitérő nevetés a válasz és Henri Martin éles hangon feleli: «Szavamra mondom, semmi egyebet nem kívánok, mint ezt».

A szertartás után Henri és Simone együtt maradhatnak... tíz percig.

Másnap egy közönséges büntetés miatt elítélt fogoly a polgármesteri hivatalban kötött házasságot, családjával a városban ebédelt és hat óra szabadságot élvezett.

Mi az oka annak, hogy felelős pozícióban lévő emberek, akik az állam ügyeit intézik, állandó félelemben

élnék Henri Martin egyre növekvő népszerűsége miatt? Mert nem volt bátorságuk megadni neki azt, amit az emberiség parancsol, a szabadságot.

Ezzel szemben volt bátorságuk szabadon engedni Charles Maurast, a fasiszta «Action Française» főszerkesztőjét, ezt a sajtóbetyárt, aki a nácimegszállás idején az ellenállási mozgalom harcosaira irányította Petain rendőrsége figyelmét!

Hatalmas mozgalom indult meg az országban Henri Martin kiszabadítása érdekében. A Természetbarátok is tiltakoztak a jogtalan fogvatartás ellen, és ebben a szellemen levelet intéztek a köztársaság elnökéhez. A téli hónapokban a Természetbarátok számos összefövetelén tették szavá felelős vezetőik az ügyet, és gyakran kelt szárnyra mindnyájuk gondolata Melun felé.

Mindez azonban nem elegendő: arra van szükség, hogy a levelek tömegében jusson kifejezésre álláspontunk, és addig halmozódjék előtük, míg döngetni fogja a börtön kapuit.

Ezen a szép tavaszi napon, amikor újból élvezzük a természet nyújtotta örömeiket, gondoljunk állandóan arra a fiatal hősrre, aki nem láthatja a virágok nyílását, nem hallhatja a madarak édes csicseregését. Tegyük meg állandóan minden lehető, amivel arra bírjuk a köztársaság elnökét, adja meg végre azt az aláírást, amely Henri Martin visszaadja az életnek.

(A fent közölt cikket még egy érdekes sporthírral egészítjük ki, amelyet szintén az «Ami de la Nature» tavaszi számában olvassunk: a francia Természetbarátok párisi körzetének kerékpár szakosztálya április 27-én másodikban rendezte évi Nagy Találkozóját [Grand Rallye], és ez alkalommal Henri Martin nevével indultak a sportolók a több-próbás versenyben. A magyar természetjárók bizonyára meleg együttérzéssel értesültek francia elvtársaik bátor kiállításáról, és mielőbbi teljes sikert kívánnak Henri Martin kiszabadítása érdekében folytatott nemes küzdelmüknek).

TUDOMÁNYOS kutatás

Pavlov munkássága és a testnevelés

Ivan Petrovics Pavlov, a nagy szovjet tudós, 1849-ben Péterváron született. A természettudományi karon folytatta tanulmányait, de látogatta az orvosi akadémia előadásai is. Hosszabb ideig dolgozott a világhírű idegyógyász, Botkin professzor klinikáján. 41 éves korában egyetemi tanárrá nevezték ki és az élettan és a gyógyszer-tanításával bízták meg.

Pavlov hosszú és gyümölcsöző munkásságot folytatott különösen három tárgykörrel, az emésztőszervek, a vérkeringés és a magasabbrendű idegműködés élettanával foglalkozott. Tevékenysége különösen az utóbbi területen vált korszakalakítóvá.

Pavlov előtt a magasabbrendű idegrendszeri működés, a lélektan az idealista, reakciós eszmék képviselőinek szabad vadászterülete volt. Az agyvelő működését vizsgáló tudományos módszerek csak korlátozott eredményt érthettek el. Ezek a módszerek az agyvelő vagy egyes részeinek eltávolításában és az agyvelő egyes részeinek vivisekciós ingerlésében merültek ki.

Pavlov teljesen új módszert, a feltételes reflexek módszerét építette ki és eredményeivel küzdte erről a területről is az idealista nézetek képviselőit.

Munkássága az orosz fiziológia atyjának, *Szecszenov* genialis kezdeményezésének nyomdokán haladt. *Szecszenov* már 1863-ban munkát adott ki «Az agyvelő reflexei» címmel, amelyben rámutatott arra, hogy az agyvelő működését bonyolult reflexek alkotják. Munkája első kísérlet a szubjektív világ objektív magyarázatára. *Szecszenov tanításai során arra is rámutatott, hogy az izommozgás fontos szerepet játszik az agyműködés fejlődésében.*

Pavlov teljesen tisztában volt a testmozgás nagy jelentőségével. A bányászok doneyei gyűléséhez intézett levelében a következőket írja: «Egész életemben szerettem és szeretem ma is a szellemi munkát, de a fizikai munkát is, sőt mondhatnám, hogy az utóbbit job-

ban. Főleg az töltött el meglepődéssel, ha valamilyen jó megoldást tudtam belevinni, azaz összekötöttem a fejet a kézzel.»

Az idegrendszer alapvető működése a reflex. Útja az idegrendszer legalább három eleméhez van kötve: 1. A befutó, centripetális, érző neuron az ingert a központ felé szállítja. 2. A reflexközpont felveszi és feldolgozza a beérkezett ingert. 3. A kifutó, centrifugális (mozgató vagy szekrétoros) neuron útján a perifériára sugárzik ki.

A reflex a szervezete valamely részének ingerlésére az idegrendszer útján feleletet adó működés (Aszratján). Ilyen reflex pl. a tüsszentési reflex. Ha por kerül az orrunkba és izgatja az orr nyálkahártyáját, úgy az abban levő érző idegek útján elindult inger a reflexközpontot át a kilégzőizmokat beidegző idegekhez fut és hirtelen, lökészerű kilégzést, tüsszentést idéz elő.

A reflexek két nagy csoportra oszlanak: *feltétlen és feltételes reflexekre. A feltétlen reflexek öröklöttek, amelyek a külvilág és a szervezet közötti állandó kapcsolatot megteremtői.* Ide tartoznak az olyan alapvető reflexek, mint pl. a «cigányútra» került falat miatt bekövetkező köhögés, a szembevilágító fény hatására jelentkező pupillaszűkülés és pislogás. Feltétlen reflexek, bár bonyolultabbak azok is, amelyeket ösztönnek szoktunk nevezni. Ilyen feltétlen reflexek a védekezési, a táplálkozási, a nemi ösztön stb. A feltétlen reflexek száma korlátozott. Önmagukban csak akkor tudnák az állat vagy ember fennmaradását biztosítani, ha a külső környezet állandóan változatlan maradna. A feltétlen reflex pl. lehetővé teszi, hogy az állat a közvetlenül előtte fekvő ételt a szájába vegye. Legtöbbször azonban az állatnak meg kell keresnie táplálékát és így — ha csupán a feltétlen reflexre lenne utalva — ez nem tudná biztosítani rendszeres táplálkozását; az állat sokat éhezne, sőt el is pusztulna.

Ezért szükséges a külvilág és a szervezet közötti állandó kapcsolatot megvalósító reflexen kívül *olyan időleges kapcsolat is, amely lehetővé teszi a szervezet alkalmazkodását a folyton változó környezethez.*

A szervezet a környezeti állandó kölcsönhatásban él. Minden sportoló a nehézségi erő hatása alatt, a közeg ellenállása és a talaj sűrűldása közben végzi sportmunkáját. Ezek a tényezők a mozgás folyamán állandóan változnak, de módosulnak minden másodpercben a többi külső körülmények is (labdajáték, páros küzdelmek stb.).

A feltétlen és a feltételes reflexek rendszere a szervezet és a környezet közötti kölcsönhatást teszi lehetővé. Pavlov a következőket írja erről: «Az állati szervezet, mint rendszer, csakis ennek a rendszernek a külső környezettel való szakadatlan kiegyensúlyozódása, azaz az élő rendszernek a kívülről ráható ingerekre adott meghatározott reakciója segítségével létezhet az őt körülvevő természetben. A magasabbrendű állatokban ez a kiegyensúlyozás elsősorban az idegrendszernek a reflex formájában megnyilvánuló működése révén jön létre. Ezt a kiegyensúlyozódást és következtetésként az egyes szervezeteknek, mind pedig az egyes fajoknak egységét első fokon a feltétlen reflexek valósítják meg... Minthogy azonban a külső környezet rendkívül nagy változatosságánál fogva folytonos ingadozást tapasztalhatunk, a feltétlen reflexek (mint állandó kapcsolatok) nem elégségesek, hanem multhatatlanul ki kell egészülniük a feltételes reflexekkel, azaz időleges kapcsolatokkal.»

A feltételes reflex első példáját Pavlov híres kutyakísérleteiben mutatta be. A kutyánál nemcsak akkor indul meg az emésztőnedvek kiválasztása, ha az étel a szájába jutott (feltétlen reflex), hanem többször megismételt kísérletek után akkor is, amikor fehér lámpa

gyullad ki (feltételes reflex). Ebben a kísérletben a lámpa kigyulladására az étel jelzőjévé vált, a kutya ugyanis megtanulta, hogy a lámpa kigyulladására után nyomban ételt kap.

A vadász nemcsak akkor reagál a vadra, amikor az közvetlen közelébe kerül, úgy hogy akár kézzel is elérheti, hanem már akkor is észreveszi, amikor a távolban felbukkan, sőt a vad hangjára vagy lábdobogására is figyeini tud. A vad ilyen jelentkezésére a feltételes reflexek hívják fel a vadász figyelmét, jelzik a vad érkezését. Pavlov az ilyen (feltételes) reflexeket az elsődleges jelzőrendszer névvel illette. Van ezenkívül másodlagos jelzőrendszer is, amely azonban csak az ember sajátja és a beszédben nyilvánul meg. Pavlov a következőkben fejti ki: «Míg a külvilágra vonatkozó érzéseink és elképzeléseink teszik működésünk első jelzőberendezésének szerepét, addig a konkrét jelzések, a beszéd, speciálisan az agykéregtől a beszéd szerveihez vezető kinezetikus ingerek alkotják a második jelzőrendszert, a jelzések jelzését. Ezek teszik lehetővé az absztrakciót és az általánosítást, ami viszont a mi többletértékünk, a mi speciálisan emberi magasabbrendű gondolkodásunk alapja.»

Vitáigítunk meg néhány példáját a feltételes reflexeknek: A vizsgálatok kimutatták, hogy a sportoló vérében a sportmunka megkezdése után emelkedik a vércukor szintje. Kiderült azonban, hogy nemcsak a sportban részvevők, hanem a nézők vércukorszintje is emelkedik hasonló, csak nem olyan nagy mértékben. Ugyanezt tapasztalták az oxigénfogyasztás vizsgálatánál is. Sportmunka kezdetén néhány sportolót féreállítottak és azok csupán passzív nézői voltak társaik testgyakorlatának. Sportolás alatt nőtt a sportolók oxigénfogyasztása, de — bár kisebb mértékben — a nézők oxigénfogyasztása szintén emelkedett.

Mi lehet ennek a jelenségnek az oka? Feltételes reflex. Ez általában úgy keletkezik, ha néhányszor egyidőben hat a feltétlen reflexre. Ilyenkor ugyanis az agykéreg keresztül új kapcsolat — úgynevezett kapcsolódási reflex jön létre és többszöri ismétlődés után a kapcsolódási reflex segítségével a feltételes reflex is törvényszerűen megjelenik. A kezdő — aki először lép a sportpályára — ügvetlenül mozog. Nemsak a bonyolult lokomociós (hélyzetváltoztató) reflexek hiányos felépítettsége miatt

szerepel gyengén, hanem azért is, mert csak az izommunka folyamán, lassanként jönnek létre azok az élettani elváltozások, amelyek a fokozott fizikai munkához szükségesek. Többszöri edzés után azonban — feltételes reflexként — már a rajtnál és közvetlenül utána fellépnek azok az élettani elváltozások (hajszálerék tágulása, fokozott szív munka, vércukorszint emelkedése stb.), amelyek a munka tökéletesebb elvégzésére lehetővé teszik.

A rajtnál álló sportolóban lejátszódó élettani és mozgástani változásokat egyaránt feltételes reflexek szabják meg. Ezek a változások azonban csak az agykéreg útján jöhetnek létre. Ebben különbözik lényegesen a feltételes reflex a feltétlentől; a feltétlen reflex alacsonyabb agyközpontokban is keletkezhetik, a feltételes reflex azonban csak az agy legmagasabb részében fejlődhet ki. Olyan állapotoknál, amelyeknek nincs agykéregük, szintén képződhetnek feltételes reflexek, de ezek mindig az állat idegrendszerének legmagasabbfokú részében jönnek létre.

A feltételes reflex az agyvelő működésének alapvető láncszeme, ezen keresztül érthetjük meg a magasabbrendű idegrendszeri működést. *A testgyakorlatok bonyolult feltétlen és feltételes reflexek láncolatából tevődnek össze.* A feltételes reflexek rendszeresen jelentkeznek a testgyakorlatok folyamán és így a magasabbrendű idegrendszer működésére is szükség van. A heíyesen vezetett testmozgások tehát — amint ezt Szecsenov már kimutatta — az értelmi képességek fontos fejlesztői.

A feltételes reflexek nem korlátozottak, mint a feltétlenek. A feltételes reflexek — amelyek minden pillanatban alkalmazkodnak az új helyzethez, a szervezet magasabbrendű integrációját végzik, számuk korlátlan. Meg kell jegyeznünk azonban, hogy míg a feltétlen reflexek állandóak, addig a feltételes reflexek — amint mondtuk — ideiglenesek. Ha kapcsolatuk meglazul azzal a reflexszel, amellyel kiépítettük, úgy a feltételes reflex gyengülhet, sőt el is tűnik. A feltételes reflex tabilis, függ a környezettől, a körülményektől. Zavarásra gyengül vagy eltűnik. A tornászok jól tudják, hogy még jól ismert gyakorlatokat is elvethetnek zavaró külső vagy belső körülmények hatására.

Nagy jelentősége van a feltételes reflexek kiépítésének a gyermek

fejlődésében. Gyermekkorban igen gyorsan keletkeznek a feltételes reflexek és eieggé állandóak. A beszéd fejlődése — mint második jelzőrendszeré — szintén a feltételes reflexek keletkezésének szabályai szerint történik.

Fontos megjegyeznünk, hogy nincs éles határ a feltétlen és a feltételes reflex között. Az újabb vizsgálatok kimutatták, hogy nemcsak a feltételes, hanem a feltétlen reflexek is megváltozhatnak tartós behatásra. A feltételes reflexek is örökölhetőkké válhatnak azaz átalakulnak feltétlen reflexekké. Ez is mutatja a reakciós biológusok állításainak tarthatatlanságát. Nincsenek «született» atléta vagy tornászok vagy másfajta sportolók olyan értelemben, hogy ezek az öröklést, mint végzetet hordoznák magukban. A műcsurini biológia ugyanakkor arra is rávilágít, hogy bizonyos esetekben a szerzett tulajdonságok örökölhetőek.

A feltételes reflexeket a szervezet belsejében keletkező ingerek az interoceptorok útján (izomérzés stb.), a külső ingerek pedig az exteroceptorok (érezkszervek, bőr) által hozzák létre. Ezek nemcsak feltétlen reflexre, hanem a már megíró feltételes reflexre is ráépülhetnek. A sportmozgások elsajátítása is ilyen módon történik: a meglevő mozgásokhoz újakat kapcsolunk az agykéregben keletkező kapcsolódási reflex útján.

A feltételes reflex — amint említettük — az agyműködés alapvető láncszeme. Az agyvelő működése azonban kétféle módon nyilvánulhat meg: ingerlés vagy gátlás formájában. A fizioológusok sokáig azt hitték, hogy az idegrendszerben csupán az ingerlés jelentkezik, mint aktív folyamat, míg az idegrendszer passzív állapota az inger hiányának tulajdonítható. A nagy orosz fizioológus, Szecsenov mutatott rá a gátlás alapvető jelentőségére. *Ma már tudjuk, hogy az idegrendszerben két, egymással elentétes, antagonisztikus folyamat folyik állandóan: az ingerlés és a gátlás.* Mind a két jelenség a nagyagykéreg alapvető folyamata a magasabbrendű állapotoknál és ezek között szüntelen harc áll fenn. A két folyamat egymásba át is mehet. Az ingerlés hatására létrejövő feltétlen és feltételes reflexnek megfelelő jelenség a feltétlen és feltételes gátlás. A feltétlen gátlás szokatlan, szélsőséges inger hatására jön létre. Az alvás is

olyan gátiási folyamat, amely az agyvelő nagy részére terjed ki. A gátlás fontos védelmet jelent az érzékeny idegsejtek számára, megakadályozza időelőtti kimerülését.

Az ingerlés és gátlás közös sajátosságai: 1. irradáció és 2. a koncentráció.

1. Az inger és a gátlás irradációja és koncentrációja a nagyagy munkájának egyik alapvető törvényszerűsége; egyik formáját képezi az agykéreg egyes részei közötti kölcsönös összefüggésnek és kölcsönhatásnak. Az irradáció lényege az, hogy az agykéreg ingerit vagy gátolt területéről kisugárzás következik be a közeli, sőt a távolabbi agryreszekre is. A kezdő sportoló gyakran veheti észre, hogy nemcsak a szándékában levő izomcsoportokat mozgatja, nemcsak a tervbevett mozdulatokat végzi el, hanem önkéntelenül más izomcsoportokat is igénybevesz — kapálódzik, rángatódik. Ez a jelenség az inger irradációjának felel meg. Más esetekben a kezdő — látva hibáját, igyekszik a fölösleges mozgásokat fékezni, gátolni és ekkor olyan izomcsoportokat is mozdulatlanossá tesz, amelyeknek mozogniuk kellene: görcsössé, merevvé válik. Ilyenkor a gátlás irradációjának jelenségével találkozunk.

2. A koncentráció később keletkezik. Lényege az, hogy az inger visszatér, koncentráliódik kiindulási helyére. Ugyanez vonatkozik a gátlás koncentrációjára is.

Egy másik jelenség az *indukció*: a nagyagy egyik részének ingerlésére az agykéreg másik területén gátlás keletkezik. A jelenség fordítva is létrejöhet: az egyik terület gátlására a másik részen inger keletkezik. Az indukció ugyanarra a központra is vonatkozik: ingerlés után gátlás jöhet létre az agykéreg ugyanabban a pontjában. Ezzel a jelenséggel is gyakran találkozunk a testnevelésben. Az edzésbe elmerülő sportoló egy ideig nem érzi az éhséget, fájdalmat. Ugyanazon gyakorlat sorozatos elvégzése folyamán tapasztalhatjuk, hogy a gyakorlat eleinte jól sikerül, sok ismétlés után azonban — még ha nem is érzi magát fáradtnak a sportoló — egyre rosszabb eredményű a gyakorlat.

A testnevelés egyik igen fontos kérdése az edzés során fellépő változások vizsgálata és az úgynevezett edzettségi index megállapítása. Számos kutató másutt is, a Szovjetunióban is a szív és vérkeringés,

a lélekezés adatait helyezte előtérbe. Nálunk Kereszty állított össze ilyen indexet.

A pavlovi iskola figyelmét elsősorban az idegrendszerben fellépő elváltozásokra fordította. Pavlov tanítványa, Kresztovnyikov professzor vezetése alatt működik a P. F. Leszgafról elnevezett leningrádi Testnevelési Főiskola Leninrenddel kitüntetett élettani tanszéke, amelyen több, mint negyven tudományos kutató testnevelő tanárok, edzők és sportolók bevonásával igen értékes munkát végez. A tanszék nem elégszik meg a laboratóriumi vizsgálatokkal, hanem rendszeresen a sportpályán végzi vizsgálatait. Az intézetben számos kutató (*Kosszovszkaja, Bajcsenko és Gracseva, Vasziljeva, Korjakina, Makuni, Bek-Nazarov stb.*) foglalkozott azokkal a változásokkal, amelyek verseny folyamán a központi idegrendszerben, az érzékszervekben és az idegizomkészülékben folynak le. Különösen érdekes *Bajcsenko és Gracseva* munkája, amely az idegizomkészülék edzettségi állapotának egyik jelenségével foglalkozik. A szerzők, akik szintén a Kresztovnyikov-iskolához tartoznak, rövid- és középtávúfutók, ökölvívók és sielőkön vizsgálták azt a változást, amelyet a rendszeres edzés az idegizomkészülék ingerlékenységében idéz elő. A kar és a comb antagonista izomzatának (a karon a m. biceps és a triceps, a combon a m. quadriceps és a m. semitendinosus) chronaxiáját folyamatosan mérve megállapították, hogy edzetlen emberen a háromfejű karfesztítő chronaxiája kétszerese a kétfejű karhajlítóé, a combhajlító izomzat chronaxiája viszont négyszerese a combfesztítőé. Hasonló eredmény mutatkozik sportembereknél is a rendszeres edzés megkezdésekor. A tartós edzés folyamán a chronaxia megrövidül és az antagonista izomzatra vonatkozó chronaxia-értékek közelednek egymáshoz. Szabályként jelentkezett ez a jelenség, vagyis az izom-idegkészülék ingerlékenységének fokozódása és valószínűsítője lett az edzettségnek. Fontos az is, hogy túlerőltetés vagy túledzés állapotában az antagonista izmok chronaxiájának értékei ismét divergálnak.

Ezek a vizsgálatok fényt vetnek a mozgások fejlődésének finomabb mechanizmusára. Testnevelőink már régebben rájöttek a mozgások ezen döntő tényezőjére, így pl. Bácsalmási a mozgások megkezdésének és folytatásának gyorsaságát

elsősorban idegrendszeri tényezőkre vezeti vissza.

A sportmozgásoknak még számos kérdését sikerült a szovjet kutatóknak tisztázni. Igy jelentősek a bemelegítésre vonatkozó vizsgálataik. *Gorkin* pl. kimutatta, hogy az állóképességet kívánó vezetésnél a hosszabb bemelegítés előnyösebb a rövidebb ideig tartónál. A Kresztovnyikov-iskola rámutatott a holtponthoz idegrendszeri eredetére. A nyugati kutatók elsősorban biokémiai változásokra vezették vissza a holtponthoz fellépését. A pavlovi tanítás nyomán kiderült, hogy elsősorban a mozgáskoordináció megzavarása okozza a holtponthoz. A szecsenovi aktív pihenéssel újabban különösen *Narikasvili és Csahnasvili* és *Csahnasvili* közleményei foglalkoznak.

A rajtállapot elemzése a multban elsősorban organolokalisztikus jellegű volt. A vizsgálatok túlnyomórészt a szív- és vérkeringési rendszerre (a pulzus, a vérnyomás, az EKG adataira), a légzőrendszerre és a kiválasztási szervekre vonatkoztak. *Vasziljeva* kimutatja, hogy a rajtbeli állapot tágabb értelemben vett dinamikus sztereotípnak felel meg. Dinamikus sztereotíp jön létre, ha egy feltételes reflexsorozat (pl. tornagyakorlat) begyakorlása után az első reflex kiváltása által az egész sorozat automatikusan lefolyik. A központi, a perifériás idegrendszer és az analizátorok a feltételes reflexkapcsolatok szabályai szerint vesznek részt a rajtbeli állapot kialakításában. *Feszenko* a sportszerű gyaloglás, *Malejeva* a nekifutásos hármassugrás technikáját elemezte.

A pavlovi szemlélet a testneveléstudomány területén is a nyugati kutatók élénk ellenállását váltotta ki. Többesgük merően kitarított organolokalisztikus, mechanikus szemlélete mellett. Hatásuk még a Szovjetunióban is megmutatkozott, elsősorban Bernstein és néhány követője munkásságában.

Bernstein 1949-ig a moszkvai Központi Testneveléstudományi Intézet Mozgástani Intézetének vezetője volt. Gondolkodására jellemző, hogy egy konferencián Pavlovot a tudomány Ptolemeuszának, önmagát pedig Kopernikusznak nevezte. Mozgástani vizsgálataiban elsősorban ciklográfiai és ciklogrammometriai módszereket alkalmazott. Ezek a módszerek lehetővé teszik a mozgás mechanikai strukturájának tanulmányozását még másodperc ezred részére vonatkozólag is. Az ilyen vizsgálatokat a nyugati kutatók igen nagy

számban végezték el. Ezen az úton azonban nem juthatunk el a fiziológiai jelenségek mélyebb folyamataihoz. Felhasználta az idegrendszer különböző helyeinek sérülése folytán adódó jelenségek vizsgálatának módszerét is, de a legfejlettebb, pavlovi módszert nem alkalmazta.

A feltételes és feltétlen reflexek alapvető jelentősége helyébe a központi idegrendszer rétegméletét helyezte; szerinte a mozgások a központi idegrendszer különböző rétegeinek hatására folynak le. A mozgatókészséget nem reflexekből összetettnek tekinti, hanem külön koordinációs rendszer elméletét állítja fel és így a mozgatókészség szerinte koordinációs struktúra. Elméletét azonban semmiféle kísérleti bizonyíték nem támasztja alá. Következtetései — helytelen alaptól kiindulva — természetesen szintén nem helytállóak. Így pl. nézete szerint «az edzés ismétlés nélküli ismétlés», lényegében nem aktív folyamat, hanem gépszerű «bifázis», mert a mozgások gyakorlása során a dinamikus sztereotíp úgy képződik ki, hogy központja az agy legfelsőbb rétegéből alacsonyabba süllyk le. Tudjuk, hogy ezzel szemben a pavlovi iskola hangsúlyozza az agykéreg állandó irányító szerepét. Hibái közé tartozik az is, hogy a klinikai patológiai viszonyokból (idegrendszeri kiesési tünetekből) egyenes következtetést vont le a normális viszonyokra.

Bernsteint fenti hibái egyenesen az idealizmushoz, a hazai tudomány lekicsinyléséhez és a nyugati burzsoa kutatók szerepének túlzott értékeléséhez vezették.

A szovjet tudományba beszivárgó idealisztikus, tudománytalan, elenséges nézetek teleplezése elsősorban a Szovjetunió Kommunista (bolsevik) Pártjának volt köszönhető. Ismerjük a nyelvtudományi vitában Sztálin elvtárs személyes fellépésének döntő jelentőségét. Tudjuk, hogy T. D. Liszenko a párt általi jóváhagyott előadásban leplezte le a micsurini tanítást elsekélyesítő, az idealizmust becsmérlő nézeteket.

Pavlov tanításával a Szovjetunió Tudományos Akadémiájának és a Szovjetunió Orvostudományi Akadémiájának tudományos ülése 1950. június 28-án foglalkozott. Az ülés egyik előadója, K. M. Bikov akadémikus külön fejezetet szentelt a testnevelés kérdésének. Felhívta a figyelmet arra, hogy «a munka és a testgyakorlás fiziológiája fordítsa a figyelmét első-

sorban az ember izomműködésének kutatására. Ezen a téren is feltétlenül Pavlov tanítását kell továbbfejleszteni.» Felhívja a figyelmet arra, hogy «a start előtt álló sportoló szervezetében beálló fiziológiai változásokat feltételes reflexszerű kortikális impulzusok szabják meg. Ennélfogva ennek az állapotnak az elemzése lehetővé teszi, hogy különböző feltételek mellett, különböző embereken tanulmányozzuk a kortikális regulációt egyes gyakorlatok előtt.»

Javasolja, hogy vizsgálják meg behatóan a harántcsíkolt izomzat működését az izomban lévő receptorkészülékek szempontjából.

Bikov és Ivanov-Szokolovskij előadásai alapján az Akadémia határozatában rámutatott arra, hogy Pavlov tanai többek között a testneveléstudományba sem hatoltak be eléggé és ezért gyakorlati határozatokat hozott a pavlovi tanítások továbbfejlesztésére egyéb tudományok (orvostudomány, pedagógia, állattenyésztés) mellett a testnevelés területén is.

A kérdés nagy jelentőségét mutatja, hogy a Pravda oldalakon keresztül foglalkozott az Akadémia Pavlov-vitájával, és ennek során a testnevelés kérdésével is. Zsukov a Pravda hasábjain ismertette Bernstein és néhány követője (különösen Novikov, azután Krjácsko, Farfelj, Gellerstein, Ter-Ovanyeszan) káros, pavlovelles tanítását.

Zabelin rámutatott, hogy a Pravda közbelépése folytán egy sor komoly, fonák dolgot fedeztek fel a testnevelés elméletében. Kiderült, hogy egyes testnevelési tudományos kutató intézetekben helytelen módszert alkalmaztak, figyelmen kívül hagyták, hogy a testnevelésben a szervezet és a környezet kölcsönhatása a nagyagykéreg vezető szerepe döntően érvényesül.

Az Akadémia határozatainak megvalósítására a Szovjetunió minisztertanácsa melé rendelt Testnevelési és Sportbizottság Tudományos-Módszertani Tanácsa 1950. december 7-én teljes ülést tartott, amelyen több mint 300 tudományos dolgozó, sportfiziológus, sport-pszichológus, edző és sportoló vett részt. Képviselettel magát a Szovjetunió Orvostudományi Akadémiája és az Orosz Pedagógiai Tudományok Akadémiájának Tudományos Intézete is.

Az ülésen A. N. Kresztovnyikov professzor tartott beszámolót. Előadásából nyilvánvalóvá vált a pavlovelles nézetek káros befolyása. Kresztovnyikov különösen azt

hangsúlyozta, hogy a pavlovi tanítás lehetővé teszi a testnevelésben alkalmazot, eddigi pedagógiai módszerek átszervezését és ezáltal a mozgókészség elsajátításának csaknem korlátlan tőkéletesiését.

A teljes ülésnek az előadás alapján hozott határozataiból ki kell emelni a 12 pontban összefoglalt feladatokat. Mozgástani szempontból különösen jelentős a határozatnak az a része, amely előírja a mozgókészség természetének tanulmányozását Pavlov tanításának megvilágításában, az első és a második jelzőrendszer, az agykéreg plaszticitásának, az analizátorok szerepének és a pavlovi alkat testnevelési szerepének tanulmányozását.

Pavlov tanításának nagy jelentőségét Bikov nyomán a következőkben foglalhatjuk össze: 1. Virchow reakciós, atomisztikus szemlélete a szervezetet az egyes részek összességének, alkatrészekből álló gépnek tüntette fel, Pavlov bebizonyította a szervezet egységét, részeinek integrálódását. A szervezet a szövetek, szervek és nedvek egységes tömege, amelyet magasabb egységbe az idegrendszer egyesít.

2. A szervezet minden megnyilvánulását az idegrendszer legfelsőbb része ellenőrzi. Az idegrendszer is egységes egésként működik. Nincs külön egymástól független, vegetatív és animális idegrendszer.

3. A szervezetben a külső környezet és a belső szervek állandó kapcsolata révén bizonyos egyensúly uralkodik. Ezt a kapcsolatot az idegrendszer létesíti. Magatartásunkat minden pillanatban az agykéregben lejátszódó ingerlési és gátlási folyamatok viszonya szabja meg. A szervezetben uralkodó egyensúly megzavarodása káros állapothoz vezet.

A pavlovi tanításnak, a nervizmusnak a pedagógia és a testnevelés szempontjából különösen nagy jelentősége van. A Szovjetunió Tudományos Akadémiájának és a Szovjet Orvostudományi Akadémiájának I. P. Pavlov tanaival foglalkozó együttes ülése felhívta a kutatók figyelmét, hogy a nervizmus tudományos eredményei egyéb tudományok mellett a pedagógiát és a testnevelést is sok értékes hozzájárulással gazdagították. A jövőben ezen a téren azonban még sok kutatásra, Pavlov forradalmi jelentőségű tanításainak továbbfejlesztésére van szükség.

Nemessuri Mihály dr.

A mozgásoktatás néhány kérdéséről

(Megjegyzések Bakonyi Ferenc cikkéhez.)

I.

Bakonyi Ferenc, a testnevelés-és sportlélektan kérdéseinek ismert kutatója, az utóbbi hónapokban több tanulmányt tett közzé a *Sport és Testnevelés* hasábjain kutatómunkájának eredményeiről. Közleményei széles körben keltenek visszhangot. (Bíráló észrevételeivel a *Sport és Testnevelés*-ben is hozzászólt a kérdéshez Nemessuri Mihály.)

Ez alkalommal a márciusi számban megjelent: *A mozgások megtanításának módja* c. cikkével szeretnék foglalkozni. Ez a cikk bizonyos tekintetben meghaladja az eddigi problémakörét. A lélektani kiindulást megtartva, a pedagógia, szorosabban az oktatásmélete területére lép. Addig is, míg a kérdés körül — remélhetőleg — sokoldalú vita alakul ki, szükségesnek tartom, hogy néhány általános jellegű észrevételt tegyek. Annál is inkább, mert számos értéke mellett is megmutatózó fogyatkozásai — nézetem szerint — lélektani tárgyú cikkeivel közös szemléleti módból fakadnak.

A mozgások megtanításának módja c. cikk figyelmet érdemel, mert

1. elméleti szempontból elhanyagolt terület kérdéseire nyúl,
2. sok értékes eredményt, gyakorlati testnevelési tapasztalat és pszichológiai elmélkedés eredményét teszi hozzáférhetővé,
3. helyesen juttatja kifejezésre testnevelésünk és sportoktatásunk némely vonatkozásban helytelen gyakorlását.

Nem mehetünk el mellette azonban szó nélkül azért sem, mivel

1. a maga egészében téves, mechanisztikus és formalista gyakorlat kialakítására vezethet,
2. részleteiben a helyes fejtegetések mellett több — szerintünk — helytelen, de legalább is félreérthető megállapítást tartalmaz.

Bakonyi Ferenc cikkében a mozgásoktatás folyamatának négy szakaszát különbözteti meg:

1. „A mozgást teljes egészében bemutatjuk.
2. A mozgást elmagyarázzuk.
3. Lassan, részekre bontva végrehajtatjuk.
4. Begyakoroltatjuk.”

Hogy a mozgások oktatásában nagyjában-egészében mindig valamiféle ehhez hasonló utat jár-

runk, hogy mindig a mozgások megismertetéséből (az ismeretből) indulunk ki és innen haladunk gyakorlással a készségek kialakításáig, — illetve, hogy a felsorolt mozzanatok (a 3. kivételével legalább) általában minden mozgásoktatásra jellemzőek, az vitathatatlanul látszik.

II.

A maga egészében helytelen azonban minden olyan törekvés, amely a mozgásoktatás egyszersmindenkorra érvényes, a változó körülményektől független módszerét kutatja. A mozgások természete, a tanulók fejlődési sajátosságai, az oktatás közelebbi és távolabbi feladatai magától értetődően más-más módszert, de legalább a módszeres eljárások módosítását kívánják meg.

Függetlenül tehát attól, hogy részleteiben mennyiben tudjuk a szerző álláspontját magunkévá tenni, ezt a törekvést el kell utasítanunk. Mi következne ebből tanulságul az oktatási gyakorlat számára? Minden probléma, az oktatómunka minden tudatosságának kikapcsolása.

Valamely új mozgást kell megtanítanom? Egyszerű a kérdés! Be kell mutatnom, szakszerűen el kell magyaráznom ... Helytől, időtől, körülményektől függetlenül készen áll az eljárás, a mindenkor használható „recept”, csak ezt kell mechanikusan alkalmazni. A mozgásoktatás köréből egyszersmindenkorra kiesik minden nevelő vonatkozás.

Veszedelemes következtetések fakadnának ebből a testnevelő- és sportoktató-képzés számára is. Az így értelmezett oktatáshoz nincs másra szükség, mint a bemutatáshoz nélkülözhetetlen mozgáskészségek elsajátítására és megfelelő mozgástani ismeretekre. A mozgásoktatás feladata szürke és szűk technikává zsugorodik össze.

A mozgásoktatásnak a cikkben javasolt merev négyes lépését elemelve önkénytelenül is a herbarti formális fokozatokra kell gondolnunk. Az is, ez is az oktatásnak tartalomtól független, mindenkor mérvadó menetét keresi, — mindkét elmélet bizonyos módszeres lépések megtartásában keresi az oktatás feladatának megoldását. Mire vezethet ez másra, mint a mozgásoktatás folyamatának élet-

szerűtlen formalizmusára? Az u. n. „formális fokozatokkal” való önkénytelen párhuzamot még elmélyíti az a körülmény, hogy a mozgásoktatásra kidolgozott négy szakasz („stádium”) mélyebben elemezve külön-külön is emlékeztet a Herbart-elméletben megállapított fokozatokra: a „világosság”, „társítás”, „rendszer” és „módszer” fokára.

Azonban — hangsúlyozzuk — e nélkül a párhuzam nélkül is el kell vetnünk minden olyan kísérletet, amely az oktatásnak tartalomtól és körülményektől független, mintegy örökérvényű módszerét kutatja. Ilyen módszer nincsen. Ennek megfelelően a szocialista pedagógiában ismeretlen.

III.

Ha azonban a mozgások megtanításának módjára vonatkozó következtetéseket helytelenítjük is, ez nem jelenti még, hogy egyúttal elutasítjuk mindazt, amit a szerző az egyes szakaszokról, ezek feladatairól, tartalmáról elmond. Ezzel kapcsolatban sok mély észrevételt találunk a cikkben. Sokmindent, amivel teljesen egyetértünk. Másrészt olyan észrevételeket is, amelyek — úgy véljük — kiegészítésre, helyesbítésre szorulnak.

(1) A tanulót — írja Bakonyi Ferenc — „leelőször meg kell ismertetnünk a mozgással”. Hogy mindig ebben rejlik-e a legelső tennivaló, arra még visszatérünk, most azt vizsgáljuk, *hogyan kívánja a mozgás megismertetését elvégezni*. Röviden ezt mondhatjuk: mindenkor bemutatással. Helyteleníti azt a sok helyütt elterjedt szokást, „hogy először elmagyarázzák, s utána bemutatják vagy be sem mutatják a mozgást”. Ez — mondja — azért helytelen, „mert a magyarázat már feltételezi az illető mozgás képzetét”. Más a helyzet a mozgás bemutatásakor. „A bemutatás — úgy mond — alkalmas ad a tanítványnak a mozgás megfigyelésére, pszichológiai kifejezéssel élve észlelésre.”

Eszünkbe sem jutna kétségbevonni a bemutatás rendkívül fontos szerepét a mozgásoktatásban, azonban mégis úgy véljük, hogy a cikkíró túlbecsüli, túlságosan szélesen értelmezi azt. A bemutatás ugyanis csupán az oktató

mozgásának, azaz *idegen mozgásnak az észlelésére* ad alkalmat. Ez pedig a saját mozgásra vonatkozó előzetes tapasztalatok, megfelelő mozgásképzetek nélkül csak úgy nem elégséges a tanuló mozgásának irányítására, mint a szóbeli magyarázat.

Mit értünk ugyanis észlelésen? „A dolgoknak teljes visszatükrözését” — tanítja a pszichológia. (Tyeplov: Pszichológia, 5. 1.) Az érzékelésben a dolgok egyes tulajdonságai tükröződnek vissza, ahogy azok adott pillanatban az ingerek útján érzékszerveinkre hatnak (pl. sós, fehér, érdes stb.). Az észlelésben viszont a tárgy (jelenség) tulajdonságai *minőségi összefüggésükben* tükröződnek. Mégpedig azok a tulajdonságok is, amelyeket az adott pillanatban érzékszerveinkkel fel sem fogunk, másszóval pillanatnyilag nem érzékelünk. (A márványt távolról is *hidegnek*, a szőrmet a kirakat mögött is *puhának* látjuk.)

Hasonló a helyzet a mozgások észlelésében. Erre a körülményre már néhány évvel ezelőtt (Sportközlöny, 1948. április) megkíséreltem felhívni a figyelmet:

„Ha nem tudatosítjuk magunkban a kérdést, *azt hisszük, világosan látjuk önmagunkat*, vagy legalább is mindig, minden részletében ellenőrizni véljük testünk mozgását. Pedig nem így van. Próbáljuk csak meg egyszer pontosan szemügyre venni magunkat, mindjárt észrevesszük, hogy mindenekelőtt *szemünkkel* nagyon keveset észlelünk mindebből. Látjuk testünknek mellső oldalát, körülbelül a nyaktól lefelé, látjuk a lábunk hátsó oldalát is, mintegy a térdünkig, jórészt látjuk karunkat és kezünket is — ezenfelül legfeljebb szemöldökünk és orrunk hegyének elmosódott körvonalait. És ezt is csak akkor, ha figyelmünket teljesen testünknek szentelhetjük, mozgás, cselekvés közben még ennél is jóval kevesebbet... Bármilyen furcsán hangozzék is: *környezetünk tagjait, mozgásukat, testük helyzetét mindig sokkal világosabban érzékelhetjük, mint a magunk mozdulatait, vagy éppen nyugvó testünk helyzetét.* (Nemcsak a hiúság érzékenysége okozza tehát, hogy ha valakit tréfálkozva utánoznak, rendszerint mindenki jobban mulat, mint akit megjelenítenek. A többiek látják a két mozgás hasonlóságát, az utánzás találó voltát, ő azonban nem látja és többnyire nem is ismeri kellőképpen önmagát.)

A tanítvány tehát a látott mozgást, a megmutatott mintát és a saját teljesítményét nem tudja közvetlenül összehasonlítani, mert egészen más szemlélete (észlelése) van róla, ha előtte hajtják végre, mint amikor maga viszi végbe. Saját testének helyzetéről, saját mozgásáról ugyanis elsősorban nem a látás érzékének segítségével értesül, hanem egy különleges érzetscsoport: az erő-, helyzet-, mozgás és egyensúlyérzetek közvetítésével. Ezek viszont egészen más természetű benyomások, mint amilyenekre a bemutatáskor szert tett.”

Hangsúlyozzuk, egy pillanatra sem kívánók a bemutatásnak mint a sportoktatás alapvető módszerének jelentőségét elvitatni, csupán korlátaira kívánunk rámutatni.

Eddigi megjegyzéseink érvényét is szűkíti az a tény, hogy a sajátos mozgásérzékelés (kinesztikus érzékelés) adatait önkénytelenül is *látási képekben* szoktuk felfogni, *a mozgás észlelését mintegy a látás nyelvére fordítjuk le.* Ha sötét szobában lopakodva megyünk, szinte látni véljük magunkat, ha tudatosítjuk magunkban a mozgást, ahogy belépés előtt a láb-törlőn poros cipőnket megtisztítjuk, szinte látjuk, amint lábunk hátrafelé lendül. Pedig sem így, sem úgy soha nem észleltük mozgásunkat. Sem a sötét szobában lábujjhegyen járva, sem önmagunkat hátulról szemlélve nem látuk magunkat.

Ez a jelenség érthető. Mozgás közben állandóan megváltozik térbeli helyzetünk a környezet tárgyaihoz: a mozgás mindig valamilyen helyen történik, tárgyakhoz közeledik, tárgyaktól távolodik stb. Az állandóan változó látási képek és a mozgásérzékeltek között igen szoros kapcsolat (asszociáció) jön létre. A látási képzetek válnak tehát uralkodóvá mozgásaink tudatosulásában.

A látási képek és a mozgásészlelés ilyen szoros összefonódásának alapján sem szabad azonban a kettőt azonosítanunk, szerepüket gondolatban mintegy felcserélnünk. Igaz, hogy az idegen mozgás látványa sokszor kiváltja a megfelelő mozgás végrehajtásának tendenciáját (hajlandóságát, törekvését) a szemlélő ideg-izomrendszerében is, — azonban mindig a fentvázt, a kinesztikus érzékeltek és a látási képek között létrejött asszociáció alapján.

Ezzel közvetve állástfoglaltunk Bakonyi Ferencnek fiziológiai ter-

mészetű érvelésével szemben is. A szerző ugyanis úgy véli, hogy a mozgás végrehajtásához szükséges mozgató idegpályák és izmok beidegzéséhez is a bemutatás az első lépés. Még pedig azért, mert a mozgás látványára a megfelelő mozgás — legalább lecsökent formában — a szemlélő idegeiben és izmaiban is lejátszódik. Véleményünk szerint a „semmi-ből” ez a mozgás-tendencia nem jöhetne létre, hanem igenis a megelőző tapasztalatokon, előzetesen megszerzett mozgásképzeteken alapszik. A szerző a labdarúgó mérkőzés nézőjére hivatkozik, aki izgalmas helyzetben rugásra lendíti a lábát. Kérdem: csak a rúgás láttára jön létre ez a mozgás, vagy még sokkal inkább, ha a várt rúgás valami okból elmarad? Az sem érdektelen, hogy kinél mutatkozik erősebben: annál, aki futballabdába még sohasem rúgott, vagy annál, aki ebben már némileg jártas? Az ellenvetésül szolgáló példákat könnyű lenne szaporítani. A kötél-táncos mutatványa alatt a nézők jelentékeny része szédül, mert ez az élmény előttük sem ismeretlen, az akrobata kétszeres szaltója viszont vajmi kevés nézőben váltja ki a megfelelő mozgásra való törekvést.

A tekéző sem elsősorban azért dől törzsével jobbra vagy balra, mert a golyó pályáját követi, hanem éppen mert *szeretné*, ha az a megfelelő irányban kitérne.

Számunkra mindebből az a tanulság, hogy nem közvetlenül a mozgás látása váltja ki a mozgás-tendenciát, hanem a megfelelő mozgásképzeteknek a tudatban való felmerülése. Akár kép, akár szó hívja azokat elő, — akár gondolat.

Laza, egyenestartással székünkön ülve próbáljuk meg elképzelni, hogy mélyen hátradülünk és lábunkat messze előrenyújtjuk! Mind lábunkban, mind törzsünkben érezni fogjuk a törekvést a megfelelő mozgás végrehajtására, de sokszor magát az elmozdulást is. Még pedig alighanem *nagyobb mértékben*, mint ha előttünk valaki hasonló helyzetet foglal el.

És itt valóban fiziológiai összefüggésre is lehet utalnunk. A mozgásképzet átmenetét a mozgás végrehajtásába — egyéb, bonyolultabb összefüggéseken kívül — az is megkönnyítheti, hogy a nagyagykéregnek (a központi agytekervényeknek) azok a részei,

amelyek a kinesztetikus érzékelés felfogására szolgálnak, közvetlenül a mozgási központok mellett helyezkednek el, — úgy, hogy a kinesztetikus érzékelés valamely érző sejtsoportjának ingerülete igen könnyen terjed át a mozgató sejtsoportokra.

Mutassuk be végül egy szélsőséges példán, hogy a látási és mozgásképzetek asszociációja milyen pontatlan, sőt félrevezető lehet!



Mutasson rá valaki az ábrán látható módon összekulcsolt kezünk valamelyik ujjára, mi pedig próbáljuk azt abban a pillanatban felemelni (megmozdítani)! Meglepetéssel fogjuk tapasztalni, hogy ujjaink nem engedelmessé válnak. Majd az egyik, majd a másik, rendszerint az ellentétes kéz megfelelő ujjá mozdul, de szinte sohasem a megmutatott. (A kísérlet során az ujjat megérinteni nem szabad.) Mi ennek a magyarázata? Mint mozgásainkkal általában, ujjaink mozgásával is látási képek társulnak, természetesen a mindennapi körülmények között megszokott helyzetben. Mivel pedig ettől ujjaink helyzete a jelen esetben lényegesen eltér, a már kialakult asszociáció megzavar.

Egészen más lesz a helyzet, ha megmutatás helyett szóval utasítanak bennünket, egyik vagy másik ujjnak felemelésére. Ilyenkor (főképpen, ha a látás teljes kikapcsolása érdekében szemünket is behunyjuk) a kísérlet általában sikerül.

Igaz, hogy ez a példa már-már a pszichológiai érdekességek sorába tartozik csupán. Az alapjául szolgáló lélektani törvényszerűség azonban közvetlenül gyakorlati érdekű. Próbáljuk csak meg karunkat egy átlagos iskolai osztály előtt rézsutos magas- vagy akár oldalsó középtartásba emelni, az-

után figyeljük meg a megfelelő mozgás végrehajtását. A tanulók kartartása a legkülönbözőbb szögekben fog a mintától eltérni, jól lehet mind azt hiszik, hogy a mozgást (a karok helyzetét) pontosan lemásolták.

(2) A mozgások bemutatása után következik a szerző által kidolgozott sorban a magyarázat szakasza. Ennek három feladatot tulajdonít: 1. a bemutatás alapján kialakult mozgásérzékelés helyesbítését, illetve kiegyesítségét, 2. a lényeg kiemelését és 3. a mozgás tudatosítását.

Ha a bemutatással kapcsolatban azt kellett megállapítanunk, hogy hatékonyságát Bakonyi Ferenc túlzottan értékeli, a magyarázatról elmondottakat inkább túlságosan szűknek érezzük. Abban természetesen igaza van, hogy *pusztán szavakból, magából a magyarázattól, megfelelő tapasztalati alapok nélkül* mozgások ismeretére sem lehet szert tenni. „Az élénk megfigyeléstől az elvont gondolkodásig és attól a gyakorlatilag — ez az igazság megismerésének, az objektív valóság megismerésének dialektikus útja.” (Lenin) A lenini ismeretelméletnek ez az alapvető tétele nyilván korlátozás nélkül érvényes a mi munkaterületünkre is.

A vakon születettnek hasztalan magyarázunk a színekről. Annak, aki korábban valamely mozgást még elemeiben sem élt át, akinek nincsenek idevágó tapasztalatai, nem őriz megfelelő képzeteket, annak nyilván semmit sem mond a legszabatosabb magyarázat sem.

Ez azonban nem jelenti, hogy *minden egyes* alkalommal egészen a gyökerekig, a mozgások érzéki észleléséig kellene visszamennünk. Hanem csupán annyit, hogy magyarázatunknak nem szabad a tanuló képzetétől elszakadnia, üressé válnia.

Ezt egyébként közvetve maga a cikkíró is elismeri.

Elvileg nem érthetünk egyet azal sem, amit a szerző a magyarázattal kapcsolatban a mozgások tudatosításáról mond: „A bemutatás csak magát a pusztá mozgást tárja a tanítvány elé, azonban semmit sem közöl arról, hogy miért kell csinálnia, melyik mozgásrészletnek mi a szerepe, stb. Ez mind a magyarázatra vár.” Nem a tudatosítás ténye ellen van kifogásunk, hanem a *sorrend* ellen.

Ha a tanulók előzetesen nem ismerték a mozgás célját, nem lát-

ták értelmét, akkor a bemutatás során miért figyeltek vajjon? Az oktató iránti tapintatból vagy talán éppen a félelem miatt?

Tyeplov szerint (i. m. 122. lap) minden szándékos mozdulatot két mozzanat különböztet meg az önkénytelen mozgásoktól: „Először: a cél előzetes tudata és a törekvés annak elérésére. Másodszor: magának a viselkedése előzetes mozgási elképzelése.”

Minden mozgásoktatás első feladata tehát a tanulók céltudatának kialakítása és a megfelelő törekvés felkeltése.

E nélkül nem biztosítható az oktatásban való tudatos és aktív részvételük, így a bemutatáshoz való bensőséges, figyelmes odaforulásuk sem. Nem jelenti ez azt, hogy minden új mozgás megismertetését hosszas magyarázatnak, hosszadalmas meggyőzésnek kell megelőznie. Lehet, hogy a tanulók amúgy is nagyon jól tudják, mire való, mi célt szolgál, amit tanulnak. *De ha nem; akkor először ezt a feltételt kell biztosítani.* A tanulóknak az oktatásban való tudatos és aktív részvétele a szocialista oktatásban dialektikus alapelvei közé tartozik.

A céltudat jelentősége e mellett a mozgásoktatásban különösen szemmel láthatóan domborodik ki. A mozgások végrehajtása a megfelelő célképzet kialakítása nélkül, pusztán külsőleges utánzás révén sok esetben teljesen lehetetlen. A legjobb példa erre a célbadobás mozgása. Melyik tanuló tudja pusztán látás útján el-sajátítani gránátvetés közben — mondjuk — a 25 és a 30 méteres cél eltalálásához szükséges kido-bási szög közötti különbséget? Mégis, némi gyakorlat után, mind ez, mind a dobás erejének szükséges mértéke mintegy „alárendelődik” a cél képzetének. Ugyanez a helyzet a kosárlabdában, kézilabdában, — minden labdajátékban. Közelebbi elemzés hasonló eredményre vezet a többi sportágakban, így pl. az atletika futószámokban vagy a versenytornában is.

A tudatosítás feladata tehát a mozgásoktatásnak központi jelentőségű mozzanata, — így elrejteni, mintegy mellékmondatba szorítani — mint ahogy a cikkíró teszi — nem lenne szabad.

(3) Bár ebben az összefüggésben nem tartjuk lényegesnek, nem helyeselhetjük fenntartás nélkül azt sem, amit Bakonyi Ferenc a moz-

gásoktatás harmadik szakaszaként a mozgásoknak lassan, felbontva való végrehajtásáról elmond.

Hogy a megfelelő reflexek kialakítása sok esetben így, állandó tudatos (agykérgi) ellenőrzés mellett eredményesebb lehet, az nem kétséges. Vitatható viszont, hogy ezt feltétlen érvényes szabályként ki lehetne mondanunk. Számos sportmozgás pedig — így pl. az ugrások — teljesen kizárja a lassú és részekre bontott végrehajtást.

Azonban még ott is, ahol a lassú, részekre bontott végrehajtás lehetséges, az a felbontás sokszor magát a mozgás sajátos jellegét változtatja meg. (A szerző felfogásától eltérően ugyanis a sportmozgás általában nem csupán „egy-egy” feltételes reflex, hanem ennél sokkal összetettebb természetű folyamat.)

(4) A mozgásoktatás folyamatának feltételezett negyedik szakaszát Bakonyi Ferenc a begyakorlásban jelöli meg, és éppen csak megemlíti. Mégpedig azonosítva azt minden további nélkül „az új feltételes reflex megszilárdításával. Márpedig a begyakorlás jóval több mint bizonyos idegpályák és izomcsoportok ismétlődő működése, „bejáratása”. Ha valakinek rossz a járása, évtizedekig sétálhat, és még mindig esetlenül mozdul. A rossz írást egy életen át „gyakorolhatjuk” ily módon, de azért mindvégig olvashatatlan lesz. A szó teljes értelmében vett gyakorláshoz a mozgásoktatásban sem nélkülözhető, hogy a tanulóknak mindig világos elképzelése legyen arról, mit és milyen eredménnyel kell megtennie, és hogy az egyes kísérletek eredményét ezzel a „mintával” mindig össze tudja hasonlítani.

A tanuló tudatosságáról, a mozgástanulás tudatosításáról kellett volna ezen a helyen is megemlékezni!

IV.

Ezzel ismét eljutottunk ahhoz a ponthoz, ahol felfogásunk Bakonyi Ferencétől alapvetően eltér. Ez pedig a tudat szerepének kérdése a mozgásoktatásban és mozgástanulásban. A szerző — nézetünk szerint — a sportoktatás kérdéseit elválasztja minden magasabbrendű lelki folyamattól. Beállításában mindez alig haladja meg az érzékelés és észlelés körét, bizonyos érző és mozgató idegpályák működésének területét, — érzelmi, szorosabban vett akaratni folyamatokkal semmi kapcsolatot nem lá-

tunk, de a gondolkodás folyamatai is majdnem ugyanennyire távolesnek.

A mozgásoktatás feladata tényleg kimerülne merő utánzásban, bizonyos reflexpályák mechanikus kidolgozásában? Ezt nyilván nem hihetjük el. A mozgásoktatásban is a teljes emberi személyiség formálásának művét, a szocialista ember nevelésének egyik integráns részfeladatát látjuk. Ha pedig talán ez a fogalmazás elvontnak, a szorosan vett mozgástani problémáktól távolesnek tűnnék, akkor állapítsuk meg legalább: a mozgásoktatás folyamatának elemzésében sem szakíthatjuk el a mozgástevékenységet a legmagasabbrendű, sajátosan az emberre jellemző idegfolyamatok központjától, — a mozgást a tudattól. (Meggyőződésünk szerint ez a szemlélet abban is segítségre lesz, hogy megnyugtató módon ki tudjuk jelölni a magyarázatnak, a szónak, — illetőleg a pavlovi ú. n. „második jelzőrendszernek” indokolt helyét a mozgásoktatásban.)

A magunk nézetének igazolására hadd hivatkozzunk legalább egyetlen tanúra, a korszerű testneveléstudomány úttörőjére, Leszgafta. Az ő felfogása a mozgásoktatás fentiekben kifogásolt szűkkörű értelmezését messze meghaladta. Szerinte a cél az emberi szervezet tevékenységének harmónikus, mindenoldalú fejlesztése. Ennek érdekében pedig mindenekelőtt a tudatosság fokozását kívánja. A tudatosságnak kell érvényesülnie az ember megnyilvánulásaiban, cselekedeteiben, erkölcsi jelleme szilárdságában. Ezzel összhangban az iskolai testnevelésnek „a gyermekben nemcsak az erőt kell fejleszteni, hanem főleg azt, hogy tudja azt felhasználni, célszerűen alkalmazni tevékenységéhez”. (Vezérkönyv, I. 272. lap.) Leszgaft nyilatkozatait Punyi: A testnevelés pszichológiai alapelvei P. F. Leszgaft szerint c. tanulmánya alapján idézzük. (Vezérfonal a testnevelés és sport kérdéseinek tanulmányozásához. Sport Lap- és Könyvkiadó, 1951. 166—178. lk.)

A mozgástevékenység tudatosítása tehát Leszgaft szerint a harmónikus embernevelés központi testnevelési feladata. A test egyes részeit is azért kell megerősíteni, hogy tudatosan tudjunk bizonyos mozgást végezni. Ugyanebből a célból kívánja, hogy az ember tanuljon meg eligazodni az izom-

érzékletekben. A tanuló „tudatosan válassza szét a szervezetben meglévő mozgásokat és ismertesse meg őt (a testgyakorlatok) a mozgások elemi formáinak tulajdonságaival és jelentőségével minden összetett munka szempontjából”. (I. m. II. 1. lap.)

Mi következik ebből a mozgásoktatás számára?

Elsősorban Leszgaftnak az a törekvése, hogy a mozgások sajátosságait az oktatás folyamán tudatossá tegyük, hogy azután a továbbiakban tudatosan ellenőrzötté lehessenek. Mindez viszont lehetetlen magasabbfokú lelki tevékenység, a gondolkodás munkája nélkül.

„Analízis és összehasonlítás útján a kívülről kapott benyomások átmennek szellemi munkába, azután már elvont fogalmak formájában jelenvén meg. Ennek megfelelően meg kell tanulni elemezni és összehasonlítani a mozgásokat, igyekezvén azokat az aktív tevékenységhez alkalmazni, amelyben a legnagyobb munka megy végbe a legkisebb energiafogyasztás mellett.” (I. m. I. 266 lap)

(Leszgaft nemcsak az értelmi tevékenységben tulajdonított nagy jelentőséget a mozgásnak és mozgásoktatásnak, hanem az érzelmi és akaratni élet nevelésének területén is.)

Alapvető felfogásnak megfelelően választotta meg a mozgásoktatás módszerét. Döntő jelentőségűnek a „szó módszerét” tartotta, tehát a magyarázatot. A szó ugyanis az általánosítás, a fogalmi gondolkodás eszköze. Már pedig a mozgások tudatos elsajátítása nemcsak a fenti idézetben már említett analitikus feladat, nemcsak összehasonlítás, — hanem általánosítás, szintézis is. Mitől várhatjuk tehát a legnagyobb eredményt a mozgásoktatásban? Természetes, hogy a szótól, a magyarázattól.

Noha túlzásánál fogva helytelen, figyelemreméltó, hogy Leszgaft ugyanebből a szempontból kiindulva, az eljárás lehető legnagyobb tudatossága érdekében, a bemutatást a mozgásoktatásból teljesen száműzni, a testnevelés területéről kiküszöbölni kívánta.

A tudat jelentőségét, vezető szerepét hangsúlyozzák a sporttevékenységben, így a sportmozgások elsajátításában is, Pavlov tudományos hagyatékának továbbfejlesztői, a szovjet orvostudomány, lélektan, pedagógia és testneveléstudomány élenjáró képviselői.

Nemessuri Mihály különösen kiemeli hivatkozott cikkében *Kresztovnyikov* idevágó megállapításainak jelentőségét. Ugyanakkor azonban utal arra is, hogy *Bakonyi Ferenc* a vágtázók előrcsősödésének okait fejtegetve (*Sport és Testnevelés*, 1951. 11. szám.) nem értékeli minden vonatkozásban helyesen a nagyagyvelőnek az emberi tevékenység irányításában betöltött szerepét. Még sokkal inkább megmutatkozik azonban ez a szemléleti mód, már-már szinte tudat-ellenes tendencia a szerző legújabbban megjelent. *A gyorsaság, küzdőkészség és a kombinációs képesség egybehangolása a küzdőjátékokban c. tanulmányában.* (*Sport és Testnevelés*, 1952. 1. szám.) Részletesen iparkodik itt bizonyítani, hogy a sporttevékenység tudatosulása, a figyelemnek és a gondolkodásnak a ráirányulá-

sa akadályozza a küzdőképességet, útjában áll az eredményességnek.

Valósággal megdöbbentő távlatot tár ez a felfogás mindazok elé, akik a sportot nevelőtényezőnek, a mindenoldalúan fejlett személyiség kialakítására szolgáló eszköznek tekintjük! A sport — hirdetjük — a munkára és a honvédelemre való felkészülés alapvető eszköze. De hát milyen munkásokat nevelhet az olyan tevékenység, amelyik sikerre csak a tudat kikapcsolása esetén vezethet? Milyen magatartásra nevel a harcban az olyan gyakorlat, amelynek alaptétele, hogy az ember vagy figyel, gondolkodik, — vagy cselekszik?

Nyilván *Bakonyi Ferenc* sem ért egyet ezzel a következtetésünkkel. Hiszen cikkének utolsó rövid bekezdésében maga is ab-

ban jelöli meg „a játék egyik legnagyobb nevelési értékét”, hogy a képzett játékosnál az agykéreg a küzdelem hevében sem veszíti el uralmát az agytörzs felett, — a játékos tehát mindig tudatosan cselekszik. Nyilvánvaló azonban az is, hogy ez a követelése — ellenében áll a sporttevékenységnek általa adott pszichológiai jellemzésével.

Sportpedagógiánknak a szocialista sportember kialakításáról szóló tudománynak fejlődése megköveteli ennek a súlyos ellentmondásnak a feloldását. Ebben pedig — úgy véljük — szaktudásánál, a testnevelési és sportlélektani problémák kutatásában tanúsított jártasságánál fogva éppen *Bakonyi Ferenc*re is nagy feladatok várnak.

Zibolen Endre



LENGYELORSZÁG

40 HALLGATÓJA LESZ AZ EDZŐ FŐISKOLÁNAK

Az Edzők Főiskolájáról ad beszámolót a lap. A sport és tudományos körökben nagy érdeklődést keltett az E. F. megnyitása. Ismert tanárok ígérték meg közreműködésüket.

A hallgatók számára a legjobb tanulási lehetőséget és a legjobb ellátást biztosították. Minden hallgató ösztöndíjat kap, hogy családja fenntartásáról gondoskodhasson. Az ösztöndíj nagysága a hallgató családi körülményeitől függ. Tekintettel a nagy érdeklődésre, a hallgatók számát 40-re emelik. Az eddig jelentkezettek legtöbbje atléta és úszó. A labdarúgók közül csak Gierwatowski és Wisniewski jelentkeztek. Ez kevés. A jelentkezések és a felvételi vizsgák tovább folynak.

Vársóban új, modern téli stadion épült. A stadionban körülbelül 20.000 néző foglalhat helyet. A stadion olyan hűtőberendezésekkel van ellátva, hogy a jégpálya 15 fokos melegben is még használható.

Przeгляд Sportowy.

CSEHSZLOVÁKIA

«A SZOVJET TESTNEVELÉS — A MI PÉLDAKÉPÜNK»-KIÁLLÍTÁS MEGNYITÁSA

A lap rövid közleményt ad «A szovjet testnevelés — a mi példaképünk» című kiállítás ünnepélyes megnyitásáról, amelyet a Testnevelés és Sport Állami Intézete ajándékképpen adott át a csehszlovák dolgozóknak.

A SZOVJET NŐI ATLÉTÁK NAGY FŐLÉNYE

A lap szemléltető táblázatokban áttekintést nyújt a női atlétikának világviszonylatban erőviszonyairól. A táblázatok az egyes atlétikai számokban a világ első 10 legjobb női atlétáit sorolják fel, a megfelelő eredményekkel. Ezekből megállapítható, hogy a szovjet női atléták teljesítményeik alapján, különösen a dobó számokban és a 800 méteren, alig akadnak ellenfelükre. A táblázatok alapján összeállított pontozás szerint: 1. Szovjetunió 215 ponttal, 2. Németország 42.55 pont, 3. Hollandia 34 pont, 4. USA 28 pont, 5. Magyarország 27 ponttal.

Sokolské Noviny.

NÉMET DEMOKRATIKUS KÖZTÁRSASÁG NAGY LÉTESÍTMÉNYEK

206 millió márkát fordít a Német Demokratikus Köztársaság az ötéves terv keretén belül sportépítkezésekre.

Ebből az összegből a következő létesítmények épülnek:

Német Testnevelési Főiskola Leipzigben. — Sportiskola Blankenburg-fürdőn. — Sportiskola Halleban. — Sportiskola Werdauban. — Sportiskola Ludwigsfeldeben. — Központi edzőtábor Ludwigsfeldeben. — Sportstadion Leipzigben. — Úszóstadion Leipzigben — Fedett úszoda Rostockban.

További stadionokat és sportlétesítményeket építenek Wismarban, Schwerinben, Rostockban, Cottbusban, Frankfurt an der Oderban, Dessauban, Geraban, Gothaban, Eisenachban, Altenburgban, Mühlhausenban, Saalfeldben, Drezdában és Görlitzben.

Sport Echo,

nemzetközi ESEMÉNYEK

Birkózósportunk eredményei és hibái két nagyszabású versenysorozat tükrében

Az idei év első felének legnagyobb szabású birkózó-eseménye a budapesti „Három nemzet versenyé” és a Szófiában vele majdnem egyidejűleg megtartott „Hat nemzet versenyé” volt.

A budapesti verseny háromnapos volt ugyan, azonban követték a másnapként különböző vidéki városokban (Sztálinvárosban, Szegeden, Békéscsabán, Szombathelyen, Veszprémben és Cegléden) megtartott kemény mérkőzések, úgy, hogy a verseny legtöbb résztvevője egy hélig versenyben volt. Szófiában pedig egyolytában hét napon keresztül tartott a körmérkőzésben megrendezett nagyszabású verseny. Így mindkét verseny egy héten át tartó kemény erőpróba elé állította a versenyzőket, olyan erőpróba elé, amilyenben a legelőbbjüknek még soha sem volt része, s amely döntően fontos volt az olimpiára való felkészülés szempontjából.

Mind a két versenynek a jelentőségét emelte az a körülmény, hogy a Szovjet-unió is részt vett mind a budapesti, mind a szófiai versenyen, és pedig Szófiában két csapattal. — Hogy a Szovjet-unió birkózóival versenyezni mit jelent, jól tudjuk. A szovjet birkózók nemcsak arra főrekszenek, hogy legyőzzék az ellenfeleiket, hanem arra is, hogy baráti támogatást nyújtsanak neki, átadják neki tapasztalataikat, nagyobb tudásukat, hogy ezzel is elősegítsék a továbbfejlesztését. Ez a két verseny is rengeteg alkalmat nyújtott a tanulásra, a továbbfejlesztésre. A versenyek tükrében és szovjet barátaink tanácsai és útmutatásai alapján világosan és élesen látjuk hibáinkat és további tennivalóinkat.

Ha a két versenyt egymással összehasonlítjuk, akkor azt látjuk, hogy a szófiai verseny a résztvevők számára, a verseny időtartamánál és szereplésünk eredményességénél fogva nagyobb mére-

tű és jelentősebb volt, mint a budapesti „Három nemzet versenyé”. Ha azonban azt vesszük figyelembe, hogy a budapesti verseny volt az első alkalom, hogy szovjet birkózók nemzetközi versenyen szabadbirkózásban megjelentek külföldi szőnyegen, s hogy ezt az első nemzetközi szereplésüket nemcsak mi kísértük nagy figyelemmel, de feszült érdeklődéssel várta a világ valamennyi birkózó nemzete, akkor azt kell mondanunk, hogy a budapesti verseny az eddigi legnagyobb jelentőségű szabadfogású birkózóverseny volt.

Ezen a versenyen a szovjet versenyzők bebizonyították, hogy a szabadfogásban is a világ legjobbjai közé tartoznak. Pedig ők a szabadfogású birkózással csak a háború óta foglalkoznak, s ez első bajnokságot ebben a birkózási ágban 1945-ben rendezték meg. Viszont széles tömegekre támaszkodó népi birkózásuk van. Ez a népi birkózásuk adja meg az alapot a szabadfogású birkózáshoz, mert a népi birkózásban főleg gáncsal és különféle lábdobásokkal küzdenek. Nagyon sokan úzák a szambót is. Ez a japán birkózáshoz, a judóhoz hasonló birkózás. Ez is ugyanazokból az elemekből áll, mint a szabadfogású birkózás. A népi birkózás és a szambó nagy elterjedtsége, művelőinek sokasága és magas fejlettsége teszi érthetővé, hogy a szovjet birkózók ilyen, anánnyal rövid idő alatt nemcsak elsajátították a szabadfogású birkózás bonyolult technikáját, de a világ legjobbjai közé emelkedtek ebben a birkózási ágban is. Az itt járt szovjet birkózók legtöbbje egészen kiváló a népi birkózásban és a szambóban is. A nehézsúlyú Mekokisvili például nyolcszor nyert szambó-bajnokságot!

Mit látunk a szovjet szabadfogású birkózóktól? Ugyanazokat az eredményeket, amiket tavaly a kötőfogá-

súaktól: óriási testierőt, rendkívül gyorsaságot, nagy állóképességet, tökéletes technikai tudást és mindenek felett — a szovjet sportolókat annyira jellemző — támadószellemet és ellenállhatatlan győzniakarást.

A szovjet birkózók a támadásukat és védekezésüket egyaránt gondosan, tervszerűen építették fel. Nem könnyelműsködtek; biztosan és pontosan csinálták minden fogásukat. Mély nekiallásban, s az ellenfeletől messzertartott, szíjjel lett lábbal dolgoztak; így nem lehetett őket megjelni. A gondosan előkészített fogásokat nagy erővel, keményen és villámgyorsan hajtották végre. A küzdelemben adódott helyzeteket rögtön felismerték és ügyesen kihasználták. A védekezésben nyugodtak, higgadtak voltak. A védekezés náluk csak átmenet a támadásba. Mielőtt ellenfeleik fogását kemény és biztos mozdulatokkal elhárították, nyomban támadásba mennek át. Ha az ellenfeleik vezetéshez jutott, hihetetlen iramot diktáltak, bámulatos erővel dolgoztak, s ezt mindaddig fokozták, míg csak ki nem kényszerítették azt az újabb fogást, amelyre visszaszerezték a vezetést és amely biztosította számukra a győzelmet. Így volt ez a Kenéz—Babajev és a Tóth—Runge találkozó, valamint Cimakuridzenek Guriccsal, Ballával és Kendivel vívott minden mérkőzésén.

A szovjet birkózóknak a lába is hihetetlenül erős. Közelmenni hozzájuk nem lehetett. A különféle lábkiütéseket és gáncsokat tökéletes pontossággal és biztonsággal csinálják. Mielőtt az ellenfeleik lábát elérik, azonnal gáncsolnak, vagy kirúgják ellenfeleik alól a lábát. Ezt a fogást ilyen tökéletesen a grúz birkózásban és a szambóban sajátították el. Különösen kitűnt ebben a váltósúlyú Karkuszasvili, aki boszorkányosan, ügyes lábmozgásával a

különben találékony és nagyon gyors Kinizsit valóságga megbénította és a támadásra teljesen képtelenné tette.

A szovjet birkózók munkáján és küzdőmodorán meglátszott, hogy nagyon sok fogást tudnak, mégpedig tökéletesen. Ezzel magyarázható az a rendkívüli biztonság és nyugodtság, amivel küzdöttek és az, hogy minden helyzetben megtalálták a legmegfelelőbb fogást és azt nyomban alkalmazták is.

A víadal során egyetlen mérkőzést sem veszítettek és a 16 mérkőzésből nyolcat tussal nyertek meg.

Külön kiemelkedett közülük erőben és tudásban Englasz aki nemcsak a szabadfogásban, hanem a kötöttbirkózásban is a legjobb nehézsúlyú szovjet birkózó; azután a hatszoros bajnok Cimakuridze, aki a lenti munkában is egészen kiváló nyújtott, s végül a már 37 éves, bámulatos erejű nehézsúlyú Mekokisvili, aki valósággal lehengerelte ellenfeleit: Kovács Józsefet 12 perc alatt, másodszer négy perc alatt, Reznákyt három perc alatt, Rihetzkyt másfél perc alatt, Botondot nem egészen egy perc alatt, Vasvárit pedig húsz másodperc alatt fektette kőtvállra. Oszintén sajnáljuk, hogy Bóbis Gyula nehézsúlyú olimpiai bajnokunk betegsége miatt nem mérkőzhett meg vele. Világraszóló küzdelem lett volna!

Lássuk ezekután mit mutattak a magyar szabadfogású versenyzők? Hogyan hasznosították azokat az értékes tapasztalatokat, amelyeket szovjet barátaink a tavalyi szovjet-magyar mérkőzésen adtak át nekünk?

A tavalyi tapasztalatcsere során megismertük a szovjet birkózók ellenjáró edzésmodoszerét, a felkészülésük módját és eszközeit. Ezeket a tapasztalatokat azóta széles körben ismerőté tettük, könyvbe foglaltuk és tovább-

képző edzőtanfolyamok során számos edzőnek átadtuk és versenyzőink felkészítésénél teljes mértékben felhasználtuk. Mindennek az eredménye a hármas viadalon, — s ugyanígy a szófiai versenyen — már jelentősen megmutatkozott. Ha a versenyeknek csak számszerű eredményét nézzük, azt i. e. hogy Budapest mind a nyolc vágólott versenyzőnk vereségeit szenvedett a szovjet szabadfogású birkózóktól és, hogy Szófiában a szovjet első csapat ellen csak Szilvássy győzött, akkor persze nem gondolhatunk valami nagy fejlődésre. Ha azonban a számok mögé nézünk, s ha sorra vesszük az egyes mérkőzéseket, azt látjuk, hogy Budapesten a nyolc között öt olyan mérkőzés volt, amelyen felváltva vezetett a magyar és a szovjet versenyző, és a mérkőzés végén is csak hátszámú különbség volt közöttük, Sipos például semmivel sem maradt el Gyennyikov mögött. Bencze főként volt és csak pillanatnyi kihagyása folytán veszített a nagyszerű Mamedbekovval szemben, akit azután Szegeden kemény küzdelemben le is győzött. Gurics és Cima-kuridze között csak egészen kis különbség volt a szovjet versenyző javára. A kiegészítő mérkőzések során Fábi kétszer is legyőzte Bobohidzét. Szófiában Szilvássy legyőzte mindkét szovjet ellenfelét. Gyurics legyőzte Tka-csenkót és teljesen egyenrangú volt Kartoziaival. Polják kétváltra fektette Belovot. Kovács Gyula legyőzte Nyikolajevet és Csibladzével együtt tiszteledíjat kapott. Ha még figyelembe vesszük, hogy a magyar csapat Szófiában 4:4 arányban, de jobb tusarányánál fogva legyőzte a Szovjetunió II. csapatát, amely eddig valamivel volt gyengébb az első csapathoz képest, akkor nyugodtan és biztosan megállapíthatjuk, hogy a szovjet versenyzőktől tanultak és az időt jól használtuk fel és a magyar versenyzők az első szovjet-magyar mérkőzés óta eltelt egy év alatt igen komoly fejlődést értek el.

A „Három nemzet versenyének” kiértékeléséhez tartozik még, hogy a verseny harmadik résztvevője, a Német Demokratikus Köztársaság csapata volt. A német versenyzők kevés kivétellel fiatal versenyzők voltak. Bátran és ügyesen birkóztak, de sokszor feleslegesen mentek hibába. Technikailag és taktikai-

lag egyaránt sokat kell még fejlődniük, hogy elérjék a nemzetközi élvonalat. Késég-kívül fejlődőképeseek, de most még ez a verseny erejüket meghaladó feladatot jelentett a számukra. Magasan kiemelkedett közülük a félnehézsúlyú Albrecht, aki Budapesten kikapott ugyan Növényitől, Szegeden azonban visszavágott neki; Sztáinvárosban pedig kötöttfogásban legyőzte Solyomot.

A szóbeli „Hat nemzet versenyének”, minthogy a Szovjetunió két csapattal vett részt, hét résztvevője volt. A magyar birkózócsapat a Szovjetunió első csapatának kivételével valamennyi ellenfelét legyőzte.

Csehszlovákiát 7:1-re vertük meg; a fiatal Baranya kivételével minden versenyzőnk győzött. — Romániát szintén 7:1-re vertük meg; csak Hódos kapott ki az igen tehetséges Horvától. Bulgária ellen 6:2-re győztünk. Ezen a mérkőzésen Baranya és Tarr szenvedett vereséget, Baranyát 2:1 arányban lepontozták. Tarnak már a mérkőzés első percében felrepedt a szemhéja, ennek ellenére nagy fölénybe került az igen kemény Bojcssevel szemben, azonban a 12. percben véletlenül öntüt vétett, s így a mérkőzést elvesztette.

A mieink a Szovjetunió második csapatával vívott mérkőzésen mutatták a legtöbbit. Négy magyar versenyző győzött, négy pedig vereséget szenvedett. Óriási eredmény

ez a magyar birkózók számára és fejlődésünk legjobb bizonyítéka.

A Szovjetunió I. csapatával szemben nem tudtuk ilyen szép eredményt elérni. Ezen a mérkőzésen 7:1 arányban vereséget szenvedtünk. Az eredmény tehát ugyanaz, mint a tavalyi volt. A mérkőzés azonban ezúttal sokkal „szorosabb” volt, mint egy évvel ezelőtt. A mieink közül ugyan mindössze Szilvássy győzött, de a többiek is kitűnően dolgoztak. magyar csapat legjobb emberére kétségkívül Szilvássy volt, aki a verseny folyamán valamennyi mérkőzését megnyerte. Nem szabad azonban egy pillanatra sem szem elől téveszteni ennek, a kitűnő, fiatal versenyzőnek, hogy az olimpián még nehezebb feladat vár rá, addig tehát neki is javulnia kell.

A két szovjet csapat egymás elleni mérkőzése nagy sportbeli élmény és egyúttal kitűnő tanulási alkalom is volt a részünkre.

A szovjet kötöttfogású versenyzőkről nagyjából ugyanazt mondhatjuk, mint a szabadfogásúakról. Nagy gyorsaság, támadókészség, robbanékonyság, kitűnő idegállapot, hibátlan erőnlét és tökéletes technikai felkészültség jellemezte őket.

A verseny többi résztvevőjéről szólva, megállapíthatjuk, hogy a legnagyobb meglepetés a bolgár versenyzők hatalmas fejlődése volt. A bolgárokat nagy testi erő és hatalmas küzdőképesség jellemezte. Erőnlétük és technikai

tudásuk azonban még hiányos volt.

A csehszlovák csapat fiatal, jó erőkből állott. Heiyesen fogták fel a torna célját és elsősorban tanulni akartak. Eppen ezért az utánpótlást küldték el, hogy jövőbeli fejlődésüket így biztosítsák.

A román csapat — a félnehézsúlyú Forrai kivételével — szintén fiatalokból állott és jól megálta a helyét. A román versenyzők a lenti munkában kitűnően emelnek. Hibájuk azonban, hogy mindent az emelésre alapoznak és állásban zártan, védekezően birkóznak. Kivétel közöttük Kul, aki állásban jobb, mint lent és a képességeire jellemző, hogy legyőzte a szovjet Jegorovot.

A német csapat — akárcsak budapesti csapatuk — lelkesen küzdő fiatalokból állott, akiknek azonban még erőnlét és technikai felkészültség tekintetében egyaránt sokat kell fejlődniük. Munkájuk szünetes volt és könnyelmű kalandokba bocsátkoztak.

Magukról a versenyekről szólva, megállapíthatjuk, hogy mind a budapesti, mind a szófiai verseny baráti légkörben, a legsportszerűbb keretek között folyt le és kellően kidomborította a Szovjetunió és a népi demokráciák között lévő barátságot és egységet és még jobban elmélyítette a közöttük kölcsönösen fennálló szívélyes kapcsolatokat.

Ha a magyar versenyzők budapesti és szófiai mérkőzé-



Gyennyikov és Sipos küzdelme a három ország szabadfogású birkózóversenyén.

seit elvonultatjuk a szemünk előtt, akkor ismételtén meg kell állapítanunk, hogy versenyzőink azóta, hogy a szovjet birkózóktól tanult edzés-módszerrel készülnek a versenyekre, igen sokat fejlődtek. Gyorsabbak lettek és állóképességük is jelentősen javult; a fogásaik pontosabbak, a munkájuk szívesebb, öltetesebb. Különösen láttuk ezt azokon a mérkőzéseken, amelyeket nem a szovjet versenyzők ellen vívtak. A népi demokráciák versenyzőit — bár kemény küzdelemben — biztos fölényrel győzték le a magyar versenyzők.

A szovjet versenyzőkkel szemben azonban ezúttal is almaradtak a magyar versenyzők általában gyorsaság, erő, állóképesség, valamint technikai tudás és különösen a kezdeményezés, a támadószellem tekintetében.

Megállapíthatjuk tehát, hogy ha fejlődtek is versenyzőink, az eddigi fejlődésrel nem lehetünk teljesen megelégedve. Versenyzőinknek még sokat kell tanulniuk, sokat kell fejlődniük. Erre meg is van minden lehetőségük, mert mind a kötöttfogású, mind a szabadfogású válogatottjaink túlnyomórészt fiatal versenyzők, s így már ennél fogva is módjuk van a továbbfejlődésre. Csak megfelelő akaratérő és szorgalom kell hozzá.

Edzőinknek és versenyzőinknek most arra kell törekedniük, hogy elsősorban azokat a képességeket fejlesszék ki minél jobban, amelyekkel most almaradtunk a szovjet versenyzőkkel szemben. Az út, amelyen eddig haladtunk, jó és eredményes volt; ezen az úton most még nagyobb szorgalommal tovább kell haladnunk.

Szovjet barátainktól a mostani versenyen is segítséget kaptunk a továbbfejlődéshez. A budapesti tapasztalatación megismertük edzőtáboruk óra- és munkarendjét. Ezeket a tapasztalatokat olimpiai edzőtáborunkban majd hasznosítani fogjuk. Azt már is megállapítottuk, hogy a birkózás és a kiegészítő sportágak arányán némileg változtatnunk kell a birkózás javára, vagyis más szóval: többet kell birkóznunk, mind eddig. Minden másnap 15 perces edzőmérkőzés nagyon kevés ahhoz, hogy versenyzőink kifogástalan állóképességet szerezzenek és a technikai tudásukat tökéletesen fejlesszék. A technikai tudást csak birkózással: fogásyakorlással és edzőmérkőzések-



Az országos birkózó csapatbajnokságról: Szilvássy győz Benő ellen.

kel lehet megszerezni és fejleszteni. Az állóképességet is csak úgy fejlesztheti igazán a birkózó, ha — a futás mellett — hosszabb edzőmérkőzéseket tart, mint a rendes menetidő. Fogásyakorlásunk intenzitását, valamint az edzőmérkőzések számát és időtartamát az olimpiai edzőtáborban növelnünk kell és növelni is fogjuk. Természetesen a kiegészítő sportágakat sem hanyagolhatjuk el és nem is fogjuk elhanyagolni.

A birkózásnak éppen úgy az MTK az alapja, mint minden más sportágnak. Arra természetesen vigyáznunk kell, hogy a kiegészítő sportágak ne lépjenek elő a birkózás helyébe fősporttá és a versenyzők ne fáradjanak ki, mielőtt még birkózni kezdenének. Valamennyien a kemény edzésnek a hívei vagyunk. A megfelelő pihenőre,

valamint a birkózás és a kiegészítősportok helyes arányára és adagolására azonban feltétlenül szükség van. A sportbeli megterhelés, az edzésadag csak akkora lehet, hogy a versenyzők másnapra kipihenjék magukat és kipihentelen kezdjenek hozzá az újabb edzéshez. Másképp az edzés robot és nyűg, s igen hamar letöréshez vezet. — A birkózás és a kiegészítősportok helyes arányának és mennyiségének, valamint a közbeeső pihenődőnek helyes megállapítása lesz tehát egyik fontos feladatunk az olimpiai edzőtáborban, azoknak a tapasztalatoknak és tanácsoknak a felhasználásával, amelyeket most kaptunk szovjet barátainktól.

Az edzőtáborban természetesen nem pótolható minden hiányosság. Az olimpiai edző-

táborok nem az alapokat vannak hivatva megadni, hanem oéljuk az alap továbbfejlesztése, a csiszolás és a forma feljavítása. Az alapot a sportkört edzéseken, a sportkörök edzőinek kell megadniuk. Ha az alap jó, akkor biztosan és bátran lehet rá építeni. Eppen ezért nagyon fontos feladat vár birkózósportunk továbbfejlesztésében a sportkörök edzőire. Edzőink tehát képezzék magukat elméletileg és gyakorlatilag, lauskadatan szorgalommal. Ismerjék meg tökéletesen a tudományos alapokra fektetett edzőmódszert, s annak felhasználásával neveljék a gondjaikra bízott fiatal birkózókat; adjanak nekik jó és biztos alapot, amire majd az edzőtáborokban a továbbfejlődést rá lehessen építeni.

Matura Mihály

VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK KISKÖNYVTÁRA

MEGJELENT:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Ökölvívás szabálykönyv | Birkózás szabálykönyv |
| Atletika szabálykönyv | Úszás szabálykönyv |
| Vívás szabálykönyv | Torna szabálykönyv |
| Asztalitenisz szabálykönyv | Lövészet szabálykönyv |
| Kosárlabda szabálykönyv | Turista szabálykönyv |
| Röplabda szabálykönyv | Kerékpár szabálykönyv |
| Műugrás szabálykönyv | Tenisz szabálykönyv |
| Aszfalt pályatekezés szabálykönyv | Evezés szabálykönyv |
| | Súlyemelés szabálykönyv |

SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ VÁLLALAT
BUDAPEST, VII., RÁKÓCZI-ÚT 50.

Terménetharát

A Budai és Pilisi hegység

A közelmúltban, a budai hegyvidék geológiájáról írva felemlítettük azokat az anyagokat, amelyekből a Duna jobbpartján kialakult hegyvidék áll. Ezúttal a budai és pilisi hegyek történetének rövid ismertetése keretében arról írunk, hogy ezek az anyagok, melyik geológiai korszakban, s milyen hatások következtében keletkeztek.

140—160 millió évvel ezelőtt, a Föld Középkorának Júra korszakában a Pilishegység északnyugati részét még tenger borította. Ez az őstenger fokozatosan visszahúzódott és a kréta korszakban már mind a budai, mind a pilisi hegység teljesen szárazon állott. Ezidőtájt töredéket szét a két egységes hegycsoport különálló hegyekre és ekkor sülyedtek le a medencék is. A medencékben az Újkor kezdetén, mintegy 60—70 millió esztendővel ezelőtt, nagykiterjedésű mocsarak és édesvízi tavak keletkeztek. Ezek helyén az idők során lözegtalajok alakultak ki. Ma gazdag barnaszénbányákat találunk itt.

Amikor később az őstenger ismét előrenyomult, a medencék vize a tengervízzel keveredett. Lassan az összes medencék, sőt, az alacsonyabb hegycsúcsok is víz alá kerültek. Ekkor rakódtak le a

mészkö, breccsia és márgarétegek, amelyeknek jelentős szerepük van a budai és pilisi hegység felépítésében. A nummulinás mészkőrétegek az úgynevezett felső-eocén korszakban keletkeztek. E rétegekben a nummulitok, — kihalt, forintragyágú és alakú tengeri állatok — maradványait találták. Innen ered a rétegek elnevezése. A nummulinás mészkőben nagy hasadékok keletkeztek, amelyek később a barlangok kialakulásához vezettek.

Az eocén-korszak végén már jóformán az egész budai és pilisi hegységet tenger borította. Az ezt követő időben a már megérvő kőzetrétegekre újabb, budai márgából és kiscelli agyagból álló vonulatok rakódtak le a tengervízről. A kiscelli agyagrétegben foraminiférák, egysejtű, kihalt lények maradványait találták. A tengerből helyenként konglomerátos homokkő is lerakódott. Ezt az anyagot építkezésekhez használják fel (például „Cyclops-falak” készítéséhez). A budai márgát cementgyártáshoz használják.

Az oligocén korszak vége felé a pilisi és budai hegység némiképp emelkedett s a tenger úgy vette körül, mint egy szigetet. Ekkoriban keletkeztek a homok-, agyag és homokkő rétegek. Később, a

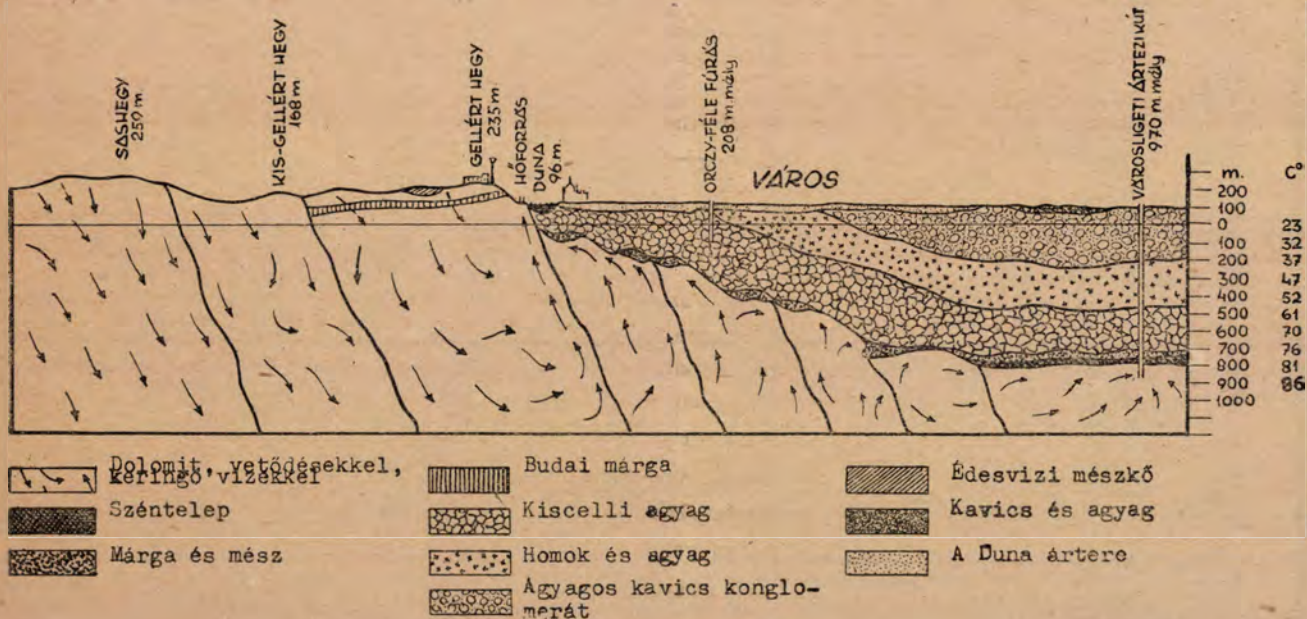
miocén korszakban kavics és újabb homokvonulatok keletkeztek. Amidőn a földtörténeti Harmadkor e korszakára jellemző hatalmas vulkáni tevékenység megindult, a felszínre vulkáni hamuból és megszilárdult lávából képződött rétegek rakódtak. A tenger lassan elsekélyesedett. Ez újabb homok- és mészkővonulatok kialakulásához vezetett. Ezekben a rétegekben igen nagy mennyiségben fordulnak elő őssalatti maradványok; egy- és többsejtű lények, sőt rákok, csigák és kagylók is.

A tengervíz a nagymérvű keveredésének következtében egyre inkább veszített sótartalmából, míg végtére is teljesen édesvízivé változott. Őssalattani szempontból ez az idő — a miocén-korszak vége és a pliocén — igen érdekes. Magyarország területén már fejlett gerincesek éltek. Az ekkoriban lerakódott rétegek nemcsak hiénafajták, hanem hatalmas testű őselefántok csontjait és egyéb maradványait is tartalmazzák. A miocénban és a pliocénban még sokkal melegebb volt az eurázsiai kontinens éghajlata, mint manapság; így a körülmények lehetővé tették olyan állatok meghonosodását is, amelyeknek leszármazottai jelenleg már csak a forróégyövi

területeken élnek. Magyarországon, sőt a mai Budapest közvetlen környékén is találunk már mastodon és dinothenerium maradványokat. Ez a két őselefánt az állatfajok fejlődésének oly különös irányát képviseli, hogy talán nem lesz érdektelen, ha pár szóval külön is foglalkozunk vele.

A mastodonok különböző fajtái a miocén-korszakban éltek. Az elefántok ez elődei még nem volt oly hosszú onrmányuk, mint a mai elefántféléknek. Egyes egyedeken nem két, hanem négy agyar fejlődött ki, — kettő a felső állkapocsból lefelé, kettő pedig az alsó állkapocsból felfelé nőtt. A mastodonok „agyarrendszere” tehát szinte harapófogóhoz hasonlítható. A Budapest környékén talált csontmaradványokból arra lehet következtetni, hogy a mastodonok legnagyobb fajtái éltek Magyarországon területén: — ezek az elefántnál kétszer nagyobb állatóriások 5 méter magasra is megnőttek!

A pliocén-korszakban a dinothenerium nevű őselefánt élt hazánk földjén. A dinotheneriumnak az alsó állkapocsból nőtt lefelé egy-másfél méter hosszú agyara — innen kapta a „Kafafogú őselefánt” elnevezést. Ez a tíz-tizenkét-



ezer kilós kolosszus 5 és 1/2 méter magasra nőtt.

A dinotheriumok kipusztulása idején a nagykiterjedésű őstenger helyén már csak sekélyvízi tavak voltak. A Duna kialakulásakor ezek a tavak fokozatosan kisebbedtek. A Duna mai medre a pleisztocén vége felé alakult ki véglegesen. Azokat a kavics, öntési iszap és homoktömegeket, amelyeken a mai Budapest felépül, a Duna rakta le. (Képünk Budapest talajának metszetét ábrázolja.)

A Várhegy történetéről írva annakidején megemlítettük, hogy a feltörő hévízek te- mes vastagságú édesvízi mészkő és mésztufa rétegeket raktak le. A mésztufa rétegekben mammothmaradványokat találtak. A mammoth a Jégkorszak idején élt, a mai indiai elefánt egyik közvetlen őseinek tekinthető.

A Várhegy történetéről írva annakidején megemlítettük,

hogy a feltörő hévízek te- mes vastagságú édesvízi mészkő és mésztufa rétegeket raktak le. A mésztufa rétegekben mammothmaradványokat találtak. A mammoth a Jégkorszak idején élt, a mai indiai elefánt egyik közvetlen őseinek tekinthető.

A szovjet geológusok és őselembúvárok több expedíciót vezettek Szibériába, ahol a Jégkorszak kezdetén óriási mammothcsordák éltek. A szovjet tudósok munkásságának köszönhető, hogy ma már teljesen ismerjük a mammothok életét és kipusztulásuknak körülményeit. A

Heiy	Anyag	Geológiai kor	Keletkezési idő	Jegyzet
Rómaifürdő környéke. Kelenföld—Duna szakasz.	A Duna árterének üledéke: kavics, homok, öntéssiszap.	Holocén. (Negyedkor).	2 millió év óta.	
Csúcshegytől északra. Farkasrét—Kelenföld szakasz. Szépjuhászné közvetlen környéke.	Lősz.	Pliocén. (Harmadkor)	10 millió év.	A Jégkorszak idején újabb lőszlerakódás.
Várhegy.	Kavics, márga, édesvízi mészkő.	Pliocén. (Harmadkor)	10 millió év.	A márgaréteg a felső-eocénban keletkezett.
Városmajor. Szépilona.	Agyag.	Közép-oligocén. (Harmadkor)	45. millió év.	
Hárshegy (részben).	Homokkő.	Alsó-oligocén. (Harmadkor)	50 millió év.	
Csúcshegy.	Nummulinás mészkő.	Felső-eocén. (Harmadkor)	60 millió év.	Nummulitok nagyszámú előfordulása.
Szabadsághegy. Rózsadomb. Vértmező. Tabán.	Briozoás márga.	Felső-eocén. (Harmadkor)	60 millió év.	Briozoák nagyszámú előfordulása.
Hárshegy. Jánoshegy csúcsa. Nagykopaszhegy. Remetehegy. Oszóly. Nagyziribár. Hosszúhegy dényugati lejtője. Feketehegy. Kétágúhegy. Pilis.	Mészkő.	Triász. (Középkor)	175 millió év.	Nagykopaszhegy: mészkő és dolomit. Kevélyek lába: dolomit.
Széchenyi-hegy. Kis- és Nagy-Geulér-hegy. Sashegy. Csiki hegyek. Jánoshegy. Hármashatárhegy. Fekete hegyek. Nagyszénáshegy. Fehérhegy. Péterhegy.	Dolomit.	Triász. (Középkor)	175 millió év.	

halalmas kiterjedésű szibériai hó és jégmezők több mammuthullát konzerváltak, teljes épségben. Ez a négy méter válmagasságú, 8 tonna súlyú, hosszú szőrbundával fedett állat már az őseMBER kontársá volt.

Bekövelezett a Jégkorszak. Észak felől megindult az eljegesedés. A hőmérséklet rohamosan csökkent, a roppant hó és szélviharok délfelé úzték a bölány-, mammut- és gyapjasorrszarvúcsordákat. A Jégkorszak idején a szél messziről hozott homok- és lösztakaróval borította be a tájat. A lösz — ez a sárga, homokos agyag helyenként 10—15 méter vastag rétegeket alkot.

Röviden átfutottunk a budai- és Pilis-hegység történetén. A mellékelt táblázat fel-

tünteti azt, hogy az ismertebb budai és pilisi kirándulóhelyek anyaga túlnyomórészt milyen anyagokból áll és mely földtörténeti korszakban keletkezett?

A valamikor egymással szervesen összefüggő budai és pilisi hegységet ma a solymár-vörösvári medence választja el egymástól. Mindkét hegycsoport kialakulásában a vetődés jelenségének volt a legnagyobb szerepe. A vetődés abban áll, hogy a földfelszint alakító erők hatására, különösképpen a vulkánosság és a földrengések miatt, a talaj helyenként magasabbra emelkedik, másutt lesüllyed; mintegy lépcsőszerűen. E közben nagyobb-mérvű eltolódások jöhetnek létre. A Pilis-hegység e vetődések miatt még tagoltabb

szerkezetű, mint a különben elegendő szakadozott budai hegység. A vetődések a földtörténeti Középkor végén és az Újkor elején történtek.

A budai és pilisi barlangok dolomit, mészkő és nummulinás mészkőrétegekből álló hegységekben keletkeztek. A Remete-hegy barlangjában, a kiskevélyi Mackó-barlangban és a pilisszántói kőfülkében érdekes ősléti és emberi maradványokat találtak, nagyobbára a Jégkorszak idejéből.

Miként a budai hegység, úgy a Pilis vidéke is elegendő szegény folyóvizekben, bár utóbbinak több forrása és patakja van, mint előbbinek. A pilisi folyóvizek általában délkeleti irányba haladnak, amint ezt a vetődések iránya meghatározza.

A Pilis-hegység túristszáka szempontból jelentősebb a budai hegységnél. Míg a budai hegységvidéken csak igen kevés helyen, addig a Pilisben sokhelyütt tehetünk komolyabb sziklamászó-túrákat.

Az Oszóy, a Solymári fal, a Kőhegy oldala, a Holdvilág-árok, a Rám-szakadék mind kitűnően megfelelnek erre a célra. Geológiailag igen érdekes a Kőhegynél lévő „Napoleon-kalapja” néven ismert szikla és az ehhez hasonló alakú, gombaformájú sziklaképződmény a Thirring-szikla tetején, a Dobogókőnél. E két sziklánál is láthatjuk azt, hogy a szél és az eső munkája milyen sajátosságos módon koptatja, csiszolja, formálja, alakítja Földünk felszínét.

Hédervári Péter

Alvás a szabadban

A turisták széles rétegei általában csak egynapos túrákra járnak, s ha másfél vagy többnaposra szánják el magukat, akkor az éjszaktól menedékházban töltik. Van azonban, egy — eddig még — kisebb réteg, akik túrájukat szabadbanalvással szokták összekötni főleg sziklamászók és fiatalok. Ezáltal elsajátítják azokat az ismereteket, amelyek lehetővé teszik, hogy télen nyáron a hegyek között töltsék éjszakájukat.

Milyen előnyei vannak a szabadban alvásnak?

Először is túránk útvonalát nem kell a menedékház elérése miatt esetleg meghosszabbítani.

Másodszor: A legszebb helyeken üthetünk tábor, s ezáltal túránk élményekben sokkal gazdagabb lesz.

Harmadszor: Magas hegységben pedig az időjárás szeszélyei ellen nyújt biztosítékot.

Természetesen a szabadban alvó turista edzettebbé és egészségesebbé is válik dunyha alatt hortyogó társainál, azonkívül igen nagy honvédelmi jelentősége is van. Ennek felismerése vezette a Szovjetunió, majd hazánk sportvezetőit arra, hogy egyre fejlődő terepversenyünk követelményei közé a sátorban való alvást, sőt a tűzrakást, vízforralást stb. beiktassák.

Ne gondoljuk azonban, hogy egy éjszakának a szabadban való töltéséhez különleges edzettség, vagy alpesi felszerelés szükséges. Minden pótolható, s így a be nem szerethető felszerelések is.

A gumimatrac, mely ugyan a leg-

ideálisabb az alulról való szigetelés céljaira, igen könnyen pótolható avarral, fenyőgallyakkal, vagy ezek híján egyéb gallyakkal, amit azután lehetőleg egy sátorlappal letakarunk, az ily módon elkészített «matracpótlékon» már viszonylag elég puhán és elég melegen lehet fekvődni. Felülről való szigetelésül általában elég a pokróc, télen azonban hasonlíthatatlanul jobb a hálózsák még akkor is, ha az pehelybélés helyett csak pokrócokból van összevarrva. Ennél igen fontos, hogy a fej is betakarható legyen. (Persze csak télen.)

Egyéb időszakban nem szükséges ilyen gondosság, nyáron akár a pusztai földön is elalhatunk. A hálóhely kiválasztása azonban mindig nagy jelentőségű.

Előfordulhat, hogy egy társaság rosszul kiválasztott helyen vacogva tölti az éjszakát, míg egy másik csoport ugyanolyan mennyiségű pokróccal, s nem is sokkal arrébb vidáman alszik. Ennek oka a szélnek és az éjszakai lehülésnek különböző helyeken fellépő más és más erőssége.

Tudjuk, hogy a hideg levegő nehezebb a melegenél. Ezért a nappal felmelegedett levegő este szinte belefolyik a völgyekbe, és a mélyen fekvő helyekre. Ezért éjjel a hegyek gerincén mindig melegebb van, mint a völgyekben és az erdőben szintén, mint a közte lévő tisztásokon. Ezek a hatások igen lényegesek, és szélsőséges esetekben 6—8 fokot is kitehetnek. Ha szél is van, akkor a különbség fokokban ki sem fejezhető. Az erdő felfogja a szelet,

ezért nagyon alkalmas a bivakolásra. A kis barlangok bejárata szintén szélvédett. (A nagyoké huzatos.)

Táborfüzet erdőben nem szabad gyújtani, ha pedig réten vagyunk, akkor a táborfüzön nyert meleg nem fogja túlhaladni a réten lévő hűvösebb, esetleg szelesebb levegő hatását. Ezért táborfüznek csak főzésnél van értelme, mert éjszakai nem teszi melegebbé, csak akkor, ha a parazsat befedjük földdel és arra fekszünk.

Sátor használata mindig nagy előnyt jelent, mivel a sátor belsőjében melegebb és kevésbé áramló a levegő, nem beszélve az eső ellen nyújtott védelméről. Azonkívül jól zárt sátorban szinte pillanatok alatt igen kellemes meleget állíthatunk elő, egy kis spirituszfőző segítségével.

Foglaljuk tehát össze az éjszaka legkellemesebb eltöltéséhez szükséges szempontokat: Szélesendes hely, minél magasabban. Ha lehet hegytető. Azonkívül erdőben. Alulról a már leírt szigetelés, s persze ha van — sátor.

A takarókat úgy kell elhelyezni, hogy a legtöbb a lábba jusson. Bilgeri a láb fázásának megakadályozására azt ajánlja, hogy kiírtított hátizsákunkba dugjunk lábainkat, mely elég jól szigetel.

Ha ezeket a szempontokat legáltalában részben figyelembe vesszük, akkor kellemesen és jól fogjuk az éjszakát eltölteni, mely után testben és lélekben felfrissülve folytathatjuk túránkat.

Sponga Imre

Kirándulás Szigligetre

Miért ne mennénk egyszer végre arra az érthetetlen okokból elhanyagolt balatoni vulkánikus hegyvidékre. Évtizedek óta a Börzsönyt, Bükköt, Mátrát járjuk minden kettős ünnepen és soha sem gondolunk arra, hogy egyszer talán valami újat is kellene látnunk. Pedig ez a vidék könnyen elérhető, semmivel sincs messzebb, mint a Bükk, sőt a Mátránál is kényelmesebben jutunk el hozzá, ha meggondoljuk, hogy a vonattal egyenesen, közvetlenül a hegyvidék közepébe jutunk és a vasútállomásról azonnal megkezdhetjük utunkat. A menedékházak éppen a vidék turistaforgalmának hiánya következtében nem túlszűfoltak, minden előzetes izgalom és alkudozás nélkül kényelmes szállásra találunk. A vidék lakossága is szívesen látja a turistákat, ezeket a ritka és megbecsült vendégeket.

A turista mégis inkább számtalanszor a Mátrába, meg a Bükkben törí magát a nehezen kiharcolható szállásért, ahelyett, hogy felülne a tapolcai vonatra és látna valamit, ami újszerű, érdekes, tanulságos és szép is, amilyent talán még nem is látott.

Balatonederics vasútállomáson kezdjük meg a túrát. Innen nyílegyenes síma műút vezet kelet felé a Várhegy tövében fekvő Szigliget községig. Itt mindössze jó félóra gyaloglásról van szó. Amellett, hogy nem fárasztó, gazdagon jutalmaz a szép balatoni kilátás. Balkéz felől a Szentgyörgyhegy hatalmas bazaltoszlopokból kiemelkedő kettős púpját láthatjuk. Ezeknek az óriási orgonasi-pokra emlékeztető bazaltoszlopoknak láttára elfog bennünket a kíváncsiság, hogyan képződhettek ilyen egészen különös alakulatok? Megálunk tehát a Cifra-majornál, alig néhány percre Szigliget községtől, itt lepihenünk. Pihenés közben utitársaink között bizonyára akad valaki,

aki felvilágosít bennünket és elmondja azt, amit a bazaltoszlopok keletkezéséről tud.

A tűzhányó kráteréből előtörő izzó lánának az a tulajdonsága, hogy felülete, amint a szabad levegőre ér, hirtelen kihül és szilárd kőzetté merevedik. A szilárd kéreg alatt azonban tovább folyik a láva izzó tömege, amely tehát mintegy csövel veszi magát körül. Mikor alulról a nyomás alábbhagy, a lávafolyam kiapad, a belső izzó magma-folyam lassan visszasüllyed a mélybe és a kéreg visszamarad, mint belül üres kősp. Ha kemény tárgygal ráütnek, kongó hangot ad, ezért „harangozó kőnek” nevezi a vidék népe.

Ily módon keletkeztek évmilliókkal ezelőtt, a föld harmadkorában ezek a bazaltorgonák, amikor vidékünkön még heves vulkánikus tevékenység uralkodott. Amerre csak nézünk, mindenütt vulkánikus képződésű hegyeket látunk. De maradunk egyelőre a Szentgyörgyhegy bazaltorgonájánál. Feltehetőleg vulkán volt maga a hegy, amelynek csúcsát leszakították a heves kitörések, mint ahogy a Vezuvot egyenesen kettészakították már történeti időben az elementáris erupciók. Az ilyen katasztrófális kitörések hatalmas darabokat szakítanak le a hegyből és a mi Szentgyörgyhegyünk is eredetileg jóval magasabb lehetett, mint ma. Ezek a csöves bazaltképződmények olyan lávafolyamok maradványai, amelyek esetleg el sem érték a felszínt, nem törtek ki, hanem már a hegytető alatt megmerevedtek, amikor a föld felszínéhez közel hidegebb földrétegbe kerültek. Itt alkották azután a hegy csontvázát, míg hosszú-hosszú időszakon keresztül a záporok, az esővíz, a szélviharok lemállasztották róluk az őket takaró lazább, könnyen porladó kőzet- és agyagréteget.

Mert csodálatosak ezek az alakulatok, amikhez hasonló csak igen kevés akad a föld kerekén. Minden országban, amely ilyenekkel díszkedhetik, védett nemzeti parkokká nyilvánították őket, csak a mi turistáink nem akarnak tudomást venni arról, milyen ritka természeti csodák várják a közel szomszédságban az ő látogatásukat.

De akad itt még egyéb látnivaló is. Délen zöldelő rétek és fasorok közül emelkedik ki Szigliget község fölé a legendás várrom. Elindulunk és az országútról jobbra bekanyarodó kocsúton besétálunk a már elöttünk fekvő községbe. Házai a Várhegy lábához lapulnak.

Vegyük jól szemügyre ezt a hegytető, mielőtt elég meredek, kopasz oldalán felkapaszkodnánk a romokhoz. Nem túlságosan magas, mindössze 242 méter, formája csaknem szabályos, kissé lapos kúp. Közete sem az a sötét, kemény bazalt, mint a Szentgyörgyhegy, amelyet a majortól szemléltünk. Tipikus tűzhányóhegy, de lejtőin nem folyt alá a láva, nem ez alkotja anyagát, hanem lazább minőségű föld, a bazalttufa, ami hamuból, kövekből és vízből gyűrődött össze péppé.

A föld harmadkorában ez a hegy működésben lévő vulkán volt és ezeket az anyagokat a csúcson lévő kráterből lövelte ki magából, ahol most a várrom áll. Nem minden vulkánikus kitörés jár lávafolyammal. Sok esetben hamu és vízgőz tör elő a hegy gyomrából, főleg hamu, olyan mennyiségben, hogy fényes nappal elsötétíti az eget. Ilyen hamutömeg temette el Herculánium és Pompeji városokat az ókorban a Vezuv kitörése alkalmával, amikor a szemtanú Plinius leírása szerint déli 1 óra tájban olyan sötét lett, hogy megnehéztette a megrémült lakosság menekülését. A 16. században pedig egy hasonló kitörés egész

hegyet épített fel egyik napról a másikra hamuból: ez ma is a Monte Nuovo (olaszul „Új hegy”) nevet viseli. Elképzeltető, hogy ilyen tömegű hamu kilökése, a kitörés elementáris ereje a kráter szűk tölcseréből sziklarszeket, kődarabokat is kiszakít, a rengeteg vízgőz pedig záporosóval segít kemény péppé gyúrni a köröskörül felgyülemlő hamutömeget. Az is természetes, hogy szélesűdes időben szabályos kúpalakban rakódik le a kihányt hamutömeg. Megfigyelhetjük ezt a jelenséget a dunai kotrógépek működése során is: a fenékről kikotort anyagok szabályos kúpalakban helyezkednek el.

De azért természetesen látvája is volt a mi tűzhányónknak, csak nem olyan bőven, hogy kifolyt volna a kráterből. Ez a felgyülemlt láva meg is keményedett benne bazalttá, ott találjuk ma is a csúcson, mint valami kakastaréjt. Erre a kemény kőzetű sávra építették fel annak idején a várat.

Lassan fel is jutottunk idáig. Elég meredek, de szerencsére nem volt túl hosszú ez a kapaszkodó. És most belépünk a várba, amelyet a tatárjárás utáni években építettett az ország kárában tanult IV. Béla király.

A birtokra csakhamar a pannonhalmi apátság tette rá a kezét, majd a különböző főurak szerezték meg. Közülük kettőnek a nevét kőbevéve már a várkapunál olvashatjuk:

„E kőszál mutatja két úrnak a nevét,
És mindkettőnek vitézi címerét,
Fölöttem néhai Lengyel Boldiszárét,
S annak maradékai az Lengyel Imréét.

Anno 1787.”

FIZESSEN ELŐ MAGYAR LAPOKRA KÜLFÖLDÖN ÉLŐ BARÁTAI, ISMERŐSEI RÉSZÉRE!

A «KULTÚRA» Könyv- és Hírlap Kűlkereskedelmi Vállalat — Budapest, VIII., Rákóczi-út 5, telefon: 342-507 -- felvesz előfizetéseket a Sport és Testnevelés, Népsport és a Magyar Sakkélet c. lapokra, valamint bármely magyar napilapra, hetilapra és folyóiratra, forint fizetés ellenében, külföldi címekre.

lész, Népsport és a Magyar Sakkélet c. lapokra, valamint bármely magyar napilapra, hetilapra és folyóiratra, forint fizetés ellenében, külföldi címekre.

Ajándékkönyvek
a Könyvterjesztő Vállalat boltjain keresztül
szintén feladhatók.



Béres hatalmas küzdelemben győzött a mezei bajnokságban Kovács ellen.

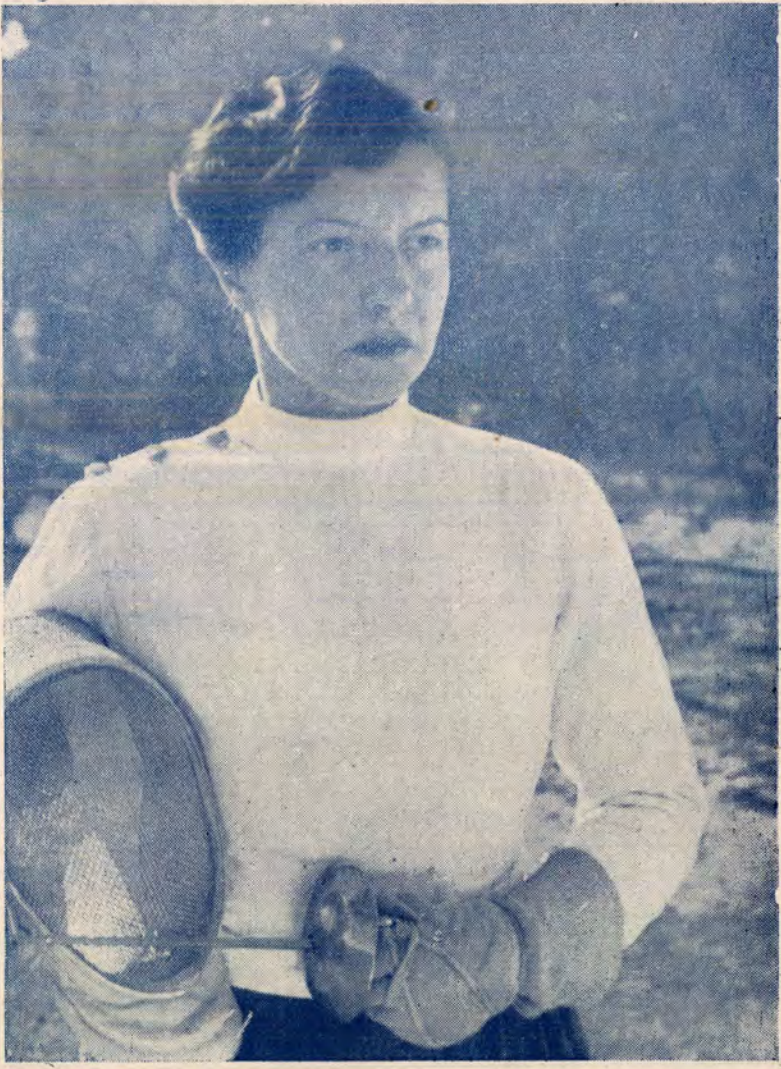
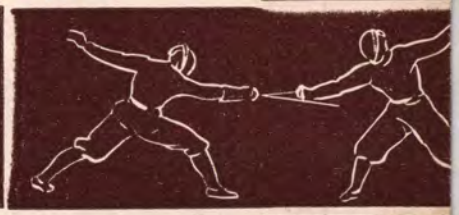


A tavaszi kerékpáros évad egyik legnagyobb jelentőségű versenyének, az Osztapenko emlékversenynek mezőnye.



SPORT ÉS TESTNEVELÉS

IV. évfolyam, 7. szám
1952. július
Ára: 3 forint



SPORT ÉS TESTNEVELÉS

A Magyar Népköztársaság minisztertanácsa mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottság havi folyóirata.

Szerkesztőbizottság: Baráth György, Bérés Tibor, Kovács Géza, Kunsági Viktor, Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv, Tóth Róbert.

Felelős szerkesztő Pásztor Lajos.

A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet.

Távbeszélő: 220—082, 220—699, 220—064.

Terjeszti: Posta Központi Hirlap Iroda, Budapest V., József nádor-tér 1.

Telefon: 180—850. Előfizetés és ügyfélszolgálat: V., József nádor-tér 1. üzlet-helyiség. Telefon: 185—022.

Csekkszám: 61.250.

Előfizetési díj egy évre 56 forint, félévre 18 forint.

A SPORT ES TESTNEVELÉS példányonként csak a kiadóhivatalban vásárolható.
(Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet)

T A R T A L O M

Oldal

1 Az olimpián is a békeért harcolunk (Sebes Gusztáv)

ADATOK

2 A magyar atletikai csúcsok és a világcúcsok a pontértéktáblázat tükrében (S. I.)

NEMZETKÖZI ESEMÉNYEK

3 A női kosárlabda Európa-bajnokság (Szilágyi Géza)

ISKOLAI TESTNEVELÉS

6 Tapasztalatok MHK próbázásokon (Nagy György)

7 Képek a testnevelési leánygimnázium évről-évre

A SZOVJETUNIO TAPASZTALATAI

8 Propaganda a siker záloga (J. Naumov)

8 A sportvezető jegyzetfüzetéből

SPORTORVOS

9 A birkózás izomélettana (Biro András dr.)

SZERVEZÉSI KÉRDÉSEK

11 Rendőrségünk sportja 1952-ben (Doboz László)

13 Bányász sportbrigádok a termelés szolgálatában (Erdi Árpád)

15 Iparitanuló sportolók Békeünnepélye (Pék András)

19 Júliusi, augusztusi feladatok az MHK-ban (Moldoványi István)

MODSZERTANI KÉRDÉSEK

21 A labdarúgó összjáték gyorsítása a számok tükrében (Pálfai János)

25 A vízilabda mezőnyjátékos figyelmének megoszlása (Sárkány Miklós)

27 A korszerű úszószámok népi eredete (Bárany István)

31 A gátfutó technikája (L. Homenkov)

34 A 4000 m üldöző versenyre való felkészülés (Ladányi Gedeon)

37 Az edzésterv kidolgozása (N. G. Ozolin)

43 A műkorcsolyázás nyári feladatai (Méray Oppeia)

TERMÉSZETJÁRÁS

44 A szervezés nem boszorkányság (Gánti Tibor)

45 Az 1952. évi országos természetjáró csapatbajnokság eredményei és tanulságai (Pályi Tivadar)

47 Útjelzéseink, II. A Pilis

*

Címképek: Elek Ilona kétszeres olimpiai törvényes bajnoknőnk a tatabányai edzőtáborban

Révai-nyomda 1. sz. telephelye, Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky-út 34.

Felelős: Puskás Ferenc.

Az olimpián is a békéért harcolunk!

Irla: Sebes Gusztáv, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

A modern olimpiai eszme az elmúlt század végén, a hirtelen hanyatlóvá vált kapitalizmus korszakában született meg. A burzsoáziának szüksége volt tetszetős pacifista jelszavakra, elméletekre, intézményekre és az öt világrészt jelképező békésen egymásbafonódó öt különböző színű karika jó hírverése volt annak a vágyalomnak, hogy a népek kössenek osztálybékét, tűrjék tovább a kizsákmányoló osztályok elnyomását, hiszen ime az olimpia is egy lépés a világbéke felé.

Már az első 1896-os, majd az azóta minden szökőévben megrendezett olimpiák sora azonban hamar megmutatta, mi van az olimpiai eszme mögött. A hamis pacifista jelszavakkal nem sikerült elkendőzni a féktelen nacionalista uszítást, a kozmopolitizmusnak, ennek a rothadó burzsoá-ideológiának egyik veszélyes jelentkezési formáját.

Csakhamar az is kiderült, hogy a burzsoázia az olimpiákat nemcsak politikai propagandára, hanem profitszerzésre is felhasználja. Így nemcsak társadalmi, hanem sportszempontról sem sikerült az olimpiákat a haladás szolgálatába állítani. A képmutató „fair-play“ jelszó hazard spekulációk, izléstelen reklámcsaták, „sztárokkal“, sportprimadonnákkal folyó emberkereskedelemnek vált takarójává.

Az ideai olimpia lényeges változást fog mutatni az előzőkkel szemben. A Szovjetunió első olimpiai részvétele nemcsak új szint hoz az olimpiára, hanem kihatással lesz annak eszmei tartalmára is.

A szovjet sportolókkal egy új típusú, fegyelmezett-ségében, magatartásában, szellemében, tudásában, küzdőképességében eddig még sohasem látott sportológárda jelenik meg az olimpiai stadionban. A szovjet sportolók részvétele szerves része a Szovjetunió következetes békepolitikájának, gyakorlati kifejezője Sztálin elvtárs bölcs tanításának, hogy a két társadalmi rendszer között lehetséges a békés együttműködés, ha őszinte szándék mutatkozik erre mindkét oldalon. A Szovjetunió minden alkalmat megragad gazdasági, politikai, társadalmi téren, így a sport terén is, hogy hitet tegyen eltökélt békeszándéka mellett és semmiféle áldozattól sem riad vissza, ha azzal előbbre viheti a béke megvédésének ügyét.

Mi magyarok is a békeharc szellemében készültünk fel az ideai olimpiára. A magyar sportolók a Szovjetunió példáiból és a magyar sport haladó hagyományaiból megtanulták, hogy az ilyen nagy sporttalálkozókön lelkes küzdelmeiket nem az öncélúság, hanem a közösség iránti legnagyobb fokú felelősségérzet, a haza iránti olthatatlan szeretet, a békéért való harc kell hogy jellemezze.

Sportolóink ehhez méltó lelkiismeretességgel készültek fel. Derűs bizakodással tekintünk is szereplésük elé, biztosra vesszük, hogy a helsinki stadion forró légkörében is becsületesen fogják képviselni színeinket.

Sportbeli szereplésüknek méltóvá kell lennie országunk szocialista fejlődéséhez. A felkészülés és a próbaversenyek során mutatott eredményeik alátámasztják bizakodásunkat. Úszóink, vívóink, atlétáink, ökölvívóink, birkózóink, labdarúgóink, vízilabdázóink és a többi sportágakra kiküldött versenyzőink előzetesen elért eredményei azt mutatták, hogy méltók arra, hogy megütközzenek a világ legjobbjáival az első-ségért.

Ez az olimpia a legutóbbi londonihoz viszonyítva óriási meglepetéseket és számszerű eltolódásokat hozhat. A győzelmi táblázat végső kialakulására nézve tehát helytelen volna jóslásokba, vagy találgatásokba bocsátkozni. A szabad népeket képviselő Szovjetunió élenjáró sportolóinak részvétele, a neofasizmust képviselő Japán és Németország újra való sorompóállása, néhány függetlenségét ezúton is demonstrálni akaró gyarmati ország szereplése méreteiben minden eddigit felülmúlóvá avatja az ideai olimpiát.

Meg vagyunk győződve arról, hogy sportolóink, akiknek szocializmust építő országunk minden lehetőségét megadott a jó felkészülésre, teljes erőbedobással fognak küzdeni, ezzel tesznek tanúbizonyságot izzó hazaszeretetükről, a békéért való harcos kiállásról, ezzel fejezik ki hűségüket, hálájukat és felelősségérzetüket egész dolgozó népünk, dicsőséges pártunk és forrón szeretett vezérünk, a sport nagy pártfogója, Rákosi elvtárs iránt.

ADATOK

A magyar atletikai csúcsok és a világcúcsok a pontértéktáblázat tükrében

Versenyszám	N é v	Eredmény	Pont	Világcúcs	Pont
Kalapácsvetés	Németh	59.88	1262	59.88	1262
100 m síkfutás	Sir és Gyenes	10.4	1178	10.2	1300
1500 m „	Garay	3:48.2	1155	3:43	1300
200 m „	Kovács	21	1151	20.2	1420
Diszkoszvetés	Klics	53.44	1100	56.97	1300
10000 m síkfutás	Szilágyi	30:09.4	1098	29:02.6	1333
3000 m akadályfutás	Apró	9:01.8	1084	*8:48.6	1222
Gerelyhajítás	Várszegi	72.77	1076	78.70	1316
5000 m síkfutás	Kelen	14.23	1074	13:58.2	1236
Marathoni futás	Dobronyi	2:32:18.8	1053	*2:29:19.2	1115
400 m síkfutás	Kovács	47.7	1045	45.8	1270
50000 m gyaloglás	Róka	4:31:21.6	1017	4:31:21.6	1017
400 m gátfutás	Lippay	52.8	1004	50.6	1224
Magasugrás	Bódosi	196	992	211	1340
800 m síkfutás	Szabó	1:52	972	1:46.6	1236
Súlylökés	Darányi	15.77	970	17.95	1330
Távolugrás	Gyuricza	751	970	813	1324
Hármasugrás	Szirmák	14.89	952	16.01	1236
Rúdugrás	Homonnay	426	891	477	1379
110 m gátfutás	Kovács	14.8	867	13.7	1250

Kimutatásunkba az olimpián szereplő férfi egyéni versenyszámokat vettük fel, július 1-i hatállyal.

A 20 magyar csúcs összértéke: 20.911.

A 20 világcúcs összértéke: 25.410.

A 20 világcúcs közül 2 azonos a magyar csúcscsal (50 km gyaloglás, kalapácsvetés).

A legmagasabbra értékelt világcúcs a 200 m-es síkfutásé (1420 pont).

A legalacsonyabb az 50 km-es gyaloglás 4 óra 31 p, 21.6 mp (1017).

A legmagasabbra értékelt magyar csúcs a kalapácsvetés csúcsa (világcúcs), 1262 pont. utána a 100 m-es síkfutásé következik, 1178 p.

A legalacsonyabb a 110 m gátfutásé: 867 p.

A magyar csúcsok átlaga: 1046.

A világcúcsoké: 1270.

A magyar atléták kiváló eredményeit bizonyítja, hogy a magyar atletikai csúcsok átlagát jóval 1000 ponton felül értéklik.

Marathoni futásban és 3000 m akadályfutásban világcúcsot eddig még nem hitelesítettek. Marathoni futásban az olimpiai csúcsot, akadályfutásban a nyilvántartott legjobb eredményt értékeltük a világcúcs helyett.

nemzetközi ESEMÉNYEK

A női kosárlabda európa-bajnokság

Az 1952. évi kosárlabda női európa-bajnokság, melyet Moszkvában rendeztek meg május 18-tól 25-ig, az év egyik legnagyobb kosárlabda eseménye volt.

Az európa-bajnokság színhelye a 80.000 nézőt befogadó D namó-szadion volt. Jó időben a mérkőzések szabadban folytak a nyugati kapu mögötti létesített szabadterei pályán, rossz időben a Dinamó pálya fedett tenisz-csarnokában. A pálya talaja mind szabadban, mind a fedett pályán agyaggal kötött homok. Ez a talaj megfelelően gyors és kemény, egyetlen hibája, hogy ha felszarad, csúszóssá válik.

A palánkokat hajlított csőállványra erősítették. Teljesen szabályos méreűek és anyagúak voltak. A gyűrűt úgy erősítették fel, hogy a rászó labdától nem rúgózott és az állványoknak sem volt semmiféle kilengésük. Nyugodtan elmondhatjuk, hogy a pálya és annak tartozékai a legjobban voltak előkészítve és a mérkőzések sportszerű lebonyolítását lehetővé tették.

A futballpálya nyugati kapuja mögött állították fel a jelzőtornyot, melynek közepén percmutató tábla jelezte, hogy a mérkőzés hányadik percében jár. Körülötte szintén világlítósámmakkal 5 másodpercenként jelezték a másodperceket is. A perc és másodpercmutató tábla mellett jobbra és balra világlítósámmakkal jelezték a mindenkori eredményt. Az eredménytábla alatt a mérkőző csapatok nevei voltak feltüntetve.

Ilyenképpen a nézőket a lehető legjobban tájékoztatták és minden néző másodpercenként ellenőrizhette az eredményt. A nézőközönség nevelésének egyik legfontosabb feltétele az állandó pontos tájékoztatás a mérkőzés állásáról. Miután ez a feltétel adva volt, a nézők mindvégig a legnagyobb érdeklődéssel kísérték a mérkőzéseket.

A jelzőtornytól balra és jobbra földbeásott jelzőrudakon a résztvevő nemzetek zászlait helyezték el. A zászlók mellett balra hatalmas táblán angol nyelven, jobbra francia nyelven a következő feliratot olvashattuk: „Üdvözljük a

3. női kosárlabda európa-bajnokság résztvevőit.»

Mindkét tábla előtt alacsonyabb zászlórudakon 7—7 halványkék zászlót helyeztek el. Nemcsak a kosárlabda pálya környéke, hanem az egész pálya zászlódiszbe öltözött az európa-bajnokság tartamára és ez ünnepélyes külsőséget adott a játékoknak.

Az európa-bajnokságra 13 csapat nevezett és ebből 12 megérkezett Moszkvába. Csupán a belga csapat mondotta le részvételét, miután az utazáshoz szükséges anyagiakat nem tudta előkeríteni. A bajnoki mezőny tehát Moszkvában is tizenkettes volt, mint 1950-ben Budapesten, azzal a

I.

Csehszlovákia
Franciaország
Románia
Bulgária

II.

Magyarország
Olaszország
Ausztria
Finnország

III.

Szovjetunió
Lengyelország
Svájc
Német Demokratikus Köztársaság

A csoportokon belül a csapatok körmérkőzéssel döntötték el a helyezéseket. A három csoportgyőztes játszott egymással a döntőben az első három helyért: a három második a negyedik-ötödik-hatodik helyért; a három harmadik helyezett a hetedik-nyolcadik-kilencedik helyért és a három negyedik helyezett a tíz-tizenegy és tizenkettedik helyért.

A versenyek zavartalan lebonyolítására három bizottságot alakítottak: 1. a legfelső versenybíróóság, 2. technikai bizottság, 3. pálya- és szerhitelesítőbizottság. A legfelső versenybíróóságnak egy szovjet, egy csehszlovák, egy svájci és egy magyar (Benyák Ferenc) tagja volt. A technikai bizottság tagjai: W. Johnes, a Nemzetközi Szövetség főtitkára, Szemaskó, a Szovjetunió és Kowalevski Lengyelország részéről. A pályahitelesítő bizottság tagjai: Kosztin Szovjetunió, Siener Franciaország és Szilágyi Magyarország volt.

A megnyitó ünnepélyre május 18-án, déli 12 órakor került sor, mintegy 20.000 néző előtt. A csapatok az északi főbejárati kapunál

különbséggel, hogy a bulgár női válogatott bekapcsolódása még erősebbé tette a mezőnyt.

Az alábbi nemzetek csapatai vettek részt az Európa-bajnokságon: Szovjetunió, Csehszlovákia, Magyarország, Bulgária, Olaszország, Franciaország, Lengyelország, Svájc, Finnország, Ausztria, Románia és a Német Demokratikus Köztársaság.

A résztvevő nemzetek csapatait három csoportba osztották be, úgy, hogy a II. Európa-bajnokság első három helyezettjét sorsolással kiemelték és a három kiemeltet hozzársorollák a többieket.

A csoportok beosztása a következő volt:

gyülekeztek és 12 óra 6 perckor kezdtek meg a felvonulást az orosz abc szerint. A sort Ausztria csapata nyitotta meg és a Szovjetunió csapata zárta be. A Szovjetunió csapata után a játékokon közreműködő 22 játékvezető haladt, közöttük a FIBA hivatalosan meghívott 4 nemzetközi játékvezetője: Kosztin, Szinjakov (Szovjetunió), Vanderperen (Belgium) és Szilágyi (Magyarország). A csapatok előtt úttörő lányok és fiúk vitték a nemzetek tábláit és zászlóit.

A felvonulás után Aralov sportmester jelentette, hogy a versenyzők felvonultak és engedélyt kért a megnyitáshoz. Először Vasziljev sporttárs, a Kosárlabda Társadalmi Szövetség elnöke, majd W. Johnes üdvözölte a résztvevő csapatokat. Az üdvözlések után Vasziljev megadta az engedélyt a megnyitásra. A szovjet himnusz hangjaira Lidia Alexejeva felhúzta a szovjet zászlót, a csapatok elvonultak és a 3. női Európa-bajnokság selejtező küzdelmei megkezdődtek.

A legerősebb selejtezőcsoport két-

ségkívül az első volt, ahol a csehszlovák csapat erős küzdelem után lett első, míg a másik három csapat elkeseredett küzdelmet vívott a helyezésekért. A 3 csapat körbe verte egymást és csak az egymás ellen elért eredményük kosárkülön-

bözete döntötte el egyforma pontszám mellett a helyezéseket.

A második és harmadik selejtező csoportból Magyarország és a Szovjetunió csapatai mentek tovább.

A selejtező eredményei az egyes csoportokban:

I. csoport:

	Csehszl.	Bulg.	Franciaorsz.	Románia	
1. Csehszlovákia	—	56:47	62:44	55:28	6 pont
2. Bulgária	47:56	—	63:49	33:34	2 pont
3. Franciaország	44:62	49:63	—	45:28	2 pont
4. Románia	28:55	34:33	28:45	—	2 pont

II. csoport:

	Magyaro.	Olaszo.	Ausztria	Finnorsz.	
1. Magyarország	—	58:18	79:21	79:28	6 pont
2. Olaszország	18:58	—	50:24	60:28	4 pont
3. Ausztria	21:79	24:10	—	44:21	2 pont
4. Finnország	28:79	28:60	21:44	—	— pont

III. csoport:

	Szovjetun.	Lengyelorsz.	Svájc	Német dem.	
1. Szovjetunió	—	64:26	104:12	133:4	6 pont
2. Lengyelorsz.	26:64	—	40:22	96:12	4 pont
3. Svájc	12:104	22:40	—	53:8	2 pont
4. Német Dem. Köz.	4:133	12:96	8:53	—	0 pont

Egy napi szünet után indultak meg a döntő küzdelmek. A döntőre nem sorolták ki a mérkőzések sorrendjét, hanem azt a technikai bi-

zottság készítette le. A döntőket május 22-én, 23-án, majd egy nap szünet után 25-én játszották. A döntők eredményei:

I. Csehszlovákia—Magyarország	65:36	(27:19)
Szovjetunió—Magyarország	71:41	(36:20)
Szovjetunió—Csehszlovákia	52:29	(29:22)
II. Bulgária—Olaszország	50:45	(29:20)
Lengyelország—Olaszország	42:35	(27:24)
Bulgária—Lengyelország	70:36	(36:20)
III. Franciaország—Ausztria	52:18	(17: 9)
Ausztria—Svájc	25:34	(9:15)
Franciaország—Svájc	46:31	(25: 9)
IV. Románia—Finnország	41:35	(14:16)
Finnország—Német Dem. Közt.	45:27	(19:13)
Románia—Német Dem. Közt.	77:15	(44: 7)

A döntők lejátszása után 1952. évi Európabajnok a Szovjetunió csapata, 2. Csehszlovákia, 3. Magyarország, 4. Bulgária, 5. Lengyelország, 6. Olaszország, 7. Franciaország, 8. Svájc, 9. Ausztria, 10. Románia, 11. Finnország, 12. Német Dem. Köztársaság.

A mérkőzéseket a 3. nap kivételével, szabadban játszották. Az említett napon azonban a rendkívül hűvös idő és havas eső bekényszerítette a csapatokat a terembe. A terem tálca, a kosárlabda állványok és palánkok ugyanolyanok voltak, mint a szabadtéri, így ennek a fordulónak teremben való lejátszása nem befolyásolta az eredmények alakulását.

Az egyes mérkőzések lefolyása is méltó volt az Európa-bajnokság

szelleméhez. A két részvevő csapat minden esetben befutott védőtér felének büntetővonalára, üdvözölte egymást, majd a csapatkapitányok zászlót cseréltek. A féldő végén a játévezetők sárga jelére futhatnak csak ki a pályára, miután előbb a büntetővonalon ismét felsorakoztak. A mérkőzés végén a csapatok felálltak egymással szemben a büntetővonalon, a győztes csapat zászlóját felhúzták a győzelmi árbóca és eljátszotta a zenekar a nemzet himnuszát. A himnusz elhangzása után a két csapat középre futott, kezét fogott egymással, majd elhagyta a pályát.

Az 1952. női Európa-bajnokságot megérdemelten nyerte ismét a Szovjetunió csapata. A csapat magasan kiemelkedett a mezőnyből, mind

technikailag, mind taktikailag. A mérkőzések iramát elejétől végig bírták, sőt majdnem minden esetben a II. féldőben fokoztak és akkor húztak el még jobban ellenfelüktől.

A gyors áttörésre felépített rendszert játszotta villámgyors labdadogatóssal és ha ez nem volt elegendő, felállt védelemmel szemben egyszerű elzárásokat alkalmazott. Minden helyzetből rendkívül eredményesen dobtak. Különösen jól dobták a büntetődobásokat, amelyekből csak igen elenyésző százalékot hagytak ki. A csapat, egyben a mezőny legjobb játékos a *Mamentjeva*, aki még a legutóbbi budapesti Európa-bajnokságon csak mint tartalék szerepelt. Nem igen maradt el tőle a csapat többi tagja sem, *Maximova*, *Moiszejeva*, *Alexejeva* és *Kopilova*. Játékkuk sallangmentes, kosárra törő, egyből adták a labdát egymásnak, labdavezetést csak szükség esetén láttunk tőlük. A csapatot több magistermetű fiatal játékos egészítette ki, akikből hamarosan a kezdő ötösnek méltó utódjai válhatnak.

Csehszlovákia csapata igen sokat fejlődött a legutóbbi Európa-bajnokság óta. A céltudatos fiatalításnak, az utánpótlás állandó szerepeltetésének megszületett az eredménye. Játékkuk nagymértékben felgyorsult, a labdát keményen, gyorsan adogatják és igen jól dobnak közelről, távolról egyaránt. Védelmüket sokkal hatásosabbá tette, hogy feladva a zónavédelmet, szoros emberfogásra tértek át. A csapat motorja a férfiasan mozgó *Blahoutova* jól védekezik, villámgyorsan adja előre a labdát, jól dob messziről és középtávolságról, valamint keményen tör be a védők között a kosárra. A csapat legeredményesebb tagja *Hubalkova*, akit szinte nem is lehetett tartani. Teljesen egyenértékű teljesítményt nyújtott még *Havlikova*, *Tomaskova*, *Kopacsikova* és *Kopanyicova*. A csapat játékát igen eredményessé tette, hogy felállt védelemmel szemben gyors adogatásból simán mentek át elzárásba és hozták dobóhelyzetbe játékosait.

A negyedik helyezett bolgár együttes erőnye a nagy küzdőképesség és gyorsaság, valamint a jó dobókészség. A bolgár együttes gyengébb kezdés után váratlanul tört fel a negyedik helyre.

Ötödik helyre a fiatal erőkből álló lengyel csapat került. A lengyel csapat eredménye annál inkább tiszteltetreméltó, miután legjobb játékos, a sérült *Gruszcinszka* nélkül állott ki a mérkőzésekre. A csapat leg-

jobbjai: *Kamecka, Rogowska, Maminszka és Zaksewska.*

A hatodik helyezelt olasz csapat, ugyanúgy, mint Budapesten, kiválóan játszott, de sem lelkileg, sem zikailag nem bírta a nehéz mérkőzésorozattal járó fáradságot. Egy vesztett mérkőzés után elvesztették fejüket és erősen visszaestek.

A hetedik helyezett francia csapat jobban felkészült, mint ahogy Budapesten láttuk. Az első napi játéka komoly reményekre jogosított. *Colchen* kiválása azonban a csapatot nagyon meggyengítette és szereplését hátrányosan befolyásolta. A játékosok technikai felkészültsége gyógyó, de egyéni játéka a kollektív csapatmunka kárára megy.

A további helyezett csapatokon Svájc, Ausztria, Románia és Finnország együtteseiben igen komoly fejlődés tapasztalható.

A Német Demokratikus Köztársaság csapata első ízben jelent meg Európa-bajnokságon és csak tanulni akart. Ha leszűrik az Európa-bajnokság tapasztalatait, egy-két év alatt igen nagyot fejlődhetnek.

A magyar csapat megfiatalított gárdával állott ki az Európa-bajnokságra. Ez a megfiatalított csapat bevállotta a hozzáfűzött reményeket, hiszen az eddigi legerősebb Európa-bajnoki mezőnyben harmadik helyezést ért el.

A magyar csapat a selejtezők során 58:18-ra verte Olaszország csapatát, 79:21-re Ausztria csapatát és 79:28-ra Finnország csapatát. A magyar csapat az olaszok elleni mérkőzésen az eddig látott legjobb játékát mutatta. Az olasz válogatott, amely legalább olyan erős volt, mint legutóbb Budapesten az Európa-bajnokságon, képtelen volt a magyar csapat kapcsolt védelmi rendszerét áttörni. Ugyanakkor a magyar csapat teljesen szétmorzsolta az olasz csapat zónavédelmét. Mind az osztályok, mind a finn mérkőzésen Csehszlovákia ellen a csapat rövid időközökben elvesztette kipontozás révén *Nagy Máriát, Blahónét, Illésné*t és *Szekendit*, így az adott körülményeket tekintetbevéve, megérdemelten nyert a csehszlovák csapat. Ezen a mérkőzésen a magas játékosok kipontozása után, egy hibát vétett a csapat, hogy nem törekedett a labda tartására, hogy ezáltal a vereség arányát minél kisebbre korlátozta volna. A második döntőmérkőzésen a Szovjetunióval szemben a magyar csapat jól kezdett és a 8. percig vezetett, azután azonban meg kellett hajolnia a szovjet csapat nagyobb tudása előtt.

A csapat tagjainak játékával egyénileg nem óhajtok foglalkozni, csak azokra a hiányosságokra kívánok rámutatni, amelyeket az eredményesség érdekében a jövőben feltétlenül ki kell küszöbölni.



Ezt a díjat nyerte a magyar csapat

A magyar csapat *dobókészségében* erős visszaesés következett be, különösen áll ez a *messziről való dobásokra és a büntetődobásokra*, ahol igen nagy százalékot hibáztak el a játékosok.

Ugyancsak igen nagy volt a hibaszázalék a *labdaleadások* terén is. Igen sok leadás került az ellenfél kezébe, amellyel azonnal támadásra indultak a magyar csapat ellen.

A magyar csapat két beállós középpel játszott, ez *lelassította a csapat játékát*, holott a gyors indítás és a gyors áttörés mindezideig a magyar csapat legnagyobb ereje volt.

A moszkvai Európa-bajnokság megmutatta azokat a hiányosságokat, amelyeket ki kell küszöbölnünk és ki kell javítanunk, hogy női kosárlabda-sportunkat továbbra is eredményessé tehesük.

Összegezve: a moszkvai női Európa-bajnokság sok értékes tapasztalatot hozott, melyeknek kiértékelése, megvalósítása és a hibák kiküszöbölése nagymértékben hozzájárul női kosárlabdásportunk további fejlődéséhez.

Szilágyi Géza



Jelenet a magyar-olasz mérkőzésről (58:18) A magyar játékosok fekete nadrágban, balról jobbra: Nagyné (11), Nagy M. (6), B. Pirik (9) és erősen takarva Bárány

Tapasztalatok MHK próbázásokon

Az MHK testnevelési rendszer szintjeinek teljesítése komoly feladatok elé állítja a próbázókat. A becsületes és szorgalmas felkészülés azonban minden esetben meghozza a maga gyümölcsét egy-egy jó eredmény, illetve sikeres próba formájában. A próbákra való alapos felkészülést nagy mértékben megkönnyíti az MHK kiskönyvtárban megjelent könyvek sorozata. A könyvek mindegyike egy-egy próbázási ágban felmerülő összes kérdésekkel foglalkozik. Kijelöli a felkészülést útját, megállapítja a felkészülést, ill. próbázás hónapjait.

Nem lehet vitás, hogy a próba eredményes volta, — elsősorban a próbázó lelkiismeretes felkészülésétől függ. A próba eredményeit azonban egyéb, — a próbázó személyétől független tényezők is befolyásolhatják (pl. az időjárás, pálya talaja stb.).

Az alábbiakban a próbázást befolyásoló tényezőkkel szeretnék foglalkozni olyan értelemben, hogy a próbázatók figyelmét felhívjam egy-két, általuk is jól ismert tényezőre, ill. módszerre. Mint említettem, ezek általánosan ismert tényezők, — céлом tehát nem új ismeretek közlése, hanem a már ismert tényeknek adatokkal való alátámasztása.

A kísérleteket, ill. megfigyeléseket ipari tanulókon végeztem, az MTH 3. sz. Intézetben. Az LMHK és MHK korú tanulók eredményeinek adatait összevontam és úgy számítottam ki az átlagot. Azért nem vettem őket külön, mert a 350 főnyi tanulólétszámból 250 fő LMHK korú és csupán 100 fő tartozik az MHK szintek korosztályába. Az átlagos életkor 10 év, tehát az LMHK határán van. A próbáztatás színhelye az intézet szabályos atletikai pályája. Az ugróhelyek lazák, s a futópálya talaja sem kifogástalan. A tanulók

szabályos sportöltözékben, de nem szögescipőben végezték próbázásaikat.

1. 100 m futás (állórajt, térdelőrajt)

Az MHK próbázások kézikönyve — igen helyesen — a nyári időszakra teszi a 100 m futás próbájának idejét. Tekintettel arra, hogy áprilisban már jó idő volt, kevés edzéssel, kísérletképpen két alkalommal 100 m-en próbákat rendeztünk. Az első alkalommal állórajttal indultak a tanulók, rá ket hétre pedig, a térdelőrajt elsajátítása után — térdelőrajttal. Az alábbi táblázatból szemléltető módon tűnik ki a két rajtolási forma közötti különbség.

Eredmény	Állórajt Elérte	Térdelőrajt Elérte
13 —12.6	2	1
13.5—13.1	4	10
14 —13.6	19	22
14.5—14.1	38	47
15 —14.6	45	52
15.5—15.1	63	55
16 —15.6	45	37
16.5—16.1	28	9
17 —16.6	10	7
17.5—17.1	9	9
18 —17.6	1	2
	269	248

átlag: 15.3 mp átlag: 15 mp

A térdelőrajtos próbán ugyanazok a tanulók indultak, 21 fő kivételével. Az átlagok közötti különbség 0.3 mp volt, a térdelőrajttal kezdett 100 m javára.

Mindkét alkalommal ugyanezt a bemelegítő mozgást vettem, azaz: 800 m lassú futás, 400 m járás és 10 perc lazító hatású gimnasztika, 3 drb. 30 m-es repülőfutás.

A tanulók mindkét alkalommal páronként indultak, két versenyórával mértük az időt. A második kísérletről hiányzó 21 tanuló, mint eredményeikből kitűnt, mind az átlagon alul futottak. Ha

ezeket hozzáveszem, a térdelőrajttal indult tanulók hasonló eredményes csoportjához akkor is, kevesebb az átlag alattiak száma térdelőrajttal.

Mégpedig: átlagon aluli volt:

állórajttal 98 fő
térdelőrajttal 61+21 = 82 fő.

Bár a térdelőrajt alkalmazása széles körben elterjedt, vidéki viszonylatban sok alkalommal tapasztaltam, hogy nem tulajdonítanak neki különösebb jelentőséget. Azt hiszem, hogy a fenti eredménykülönbség elég bizonyíték a térdelőrajt előnyösebb volta mellett még MHK viszonylatban is.

2. 100 m futás (hidegben, melegben)

Nemcsak a rajtolási technika befolyásolja a 100 m-es futás eredményét, hanem az időjárás is. Hideg időben az izomzat nehezebben melegszik be, ill. több mozgással kell előkészíteni a szervezetet. Tekintettel arra, hogy ez a fokozottabb bemelegítés már bizonyos sportolásban elért tapasztalatot tételez fel, — megítélésem szerint egészen kezdő próbázók esetében helyesebb a kitűzött próba idejét elhalasztani kedvezőbb időjárásra — mert különben a próbázók előtt „érthetetlen módon” gyengébbek lesznek az eredmények a vártnál.

49 tanulóval végeztem kísérletet ebben az irányban. Tudom, hogy a kísérleti személyek száma nem elegendő ahhoz, hogy egészen elvont módon messzemenő következtetéseket vonjak le belőle mégis az eredmény megerősíti a mások által is jól ismert tény, a hideg időjárás rossz hatását. Két alkalommal futott 49 tanuló 100 m-t. Mindkét esetben térdelőrajttal kezdték a futást. Első alkalommal meleg volt az idő, majdnem nyári, — rá egy hétre hűvös, szeles (oldalszél!) Az eredmény a következő volt:

Eredmény	Melegben elérte	Hidegben elérte
13.5—13.1	2	2
14 —13.6	8	9
14.5—14.1	15	9
15 —14.6	5	6
15.5—15.1	5	6
16 —15.6	8	9
16.5—16.1	4	5
17 —16.6	1	—
17.5—17.1	—	1
18 —17.6	—	1
18.5—18.1	1	1
	N = 49	49
	Átlag: 14.9 mp	Átlag: 15.3 mp

Mindkét esetben az alábbi bemelegítő mozgást végeztem: 800 m futás, 400 m szökdelés, 10 perc lazító gimnasztika, 3 drb. 40 m repülőfutás, 3 rajtgyakorlat, 15—20 kifutással. Oltózők mindkét esetben: atlétatrikó, tornanadrág, tornacipő.

A 0.4 mp különbség a meleg idő javára billenti a mérleget. Feltehetőleg nem lett volna ilyen nagy különbség a két átlag között, ha hidegebb hosszabb és erőteljesebb bemelegítő mozgást végeztetnek a tanulókkal, de céлом éppen ez volt, hogy azonos feltételek mellett állapítsam meg az eredményt.

3. Távolugrás (mérce segítségével és a nélkül).

A távolugrás a legkedveltebb számok egyike a próbázók körében. A roham utáni repülést és a homokba való leérkezést igen szeretik és sokszor rögtönöznek távolugróversenyt szabadidejükben is a tanulók.

A tanév megkezdésekor a távolugrás eredményátalaga 348.60 cm volt. Ez elég gyenge eredmény. A tanév vége felé, előzetes gyakoroltatás és magyarázat után ismét rendeztettem távolugrást, s ekkor az átlag 368.44 cm volt, ami az év elejéhez képest 19.84 cm javulást jelentett.

Általános hibának szinte kivétel nélkül mindnyájukon a kiemelkedés hiánya mutatkozott.

Ez annak a következménye, hogy az elugrás pilla-

natában nem megfelelő a kitamasztás; amikor az ugró a gerendán teljes talppal talajt fog, elugrólába, — amely térdben enyhén hajlítva van, s tovább a térdszöveget kibébitenie nem volna szabad, tovább hajlik („átfut a térden”). Ezáltal egyszerűen nem tudja az ugrásba beleadni a roham révén szerzett teljes lendületét, másrészt lapos lesz az ugrása.

Magasugrásban a felfelé törekvés következtében a térdszög a kitamasztás után nem kisebbedik. Ezért távolugráshoz is felhasználtam a magasugrómérce-t. A mérce-t úgy helyeztem el, hogy annak az elugrógerendától való távolsága az év elején elért távolugró-átlag (348 cm) felénél több volt (200 cm), magassága pedig szintén több volt, mint az év elején elért magasugró-átlag (105 cm) fele (55 cm).

Mindenkinek 4 ugrása volt 1 próbaugrás és 3 értékelt. — Ugrás előtt 20 perces cél-

gimnasztikai mozgást végeztettem a tanulókkal bemelegítésként és utána kezdődött a próba.

Az eredmény a következő:

Eredmény	Mérce nélkül elérte	Mércével elérte
501—520	2	2
481—500	1	7
461—480	3	6
441—460	10	19
421—440	8	29
401—420	18	33
381—400	41	47
361—380	29	29
341—360	61	29
321—340	15	4
301—320	11	6
281—300	15	3
N = 214		214

A fentiek szerint a mérce alkalmazása jobb eredményt biztosított. Az átlagok közötti különbség 29 cm, a mérce alkalmazásával történt ugrásátlag javára. Ha az átlag alatti, ill. fölötti eredményeket összehasonlítjuk a következő képet nyerjük:

Mérce nélkül

átlag fölött: 83 fő

Á: 369 cm

átlag alatt: 102 fő

Mérce alkalmazásával

96 fő

Á: 398 cm

71 fő

A mérce ugrás átlag-eredménye 29 cm-rel jobb, és mégis több az átlag fölötti ugrók száma, mint az átlag alattiaké.

Végül következtetésként az előbbiekből levonható az a tény, hogy a magasugró-mérce alkalmazása távolugrás esetében, előnyösen befolyásolja az ugrások eredményét főleg a tehetségesebbek, az ügyesebbek eredményét.

Végezetül, de nem utolsósorban még egy igen érdekes tény szeretnék megemlíteni. Az elmúlt 1950—51. tanévben az elsőéves ipari tanulók átlagos életkora 16 és fél év volt, 1000 m-es fu-

tásban elért átlageredményük pedig 3 perc 49.8 mp. Az idei tanév elsőéves tanulóinak átlagos életkora, mint említettem 16 év, 1000 m-es futásban elért átlaguk pedig 3 perc, 45 mp, — ami azt jelenti, hogy fiatalabb koruk ellenére, 4.8 mp-cel jobb eredményt értek el a tavalyiaknál.

Ez, — véleményem szerint — annak az eredménye, hogy az e tanévben Intézetünkbe került tanulók, már régebbi idő óta nevelkedtek, az MFK testnevelési rendszerben, mint az előzőek, az általános iskolában jobban megismertkedtek az LMFK követelményekkel, s azok elérésében gyakorolták magukat.

Örölnék, ha a fentiek közlésével a próbázatók segítségére lehetnek a felelősségteljes munkájuk elvégzésében.

Nagy György
az MTH 3. sz. Intézet testnevelő tanára, Vác.

KÉPEK A TESTNEVELÉSI LEÁNYGIMNÁZIUM ÉS A FAZEKAS MIHÁLY GIMNÁZIUM ÉVZÁRÓ SPORT-ÜNNEPÉLYÉRŐL

- Kertész Aliz (II. A) özugrása a gerendán
- Lochmayer György (IV. A.) mellső ülőtartás magaskorlátton
- A Fazekas M. gimnázium nagy gúlája
- A 60 m síkfutás döntője
- Kiss Sári (II. B.) a tréfás labdaváltóban



A Szovjetunió tapasztalatai

Propaganda — a siker záloga

Megjelent: Szovjetszkij Szport 1952 április 19

Szampuri járásunk két éve védi a tambovi megyei bizottság vándorzászlaját — a legjobban végzett testnevelési munkáért. A múlt évben a járásban a testnevelés és sport fejlesztési tervét túlteljesítették. A sportolók száma háromezer fölé emelkedett, közülük 870-en tettek GTO-próbát és 90-en minősített sportolók lettek. A társadalmi kérdések előkészítési tervét másfélszeresen túlteljesítették.

Járásunkban az »Iszkra« sportegyesület két éven át nyerte a megyei szemleversenyt. A szakszervezetek megyei bizottságának a vándordíját kapta — a kezdő és középiskolák dolgozóinak jó munkájáért. A szampuri gépészeti iskolában működő »Uraszaj« sportegyesület sportköre pedig (a vezetőség elnöke P. V. Gesztehin mérnök) csoportjának szocialista munkaversenyében foglalt el első helyet. A »Kolhoznyik« sportköröi pedig a téli szpartakiádon a megyei testnevelési bizottság vándorkupáját nyerték el.

Mindezek a sikerek nem maguktól jöttek. Ezeket mi a nehézségek leküzdésével és a különböző testnevelési és sportpropaganda felhasználásával értük el.

Testnevelési és sportkérdésekről a járásban sok előadást és megbeszélést tartottunk. Sok előadást filmbemutatással támasztottunk alá. A filmirodával közösen minden hónapban tartottunk sportfilmbemutatókat. Hogy ez az agitációs forma milyen nagy szerepet játszott, arról a következő tények tanúskodnak.

»Az első kesztyű« című film bemutatása után azonnal megalakult nálunk az ökölvívószakosztály, amelyben azóta is tizenkét ökölvívó dolgozik rendszeresen. A »Sifutás« és a »Szovjetunió sísportja« című filmek bemutatója után a síszakosztályunk tagjainak a száma húsz százalékkal nőtt.

Gyakorlattá vált nálunk, hogy a járási központ röplabda, labdarúgó és gorodki csapatai a kolhozokban és a mezőgazdasági szervezetekben bemutatómérkőzéseket játszanak. Ezek a bemutatómérkőzések a falusi fiatalság körében nagy ér-

deklődést váltottak ki, miáltal jó eredmények születtek. Élénk példa erre a következő: az »Iszkri« gorodki játékosai a báhárevi mezőgazdasági szervezetet látogatták meg, — a falusi klub közelében kijelölték a pályát és játszani kezdtek. Hamarosan nagy nézősereg gyűlt össze. A nézők közül csapatot állítottak össze. A helyi fiatalság örömmel vett részt az első barátságos gorodki versenyen. Azóta Báhárovban a gorodki legkedveltebb játékok egyike.

Körülbelül ugyanez történt, amikor a labdarúgók Szatink községet látogatták meg. A látogatás után ott labdarúgócsapatot szerveztek, mely később a járási központban többször játszott. Egy év alatt tizenhét sportbemutatót rendeztünk. Mindehét jó nyomokat hagytunk: új csapatok szerveződtek, nőtt a szakosztályokban sportolók száma.

Jó eredményeket hoztak a tornaszok felléptével rendezett sportestélyek is. Az ilyen estélyek után rendszerint megnőtt a tornaszakosztályok taglétszáma.

A testnevelés és sport népszerűsítését szolgálták a nagyszámban rendezett tömegversenyek és terepversenyek. Csak a járási székhelyen 29-et rendeztek. Ezeket rendszerint megelőzték a sportkörök versenyei. Ezek a GTO jelvényesek és minősített sportolók sorai növekedésének alaptényezői voltak. Itt tüntek fel a járás legtehetségesebb sportolói.

A helyi sajtóban és rádióban bőven ismerteltük a versenyeket, a győzteseket a bizottság okleveleivel tünteltük ki, a csapatoknak átadtuk a vándordíjakat. A járásban hat különböző vándordíjért küzdenek egyes téli és nyári sportok versenyein. Az elbeszéltek eredményezték, hogy sok jó sportolót neveltünk. Így Ju. Lánysin (Iszkra), I. Usakov (Uraszaj), M. Zverev (Kolhoznyik), minősített atléta lett. A Ogloblin, a Sztálin nevet viselő kolhozból, megnyerte a megye sakkbajnokságát. V. Vologyina, a Molotov nevet viselő kolhozból, első lett a megyei síversenyeken. V. Kuzina, a Nemzeti Bank dolgozója, a megyei

bajnokságokon gránáthajtásban, gerelyvetésben és súlylökésben lett első.

Jelentősen megerősödtek a sportkörök is. Különösen jól dolgoznak a Kalinin, Mikoján és Budenny nevet viselő kolhozok sportköröi. Ezekben a sportkörökben jó sportlétesítményeket építettek, tevékenyen dolgoznak a szakosztályok, sok GTO jelvényt és minősített sportolót neveltek.

A járás testnevelési szervezetei sikereit a párt és a komszomol szervezetek mindennapi segítségének és a népművelődési osztállyal folytatott szoros együttműködésnek köszönheti.

Az elértekkel azonban nem kívánunk megelégedni. A Testnevelési Bizottság bővített ülésén a komszomol és a testnevelési aktívák részvételével megtárgyaltuk az 1951. év eredményeit és határozatot hoztunk, hogy ebben az évben tovább küzdünk a szakosztályi munka javításáért, a sportkörök szervezeti megerősítéséért és különösen a »Kolhoznyik« sportköreinek megerősítéséért. El akarjuk érni, hogy minden sportkörnek saját sportpályája és felszerelése legyen. Elhatároztuk, hogy úgy fogunk dolgozni, hogy a Tambov Megyei Bizottság vörös vándorzászlaja továbbra is járásunkban maradjon.

I. Naumov,

a szampuri Jánási Testnevelési Bizottság elnöke

A sportvezető jegyzetfüzetéből

Megjelent: Szovjetszkij Szport 1952. június 7.

Oroszországban a forradalom előtti időkben a testneveléssel és sportlással foglalkozók száma nem haladta meg a 40 ezret. A népi tömegek nem sportolhattak. A mi országunkban testneveléssel az emberek milliói foglalkoznak. A testnevelés és sport a népi tömegek tulajdonává lett.

SPORTORVOS

A birkózás izomélettana

A birkózás egyike azoknak a sportágaknak, amelyekben versenyzőink igen sok sikert arattak. Versenyzőinknek mindent el kell követniök, hogy jó hírnevünket továbbra is megtarthassuk, és még jobb eredményeket érhesünk el.

A szovjet-magyar birkózóversenyezők világosan megmutatták, hogy versenyzőinknek milyen irányban kell fejlődniök. Állóképességüket, gyorsaságukat, sokoldalúságukat fokozniok kell. Ezt akkor tudják elérni, ha megismerik saját szervezetük működését, és ha tudják, hogy izmaik az edzés és versenyzés közben milyen munkát végeznek. Csak ennek a tudásnak birtokában lesznek képesek a lehető legmagasabb fokra fejlődni.

A birkózás a szervezetre gyakorolt hatása folytán a testet harmonikusan fejleszti, ügyessé, hajlékonyá és erőssé tesz. Egyike a legjobb nevelő sportoknak. Sok olyan tulajdonságot fejleszt ki, amelyet együtt kevés sportágban találunk meg. Ilyen a hátország, állóképesség, találékonyág, támadó fellépés, hajlékonyág, ügyesség stb. Minden sportág közül talán a birkózás veszi igénybe legerősebben az izmákat, és ezért igen nagy megterhelést ró a szervezetre. Aki nincs tisztában az izomműködés elméletével, az nem tudja izmait jól, gazdaságosan kihasználni, nem tud kellő erőbeosztással dolgozni, hamar kifárad, és nem tudja kihasználni izmainak maximális teljesítőképességét.

Az izomműködéshez energia szükséges. Az energiát főképp a szénhidrátok, zsírok elégetése szolgáltatja. A szénhidrátok és zsírok elégetéséhez oxigénre van szükség, és az elégetés alkalmával széndioxid termelődik. Az energiát szolgáltató tápanyagokat és oxigént a vér az érrendszeren át szállítja. A szervezet oxigénfogyasztása és széndioxid termelése közötti arányból következtethetünk, hogy milyen arányban éget el szervezetünk szénhidrátokat és zsírokat. Egy kg szénhidrát elégetéséhez 0.828 liter oxigén szükséges és ugyanannyi széndioxid termelődik. 1 kg zsír el-

égéséhez 1.989 liter oxigén szükséges, és csak 1.619 liter széndioxid termelődik. A szénhidrátok elégetésekor tehát ugyanannyi széndioxid termelődik, mint amennyi oxigén fogy, a zsírok elégetésekor pedig kevesebb. Vagyis az ú. n. légzési hányados szénhidrát-égéskor 1-gyel egyenlő, míg zsírok esetében 0.7-tel. A légzési hányados nagyságából meg tudjuk mondani, hogy a szervezetben melyik oxidációja van túlsúlyban. Ha meghatározzuk a nyugalomban lévő és a munkát végző szervezet légzési hányadosát, azt találjuk, hogy munka végzésekor a légzési hányados magasabb. Ez azt jelenti, hogy a munka végzése alkalmával az izomnak főleg szénhidrátokra van szüksége. Ezért erős edzések és versenyek alkalmával az étrendet úgy kell összeállítani, hogy a szénhidrátok legyenek túlsúlyban.

Amint láttuk, a szervezetnek az izom működéséhez energiára, és ennek az energiának felszabadításához oxigénre van szüksége. Fokozott izommunka végzésekor fokozott mértékben nő az oxigénigény is. A szervezetnek azonban nemcsak a fokozott oxigén- és tápanyag-szükségletet kell biztosítani, hanem gondoskodnia kell a felhalmozódott anyagcsere-termékek elszállításáról is, hogy az egyensúly-állapot fennálljon.

Ezt úgy éri el a szervezet, hogy fokozza a légzést, a szív munkáját, kitágítja a hajszálér-hálózatot úgy, hogy az izmokban lévő elzáró hajszálereket megnyitja. Tudnunk kell, hogy az izom működésekor a hajszálerek nemcsak kitágulnak, hanem meg is szaporodnak. A nyugalomban lévő izom 1 mm² keresztmetszetében 31—170 hajszálér van, ezek számai gyűrűs hatására 1400-ra, fokozott izommunka végzésekor 3000-re szaporodhat. Csodálatosan oldja meg a szervezet a munkát végző izom táplálását.

A munka megkezdésekor a szervezet nem tud azonnal alkalmazkodni a fokozott oxigén-szükséglethez. (Erre időre van szüksége.) Ilyenkor ú. n. oxigénadósság lép fel, ami azt jelenti, hogy az izom

a működéshez szükséges összes oxigént nem kapja meg. Néhány perc múlva azonban a légző- és vérkeringési rendszer alkalmazkodik, úgyhogy az izom zavartalanul folytathatja működését, elegendő oxigént kap és a bomlástermékeket elszállítja. Ez természetesen csak az izomműködés egy bizonyos fokáig lehetséges, mert ha túlterheljük a tüdőt és a keringési rendszert, akkor a szervezet nem képes több oxigént szállítani, vagyis a szervezet elérte oxigénfelvevő képességének határát.

A szervezet oxigénellátása épúgy, mint a termelt széndioxid elszállítása a légzés útján történik. A légzés a fokozott izommunkához nem egyszerre, hanem csak fokozatosan alkalmazkodik. A nyugalomban lévő ember percenként kb. 16-ot lélegzik. Ilyenkor egy perc alatt kb. 8 liter levegőt cserél. Izommunka végzésekor a légvételek száma 16-ról 30—40-re, sőt némelykor ennél jóval többre is emelkedhet. A cserélt levegő mennyisége a 8 liter helyett 80 — sőt 100 liter is lehet.

Ebből első pillanatban arra lehetne következtetni, hogy a birkózás közben az a jó, ha minél többször veszünk lélekzetet, mert akkor több oxigént kapunk. Ám a túlszapora lélekzetvétel nem gazdaságos. A lélekzetvétel maga is elég nagy izommunkával jár, úgyhogy minél többször csináljuk, annál több oxigént vonunk el erre a célra az izmok működésétől, és így azok hamarabb kifáradnak. A kezdő, edzetlen birkózókkal ez így is történik: ők az oxigénigényüket a légzésszám felemelésével igyekeznek pótolni. Az edzett birkózók — főképp, akik erre gondot is fordítottak — nem a légzésszám nagymértvű fokozásával pótolják az oxigén-szükségletet, hanem inkább a légzés elmélyülésével. Ez azt jelenti, hogy a légzéstérfogat (légzésvolumen), vagyis az egyszerre felvett levegő mennyisége nagyobbodik meg, és nemcsak a légvételek száma szaporodik. Túledzés, vagy megerőltetés esetén a légzésszám újra emelkedhet. Az edzés, vagy versenyzés alatt

keletkezett oxigénadósságot a szervezet fokozatosan törleszti, vagyis egy bizonyos idő után válik a légzés újra rendessé. A légzések milyenségéből a sportorvos meg tudja állapítani az edzés helyes, vagy helytelen voltát. A légzésből (oxigénszükségletből) még azt is megállapíthatjuk, hogy mennyi a kalóriaszükséglet.

A birkózás közben az előrehajolt testtartás, bizonyos testhelyzetek és fogások gátolják a lélekzetvételt, ezért — amennyire csak lehet — igyekezzünk minél egyenesebb testtartással birkózni. Minden edzés előtt, és főleg a mellkas és tüdő rugalmasságának fejlesztésére ki-egyenlítő mozgásként edzés után végezzünk lélekzési gyakorlatokat, mert ezzel hozzásegítjük a szervezetet a mély lélekzéshez, és így a felgyűlt széndioxidot és más égési termékeket gyorsabban távolíthatjuk el. A fokozott izomműködéshez szükséges oxigén-többletet a keringési rendszer szállítja. A széndioxid a vérből a tüdőbe jut, oxigénnel cserélődik ki, és innen az oxigéndús vér bekerül a szívbe. A szív pedig eljuttatja a test minden részébe. A szív, hogy a fokozott igényeknek meg tudjon felelni, kétféleképpen igyekszik több vért szállítani. Az egyik, hogy összehúzódnak számát fokozza, vagyis szaporábban ver, a másik, hogy az egy-összehúzódnással keringésbe dobott vér mennyiségét, az ütéstérfogatot növeli. Nyugalomban lévő ember szívösszehúzódnásának száma percenként átlag 82. Izomműködés esetében gyorsan megszaporodik, a munka erősségének arányában elérheti percenként a 180-at is. Nyugalomban lévő egyén percétérfogata 3—4 liter, munkát végző emberé 10—15 liter, sőt nehézmunkát végző vagy jól edzett sportoló percétérfogata a 30 litert is elérheti. Kezdő, vagy nem edzett sportoló szíve izomösszehúzódnásának száma nagyon megszaporodik, és az edzés befejezése után csak lassan éri el a nyugalmi értéket. Jól edzett sportoló pulzusszáma viszont már nyugalmi állapotban is alacsonyabb, sokszor percenként 60 alá esik, és fokozott izommunka közben sem emelkedik magasabbra. Azonkívül a megnyugvás sokkal hamarabb következik be. Ezt a szív úgy éri el, hogy a helyes edzéssel mindjában és jobban megnöveli a keringésbe bedobott vér mennyiségét, a nélkül, hogy a szívösszehúzódnások számát nagyon megemelné.

Megvizsgálták a vívderekben lévő vér oxigéntartalmát, és azt találták, hogy az edzetlen egyénben jóval

kevesebb oxigént tartalmaz, mint az edzettben, vagyis edzett egyénben a vér oxigénfelvevő képessége megnövekedett.

Edzés alkalmával a vérnyomás emelkedik. Azt tapasztaljuk, hogy a kezdő sportoló vérnyomása edzés után lassan tér vissza nyugalmi állapotára, míg edzett sportolóé hamarabb éri el a nyugalmi állapotot. A sportorvos ezekből a jelekből következtet az edzés helyes voltára, vagy káros hatására.

Az izmok vérellátását működés közben vizsgálva, azt találták, hogy huzamosabb ideig összehúzódnó izom vérellátása, vagyis táplálása sokkal rosszabb, mint az olyan izomé, amelyiknél az összehúzódnások és elernyedések váltják egymást. Ugyanis összehúzódnás alkalmával az izomban lévő erek összprelődnak, és ha az összehúzódnás sokáig tart, az izom vérellátása szenved mert sokkal kevesebb, vagy egyáltalán semmi vér sem áramlik át az ereken. Ilyen esetben az izom gyorsabban kifárad még akkor is, ha kevés munkát kellett végeznie. Ennek oka nemcsak a rossz vérellátásban, hanem az izmok beidegzési zavaraiiban is keresendő. Viszont, ha az összehúzódnások és elernyedések váltják egymást, az izom sokkal nagyobb és huzamosabb ideig tartó munkára képes. Ez érthető, hiszen az összehúzódnó izom kipréseli az erekből az oxigénnel szegény és a széndioxiddal telített vért, elernyedés alkalmával pedig magába szívja az oxigénben gazdag vért.

Égész szervezetünk működését az idegrendszer irányítja. Ennek a multban nem tulajdonítottunk nagy jelentőséget. A világhírű szovjet tudós, Pavlov tanításainak megismerése nyomán kezd kialakulni a feltételes reflexek döntő szerepe mozgásainkban és sportolásunkban is. Hogy az egyes mozgásokat, támadásainkat könnyedén, erőlködés nélkül vihessük keresztül, ki kell alakuljanak a megfelelő feltételes reflexek, vagyis addig kell gyakorolni az egyes fogásokat, amíg azok automatikussá nem válnak. Ez azt jelenti, hogy nem kell energiát és időt fordítani gondolkodásra az egyes mozdulatok egymásutánjára, így villámgyorsan, reflexszerűen vihetjük végbe azokat. Tudnunk kell, hogy a gondolkodáshoz is energiára van szükségünk és, hogy a gondolkodás, amíg a reflexműködések automatikussá nem válnak, akadályozza a cselekvés gyors keresztülvételét és a küzdőképességet.

Világosítsuk meg ezt egy példával. Tegyük fel, hogy egy kezdő

birkózó csipődobást akar csinálni. Ennek a fogásnak végrehajtására általában a következő mozdulatokra van szükség: Az ellenfél jobb könyökét vagy csuklóját megfogom a balkezemmel, jobbkezemmel átfogom a nyakát, azután a jobb lábammal kissé belépek és csípőmmel a hasa alá fordulok úgy, hogy a teste keresztbe fekdűdjék a hátamon. Ekkor karjaimmal a nyakát és a vállát húzom lefelé, csípőmmel meg felfelé dobom úgy, hogy teste ívben esik a szőnyegre. Ezután következik a hídfogás különböző mozdulata. A kezdő birkózó ezeket a mozdulatokat nem tudja folyamatosan villámgyorsan megcsinálni, hanem csak akadozva, lassan mert még nem alakultak ki benne a reflexpályák. Az egyes mozdulatok között megáll, gondolkodik, hogy milyen fogás következik és hogy azt a fogást hogy kell megcsinálni. Ez természetesen lekötö a figyelmét, gondolkodását, így nem ismeri fel idejében az ellenfél támadását, ellenátadását és nem is tudja a figyelmét gyorsaságra irányítani, pedig az egyes fogások eredményes keresztülvitele és befejezése a gyorsaságon múlik.

Viszont a gyakorlott birkózó ezeket a mozgásokat villámgyorsan, minden gondolkodás nélkül csinálja és közben van ideje az ellenfél minden egyes mozdulatára figyelni.

A kezdő birkózó mereven fogja ellenfelét, minden izmát állandóan görcsösen megfeszíti. A gyakorlott birkózó csak a fogás kezdetekor feszíti meg izmait. Ennek óriási előnyét a fentiekből mindenki levezetheti.

Sok versenyző csak a küzdelemre törekszik, minden figyelmét erre fordítja, emiatt nem tud kombinálni, nem veszi idejében észre az ellenfél szándékát, támadását és így igen könnyen csapdába ejthető.

Miután áttekintettük az izom táplálását, működését, valamint az erő, rugalmasság fokozásának feltételeit és ezzel kapcsolatban rámutattunk a birkózók által elkövetett egyes hibákra, melyek akadályozzák a további fejlődést, nézzük, hogy hasznosíthatják az elmondottakat és hogy küzdőből lehetnek ki a hibáikat edzőink és birkózóink.

Legelőször tanítsuk meg a kezdő birkózót az egyes mozzanatok, fogások helyes technikájára. A fogássorozatokat először lassan az ellenfél ellenállása, ellentámadása nélkül végeztessük. Ezt a birkózónak úgy be kell gyakorolnia, hogy minden gondolkodás nélkül csinálja, mert így a figyelmé felszabadul és azt a pillanatnyi helyzetek megoldására

tudja fordítani. A fogások elsajátítása után következik a küzdelem közben előforduló helyzetek megoldásának begyakorlása. Vagyis a birkózónak ki kell építenie az adott helyzeteknek megfelelő feltételes reflexsorozatot. Természetesen a leg-egyszerűbb fogásokkal, helyzetekkel, változatokkal kell kezdeni és fokozatosan terhelni a nehezebb helyzetekkel és fokozatosan terhelni az ellenfél ellenállásának növelésével is. El kell érniünk, hogy a fogássorozatok automatikussá váljanak.

Miután a feltételes reflexek kiépültek, a lassú — egymásutáni helyes fogássorozatok keresztülviteléről fokozatosan át kell térni a gyorsaságra. Az edző azonban ne engedje, hogy a kezdő birkózó nagy irammal össze-vissza kapkodva próbáljon ellenfélén fogásokat. Tanítsa meg a helyzet felismerésére és mindig újabb-újabb kombinációk kezdeményezésére, ugyakkor éberrel figyelve az ellenfél támadó szándékát is. Birkózó mindig gondolkodjék, lássa tisztán a helyzetet, ne veszítse el a küzdelem hevében gondolkodását, állandóan figyelje az ellenfél mozdulatait, sebezhető pontjait, de ugyanakkor saját testét is tartsa ellenőrzés alatt. Volt néhány olyan tehetséges birkózónk, akiknek minden adottsága (gyorsaság, rugalmasság, erő, állóképesség, támadókészség stb.) meg volt ahhoz, hogy kitűnő versenyzővé váljék és még sem tudott kiemelkedő eredményeket elérni. Azért nem, mert a küzdelem hevében elvesztette megfigyelő, gondolkodó képességét, csak a saját akciója mindenáron való kezesülvételére törekedett, nem figyelte az ellenfél szándékát és így az ellenfél adott pillanatban ezt kihasználva győzelmet tudott elérni.

Két egyforma adottságú birkózó közt az dönti el az elsőség kérdését, hogy melyiknek nagyobb a kombinációs képessége és melyikben vannak jobban kiépítve a feltételes reflexsorozatok és melyiknek nagyobb a kivitelezési gyorsasága.

A birkózó testének átalakításakor az edzőnek gondolnia kell arra is, hogy a birkózó más mozgást, gyakorlatokat is végezzen, kiegészítő sportot is üzzön. Különösen fontos a lélekző, a mellkas és tüdőtágító, a szellőztető gyakorlatok végeztetése.

Ha a birkózó ismeri szervezete működését és tisztában van az élet-tani tudományos alapokon álló edzési rendszerrel és helyes önellenőrzést gyakorol, az elmondottakat pedig figyelembe veszi, akkor az eredmény nem maradhat el.

Biró András dr.

Rendőrségünk sportja 1951-ben

Rendőrségünk feladata a többi fegyveres erővel együtt, hogy a szocializmust építő hazánknak védelmet nyújtson a külső és belső ellenséggel szemben. Védi a munkásosztály hatalmát a proletariátus diktatúráját és öröködi a dolgozó nép rendje felett. Megelőzi a bűncselekményeket és üldözi azokat, akik valamelyest is gyengíteni próbálják a proletariátus erejét. Vigyáz a dolgozók testi épségére és a közbiztonságra.

A rendőrség mindezeket a nagy és megtisztelő feladatokat csak úgy képes ellátni, hogyha a szakmai és politikai felkészültség mellett testi- leg is alkalmas bármilyen akadály leküzdésére.

Ehhez a felszabadulás és a proletariátus győzelme meg is adta a lehetőséget. A sport és testnevelés állami ügy lett a dolgozó nép szolgálatában. Rendőrségünk tagjai ma már hozzájutnak a sport minden területéhez és ezt egyre nagyobb tömegek használják ki.

A rendőrség sportmunkája két vonalon mozog. Az egyik a kiképzésen belüli testnevelés, a másik a rendőrség és a belügyi szervek sportegyesületének, a Dózsa SE-nek munkája. Ez a két vonal természetesen szoros kapcsolatban van egymással, végső fokon azonos célkitűzésekkel.

A felszabadulás után a rendőrségi kiképzésen belül egyre jelentősebbé vált a testi nevelés 1947-ben és ezt követőleg még két ízben a Bel-

ügyminisztérium rendőr sporttisztai tanfolyamokat szervezett, ahol a legjobb rendőrsportolókat sporttisztá képezték ki.

A sporttiszták látták el a tulajdonképpeni sportvezetői és sportoktatói munkát a nagyobb egységekben, elsősorban a tanalakulatokban. A tanalakulatok munkatervében önálló tantárgy lett a testnevelés és a kiképzési munkának lényeges részét alkotta. Magában foglalta az atletikát, úszást, cellovést, gimnasztikát és rendőrségünk sajátosságait: a cselgáncsot. A kiképzésen kívül egyre több helyen fejlődtek ki a rendőregyesületek sportcsapatai, amelyeknek szervezői részben maguk a sporttiszták, nagyobb részben pedig a tanalakulatoktól végzetten kikerült rendőrelvtársak lettek. Ezzel a rendőregyesületek fokozatosan a sport bázisaivá vállak országos viszonylatban.

A rendőregyesületi sportélet rohamos fejlődésével nem tudott lépést tartani az akkori vezetőség, a rendőregyesületek országos központjának sportosztálya, főként szervezeti vonatkozásban. Maga a rendőregyesület szűknek bizonyult a sportmunka átfogására és megszervezésére, hiszen voltak már olyan vidéki városok, vagy járási székhelyek, ahol 4—5 szakosztály működött sikeresen. Szükségessé vált olyan szervezet felépítése, amelyik csak a sportmunkával foglalkozik és eleget tud tenni azoknak a



A Bp. Dózsa labdarúgócsapata az évnyitó ünnepségen

követelményeknek, amelyeket a fejlődő rendőrsport megkívánt.

Ehhez nagymértékben hozzájárul az 1949-es évben megindult MHK testnevelési mozgalom, amelyben már az első évben rendőrségünknek közel 80 százaléka vette ki részét és szerezte meg a mozgalom különböző fokozatait.

Az önálló sportszervezet problémájával együtt vetődött fel az is, hogy a szélesedő tömegsport mellett a rendőrségnek és a belügyi hatóságoknak nem volt még olyan minőségi sportegyesülete, amely megfelelően képviselhette volna, mint fegyveres erőt, a sportterületen. A Szovjetunióban tapasztaltak mutattak utat ezeknek a problémáknak a megoldásához is, ahol a proletariátus győzelme után a polgári sportegyesületeket a dolgozók kezébe adták. Így lett az UTE (Ujpesti Torna Egyesület) a Belügyi hatóságok sportegyesülete 1950-ben. Az új egyesület neve: «Dózsa» lett, ezzel is jelezve, hogy célja a dolgozó nép szolgálata.

Az 1950-es év az átszervezés jegyében folyt le. Maga az a tény, hogy az UTE-ből Dózsa lett, nem valósulhatott meg egyik napról a másikra. Az egyesület volt vezetői helyett olyan kádereket kellett beállítani, akiknek munkája biztosította a szocialista sport felé való fejlődést.

Megalakult a BSK (Belügyi Sport Központ), mint a Belügyminisztérium önálló alosztálya és megindult országosan a Dózsa sportegyesület megszervezése. 1950. évben minden megyeszékhelyen megalakult a Dózsa egy-egy függetlenített vezetővel.

A rendőregyesületek különböző szakosztályai a tűzoltóság dolgozóival megerősödve létszámban és minőségi eredményekben is alkalmassá váltak már arra, hogy megyei viszonylatban helytálljanak mint sportegyesületek. Az 1951-es évet szervezeten és anyagilag is megerősödve kezdte meg a Dózsa SE. Időközben a sport és testnevelés állami szerve is megerősödött. Az OTSB már lényegesen nagyobb segítséget tudott nyújtani a sportegyesületek felé elődjénél: az OSH-nál. Az 1951. évi munka a felemelt MHK szintek még tömegesebb előéréseért folytatott harccal kezdődött. A nagyobb siker és a fegyveres testületek közötti barátság elmélyítése érdekében számos közös MHK versenyt rendeztünk a Honvédséggel, később az Államvédelmi Hatósággal.

Az OTSB sportvezetői iskoláiba minden negyedévben több és több

kádert küldtünk, akik visszatérve hozzájárultak ahhoz a nevelőmunkához, amelynek eredményei egyre jobban megmutatkoztak az egyesület fejlődésén keresztül. A BSK, a Budapesti Dózsa Szervezőiroda valamennyi dolgozója szakmai továbbképzésben vett részt a jobb munka érdekében. Jó tanulásukat bizonyította az évvégi vizsga, amelynek általános eredménye 4.27 volt osztályzat szerint.

Legjobb sportolóink jó szereplésének biztosítása érdekében megszerveztük a Dózsa sportszázadot, ahol élversenyzőink a rendőri szakmunka elsajátítása és a politikai képzés mellett minden lehetőséget megkaptak és megkapnak ahhoz, hogy egyesületünk, továbbmenve pedig Népköztársaságunk színeit a lehető legjobb eredményekkel képviseljék.

1951. év első negyedéig, tehát egy év alatt, az UTE-ből átvett 15 szakosztály mellett megszerveztük az asztalitenisz, cöllövő, teke, ökölvívó cselgáncs, evezős, motor, kosárlabda és vadászat szakosztályokat a Budapesti Dózsa Sport Körön belül. Ezzel a Budapesti Dózsa szakosztályainak létszáma 24-re, sportolóinak létszáma pedig 1200 főről 2063 főre szaporodott.

Az elmúlt esztendő már a tervszerűség jegyében folyt le. A fejlesztési tervet általánosan és szakosztályokra felbontva hajtottuk végre, ez jelentette munkánk gerincét. A minőségi fejlesztéssel párhuzamosan tovább foglalkoztunk újabb és újabb tömegek bevonásának kérdésével. Budapesten és a megyeszékhelyeken működő Dózsa sportkörök mellett a megyei városokban 11 új sportkört szerveztünk. Debrecenben, Pécsen, Székesfehérváron, Szolnokon, Győrött, Kaposváron, Szegeden és Kecskeméten egyes szakosztályok már minőségi osztályokban versenyeztek, különösen a labdarúgásban, röplabdában, cöllövésben, tekében, úszásban és ökölvívásban.

Hiányosságnak tekinthető vidéki viszonylatban az atlétika elmarádása, de ennek felszámolása érdekében Pécsen, Győrött, Baján és Debrecenben megszerveztük az atlétikai szakosztályokat. Ezt a munkát már az 1951-es év is jelentős eredményekkel igazolta.

A tömeges fejlődést elősegítette az a hatalmas lendület, ami a különböző sportpályák építését jelentette.

1951. évben költségvetésen belül 28 sportpálya épült, ebből 18 röplabda-pálya, 4 labdarúgó és atletikai

kai pálya, 2 lőtér, 3 tekepálya és egy teniszpálya.

Dolgozóink önfeláldozó munkáját jelenti az, hogy ugyanez idő alatt társadalmi munkával 71 sportpályát létesítettünk, ebből 41 röplabdapályát, 11 MHK pályát, 6 teke, 2 tenisz, 3 kosárlabda, egy atlétikai, 3 labdarúgó, 2 lőpályát és 2 csónakházat.

Az 1951. évi fejlesztési tervet teljesítettük, sőt 130 százalékos eredménnyel túl is szárnyaltuk. Ez a százalékszám a bajnokságokban való szereplésen lemérve, még jelentősebbé válik.

A Dózsa SE 1951. évben különböző bajnokságokban többek között 1 világcúscot (László S.), 13 országos csúscot, 35 országos bajnokságot 41 országos ifjúsági csúscot, 23 Budapest bajnokságot, stb., sbb. ért el.

Az elért minősítések szempontjából számszerű adatok a következők:

Kiváló sportoló 63.

I. osztályú 203.

II. osztályú 253.

III. osztályú 205.

Ifjúsági 228.

tehát összesen: 952 fő.

Ezek a számok rámutatnak arra a hibára, ami még ma is hiányossága a Dózsa SE-nek, arra, hogy az MHK-ban részvevő tömegek fejlődése a minőségi osztályokban még sok kívánnivalót hagy hátra. Ahhoz, hogy minőségi eredményeinket továbbra is biztosítsuk, sőt azokat túlszárnyaljuk, az alsóbb osztályokban sokkal nagyobb tömegekre van szükség.

Ennek a feladatnak megoldása csak egyféleképpen lehetséges, ha még több oktatót állítunk be a tömegek foglalkoztatására. Ennek érdekében 1951. év decemberében megalakítottuk az edzők tanácsát, és ezen belül megszerveztünk egy társadalmi edzőképző tanfolyamot. Az edzőtanács és a tanfolyam ma már szépen működik, a kiképzésben 50 edző vesz részt rendszeresen.

Az 1952. esztendő még tágabb lehetőségeket nyújtott: újabb szervezetek kerültek a Dózsa kebelébe (Letartóztató Int., ipari őrség) és sportolóink nagyobb számban és gyakrabban találkoztak a Szovjetunió, valamint a népi demokratikus államok versenyzőivel.

Ezeknek a lehetőségeknek jó kihasználása sikeres lépés lesz abban a munkában, amelyet dolgozó népünk bízott ránk: rendjének őrzésére kemény, harcos, mindenoldalú embereket nevelni.

Dobozi László
r. alhdgy.

Szervezési KÉRDÉSEK

Bányász sportbrigádok a termelés fokozásáért

A szocializmust építő országunkban állami ügy lett a testnevelés és a sport. Nemszak azért, mert a testnevelés célja egyezik az általános kommunista nevelés céljával: a sokoldalú emberek kialakításával, hanem azért is, mert a sport által kifejlesztett képességeknek: az ügyességnek, gyorsaságnak, erőnek és az állóképességnek döntő szerepe van a termelőmunka jó elvégzésében is.

Gyakran találkozunk olyan, azelőtt sohasem sportolt dolgozókkal, akik a sportpályán is hasznosítani tudják a munkájuk közben fejlődött képességeiket. De még több olyan példát láthatunk, amikor dolgozóink a sportban szerzett edzettségük, erejük, gyorsaságuk, ügyességük, állóképességük segítségével állandósítják a 100 százalékon felüli termelési eredményeiket. Ezeket a példákat igazolják a termelőmunkában kiváló eredményeket elért sportoló dolgozóink és olyan sportbrigádjaink, mint például a padragi Mráz-brigád, a Tata-bánya XII. aknai Oláh-brigád, vagy a mezőkeresztesi Szabó-brigád.

SPORTOLÓINK A TÖBB SZÉNÉRT

Az első ifjúsági bányász sportbrigád három évvel ezelőtt kezdte meg működését Mátranovák-Déli-bányán. Itt a labdarúgó csapat tagjai — vajúrók és csillések — egy munkabrigádba való beosztásukat kérték az üzemvezetőségtől. Úgy vélték: így könnyebben össze tudják hangolni az idejüket, s egyszerűen jelenhetnek meg az edzéseken. Az üzemvezetőség eleinte húzódozott ettől, mert a műszakiak attól tartottak, hogy ez a termelés visszaesésére vezethet. Mivel azonban a csapat minden egyes tagja külön-külön is jó eredményeket ért el a termelésben, ezért a párt-szervezet támogatta a sportbrigád létrehozását. Ennek helyességét csakhamar örömmel látták az üzem műszaki vezetői is, mert a kísérletként közös munkahelyre-

egy brigádba telepített sportolók 100 százalékon felül teljesítették előirányzatukat. Azóta ifj. Marus Ábel brigádvezető irányításával már többször elnyerték az üzem munkaversenyzászlaját. Az elmúlt évben elért 150 százalékos körüli teljesítményeikkel komoly részesei annak is, hogy a Kisterenyei Szénbányák Mátranovák-Déli-bánya-i üzeme elnyerte a minisztertanács és a SZOT által országos viszonylatban a legjobb üzem részére kitűzött vándorzászlót.

Ezzel párhuzamosan — hasonló okok és körülmények között — alakult meg a Mecsek-Szabolcs-Ferenc-aknai Táncoz-brigád is, amelynek tagjai szintén labdarúgók. Ez a brigád már több mint két év óta állandóan 100 százalékon felüli eredményt ért el. Ezért tavaly — mint a MESZHART mecseki kerületének legjobb brigádját — az állandóan felfelé ívelő eredményeikért 500 forinttal jutalmazta az üzem vezetősége. Nem csoda, hogy ez a lelkes brigád örömmel fogadta a Mátranovák-Déli bányáról, Marus Ábeléktől érkezett szocialista versenykihívást.

Ezután a nógrádi szénmedencében lévő csipkésaknai üzemben alakult két újabb sportbrigád. Az egyik: ifj. Hegyes Mátyás labdarúgókból álló brigádja, amelynek tagjai mind szénvágók. Másik: a Kotroczó Ágoston sztahanovista vajúró MHK-jelvényesekből álló szerelő brigádja. Ez a brigád a SZOT alapfokú tornászcsapatbajnokságok során tornaedzésekre kezdett, majd — mint a nógrádi terület legjobb bányász tornászcsapata — tavaly is az idén is részt vett egyesületünk országos alapfokú torna esb. döntőjén. A csipkésaknai sportbrigád legutóbbi havi átlaga 125 százalékos. De volt olyan nap is, amikor 166 százalékos teljesítettek. Az alkotmány ünnepére most 100 csillésszenet vállaltak terven felül.

Természetesen mi további jó eredmények elérésére serkentettük csekélyszámú sportbrigádjainkat

Ezért szakszervezetünk elnöksége «Jó munkáért» — feliratú éremmel jutalmazta a termelésben kiemelkedő eredményt elért sportolókat, akiket sportfelszereléssel is jutalmaztunk.

A SPORTBRIGÁDOK KÖZÖTTI VERSENY IRÁNYÍTÁSA

Sportbrigádjaink száma ez év január haváig 15-re szaporodott. Ekkor sportolóink brigádalakítási törekvéseinek előmozdítására tervezetet dolgoztunk ki, majd felhívást küldtünk valamennyi bányauzemhez és sportkörünkhöz, hogy a sportolók vegyenek részt a negyedévenként ismétlődő sportbrigád-versenyünkben, melynek három helyezettjét vándorzászlóval és sportfelszereléssel jutalmazzuk. Ennek a felhívásunknak még nagyobb nyomatékot adtunk azzal, hogy a területeinken sportbrigád-értekezletet szerveztünk. Erre meghívtuk már meglévő sportbrigádjaink vezetőit, jó eredményeket elért sportolóinkat, az ÜB-elnököket és a sportkört elnököket. Előadónak levittük Loy Árpád sztahanovista vajúró elvtársat, a «termelj ma többet mint tegnap» mozgalom elindítóját, aki bányász-sportolóinknak beszámolt munkamódszeréről. Szakszervezetünk elnökségétől minden segítséget megkaptunk — és megkapunk ma is — sportbrigád-versenyünkhöz. Az eredmény: ma 114 sportbrigádunk működik és vesz részt brigádversenyünkben, melynek már meg is történt az első negyedévi értékelése. Jelenleg a II. negyedévi brigádversenyünk folyik.

Hogy sportolóink — megfelelő irányítás és nevelés mellett — milyen eredményekre képesek, ezt jól érzékelteti az I. negyedévi versenyünk, amelyben például a padragi Mráz-brigád 285 százalékos átlagteljesítményével lett első, de a II. helyezést elért Tata-bánya XII. aknai Oláh-brigád átlageredménye is 210,2 százalékos volt, a III. helyezett Tata-bánya XI. aknai Heder-



A tatabányai XII. aknai Oldh-brigád, az I. negyedévi verseny II. helyezetteje (210.2%) lelkes, bizakodó hangulatban indul — munkahelyére

brigád pedig 198.1 százalék átlagot ért el.

Helyezést elért brigádjainknak üzemeinkben ünnepélyes keretek között adtuk át a vándorzászlót és a sportfelszerelés-jutalmakat. Hogy pedig sportbrigádjainkat tovább még jobb munkára serkentsük, ezért helyezést elévő brigádjaink maguk választhatják meg azokat a sportfelszereléseket, amelyekre éppen szükségük van, mégpedig az I. helyezett 5000, a II. helyezett 3000, a III-ik pedig 1500 forint értékben. Tapasztalatunk szerint ez sok-

kal jobban ösztönzi a sportbrigádokat, mintha esetleg olyan felszerelés-jutalmat kapnának, amilyenre nekik nincs feltétlenül szükségük.

MÉG TÖBB SPORTBRIGÁDOT!

Sportbrigád-versenyünk tapasztalatait kívántuk hasznosítani és országos viszonylatban a termelés fokozását előmozdítani, amikor versenyre hívtuk a Vasas SE-t, hogy a két sportegyesület közül melyik szervez több sportbrigádot és brigádjaink közül melyek érnek el

százalékban kimutatható, jobb termelési eredményt. A két SE közötti versenyt első ízben az alkotmány ünnepéig elért eredmények alapján, egy Vasas-Bányász bizottság közösen fogja értékelni. Mivel pedig versenykihívásunkat a Vasas SE elnöksége örömmel fogadta, ezért bízunk abban is, hogy ez a verseny jelentősen hozzájárul mind a vasas, mind a bányászsportolók termelési eredményeinek további emelkedéséhez.

Persze, nemcsak eredmények, hanem hiányosságok is akadnak sportbrigádjaink szervezése körül. [Elsősorban az, hogy egyes üzemvezetők nemcsak, hogy nem segítik, hanem még gátolják is a sportbrigádok alakulását és munkáját. Ez előfordult például a vasasi bányauzemenél, ahol Vereczkei Rezső üzemvezető akadályozta a sportolók brigádmunkáját. De hasonló kísérlet történt a Mecsekszabolcs-Ferenc-aknai Tánco-s-brigád széttelepítésére, illetve a brigád tagjainak különböző munkahelyekre történő szétosztására.

Másik hiányosság, hogy több brigádunk nem törődik a verseny nyilvánosságával és így vállalásait és azok teljesítését a saját üzemi bizottságukon kívül senki sem tudja meg idejében. Értethető ha az ilyen brigádok munkájáról nem minden esetben kerül hír a sportsajtóba. Pedig sportbrigádjaink termelési győzelmei azt bizonyítják, hogy teljes mértékben magukénak érzik a «Termelj ma többet mint tegnap»-mozgalom célkitűzéseit. Ezért sportvezetőink kötelessége gondoskodni a sportbrigádjaik eredményeinek tudatosításáról, vagyis a verseny nyilvánosságáról.

Nagyjából ezeket a tapasztalatokat szereztük sportbrigádjaink eddigi szervezése közben. A továbbiak során arra törekszünk, hogy megerősítsük sportbrigádjainkat s még több MHK-jelvényest és aktív sportolót vonjunk be a sportbrigádmozgalomba. Ezzel is elősegítjük, hogy a bányászat maradéktalanul teljesítse a felemelt öt éves tervben előtte lévő hatalmas feladatokat.

Erdi Árpád

a Bányász SE elnökhelyettese.



Iparitanuló sportolók Békeünnepsége

Az iparitanuló-képzést hazánkban nem régen szervezték meg. A Szovjetunió tapasztalataira támaszkodó korszerű, nagyüzemi szakmunkásképzés eddig elért eredményei azt mutatják, hogy ötéves tervünk szakmunkás utánpótlása jó úton halad. Ma már egyre több és egyre jobban képzett szakmunkást adunk ötéves tervünk új gyárainak. Iparitanulóink oktatása és nevelése új módszerekkel gazdagodik, mind eredményesebbé válik. Az iparitanuló-képzés elé pártunk azt a feladatot tűzte, hogy ne csak egyszerűen szakmunkásokat adjunk fejlődő iparunknak, hanem olyan szakmunkásokat, akik tudatában vannak munkájuk jelentőségének, tudják azt, hogy termelési eredményeikkel hozzájárulnak a szocializmus építéséhez, a nagy Szovjetunió vezette béketábor erősítéséhez.

Közvetlen feladatként áll előttünk Sztálin elvtárs tanítása: «... egészséges és életvidám munkanemzedéket neveljünk fel, amely a kellő színvonalra tudja emelni a Szovjetország hatalmát és ha kell, életével is megvédi hazáját az ellenség merényletével szemben.» A munkásosztály ügye iránti odaadásra, becsületre, helytállásra neveljük iparitanulóinkat a sportfoglalkozások helyes megszervezésével és vezetésével. Az iparitanuló sporttevékenysége ma már ismert dolgozó népünk előtt. A Munkaerőtartalékok Sportegyesületének ifjú sportolói sikeresen veszik fel a küzdelmet a többi egyesületek sportolóival és a sporton keresztül megedzett, erős ifjúságunk nagyszerű eredményeket ér el a termelési tervek teljesítésében.

Június 8-án az egyenruhás iparitanuló több tízezres tábora új oldalról mutatkozott be dolgozó népünknek. A «Munkaerőtartalékok a békéért» kultúr- és sportünnepségen megmutatták iparitanulóink,

hogy milyen eredményeket értek el a szocialista kultúra elsajátításában és hogyan készültek fel a szocialista alkotó munkára, hazánk, békénk megvédésére. Az iparitanuló életében hagyományossá váló tanévzáró sportünnepségek megmozgatják úgyszólván valamennyi iparitanulóinkat és jobb eredmények elérésére ösztönzik. A június 8-i sportünnepség jelentősége éppen abban áll, hogy napjaink legnagyobb kérdésében, a béke megvédésének kérdésében mutatta meg iparitanulóink egységét és felkészültségét.

Ilyen nagyszabású ünnepség előkészítése és megrendezése komoly feladat elé állította fiatal egyesületünket. Ezeket a feladatokat egyesületünk sportolói sikeresen oldották meg. Sportolóink, sportvezetőink, de azt hisszük valamennyi sportegyesület, egész sportéletünk szempontjából tanulságot jelentett ez az ünnepség. Éppen ezért az ünnepséget két szempontból kívánjuk tárgyalni. Egyrészt: mit adott az ünnepség iparitanulóinknak, hogyan tette életüket még szebbé, még boldogabbá, hogyan bizonyítja az ünnepség megrendezése pártunk és kormányunk gondoskodásának megvalósulását iparitanulóink életében. Másrészt: mit tanulhatnak belőle a sportvezetők, az egyesületek dolgozói és vezetői.

AZ ÜNNEPSÉG ELŐKÉSZÍTÉSE

1951 júniusában rendeztük meg a Munkaerőtartalékok szpartakiádját, hazánkban az első szpartakiádot. Az ott szerzett tapasztalatainkat és a falusi sportolók szpartakiádjának tapasztalatait használtuk fel az ünnepség előkészítésében. A szovjet sport tapasztalataiból tudjuk, hogy a testnevelés és sport általános propagandája szempontjából milyen felbecsülhetetlen értékek a testnevelési ünnepélyek. Ezért

ebben az évben a tavalyitól eltérően nemcsak a sportágak bajnokságait kívántuk megrendezni, hanem ezeket a bajnokságokat ünnepélyes keretek között akartuk lebonyolítani, összekapcsolva testnevelési tömegbemutatókkal.

A versenynaplárt úgy készítettük el, hogy az ünnepségekre kitűzött időben kerüljön sor az atletikai, a röplabda, a labdarúgó, az ökölvívó és a kosárlabda bajnokság országos döntőjére. Egyidejűleg tervet készítettünk az ünnepség megrendezésére. Tehát az ünnepség előkészítése még a múlt év novemberében megkezdődött.

A tömegbemutatók gyakorlatainak előkészítése után a gyakorlat kivitelezésével bíztunk meg a mintacsoportokat. Ezek a mintacsoportok januárban be tudták mutatni a tervezett gyakorlatokat, így az egyes csoportok kijelölése előtt a szükséges módosításokat végre tudtuk hajtani.

A gyakorlatok elfogadása után meghatároztuk az egyes gyakorlatokban résztvevők számát és sportköreinket, szakosztályainkat megbíztuk a csoportok betanításával. Csak olyan csoportokat bíztunk meg, amelyek erre érdemesnek bizonyultak.

Az ünnepség előkészítéséhez tartozott a gyakorlatok betanításához szükséges testnevelési szakemberek kikeresése és megbízása. Minden gyakorlat betanítására felelőst jelöltünk, aki összefogta és irányította az összes csoportokat. Különösen fontos volt a gyakorlatok betanulásának ellenőrzése. Az ellenőrzés szervezeti felépítése követte egyesületünk szervezeti felépítését, a területi elnökségekre támaszkodott és tagjai voltak a területi elnökség aktívái.

Igen értékes segítséget kaptunk a Testnevelési Főiskolától a gyakorla-

tok összeállításában, különösen Kerezi Endre elvtárától és a DISZ-től, a csoportokban folyó nevelőmunkához.

A belső agitáció tehát a szervezésel egy időben kezdődött.

Az előkészítő munkához nagy erővel márciusban kezdtünk hozzá. Létrehoztuk az ünnepséggel kapcsolatos feladatok megoldására a különböző munkaterületek bizottságait. Tekintettel arra, hogy az ünnepség nemcsak sportrészből állott, kultúr része is volt, meghozzá igen jelentős, a Munkaerőtartalékok Országos Kultúrversenyének a döntőt is erre a napra terveztük. Az egész előkészítő munkát operatív bizottság irányította. Tagjai voltak: az egyesület vezetője, a kultúrosztály vezetője a DISZ K. V. sportosztályának és ifjúmunkás osztályának munkatársa, a sportoktatási csoport vezetője, az agitációs és propaganda-bizottság vezetője, a gazdasági és pénzügyi bizottság vezetője és a szervezési bizottság vezetője.

Az operatív bizottság munkatervet készített és minden bizottsággal elkészítette saját munkatervét, azt felülvizsgálta és jóváhagyta. Így minden munkaterületet felölelt és minden bizottságot beszámoltatott megbeszélésein. A szervezési bizottság végezte az ellenőrzést és a szabadidő szervezett felhasználásának biztosítását.

Az ünnepség közeledtével minden bizottság elkészítette az ünnepségre vonatkozó részletes feladattervét.

Nézzük meg hogy az egyes bizottságok, hogy teljesítették feladataikat:

1. Az 1951 novemberében megalkult *előkészítőbizottság* márciusban *operatív bizottsággá* alakult át. Összefogta és irányította az ünnepséggel kapcsolatos valamennyi feladatot. Hetekre bontott munkatervében meghatározta a bizottság valamennyi tagjának feladatait. Hetenkénti üléseire előre elkészítette a napirendi pontokat. Az egyes bizottságokat ezeken az üléseken számoltatta be és határozatokat hozott munkájuk további vitelére, a hibák kiküszöbölésére. A határozatokat minden egyes ülésen ellenőrizte. Jó munkamódszerének köszönhető, hogy valamennyi feladat elvégzéséről állandó tiszta képet tudott alkotni, meg tudta állapítani a lemaradást és meggósítani tudott a lemaradás felszámolására. Különösen sok segítséget adott az agitációs- és propaganda-bizottságnak és a sportoktatási bizottságnak. A gyakorlatok megvizsgálásakor felmerült problémák megoldásában döntött. Az operatív bizottság határozata értelmé-

ben végezték az egyes bizottságok feladataikat. Az ünnepség helében minden este rövid megbeszélést tartott a bizottságok vezetőivel és a következő nap feladatait meghatározta.

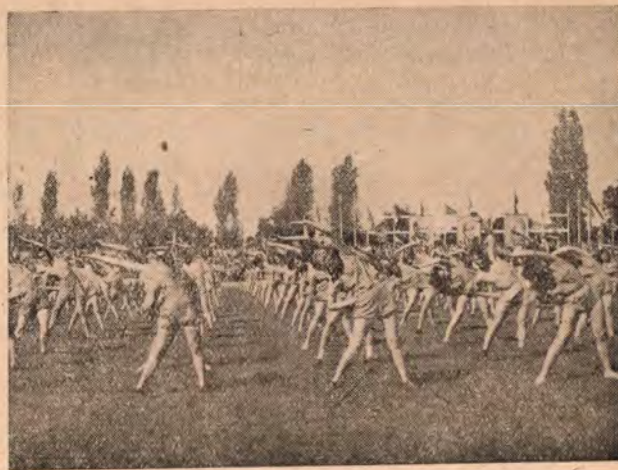
2. A *sportoktatási bizottság* készítette el az öt sportág bajnokságának kiírását. Minden egyes sportág országos döntőjének lebonyolításával a sportágak szakembereiből és társadalmi aktíváiból álló csoportot hozott létre, melyek külön-külön elkészítették munkatervüket a versenyek lebonyolítására. Ezeket a terveket és a végrehajtást a sportoktatási bizottság ellenőrizte. Különösen fontos feladat volt a gyakorlatok elkészítése, leírása és betanítása. A szervezési bizottsággal közösen bízták meg az egyes sportkörök szakosztályait, szakvezető irányításával a gyakorlatok betanulásával. Minden tömeggyakorlatnak külön felelőse volt a bizottságon belül, aki maga is társadalmi aktívákat vont be munkája elvégzéséhez. A bizottság dolgozta ki az összevont próbák, főpróba lebonyolításának tervét. Elkészítette az ünnepség műsorát, forgatókönyvét, felmérte a Stadion területét, hogy ki tudja jelölni a felvonulás és a gyakorlatok útvonalát és helyét. Munkáját igen jól oldotta meg, csak a felvonulás, illetve a felállítás nem sikerült kifogásalanul, mert az egyes oszlopok hossza különbözött. Ez volt az ünnepség szépséghibája. Testnevelési szakembereink úttörő munkát végeztek a sportünnepség megrendezésével. Sokan állították elképzelésünkről, hogy nem lehet megvalósítani nincs elég erőnk ilyen nagyszabású, újszerű testnevelési ünnepély megrendezéséhez. A szovjet példa és tapasztalatok következetes felhasználása, a DISZ segítségével, iparitanulóink lelkesedése azonban szakembereink vezetésével meghozta a kívánt eredményt. A sportoktatási bizottság nagy munkát végzett és igen szép eredményeket ért el.

3. A *gazdasági és pénzügyi bizottságra* is igen komoly feladatok hárultak. 3000 vidéki iparitanuló tartózkodott az ünnepség alatt négy napon keresztül Budapesten. A csoportok felutazása, szállásának biztosítása, étellemezése, sok munkát adott. Népi demokráciánk gazdasági erejének bizonyossága, hogy az iparitanulók kultúr- és sportmunkájára ma már tudunk annyit áldozni, hogy ezt is sikerrel oldhatjuk meg. Az anyagi lehetőségek biztosításán felül is igen komoly szervezőmunkát kellett végeznie a gazdasági és pénzügyi bizottságnak. A

sportoktatási csoport egy hónappal előbb megadta a felutazó csoportok létszámát, versenyzőkét, a beutatókon szereplőket egyaránt, fiúket, leányokét külön. A gazdasági csoport tehát még a felutazás előtt értesíteni tudott minden egységet szálláshelyéről, kiosztotta a helyi közlekedésre az előre váltott jegyeket és az étkezési jegyeket.

E mellett biztosította a pályákat, sportszereket, felszereléseket, egységes sportöltözetet. Minden szálláshoz társadalmi aktívákat szervezett be, akik kísérték az egységeket. Ezeket ellátta az ünnepség tartamára szóló forgatókönyvvel, hogy minden egység állandóan tudja feladatát és szabadidejében a sporteseményeket látogathassa. Ezt a munkát a szervezési bizottsággal közösen végezte.

4. Jelentős szerepe volt az *agitációs- és propagandabizottságnak*. Az előkészítés sok fáradságot követelt iparitanulóinktól, akik megértették az ünnepség jelentőségét és vállalták ennek áldozatát. Az iskolai DISZ szervezetek, melyek ebben az időben alakultak meg iparitanuló iskoláinkban, sok segítséget adtak a sportkörök agitációs- és propagandabizottságainak. Az ifjúgárdisták, akik közül sokan maguk is részt vettek a gyakorlatok betanulásában, magukkal vitték a többi iparitanuló sportolót is. A békevándordíjért folyó verseny keretében megszervezték a sportkörök között folyó szocialista verseny és ennek alátámasztása újabb lendületet adott a béke megvédése jelszava alatt megrendezett ünnepségünknek. Politikai tartalommal töltötte meg, ezen keresztül biztosította az ünnepség sikerét. Két alkalommal nyolcoldalas, 20—22 képes Békehíradót adunk ki, melynek cikkeit és az élenjáró sportkörök munkamódszerét a legtöbb osztálysportfelelős röpgyűlésen ismertette. Az ünnepség előkészületeiről és a békevándordíjért folyó verseny állásáról sokat írtak a sportkörök faliújságjai. Az agitációs- és propagandabizottság készítette el a plakátokat és ragasztatta ki hirdető oszlopokra, vilamosokra, autóbuszokra, vasúti személynöcsikre és minden sportkör működési helyére. A műsorplakátokat a bizottság elkészítve adta ki, így jegyeket már nem igen lehetett kapni az ünnepségre. Kapcsolatot tartott a sajtószervekkel, a Rádióval, a Híradó és Dokumentumfilmgyárral. Tájékoztatta az előkészületekről és az ünnepség során megrendezett versenyek eredményeiről. Együtt dolgozott a sportoktatási bizottsággal és a szervezési bi-



Az ünnepség keretében rendezett ökölvívóbajnokságon a helyszínyt Bognár nyerte

640 vasipari tanuló lány ritmikus gyakorlatokat mutatott be

zottsággal. Elkészítette a pályák díszítésének tervét és megfelelő, az ünnepség jellegét kidomborító izléses dekorációról gondoskodott.

5. A szervezési bizottság feladata igen sokrétű volt. Az előkészületek ellenőrzését, a csoportok felutazásának és a csoportok mozgatlásának megszervezését a többi bizottsággal együtt végezte. Különösen fontos szerepe volt a rendezőgárda megszervezése és kioktatása, melyet jól oldott meg. 120 iparitanuló kapcsolódott be ebbe a munkába. A szállításokon minden este tájékoztatta az egységeket a következő nap feladatairól. Minden napra külön jelszót adott iparitanulóinknak, mely a béke megvédésére irányuló készségüket és az ünnepség sikeréért érzett felelősségüket fokozta.

A DISZ megbízottai az egyes bizottságokba is küldtek munkatársakat és segítettek bennünket a feladatok megoldásában. Mind a mozgósítás, mind az agitációs munka a DISZ alapszervek tevékeny részvételével történt. A kultúrbizottság munkájáról ebben a beszámolóban nem foglalkozunk.

Az előkészítő munkában feladatultúztuk sportköröink elé, hogy az ünnepségre a lehető legjobban készíték fel sportolóinkat. Az iparitanulók érezték, hogy ez az ünnepség az ő ünnepük, saját ügyüknek tekintették, felismerték az ünnepség politikai jelentőségét és igen sokan szocialista fogalmakat tettek. Ezeket a fogadalmakat teljesítették, sokan túl is teljesítették. A sport területén nagy lendületet adott az egyesület országos elnöksége által kiírt béke-vándordíjas verseny. A békedíjas verseny alátámasztotta az iparitanuló intézményekben folyó szocialista munkaversenyt és a sportfejlesztési terv teljesítésére mozgósít

tott. Az előkészítés valóban a béke megvédése jegyében folyt. A június 1-i béketalálkozóra és a «Munkaerőtartalékok a Békéért» kultúr- és sportünnepségre készülő iparitanuló sportolók fegyelme megjavult, nőtt tanulmányi átlaguk, például az 1. sz. ítézetben 2 tizeddel, szakmájukat jobban igyekeztek elsajátítani, sporteredményeiket növelték.

Különösen szép eredményeket értek el a sportkörök az MHK 1952. évi tervének teljesítésében. A másodéves tanulók zöme befejezte az MHK próbákat, a minősítés területén megjavult a sportkörök munkája. Ez évben az öt sportágban, melynek országos döntőit az ünnepség keretében rendeztük meg, 15.000 iparitanuló indult. 12.000 iparitanuló szerezt meg ebben az évben az MHK jelvényt. A győztes 44. sz. vasiparitanuló iskola sportköre 150%-ra teljesítette MHK tervét, minősítési tervét pedig 164%-ban. Sok sportkör ért el még hasonlóan szép eredményt.

AZ ÜNNEPSÉG MEGRENDEZÉSE

A sportágak bajnokságai június 6-án, 7-én és 8-án kerültek lebonyolításra. A részvevő versenyzők és a tömeggyakorlatok bemutatóinak szereplői 5-én és 6-án érkeztek meg Budapestre, illetve a budapestiek 6-án kapcsolódtak be a munkába. A versenyek lebonyolításával egy időben a gyakorlatok részvevői öszszevont próbát tartottak.

A versenyiroda és az agitációs- és propagandabizottság rendszeresen tájékoztatta a sajtót az eredményekről és eseményekről. A vidéki iparitanulók szálláshelyein minden este tájékoztatták a sportolókat a következő nap műsoráról. Minden cso-

port megkapta az ünnepség forgatókönyvét és a beosztott csoportvezetők, akik munkájukat társadalmi munkában végezték, elkísérték az egységeket a gyakorlatok, illetve a versenyek helyére. A főpróbát 7-én a rossz időjárás miatt nem tudtuk megtartani, ennek ellenében a lelkes, az előkészületek alatt egyé forrt csoportok az ünnepség sikere érdekében vállalták a 8-i délelőtti főpróbát.

A «Munkaerőtartalékok a Békéért» sportünnepség méreteivel és a bemutatott gyakorlatok újszerűségével bizonyította iparitanulóink fejlett sportéletét. A szovjet sport kiemrethetetlen tapasztalataira támaszkodva, szakembereink és sportolóink olyan ünnepséget tudtak megszervezni és bemutatni, amelyhez hasonló nem rendeztek még Magyarországon.

6000 iparitanuló sportoló vonult fel a gyönyörűen feldíszített népligeti Vasas Stadionban. A színpompás, fegyelmezett felvonulás és a részvevők nagy tömege, büszke örömmel töltötte el a nézőket. A mi iparitanulóink mindent megkapnak pártunktól a mindenoldalú fejlődésre. A mi iparitanulóink valóban a szocializmus építésének tartalékai, akik eredményeikkel rászolgálták népünk megbecsülésére és bizalmára.

TÖMEGBEMUTATÓK ÉS ÉRTÉKELEÉSÜK

640 leány, fehér ruhában, zongorakíséretre végzett ritmikus, táncos labdagyakorlatot. Leányaink a fiúkkal versenyben tanulják a vasipar legszebb szakmáit és hivatásukra felkészülve erősítik testüket, felkészülnek a munkára és a béke megvédésére. A sportolás kifejleszt

ügyességüket, mozgáskészségüket, ütemérzéküket, harmonikus fejlődésüket segíti elő. A lányok tömeggyakorlata egyben jelképezte fiatal-ságunk derűs életét, optimizmusát, életének szépségét. Hazánkban a nők az élet minden területén egyenrangúak a férfikkal és jogaik gyakorlásához minden lehetőségük megvan.

Az úttörő fiúk és leányok játékos gyakorlata azt fejezte ki, hogy nálunk a testnevelést már a kora gyermekkorban kezdjük oktatni, egyben kifejezte az iskoláskorú gyermekek testnevelésének irányát is. Változatos, játékos gyakorlatokon keresztül erősödnek meg gyermekeink, fejlődik mozgásuk, nő ügyességük, alakul ki kollektív szellemük, hogy 14—15-ik életévüket elérve, az LMHK próbákat sikeresen le tudják tenni.

Az iparitanuló fiúk botgyakorlata ifjúságunk fegyvermezetségét, a béke megvédésére irányuló elszánt akaratát tükrözte. Jelképezte azt is, hogy a testnevelés és sport olyan készségeket fejleszt, amelyek alkalmasak teszik a munkára és a haza védelmére. A sporton keresztül is neveljük iparitanulóinkat. A gyakorlat során az egyes sportolók kettes, négyes, nyolcas csoportokat, majd egész sori alkotó egységeket alakítottak ki. A szervezett, egységes nép legyőzhetetlen, ha népéért, szabadságáért küzd. Kemény, edzett fiaink vannak, akik kezükbe vették a béke megvédésének ügyét és végig kitartanak mellette.

A magyar sport módszertani alapja az MHK testnevelési rendszer. 600 leány és 600 fiú MHK I. gimnasztikai bemutatója azt fejezte ki, hogy dolgozó népiünk nagy tömegei vesznek részt a sportolásban és sporttevékenységük az MHK-ra épül. Ezen keresztül alakulnak sokoldalúan fejlett sportolókká és válnak a szakosztályok versenyzőivé.

A szeretet és hála nagyszerű kifejezése volt az MHK gyakorlatot bemutató fiúk és leányok hazánkban eddig ismeretlen méretű betűalakítása. Sztálin és Rákosi elvtárs nevének betűit alakították ki élő betűkből, középen a vörös csillaggal. Mindaz az eredmény, mely lehetővé tette népiünk felszabadulását és felemelkedését, Sztálin és Rákosi elvtárs nevéhez fűződik. Sztálin elvtárs útmutatásával, Rákosi elvtárs vezetésével harcolunk tovább újabb győzelmek eléréséért munkában, tanulásban, sportban egyaránt.

A népek egységesek a békéért folyó harcban. A világot átfogó békeharc vezetője és biztos erődje a nagy Szovjetunió. Ezt mutatták be



A női kosárlabdabajnokság elődöntője a Szolnoki 263. és a Budapesti 50. sz. iparitanuló iskola csapatai között

az iparitanuló sportolók gúlagyakorlatukkal. A hatalmas, 500 fő által kialakított központi nagygúla tetején magasra emelték a szovjet zászlót és népköztársaságunk címeres zászlaját. 16, egyenként 50 fős kisgúla a népek zászlaját emelte fel. A népek testvériségének és barátságának ez a nagyszerű megmutatása újabb harcra mozgósítja sportolóinkat. Töretlen hűséggel a Szovjetunió iránt a béke megőrzéséért és biztosításáért. Ez volt a jelszava a «Munkaerőtartalékok a Békéért» sportünnepségének.

Az ünnepség színes, lelkes, ifjúságunk életét méltóképpen ábrázoló megrendezésével a kitűzött célokat lényegében teljesítettük. A testnevelési és sportünnepélyek megszervezése és lebonyolítása új színnel gazdagította a magyar sportéletet. A tömegsport, melyből kinő a minőségi sport, ezen az ünnepségen mutatta meg erejét. Amellett, hogy az iparitanulóképzés nagyszerű demonstrációja volt, ez az ünnepség a testnevelés és sport általános népszerűsítéséhez is jelentősen hozzájárult.

Sportolóink nagyon sokat tanultak ebből az ünnepélyből. Itt ismerkedtek fel fiatal sportolóink saját erejüket, itt tanulták meg azt, hogy a sporteredmények megérik a rájuk fordított fáradságot. Csillag szemmel vonultak el a pályáról iparitanulóink, mert megéreztek azt, hogy ezen az ünnepségen nem egyszerű sportversenyen vettek részt, hanem vizsgáztak sportszerűségből, fegyelméből, bizonyosságát adták annak, hogy érdemesek munkásosztályunk áldozatos támogatására. A sportünnepség a testnevelés és sport hatalmas mozgósító és nevelő erejének bizonyossága volt.

Maradandó élményt adott iparitanuló sportolóinknak az ünnepsé-

gen való részvétel. Erre az élményre, mint mozgósító erőre számíthatunk a nyári sportfoglalkozások megszervezésében, a szakosztályi munka megszilárdításában. Az egységek jelentős része elhatározta, hogy nem szünteti meg működését, hanem sportrendezvényeken, falusi bemutatókon lép fel, ezzel elősegíti a testnevelés és sport népszerűségének növekedését.

Különösen értékes eredménye az ünnepségnek az a tanulság, melyet a szakemberek és a bevont aktívák levontak az ünnepségből. Megerősödött szakembereinkben utunk helyességébe vetett hitük. Több társadalmi aktívát kell bevonnunk az egyesület, a sportkörök munkájába. A bevont társadalmi aktíváknak nyújtott segítség és munkájuk állandó ellenőrzése sok értékes társadalmi aktívát adott sportéletünknek. Ezek az aktívák éppen az ünnepség megrendezésében végzett munkájuk során megtiszteltetésnek érezték megbízatásukat. Az ünnepségen szerzett tapasztalataikat fel tudják használni sportkörü munkájukban.

A tapasztalatok felhasználásának konkrét példája az 1. sz. Rákosi elvtárs nevet viselő tanintézet sportkörének munkája. Az ünnepségen 300-nál több sportolójuk vett részt. Ezeket az egységeket együtt tartják, sőt kiegészítik. A tanévzáró testnevelési ünnepélyükön ezek már új gyakorlatokat is mutattak be. Igen szép volt az egész pályát betöltő életképük. A tömegbemutatók elemeit vegyítették. A béke szó kialakításán kívül egy képből mutattak be gúlagyakorlatot, kialakították a Vörös Csillag-ot és az MHK testnevelési rendszer kötelező és szabadon választott követelményeit ábrázolták a mozgó sportcsoportok. Azt fejezték ki vele, hogy az MHK testnevelési rendszeren keresztül készülnek fel fiataljaink a béke harcok megvédésére.

Valamennyi sportkörünk, valamennyi résztvevő sportoló és sportvezető gazdag tapasztalatokat szerzett a «Munkaerőtartalékok a Békéért» sportünnepségen. Ezeket a tapasztalatokat felhasználva, még jobban meg tudjuk közelíteni a dicső szovjet sportot, még eredményesebb nevelőmunkát tudunk végezni iparitanuló sportolóink között. A «Munkaerőtartalékok a Békéért» sportünnepség új szintet jelent az egész magyar sportéletben, éppen ezért a magyar sportnak hagyományá kell tennie a sportolók küzdelmét a békéért, a szabadságért, hazánk függetlenségéért, a szocializmusért.

Pék András

Az MHK 1952-ben

Júliusi, augusztusi feladatok az MHK-ban

Már ismételten leszögeztük, hogy az a sportkör dolgozik jól, az az MHK-bizottság teljesíti kifogástalanul a feladatát, amelyik az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkát nem kampányfeladatnak tekintti, hanem olyan tervszerű, rendszeres testnevelési és sportfoglalkoztatásnak, mely egész éven át folyik s rendszeres versenyek keretében nyújt lehetőséget a próbák teljesítésére.

A tervszerű és jó munkához hozzá tartozik az is, hogy a sportkörök elnökségei az MHK-bizottsággal minden hónap elején összeülnek, hogy kiértékeljék az elmúlt hónap MHK munkáját és megszabják a következő hónap feladatait.

E kiértékelő, illetve feladatokat megszabó értekezlethez kíván konkrét segítséget nyújtani e cikksorozatunk is.

Az értekezlet alkalmával vegyük elő a *Sport és Testnevelés* júniusi számát és abból ellenőrizzük, hogy júniusban milyen munkát végeztünk, végrehajtottuk-e maradéktalanul a feladatokat?

Ha az összevetés azt mutatná, hogy nem mindent sikerült megoldanunk, akkor az elmaradt vagy rosszul megoldott feladatokat a következő hónapi munkatervbe vegyük be a felelősök és határidők megjelölésével.

Júliusban—augusztusban — a két szép nyári hónapban —, a feladatok lényegében azonosak. Abból kell kiindulnunk, hogy e két hónapban folyik legnagyobb mértékben a dolgozók üdülése. E két hónap a legalkalmasabb az MHK testnevelési rendszerben szereplő vízisportok üzésére.

Ísv júliusban—augusztusban feladataink főként az alábbiakat tartalmazták:

1. A jelentkezők felvilágosítása a próbákról.
2. A jelentkeztettek előkészítése az üdülőkben folyó próbázásokra.
3. Az üdülőkben folyó edzések és próbák vezetése.
4. Tömeges úszásoktatás és úszóversenyek rendezése, valamint a felesugrás vízbe oktatása.
5. Kajakversenyek rendezése.
6. Vízmenti kirándulások rendezése.

Vegyük sorra a teendőket és részletezzük őket.

1. A JELENTKEZETTEK FELVILÁGOSÍTÁSA A PRÓBÁKRÓL

A sportkörök elnöksége ne elégedjék meg azzal, hogy egyéni agítációval rávette a dolgozókat a rendszeres testnevelésre és sportolásra, az MHK próbákon való részvételre.

Ezzel csak az első lépést tette meg. A jelentkeztettekkel továbbra is egyénileg foglalkoznunk kell. Állandóan tartsuk nyilván azt, hogyan állnak a próbázásokkal. Erre legalkalmasabbak az olyan táblázatok, melyek üzemenként vagy osztályonként feltüntetik a jelentkeztetteket és nevük mellett a sikeresen teljesített próbákat, ahogy lenti táblázatunk mutatja.

Így maguk a jelentkeztettek is világosan látják, hogy miből vannak még elmaradva.

A próbázókkal való foglalkozás alkalmával irassák be MHK Tájékoztató könyvecskéjükbe, a 20—21. oldalra az eddig sikerrel teljesített próbákat, ugyanakkor beszéljük meg a sportolókkal azt is, hogy az eddig még nem teljesített szabadonválasztható csoportokból melyik próbaszámot válasszák.

2. A JELENTKEZETTEK ELŐKÉSZÍTÉSE AZ ÜDÜLŐKBE FOLYÓ PRÓBÁZÁSOKRA

Az üdülni készülő dolgozókat egyéni felvilágosító munkával készítjük elő arra, hogy használják ki az üdülésadta lehetőségeket és minél több számból teljesítsék a próbákat.

A felvilágosítás alkalmával mutassunk rá arra is, hogy a tudo-

Sorszám	Név	Szab. gyak.	Akad. futás	Úszás	Mezei futás	Gyors-m.	I-es	II-es	III-as	IV-es
1	Nagy József	+	+		+				+	
2	Kiss Károly									
3	Kovács Erzsébet	+	+	+				+		
5	Félete Kalmán	+	+	+	+					
5	Szöke Ilona	+	+			+	+			+

mányos kutatás megállapítása szerint a legjobb felüldülést az aktív (cselekvő) pihenés hozza meg, amikor nemcsak alszunk és eszünk, hanem könnyű, szórakoztató játékokat játszunk s különböző könnyebb versenyeken veszünk részt, miután azokra kellőképpen felkészültünk.

Ismertessük meg a dolgozókkal azt, hogy az üdülőben általában milyen próbaszámokból készülhetnek fel és teljesíthetik a követelményeket.

A következő követelmények közül:

1. labdagyakorlat és húzódzkodás,
2. úszás,
3. gyorsított menet.

A szabadonválasztható követelmények közül:

Az I. csoportból:

1. 100 m futás,
2. úszás $33\frac{1}{3}$ vagy 50 vagy 100 m,
3. 30 m lapos kúszás.

A II. csoportból:

1. távolugrás,
2. hármassugrás,
3. magasugrás,
4. fejesugrás vízbe,
5. teke.

A III. csoportból:

1. súlylökés,
2. gránátdobás.

A IV. csoportból:

1. 200 vagy 300 m úszás,
2. természetjárás.

Magyarázzuk meg a dolgozóknak, hogy az üdülőbe feltétlenül vigyék magukkal az MHK Tájékoztató könyvecskéjüket, melynek kitéphető igazoló lapjaiba kell bevezetettüök az üdülőben teljesített sikeres próbákat. Egy lapra 3 próbát is be lehet iratni.

A dolgozók az üdülésről visszatérve, az igazolást adják le sportkörük MHK-bizottsági nyilvántartójának.

Hívjuk fel arra is az üdülőbe menők figyelmét, hogy legyenek öntevékenyek. Ha az üdülőben az edzések és próbázások szervezése körül hibák volnának, akkor maguk vegyék kezükbe az edzések és versenyek rendezésének ügyét.

3. AZ ÜDÜLŐBEN FOLYÓ EDZÉSEK ÉS PRÓBÁK VEZETÉSE

Az üdülők vezetősége részére az illetékesek adjanak írásbeli tájékoztatót arról, hogyan szervezzék meg és vezessék az üdülők MHK-val kapcsolatos sportmunkáját.

Az üdülő lehetőségeihez képest legalább az alábbi pályákról és felszerelésekről kell gondoskodni:

1. 100 m-es egyenes futópálya,
2. távol- és magasugrópálya,
3. súlylökőpálya,
4. úszópálya,

Sportszerek:

1. versenyóra,
2. mérőszalag,
3. magasugrómérce és lécek,
4. gránát,
5. 4 és 7.257 kg súlygolyó.

Az üdülőben kéthetes időszakonként (turnusonként) 3—4 tagú MHK-bizottságot kell alakítani, melynek az alábbi feladatai vannak:

1. Az edzések és az MHK-val kapcsolatos háziversenyek propagálása, illetve kifizése.

2. Az edzések és próbák, versenyek vezetése, illetve rendezése.

3. A sikeres próbákat teljesítők részére az MHK tájékoztató könyvecskébe az eredmények bevezetése. (Ha valakinek nem volna könyvecskéje, akkor az üdülőben készített igazolás is kiadható.)

4. Tömeges úszásoktatás és úszóversenyek, valamint a fejesugrás vízbe oktatása.

Minden üdülőbe juttassunk el egy-egy MHK szabálykönyvet és szintplakátot.

A július és augusztus hónapok különösen alkalmasak a tömeges úszásoktatásra. Ezt a sportkörök — a lehetőségekhez mérten — saját hatáskörükben rendezzék meg. A folyóvizek is alkalmasak erre.

Úszómestert, vagy az úszásoktatáshoz értő társadalmi oktatókat szervezzünk be és minél több dolgozót tanítsunk meg úszni. Az úszásoktatásokat kössük össze a fejesugrás vízbe oktatásával és próbázásával.

5. KAJAKVESENYEK RENDEZÉSE

Az MHK testnevelési rendszer szabadonválasztható követelményeinek IV. csoportjában szerepel a 2 km-es kajakozás is.

Ahol erre lehetőség van, ott szervezzük meg a kajakozás oktatását és minél több dolgozót próbáztatunk le e sportágból.

6. VÍZMENTI KIRÁNDULÁSOK SZERVEZÉSE

Amelyik sportkör csak teheti, szervezzen egy-két vízmenti hétfégi kirándulást, s ezt kösse össze olyan versenyekkel, próbákkal, amelyekre lehetőség kínálkozik.

Ezeket a kirándulásokat alapos szervező munka előzze meg. A sportkör elnöksége a helyszínen vizsgálja meg az edzések, illetve próbák lehetőségeit. Gondoskodni kell a megfelelő pályákról, sportszerekről és egyéni sportfelszerelésekről.

Használják ki a sportkörök a legfontosabb két hónapnak minden lehetőségét, hogy ősze elkerüljék a kapkodást, a kampánymunkát. Úgy irányítsák a próbázásokat, hogy szeptember—október hónapokra legfeljebb 1—2 próbaszám maradjon.

Moldoványi István



600 fiú és 600 leány az MHK I. gimnasztikai gyakorlatát mutatta be, majd utána kialakították Sztálin és Rákosi elvtárs nevének betűit a „Munkaerőtartalékok a Békéért” ünnepségen

Módszertani Kérdések

A labdarúgó összjáték gyorsítása a számok tükrében

— Add már le! — halljuk gyakran labdarúgó mérkőzéseken. A labdát vezető játékosról követelik, hogy ne vezetesse, ne „cipelje“ a labdát hanem adja előre, mert így gyorsabb az összjáték, gyorsabb a támadás. Valamennyi szakember tudja, minden néző érzi, hogy a labdavezetés (különösen, ha cselezés is van benne), a sok adogatás (főleg az oldalt- és hátrapasszolás) lassítja a támadást, időt ad az ellenfélnek a tömörülésre, a helyezkedésre, a közbelépésre.

A legjobb magyar labdarúgókat magában foglaló válogatott együttesünk az utóbbi hónapokban általában igen körülményes csatárjátékot láthattunk. A támadásokat építő fedezetek túlsokot vitték a labdát, gyakran egymás között adogattak, felesleges cseleket hajtottak végre, a csatárok ide-oda tologatták egymás között a labdát, mindig többet cseleztek a szükségesnél, nem egyszer a 16-osról is kiadtak szélre stb. Így játszottak csatáraink például többnyire a kettős moszkvai mérkőzésen is és hasonló „peccselő“ játéka estek vissza a legutóbbi varsói válogatott mérkőzés második félidejében is. Pedig a gyors összjáték eredményessége már nem egy mérkőzésen bebizonyosott. Ha csak a legutóbbi példákra gondolunk: ilyen játékkal győztek le bennünket a moszkvai válogatottak és ilyen játékkal szerzett a magyar válogatott június közepén a lengyelek ellen Varsóban egy félidőn át ötgólos vezetést.

Az erőteljesen, jól megrúgott labda gyorsabb a legsebesebben futó vágatónál is!

Ezt a szóhasználatot gyakran használják labdarúgók, szakvezetők és szurkolók egyaránt. Mindenki tudja, aki egy keveset is foglalkozott már ezzel a problémával, hogy sokkal gyorsabb a jól megrúgott labda, mint a labdát vezető, vagy a labda nélkül futó játékos; valamennyien tudjuk, hogy a labdaátvétel, a cselezés mind-mind bizo-

nyos időt vesz igénybe. De mennyit?

Az „érzés“ és a tudás

Mennyi ideig tart, amíg egy ívelten adott labda 30 métert megtesz? Mennyivel gyorsabb egy „lőtt passz“ egy belsővel puhán gurítottnál? Mennyi idő alatt tesz meg labdavezetés közben tíz-tizenöt métert a játékos? Milyen gyorsan fut labda nélkül egy labdarúgó-felszerelésben levő játékos? Mennyi ideig tart egy-egy labdaátvétel?

Mindmennyi olyan kérdés, aminek nagy a jelentősége a játék gyorsítása szempontjából. Ezekre a kérdésekre csak úgy kaphat választ az ember, ha — méréseket végez. Meg kell mérni a különféle úton haladó labda gyorsaságát, a labdaátvételek, a labdarúgó futásának és labdavezetésének az időtartamát és akkor majd nemcsak érzi az ember, hanem pontosan tudja a szükséges adatokat. Biztosra vehető: ha a játékosok tisztában lesznek vele, hogy milyen úton-módon és hogyan lehet meggyorsítani a játékot akkor nemcsak érzés szerint nemcsak „ösztönösen“ játszanak, hanem tudatosan törekzenek a gyorsabb összjátékra, mert — ez az eredményesebb.

Ezek a gondolatok vezettek bennünket a Magyar Testnevelési Főiskola sportjáték-tanszékén, amikor az 1951—52-es tanév elején elhatároztuk, hogy megvizsgáljuk az összjáték gyorsításának kérdését. Elhatároztuk, hogy elvégezzük a különféle méréseket. A szovjet példa nyomán a TF-en tavaly ősszel megalkotott tudományos szakkörök között megalakult a labdarúgó-szakkör is. A jövő testnevelő tanárai — a szakkör tagjai, a labdarúgó szak-képzésben résztvevők és a labdarúgó szakosztály tagjai valamennyien — lelkesen láttak neki a rendszeres és alapos munkát jelentő vizsgálatoknak. Jónéhány délutánba került, amíg a sokszáz mérést el tudtuk végezni a tanév folyamán. De az

idén májusra végeztünk a mérésekkel. Az eredmények igen érdekesek és értékes következtetésekre nyújtanak lehetőséget.

A különféle átadás sebessége

Először is megmértük a különféle képpen haladó labda gyorsaságát. A gurulva haladó labda gyorsasága is attól függ természetesen: milyen erővel rúgják meg. A játék közben nálunk leggyakrabban használt puha, gurulós passz a leglassúbb. Az ilyen labda

15 m-t	1.3 — 1.4 mp,
20 m-t	1.8 — 1.9 mp,
25 m-t	2.8 — 2.9 mp

alatt tesz meg.

Ha „élesebben“ gurítjuk a labdát, magától értetődően gyorsabban is halad. Az erőteljesen megrúgott gurulós labda

15 m-t	1.0 — 1.1 mp,
20 m-t	1.3 — 1.4 mp,
25 m-t	1.6 — 1.7 mp

alatt tesz meg.

Még ennél is hamarabb ér célba a szovjet labdarúgók által rendszeresen használt úgynevezett „lőtt passz“. A csaknem a kapuralövés erősségével megrúgott labda

15 m-t	0.7 — 0.8 mp,
20 m-t	1.1 — 1.2 mp,
25 m-t	1.3 — 1.4 mp,
30 m-t	1.5 — 1.6 mp

alatt fut be.

Az ívelten adott labda haladása az előbbinél lényegesen lassúbb, mivel jelentősen nagyobb pályát fut be és a tetőpont elérése után rohamosan veszít a sebességéből. (De természetesen az így haladó labda is gyorsabb, mint a leggyorsabbban futó vágatónál.) Így adjuk a hosszú átadást, a keresztlabdát, a legtöbbszor a szögletűgást, a mézőnyben rúgott szabadrúgást, így íveljük előre az ötösről a labdát.



Az ívelten haladó labda

15 m-t	1.3—1.4 mp,
20 m-t	1.6—1.7 mp,
25 m-t	1.9—2.0 mp,
30 m-t	2.2—2.3 mp,
35 m-t	2.4—2.5 mp,
40 m-t	2.6—2.7 mp,
50 m-t	3.0—3.1 mp

alatt tesz meg. (Ennyi idő múlva ér ismét földre.)

Már az eddigi adatokból is világos volt, hogy a szovjet labdarúgók miért használják mindig — amikor csak tehetik — az összjátékban a föld felett suhanó, vagy félmagasan, nagy erővel szálló lött passzokat. Ezek lényegesen sebesebben haladnak a többi fajta rúgásnál, érthető, hogy jelentősen gyorsabbá teszik az összjátékot, az ellenfél kapujának a megközelítését.

(Meg kell még említeni, hogy a méréseket a rúgás pillanatától a célbaérkezésig — gurulós labdánál és „lött passznál“ a megállítás vagy átvétel pillanatáig, ívelt labdánál a földet érés pillanatáig — mértük.)

Mennyivel gyorsabb a labda a játékosnál

A következő lépésünk a labdavezetés és a labda nélkül futó játékos sebességének a megmérése volt. Ezt azért vártuk kíváncsian, mert hiszen így kaphattunk választ arra a kérdésre, hogy mennyivel gyorsabb a „jólmegrúgott labda“ a labdát vezető vagy a labda nélkül futó labdarúgónál.

A labdát vezető játékos aránylag gyorsan haladhat — ez derült ki a mérések során. Álló rajttal (ízü mérték vezették a játékosok a labdát és az eredmény az volt, hogy a távot — a szoros labdavezetéssel — 1.9—2.2 mp alatt tették meg. Az időbeli különbségek az egyéni gyorsaság különbségéből adódtak.

Az előbbi adatok a lehető leggyorsabb labdavezetés adta. Megfigyeléseink szerint azonban mérkőzés közben többnyire lassabban vezetik a játékosok a labdát. Ez a mérkőzés közbeni — átlagos — labdavezetés 2.6—2.7 mp-et jelez tizméterenként.

A labda nélküli futást csak tíz méterre mértük, álló rajttal, mert

mérkőzés közben is általában rövid, gyors vágatákat végeznek labdarúgóink és — valamennyit álló rajttal.

A 10 m-t, álló rajttal, labdarúgó felszerelésben 1.6—2.0 mp alatt tették meg a játékosok. Ez 100 méterre átszámítva 14—15 mp-es időnek felel meg.

Ha most a labda haladásának a sebességét összehasonlítjuk a labdavezetés és a labda nélküli futás sebességével, azt találjuk, hogy még a gurulós és az ívelt — tehát az aránylag lassan haladó — labda is jelentősen gyorsabb a játékosnál.

Amíg 10 m-t fut a játékos labda nélkül, a szokásosan gurított labda mintegy 20 m-t, az élesebben gurított körülbelül 25—26, az ívelten rúgott 24—25, a lött labda pedig 30 méternél is többet tesz meg!

Világos tehát: ha módunk van rá, ne vezessük a labdát — bármilyen gyorsak vagyunk is —, hanem adjuk előre, mert így a kezdeményezett támadásunk sokkal gyorsabb lehet.

A labdaátvételek időtartama

A labdaátvételek időtartamának a mérésekor úgy jártunk el, hogy a labda odaérkezése és a visszarúgása közti időt mértük.

Az első gyakorlat az volt, hogy az egyik labdarúgó belsővel — közepes erővel — odagurította a labdát a tőle 15 méterre álló társának, az pedig kapásból visszaadta neki. A labda tehát 30 méteres utat tett meg. Megfelelő begyakorlás után mintegy 100 ilyen kettős-adogatást végeztek játékosaink. Az eredmény az volt, hogy a labda átlagosan 3.83 mp alatt tette meg oda-vissza a harmincméteres utat.

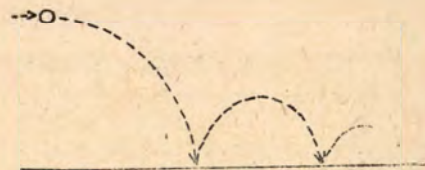
Ugyanezt a gyakorlatot ezután úgy végezték, hogy a társ nem kapásból adta vissza a labdát, hanem először egyik lába belsőjével megállította, majd a másikkal a lehető leggyorsabban visszarúgta. Ezeknek az „átvételes“ gyakorlatoknak az átlaga 4.25 mp volt.

Az eredmény azt bizonyítja, hogy a labda lehető legegyszerűbb megállítása is csaknem fél másodperccel lassítja az összjátékot. Ha talppal belsővel, vagy külsővel toppoljuk 0.6—0.9 mp-re növekszik ez az idő.

A lapos ívben érkező labda mellett való megállítása és visszarúgása közt átlagosan 0.5—0.6 mp tel el. Tovább tart, ha a levegőből meredek ívben érkező labdát mellett (0.7—0.8), vagy különösen, ha fejfel veszünk le (1.1—1.2). A comb-

bal való labdalevétél 0.7—0.8, a csüddel és a belsővel történő pedig 0.8—0.9 mp-ig tart.

(Valamennyi gyakorlatot úgy végeztük, hogy az egyik játékos ívben dobta, a másik pedig átvette a labdát. Az átvétel, vagy levétel időtartamát úgy állapítottuk meg, hogy az átvétel kezdetétől a továbbítás — a labda visszarúgása — pillanatáig mértük az időt.)



Mint érdekességgel, foglalkoztunk a magasból érkező és a földről felpattanó labdával is. Labdarúgó mérkőzéseken néha előfordul, hogy a játékos a magasból érkező labdába nem fejel vagy nem rúg be azonnal, hanem — megvárja, amíg földet ér és egyet-kettőt ugrik. Ez a várakozás meglehetősen sok időt rabol el. Mennyit? Kiderült a mérésekkor. A mintegy 6 méterre feldobott labda első „ugrása“ — az első földetéréstől a másodikig — 1.6—1.8 mp-ig tartott; ha a második pattanást is megvártuk, az időtartam 2.9—3.1 mp-re nőtt.

A gyakorlati eredménye ennek a mérésnek az: ha nem „támadjuk meg“ a labdát, azaz nem fejeljük, vagy rúgjuk el még a levegőben, hanem hagyjuk egyet pattanni, közel két másodperccel veszítünk. Ez alatt pedig az ellenfél csaknem tíz métert tehet meg futással (azaz megzavarhat bennünket a labdaátvételben, sőt el is veheti a labdát tőlünk). Két felpattanás megvárása alkalmával még hátrányosabb helyzetbe kerülünk.

Egy sokadogatásos és egy háromadogatásos támadás

Most még két példán mutatjuk meg: mi a különbség időben egy sokadogatásos támadás és egy kevés „küzárból“ felépített támadás között.

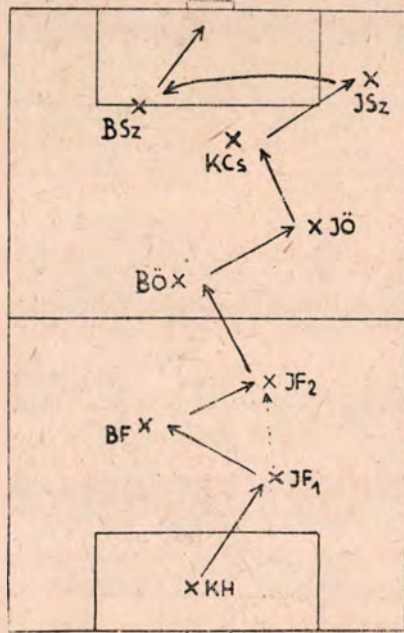
A túloldal ábrán az egyik hátvéd a saját kapuja előtt szerel és jobbra-előre passzolja a labdát a jobbfezetnek. Innen oldalpasszfall kerül a balfedezethez, majd tőle a közben előrefutó jobbfezethez vissza, tőle a balösszekötőhöz, ettől a jobbösszekötőhöz, aki a középcsatárhoz ad; a középcsatár kiad az előrefutó jobbszélsőhöz és ennek ívelt beadása nyomán a befutó balszélső lő kapura. Feltételezzük, hogy az

ellenfél nem nyúl a labdához, nem sikerül egyetlen hátrítási kísérlete sem, valamint azt is, hogy minden játékos hibátlanul adja és veszi át a labdát. Nyolc guruló átadást tételünk fel, nyolc átvételt és egy kapura lövést.

Az első átadás — mondjuk — 20 méteres, a második szintén, a harmadik 15, a negyedik és ötödik megint 20—20, a hatodik és hetedik 15—15, a beadás 30 méteres: a kapura lövés 18 méterről történik.

Ha az előbbi mérések számadatait behelyettesítjük, akkor az egész támadás — az első passz adásától a lövés kapuhoz érkezéséig — körülbelül 14 másodpercig tart. Ebben még nincsen benne a nyolc labdaátvétel. Ha ezeket is hozzáadjuk 21—22 mp lesz az összidő. Ha két-három cselezést is iktatnak közbe, 25—30 mp-re nőhet a támadás időtartama.

Ha ez a támadás egy elhárított ellenfél-támadás leszerelése nyomán indul meg a saját kapunk előtt, akkor az ellenfél összekötői a támadás megindulásának pillanatában a mi 16-osunk körül két fe-



dezetük pedig a 16-os előtt 10—15 méterrel (azaz a saját kapujuktól mintegy 70 méterre) tartanak. Az ellenfél összekötőinek tehát körülbelül 80 métert kell fut-

niok visszafelé, hogy a saját 16-osukon belülré jussanak, a fedezeteknek pedig 60—65 métert. Ehhez legalább 20 másodpercük van. Ennyi idő alatt pedig kényelmesen odaérnek és beavatkozhatnak a támadás elhárításába!

Egy másik példán egy gyors, mindössze három ádásból álló támadást mutatunk be. Az egyik hátrvéd a 16-oson belülről felszabadító rúgással juttatja előre a labdát, a kissé jobbra húzódott középcsatár „meredeken” előreadja a befutó jobbszélsőnek, az pedig keresztbe a befutó bal szélsőnek, aki a 16-osról kapura lö. (Lásd a 24.o-n az ábrát.)

Az ábrán látható felszabadító rúgást 40, a rákövetkező előreadást 20, a keresztbe adott átadást 15 méteresnek vesszük, a lövés 16 m-ről történik. Ha minden átadás és a lövés is kapusból — a labda megállítás nélkül — történik, az egész támadás alig 6 mp-ig tart. Ha három gyors átvételt is belevesszünk, 8 mp-re növekszik a támadás időtartama.

Még az utóbbi támadás is olyan gyors, hogy az ellenfél összekötői



Hidegkúti gólja a Vienna elleni első mérkőzésen. (Gyors kitörés, helyezett lövés egy élesen előrevágott labdával.)



Keszthelyi gólya a Vasas—Bányász válogatott mérkőzésen. (A jól keresztetző hátvéd holtpontja pillanatának ötletes kihasználása.)

és fedezetei nem tudnak visszakerkezni a saját 16-osuk környékére (hiszen a leggyorsabb futással is legfeljebb 40—50 métert tudnak 6—8 mp alatt megtenni labdarúgó-felszerelésben). Az ilyen támadás még egy-két gyors cselezést is „elbír”.

Ezzel a példával kapcsolatban kell megemlítenünk a hosszú felszabadító rúgás megbecsülésének a kérdését is. Az utóbbi időben hát-

zett labdát mindig igyekeztek a fedezetükhöz, vagy a hátrahúzódtott összekötőhöz passzolni. Pedig ez nem mindig a leghelyesebb. Ha például a csapatot a kapuja elé nyomták, az ellenfél teljesen felgyomult, egy 40—45 méteres felszabadító rúgással hozzájuk jutott labdával az előllevő három csatár kedvező kilátásokkal indíthat gyors támadást. Az ilyen felszabadító rúgásnak nem kell nagyon pontosnak lennie, hiszen a felpálya környékén az ellenfél három hátvédje meglehetősen távol van egymástól. A labda megszerzésére tehát komoly eséllyel indulhatnak az előllevő csatárok, amellet a hátvédek közötti nagy réseken át kecsgető áttörésekre nyílik alkalmuk.

Gyakorlati következtetések

Mindezekből a vizsgálatokból mérésekből az alábbi fontos gyakorlati következtetéseket vonhatjuk

1. Gyors támadásokat csak úgy lehet vezetni, ha minél kevesebb az összjátékban a labdaátvételei, a labdavezetés és a cselezés. Azaz: a leggyorsabb támadást a kapusból — a labda megállítására, átvétele nélkül — történő átadásokkal építhetjük fel.

2. A leggyorsabb átadások az úgynevezett „lőtt passzok”.

3. Az átadások lehetőleg mindig egyenesen előre, az ellenfél kapuja felé irányuljanak.

4. A gyors támadás legfeljebb 3—4 húzástól állhat

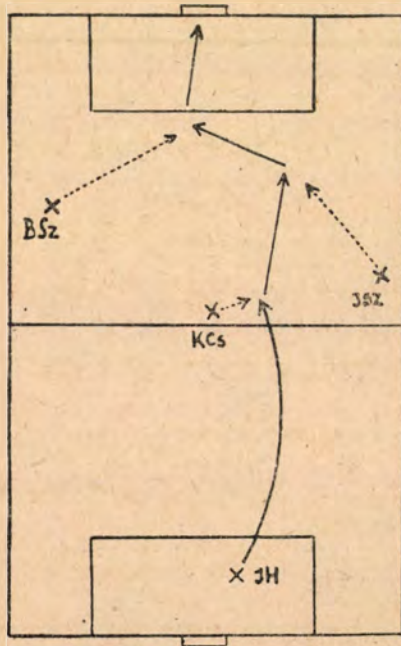
A gyors összjáték csak úgy le-

hetséges, ha van kinek előreadni a labdát. Ha egyik társunknál van a labda, a többieknek azonnal helyezkedniük kell, hogy megkaphassák az átadást. Ha ilyen játékos nincs, érthető, hogy a labda birtokában levő játékos kénytelen vezetni a labdát, vagy cselezgetni, esetleg oldalt-passzolással lassítani a támadást.

A játék folyton változó helyzetekben természetesen időnként szükség van a „kiváráásra” — a labdavezetésre, a labdaátvételre és a cselezésre — is, de mindig arra kell törekedniük a játékosoknak, hogy ezeket kikapcsolják és kapásból adott labdákkal építsék fel a támadásokat. Az edzésen végzett gyakorlatok, az edzőmérkőzések mind ilyen elvek szem előtt tartásával, folyjanak le; így válik a gyors, korszerű összjáték beidegzetté, a játékosok szokásává. Az edzőmérkőzéseken állandó gyors mozgással — helyváltoztatással, helyezkedéssel, gyors átadásokkal — folyó játékokra törekedjenek a játékosok. Ha nem bírják az iramot, inkább szüntessék be a játékot, de ne engedjék meg a kényelmes passzolgatásokat, a pihengetést. Ez az utóbbi ugyanis helytelen beidegzésekhez vezet.

A gyors összjáték nemcsak megtanulás és begyakorlás problémája, hanem az erőnlété is. A játékosok állóképességének alaposan fejlettenek kell lennie, hogy kilencven percen át bírják a labdarúgók az erős iramot.

Pálfi János



védjeink szinte kizárólag az előrepasszolásra törekedtek, a megszer-



Kocsis fejél. (A balról jött beadást magasra felugorva lefelé irányítja.)

A vizilabda mezőnyjátékos figyelmének megosztása

Olyan kérdéssel kívánok foglalkozni az alábbiakban, amelyről — úgy gondolom — eddig még nem írtak, holott a kérdéses folyamat újból és újból, minden mérkőzésen, rövid időközönként, törvényszerűen előfordul. Érezték és ösztönösen megoldani igyekeztek ezt a kérdést a multban is az edzők és a játékosok. A jövőben világosan látni fogják mi a probléma és tudatosan meg kell, hogy oldják a fémertülő feladatokat.

Célunk, hogy megvilágítsuk és tudatosítsuk azt a folyamatot, amely több alkalommal is szükségszerűen végbemegy minden játékoshan minden vizilabda-mérkőzésen. Bár ez a folyamat az egész mérkőzés teljes idejének csak kis töredék részeiben merül fel, mégis minden esetben döntően befolyásolja az eredmény kialakulását. Fontos tehát, hogy az edzők a rájuk bízott játékosokat kellően előkészítsék a felszínre kerülő problémák megoldására.

Amint egy mérkőzés megkezdődött a labdát az egyik csapat megszerezte, a játékosok a mezőnyben elhelyezkednek. A labdát sikeresen birtokába vevő csapat játékosai úgy, hogy támadásba lendüljenek és rövid úton az ellenfél kapuját veszélyeztetni tudják. A másik csapat játékosai viszont úgy igyekeznek elhelyezkedni, hogy a támadás kifejlődését megakadályozzák, illetve a labdát mielőbb megszerezzék és ezzel saját maguknak biztosítsák a támadás megindításának lehetőségét.

Ragadjuk ki a játékból azt a pillanatot, amikor két játékos az A-csapat kapujától 5—6 méterre egyenlő eséllyel küzd a labda megszerzéséért. Nevezzük el ezt a két játékost a sapkaszámuk szerint A₂ és B₆ játékosoknak. A következő pillanatban úgy alakul a küzdelem, hogy A₂ labdamegszerzési esélyei erősen megnövekednek. Ugyanakkor a félpálya környékén tartózkodik A₃, akinek a közvetlen ellenfele B₃.

A játékból kiragadott pillanatban tehát, a játéktéren a mellékelt vázlat szerint helyezkedtek el a játékosok.

Vizsgáljuk meg az A₃ számú tehát, a játéktéren a mellékelt vázlat szerint helyezkedtek el a játékosok.

A játékosnak (A₃) teljes figyelmének megosztására, de egyben megosztására is szüksége lesz, hogy



az alatt következő lehetőségek láncolatát meg tudja ítélni, illetve a szükséges mozdulatokat helyesen tudja végrehajtani:

1. A testnek vízszínen, a fejnek víz felett tartása.

2. A labda megszerzési lehetőségének megítélése (Saját társa, vagy az ellenfél játékosja szereheti-e meg?)

3. A saját játéktársa által birtokba vett labda továbbításának lehetősége.

4. A labdát megszerző játékos társ labda-eldobási képességének (távolság) felbecsülése.

5. A közvetlen ellenfél (B₆) játékkészségének ismerete.

6. A játékos saját mezőnybeli elhelyezkedésének megállapítása.

7. Csapatársainak játéktérbeli elhelyezkedésének megállapítása.

8. A teljes mezőny elhelyezkedésének tudata.

9. Csapatársai közül a támadásra legkedvezőbb helyzetben levőnek felismerése.

10. A támadásra legkedvezőbb helyzetben lévő játéktársa helyzetfelismerési képességének megállapítása.

11. A játéktér vezető szárazföldi elhelyezkedése, ezzel kapcsolatos meglátási lehetőségei.

12. A hozzá irányítható labda átvételéhez szükséges úszás irányának helyes megválasztása.

13. A labda levegőben, vagy vízben történő átvételének biztonsága.

14. A labda átvétele esetén az azonnali továbbadás, vagy a továbbítás előtti a labdával történő úszás kényszerítő szükségességének megítélése.

15. Ha a labda átvétele után azonnali továbbításra lehetőség nyílik, a labda pontos átadása.

16. Megfelelő helyzet kialakulása esetén saját maga által vezethető támadás végrehajtása.

17. Közvetlenül az ellenfél kapuja előtt tartózkodó játéktársának a labdát levegőben továbbítása-e, vagy

játéktársa elé, a vízre tegye-e a labdát?

Amint látjuk, egy, a mezőny közepén tartózkodó játékosnak igen rövid időn belül, nagyon sokféle kell figyelmét irányítani, de közben még megfelelő megoldásokat is kell találnia, hogy az adódó alkalmakat ki tudja használni. A játéktér más részén elhelyezkedett, egészen más irányú tevékenységre beállított játékosok figyelmét szükségszerűen lekötő dolgokra fölösleges külön kitérni (pl. a középcsatárnak a kapu előtti helyzet megítélését lekötő szempontjaira). Mind az edző, mind a játékosok magától értetődőnek fogják találni azokat a szempontokat, amik adott esetben a játéktér egy más pontján felszínre kerülnek.

Nézzük meg, hogy a fent 17 pontban összefoglalt problémák megoldását milyen előképességgel lehet elősegíteni.

A szükséges képzettség elsajátítását 3 csoportra oszthatjuk. Az egyes csoportokon belül a megfelelő arabszámmal jelzem, hogy a felsorolt ténykedés szerintem melyik csoportba tartozik.

I. *Technikai képzettség:* 1. 3. 4. 13. 14. 15. 16. 17.

II. *Taktikai képzettség:* 6. 7. 8. 9. 11. 13. 14.

III. *Szerzett tapasztalatok:* 2. 3. 5. 6. 10. 12. 17.

Vannak tehát olyan ténykedések is az elmondottak között, amelyek két csoportba is besorolhatók, mert összetettek.

Vegyük sorra a vázolt 17 pontot és próbáljunk utat mutatni azok edzésére vonatkozólag.

(Az egyes pontok végén zárójelben látható római szám, illetve számok a csoportbeosztásra vonatkoznak.)

1. Kizárólag a vizilabdázáshoz szükséges úszás gyakorlása hozhatja meg a kívánt eredményt. (I.)

2. A gyakori kétkezes való úszás útján szereshető meg a helyes megítélési képesség. (III.)

3. A játéktársa technikai felkészültségének és küzdőképességének ismerete. (I—III.)

4. A játéktársa testi erejének, labdaírányító képességének ismerete. (I.)

5. Az ellenfél közvetlen (saját mérkőzéseken) és közvetett (idegen mérkőzéseken való) megismerése és megfigyelése. (III.)

6. Annak a megállapítása, hogy a játéktér melyik pontján tartózkodik maga a játékos. II—III.

7. Hirtelen körületekintéssel annak a megítélése, hogy melyik társunk van a támadásra legmegfelelőbb helyzetben. (II.)

8. Hogy a sajátjaink és az ellenfél játékosai miként helyezkednek el a mezőnyben, azt gyors körültekintéssel kell megállapítani. (II.)

9. A teljes mezőny áttekintése alkalmával nemcsak a saját játékos-társaink pillanatnyi helyzeti előnyét kell számításba venni, hanem az ellenfél játékosainak képességeit is fel kell mérni. Ha pl. egy gyors játékosunk mellé az ellenfél egy rosszul úszó játékosra került, és megfelelően nagy tér áll az úszás rendelkezésére, akkor — ha csak nincs valaki másnak szembevetően előnyös helyzete — a labdát a nagy sebesség kifejtésére képes játékos társ elé kell dobni. (II.)

10. Előfordul, hogy az egyik játékos társunk kedvező helyzetben van ugyan, de más zavaró körülmény folytán feltételezhető, hogy nem figyelni kellően a játék menetét és ezért a kedvező helyzetet sem tudná kihasználni. Ekkor, ha mód van rá, nem közvetlenül ehhez a társához juttatjuk a labdát, hanem beiktatunk egy másik közvetítő játékos társat, aki viszont feltételezhetően figyelemmel kíséri az akciót. (III.)

11. Annak megítélése, hogy a játékező hol áll és mire figyel, igen fontos. Ha láthatóan a pálya más részén történő esemény köti le a figyelmét, úgy ha nem is szabályosan indul el a játékos (pl. előlki magát vagy áthúzza magát az ellenfélén) komoly helyzeti előnybe kerülhet a nélkül, hogy a szabálytalanság a játékezőnek feltűnne. (III.)

12. A játékos, amint látja, hogy a labda a társa zsákmánya lesz, már azt is meg tudja ítélni, hová tudja társa az adott helyzetben a labdát eldobni. Mit tesz ennek tudatában? Vagy egyenesen feléje úszik; — vagy a pálya szélétben igyekszik szabad helyet keresni magának az átadás átvételéhez: — vagy máris az ellenfél kapuja felé tör mert biztos abban, hogy játékos társa képes a megszerzett labdát pontosan eléje dobni. (III.)

13. A hozzáérkező labdát teljes biztonsággal képes-e a levegőben átvenni. Részben mert megfelelő technikai felkészültséggel rendelkezik, részben mert olyan távolságról kapja az átadást, ahonnan fel-

tételezhető, hogy pörgetés-mentes labdát kaphat. De azonnal elveti a levegőben való átvétel lehetőségét, ha nem biztos a dolgában és inkább a vízre hagyja a labdát lesni, mert így nem perdül le a kezéről, ami végeredményben azt eredményezhetné, hogy a labdát az ellenfele szerezhetné meg. Ezzel természetesen nemcsak saját támadásuk folytatását akadályozná meg, de az ellenfélnek még arra is alkalmat adna, hogy az kezdeményezzen ellenátadást. (I.)

14. A levegőben átvett labdát, ha a helyzet megengedi, azonnal továbbítani kell, mert ezzel elősegíti a támadás gyors és eredményes keresztülvitelét. Viszont gyakran előfordul, hogy az azonnali továbbadás nem lehetséges, akár azért nem, mert az ellenfél túl közel van hozzá és így az átadásban akadályozni tudná, akár pedig azért nem, mert a többi játékos társa nincs megfelelő helyzetben. Ekkor feltétlenül célravezetőbb, ha a labdát maga elé teszi és azt úszás közben vezetve küzd fel magát az ellenfél kapuja felé. Ezzel eléri, hogy a labda tovább is a csapat birtokában maradjon és a játék további irányítását is a maguk részére biztosítja. (I—II.)

15. A jó technikájú játékos a levegőben megfogott labdát azonnal pontosan továbbítani tudja kedvező helyzetben lévő társához és ezzel meggyorsítja a játék menetét, de egyben megakadályozza az ellenfél védelmének a közbelépési lehetőségét is. (I.)

16. Ha a játékos úgy érzi, hogy az őt fedező ellenfél figyelme el-lányhult, vagy esetleg már előzőleg jól kifárasztotta az ellenfelét, úgy megkísérelheti, hogy egy rövid testcsel beiktatása után maga induljon támadásra az ellenfél kapuja felé. Ez azonban csak akkor sikerülhet, ha az őt akadályozni akaró ellenfelét előbb a helyesen alkalmazott cselezés által ellentétes irányba kirozdította és így annak testsúlyát is helytelen irányba terelte. Ha ez sikerült, akkor pillanatok alatt akár több méter előnyre tehet szert, ami már biztosan képesé teszi a támadás eredményes befejezésére.

17. Ha az ellenfél kapuja előtt tartózkodó játékos társ rosszul kezeli a labdát a levegőben, akkor feltétlenül vízre kell neki azt adni. Viszont ha technikailag jól képzett játékosunk áll ott, sőt ezt még bizonyos távolság is elválasztja a fedezni akaró ellenféltől, akkor csak-

is levegőben átvehető labdát szabad oda továbbítani. Ha azonban a kapu közelében tartózkodó játékos társunkat az ellenfele erősen lefedezve tartja, akkor lövésszerűen éles labdát irányítunk feléje, ami-be elég, ha csak beleteszi a kezét és a labda irányt változtatva, a pillanatok tört része alatt, gólbá jut a nélkül, hogy akár a hátvéd, akár a kapus beavatkozhatnék. (I—III.)

Önkénytelenül felvetődik tehát az edzők részére a kérdés:

a) Milyen módon könnyíthetik meg játékosaink a bongolult és sokrétű cselekmények megoldását.

b) A játékosok figyelmének megoszását hogyan csökkenthetik, illetve milyen segítséget nyújthatnak a figyelem minél kisebb megosztására.

Ha azt kívánjuk elérni, hogy az adott esetben játékosaink jól oldják meg feladatukat, akkor olyan edzés-alapot adunk nekik, ami részükre képességeik legjobb kihasználását teszi lehetővé. Ezt úgy értem, hogy az előkészítéseken néhány szükséges és állandóan felmerülő technikai és taktikai megoldást olyan alaposan gyakoroltatunk be a játékosokkal, hogy adott esetben a megoldás keresztülvitelére, figyelmük csak igen csekély részét foglalja le. Fizikailag és szellemileg jól képzett játékosaink a beidegzett gyakorlatok és az alapos megfigyelések birtokában, figyelmük tekintélyes részét az adott pillanatban a helyzetek helyes megítélésére és megoldására tudják majd felhasználni.

Remélem, a fentiekben elmondottak gyakorlati megvalósítása hozzá fog járulni vízilabda sportunk színvonalának emeléséhez és e sportban egykor elfoglalt vezető helyünk mielőbbi visszaszerzéséhez.

Sárkány Miklós



Kiadványai: Népsport — Magyar Sakkélet — Sport és Testnevelés — Sport Szakkönyvek — Sportregények

A korszerű úszásmódok népi eredete

A „*Teorija i praktika fiziceszkoj kulturi*“ című szovjet szaklap egyik számában *Firszov Z. P.* „*Az orosz metodikai gondolkodás elsőbbsége az úzás kérdésében*“ címmel igen tanulságos cikket közöl arról, hogy a szovjet szakértők levéltári kutatásai milyen értékes anyagot hoztak napvilágra az orosz úszósport multjára vonatkozólag. Mielőtt ezek az adatok ismertekké váltak, általános volt az a vélemény, hogy Oroszországban csak a század első éveiben vált népszerű sporttá az úzás és az teljesen a nyugati minta szerint történt. A szovjet szakírók azonban rávilágítottak a régi rendszer íróinak, *Peszkovnak* és *Semanszkijnak* tévedéseire s az orosz úszósportot az őt megillető helyhez juttatták.

Módszerüket mi is követjük és az egykorú szakkönyvek nyomán megvizsgáljuk, hogy helyes-e mind az, amit velünk elhittettek elődeink és régi „szakértőink“ az úzás fejlődésére vonatkozólag.

A gyorsúzás, hátúzás és pillangózás mai alakjával úgy szerepel az úszótársadalom köztudatában, hogy mindhárom a tengerentúli úszók forradalmi újítása. Az olimpiai győzelmek és világrekordok alapján a stílustörténetben úgy tárgyaljuk a kallót, hogy Ausztráliából indult a század elején diadalmas hódító útjára, a váltottkarú hátúzást és a pillangózást pedig amerikai versenyzők 40 és 20 év előtti találmányának tekintjük.

A mai versenyúzás minden apró részecskéje a merev hagyományokhoz ragaszkodó angol klubélet szigorú szabályain alapul. Az olimpiai versenytávok, a váltók összetétele, az úszóöltözék, a szabályok sok kötöttsége, mind a mult század második felében született az angol klubokban. A haladó szellemnek hosszú és elkeseredett küzdelmére volt szükség, hogy áttörje ezeket a mesterségesen állított akadályokat. Gondoljunk csak az egész törzset fedő úszóruha kényelmetlen és értelmetlen szabályára, vagy arra, hogy a filmfelvevőgéppel szemben a versenybírák szeme volt sokáig egyedül irányadó a befutás sorrendjének megállapításában.

Ilymódon tényleg forradalmi újításként hat az, hogy az ausztráliai

Cavill bátorságot vett az ottani bennszülöttek lábmunkájának a versenysportba való bevezetéséhez. Ezen semmi kivetni valót nem találtak a szabálytudósok, hiszen „*szabad stílus*“ volt az úzásnem.

Hamarosan aztán *Daniels*hez is eljutott ez az újítás, mely *Halmai* legyőzésével biztosított világsikert *Daniels*nek. Ez könyvet írt a kallóról és egészen *Weissmüller*-ig büszkén gyümölcsoztette a feltalálónak járó elismerést.

Az Amerikába került német *Hebner*nek valamivel nehezebb dolga volt negyven évvel ezelőtt a róla „*hebnerezésnek*“ elnevezett váltottkarú hátúzás bevezetésével. Róla súlyos vita folyt a stockholmi olimpiai versenybírószágban. Szerencséjére a régi szabályalkotók nem is álmodhattak más hátúzási módról, mint a pároskarúról s így eszükbe sem jutott belevenni a hátúzás szabályába azt, hogy egyszerre kell a végtagokat mozgatni úzás közben. Így lehetőség nyílt arra, hogy az újítók kereszttülvigyék a versenybírószágban *Hebner* úszásmódjának elismerését. Mert azt mondani sem kell, hogy a maradi angol úszóvezérek többsége által irányított versenybírószág eleinte habozás nélkül szabálytalannak tartotta a váltottkarú hátúzást.

Ezek után könnyebb dolga volt húsz évvel ezelőtt *Armbruster* amerikai edzőnek, aki *Erich Rademacher* célbabeütéskor használt jellegzetes karmozdulata alapján megalkotta „új“ stílusát. A „*flying fish*“, a repülőhal, vagy másként delfin-uszony stílus lényegében a gyorsúzás szimmetrikusan végzett kéz- és lábmozdulataiból áll. A karmunka a pillangózásé, a lábmunka pedig a lábak egyszerre történő fel- és lefelé mozgatása. Ezt a lábmunkát azonban sehogysem lehetett beilleszteni a mellúzás valóban igen alapos és merev szabályába, úgy, hogy a kallózás elhagyásával született a pillangózás. Az 1936-i berlini olimpián *Kasley* úszott először ezzel a stílussal, de éppen csak hogy a döntőbe sikerült vele bejutnia.

Ehhez a rövid stílustörténeti eszmefuttatáshoz még annyit kell hozzátennünk, hogy a századvégi magyar úszók szerepét nem szabad

agyonhallgatni a mai gyorsúszóstílus kialakításánál. Az amerikai szakírók egyszerűen nem vesznek tudomást régi olimpiai bajnokainkról és ezek úszásmódjáról, azonban a tárgyilagos *Hans Luber*, az egyik legjobb német úszókönyv szerzője elismeri, hogy a váltottkarú úzást Németországban először a magyar *Biegelbauer* Árpád szereplésekor látták. A váltottkarú úzást valóban a magyar úszók honosították meg a versenysportban. *Balogh* Hugó volt az első, aki ezzel a stílussal versenyzett, majd *Hajós* Alfréd így úszva nyert kétszeres olimpiai bajnokságot s ugyanezzel a stílussal úszva nyerte *Halmai* Zoltán is két olimpiai bajnokságát. Míg azonban *Balogh* még csinálta a békálábtempót, addig *Hajós* már csak ellensúlyozó mozdulatokat végzett lábaival, *Halmai* pedig teljesen elhagyta a lábmozgást.

Az ausztráliai kalló „*Feltalálónak*“ tehát nem kellett mást csinálniok, mint a magyar úszók karmozgását kellett összegyűjteni az ausztráliai bennszülöttek lábmunkájával.

Túlságosan leegyszerűsíteniék azonban az úszóstílusok eredetének kutatását, ha itt megállnánk és nem vennénk elő azokat a szakkönyveket, amelyek a régi korok, a természeti népek és a versenysporttól elszigetelt vidéki úszók mozgásáról számolnak be. Kevés ilyen könyvet találni, mert az úszószakkönyvek általában azt tűzik ki célul maguk elé, hogy megtanítsák úszni az olvasóikat, vagy legalább is megismertessék velük a korabeli szabályos és elfogadott úszásmódokat.

Vannak azonban olyan úszószakkönyvek is, amelyek az úszáskultúra tudományos feldolgozásával foglalkoznak és ezekben igen sok érdekes adatot találunk az úszóstílusok multjáról.

Rendkívül értékes szakkönyveket tártak fel a Szovjetunióban végzett kutatások. Így *Pauli G.* 1854-ben a pétervári úszóiskola módszertanáról, *Konkin L.* az orosz műszaki csapatok részlegeiben működő úszócsapatokról 1840-ben, *Plahov P.* pedig 1885-ben a századok úszóátkelésére vonatkozó szabályokról írt tanulmányokat. Az egyéb külföldi haladó szakirodalom is énté-

kes adatokat bocsát rendelkezésünkre ebből a szempontból, jellemző azonban, hogy az általánosan ismert és szinte közkezen forgó szakkönyvekben szinte szemünk előtt fekdűt a modern úszóstílusok pontos leírása a nélkül, hogy eszünkbe jutott volna azt felhasználni.

A mai gyorsúszás kéz- és lábütemével kapcsolatban rengeteg adatot találunk Dr. Erwin Mehl 1927. évben Münchenben megjelent „*Antike Schwimmkunst*” című könyvében és Ralph Thomas 1904. évi Londonban kiadott „*Swimming*” című munkájában is.

E könyvek képanyagából megállapítható, hogy a gyorsúszás már legalább kétezeréves, mert a jól ismert firenzei *Francois vázán* látható, a görögök már váltott karral úsztak. Pompás ábrázolása a gyorsúszásnak az abidosi *Leander* érme, mely a *Hellespontos* átúszása közben mutatja *Leandert*. A hős jobbkarját éppen szabadjára, balkarjával húz, lábával pedig tisztán kivehetően kallóz. Az *El Ail*ban talált mozaik egy nőt ábrázol szinte pontosan ugyanabban a testtartásban, amilyennel az előbb említett érmén *Leander* úszik. Egy londoni görög vázán, amely a *Napkeltét* ábrázolja, kallózó férfit láthatunk. Az aszsirook több domborművén kallózó férfiak egész sorozatát láthatjuk. Egy antiochiai ezüst szobrocskán *Orontes*, a folyamok istene váltott karral úszik.

A középkori emlékeken nem találunk nyomokat a mai értelemben vett gyorsúszásról. De itt is fellelhetjük a gyorsúszás lábimunkáját, a kallót és pedig a szláv népek különleges úszóstílusánál, mely a *Szovjetunióban* ma is igen népszerű s amelyet karkiemelés nélküli kallózásnak hívnak. Ennek az úszásnak az elfekvés adja meg a jellegzetességét. A test kiemelt fejjel, homorítva fekszik a vízben. Ezért a fej kivételével a többi testrészek állandóan a vízben vannak, hogy *Archimedes* törvénye alapján fenn lebeghessen a test a víz színén. A karok felváltva végzik az általunk az oldalúszás nyomókarja mozgásaként ismert munkát. A lábak az ellentétes íkar mozdulatával egyidőben váltakozva, térdből hajlítva mozognak. *Thomas* szerint ilyen szláv úszásmóddal úsztak a középkornak azok az alakjai, akikről egykorú tudósi-

tások feljegyezték, hogy jó úszók voltak. Ezek közé tartozik *Nagy Károly* és *XI. Lajos* francia király.

Az újkori úszással foglalkozó forrásmunkák közül különösen a felfedezők írásai jelentősek. Sajnos, ezek keveset törődtek azzal, hogy a „*vadák*” milyen stílussal úsztak, inkább az érdekelte őket, hogy milyen kincseket lehet országaikban találni. Megelégedtek a felfedezők annak megállapításával, hogy a bennszülöttek jó úszók. Néhol azonban az utazók megemlítik azt is, milyen módon úsztak e természeti népek s ezek a beszámolók — melyek mezopotámiaiakra, káfirokról és indiánokról szólnak — kivétel nélkül a váltottkarú úszást és a váltakozó lábimunkát írják le.

A múlt évszázad korabeli tudósításai közül jelentőségben kiemelkedik az a cikk, amely a londoni *Times* 1844. április 22-i számában jelent meg és amely az ojbeway indiánok londoni szerepléséről számol be. Az indiánok részt vettek egy londoni úszó bemutatón, melynek során versenyeztek is. Úszásmódjukról az újság a következőkben számol be: „*Stílusuk teljesen európaiatlant volt. Karjaikkal a szélmalom vitorláéhoz hasonlóan hevesen csapkodták a vizet, lábukat lefelé csapták erős ütésekkel és groteszk csínyeket végeztek.*” A tudósítás ezután mintegy lekicsinylően jegyzi meg, hogy az indiánok később egy *Kenworthy* nevű mellúszóval mérkőztek, aki könnyen győzött ellenük.

A másik beszámoló magától *Thomas*tól származik a múlt század utolsó éveiből és egy orosz tiszt úszásáról szól. Erről az élményéről így számol be *Thomas*: „*A test kissé oldalt mozdult, amikor egyik kezét a víz alatt kilökte és erős nyomással hátra vitte. A jobbkar ütemesen együtt mozgott a ballábbal, mely a térdből hajlítva felfelé mozgott és ismét csak a térdből hajlítva süllyedt erős lendülettel vissza. A vizet nem a talp, hanem a lábfej csapkodta.*”

A jellegzetes és egyedülálló orosz úszóstílusnak, a *szaszsenkinek* ez a leírása az elfogult nyugati író tolalából meggyőző bizonyítéka annak, hogy az orosz népi úszókultúra messze felette állott a nyugati államok úszáskultúrájának, mely ekkor még a mellúszás és oldalúszás bék-

lyóiban vergődött.

Nem kétséges ezek szerint, hogy mind a váltottkarú kéztémpót, mind a kallót ismerték az úszók, de versenyben nem alkalmazták azokat. Ennek elsősorban az elfogultság és tekintélytiszteltet volt az oka, amit a mellúszás és az ebből fejlődött oldalúszás iránt éreztek. Ha ezt a gátlást leküzdötték volna az úszók és nemcsak önmagukból és környezetükből merítették volna az úszástudományt, hanem a nép felé fordultak volna és közvetve, vagy közvetlenül ettől tanultak volna, sokkal hamarabb megjelent volna a versenyeken a mai gyorsúszás.

És erre különösen a magyar úszóknak lett volna alkalmuk, mert szinte szemük előtt vonult el már a múlt század derekán mindaz, ami az utolsó ötven évben a versenyúszásban forradalmi újítást jelentett.

Thomas igen alapos és úgyszólván minden, az úszással foglalkozó írásművet feldolgozó munkája sem említi sehol a hátón való kallózást és a pillangózást. Ezzel szemben egy bécsi szakkönyv, melynek írójáról egy másik, sokkal kevésbé jelentős munkája nyomán *Thomas* megemlékezik, nagyszerű leírást tartalmaz ezekről és a váltottkarú úszásról, valamint a kallózásról.

Adolf Buonaccorsi di Pistoja császári és királyi ulánus főhadnagy az írója ennek a könyvnek, amely 1879-ben Bécsben jelent meg, címe „*Schwimmkunst*”. A könyv főleg a mellúszás elméletéről, leírásáról és oktatásáról, valamint az ugrásokról szól, de írója 17 oldalt és 15 rajzot áldoz a többi úszásnemnek is. Persze akkor még szó sem volt a mai értelemben vett versenyúszásnemekről, hanem azokról az inkább műúszásoknak nevezhető vízi mozgásokról, amelyeket a fürdőzők a vízben végeztek.

Buonaccorsi, aki korának nagy úszószakértője volt és valóban alapos megfigyeléseket tett, az úszásnemekről szóló fejezetben négy olyan tárgykört érint, amelyek rendkívül jelentősek és alkalmasak arra, hogy komoly tanulságokat vonjunk le belőlük.

A *matróúszás* leírásával igazolja, hogy Közép-Európában a váltottkarú úszás a múlt század közepén is elterjedt volt és mint a neve is mutatja, különösen a matrózok

úszták. Egy rajz mutatja be az úzás három mozzanatát s a rövid magyarázat azt állapítja meg, hogy a nyújtott karokkal váltakozóan, oldalra fordult testtel végzett minden karcapásra egy békalábtempót tett az úzó.

Rögtön a matrózúzás után a *kutyauzásról* ír *Buonaccorsi* és erről is közöl képet. A kezekkel végzett kúszó mozdulatok mellett a lábak határozottan ausztráliai kallót úsznak s ez világosan bizonyítja, hogy a nép nálunk is ismerte a kallót, de az elsikkadt a versenyúszók elől.

Igen kézenfekvő lett volna ennek a könyvnek lapozásakor a matrózúzás és kutyauzás egymással szemben lévő oldalakon lévő rajzából annak karütemét és ennek lábmunkáját kiemelve, a mai gyorsúszást megalkotni. Dehát ez a könyv aligha került századvégi úszóink kezébe és ha oda került is, bizonyára magukévá tették *Buonaccorsi* bírálatát, amely nem hízelgő a két úzásnemre.

A matrózúzásról azt állapítja meg *Buonaccorsi*, hogy sós vízben használható úzásnem, mert a sós víz jobban fenntartja a testet. Édes vízben azonban ez az úzás nem megfelelő, mert itt kevés a víz ellenállása s a fajsúlykülönbségek sem érvényesülnek kedvezően. E miatt a matrózúzás édes vízben igen fárasztó s csak arra jó, hogy nagyerejű úszók rövid távot tegyenek meg vele.

A kutyauzásról sokkal lesújtóbb *Buonaccorsi* véleménye. Ez az általános módja a négylábú állatok úzásának, mert csupán a szárazföldi mozdulatokat kell utánózni úzás közben. Mégis csak a kutyának van hozzá csodálatraméltó készségük és kitartásuk. Ezért nevezték el róluk ezt az úzásnemet. Az emberek számára a kutyauzás mindenestre nagyon kezdetleges mód az előrehaladáshoz. Azok használják, akik nem tanulhattak meg rendszeren úszni, vagy egyáltalán nem láttak még rendes úszót. A kutyauzás igen kellemes tulajdonsága, hogy nem befolyásolja a mesterséges úzás megtanulását s így minden közönséges kutyázó nehézség nélkül megtanulhatja a békaúszást.

Ilyen biztatás után valóban nem lehetett volna várni régi úszóinktól,

hogy úszóstílusukat népi sajátosságokkal javítsák.

Jellemző *Buonaccorsi* gyenge ítélőképességére és jövőbelátására az is, amit a hátúzásról ír. Miután öt oldalon keresztül foglalkozik a pároskarú hátúzással és azt hét gondosan megszerkesztett rajzzal teszi érthetőbbé, rajzot közöl a hátúzás váltott lábmunkájáról „*Wechselstoss*“ felirattal és erről a következőket írja:

„Más, kevésbé tökéletes fajtája a hátúzásnak a váltakozó lökés, amely sok esetben, különleges körülmények között, mint náddal, kákvál benőtt vizekben, teljesen megokolt. Úzás közben az enyhén terpesztett combokat a víz színén nyugodtan tartjuk, a térdeket váltakozva derékszigig hajlítjuk és a vizet a lábfejjel felfelé csaphodva kinyújtjuk. Ez a váltakozó mozgás elég gyorsan ismételve hasonlóképpen elég gyors előrehaladást eredményez, mégis a lábkörzés, mint természetesebb, kevésbé fárasztó és lényegesen kiadósabb mozgás, sokkal előnyösebb.“

Nos, ez a leírás sem ösztönözhet-e az olvasót arra, hogy *Hebnert* megelőzve, ezzel a lábmunkával és a pároskarú hátúzás karmunkájának váltakozó elvégzésével új és korszalkalkotó hátúszóstílust teremtsen.

Buonaccorsi könyvének legérdekesebb része az az oldal és az a rajz, amit a „*vad úzásnemek*“ egyikének szentel. Ez a szerzőre, de társadalmi osztályának és korának felfogására olyan jellemző rész a következőket tartalmazza:

„Az úgynevezett természetes úzó, vagy evickelő, vagyis olyasvalaki, aki csak pocsolódban, vagy rövid távon tud úszni, számtalan úzásnemet ismer, amelyekről azt hiszi, hogy maga találta ki.“

„Majd minden ilyen úzó egyéni módszert teremt, amely lényegtelen kicsiségekben különbözik más, hasonló úszók úzásmódjától. Különböző rendszerekről persze nem beszélhetünk, mégis megkíséreljük a legtöbbször és leginkább használt módokat jellemezni és leírni, hogy legalább a lehetőséghez képest javítani lehessen rajtuk.“

„Ezek közül a leggyakoribb úzásmód az, amelyben a lábak egyidejű kinyújtása és a térdek hajlításával történő behúzása útján,



Temes Judit (hátúzás)

de a lábak zárása nélkül történik az előrehaladás. Ezzel egyszerre történik a nyújtott és a víz felett előrevitt karokkal a húzás, miközben a kezek lapátszerűen íveltek és a tenyerek hátrafelé fordulnak.“

„Ez az úzásnem különösen a szlávok, magyarok, oláhok, románok stb. között kedvelt. Természetes, hogy itt egyáltalán csak az alacsonyabb műveltségi fokon álló társadalmi osztályokról van szó.“



Killermann Klára (felzárkózott világesüstartó mellúszóinkhoz)



Tumpek (gyorsúszás)



Szekely Éva (pillangóúszás)

Eddig szól a pillangózás kéztempójának bírálata, amelynek olvasása nyomán felvetődik a kérdés, vajjon mi lett volna a véleménye Buonaccorsinak, ha valaki megjósolta volna, hogy ennek a lenézett és lebecsült úszásnemnek a karmunkája pillangózás néven jelenik meg a kultúrnépek úszóversenyein?

De ne tegyünk Buonaccorsinak szemrehányást, hiszen huszonöt évvel ezelőtt mi is úsztuk ezt a karmunkát a mellúszás békalábtempójával egybekötve, csak hogy akkor Kugler Sándor könyve nyomán „dahomey-i úszásnak” hívtuk és mi sem használtuk másra, mint úszóedzéseink rövidtávú versenyeinek változatosabbá tételére.

Mi is elkövettük azt a hibát, amit gyorsúszó elődeink szeméremhányunk, nem fordultunk a néphez, nem értékeltük kellőképpen úszáskultúráját, de nem is forgattuk elfogultság nélkül a rendelkez-



Végyári (sima mellúszás)

zésünkre álló valódi szakirodalmat. De nem is volt bennünk elegendő merészség az újításhoz s így másokra várt az a feladat, hogy korszakalkotó újításokkal megváltoztassák az úszóversenyek képét.

A szovjet úszószakírók példája nyomán nekünk is több figyelmet kell fordítanunk azokra a kutatásokra, amelyek hivatottak a régi magyar népi úszáskultúra értékeit feltárni. A mi levéltáraink anyagában is rejtőznek értékes beszámolók arról, hogy a nép milyen módon hódolt az úszásnak. A Szovjetunió példamutatása nyomán nekünk is nagyobb figyelmet kell szentelnünk a tudományos stíluskutatásra, hiszen ez a pár most felvetett példa is azt bizonyítja, hogy van sok olyan régi adat, mely eddig ismer-

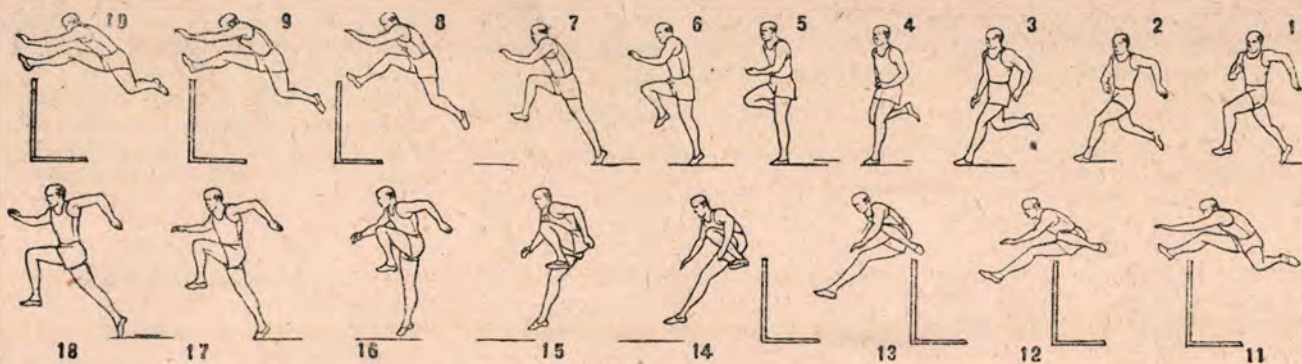
retlen volt előttünk s amelyet ha ismertünk volna, más irányt adhatunk volna az úszástörténet fejlődésének.

Tanuljunk a régi hibáinkból, ne hanyagoljuk el a szakkönyvtárak látogatását, kísérjük figyelemmel elsősorban a Szovjetunió mindenre kiterjedő tudományos munkásságát, értékeliük elfogulatlanul és helyesen azt, ami a néptől származik s ha talán nem is teremtünk új úszásnemet, de egészen bizonyosan találunk olyan gondolatokat, amelyek gyakorlati tapasztalatainkkal párosítva eredményes újításokhoz vezetnek. Az átgondolt újítások pedig értékes másodperceket takaríthatnak meg számunkra úszás közben.



Szekely Éva

Bárány István



A gátfutó technikája

Írta: L. HOMENKOV

Megjelent: Fizikultura i Szport 1952 április hó

A gátfutás a legbonyolultabb technikájú atlétikai ágak közé tartozik. A gátfutást csak akkor kell elkezdeni tanulni, amikor az atléta már elsajátította a rövidtávú futás technikáját és a 100 méter (gátnélkül) legalább 12–12,5 mp alatt megfutja.

A futópályán a gátak megzavarják a futás megszokott folyamatosságát és a gyorsaság kifejtésének komoly akadályává válnak. A sikeres gátfutó szereplés érdekében tökéletesíteni kell a gátak vételének tudományát egész addig a fokig, hogy ezek futásközben a legkisebb akadályt se képezzék.

110 MÉTERES GÁTFUTÁS

A 110 méteres gátfutáshoz tíz gátat állítanak fel. A gátak magassága egyenként 106 cm. Az első gátat a rajtvonaltól 13,72 méterre állítják fel. A következőket egyenként 9,14 méteres távközzel helyezik el. Az utolsó gát a célvonaltól 14,02 méterre lesz.

A gátfutás rajtja különösen egyéni. Minden más futásától különbözik, mert ennél pontosan ki kell számítani a lépések hosszát az első gátig.

Az első gátig a távolságot a 13,72 métert, rendszerint 8 lépéssel teszik meg. A rajtlyukba tehát úgy állítjuk be a lábunkat, hogy a gát előtt ellépő (az erősebb) láb az első rajtlyukba kerül.

Van, aki az első gátig a távolságot 7 lépésre teszi meg. Az ilyen versenyző ellépő lába a hátsó rajtlyukba kerül. A gátig hét lépéssel futni csak jól edzett sportolónak lehet, vagy annak, aki nagyon magas növésű és nagyon gyors.

A lest kiegyenesítése rendszerint a rajt után 10–12 méterre történik.

Ennek feltétlenül időben meg kell történnie, mivel a test hajlított tartása akadályozza a láb szabad gátralendítését, csökkenti a gátlépés

hosszát és rendszerint a gátba ütközéssel végződik.

A lépések hossza a rajttól az első gátig a következő lehet:

Lépések :	1-ső	2-ik	3-ik	4-ik	5-ik	6-ik	7-ik	8-ik
hossza cm-ben :	75	125	135	145	160	165	185	180

Az utolsó lépésnek mindig rövidebbnek kell lennie az utolsó előtti-nél kb. 5 cm-el. Ennek következtében nagyobbodik az ellépés nagysága, ami hozzásegít az első gát gyorsabb vételéhez.

Természetes, hogy a rajttól az első gátig a gátfutó nem tudja még a legnagyobb gyorsaságot kifejteni, mivel ez a táv csupán 13,72 méter. Ha a futó üti az első gátat, ez azonnal visszahat a gyorsaságra. Éppen ezért a gyakorlott versenyzők az első gátat mindig egy kicsit magasabban veszik, mint a következőket.

A többi kilenc gát vétele azután már a legnagyobb gyorsasággal történik. Kifogástalan az a gátvétele, amellyel éppen csak átsuhanunk a gát fölött.

A gátak közti távot, a 9,14 m-t a gátfutók három lépésre veszik. E célból a gátfutónak el kell sajátítania az ütemes futást, a jó elrugaszkodást, a gátról a talajra érkezést és az egész táv alatt az egyenletesen hosszú, egyforma lépéseket.

Miután a gátfutó az utolsó gáton túljutott, a fennmaradó 14,02 métert a legnagyobb gyorsasággal kell futnia, éppen úgy kell hajráznia, mint a vágózók.

A gátfutásnak két fontos pillanata van: az egyik a gátralépés, a másik a talajfogás.

A rajttól az első gátig a távot a lehető legnagyobb gyorsasággal kell megfutni. A gátnak a «támadása» abban a pillanatban kezdődik, amikor a futó lábát ellépésre állítja és végződik akkor, amikor a futó a gát fölött «ül». A lendítő láb, kar és a váll és részben a törzs az ellépéskor erőlesen előre törekszik. A gátról lelépés — a gátra lépés befejezése után kezdődik és a lendítő láb talajfogásával ér véget. Az ellépést végző láb térde a gátról lejövés alkalmával — előrefelé forduló, a lendítő láb pedig élesen vágódik le a gátról. Lábujjhegyre érkezik a talajra, a karok alul-hátra vannak.

Amidőn a Szovjetunió esúcsatártojának, Bulanesik-nak a gátfutásáról készült vázlatokat elemezzük, meg kell figyelniük gátvétele technikájának fontosabb mozzanatait. A gátfutó a gátvétele alkalmával minél gyorsabban igyekezzék talajt fogni. Miután ez megtörtént, nem szabad vesztetnie az eddig elért gyorsaságból.

Ezt mutatja az oldal élén látható rajzsorozat 1–5. ábrája.

A gáttól 1,9–2,1 m-re kezdődik az ellépés.

6–7. rajz.

Ettől a pillanattól kezdődik a gátvétele. Az ellépő lábnak a lehető-

séig való kiegyenesítése és a lendítő láb felemelése adja az ellépésbe a legnagyobb erőt.

7—9. rajz.

A futó támasz nélkül. A lendítő-láb lábszára, a törzs nagy előrehajlításával erősen rányomódik a gátra. Egyidejűleg láthatóan megkezdődik az ellépő láb felhúzása. A lendítőláb közeledik a gáthoz, annak felső léchéhez és a törzs előrehajlítása, valamint a karok előremozgása lehetővé teszi a gát sokkal gyorsabb vételét.

10. rajz.

Az ellépő láb még jobban behajlik a térdizületekben. Minél jobban közeledik a gátfutó a gáthoz, annál jobban nyúlik hátra a medence része. A balkéz hátra kerül. Ezáltal a gátfutó megőrzi törzsének előrehajlását. A kar bizonyos fokig aluloldalra erélyes és nem laza mozgást végez. Átengedi az ellépő láb térdét a könyökizület alatt. (13. és 14. rajz).

A gátvétel után a talajfogás nyújtott lábra és ujjhegyre történik. (15. rajz.).

A talajfogás után a gátfutó igyekszik három lépéssel eljutni a következő gátig (9.14 méter).

16. rajz.

Az ellépő láb combja igyekszik minél magasabb tartásban előre lendülni; egyidejűleg a támasztó láb a leggyorsabban kiegyenesedik.

400 MÉTERES GÁTFUTÁS

A 400 méteres gátfutás a gátfutótól erős akaraterőt és testi felkészültséget kíván. Mindenekelőtt a futónak tudnia kell a távot gátak nélkül jól lefutni. Nagyon nehéz ezen a távon a gátfutónak az egész táv alatt egyenletes iramban futnia és az ütemet fenntartania. Ez a futás rendszerint gyors és erős elfáradást okoz, ami megzavarja a gátvételek pontosságát, csökkenti és zavarja a

siker fontos feltételét — a futás ütemét.

A 400 méteres gátfutók térdelő rajttal indulnak. Az első gátig (45 m) a távot a versenyző 22 lépéssel kell, hogy fussa. Az elrugaskodás a gát előtt 200—220 cm-el történik. A talajfogás lábujjhegyen történik a gáttól 100—120 cm-re. A gátközöket (35 m) szabad lendületi lépésekkel futjuk. A lépések száma 15 vagy 17. Ha a gátfutó a gátközöket 15 lépéssel futja, akkor a lépések hossza 215 cm. Ha 17 lépésre veszi a gátközt, akkor a lépése 190 cm.

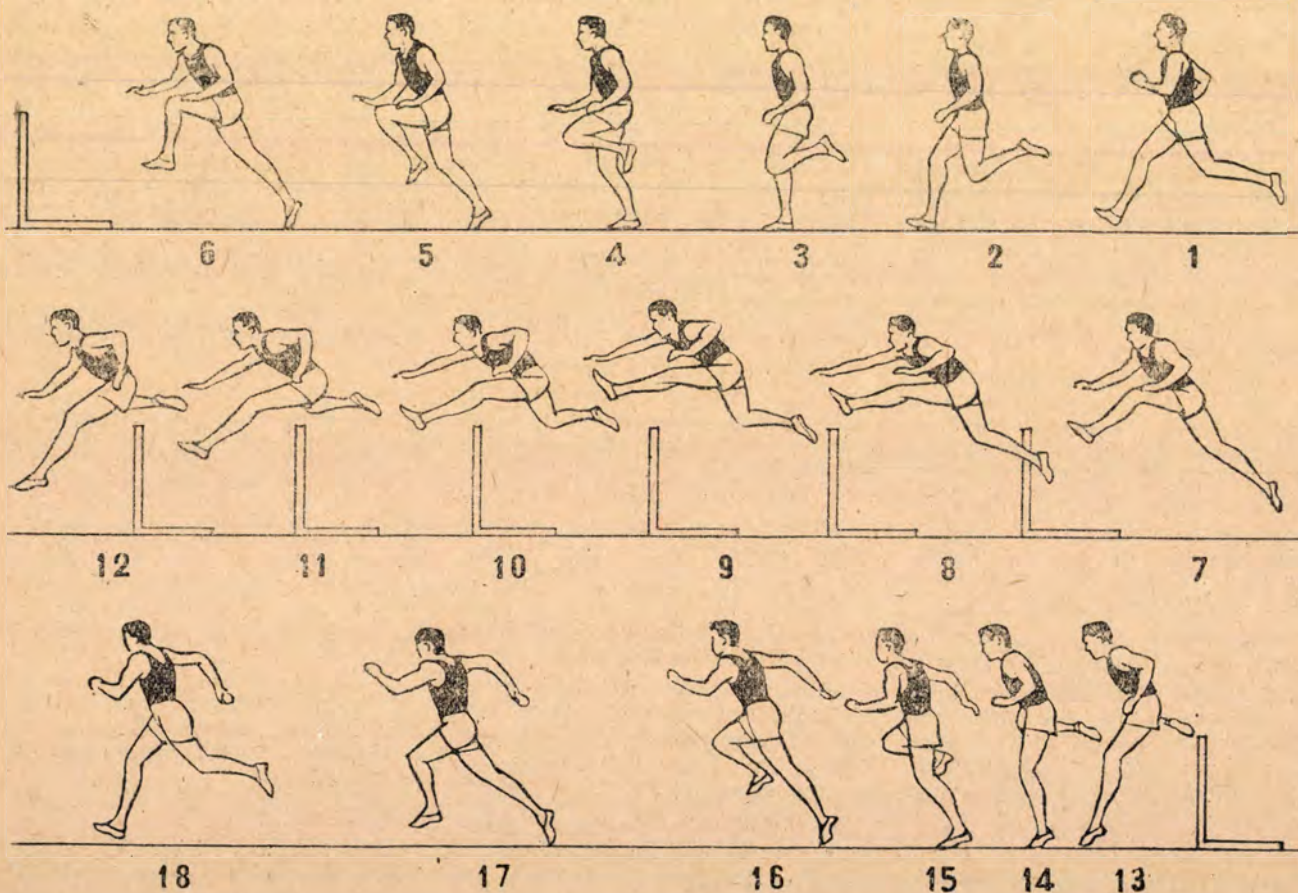
Az alábbi táblázat mutatja a gátfutó lépéseinek hosszát a rajtvonaltól egész a célvonalig:

Lépések	1-ső	2-ik	3-ik	4-ik	5-ik	6-ik	7-ik	8-ik	9-től 21-ig	22-ig
hossza cm-ben	60	115	120	140	160	180	200	210	220	225

A mellékelt ábrák Ju. Litujev országos csúcstartó technikáját mutatják:

Az 1—5. rajz azt ábrázolja, hogy megy végbe az előkészület az ellépésre, ill. az elrugaskodásra. Litujev a gát előtt 195 cm-rel lép el. Figyelmet fordít a szabad mozgásra. Bal lábának a combját egy

kissé magasabbra emeli, mint az alacsony gát vételének pillanatában (6. rajz). Ez a testhelyzet emlékeztet — a távolugró elrugaskodásra, azonban itt a törzs hajlítottabb, ami hozzásegít ahhoz, hogy a gátat sokkal gyorsabban vegyüek. A gát vételének a pillanata (7—10. rajzok). A talajfogás (10—13. rajzok).



A sportoló lábai és karjai olyan mozdulatokat végeznek mint amelyeket a magas gátak vételekor szoktak. Amidőn a talajra érkezés megtörtént (14—15. rajzok), a gátfutó már készen van a gátak közötti távolság lefutására.

Litujev a gátközöket (35 m) 15 lépéssel futja. Lépéseinek a hossza kb. a következő: első 165 cm, második 220 cm, harmadik 210 cm, negyedik és ötödik 220 cm, hatodik 222 cm, hetedik 220 cm, nyolcadik és kilencedik 222 cm, tizedik 220 cm, tizenegyedik 222 cm, tizenkettedik 220 cm, tizenharmadik 210 cm, tizennegyedik 208 cm, tizenötödik 200 cm és tizenhatodik lépés, amely a gáton keresztül vezet éppen 300 cm. Ez utóbbi feloszlik: a gát előtti ellépésre — 190 cm — és a gátvétel utáni talajfogásra — 110 cm.

Így futja Litujev a következő gátközöket is. Ismerünk olyan futókat is, akik az első hét gátat 15 lépéssel futják, a következőket pedig 17 lépéssel. A lépések változtatását a hetedik gát után a sportoló elfáradása okozza. Tapasztalt és jól felkészült, edzett futók az egész távot 15 lépéssel futják végig.

Amidőn a futó már elhagyta mind a tíz gátat, többé nincs szüksége arra, hogy a fennmaradó 40 m-en meghatározott lépésszámokat fusson, hanem minden erejét és akaratát a hajrára kell összpontosítania.

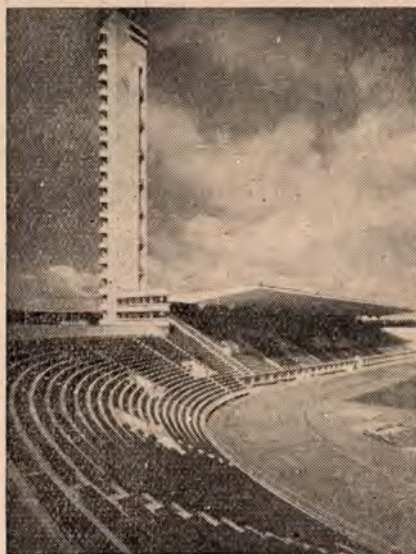
A TECHNIKA MEGTANULÁSA

Első feladat:

Megismerkedés a gátfutás technikájának általános vonalaival. Futógyakorlatokat kell végezni 3—4 gyakorlógáttal (magasságuk 30—40 cm), csökkentett gátközökkel.

Második feladat:

A gátvétel technikájának gyakorlása: alacsony gát vétele, bármilyen futással. Ugyanez térdelő rajttal,



A helsinki olimpiai játékok központi színhelye, a stadion, a marathoni toronyval

úgy, hogy az első gát rendes távolságban álljon. Ugyanez azonban a gátat 91 cm-re emeljük. Gyakoroljuk a láblendítő mozgást a gátra. Ezt a gyakorlatot össze kell egyeztetni törzshajlítással és a lábbal elentétes kar (vagy mindkét karnak) előrenyújtásával.

Meg kell tanulni a helyes karmozgást is alul, hátra és oldalra, az ellépő láb térdének előrevitelével.

Meg kell tanulni az ellépő láb helyes lelépését a gátról és a helyes talajfogást.

Harmadik feladat:

Meg kell tanulni a lépések ütemességét, a rajttól az első gátig és a helyes gátvételt a legnagyobb gyorsaság közben.

Negyedik feladat:

Meg kell tanulni a helyes futást a gátak között. Át kell futni előbb 3—4 gát közötti távolságot: előbb bármilyen futással a gátak között, nyolcméteres gátközökkel, utána

térdelő rajttal és rendes gátközökkel.

El kell érni a futás ütemességét, a gyorsfutást és a gátak közötti táv háromlépéses lefutását (a gátköz még — 8 méter).

Meg kell tanulni a gátvétel előtti ellépést, rendes gátközrel.

Ötödik feladat:

Gyakorolni kell a gátfutás teljes technikáját. Három-négy rendes méretű gátat térdelő rajttal kell venni. Tanulni kell a rendes magasságú gátak vételét a legnagyobb gyorsasággal, rendes gátközökkel.

A technika további tökéletesítését össze kell egyeztetni az edzéssel.

Néhány hibát ismertetünk, amelyeket a gátfutók rendszerint elkövetnek:

a lépés pontatlan kiszámítása az első gátig,

a rajt után a test idő előtt kiegyenesedik (ez a gyorsaság elvesztéséhez vezet és megnehezíti az ellépő láb átvitelét);

meghajlás derékban;

a törzs hátrahajlítása — az ellépő lábnak a gátonátvétele pillanatában vagy a gátra felmenés pillanatában;

az ellépő láb elcsúszott munkája (a lendítő láb még nem fejezte be az előre mozgást és az ellépő láb már olyan mozgásokat végez, amelyeket valamivel később kellett volna végeznie, azaz azután, miután már a gátfutó a gát felett ü, ez ahhoz vezet hogy mind a két láb szinte egyszerre érkezik a talajra);

messze a gáttól érkezés a talajra;

a törzs oldalraesavarása, egyensúly veszteséssel (ez a futás gyorsaságának csökkentéséhez vezet);

az egyenes irány be nem tartása a gátközökben és

a lépéseknek erőszakos nyújtása.

FIZESSEN ELŐ MAGYAR LAPOKRA KÜLFÖLDÖN ÉLŐ BARÁTAI, ISMERŐSEI RÉSZÉRE!

A «KULTÚRA» Könyv- és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat — Budapest, VIII., Rákóczi-út 5, telefon: 342-507 -- felvesz előfizetéseket a Sport és Testnevelés, Népsport és a Magyar Sakkélet c. lapokra, valamint bármely magyar napilapra, hetilapra és folyóiratra, forint fizetés ellenében, külföldi címekre.

Ajándékkönyvek
a Könyvterjesztő Vállalat boltjain keresztül
szintén feladhatók.



A 4000 méteres üldöző versenyre való felkészülés

A 4000 méteres egyéni üldöző verseny a kerékpáros pályaviadatok versenyszámai között a legfiatalabb. Erre a távra először 1946-ban írták ki a világbajnokságot és azóta évről-évre népszerű versenyszáma lett a nemzetközi tornáknak.

Egy kezdő versenyző sohasem jön azzal a pályára, hogy négyezer méteres versenyző akar lenni. Az egyéb pálya és országúti versenyeken mutatkozó képességei, amelyeket vagy saját maga észlel, vagy edzője felhívására figyel meg, szokták a gondolatot vagy elhatározást adni ahhoz, hogy felkészüljön erre a távra.

Ez az igen érdekes és talán legvalósabb szám sokban különbözik a szokásos versenyszámoktól. Itt a győzelem kivívásához nem tudjuk igénybevenni többi versenytársunk segítségét, uszályát, Ravasz-sággal, taktikával nem boldogulunk. A győzelmet, vagy kiváló eredményt csak a magunk erejére támaszkodva érhetjük el.

Igen gyakori például, hogy a repülő, páros, pont, stb. versenyen a jól helyezkedő taktikázó versenyző legyőzi a nála sokkal jobb erőben lévő és gyorsabb versenytársát. A 4000 méteres üldöző versenyeken ez a gyakran megismétlődő eset nem igen fordul elő. Azt lehet mondani, egyforma képességű versenyzők közül mindig az győz, aki jobb erőnlétben van.

Ebből következik, hogy elsősorban a helyes vagy helytelen edzésrendszerünk lesz döntő arra nézve, hogy el tudjuk-e érni azt a legjobb eredményt, amelyre képességeink szerint hivatottak vagyunk.

A kiváló eredmények eléréséhez szükséges testi és lelki beállítottság legkedvezőbb fokának eléréséhez szükséges feltételeket mind biztosítani kell.

Bár igen egyszerűnek látszik tíz kör lefutása, a helyes edzés maga igen bonyolult. Vannak, akik az egész edzést abban látják, hogy minden edzésen lefutják, vagy lefutattatják a tíz kört és ami még ennél is rosszabb, ugyanezt időre teszik.

Ma már tudományosan bebizo-

nyított tény, hogy a kiváló eredmények eléréséhez lelki és idegrendszeri felkészültség éppen olyan fontos, mint a felkészültség. A legkedvezőbb idegállapot megteremtése azonban nem közvetlenül az akaratunktól függ, tehát nem áll mindig rendelkezésünkre. Köztudomású dolog, hogy nagy vesztélyben, vagy más nagy izgalmakkal járó helyzetekben az ember olyan hihetetlen erőt tud kifejteni, amelyre azt megelőzően saját magát semmiesetre sem tartotta képesnek. Ehhez hasonló lelkiállapotot idéz elő a verseny is. Sokkal nagyobb teljesítményt tudunk nyújtani, mint az edzéseken és ez a nagyobb teljesítmény mégsem hagy olyan nyomot az ideg- és izomrendszerünkben, mint a kevésbé kedvező idegállapotban, vagyis az edzéseken erőltetett időre való futás.

A fentiekből logikusan következik, hogy a versenyző, akivel a verseny távjait futtatjuk, az edzéseken rosszabbat fog futni, mintha ugyanakkor versenyen vett volna részt. Ezt a lassabb mozgást azután beidegzi, nem beszélve arról, hogy a versenyben emlékezni fog arra a helyre, ahol a fáradtság jelei először kezdtek mutatkozni és a versenyen már előre fél a ponttól. Ha másért nem,



A francia együttes a Magyarországon — FSGT mérkőzés üldözőes csapatversenyében. (Vezető-váltás)

de ezért feltétlenül ugyanott elfogja a fáradtság érzése és lényegesen rosszabb eredményt fog elérni, mint amilyent képességei alapján, helyesen készülve, elérhett volna.

Helyes edzés az, ha a táv töredékét vagy többszörösét futtatjuk. Az első esetben a táv felét olyan iramban vagy egy kicsit gyorsabban, mint ahogy a tíz kört kívánjuk futni a versenyen. Így megszokjuk, beidegezzük azt az iramot, amivel a verseny távját végig tudjuk futni.

Az állóképességet kétféleképpen biztosítjuk. Egyrészt úgy, hogy a táv töredékét többször egymásután lefuttatjuk, mindig vigyázva arra, hogy közben kipihenjük magunkat. A kipihenés állapotába való visszajutás speciális edzésünk kezdetén természetesen hosszabb ideig fog tartani, mint a forma idején. Ha először megyünk pl. öt kört erősen igamban, a kipihenéshez 20—15 perc is kell. A második és harmadik öt kör között 15—12 perc. Ha ezt állandóan gyakoroljuk, eljutunk egy olyan formához, hogy egy-egy futam között 3—6 perc pihenő elegendő és ezt négyszer-öttször meg tudjuk ismételni gyorsabb iramban, mint edzésünk elején.

Igy tudja a versenyző biztosítani a legkedvezőbb idegállapotot. Be kell idegeznie, hogy a tíz kört ugyanolyan sebességgel végig tudja állni, mint az edzéseken az öt köröket. Ezt el is tudja hitetni magával, hiszen az egyes futamok között egész rövid pihenőt tartott.

Itt szerepe jut már az önszugesztiónak is. A versenyzőnek többször át kell gondolnia előre az egész versenyt s el kell tudni hitetni magával, hogy az elképzelt iramban végig tudja futni a versenyt.

Az állóképesség biztosításának másik módja, hogy a táv tört többszörösét, tehát 12—15 kört futtatunk. Ezt természetesen lassabban futja a versenyző, mint a versenyek alkalmával a tíz kört. De

idegileg nem fárasztja ki, mert megvan a pszichológiai magyarázat. Azért megy lassabban, mert hosszabb távot teljesít.

Természetesen mindez még nem elég. A 4000 méteres versenyre való edzéshez éppenúgy hozzátartoznak az országúti edzések, a repülő edzések, a páros, a pont, az 1000 méteres időfutamú és repülőversenyeken való részvétel. A fentiek a teljesítőképességet különösen akkor növelik, ha azokat tudatosan a 4000 méteres versenyre való felkészülés szolgálatába állítjuk.

Élettani törvény, hogy a legkimagaslóbb eredményeket egyenletes iramban érhetjük el. Ennek begyakorlásához és ellenőrzéséhez feltétlenül szükséges a versenyóra. De itt teljesen más a szerepe, mint az időre való futtatásnál és ezt a kettőt ne keverje össze senki se. Mélni kell az egyes gyakorlatok közötti pihenőidőt is. Nagy önbizalmat ad a versenyzőnek, ha látja az edzőnaplójában felírva, hogy míg az edzés elején 15 perc pihenő kellett egyes futamok között, később már 5 perc alatt is a teljes kipihenttség állapotába jut.

A legegyszerűbbnek látszó versenyszám edzésének is, mint látjuk, igen sokoldalúnak kell lennie. Figyelemmel kell lenni a gyorsaságra, az állóképességre, az egyenletes iram beidégzésére. Ezenkívül külön kell gyakorolni az álló rajttal való helyes indulást.

Az indulás gyakorlását minden edzésünkbe iktassuk be. Sokkal könnyebben, sokkal gyorsabban és főleg sokkal kevesebb erővesztéssel fogunk indulni a versenyen, ha izomzatunk ezt a másféle megterhelést is megszokta. Sokan csak a versenyben indulnak álló rajttal és nem gondolnak arra, hogy mennyi energiát veszítenek azáltal, hogy meg nem szokott rövid idő alatt történő nagy erőmegfeszítés által.

A rajtnál a hajtókarunk körülbelül 45 fokos szögben álljon. Az indulási jelre (pisztolylövés, vagy zászló) elől lévő lábunkkal erősen taposunk, míg a hátullévő lábunkkal erősen húzunk. Nem lehet rajtunk jó, ha cipőnk bő, nem elég mély stoppli van cipőnkre felszerelve és ha a szíj nem nyújt teljes biztonságot arra nézve, hogy a legerőteljesebb húzás esetén sem tudjuk lábunkat kirántani. Az első néhány hajtást így erősen húzva nyomva, a nyeregből kiállva tesszük meg. Ilyenkor még nem gondolhatunk a kör-körös hajtásra. Amint sebességünk fokozódik, igekezzünk mind jobban és job-



A győztes magyar együttes a Magyarország—FSGT kerékpáros mérkőzés 400 m-es üldözéssel csapatversenyében.

ban a kör-körös hajtás elérésére. Ezt még a nyeregből kiállva el kell érni. A nyeregből kiállva kb. addig menjünk, míg el nem értük azt az iramot, amellyel a távot teljesíteni akarjuk. Természetesen ez bekövetkezhetik előbb és később. Ne törekedjünk azonban arra, hogy túlhamar érijük el. Több erőt veszítünk azáltal, mint amennyi tért, vagy időt nyerünk, mindig puhán, lazán tartjuk izmainkat. Bár ezen a távon nem kell olyan nagy sebességet elérni, mint az

ezer méteres futamban, mégis elég, ha az indulástól ugyanolyan vagy még nagyobb távolságra érijük el a kívánt sebességet. A nyeregbe való visszaülésnek nem szabad zökkenésszerűnek lennie. Sokan úgy zuhannak vissza a nyeregbe, hogy a megszerzett sebesség nagyrésze kárbavész. Lassan fokozatosan, szinte észrevétlenül kell visszaülni és attól kezdve elengedhetetlen a kör-körös hajtás, végig egyenletes tempóban. Az edzéseken a rajt gyakorlása a sebesség felfo-



A Magyarország—FSGT kerékpáros viadal ünnepi megnyitása. (Balról a magyar, jobbról a francia együttes.)

kozásából, a nyeregbe való visszaüésről és ülőhelyzetben néhány kör-körös hajtásból áll. A gyorsaság, az egyenletes iram, az állóképesség külön gyakorlandó. Az egyenletes tempó begyakorlásához az edző készítsen vázlatot és mondja be a versenyzőjének az előírt sebességtől való eltérést.

Az áttétel megválasztásában természetesen elsősorban döntő a versenyző egyéni sajátossága. Mégis vannak bizonyos határok és bizonyos általánosságok. A legkönnyebb a 23×7, a legerősebb a 23×6. Az egyik túl könnyű, a másik túl nehéz. Nehezen tudom elképzelni, hogy akár az egyik, akár a másik áttétellel a versenyző a legkedvezőbb teljesítményt tudja nyújtani. Bár világviszonylatban is kiváló teljesítményt nyújtott az 1951. nyarán nálunk járt Vitre, az FSGT kiváló versenyzője, aki 5 perc 13.5 másodperces eredményt ért el, mégis az az érzésem, hogy 24×7-tel még jobbat tudott volna teljesíteni. A 23×7-tel ilyen iramban annyira agyonpörgeti a lábát, hogy szinte üresen jár. Megfigyelésem az, hogy általában mindenki-re nézve a repülő-versenyen használt áttételnél valamivel erősebb a legkedvezőbb. Ezt azonban, nem sajnálva rá az időt, minden versenyzővel külön ki kell kísérletezni.

A 4000 méteres versenyző valamivel alacsonyabban üljön, mint a repülő és valamivel magasabban fogjon, hogy az ülés kényelmes legyen.

Egyheti edzéstervünk kb. a következő legyen:

Hétfő: kiegészítő sportok, MHK-edzés, légzőgyakorlatok.

Kedd: bemelegítés, kb. 25 kör lassú indulás, a sebesség felfokozása a táv közepéig és fokozatos visszaengedés. 5 perc pihenő. 4—5 repülő hajrá, kb. 50—50 méter minden körben. 10 perc pihenő. Két repülő hajrá, 2—300 m, egy elől, egy uszályban. 10 perc pihenő. Állórajt gyakorlása 3-szor. 5 kör 4000 méteres tempóval 4-szer egymásután. A pihentesség állapotába való visszatérés pontosan mérendő és feljegyzendő. 15 kör közepes, egyenletes iramban. Légzőgyakorlat, gimnasztika. Fürdő. Gyúrás.

Szerda: országúti edzés, 50—60 km, közben a kör-körös hajtás fél-lábbal való gyakorlása, felváltva. Lapos terepen egyenletes tempózás (tempóérzés beidézése), élénk iramban, néhány kilométeren keresztül. Az országúton közben lévő dombokat odafele erős, egyenletes tempóban felvezetjük. Vigyázzunk arra, hogy a domb előtt néhány kilométeren keresztül könnyebb tempóban, kissé pihenjünk. Visszafele az összes lejtőn hajrá. Az utolsó 10 kilométer séta.

Csütörtök: Nagyjából ugyanaz, mint kedden, de a 4×5 kör helyett 4×6 kör, még egy 500 és 900 méter repülő rajttal.

Péntek: Nagyjából ugyanaz, mint kedden, csupán a négyszer 5 kör helyett 2×6 és 2×4 kör + 2—2 kör álló rajttal.

Szombat: Könnyű kerékpározás országúton, pályán, vagy a ligetben. Tetszés szerinti hajrá.

Vasárnap: délelőtt, országúton könnyű játékszerű kerékpározás, a lejtőkön repülő hajrá. A gyorsaság és a versenykedv fokozására.

Délután verseny: A verseny előtt 1 órával teljes versenyfelkészültségben a pályán kell lenni. Melegítés: 25 kör, néhány repülő hajrá 5—6 kör versenyiramban. A melegítést a futam kezdete előtt fél órával be kell fejezni. Ne menjünk be a melegítés után azonnal az öltözőbe. Kint vegyük fel a melegítő ruhánkat és végezzünk néhány légzőgyakorlatot. A rajt előtt, ha mód van, menjünk egy-két kört, ha nincs, könnyű szökdeléssel, vagy az izom felrázásával helyettesítsük ezt. Tudjuk pontosan, hogy a versenyen milyen időt akarunk futni. A részidő-tabella legyen az edzőnél és azt körönként mondja be. Csak az edző ulasításával szabad törődni. Körönként kétszer, háromszor, átnézegetni helytelen. Soha se az ellenfél szabja meg a mi tempónkat. Minden versenyzőnek és az edzőjének tudnia kell, hogy mi az az idő, amit el tud érni. Ha az ellenfél túl gyorsan kezd, nem szabad átvenni a tempóját. Nagy hibát követ el az edző, ha ilyenkor elveszti a higgadságát és utána-zavarja versenyzőjét. Inkább nyugodtságra és az egyenletes tempó betartására ösztökélje. Az erőnk akkor volt helyesen beosztva, ha egyenletes iramot futottunk és az utolsó körben hajrázva legfeljebb 1 másodperccel futunk jobb időt, mint az előtte lefutott átlagkörök. A hajrában a nyeregből való kiállítás helytelen. A verseny után azonnal vegye fel a versenyző a melegítőjét, fújja ki magát, és még a verseny napján beszélje meg edzőjével a verseny részleteit, a jó és rossz időbeosztást, fáradságérzet kérdését, stb.

Ladányi Gedeon

AZ MHK KISKÖNYVTÁR SOROZAT FÜZETEI

A sorozat egyes füzetei az MHK testnevelési rendszer szabályain felül foglalkoznak az edzéssel, egészségügyi ismeretekkel, a sportvezetők feladataival, a jelvényesek jogaival, kötelességeivel stb.

Akadálypályák építése az MHK-ban

MHK próbázók kézikönyve

Torna az MHK-ban

Torna az LMHK-ban

Úszás és műugrás az MHK-ban

Dobások az MHK-ban

Előadások az MHK-ról (6 önálló előadás)

Kerékpár az MHK-ban

Futások az MHK-ban

Akadálylovaglás az MHK-ban

Ugrások az MHK-ban

Motorozás az MHK-ban

Természetjárás az MHK-ban

MHK bizottságok kézikönyve

Kajakozás az MHK-ban

Téli sportok az MHK-ban

Tekesport az MHK-ban

MHK ellenőrző bizottságának

kézikönyve

ÁRA FÜZETENKÉNT 1.— FORINT

Beszerezhetők: Budapesten az állami könyvesboltokban, sportboltokban, pavillonokban és az üzemi könyvterjesztőktől. Vidéken a megyei és járási székhelyek állami könyvesboltjaiban és a földművelésügyi vezetékekben.

Kiadja a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat.

Az edzésterv kidolgozása

Írta: N. G. OZOLIN a sport érdemes mestere

Megjelent: Teorija i praktika fiziceszköz kulturi, Moszkva, 1951 november.

Az éveken át és az egész esztendőn keresztül folytatott edzés a főfeltétele annak, hogy a szovjet atléták a Szovjetunió Kommunista (bolsevik) Pártja Központi Bizottságának 1948. december 27-én hozott és a testnevelési tömegmozgalom további kiterjesztésére és a sporttudás gyarapítására irányuló határozatát teljesítsék.

Az edzés, mint a szovjet sportolók nevelésére irányuló pedagógiai munka, csak akkor jár jelentős eredményekkel, ha helyesen szervezik meg és tervszerűleg meghatározott rendszer szerint végzik.

Az edzési munkában két elválaszthatatlanul egybekapcsolt részt különböztetünk meg: az oktató nevelőmunkáját és a testgyakorlatok alakjában végzett tulajdonképpeni edzést. Az alábbiakban csak az edzés tervkidolgozásáról esik szó. A nevelőmunka legfontosabb kérdése külön megvitatást igényel.

Az edzés szovjet rendszerében a tervkidolgozás szempontjából nagy a jelentősége annak, hogy az edzés évi szakaszait naptári időpontokra osztjuk be. A szakirodalmi adatokból és a gyakorlatból ítélve, a sportkörök legnagyobb része szükségesnek tartja ezt az időszakos beosztást. Egyes szakemberek persze más nézetet vallanak. Sz. P. Letunov „Az edzés tervkidolgozása” című cikkében a következőket írja: „Arra a következtetésre jutottunk, hogy az edzés tervkidolgozásának az előkészítő, fő és átmeneti időszakokra vonatkozó és a pedagógiai gyakorlatban általánosan elfogadott módszereit felülvizsgálat, revízió tárgyává kell tenni.” (Szovjetszkij Szport, 1950., 125. szám.) Ugyanekkor Sz. P. Letunov Vzorovra, Gercoszra és másokra hivatkozik, akik véleménye szerint „az általuk szerzett nagy munkatapasztalatok alapján azt tartják, hogy a sportedzési időszakok szerint való terv kidolgozása csak csekély mértékben járul hozzá az oktató- és edzőmunka helyes megszervezéséhez”.

Sajnos, hogy erről a kérdésről Vzorov és Gercosz elvtársak a sajtóban nem nyilatkoztak, pedig érdekes dolog lenne érveiket ismerni. Mindenesetre ők az időszakos tervkidolgozást nagyobb mértékben vitatják, mint Sz. P. Letunov, aki ellene van az évszakok szerinti három időszakra való felosztásnak, de a feladatok szerinti három szakaszra való felosztást javasolja. Nem nyilvánvaló-e, hogy ezen a módon ugyanoda jutunk?! A munkagyakorlatban a legtöbb sportág nem hagyhatja figyelmen kívül az évszakokat, amik az edzés éghajlati és egyéb feltételeit meghatározzák. Nem lehet figyelmen kívül hagyni azokat a megfelelő feladatokat sem, amelyek az egyes időszakokban a sporttal foglalkozókra várnak. Más dolog az, hogy sokat kell tisztáznunk és javítanunk az edzési tervkidolgozás terén.

Amint ismeretes, a nálunk fennálló edzési időszakos beosztási rendszerben az edzési munka minden

időszakának van bizonyos meghatározott célkitűzése. Ebben a kérdésben Sz. P. Letunov javaslatával szemben nem lehet különösebb kifogásokat emelni.

Azt írja, hogy „Az edzettség, begyakoroltság fejlődésében három szakaszt lehet megkülönböztetni: az első szakasz az általános és a szak sportágbeli edzettség, begyakoroltság elérése, a második szakasz a versenyszerű időszak, a harmadik szakasz a begyakoroltság színvonalcsökkenésének időszaka”.

Elvileg nem lehet kifogásolni a begyakoroltság változásainak ezt a görbét. Az edzésnek az előkészítő, a fő és az átmeneti időszakban szintén biztosítani kell a begyakoroltság változásainak ezt a görbét. Az elvi eltérés megvan azonban a következő dologban: Sz. P. Letunov azt tartja, hogy a szakaszok, vagy időszakok *attól az időtartamtól függenek*, ami a begyakoroltság fokozásához, a sportforma megszerzéséhez és megtartásához szükséges. Ezért írja Sz. P. Letunov: „... az edzési ciklus első szakasza nagyon *eltérő* lehet. Ebben a tekintetben döntő jelentőségűek a sportoló egyéni tulajdonságai, előzetes testi felkészültsége, egészségi állapota stb.”.

A fentemlítettékből az következik, hogy minden sportoló mindenféle meghatározott időszaktól függetlenül edz, tehát az előírt sportnapártól is függetlenül, csakis egyéni szempontjaitól vezérelve.

Sz. P. Letunov véleménye szerint „a háromszakaszos edzési időszakból kiinduló, javasolt tervkidolgozás semilyen összefüggésben sem áll az évszakkal”. Sz. P. Letunovnak tökéletesen igaza van, amikor az edzés egyénivé tételének jelentőségét hangsúlyozza. Mi azonban nem érthetünk egyet azzal, hogy az edzést „időn és téren kívül” lehet végezni. Lehete az edzés tervkidolgozását az évszakoktól elvonatkoztatni? Természetes, hogy nem. Mindenekelőtt azért nem, mivel az ifjú sportolók milliói sok sportággal nem zárt helyiségben foglalkoznak, hanem a szabadban. Vajjon ebben az esetben a külső környezet és a gyakorlati viszonyok télen, tavasszal és nyáron azonosak-e? Természetes, hogy nem. Ezzel számolva, mivel a gyakorlatok feltételeinek megváltozása megköveteli az edzési eszközök megváltoztatását is, meg kell változtatni kisebb vagy nagyobb mértékben a gyakorlatok formáját és jellegét is.

Továbbá kétséges-e, hogy például a nyár a legkedvezőbb időszak az atlétikára és a legjobb atletikai eredmények elérésének megkísérlésére? Nem, ezt sem lehet kétségbevonni. Hiszen nem véletlen az, hogy az atlétika főidénye a nyár. Ugyanígy sok más sportágban is az évszak és a vele kapcsolatos sportnapárt irányjelzőül szolgál az edzés tervkidolgozásában, megszabja annak időszakait.

Általánosan ismert dolog, hogy minden sportembernek bizonyos meghatározott évszakokra kell felkészülnie: a síversenyzőnek, korcsolyázónak, jégkorongozónak télre, az atlétának, labdarúgónak nyárra stb.

Sőt mi több, nemcsak a sportidényre kell felkészülni tudni, hanem a versenyre is, pontosan kijelölt határidőre. Nem lehetünk egy véleményen Sz. P. Letunovval, aki azt ajánlja az edzőknek és oktatóknak, hogy csak megfigyelői legyenek a felkészülésnek és hogy arra várjanak, mikor érkezik el az idő, „... amely a begyakoroltság fokozásához szükséges“.

Az edzés tervek kidolgozása a felkészítés egész menetét, ennek a munkának az irányítását jelenti. Nem tehetünk úgy, mint a rossz kertész, aki azt mondja, hogy: „én elvetelem, hogy mikor és mi nő ki, az a jövő dolga“. Nem. Itt nem várni kell, hogy mi és mikor lesz, hanem irányítani, vezetni! A kijelölt eredményeket akkor kell elérni, amikor arra szükség van.

Nem lehet egyetérteni Sz. P. Letunovnak azzal az állításával, hogy „az edzés naptári idő szerint való időszakok beosztásának nem teljesen célszerű mivoltát az előkészítő időszakban nagy csoport sportoló orvosi felülvizsgálati adatai is bizonyítják“. Így például azok a maratoni futók — mondja Sz. P. Letunov —, akiket röviddel a versenyek előtt vizsgáltak felül, nagyon tarka képet nyújtottak az edzettség tekintetében: csak hárman kaptak jó osztályzatot a felkészültségből. Miért nem lehet egyetérteni ezzel az állítással? Azért nem, mivel maga az időszakosítás még nem jelent edzést. Minden attól függ, hogy milyen edzést folytattak ezek a maratoni futók az egyes időszakokban.

A tapasztalat azt bizonyítja, hogy az edzési időszakok naptári határidői hozzájárulnak az edzési munka jobb megszervezéséhez s nagyobb lehetőséget nyújtanak a sportolóknak a versenyekre való felkészítéséhez.

Ezt megerősítik sok sportolónak hosszú éveken át szerzett tapasztalatai, akik a kijelölt időre szükséges felkészültségüket az edzés naptári időszakai alapján érték el.

Néhány megjegyzést teszünk Sz. P. Letunovnak arra az aggodalmára, hogy „az évszakok számításba vételére alapított edzés időszakokra való beosztása nem teszi lehetővé egységes terv kidolgozását nagy-kiterjedésű országunk különböző éghajlati viszonyai között. A középső övezet viszonyai között az atléták az előkészítő időszak munkaterve szerint fognak edzeni, akkor, amikor a déli övezetben már a főidény munkaterve szerint lehet edzéseket végezni stb.“

Először is, nem kell *idő szerint* egységes egészévi edzési tervek kidolgozást megállapítanunk országunk különböző vidékei számára. Például a déli, vagy északi vidékeken az atléták *legnagyobb tömege* a helyi viszonyoknak megfelelőleg fogja edzési gyakorlatait folytatni, nem pedig az összszövetségi versenynaptár előírásai szerint. Ésszerűtlen lenne egységes határidőket megállapítani az edzés időszaki beosztása céljából az egész országra. Ezzel szemben a városközi mérkőzéseken, a Szovjetunió bajnokságain és a nemzetközi versenyeken részvevő sportolók számára többé-kevésbé egységes naptári időszakokat kell megállapítani az egész évi edzési tervek kidolgozás terén. Csak ebben az esetben lehet biztosítani a szövetséges köztársaságok legjobb sportolóinak az összszövetségi és nemzetközi versenyekre való előkészítését.

Mi tehát az évszakoktól, az éghajlati és egyéb viszonyoktól elválaszthatatlanul naptári időszaki beosztás hívei vagyunk.

Áttérünk az egész évi edzés időszakokra való felosztása kérdésének megvizsgálására.

Lehetségesnek tartjuk a régebben elfogadott három időszakra, az előkészítő, a fő és az átmeneti időszakra való felosztás fenntartását.

Az ilyen időszakokra való felosztás megfelel minden sportágnak. Az előkészítő időszak és főidény elnevezés teljesen megmutatja az ezekben az időszakokban végbemenő edzés irányát. Ez a kérdés mindenki számára világos és nem hagy fenn semmi kétséget.

Másként áll a dolog az átmeneti időszakokkal. Sok szakembernek (Z. P. Szinyickij, D. P. Jonov stb.) az az indokolt nézete, hogy az átmeneti időszak kérdését felül kell vizsgálni.

Most ezt a kérdést nem áll módunkban terjedelmes taglalás alá venni s csak a javaslatokat tesszük vizsgálat tárgyává.

Az átmeneti időszaknak mintegy átmenetet kell képeznie a sporttal való erőteljes foglalkozás hosszas időszakából a viszonylagos pihenésbe s utána újból az előkészítő időszakban végzendő erőteljes edzésekhez. Ennek különös jelentősége van a minősített sportolók szempontjából, akik sokat edzenek és fárasztó a sportidényük. Számukra az átmeneti időszaknak az a célja, hogy fokozatosan csökkentse a megterhelést, utána pedig tényleges, nem ritkán teljes pihenést nyújtson.

Ami a versenyeken aránylag ritkán részvevő sportolók nagy tömegét illeti, nekik olyan átmeneti időszakra, mint az osztályozott sportolóknak, nincs szükségük. Egyidejűleg azonban elképzelhető, hogy az ifjú sportolók nagy tömegének mégis csak van szüksége pihenőre, hogyha egy és ugyanazon sportággal rendszeresen foglalkozik.

Ennek a pihenőnek, ami az átmeneti időszakban megy végbe, más sportágakkal való foglalkozásból kell állnia. Ezekben a foglalkozásokban az átmeneti időszak folyamán nem kell csökkenteni a megterhelést.

A meglehetősen megterheléssel járó új gyakorlatokkal való foglalkozásnak nemcsak a tényleges pihenést kell biztosítani, hanem a minden térre kiterjedő testedzés további javítását is.

Az átmeneti időszak kérdése vitatható, azt vita tárgyává kell tenni.

Meg kell állapítani továbbá az időszakok időtartamát is. Elvileg leghosszabbnak kell lennie az előkészítő időszaknak, kevésbé hosszúnak a főidénynek és legrövidebbnek, körülbelül egy-másfél hónapra terjedőnek az átmeneti időszaknak. Az edzések és idejük időszakainak időtartama sok tényezőtől függ, elsősorban a sportolók számától, az éghajlati viszonyoktól és a sportversenyek naptári beosztásától.

A tapasztalat azt bizonyítja, hogy minden sportágban megvannak az edzési időszakok naptári időpontjai.

Most csak ezeket az időpontokat kell először a helyi viszonyokkal, másodsor pedig a sportolók számával összefüggésben megállapítani. Külön időpon-

tokat kell megállapítani a nagy tömegek számára és külön időpontokat a versenyzők számára.

Ezenkívül nagy figyelmet kell szentelni a versenynaplár összeállításának, ami jelentékeny mértékben meghatározza az edzések időszaki beosztását.

Helytelennek tartjuk, hogy sok sportágban (ökölvívás, torna, tenisz stb.) a főbb versenyeket nem egy sportidényben bonyolítják le, hanem az egész esztendőre elosztva, két sőt három kisebb sportidény alakjában. Ez nem teszi lehetővé, hogy teljes értékű edzést lehessen folytatni az előkészítő időszakban (túláságosan rövid). Így például a Szovjetunió teniszbajnokságai részben télen, részben nyáron kerülnek lebonyolításra. A versenyekre való felkészülés időkorlátozását a teniszezőknek az erőltetett edzési rendszer diktálja. Ennek következtében a legtöbb időt a mérkőzészerű játéknak szentelik, míg a technika elemeinek tökéletesítéséről, az ütős pontosságának kidolgozásáról és sok más feladatról megfeledkeznek. Természetes dolog, hogy a felkészültséghez rendelkezésre álló korlátozott idő folytán a teniszezőknek még kevésbé marad lehetőségük az általános testedzésre.

Sokkal hatékonyabbnak tartjuk, ha minden sportágnak egy idője van, annak a színvonalát azonban magasabbra kell emelni.

A főidény túlságos kinyújtásától is tartózkodni kell. E miatt az átmeneti időszak időtartamát kell meghosszabbítani (minél erősebb és hosszabb a sportág idője, annál hosszabb a pihenési időszak). Ebben az esetben az előkészítő időszak számára csak igen kevés idő marad, például az elsőosztályú labdarúgócsapatok számára összesen 2—3 hónap.

Az edzési időszakoknak alidőszakokra, vagy szakaszokra való belső felosztását szigorúan minden sportág sajátosságaival kapcsolatban kell megállapítani.

Egységes, olyan tényezőt kell megállapítani, amely szerint az időszakokat el lehet nevezni. Jelenleg ebben nagy a következetlenség, például van időnyelőtti kiképzés, téli edzés, versenylőtti edzés stb.

Az elnevezést vagy az évszaknak megfelelőleg (például tavaszi edzési időszak), vagy pedig a célnak megfelelőleg kell eszközölni (például általános kiképzési szakasz). Hogyha nálunk minden sportágban csak egy sportidény lesz, akkor az alidőszakokat legjobban az évszakokból kiindulva elnevezni. Ennek különösen azoknak a sportolóknak a nagy tömege szempontjából van jelentősége, akik a szabadban végzik edzéseiket.

Az időszakokra való felosztás alkalmával nem szabad az időszakokat élesen elhatárolni s a megoldandó feladatok közt és az edzési módszer közt éles különbségeket tenni. Az egész évi edzés simán lebonyolódó munka, amelyben az időszakokra való felosztás megkönnyíti a tervek kidolgozását, elősegíti a szigorú edzési rendszer megteremtését.

Az időszakok időpontjainak és időtartamának, az edzési feladatoknak és a sportolók által használt eszközöknek sohasem szabad dogmává, törvényvé válniuk. A gyakorlatban minden esetben az éghajlati viszonyoktól, az anyagi alaptól, a sportolók felkészültségétől és más okoktól függően hajlékonyságra, valamint alkotóerőre van szükség az edzési tervek kidol-

gozás terén elfogadott szabályok pontosabb körvonalazásában és módosításaiban.

Ez érthető is, mivel az edzésnek és különösen az edzési időszaknak tervek kidolgozása nem olyan fogalom, amely a sportolóktól és a körülvevő környezettől független. Ebből azonban nem következik, hogy a tervek kidolgozásában és az edzés végzésében nagyon el kell térni a megállapított szabályoktól.

Feltétlenül különbséget kell tenni olyan sportoló tömegek edzési tervének kidolgozása és edzésének levezetése között, akik még nem tartoznak sportosztályokba és a sportosztálybeli sportolók s még inkább az élsportolók tervének kidolgozása és edzésének levezetése között.

Azt javasoljuk, hogy a sportolók nagy tömegére nézve tegyenek kötelezővé bizonyos meghatározott edzési rendszert, olyan pontos tervek kidolgozással, ami nem tesz lehetővé jelentékeny elhajlásokat a megállapított szabályoktól. Hogy ezt a helyzetet meg lehessen teremteni, nagyon komoly munkát kell végezni az egyes sportágak állami munkatervei terén, megokolt, pontos, konkrét edzési programmá kell tenni azokat a sportolók nagy tömegei számára.

A sportosztályokba tartozó sportolók és még inkább az élsportolók számára szintén ki kell dolgozni bizonyos meghatározott, de jelentékeny mértékben egyénibb edzési rendszert, olyant, amely a terv kidolgozásában a megállapított szabályoktól jelentékeny elhajlásokat tesz lehetővé.

Itt kell megjegyezni, hogy az edzési tervezetet egyénivé tenni is csak bizonyos edzési rendszer alapján lehet.

Hogyha semilyen edzési rendszer sincs, akkor az edzés egyénivé tétele helyett csak kontárkodás folyik.

A szovjet sportolók életében nagy szerepet játszanak az edzési tervek. Itt csak az egyéni terveket tárgyaljuk: a többévest, az egyévest és a havi tervet. (A nevelőmunka tervek kérdését a sportkörökben a sportolókkal kell megvitatni. Ezeknek mindenekelőtt az egész tagság számára közös nevelői munkatervnek és az ideopolitikai színvonal emelésére irányuló terveknek kell lenniük. Azt hisszük, hogy jelentőséggel bírnak az egyéni tervek is.)

A többéves edzés terv kidolgozását, lévén ez távlati kérdés, kevésbé karolták fel a sportgyakorlatban és az elméletben. Ezért külön kutatásokat kell végezni ezen a téren. Tanulmányozni kell a sportgyakorlatokból a többéves tervek kidolgozás egyes eseteit. Egyidejűleg már most — függetlenül attól, hogy ezt a kérdést még nem eléggé dolgozták fel — minden téren be kell vezetni a távlati tervek kidolgozást a gyakorlatba. Ezáltal szerezhetjük meg azokat a tapasztalatokat, amik támogatnak bennünket e kérdésnek a továbbiakban való teljesértékű megoldásában.

Mi már most szükségesnek tartjuk, hogy minden gyermek és ifjúsági sportiskolában vezessék be a több esztendőre szóló távlati tervek kidolgozást, nem is két esztendőre, hanem 4—5 esztendőre előre tekintve. Hogyha ezt nem tesszük, akkor sok sportiskolai tanár ezután is hibázni fog, amikor már az első vagy második tanévben sporteredményeket fog követelni, eről-

veti a sportágakra való szakosítást és ami a legfontosabb, hiányozni fog a mindenirányú testnevelés.

Ha az ifjúságot mindenütt többéves tervkidolgozás alapján sportoltatjuk, akkor nem lesz akkora elérés a sportolóknak ifjúkorban elért nagy sikerei és azok közt a szerény eredmények között, amiket felnőtt korban érnek el. V. Alexejev tanítványainak sikere jelentékeny mértékben abban leli magyarázatát, hogy nemcsak a több évre előre való tervkidolgozáshoz, hanem ahhoz is ért, hogy tanítványai között célokat tud teremteni a jövőre. Nagyon hasznos volna, ha V. Alexejev, valamint több más szakemberrünk ebben a kérdésben szaklapjaink hasábjain megosztalná.

A többéves edzés tervkidolgozásának vizsgálata alkalmával, amint látjuk, kétféle, egymástól elütő ilyen tervkidolgozást kell megkülönböztetni.

A többéves terv kidolgozásának e két faja egészbenvéve egy célt szolgál: a feladatokat, utakat, eszközöket és az edzési munka menetét úgy kell kijelölni, hogy az a legjobb eredménnyel járjon mind a szovjet sportoló nevelésében, mind pedig abban, hogy a szovjet sportoló a legnagyobb sportbeli tudásra tegyen szert.

A többéves terv kidolgozásának mi lehet ez a két fajtája?

Jelenleg minden sportágban olyan edzési rendszer divik, amely az évi szakasz alapjára épül és ezen az alapon végzik is. Ebben az esetben a többéves edzési terv kidolgozása ugyanegy edzési rendszernek eszterendőről eszterendőre való megismétlésén alapszik. Más szóval az évi edzési szakaszokat ismétljük.

Holott az évi edzési szakaszok nem lehetnek azonosak, mivel a sportolókkal szemben támasztott követelmények évről-évre nagyobbak lesznek, újabb gyakorlatok születnek, megváltoznak a módszerek stb. A sportolók is évről-évre nőnek, fejlődnek, változnak és tökéletesednek. Az évi edzési szakaszok rendszere azonban azonos marad. Ezt látjuk mindenütt a gyakorlatban.

Nem helyes az edzési rendszert ismétlődő évi szakaszokba helyezni. A sportgyakorlatban ismeretek olyan példák, amikor bizonyos meghatározott rendszert több év tartama alatt valósítanak meg. Ezekben az esetekben az egy-egy esztendei edzés az egész rendszernek csak egy része. Ez a többéves terv kidolgozásának másik fajtája.

A többéves edzési rendszerben nem nehéz dolog nagyobb távlatokat áttekinteni, különösen könnyű a kezdő fiatalságnál.

Az évi edzési terv a sportoló legfontosabb okmánya. Ez kell, hogy megmutassa az edzés irányát, az eszközök megválasztását, ez rajzolja meg az évi edzés általános képét és ebből tűnik ki az edzés rendszere. Magától értetődő dolog, hogy az általános évi terv csak tájékoztató terv. Az edzés folyamán mindig előfordulnak változások és módosítások, a rendszer azonban megmarad. Az általános évi terv tényleges végrehajtásával együtt értékes anyagot szolgáltat a következő esztendei fontosabb edzési tervkidolgozás számára.

Az általános évi terv formájára vonatkozólag azt

ajánljuk, hogy egységes és mindenki számára kötelező legyen!

Példaképpen bemutatjuk B. Szuharjev rúdugró bajnoknak az 1950. december elsejétől 1951. december 1-ig terjedő általános évi edzési tervét, (41. old.)

Az oszlopokban lévő számok az illető hónap edzéseire előírt gyakorlatokat jelzik és egyúttal kimutatják azt is, hogy a gyakorlat milyen helyet foglal el azon az edzésen: 1 = igen kis részt, 2 = kis részt, 3 = közepes részt, 4 = nagy részt, 5 = igen nagy részt.

Az általános évi terv bemutatott formulája lehetővé teszi, hogy egy oldalra terjedően teljes képet lehessen nyújtani a küszöbön álló edzési tervről.

A bemutatott terv hibái közé tartozik, hogy hiányzik belőle a nevelő munkának szentelendő külön szakasz, ide értve az ismeretek gyarapítását is. A terv hibái közé kell sorolni az olyan segédeszközök beállításának, illetve kimutatásának hiányát is, mint a gyúrás, a gőzfürdő és a természeti tényezők.

Az általános évi terv alapján, valamint az edzés menetének figyelembevétele alapján állítják össze a havi terveket vagy edzésbeosztásokat. Azt javasoljuk, hogy ezeket a tervformákat szintén egységesítsék.

Ily módon kell a tervet minden edzési napra összeállítani.

A különböző gyakorlatokat a megjelölt sorrendben kell az edzésbe beállítani.

A havi tervben teljesen csak a „Gyakorlatok” című rovatot töltik ki. Az edzési órák rovatait csak a legközelebbi hétre töltik ki azért, hogy az edzés folyamán beálló változásokat a következő napok tervében fel lehessen tüntetni. Be kell írni az edzési napokat, valamint a tervezetten felül a ténylegesen elvégzett munkát, az edzés kiértékelése és a következő napokra szóló edzési terv összeállítása szempontjából.

Az évi és havi tervek formájának kérdése nagyon fontos kérdés. Ennek a kérdésnek a megvitatása és az egységes tervformák elfogadása után azt javasoljuk, hogy tegyék kötelezővé az egyéni edzési tervek kidolgozását (évi és havi tervek kidolgozását a harmadosztályú és ennél magasabb képesítésű sportolók számára).

Ez egyike azoknak az igen fontos intézkedéseknek, amik jelentékeny mértékben hozzájárulhatnak a versenyzők sporttudásának gyarapításához.

Ezt a rendszert valószínűleg még nem lehet bevezetni a kezdő és fiatal sportolók óriási hadseregében. Jelenleg ezek a sportolók csoporttervek alapján állami tervek szerint végzik edzéseiket. Ezek a tervek számolnak a sportolók adottságaival (nem, kor és felkészültség szerint). Mindig többé-kevésbé egyforma képességű csoportokat állítanak össze. Ez lehetővé teszi, hogy a résztvevők az edzést egységes terv szerint végezhessék.

Hisszük, hogy a közeljövőben sikerül megvalósítani azt az óhajt, hogy „mindenki, aki sportol, egyéni edzési terv szerint edzzen”. Kívánatosnak tartjuk, hogy a kezdő sportolók számára is vezessék be az egyéni terveket, s ezek kapcsolatban álljanak a csoportos edzéstervvel.

Sor- szám	F ő f e l a d a t o k	Az edzés tárgya (Gyakorlatok)	Előkészítő időszak					Főidény				Átmeneti időszak			
			h ó n a p o k												
			XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		IX	X	XI
1.	Bemelegítés, felkészülés a kü- szöbön álló munkára	Bemelegítés: futás nyugodt ütem- ben, hajlékonysági gyakorlatok stb.	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1
2.	A rúdugrás fortélyának tökéle- tesítése	Különleges gyakorlatok (a rúd- ugrás elemei)	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1	—
3.	A gyorsaság fejlesztése	Különleges gyakorlatok	2	2	2	2	2	2	1	1	—	—	—	—	—
4.	A futás technikájának és gyor- saságának javítása	Rövidtávfutás (gyorsítás, rajtok stb.)	2	3	4	4	5	5	4	3	2	1	1	1	—
5.	A nekifutás technikájának és gyorsaságának javítása	Futás rúddal (50—60 méter)	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	—
6.	A technika tökéletesítése és be- idegzése	Rúdugrás kis nekifutással (14 méter)	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	—
7.	U. a.	Rúdugrás közepes nekifutással (25 méter)	1	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	—
8.	U. a.	Rúdugrás teljes nekifutással (32 és 38 m)	—	1	1	1	3	4	5	5	4	3	3	3	—
9.	A rúdugráshoz szükséges biz- tonság és akarat nevelése	Rúdugrások a csúcsokat meghala- dó magasságba különböző távol- ságról való nekifutással	—	2	3	3	3	4	4	2	1	—	—	—	—
10.	Az erő növelése és a technika jobbátétele	Rúdugrások 2—4 lépéses neki- futással	5	5	5	5	5	—	—	—	—	—	—	—	—
11.	Erőfejlesztés	Rúdugrások megterheléssel, rövid nekifutással	2	2	2	2	2	—	—	—	—	—	—	—	—
12.	Általános testedzés és aktív pihenés	Gyógy labda, vagy atletikai sze- rek hajtása	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	5	—
15.	A rövidtávfutás technikájának és az állóképesség fejlesztése	Rövidtávfutás (hosszas gyorsítások, ismételt futás stb.)	—	—	—	—	3	3	4	1	1	1	—	—	—
14.	Erőfejlesztés	Palánkon való áttornázás kötél vagy merőlegesen álló rúd segít- ségével	5	5	5	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
15.	U. a.	Szertorna és gyakorlatok súlyzók- kal, homokzsákkal, kalapáccsal, súlyal stb.	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	—	1	—
16.	Az erő, gyorsaság és kitartás fejlesztése	Futás magasra emelt térdekkal, ugrás félábrán, ugrólépések	1	2	3	3	4	5	—	—	—	—	—	—	—
17.	Fokozatos levezetés	Nyugodt, egyenletes ütemű futás, utána lépésbe átmenet	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	—	1
18.	Általános testedzés	Egyenletes ütemű futás havas ösvényeken 25—35 percig	2	2	2	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
19.	Aktív pihenő és testedzés	Erdei terepfutás 20—25 percig	—	—	—	—	2	2	2	2	2	2	2	2	5
20.	A legjobb eredmény elérése és ellenőrzés	Versenyek	—	—	1	1	—	2	3	4	4	4	4	3	—

Alább bemutatjuk L. Scserbakovnak, a Szovjetunió és Európa hármasugró bajnokának 1951. május 19-től június 20-ig terjedő havi edzési tervmintáját. Hosszú időn keresztül e szerint a havi tervminta szerint dolgoztunk.

Ebben a tervben „x” jelzi, hogy a hétnek melyik napján mit végeztünk. A gyakorlatok sorrendje felülről lefelé halad.

Abban az esetben, ha az edzés tárgya egyik hétről a másikra megváltozik, a tervben ezt külön jeleztük.

A bemutatott havi tervminta ellen bizonyos kifogások emelhetők, főleg azért, mert nem tünteti fel kellőképpen az adagolást. Ezzel kapcsolatban vizsgálat tárgyává kell tenni D. P. Markov javaslatát, aki a fentemlített havi tervmintának a lejjebb bemutatott módon való átdolgozását javasolja.

Sorszám	Az edzőgyakorlatok tárgya	A hét napjai						
		Hétfő	Kedd	Szerda	Csüt.	Pént.	Szomb.	Vasárn.
1.	Bemelegítés	x	x		x	x		
2.	Futás gyorsítással 2×80 méteren félerővel	x	x		x	x		
3.	Futás gyorsítással háromnegyed erővel	x	x		x	x		
4.	Futás időre repülő rajttal, 6×30	x						
5.	Futás időre guggoló rajttal, 3×30 és 2×60 m				x			
6.	Teljes futás 6—8-szor		x			x		
7.	A távolugrás technikájának tökéletesítése 12—20 méteres rohammal					x		
8.	Hármasugrás félerővel, 12—16 méteres nekifutással	x	x		x	x		
9.	Távolugrások rohammal, a gyengébb lábbal való ellökéssel	x	x		x	x		
10.	3×100 méteres futás teljes sebességgel	x						
11.	2×200 méteres futás váltakozó sebességgel				x			
12.	Ugrálás jobblábon 3×100 méteren		x			x		
13.	Ugrálás ballábon 3×100 méteren		x			x		
14.	Ugrólépések 3×100 méteren	x			x			
15.	Levezető futás, 600—800 méter nyugodt ütemben	x	x		x	x		
16.	Terepfutás erdőben 15—25 perc							x

Havi edzési tervminta (D. P. Markov szerint)

számára, aki a _____

sportágat választotta 195____ év _____ havára.

Feladatok (itt kell feltüntetni az illető hónapra szóló edzési feladatokat):

Sorszám	Az edzési órákon szereplő gyakorlatok	A d a g o l á s o k	Mikor?
1.	Bemelegítés: a) lassú futás b) kar- és törzsgyakorlatok	800 m pihenő 1000 m 8 gyakorlat tizszer	
2.	Futás gyorsítással	2 x 60 félerővel 2 x 80 félerővel	
3.	Futás guggoló rajttal időre	4 x 30 m 2 x 60 m	

A műkorcsolyázás

NYARI FELADATAI

A téli Olimpia tanulmányai alapján meg kell állapítanunk a műkorcsolyázás legfontosabb nyári feladatait. Rövid jégévadunk folytán erősen rászorulunk arra, hogy a közbüles időt a legjobban kihasználjuk és minden eszközt mérlegeljünk, amely a sikerhez vezethet.

Olimpiai keretünk házatérése óta sok szempontot világitottunk meg, de nem világítottunk rá kellően arra, hogy miképp érhetnénk el a vezető külföldiek tudását, sőt; miképp kerülhetünk föléjük. A külföldiek korcsolyázásának lemásolásával nem érünk célt, már csak azért sem, mert rövidebb jégévadunk folytán megint csak mi maradunk alul! Nekünk a tanuláson keresztül új úton kell haladnunk, azon, amely előbbre visz.

Korcsolyázóink azzal a meggyőződéssel tértek haza, hogy az iskolafutásra kell lényegesen nagyobb gondot fordítanunk.

Ez kétségtelenül igaz, de ezt a megállapítást is helyesen kell értelmeznünk. Mindenekelőtt tisztában kell lennünk azokkal a különös visszasságokkal, amelyek a műkorcsolyázásban kialakultak. Először is az iskolafutást túlértékelik. Ez abból az időből maradt meg, amikor még alig volt pár szabadon választott gyakorlat. Akkor a futók tudását csak az iskolagyakorlatokból tudták megítélni. Ma azonban amikor az igények a szabadon választott gyakorlatokkal szemben olyan nagyok és művészi alapon állnak ez az értékelés értelmetlen és igazságtalan. Ezért kellett — ahogy már írtuk — korcsolyázóink körében általános örömet az a magyar javaslat, hogy 50—50 százalékra értékeljük a kötelező és a szabadon választott gyakorlatot. Visszasság van magában abban, hogy az «eszköz» magasabbra értékeljük, mint a «cél», mert hisz nyilván a cél a tökéletes korcsolyázni tudás, s ehhez az iskola csak eszköz, mégpedig minden nyelven egyformán! Az iskolafutás hivatása, hogy a szabadon választott gyakorlatok elvégzéséhez szükséges képességünket kifejlessze: megtanítson könnyed, si-

ma szabad mozgásra, készségünkkel fejlessze a lendület dinamikából adódó egyenletességet, biztosítsa, hogy testünknek minden helyzetben ura legyünk.

A még súlyosabb visszasság az, hogy az iskolafutás a szerepét megtagadva különvált, sőt külön stílust, technikát alakított ki, amely nemcsak, hogy nem segít a szabadon választott gyakorlatok elvégzéséhez, de annak fejlődését gátolja. Közben az iskolafutás is egészen «eltolódott» általa és például, a rajz fedésének «blöffjével», amellyel a rossz testtartást is igazolni vélte, szinte «kinövés» lett a műkorcsolyázásnak. A technikája azon alapult, hogy a lehetőségig kihasználta az ellökésből eredő lendületet, ennek kihasználásához természetesen a mozgást a lehetőségig lecsökkentette, hogy a lendületből ne veszítsen. Ez kétségtelenül bizonyos biztonságot ad és a futás könnyebb fele, de nem tesz lehetővé értékes teljesítményt. Az elrugaszkodásból álló lendület a végén elhal, s az iskolagyakorlatok rajza sem szimmetrikus, mert a merevség gátolja ebben. És ez az egész mindenekelőtt éppen az ellenkezője annak, mint amire a szabadon választott gyakorlatoknak szüksége van. Nem teszi lehetővé a lendületes szabad, szép mozgást.

Az új, ezidén először életbelépő nemzetközi pontozási, értékelési sorrend a régi visszasságon bizonyos fokig segít: az iskolafutásban a rajz, azután a szép testtartás a lendület és az élbenfutás számít. De még kísért a régi baj: a túlzott fedésre való hajszja és a merevségre hajló testtartás.

Szakítanunk kell a régi iskolafutás stílusával, tehát technikájával is: a dinamikára épített technikával kialakítható stílusban kell futnunk. Csak ez visz előbbre és ha mi futjuk ezt tökéletesebben, mi fogunk vezetni.

A dinamikából eredő lendületnek van csak értéke és minél kisebbre csökkentjük az ellökésből eredő lendületet, annál simább, könnyedebb lesz a futásunk. A szabadon-

választott gyakorlatok szépsége teljesen ettől függ, mint ahogy tartalmának lehetőségei is ettől függenek. A dinamikus lendületet, amint tudjuk, a testsúly-áthelyezés és az élváltás biztosítja. Minél finomabb, tökéletesebb a testsúly-áthelyezés és az élbenfekvés, annál közelebb jutunk a dinamikus lendület teljes kihasználásához.

Ez kétségtelenül igen nagy testi felkészültséget kíván. És annak a megszerzése a legfontosabb nyári feladat! Ez vezet a siker felé!

Tudnunk kell a legfontosabb alapfeltételeket: jó és így helyes mozgás csakis helyes testtartásból eredhet. A helyes testtartás technikailag azt jelenti, hogy a testsúlyhelyezések helyesek. Hamis testtartást mozgásban csak hamis mozdulatokkal lehet kiegyenlíteni és ez minden mozgást megnehezít, az edzés időtartamát megsokszorozza még akkor is, ha sikerül. Sokszor — sajnos, igen sokszor — látjuk, hogy a versenyzők így is «kigyakorolnak» gyakorlatokat. A helyes és így szép mozgás feltétele a helyes tartás. Ezután következnek csak minden egyéb.

A korcsolyázás dinamikája igen nagy testi felkészültséget kíván, az izomzat legfinomabb együttműködését, tisztá, könnyed szabad mozgást, a váll, csípő és térd, de egész testünk ritmikus együttműködését, a térd mindenkor kiegyenesítésre kész puhaságát. Ezt mind csak különlegesen finom, részletes tornával lehet tökéletesíteni. De ezzel valóban lehet! Nyugodtan fogadjuk el a Szovjetunió sokszoros rúdugró bajnoka, edzője és testnevelési egyetemi tanárának, Ozolinak mondását: «nincsen olyan sportág, amelyben tornával foglalkozni ne kellenne». Ez mindenekelőtt reánk, korcsolyázókra vonatkozik.

Nem elegendők a balett és akrobatika gyakorlatai és egyes ugrások gyakorlásai. Ezek szintén segítségre vannak ugyan, de gyakorlásuk a kemény talajon nem ajánlatos. A balett-edzés más okból sem túl alkalmas arra, hogy a korcsolyázó nyári edzésül szolgáljon. A

merev lábtartás a jégre nem alkalmas. Azonkívül a balett mozgás mást hangsúlyoz, stilizál: az állás, a tipegés, a lépés kifejezője, holott a korcsolyázás kifejezője a lendület, a sebesség és az ébenfekvés kell, hogy legyen.

Bármennyire is kívánja a szem a szép, szabad merész mozdulatokat, melyek egy szabadonválasztott gyakorlatot plasztikussá, változatosá tesznek, csakis azt a mozdulatot szabad hangsúlyozni és stilizálni, amely a lendülettel azonos és természetesen a zenével is! Ezt meg kell tanulnunk, ha azt akarjuk, hogy jobbak legyünk, mint a kül-

földiek, akik még csak a balettnél tartanak és ezt viszik a jégre.

Keressük ki hát azt a tornát, amely az izomzatot, csoportonként, részletesen és tudatosan képezi ki, s amelyet anatómiailag is követhetünk. Fejlesszük testünk elhanyagolt hiányos izomcsoportjait. Ez nemcsak alakunk megszépülését segíti elő, de képessé tesz a jó tartásra és helyes könnyed mozgásra is.

Ha igazán uralkodunk testünk fölött, izomzatunk és idegeink fölött, ha ismerjük és irányítani tudjuk az izomzat munkáját, valamint a helyes légzését, akkor rájövünk, milyen egyszerű és könnyű az egész

műkoresolyázás. Akkor a szédítő többszörös forgású ugrások és mindazok a nehézségek, amelyek eddig megoldásra vártak, elérhetőek lesznek.

Nyári feladatunk még a zenéhez való alkalmazkodásunk tökéletesítése is, a ritmus és dallamvonal követése, a mozdulatokkal való azonosossága. Ezt szintén csakis a nyáron helyesen megválasztott torna gyakorlatokkal megszerzett testi felkészültséggel érhetjük el.

Ha ilyen áttekintő, komoly nyári felkészültséggel állunk a következő téli évad elé, célt fogunk érni.
Méry Oppeia

Természetjárás

A szervezés nem boszorkányság

Az 1949-50-es tanév elején a Váci Gimnázium újjászervezett sportkörén belül megindult a természetbarát-szakosztály működése. Nagy lelkesedéssel fogtunk a kirándulások megszervezéséhez. De a diákság megeléghetős közömbösséget mutatott. Ez több okra vezethető vissza.

Az első az addigi helytelen sportnevelés, amely Vácra a labdarúgást tekintette az egyetlen sportnak. Ezen állandó propagandával, rendszeres nevelő munkával lehet segíteni. A másik ok a pénzkérdés. A kirándulások bizony igen mélyen benyúltak a diákok zsebébe és gyakran megtörtént, hogy az egyébként legtehetősebb tagok a legszebb kirándulásokra nem mehettek el a drága útiköltség miatt. Ezért elhatároztuk, hogy belépünk a természetjárók alkalmi szövetségének tagjai közé.

A kirándulók létszáma a közéledő tél miatt egyre csökkent. A mélypontot akkor érte el, amikor egy vasárnapi túrára (egyetlen kiírt túra volt aznapra) egyedül mentem el.

Láttuk, hogy ezen sürgősen segíteni kell. Megkezdődött a rendszeres propagandamunka. A sport-felújításon állandóan megjelentetünk turisztikai vonatkozású cikkeket. Ezeket azonban a diákság figyelemre sem méltatta, még olvasták el egy

páran. Közben megtörtént, az első kirándulás: síportya a Nagyszállra. Neveléses tárlán, de szerintem inkább sajnálatosan jellemző; úrra csak egyedül voltam, vezető és vezetett egyszemélyben. Nem hiszem, hogy bárhol az országban nagyobb nemrövidomséget lehetett akkor tapasztalni, mint nálunk.

Más eszközökhöz folyamodtam. A folyósó és a lépcsőház falán szinte naponként más és más színes, magashegy-i fővételit jelentettem meg, alatta rövid cikkel. Ehhez nagy segítséget nyújtottak a képes szovjet folyóiratokban lévő művészi tájképek, amelyek hamarosan magukra vonták az ifjúság figyelmét. A falújságra a „Természetbarát”-ból kerültek cikkek és felvételek. A hatás egyre erősebben mutatkozott, a kirándulások résztvevőinek száma nőtt.

Áprilisban két tanár barátommal nagy megbeszéléseket tartottunk a további teendőkről. Elhatároztuk, hogy a Természetjáró Főiskola turisztikai szakosztályát versenyre hívjuk ki. A verseny a résztvevők létszámára, a megtett kilométerekre és magasságra vonatkozott. Kihívtuk őket, bár biztosak voltunk benne, hogy a versenyt elveszítjük. Az induláshoz közös túrát terveztünk Pécs legszebb és legérdekesebb részébe a „Rám-szakadék”-ba. Már hét-

főn megjelentek a plakátok az iskola falán, amelyek a közös túrát hirdették. A résztvevők létszáma ezen a portyán 40 volt.

A túra nagyszerűen sikerült. A Főiskolának egy háromszögletű zászlót adtunk át. Délután a Vadállókőveken sziklamászóiskolát tartottunk.

A hatás igen nagy volt. A következő túrákon átlagban a tagok fele jelen volt. Csak ritkán mentünk tanár kísérettel és mégis a 20-25-ös létszám ellenére a fegyelem kiváló. A fiúk a túravezetőnek mindig, mindenben, szó nélkül engedelmességek. Így azután az évvégi kiértékelésen kiderült, hogy a versenyt a TF-e szemben — mi nyertük meg!

A verseny befutó túráján a Természetjáró Főiskola eredményünkért márványlapra erősített domborművel jutalmazott meg. A fiúk öröme határtalan volt. A versenyt befutó ünnepeséget a Vízverés nyergén lévő tiszáson (Pécs) tartottunk meg, itt találkoztunk a TF túristáival és Visegrádra mentünk le.

Összefoglalom a szervezés terén szerzett tapasztalataimat. Legfontosabb teendő a propaganda, a gyorsan változó cikkek megjelentetése, az egy-két napig fentlévő plakátok. Ha hosszú ideig vannak kifüggesztve, akkor unalmasá válnak, viszont, ha csak egy-két napig, akkor pár hó-

nap múlva esetleg újra felhasználhatók. Nagyon fontosak a szép, magashegy-i, esetleg színes felvételek és tréázórajzok. Nagyon helyesnek talánám, ha a Természetjárók szövetsége ezen a téren is segítené a szakosztályokat megfelelő anyaggal. Nagyon hasznos a verseny. Mi egyéni túraversenyt is rendeztünk, szép eredménnyel. Ez nem terepverseny volt, hanem a megtett túrák, kilométerek száma, valamint az emelkedések számítottak. Az első helyezettet az évzáróünnepélyen tüntettük ki.

Nagy nehézséget okozott a káderképzés hiánya. Minden portyát én vezettem és ez nagyon helytelen volt. Mentőseimre talán az szolgál, hogy mindössze nyolc hónapig keresztül vezettem az ügyeket, s a rövid idő alatt minden érdemet a propagandára kellett, hogy fordítsam. Be akarom vonni a másik három középiskolát is, felhívásunkra azonban senki sem jelentkezett.

Ime tehát egy ifjúsági túristaalkalmazat megszületése. Nehéz, de nem megoldhatatlan feladat. Remélem, hogy ezzel a rövid tapasztalatátadással segítségére lesznek a többi, jövőben alakuló, vagy már meglévő, de rosszul működő természetjáró-szakosztályok vezetőinek.

Gánti Tibor

Az 1952. évi országos természetjáró csapatbajnokság eredményei és tanulságai

Hazánkban 1949-ben rendeztük meg először a természetjáró országos bajnokságot. Akkor az OSH anyagi támogatásával sikerült néhány vidéki csapat részvételét biztosítani, de igazán országos jellegű bajnokság megrendezésére csak az idén kerülhetett sor.

A természetjáró versenyek fejlődése szükségessé tette, hogy a verseny csapatokat teljesítményeik alapján osztályozzuk. Az egységes magyar sportminősítési rendszer ezidőszere nem tesz különbséget portyák és versenyek között, de az ezévi országos természetjáró csapatbajnokság kiírása már igyekezett ennek a követelménynek is eleget tenni. A bajnokságon a sportkörök csak minősített versenyzőkkel vehettek részt, továbbá az elődöntők során a versenyek rendezésében is meg kellett állni a helyüket. Ezek a kikötések biztosították, hogy a bajnokságon azok a sportkörök vettek részt, amelyek az elmúlt évben MHK és minősítési munkájukat jól végezték, s versenyrendezésre képes sportolókat is neveltek az elmúlt évek során. A bajnokság kiírása szerint az országos bajnokság döntőjén minden elődöntőn résztvevő négy csapat után egy vehetett részt, megvéje képviselőjében. Ezáltal sikerült elérni azt, hogy a vidéki csapatok az országos versenyek történetében először számarányuknak megfelelően képviseltették magukat az országos döntőn, s ott nyert tapasztalataik felhasználásával az elkövetkező időkben újabb hatalmas lendületet fognak adni a vidéki természetjárás fejlődésének.

Az országos bajnokságban az elődöntők alapján a következő csapatok vehettek részt: *Borsod megye képviselőjében:* Diósgyőri Gépgyár, Kohászat és Nehézszerzőgépgyár, *Heves megye képviselőjében:* Egri Vörös Meteor, *Győr-Sopron megye képviselőjében:* a Soproni Postás és a Soproni Lokomotív, *Baranya megye képviselőjében:* a Pécsi Bőrgyár versenycsapatai. Budapesten az elődöntők után külön megrendezték a Budapest Bajnokságot is és ennek helyezettjei vettek részt az országos döntőn.

A Budapesti Testnevelési és Sportbizottság első perctől kezdve támogatta a természetjáró versenyek rendezését, s a budapesti bajnokság megrendezését olyan helyen biztosította, ahol a természetjárók csak

igen ritkán járhatnak: a Sátoros-hegvekben.

A háromnapos budapesti bajnokságon az elődöntők helyezettjei vettek részt: hat csapat. A kilenc főből álló csapatok háromtagú részlegekre bontva teljesítették feladatukat. Nehézséget okozott a versenyzőknek, hogy a térképvázlat, melyen haladni kellett, nem szintvonalas, hanem ékcsíkos volt és a szokatlan domborzatábrázolást a csapatok nehezen szokták meg.

A versenyen az A) részleg egészen újszerű feladatot oldott meg. A versenybíróóság közölte az érintendő pontokat, s a csapatok maguk készítették el útiterveket. Meghatározták, hogy az egyes pontokat mikor fogják érinteni, tetszés szerinti helyen beállították nyolc óra alvásidőt és az időeltéréseket ennek alapján pontoszták. Ez a részleg Göncről indult és a Sátoros-hegvek legszebb részeit érintette. A gönci romok után a versenyzők megcsodálták Amadé várának kilátását, majd a Regéczi várat nézték meg. Később azonban már nem sok idő maradt a Sátoros-hegvek szépségeinek megtekintésére, mert a csapatok a maguk készítette útitervet egy-két kivételtől eltekintve nem tudták betartani, s a terep elején szerzett időhátrányukat igyekezniök kellett a továbbiak során behozni. Nehézséget okozott a sűrűben rejtőző mélyvízű Pinkút megtalálása, majd a Pengőkő húsz méter magas trachittömbjét kerülgettek órákig a versenyzők. A versenynek ez az újszerű megoldása nagy lehetőségekkel rejt magában a jövőre nézve, mert a versenyzőknek az útiterv elkészítésekor számos tényezőt kellett figyelembe venni. Így olyan helyekre, ahol a forrás, kunyhó megtalálása előreláthatóan nehezebb lesz, több időt kell tartalékolni, mint az egyszerű, jelzett utakon, vagy országúton vezető versenyszakaszra. Az sem közömbös, hogy mikor és hol éjszakázik a csapat. A pihenőhelyet olyan helyre kell tervezni, ahol forrás, patak rendelkezésünkre áll, s az útvonalat is helyesen kell felosztani. Az egyik csapat a 44 km-es távot úgy osztotta meg, hogy pihenőjét hárminchat kilométeres útszakasz után állította be, nem számolva azzal, hogy a tájékozódási nehézségek miatt így az éjszaka egy részét versenyben kell töltenie.

A «B» részlegnek két éjszakai versenyszakaszt kellett teljesítenie,

Sárospatakról indulva. Itt a Molnárforrás, Remelekút, Rákóczi-forrás érintésével kellett az Eszkála-örházba eljutniök a versenyzőknek. A Rákóczi-forrásnál azonban, ahol a menelével a szokottnál kevesebb segítséget nyújtott a hosszú utazás után azonnal rajtoló csapatoknak, megakadt a verseny, s csak hosszú «keverés» után, a délelőtti órákban érkeztek a csapatok az Eszkála-örházba. Itt azt a feladatot kapták, hogy a később odaérkező «C» részleg részére fogalmazzák meg az utasításokat; ez a részleg ugyanis másnap az általuk követett útvonalon fog visszafelé végighaladni.

A «C» részleg Sátoraljaújhelyről az újjáépített sátorhegyi házból indult nyugodt éjszakai pihenő után. Ez a részleg két nappali útvonalon összesen 45 km-es távot tett meg, erős szintkülönbségekkel.

Ezután a Cseréptói-örház következett, majd Vágáshuta felett, az erdő szélén, gyönyörű kilátásban gyönyörködhattünk. Előttünk a Mili-csoport integet, mintegy 30 km távolságban, mögötte a szlovákiai hegyek kéklenek. Tiszta időben bizonyosan látszik a Magas Tátra is. Az út innen a Lengyelvályus forráshoz vezet. Ez a verseny egyik legnehezebb pontja. A Sparlakusz csapata, amely idáig az élen haladt, a rendezők halkán duruzsoló spirituszfűzőjének ellenére sem találja az állomást. A Haladás csapata, amely idáig a mezőny végén haladt, elsőnek éri az állomásra. Lassan befutnak a többi csapatok is, s egyórás késéssel megjön a Sparlakusz. Így lesznek az elsőkből utolsók...

Még egy hosszú, kilátásokban bővelkedő útszakasz van hátra, amely a Kékszűrőn keresztül az Eszkála-örházhoz visz. Másnap a «B» részleg ek utasításai alapján megy a verseny, majd hosszú országúti gyaloglás után megérkeznek a C) csapatok a sárospataki kollégiumba. Itt jön a verseny meglepetése. A B TSB fürdőt biztosított a csapatoknak, s így frissen, szinte kipihenően indulhatnak a csapatok a Rákóczi vár megtekintésére.

Gyors kiértékelés után, a vonaton Hatvan és Budapest között kihirdetik az eredményt: A Bp. Haladás megvédte a tavaly megszerzett Budapest bajnok címet!

Két hét múlva újra vonaton ülnek a versenyzők. A vidékiek mel-

lett itt van a budapesti bajnok Haladás, az Építő Tervezők és a Bp. Kinizsi csapata. A Balaton mellett utaznak el és találgatják, vajjon hol rendezi az Országos Testnevelési és Sportbizottság a bajnoki cím sorsát eldöntő versenyt. Tapolcán megejtik a sorsolást és közlik, hogy a verseny Keszthely környékén kerül lebonyolításra. A csapatok összehúzódnak és latolgatják a lehetőségeket. Térképet nem hozhattak, s kevesen ismerik ezt a vidéket, itt tehát egyetlen eséllyel indulnak a fővárosi és vidéki csapatok.

A vonatról leszállva, a versenyzők a keszthelyi szovjet hősi emlékműhöz vonultak, s lerótták kegyeletüket felszabadítóink felé. Az emlékmű megkoszorúzása után a keszthelyi vízisporttelepen megkezdődik a verseny. Erős Antal, az OTSB képviselőjében megnyitotta a versenyt és felhívta a csapatok figyelmét a természetjáró versenyek honvédelmi és sportszempontról hatalmas jelentőségére. Ezután a tavalyi bajnokcsapat, a Magyar Optikai Művek dolgozói felvonták a zászlót, majd a Haladás egyik versenyzője fogadalmat tett a versenyzők nevében, hogy a versenyt sportszerűen, munkára, harcra készen fogják végigküzdeni. Ezután a csapatok szétváltak háromtagú részlegekre.

Az A) részlegek Rezi községből indultak, a rezi vár, a Lázterő és a Szentmiklósy-forrás érintésével jutottak be a verseny központi céljába, a Büdöskúti-örházba. Útközben sátrat vertek és az éjszakát sátorban töltötték.

A versenyen térkép helyett útvonalvázlatot adott ki a versenybíró, amelyen az északi irány nem volt feltüntetve. Bár a vázlat térképről való kiegészítésére elegendő idő állott rendelkezésre, a csapatok nagy része csak a verseny közben jött rá, hogy a Balaton térségben az északi irány nem párhuzamos a térkép alapvonalával, hanem 480 vonással eltér attól. Ez igen sok csapatot megzavart, annál is inkább, mert az útvonalvázlat csak kevés támpontot nyújtott, s az a csapat, amelyik a megadott útvonalról leért és vázlatát nem tudta kellően kiegészíteni, az csak nagy «keverések» árán talált vissza a berajzolt útvonalra.

A «B» részleg Gyenesdiásról indult az éjszakai versenyre, s a Csider-völgyben haladva, felhúzott a Székterőre, majd egy erősen benőtt erdővágásban leereszkedett a Csiderkúthoz. A Csiderkút valamikor gémeskút volt, de ágafáját kiásták, deszkáit elhordták, s ma feketén tántog az út mellett. Ezt a kutat a

csapatok nagy része nem találta meg, s csak többórás késéssel ért be a Büdöskúti-örházhoz. Nappal a keszthelyi hegység legszebb részein vezetelt a verseny útvonala, gyakran nyújtva kilátást a magyar tengerre. A Padkő, a Szobakő-barlang, a Márványkőfejtő csúcsa után a Székmany egyik kilátópontján tájképvázlatot készítettek a csapatok a balatoni felvidék vulkáni kúpjairól, a Szentgyörgy-hegyről, a szigligeti várról a Gulácsról és a Csobáncról. Innen a Szentmiklósy-forrás érintésével mentek vissza a Büdöskúti-örházhoz.

A «C» részleg MHK feladattal kezdte a versenyt. Egy nyolc km-es útvonalat vázlat alapján egy óra alatt kellett megtenni, tekintettel arra, hogy az útvonalon egy kevés emelkedést is le kellett küzdeni. Ezt a feladatot csak a Bp. Haladás csapata teljesítette hibapont nélkül, a többi csapat túllépte az egyórás időt. A büdöskúti örház mellett a «C» részlegek rövid idő alatt sátor-tábor vertek fel a maguk és többi részlegeik számára.

Másnap a «B» részlegek útvonalán, azokkal egyidőben versenyeztek a «C» csapatok, azzal a különbséggel, hogy a körpályán, a «B» részlegekkel szembe, ellenkező irányba haladtak. A versenyszakasz elején egy járásutató mellett vitt a vázlaton berajzolt útvonal, s itt a rendezőség az egyik határdombon elhelyezett egy ellenőrzőládát. Ezen az útszakaszon a résztvevő kilenc csapatnak mindhárom részlege végigment és az ellenőrzőpontot egy csapat sem érintette. A verseny után a célban felépített MHK akadálypályán mérték össze a csapatok erejüket, s az eredmények a hosszú nappali verseny után a versenyzők bámulatos frissességét bizonyítják. A legjobb időt Papp László, a Haladás versenyzője futotta, jól futottak a Bp. Kinizsi kiváló sportoló fiataljai is.

Az utolsó délután nagyjából kialakultak az eredmények. A bajnoki címre az első két nap eredményei alapján a Bp. Haladás és az Építő Tervezők esélyesek, míg a vidékiek közül a borsodmegyei és a soproni csapatok a legjobbak. A verseny sorsát az utolsó éjjel a «C» részlegek küzdelme dönti el. A csapatok érdeklődve figyelik Breiner Sándornak, a Haladás versenyzőjének ismertetőjét, amelyet a magaszerkesztette útvonal-ellenőrző műszerrel tart. Ennek lényege az, hogy a csapat egy tagja állandóan lépést számol, s felveszi a követett út irányát. A műszer segítségével az útvonalat

percek alatt térképre lehet vinni, s így a csapat az álláspontját bárhol meg tudja határozni. Közben a versenyzők összegyűjtötték a tábortüzhöz szükséges rőzsét és néhány perccel a «C» csapatok indulása előtt fellobban a tűz, felcsendül a dal:

Tűzpiros vadvirág nyílik a hegyen,
Új tavasz hajnalán jöjj oda velem.

Elindulnak a «C» csapatok. Nehezen hagyják ott a tábortüzet és szorongó érzéssel indulnak el az éjtszakába, mert most dől el a verseny. Az útvonal azonos a «B» részleg előző éjjeli útvonalával, visszafelé. A Csiderkút után, melyet most is csak kevesen találnak meg, a benőtt erdővágásban világítanak apró szentjánosbogarakként a csapatok. Nehéz követni az útvonalat, mert a vázlat a domborzatot nem érzékelteti. Elsőnek a Haladás csapata ér be a Gyenesdiáson lévő célba.

Másnap, a délelőtti fürdés után, felsorakoznak a csapatok. Erős elvtárs értékeli a versenyt; a csapatok kivétel nélkül teljesítették a feladatot, s a vidéki csapatok is jó versenytársaknak bizonyultak a fővárosiak részére.

Ezután Székely Miklós, a versenybíró, a versenybírók társaságának elnöke kihirdeti az eredményt:

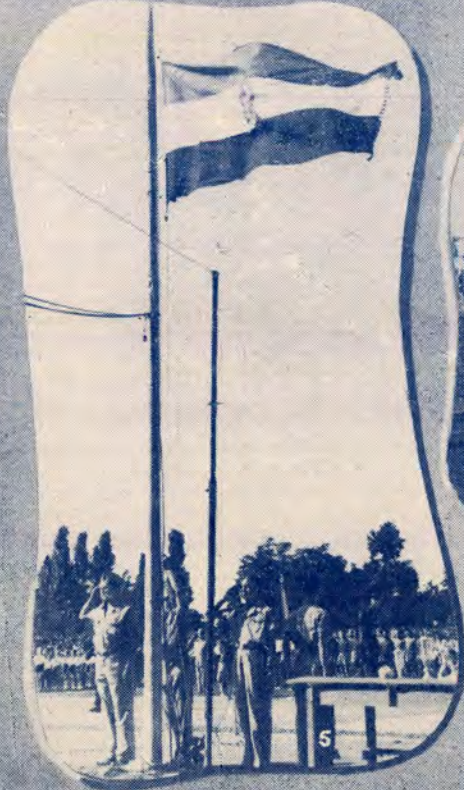
1. Budapesti Haladás (Budapest I.) 1232 hibapont.
2. Építő Tervező Sportkör (Budapest II.) 1536 hibapont.
3. Diósgyőri Nehézszerzőgépgyár (Borsod III.).

Az új bajnokcsapat átveszi a díjat és az Internacionálé hangjai mellett levonja a zászlót. Boldogok, mert szocialista öntudattal teljesítették a követelményeket, a háromnapos versenyútvonalat és a budapesti bajnokság után kiérdemelték az országos bajnok büszke címét is. A többi csapat szintén a jól elvégzett munka érzésével térhet haza.

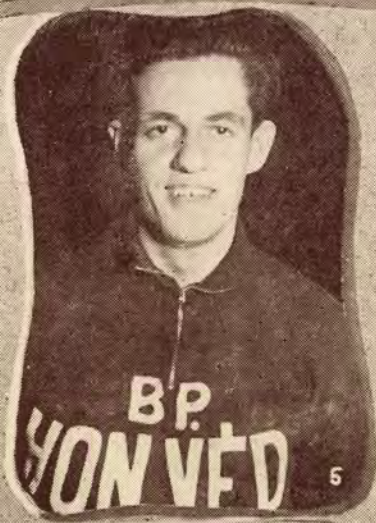
A verseny megmutatta, hogy főleg a vidéki csapatoknak milyen irányban kell magukat továbbképezniük. Nagyobb súlyt kell vetni a jövőben az éjszakai versenyre, a vázlatkészítésre és a vázlat alapján való tájékozódásra. A vezetők fogadkoznak: mindent elkövetnek ezen a téren, s a jövő évi bajnokságokon a vidékiek még az eddiginél is jobban felzárkóznak az élvonalba, emelve ezzel a természetjáró versenyek színvonalát és sportértékét.

Pályi Tivadar

Iparitanuló sportolók Békeünnepsége



Élsportolóink, nagy feladatuk előtt





SPORT ÉS TESTNEVELÉS



IV. EVF. 9. SZÁM
1952. SZEPTEMBER
ÁRA 3.— FORINT



SPORT és TESTNEVELÉS

A Magyar Népköztársaság minisztertanácsa mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottság havi folyóirata.

Szerkesztőbizottság: Baráth György, Béres Tibor, Kovács Géza, Kunsági Viktor, Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv, Tóth Róbert.

Felelős szerkesztő: Pásztor Lajos.

A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet.

Távbeszélő: 220—082, 220—699, 220—064.

Terjeszti: Posta Központi Hírlap Iroda, Budapest, V., József nádor-tér 1.
Telefon: 180—850. Előfizetés és ügyfélszolgálat: V., József nádor-tér 1. üzlet-helyiség. Telefon: 185—022.

Csekkszám: 61.250.

Előfizetési díj egy évre 36 forint, félévre 18 forint.

T A R T A L O M

Oldal

- 1 Kossuth Lajos és a magyar testnevelés ügye (Mező Ferenc)
- 4 A Szovjetunió az olimpián (Feleki László)
- 7 Atlétáink az olimpián (Subert Zoltán)
- 9 Az olimpia rendezése (Pálfai János)
- 15 Út az olimpiai bajnokságig (Gyenge Vali)

ISKOLAI TESTNEVELÉS

- 19 Egyetemi testnevelésünk múltja és jelene (Sós István)

SZERVEZÉSI KÉRDÉSEK

- 22 Sportkörök feladata (M.)
- 24 A traktor alapvető munkája (Szabó László)

MÓDSZERTANI KÉRDÉSEK

- 25 A vízilabdajátékos úszása (Sárkány Miklós)
- 28 Hogyan versenyezzünk a budapesti sebességi motorospályákon (Szalkai Béla)
- 31 Kéziszergyakorlatok lányoknak. Tapsos gimnasztika (K. Németh Edit)
- 32 A szakosítás kérdése a kézilabdasportban
- 35 A tétlen játék megszüntetése (Nagy Béla)

HOZZÁSZÓLÁS ÉS VITA

- 36 A gátfutás technikája (Agócs Jenő)
- 38 A kispályabajnoki döntők vidéki szemszögéből (Rácz Miklós)
- 39 Hozzászólás a fegyelmezés kérdéséhez (Kálmánchey Zoltán)

A NÉPI DEMOKRÁCIÁK SPORTJÁBÓL

- 41 A román sport

TERMÉSZETJÁRÁS

- 42 A jázsonypusztai Lóhegy sziklái (Skolil Vilmos)
- 44 Természetjáró sportunk fejlődése a turistaházak adatainak tükrében (Mezei Iván)
- 46 Mit tanultunk a Kilián György-versenyből (Páli Tivadar)
- 48 A Remetehegy (Czeplényi Kálmán)

*

Címképünk: Jelenet a Moszkvában megtartott röplabda vilgbajnoki mérkőzésről. Lengyelország—Magyar Népköztársaság női mérkőzés. (A magyar lányok tiszta fehér mezben, a lengyelek fehér trikóban, sötét nadrágban.)

Kossuth Lajos, a sportember

— Születésének 150 éves fordulójára —

Százötven esztendővel ezelőtt született Kossuth Lajos. A magyar szabadságharc, a magyar polgári forradalom lánglelkű vezére, mint a mindennapi élet minden területén, a nevelés, a testnevelés területén is ott állott a haladás zászlóvivőinek első sorában. Fellépése, cselekedetei, intézkedései a testnevelés terén is korszakos jelentőségűek. Születésének másfélszázados fordulóján az alábbiakban mutatunk rá ezen a téren kifejtett munkásságára.

Hetek óta ünnepeljük olimpiai bajnokainkat, akiket virágkoszorúval, aranyéremmel ékesítettek Helsinkiben. Hajdanában a sport klasszikus korában közvetlenül győzelme után palmaággal jutalmazták a győztest. Azt akarták ezzel jelképezni, hogy miként a palmaág nem hajlik le a teher alatt, sőt éppen felfelé kunkorodik, az olimpiai győztes sem hátrál meg a dicsőség felé vezető rögös úton a tengernyi munka, fáradalom, néha szinte lebíráhatatlan nehézség elől.

A palmaágnak ezt a természetét ismerte Kossuth Lajos is és remekül hivatkozott rá, amikor hona védelmére szólított minden hazafit:

«Miként a palmafa teher alatt nő — hangzott szózata — úgy növend e jogban, szabadságban, s honszeretben egyesült nemzet az igazságos önvédelemnek kedves terhe alatt, s mint én acélosodni érzem roncsolt testemnek minden idegét e gondolatra, úgy fog e nemzet óriássá magasulni, midőn a haza hozzá kiáltand.»

Dehogy is volt az ő teste roncsolt! Hiszen edzette, gondozta szüntelen!

Szerette a céllövészetet, s kitűnő pisztolylövő hírében is állt. Tudta ezt róla az a 26 osztrák «fogdmeg», akiket 1837 május 4-én lefogására zugligeti lakására vezényeltek. Feljebbvalóik figyelmeztették őket, hogy óvatosan közelítsék meg a villát...

Id. Eötvös József királyi fiskus feljegyzése is bizonyítja, aki elmondja, hogyan fogta el Kossuthot 1836-ban zugligeti nyaralásakor:

«Négy kapitányt adtak rendelkezésemre huszonnégy gyalogoslegénnyel — írja. Tudtuk, hogy Kossuth magát a pisztolylövésben szokta volt gyakorolni, azért midőn reggel korán felértünk az Isten-szeméhez, hol Kossuth szállásolt, felhívtam a kapitányt, hogy fölállítván a legénységet, ő lépjen be először a szobába. A vitéz kapitány megjegyzé, hogy neki öt gyermeke van, ő csak mellékszemély, a fiskust illeti az elsőség. Ámbár nekem is voltak gyermekeim, beléptem Kossuthhoz és kijelentém neki, hogy e pillanattól államfogoly...» — így a «hős» fiskus...

A már izmosodó vívósportunknak a szabadságharcunkat megelőző negyedszázadban a Nemzeti Vívóintézet volt a központja. Vívóterme a Belvárosban, a Magyar Király szálloda I. emeletén volt. Az intézetnek első vívómestere, Napoleon egykori gárdistája, a hatalmas termetű id. Friderich Ferenc vezette be Kossuthot e szép sporttitkaiba. Sűrűn megfordult a mes-

ternél, hogy edzze testét és vele — ami e sportágnak ajándéka — akaraterejét.

Ha Pozsonyban volt az országgyűlésen, ott meg Wesselényivel és Jósika Miklóssal, kora két legkitűnőbb vívójával, valamint más követ-társaival együtt is gyakorta felkereste Giovanni Battista Martingengo vívó és tornamester nemzeti vívóiskoláját.

A tornázás értékeivel szintén Napoleon egyik gárdatisztje, az 1820-as évek végén nálunk megtelepedett Clair Ignác ismertette meg gimnasztikai iskolájában. Clair iskolája eleinte csak mindkét nembeli ifjúság torna- és vívóoktatására szorítkozott, de 1839-ben tágította kereteit, részvénytársasággá változtatta és inentől már a felnőttek is egyre számosabban jár-lak el óráira. Ekkoriban került oda Kossuth is és az 1840 december 26 án tartott közgyűlés Széchenyivel együtt már a választmány tagjai közé érdemesítette. Ez a nap mindjárt korszakos lett testi kultúránk történetében! Már évszázadok óta virágzott hazánkban a lővészsport; hívei különösképpen az iparosság és a céhlegények sorából verbuválódtak. Már szép számmal voltak hívei az úzásnak, a vívásnak is, de városainkban legtöbbször a német szó járta és így a sport nyelve is szinte egész területén a német volt. Német volt a hivatalos nyelve a már 1822 elején tapogatózó lőverseny-sportnak is. Háborog is miatta Wesselényi:

«Ma vala versfutás (versenyfutás) iránt való második gyűlés — írja naplójában 1822 ja-

nuár 18-án — minden németül kezdődött és németül fog folyni. Magyarok állítják fel a hazáért, s ut dicitur (ahogy mondják) a hazáért, a maradékkért (utókorért) s mégis minden németül. Hát mindent az idegentől kell-e kölcsönözni? A magunk jó és elég gazdag nyelvét megvetve, éppen ezt a reánk nézve oly gyászost kell-e választani?»

Clair Ignác csak törte a magyart és ha volt is nála egy-egy magyar segédtanító, mint Jablonszky János, vagy később Szidanics Ferenc, az oktatás jórészt német és francia nyelven folyt, a hivatalos ügyvitel pedig németül ment.

Kossuthnak szemet szúrt, hogy Clair iskolájában német nyelven szerkesztik a jegyzőkönyveket és Heckenast Gusztáv, a híres könyvkereskedő, az egyesület pénztárosa német szóba foglalja pénztári kimutatásait, hogy németül megy az egész ügykezelés. Első beszédét tartotta az iskola választmány ülésén és mindjárt ezen azzal a javaslattal állt elő, hogy a német nyelvet a magyar váltsa fel. Javaslata Széchenyi aggályoskodása ellenére határozatba is ment. *Ilyenformán a magyar testnevelésben előbb lett hivatalos nyelv a magyar, mint a közigazgatásban.*

A Széchenyi-Kossuth ellentét egyébként megmutatkozott a nevelés területén is. Széchenyi azt tartotta, hogy a népnevelés kérdésével addig nem szabad foglalkozni, amíg a politikai jogok kiterjesztése be nem következik. Kossuth ezzel szemben haszthatatlannak tartotta a köznevelés kérdéseinek a felvetését és megoldását a politikai jogok kivívása előtt is. Sőt a polgári átalakulást a nevelés útján siettetni és erősíteni kívánta. A politikai függetlenség egyik fontos előfeltételének az önálló nemzeti nyelv használatát tekintette és ezért következetes harcot folytatott a magyar nyelvnek, nemcsak közéleti, hanem a közoktatás területén történő érvényesítése érdekében is.

Amikor pedig az 1848 szeptember 21-én létesült forradalmi intézménynek, a Honvédelmi Bizottságnak elnöke lett, újból tanújelét adta, mennyire szívügye volt az iskola: 500 forintos támogatásban részesítette. Nagy összeg volt ez akkoriban, hiszen a Nemzeti Színház az előkelő Beleznay-kertben mindössze évi 200 forintos bért fizetett.

Az egyetemi ifjak Vasvári Pál vezetésével szorgalmasan látogatták a Nemzeti Vívó Intézet vívóleckéit, Kossuth Lajos pedig már 1847 február 13-án a Pesti Testgyakorló Egyesületben három részvényt jegyez tizenyolc pengőforintért. A jegyzéshez sajátkezűleg írta hozzá: «Azon kikötéssel, hogy minden részvény után jogosítva legyen egy növendéket az intézetbe küldeni.»

A tornát Kossuth annyira megkedvelte, hogy orvosának, az olasz Bassónak útmutatása szerint még 90 éves korában is naponta végzett testgyakorlatokat.

Kossuth Lajos példája nyomán az iskolák, a nevelők felismerik a testnevelés jelentőségét a szabadságharc hajnalán a harci képzésben is. A negyvennyolcas márciusi napok lázában egymás után követeli a rendszeres testnevelés bevezetését a pesti egyetemi ifjúság, a soproni főiskolai fiatalság, a szatmári főgimnázium növendékei, majd 1848 júliusában összeülő Első Magyar Tanügyi Kongresszus.

Századok mulasztását azonban nem lehet napok alatt pótolni.

Szabadságharcunk elbukott, Kossuthnak el kellett hagyni hön szeretett hazáját. Hazájától azonban nem szakadt el, neve továbbra is ott varázslott a szabadságára féltékeny magyarság lelkében. Hívei szüntelen ellátogattak turini magányába. Látogatói közül persze, hogy nem hiányozhattak a magyar sportemberek sem!

A Körmendre való két kerekes, Udvary Ferenc és Jenő 1891-ben Párizsba hajtott. Augusztus 21-én indultak Körmendről és hazatérőben szeptember 23-án értek Turin-

ba. Egy-kettőre megtudták, hogy a generális — így hívták őt a derek turiniak — otthon van. Szívdobogva keresték fel otthonában. De hadd mondja el maga Ferenc a felejthetetlen élményüket!

«Pár percnyi beszélgetés után a szolga jelenté, hogy Kossuth kész bennünket fogadni. Ajtajánál szívem elszorult. A szent tisztelet érzete úgy elfogott, hogy mintegy álomban követém az inast miből Jenő öcsémnek kurta, de szinte elfogult hangon kiejtett szavai: «No, Feri, most beszélj Te» ébresztettek fel. Az ajtó kinyílt előttünk, láttuk a nagy hontalannak apostoli alakját. Kossuth székeről elibénk jött.

Képeletem szerint úgy alkotám magamnak a látogatást, hogy ő székében ülve fog bennünket fogadni, s pár szót váltva hamarosan végez velünk, mert nem remélhetém ilyen nagy embernek idejét soká igénybe venni. Természetes tehát, hogy látva és leolvastva az ő jószágos arcáról a végtelen jólelkűséget és előzékenységet, tudományom megszűnt; elfelejtettem még a nevemet is.

Ő kezét nyújtva állt előttünk, pár pillanatnyi kínos szünet után megmondtuk nevéinket és kifejtettük, hogy mi járatban vagyunk, erre ő leült íróasztala mellé és bennünket is leültetett.

Az elfogultság azonban pár percnyi társalgás után Kossuth igen kedves és jószágos szellemének hatása alatt megszűnt. Már aggastyán, de beszédét s eleveenségét megtartotta. Oly élénken társalog, akár egy ifjú. Társalgás közben, minket folyton vizsgálva, kérdé, hogy miféle ruhákban vagyunk? Midőn elmondtuk, hogy mi Körmendről Párizsba mentünk és onnan Turinba vasparipán, jószágosan kinevetett bennünket ismételten

mondogatván: «vasparipa»,
«vasparipa».

— Hát kedves fiaim, nem
találtak okosabb kifejezést?

Én egészen elszégyenkedve,
hogy talán valami bolondot
mondtam, felelém, hogy sze-
rintem más magyar kifejezé-
sünk erre nincsen, mert a töb-
bek által használt «kerékpár»
szó azért nem használható,
mivel háromkerekű ily fajta
gép is van.

Mire Ő is megnyugodott
abban, hogy «vasparipa» jó
elnevezés. Egészen boldog
voltam, hogy ő is osztozott
nézetemben.

— Sokan üzik otthon ezt a
szép, testet és lelket edző
sportot, és mind ilyen ma-
gyar zsinóros ruhákban jár-
nak?

Felelém, hogy «sokan», ő
erre mosolygott és mondá:
«szép, hogy a testgyakorlat-
ban is magyarok. E szerint az
ifjúság még nincsen elsat-
nyulva». Biztosítám, hogy
nem. Ennek örült.

«Csak óvják kedves fiaim
erejüket, — mondá — mert
mi magyarok kevesen va-
gyunk, s kell hogy: erősek le-
gyünk...»

...Egy órai társalgás után
egészen átszellemülve búcsú-
tunk. Nagy hazánkfia ekkor
egy szekrényhez lépett és on-
nan két arcképet vett ki.
Egyiket nekem, másikat Jenő
öcsémnek ajándékozta.

Örök emlék gyanánt fogad-
tuk kitüntető ajándékát

Búcsúzás közben kezeit nál-
lainkra téve sok szépet és jót
kívánt s könnyes szemekkel
mondá: «legyenek boldogok
kedves fiaim, törekedjenek a
hazának hasznára váltn» és
két kezével rázta meg kezain-
ket.»

Kossuth a számkivetésben 1894
március 20-án örökálomra hajtotta
fejét. Halála gyászba döntötte ha-
záját s a mélységes bánatban a
magyar sport is osztozott. Bécs és
magyar lakájai nem vettek tudo-



mást a nemzeti fájdalomról és to-
vábbra is meg akarták tartani az
előadásokat a Nemzeti Színházban
és az Operában. Erre a sportoló
ifjúság március 22-én a két színház
homlokzatára kitzúta a gyászlobo-
gót, aztán feketébe öltözött mind-
egyikük, örséget állítottak a szín-
házak előcsarnokába, a nézőtérre
igyekvő néhány lelketlen embert
pedig udvariasan eltessékelték —
Tóth Béla szerint — ezekkel a
szavakkal:

«Uraságod ügylátszik ide-
gen, s így nem tudja, hogy
hazánk nagy fia ravatalon
fekszik. A nemzet gyászol,
remélem Ön is csatlakozik
gyászához és ma nem néz vé-
gig színi előadást.»

Valamennyiök restelkedve távo-
zott.

A nagy férfiú végtisztességén is
kegyelettel vett részt a magyar
sportifjúság.

*

Nemes lelke ma is köztünk van,
utat mutat nekünk és példát ad,
hogyan kell szeretnünk hazánkat,
mint kell védeni nemzeti független-
ségünket, demokráciánk eredmé-
nyeit. Hogyan kell erősíteniük, fej-
leszteniük lelki és testi művelődé-
sünket.

Felmérhetetlen nagy hatásában
ma is kristálytisztán áll előttünk
nagysága! Ezért szívünk szerint
ünnepeljük születésének fordulóját.

Mező Ferenc dr.

Nemzetközi ESEMÉNYEK

A Szovjetunió az olimpián

Logikus és természetes volt, hogy a Szovjetunió, a békéért folyó harc vezető ereje megjelent Helsinkiben azon az olimpián, amelyet a haladószerű skandináv sportemberek kezdeményezésére a béke ünnepevé avattak. De ugyanilyen logikus és természetes lett volna a Szovjetunió részvétele a négy évelőtti, a londoni olimpián, hiszen a legnagyobb része a hős Szovjetunió volt abban, hogy erre az olimpiára sor kerülhetett. A győzelmes Szovjet Hadsereg hozta a legnagyobb áldozatokat annak érdekében, hogy a világot ne borítsa el a fasiszta barbárság szennyes árja. A nemzetközi reakciónak négy évvel ezelőtti sikeres formai okokra hivatkozva megakadályozta a Szovjetunió olimpiai részvételét, az elmúlt négy esztendő nagyfontosságú változásai a nemzetközi erőviszonyokban, a béketábor nagy erejének egyre nyilvánulóbb kidomborodása, a Szovjetunió hatalmas megnövekedett tekintélye azonban ezt most lehetetlenné tette.

A Szovjetunió, fennállása óta

először, megjelent az olimpiai játékok részvevői között, s ezzel az újkori olimpiai játékok fejlődésük legjelentősebb állomásához értek. Az olimpiai eszme, amelyet sok veszély fenyegetett az elmúlt évtizedekben, most új fényben ragyog és alkalmas arra, hogy a béke eszméjét magasabb színvonalon szolgálja, mint az ókorban. A régi görögök hűségesen betartották az «olimpiai béke» szabályait, és súlyos büntetés várt arra a városállamra, amely meg merészelte zavarni az olimpiai játékok békéjét. De ez a béke csak fegyverszünet volt, s az olimpiai játékok után már tovább folytak a különféle háborúságok. A modern olimpiai játékok még igen fiatalok. Melbourneben lesz hatvanadik éve, hogy megrendezésre került korunk első olimpiája. De eddig az «olimpiai béke» gondolata mélyen az ókori alatt maradt. E hatvan év alatt nem kevesebb, mint három ízben maradtak el az olimpiai játékok háború miatt. A közönség olimpiák sem voltak mindig mentesek a háborús szenvedélyektől.

Az antwerpeni olimpia, amely az olimpiai eszmének nem éppen nagy dicsőséget szerezve, «csonka olimpia» néven került be az olimpiai játékok történetébe, azért volt csonka, mert nem indulhattak rajta a volt «központi hatalmak» országai — két esztendővel a háború vége után. Nem az olimpia vetett tehát véget a háborúnak, hanem még a háború vége sem tudott áttörni a nemzetközi olimpiai vezetők háborús gyűlölködésén. Ami pedig az olimpiai játékok politikai vonalát illette, erre nézve a legjellemzőbb az, hogy a Szovjetunió csak most, 1952-ben vehetett részt először olimpián. Jól emlékszünk rá, hogy 1936-ban a fasiszta nagyzási hóbort propagandolimpiáján milyen szovjetellenes kijelentések hangzottak el a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagjai részéről. Akkor, amikor Németország a fasiszta pestis leginkább fertőző góca volt, egyetlen NOB-tagnak sem jutott eszébe, hogy kifogást emeljen a faji gyűlölködés, a porosz militarizmus fasizált kiadása ellen, amely igen távol állt az igazi olimpiai eszme lényegétől. De akkor kizárták Németországot az olimpiáról, amikor már három éve is elmúlt annak, hogy a Szovjet Hadsereg Berlinben fojtotta meg a fasiszta fenevadat.

A helsinki olimpia abban a tekintetben is nagyjelentőségű volt, hogy minden eddigiek között a legnagyobb számban vettek részt rajta az országok, amellyel, hogy először vett rajta részt a megvalósult szocializmus országa, a Szovjetunió. A szovjet sport olimpiai rajtját óriási érdeklődés előzte meg az egész világon. Így vagy úgy tekintették ezt a nagyfontosságú eseményt, közömbös senki sem tudott maradni ebben a kérdésben. Az egyszerű emberek milliói szerte az egész világon szeretettel és nagy érdeklődéssel várták a szovjet sportolók olimpiai megjelenését. A kapitalista sajtó annál nagyobb zavartban volt. Az olimpiai béke álszant hangoztatása mellett



A közönség egy része az Alppila-parkban, amikor a szabadtéri előadáson a világhírű Mojszejev-együttes szerepelt.

«vörös sportolók»-ról, «kommunista sportolók»-ról is írtak, s amikor arról volt szó, hogy társadalmi úton kell összeadni az amerikai olimpiai csapat kiküldetési költségeit, a kapitalista amerikai lapok azzal igyekeztek hatni a jó módú emberekre, hogy «ezen az olimpián Amerikának meg kell vernie a kommunista sportolókat». A szovjet sportolók és azzal a szándékkal indultak el a finn főváros felé, hogy annyi győzelmet, annyi dicsőséget szereznek, amennyit csak tudnak. De sohasem hangzott el olyan jelszó, hogy meg kell verni a kapitalista sportolókat. A szovjet sportolók ugyanis jól tudták, hogy Dillard, a clevelandi sportegyesületi hivatalnok, Evans, a manchesteri munkás, vagy Williams, az újjeländi gépirónó nem kapitalista. A kapitalisták ritkán törnek magukat olimpiai aranyérem után, őket másféle aranyak érdeklik. Az egész olimpiai mezőnyben egyetlen kapitalista sportolóra emlékszünk, egy rendkívül tehetségtelen chilei gerelyvetőnőre, aki milliomos papája jóvoltából jutott ki az olimpiára. Mivel eléggé gyengén dobálta a gerelyt, már a délelőtti selejtezőn kiesett. Az olimpiákon a részvénytöbbség nem biztosítja a győzelmet.

A szovjet sportolók, de velük együtt a világ tisztességes, egyszerű, békeszerető embereinek milliói úgy tekintették a szovjet részvételt, mint a béke ügyének fontos állomását. Úgy tekintették, mint a béke és a népek barátsága ügyének elősegítését a nemzetközi sportmozgalomban. Úgy tekintette a finn nép is, amelynek emlékeztetőbe örökre bevésődött, hogy az évszázados svéd és cári elnyomás után Finnország 1918-ban Lenin és Sztálin kezéből kapta meg nemzeti szabadságát és állami függetlenségét. Ezt tükrözi vissza az a hatalmas ünneplés, amelyben a hetvenezer néző részesítette az olimpiai játékok megnyitó napján a fegyelmetlenül felvonuló, létszámában is tekintélyes szovjet csapatot. Ez a nagy ünneplés külön hangsúlyozta az olimpiai játékok történetének ezt a nagyfontosságú pillanatát. Az olimpiai béke gondolata, amelyet az olimpiai játékok története során először állított tervszerűen a szervezett békeharc szolgálatába, akkor nyert igazán súlyt, amikor a világ legboldogabb ifjúsága, a szabad szovjet ifjúság először találkozhatott az olimpián azokkal a gyarmati fiatalokkal is, akiknek a szabadságáért is harcolt és dolgozik a szovjet nép. A vé-

letlen folyamán a szovjet csapat mellé a nigériai csapat került, egy fehér vezetővel és tizenkét színes sportolóval. Sokat fejezett ki az a kép, amikor egymás mellett álltak a szovjet sportolók és a súlyos gyarmati elnyomás alatt szenvedő nigériai színesek.

Amikor az olimpia ünnepélyes megnyitására került a sor, már sok hazugság elpárolgott az igazság tűzében. Az ötaniemi «vasfüggöny» reményében kiránduló nyugati újságírókat az a nagy meglepetés érte, hogy nincs vasfüggöny, sőt bárkit szívesen látnak, még azokat is, akiknek a jóindulatáról egy cseppet sincsenek meggyőződve. Az ötaniemi olimpiai falu megnyitását amerikai sportolók is megjelentek, közös fényképek készültek Dumbadze, Gordien, Grigalka, O'Brien és a többiek barátkozásáról. A szovjet evezősök egyszer hajóval segítettek ki az amerikai evezősöket. Kétségtelen, hogy a nyugatiak kezdetben csodálkoztak ezen, később azonban már mindenki természetesnek találta, hogy a szovjet vezetők és sportolók udvariasak, kedvesek, szívesen megadnak minden fevilágosítást, szívesen megmutatnak mindent.

Az olimpiai játékok folyamán egyre több példa segítségével bizonyosodott be, hogy a szovjet sportolók viselkedtek a legsportszerűbben. Érte őket érdemtelen vereség is, de ez sohasem befolyásolta a legcsekélyebb mértékben sem a

szovjet sportolók magatartását. Fegyelmetlenül vették tudomásul a vereségeket, ahogyan a győzelmeik után sem lépte túl örömiük a jóízlés határait. Voltak ezen az olimpián sportszerűtlen jelenségek is. Uruguay kosárlabdázóinak tömegverekedése nem tartozik a legszebb olimpiai emlékek közé, de az sem, amikor Fuchs, a világesúctartó amerikai súlylökő rémfilmbelítő dühöngő mozdulatokkal vette tudomásul, hogy az utolsó dobásával sem sikerült megszereznie a győzelmet. De Litujev, Deniszenko el-sőnek gratulált győztes amerikai ellenfelének. És nehéz elképzelni olyan nyugodt méltóságot és szerénységet, ahogyan a női diszkoszvetés első három szovjet helvezettje megjelent a győzelmi emelvényen. Mindez nemcsak külsőség, hanem kifejezője annak a sportfelfogásnak, amely a szovjet sportolókat eltölti. Minden erejükkel küzdenek a győzelemért, ellenfeleikben azonban mindenkor a nemis ellenfelet látják, s ez a felfogás a sportbarátság igazi alapja. A szovjet sportolók mintaszerű magatartásának fontos és szép emléket vitték magukkal az olimpia részvevői a világ minden tájára. Nem egy alkalommal ajzották föl ez amerikai újságírók önmagukat is különféle várható szenzációkra. Botrányt vártak az első szovjet-amerikai kosárlabdamerkőzésen is, s nagy volt a csalódásuk, amikor ez a mérkőzés bizonyult a leg-



A Mojszejev-együletes, amely elkísérte a szovjet olimpiai csapatot, hogy szórakoztatásukról gondoskodják az Alppila-parkban, a finn főváros közönsége előtt



Gorohovszkaja és Bocsarova, a női egyéni összetett tornaverseny első két helyezettje.

sportszerűbb keretek között lezajlott találkoznak. Vagy emlékezünk vissza az első szovjet–jugoszláv labdarúgó mérkőzésre, amelyen a jugoszláv csapat már 5:1-re vezetett. Ekkor következett az a

hajrá, amely valósággal elállította a nézőközönség lélekzetét. 5:5-re egyenlített a szovjet csapat a legsportszerűbb eszközökkel. És külsőleg semmi sem árulta el, hogy mi megy végbe a szovjet labdarúgók lelkében. A szovjet labdarúgók formájuk alatt szerepeltek az olimpián, mégis ők nyújtották az olimpia egyik legnagyobb bravurját. A nemzetközi sajtó nagy elismeréssel adózott, nemcsak az egyenlítés ritka bravurjának, hanem annak a példásan sportszerű magatartásnak, ahogyan a szovjet labdarúgók 1:5-nél és 5:5-nél egyaránt viselkedtek.

Lassanként értették csak meg a nyugati sportolók, hogy a szovjet sportolók mintaszerű magatartása egy újfajta sportmozgalmat fejez ki, magasabbrendű sportkultúrát, amelyet nem szennyezhet be nacionalista gyűlölködés, vagy pedig üzleti szellem. Amikor egy szovjet élsportoló úgy tekinti győzelmét, mint a haza szolgálatát, akkor ez a magatartását is megszabja. Ha egy amerikai sportoló a jövőjét úgy igyekszik biztosítani, hogy olimpiai győzelme után profiszereződést ír alá, ez is hatást gyakorolhat a sportpályán való viselkedésére. A kétféle sport tartalma nagymértékben kihat az egyének megnyilatkozásaira. Még élénken az emberek emlékezetében él az



Tyukalov (Szovjetunió) olimpiai győztes, a világ legjobb versenyevezőse.

amerikai jégkorongozók oslói botránysorozata. Maguk a játékosok csodálkoztak is azon, hogy nem mindenki fogadja el az amerikai korong-elvet: az ellenfél játékosát mindenféleképpen meg kell állítani. Ha másképpen nem megy, fejbe kell verni bottal...

A szovjet sportolók mintaszerű magatartásának a béke szempontjából is igen nagy jelentősége volt. Megmutatkozott, hogy milyen színvonalon áll a sport a Szovjetunióban, milyen erkölcsi tartalom hatja át. Ahol a sportot nem az alantas indulatok felkeltésére használják fel, hanem ellenkezőleg: a nevelés szolgálatába állítják, ott a sport is a béke, a haladás eszköze. Azok a sportemberek, akik a nemzetközi találkozókat a sportbarátság kimélyítése érdekében használják fel, a sport békeharcosai. Két ségtelen, hogy világszerte nagy hatást keltettek a szovjet sportolók kiváló eredményei, győzelmei. De ugyanilyen nagy hatást keltett az is, hogy milyen sportemberek érték el ezeket a sikereket.

Sokat fognak beszélni az olimpiai játékokról hazatérő sportolók Csukarinról, Romaskováról, Kotskáról, Zibináról, Lomakinről és a többiekről, de talán még többet arról a szellemről, amely utat mutat a világ minden sportmozgalma számára.

Feleki László



Az európacsúcsot futó szovjet 4×100 m-es gyorsfutóváltó első két tagja verseny közben. (Tokarjev átadja a váltóbotot Kaljajevnak.)

Közismert, hogy az olimpiák középpontjában a legklasszikusabb sportág, az atletika áll. Így volt ez már az első újkorj athéni olimpián és nem változott a helyzet most a XV. olimpián, Helsinkiben sem. Atletikában Magyarország eddig minden olimpián, amelyen részt vett, indított versenyzőket, rendszerint nagyobb létszámú csapatot. Ha tehát fel akarjuk állítani atletáink eddigi olimpiai szereplésének mérlegét — amely most Helsinkiben után különösen időszerű — erre tizenegy olimpián való szereplésünk nyújt támpontot (miután az 1920. évi antwerpeni olimpián Magyarország a többi legyőzött országgal együtt nem vehetett részt).

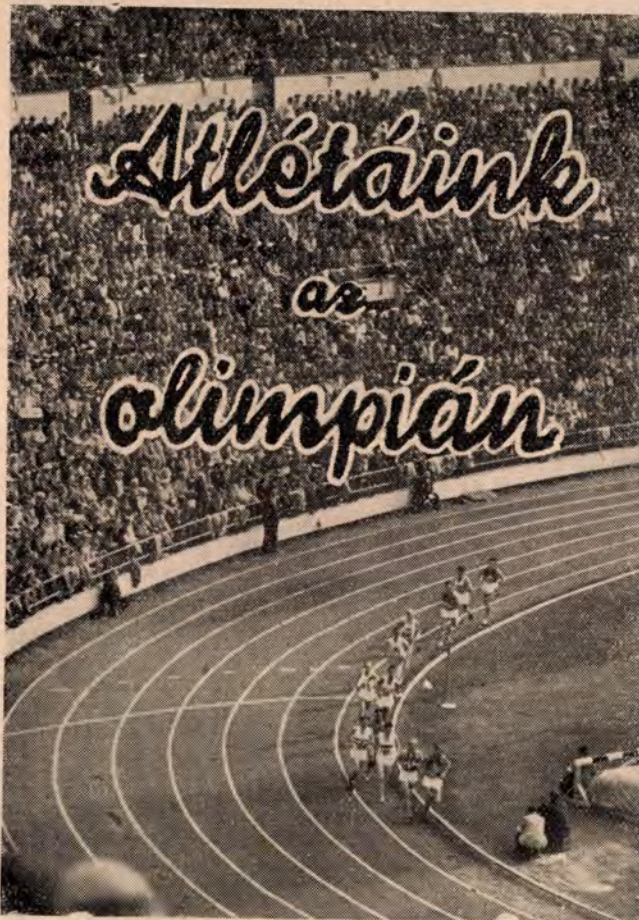
ATLÉTÁINK AZ EDDIGI OLIMPIÁKON

Eddigi atletikai olimpiai helyezéseinek számát — és megoszlását az alábbi táblázat tünteti fel:

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	Össz.
1896. Athén	—	1	2	1	—	—	4
1900. Párizs	1	—	1	2	2	—	6
1904. St. Louis	—	—	—	1	—	—	1
1908. London	—	1	1	1	—	—	3
1912. Stockholm	—	—	1	—	—	1	2
1924. Párizs	—	1	—	1	1	—	3
1928. Amsterdam	—	1	—	—	—	—	1
1932. Losangeles	—	—	—	—	1	1	2
1936. Berlin	1	—	—	—	—	1	2
1948. London	2	—	1	1	1	—	5
1952. Helsinki	1	—	4	—	1	—	6
	5	4	10	7	6	3	35

Meg kell jegyeznünk, hogy 1936-ban a rúdgrásban két versenyzőnk a hatodik helyen végzett, azonban tizenegyes holtversenyben, és így ezeket a töredék helyezéseket, amelyek a pontverseny kiszámításánál sem kerültek úgyszemint figyelembe — nem volna reális feltüntetni.

Nem vehettük figyelembe az 1906. évi, athéni ú. n. közbeeső olimpián elért helyezéseinket sem, miután ezt az olimpiát a Nemzetközi Olimpiai Bizottság nem tekinti hivatalosnak. Athénben egyébként atletáink egy bajnokságot — a helyszínen, utólag kiírt 3000 m-es gyaloglásban — továbbá 3 második, 1 harmadik, 1 ne-



gyedik, 2 ötödik és 1 hatodik helyet szereztek.

Olimpiai szereplésünk értékelésénél természetesen feltétlenül figyelembe kell venni, hogy a korábbi és a későbbi olimpiák között a versenyek színvonala, a részt vevők száma és egyéb körülmények tekintetében igen nagyok voltak a különbségek. Az első olimpiák alig haladták meg egy nagyobb nemzetközi verseny méreteit és csak az 1908. évi londoni olimpia tekinthető valóban az első, már mai értelemben vett, világversenynek. Athénben még csak 10 ország 59 versenyzője indult, Londonban már 20 ország több mint 450 atlétája. Stock-

holm újabb emelkedést jelentett (26 ország 550 versenyző), az igazi fejlődés azonban az első világháború után indult meg. Ekkor teremtették véglegesen rendet a szabályok terén, ekkor állapították meg az addig állandóan változó műsort, korlátozták az egy ország részéről indítható versenyzők addig tetszőszerinti számát előbb négyre, majd háromra és végül 1928-ban beiktatták a női számokat is, amelyek műsora azonban csak 1948-ban vált megközelítőleg teljessé. De a részt vevők száma is csaknem töretlen fejlődést mutatott. Amsterdamban már 40 ország csaknem 700 versenyzője gyűlt össze, Berlinben 42 ország legjobbjai küzdöttek. A második világháború után a londonj olimpia újabb csúcst jelentett 53 ország közel 800 versenyzőjével, de ezt a csúcst is túlszárnyalta most Helsinki 57 ország mintegy 1000 versenyzőjével.

Arra a kérdésre, hogy a magyar atletika az első világháború után az olimpiákon hogyan tartott lépést a fejlődéssel, és hogyan vi-

szonyult a többi ország atletikájához — legjobban az atletikai pontverseny eredménye adja meg a választ. Az utolsó hat megrendezett olimpián Magyarország a pontversenyben — 7—5—4—3—2—1 pontozás alapján — a következőképpen szerepelt:

1924-ben 9. lett 10 ponttal, 1928-ban 15—16. lett 5 ponttal, 1932-ben 19. lett 3 ponttal, 1936-ban 12. lett 8 ponttal, 1948-ban 10. lett 23 ponttal és végül 1952-ben 8. lett 25 ponttal.

A pontversenyek eredménye mutatja, hogy a magyar atletika a két világháború között az olimpiákon sohasem tudott erejének megfelelően szerepelni. Éppen ezért atletáink hatalmas sikere, hogy legjobban most a helsinki olimpián szerepelt, amelyen már részt vett a Szovjetunió, elindult Nyugat-Németország és Japán is, és amely a versenyek színvonala, méretei és a résztvevők száma tekintetében egyaránt atletikában is felülmúlt minden eddigi olimpiát.

LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYSZÁMAINK: A DOBÁSOK

Eddigi legeredményesebb számaink a dobószámok voltak. A négy dobószámban 14 helyezést szereztünk, tehát összes helyezéseinknek 35 százalékát.

A dobószámok közül is a legsikeresebb számunk a diszkoszvetés volt (hat helyezéssel). Ebben eddig mindössze két ország az Egy. Áll. és Finnország szerzett az olimpián több helyezést, mint mi. A diszkoszvetésben szerezt 1900-ban Bauer Rezső 36.04 m-rel első atletikai olimpiai bajnokságunkat, a folytatásra azonban 1936-ig, Csák Ibolya győzelméig várni kellett... A diszkoszvetés okozta azonban eddigi legnagyobb csalódásunkat is, gondoljunk csak Remezz los-angelesi csődjére.

A magyar kalapácsvetés hatalmas fejlődését az olimpiai szereplés mutatja a legjobban. 1948-ig nemcsak, hogy nem szereztünk ebben a számban helyezést, de mindössze egyszer, 1908-ban indítottunk versenyzőt. A felszabadulás után pedig a kalapácsvetés egyszerre legeredményesebb számunk lett.

A felszabadulás óta ren-



A jövő ... Kazi, Oros és Kovács a magyar-román ifjúsági viadalon megjavították a 3x800 m váltóútás ifjúsági és egyben a felnőtt csúcseredményét is.

dezett két olimpián is a dobószámokban szerepeltünk a legjobban, Londonban és Helsinkiben egyaránt 1 bajnokságot, 1 harmadik és 1 ötödik helyezést szereztünk. A két olimpia között azonban valamennyi dobószámban hatalmas mértékben fejlődött az eredmények színvonala. Kalapácsvetésben például Londonban az első hat helyezett átlaga 53.96 m. Helsinkiben már 57.79 m volt, a diszkoszvetésben pedig az átlag 50.01 m-ről 52.76-m-re emelkedett. A kalapácsvetésben Csermák 14 százalékkal jobb eredménnyel, (60.34) győzött, mint Londonban Németh Imre (56.07) és Németh több, mint 3 százalékos javulása (57.73) is csak a harmadik helyre volt elegendő. Diszkoszvetésben Klics Londonban 48.21 m-rel lett ötödik, Helsinkiben viszont 16 százalékkal többet kellett nyújtani ahhoz, (51.13 m), hogy ugyanazt a helyet megszerezze.

SZEREPLÉSEIK 4x100-ON

A futószámok közül eddigi legértékesebb helyezésünk a 4x100 m-es váltó helsinkiben harmadik helye, amely joggal váltott ki nagy nemzetközi elismerést. A 4x100 m-es váltófutás egyébként is egyik legeredményesebb számunk és hosszú olimpiai múltja van. Ez a váltószám első ízben 1912-ben szerepelt az olimpián. A Jankovich, Szobota, Rác, Szalay összeállítású

váltó — akkor még állóváltással — 42.7-tel csak kis különbséggel lett második a középutamban és így nem került be a döntőbe. Tizenkét évvel később, 1924-ben a Rózsahegyi, Muskát, Kurunczy, Gerő F. csapat 42.2 mp-cel negyedik lett az erős mezőnyben. 1928-ban még nagyobb remény előzte meg a magyar váltó (Gerő M., Gerő F., Paitz, Raggambi) szereplését. Egy túlváltás azonban már az előfutamban megsemmisítette a legszebb eredményeket. A 30-as években egy válogatottal felérő igen erős egyesületi váltó alakult ki, a berlini olimpia idejére azonban a válogatott váltó tagjai (Minai, Gyenes, Kovács, Sir) nem voltak legjobb formájukban és gyenge váltásokkal kiestek az előfutamban.

A felszabadulás után új fejezet nyílt meg a magyar 4x100-as váltó történetében. Az 1947-ben főiskolai világbajnokságot nyert váltó (Tima, Bartha, Csányi, Goldoványi) 1948-ban bekerült a döntőbe és ott 41.6-tal a negyedik helyet vívta ki. A történeti hűség kedvéért meg kell jegyeznünk, hogy a váltónk felkerült a győzelmi emelvényre is, miután a győztes Egyesült Államok eredményét először tévesen megsemmisítették. Ami azonban nem sikerült 1948-ban, az valóra vált most 1952-ben. A négy év alatt részben kicserélődött a váltó, és azidén végre tagjainak előkészületét nem

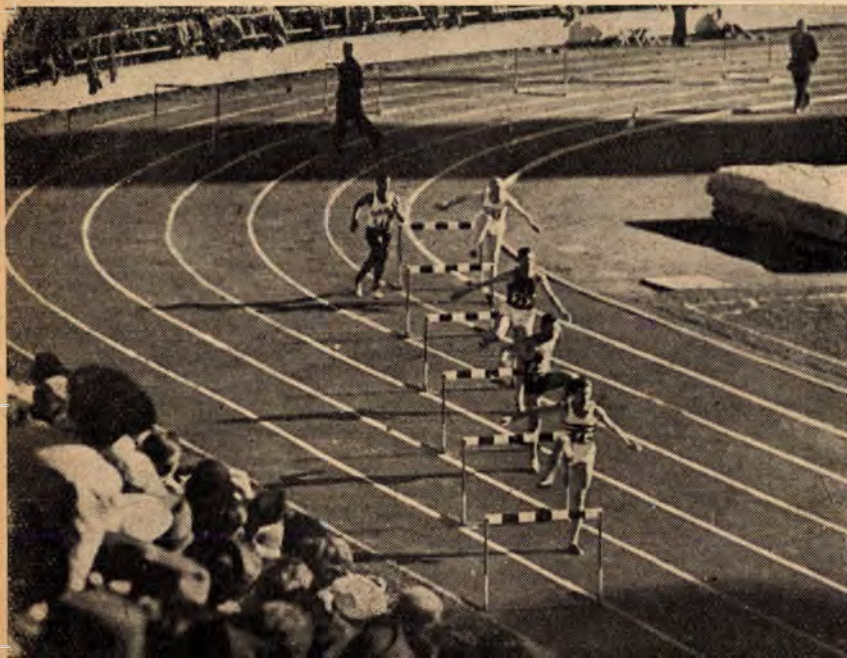
zavarták állandó sérülések. A Zarándi, Varasdi, Csányi, Goldoványi összeállítású csapat nemcsak a harmadik helyet szerezte meg, de 40.5 mp-es idejével megjavította az 1949-ben még ú.n. „tolós” váltással felállított magyar csúcst is. Ez az olimpia volt egyébként a legnagyobb verseny a 4x100 m-es váltófutás történetében. Az olimpiák során eddig csak egyszer fordult elő, hogy két csapat futott 41 m-en belül, Helsinkiben pedig az első öt 41 mp-en belül végzett.

ELŐTÖRÉSÜNK A HOSSZÚTÁVOKON

Az eddigi olimpiák során atletaink a hosszútávú futó- és gyalogló számokban szerepeltek a leggyengébben, illetőleg ezekben maradtak el leginkább eredményeik a nemzetközi színvonaltól. Kellner Gyula ugyan az első olimpián harmadik helyet szerzett a marathoni futásban, de ez a sikeregészen a helsinki olimpiáig egyedül állt. A hosszútávú futószámokban az olimpiákon a résztvevők között csak ritkán volt található magyar versenyző. Kellner helyezése után a legjobb hosszútávú eredmény Kelen János 1936-ban 10.000 m-en 32.01 mp-cel elért tizenkettedik helye volt.

A helsinki olimpián fordult elő első ízben, hogy valamennyi hosszútávú futóilletőleg gyaloglószámában indult magyar versenyző. Ötvenhat évi szünet után megszületett az újabb helyezés, amikor Róka Antal az 50 km-es gyaloglásban kiváló eredménnyel harmadik lett. Hosszútávfutóinknak nem sikerült ugyan helyezést szerezniük, de eredményeik igazolták, hogy ezekben a számokban is sokat fejlődöttünk és már nem maradunk el a nemzetközi színvonaltól. Dobronyi József a marathoni futásban a hetedik helyen végzett 2:28.04.8 mp-cel, tehát olyan eredménnyel, amellyel minden eddigi olimpián fölülesen győzni lehetett volna. Béres Ernő 5000 m-en az előfutamban 14:19.6 mp-t ért el és a döntőben, a világ eddigi legerősebb 5000 m-es mezőnyben hetedik lett. Apró József 3000 m akadályon az előfutamban 9:00.4 mp-cel több, mint 3 mp-cel futott jobb időt, mint a régi olimpiai csúcs.

(S. Z.)



Lippai (legkívül) a középutamban 52.7 idővel megjavította a magyar csúcseredményét.

Az olimpia

rendezése

A helsinki olimpia a legnagyobb szabású volt az eddigi újkori olimpiák között. Ezen indult eddig a legtöbb nemzet és ezen vett részt szinte minden versenyágban a legtöbb sportoló. Különleges jelentőséget és fényt adott ennek az olimpiának a Szovjetunió részvétele. Nem kis részben a fejlett edzésrendszerekkel rendelkező, tudományos úton járó, a fejlődésre új utakat mutató, nagytudású szovjet sportolóknak köszönhető, hogy a legtöbb sportágban minden eddigit felülmúló küzdelmek alakultak ki a résztvevők között és hogy soha nem tapasztalt számban dőltek meg az olimpiai és a világcscsok.

A VERSENYEK SZINHELYEI

Ezt a hatalmas, minden eddigit felülmúló világversenyt a finnek nagyszerűen szervezték és rendezték meg. A kitűnő szervezettség, a gondos előkészület megmutatkozott a résztvevők elszállásolásán, a közlekedésen, a versenyhelyek előkészítésében, az edzőhelyek biztosításában, az étkezés megszervezésén, a nézőközönség és sajtó tájékoztatásán, az egyes versenyek megrendezésében, az eredményhirdetésben egyaránt.

A legtöbb verseny színhelye — az olimpiai stadion, az úszóstadion és a Messuhalli — úgyszólván a város szívében, közel egymáshoz feküdt, de nem estek messze az evezős- és a kajakversenyek színhelyei sem. Talán csak a Westend, a vívóverseny és Hämeenlinna, az öttusa színtere esett messze kívül a városon. Főleg az utóbbi, hiszen közel száz kilométerre fekszik Helsinkitől északra. Westend még tíz kilométerre sincs az olimpiai stadiontól. Véleményünk szerint a vi-

vást megrendezhették volna a Tenispalatsiban, vagy a Messuhalliban is, az öttusát pedig lényegesen közelebb hozhatták volna a finn fővároshoz. A Westend ugyan igen közel volt a mieink táborához, de nagyon messze esett Kápylától, a másik olimpiai „falutól“.

OTANIEMI ÉS KÁPYLÁ

Mind az Otaniemiben levő, mind a kápylái olimpiai tábor kényelmes, korszerűen felszerelt, hideg-meleg folyóvízzel, telefonközponttal és postaszolgálattal rendelkező, megfelelő szállásnak bizonyult. Mindkettő mellett volt labdarúgó- és atletikai pálya edzések céljára, megfelelő torna- és súlyemelő edzőhely is, de már a többi sportág őröinek — nem is szólva az öttusázókról — messzebb-rövidebb távolságra kellett elmenniük edzésekre. Mindezekben azonban így sem volt zavar. A versenyzők szinte csak az uszodában rendelkezésükre álló rövid edzésidőt kifogásolták. Sok volt a versenyző és kevés az uszoda...

A kápylái tábor túlságosan közel volt a város középpontjához. A nagy forgalom, a tábor körül és a kapu előtt nyüzsgő névaláírást gyűjtők tömege, a nagy zaj erősen zavarta az ott lakó versenyzőket. Rossz volt ennek a tábornak a levegője is és az első napokban Helsinkire köszöntő kánikula miatt is sokat szenvedtek a hús árnyékot nem találó versenyzők. Otaniemi mintegy tíz kilométerre volt a stadiontól, hét kilométerrel messzebb, mint Kápylá, ami gépkocsin körülbelül 10—12 perces útnak felelt ott meg. Ez a néhány perccel való továbbutazás nem állt arányban azokkal az előnyökkel, amelyekkel

az Otaniemiben való lakás járt. Mivel kívül esett ez a hely a városon, a kíváncsiak és aláírásgyűjtők tömege nem zavarta itt sportolóinkat. A gyönyörű fenyves, a tiszta, üde levegő, a baráti környezet, a nyugalom, a kánikulában is hűvösséget adó erdő mind-mind nagyszerű hatással volt a sportolókra. Lehet, hogy ezeknek is némi részük volt versenyzőink remek szereplésében.

A zavartalan közlekedést a külön beállított menetrendszerű autbusz-közlekedés, a saját társasgépkocsik és a különféle más gépkocsik tökéletesen biztosították.

A GYALOGJÁRÓK SEGITSÉGE

Már az olimpia előtt hozták érkező hírek arra mutattak, hogy a finnek igyekeznek alaposan, gondosan megszervezni a XV. olimpia megrendezését. Ezt sejtették a finn rendezőbizottságtól hónapokkal és hetekkel a versenyek megindulása előtt érkező nyomtatványok, kérdőívek, értesítések és levelek is.

Nos, az olimpia alatt bebizonyosodott, hogy a finnek kitűnően felkészültek a feladatokra és jelesre vizsgáztak a rendezésből. Ha itt ott akadtak is kifogásolnivalók, ha voltak is véleményünk szerint kisebb hibák, nagyjából-egészéből kitűnőnek mondható a helsinki olimpia megrendezése. A legjobb az eddigi olimpiák közül.

A legnagyobb forgalom a stadion körül volt mindig, főleg az olimpia magját alkotó atletikai versenyek idején. 70.000 néző fér a stadionba és azt lehet mondani, hogy az atletikai versenyek idején — a küzdelmek megindulása előtt és után egy-egy órával — mindig ekkora tömeg áramlott oda és visz-

sza. Helsinkiben nincs földalatti, a forgalmat villamosok, trolibuszok és autobuszok bonyolítják le. Ennek ellenére zavartalanul, fennakadás nélkül jutott el az ember a legnagyobb forgalom idején is a stadionhoz, akármilyen járművön ment is. Mindebben azonban a körülmények is segítettek a rendezőseget. Helsinki aránylag nem nagy város és középpontjától a stadionig gyalog alig 15—20 perc az út. A közönség nagyobb része nem villamoson, nem trolibuszon, autóbusszon, taxin vagy magánautón ment a stadionba, hanem — gyalog. Ez tette lehetővé az aránylag zavartalan közlekedést. A közforgalmi járműveket sürítették ugyan, ez azonban nem segített volna, ha legalább 50.000 ember a város különböző részéből nem gyalog érkezett volna az olimpiai stadionhoz.

A RENDEZÉS AZ OLIMPIAI STADIONBAN

Nézzük most az egyes sportágak versenyének a megrendezését.

Kezdjük az olimpiai versenyek középpontjában álló atletikai küzdelmekkel.

Előzetesen ugyan jelezték az egyes nemzetek, hogy mennyi versenyzővel vesznek részt a különböző számokban, de még ebben az esetben is nehéz dolog egy-egy napra időtáblázatot készíteni, előre meghatározni, hogy ez vagy az a versenyszám mikor kezdődjék, hány órákor legyenek az előfutamok, a döntők, mikor kezdődjék a pálya belsejét elfoglaló egyik ügyességi szám után a másik. A finnek — nyilván gondos számítással — elkészítették a versenynapok időbeosztását, és azt kell mondanunk, hogy ez az időbeosztás tökéletesen bevált. Szinte sohasem volt egy pillanatnyi szünet sem az egyes számok között, csak nagyritkán mutatkozott néhányperces késés a nyomtatott műsorban jelzett időhöz viszonyítva. Toronymagasan felülmúlták ezen a téren is a londoni olimpia rendezőségét. Nagyon kevés rendezőt lehetett látni a pályán, feltűnően keveset, mégis nagyszzerűen, műsor szerint ment minden. Nem kellett várni a gátak felállítására, mint 1948-ban, a kalapácsvetőknek nem kellett türelmetlenül topogniok és kétszer bemelegíteniük, mert a pálya belseje foglalt volt. Minden úgy ment, mint a karikacsapás.

A közönség tájékoztatása, az eredményhirdetés sohasem maradt le, nem kullogott messze a verse-

nyek mögött. Az ügyességi számok eredményeit lent a pályán hatalmas táblákon jelezték. Az ugrók és dobók számát közölték, majd nem sokkal szereplésük után megjelent elért eredményük is a táblán. Minden dobást és ugrást mértek is, nemcsak jeleket tűztek ki. Az előfutamok eredménye néhány perccel a befutás után megjelent a villany-eredményhirdetőn, a ragyogó villanybetűket a stadion legtávolabbi sarkában is jól el lehetett olvasni. Ugyanezen olvashatta az ember az egyes számok végeredményeit is. És az eredmény mindaddig ott világított a táblán, amíg a győzelmi emelvényen át nem vet-



Az úszostadion rögtönzött lelátószervezetének egy része

ték díjaikat és a virágcsokrokat a győztesek és a helyezettek és el nem játszották a győztes tiszteletére nemzete himnuszát. Nem volt olyan himnusz, amelyet ne zenekar játszott volna és olyan sem, amelyet ne tudott volna játszani a zenekar. (Eleinte mi mérgeledtünk, hogy himnuszunk egy részét indulószzerűen játszották, később azonban nem lehetett panaszunk: jobban megtanulták. Igaz, volt alkalmuk éppen elég...)

A VILLANY-EREDMÉNYHIRDETŐ

A villany-eredményhirdető egészen új az olimpiai rendezésének történetében s ezért néhány mondatban még foglalkoznunk kell vele. Ez az ötletes újítás persze nem egészen új, hiszen fővárosunkban — a November 7-e tér egyik házának tetején — már évek óta működik hozzá hasonló, de az tény,

hogy eredményhirdetésre eddig még sehol sem használták. El kell ismernünk, hogy igen jól bevált és követésre méltó ez a kezdeményezés. Körülbelül tíz méter széles és öt méter magas tábla volt ez, sötét-szürke lapján nyolc sornyi szöveget közölt, körülbelül 35—40 cm magas, villanykörték ragyogásából alkotott betűkkel.

A villanyhirdetőt a stadion északi kanyarjában, a nézőtér középebe építették bele. Mellette, a falon, két hatalmas órát helyeztek el. Az egyik közönséges óra, a másik versenyóra volt. Ez a versenyóra minden futószám alkalmával járt (akkor indult meg, amikor az indító elsütötte a pisztolyát) és a nézők a stadion legtávolabbi részéből is jól leolvashatták a részidőket. A verseny végén akkor állt meg, amikor a győztes — vagy a győztes váltó utolsó tagja — átfutott a célvonalon. Tehát az eredményhirdetés előtt bármelyik néző leolvashatta a körülbelüli időt. (Pontosan nem lehetett látni mindenünnen a tizedmásodperceket.)

Azt talán mondanunk sem kell, hogy a célfotó-szerkezet is állandóan működésben volt a futószámoknál. Hozzá kell tennünk, hogy igen gyorsan előhívhatták a fényképeket, ment alig néhány perc után már hirdették az eredményeket.

A pályán mutatott eredményeken kívül hangszórón át is állandóan tájékoztatták a nézőket nemcsak a végeredményekről, hanem a részletekről is. A hosszabb távokon mindig bemondták a szokásos rész-eredményeket is.

SAJTÓSZOLGÁLAT

A sajtószolgálat Londonban tökéletesen csődöt mondott. Itt viszont minden tekintetben megkönynyították a sajtó munkásainak a tevékenységét. Az újságírók elhelyezése, a telefonszolgálat a lehető legjobb volt. A stadionban egy-egy előfutam, vagy döntő után 15—20 perccel már sokszorosítógépen készült, tisztán olvasható közleményeket kaptunk a részletes, pontos eredményekkel. Ezt legfeljebb úgy lehetett volna még teljesebbé tenni, ha az embernek a helyéhez hozták volna az ugyanabban az időben másutt folyó versenyek részletes eredményeit is. (Úgy, ahogy 1949-ben nálunk az FVB során történt.) Nem lett volna túlságosan nehéz dolog, mert a sajtóközpont közvetlenül a stadion mellett volt és oda minden versenyhelyről futárok hozták be a sokszoro-

sítással a helyszínen készült eredményjelentéseket. (Hányszor megfigyelhettük a Messuhalliban, hogy az erre a célra beállított 14—15 éves fiúk és lányok kis táskában futva viszik az eredménylapokat a mintegy háromszáz méterre lévő sajtópontba.)

A HÓDOS-ESET ÉS A KOZONSÉGTÁJÉKOZTATÁS

Az egyazon hatalmas épületben lévő Messuhalli I-ben és II-ben is pompás rendezésben folytak le a birkózás, az ökölvívás, a torna és a súlyemelés küzdelmei, valamint a kosárlabda döntői. Ezeknek a sportágaknak a megrendezése körül is tapasztaltunk olyasmit, ami ismertetésre érdemes.

Birkózásban csaknem végig három egymás mellett lévő szőnyegen folytak a küzdelmek. A három szőnyeg a hatalmas terem közepén, egy egyméteres magas emelvényen, egymás mellett volt. Ritkán estek, vagy léptek le a versenyzők, mert a 8×8 méteres nemzetközi birkózószőnyeg peremén még egy egyméteres külső szőnyeg keretezte a küzdőteret. De azért előfordult, hogy egyik-másik versenyzőt kivitte a lendület és — valamelyik pontozó asztalkájára lépett. Ezt csak úgy lehetett volna elkerülni, ha még nagyobb terület állt volna rendelkezésre.

A szőnyegek felett nagy A, B és C betű jelentette a szőnyeget megkülönböztető jelzést. Hasonló betűk voltak az egyik oldalfalon el-

helyezett versenyórák mellett is és így az ember könnyen meg tudta állapítani: melyik szőnyegen hányadik percben jár a küzdelem. Az órák felett — nagy táblákon — jelezték a megfelelő szőnyegen birkózó versenyzők számát, a lábukon levő szalag színét, majd az eredményhirdetés után azt, hogy melyikük és milyen arányban győzött. A mérkőzések végén fürge fiatal fiúk szedték össze a pontozólapokat, oda-szaladtak velük a háromtagú döntőbírószághoz, majd általában egy perc múlva az eredményhirdetőhöz és máris hangzott finnül, angolul, franciául és svédül:

— *A-szőnyegen pontozással győz...*

Hiba volt azonban az, hogy a közönségnek nem magyarázták meg az egyes nem egészen nyilvánvaló pontozói vagy mérkőzésvezetői döntéseket, ami nem egyszer zavart okozott. Így például, ha a *Hódos—Terjan* döntő előtt hangszórón keresztül néhány mondatban elmondták volna, hogy a magyar birkózó abban az esetben is olimpiai bajnok, ha pontozásos vereséget szenved, mert kevesebb a hibapontja, mint kitűnő szovjet ellenfelének, akkor hamarabb megértette volna a közönség: miért az előbbi mérkőzés vesztese áll a győzelmi dobogón.

A versenyzőket már jóval a mérkőzésük előtt felvezették a terembe; elhelyezték egy kis szobában őket, kiosztották a bokaszalagokat köztük. Itt várta minden birkózó a sorát, még mozoghatott is szó-

nyegrelépése előtt. Így azután sohasem volt szünet, folyamatosan következtek a mérkőzések egymás után.

SOK JÓ TORNÁSZ ELFÉR KIS HELYEN

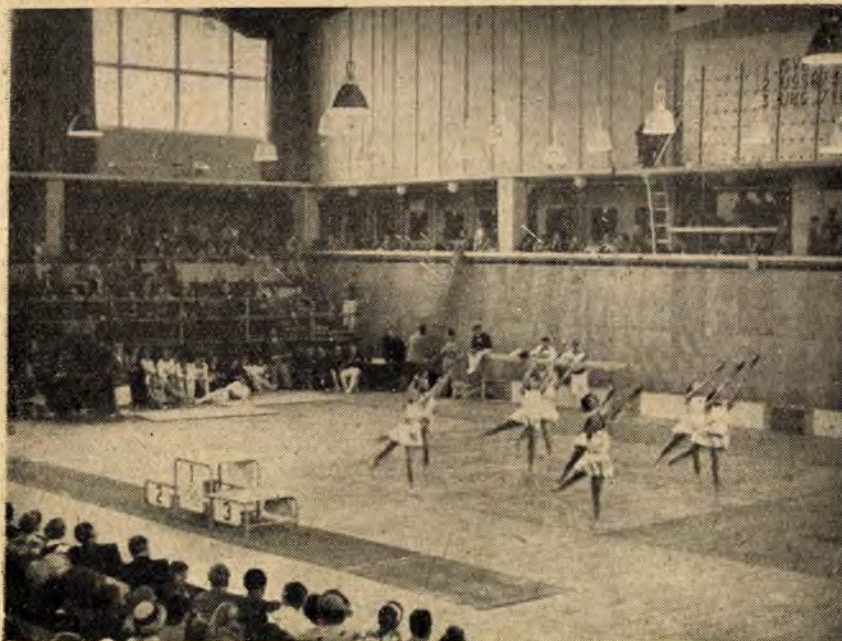
Az ökölvívókat is hasonlóan készítettek elő a szorítóbalépésre. Hasonló volt az előbbihez az eredményhirdetés is azzal a különbséggel, hogy *ökölvívásban azt is mutatták a táblán, hogy a három pontozó hogyan értékelte az egyes mérkőzéseket, sőt azok menetét is.* Az ökölvívó küzdelmek rendezésében csak a *laza szorítóköteleket* kifogásolhatjuk. Ezek miatt jónéhány versenyző kiesett a szorítóból, vagy — beléjük gabalyodott. Ezt a rendezési hibát a mérkőzésvezetők úgy igyekeztek helyrehozni, hogy — nem számoltak a szorítóból kiesett versenyzőre. Érthetetlen volt az, hogy a birkózásban jól bevált faliórákat nem működtették.

A súlyemelő versenyeken táblán és hangszórón keresztül tájékoztatták a résztvevőket és a közönséget az eredmények felől. Gondoltak azokra is, akik a karzaton ülve nem láthatták a táblát. Ezek számára a versenydobogó padlóján lefektetett számokkal mutatták: melyik versenyző milyen eredményt ért el nyomásban, lökésben, vagy szakításban.

Kosárlabdában érdekes újítás volt az üvegpalánk. Ezt hamar megszokták a játékosok. Az átlátszóságot és azt is, hogy rugalmasabb volt, mint a deszkapalánk, nem



A magyar csapat felvonul a megnyitó ünnepségen, a stadion esőáztatta, pocsolyákkal borított salakpályáján



A Messuhalli a tornász-nők kéziszer-csapatgyakorlata alatt. (A magyar lányok buzogánygyakorlata.)

partant róla erősen a labda. Fel-
tűnően gyorsan dolgozott a kosár-
labda-versenyiroda. Két-három per-
cel a mérkőzés befejezése után már
ki is adták a jegyzőkönyveket.

A tornaversenyeken az tűnt fel
elsősorban, hogy aránylag kis he-
lyen bonyolították le egyszerre 4-
5 számot. A férfiak versenyében
10×30 méteres dobogón egyszerre
folyt öt szám: nyújtó-, gyűrű-, ló-
lengés-, korlát- és talajtornaver-
seny. A dobogó mellett — hosszá-
ban — a lóugrás! bonyolították le.
A nők kisebb területen — a Mes-
suhalli II-ben — egyszerre négy
számban (korlát, gerenda, talajtor-
na és lóugrás) versenyeztek. Olyan
ügyesen megoldották a dolgot, hogy
nem zavarták egymást a különféle
szeren egyszerre dolgozó versen-
zők. Szépen, rendezetten, fegyelme-
zetten vonultak egyik helyről a
másikra az együttesek, soha nem
volt hosszabb szünet, fennakadás,
zavar. Minden kised versenyter-
mellet vasosökeretes állványra füg-
gesztették a soronlévő versenyző
rajtszámát, majd ez alá került az
eredményt mutató táblácska. A
csapatok eredményeit nagy táblán
mutatták. Hidnyozott azonban az
egyéni versenyek állásának a jel-
zése. Ezt csak az tudhatta, aki
rendszeresen bejegyezte a kiadott
műsorfüzetbe az eredményeket.

MÉG A LEVEGŐ HŐMÉRSÉKLETÉT IS...

A labdarúgó mérközéseken hang-
szórón keresztül ismertették a csa-
patösszeállításokat és a játékosok

számozását, valamint a játékvezető
és a két partjelző nevét. Hangszó-
rón tájékoztatták a közönséget a
góllövőkről is és a mérkőzés állá-
sáról is. Az utóbbit az olimpiai
stadionban lejátszott mérközéseken
a villany-eredményhirdető is mu-
tatta. A sajtót nagyszerűen tájé-
koztatták. Jól előre kiadták az össze-
állításokat és a játékvezetők, part-
jelzők neveit. A mérközések után
nem sokkal pedig nyomtatásban
megkapták a sajtó emberei a vég-
eredményt, a félidő eredményét, a
góllövőket, a nézőszámot, sőt a
mérkőzés idején a levegő hőmér-
sékletét is.

Talán csak az uszodában nem
volt a megszokott gyors a „táblás”
eredményhirdetés. Itt a redőny-
szerűen fel- és lehúzható táblára
rakták fel a betűket és a számokat
és ez bizony meglehetősen hosszú
időt vett rendszerint igénybe. A ví-
váson pedig azt hiányoltuk, hogy
a versenytáblázaton a győzelmet és
a vereséget V és D betűvel jelezték
csak, a számszerű eredményt nem
írták fel rá. Pedig a nézők jobban
tájékozódhattak volna, ha az egyes
mérközések túsarányát is látják a
táblázaton. Ez vívásban azért döntő
jelentőségű, mert nem egyszer ép-
pen a túsarányon múlik egy-egy
bajnokság vagy helyezés.

Még csak annyit, hogy a telefon-
szolgálatot hónapokkal a versenyek
előtt megszervezték, vonalakat biz-
tosítottak a világ minden tája felé.
Minden versenyhelyen külön ké-
szülékeket szereltek fel, olyan tele-

fonosokat állítottak be, akik csak a
külföldi telefonszolgálatot látták
el. A képszolgálatot monopolizálta
az „Olimpia-Kuwa” cég s bizony
meglehetősen borsos áron árusította
a készített felvételeket. Még ez sem
lett volna olyan nagy baj. Nagyobb
baj volt az, hogy ötletszerűen ké-
szítették a képeket. Sok fontos ver-
seny magyarvontkozású eseményé-
ről például nem találtunk képeket.

Az ünnepélyes eredményhirdeté-
sek minden versenyhelyen jölszer-
vezetten, gyorsan folytak. Mindig
ott volt a győzelmi jelvény, mindig
ott voltak a népiruhás kislányok is,
a bársonypárnán levő díjakkal és a
virágcsokrokkal, sőt nem kellett
várni a díjkiosztást végző NOB-
tagokra sem.

VALASZ A MIÉRTRE

Mindent összevetve: általában
igen jól rendezték meg a finnek
a XV. olimpia versenyeit. Nagy
szó ez, hiszen ez az olimpia volt
minden eddigi között a legnagyobb
méretű. Összehasonlíthatatlanul
jobb volt ez a rendezés, mint az
1948-as londoni és az 1936-os
„agyonszervezett” berlini olimpiáé.
Miért rendezték jobban a finnek
az olimpiát az előzőknél? Elsősor-
ban azért, mert a legtöbb sportá-
hoz nagyon értenek, és mert időben
elkezdtek és gondosan, tervszerűen,
aprólékos munkával végezték az
előkészületeket. Nem nagyolták el
a feladatokat, hanem részletekbe-
menően kidolgozták. Nyilván min-
den sportágban, minden verseny-
számban végiggondolták: mire van
szükség a jó megrendezéshez és ho-
gyan lehetne a leggyorsabban lebo-
nyolítani úgy, hogy a sportszerű
körülmények is biztosítva maradj-
nak. Kellő számú, lelkes rendező-
gárdát szerveztek és ennek minden
tagja jól ellátta a feladatát. Ez
persze csak úgy sikerülhetett, hogy
kipróbálták a versenyberendezése-
ket és a rendezők működését egy-
aránt. Valószínűleg nem is egy-
szer. Így történt, hogy kifogástala-
nul működtek a hangszórók minde-
nyütt, gyorsan és jól dolgoztak az
eredménytáblák kezelői, a stencilre
dolgozó gépirónők, a villanyhajtású
sokszorosítógépek, a telefonkezelők
és a többi sok-sokféle szervező és
rendező.

A finnek tanultak az eddigi
olimpiák rendezőitől, de főleg a
londoni rossz példából. Nagyszerű
rendezésükkel új példát állítottak
az ezután következő olimpiák ren-
dezői elé. Kiváló teljesítményt nyuj-
tottak. Olvass, amelvet nem lesz
könnyű túlszárnyalni!

Palfai János

Gyenge Vali: Út az olimpiai bajnoksághoz

Helsinki, 1952. augusztus 2. Úszóstadion ¼6 óra. Megafon: Ceremoni protokoulour... zenekar tust húz. Az uszoda közepén felállított dobogó középső részére felállók és újból hallok a megafon hangját: 400 méteres női gyorsúszásban olimpiai bajnok Gyenge Valéria Magyarország 5:12 mp olimpiai csúcs. Megkapom az aranyérmét, gratulálnak. Rövid idő múlva felhangzik a magyar himnusz első akkordja, egy fél fordulat balra, szemem a győzelmi árbocúdra siklik, ahol méltóságteljesen kúszik a magasba népköztársaságunk zászlaja. Határtalan a boldogságom, olyan megindultság vesz rajtam erőt, hogy sírni kezdek és könnyekkel teli szemem előtt elfut az a hosszú és fáradságos út, amely sokszor kellemes emlékekkel és még több munkával volt tele, amíg idáig jutottam.

Négy hét mult el azóta, már az ünneplések legnagyobb részén is túl vagyunk és már a következő feladatok tervein és azoknak sikeres megoldásán gondolkodunk. Úgy érzem, hogy azt az utat, melyet mint kezdő úszó az olimpiai bajnoksáig jártam, le kell írnom. Először azért, hogy köszönetet mondjak mindazoknak, akik segítségemre voltak, másodsor, hogy a hasznosítható tapasztalatokat átadhassam, harmadszor pedig saját magam részére, hogy erőt merítsek az elkövetkezendő erős munkához.

Káptalanfüreden, a Balatonban játszózás közben tanultam meg úszni ötéves koromban. Minden nyáron a Balatonon nyaraltunk és minden időmet a vízben töltöttem, amit édesanyám már sokalt és sokszor kikaptam érte. Felszabadulás után, 1945 nyarán feljött hozzánk unokanővérem, akivel sokat fürödtem együtt. Lelkendezve mesélte, hogy a Millenárison toborzó úszóversenyt rendez az MTE, melyre minden úszni tudó gyereket meghívtak. Édesanyám hosszas könyörgésre elengedett. — Mielőtt folytatnám visszaemlékezésemet, édesanyámnak szentelek egy pár sort. Édesanyám úszás iránti ellenszenvé még két évig tartott, amit azzal magyarázott, hogy az egészségem

és a tanulás rovására fog menni a sok uszodába való járás. Én megígértem, hogy ugyanúgy fogok tanulni, mintha nem járnék uszodába. Két év alatt sikerült meggyőzőnem. Testileg és szervezetiesleg megerősödtem és a tanulmányi eredményeimen is javítottam. Ezután mindent elkövettem, illetve minden áldozatot meghoztam, hogy edzéseimet zavartalanul végezhessem. Hajnalban kelt velem, nem mentünk többet nyaralni és mindig előteremtette az edzések elvégzéséhez szükséges többlet ételmeit. Elintézte a legnehezebbet, hogy kis családunk minden tagja az én időbeosztásomhoz igazodott, sőt öcsémet is leparancsolta az úszóedzésekre. Hogy mit jelent egy édesanyának munkálkodása gyermeke érdekében, azt csak érezni lehet, de leírni nem. De annak a sürgönynek a szövegét, amelyet a győzelem napján adott fel részemre Otaniemiibe, itt idézнем kell: „Csillagom, kicsi mókusom, a legboldogabb anyja én vagyok e kerék világon, apuval és öcséddel sokszor csókolunk.“

Unokanővéremmel lementünk a toborzóversenyre a Millenáris uszodába, ahol sokadmagammal 53¹/₂ m-t kellett úszni. Próbaúszás után odajött hozzám egy néni, akiről később megtudtam, hogy Jávor Magdának hívják és a MUE színeiben versenyzett, mint mellúszó. Megdicsőért, hogy nagyon jól mozgok a vízben. Megkérdezte, hogy volna-e kedvem rendszeresen úszni. Én boldogan egyeztem bele. Ez azt jelentette, hogy a nyári hónapokon kívül is hetenként kétszer vízben lehetek.

1946-ban indultam először versenyen, amikor megnyertem az 50 méteres újonc mellúszást 45 mp-es idővel. Ez időtől kezdve rendszeresen versenyeztem és második helynél rosszabb helyen nem végeztem. Egy edzésnapon Jávor Magda megmutatott jelenlegi edzőmnek, Sárosi Imrének és véleményét kérte. Több hossz leúszása után Sárosi azt mondta Jávor Magdának, hogy igen tehetséges úszó, azonban jelenlegi edzésrendszere nem elegendő ahhoz, hogy tehetsége kibontakozzon.



Az autobuszban

Erre Jávor Magda és jómagam is megsértődünk, és Jávor Magda megfogadta, hogy azért is jó úszó lesz belőlem. Egy év elteltével eredményeim nem javultak úgy, ahogy azt vártuk. Jávor Magda fellekereste édesanyámat és őszintén megmondta, hogy ő mint fiatal edző nem tudja a bennem rejlő képességeket kihozni, bár nagyon sajnálja, hogy elveszít, de fejlődésem érdekében át kell adnia egy nagyobb tudású, tapasztaltabb edzőnek. Választása Sárosi Imre személyére esett. Itt megemlítem, hogy akkoriban az edzők tapasztalataikat titokként kezelték és nem adták át egymásnak. Ma már tudjuk, hogy az az állapot a magyar úszósport fejlődését késleltette.

Jávor Magda felhozta szüleimhez Sárosit és megkérte, vegyen át és ő edzzen tovább. Sárosi sok nehéz feltételhez kötötte a vele való edzést, amelyeket jóformán nem is értettem meg. Hogy ezeket a feltételeket értékeljem és tisztában legyek azzal, mit válllok magamra, elvisz valakihez, akin ezeket a feltételeket és a nehéz munkának eredményeit gyakorlatban is tapasztalhattam. Felmentünk Székely Évához, akit már eddig is halkszavúnak és inkább zárkózottnak ismertem. Akkor ismertem meg közelebbről. Szívélyesen fogadott és tréfálkozva megjegyezte: „Még nem késő, visszakozzt csinálhatsz, nem tudod mi vár rád!” Legelőször megmutatta nyolc éven át vezetett edzésnaplóját. Addig nem is gondoltam arra, hogy edzésnaplót kell vezetni. Megmagyarázta, hogy az edzésnapló nélkül az edzés és a versenyzés csak sötétben való tapogatódzás.

„Jól vezetett edzésnaplóból könnyen megállapítható, hogy az elvégzett edzések minősége és mennyisége biztosítja-e a javulást. Az edzések minőségét és mennyiségét állandóan változtatni kell a javulás érdekében. Nyolc év alatt az ilyen változtatások sok esetben károsnak bizonyultak. Mikor ezt megállapítottuk, visszamentünk az edzésnaplóban ahhoz a ponthoz, ahol a káros változtatást elkezdjük. Kiértékeljük az adatokat és ennek megfelelően változtattuk az edzésadagot. Az edzésnaplóból megtudhatod, hány métert úsztál eddig!”

Megmutatta, hogy minden év végén pontos kimutatást csinált, külön kézzel, lábbal, stílusból edzésen és versenyen mennyit úszott.

Azt is megtudtam az edzésnaplóból, hogy bár négy évig eltiltották a versenyzéstől, de a jövőben bízva edzéseit pontosan és sok esetben edző nélkül is elvégezte. Edzésnaplója tartalmazta havonkénti testsúlyát, pihenten és fáradtan az érverés számát. Négyhavonkénti sportorvosi vizsgálatok eredményeit. Majd megmutatta a versenyeken szerzett érmeiket, tiszteletdíjakat és okleveleket, három albumát, melyben újságcikkek és fényképek voltak izlésesen beragasztva. Ezek után láttam iskolai bizonyítványait, melyek az első elemítől kezdve színjelesek voltak. Végül bemutatta mindennapi otthoni gimnasztikáját, amely huszonöt percig tartott és különféle hasizomerősítő gyakorlatokból állt. Megmagyarázta, hogy a kiegészítő mozgásokra minden úszónak szüksége van, mert csak úszóedzéssel nem lehet komolyabb eredményt elérni.

Hazafelé menet a sok látottaktól egészen kába voltam és úgy éreztem, hogy ezt a munkát nem fogom tudni elvégezni. Sárosi nevetve mondta, hogy az erős munkát nem máról-holnapra kell elvégezni, hanem fokozatosan építjük fel, hogy a szervezetre káros hatással ne legyen. Otthon édesanyámmal is megbeszélve elhatároztam, hogy megpróbálom. Másnap lementem a Lukácsba, ahol Sárosi tartotta az edzéseket úszóival. Ott is megszeppentem, mert olyan adagokat és olyan iramban úsztak a versenyzők, amit eddig elképzelni sem tudtam. Fáradhatatlanul rótták a hosszakat: Székely Éva, Szőke Kati, Gyöngyösi László, Nyéki Imre, Satori stb. Aznap éppen Székely Éva 5000 (ötezer!) métert pillangózott. Itt is megnyugtattak, csak a kezdet nehéz, rövid idő múlva már én is könnyedén fogom bírni az erős edzéseket. Ez a lelkesen dolgozó kis csoport a Neményi Madisz színeiben versenyzett és akkor minden pontversenyt megnyert.

Sárosi azzal kezdte edzésemet, hogy túl sokat úsztam mellúszással és fejlődésem érdekében meg kell tanulnom minden úszásnemet, főképpen a pillangózt. Eddig még nem pillangóztam és húsz méter után úgy éreztem, hogy a karom létörök. Megálltam, magyarázatot és utasítást kaptam, hogyan csináljam, és még 19×20 métert kellett úgy pillangóznom. Az utolsó 20 métereken éreztem, hogy sokkal jobban megy, mint az elején. A táv

leűszása után büszke voltam saját magamra, 400 métert pillangóztam! Két-három hét után már keveseltem az edzésadagokat. Erre azt a választ kaptam, hogy ne akarjak egyszerre nagy úszó lenni, ezt az akarást tegyem el arra az időre, amikor többet kell úszni, mint amennyihez kedvem van. Nyolc havi nehéz munka után az általam várt eredmények nem mutatkoztak. Ezt szóvá is tettem Sárosinak. Ő megmagyarázta nekem, hogy ez természetes folyamat, szerveztem a nehéz munka következtében átalakul, és ha ez a folyamat befejeződik, eredményeim ugrásszerűen fognak javulni. Edzőmnek száz százalékgig igaza lett. 1948-ban 200 m pillangón 3:09-et úsztam és mint b-válogatott Albániában képviseltem a magyar színeket. Székely Éva ebben az évben sokat betegeskedett és csak az év végén kezdett formába lendülni. Szőke Kati pedig ekkor érte el első világraszóló eredményét: 13 éves korában 50 m-es pályán 1:09.8-at úszott. Az olimpiára mégsem került ki.

A fordulat évében a magyar sportban is nagy változás történt. Ekkor állítódott át szakszervezeti vonalra. Társaságunk Sárosival együtt kevés kivétellel a vasutas szakszervezet Bp. Lokomotív tagja lett. Minden év végén összejöveteleket tartottunk, ahol kiértékeljük az évi eredményeket. Ezek az összejöveteleken Sárosi előadásaival felelevenítette a régi időket, hogy összehasonlítást tudjunk tenni a múlt és a jelen sportélete között. Az első ilyen előadás, amit hallottam, nagyon érdekelt és sokat tanultam belőle, erőt adott a nehéz munka elvégzéséhez. Ennek az előadásának címe volt: Női úszósportunk fejlődése, amelyből néhány részletet leírok. Ezt 1949 januárjában tartotta (később megjelent a Sport és Testnevelés hasábjain cikk formájában is).

A magyar női úszósport 15–20 évvel ezelőtt gyermekcipőben járt Hollandiával és Dániával szemben. Ennek az egyik oka az volt, hogy nálunk még nem volt közös fürdési lehetőség. Az uszodák rendszerint csak délelőtt 9 órától 13 óráig álltak a nők rendelkezésére, természetesen ekkor férfi edző sem lehetett jelen. Edzővel csak egyesületi edzési órákon gyakorolhattak hetenként legfeljebb kétszer. Lányok az edzésekre akkoriban kisézőkkel jártak. Így a nagymama és a mama is beleszóllhatott az edző munkájá-

ba. A fedettuszoda megnyitása volt női úszósportunknak a fejlődéshez vezető első lépcsője. Abban az időben csak két egyesület foglalkozott komolyan női versenyzőkkel. Az egyesületek edzői érdeklődtek, hogy a holland és dán nők miképpen érik el csodálatos eredményeiket. A külföldön járt magyar vízilabda-játékosok erre azt a feleletet hozták magukkal, hogy: — mindennapi edzéssel. Az edzésük mindennap két óra. Edzőink nem igen hitték el, amíg ezt csak a külföldön járó férfiúszóktól és vízilabdásoktól hallották (akkoriban edzőt nem vittek ki külföldre, csak dísz- és társelnököket...).

A sok edzés és versenyzés akkoriban biztos „sportszivet“ jelentett minden szakember előtt. A szülők joggal féltették gyermekeiket, így sok tehetség kallódott el. Ezekre az edzési hírekre a két edző is elkezdte a rendszeres edzést. Először az egyik hetenként háromszor, erre a másik edző már négy alkalommal tartott edzést. Két év sem telt el és már hetenként hét volt az edzések száma. Még egypár év és már naponta két edzést is tartottak. A főidényben később már napi három edzés is természetes volt. A fejlődés érdekében bevezették a kiegészítő sportokat. Amikor a célgyimnasztikára rájöttek, attól kezdve naponta a gimnasztika is kötelezővé vált az úzáson kívül. Bevezették az edzésnapló vezetését, amivel ellenőrizni lehetett a versenyző munkáját évekre visszamenőleg is. Az edzésnapló vezetése a nőknél különösen fontos. Abból pontos vezetés mellett a periódikus betegségek napjait pontosan előre is meg tudják állapítani, hosszabb időre, akár egy évre előre is. Ha valamelyik dátuma egyezett egy nagy verseny időpontjával, úgy egy év alatt egy-kétnapos eltolódást kellett és lehet elérni. Így a női versenyzők idegei megnyugodnak és a verseny nap nem lesz rossz dátum.

Bevezették a kötelező sportorvosi vizsgálatokat.

Mindent összevéve a napi edzésadag egy élűszónál így fest: 2—3 ezer méter + 30 perc gimnasztika. Fenti edzésrendszert csak kivételes egyének tudták véghezvinni s ezeknek 90%-a nő! Úgy látszik a nők természetüknél fogva kitartóbbak, mint a férfiak. Sárosi megemlégett, hogy nálunk az elmúlt 10 év alatt a férfiak háromszor cserélődtek, míg a nőknél azok, akik 10 évvel ezelőtt kezdtek versenyezni,

még most is javitanak eredményeiken. Példaképp megemlégett Székely Évát, Zságot Irént, Novák Ilonkát, akik 10, Novák Évát, aki 8, Temes Juditot, aki 7 éve javítja eredményeit. Még azt is megemlégett, hogy női élűszóink kivétel nélkül úgy tanulásban, mint munkában és viselkedésükkel is kimagasló teljesítményt nyújtottak. A magyar női úszóport elérkezett olyan kimagasló eredményekhez, amelyeket majd az egész világon elismernek. (Sárosi Imre ezzel az előadásával három évvel ezelőtt megállapította a magyar úszónők várható szereplését az 1952. évi nyári olimpián.)

Mikor az 1948-as évet kiértékeljük, megállapítottuk, hogy edzéseink mennyiségileg és minőségileg is jók voltak. Egy nagy hibát követtünk el: az olimpiai versenyeket túlbecsültük. Ez nagy terhet jelentett az ott szereplő versenyzőinknek és ezért nem tudták teljes tudásukat adni. Ennek a hibának kiküszöbölése lesz az első feladatunk. A népi demokráciánk adta lehetőségeket kell még jobban kihasználnunk. Ezután közösen készítettük el négy évre szóló munkatervünket. Az én edzési tervem főbb pontjai a következők:

I. A passzív pihenési időszak kiküszöbölése.

Olvastam Pavlov szovjet tudós megállapítását, hogy a pihenésnek mindig aktívnak kell lennie, mert a passzív pihenés, a teljes téltenség következtében a fejlődés megáll, a szervezet elveszti ellenállóképességét, a versenyző a stílusát. Szinte mindent kezdhet előlről, ha a pihenés passzív, tétlen pihenés volt. A pihenést tehát úgy kell megoldani, hogy a szervezet pihenjen ugyan, de ne essen vissza és ne álljon be egy pillanatnyi hanyatlás sem!

Az aktív pihenő tehát a versenyúzásban azt célozza, és azt is éri el, hogy a versenyző átmenti formáját a következő versenyéadra, visszaesés nem lesz, ha újra edzésbe kezd. A magasabb fokról kiindulva magasabb fokra tud lépni és formája állandóan felfelé ível. Az én aktív pihenésem az 1949. év végén és 1950 elején a következő volt:

Háromhetes levezető edzés után mindennap lejárтам uszodába. Másfél órát töltöttem vízben, ahol önállóan, kedvem és hangulatom szerint szabadedzést végeztem. Játszóttam, fogócskáztam, műugrottam, sőt még vízipóloztam is. Ezt a játékos, szórakoztató uszkálgatást há-

rom hónapon keresztül végeztem. Ez idő alatt az edzőmnek néha égni állt a haja, olyan mozdulatokkal úsztam. Ez nagy örömmre szolgált, mert tudtam, hogy ebben az időszakban nem szól bele edzésembe. A játékos uszkálgatásokon felül hetenként ötször egyéni, kétszer pedig közös gimnasztikát végeztem. Kiegészítő sportom a sielés volt. A harmadik hónap végén annak ellenére, hogy edzésnaplóm néha több úszást mutatott, mint amennyit rendes edzéseken szoktam úszni, semmiféle fáradtságot sem éreztem, már kívánni kezdtem a rendszeres munkát és az edző által vezetett időreúszásokat. Az első jelentkezésemre azt a választ kaptam, hogy még nincs itt az ideje a komoly munkának, mert edzőmnek még az utánpótlással kell foglalkoznia. Még két hetet tudtam várni, de aztán már végleg meguntam az egyedül való fürdőzést és követelőztem, hogy kezdjük el a komoly edzést. Így idegileg kipihelve, jó erőnlétben megkezdtem az elsődleges edzést. Ez naponta másfél órát vett igénybe, melyet két részre osztottunk. Első az egyéni stílus fejlesztése, második a tulajdonképpeni edzés. Hogy edzőm szavaival éljek: „mindenkire egyformán alkalmazható ú. n. eszményi stílust nem ismerek el, nem is tanítok a nagykönyv szerint előírt, tökéletesnek nevezett stílust“. (Edzőmnek ezt a megállapítását a XV. olimpián láttam alapján, minden magyar edző és versenyző helyesnek ismerte el.) Az én gyorsúszó stílusom a nagykönyvszerintitől valószínűleg távol van. Két karommal ugyanis enyhén aszimmetrikusan dolgozom, láb munkám nem folyamatos, sőt „pipázik“.

Az elsődleges edzésben ezt az egyéni mozgást úgy fejlesztettük, hogy 20 métert úsztam egy levegővétellel. Tudvalevő ugyanis, hogy minden úszónak, ha lélekzetet vesz, a teste helyzetén bizonyos kilengések lesznek. Minden igyekezetünket arra fordítottuk, hogy az egylevegővételes úszásomat folyamatos levegővételes úzás közben is adni tudjam. Napi edzésadagom így festett abban az időben:

Hétfő:

500 m bemelegítő úzás, 30×20 m stílusgyakorlat (egy levegővétellel), 2000 m gyorsúzás 1:40-es iram, 50 pillangó időre. Levezető fürdés 10 perc.

Kedd:

500 m bem., 30×20 m stílusgyak., 4×500 m tízperces pihe-

nőkkel: ebből gyorsan kettő 1:35 mp-es iramban, egy pillangózva és egy háton. Levezető fürdés 10 perc.

Szerda:

500 m bem., 30×50 m stílusgy., 5×200 m 4 perces pihenőkkel, ebből kétszer gyorsan 1:30 mp-es iram, egy pillangózva, egy hát. Levezető fürdés 10 perc.

Csütörtök:

500 m bem., 30×20 m stílusgy., 10×100 m 3 perces pihenőkkel, ebből négy gyorsan 1:25 mp-es iramban, egy pillangózva, egy háton. Levezető fürdés 10 perc.

Péntek:

500 m bem., 3×20 m stílusgy., 16×50 m kétperces pihenőkkel, ebből nyolc gyorsan 40 mp-es iram, négy pillangózva és négy háton. Levezető fürdés 10 perc.

Szombat:

Önálló könnyű mozgás, fürdés.

Vasárnap:

1000 m bem., 100 pillangózva, vagy 400 m gyorsúszás időre.

Ezt az ú. n. elsődleges edzést végeztem egész éven át, csak az iramidők lettek egyre erősebbek.

A napi második edzést májusban kezdtem el, mikor is az erős közös gimnasztika elmaradt. A főedzést a reggeli órákban, a második edzést délután tartottam. Ez utóbbi másfél óráig tartott. Az anyaga: külön láb-, kar-, valamint rajt- és fordulógyakorlatok.

Napi három edzést június végén kezdtem el. Erre az edzésre fél 12 órakor került sor. „Műsorát“ az ú. n. francia staféta tette ki, ami tulajdonképpen vegyesúszás kieséses rendszerben.

Az összes versenyző nemre és korra való tekintet nélkül közösen végzi. A medencében keresztbe úszunk és minden hossz végén az utolsó kettő kiesik. Ezen az edzésen szereztem meg a versenyhez szükséges taktikát és a hajrához szükséges, görcsös erőlködés nélküli erősítést. Már említettem, hogy az utolsó kettő, tehát a legrosszabbak esnek ki. Rendszerint negyvenen úsztunk. Az első hosszokban könnyedén úsztam, a tizedik hossznál kellett erősíteni, a 15-nél már minden megmaradt erőmre szükségem volt, hogy még egy hosszt le tudjuk úszni. Ezt a gyakorlatot mind a négy úszásnembben elvégeztük. Ebben az évben 400 m gyorsúszásban 21 mp-t javultam, 5:24.6-t úsztam.

Az 1950-es év kiértékelésekor megállapítottuk, hogy az eddigi edzésrendszer már elavult. Két indítvány vetődött fel. Az első: az ed-

zésadag maradjon, de az iram legyen erősebb, a pihenés csökkenjen. A másik: emeljük az edzésadagot és az erőállapothoz képest az iramot is erősítsük. A sportorvos és az OTSB vízisportosztályának bevonásával úgy döntöttünk, hogy a második javaslatot fogadjuk el. Ezt az erősebb munkát csak erősebb táplálkozással és több pihenéssel tudjuk elvégezni. Tudtuk, hogy ezeket a feltételeket népi demokráciánktól, a dolgozó néptől megkapjuk. A nehéz munka elvégzésének megkönnyítésére megalakítottuk a „Meskov-brigád“ot. Tagjai: Székely Éva, Littomericzky Mária, Zságot Irén, Sebő Ági, Garay Mária, Nyéki Imre, Tumpék György, Bolváry Antal, Garay János és én. Elkezdtük a komoly munkát. Az edzésadag lassan emelkedett. A brigádból később Bolváry és Garay Mária kivált.

Ez az év részemre különösen nehéz volt, mert érettségire készültem és így a fő edzésadagjaimat Székely Éva példájára januártól júliusig hajnali 5 órakor kezdtem. Minden reggel háromnegyed 5 órakor találkoztam edzőmmel a szigetbejárónál.

Sok nehéz edzés közül az egyiket idézem. Az egyik edzésemen 4×400 m-t kellett úsznom. Terv szerint az elsőt 5:40, a másodikat 5:35, a harmadikat 5:30, a negyediket 5:25 mp alatt. Az első három 400 m-t a pantról edzőm által vezetett iramban pontosan végrehajtottam, a negyediket azonban 200-nál már nem tudtam a parton vezetett iramban tartani. Ezért edzőm leállított és azt mondta, hogy 5 perc múlva újból kezdjük. A második, sőt a harmadik, negyedik kísérlet közben is 200 m-nél megállított, mert gyengén kezdtem. Azt mondtam, hogy nem bírok erősebb iramot indítani. Sárosi erre azt felelte, hogy a mozgásomon látja, hogy igenis tudok. Tízperces pihenő után a negyedik 400-nak hatodszor is neki-vágtam. Megfelelő volt az első 200 méter, mert nem állított meg. A végeredmény pedig 5:23.4 lett. Ezt az edzést Novák Ilonka is végignézte. Odajött hozzám és megkérdezte, hogyan bírom ezt a „strapát“, mert ő, mint régi versenyző, ilyen edzésről még nem is álmodott. Ebben az évben a berlini FVB-n a 400 méteres gyorsúszást 5:17.0 mp-cel nyertem, ami 7.6 tized mp-es javulást jelentett egy év alatt. Ezzel az idővel a Magyar Népköztársaság kiváló sportolója címet is elnyertem.

A „Meskov-brigád“ többi tagja az új edzési módszer és komoly

munka eredményeként a következő eredményeket érte el: Székely Éva a 200 m-es pillangózás csúcscsát 2:52.4 mp-re javította. Littomericzky Mária 100 m gyorsan 1:07.8 mp-t úszott, Sebő Ágota 100 m gyorsan 1:08.8-ra javult, Zságot Irén új nehéz ugrásokat tanult. Nyéki Imre 100 m gyorsan 57.8 mp-t, 200 m gyorsan 2:08.2 mp-t, 100 m háton 1:07.8 mp-t ért el. Tumpék György 200 m pillangón 2:37.8 mp-t, Garay János 100 m gyorsan 59.8 mp-t úszott. Ezeket az eredményeket az olimpiára való tekintettel biztatónak tartottuk. December 2-án Nyéki Imrét súlyos motorkerékpár-baleset érte és medencecsonttörtést szenvedett. Ez a szerencsétlenség nemcsak brigádunknak, hanem az egyetemes magyar sportnak is szomorúságot okozott.

1951. évi munkámhoz és versenyeredményeimhez mérten az 1952-es olimpiai évre részemre a következő edzéstervet állapítottuk meg (ezt egy kis eltéréssel eddig végre is hajtottam):

Január 1—február 15-ig:

Mindennap két és félórás vízben való tartózkodás, önállóan meghatározott minőségű és mennyiségű mozgás. Hetenként egyszer egy óra egylevegvételező stílusgyakorlat az edzővel gyorsan és pillangón. Hetenként négy alkalommal közös tornatermi edzés, ebből kétszer a válogatott keret, kétszer az egyesület tornatermi óráján. A fennmaradt három napon vacsora előtt 30 perces egyéni gimnasztika. Előírányozva kétheti magaslati üdülés, ahol az úszás elmarad, helyette mindennapos közös gimnasztika, sok gyaloglás, könnyű futkározás, hó esetén síelés.

Február 15—július 1-ig:

Reggeli edzések:

Hétfő: 600 m gyors.

Kedd: 4×400 m.

Szerda: 8×200 m.

Csütörtök: 16×100 m.

Péntek: 32×50 m.

Szombat: fürdés edző nélkül.

Vasárnap: időre úszás.

Minden második résztávozt gyorsúszásban tettem meg, a többi résztávozt váltakozva más úszásnemekben. Az időre úszások helyett a versenyévad megkezdésekor versenyek következtek.

Déllelőtti edzések:

Hétfőn: francia staféta.

Kedden: stílusgyakorlat.

Szerdán: stílusgyakorlat.

Csütörtökön: rajt- és fordulógyak.

Pénteken: stílusgyak.
Szombaton: semmi.
Vasárnap: semmi.

Délutáni edzések:

Hétfőn: ford. vált.
Kedden: játék.
Szerdán: stílusgyak.
Csütörtökön: játék.
Pénteken: francia staféta.
Szombaton: fürdés.
Vasárnap: verseny.

A résztávokra erőnlétemhez képest minimális sebességet és maximális pihenést határoztunk. Ezek az olimpiai játékok idejére lassan úgy alakultak át, hogy július 1-re maximális lett a résztávokra a sebesség, minimális a pihenés.

Minden edzés előtt elvégeztem a szükséges bemelegítő úszást. A versenynapok kivételével egyéni gimnasztika körülbelül 20 perc.

Tekintettel arra, hogy ennek az edzéstervnek a végrehajtása egészséges embert igényel, a szükséges táplálkozást és pihenést a sportorvos segítségével kell megállapítani. Azonkívül sportorvos hetenként egyszer (minden héten más edzési napon) edzés előtt és edzés után vizsgál meg.

Július 1—július 25-ig:

Versenyelőkészítési edzések, ideg- és erőállapotomhoz mérten.

Augusztus 15—október 15-ig:

Levezető edzés.



A helsinki olimpia úszószámainak döntői előtt kerültek sorra a műugró versenyek

Október 15—december 31-ig:

Napi két és félóra egyéni fürdés és stílusgyakorlatok, hetenként háromszor közös gimnasztika.

Edzéstervünknek végrehajtását nagyban megkönnyítette az OTSB által létrehozott szabadsághegyi edzőtábor, amelyben minden kívánságunkat teljesítették, valamint Ürményi Angela dr. majdnem minden napos orvosi vizsgálata és edzőmmel való tanácskozása.

Edzéstervem helyessége és következetes végrehajtása itthon is meghozta gyümölcsét: június 8-án 400 m gyorsan 5:14.7 mp-t úsztam és ez 2.3 mp-cel volt jobb, mint tavalyi eredményem.

Helsinkiben továbbra is mindent megkaptunk, amire szükségünk volt. Az edzési lehetőségek, tekintettel arra, hogy Helsinkiben csak egy uszoda van, eléggé mostohák voltak. Ez különösen engem érintett, mivel csak 14 nap múlva került rám a sor. Közben pedig minden versenyszámot végig kellett izgulnom. Igaz, hogy Szőke Kató, Székely Éva és a 4×100 m staféta győzelme jó hatással volt rám. Az első előfutam közben még nem éreztem magam a vízben úgy, ahogy kellett volna. A középdöntőben való úszásommal

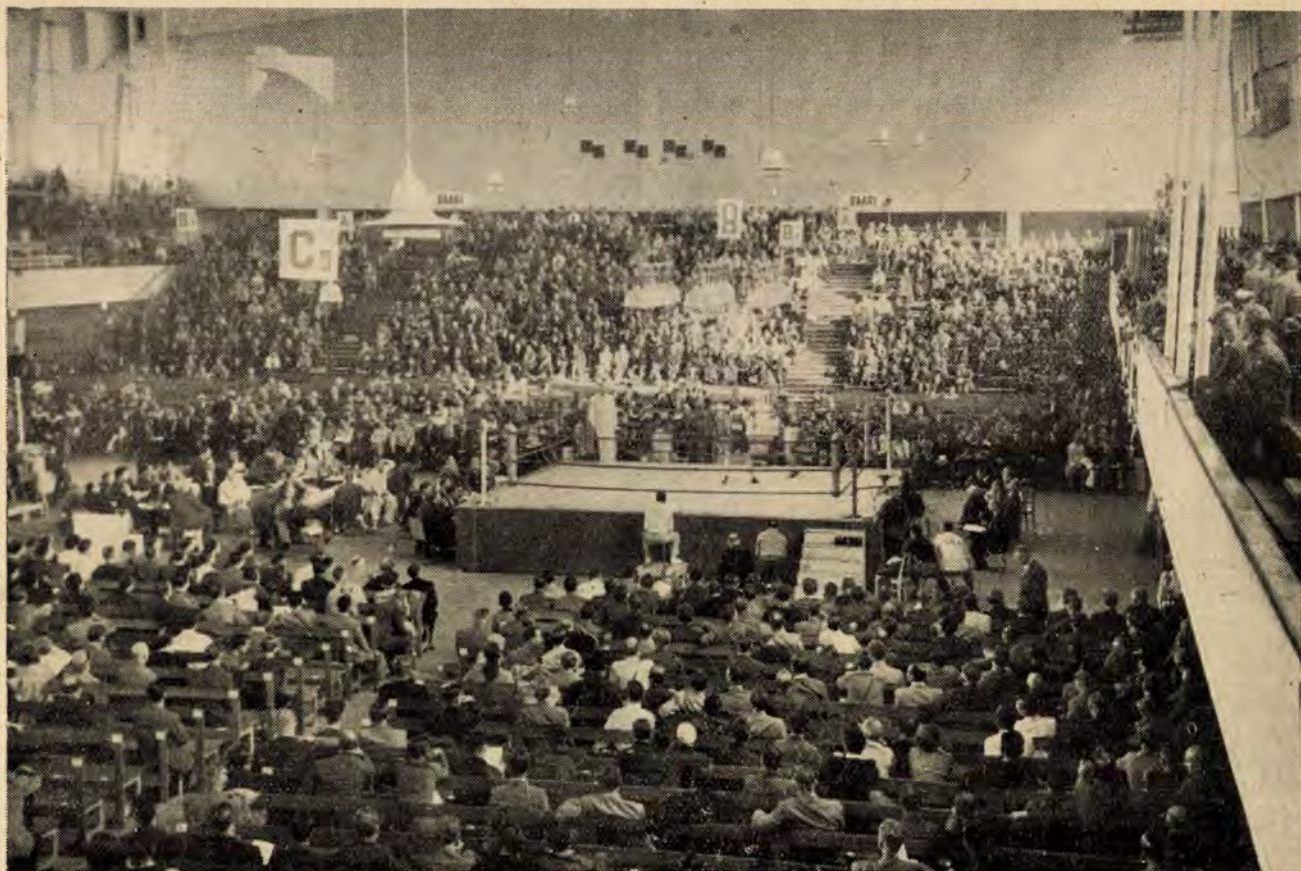
már edzőm is elégedett volt. Ekkor edzőm azt mondta, hogy 5:11.9 mp-cel meg lehet nyerni a versenyt és én tudok annyit. A döntő napján elég izgatottan álltam a rajtkőre, de a vízben már teljesen nyugodt voltam. Nem vettem át a többiek erős iramát és így az első 100 méter után az ötödik helyen 4 méterrel voltam hátrább, mint a vezetők. 200 méterig a helyzet nem változott, 240 méternél éreztem, hogy jó erőben vagyok és erősíteni kezdtem. 260 méternél láttam, hogy a vezetőket kezdem utólérni, ez serkentőleg hatott rám. 300 méternél már egy hajszállal előbb fordultam, mint a többiek és az utolsó százon mindent beleadtam. És — sikerült!

A verseny után edzőmhöz szaladtam és ő boldogan gratulált nekem. Aztán sorra kellett fogadnom az üdvözléseket. Sárosi Imre is sok gratulációt kapott, mert az eredmények az ő előkészületi módszerét igazolták.

Az olimpián elért magyar eredmények büszke érzéssel töltenek el: büszkeségemet növeli, hogy én is hozzájárultam a 16 aranyérem megszerzéséhez.



R. Hveger-Andersen, a 400 m női gyorsúszás világcsúcstartója üdvözlő Gyenge Valit győzelme alkalmából.



A Messuhalli az ökölvívó-mérkőzések alkalmával



A Messuhalli a birkózóversenyek alatt

Egyetemi testnevelésünk multja és jelene

A Magyar Népköztársaság Minisztertanácsának 1.026/1952. (VIII. 9.) számú határozata az egyetemeken és főiskolákon a testnevelés bevezetéséről intézkedik. E rendelet értelmében az egyetemek, és főiskolák I—II. éves hallgatói kötelező testnevelési oktatásban részesülnek, míg a testnevelési kötelezettség alá nem eső hallgatók önkéntes (fakultatív) alapon vehetnek részt a testnevelésben.

E nagy horderejű határozat új fejezetet nyit a magyar testnevelés és sport történetében. Most már mindazokban az oktatási intézményekben, ahol az ifjúság nevelése történik, az értelmi nevelés mellé tervszerűen iktatják be a testnevelést, — az óvodától az egyetemig.

Óvodai nevelésünkben rendszeres testnevelési foglalkozások vannak, s ehhez vezérfonalként használják fel a *Testnevelés az óvodában* c. módszertani könyvet, amely az általános módszertani ismeretek kívül óravázlatok formájában feldolgozva közli az egész év tanítási anyagát.

Az általános iskolai testnevelés a 6—14 éves korú gyermekeink testnevelését öleli fel. Itt a közel 6.200 iskolában 1 millió, 205 ezer tanuló rendszeres testneveléséről gondoskodunk. Évek óta folyik a testnevelési szaktanítók kiképzése, így az elmúlt nyáron is három tanfolyamon 520 leendő szaktanár vett részt. Ezekkel és a már végzett 300 fő szaktanárral, valamint az ebben a tanévben a Pedagógiai Főiskolán összesen 120 fővel beinduló egyszakos tanárképzéssel igyekszünk az általános iskolákat szakképzett nevelőkkel ellátni. De míg ezekkel a szaktanárokkal főleg az általános iskolák

felső tagozatainak testnevelését igyekszünk biztosítani, addig a kislétszámú és osztatlan vagy részben osztott iskolák testneveléséről sem feledkezünk meg. Ezekben az iskolákban egy nevelő lája el az összes órákat, s az osztályok sincsenek egymástól szétválasztva. Testnevelési szempontból kétségtelenül ezekben az iskolákban van a legnagyobb nehézség. Ezek az iskolafajták kihalóban vannak, s a fennálló nehézségeket csak átmeneti nehézségeknél kell tekinteni.

Ezekben az iskolafajtákban tanító pedagógusok számára a nyár folyamán a Közoktatásügyi Minisztérium ú. n. Mjelnjyikov-tanfolyamokat rendezett, melyeken útmutatást kaptak munkájuk tökéletesebb elvégzéséhez. E tanfolyam keretében 6 napos testnevelési képzésben is részesültek. A testnevelési tanfolyamokat megyénként tartották meg, s ezeken a tanfolyamokon többszáz tanító vett részt.

Az általános iskolai testnevelésben komoly előrehaladást jelent a közelmúltban megjelent *Testnevelés az általános iskolában* c. könyv, amely közel 600 oldalon dolgozza fel az új tantervi anyagot, valamint mindazokat az elméleti és gyakorlati tudnivalókat, amelyek a testnevelés tanításához szükségesek.

A 425 középiskolájáról 107.889 tanuló részére is új testnevelési tanterv jelent meg, és ez a *Testnevelés a középiskolában* c. módszertani könyvben került feldolgozásra.

Mint ismeretes, az ipari tanulók nevelésében is helyet kapott a testnevelés, s 50.000 főt kitevő ipari tanulóifjúságunk is rendszeres testnevelésben részesül.

Ezek szerint eddig minden 3 és 18 év közötti

gyermek és tanuló szocialista iskolarendszerünkben tervszerű testnevelési oktatásban részesül.

A 18. év után azonban felsőoktatási intézményeinkben megszakadt a testnevelés oktatásának folyamata. Az új minisztertanácsj határozat most ezt a hiányosságot szünteti meg, s így felsőoktatási intézményeinkben is rendszeres testnevelési oktatásban részesülnek hallgatóink az I—II. évfolyamban, tehát átlagban 20. életévükig. De ezen túlmenően lehetőségük van arra is, hogy továbbra is részt vegyenek a testnevelési és sportmozgalomban önkéntes alapon.

Mielőtt a jelenlegi helyzet vázolására rátérnék, vessünk egy visszapillantást a magyar egyetemi testnevelés és sport történetére. Vizsgáljuk meg továbbá, hogy milyen segítséget és útmutatást adott nekünk ezen a téren is a világ leghaladottabb iskolaj testnevelésével rendelkező, hatalmas Szovjetunió.

Az elmúlt idők egyetemi (főiskolai) testneveléstörténeténél két irányt különböztethetünk meg: a sportmozgalmi irányt, és a kötelező testnevelés irányát.

1. A sportmozgalmi irány egybeesik a magyarországi sportélet megindulásával. A sportmozgalom már kezdetben megértésre talált egyetemeken, ámde az egyetemi és főiskolai oktatás az uralkodó osztály érdekeit szolgálta, hiszen „az 1937/38-as tanévben a Horthy — Magyarországon 11.747 fő tanult az egyetemeken és főiskolákon, ebből munkás- és parasztszármazású hallgató 410, azaz 3,5 százalék volt.” (Farkas Mihály: A Párt munkája az ifjúság között c. beszámolójából.)

Ezt a reakciós állapotot természetesen az egyetemi sportéletünk is visszatükrözte. Megmutatkozott ez

a vezetőség személyi összetételében is, mint az egyetemi életben mindenütt, így a sportéletben is a reakciós elemek kezében volt a vezetés.

Az egyetemi sportegyesületek csak minőségi sporttal foglalkoztak és így természetesen az egyesületekbe a hallgatóságnak csak kis részét vonták be.

2. A kötelező testnevelés történetének vizsgálatánál két jellemző vonást fedezhetünk fel — ami a felszabadulás előtti állapotokat jellemezte —, a tervezetéseket és a tervszerűtlenséget.

A tervezetések első nyomait még 1916-ban találjuk, amikor is egyes szervezetek fordultak javaslatokkal a Műegyetemhez, ill. a Pázmány egyetemhez. E javaslatoknak természetesen semmi eredményük sem lett. Különösen a Pázmány egyetem foglalt el tartózkodó álláspontot a testnevelés bevezetésével szemben — s ezt a tartózkodó álláspontját a későbbi időkben is megtartotta —, mert a testnevelés bevezetésében a „szabadság” megsértését látta.

1925-ben a Főiskolai Sport Szövetség vette kezébe a kérdést, s anketót hívott össze a kötelező testnevelés ügyében.

Ez adta a tápot arra, hogy az egyetemek „saját hatáskörükben” az egyetemi „autonomia” alapján próbálkozzanak a testnevelés bevezetésével.

Így vezették be először a szegedi egyetemen az 1925/26. tanév első felében.

Ezeket a kezdeményezéseket azonban a tervszerűtlenség jellemezte.

Hiányoztak természetesen az oktatáshoz nélkülözhetetlen feltételek is. Így sem oktatószemélyzet nem volt állandó jellegű, mert nem biztosították állásokat, sem elegendő felszerelés nem volt.



A Testnevelési Főiskola hallgatónőinek együttes „gerelyszoktató” gyakorlata

Az anyagi alapot is az egyetemek maguk igyekeztek előteremteni. De ezt a hallgatóság fizette járulék formájában. Ennek mértéke is változott, s a félvényként fizetendő járulék összege 1 pengőtől egész 7 pengőig terjedt.

Ilyen tervszerűtlen munka mellett egységes tanítási anyagról, tantervről szó sem lehetett, ezért egyéni elgondolások alapján, öltöszzerűen történt a hallgatók foglalkoztatása.

A hallgatóság nem nagy örömmel vett részt a foglalkozásokon; aki csak tehette, felmentette magát. Az egészségügyi okok miatt felmentettek száma, a 12 százalékot is elérte, sőt Szegeden a hallgatók 27 százaléka volt felmentve „vidéki lakó” címen.

Aránylag még a legszervezettebben a Műszaki Egyetemen folyt a testnevelés, ahol az 1935/36. tanév folyamán a műegyetemi testnevelési intézet felállítására is sor került.

A reakciós erők erősödése a második világháború kirombantásának lehetőségét vetette fel. Az erre való felkészülésből nem hagyták ki az egyetemi ifjúságot sem, s most már a „hivatalos” helyen is foglalkozni kezdtek a testnevelés kérdésével. Megkezdődik a V. K. M. ren-

deletok korszaka. 1935-ben elrendelik, hogy 21. életévig a kötelező testnevelés keretében lövész képzésben vegyenek részt a hallgatók. Nem volt ez más, mint a hírhedt „leven-tefoglalkozás” burkolt formája. De még ezt a rendelkezést sem hajtották végre egységes formában, a Műegyetem pl. 22 éves korig mindkét nemre kötelezővé tette az I—II. és a III. évfolyamokban. 1940-ben lecsökkentik a testnevelési foglalkozások időtartamát 1 órára, ezzel szemben 4 órában állapítják meg a leven-tefoglalkozás idejét. Így biztosítanak időt a hódító háborúra való felkészülés-re.

A felszabadulás után a testnevelés kérdésével csak 1946-ban foglalkoznak hivatalosan, amikor rendeletileg megszüntették — az amúgy is csak papíron lévő — testnevelést. A sportlétesítmények háborús megrongálódásai is igen nagyméretűek voltak — gondoljunk csak a Mező-utcai sportpályára, vagy a debreceni egyetem tornacsarnokára.

Még ebben az évben megjelent a 128.779/1946. V. K. M. rendelet, amely testnevelési intézetek felállítását rendelte el. A már meglévő műszaki egyetemen kívül — újabb intézetek szervezett felállítá-

sására nem került sor — mindössze a tanárok jelenléte jelentette az „intézetet”. 1948-ban ezekben a később megszervezendő intézetekben az ügyvezető igazgatói kinevezések meg is történtek. A 7.206/1948. sz. O. S. H. rendelet aztán ezeket a névlegesen meglévő testnevelési intézeteket feloszlatta és a tanárok megbízatását érvénytelenítette. A sportmunka irányítását a MEFESZ, illetve később a DISZ vette át.

Ott, ahol az ifjúsági szervek jól működtek, mozgalmi alapon jártak el rendszertelenül a hallgatók egy kis mozgásra, sportoltatásra. Nagy nehézséget jelentett e téren a rendelkezésre álló kevés szabadidő, ami meggátolta még azoknak a hallgatóknak a sportolását is, akiknek erre kedvük lett volna. Helyi intézkedések alapján itt-ott igyekeztek valami kis szabadidőt biztosítani a hallgatóság számára, pl. Debrecenben és Pécsen, ahol ennek folytán talánunk is némi sportéletet.

Egyetemi sportéletünkben döntő fordulatot jelentett a Haladás SE 1951-ben történt megalakulása, amely minden egyetemen és főiskolán megalapította sportkörét, s ezáltal lehetővé vált a hallgatók minőségi

sportoltatása. A Haladás egymás után rendezte meg főiskolai bajnokságait. Az elmúlt évi Szpartakiádján is több ezer hallgató vett részt. Ez volt eddig a Haladás legnagyobb megmozdulása.

A Haladás azonban első sorban a minőségi sport fejlesztésére törekszik, így természetszerűleg az egyetemi és főiskolai ifjúságunknak csak egy részét foglalkoztatja.

Megoldatlan maradt azonban továbbra is a nagy többség testnevelési foglalkoztatásának kérdése. Ennek megoldására is történtek kísérletek. A K. M. az 1951/52. tanévben bevezette a fakultatív sportórákat s a mozgósítás sikerén mult ezek látogatottsága. Az Agrártudományi Egyetemen és a Számviteli Főiskolán órarendben biztosítottak időt a testnevelésre s így ezeken a helyeken a hallgatóság örömmel is vett részt az órákon.

Az egyetemi kötelező testnevelés bevezetésének kérdését először a Magyar Nemzeti Függetlenségi Front pártjának sportprogramjában találjuk, amely a 19. pontjában megoldandó feladatoknak tűzte ki, amikor leszögezi: „A főiskolákon és egyetemeken

be kell vezetni a kötelező testnevelési órákat."

E program most vált valóra. Ennek feltételeit teremtette meg dolgozó népünk és pártunk, amikor az eddig elért hatalmas gazdasági és kulturális eredmények alapján lehetővé vált a testnevelés bevezetése. Most érkezünk el ahhoz az időponthoz, amikor elmondhatjuk, hogy egyetemünk és főiskolánk padjaiban a dolgozó nép gyermekei ülnek, akik a nép államának néhány év elteltével a továbbépítői lesznek.

De most állnak rendelkezésünkre a rendszeres testneveléshez szükséges személyi és tárgyi feltételek is, amelyek nélkül a feladatokat megoldani nem lehet.

Az egyetemi testnevelés területén is a legnagyobb támogatást a Szovjetuniótól kaptuk. Részben a már ott jól működő testnevelési szervezethez, részben a moszkvai Testnevelési Egyetem történelmi tanszékének vezetőjétől, Szamaukov professzortól kapott személyes tanácsok jelentették számunkra az útbaigazítást és a követendő példát.

A Szovjetunióban is az I—II. éves hallgatók számára kötelező a testnevelésben való részvétel heti 2 órában, míg a fakultatív testnevelés az I—II. évfolyamban heti 2 órában, a III—V. évfolyamokban heti 5 órában van biztosítva. A hallgatók 80 százaléka részt vesz a fakultatív foglalkozásokon.

A hallgatókat gondos orvosi vizsgálat alapján 4 csoportra osztják:

1. erős és egészségesek csoportja: minden sportra alkalmas, 2. alacsonyok: a GTO alapján tömegsportolásra alkalmas, 3. gyenge szervezetűek csoportja: állandó orvosi felügyelet alatt dolgoznak, 4. felmentettek csoportja: testi fogyatékosok, szervi beteg.

A testnevelési foglalkozásokon a hallgatók 20—25-ös csoportokban vesznek részt. A II. évfolyam végéig minden egészséges hallgatónak GTO II. próbát kell tennie. Ha nem szerzi meg, elvonják az ösztöndíjat. A grúziai főiskolán az ilyen hallgató tanulmányait sem folytathatja addig, amíg a próbát nem teszi.

A fakultatív foglalkozások szakosztályokban folynak, s az V. évfolyam befejezéséig meg kell szervezniük minimálisan a II. osztályú sportolói minősítést.

Az egyetemeken folyó testnevelést és sportot, a tudományos kutató munkát a testnevelési tanszék vezeti. A tanszéken a hallgatók létszámához mérten 5—50 főiskolai képzettségű testnevelő tanár és edző működik.

A minőségi sportolókat a Nauka sportegyesület tömöríti magába, amelynek feladata a minőségi sport színvonalának emelése. A Nauka is a tanszéken belül fejti ki tevékenységét, s annak vezetésében az ifjúság is jelentős szerepet kap.

Nézzük meg ezek után a jelenlegi magyar egyetemi és főiskolai helyzetet a testnevelés szempontjából.

Ma az egyetemeken és főiskolákon 37.570 fiú és leány tanul, ennek 56,7 százaléka munkás és parasztszármazású. Mint tudjuk, a hallgatók létszáma évről-évre nő s az ötéves terv végére 52.980 fő lesz. A minisztertanácsi rendelet — a T. F.-et nem számítva — 26.090 hallgatót érint. Ebből 16.543 hallgató Budapestre, míg 9.547 fő hallgató vidékre esik.

E létszám oktatását — a pedagógiai főiskolákon kívül — 53 tanár látja el, amely számhoz hozzávehetjük még a tanszékre beosztott három főt is. Ebből budapesti 41, vidéki 15 fő.

Sportlétesítmények terén a beindításhoz feltétlen szükséges létesítményeket biztosítani tudjuk ugyan, de a meglévő 15 tornaterem és 4 szükségstornaterem, 6 nagypálya és 2 fedett uszoda a jövőben a szükségleteket már nem tudja kielégíteni. Legsür-

göbben új létesítmények felállításáról kell gondoskodni elsősorban a budapesti Műszaki Egyetemen, ahol a sportpálya területét beépítették, az Eötvös egyetemen, ahol tornateremhiány van.

Biztosra vehető, hogy az 1953. évben megkezdődik a szegedi egyetemi sporttelep építkezése, ahol 2 nagyméretű tornaterem, nagy és kis sportpályák állnak majd a hallgatóság rendelkezésére. Ugyancsak megkezdik az egri pedagógiai főiskolai sportcsarnok építkezését is.

Előbbre kell hoznunk az egyetemi építkezések során a sportlétesítmények építését a veszprémi, a miskolci, a szolnoki épülő egyetemeken, ahol sem tornaterem, sem szabadtéri vagy sportpályák még nincsenek.

Feltétlenül növelnünk kell a fedett uszodák számát is, miután az egyetemi oktatás szempontjából a nyitott, nyári hónapokban használható uszodák kevésbé jöhetnek számításba. A tornatermi és egyéb felszerelések tekintetében kedvezőbb a helyzet, mert ezek pótlását a költségvetési előirányzások folytán tervszerűen eszközölhetjük.

A testnevelés bevezetése a jelenlegi adottságok figyelembevételével történt egyeteminkre és főiskoláinkra. A testnevelés szabályzata és szervezete bizonyos fokban eltér a Szovjetunió szabályzatától és szervezetétől. Ezt a mi fejlődésünk jelenlegi szakasza teszi indokolttá.

Igy óraszámcsökkentést kellett figyelembe venni azokon az egyetemeken, ahol még most is magas a heti összóraszám. Egy-egy testnevelő tanárra is több hallgató jut nálunk, mint a Szovjetunióban. Nincs meg még nálunk az a

szoros szervezeti kapcsolatot sem a tanszék és a Haladás között, mint ahogyan megvan a tanszék és a Nauka között; alacsonyabbak a hallgatósággal szemben felállított követelmények is stb.

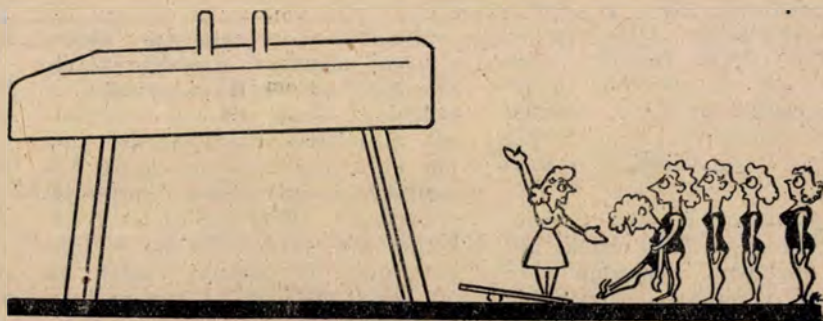
Az említett és fel nem sorolt eltérések egyúttal megszüntetik a feladatokat és kijelölik azt az utat is, amelyen a magyar egyetemi és főiskolai testnevelésnek a jövőben haladnia kell.

★

Az egyetemi testnevelés múltjának és jelen helyzetének rövid áttekintése után újból megállapíthatjuk, amit a bevezetésben is hangsúlyoztunk, hogy a most meginduló testnevelés új távlatokat nyit meg mind a szűkebb értelemben vett egyetemi testnevelés terén, mind az egész magyar sport terén. A jövő vezető emberei olyan testi nevelésben részesülnek már szakmájukra való felkészülésük ideje alatt, hogy ez nemcsak a saját egészségük szempontjából jelentős, hanem jelentős kihatása lesz annak az üzemnek, gyárnak, állami gazdaságnak, hivatalnak sportéletére is, ahol az egyetemről kikerülő hallgatók vezetőserepet fognak vinni. Az egyetemi testnevelés jelentősége tehát túlnő az egyetemek falain és sok-sok tízezer dolgozó testnevelését és sportját is érinti.

S most hálával gondolunk pártunkra, Rákosi elvtársra, dolgozó népünkre, akiknek köszönhetjük, hogy új, szocialista szemlésmű testnevelés veheti kezdetét egyetemink és főiskoláinkon, hogy újabb ezreket tudunk ezáltal is a békeharc milliós táborába beállítani.

Sós István



Hogyan teljesítsék a sportkörök az 1952. évi MHK tervet?

Az 1952. évi MHK terv teljesítése minden sportkör elsőrendű feladata.

Ha az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos tervszám teljesítéséről beszélünk, nem gondolunk «többszázszázalékos» túlteljesítésre. Megelégszünk azzal, ha a tervet becsületesen, a jelentkezettek gondosan előkészítve és szakszerűen próbátatva 100 százalékra teljesítik és már jelentős sikernek tartjuk azt, ha sportköreink egy része 120–130 százalékos tervteljesítéssel fejezi be az évet.

Ezzel nem akarjuk a sportkörök munkáját az egyes sportkörök lendületét fékezni, hanem arra akarunk élesen rávilágítani, hogy *nem szabad abba a hibába esni, hogy a tervet pusztán számszerűen teljesítjük anélkül, hogy a minőségre, a jelentkezettek jó előkészítésére és különböző versenyeken való indítására súlyt ne fektetnénk.*

A sportkörök munkájának felülvizsgálása során ugyanis sok esetben észleltük csak a számok elérésére való törekvést még a dolgozó egészségének kockára vetésével is.

Az MHK testnevelési rendszerek kapcsolatban szeptemberrel és októberrel olyan időszakhoz érkezünk, amely a tervteljesítésben döntő jelentőségű. Ha ezt a két hónapot nem használjuk ki, akkor a tervszám teljesítését komoly veszély fenyegeti. Az október végén, novemberben beköszöntő hűvösebb, hidegebb, esős idő nagyon megnehezíti a mozgósítást. A rossz időben való edzés és versenyzés sok próbázót visszariaszt és — a kezdő sportolók között — nem népszerűsíti a rendszeres testnevelést s amellet az eredmények rovására is megy.

Fűjják meg tehát a sportkörök elnökségei a harci riadót! Tekintsék harci kérdésnek az MHK terv teljesítését és érzék el, hogy *a harcbanduók élén a sportkör egész vezetősége, az MHK bizottság tagjai, az edzők, intézők, szakosztályvezetők, a sportolók meaejeljenek együtt az üzem, hivataliskola vezetőségével, a párttitkárral, az ÜB elnökével, és a DISZ titkárral.*

Közvetlenül az él mögött menetejenek az egyes üzemszervek, műhelyek, osztályok, csoportok vezetői. Ilyen «vezérkart» egészen biztosan követni fog minden dolgozó.

minden tanulóifjú. Ez a tervteljesítés egyik «titka».

Pártunk és kormányunk különböző intézkedéseivel megfelelő súlyt adott az MHK testnevelési rendszernek. Most már a sportkörökön múlik, hogy e súlyt megfelelőképpen érvényre is juttassák.

Ennek az «érvényre juttatásnak» azonban soha sem szabad állépnie az önkéntesség határát; sohasem szabad szem elől téveszteni azt, hogy nem az erőszakoskodás, hanem a megfelelő felvilágosító, a propaganda munka, az egyéni meggyőzés a fegyver, amellyel a legtöbb eredményt érhetjük el.

RENDKÍVÜLLI KIBŐVÍTETT VEZETŐSÉGI ÜLÉS.

A terv teljesítésével, illetve túlteljesítésével kapcsolatban *minden sportkör haladéktalanul hívjon össze egy kibővített, rendkívüli vezetőségi ülést* és azon vizsgálják felül az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos eddigi munkát és hozzanak határozatokat a hátralévő kedvező napok kihasználására, a terv teljesítésére, illetve túlteljesítésére. A vezetőségi ülésre feltétlenül hívjuk meg mindazokat (területi elnök, TSB képviselője, üzem-, hivatal-, iskolavezető, párttitkár, ÜB-elnök, DISZ-titkár stb.) akiknek segítségére, illetve közreműködésére számítunk.

A megbeszélésre jól készülünk fel: előtte legalább egy héttel szóban és írásban is értesítsünk mindenkit s hangsúlyozzuk az értekezlet rendkívüli fontosságát.

Igen lényeges, hogy az értekezleten a sportkör «teljes vezetősége» is megjelenjék. Itt számos sportkörben ki fog tűnni az, hogy a vezetőség csak egy-két tagból áll. Ilyen esetben azután nem lehet csodálkozni azon, hogy a sportkör lemaradt az MHK-terv teljesítésében.

A rendkívüli vezetőségi ülésre minden sportkör egészítse ki elnökségét, az MHK-bizottságot, a különböző szakosztályok vezetőségét. E feladat megoldásához kérjük ki a pártszervezet és az ÜB segítségét és egyre jobban juttassuk szerephez a DISZ-szervezetet is. E kérdés megoldása előtt ne is hívjunk össze értekezletet, mert az ott hozott határozatokat nem lesz, aki végrehajtsa.

Miről tárgyaljon az értekezlet és milyen határozatokkal biztosítsák az MHK-terv teljesítését?

1. A terv eddigi teljesítésének ismertetése; a nyilvántartás felülvizsgálása.

Az elnökség az értekezletre *pontosan állapítsa meg a tervteljesítés jelenlegi helyzetét. Pontosán számoljon be a próbákra jelentkezettek létszámáról és arról, hogy hányan tettek részpróbát és kik teljesítették valamennyi követelményt?*

Ennek megállapítása alkalmával az elnökség győződjék meg arról is, hogy minden jelentkezetről kiállítottak-e Személyi Lapot és azt a jelentkezettek aláírták-e? Nézze meg azt is, hogy a Személyi Lapba bevezették-e az eddigi sikeres próbákat? Nem fekszenek-e feldolgozatlanul jegyzőkönyvek, MHK Igazolások? A teljes próbát tettek Személyi lapjait az MHK-bizottság nyilvántartója felterjesztette-e az illetékes TSB-hez a jelvények kiadása végett?

Ezek ismertetése után az értekezlet — ha szükséges — hozzon határozatokat az alábbiakról:

a) a terv teljesítésének nyilvánosságra hozása faliújságon, hangszórón, esetleg helyileg készített MHK Híradón, helyi lapon keresztül;

b) a nyilvántartásban mutatkozó hiányosságok kiküszöbölése (esetleg a nyilvántartónak segítséget nyújtó dolgozók megnevezése).

2. A felvilágosító és propaganda munka megjavítása.

A terv teljesítésének előfeltétele az is, hogy a sportkörök megjavítsák a rendszeres testneveléssel és sporttal, vagyis az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos felvilágosító, propaganda munkát.

Számos sportkörben rég idejűt mult faliújságcikkkel, képekkel, plakátokkal találkozunk.

Kevés helyen találkozunk a mostani olimpiai sikereink kihasználásával. Alig néhány sportkör helyezte el olimpiai győzteseink és helyezettjeink fényképeit és ismertette eredményeiket, jól látható helyen.

Elenyészően csekély azoknak a sportköröknek a száma, amelyek olimpiásokat felkérnének nagyobb-szabású versenyeken való megjele-

nésre, hogy azok jelenléte megkönnyítse a mozgósító munkát.

Alig találni sportkört, amely alkalmazná az olyan módszereket, mint pl. versenyt hirdetni a tanulóifjúság, vagy a dolgozók között, hogy ki tud házilag ötletesebb, az MHK-val kapcsolatos plakátot készíteni, vagy ki tud a hangszó, a faliújság részére rövid, de érdekes anyagot szolgáltatni.

A győztesek és helyettesek díjait (könyv, hasznos tárgy) előre tegyük közszemlére.

A fentiek alapján pl. a következőkről hozandók határozatok:

a) kik kapcsolandók be az egyéni felvilágosító munkába és kire melyik dolgozó, vagy tanuló, vagy munka-tanulócsoport jut?

b) Mikor rendezzenek plakát-faliújság- stb. versenyt?

c) Ki felelős azért, hogy a hangszó állandóan friss MHK-val kapcsolatos híreket közvetítsen?

3. Az edzések rendszeressége

Ezt a kérdést mindig napirenden kell tartani, mert az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos célkitűzések rendszeres edzés nélkül még meg sem közelíthetők. E területen még mindig igen komoly hiányosságok vannak és csak nagyon lassú a fejlődés.

Jó edzésvezetők, megfelelő sportfelszerelésekre, jól előkészített pályákra, szórakoztató, felüdülést hozó edzésekre van szükség, hogy ezen a területen döntő változást és meredekebb fejlődést tudjunk felmutatni.

Nagyon fontos itt még az, hogy a dolgozóknak megfelelő idő álljon rendelkezésükre ahhoz, hogy hetenként legalább egy alkalommal részt tudjanak venni az edzéseken. Majd a versenyeken, illetve próbákon.

Az itt hozandó határozatok — ha szükséges — feltétlenül terjedjenek ki

a) arra, hogy a hét meghatározott napja munkaidő után szabad legyen;

b) arra, hogy kik foglalkozzanak az edzésen résztvevőkkel.

4. Versenynaptár készítése és ezzel kapcsolatban a próbázások beütemezése.

A rendkívüli vezetőségi értekezlet elé kész versenynaptárral és a próbák beütemezésének tervével menjünk.

A versenynaptárban határozzuk meg azt, hogy a hátralévő időben milyen, az MHK-val kapcsolatos nyilvános versenyre akarjuk moz-

gósítani a próbákra jelentkezetteket. Itt figyelemmel kell lennünk az országos versenynaptárra, a TSB és a területi elnökség által kiírt versenyekre.

A nyilvános versenyek által ki nem töltött időben háziverseny formájában rendezzünk versenyeket olyan versenyszámokból, amelyekben próbázásra kevés lehetőség van: pl. úszóversenyek, kerékpáros torna, teke stb.

A versenynaptárt küldjük el a területileg illetékes TSB-hez és a területi elnökséghez is.

A sportköröknek legyen gondjuk arra is, hogy versenyeken az ellenőrző bizottság megjelenjék, hogy az előírt ellenőrzést végrehajtsák és a szükséges bejegyzést a Személyi Lapon eszközöljék.

A próbázások beütemezése azt jelenti, hogy meghatározzuk, hogy a jelentkezettek közül szeptember végéig és október végéig hány főt fogunk minden számból lepróbázni.

Itt feltétlenül állapítsuk meg határozatilag, hogy

a) ki felelős a versenynaptár ismertetéséért; a versenyekre való mozgósításért; a háziversenyek megrendezéséért;

b) ki tartja nyilván a próbázási ütemterv végrehajtását és ki felelős annak betartásáért?

Ezek azok a főkérdések, amelyekkel a rendkívüli értekezlet foglalkozzék.

Minden határozat végrehajtásáért legyen valaki felelős és a végrehajtás időpontját is meg kell jelölni.

Az értekezleten meg kell állapodni abban is, hogy az üzem, hivatal, iskola vezetősége; a párt-szervezet, az ÜB és a DISZ hogyan támassa alá az MHK-munkát és milyen területen nyújthat konkrét segítséget.

A KÖTELEZŐ ELŐADÁSOK MEGTARTÁSA

Külön megemlítjük itt azt, hogy minden sportkör haladéktalanul gondoskodjék arról, hogy a próbákra jelentkezettek részére a szabályok által előírt kötelező előadásokat megtartsák. Az előadásokat lehet az edzések előtt, vagy az edzések után is megtartani, mert ez könnyebb, mint a külön mozgósítás.

A külön mozgósítás is sikerrel járt, ha megfelelő agit.-prop. munkát fejtünk ki és az előadást összekapcsoljuk valamilyen érdekes, vonzó műsorral.

Gondoljunk itt az olimpiások meghívására, különböző bemuta-

tókra (torna, néptánc, gúla), filmekre, színdarabokra stb.

Az előadások ne legyenek hosszúak, csak a lényegre tartalmazzák és azt is számos példával alátámasztva.

Az előadások (1. Sportszervezési; 2. Sportegészségügyi) főbb kérdéseit az MHK-szabálykönyv 71. oldalán találjuk meg. Részletes forrásként szolgál az OTSB által az MHK Kiskönyvtár-sorozatban megjelent *«Előadások az MHK-ban»* című könyv, mely a könyvkereskedésekben 1 Ft-os árban kapható.

Az előadások meghallgatását a Személyi Lap megfelelő rovatába be kell vezetni.

A JELVÉNY KIOSZTÁSA

A sportkörök elnöksége gondoskodjék arról, hogy a már teljes próbát tett sportolók a jelvényüket mielőbb megkaphassák, mert ez is alkalmas arra, hogy ösztönözze azokat, akik még nem fejezték be próbáikat. A jelvénykiosztás mindig ünnepélyes keretek között történjék, lehetőleg olyan alkalommal, amikor a dolgozók, vagy a tanulóifjúság együtt van.

Nagyon sokat lendítene az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munkában az, ha sikerülne helyileg bizonyos kedvezményeket biztosítani a jelvényeseknek, pl.:

a különböző sporteseményekre jegyeket elsősorban a jelvényesek kapjanak;

a színházjegyek elosztásában, a jutalmak odaítélésében az is játszó szerepet, hogy a kérdéses személy jelvényes-e vagy sem.

Ilyen módszerekkel nem lehet sikertelen az MHK testnevelési rendszerrel kapcsolatos munka; ilyen és hasonló módszerekkel el lehet érni azt, hogy a sportkörök a tervszámot november hó 1-ig, mint legkésőbbi időpontig — teljesítsék. Sőt túl is szárnyalják.

Az a lényeg, hogy a sportkörök elnöksége az itt említett rendkívüli vezetőségi értekezletet haladéktalanul összehívja és minél kevesebb idővesztéssel lásson neki a terv teljesítésének. Mindenképpen arra kell törekedni, hogy novemberben már ne legyen próbázás, hanem az a hónap már az egész évi MHK-munka kiértékelését és a téli edzések és próbák előkészítését szolgálja.

Ne riassza vissza a sportkörök elnökségét semmi nehézség, hanem sportemberekhez méltóan győzzék le az akadályokat, miközben, ha szükséges, a területi elnökségük és a helyi TSB segítségét is kérjék ki.

M.—

A Traktor SE alapvető munkája

Pártunk II. Kongresszusa célul tűzte ki mezőgazdaságunk szocialista átszervezését. Nem kétséges, hogy ennek a feladatnak egyik igen fontos tényezője szocialista sportunk, amelyen keresztül mezőgazdasági dolgozóink erősebbé és munkabíróbbakká válnak és így a termelő munkában is nagyobb eredményeket érhetnek el.

A Traktor Sport Egyesület — amelyet mező- és erdőgazdasági dolgozók alulról jövő kezdeményezése hozott létre — hivatott ezeket a szempontokat gyakorlatilag is megvalósítani.

Az újonnan alakult egyesület rövid négyhónapos fennállása alatt is igen komoly munkát végzett. Az év végéig felállítandó 140 szervező irodából eddig 80-at megalakított. Ez az eredmény annál is értéke- sebb, mert Baranya és Tolna megyében még nem sikerült területi szervezőt beállítani.

A szervező irodák azonnal megkezdték sportmunkájukat és főfeladatuként az MHK próbázások teljesítését tűzték ki. Ezen a téren elsősorban székkutasi, gyomai, békési és a budapesti földművelésügyi minisztérium szervező irodája jó munkáját kell kiemelni. Ezek az MHK tervet már eddig is 100 százalékon felül teljesítették. A többi szervező iroda is biztosan halad az MHK terv százszázalékos teljesítése felé. Ebből is látható, hogy a Traktor dolgozói megintették az MHK testnevelési rendszer fontosságát.

A tömegsport kialakulása megteremti a minőségi sport fejlesztésének lehetőségeit is. A minőségi sport fejlődését mutatja, hogy a Mezőhegyesi Traktor labdarúgó csapata a békésmegyei bajnokság I. helyén áll. A Nyirmadai Traktor labdarúgó csapata a szabolcs-szatmármegyei bajnokság III. helyén áll. A Békési Traktor férfi kosárlabdacsapata Pest-Szolnok, Békés megye bajnokságában veretlenül vezet.

Budapest 1952. évi lovasbajnokságát a Földművelésügyi Minisztérium Traktor lovasai nyerték meg.

A Traktor szervező irodái közül egyesek igen jó eredménnyel kapcsolták be munkájukba a társadalmi munkatársakat. A nagyberki és debreceni Traktor a közelmúltban korszerű labdarúgó, atletikai, kosár- és röplabdapálya építését vállalta társadalmi munkában. Vállalásukat ellenőrizve tapasztalható,

hogy a munka valóban szépen halad a teljesítés felé.

A szervező irodákban belül ezideig labdarúgó, kosárlabda, röplabda, asztalitenisz, lovas szakosztályok működnek. Az Országos Szervező Iroda vezetősége most a küzdő sportok (bírkózás, ökölvívás,



A Devecseri Traktor MHK atletikai versenyéről. Női magasugrás.

kézilabda) bevezetését is elhatározta.

A Traktor sportolói nemcsak a sportban, hanem a termelő munkában is jó munkával jártak elől. Kiváló alkalom nyílt számukra az aratás és cséplési munkák megindításakor. A Békési Traktor versenyzői, sportolói felhívást intéztek az ország valamennyi sportköre felé, hogy sportbrigádok létesítésével gyorsítsák meg az aratási és cséplési munkák bevezetését. Ehhez a felhíváshoz a Kinizsi, Bánnyász, Építők, Petőfi, Vasas, Lokomotív sportkörei, valamint valamennyi Traktor szervező iroda csatlakoztak. A Traktor sportbrigádjai közül a Békési Traktor szervező iroda sportbrigádja 155%-ot ért el, míg a női brigádjuk a nővényápolási munkákat 209%-ra teljesítette. A gyomai Traktor sportbrigádjai szintén 100 százalékon felül teljesítették tervüket. A székkutasi 197%-ra teljesítette vállalását. A Garai Traktor sportolói Kálóczi elvtárs sportköri elnök kezdeményezésére vállalták a fagyveszély idején, hogy éjjelente kimennek a gyapotföldekre és a táblák közt tüzelni, illetve füstölteni fognak. Jó munkájuk eredménye,

hogy Garán mindössze 2% kárt okozott a fagy a gyapotban.

A szervező irodák jó példát mutattak a hős koreai nép megsegítésében is. A Gyomai Traktor sportkör fő napirendi pontként tárgyalta a béketanács felhívását és határozatot hozott, amelynek értelmében barátságos mérkőzéseket játszanak és azok tiszta bevételét a koreai hősök megsegítésére fordítják, továbbá 18 tagú brigáddal területet vállaltak, ahol a szervező iroda brigádja végezze a gyűjtési agitációt.

A fenti eredmények mellett nem szabad elfeledkeznünk azokról a hiányosságokról, melyek még nagy mértékben gátolják a Traktor eredményes munkáját. Az Országos Szervező Iroda munkatársai még sok esetben tervszerűtlenül dolgoznak, ezek a tervszerűtlenségek kihatnak a területi szervezők, illetve szervező iroda vezetőinek munkájára is. Ugyanígy súlyos hiányosság, hogy az MTSB, illetve JTSE elnökei sok helyen nem támogatják eléggé a Traktor szervező irodák munkáját. A MEDOSZ megyei elnökök még ma is sok esetben helytelenül látják a sport politikai feladatait és nem nyújtanak megfelelő segítséget a területi szervezőknek. Az MHK próbázások megindításában igen nagy késedelmet okozott, hogy későn érkeztek meg az MHK személyi lapok. Igen súlyosnak nevezhető hiányosság, hogy több régi sportkör, illetve sportegyesület helytelenül viszonylik a Traktor Sportegyesület politikai, valamint sportbeli célkitűzéseihez. Példa erre Marcaliban a Petőfi Sport Egyesület magatartása.

A Traktor Sport Egyesület Országos Szervező Irodájának Központi Vezetősége 1952. évi sportfejlesztési tervének feladatait az alábbiakban jelölte meg:

1. Sportolók irányyszáma: 4423
2. Osztályba sorolt versenyzők száma: 556
3. Kiképzendő sportaktívák száma: 150

A tervek számszerű megvalósításához elsősorban a munkában a vázolt hiányosságokat kell felszámolni.

A hibák kijavítása után a Traktor Sport Egyesület méltó részesevé válhat szocialista sportunk kiépítésének.

Szabó László
a Traktor SE elnöke

A VIZILABDAJÁTÉKOS ÚSZÁSA



A vízilabdajáték szabályainak mai formája törvényesen megköveteli a játék művelőjéről a fokozott úszótudást. Nemcsak mennyiségi, hanem minőségi úszótudást követel a korszerű vízilabdajáték. Ezen azt érttem: nem elég, ha valaki kitartó úszó, feltétlenül szükséges, hogy kellő gyorsasággal is ússzék. Világviszonylatban is tapasztalhatjuk, hogy milyen nagy, mondhatnánk mérőföldes lépésekkel haladt előre a vízilabda-úszás az elmúlt 30 év alatt. Az 1922. évi göteborgi ú. n. „kis olimpia” játékokon megtartott vízilabda-torna győztese, a svéd válogatott csapat mezőnyjátékosai 100 méteren átlag 1:08 mp-es úszótudással rendelkeztek. Ez az időeredmény akkor világviszonylatban toronymagasan állott a többi nemzet válogatott vízilabdázóinak csúcseljesítménye felett. Ma nincs olyan II. oszt. csapatunk, amelynek játékosai ne érnék el ezt a nívót. Elcsapatunk mai átlagát 1:03—1:04 mp-re lehet becsülni, de egyes vízilabdázóink teljesítménye megközelíti az 1 perces határt is. Itt természetesen nem vettem számításba azokat a gyorsúszókat, akik mellékesen vízilabdáznak is (például: Kádás, Ipacs). A külföldi csapatokban, nem egy olyan játékost láthatunk, aki már a bővíós 1 perc alatt tart. Ez a tény mutatja, hogy milyen fontos tényezővé vált a vízilabdában a gyorsaság kérdése. Az úszójáték bevezetése egymagában is megváltoztatta a játék technikájának kérdését, de ennek ellenére állíthatjuk, hogy alapján a játék nem változott. Erdekeesebbé, gyorsabbá, nehezebben elsajátíthatóvá lett. Több munkát, nagyobb felkészültséget kíván meg a modern vízilabda, de szórakoztatóbb, szemt gyönyörködtetőbbé is vált a néző számára. Világviszonylatban is ezért nőtt a vízilabda népszerűsége.

Ha már megállapítottuk, hogy az állandó mozgójáték az alapja a modern vízilabdának, úgy először arra kell

figyelnünk, hogy játékosainkat az állandó mozgásra képessé tegyük. A vízilabdajátékosok rendszerint a jó úszók közül kerülnek ki. Ne gondoljuk azonban, hogy a jó gyorsúszó már első próbálkozásai alkalmával megállja a helyét a vízilabdázáshoz szükséges úszásban is. Bizony erősen különböző a két sportág úszó, vízfekvési és légzési technikája. Az úszó versenyző beidegzett különböző technikai felkészültsége korántsem felel meg a vízilabdázásban követett úszási, légzésvételi stb. technikának. Először is egy versenyúszó csak ritkán művel különböző úszásnemet versenyszerűen. A vízilabdajátékos az idegen elemben (víz) könnyed és természetes mozgás megszerzéséhez kénytelen az úszás minden egyes fajtáját elsajátítani és jól begyakorolni (gyors-, mell-, hát-, oldal-, pillangóúszás). Játék közben főleg a gyorsúszó tempót használja, de sok esetben, (például: fordulás, rajtolás, lövés stb. alkalmával) szüksége van a mellúszás lábmozgására, vagy az oldal-esetleg hátúszás kéztempójának alkalmazására is.

A fentiek tudatában vizsgáljuk meg először is azt, hogy mi a különbség az úszó és a vízilabdázó, gyorsúszó vízfekvése között.

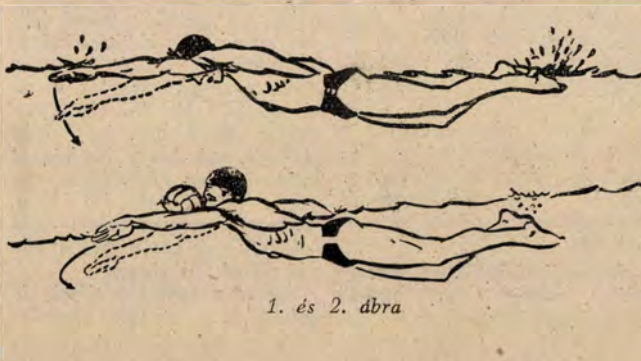
A gyorsúszó úgy fekszik el a vízen, hogy egy kissé görnyedt felső testtel a fejét a vízbe fúrva, a legkisebb vízellenállást kelljen legyőznie és így kar- és lábmozgásával a lehető legnagyobb gyorsaság kifejtését tegeye lehetővé (lásd: 1. ábra).

A vízilabdajátékos, miután részére az úszás csak kiegészítő, kiegészítő szerepet tölt be a játék folyamán, olyan testtartásban úszik, hogy feje, de legalábbis a szeme állandóan a vízen kívül legyen. Szükséges ez azért, mert csak így képes a játék menetét, a változó helyzeteket, saját és az ellenfél játékosait és nem utolsósorban a labda útját figyelemmel kísérni. A gyorsúszással haladó vízilabdajátékos testtartása tehát oly módon változik meg, hogy az úszó görnyedt háttartással ellentétben a fej víz-feletti tartása folytan a hát teljesen kiegyenesedik, maga az egész test pedig homorúan fekszik a vízen. (lásd: 2. ábra.). Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy mind a kar-, mind a lábmozgás megváltozik. Ha a vízilabdajátékos a kellő gyorsaságot meg akarja tartani, kar- és lábmozgásának erejét, a gyorsúszó munkaerejéhez képest, fokoznia kell. Természetes, hogy a versenyúszó jó és helyes testtartása, kényelmes vízfekvése nagyban elősegíti sima, gördülékeny kar- és lábmozgását és így nagyobb gyorsaságra képesíti. A vízilabdajátékos testtartása és ezzel kapcsolatos vízfekvése az úszó vízfekvésehez képest mélyebbé, természetesebbé válik. Ez gátolni fogja az előrehaladásban, a kar- és lábmozgása megnehezül és ezzel maga az úszás lelassul. Bármilyen hátrányosnak látszik is ezek után a vízilabdában követendő úszásmód, mégsem térhet el a játékos az úszás e formá-

jától anélkül, hogy játékát károsan ne befolyásolná.

Amint már említettem, a vízilabdázásban az úszás csak kiegészítő része a játéknak, tulajdonképpen tehát csak másodrendű kérdés. Ha mégsem így kezeljük, tesszük ezt azért, mert a nagyobb, jobb eredmények eléréséhez a jobb, gyorsabb úszni tudás ma már elengedhetetlenül szükséges. Meg kell találni tehát a módot, hogy miként győzzük le a nehézségeket. Erre a későbbiek során részletesen visszatérek.

Az úszó és vízilabdajátékos vízfekvésében tapasztalható különbséggel azonban még korántsem merítettük ki az úszásokban megnyilatkozó eltéréseket, vegyük elő most a mozgási különbségeket. A versenyúszó mozgása bizonyos értelemben mechanizálható, ütemes úszás, miután a leiszandó távot az úszoda egyik falától a másikig kell folyamatosan és zavartalanul megtennie. Ezzel szemben a vízilabda játékos úszása mindég az adott játék helyzetnek megfelelően változik. A vízilabda úszási hirtelen felgyorsulások, pillanatok alatti irányváltozások vagy megtorpanásszerű megállások és újbóli lökészerű megindulások jellemzik. Az úszásüteme tehát szaggatott és hirtelen változó. Ez természetesen tehát magától értendő befolyásolja a lélekzétvételt is. A versenyúszó a mechanizált ütemes úszás közben ritka kivétellel majdnem teljesen egyenletes időközökben, zavartalanul vehet friss levegőt és ugyanígy zavartalanul fújhatja ki tüdejéből az elhasznált levegőt. A vízilabda játékos lélekzétvétele rapszódikus, a helyzethez alkalmazkodó. Hol gyors, egymásutáni belégzések szükségesek, hol pedig hosszú másodpercek telnek el két levegővétel között, úgy, ahogy azt a pillanatnyi helyzet megengedi, illetve megköveteli. Ez azt jelenti, hogy a vízilabda játékos tüdő- és szívmozgása ugyancsak felokozódik, mert a rendszertelen légzés nagyobb terhet ró a



1. és 2. ábra

tüdőre is, meg a szívre is. Ezek után érhető tehát, ha azt mondjuk, hogy a vízilabda játékos úszása nagyon elüt a versenyzőétől.

A vízilabda játékost e nagyobb munka elbírására alaposan elő kell készíteni. Az előkészítést részben szárazföldön, részben a vízben végézzük. A karok és lábak fokozott munkateljesítménye megköveteli az izmok felerősítését, ami legkönnyebben megfelelő tornagyakorlatok beiktatásával érhető el. A tornagyakorlatokat azonban úgy kell kiválasztani, hogy azok az izmokat ne tegyék görcsössé, hanem az izomerő növelése mellett az ízületek (térd, váll, csukló, comb, bokák) lágyak, puhák maradjanak. A csomós izmok — mint tudjuk — gyakran görcsöt idéznek elő, már pedig ebben a sportágban a görcs fokozott mértékben hátrányos a sportoló teljesítményére. Ha a tornagyakorlatok a sportolón mégis csomós izmok kifejezéséhez vezetnek, úgy hosszú, lassú, erőlködés nélküli úszásokkal kell először a sportolót rendbehozni és erőteljesebb vízmunkára képessé tenni. Helyes azért az aktív pihenő idején a kiegészítő sportok közé felvennünk a boxolást (mint tudjuk, boxolás közben hasonlóan lágy izmok fejlődnek, mint az úzás közben), lovárbá a sielést és a természetjárást. Ezek a sportok nemcsak izomfejlesztésük miatt alkalmasak kiegészítő munkául, hanem a légzőszervek és a szív működésének harmonikus fejlődését is elősegítik.

A tüdő és szív munkájának lassú felfokozása igen fontos tényező. Ennek szárazföldi edzésére igen alkalmasak a mély légzőgyakorlatok. Az oxigénfelvétel képesség helyes és fokozatos kiépítése döntő tényező a vízmunka előkészítése terén. Az előzetes bemelegítő gyakorlatok állandó alkalmazása, mind az izmokat, mind a tüdőt és a szívet elősegíti, illetve előkészíti a szervezet fokozottabb megterhelésére.

A vízilabda játékos szárazföldi bemelegítő edzése után térjünk most át a vízben végzendő munkájának megterhelésére.

Itt is az első lépés a bemelegítés, az izmok és ízületek kilágyítása, a tüdő és szív lassú hozzászoktatása a vízben történő munkához. Erre legalkalmasabbnak bizonyult módszer a lassú, kényelmes, egészen könnyedén

való úszásmozdulatokkal kezdetű víziedzés. Ebben a bemelegítést szolgáló részben a játékosok párszáz méterrel úsznak úgy, hogy a víziedzések megkezdése elején úszásnemenként 50—100 m-t tesznek meg váltakozva melletten, hátton, oldalt és pillangózáva. Ezzel a változatos úszással nemcsak azt érjük el, hogy a játékos testének összes izmait megmozgatjuk, hanem a különböző úszásnemek gyakorlása folytán a légzési technika minden fortélyát is önkéntelenül begyakoroltatjuk.

A bemelegítő úzás után egészen rövid pihenőt tartunk, majd lassú 600—1000 m-t úszatunk (természetesen a gyorsúzásban használt tempóval). A táv leűzése után 3—4 perces pihenőt adunk, majd rátérünk a láb munka (kallózás) gyakorlására. Az edzések elején elég ha 100—150 m-t kallóznak a játékosok, mégpedig lassan. Még ezt a távot se fegyék meg egyvégteben, hanem három-négy részletben. Az először hetenként kétszer, majd négyszer-ötször folytatott edzések úszófeladatait úgy állítjuk össze, hogy azok fokozatosan elérjék a kezdetben úszott táv 2—2,5-szeresét. Ezzel lassan csökkentjük a megtett távolságokat, de egyben felerősítjük, meggyorsítjuk a játékosok úzás-ütemét. Ha játékosaink ilyen formán pár hét alatt megfelelő úszóedzésre lettek szeret és szervezetüket hozzászoktatjuk a vízi mozgáshoz, elkezdhetjük a fokozatos átterést a vízilabdához szükséges úszóstílus és úzásütem elsajátítására. Ez abból áll, hogy fejüket úzás közben mind hosszabb ideig a víz felett tartjuk és az úzás ütemét fokozatosan, egyre gyakorabban változtatjuk. Így például ha 500 m-t úszatunk, ezt úgy osztjuk be, hogy az első 200 m-t vízből kiltartott fejjel ússzák le a második 200 m-t hármásütemű lélekzetvétellel (de behett fejjel) tegyék meg, míg az utolsó 100 m-t pihenetesként kétütemű lélekzetvétellel ússzák végig. A kallózás gyakorlása ebben az edzésidőszakban úgy történik, hogy a kijelölt távot feltétlenül egyfolytában tegye meg a játékos. Mennyiségileg a távot annak megfelelően változtatjuk, hogy a játékos nagyobb megerőltetés nélküli munkabírása miként engedi azt meg.

Az edzés következő időszakában, vagyis a fenti edzést követő három-négy hét múl-

va, rátérünk a rövidebb, de gyorsabban megtett edzésávok beiktatására. A szokásos szárazföldi és vízbemelegítés után az úzás- és tüdőmunka tekintetében jól megalapozott játékosainkkal a következő úszóedzést folytathatjuk: Hetenként egy alkalommal rövidebb-hosszabb távot időre úszatunk. Az edzés mennyiségét rövidebb távokra (200—300 m) osztjuk be úgy, hogy rövid pihenők tartásával erősebb ütemű úszások következnek egymást. A leűzésre kerülő résztávok úzásüteme is változó legyen. Pl.: egy 300 m-es résztávot játékosunk úgy ússzon le, hogy először minden harmadik féluszoda hossz legyen erős ütemű, majd minden második félhossz. Kallózása is ilyen beosztású legyen. Ezzel elérjük, hogy játékosaink izommunkája, de tüdőterhelése is megerősödjék, illetve kitágul és alkalmazkodik a különböző erősségű munka követelményehez.

Meg kell jegyeznem, hogy a fenti úszóedzést mennyiségileg és minőségileg is úgy ajánlatos beosztani, hogy a hét elején rendszeresen hosszabb, de kevésbé erősirami távokat ússzunk. A hét folyamán az edzésadag csökkentésénél az úzásütem erősségét növeljük.

Nem szabad megelégedni az úszóedzéseken arról sem, hogy játékosaink a mérkőzéseken igen gyakran fognak majd labdával is úszni. Erre való tekintettel az első havi edzés után, az úszóedzések egy részét e cél szolgálatába kell állítani.

A labdával a játékos úgy úszik helyesen, ha azt a vízből kint tartott feje elé helyezi és elvben a feje által úzás közben előretolt víz hullámmal tolja maga előtt. Azért mondjuk azt, hogy „elvben” kell így vezetni a labdát, mert elméletileg ilyen a leghelyesebb labdavezetési mód. Viszont a gyakorlatban más külső behatások folytán (például testünk más részeivel felidézett hullámok, vagy ellenfeleink ténykedése miatt) az előttünk fekvő labdát gyakran karjainkkal is igazítanunk kell, hogy a labda a helyes iránytól el ne térjen és a birtokunkban maradjon. Ez a művelet teszi szükségessé, hogy karjainkat úzás közben könyökben egy kissé behajlítsuk és ezzel mintegy negyedkörben tartjuk egy-egy karunkkal a labdát. (lásd: 3. ábra).

Amin! a mellékelt ábrán is látható, a gyorsúzó karmoz-

dulatától a labdavezető játékos kartartása ezáltal úgy tér el, hogy míg a versenyző karjait majdnem kinyújtott állapotban helyezi a vízbe, addig a labdát vezető játékos könyökben behajlított karja a labda oldala mellett elhaladva a labda előtt, egy kissé kifelé fordított tenyérrel ér először vízbe. A vízfogás után a teljesen zárt ujjú tenyér vízszintes helyzetét vesz fel, közvetlenül a víz felszíne alatt jól előnyülk. Ezzel majdnem kiegyensúlyozott a könyökben megtört kar. Csak e mozdulat után húzza le a vízilabdázó maga alá, combja felé a karját, hogy ezzel testének előrehaladását elősegítse.

Amin! már említettük, az úzó- és a vízilabdajátékos vízelvése között is igen nagy a különbség. Ennek egyik oka éppen a labdát vezetőni kényeszerű játékosra rótt feladat. A labdavezetéshez szükséges testtartást tehát csak úgy sajátíthatja el a játékos, ha rendszeresen gyakorolja azt. Az edzéseken ezeket a gyakorlatokat is csak fokozatos adagokban végezhetjük. Eleinte elég, ha egy-egy játékos 25—30 m-t úszik a labdával, majd később 100—200 m-ig fokozzuk a távolságot. Ha a játékos már megfelelő gyakorlatra tereszen a labdavezetésben, akkor lassan átterhetjük a rövidebbtávú, de gyorsabb irami labdavezetések gyakorlására. Végül úgy végeztetjük el a gyakorlatokat, hogy két csapat 10—20 m-es távon labdavezetéses stafétákat rendezünk és a váltó tagjai a távot három-négy alkalommal is végigússzák. Ez a gyakorlat feltétlenül meghozza a kívánt eredményt. Játékosaink a mérkőzéseken jól és gyorsan fogják a labdát vezetni és ezzel képessé tesszük őket eredményességük növelésére is.

A fődéryben, amikor a vízilabdajátékosok már komoly, hosszú kétkapus edzéseken és bajnoki mérkőzéseken is részt vesznek, az úszóedzések anyagát és idejét fokozatosan csökkenteni kell, mint a játékosok a kétkapus edzések alkalmával ugyanis sokszáz métert úsznak. A játékosok testi adottságától függően ajánlatos a bajnoki mérkőzések előtt, egy-, esetleg másfénapos pihenő beiktatása, mert az állandó rendszeres edzést folytató egyéni szervezete megköveteli a természetsszerűleg fellépő fáradtság megszüntetését elősegítő teljes pihenőt.

Az úszóedzésekkel kapcsolatos meg kell jegyezni, hogy igen ajánlatos az edzések végén rövidebb-hosszabb könnyed levelező úszások elvégzése. A megfeszített izmok fokozatos kilazítása, a tüdő és szív munkájának lassú, normális állapotba hozatala, az erős munkának kitélt szervezet megnyugtatása, az egészség megvédése szempontjából mindez elengedhetetlenül szükséges. Az edző kötelessége, hogy vigyáz a sportolók szervezetének megfelelő, jó állapotban tartására is. Ezért szükséges, hogy rövidebb-hosszabb időközönként vizsgálta meg tanít-



3. ábra

ványait a ma már mindenütt megtalálható sportorvossal. Csak a rendszeres sportorvosi vizsgálatok alapján képes az edző az egyes sportolók edzéseit úgy irányítani, hogy a nagyobb eredmények elérése mellett a sportoló szer-

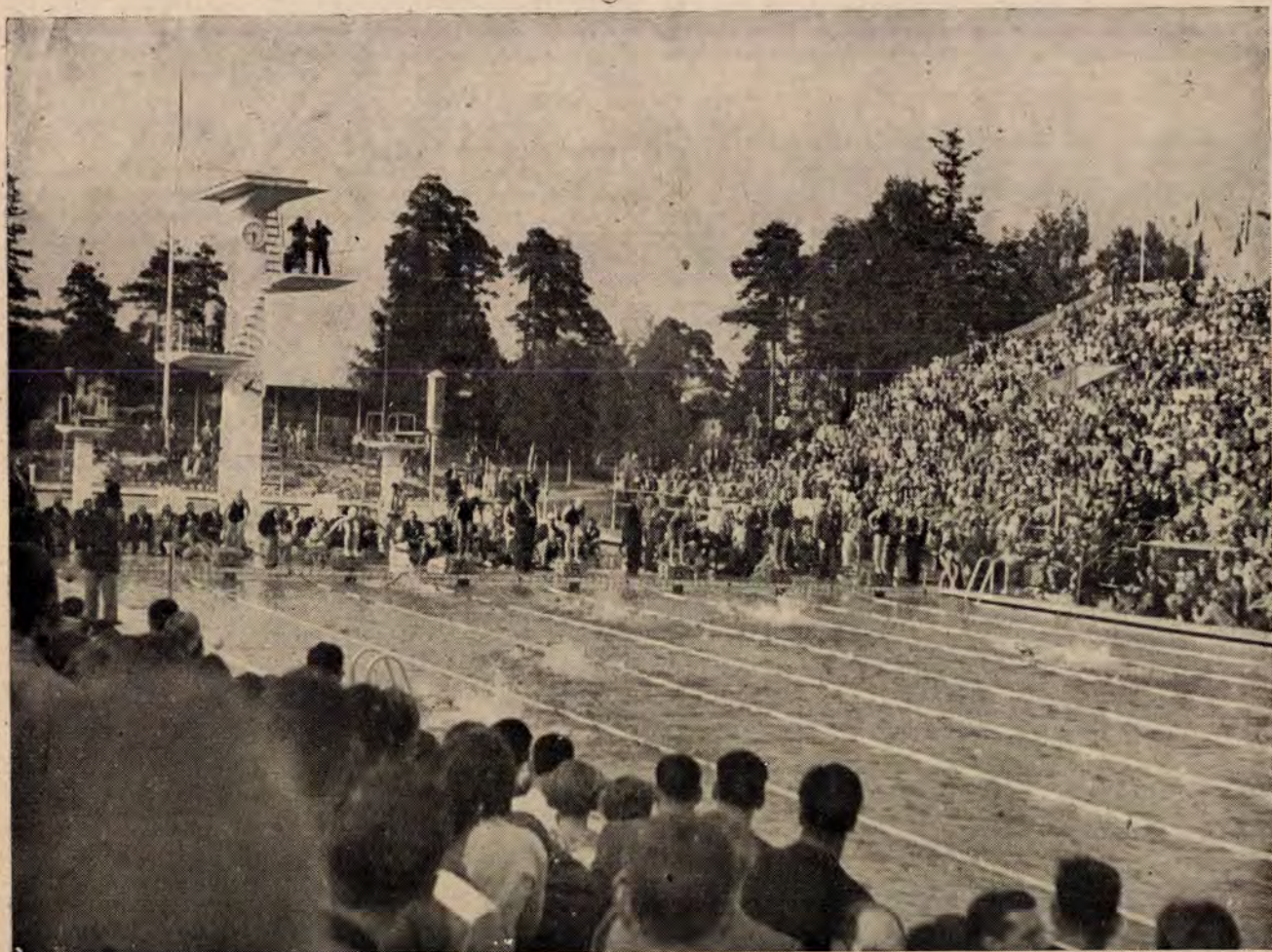
vezetének épségét is biztosítani tudja.

Az edzések tapasztalatai, de főleg az orvosi vizsgálatok eredményei mutatják meg, hogy a sportolók egyénenként mennyi és milyenfajta munkát bírnak el a nélkül, hogy

az a szervezetük túlerőltetését vonná maga után. Az orvosi adatok és a szerzett tapasztalatok ismeretében az edző **egyénilig foglalkozék a sportolókkal** és mindegyikük edzését úgy irányítja, hogy a sportmunka az egyéneket testiileg felelőssé, szellemileg felfrissítse. Ha ezekre a szempontokra ügyel az edző, elkerülheti a versenyzőknek még átmeneti letörését, formaváltozását, ingadozását is. A huzamosabb időn át megfelelő **formabontartás titka: az egyén szervezetének ismeretében helyesen adagolt munkamennyiség.**

Sárkány Miklós

A helsinki olimpiai úszóstadion



A 4×100 m női gyorsúszás döntője. A magyar váltó a 3. pályán. Temes éppen beérkezik a célba, Novák Éva rajtol.

Szalkay Béla, a Magyar Népköztársaság kiváló sportolója:

Hogyan versenyezzünk a budapesti sebességi motorospályákon

Szocializmust építő országunkban a felszabadulás óta minden sportág mennyiségileg is, minőségileg is jelentősen fejlődött. Évről-évre hatalmas fejlődést tapasztalhatunk a motorsportban, ebben a békevédelmi szempontból is nagyfontosságú, szép sportágban. A motorkerékpáros sebességi, túra- és terepversenyek egyaránt jó technikai és taktikai felkészültséget, ügyességet, bátorságot és állóképességet kívánnak meg a versenyzőktől.

A közönség előtt igen népszerű sebességi motorkerékpárversenyek érthetően Budapesten vonzzák a legnagyobb közönséget. Az elmúlt években s az idei versenyeken is általában 40—60.000 főnyi közönség nézte végig az érdekesnél-érdekesebb sebességi versenyeket, a Budapest-bajnokságot, az országos bajnokságot s leg-

utóbb a nemzetközi meghívásos versenyt.

Budapesten a sebességi versenyeket általában három versenypályán bonyolítják le: a Városligetben, a Várban és a Hármashatárhegyen. Mindhárom versenypálya különböző feladatok elé állítja a versenyzőket. A városligeti pálya sok nyújtott kanyarral rendelkezik, a várbeli pályán már több, emelkedőkkel és lejtőkkel nehezített hajtőkanyart találunk, a hármashatárhegyi pálya pedig ezeken felül még egy összetett ötöskanyarral teszi rendkívül nehezzé a motorosok feladatát.

A városligeti nagykör aránylag nem állítja nagy feladatok elé a versenyzőket. A rózsakerti kanyar kiiktatásával egy rövid hajtőkanyar bekerült most a pálya útvonalaiba, ezen kívül azonban általában több nyújtott kanyarral rendelkezik, amie-

lyek közül egyiket-másikat bátran lehet teljes gázzal, harmadik sebességgel venni.

A várbeli pálya eléggé „technikás” s már sokban megközelíti az igazi nemzetközi versenypályát. Felfelé-és lefelémenet egyaránt rendelkezik hajtőkanyarral, nehéz bal-és jobbfordulókkal. Igen nehéz a bécsikapuéri kanyar, még nehezebb a vár-fokutcai kanyar. A több, egy-éves forduló ellenére elég gyors ez a versenypálya. Természetesen nem lehet olyan gyors, mint a városligeti nagykör.

A hármashatárhegyi pályát különösen nehezzé teszi az ötös összetett kanyar. Ennek az ötöskanyarnak minél kevesebb idővesztéssel történő vétele még a rutinosabb motorosokat is komoly feladat elé állítja. Az ötös összetett kanyar közül egyiket-másikat lassabban kell venni, mint amilyen sebességet az illető kanyar — ha egyedüli lenne —, megengedne, azért, hogy az összkanyar vétele vég-eredményben gyorsabb legyen. Ezeket a kanyarokat, valamint a pálya felső részében lévő, emelkedő hajtőkanyart a sportgépeken első sebességgel kell venni.

A három versenypálya közötti különbség kifejezésre jut valamennyi géposztály időeredményeiben is. Ha végignézzük a három versenypályán érvényben lévő útvonalt-és körösszesítéseket, azt látjuk, hogy egy géposztályon belül a városligeti pályán a legjobbak az útvonalt-és körrekordok. Valamivel alacsonyabbak — némelyik géposztályban jónéhány kilométer a különbség — a várbeli pályán, a legalacsonyabbak a hármashatárhegyi versenypályán. Az itt közölt táblázat szemléltetően mutatja ezt a különbséget. Ragadjunk két egy-két példát a táblázatból. Szabó Andor, a Bp. Bástya bajnokversenyzője tartja a körösszesítési eredményt, mindhárom pályán (125 km-es Puch-sportgépén). A Hármashatárhegyen 74.1 km-es átlagsebességet ért el a leggyorsabb körben, a várbeli pályán 82.4 km-t, a Városligetben pedig 92.1 km-t. Ugyanígy nagy a különbség például az 500 km-es sportgépek osztályában (83.7

— 104.2 — 112.5), a 350 km-es sorozatgépek csoportjában (79.3 — 90.9 — 96.9), vagy a 350 km-es sportgépek osztályában. Itt a hármashatárhegyi pályán Szalkay nevéhez fűződik a körrekord 84.6-tal, a várbeli és városligeti pályán pedig Szalkay útvonalt-és körösszesítési eredménye sokkal jobb a hármashatárhegyi körrekordjánál is 95.8, illetve 103.4 kilométer.

A városligeti pálya egyébként — amint tudjuk — idén megváltozott: a rózsakerti kanyar kiiktatásával valamely rövidebb — és lassúbb lett. Így azután az útvonalt-és körösszesítési eredmények egy hajszállal gyengébbek. Ezen a pályán a következő versenyzők tartják a körrekordokat: Csala Csilla, Orosz Emilia, Vántora Erzsébet, Gondos Ananka, Teleki Károly, Reisz István, Scherer Miklós, Szabó Andor, Reisz János (két géposztályban), Szalkay Béla, Puhony Nándor (két géposztályban) és a Gaál Ferenc—Scheller Mátyás pár.

Meg kell említenünk azt, hogy a körrekordok lényegesen érdekesebbek és fontosabbak, mint az útvonalt-és körösszesítések. A legjobb köridő minden géposztályban sokkal valószínűbb, mint a legjobb útvonalt-és körösszesítés, mert hiszen az útvonalt-és körösszesítés nagy részben taktika kérdése. Az esélyes versenyzők esetleg hosszú körökön keresztül taktikáznak, tapogatóznak s számos kört nem futnak végig teljes sebességgel.

Ha már a budapesti versenypályáknál tartunk, beszélnünk kell arról, hogy tulajdonképpen mik is a követelmények egy versenypályával szemben. Ezen a téren több irányelvet kell levezetnünk. Mások a követelmények egy nemzetközi versenypályának kifejezetten sportgépek részére, megint mások egy komoly pálya követelményei sorozatgépek számára, vagy egy — úgynevezett nevelőpálya — pálya kívánalmi kezdőversenyzők részére.

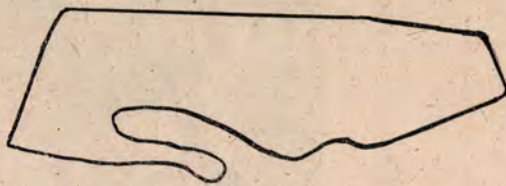
Az úgynevezett nevelőpálynak elsősorban tartalmaznia kell az alapkanyarokat, tehát derékszögű kanyart, hajtőkanyart, S-kanyart és



Szabó László, a Magyar Népköztársaság kiváló sportolója a várbeli pálya egyik nehéz kanyarjában.



A városligeti versenypálya



A várbeli versenypálya



A hármashatárhegyi versenypálya

lehetőleg összetett kanyart. Feltétlenül kell lennie a pályán hosszú egyenesnek is, amelyen a motor kifuthatja a csúcsebességét. A pályának ezen a részén a motoros megszokja a nagy sebességet. Felépítésében egyszerű legyen a pálya, feltétlenül belátható kanyarokkal. Ezeket a típusú pályákon fejlesztheti tudását a versenyző, megszokhatja a helyes gép-előkészítést, ami nálunk eddig sokszor helytelen irányú volt. Most már a legtöbb sportkörben jól előkészítik a fiatal versenyzők gépeit is, úgyhogy ezekkel a „motorozható” gépekkel meg tudják tanulni a kanyarvétel technikáját. Amikor az egyszerű kanyarvételeken túl vannak, akkor felkészülhetnek a nagyobb nehézségekkel teleített pályára. Ezeket a pályákat a legtöbb kanyarnak már bizonyos egyéni jellege, komoly útdöntése van, a pálya egy része nem belátható, itt már a versenyző akaratereje és elhatározóképessége dönti el, hogy bemegy-e és hogyan megy be a kanyarba. Ezek a pályák már több technikát követelnek meg a versenyzőtől. Minél „technikásabb” egy pálya, annál több függ a motorvezetőjétől. Természetesen itt is nagyjelentőségű probléma a helyes gép-előkészítés.

A sportgépek versenyére a legalkalmasabb a nehéz feltételű, nagysebességű, gyors fordulókval és lehetőleg olyan egyenesekkel, vagy húzóit fordulókval ellátott pálya, amelyen a gép maximális igénybevételnek van kitéve. A mi budapesti pályánk a sportgépek szempontjából olyanok, hogy nem a motor nagy teljesítőképességét

használhatjuk ki, hanem a kisebb kanyarokban túlhajszoljuk. Gondolunk itt például a feltétlenül szükséges kupp-lung-csúsztatásra, gyakori fékezésre stb.

A budapesti pályák közül a hármashatárhegyit és a várbelit mind kezdő-, mind középfokon iskolapályának vehetjük. A városligeti pálya — jelenlegi állapotában és útvonalán — eléggé közepes. A kezdő versenyző elvész az egyenesekben, és a húzóit, gyors fordulókban — lassúbb gépével — táncstalan.

Kör - csúcseredmények

	Hármashatárhegy		Vár		Városliget	
	Név	Idő	Név	Idő	Név	Idő
100 km sorozat-női	Vántora Erzsébet	65.200	Orosz Emilia	68.104	Orosz Emilia	75.737
125 km sorozat-női	—	—	Gondos Aranka	75.600 1951. VI. 10.	—	—
125 km sport-női	—	—	Vágó Beáta	80.000	Gondos Aranka	83.358
100 km sorozat	Ágoston József Bp. Honvéd	69.419 1952. V. 11.	Hamar Zsigmond	73.576	Hamar Zsigmond	80.330
100 km sport	Reisz István	70.736	Marsovszky Gyula	82.531	Fejér Rudolf	84.952
125 km sorozat	Scherer Miklós Bp. Honvéd	71.388 1952. V. 11.	Csabai Béla	77.379	Binéth István Előre Autótaxi	82.579 1951.VIII.26.
125 km sport	Szabó Andor	74.117	Szabó Andor	82.435	Szabó Andor	92.160
250 km	Szűcs László	78.995	Reisz János	90.974 1952. IV. 20.	Szűcs László	96.724
350 km sorozat	Reisz János	79.369	Reisz János	90.918 1952. IV. 5.	Cserkúti László	96.969
350 km sport	Szalkay Béla	84.632 1952. V. 11.	Kurucz György	100.130 1951. IX. 23.	Szabó László	105.322 1951. V. 20.
500 km sorozat	Pék István	79.243	Puhony Nándor	93.272	Frankel Géza Bp. Honvéd	98.884 1951.VIII.26.
500 km sport	Szabó László	83.718 1951.VIII.12.	Szabó László	104.274 1951. IX. 23.	Puhony Nándor	112.500 1951. VI. 30.
Olajkocsis motorok	ifj. Gaál Ferenc Scheller Mátyás	75.222 1952. V. 11.	ifj. Gaál Ferenc Scheller Mátyás	90.108	ifj. Gaál Ferenc Scheller Mátyás	92.754 1951. VII. 1.



Kismotorosok a hármashatárhegyi versenypályán: a kis Csepelek pompásan veszik az éles hajtűkanyart

Útvonal - csúcseredmények

	Hármashatárhegy		Vár		Városliget	
	Név	Idő	Név	Idő	Név	Idő
100 km sorozat-női	Vántora Erzsébet MSZHSZ—BT	63.486 1952. V. 11.	Orosz Emilia Bp. Honvéd	66.910 1951. IX. 23.	Orosz Emilia Bp. Honvéd	74.130 1951. VII. 11.
125 km sorozat-női	—	—	Vágó Beáta Bp. Vasas	68.126 1951. VI. 10.	—	—
125 km sport-női	—	—	Vágó Beáta Bp. Vasas	77.212 1951. IX. 23.	Gondos Aranka Bp. Bástya	81.874 1951. VII. 1.
100 km sorozat	Teleki Károly Cs. Vasas	68.969 1952. V. 11.	Hamar Zsigmond Bp. Honvéd	72.813 1952. IV. 20.	Hamar Zsigmond Bp. Honvéd	78.231 1951. VIII. 26.
100 km sport	Reisz István Bp. Honvéd	69.109 1952. V. 11.	Marsovszky Gyula Vörös Meteor	80.777 1952. IV. 20.	Fejér Rudolf Cs. Vasas	83.779 1951. VIII. 26.
125 km sorozat	Balla József Cs. Vasas	70.985 1952. V. 11.	Csabai Béla Cs. Vasas	77.140 1951. IX. 23.	Csabai Béla Cs. Vasas	81.453 1951. VI. 12.
125 km sport	Szabó Andor Bp. Bástya	73.130 1952. V. 11.	Szabó Andor Bp. Bástya	82.004 1952. IV. 5.	Szabó Andor Bp. Bástya	87.541 1951. VII. 1.
250 km	Szűes László Bp. Bástya	77.836 1952. V. 11.	Máté, Sándor Bp. Dózsa	89.050 1951. IX. 23.	Szűes László Bp. Bástya	93.729 1951. VIII. 26.
350 km sorozat	Reisz János Bp. Honvéd	78.519 1952. V. 11.	Kurucz György Bp. Honvéd	89.219 1951. IX. 23.	Cserkúti László MSZHSZ—ZM	94.312 1951. VIII. 26.
350 km sport	Kurucz György Bp. Honvéd	82.502 1952. V. 11.	Szalkay Béla Bp. Bástya	95.882 1951. IX. 25.	Szalkay Béla Bp. Bástya	103.430 1951. VII. 1.
500 km sorozat	Pék István MSZHSZ—ZM	78.303 1952. V. 11.	Puhony Nándor Bp. Honvéd	90.025 1952. IV. 5.	Németh István Bp. Dózsa	95.238 1951. VIII. 26.
500 km sport	Puhony Nándor Bp. Honvéd	82.386 1951. V. 11.	Szabó László MSZHSZ—ZM	99.766 1951. VI. 10.	Szabó László MSZHSZ—ZM	105.246 1951. VII. 1.
Oldalkocsis motorok	Íj, Gaál Ferenc Scheller Mátyás Bp. Dózsa	73.397 1952. VIII. 12.	Íj, Gaál Ferenc Scheller Mátyás Bp. Dózsa	87.681 1951. VI. 10.	Kollár István Rusznák István Bp. Honvéd	88.957 1951. VIII. 26.

A sportgépeknél az a helyzet, amit előbb a sorozatgépekről mondtunk. A budapesti pályákon általában a sportgépeknél is a jó gép-előkészítés a legfontosabb tényező. A sportgépek szempontjából a várbeli pálya valamivel talán előnyösebb, mint a hármashatárhegyi, bár a hármashatárhegyi — technikásabb. (Azaz nagyobb technikai tudást követel meg, mint a várbeli.)

Beszélnünk kell a vidéki versenypályákról is. Több meghívásos versenyt rendeztek már a pécsi hegyipályán, amely sorozatgépeknek még megfelelő, de sportgépeknek nem. Igen érdekes a pálya, sok hajtűkanyarral, emelkedővel, lejtővel rendelkezik, de túlságosan keskeny. Nemzetközi értékű pályának az országban csak a táihanyi hegyipályát tartjuk. Ezen a pályán minden iskolakanyar megtalálható, a pálya minden géposztálynak, de főleg a sportgépeknek nagyszerűen megfelel.

Budapesten a népligetű pályán igazán nemzetközi pálya lenne, sportgépek számára is, ha az úttestet használható állapotba hoznák. A magyar motorsport továbbfejlesztése szempontjából igen fontos lenne ennek a pályának az átépítése, mert itt kellően megépítve, több pályát lehetne összeállítani s ez lehetőség adna állandó edzésre és tanításra.



Kéziszer-gyakorlatok lányoknak

Az alábbiakban 14—16 éves leányoknak való gyakorlatot ismertetünk. A taps főbbszöri ismétlődése a ritmusérzék fejlesztésére is szolgál. A leírt gyakorlat tartama kb. három perc.

Felállítás: nyitott 4-es vonalak.

Kiinduló állás: alapállás.

1. Ugrás keresztvezett guggoló állásba (jobb láb elöl) és törzshajlítás előre karlendítéssel előre hátsó részűtos mélytartásba.

2. Taps a test mögött.

3. Ugrással és térdnyújtással lábtartás-csere törzsnújtással és karlendítéssel előre magastartásba.

4. taps magastartásban.

5—8. Mint 1—4.

9. ugrás oldalterpeszállásba karhajlítással derékszög-tartásba ugrással.

10. alapállás.

11—12. Mint 9—10.

13—16. 90 fokos fordulattal balra, futólépés helyben sarokemeléssel (kar könyökben hajlítva, lazán a test mellett.)

17—24. Mint 9—16.

25—32. Mint 9—16.

33—40. Mint 9—16.

41—42. 90 fokos fordulattal, balra bal kilépőállás oldalt karlendítéssel, bal oldalsó középtartásba és erőteljes törzsnújlással, taps.

45—48. Mint 41—44, ellenkezőleg.

49—50. Jobblábkeresztzéssel a bal előtt térdrúgózással, törzshajlítás előre, karlendítéssel előre, hátsó részűtos mélytartásba.

51—52. térdrúgózással térdnyújtás karlendítéssel előre magastartásba, tenyér előre.

53—56. térdrúgózással felső törzs- és nyakhajlítással hátra (hullám) egy egész karkörzés előre a test oldalán és taps magastartásban.

57—72. mint 41—56.

73—74. Kilépéssel és felugrással a ballábon jobbláblendítés oldalt lebegőállásba háromnegyed karkörzéssel jobbra, a test előtt bal oldalsó, részűtos magastar-

Tapsos gimnasztika

tásba (tekintet a kezeken) és taps.

75—76. Kilépéssel és felugrással a jobb lábballendítés oldalt lebegőállásba karlendítéssel mélytartáson át, jobb oldalsó részűtos magastartásba (tekintet a kezeken) és taps.

77—78. Kilépéssel és elugrással a ballábról 360 fokos fordulattal balra, kadettugrás, érkezéssel a jobblábra egy egész karkörzéssel balra a test előtt, folytatólag

79—80. kilépéssel és felugrással a ballábon jobbláblendítés oldalt lebegőállásba, karlendítéssel a test előtt, mélytartáson át bal oldalsó részűtos magastartásba (tekintet a kezeken) és taps.

81—88. Mint 73—80, ellenkezőleg.

89—92. Mint 1—4.

93—100. Mint 81—88.

101—108. Mint 73—80.

109—112. Mint 1—4.

113—114. Ballábbal kezdve hármaslépés előre, bal kilépőállásba, előre karlendítéssel oldalsó középtartásba, folytatólag.

115—116. jobblábbal kezdve hármaslépés előre, jobb kilépőállásba előre.

117—118. rálépés és test-súlyáthelyezés a ballábra, folytatólag rálépés és test-súlyáthelyezés a jobblábra, majd 45 fokos fordulattal balra ráugrással a ballábra, jobbláblendítés részűtos előre, folytatólag.

119—120. rálépéssel test-súlyáthelyezés a jobblábra, folytatólag rálépéssel test-súlyáthelyezés a ballábra, majd 45 fokos fordulattal balra ráugrással a jobblábra, balláblendítés részűtos előre.

121. Bal kilépőállás előre, törzsfordítással balra és mély térdhajlítással, törzshajlítás előre, karleengedéssel oldalsó részűtos mélytartásba, folytatólag.

122. térdrúgózással karmelés magastartásba és taps.

123. Térdrúgózással törzs-

nyújtás karmeléssel mellső középtartásba és taps, folytatólag.

124. térdrúgózással karmelés magastartásba és taps.

125—128. mint 121—124, ellenkezőleg.

129—132. Mint 113—116, de előzőleg törzsfordítás előre, karleengedéssel oldalt oldalsó középtartásba.

133—136, mint 117—120, 137—144, mint 121—128, 145—160, mint 129—144, 161—176, mint 129—144.

177—178. Ballábbal kezdve hármaslépés részűtos balra bal kilépőállásba előre karleengedéssel oldalt oldalsó középtartásba.

179—180. Jobblábkeresztzéssel a bal előtt karmelés oldalt magastartásba, tenyér előre, folytatólag

181—182. térdrúgózással törzshajlítással előre karlendítéssel előre, hátsó, részűtos mélytartásba.

183—184. Térdrúgózással törzsnújlítás és 180 fokos fordulat balra, harántterpesz felugrással (balláb elöl) érkezéssel bal lépőállásba előre, karlendítéssel előre, magastartásba és karleengedéssel oldalt oldalsóközéptartásba.

185—192. Mint 177—184, de 90 fokos fordulattal balra.

193—200. Mint 177—184, de a hármaslépés részűtos jobbra történik.

201—208. mint 177—184, de a 270 fokos fordulat jobbra harántterpesz felugrással (jobbláb elöl).

Ennél a résznél a 4-es vonal belső két tornásza egymástól kifelé, a két szélső egymásfelé kezdi a következő részt. A tornászok 12 ütemmel egy kis kört írnak le maguk körül.

A belső két tornász a), a külső két tornász b)-jelzéssel szerepel a következö részben.

209/a. felugrással a jobb lábballendítés elöl a talajon,

o) mint 209/a. ellenkezőleg.

210/a. felugrással a jobb lábballendítés elöl a talajon,

b) mint 210/a. ellenkezőleg.

211—212/a. ballábbal kezdve szökkenő hármaslépés,

b) mint 211—212/a. ellenkezőleg.

213—216/a. mint 209—212/b.,

b) mint 209—212/a., 217—220/a. mint 209—212/a.,

b) mint 209—212/b., folytatólag.

221—228. párok összetalálkozva négy szökkenő hármaslépéssel két kört írnak le kézfogással. Az utolsó ütemre a közönség felé fordulva szögállás, oldalsó középtartásban kézfogás.

229. Jobblábkeresztzéssel kifelé kilépőállás oldalt, 230. mérsékelt térdhajlítással balkilépőállás oldalt és

232. ballábkörzés kifelé, folytatólag.

233—236, mint 229—232, de ellenkezőleg.

237—240, mint 229—232, de kézfogást elengedve 90 fokos fordulattal jobbra végzik a mozgást és így fognak kezét az egymás mellett álló tornászok.

241—244. Mint 233—236., de az utolsó ütemre 90 fokos fordulattal balra szögállás és kézfogás, a mellette álló tornászokkal.

245—260. Mint 229—244, 261—264. Ballábbal kezdve négy galopp-szökdeléssel oldalhaladás balra, ellenkezőleg.

265—268. 90 fokos fordulattal balra szökdelés helyben páros lábbon négyszer, kézfogás a szomszéd tornászokkal.

269—276. mint 261—268, 277—284, mint 261—268, 285—292, mint 261—268, 293. elengedve a kézfogás 270 fokos fordulat, ugrással jobbra karleengedéssel oldalt alapállásba.

Németh Edit
TF tanár

A szakosítás kérdése a kézilabdasportban

Az 1951. tavaszán bevezetett szabadtéri kispályás kézilabda-bajnokság, és a szabadtéri kispályára kiírt Magyar Népköztársasági Kupa gazdagabbá tette kézilabdasportunkat. A szabadtéri kispályás kézilabda megnyitotta a kaput a tömegek előtt, új tartalommal töltötte meg bajnoki rendszerünket. A versenynaptárunkba beiktató Magyar Népköztársasági Kupa mérkőzősorozata azonban zsúfolttá tette az évi sportműsort. 1952-ben az országos döntőbe került csapatok játékosai nagypályán 48 fordulót, kispályán 50 fordulót játszanak. Tehát mindössze 2, illetve 4 hét jut aktív pihenőre, és az is megszo-

Ehhez járul még a játékosok túlhajtása. 2—3 edző az egyesület tudtával helytelenül kezeli a nagy- és kispályás csapatok összeállításának kérdését. Az élvonalbeli játékosokat a jobb eredmény kedvéért egy napon nagypályán és kispályán is játsztatják. Sokszor a két mérkőzés között félóra pihenés sincs.

Ez az egyesületi sovínizmusból, az edző részéről pedig produkálási vágyból eredő magatartás súlyos következményeket von maga után:

1. Akadályozza a tömegesítést, mert ugyanazokat a játékosokat játsztatják két helyen.

2. Visszaveti a játékosokat technikai és taktikai fejlődésükben, romlik a játékosok erőnléte.

a) ezáltal romlik a csapatfeljesztmény,

b) visszaesik a magyar kézilabdasport színvonala.

3. Lehetetlenné teszi a módszeres oktatási munkát: az edzők határozatlan jelleget edzést tartanak. Hét közben kispályára és nagypályára is edzik a játékosokat. Ennek eredményeként összekéveredik a játékosokban a kis- és nagypályás technika és taktika.

4. Lehetővé válik az egyesületi sovínizmusból eredő és a játékosok kimerülését eredményező szövetségi «driblizés».

Fentiek alapján az OTSB elfogadta az Országos Kézilabda Társadalmi Szövetség javaslatát és elrendelte a kézilabda sport teljes szakosítását. A szakosítási

határozat megjelent az OTSB 1952. 7. sz. közlönyében, és az egyesületek is megkapták a határozat másolatát.

A teljes szakosítás lényegében a következőket eredményezi:

1. Egy játékos az év folyamán csak egy bajnokságban (vagy nagypályás, vagy kispályás bajnokságban) játszhat.

2. Kiírásra került a Magyar Népköztársasági Kupa nagypályán. Ezen csak az a játékos vehet részt, aki nagypályás bajnokságot játszik.

Ez a rendelet azonban önmagában még nem biztosítja a szakosítás zökkenőmentes végrehajtását. Ennek megvalósításához a társadalmi aktívák széleskörű hálózatának jó munkájára van szükség.

Ezért a továbbiakban meg kell állapítanunk, hogy 1. mi a célunk a szakosítással, a sportág fejlesztése és jövője szempontjából?

2. Melyek azok a részfeladatok, amelyeket elsősorban végre kell hajtunk, ha helyesen akarjuk megoldani a szakosítás kérdését?

1. Céljaink:

a) meg kell szüntetnünk azt az egészségtelen állapotot, amely az előbb elmondottaknál fogva már két év óta veszélyezteti a kézilabdasport alapját,

b) mind nagypályán, mind pedig kispályán ki kell alakítanunk a módszeres oktatáson és tervszerű felkészítésen alapuló korszerű küzdőjátékot, ezáltal biztosítanunk kell a nagypályás és kispályás kézilabdasport fejlődését,

c) nagypályán emelnünk kell a bajnokságban részt vevő csapatok létszámát, arra kell törekednünk, hogy minden SZOT és közületi minőségi sportkörnek legyen mind férfi, mind pedig női vonalon I. osztályú, tartalék osztályú és ifjúsági osztályú nagypályás csapata Ezt elsősorban Budapestben, de fokozatosan vidéken is el kell érniük.

Kispályás kézilabdasportunk fejlődése jó úton halad, arra kell törekednünk, hogy ez a tömegesedés tervünknek megfelelően területen vonalú legyen, újabb és újabb csapatokat kapcsoljunk be a kézilabdasport vérkeringésébe és újabb

kispályás sportlétesítményeket tárjunk fel dolgozónk előtt.

Törekvésünk, hogy a baráti országok között kiépítsük a szabadtéri kispályás kapcsolatokat és kispályán is rendszeresítsünk nemzetközi találkozókat.

2. Legsürgősebb feladatunk a szakosítással kapcsolatban:

A TSB-k mellett működő társadalmi szövetségeknek haladéktalanul hozzá kell látniok a szakosítás előkészítéséhez, ismertetőik kell a bizottságokkal az 1. pontban vázolt célkitűzéseinket és tudatosítaniuk kell velük, hogy a szakosítás végrehajtása csak akkor lehet zökkenőmentes, ha a Társadalmi Szövetségek az egyes bizottságokon keresztül mozgósítani tudják az egyesületeket és velük együttműködve oldják meg a kérdéseket.

A továbbiakban röviden összefoglalom az egyes bizottságok feladatait:

a) **Szervezési bizottság.**

A szervezési bizottságnak komoly népnevelői munkát kell folytatnia: ismertetnie kell az egyesületekkel a szakosítás szükségességét, a kézilabdasport célkitűzéseit, jövőjét, rá kell mutatni a helyes előkészítés fontosságára, annak tervszerű felépítésére (az egyesületeknek az 1953. évi sportfejlesztési tervükbe és költségvetésükbe már most be kell állítaniok a szakosítással kapcsolatban felmerülő változásokat), aktív segítséget kell nyújtania az esetleges nehézségek elhárításában.

b) **Ifjúsági bizottság.**

Mozgósítania kell az egyesületeket ifjúsági vonalon, arra kell törekednie, hogy minden SZOT és Közületi egyesületnek legyen nagypályás és kispályás minőségi ifjúsági csapata. Ez azért is jelentős, mert 1953-ban mind nagypályán, mind pedig kispályán országos jellegű lesz az ifjúsági bajnokság. Segítséget kell nyújtania az egyesületeknek a patronált iskolákkal kapcsolatos kérdések megoldásában.

c) **Oktatási és módszertani bizottság.**

A legjobb szakemberek bevonásával, az edzőtanács-
esal közösen előadásokat kell tartani, tanulmányokat

kell kidolgozni a szakosítás helyes előkészítésével és a szakmai kérdések megoldásával kapcsolatban. Ezek az előadások és brossurák elsősorban a helyesen felépített, szakosított edzésterve, a játékos anyag helyes kiválasztására a korszerű nagypályás és kispályás kézilabdajáték kialakítására (ember-ember elleni védelem, tétlen játék, gyorsindítás, a rendszerjáték alapelemei a korszerű játékhoz szükséges technikai, taktikai készségek kialakítása, fókuszása stb.) vonatkoznak.

d) **Edzőtanács.**

Továbbképző előadások tartásával aktív segítséget kell nyújtania az edzőknek a c) pontban felsorolt kérdésekben, fokoznia kell az edzők ellenőrzésével kapcsolatos munkát. Meg kell győződnie arról, hogy az edzők elfoglaltságuknál fogva eleget tehetnek-e a szakosítás követelményeinek (ha nem függetlenített az edző, külön időpontban tartja-e az edzéseket), ténylegesen részt vesznek-e a szakosítási munkában, be kell kérnie és felül kell vizsgálnia a szakosított edzésterveket.

e) **Minősítő bizottság.**

Fontos feladata a játékosok kellő időben történő leigazolása, az igazolások szakonkénti szétválasztása: külön igazolás nagypályára, külön kispályára. Fokozott mértékben kell ellenőriznie, hogy a szétválasztás megtörtént-e.

f) **JT tanács.**

Sürgős feladata a korszerű játék kialakításával (tétlen játék, a játék gyorsítása, a testi erő fokozott kihasználása stb.) kapcsolatos továbbképző előadások tartalása. Segítséget kell nyújtania az egyesületeknek abban, hogy társadalmi játékvezető tanfolyamokat indítsanak; a tanfolyamot végzeteket foglalkoztatnia kell.

A vázolt feladatok kellő időben történő, maradéktalan végrehajtása lehetővé teszi, hogy a szakosítás folyamatos legyen. Megveti a korszerű kézilabdasport alapját és mind nagypályán, mind pedig kispályán ug-rásszerű fejlődést biztosít.

Nagy Béla

A tétlen játék

megszüntetése

Legkiválóbb sportolónk világraszóló olimpiai győzelmei újabb fejlődésnek vetették meg az alapját, további kitartó munkára ösztönzik azokat a sportágakat is, amelyek nem vettek részt a XV. olimpiai játékokon.

Kézilabdázóink az utóbbi években nem játszottak nemzetközi mérkőzést, nem vettek részt az 1952. évi világ-bajnokságon sem, kézilabda a XV. olimpiai játék műsorán nem szerepelt, így sportunk fejlődését nem mérhetjük le nemzetközi mértékkel. Az olimpiai eredmények és tapasztalatok azonban elvi és gyakorlati segítséget közveltenek a számunkra is. Ez az olimpia, amint azt a Szovjetunió, a baráti országok és hazánk sportolónak helsinki eredményei is bizonyították, szakmai vonalon az élenjáró szovjet tapasztalatok diadalát hozta.

A kézilabdasport a Szovjetunióban elterjedt játék. Főként Ukrajnában és a Vörös Hadsereg keretén belül játszik. A szakírók, így Krjacskó; valamint Szokolov sportmester a „Teoria-i praktika fizkulturi-ban” megjelent „A nagypályás kézilabdajáték technikája és taktikája” című tanulmányában, hangsúlyozzák, hogy a kézilabda egyike a legatletikusabb sportoknak, értékes küzdőjáték és kiválóan alkalmas a közösségi szellem kialakítására. Igen értékesek és útmutatók számunkra ezek a megállapítások és azt a feladatot tűzzük eléink, hogy kézilabdasportunknak éppen ezeket a tulajdonságait tartva szem előtt, kifejlesszük a megfelelő készségeket, a harcoss, küzdős modort és az egymás megértésén, kiegyensúlyozott alapuló jó közösségi szellemet.

A céljaink elérését biztosító szakmai alapelvek megvalósításáért küzdenünk kell. Egyik legsürgősebb feladatunk

a tétlen játék megszüntetése és a harcoss küzdőszellemű játék kialakítása.

A több mint egy évtizede meghonosodott ötháttéves védelmi rendszer nagypályán és különféle területvédelmek kispályán megbénították a magyar kézilabdasport fejlődését. Ezen akart segíteni az 1951. január 1-én életbe léptetett szabálymódosítás, amely nagypályán megszüntette a lest. Ez a szabálymódosítás sem hozta meg azonban a várt eredményt. Az ötháttéves védelem felbomlott ugyan, de a játék most sem lett harcossabb, támadóbb szellemű. Nagypályán is a kispályás védekezési rendszerekhez hasonló területvédelmek alakultak ki. Kezdetben 6–7, később 8–9, sőt 10 játékos is beállt a zónába és tétlenül várta az ellenfél támadását. A védők az ellenfelet csak akkor támadták meg, ha annak sikerült betörnie a zónába. Zónán belül azután többen megtámadták és főbbnyire szabálytalanság árán szerelték. Ezt a rendszert az jellemezte, hogy a csapatok góljuk nagyrészt szabaddobásból, vagy büntetőből dobták.

Nem volt jobb a helyzet a kispályán sem, legfeljebb a pályák kisebb mérete miatt (Csepel mérete 17x34; a szabadtéri pályáké 25x50) kevésbé tűnt tétlenné a játék, pedig a csapatok túlnyomórészt a területvédelemnek különböző fajtáját játszották védekezésükben. A zónavédekezés teljesen tétlen volt, a játékosok főbbnyire csak sáncolásra szorítottak, tehát meg sem támadták az adogatót, vagy löni készülő ellenfelet. A zónának alig volt mélységi kiterjedése, sok csapat mind az őt, szabadterület játékosával közvetlenül az előtér vonal elé állt.

Ez a védekezési rendszer nemkülönben az ellene játszható támadórendszerek főként azért veszélyesek, mert a tétlen játék kizárja a játékosokból a küzdős, támadószellemet és így helytelen irányba neveli a játékosokat,

tehát veszélyezteti a kézilabdasport alapját is.

A tétlen játék ellen harcolnunk kell. Az OTSB körlevele, valamint az 1952. tavaszán megjelent kézilabdaszabálykönyv tételesen leszögezte a tétlen játék megszüntetésének elvi alapját. Az 1952. évi országos szabadtéri nagy- és kispályás bajnokság új szabály szerint indult.

Most az országos nagypályás-bajnokság második fordulója közepén és az országos kispályásbajnokság befejezésével azonban meg kell állapítanunk, hogy ezt a kézilabdasportot korszerűvé, valóban küzdőjátékká változtató szabálymódosítást csak néhány csapat hajtotta végre, legtöbb csapatunk még mindig a régi, tétlen szellemben játszik.

Ezért hibás:

a) az Országos Társadalmi Szövetség, mert későn hozta ezt a javaslatot, ennek következtében a körlevelet a bajnokság megindulása előtt két héttel, a szabálykönyvet pedig a bajnokság megindulása után adták ki. Márpedig ilyen nagyfontosságú szabálymódosítás megvalósításához legalább 3–4 hónapnyi előkészültre van szükség.

b) Hibásak a TSB Társadalmi Szövetségeinek illetékes bizottságai (szervezési, oktatás-módszertani, Edző Tanács, Játékvezető Tanács) mert nem láttak azonnal munkához, illetve egyáltalán nem tettek semmit a szabálymódosítás általánosításával kapcsolatban. A B-TSB Társadalmi Szövetségében például egy edzői és egy játékvezetői megbeszélés volt, amely a tétlen játékkal foglalkozott, határozat egyiken sem született, mindkét megbeszélés vitatkozással zárult.

c) Elsősorban hibásak az edzők, hiszen jól tudjuk, hogy ez a szabálymódosítás éppen az edzők és azután a játékvezetők magatartásán áll, vagy bukik. Az edzők annál is inkább hibásak, mert látták, hogy a kézilabdasport

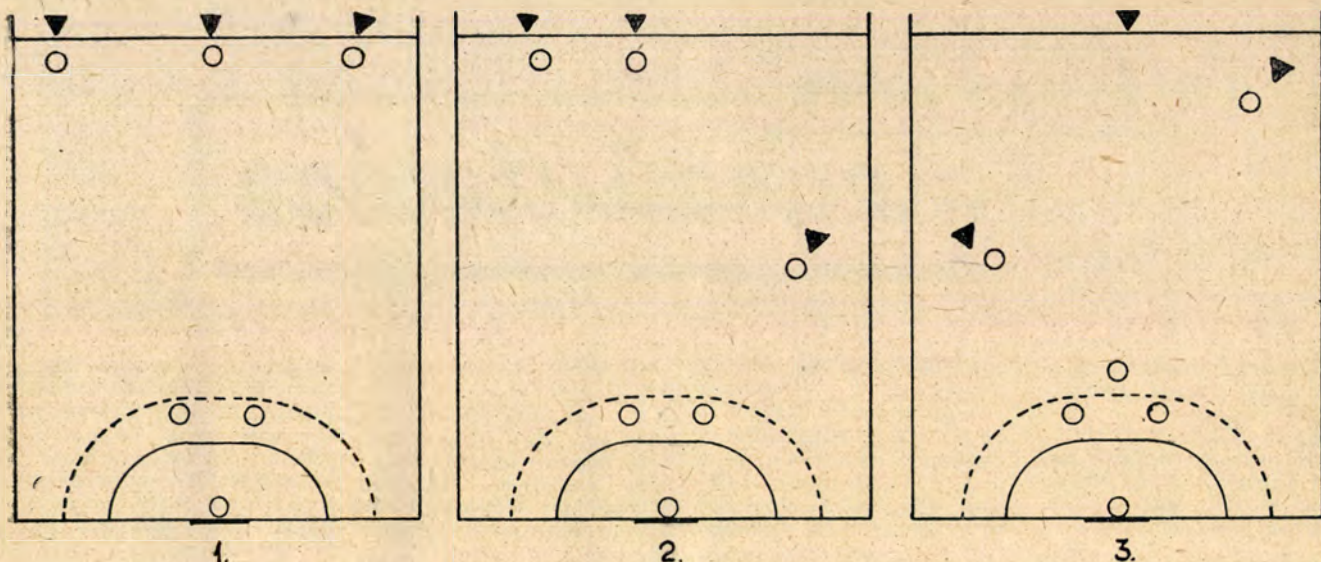
az ötháttéves védelmi rendszer miatt rohamosan visszafejődik. Az edző továbbképzőkérdésekben, a tétai edzőtáborban hallottak is a problémákról, sőt 1951. októberében a tétai edzői csoport állást is foglalt ebben a kérdésben. Tehát az edzőknek saját hatáskörükben már rég meg kellett volna szüntetniük a tétlen játékot. De az edzők nagyrésze

1. megállt fejlődésében: a problémát nem tudta áttekinteni, tanulni, fejlődni nem akart, ezért inkább maradt elveket hirdető;

2. azok közül pedig, akik tisztán látták a kérdést, sokan féltek az újítástól: nem mertek fiatalítani, nem merék átcsoportosítani a játékosanyagot, vagy azért nem, mert túlságosan tisztelőik a fejlődésükben megállapodott idősebb játékosokat, vagy azért nem, mert a fiatal játékosokat nem merték beállítani a csapatba, elsősorban azonban attól féltek, hogy az újítás bevezése miatt a csapat esetleg rosszabbul szerepel, ami az ő működésüket veszélyezteti.

d) Az edzők magatartását nagy mértékben támogatta az egyesületi szovinizmus is. Némelyik egyesület elsősorban a saját szereplését tartva szem előtt, úgy tekintette az újítást, hogy az a csapat helyezését veszélyezteti és nem vállalta, hogy a sportág korszerűbbé, harcossabbá tételének útjában munkájában részt vegyen.

e) Nagy szerepük lehetett volna a szabálymódosítás végrehajtásában a játékvezetőknek, hiszen végeredményben a játékvezető az, aki a szabályt alkalmazza és ha valamelyik csapat nem hajlja végre, akkor a szabályok adta lehetőségeken belül eljárhat. Egy-két mérkőzést kellett volna csak végleg lefűjni — az edzők azonnal átállították volna a csapatokat a korszerű, küzdőszellemű játékra. Ez azonban nem történt meg. A játékvezetők nem álltak feladatuk magaslatán. Ennek oka:



1. Nem tartottak kellő számú játékvezetői továbbképző-előadást a tétlen játékkal kapcsolatban. Sok játékvezető azt sem tudja, hogy mi a tétlen játék. Volt olyan játékvezető, aki nem tudta, hogy megjelent az új szabálykönyv és az élelesen foglalkozik ezzel a szabálymódosítással.

2. Az 1952. évi országos nagypálya-bajnokság ünnepélyes megnyitóját követően lejátszott és a tétlen játékkal kapcsolatos bíráskodás szempontjából bemutatónak hírdetett Dózsa—Honvéd nagypályás bajnoki mérkőzés játékvezetője egyetlen esetben sem bírálta el a tétlen játékokat, pedig a mérkőzésen mindkét csapat végig a legmirevebben, tétlenül játszott.

3. Azok közül a játékvezetők közül, akik tudnak a szabálymódosításról, sokan félvállról veszik a kérdést és szándékosan nem törődnek a tétlen játékkal. Félnék az újítástól!

i) Leghírbásabbak azonban azok az egyesületi funkcionáriusok, intézők, edzők, játékosok, játékvezetők stb., akik a szabálymódosítás ellen agítálnak. Még mindig sokan vannak, akik mindenáron területet fogatnak, akik olyan utasításokat adnak a csapatuknak, hogy a vezetés esetiélen ne támadjanak, hanem tartsák a labdát, akik a legkülönbözőbb híresztelésekkel próbálják megállítani és a haladás útjáról eltéríteni a korszerű játékos szakembereit, híveit. Híreszteléstük, mint minden rémhíterjesztés, sokrétű: „az emberfogás farszöb”, „az emberfogás durvává teszi a játékokat, sérüléseket okoz”, „csak évek múlva vihető ke-

resztül, mert a jelenlegi játékosállománnyal megoldhatatlan a játék átállítása”, „kigépel a játékosokat”, „teljesen felborulnak az erőviszonyok”, „a játékvezető nem tudja elbírálni a tétlen játékokat”, „úgy bíráskodik, ahogy akar”, „nemzetközi mérkőzéseken sorozatos kudarc ér minket stb. — mondogatják.

A haladó emberek azonban tudják, hogy az újniak semmiféle híresztelés sem állhatja útját. Tanulni, fejlődni kell. Ma kevés, ami tegnap volt — holnap még többet kell tudni, mint ma. A helysínki dicsőség nem az újtól való félelemben fogant, a Csermákok és Gyergei Valfi hőstette, akárcsak munkahőstetteink a szüntelen tanulás és fejlődés eredményei!

Néhány csapatunk már új szellemben, korszerűen játszik. Dicséretes, hogy éppen a kisebb képességű csapatok szakítottak elsőnek a tétlen játékkal. Annál szomorúbb, hogy a kiváló sportolók közül álló, nagy képességű ércsapatunk még mindig csak negyedmegoldásokkal kísérleteznek, nem mernek „kockáztatni”, féltik „pozíciójukat”. Ugyanakkor azonban nem számolnak azzal, hogy a ma félelme, félelmük az újtól, — a jövőjükbe kerülhet!

A Bp. Kinizsi női csapata, nemrégiben még az I. osztály sereghajtói közé tartozott, bátran újított: nagypályán és kispályán is

következetesen ember-ember elleni védelmet játszik. Az eredmény nem marad el: tapasztalatlanabb játékosanyagával az országos nagypályás bajnokságban a harmadik helyen áll, a szabadtéri kispályás bajnokságban pedig negyedik helyen végzett.

★
A tétlen játék megszüntetésével kapcsolatos szabálymódosítás tulajdonképpen a szabályok nemzeti viszonyainak megfelelő alkalmazása. Szükség volt erre a módosításra: a tétlen szellemű kézilabdajáték a szocialista nevelés szempontjából értéktelen, nem fejleszti ki az újjúságban azokat a tulajdonságokat, amelyek képessé tesznek minket hazánk, békénk és eredményeink harcos megvédésére. A szabálymódosítás haladóvá, korszerűvé teszi spontunkat.

Az új szabály megváltoztatja a játék képét, új védekezési rendszert teremt és lehetővé teszi új, támadórendszer kialakulását. Mint minden rendszerváltozás a labdajátékokban, ez a módosítás is elsősorban a védekezési rendszert érinti. Gyökeresen megváltozik a védekezési felfogás és ha ez teljes egészében átmegegy a gyakorlatba, megváltozik majd a támadórendszer is.

Ezért elsősorban a korszerű védőjátékkal kell foglalkoznunk. Természetesen külön kell vizsgálnunk a kérdést nagypályán és külön kispályán.

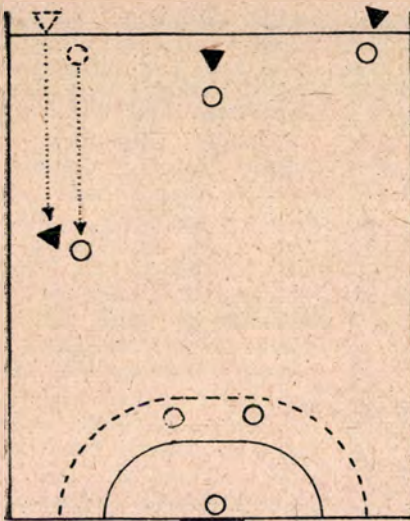
- védőcsapat játékosa.
- tétlen védőjátékos
- ▼ támadócsapat játékosa

NAGYPÁLYA:

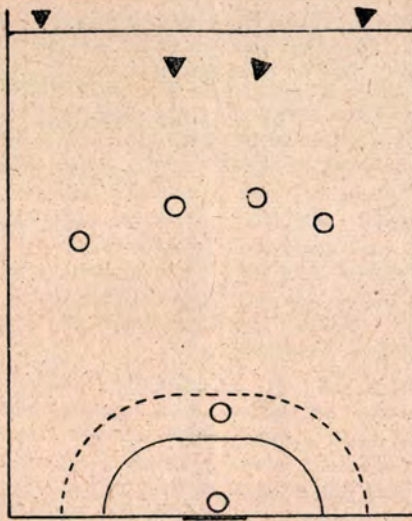
Az 1952. Tavaszán megjelent kézilabda-szabálykönyv a tétlen játékkal kapcsolatban (105—106. oldal) kimondja: „a) tétlen védőjátékokat folytat az a csapat, amelynek — a kapust is beleértve — több, mint három játékosa a kapu előterében leáll és kikapcsolódik a mezőnyjátékból, vagyis nem tartózkodik az ellenfél játékosának, vagy a pálya felezővonalának közelében (csak nagypályára vonatkozik)“.

Ez a védekező csapat szempontjából vázlatosan a következőképpen fest (1. ábra). Az előtérvonalnál a kapust is beleszámítva három játékos áll; több nem állhat le, a többi védőjátékosnak legalább a félpályáig kell előremennie és ott kell majd az ellenfél támadásának megindítása pillanatában az emberrel átvennie. (A tétlen játék elbírálásában játékvezetői szempontból, illetve a korszerű védőjáték kialakításában edzői szempontból, mindig az ellenfél támadása megindításának pillanatát kell irányadónak venni!)

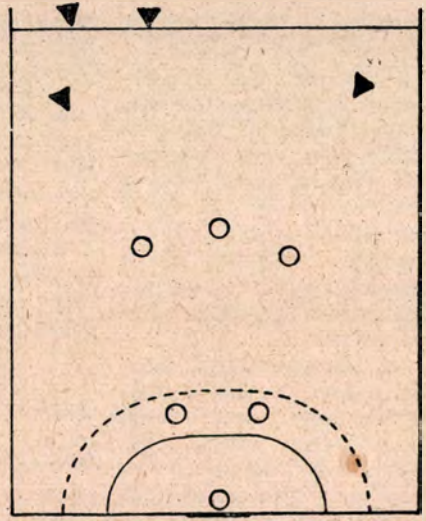
Persze, ha az ellenfél támadói előrehelyezkednek saját védőterületünkre, akkor a védőjátékos hátrahúzódhat vele (2. ábra), de „az ellenfél játékosának közelében kell tartózkodnia”. Több védőjátékos azonban nem tartózkodhat az előtérvonal közelében, mert ez már tétlen védőjáték (3. ábra). Az előrehelyezkedő védőjátékos csak az ellenfél támadójátékosával jöhet előtérvonala közelébe (4. ábra). Helytelen tehát az 5—6. ábrán feltüntetett védelmi felállás is.



4.



5.



6.

A b) pont (106 oldal) kimondja:

„b) tétlen védőjátékot folytat az a csapat, amelynek játékosai nem támadják a védőterületben támadó ellenfél játékosait (elsősorban nagypályára vonatkozik...)”

Nagyon fontos a szabálymódosításnak ez a része, mert ennek végrehajtása teszi valóban korszerűvé, küzdővé a kézilabdajátékot és ez teszi harcossá, támadó szelleművé a védekezést. Mert mit érne a szabály, ha ölbetett kézzel néznénk, hogy a „kézlegyinőknek”, a minden újat „kijátszó okosoknak” lenne igazuk, akik azt mondják: „Jöjjön csak az új szabály, úgy fogatok embert, ahogy akarok”.

A „levégős” emberfogás jóformán semmit sem változtat a tétlen játékon. Az ember-ember elleni védelem akkor teszi küzdővé, támadó szelleművé a játékot, ha az emberfogás a sportszerűség határain belül kemény, szo-

ros, ha a védő lehetőleg megakadályozza az ellenfelet a labda átvételében, ha harcol minden kiejtett labdáért, és megragad minden lehető alkalmat a szerelésre (persze a nélkül, hogy egyensúlyi helyzetéből kibillenne, tehát nem kockáztat!), hogy a megszerzett labdával azonnal megindíthassa a támadást!

A b) pont szellemében tehát helytelen, ha a védők „levégősen” fogják az ellenfelet, ha csak „figyelemmel kísérik” őket. (7.—8. ábra).

Természetesen az is helytelen, ha a védők emberfogással visszajönnek az előtervonal közelébe, ott leállnak és onnan figyelik tétlenül a támadó-játékos mozgását. Ebben az esetben az ember-ember elleni védelemből tétlen területvédelem lesz. (9. ábra).

A szabálymódosítás a) pontja gyakorlatilag annyit jelent, hogy a védekező csapat két „biztosítóval” védekezhet. Az a két játékos

ugyanis, aki a szabálymódosítás értelmében a kapuson kívül az előtervonal közelében leállhat, abban az esetben a „biztosító” szerepét tölti be, ha a védekező-csapat az ellenfél támadóinak számától függően hátravon egy-két támadójátékost, akiknek emberfogással kell követniük az eletről támadót. Tehát a védekező-csapat két játékosal többel védekezhet, min amennyivel támad az ellenfele.

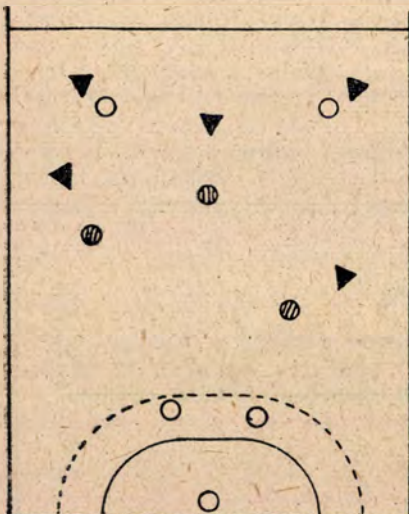
A szabálymódosítás c) és d) pontjával (106. oldal) nem szükséges bővebben foglalkoznunk, mert az világosan leszögezi a tétlen támadójáték fogalmát. Annyit azonban meg kell jegyeznünk, — és ez többször adott félreértésre alkalmat —, hogy az természetesen nem számít tétlen támadójátéknak, ha a támadócsapat rendszerjátékot játszik (hármashelyes, egyéb fongórendszerek, meghatározott helyről induló támadások, stb.). Ezek a rend-

szerek csak akkor tétlenek, ha a csapat nem bontakozik ki belőlük, ha a meghatározott mozgás célja nem a támadás, hanem az időhúzás.

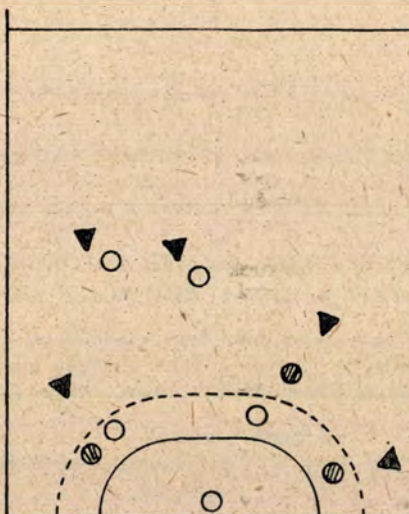
KISPÁLYA:

A tétlen játékkal kapcsolatos szabálymódosítás a) pontja nem vonatkozik a kispályára, a b) pont pedig csak annyiban, „hogy a területen védő (zónázó) csapatnak mind szélességben, mind pedig mélységben támadó szellemben kell játszania, azaz a játékosoknak a területükön (zónán) belül meg kell támadniuk, zavarniuk kell a labda birtokában lévő támadójátékost” (106. oldal).

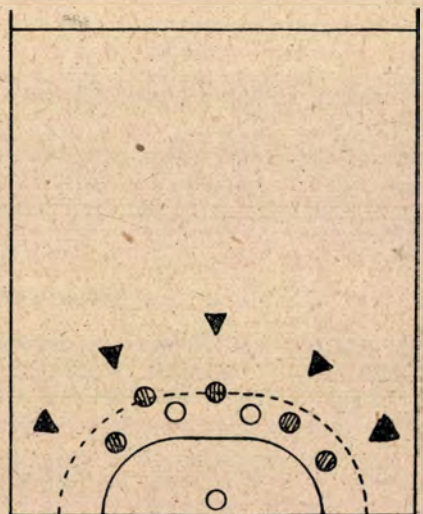
A szabálymódosítás tehát fejlődésünk jelenlegi fokán kispályán lehetővé teszi a területvédelmet. Harcolnunk kell azonban az ellen, hogy a területvédelmet játszó csapat tétlenül védekezzen, azaz a játékosok mélységi tagozódás nélkül leálljanak az elő-



7.



8.



9.

térvonalra és csak sáncolják a kapura tartó lövéseket.

A területet védő játékosoknak legalább 3-4 méteres mélységben és a védekezőtér felé teljes szélességében kell védekezniük és ezen a területen támadó szellemben kell játszaniuk, állandóan támadniuk, zavarniuk kell a támadójátékosokat, kísérletet kell tenniük a labda megszerzésére.

Bármennyire sikerül azonban aktívvá tennünk a területvédekezést, nem szabad melegegdednünk ennyivel. Távobbi kell néznünk! Látunk kell, — és ezt az 1951. és 1952. évi szabadtéri kispályás kézilabdabajnokság tapasztalatai is igazolják — hogy kispályás kézilabdánknál éppen a területvédekezés

miatt még mindig tétlen. A mezőnyjáték hiánya a pálya kisebb mérete miatt talán nem annyira feltűnő, nekünk azonban látnunk kell, hogy a játék még mindig nem támadó, nem küzdő szellemű, az ifjúságban nem fejlesztik ki azokat a készségeket, amelyeket a szocialista szellemben való nevelés megkövetel, nem fejlesztli rohamosan a korszerű játéktechnikai, taktikai elemeit. Egyhelyben topogunk!

Látunk kell a jövőt, és a jelent is e szerint kell építenünk. Rokonsportjainkban (kosárlabda, vízilabda, labdarúgás, röplabda), de a többi sportágakban is vége a pepecselésnek, a tologatásnak, az öncélú taktikázásnak, a szemre talán szép, de puha, eredménytelen játékmódo-

nak, és a szovjet módszerek nyomán minden sportágban kialakult a harcos, küzdő, támadó szellemű játéklefogatás.

Kosárlabdában például a helsinki döntők során minden csapat ember-ember elleni védelmet játszott, területvédelemmel csak időnként kísérleteztek, de ezt a védekezési-rendszert percekben belül feladták és sietve visszatértek az emberfogásra.

Az ember-ember elleni védelmi rendszeré a jövő, mert ez a legkorszerűbb védekezési rendszer, ezzel lehet a legbiztosabban és leggyorsabban megszerezve a labdát támadásba lendülni és gólszélyes helyzetet teremteni. Ez a játékrendszer fejlesztli ki leggyorsabban az alapvető készségeket, a já-

tékos technikai, taktikai készségeit és azokat a tulajdonságokat, amelyeket a szocialista szellemű testnevelés megkövetel tőlünk.

Kispályán jelenleg az a helyzet, hogy a magasabb osztályú csapatok közül nő vonalon a Bp. Postás, a Bp. Kinizsi, férfi vonalon a Kispest, a Haladás, a VL. Tancsics kivételével ember-ember elleni védelmet csak olykor-olykor játszanak a csapatok. Legtöbb csapatunk fél az emberfogás alkalmazásától. Csak „végszükségben“ használják és akkor is többnyire elkésve mennek ki emberfogásra. Módszeres oktatás és gyakorlás, önbizalom nélkül, persze bizonytalan kimenetelű az alkalmazása.

Nagy Béla

Hozzászólás és VITA

A gátfutás technikája

Nagy érdeklődéssel olvastam Homenkov sporttárs cikkét a Sport és Testnevelésben a gátfutás technikájáról. Ez annál is jobban érdekelt, mivel nekünk is most jelent meg könyvalakban egy hasonló tanulmányunk. Homenkov sporttársnak nem válaszolni, hanem kiegészítéssel szeretnék szolgálni.

Homenkov sporttárs nem határolja el élesen az egyes mozzanatok és így nem tudjuk a gátfutás technikájának döntő mozgásait kellőképpen érzékelni. Természetesen ezek a gyakorlatban összefolyóak, de a szemléletesség kedvéért

feltétlenül ajánlatos a gátvételt egyes mozzanatait elhatárolni. Én a gátvételt 4 döntő fázisban tárgyalom, mint ahogyan a könyvben is olvasható. A mellékelt képsorozatban is ezeket a döntő fázisokat láthatjuk. (A kép Lombos Dezsőről, többszörös gátfutóbajnokunkról készült. A felvételeket pedig Szeles Pál sporttárs készítette.)

Igen érdekes Homenkov sporttárs kimutatása Litujev és Bulancsik lépésadatairól. Szükséges lett volna azonban megemlíteni, hogy ezek az adatok egyénenként változó és sokszor, ha kivételesen is,

igen nagy eltérések mutatkoznak. Elv pl. 110 m gátfutásban az, hogy a gátak közötti lépések arányosan növekedjenek. Mégis a világcsúcstartó Attlesey-nek három lépése közül a középső a leghosszabb. Vagy például az is elv, hogy az ellépés és lelépés távolsága a körülményekhez képest a legkisebb legyen. Ezzel szemben az olimpiai bajnok Dillardnál ez a leghosszabb (4 m). (Ennek a kivételnek természetesen megvan a magyarázata: pl. az alacsonytermetű Dillard kénytelen szinte „ugrani“ a gátakat „átlépés“ helyett. A hosszú

FIZESSEN ELŐ MAGYAR LAPOKRA KÜLFÖLDÖN ÉLŐ BARÁTAI, ISMERŐSEI RÉSZÉRE!

A «KULTÚRA» Könyv- és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat — Budapest, VIII., Rákóczi-út 5, telefon: 342-507 -- felvesz előfizetéseket a Sport és Testne-

lés, Népsport és a Magyar Sakkélet c. lapokra, valamint bármely magyar napilapra, hetilapra és folyóiratra, forint fizetés ellenében, külföldi címekre.

Ajándékkönyvek
a Könyvterjesztő Vállalat boltjain keresztül
ezintén feladhatók.



repülés okozta idővesztéséget nagy gyorsaságával ellensúlyozni tudja. — Szerk.)

A számmal megjelölt képek magyarázata a következő:

1. *Ellépés.* Ez a kép a gát előtti ellépés pillanatát ábrázolja. A futó talppal való talajfogás után megkezdte erőteljes ellépését. A gátfutó arra törekszik, hogy a gátvételhez az elképzése minél jobban közelítse meg a futásközbeni ellépéseit, csak azoknál erőteljesebb legyen. A sarok lenyomódhat. Súlyos hiba azonban, ha ellépéskor a sarok ér először talajt. Sarokról talpra átgördülve történik az ellépés, ami az ugrások jellegzetes láb-munkája. Az ellépő láb lábujjhegyre emelésével és térdben történő kinyújtásával egyidejűleg a másik láb térdben hajlítva lendít úgy, mint futásnál. A lendítő lábbal ellentétes kar félig előre nyújtott helyzetben van a test előtt, a másik kar a gáttechnika jellege szerint.

2. *Gát előtti helyzet.* Homenkov sporttárs erről a helyzetről nem írt részletesen, pedig ez kulcshelyzete a jó gátvételnek. Ez a helyzet akkor jó, ha az ellépő láb teljesen elmozdult a talajról, úgy, hogy az alsó lábszár legfeljebb a vízszintesig emelkedik, de inkább alatta van. Súlyos hiba akarattal elrántani a lábat a talajról, mert így a kelletnél hamarabb kerül előre az ellépő láb, ami ritmuszavart okoz. Ugyanígy súlyos hiba akarattal késleltetni a lábat. (Az ellépő láb a mozgás további részében a gátvétel ritmusában kerül előre oldalt kifelé. Ugyanakkor a lendítő láb térdben majdnem telje-

sen kinyúlik, de nem feszül ki. (Itt is akad kivétel, példa újra az alacsonytermetű Dillard, aki — mivel kénytelen messziről ellépni — valóban térdben teljesen kinyújtja, kifeszíti a lendítő lábát. — Szerk.) Súlyos hiba a lábfejet lezsorítani. A vállakat leeresztjük, a kéz mélyen.

Az itt leírt lábmunkával egyidőben a felsőtest hassal előredől, úgy hogy a lendítő láb combját is érintheti. Ezt a dőlést a gátfutó igyekszik egész gátvétele alatt megtartani. (Vigyázzunk, hogy ne hajoljunk.) Az előredőlés olyan legyen, hogy a gátfutó a lendítő lábbal ellentétes kézzel legalább a lendítő láb lábfejéig tudjon görnyedés nélkül előrenyúlni. A másik kéz enyhén hajlítva mélyen a test mellett van.

3. *Gát feletti helyzet.* Ezt hívják „gátülés“-nek. Ebben a helyzetben a lendítő láb enyhén hajlított és közeledik a talaj felé. A törzs döntésben van, a vállak lazák, tekintet előre néz. Az ellépő láb egészen a derekszögig emelkedett oldalt. Ez az úgynevezett „négy derekszög helyzet“ (1. lábfej-allás, 2. allás, 3. comb és derék, 4. lendítő és kiemelt láb). A lendítő lábbal ellentétes kar mélyen előre nyúlik és kis körszerű mozdulattal hátrafelé tart. (Egyensúly.) A lendítő lábbal a talajfogást szerintem nem szabad siettetni. (Ritmuszavart okozhat.) A lendítő lábbal azonos kar tartásában nem történik változás.

4. *Gát utáni helyzet.* (4., 5., 6. kép közvetlen a talajfogás előtt, talajfogás első lépés.) A gát után a lendítő láb közeledik a talajhoz. A

törzs lehetőleg minél tovább döntve marad, hogy a gátfutó futómozgását a lelépés pillanatában zökkenő nélkül folytatni tudja. Egyensúlyi okokból elkerülhetetlen bizonyos fokú felemelkedés, de a talajraérés pillanatában még legalább annyira kell előredőlni, mint futás közben. Az ellépő láb alszára vízszintesen mozog előre, míg a lábfej is túljut a gát élén. Ettől kezdve a térd továbbra is ebben a magasságban mozog előre és csupán minimálisan emelkedik. Ehhez viszonyítva a lábfej süllyed. Igen fontos, hogy az ellépő láb az utolsó pillanatig a mozgás pillanatnyi helyzete által megkívánt időben kerüljön előre, mert a siettetés megbontja a mozgás egységét. Sőt kedvezőtlené teheti az egyensúlyi helyzetet is.

A lendítő láb térdben nyújtva ér talajt, nem szabad azonban annyira kifeszíteni, hogy ne tudja segíteni a testet előrehaladásában. A helyes az, ha a talajfogó láb bokában egy kissé előre engedve tevéleges munkában viszi előre a testet, hogy megtegye a gát utáni első lépését, amelynek már rendes vágatlépésnek kell lennie. (Ez a pillanat a képen nem egészen tökéletes, mert a sarok is a talajhoz ér. Itt a saroknyomnak nem szabad látszania.) A testtartás és kar-munka most már olyan legyen, mint futás közben. A lelépéskor derül ki, hogy jó volt-e a gátvétel. Ha a gátfutó vágatmozgásban lendületvesztés nélkül tud tovább futni, akkor jó volt a gátvétel. Ügyeljünk még arra, hogy a lelépés pillanatában csak a kar lendül hátra, a váll nem. *Agócs Jenő*



A kézilabda kispályabajnoki döntők — vidéki szemszögből

Nekünk, a diósgyőri Vasas kézilabdázóinak nagy sikert jelentett az, hogy részt vehettünk az országos kispályabajnokság döntő mérkőzésein. Bár a döntőben meg kellett elégednünk a negyedik helyezéssel, csapatunk itt sem keltett csalódást és nem játszott alárendelt szerepet. Kétévi munkánk eredménye volt, hogy fel tudtuk küzdeni csapatunkat a legjobbak közé. Két éve kezdtünk Diósgyőrben komolyabban foglalkozni a kézilabdasporthal. A jelenlegi csapatban vannak olyan játékosok, akik a két esztendő alatt ismerkedtek meg a kézilabdázással. Ha ebből a szemszögből vizsgáljuk a döntőbejutásokat, akkor ezt igen jelentős eseménynek kell tekintenünk fejlődésünk szempontjából.

Két évvel ezelőtt a Borsod megyei csapatok még tervszerűtlenül, csak ösztönyszerűen üzték a kézilabdasporthat. A kerületi Bányász csapatok edzői ismertették meg velünk a korszerű kézilabdázás alapjait. Tervszerűséget igyekeztek belevinni a játékba. Kiemelkedő jó munkát végzett e téren Pelek edző sporttárs, a Dózsa válogatott játékos, aki megtanította csapatainkat mindenekelőtt a tervszerű védekezésre, majd védekezésből gyors támadás indítására. Fejlődésünket nagyban elősegítette Lázár Sándor, a Csepeli Vasas sportfelelőse, aki állandó összeköttetést tartott fenn csapatunkkal és jó tanácsaival ellátott. Segítségünkre voltak azok a fővárosi csapatok is, amelyek Miskolcra látogattak. Munkánkban nagy segítséget jelentett a társadalmi edzőképző tanfolyam, amelyre az MTSB budapesti előadókat hívott meg. Ezek közül Váray edző sporttárs előadásában hű képet festett a kézilabdázás mai helyzetéről és nagyszerű gyakorlatokkal, valamint ezekhez fűzött magyarázatokkal jelentős mértékben hozzájárult ahhoz, hogy meggyőnkben a kézilabdázás korszerű úton haladjon. Sokat lendített rajtunk az, hogy az itteni lel-

kes, fáradságot nem ismerő sportvezetők, — így Krasznai Béla leltárs — nehéz beosztásuk ellenére minden szabad idejüket a kézilabdasporthoz fejlesztésére szentelték.

Ezek a körülmények teremtettkék meg a kezező alapot. A fejlődéshez hozzájárultak azok a más, rokon sportágak problémáival foglalkozó értékes cikkek és szakkönyvek, amelyeket sikeresen vonatkoztattunk a kézilabdasporthoz. Itt első sorban a szovjet kosárlabdázással foglalkozó könyvekre, cikkekre gondolok, valamint a korszerű labdarúgás problémáival foglalkozó cikkekre, az elméletek, kiértékelések tanulmányozására. Sajnos, csak ezeken lehet elméletileg fejlődni, mert kézilabda vonalon hiányzanak azok a szakkönyvek, amik más sportágak ugrásszerű fejlődését elősegítették. Pedig szak-tudással rendelkező, jó kézilabdavezetők bőven vannak. Ezeknek már rég el kellett volna készíteniük egy jól megszerkesztett szakkönyvet. Meg kell még jegyez-nem, hogy jó szakkönyv birtokában az edzők — különösen a vidéki edzők — sok felesleges kísérletezgetéstől, sok hibás elgondolás próbálgatásától szabadulnának meg.

Az 1952. évi kézilabda kispálya döntő mérkőzései kiválóan alkalmasak voltak arra, hogy ennek a — mondhatjuk — új sportágnak helyzetét felmérjük. S ítéletet mondjunk önmagunk fölött és kedves sportágunkról. Megállapíthattuk, hogy a csapatok játékfelfogásában igen nagy a különbség. Csak a Bp. Honvéd csapatától láttunk korszerű kispályás kézilabdázást. Villámgyors, helyes támadások, technikás gólok, gyilkoserejű átlövések, erőteljű duzzadó játékok, ragyogó elgondolások mellett azonban hibák is mutatkoztak. A kivételben néha darabosság, eladott, elhajított labdák, elidegeskedett helyzetek halványították az egyébként kiváló csapat teljesítményét. Az állóképesség terén is javulniuk kell. Na-

gyon rossz hatást tesz, hogy a csapat 3—4 gólos vezetés után lefékez és a felpályán szinte időhúzásszerűen adogat. Lehet, hogy tervszerű elgondolást valósítottak meg az ilyen adogatásokkal, de a lendületet lefékező taktikázás nem a korszerű játék jellemzője, különösen nem, ha ennek a taktikázásnak gyakorlati jelentősége nincs.

A Dózsa csapata nagyszerű technikai tudással rendelkező játékosokból áll, akik sokszor túlzásba viszik a játszadozást, holott a kézilabda célja a gól. A Dózsa pepecselő játékot folytat, pedig gyors, jól dobó játékosai vannak. A Dózsa csapatában akadtak olyan játékosok, akik nem dobtak kapura, sőt nem is igyekeztek magukat gólhelyzetbe hozni. Arra vártak, hogy a nagy dobók jussanak gólhelyzetbe, vagyis a jó helyzetnél, még jobbat akartak teremteni. A Honvéd elleni döntő mérkőzésen a túlzott pepecselő játékon felül a vereségük egyik oka az volt, hogy a Honvéd erős lövésű játékosaira nem vigyáztak eléggé, és a védelemben rosszul sáncoló játékosok játszottak. Állóképesség terén is rosszul állottak. Az ellenfél által elszalasztott, vagy a csapat által eladott labda esetén nem tuátak azonnal és minden esetben saját térfelükre jutni, vagyis ellenfél játékosai közé helyelkedni. Ez bizonyítja, hogy egyes játékosok nem bírták az iramot, nemcsak állóképesség tekintetében, hanem gyorsaság szempontjából sem. Márpedig a gyorsaságot és állóképiséget nem lehet kizárólag technikai tudással magartartásuk, viselkedésük példamutató. A legszimpatikusabb csapatot ismertük meg benne.

A KISTEXT csapata nagyszerű emberfogásos védekezésével tünt ki, kár, hogy néha meg-megingott ez a védelem. Ezt főleg annak lehet tulajdonítani, hogy a keresztetéseknel nem értették meg

egymást. Ha ezen javítani tudnak, akkor a védekezésben egészen elsőrangú fog-nak nyújtani. Jó technikai tudással rendelkezik a csapat, de keveset vállalkozik lövés-re. Többszöri játék után könnyen fel lehet ismerni elgondolásaikat.

Végül a Diósgyőri Vasas csapatáról elmondhatjuk, hogy sokat tanulhatott a lezajlott mérkőzéseken. A csapatban nagy lehetőségek vannak. Ha állandóan ilyen mérkőzéseket játszhatna, nagy sikereket érhetne el. Ha technikai és taktikai fejlődése tovább folytatódik, s ehhez kellő rutin is járul, akkor a legjobb csapatok között a helye. A rutinhiány erősen kiütö-zött. Meg kell szokni az ilyen légkört, meg kell szokni leg-jobb csapataink taktikai el-gondolásait, játékfelfogását, és tudni kell az elméletet a gyakorlatban kivitelezni. Sok tanulnivalója van a csapatnak, főleg technikai téren. A csapat még egy kissé nyers, csiszolni kell, iskolázni kell. A nagy átütőerővel rendelkező játékosokból hiányzik az állandó, gyors mozgás. Nem jól ütemezték be magukat. Ott kellett volna gólhelyzetbe hozniok és mutatniok magukat, ahol az ellenfél megingott. A nagy ruganyosságú játékosok elmulasztották felugrásból átlőni az ellenfél védelmét. Támadás közben az elzárást igen ritkán alkalmazták. Az első mérkőzésen a Kistext ellen lámpalázzal mozgott a csapat, 8—10 eladott labdának tulajdoníthatja vereségét. Mindent összegezve a csapat megindult a fejlődés útján. Jó munkával, szorgalommal és akarással jobb szereplésre, jobb eredmény elérésére hivatott ez a csapat! Kötelessége is jó eredménnyel örömet szerezni Diósgyőr lelkes, sportbarát dolgozóinak, mert áldozatkész munkájukkal ők tették lehetővé, hogy a csapat részt vehetett az 1952. évi kézilabda döntő mérkőzéseken.

Rácz Miklós
(Diósgyőr)

Hozzászólás Somorjai László „Hogyan szüntethetjük meg a fegyelmezetlenséget az iskolában” című cikkéhez

A fegyelem kialakítása és megszilárdítása az utóbbi években sokat vitatott problémája a magyar nevelésügynek. Ez nem véletlen dolog, hiszen a szocialista nevelés célkitűzései, a szocializmus építésének korszaka új, a régi-től merőben eltérő nevelési feladatok megoldását teszik szükségessé. A célok és feladatok ismerete önmagában még nem elegendő. Ismernünk kell, tisztában kell lennünk a célok elérésére igénybe vett, vagy igénybe vehető eszközök milyenségével és ismernünk kell azokat az utakat, eljárásokat, módszereket, amelyeknek segítségével, amelyeken keresztül, az eszközök felhasználásával megvalósíthatjuk a feladatokat, elérhetjük a kitűzött célt.

A szocialista nevelés egyik alapvető célkitűzése az öntudatos fegyelem kialakítása, mely kétségtelenül fontos jellemző tulajdonság. „E nélkül nem képzelhetjük el a szovjet polgár más erkölcsi-akarati tulajdonságait sem: a hazafiaságot, a munka iránti szocialista magatartást, az akaratát szilárdságot és bátorságot, szervezett kulturális-társadalmi magatartást.” (Kairov)

Éppen azért, mert alapvető jellemző tulajdonság nevelésének problémájáról, az új-típusú, szocialista ember egyik leglényegesebb, legjellemzőbb tulajdonságának kifejlesztéséről van szó — éppen ez indokolja azt, hogy az utóbbi időben gyakran esik szó a nevelésnek erről a területéről, a legkülönbözőbb oldalról történt megvilágításban.

Sajnos azzal nem dicsekedhetünk el, hogy az öntudatos fegyelemre való nevelés kérdését a testnevelés vonatkozásában alaposan megvitatottuk volna. Jelent ugyan meg egy-két értékes cikk (pl. Zibolen E.: Rend és fegyelem a testnevelési órán. Sport és Testnevelés 1951. III. évf. 2. sz.), de ezek a cikkek nem indítottak meg termékeny vitát. A sok, gazdag nevelői tapasztalattal rendelkező testnevelő tanár kartársak nem igyekeztek a vitaindító cikkek nyomán közrebocsátani ezen a téren szerzett tapasztalataikat.

Somorjai László cikkének (Sport és Testnevelés IV. é. 6.) ezért egyik értéke éppen abban van, hogy ismét felszínre

veti ezt a kérdést, melyhez a problémák egész láncolata kapcsolódik.

Cikkéből kicsendül annak a hosszú és eredményes nevelői pályára visszatekintő kartársnak a hangja, aki mélyesen meg van győződve a testnevelés nagy jellemformáló erejéről. Gyakorlati tapasztalathól tudja, milyen pozitív hatással van a jó kollektíva, a fegyelmezett magatartás, kialakítása szempontjából a rendszeres, kellő szak-tudással irányított testnevelés. Rámutat arra, milyen súlyos mulasztást követnek el azok az iskolák, amelyek az öntudatos fegyelemre való nevelésnek egyik legfontosabb eszközeit — a testnevelést — félvállról kezelik.

Ezért követeli cikke végén: testnevelési óra csonkítatlan megtartását minden osztályba, játékok minden osztályba, szakembert minden iskolába!

Ezek mellett a pozitívumok mellett azonban vannak a cikknek hiányosságai is, ami egyrészt félreértésre adhat alkalmat, másrészt pedig azt az érzést keltik az emberben, hogy Somorjai kartárs éppen a leglényegesebbet mulasztotta el kihangsúlyozni a testnevelés fegyelemre való nevelésével kapcsolatosan.

1. A cikk a fegyelmezés kérdését állítja a fejtegetés középpontjába, s már az első mondatban is arra utal, hogy a probléma megoldása — már t. i. a fegyelem megszilárdítása — érdekében „a fegyelmezés kérdéseivel, mint önálló kérdéssel kell foglalkoznunk.”

A továbbiakban utal arra, hogy a fegyelmezés kérdése igen sok iskolában nincs megoldva, s ennek eredménye a fegyelmezetlenség. A fegyelmezés kérdését pedig azért nem tudják megoldani az iskolák, mert nem veszik igénybe a testnevelés segítségét, amelyik ezt a problémát megoldaná.

Kétségtelen, hogy a fegyelmezésnek jelentős szerepe van nevelésben, de helytelen lenne a fegyelemre való nevelés problémáját a fegyelmezés területére elszűkíteni. Ezzel azt a hitet öbresztenénk, mintha valóban öntudatos fegyelmet egyszerű fegyelmezési eljárásokkal, módszerekkel ki tudnánk alakítani. Ez a dolognak — enyhén szólva —

mechanikus felfogása, aminek veszélyére Makarenkó több helyen is felhívja figyelmünket. „Tévedés volna azt hinni — írja Makarenkó —, hogy a fegyelem valamiféle speciális „fegyelem-alakító” módszerekkel megvalósítható”. Más helyen: „a fegyelem nem egyes ú. n. „fegyelmező” rendszabályok eredményeképpen jön létre, hanem az egész nevelés-rendszer eredményeképpen”.

A fegyelmezés csak egy része az iskola nevelőmunkájának, míg az öntudatos fegyelem kialakítása a nevelés folyamatos és sokoldalú hatásának eredményeként alakul ki. A fegyelmezés tehát nem kizárólagos eszköze a fegyelem megszilárdításának. Ezt legfeljebb csak a formális, külsőségeiben megnyilvánuló drill-fegyelemről lehetne elmondani, aminek létrehozásához valóban elegendő a kemény fegyelmezés, ami aztán kellő gyakorlás által szokássá válhat, vakfegyelemmé válhat, de ami egyáltalán nem azonos azzal a fegyelemmel, amit a szocialista jellem egyik alapvető vonásának tekintünk.

„A fegyelem az egész nevelési folyamat eredménye — írja Makarenkó —, beleszámítva az oktatás és művelés folyamatát, a politikai képzés folyamatát, azok megoldását, a barátság és bizalom egész problémakörét, egyszóval valóban az egész nevelő processzust.”

2. Somorjai kartárs cikkében a fegyelem és fegyelemre való nevelés kérdésének legfontosabb kritériumát: a tudatosságot nem hangsúlyozza ki — és ez szinte következik a fegyelmezésnek a fegyelem kialakítása terén tulajdonított kizárólagosságából.

„A tudatosság és az önkéntesség alapvetően fontos vonásai a szovjet szocialista fegyelemnek — írja Kairov — és a tudatosság és önkéntesség kell, hogy jellemezze az iskolai fegyelmet is.” A régi iskola értelmetlen időmítő rendszerével, a gyermekeknek az engedelmességre való gépies szoktatásával ellentétben, a szovjet iskola a tudatos szocialista fegyelem elvét valósítja meg.” (F. I. Monosszon)

„A tudatos fegyelem a bizalom és szervezethez fegyelm-

me, bajtársak fegyelme, a kölcsönös megbecsülés fegyelme.” (Lenin)

Ezt a fegyelmet tisztán fegyelmező eljárással valóban nem lehet elérni.

Itt természetesen nem arról van szó, hogy a fegyelmezésnek, amely alatt „bizonyos eszközök és módszerek rendszerét” értjük, a nevelésben betöltött szerepét lebecsülni, vagy tagadni kívánám. A fegyelmezésnek mint eszköznek és módszernek a növendékek korához, a helyzethez és körülményekhez mért formában való alkalmazása egyenesen nélkülözhetetlen.

A testnevelés, mint eszköz — sok más hatása mellett — kitűnő eszköznek bizonyult nemcsak bizonyos fegyelmezési eljárások és módszerek helyes alkalmazására, hanem ezen túlmenően az öntudatos fegyelem kialakítása szempontjából is.

Itt azonban tisztázni kell olyan problémát is, hogy mit is nevezünk tudatos fegyelemnek.

Somorjai kartárs is felteszi a kérdést: Mi is a fegyelmezethez? A választ így adja meg: „Az izmoknak, idegeknek, végtagoknak szervezetenek, mozdulatoknak, akarati erőknél, gondolatoknak elrendezett megnyilatkozása. A fegyelmezethez az elrendező gátlások munkája.”

Véleményem szerint Somorjai kartárs fejtegetéseiben jelentkező hiányosságok egyik oka éppen ide gyökerezik. Ő a fegyelmezethez, ezt az alapvető jellemző tulajdonságot csupán elrendező gátlások munkájának tekinti. Makarenkó „Előadások a gyermeknevelésről” c. művében ezeket írja: „Némelykor az olyan embert nevezik fegyelmezettnek, aki engedelmességével tűnik ki. Természetes, hogy az esetek túlnyomó részében a felesleges szervek és személyek minden embertől megkövetelik parancsukat és rendelkezéseiket pontos és gyors végrehajtását; mégis, a szovjet társadalomban az ú. n. engedelmesség a fegyelmezett embernek még korántsem kimerítő ismérve, mert az engedelmesség önmagában nem tud bennünket kielégíteni és annál kevésbé elégit ki bennünket a vak engedelmesség, amelyet rend-

szerint éppen a régi, forradalom előtti iskolákban követelték meg.

A fegyelmeztség alatt tehát nem csupán az elrendező gátlások munkáját értjük — amely megnyilvánulhat engedelmis magatartásban, bár ez természetesen tartozzék a tudatos fegyelmnek is —, hanem ezen túlmenően a tudatos fegyelem kezdeményezőerőt, aktivitást tételez fel. Erre a fegyelmre jellemző, hogy a növendék akkor is lelkiismeretesen végzi kötelességét, akkor is megfelelően viselkedik, amikor nem áll általánosan külső ellenőrzés alatt, „azonkívül nemcsak maga tartja be az iskolai fegyelem külső követelményeit, hanem határozottan állásfoglalás-tunulótársai fegyelmeztlenségei ellen is”. (E. I. Monosszon)

Nyilvánvaló, hogy a tudatos fegyelmnek ezt a fokát nem lehet egyszerű fegyelmezési eljárással elérni, hanem a nevelőmunka hosszú és következetes eredményeként biztosítható. „A fegyelmezett magatartás szükségességét értelmileg be kell látni, érzelmileg el kell fogadni a tanulóknak. A gyakoroltatás mellett tehát a testnevelőnek sűrűn kell élnie a meggyőzés és a példa nevelői eszközével.” (Zibolen)

3. Hiányossága a cikknek az is, hogy a fegyelmre való nevelésnél nem hangsúlyozza ki a nevelő egyéniségének óriási jelentőségét. A testnevelés mint eszköz a tudatos fegyelem kialakítása szempontjából döntő fontosságú; de csak eszköz! És ezt nem lehet eléggé kihangsúlyozni. A testnevelés és bármely tárgy fetiszizálását jelentené az, ha olyan tulajdonságot tulajdonítanánk neki, mintha önmagában is elegendő lenne a tudatos fegyelmre való nevelés szempontjából. Az eszköz önmagában csak eszköz marad, a nevelő egyénisége dönti el, hogy az eszközzel, ezzel a fegyverrel, sikerül-e a nevelés csatáját megnyerni, vagy sem.

A nevelő személyes magatartása a legdöntőbb — írja Makarenkó és ez vonatkozik a nevelés minden területére.

4. Hibának tartom azt is, hogy Somorjai kartárs azzal igyekszik — többek között — kiemelni a testnevelés kiemelt szerepét a fegyelmre való nevelés területén, hogy szinte a semmivel egyenlőnek tekintti a más tantárgyak tanításán keresztül történő nevelői ráhatásokat, a fegyel-

mezett magatartás kialakítása szempontjából.

Én úgy gondolom, hogy a testnevelés tekintélyének a megszilárdítását, a fegyelmezett magatartásra való nevelés szempontjából betöltött igen nagy szerepének aláhúzását nem azzal segítjük elő, hogy kizárólagos jelentőséget tulajdonítunk a testnevelés fegyelmező erejének és ugyanakkor alábecsüljük más tantárgyakon keresztül ráható jelentőségét. Ez feltétlenül eltorzítja a dolognak és nem felel meg a valóságnak; „fegyelmezett életre nevelés, a fegyelem élése csak ott van, ahol testnevelési szakember van”, ahol ez nincs meg, ott „a fiataliságnak nincs a fegyelmezettegről élménye”. „Az alsó tagozat legnagyobb részében, ahol osztálytanítók tanítanak, testnevelési órákat alig-alig tartanak, legtöbbször egyébbel töltik el a testnevelési órákat, fegyelmezett életet így aztán csak az V. osztálytól él a gyermek” — írja Somorjai kartárs és a nyomtérkedvéért zárójelben hozzátézi: „Mi lenne a számtanul, ha csak az V—VI-ban kezdenék!”

Ezzel még inkább kifejezésre juttatja a cikk azt, hogy a fegyelmre való nevelés egyedüli eszközét a testneveléssel kapcsolatban kínálkozó fegyelmezési eljárásokkal véli megoldhatónak.

„A tanulók tudatos fegyelmre nevelése főként a tanítás folyamán történik. Az órák tartalmának gazdagsága, eszmei irányítottasága és jólérthetősége — ezek azok a tényezők, amelyeknek első sorban van jelentőségük a tanulók tudatos fegyelmre nevelésében.” — írja Kairov és hozzátézi, hogy nemcsak a tanítás tartalma, hanem annak módszerei is elősegítik, illetve rossz módszer esetén akadályozzák a tudatos fegyelem kialakulását.

Más kérdés most már az, hogy különböző iskolákban a nevelők milyen mértékben használják ki tantárgyuk oktatásán keresztül és azzal párhuzamosan a tudatos fegyelmre való nevelés lehetőségeit. Ezen a területen kétségtelenül van hiányosság és bizony még ma is tapasztalható sok esetben, hogy a kartársak a fegyelmezett magatartás kialakítását egyedül a testnevelő tanártól várják és nem nyúlnak azokhoz a lehetőségekhez, amelyek saját tárgyuk tanításával kapcsolatosan is adódnak a tudatos

fegyelem kialakítása tekintetében.

Ez természetesen nem csökkenti a testnevelő tanárok különös felelősségét egy iskola fegyelmi állapotának megszilárdítása szempontjából, mert kétségtelenül „a tanulók tudatos fegyelmre való nevelése szempontjából óriási jelentősége van a testgyakorlás tanításának”. (E. I. Monosszon.) Ezzel a lehetőséggel nemcsak lehet, hanem kötelességük is élni.

Nem vitás az sem, hogy éppen a testnevelésnek, mint nevelési eszköznek igen nagy szerepe — többek között — a tudatos fegyelem kialakításában feltétlenül szükségessé teszi, hogy minden iskolában minél hamarabb pedagógiailag képzett testnevelési szakember vezesse a testnevelési órákat. Ahol hivatása magaslatán álló testnevelő tanár működik, ott ez az iskola fegyelmi állapotának fokában is kifejezésre jut; ahol pedig ez a terület elhanyagolják, felvállról kezelik, ott bizony sokkal sűrűbben mutatkozik a tudatos (sőt még a kevésbé tudatos) fegyelmnek is a hiánya.

Összefoglalva:

Somorjai kartárs cikkének jelentőségét az ad, hogy

1. olyan problémát vet újra felszínre, amely az iskolai nevelésnek egyik központi kérdése és amely testnevelési vonatkozásban még koránt sem alaposan megtárgyalva, holott erre fontos szerepének alátámasztása szempontjából is szükség volna.
 2. Pozitívuma a cikknek, hogy kiemeli — a testnevelés részterületeiből hozott példákkal is —, hogy milyen döntő jelentőségű a testnevelés megfelelő színvonalon való tanítása a tudatos fegyelem kialakítása szempontjából.
- Hiányossága azonban a cikknek, hogy
1. a fegyelmezett magatartás kialakításának útját leszűkíti a fegyelmezés területére, s ezzel azt az érzést kelti, mintha az öntudatos fegyelem kialakítása elérhető volna pusztán fegyelmezéssel;
 2. a fegyelmezett magatartás

jellemzésénél a szocialista fegyelem legfontosabb kritériumát: a tudatosságot és önkéntességet nem emeli ki, ami az előbbi fogatékosságból egyenesen következik.

3. Nem hangsúlyozza ki a tudatos fegyelmre való nevelés legdöntőbb feltételét: a nevelő egyéniségét, s ezzel a testnevelést, mint eszközt, látszólag fetiszizálja.
4. Indokolatlanul lekicsinyli azokat a lehetőségeket, amelyek más tárgy tanításával kapcsolatban adódnak a tudatos fegyelem kialakítására vonatkozóan, aminek kibangsúlyozása pedig egyáltalán nem kisebbiti a testnevelés különlegesen fontos szerepét ezen a területen.

*

Somorjai kartárs cikke azonban mindezek mellett még más problémát is felvet és meg vagyok győződve, hogy a cikk gondolatának megfogalmazását benne ezeknek a problémáknak megoldhatósága indította el. Ez pedig az, hogy az iskolai testnevelés, de különösen az általános iskolai testnevelés, még ma sem tölti be azt a szerepet az iskolai nevelésben mint amit megérdemel. Ennek legdöntőbb oka, hogy ez a kérdés nemcsak általános köznevelési vonatkozásban, de testnevelési és sportvonatkozásban sincs eléggé az érdeklődés reflektorfényében.

Pedig itt nemcsak arról van szó, hogy a tudatos fegyelem kialakítása szempontjából egy döntő területet hanyagolunk el — ami magában sem kis dolog —, hanem arról, hogy az egész magyar testnevelés és sport alépitménye: az általános iskolai testnevelés nem kapja meg még mindig azt a támogatást, amit joggal megérdemelne, a jövő generáció mindenoldalú nevelésében és fejlesztésében, valamint a magyar testnevelés és sport alapjainak lerakásában betöltött szerepe következtében.

KALMÁNCHÉY ZOLTÁN
főisk. tanár



Románia testnevelése és sportja hatalmas méretekben fejlődik

A Román Köztársaság felszabadulásának 8. évfordulója ráterelte a figyelmet Románia egyre jobban fejlődő sportéletére is.

A régi királyságban bizony gyermekcipőben járt a sport, még sem tudta közelíteni a közép-európai színvonalat — világviszonylatban pedig egyáltalán nem játszott szerepet.

A román nép felszabadulásával, megindult társadalmi átalakulás tette lehetővé, hogy Romániában a testnevelés és sport is a szocialista fejlődés útjára lépett. Még csak néhány éve, hogy a spekulánsok és üzletemberek kezéből kivették a sport irányítását, s a román sport már is világbajnokokkal és olimpiai bajnokokkal, azonkívül számtalan világviszonylatban is élvonalbeli sportemberrel büszkélkedhetik.

A helsinki olimpián győztes labdarúgócsapatunknak legerősebb ellenfele a román csapat volt, amit bizonyít az is, hogy velük szemben érték el a legszorosabb eredményt a legnehezebb győzelmet. Csak a szerencsétlen sorsolásnak köszönheték, hogy a selejtezőben kiesve nem tudtak beleszólói a döntő küzdelmekbe.

A román sport minden vonalon fejlődést mutat. Hatalmasan fejlődik a sportélet a Román Népköztársaság üzemeiben. Nagy és kis vállalatok, kollektív és állami földművelő gazdaságok, közép- és főiskolák sportköreinek százaiban, ezreiben folyik a rendszeres testedzés. A dolgozóknak az ország minden részében alkalmuk és lehetőségük van arra, hogy részt vegyenek a sportéletben.

A hatalmas méretekben kibontakozó tömegsport a sportágak valamennyiében kiváló versenyzők sorát termelte ki.

A fiatal Annelise Reimesch, a sztláinvárosi traktorgyár dolgozója, új országos csúcsot ért el a gerelyvetésben 44 m 69 cm-es dobásával, ami igen kiváló eredmény. Sötér 2 méteren felüli magasugróvá fejlődött. G. Lichiardopol a gyorspistolylovásban 586 pontot ért el, ami nem csupán országos csúcs, hanem egyben felülmúlja az 580 pontos világcsúcsot is. Angelica Ro-

zeanu az asztali tenisz világbajnokság női győztese, Lia Manoliu 42.56 métert dob diszkosszal.

Annelise Reimesch, Gheorghe Lichiardopol, Angelica Rozeanu, Lia Manoliu és a többi román sportoló. a Román Népköztársaság többi bajnokának eredményeit nem a véletlen szüli. Ezek az eredmények, ezek a teljesítmények nem meglepőek, hiszen a Román Népköztársaságban minden vállalat dolgozója számára lehetőség nyílik sportolásra. A polgári-földesúri kormányzatok idején alig néhány sporttelep volt az országban. Ma csaknem 6000 sportlétesítménnyel büszkélkedhetnek; közülük 200 atletikai pályával felszerelt stadion és 2000 labdarúgó pálya. A többi, valamikor alsóbbrendűnek tartott sportág — mint röplabda, kosárlabda, tenisz és sí — népszerűsítésére és fejlesztésére sokezer kosárlabda és röplabdapálya, sokszáz tenisz- és sípálya épült.

Különös figyelmet fordítottak sportlétesítmények építésére az ország egyes részein, ahol eddig elégtelen volt a sporttelepek száma. Több sportlétesítmény épült például Moldva városaiban és falvaiban, ahol aztán hatalmasan fel is lendült a sportélet.

A román sportmozgalom anyagi alapjának fejlődéséhez nagy mértékben hozzájárultak a szakszervezeti sportegyesületek. 1951-ben 144 labdarúgó pálya épült (80 százalékuk több, mint 1950-ben); 444 röplabdapálya, 42 kosárlabdapálya, 18 tornaterem és 8 sípálya.

A román testnevelési és sportmozgalom hatalmas vívmányai közül kiemelkednek a Köztársasági Stadion, a Dinamo sportpark, a Floreasca sportcsarnok és úszómedence, továbbá a temesvári és aradi Építők és Lokomotív stadionok és mások.

A Köztársasági Stadionban az ország legjelentősebb sportlétesítményében rendezik nemzetközi atlétikai találkozóikat, labdarúgó- és rugby-mérkőzéseiket, valamint országos jellegű versenyeik legfontosabb találkozóit. A nagyszerűen épített, betonlelátókkal és fedett

központi lelátóval ellátott Köztársasági Stadion gyepes játszóttere, vörös salakos 8 folyósós futópályája a lehető legjobb feltételeket biztosítja a sportversenyek számára. A lelátók belsejében hideg-meleg zuhannyal felszerelt, kényelmes öltözők állnak a sportolók rendelkezésére. A központi lelátó alatt kitűnően felszerelt evező edzőközpont teszi lehetővé a versenyzőknek, hogy télen is folytassák edzéseiket.

A román népköztársaság másik jelentős alkotása a testnevelés és a sport terén a Dinamo sportpark, 25.000 férőhelyes stadionnal, gyepes labdarúgó pályával, amelyet atletikai pálya vesz körül. A parkban vannak még kosárlabda-, röplabda- és teniszpályák; egy sportcsarnok, amelyben télen kosár-, röp- és kézilabdatalálkozókat, asztali tenisz- és tornaversenyeket rendeznek. Van végül betonkerékpárversenypálya is.

A Floreasca sportcsarnok szintén igen értékes sportlétesítmény. Teniszversenyeket, ökölvívó, kosárlabda, torna, birkózó, súlyemelő és atletikai versenyeket rendeznek benne. Az 5000 nézőt befogadó sportcsarnokban központi fűtés működik. A román úszóknak is kitűnő lehetőségük van a téli edzésre. A Floreasca sportcsarnok mellett betonlelátós úszócsarnok áll rendelkezésükre. Ez Európa egyik legkorszerűbb fedett uszodája.

A sportlétesítmények mellett a román testnevelési és sportmozgalomnak másik fontos kérdése a sportfelszerelés és öltözék kellő mennyiségű és jóminőségű előállítására. Ezen a téren is jelentős sikereket értek el. 1951-ben a sportszergyártás — 1950-hez képest — 197%-kal növekedett. Sok százezer mez és melegítő, sok tízezer pár labdarúgócipő, futócipő, teniszcipő stb. készült a sportkedvelő dolgozók számára.

A Román Népköztársaság gondoskodását, szerető támogatását a sportolók mind a munkában, mind a versenypályán fokozott teljesítményekkel egyre növekvő sikerekkel hálálják meg.

(P)

Természetijárás

A vázsonypusztai Lóhegy sziklái

Ha a Bicske és Szár között haladó vonat ablakából észak felé nézünk a megművelt földek színes sávjai és a frissen zöldelő szelíd dombok mögött hosszan elnyúló sziklás hegyoldalt pillantunk meg. A vérbeli sziklamászó szíve nagyot dobban: mintha a Dolomitok egy idetévedt csoportját látná a dunántúli lankák között. Ez a távolról fehérítő vonulat a vázsonypusztai Lóhegy. Anyagát tekintve tényleg dolomit. Sziklaképződményeiben is megtaláljuk a komoly dolomithegyek minden jellegzetes sajátosságát és formáját, persze mindezt erősen kicsinyített kiadásban. De azért nagyon is megérdemli ez a hegy, hogy foglalkozzunk vele, mert — ezt a feltárási munka bevégeztével most már joggal állíthatjuk, — mint sziklamászási iskola páratlan!

A VIII. ker. Petőfi SK sziklamászó csoport tagjainak régi terve a Lóhegy megismerése és szikláinak megmászása. Valahogy azonban egyre távolabbra halasztódott a kivétel, aminek oka elsősorban a vidék elég körülményes megközelíthetősége, még inkább azonban a régi jó kipróbált pestkörnyéki sziklamászó-iskolák megszokása volt.

Végre tavaly nekindult az első küldöttség, kötéllel, szögekkel és nagy reményekkel felszerelve. Ez utóbbiak, amint ezt máris előrebocsáthatom ez alkalommal nem váltak valóra.

A térképen úgy láttuk, hogy Szár megálló felől érhető el a célunk a legkönnyebben. Kerestük a legjobb és legkényelmesebb utat és erre ráment a délelőtti jórésze. Tikasztó, párásan meleg nap volt, és már reggel feltűntek a nyugati láthatáron a közeledő felhőseregek fenyegető előőrsei. Mire a sziklák lábához értünk, már fejük fölött volt a sötét felhőármádia, amely nagy dörgések, esattanások és villámok szapora cikázása közepette nyomakodott előre. A zápor zúgva közeledett, mint a tengerár.

Mire egy barlangszerű mélyedéshez felértünk, elsötétedett minden, a zuhogó eső sűrű függőnyl vont elénk. A környezetből semmi sem volt látható. Apró patakoeskák és

vízesések futottak le menedékhelyünk mellett és fölött, s mi igen kevéssé örültünk, amikor a víz a barlang mennyezetén keresztül is megtalálta az utat hozzánk.

E sorok írója ekkor elábrándozott a lóhegyi barlangban a víz-cseppek zenéje mellett. A Cimone della Pala oldalán képzelte magát, ahol évekkkel ezelőtt a mostanihoz egészen hasonló szűk sziklaoduban kellett egy alpesi vihar tobozását kivárnia. De akkor, ott a hideg esőben egyre sűrűbben keveredtek a hópelyhek és ha idejében el nem áll a fürgeteg, vagy, ha utána a sziklák eljegesednek, e sorok írója nem igen írná e sorokat.

Az elemi erejű, szinte trópusi zápor lassan átváltozott csendes esővé, de ez aztán nem is állt el aznap.

A kötelünket ki sem bontottuk, átlázottan, a vízes sziklák felé sóvárgó pillantásokat vetve, megvent hadként baktattunk vissza a cupogó sárban.

De kirándulásunk még sem volt hiábavaló. Megállapítottuk, hogy a

hegy Bicske felől sokkal kényelmesebben érhető el, és ami ennél is sokkal lényegesebb: a Lóhegyen rengeteg a másznivaló.

Az idén aztán nekifogtunk a nagy munkának, amit lényegesen megkönnyített a kitűnő közlekedés. Kelenfőldről háromnegyed óra alatt elérünk Bicske felső állomásra, innen másfélóra kényelmes gyaloglás a Lóhegy. Éjszakai szállást is könnyen leltünk a hegy nyugati végénél fekvő tanyán, amelynek kedves lakói igen szívélyesen fogadtak. A nyár folyamán egészen megszokták már a «hóbortos túristákat», akik csontjaik épségét viszik vásárra a meredek köveken.

Aki spártai jellem és a szabadban akar éjszakázni, annak számára akad a sziklák közt barlang elég, mert ezekből még vagy féltucatnyit fedeztünk fel.

Elsőnek a Lóhegy nyugati nyúlványa került sorra. Az itt égneik meredő és messze látható sziklák szakosztályunk két csoportja egymástól függetlenül, más-más időben mászta meg és érdekes módon egyöntetűen *Nagyfal*-nak nevezte el.

A *Nagyfalat* középen kéményszerű hasadék szeli ketté, a hozzá való feljutás jobbról is, balról is lehetséges, de nem könnyű.

Itt kell megjegyeznem, hogy szakosztályunk iratlan szabálya a mászóiskolák komolyan vétele. Ami úgy értendő, hogy sohasem a fentről lebocsátott kötél segítségével történik a mászás, hanem — mint a nagy túrákon — az előlászó biztosítja az utána jövőt. Ennek a rendszernek előnyei kézenfekvők, hiszen a sziklamásztól azonnal komoly és megfontolt munkára kényszeríti. Ezért ettől a rendszertől csak kivételes esetekben térünk el.

Elképzelhető, milyen körültekintő óvatossággal kellett a teljesen szűz, kímászatlan sziklán mozognunk. Minden fogást, állást gondosan el kellett bíráljunk, de még így is sűrűn előfordult, hogy a megbízhatónak tartott kő kitört. Itt aztán igazán hasznát vettük a legfontosabb mászószabálynak; soha se bízd magad egy fogásra, oszd el testsúlyod!



Feljutás egy párkányra.



Biztosító szeg kiszedése.

A lóhegyi sziklamászó iskolának egyik legnagyobb előnye az, hogy köze olyan, mint a komoly nagy sziklahegyeké; változatos, mind forma, mind rétegződés, mind pedig szilárdság szempontjából. Gondtalanul itt nem lehet mászni, mert egyik meglepetés a másikat éri.

A sokat látogatott mászóiskola, mint tegyük fel az Oszoly, megszo- kott útvonalával az ügyes és gyakorlott mászónak, aki úgyszólván minden fogást és állást itt jól ismer, teljes biztonságot nyújt és önbizalmat ad. Ez az önbizalom a nagy hegyekben aztán sűrűn kapja a hideg zuhanyt, mert bizony ott ritka az Oszoly majdnem tökéletes

hogy úgymondjam: kicsiszolt szilárdsága.

Komoly túrára tehát véleményünk szerint jobb olyan helyen felkészülni, mint amilyen a Lóhegy, ahol az óvatosságot egy pillanatra sem lehet félretenni.

Szakosztályunk tagjait az első szép eredmények után még nagyobb lelkesedés fogta el. Vasárnap vasárnap után, a hőség dacára ott voltunk a sziklák közt. Van olyan fiatal sporttársunk, aki kereken száz kilométert kerékpározott, hogy velünk lehessen.

A sziklák tetejéről pompás a kilátás, különösen nyugat felé, ahol halastavak csillogó gyögyfűzérét köti össze a hegy lábánál csobogó patak.

A Lóhegy változatossága óriási, mindent megtalálunk rajta: tornyot, falat, kéményt, repedést, párkányt, átlépést és igen sok áthajlást. Ez utóbbi különben egyik jellemzője a hegy szikláinak.

Van olyan tornya, a *Júlia torony*, amely a Csabai toronyhoz hasonlít és amelynek minden oldala átfüggő.

Van itt egy másik bizar sziklaalakulat: a *kettős torony*, amelynek kisebbike a legmerészebb formájú sziklatű. Pompás átlépéssel jutunk róla a magasabbik toronyra.

A *Nagykémény* kiszállásához egy fantasztikusan áthajló párkány legyőzése után kezdhetünk.

A Majmfogó: kiugró mennyezet alatt ferde, sima fogás nélküli kőlappon kell görnyedten átsettenkednünk, innen a költői elnevezés.

A *Sima falon* egyetlen egy parányi fogás teszi a feljutást lehetővé, alattunk tekintélyes mélységgel.

Igen szépek még: a *Bástya*, a *Naggyerinc* és a *Hegyes torony*.



A Nagy-Falban.

Ezenkívül még számtalan kisebb nagyobb sziklát másztunk be és neveztünk el, ezek felsorolása azonban írásunkat túlhosszúra nyújtaná.

Szakosztályunk, amely a Lóhegyi sziklamászó «paradicsomot» immár egészében feltárta, az elvégzett munkáról részletes beszámolót készít.

Addigra a hegyet feltérképezzük az egyes sziklákról és azok nehézség szerint osztályozott útjairól fényképeket és rajzokat készítünk.

Meggyőződésünk, hogy a nagy feladatokra készülő ifjú magyar hegymászó szakosztályunk a nyári munkájának komoly hasznát fogják venni.

Skolil Vilmos

A TÁRSADALMI SZÖVETSÉG VÁLASZA AZ ÚJPESTIEKNEK

A Társadalmi Szövetség jó munkájának előfeltétele a tömegekkel való szoros kapcsolat, az alulról jövő bírálat, támogatás. Ezért nagyjelentőségű az, hogy Vas megye után az újpestiek is bírálják a Sport- és Testnevelés hátsábján a Társadalmi Szövetség munkáját, segítséget nyújtva a további munkához.

Az újpesti hozzászólás nyomán kértük a Népsport szerkesztőségét, hogy szeptemberől a lap pénteki számában rendszeresen közölje a természetjáró versenyek körirásait, eredményeit. Ugyancsak szeptemberől a

Budapesti Testnevelési és Sportbizottság sokszorosított havi természetjáró értesítő ad ki, amely meg fogja javítani a Társadalmi Szövetség kapcsolatát a szakosztályokkal, a természetjárókkal.

Amit az újpesti természetjárók nevében Perédi sporttárs a természetjáró versenyekkel kapcsolatban ír, szintén azonos a Szövetség célkitűzéseivel. A Szövetség természetjáróinak tapasztalatait átvéve mi is arra törekszünk, hogy „trükkös” átlómásmegadások helyett a természetjárók fizikai felkészültségét, állóképességét,

ügyességét: tegyék próbára a természetjáró versenyek. Az OTSB Békeváándordijáért küzdő csapatok például a verseny során MHK feladatokat (gránátvetés, kúszás) is kapnak, az elméleti kérdések pedig föllelik a verseny színhelyének geológiai felépítését, flóráját is.

A Sport- és Testnevelés hátsábjain folyik a jelentősebb versenyek elemzése is.

Természetesen sok hiányszó tapasztható még a Társadalmi Szövetségek munkájában. Fontos feladat a társadalmi aktívák számának megnövekedése és az irányítás

és ellenőrzés megjavítása. Ehhez nyújtanak segítséget az olvasók bírálatokkal, ezért várja a Társadalmi Szövetség a természetjárók újabb és újabb leveleit.

Páli Tivadar

(Helyesnek tartottuk volna, ha az agit. prop. bizottság elnöke bővebben kitért volna arra is, milyen agit. prop. munkát végeznek, hogyan mozgósítanak versenyre, hogyan foglalkoznak a természetjárók nevelésével, hogyan ápolják az üzemi, hivatali, általában a városi sportolók és a falusiak kapcsolatát. — Szerk.)

Mit tanultunk az 1952. évi Kilián György vándordíjas ifjúsági természetjáró versenyről

Olvasóink közül sokan kérték, hogy a Sport- és Testnevelés hasábjain nyújtsunk segítséget a kezdő természetjáró versenyzőknek és mutassuk be azoknak, akik még ilyen versenyen nem vettek részt, milyen feladatokat kell megoldani egy ilyen verseny során. Ennek a kérdésnek avval kívánunk eleget tenni, hogy a tavaszi természetjáró verseny feladatait elemezzük, lapunk hasábjain.

A versenyen hatlagú csapatok vettek részt, két három-háromtagú részlegre bontva. Vegyük elő és térítsük ki a Pilis hegység 1:50.000 léptékű turistatérképét és kövessük azon a verseny menetét. Természetesen nekünk is figyelembe kell vennünk azt, amire a verseny rendezője, a Budapesti Haladás Sportkör természetjáró szakosztálya nyomtatékosan felhívta a versenyzők figyelmét: a térkép felvételezése 25 éve történt, s így a minden térképen előforduló elmozdulásokon és térképhibákon felül gyakori eset, hogy a térképen feltüntetett terepárgyak eltűntek, vagy újak keletkeztek.

Az egyik részleget Leányfaluról indították. Keressük meg a térképen és kövessük a csapatok útját. A 232 m-es háromszögelési pontig a versenyzők a térképre berajzolt útvonalon jutottak el. Még a községben az egyik kereszkirton ellenőrző ládát kellett volna érintenők, ez azonban a verseny során elűt. Tanulásként leszögezhetjük, hogy versenyrendezés esetén az érintendő pontok mindig olyan helyen legyenek, ahol a helybeliek, továbbá a verseny célját nem ismerő kirándulók nem ártnak, mert ellenkező esetben — ezt már sok példa igazolja — az ellenőrzőládát illetéktelenek eltávolítják, vagy feltörik, s így az útvonalrész nem értékelhető.

A versenyző csapatoknak a 232 m-es háromszögelési magassági ponton metszés segítségével kellett meghatározni a következő állomások helyét:

„Menj a Csikós tóhoz (D-i végén postaláda), majd attól Ny-ra lévő, térképen

jelzett nyiladékon haladj E. felé a térképen jelzett Első kocsútig. Ennek felhasználásával érd el a 232 m-es háromszögelési ponttól 4200 vonásra és 575 méterre lévő pontot. (Ellenőrzés a 181 m-es háromszögelési ponttól 5560 vonás). Ezután menj az állomásra, amely Vöröskő 521 m-es háromszögelési ponttól DK-re kb. 900 méterre lévő kastélyban van.”

„Következő érintendő pont a keletre fekvő Rekettyés-tótlól E-ra 285 méter magasban lévő, térképen nem jelzett forrás, amely a jelenlegi állomás-ponttól 260 méterre van. Majd a két Rekettyés-tó között elhaladva menj a Csabakút major forráshoz, s ott bontsd fel a borítékot.”

Végezzük el a méréseket!

Vegyük elő tájolónkat. Vigyázzunk, hogy DK rendszerű 6400 vonásbeosztású tájolókat használjunk, mert a természetjáró versenyeken a feladatok ilyen tájolókra vonatkoznak. (A DK-i rendszer azt jelenti, hogy a tájoló D feliratánál kezdődik a számozás és K felé, az óramutató járásával ellenkezőleg növekszik.)

Allfuk be tájolónkat, hogy a 4200 (42)-es vonásérték a tükör alatti mutatócsúcsához kerüljön.

Helyezzük el a tájoló mércéjének 0 pontját úgy, hogy egyidejűleg a tájoló felírása (39. tájoló, ORIGINAL BEZARD, stb.) a térkép Ny—K-i irányú felírásával párhuzamos legyen. Ezután az irányzórésszel ele mellett húzzunk pulna grafitceruzával egyenes vonalat a mérce „5” pontja felé. Most vegyük elő körzőnket, s vegyük körzőnyilásba az 575 métert. Tekintve, hogy 50.000-es térképpel dolgozunk, ez 11 és fél millimétert jelent. Ezzel a 232-es ponttól húzzunk egy körívet. Az ellenőrző pont, amelyet érinteni kell, az előbb húzott egyenes és a körív metszésében van.

Ha jól végeztük a bemérést, akkor a kapott pont a 181-es háromszögelési ponttól, amely Leányfalutól E-ra található, 5560 vonásra van. Ellenőrizzük tájolónk segítségével.

Tájoló helyett használhatunk celluloid átlátszó szögmérőt is, amelyet megbízhatóan beosztottunk 6400 vonásra, 20-as, vagy 50-es egységekkel. Ha ezzel mérünk szintén arra kell vigyáznunk, hogy a 4800 és 1600-as beosztást összekötő egyenes a térkép feliratával párhuzamos legyen.

A metszés eredményeként kapott ponton sűrű bozótban a térképen nem jelzett forrás van. Ez a forrás sok csapatnak okozott nehézséget. A nyiladékból ugyanis jónéhány kocsút vezet: a térképen jelzett irányba, s a helyes út: csak az találja meg, aki az egész útvonalon lelkiszmeretesen számolja a lépéseket. A versenyen fokozta az útvonal helyes betartásának nehézségét az körülmény is, hogy az egyik korábbi kocsút betorkolásánál váratlan időmérő ellenőrré bukkantak a csapatok. Ezt úgy értékelték, hogy elérték a helyes utat. Azok a csapatok, amelyek ezen az úton indultak el, hosszú félórákat „kvettek” az éjtszakában, míg rájöttek tévedésükre.

A kastélynak a valóságban már csak a nyomai található. Az uasításon felül, amellyel a Csabakút majorig kellett haladni, egy borítékot is kaptak a csapatok. Ezt a Csabakút majornál jelzett forrást elérve felbonthatták és a benne talált szöveg alapján kellett eljárnok:

„A „Viktor Khó” felirat hosszú „ó” betűjével D-re található térképen jelzett terptárgy érintésével menj az ettől 4520 vonásra lévő kúthoz, amely a feni felirat rövid „o” betűjében van. (Ellenőrzés Nagyberseg 550 m-es háromszögelési ponttól 660 méter).

A kút vizéből töltsenek meg egy kulacsot, s azt a célnak adjátok le. (A víz ivásra alkalmatlan.) Majd érétek el a Viktor kunyhót. A menetidőhöz 8 percet adjatok vízvitel és térképezés céljából.”

A terepárgy, amelyet a térkép háznak jelöl, tulajdonképpen régen elpusztult, s a kastélyhoz hasonlóan csak a romjai található, ezért a községben lévő kútát csak kevés csapat találta meg. A rendezőség az ivásra amúgyis

alkalmasan vizet fluoreszkáló vegyiányaggal preparálta, mely még sokezerszeres hígítás után is szabad szemmel észlelhető, így alkarta ellenőrizni a kút megtalálását.

Késő éjjel érkeztek a csapatok a Viktor kunyhóhoz, amelytől a legrövidebb, a térképen jelzett úton, a 397-es magassági pont érintésével el kellett jutniok a Szekrénykő 544 m-es csúcsától 700 méterre lévő nyeregbe, majd a Rózsahegyől D-re jelzett útszéli kereszt érintésével a pilisszentlászlói iskolában berendezett pihenőhelyre.

Az út egyrészt. (a Viktor kunyhótól a 397-es pontig) nappali, 4 km-es menet sebességgel kellett megtenni. Ez nem is okozott nehézséget, mert a csapatok nagyrésze virradat felé ért ide és kis híján nappali világosságban lépte meg az utat. A 397-es ponttól a Rókaalagó völgyben vezető, a térképen jelzett út: azonban alig találták meg a versenyzők, ment helyenként erősen bevan növe. Így kihagyták az ezen a helyen elhelyezett időmérő állomást. A kereszt: már könnyű volt megtalálni, s a versenyzők fáradtan, de a jól végzett munka tudatában pihenhettek le az éjtszakai célnak, ahová már a mások részleg versenyzői, akiknek sokkal rövidebb útvonalat kellett megtenniök, egy-két órával korábban beértek.

A B-részleg a Ságvári menedékháztól indultak. Keressük meg ezt a térképen (Szentendréől Ny-ra) és kíséjük végig a B-részleget is közel 9 km-es éjtszakai útn.

A versenyzők induláskor kaptak egy 1:10.000 méretarányú vázlatot, s a következő szövegű utasítást:

„A kapott vázlat felhasználásával a berajzolt pontok sorrendbeli érintésével menj az első állomásra, amely a térképen jelzett Kékvízú forrásnál van.”

Ismét térképhibával találkozunk. A térkép a Kékvízú forrást a Lomhegy és a Tornonyos-hegy nyergét a Jóvízi majorral összekötő kocsútra jelöli, holott a forrás valóban ettől D-re, a hegyoldatban

van. A rendezőség a terepen bemérte a forrás helyét, s annak valódi helyét a 10.000-es léptekű vázlaton pontosan felülmérte. A csapatok többsége azonban a kitérő vázlat segítségével sem találta meg a forrást, mert ez a feladat éjszakai versenyeri egy kissé erős kezdeknek bizonyult. Ilyen helyen, ahol út nem vezet a megadott pontra, legcélszerűbb a legközelebbi úton haladni és lépést számlálva közelíteni meg a célt. Ha a célpont közelében légvonalmenetben, csatárláncszerűen szétbontakozunk, biztosan megtaláljuk az állomást.

A csapatok ezután a Toronyhegyi forrást, a Sikárosi önházat, majd a Pilszentlászlótól délre fekvő ártást értve mennek be a pihenőhelyre.

A nappali versenyen a két részleg közös állomások érintésével, de eltérő útvonalon jutott el a Visegrád feletti nagyvilámi menedékházba.

A nappali első állomás a Szent László-hegy oldalában 550 m-es szintvonalon jelzett kereszt. Itt ismét egy térkép-hibát használtak a rendezők, hogy próba rá tegyék a versenyzők leleményességét. A kereszt ugyanis, amelyet a Szent László-hegy csúcsától ÉEK-re a papréti vadász ház mellett találunk, a valóban 500 méter magasságban van. A térkép azonban a Szent László-hegytől Ny-ra lévő szakaszon ez a szintvonalat tévesen 550 m-esnek jelöli.

Ahogy már említettük, a háromtagú csapatrészek egymás-más útvonalon járták be a rendkívül kényes körülmények közötti kitérőkben bővelkedő, a Pilis-hegység legcsodásabb részei érintő útvonalait. A Papréttől az A. részleg a 441-es háromszögelest pontot E-ről kerülő kocsúton, a B. részleg a legközelebbi úton jutottak el a csúcsról K-re lévő hídhöz, ahol időmérőellenőrt találtak. Ezen a szakaszon meglepve látták a versenyzők, hogy a Papréttől műút vezet a megadott irányba, holott a térkép nem jelzi. Ez a műút alig 50 méterre tér el a jelzett kocsúttól, amelyet azonban jó ideje nem használnak, s így alig ismerhető fel. A csapatok többsége úgy gondolkodott, hogy a műút azonos a kocsúttal, s nem is igen kereste a helyes útvonalat. Így azután az időmérőnél, amelynek táblája a helyes útra nézett, gondolkodóba esettek, hogy vajon kell-e észlegüknek az állomást érinten-

nie. Az időmérő után EENY felé haladva, elérték a második hidat, majd felhúzták az Urak asztala oldalába, ahol kb. 450 méter magasságban gyönyörű kilátást nyújtó nézőponton érték el. Nívó-össvénynek az olyan ösvényt nevezzük, amely a hegyoldalon magasságát megtartva emelkedés és szintvesztés nélkül vezet végig, nagyjából köveve a szintvonalakat. A versenynek ez volt a legszebb szakasza. Gyönyörű kilátást élvezhetünk innen a kilátókra, az Óregpaphegy erdőborította csúcsára, s fehér pántlikaként kanyargott a mély völgyben az előbb elhagyott országút. Szinte kár, hogy versenyben voltunk, s nem sok időnk maradt arra, hogy a természet szépségét csodáljuk, mert indulnunk kellett a Sülydedék völgy forrásának megkeresése. A forrás közelében csodálatos látványban volt részünk. Ahogy közelítettünk a fák közötti széles tisztáshoz, amely a völgyfőnél terül el, özek ugrottak szét, s a távolban megpillantottuk a fésűli szépségű Duna-kanyart, Dömös apró játkházaival. Az állomás, amelyet érintenünk kellett, az Urak asztala csúcsától 400 méterre, az Apátkúti bérce vezető gerince 527 m-es pontjától 450 méterre és a Baráthalom csúcsától 1320 méterre van. Elvégezzük körzónk segítségével a mérést, s a három körív mérése során, egy szarvas-étőnél megtaláljuk a következő állomást.

Hadd említsük meg itt a verseny egyik humoros epizódját. Az utasítások gépelése közben az egyetlen hiba, ami a szövegbe becsúszott, az volt, hogy a „Szarvas-étő” szónak első „e” betűje kimaradt, s így azok a versenyzők, akik nem jártak még a Pilisnek ezen a szép vidékén, talán a mai napig is azt hiszik, hogy ennek a helynek „Szarvas-étő” a neve.

A következő utasítás nagyon érdekes: három ponttól ugyanolyan távolságra van az állomás helye; azaz az Urak asztala csúcsától, az Ujostás 309-től és a Vízérés három erdővágás találkozásától egyaránt 1440 méternyire. Ha elvégezzük a mérést, látjuk, hogy a méréspont a Kék-forrás közelében lévő rét egyik sarkát jelöli meg. Az utasítás szerint ez a térképen jelzett gyalogösvényen (az 527-es ponton át) és nyiladékon haladva kell elérni. Ez alatt a másik részleg egy tér-

képen nem jelzett vadászösvényen megy el a másik állomásra, amely az előbb említett 527-es ponttól 525 méterre és a Baráthalom háromszögelest pontjától 1125 méterre van. Ha elvégezzük a mérést, láthatjuk, hogy az a pont a rét másik sarkába esik és az elérés biztosan érzékelhető. Ennek ellenére sok csapat ment be a másik részleg állomására, mivel azt vette előbb észre, és nem bízott saját méréseiben. Igaz, hogy 50–100 méteres pontosságot megkívánna a versenyzőtől, ma még igen magas követelmény.

Most ismét cseles utasítás következik. Az erdővágáson továbbhaladva az egykori Korona uradalomnak a térképen jelzett kerítését követve át kell kelni a Kékkúti völgyön, majd pedig a Kék forrástól 750 méteren belül lévő legkisebb rét érintésével érhetjük el az állomást, melynek megtalálásához szükséges adatokat az útvonal során érintendő — ellenőrző pontok tábláin tüntették fel.

Csupa meglepetés a hibalehetőség! A kerítésnek ma már nyoma sincs. Elsőpörte azt az uradalom „tilos” tábláival együtt a nép. Ehelyett — ha a kerítés egykori helyén elindulunk a Kékkúti völgy felé — kövélhidat találunk, amely a mély völgyet hidalja át, s melyen át függeszkedve bebizonyíthatjuk, hogy a jó természetjárónak a karja is erős. A kövél alatti kövek, ki-döntött fatörzsek... E'ég nehéz feladat az átfüggeszkedés! De a verseny új részvevői, akik a DISZ KV vándorserlegért küzdenek és az MHK testnevelési rendszer neveltek, nem ismernek lehetetlent.

A legkisebb rét, amint azt láthatjuk, ha figyelmesen vizsgáljuk a térképet, alig gombostűfejnyi nagyságú. Ezért ment el a csapatok egy része a Bövényes-i rétre!

Most következett az a feladat, amelyet a versenyzők hosszú ideig emlegetni fognak: a légvonalmenetből induló kettős tört irányfésű. Már az utasítás szövege is utal a feladat megoldásához szükséges pontosságra:

„Légvonalmenetben 1952 (1) vonás irányban haladva 250 méteren belül irányfésű indító táblát találsz. Innen menj iránymenetben 2500 vonásra 20 métert, majd 1315 vonás irányban haladj, amíg irányfésűt találsz. (Az irányfésű automata. A beérkezési helyed-

hez jobbra és balra legközelebb levő cédulát szakítsd le.) Ezzel ér el az állomást, melynek helye budapesti rendszerben K. 496 + 800 méter és a Nagyvilám 378 pontjától 1875 méterre van. (Ellenőrzés: Nagymaros vasútállomástól 1610 vonás). Az állomástól az irányfésű végéig a menetidő 200 százalékos.”

Az irányfésű lényege a következő: egy adott ponttól, amelyet feltétlenül meg kell jelölni a terepen megadott irányba kell haladni. Az iránytól való eltérést a megadott távolság százalékában kifejezve hibapontozzák. Ezt nehezítették meg a Bp. Haladás Sportkör, versenyrendezői, amikor nem egy, hanem két irányt adtak meg, s a töréspontig a távolságot a versenyzőknek kellett valamilyen módon kimeríteni. Erre a legalkalmasabb egy 10 vagy 20 méter hosszú spárga, amelyet más feladatok megoldásához is jól fel lehet használni. Persze ezen a terepen még a spárgával sem volt könnyű a 20 métert lemérni, mert a sűrű bozóton alig lehetett utat törni. Verseny után a rendezők élményekkel, hogy amikor Breiner Sándor, a B.T.S.B. által kiküldött versenybíró a versenyterep bemérésének helyességét ellenőrizte, viharkabátját, kulacsát s más felszerelési tárgyait aggatta fel a bozótra, hogy saját maga által követett irány betartását megbízhatóan ellenőrizni tudja.

Ha az iránymenet sikeresen megoldottuk, újabb problémák jönnek. A budapesti rendszer kilométer hálózatát ugyanis a Pilis térkép nem tartalmazza. Csak a figyelmes szemlélő veszi észre a térkép kereténél az apró szármokot és beosztást, amelyek a budapesti rendszert jelölik, mégpedig, hogy ne legyen egyszerű, a száz-as számjegyek elhagyásával. 496 helyett például 96-ot találunk. Ettől kell leemernünk K-i irányban 800 méternek megfelelő távolságot, hogy az állomás függőleges ordinátáját megkapjuk. Erre vigyázni kell, mert volt csapat, amely Ny-i irányban mérte azt fel, s az Anátkúti völgyben vette csak észre, hogy a Sóshegy gerencére kellett volna mennie. Külsőbség szintben alig 300 méter....

Ez az utolsó bemérés azonban még két hibalehetőséget tartalmaz. A Nagyvilám 378-as pontját ugyanis hiába keressük kiírva a térképen, ott

hibásan 278 méter magasnak van a csúcs feltüntetve és csak a szintvonalak gondos leszámolása útján győződhetünk meg arról, hogy a valódi magasság 378 méter. Ha pedig erre rájöttünk és mérésünket a nagyvárasi vasútlállomástól ellenőrizni akarjuk, ne tévesszük össze a természetjárók által inkább ismert Nagymaros-Visegrád vasúti megállóhelyel.

A csapatok nappali útjának célja a Nagyvillám csúcsának közelében lévő, a térképen nem jelzett turistaház volt. A jól végzett munka tudatában érkeztek be a csapatok, s mi is úgy érezzük, hogy a kitűnően rendezett verseny ismertetésével sikerült újabb híveket szereznünk a természetjáró versenyzésnek, bár a verseny egy kissé túlzott pontosságot követelt, s sokszor alkalmaztak olyan megadáso-

kat is, amelyeknek megoldása könnyen tévedésre adott lehetőséget.

A természetjáróversenyek jó fejlődését azon az úton láthatjuk biztosítva, amelyet a Szovjetunió természetjárói járnak, s ahol az egyszerű egyértelmű megadások mellett az állóképességet, a küzdeniakarást teszik próbára terpezhézségek különleges (MHK) feladatok fokozót

mértékű közbeiktatásával. Arra kérjük olvasóinkat, hogy közöljék a cikkkel kapcsolatos észrevételeiket a szerkesztőségben keresztül, hogy az esetleges kérdésekre levélben vagy ha közérdekűek, a lap hasábjain választ adhassunk és tapasztalataink, észrevételeink közlésével segítsük a természetjárósportot hasonló jó versenyek rendezéséhez.

Páli Tivadár

A REMETEHEGY

A budai hegyek szebbnél-szebb részei között is egyik legszebb és egyben legvadregényesebb vidék a Remetehegy és környéke. Vadregényessé teszi ezt a helyet a Remetehegy és a Hosszúerdőhegy közti mélyen beékelődő Remetemáriaiszurdok, amelynek oldalait sűrű tölgyek, festői sziklafalak borítják és ezek tövében sötétlen ásító barlangok bujnak meg.

Élmény ide a kirándulás az évek minden szakaszában.

Útjelzés — sajnos — nem vezet erre a vidékre, de nem nehéz megtalálni. És nincs is messze, mert a villamostól mindössze másfélórás járás.

A hűvösvölgyi villamos végállomástól indulunk és a Városi réten keresztül rátérünk a Nagykovácsiba vezető műútra. Ady-liget villáit elhagyva, már messziről feltűnik a sziklás Remetehegy, oldalában a hatalmas nyílású kőfülkével. Az országútról betérünk a Remetemáriai völgybe. Ennek elején balkezfelől, egy öreg tölgyfától ösvény vezet fel az innen már látható Remetebarlangba.

A félhomályú barlang van vagy húsz méter hosszú, hét méter széles és tíz méter magas. A barlangot nemrég, 1949. végén a Fővárosi Régészeti Intézet a Barlangkutató Társággal karöltve tárta fel. A munka nem volt hiábavaló. Mert körülbelül négy méterre a talajszint alatt értékes leletet találtak. Napvilágra kerültek az ősembernek a paleolitik korszakban használt csiszolatlan, primitív kőszerszámai. Ugyanekkor felfedeztek egy ikerbarlangot is. A két barlangot szűk folyosó köti össze. Az újonnan felfedezett barlang tetőzetén kéményszerű nyulás van. Ebből valószínűnek tartják, hogy ezt a részt az ősember tűzhelyül használta.

Innen kisebb ösvényen, majd az egyre meredekebbé váló, kővekkel borított hegyoldalon felkapaszkodunk a már előbb említett, az országútról is látható Remetei kőfülkéhez. Nagyobb külső teremből és kisebb odúból áll. Denevérek és baglyok tanyáznak benne. Még 1914-ben kutatták át a kőfülkét. Különböző emlősök, gyíkok, csigák, valamint halmaradványok kerültek innen elő.

Továbbra is meredeken mászunk felfelé és nem sokkal a kőfülke nyílása felett, már közel a hegytetőhöz, egy kiugró sziklás részen, amelynek egyik szikláján «Ilonkakilátó» felírás van, valóban megkapóan szép kilátást élvezhetünk.

Mélyen alattunk szűk völgy kanyarog. Előttünk a fás és bokros Hosszúerdőhegy, amelynek oldalában egy felhagyott kőbánya látható. Balra Remetekertváros és Máriaremete pirostetejű háza virítanak és a kopár Várhegy látszik. Jobbról a fehér szalagként húzódó nagykovácsi országút, tarka szántóföldekkel szegélyezve és mellette a hatalmas tömegű, erdős Nagykopaszhegy nyúlánya a Vöröspocsolyáshát tűnik elő. Szemben velünk, messzebb a Feketefej szabályos kúpja, mögötte a Nagyhárshegy és a Jánoshegy emelkedik ki, tetején a kilátótoronnyal. A láthatár végén az öreg Gellérihegy a Szabadság-szoborral, a Citadellával és a hegy lábánál elterülő főváros háztengere zárja be ezt a szép képet.

A hegytető peremén vezető gyalogösvényen haladunk tovább. Körülbelül ötszáz lépés után megtaláljuk a bokroktól elrejtett Remetehegyi hétélyuk zombolyt, a hegy talán legérdekesebb látványát. A neve igen találó, mert hét egymással nyíló függőleges mély üregből áll. Ezt a barlangot is feltárták

Értékes lelet azonban nem került elő a mélyéből.

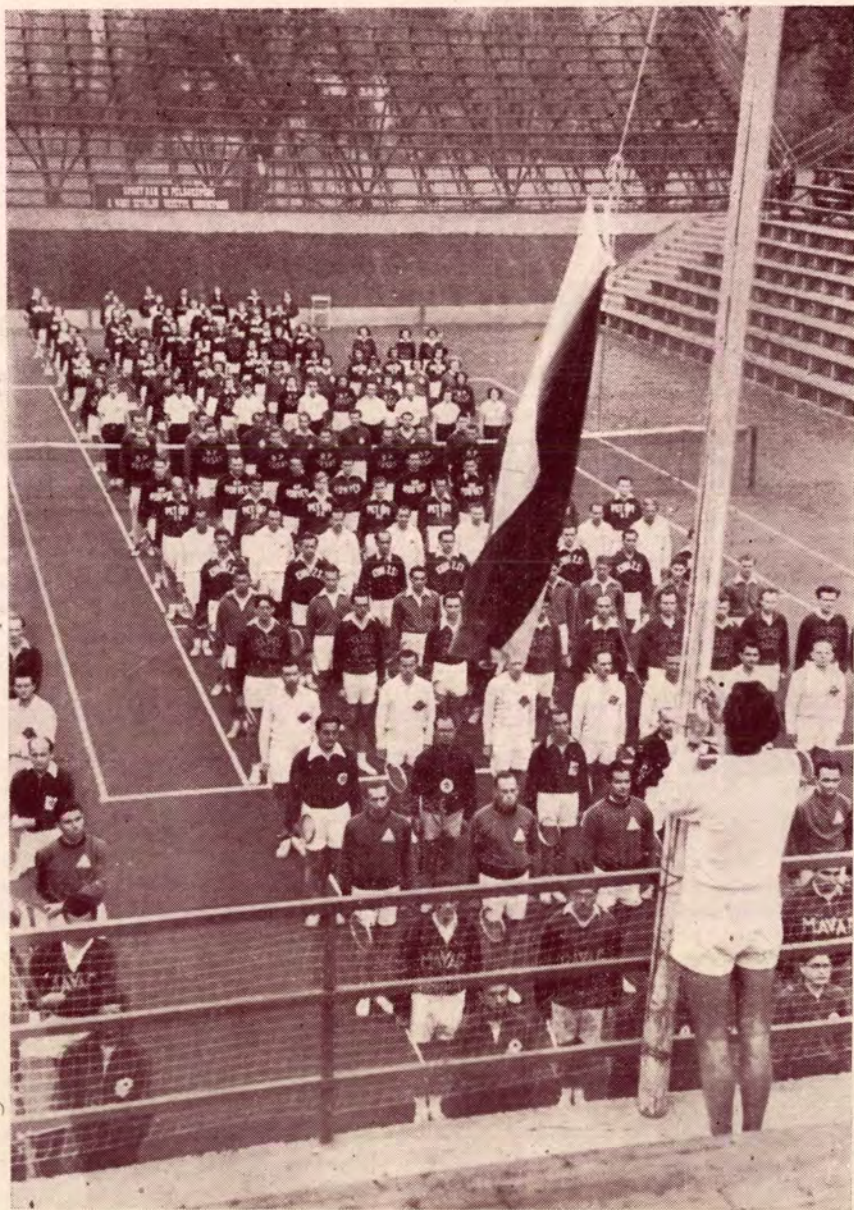
Az egyik nyíláson, amely hasonló zombolyba való leereszkedéshez szükséges kötés és egyéb felszerelés nélkül is járhatónak látszik, lefelé kúszunk. Vigyázni kell azonban a sáros, csúszós talajon, mert könnyen lezuhanhatunk. Szűk nyíláshoz érünk, ezen keresztül bújva, egy nagyobb terembe jutunk. Mintegy negyven méter mélyen lehetünk. Ide a világosság már csak egészen gyéren szűrődik le. A terem alján különböző nagyságú, zöld zuzmóval borított kősziklák hevernek, a terem oldalát is zuzmó fedi. Nehéz, párás itt a levegő. Mélységes a csend, csak néha a víz egyhangú koppanása hallatszik. Különös érzés fogja el az embert, itt a föld gyomrában. Eszünkbe jutnak gyermekkorunkban hallott mesék az erdei manókról és rossz szellemekről, akik barlangok mélyén tanyáznak. Szinte várjuk, hogy valóban előjön egy közülük és kérdőre von, hogy mit keresünk itt, miért zavarjuk nyugalmukat?

Az említett barlangokon kívül a hegyoldalon még hat különböző üreg van. Ezeket is mind felkerestem kirándulásaim során.

Önkéntelenül is felvetődik a kérdés, miért van ennyi barlang ezen a hegyen? Erre a választ geológiai munkák elolvasása után kapjuk meg. A Remetehegy közege Dachstein-mészkö. Ezt a kőzetet pedig a csapadékvíz a maga szénsavtartalmánál fogva oldja. A víz évezredek óta tartó, lassú, folyamatos munkájának köszönhetően tehát a barlangok születésüket.

A Remetehegyről egy hatalmas kőbánya és a Szentkút érintésével Máriaremetére megyünk le és az itt található kékjelzésű úton térünk vissza Hűvösvölgybe.

Czeglénji Kálmán



A Magyar Népköztársaság tenisz csapatbajnoki viadalának megnyitó ünnepsége

Terve 189 - 304
456 - 340



**A magyar
népköztársasági
kosárlabda
kupáért**



SPORT ÉS TESTNEVELÉS

IV. EVF.
12. SZÁM

1952. DECEMBER
ARA: 3.— FT.



«Biztosítjuk a testnevelés és sport további fejlődését.»

(Részlet az SZKP XIX. kongresszusának határozataiból)



SPORT és TESTNEVELÉS

A Magyar Népköztársaság minisztertanácsa mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottság havi folyóirata.

Szerkesztőbizottság: Baráth György, Béres Tibor, Kovács Géza, Kunsági Viktor, Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv, Tóth Róbert.

Felelős szerkesztő: Pásztor Lajos.

A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, VII., Rákóczi-út 50., I. emelet.

Távbeszélő: 220—082, 220—699, 220—064.

Terjeszti: Posta Központi Hírlap Iroda, Budapest V., József nádor-tér 1.
Telefon: 180—850. Előfizetés és ügyfélszolgálat: V., József nádor-tér 1. üzlet-
helyiség. Telefon: 183—022.

Csekkzámlaszám: 61.250.

Előfizetési díj egy évre 36 forint, félévre 18 forint.

T A R T A L O M

Oldal

1 Köszönet a drága Sztálinnak! (Viktor Csukarin)

Szervezési kérdések

2 Az 1953. évben bevezetésre kerülő szabálmódosítások az LMHK-ban és az MHK-ban (Magdits István)

6 A sportszervezők rendszerének bevezetése a Rákosi Művek sportköreiből (Lázár Lajos)

Mit tanultunk Helsinkiben

9 Nyolcevezős csapatunk az olimpián (Török Zoltán)

11 A magyar kerékpársport olimpiai tapasztalatai (Pelvássy Ferenc)

14 Ottusa-sportunk és a helsinki tapasztalatok (Lendvay Pál)

19 Férfiúszóink olimpiai szereplése (Bakó Jenő)

21 Atlétáink az olimpián (Sir József)

28 A Szovjetunió diadalmas evezős-sportja (L. Kuznecov)

Sportvezetőképzés

30 Sportszervezeteink feladatai a társadalmi aktívaképzés terén (Endrődi Lajos)

A népi demokráciák sportjából

32 Hírek a Német Demokratikus Köztársaságból (S. V.)

Módszertani-kérdések

35 A labdarúgószabályok ismertetésének, a játékvezetők képzésének és továbbképzésének módszertani kérdései (Barna Béla)

36 Atlétáink téli alapozó edzése (Kismartoni Károly)

38 Sísportunk égető kérdései (Novák Ferenc)

39 Jégkorongsportunk időszerű feladatai (Hírcsák István)

41 A gyorskorcsolyázók első edzése a jégen (K. Kudrjavcev)

Az iskolai testnevelés kérdéseiről

45 Középfiskolai atletikánk egyéves fejlődése (Nyíri János)

Természetjárás

45 Rendezők versenye (Bárany László)

47 Egy közepes létszámú természetjáró szakosztály munkája (Vigh Endre)

Köszönet a Drága Sztálinnak!

Írta: Viktor Csukarin olimpiai tornászbajnok

Amikor megnyertem az olimpiai összetett tornászbajnokságot, körülvettek a külföldi sportemberek és újságírók. Elhalmoztak kérdésekkel, milyen módon edzek, mióta foglalkozom sporttal és hasonlókcal. Emlékezetemben maradt egy kérdés, amelyet az egyik burzsoá állam fiatal tornásza intézett hozzám. Előbb forgolódtam körülöttem, mintha valami különlegeset akart volna látni — engem nézett, majd tornásztársaimat, végül a körülöttem lévő külföldi sportembereket vette szemügyre és tolmács segítségével a következőket mondta:

«Önök ugyanolyanok, mint mi mindnyájan, sehogyssem tudom megérteni, hogy az önök tudása hogyan fejlődhet ilyen művészi fokra?»

Beláttam, hogy ennek a fiatalembernek, aki a kapitalista társadalomban nőtt fel, nehéz volt megértenie azt, hogy mi a nyitja a szovjet tornászok rendkívüli tudásának. Tornásztársaimmal együtt, mi nagy figyelmet fordítunk az edzésekre. Napenként tovább csiszoljuk az egyes mozgások legkisebb részleteit. Azonban a dolog lényege nem kizárólag ebben van. Bár sokat dolgozunk tudásunk emelésén, de az is valószínű, hogy gyakran a tőkés országok sportolói is sokat és szívesen foglalkoznak sporttal. A leglényegesebb különbség abban van, hogy mi a Szovjetunióban élünk, ahol a fiatalság számára minden lehetőséget megteremtettek a testi és szellemi fejlődésre és abban, hogy mi a szovjet testnevelési és sportiskola neveltjei vagyunk.

Az egész világ elismerte az olimpia után, hogy «az oroszok a tornában forradalmat csináltak». A burzsoá újságok megírták, hogy a szovjet tornászok lö- és gyűrűgyakorlatai sokáig felülmúlhatatlanok maradnak, vagyis a többi országok tornászainak általános színvonala mélyen alattuk maradt.

A szovjet tornászok mindazokat a sikereket, amelyeket munkában és sportban elértek, hazájuknak és Lenin—Sztálin hatalmas pártjának köszönhetik.

A háború után Mariupolból, ahol születtem, átköltöztem Lvovba, a fiatal szovjet városba. Itt nem találtam sportolókat és a «testnevelés» szó is sokak számára új fogalom volt. Lvovban voltak jól berendezett sporttermek és uszodák, de a szov-

jet kormányzat előtt ezek csak az arisztokraták szűk körének állottak rendelkezésre. Az egyszerű dolgozónak nem volt lehetősége sportolni, mert más gondjai voltak.

Most szemem előtt virágozik, ifjodik és erősödik Lvov. Fejlődnek a gyárak, épülnek az új házak és velük erősödnek a bennük lakó emberek. Ma a gyárakban, vállalatoknál, iskolákban, főiskolákon, technikumokban és Lvov utcáin általában százával láthatók az életvidám ifjak és lányok, akik a GTO és minősített sportoló jelvényeket viselik. Állandóan tömve vannak a sporttermek, a versenyeket a nézők ezrei látogatják és a főutcán, ahol ki vannak függesztve az újságok, az ifjúság késő estig tárgyalja a legújabb sporthíreket.

Amikor a XIX. pártkongresszus ötödik ötéves tervről szóló tervezetét olvastuk, nagy izgalommal állapítottuk meg, hogy a legmerészebb álmaink és elgondolásaink is megvalósulnak.

Jelenleg a Szovjetunió Kommunista Pártjának legfőbb feladata az — írja elő a párt megváltozott szervezeti szabályzata —, hogy a szocializmusból a kommunizmusba való fokozatos átmenet útján felépítse a kommunista társadalmat, szüntelenül emelje a társadalom anyagi és kulturális színvonalát az internacionalizmus és az egész világ dolgozóival való baráti kapcsolatok megteremtésének szellemében nevelje a társadalom tagjait, minden módon erősítse a Szovjet-haza aktív védelmét ellenségeinek agresszív cselekedeteivel szemben.

Ilyen hatalmas feladatokat állít eléink a Párt.

Hazánk szíve a Kremlben dobog, mert ott él és dolgozik a nagy Sztálin. Odairányul minden szovjet ember tekintete. Ott gondoskodik Sztálin a haza jövőjéről, nagy terveiben látja az új városokat, kerteket, a tengernyi határtalan kolhoz szántóföldeket, látja a vidámszemű, mosolygós gyermekeket, akik nem ismerik a szegénységet, éhséget, és a háború borzalmaival. A békének és a boldogságnak nagyszerű terveit alkotta meg a lángeszű vezér és azt adta népének.

Köszönet Önnek Sztálin elvtárs gyönyörű életünkért, örömeinkért és a boldogságunkért!

Szervezési KÉRDÉSEK

Az 1953 évben bevezetésre kerülő szabálmódosítások az LMHK-ban és az MHK-ban

Az MHK testnevelési rendszert, bevezetésétől napjainkig, pártunk és kormányunk célkitűzéseinek megfelelően szélesítettük. Az eddig elért eredmények azt bizonyítják, hogy fiataljaink és dolgozóink megszerették és magukévá tették az MHK testnevelési rendszert és örömmel vesznek részt benne. Az MHK testnevelési rendszer fejlesztésére, eredményeink fokozása céljából és azért, hogy minél jobban alkalmazhassuk viszonyainkra, valamint azért, mert a felmerült hiányosságok szükségessé tették, az OTSB Elnöksége utasítást adott ki az MHK szabályok módosítására.

A gyakorlat bebizonyította, hogy már az 1951—52-ben bevezetett változtatások is igen jó eredményre vezettek és jelentős mértékben fej-

lesztették az MHK testnevelési rendszerünket és ezzel kapcsolatos munkát.

1953-ban ismét komoly lépést teszünk előre az MHK-szabályok módosításával. Az újonnan bevezetett szabályok között szerepel az LMHK előkészítő fokozatának, valamint az MHK I. és MHK II. fokozatú ismétlő próbáknak bevezetése, továbbá néhány ügyviteli módosítás. Ezáltal lehetőség nyílik újabb tömegek bekapcsolódására az MHK testnevelési rendszerbe.

Célunk az, hogy pártunk és kormányunk által megindított MHK testnevelési rendszert tökéletesebbé és jobbá tegyük.

Ezt a célt szolgálják az alábbiakban felsorolt, újonnan bevezetett MHK-szabályok is.

Az LMHK előkészítő fokozatra jelentkezőknek ezenkívül részt kell venniük a kötelező orvosi vizsgálaton és meg kell hallgatniuk az MHK-ban kötelező előadásokat.

A sikeres próbák letétele, valamint a kötelező előadások meghallgatása után a TSB-n keresztül kapják meg az LMHK előkészítő fokozatú jelvényt a fiatalok.

Az LMHK előkészítő fokozatra jelentkezők és azok eredményeinek nyilvántartása az LMHK előkészítő Személyi Lapokon történik.

(Az LMHK előkészítő fokozat tornagyakoratait legközelebbi számunkban ismertetjük. Az MHK I. szabadgyakorlatainak módosításáról novemberi számunkban közölünk rajzos ismertelést.)

Az ismétlő próbák

Az MHK testnevelési rendszer 1952 évi 17. szabálya kimondja, hogy:

a) 1953. évtől kezdve évenként ismétlő próbát tesz az a sportoló, aki 1951-ben, vagy a későbbi években MHK I., vagy MHK II. fokozatú jelvényt szerzett. Így a megkezdett sportolás folyamatossá válik. Eddig csak a jelvény megszerzéséig készültek fel a dolgozók, majd a jelvény megszerzése után elszakadtak az MHK-ban való rendszeres részvételtől. Most azonban lehetővé válik, hogy az MHK I. és MHK II. fokozatú jelvényt szerzett dolgozók évről-évre részt vegyenek a rendszeres sportolásban. Ezáltal állandóan fejleszthetik testi és szellemi erejüket. Így képesé válnak a sokoldalú felkészülésen keresztül a magasabb termelékenységgű munka elvégzésére, valamint békénk és szocialista építésünk eddig elért eredményeinek megvédésére.

b) *Ismétlő próbát két kötelező, (mezei futás és akadályfutás) és két szabadonválasztható követelményből kell teljesíteni.*

Az LMHK előkészítő fokozat bevezetése

Az MHK testnevelési rendszer LMHK fokozatában 1952. évben csak azok vehettek részt, akik a 14. életévüket betöltötték. A fejlődésben most azonban odajutottunk, hogy újabb két évfolyam bekapcsolódását tesszük lehetővé, mégpedig új fokozat, az «LMHK előkészítő fokozat» bevezetésével.

Az LMHK előkészítő fokozat a 12—13 éveseket kapcsolja be a jelvényt szerző rendszerbe. Ezzel elérjük azt, hogy ifjúságunkat a kora gyermekkortól kezdve fokozatosan készítjük elő az LMHK előkészítő, megfelelő, kiváló és az MHK I. és MHK II. fokozatokra, ahonnan tovább haladhatnak az osztálybasorolás felé.

A követelmények kidolgozásában

tekintetbe jöttek az alábbi szempontok:

a) A 12—13 éves leányok és fiúk fejlődésben lévő szervezetét nem szabad nagyobb megerőltetésnek kitenni.

b) A követelményeknek a legtermészetesebb mozgásokon kell alapulniuk és fejleszteniük kell a pszichofizikai képességeket.

c) Kevés anyagi megterhelést szabad csak okozni és a legkisebb faluban, tanyai iskolában is lehetővé kell tenni a rendszeres felkészülést és próbázást.

Az LMHK előkészítő fokozatban mind a lányoknak, mind a fiúknak az alábbi 5 követelményből kell próbát tenniük:

1. Szabadgyakorlat (az LMHK előkészítő fokozat gyakorlatai), mellső fekvőtámasz
2. Akadályfutás 100 m vagy természetjárás
3. 60 m-es futás
4. Távolugrás
5. Kislebdahajítás távolba (10 dkg labdával)

Lányok:

- 2-szer
- 36 mp
- 6 km
- 12.5 mp
- 2.60 m
- 18 m

Fiúk:

- 3-szor
- 31 mp
- 6 km
- 11 mp
- 3. m
- 26 m

A szabadon választott próbát a négy szabadon választható próbacsoport két különböző csoportjába tartozó versenyszámból kell teljesíteni.

c) Új korcsoportba lépéskor a két kötelező és két szabadon választott ismétlődő próbát az új korcsoportnak megfelelő szintekkel kell teljesíteni.

d) Az ismétlődő próbákat a próbák megkezdésének évében kell teljesíteni.

e) Az a sportoló, aki az ismétlődő próbákat sikerrel teljesítette, a teljesítés évének megfelelő évszámmal ellátott ismétlődő-próba jelvényt kap.

f) A TSB-k az ismétlődő-próba jelvényt csak abban az esetben adják ki, ha az ismétlődő-próbázók ellenőrző próbán vettek részt. Ezt a területileg illetékes TSB-k MHK Ellenőrző Bizottságának valamelyik tagja aláírásával igazolja.

Ellenőrző próbát tetszés szerint választott egyik kötelező és egyik szabadon választható követelményből kell teljesíteni, az MHK I. fokozatban a próbázók 10 százalékának, az MHK II. fokozatban pedig valamennyi próbázónak.

A természetjárás felvétele az LMHK szabadon választható követelmények II. csoportjába

Az 1952—53. tanévtől kezdve az általános iskolákban bevezették a természetjárást, mely a tanuló ifjúság körében igen népszerű lett. Természetjárás közben a tanuló ifjúság fizikai és szellemi képességei fejlődnek és alkalom nyílik arra, hogy más LMHK számokra felkészüljön és azokból próbát tegyen.

A természetjárás LMHK-követelményei 8 km-es portya megtétele.

megfelelő	kiváló
1 alk.	2 alk.

Változások az MHK I.-ben

Az MHK I. fokozat próbáinak és szintjeinek táblázatában az alábbi módosítások történtek:

A 32 évesnél idősebb nők és 40 évesnél idősebb férfiak részére az MHK I. és az MHK II. fokozatban könnyítéseket vezetnek be:

A gyakorlat beigazolta, hogy a 32 éven felüli nőknek és a 40 éven felüli férfiaknak az MHK I. és az MHK II. fokozat egyes követelményeinek teljesítése nehézségeket jelent és túlzott megterhelést ró kelően meg nem alapozott szervezükre.

A részükre megállapított követelmények azt feltételezték, hogy korai ifjúságuktól kezdve rendszeresen sportoltak. Ezek a követelmények a mi viszonyaink között nem váltak be. A felszabadulás előtt ugyanis hazánkban csak a kiváltságos osz-

tályok tagjai sportolhattak. A dolgozók tömegei előtt nem nyílt lehetőség rendszeres sportolásra. Ennek következtében szervezetük nem kapta meg azt az alapot, mely szükséges lenne a részükre előírt szintek teljesítéséhez. Ezért a következő szint módosításokat vezetnek be:

Kötelezően előírt próbák és szintek:

	40 évesnél idősebb férfiak		32 évesnél idősebb nők	
	régi szint	új szint	régi szint	új szint
4. Mezei futás:				
nők: 500 m	—	—	2.10 p	2.30 p
férfiak: 1000 m	3.45 p	4 p	—	—
5. Gyorsított menet:				
nők: 5 km	—	—	40 p	50 p
férfiak: 8 km	1 ó 5 p	1 ó 10 p	—	—

Szabadon választható próbák és szintek:

I. csoport

1. 100 m-es futás helyett	15 mp	—	17 mp	—
60 m-es futás	—	10 mp	—	12.5 mp

II. csoport

3. Távolugrás nekifutással	3.80 m	3.40 m	3 m	2.60 m
----------------------------	--------	--------	-----	--------

III. csoport

2. Súlylökés:				
nők: 4 kg	—	—	6 m	5.50 m
férfiak: 7.257 kg	7 m	6.50 m	—	—
5. Gránát dobás (300—500 gr)	35 m	30 m	20 m	15 m

IV. csoport

1. Mezei futás.				
nők: 1 km	—	—	4.50 p	5.10 p
férfiak: 3 km	12.45 p	13.10 p	—	—

6. Természetjárás:

20 km 500 méteres emelkedővel 6 óra tényleges menetidő helyett 20 km-es portya megtétele 6 óra tényleges menetidő alatt.

9. Portyacsónakázás:

Az új követelmény: 12 km-es táv megtétele, nőknek, férfiaknak egyaránt. A portyacsónakázás próbát csak hatóságilag nyilvántartott csónakon lehet teljesíteni és csak annak számítható be, aki evez. A csónakban lévő, de nem evező személyek részére a próba teljesítését igazolni nem szabad.

Ha a próbázás folyóvízben történik, a táv felét vízfolyással szemben kell megtenni. Az előírt távot folyamatosan kell teljesíteni, a próbázást megszakítani nem szabad.

A portyacsónakázást lehetőleg csoportosan kell megrendezni. Az illetékes TSB-nek azonban idejében kell bejelenteni, hogy a próba ellenőrzéséről gondoskodni tudjon.

Változások az MHK II.-ben

Az MHK II. fokozat próba- és szinttáblázatában az alábbi módosítások történtek:

4. Mezei futás:

nők: 1 km
férfiak: 3 km

5. Gyorsított menet:

nők: 5 km
férfiak: 8 km

40 é. idb. ffi régi	40 é. idb. ffi új	32 é. idb. nő régi	32 é. idb. nő új
—	—	4.40 p	5 p
12.30 p	13 p	—	—

Szabadon választható próbák és szintek:

I. csoport

4. 100 m-es futás helyett 60 m-es futás	14.4 mp —	16 mp —	—	—
	—	9 mp	—	11 mp

II. csoport

3. Távolugrás nekifutással	4.50 m	4.30 m	3.10 m	2.90 m
----------------------------	--------	--------	--------	--------

III. csoport

2. Súlylökés. nők: 4 kg férfiak: 7.257 kg	—	—	6.50 m	6 m
5. Gránát dobás (300—500 gr)	45 m	46 m	24 m	20 m

IV. csoport

1. Mezei futás nők: 2 km férfiak: 5 km	—	—	10 p	12 p
	24 p	26 p	—	—

6. Természetjárás:

30 km 800 m emelkedővel, 9 óra tényleges menetidő, vagy Tarkó Kékes, Galyatető, Csoványos, Pilis hegycsúcsok egyikének előírt irányból való megmászása helyett 30 km megtétele 9 óra alatt sík és hegyes vidékeken egyaránt.

10. Portyacsónakázás:

Új követelmény: 25 km-es táv megtétele, nőknek férfiaknak egyaránt. A feltételek egyébként azonosak az MHK I. feltételeivel.

Változások a nyilvántartásban

Az 1953. évben bevezetésre kerülő szabályváltoztatások következtében szükségessé vált, hogy az MHK nyilvántartásban is módosítások történjenek. Ezeket a módosításokat az alábbiakban ismertetjük.

Személyi Lapok

Az 1953. évtől kezdve jelentkező MHK próbázók nyilvántartása háromféle Személyi Lapon történik.

1. Az LMHK előkészítő fokozatra jelentkezők nyilvántartása az OTSB 17/b számú nyomtatványán történik.

2. Az LMHK megfelelő, kiváló. MHK I. és MHK II. próbázásra

jelentkezők nyilvántartása az OTSB 17. számú nyomtatványán történik.

3. Az MHK I. és MHK II. ismétlődő próbázásra jelentkezők nyilvántartása és eredményeinek vezetése az OTSB 17/a sz. nyomtatványán történik.

A Személyi Lapokon a következő adatoknak kell szerepelni:

- Jelentkező neve.
- Jelentkező születési éve, hó, nap.
- Jelentkező sportköre.
- Jelentkező aláírása és a jelentkezés dátuma.
- Jelentkező által sikeresen teljesített próbák igazolása.
- A próbázató aláírása az előírt szabályoknak megfelelően.

g) A sikeres próbát igazoló Ellenőrző Bizottsági tag aláírása.

h) Az első sikeres próba napja.

i) A sportorvosi vizsgálatot igazoló orvos aláírása.

j) A kötelező két előadás meghallgatásának igazolása.

k) Az 1951-től szerzett jelvényfokozatok bejegyzése és időpontja.

A Személyi Lap mindenkor az MHK bizottság nyilvántartójánál marad. A próbázások alkalmával pedig minden esetben a próbázást végző MHK bizottsági tag rendelkezésre kell bocsátani, aki a próbázások alkalmával elért eredményt feltünteti és azt igazolja. A próbák befejezése után ismét vissza kell adni a nyilvántartást végző személynek.

Mindazokat a Személyi Lapokat, amelyek az előírt szabályok szerint az összes próbaszám letételét igazolják és rajta az EB-i tag aláírása az előírásnak megfelelő százalékarányban szerepel, a nyilvántartást végző személy jelvénykiadás végett felterjeszti a területileg illetékes TSB-hez. A Személyi Lap öt esztendő adatainak bevezetésére szolgál, tehát 1953—1957-ig szól.

Az MHK havi jelentések nyomtatványa

Ezeket a nyomtatványokat az MHK nyilvántartást végző személy tölti ki az MHK bizottság elnökével közösen, a sportkörnél lévő Személyi Lapokon szereplő adatok alapján minden hónap végén 4 példányban. Ezek közül az

- sz. példányt a területileg illetékes TSB-nek;
- sz. példányt a területi elnökségnek (iskolák, a megyei tanács oktatási osztályának);
- sz. példányt a területileg illetékes központi Statisztikai Hivatal felügyelőségének, vagy kirendeltségének kell elküldeni;
- sz. példányt a kitöltő szerv (sportkör, iskola) irattárában lerakják.

A havi jelentésben a következő adatoknak kell szerepelni:

- A jelentést küldő sportkör, vagy iskola megnevezése.
- A jelentés-küldésnek ideje, hónap.
- Az MHK bizottság elnökének aláírása.
- Az üzemi bizottsági titkár vagy iskolaigazgató aláírása.
- A sportkör elnökének aláírása.

A fentiek aláírásával igazolják a sportkör által teljesített MHK

próbázás eredményeinek valódiságát.

A nyomtatványon részletesen fel kell tüntetni a sportkör számára előírt tervszámokat külön-külön az új MHK próbázók, az LMHK, MHK I. és MHK II. fokozatban, a jelentkezett sportolók számát, a részpróbát tett sportolók számát, végül pedig a teljes próbát tett sportolók számát. (Külön-külön az LMHK előkészítő, megfelelő, kiváló, MHK I. és MHK II. fokozatú teljesítményeket.)

Ezen a nyomtatványon történik az MHK ismétlődő próbázók jelentése is. Jelenteni kell az évi előirányzott tervszámokat MHK I. fokozatban, MHK II. fokozatban és összesítve, a jelentkező sportolók számát és a teljes próbát tett sportolók számát.

Ezeket az adatokat csak abban az esetben lehet jelenteni, ha a Személyi Lapokkal valóban igazolni tudják a havi jelentésben szereplő adatokat számszerűleg. Telefonon, vagy személyes szóbeli úton jelentést adni és elfogadni nem lehet. Csak az erre a célra rendszeresített havi jelentési űrlapon szabad az MHK próbázók teljesítését a felettes szerveknek bejelenteni.

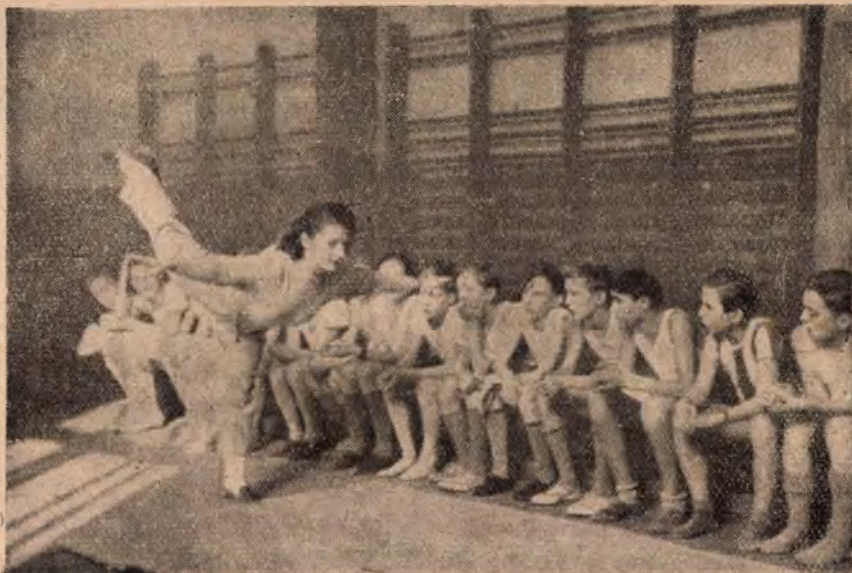
MHK jelentések havi összesítője

Minden TSB és területi elnökség köteles vezetni a területéhez tartozó sportköröktől, illetve az alsóbb TSB-ktől beérkezett MHK jelentések adatait. Továbbá kötelesek összegyűjtve tartani a havonta beérkezett jelentéseket, és az évközben ellenőrzést végrehajtó szerveknek bemutatni. Egy összesítőnyomtatványon félfévre elegendő hely van, tehát egy évre két ívre van szükség, amit a fent említett szervek folyamatosan kell, hogy vezessenek.

Összesítő havi jelentés az MHK próbázókról és jelentkezőkről

A TSB-k havonta rendszeres jelentést kapnak a sportköröktől. Ezeket a jelentéseket fogják össze az összesítő havi jelentések elnevezésű nyomtatványon. Ezt két példányban állítják ki. Az 1. számú példányt elküldik a felettes TSB-hez, a 2. számú példányt pedig irattárunkba helyezik.

A területi elnökségek a területükhöz tartozó sportköröktől havonta rendszeresen beérkező jelentéseket összesítik és elküldik az országos elnökségek részére. Két példányban állítják ki, s az egyik példányt irattárunkba lerakják.



Korondi Margit a Marcibányi-téri ált. iskola növendékeinek bemutatja a helyes mérlegállást.

MHK jelvények kiadása és az MHK jelvények nyilvántartása

Az 1952-ben alkalmazott módszer helyett 1953-ban a jelvénykiadást a következő módon kell végrehajtani.

1. Minden sportkör vagy iskola azokat a Személyi Lapokat, amelyeken valamennyi próbaszám letétele és a kötelező előadások meghallgatása igazolva van, felterjeszti a területileg illetékes TSB-nek jelvénykiadás végett.

MHK I. fokozatú jelvényigénylést a járási, vagy városi TSB-hez, MHK II. fokozatú jelvényigénylést a területileg illetékes megyei TSB-hez kell beküldeni.

2. Az illetékes TSB a beérkezett Személyi Lapokat az MHK Ellenőrző Bizottság tagjaival közösen felülbírálja. Ha azokat rendbenlévőnek találja, akkor kiadja az elért fokozatú MHK jelvényt a következő módon:

a) A Személyi Lap adatairól az erre a célra rendszeresített tárgymutatós regiszteres könyvbe (7. sz. minta) bevezeti az MHK jelvényt szerzett személy nevét, születési évét, sportköriének megnevezését, a kiadott jelvény fokozatát, időpontját és a jelvény viselését igazoló igazolvány számát. A tárgymutatós könyvben minden jelentkező jelvényadatainak bevezetésére öt oszlop szolgál, tehát a könyv 5 esztendőn keresztül használható.

A kiadott jelvényeket és a Személyi Lap és a jelvény viselésére jogosító igazolványt a sportkör megbízottja veheti át a következő

módon, az erre a célra rendszeresített nyugtakönyv alapján:

A nyugtakönyvben a következő adatokat kell feltüntetni:

- A sportkör elnevezését és címét.
- Az átvétel idejét.
- Az átvett jelvény mennyiség fokozatát és darabszámát.

A nyugtakönyv kitéphető lapját az illetékes TSB aláírva kiadja a Személyi Lapok és jelvények kíséretében az igazolványokkal együtt a sportkör megbízottjának. A könyvben maradó lapon a sportkör megbízottja igazolja az általa átvett jelvények mennyiségét.

A Személyi Lapok elbírálási munkájában, valamint a tárgymutatós könyv vezetési munkájában a TSB-k vonják be az MHK EB-ok tagjait. Arra azonban gondosan ügyeljenek, hogy csak olyan Személyi Lapokra adják ki az MHK jelvényeket, amelyeket az előírt szabályoknak megfelelően állítottak ki, és igazoló írásokkal megfelelően elláttak.

Ennek végrehajtásáért minden TSB elnöke felelősséggel tartozik. Jelvényeket kiadni csak Személyi Lapokra lehet. Minden egyéb jelvénykérési mód szabályellenes. Tehát levélre, összesítő jegyzőkönyvre MHK jelvényt kiadni nem lehet.

A fentiekben felsorolt szabályok 1953. január 1-vel lépnek életbe. Az 1952. évben megszerzett MHK jelvények kiadását az 1952. évben érvényben lévő szabályok szerint kell végrehajtani.

Magdits István

A sportszervezők rendszerének bevezetése a Rákosi-művek sportköreiből

A legutóbbi hónapokban sok sportkörben panaszkodtak az aktívák hiányára. Az eddigi tapasztalatok viszont azt mutatják, hogy a sportkörökben kellő számban jelentkeznek társadalmi aktívák, de nem foglalkoztatják őket megfelelő módon, így aztán lemorzsolódnak, noha megfelelő feladatokkal el tudnák őket látni. Hiányosságok mutatkoztak ezenkívül a sportkörök és a dolgozók közötti kapcsolat terén is.

Sportszervezeteink egy része látja ezt a hiányosságot és igyekszik is felszámolni. Voltak jó kezdeményezések is, azonban nem találták meg azt a szervezési formát, ami szerint a társadalmi aktívákat úgy szervezhetnék és irányíthatják volna, hogy a mutatkozó hiányosságokat megszüntessék. Hiányosság volt az, hogy a sportkörök elnöksége a kapott utasításokat és szempontokat megfelelő szervezet, illetve aktívahálózat híján a sportkör tagságával nem tudta időben és a kellő módon közölni. A fenti és hasonló hiányosságok kiküszöbölésére vezette be az Országos Testnevelési és Sportbizottság a Szovjetunió sportszervezeteinél megismert sportszervezők (fizikogok) rendszerének kiépítését, alkalmazva a magyar viszonyokra.

A sportszervezők hálózatának a jövőben nagy jelentősége lesz a magyar testnevelés és sportmunka szervezésében, amit a sportszervezők feladatainak alanti rövid megjelölésén keresztül is érzékelhetünk.

A sportszervezők — amint nevéből is kitűnik — a sportkör szervezői és a sportkör sokoldalú, legjobban képzett aktíváiból kerülnek ki. Különös jelentőségük van a sportszervezőknek a széttagolt, vagy több műszakban dolgozó üzemek, gyárak sportköreiből. Itt a sportszervezők összekötő és egyben tudatosító szervek is, akik elősegítik a sportmunkát saját üzemszervezésük, műhelyük sportolói körében. Sportszervezőket általában 20 dolgozó után munkahelyenként, munkacsoportonként, vagy egyéb szempontok szerint, helyi viszonyaik figyelembevételével választanak. A sportszervező közvetlenül az elnökséghez tartozik. A sportkör szervezője foglalja össze őket és látja el megfelelő feladatokkal. A

sportkör elnöksége esetenként értekezletre hívja össze a sportszervezőket, ahol az új feladatokat oldják meg, kicserélik tapasztalataikat, beszámolnak munkájukról és a hibák kiküszöbölésére határozatokat hoznak. A sportkör elnöksége köteles a sportszervezők kiképzéséről és továbbképzéséről is gondoskodni, amellett, hogy rendszeresen foglalkozik velük.

A sportszervezők főfeladatai:

1. Mozgósítja a sportolókat az MFK-edzésekre és versenyekre (próbákra);

2. különböző versenyekre, szpartakiádokra, sportünnepélyekre;

3. társadalmi munkával pályaeépítésre, vagy egyéb megmozdulásokra;

4. feladatkörébe tartozik a sportköri, szakosztályi stb. értekezletek előkészítésének megsegítése, azokra való mozgósítás (különösen nagy jelentősége van a sportköri taggyűlések szempontjából a sportszervezők mozgósító munkájának);

5. a sportszervezőnek fontos feladata a sportköri tagság toborzása, valamint azok aktivizálása a szakosztályokba. A sportszervező kíséri figyelemmel a csoportjához tartozók munkáját és azok érdeklődési körét, képességeit megismerve, segíti őket a további feladatok elvégzésében;

6. a sportszervező gondoskodik a tagdíjak beszedéséről és utána az illetékesekhez való eljuttatásáról.

A sportszervező feladata azonban nem korlátozódik az itt felsoroltakra, hanem munkáját rugalmasan, a helyi viszonyoknak és feladatoknak megfelelően kell elvégeznie, a sportkör elnökségének útmutatása alapján. A sportszervezők jó munkájának előfeltétele, hogy megismerjék a sportolókat és egyénileg is foglalkozzanak velük. Szoros kapcsolatot tartanak fenn a sport elnökségekkel, valamint az üzem (hivatal) DISZ-szervezetével.

A sportszervezők aktívahálózatának kiépítésére az Országos Testnevelési és Sportbizottság elrendelte: minden sportkörben, és ott, ahol az általános szakosztály létrehozását az OTSB jóváhagyta, az illető sportkör vezetői építsék ki az általános szak-

osztály szervezésével összehangolva a sportszervezők hálózatát is. Biztosítani kell a szervezők azonnali, rendszeres foglalkoztatását. A szak szervezeti és közületi sportegyesületeknél a sportszervezőket 1952. december 31-ig kell megválasztani. Az illetékes sportegyesületben a sportszervezőket 1952. december 31-ig kell megfelelően kiképezni.

*

A fővárosi sportkörök és sportegyesületek közül először a XXI. ker. Vasas SE-ben (Rákosi Mátyás-művek) ismerték fel a sportszervezők munkájának szükségességét. A XXI. kerületi Vasas SE elnöksége már több mint egy évvel ezelőtt megválasztotta a sportszervezőket. Jelenleg négy sportszervező működik a XXI. ker. Vasas SE elnökségében: névszerint Benedek Ferenc, Czieger András, Havasi Gyula és Vágvölgyi Mihály. A gyár területén 18 sportkör működik, ezek mind hozzájuk tartoznak. A sportszervezők feladata nemcsak a szervezés a hozzájuk tartozó sportkörökben, hanem valamennyi dolgozó sportproblémája az ő munkakörükbe tartozik. Éppen a gyáregységek, illetve a sportkörök nagy száma miatt mindegyik üzemben működik egy 3–4 tagú szervező bizottság, amelynek egyik tagja a szervezési felelős. Összesen tehát 18 szervezési felelős dolgozik, akik a négy sportszervező egyikének tartoznak felelősséggel (egy-egy sportszervezőhöz 4–4 szervezési felelős tartozik, Vágvölgyi Mihályhoz hat). Minden üzemszervezésben a szervezési felelősök mellett sportfelelősök is dolgoznak, ők a szervezési felelősöktől kapják meg a feladatokat és szempontokat.

A XXI. ker. Vasas SE elnöksége — a rendeletnek megfelelően — gondoskodik állandóan továbbképzésükről. Ugyanígy állandóan figyelemmel kíséri az elnökség a sportszervezők munkáját, kéthetenként értekezletet tartanak velük, hogy az időszaki kérdéseket alaposan megtárgyalják. A sportvezetők utánpótlásáról is rendszeresen gondoskodnak, hogy hirtelen felmerülő hiány (betegség, áthelyezés stb.) esetén sem jöjjenek zavarba. Állandóan keresik az aktí-

vákat s amint megfelelőket talál-
nak, azonnal tanfolyamra küldik
őket. A sportolókkal való állan-
dó foglalkozás, az aktívakeresés
abból a szempontból is hasznos,
mert így a sportszervezők mindig
látják, hogy hol, melyik üzem-
részben, vagy melyik szakosz-
tályban hiányoznak megfelelő
aktívák s így tudják, hová szük-
séges pótlás.

Nézzük meg, hogy a XXI. kerü-
leti Vasas (amelyhez valamennyi
XXI. kerületi Vasas-üzem tarto-
zik) sportszervezői hogyan tettek
eleget az OTSB rendelkezésének
s hogyan oldoták meg feladatai-
kat az 1952-es évben.

Amint fentebb mondtuk, a
sportszervezők elsőrendű feladata
a sportolók mozgósítása az MHK-
edzésekre és versenyekre (pró-
bákra). A Rákosi-művekben az
előző év végén készített sportfej-
lesztési tervelőirányzatot először
felbontották sportkörökre, majd a
sportkörü elnökökkel és az MHK-
felelősökkel több értekezleten
megtárgyalták a tennivalókat. A
sportkör elnöksége ezután üzem-
részenként felbontotta a fejleszté-
si tervet. Az üzemrészek szerve-
zési felelősei a dolgozók számá-
hoz viszonyítva megkapták a
sportszervezőktől az MHK-lapokat
s így megindult a jelentkezés. A
sportszervezők irányításával az-
után 5—6 előadáson kiképezték az
MHK-edzésekre és próbákra a
megfelelő aktívákat. Ezzel egy-
időben mindegyik üzemrész sport-
körü elnöksége megkapta az
MHK-edzések és próbák beüteme-
zését, amelyet a sportszervezők
megbeszéltek a pártirodával és az
üzemi bizottsággal is. A párt-
iroda és az üzemi bizottság az
MHK-edzések és próbák időpont-
jait beiktatta a mozgalmi nap-
tárba. Természetes, hogy a sport-
szervezők az MHK népszerűsíté-
sében igénybevétték a gyár lap-
jának, a „Fogaskerek”-nek a
sportrovátát is, továbbá a faliúj-
ságot és a hangszórót, valamint
minden alkalommal személyes
meggyőzéssel és külön falraga-
szokkal hívták fel a dolgozók fi-
gyelmét az MHK-edzésekre és
próbákra. Az edzések és próbá-
zások minden üzemrészben rend-
szeresen folytak, mind a 18 üzem-
rész dolgozóinak edzéseit és pró-
bázásait beütemezték. Például a
szerszámgyárnak az MHK-ra je-
lentkezett dolgozói két hónapon
keresztül, hetenként kétszer ed-
zéseken vettek részt s csak az-
után került sor a próbázásokra. Az
edzéseken és próbázásokon lehe-

tőség szerint minden alkalom-
mal részt vettek az élsportolók is
és segítettek a dolgozóknak a
próbák letételében, útmutatást,
tanácsokat adtak. Az eredményes
MHK-munkát nagyban elősegítet-
ték az egyes üzemrészek között
rendezett MHK-párosversenyek.

Most, az év végén az MHK-val
globálisan igen jól állnak az
RM-művekben, a legtöbb üzem-
részben 5—600%-os a terv túltel-
jesítése, ha azonban az I. és II.
fokozatot külön vizsgáljuk, akkor
a II. fokozat megszerzésében lema-
radásokat látunk. Csak egy pél-
da: a motorkerékpárgyár elő-
irányzata az I. fokozatra 13, a
II-ra 10 fő volt. Az első fokozatot
112 fő (tehát több mint 800%), a
II-at viszont csak egy fő szerezte
meg eddig. Ezen a téren tehát
még javulásra van szükség.

A sportolókat a különböző ver-
senyekre, szpartakiádokra és
sportünnepélyekre eredményesen
mozgósították a sporszervezők.
Az erre vonatkozó terveket min-
dig idejében megbeszéltek az
elnökséggel, a sokszorosított moz-
gósító felhívásokat eljuttatták az
üzemrészek sportköreinek, de ter-
mészetesen a feladatokat megbe-
szélték az üzemrészek sportfelelő-
seivel is. Minden ilyen verseny-
re, sportünnepélyre szabályos
„forgatókönyvet” készítettek. A
május 1-i nagy felvonuláson pél-
dául — az Orsz. Vasas SE elnök-
sége által megadott irányszám
alapján — nagylétszámú spor-
tolóival vettek részt, ők adták a

dísz-századot. Magát, a menetelést
és a zászlóvivést, illetve zászló-
lengetést egy hónapon át gyako-
rolták! A sporszervezők igyekez-
tek minél több párosversenyt ren-
dezni az egyes üzemrészek között
a legkülönbözőbb sportágakban.
Az alkotmány tiszteletére rende-
zett sportünnepségen az RM-mű-
vek sportkörei 1500 részvevővel
képviseltették magukat 13 sport-
ágban.

A társadalmi munkával történő
pályaépítés terén is jó munkát
végeztek a XXI. kerületi Vasas-
sportolók. Elsősorban a Népstadi-
on építkezéséből vették ki a ré-
szüket, 1952-ben például öt al-
kalommal mintegy 1000 sportoló
segítette elő Népstadionunk mi-
előbbi elkészítését. A gyár terü-
letén belül is végeztek társadalmi
munkát a sportolók a sportpályák
építésében. Így például a motorke-
rékpárgyárban pályát létesítettek,
amely kézilabdázásra, kosárlab-
dázásra, röplabdázásra és tenisz-
zésre alkalmas. A sportszervezők
feladatul tűzték ki maguk elé,
hogy amelyik gyáregység terüle-
tén lehetőség, illetve hely van,
mindenütt építenek ilyen pályát.
Márciusra például ugyanolyan
szép pályája lesz a varrógépgyár-
nak, mint most a motorgyárnak
van.

A sportkörü, szakosztályi stb.
értekezletek előkészítése terén
kétféle a sportszervezők feladata:
időnként a minőségi szakosztá-
lyok, máskor a sportkörü szak-
osztályok tagjait kellett és kell



Az alapjoki tornászbarikádok edzése ünnepi keretben kezdődtek meg Csepelen.

mozgósítaniok. Ez utóbbi a nehezebb feladat. Természetesen a sportkörü taggyűlésekre, az azokon való részvételre is mozgósítottak a sporszervezők, a legtöbb-ször eredményesen. Könnyebb a dolguk, amikor csak egy-egy szakosztályt kell értesíteni. Sportkörü nap alkalmával viszont minden sportolót mozgósítaniok kell.

Az OTSB rendeletének 5. pontja a sporszervezőknek a sportkörü tagság toborzása terén végzendő fontos munkájáról ad útmutatást. A Vasas SE orsz. elnöksége éppen most irt ki újabb tagtoborzó versenyt az összes Vasas-sportkörök részére. Ez a tagtoborzó verseny február 15-ig tart. A tagtoborzásban a legjobban bevált módszert, a személyes meggyőződés eszközét használják a sporszervezők s természetesen ebbe a munkájukba is bevonják az egyes üzembeszervezők szervezési felelősait, miután a szervezési felelősökkel is ismertették a tagtoborzó verseny lényegét és feladatait. A legjobb, illetve legeredményesebb tagtoborzókat igen értékes jutalmazásban részesítik: a legeredményesebb szervező, illetve tagtoborzó kétheti ingyenes üdülést kap. Ugyanezt a jutalmat kapja a második legeredményesebb szervező, míg a harmadiknak a díjazása egyheti üdülés. Igen eredményes munkát fejtett ki ezen a téren Horváth József, a szerszámgár dolgozója, aki november 15. és november 28. között már húsz tagot szervezett be. A dolgozók jelentős része önként jelentkezik a sportkörökbe. Legnagyobb részük be akar kapcsolódni az aktív sportolásba, akadnak viszont olyanok is, akik csak pártoló tagként kívánnak működni. Persze az ilyen dolgozókat is örömmel fogadják. Az ilyenek főleg az idősebb dolgozók sorából kerülnek ki. Számos olyan idősebb dolgozó van, akinek fiatalabb családtagja (persze szintén az RM-művek dolgozója) sportol valamelyik szakosztályban, illetve sportkörben. Így aztán gyakran előfordul, hogy egy-egy üzemi röplabda, kosárlabda, kézilabda, vagy labdarúgómérkőzést 6—800-an is végigszurkolnak. Rákosi-művek sporszervezői igyekeztek megismerni a csoportjukhoz tartozó dolgozók munkáját, érdeklődési körét és képességeit. A további feladatok elvégzésében segítették őket, a jövőben azonban ezt a segítséget még fokozni fogják.

A sporszervezők gondoskodtak a tagdíjak beszédéséről és azoknak az illetékesekhez való eljuttatásáról. Ez úgy történt, illetve úgy történik, hogy a sportkörök gazdasági felelőse a központtól, az elnökség gazdasági felelősétől havonta elszámolásra megkapja a megfelelő számú bélyeget és minden hónap 25-ig elszámol vele. A sportkörök, illetve üzembeszervezők gazdasági felelősivel mindig a szervezési felelősök közlik, hogy mennyi bélyeget kell elszámolásra átvenniök. A sporszervezők ellenőrzik aztán, hogy a tagok befizették-e a tagdíjat s a tagdíjak idejében eljutottak-e az elnökség gazdasági felelőséhez.

A sporszervezők feladata azonban — amint azt az OTSB rendelete is megállapítja — nem korlátozódik csupán a fentiekre. Szoros kapcsolatot kell fenntartaniok például az üzembeszervezők szervezésével. Ezen a téren még hiányosságok tapasztalhatók a Rákosi-művekben. A csoportszervezők hiába igyekeznek szoros kapcsolatot fenntartani a DISZ-szervezetekkel, általában nem kapnak tőlük elegendő támogatást. Az egyik csoportszervező például a sportkörü elnökkel átment a szerszámgári DISZ-be s megbeszélték az MHK-versenyek mozgósítását. A DISZ-ben megígérték a segítséget, mégsem végezték el a mozgósító munkát. A gépgyári DISZ-szervező sportmunkájában is sok a hiba, igen jó viszont a varrógépgyári DISZ-szervező munkája, amelytől a többiek példát vehetnének.

A sporszervezők feladatköre eléggé sokrétű. Csepelen a sporszervezők nemcsak a sport terén foglalkoznak a dolgozókkal, hanem munkaterületükön is igyekeznek a segítségükre lenni és a lehetőség szerint hasznos tanácsokkal, útbaigazításokkal látják el őket. Nagyban folynak már az előkészületek a sporszervezők megválasztására is, amelynek az OTSB rendelete értelmében ez év december 31-ig kell megtörténnie. Folyik a legjobb káderek kiválasztása, ezen a téren a jó sportbeli és politikai felkészültségen kívül az döntő, hogy ki hogyan dolgozott az 1952-es esztendőben. A sporszervezők felügyeltek arra is, hogy minden üzembeszervező sportkörének pontosan vezessék a munkanaplóját, az adminisztráció rendben legyen, minden szakosztályban — ahol erre szükség van — működjen az ed-

ző. A sporszervezőkkel történt megbeszélés alapján végzi munkáját az oktatási felelős, aki — szintén a sporszervezők irányításával — jelenleg éppen négy, különböző természetű oktatási tanfolyam megindítását készíti elő. A szervezési felelősök arra is ügyeltek a Rákosi-művekben, hogy az egyes sportkörökben minden szakosztályban működjen a vezetősége, legyen szakosztály-vezetője, intézője, csapatkapitánya stb. Ezt a felügyeletet a szervezési felelősökkel együtt gyakorolták. Általában a négy sportszervező állandó, szoros kapcsolatot tart fenn a 18 üzembeszervezési felelősivel.

Persze, akadnak gondok, panaszok is a Rákosi-művek sporszervezőinek munkája körül. Általános hiányosság másutt is, itt is, hogy az üzemi bizottság nem tűzi rendszeresen napirendi pont-ra a sportkörü elnökségek beszámoltatását, holott erre SZOT-határozat van. Ahogyan rendszeresen tartanak például bizalmi, vagy pártcsoport-értekezletet ugyanúgy szükség van arra, hogy az üzemi bizottság az eddiginél sokkal többet törődjen a sporttal. A mozgalmi naptárban hetenként legalább egy napot a sportnak kell szentelni minden gyár-egységben, amelyen semmiféle más értekezlet ne legyen. Az RM-művek szakszervezeti bizottsága pedig követelje meg az üzemi bizottságtól, hogy havi összesítő jelentéseikben számoljanak be a sportmunkáról, első sorban az MHK-munkáról.

Kiseb hiányosság, de javítani kell rajta a Rákosi-művekben, hogy a párttitkári értekezleteken és az igazgatósági értekezleteken nem elég sűrűn tartanak tájékoztatót a gyár sportéletéről, sporteredményeiről.

Így dolgoznak a Rákosi-művek sporszervezői az ország legnagyobb üzemében. A sporszervezők már működnek a Hazai Fészfőnyóban, valamint az Északi Járműjavítóban is, azóta pedig választottak sporszervezőket községi sportkörökben is, sőt a kiképzésüknek is be kellett fejeződnie.

Bizonyosra vehető, hogy a sporszervező jó munkája nyomán jelentős fejlődést tapasztalhatunk majd a fővárosi és vidéki sportkörök életében.

Lázár Lajos
a XXI. ker. Vasas SE elnöke

Mit tanultunk HELSINKIBEN

Nyolcevezős csapatunk az olimpián

Evezőseink a megadott igen kedvező feltételek felhasználásával, sok akarással és lelkesedéssel készültek az olimpiai küzdelmekre. Kiküldött nyolcasunk formája az itthon, valamint a berlin-grünauai regattán felmutatott eredmények alapján biztató volt. Nyolcasunknak a csepeli pályán elért 5:59.6 idejét még senki sem evezte meg s a berlin-grünauai 6:04.2 idejénél is csupán 1936-ban evezett ezen a pályán 2 mp-cel jobb időt az olimpiai bajnok amerikai nyolcas. És nyolcasunk az olimpián az előküzdelmek során mégis kiesett...

Nem célunk most az egyes futamok és versenyek regisztrálása és csak annyit állapítsunk meg, hogy legjobban felkészült csapatunk, a nyolcasunk, minden egyes versenyében keményen küzdött, s a győzelmet csak a leghevesebb ellenállás után — zárt versenyben engedte át a vitathatatlanul jobb ellenfélnek. Az alább közölt időeredmények, de a szemmel kiértékelhető formák szerint is megállapíthatjuk, hogy csapatunknak némi szerencsével a döntőbe kellett volna jutnia.

Az időeredmények alapján felállítható sorrend a selejtezők és középdöntők folyamán a következő volt:

Selejtező:

1. Jugoszlávia	6:06.9
2. Ausztrália	6:07.2
3. USA	6:09.0
4. Szovjetunió	6:10.2
5. Magyarország	6:13.0
6. Anglia	6:15.1

Középdöntő:

1. USA	6:32.1
2. Anglia	6:32.4
3. Jugoszlávia	6:33.5
4. Magyarország	6:37.4
5. Szovjetunió	6:44.0
6. Ausztrália	6:44.5

Ezek az időeredmények, mint-hogy napi viszonylatban azonos légköri viszonyok közepette születtek meg, világosan bizonyítják, hogy nyolcasunknak az ötös döntőben feltétlenül helye volt,

Mindez azonban nem változtat

azon a száraz tényen, hogy evezősportunk nem volt részese a helsinki fényes diadalnak és nem sorakozott fel 11-iknek az olimpiai győztes tíz magyar sportág mellé.

*

Nézzük most már, mik voltak a hibák és lássuk a tanulságokat.

Kétségtelen, hogy a nyolcas az evezés koronája, s így bizonyos fokig érthető a nyolcas versenyzésért való rajongás. Ezt a nyolcas-imádatot nálunk fokozta még a tavalyi FVB-n elért nyolcas győzelmünk és idej nyolcasunk sok jó eredménye. És mi történt? A világviszonylatban számbavehető 14—16 versenyzőnk közül a jobbik nyolc jól felkészülten indult az olimpián, míg a többi — más hajónemekben készületlen lévén — az olimpia szempontjából elkallódott.

Pedig több hajó több esélyt jelent és ha nyolcasunknak „nem jön ki a lépés“, esetleg sikerül a négyesnek, vagy más hajónemnek, de csak akkor, ha azt is jól felkészítették. Ha kisegységekben indulunk, akkor legjobb versenyzőinkkel nem egy, hanem négy, esetleg öt számban evezünk, ami a nyolcas egyetlen esélyével szemben ötszörös lehetőséget nyújt. S ha számbavesszük, hogy a viszonylagos időeredmények, de a szakértők véleménye szerint is Helsinkiben a nyolcas-konkurrencia volt a legerősebb, arra kell gondolnunk, hogy ha más hajónemekben indulunk, ma esetleg evezős olimpiai bajnokokat ünnepelelünk.

Hogy ez így igaz, azt beszédesen bizonyítja a csehszlovák és lengyel evezősök példája, akik olimpiai győzelmet és nem egy helyezést tudtak kiharcolni.

A csehszlovákok és a lengyelek igen helyesen nem nyolcasban, hanem kisegységekben indították legjobbjaikat és például a csehszlovákok olyan legénységgel értek el olimpiai győzelmet, amely itt Budapesten 1951-ben sok hajóhosszas vereséget szenvedett. Szembeálló volt azonban az is, hogy mind a kormányos, mind a kormányosnél-

küli négyesek viszonylag feltűnő gyenge időt eveztek. A kormányosnégyes nagy átlagban 47 mp-cel, a kormányosnélküli négyes pedig 30 mp-cel evez rosszabb időt a nyolcasnál. A helsinki győztesek pedig ettől az átlagtól mindkét hajónemben mintegy 20 mp-cel maradtak el, ami amellet szól, hogy ezekben a hajónemekben a konkurrencia alighanem leküzdhető volt.

*

Azt hiszem, nem mértük fel helyesen az aklimatizáció kérdését sem. A sportorvosi vélemény úgy hangzott, hogy az aklimatizáció 10—12 nap alatt bekövetkezik és ezt magam is így hittem.

Az eredmények azonban mást mondanak. A francia, csehszlovák és jugoszláv evezősök július 18. és 19-én érkeztek Helsinkibe, tehát alig 1—2 nappal a versenyek megkezdése előtt és eredményeik nagy-szerűek voltak. A franciák 6 számban indulva 4 számban döntőbe jutottak és egyben olimpiai győzelmet arattak. A csehszlovákok 3 csapatából 2 döntőbe jutott és egyikük olimpiai bajnok lett. A jugoszlávok két csapatából egy döntőbe jutott és olimpiai bajnokságot nyert.

Ezzel szemben a nemzetközi viszonylatban igen előkelő helyen álló és sok olimpiát és Európa-bajnokságot nyert olasz evezősök 7 számban indultak és csak egy számban tudtak a döntőbe jutni, de ott is sok hossal lemaradtak. Az olaszok körülbelül egyidőben érkeztek velünk.

Ha megfigyeljük viszont a fényesen szerepelt szovjet evezés eredményeit, amely három hajóval döntőbe jutva egy győzelmet és két második helyet tudott elérni s tudjuk, hogy a szovjet evezősöket június eleje óta Helsinkitől nem messze edzették, s ha számbavesszük a finn evezősök valóban meglepően kitűnő szereplését, azt kell hinnünk, hogy az aklimatizációval helyesen a szovjet, illetőleg a francia, csehszlovák és jugoszláv evezősök számoltak.

Az evezős versenyző vízhez kötött-

égénél és a sport természeténél fogva az éghajlati változással szemben különlegesen érzékeny s így az aklimatizációs idő 10—12 napnál nyilvánvalóan hosszabb. Úgy látszik tehát, hogy különösen páratelt klimatikus viszonyok közé vagy az utolsó pillanatban kell érkezni, vagy az aklimatizációra (amint azt a Szovjetunió, Anglia és Ausztrália tette) bőséges időt kell engedni.

*

Az aklimatizációval mint erőnléti kérdéssel kapcsolatban felvetődik a táplálkozás kérdése is.

Az evezős irama leginkább a 400 m-es futóéhoz hasonlítható azzal a különbséggel, hogy a vágtszerű ütem nem egy percig, hanem 6 percig tart. Elképzelhető, hogy az ilyen iram milyen hatalmas megterhelést jelent s érthető, hogy ezt a megterhelést csupán teljesen szikárra edzett izomzat bírja el. Helyesebben kifejezve: a szív csupán a szikárra edzett testtel szemben képes az ilyen megterhelésnek megfelelni.

Az edzőtábor különleges jó táplálkozási viszonyai közepette versenyzőink zöme erőnléti súlya fölött maradt és ez a súly valamilyen drasztikus, tehát kockázatos intézkedés nélkül semmiképpen sem volt csökkenthető. Ezzel szemben azt láthattuk, hogy valamennyi jólmenő csapat legénysége izom, csont és bőríg volt edzve, zsírréteget egyiken sem lehetett megfigyelni.

Az elmúlt évben itt Pesten azt beszélték, hogy a szovjet csapat versenyéig összesen 4000 km-t evezett. Ez azt jelentené, hogy a csapat egy éven keresztül télen, nyáron, hóban-fagyban, naponta 10 km-t evezett volna?! Ezzel szemben feltett kérdésemre illetékesek közölték velem a szovjet nyolcas által megevezett kilométerszámot, és ez a szám a mieinkkel nagyjából egyező volt (kb. 1200 km). Megtudtam azt is, hogy táborozás alatt az étkezés a szovjet evezősöknél a legszorosabb sportorvosi felügyelet alatt áll.

*

Ami most már elsőosztályú versenyzőgárdánk továbbfejlesztését illeti, úgy vélem, annak legfontosabb útja a hazai versenyélet, főleg a vidéki evezősélet feléértékelése és tömegesítése, valamint a nemzetközi versenyzés bővítése és ezzel kapcsolatban versenyhajóállományunk alapos és korszerű felújítása.

A XIV. olimpia óta nemzetközinek tekinthető versenyünk csupán

az 1950—51-es magyar—csehszlovák—lengyel mérkőzés és az 1951. évi főiskolai világbajnokság volt, ezek azonban az erőviszonyok megfelelő kiértékelésére, továbbfejlesztésre és rutinszerzésre aligha elegendők. Célszerű volna ezért a magyar—csehszlovák—lengyel mérkőzést a most már világklasszist képviselő szovjet evezősök meghívásával négy nemzet viadalává kiegészíteni és fontos volna az Európa-bajnokságokon való évenkénti részvételünk.

A nemzetközi rutint meg kell szerezni, mert hitem szerint evezősportunknak ez egyik nagy hiányossága. Nem elég annak megszerzését az utolsó évre hagyni, mert az az evezés nehézsége és igen kényes volta miatt talán hiba is.

*

Gözi dr., kitűnő sportorvosunk rendelkezik azokkal a feljegyzésekkel, amelyek a június 24. és 25-én megevezett olimpiai próbaversenyek után végzett orvosi vizsgálatról szólnak. Ezek az adatok arról tanúskodnak, hogy az izgalom és a túlfűtöttség e verseny körül olyan mértékű volt, hogy a versenyzők még a megnyert verseny után sem tudtak aludni.

Az evezés stílusa kérdésében — és ezt nyugodtan merem állítani — tanulnivalónk nincs. Technikánk kiforrott, magas. Korszerűség tekintetében kívánnivalót nem hagy. Az egyes nemzetek evezési módját tanulmányozva igen érdekes a szovjet evezés. Csapásuk kifejezetten rövid és a mélyen megkapott víztömeg igen könnyű megütéséből áll. A test előre és hátra csak annyit mozog, amennyit a kar- és a láb-munka egybehangelése megenged.

Az amerikaiak általában az ún. „cannibar“-stílust evezik. A csapás hosszú — ütőszzerűen tépik át, a szabadítás befejezése után pillanattig állanak s ezt a megnyugvást egy gyors, szinte darabos kardobás és előrelendülés követi. Lapátvezetésük alacsony.

A többi nemzet megmaradt a maga francia, olasz vagy orthodox angol stílusa mellett, vagy a canibart utánozza, mégis érdekes megjegyezni, hogy a könnyebb csapatok általában keskenyebb lapátollat, míg a nehezebbek — így az amerikaiak is — nagyobb lapátfelületet használtak.

Ki kell térnünk itt az ütem kérdésére is. Nálunk az utóbbi években elterjedt a a babona, hogy a nyolcasban nagyversenyeken 36-os csapás-számmal kell evezni. Ezzel

szemben több órával ellenőrzött, számtalanszor megismételt és gondos méréseink szerint az amerikai nyolcas 31—32-es, a rövid csapásokkal evező szovjet nyolcas 34—35-ös, az ausztráliai és angol nyolcas 30—32-es tempót evezett.

A kisegységek, a kettősök és a szkiffek csapás-száma viszont a mi felfogásunkkal szemben feltűnően magas volt. Az olimpiai egyes bajnok, *Tyukalov* tempója például a pályán 30-as volt és csapásai nem is voltak rövidek. A második helyezett *Wood* ettől a csapás-számtól alig maradt el, míg *Kocerka* 28-as ütemet használt.

A rövid csapásokkal evező győztes francia kormányoskettős a pályán 32-es tempót evezett, míg a vele hevesen küzdő német csapat hosszú, 30-as ütemet tartott. Az amerikai kormányos nélküli kettős 29—30-as tempóval tudta megelőzni a pályán végig vezető belga együttest, amelynek üteme 32-es volt.

*

Beszéljünk végül sportunk nagy problémájáról, a szerelés kérdéséről.

A hajóépítés az elmúlt 15 esztendőben, a hajó könnyűsége és belső berendezésének célszerűsítése tekintetében világszerte nem elhanyagolható haladást tett, amitől mi teljes mértékben lemaradtunk. Nem hiszem, hogy a jobb szerelés előnyét ellenfeleinknek megadhatjuk. A románok olasz hajókat használnak, a lengyelek pedig svájci építéssel próbálkoznak. A magam részéről a szovjet példa nyomán a keletnémetországi Pirsch hajóira gondolnék, mert ez a gvár anyaggal is rendelkezik és megbízottja Helsinkiben az egész nemzetközi hajópark átvizsgálásával a korszerű újítások felől megfelelően tájékozva van.

*

Az elmondottakat összevetve — arra a kérdésre, hogy mire tanított bennünket, evezősöket Helsinki, meg kell mondanunk, hogy:

a kondicionális tudományát a legnagyobb gondnal, tudományos alapon tovább kell fejlesztenünk,

versenyzőinknek az Európa-bajnokságokon való új és új indításhoz val a szükséges nagy rutint meg kell adnunk,

és fel kell magunkat szerelnünk korszerű, kifogástalan hajóparkkal ahhoz, hogy helyes sportpolitikával a mai magyar sport magas színvonalát megülő eredményeket érjünk el.

TÖRÖK ZOLTÁN

KERÉKPÁROS SPORTUNK A MÉRLEGEN

Kerékpársportunkban az 1951. év végén az avult sportbabonák helyett a tudományos módszerek igénybevételével új edzési rendszerek alakultak ki. A szakosítás, az öntudatos fegyelem s a tudományos módszerek felépülő minőségi edzés új nemzedéket nevelt, amely a sportot már a szocializmus építése egyik módjának tekintette.

Az OTSB új edzőket képezett ki. Régi érdemes versenyzőket vont be ebbe a széleskörű oktatásba, s ugyanakkor az eddig teljesen elhanyagolt vidéki sport is fellendült. Az egyes versenyek mezőnylétszáma ugrásszerűen növekedett. Az ifjúsági gárda eredményeivel maga mögé szorította az eddig élvonalban lévőket.

Az országúti versenyzés

Nagy nehézségeket okozott azonban a különböző edzésrendszerek közös nevezőre hozása. Az 1951-es idény után az olimpiai készülődés ennek a problémának teljes felszámolását követelte. Szakítani kellett a kényelmes edzés minden módjával. Be kellett vezetni a versenyszerű támadójellegű és szakosított edzést. Az országúton módot kellett találni arra, hogy a gépies, s a versenyszellemet kártékonyan fékező váltottvezetésű edzési rendszer helyébe a kollektív szellemű, de önálló, kezdeményező harci szellem alakuljon ki. Ez az átállás a maradiakban ellenállást váltott ki, s ez az ellenállás — főként az országúti sportban — jelentősen fékezte a fejlődést. Míg a váltott vezetésű rendszer védekező harcmodor, addig az egyéni robbantásokra épített edzés mód a támadó rendszert képviseli. Ez az utóbbi rendszer tette lehetővé, hogy a mezőny 40, sőt 42 km-es órátlagot is elérjen, s e roppant lendület ellenére a versenyző egységeivel még szökési kísérleteket is huzamosabb ideig végrehajtsón. Erre a váltottvezetésű edzés módszer nem képezi a versenyzőket, akik önállótlanná

válva egy bizonyos tekintélyes sebesség elérése után képtelenek már támadásra ellentámadással felelni és így menthetlenül leszakadnak az élből.

Az OTSB az olimpiai előkészületek során éppen ezért az egyéni robbantásokra épített edzés módot választotta. Hogy a versenyzők sokoldalúságát biztosítsa, már 1951. december havában a válogatott keret részére tornatermi edzést rendelt. A gyakorlatokat úgy állítottuk össze, hogy a versenyzők minden izomcsoportját megmozgassák és a lábizmok fejlődésével arányosítsák a felsőtest megerősítését is. Ezeknek a tornatermi edzéseknek egészen kimagasló eredményei mutatkoztak. A keret tagjai rugalmassá, mozgékonyvá váltak, izmaik lazák lettek és szervezetük alkalmassá vált a későbbi nehéz edzőmunka elvégzésére.

Ezt a rendszeres sportmunkához szokott válogatott keretet a tornatermi edzések befejezése után erőnlétének megtartására összefogtuk. Az itt végzett könnyebb munka azonban, mint azt a későbbi események bebizonyították, nem használt a keretnek. Az étke-

zés fokozása, a hosszabb pihenők beiktatása, s a játékos munka csökkentette rugalmasságukat, szívósságukat és kényelmessé tette őket. Ezt a természetes visszaesést nehéz volt áthidalni. Hozzájárult e nehézséghez az a körülmény is, hogy a hosszúra nyúlt és szokatlanul zord tél miatt a beütemezett napi edzésekben kényszer-kihagyásokat kellett végrehajtani. Végre március végén a keret elindult az ötnapos, Balatonkörüli versenyszerű edzésére. Ennek az volt a célja, hogy főként a Varsó—Prága versenyre készülő keret tagjai állóképességet, harci szellemet, robbanékonyságot és hajrá-gyorsaságot szerezzenek. Ekkor már láthatóvá vált, hogy a mutatkozó nehézségek nem lesznek leküzdhetők. A szűkített keretben féltékenységgel támadt. Mindenki azon volt, hogy bekerüljön a válogatott csapatba, s hogy ezt a célt elérje, nem mert egyéni kezdeményezésekkel kockáztatni semmit, nem bocskátkozott robbantásokba és nem hajtott végre szökési kísérleteket. Az állandóan megismétlődő utasítások ellenére csak a gépiesen ismétlődő „biztonsági”, védekező stílusú váltott veze-

tés járta, s az elért sebesség az 5 napon át csak a legtrikább esetben szárnyalta túl a 35 km-es órátlagot. Az önző, lélektelen előkészület után törvényszerűen következett a csőd. A Varsó—Prága Békeverseny magas követelményét nem bírták. Erőtlenség, puhaság és a küzdőszellem hiánya jellemezte őket. Az első napon a csapat még úgy-ahogy küzdött. Midőn azonban látta, hogy védekező taktikájával célt nem ér és hogy robbanékonyság hiánya folytán nem tud lépést tartani az elsővel, ahelyett, hogy megpróbálkozott volna a lehetetlennel, egyszerűen megadta magát a sorsának.

Az elszenvedett, megsemmisítő vereség lélektanilag rendkívüli rombolást okozott. Nemcsak azokban a versenyzőkben, akik az eddigiekben részt vettek, hanem azokban is, akik a téli edzésen nem vettek részt. Elvesztették önbizalmukat, nem bíztak az új edzési módszer helyességében. Nem gondoltak arra, hogy éppen az volt a baj, hogy ezt az új edzés módszert rosszul és hiányosan alkalmazták! Az országúti mezőny, amelynek zöme a Békeversenyen részt vett



A magyar országúti mezőny koratavaszi versenyeinek taktikázása már előrevetették a közeli fiasok árnyékát

Válogatottjainkból került ki, az olimpiai felkészülés során ahelyett, hogy gyorsaságban, állóképesség dolgában és robbanékonyságban fejlődést mutatott volna, megtorpant. Az egész idény során egyetlen versenyen ért el az élboly 39.400 méteres óraátlagot, de ezt gépiesen megismétlődő váltott vezetéssel, minden küzdelem, kezdeményezés nélkül. Így történt, hogy az elindult 40 versenyző majdnem teljes egészében együtt érkezett a célba.

A válogatott keret tagjai a legtöbb esetben még olyan eredményeket sem értek el, mint a keretben nem szereplő fiatalok. Mindez az OTSB-t arra bírta, hogy országúti kerékpáros versenyzőt az olimpiára ne küldjön ki.

Ez a visszacsés sürgős és gyors intézkedést igényel.

Az évi gyenge teljesítmények azonban korántsem jelentik azt, hogy országúti versenyzőink nem rendelkeznek megfelelő képességekkel, de sportfelfogásuk végzetesen rossz. Nyilvánvaló az is, hogy a mechanikus, védekező váltottvezetésű versenyzést és edzésrendszert teljes egészében fel kell számolni. Ennek kapcsán a következő intézkedések látszanak feltétlenül szükségesnek.

1. A téli tornatermi edzéseket huzamosabb ideig és fokozottabb ütemben kell megtartani.

2. A tornatermi edzés befejezése után pihenőt semmi körülmények között sem tartunk. A szerzett ruganyosság elvesztését okozza és végzetes visszacséssel jár, ha a rendszeres munkát félbeszakítjuk.

3. Országúti versenyzőink három főhiányossága:

a) a robbantási készség hiánya,

b) a tömegmezőnyben való hajrákészség hiánya,

c) képtelenség a gyorsaságot fokozni és a fokozott gyorsaságot nem tudják tartani.

Amint a hó eltakarodik az utákról, a versenyző nyomban lásson hozzá az országúti edzéshez, oly módon, hogy az első edzési napokon 30—35 km-es óraátlaggal s eközben mutatózó erőnlététől függően 3—8 ízben 5—5 percig teljes erőbevetéssel pergessen.

Ez az időleges sebességgyorsítás egyénenként addig történjék, amíg a versenyző fáradtságot nem érez. Ahogy a fáradtság fellép, nyomban csökkentse iramát, pihenjen s csak akkor gyorsítson újra, amidőn ismét frissnek éri magát.

A résztávokra bontott gyorsasági edzés pihenő-szakaszai az edzések során egyre gyűrűlnek s végül az egész táv lefutása lendületesen, gyorsan történik.

Midőn ily módon a mezőny fokozatosan elérte a 38—39 km-es átlagot, a résztávokra bontott gyorsasági edzés újabb fázisához érkezünk. E gyors iramban kell most a küzdőnek kísérletet tennie arra, hogy tartós szökési kísérletekkel az iramot 40 km-es óraátlag fölé fokozza.

Ez a módja az edzésnek semmi körülmények között sem tarthatja tömör bolyban. Feltétlenül részekre fog szakadni s így minden részvevő megtanul támadni, felzárkózásáért harcolni, tehát: támadó szellemű kerékpáros versenyzővé formálódik.

A tömegmezőnyben való hajrákészség hiányának okát abban látom, hogy országúti versenyzőink zöme a külföldi példamutatások ellenére sem vesz részt pályaversenyeken, főként pont- és párosversenyeken. A nemzetközi viszonylatban is számottevő külföldi országúti versenyzők áttűtő erejűek a pályán is. Nem egy közülük, főként a 4000 méteres egyéni üldöző verseny számában világbajnoki címet is kivívott. Küzdelem tömör bolyban, szapora hajrák sora, váltakozó támadások és ellentámadások: — ezek sokrétű követelmény elé állítják a küzdőket. Ezek a pályán szerzett tapasztalatok azután az országúti versenyek során gazdagon gyümölcsöztethetők.

Már tavaly kísérletet tettünk arra, hogy országúti versenyzőink rendszeresen vegyenek részt a pályaversenyeken is. Az olimpiai készülődések közben erre nem nyílt lehetőség. A jövőben azonban minden lehetőtl el fogunk követni, hogy országúti versenyzőink részére a pályaversenyeken is rajtalkalmat biztosítsunk. Fontosnak tartom továbbá, hogy országúti versenyzőink minél több háztömbkörüli versenyben is részt vegyenek. Súlyt kell vetnünk arra is, hogy mezőnyeink megtanuljanak gyorsan és biztosan szerelni és szingót cserélni. Megfigyeléseink szerint élvonalbeli, külföldi országúti versenyzők 50 mp alatt kicserélik szingójukat, viszont egy-egy magyar versenyzőnek ehhez 3 percre is szüksége van.

A jövőre vonatkozóan a fent elmondottakból a következő tapasztalatokat meríthetjük az edzők és a versenyzők:

Az edzésterv komoly alapokra kell, hogy épüljön, s annak végrehajtása sohasem térjen el a fő szempontoktól. Akármilyen jó az elmélet, a terv kártyavárként omlik össze, ha a gyakorlatban hiányosan valósul meg, vagy akár ha az edző, akár a versenyző nem érzi át feladata súlyát és felelősségét. Hiba, ha edzéstervünket a sportorvossal való tüzetes megbeszélés nélkül hajtjuk végre, mert éppen a kerékpársport igényel ezekben a vonatkozásokban fokozott figyelmet és ellenőrzést, mert biológiai ismeretek nélkül végrehajtani nem lehet. Legyen figyelemmel az edző az egyéni edzési követelményekre is. Az olimpiai keret edzésén bebizonyosodott, hogy a fő edzési szempontok mellett a versenyzők szervezeti és testi adottságai a munka mennyiségi és minőségi ütemét erősen befolyásolták. A jó edző ennek megfelelően szabja meg az egyéni munkát. Végül versenyzőink még igen alapos nevelésre szorulnak.

Rendkívüli fontosságú a versenyző lelki felkészítése a versenyre. A Békeversenyen elszenvedett magyar kudarc rányomta bélyegét a további fejlődésre. Az edzők ezúttal nem voltak jó pedagógusok, mert nem tudták a keret tagjait arról meggyőzni, hogy az elszenvedett vereség nem ok a csüggedésre és ez a visszacsés nem jelenti egyúttal azt, hogy a magyar versenyzők nem lehetnek egyenrangú ellenfelei a nemzetközi mezőnyöknek. Az edzők nem alkalmaztak elég meggyőző érvelést, sőt: maguk sem voltak meggyőződve arról, hogy képességek dolgában valóban felérünk-e a nemzetközi élvonalhoz. Ez a kishitűségük megfosztotta őket tanító erőiktől. Nem volna helyes a másik végletbe esni. Óvakodnunk kell a magunk túlbecsülésétől — az ellenfél rovására. Tisztában kell lennünk azzal, hogy fejlődésünk csak közös akarattal, közös munkával, komoly, áldozatos és tudományos alapon kidolgozott, maradéktalanul végrehajtott terv nyomán valósulhat meg.

Pályaversenysportunk

Pályaversenyző keretünk az olimpiai előkészítés során lelkes, fegyelmezett, tanulni vágyó és szorgalmas volt. Nem véletlen, hogy a tornatermi edzéseken példamutatóan szerepeltek és a későbbiek során sem adtak okot semmiféle panasza.

Meg kell állapítani, hogy a keret tagjai zömmel az ifjúsági versenyzők közül kerültek ki, akiknek sportmultja a legtöbb esetben 3 éves sincs. Ezek a fiatalok már a szocialista sport jegyében bontakoztak ki.

Pályaversenyzőink előkészítésének jelszava: többet és jobban, mint eddig. Kellő ütemezéssel fokozatosan rátérünk a napi két, sőt későbbben a napi háromszori edzésre. Minden végrehajtott edzés minőségi edzés volt. A fiúk megkényedtek, hozzászoktak az erős munkához és a rendszeres edzés meg is hozta eredményeit.

Az edzéseknek 75%-a országúton történt. A pályára már csak a gyorsaság fokozása, a technika csiszolása és a hajtási mód beidegzése maradt.

A magyar olimpiai kerékpáros pályakeret rendkívül súlyos feladatot kapott. Egy-egy külföldi olimpiai csapat létszáma 10—12 emberből állott s ezek a négy számból álló kerékpáros olimpiai küzdelmeken megosztottan vettek részt. A magyar válogatott legénységnek viszont ugyanezt a teljesítményt öt emberrel kellett végrehajtania. Ilyen körülmények között a szakosítás merev végrehajtása nem látszott célirányosnak, mert ez a sokoldalúság rovására vezetett volna. Meg kellett tehát elégednünk azzal, hogy az általános gyorsaságot fokozzuk és a versenyzőket minden számra előkészítsük. A sokoldalúság továbbfejlesztésére kezdetől fogva rendkívüli sikerrel alkalmaztuk az MHK-rendszer irányelveit.

A nehézségek ellenére a magyar válogatott pályaeagyüttes Helsinkiben igen jó eredményt ért el.

A repülőversenyben Szekeres 6. lett, a kétüléses versenyben a Schillerwein—Furmen kettős 5—8. helyezést ért el. A siker azonban nem csupán a fenti eredményekben jut kifejezésre. Itt sokkal többről van szó. A magyar válogatott legénység 54 esztendő kudarca után betört a nemzetközi élvonal első soraiba és ott meg is tudta vetni a lábát. A nyugati sajtó nem leplezett csodálattal írt válogatottunk sikereiről. Magunk mögé kényszerítettük a nyugati nemzetek kiválóságainak legtöbbjét, miközben a népi demokráciák országai közül ebben a sportágban mi értük el a legjobb eredményt. A repülőversenyben a még ifjúsági Szekeres az előmér-

közések során először 11,9, majd 11,8 mp-re javította a közel 20 esztendeje fennálló 200 méteres országos csúcst. A győztes olasz Sacchi és az ausztráliai Cox a második helyezett, valamint az angol Peacock vitathatatlanul jobb volt nála. A többi helyezettől csak abban különbözött, hogy nem ismerte ellenfelei képességét, harcmódorát és taktikai sajátosságait, nem merte kihasználni testi erejét és rutinhánya miatt többet és keményebben kellett küzdenie ellenfeleinél. De még így is legyőzte a legjobb francia repülőket, már pedig a franciákat általában a repülőversenyek legjobbjainak tartják. Hiányossága volt Szekeresnek, hogy nem készült kellőképpen 500 és 1000 méterre.

Repülőversenyzőink fejlődéséhez feltétlenül szükségesnek tartjuk, hogy küzdőképességük fokozása céljából ne kizárólag repülőversenyekre szakosítsák magukat, hanem hogy minél sűrűbben vegyenek részt pont-, páros- és időfutamokban. A pont- és párosverseny növeli a repülő harci szellemét, fokozza reagáló képességét, mentesíti a meglepetés okozta holtpontról, és keményebbé, ellenállóképesebbé teszi.

Az 1000 méteres időfutamverseny komoly eredményekre jogosított bennünket. Biztunk abban, hogy az első négy helyezett között magyar versenyző is lesz. Pásztor az 1949. évi FVB-n, a nehéz futófelületű Millenárison 1 perc 13,5-ös rendkívüli teljesítményt ért el. (Ezzel az időeredménnyel második lehetett volna a londoni olimpián.) Pásztor e teljesítményét azóta több ízben megközelítette, anélkül azonban, hogy komoly szakosított edzést végezt volna. A könnyű helsinki pályán Pásztor csúcsteljesítménye a legrosszabb esetben is 1:12,5-nél felelt volna meg s ezzel az eredménnyel a többszörös magyar bajnok a tüneményes időt futó ausztráliai Mockdridge után a 5. helyet foglalhatta volna el. Pásztor azonban az olimpiai edzések során három ízben bukott s ennek következtében rövidebb-hosszabb időre félbe kellett szakítania edzését. Ez a körülmény a válogatás időpontjában Pásztor annyira visszavetette, hogy az OTSB nem hagyhatta figyelmen kívül Lángot, ezt az 1951-ben feltűnt ifjúsági versenyzőt, aki az idényben már 1:14-es eredménnyel ért el és további rohamos fejlődést ígért. Ugy döntöttünk tehát, hogy a két vá-

logatott jelölt között az olimpiai küzdelmet megelőzően öt nappal válogató versenyt rendezünk s ennek győztese képviseli majd színeinket az 1000 méteres távon. Ezen a próba-versenyen azonban nemcsak Pásztor, de az első nemzetközi mérkőzését vívó Láng is mélyen formája alatt szerepelt s bár legyőzte Pászort, csak 1:15,2-es eredményt tudott elérni. Az olimpiai küzdelmen még ennél is gyengébb időteljesítménnyel, 1:16,8 mpcel még csak helyezéshez sem jutott. A formahiányt élesen mutatja, hogy az olimpia után idehaza Pásztor 1:13,6, Láng 1:14-es időeredményt futott a Millenárison.

A kétülékes futam a szintén ifjúsági Schillerwein—Furmen kettős megérdemelt sikerét hozta. Gyorsaság dolgában az olimpiai győztes Mokdridge—Cox ausztráliai kettős tagadhatatlanul messze kimagaslott az egész mezőnyből. Viszont a magyar pár semmivel sem volt lassúbb, mint az olasz kettős és csak technikai hibáin múlott, hogy nem jutott a négyes döntőbe. Még így is legyőzte az esélyesnek számító svájci, a belga, az USA és a japán kettős.

A magyar pár taktikai hiányosságai érthetőek. Ez volt első nemzetközi szereplésük külföldön. Nem ismerték a pályaadta technikai és taktikai lehetőségeket és nem ismerték ellenfeleiket sem, akik viszont az olimpia előtt hétről-hétre összemérték erejüket Európá nagyobb városaiban. Elkerülhetetlen lámpalázuk és bizonytalanságuk kisebbségi érzeteket keltett bennük és ez a körülmény is sokat nyomott a latban.

A kétülékes versenyzés lényegileg csapatverseny. Itt az összességesség, az azonos ritmusú taposás, a különböző akciók egybehangzó végrehajtása döntő szempont. Erre nem lehetett másként szert tenni, csak állandó összeszoktató edzéssel. Mivel azonban Schillerwein és Furmen a kétülékes versenyen kívül a 4000 méteres üldöző csapatversenyre is készült, a kizárólagos szakosítás nem történhetett meg.

A 4000 méteres üldöző csapatverseny csalódást hozott a részünkre. Válogatott négyesfogatunk az edzések során biztató eredményeket ért el és remélni lehetett, hogy a helsinki könnyű pályán túl fogja szárnyalni az eddigi országos csúcst és helyezéshez jut. A 4000 méteres üldöző csapatverseny legénységét a

nyugati országok általánosságban országúti versenyzőkből állítják össze. A szovjet sporttapasztalatok szerint a négyesfogat két állóképes — főként 4000 méteres egyéni üldöző versenyben kiváló pályaversenyzőből — és két gyorslábú országúti versenyzőből tevődjék össze. A legfontosabb szempont azonban, hogy ez a legénység mindennapos edzéssel váljék összeforrat együttesé, váltási technika, idő- és erőbeosztás tekintetében forrjon ki és állandóvá váljék. Mivel azonban országúti versenyzőink nem vettek részt az olimpián, kénytelenek voltunk kizárólag pályaválogatottakból összeállítani a csapatot. Sokat rontott eredményünkön az a körülmény is, hogy Schillerwein és Furmen a 4000 méteres csapatversenyt megelőzően három kétülékes futamban vett részt, ami erejüket alaposan igénybevette. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt sem, hogy rajtukra csak a késő esti órákban került sor, amidőn az idő nekünk szokatlanul lehült.

Az olimpiai bajnok olasz együttest nem tudtuk volna legyőzni. De nem vitás, hogy a magyar válogatott rendszeres szakosított edzéssel 5:50-en belüli teljesítményre is képes s ezzel az eredménnyel helyezésre lehetett volna.

Az olimpiai pályaversenyek tanulságai sokrétűek.

A korszerű magyar kerékpározás alapjait a pályacsapatbajnokságok rendszere vetette meg. A sportkörök a bajnoki viadalsor alkalmával arra ösztönöztek, hogy új tehetségek után kutassanak és ezeket szakosított edzéssel versenyzőkké fejlesszék. Ennek a rendszeres munkának eredménye a fiatal, élvonalbeli pályaversenyzők jelentős tábora. Szükségesnek tartom, hogy az elkövetkezendő idényben minél sokrétűbb ifjúsági és serdülő versenyeket bonyolítsunk le, hogy ezzel ismét új tehetségek jöhsenek felszínre és a további szakosítás is biztosítható legyen.

A minőségi fejlődés fokozása érdekében minden hónapban egyszer csúcsjavító versenyeket iktatunk a műsorba s ezekre a csúcsjavító versenyekre előre kidolgozott terv alapján készülünk fel.

Súlyt vetünk a vidéki tehetségkutatásra is. Tervbe vettem, hogy az idény folyamán az ország minden nagyobb kerékpáros gócpontját végiglátogatom; hogy az ott feltűnt tehetségeket felkarolva azok-

nak fejlődési lehetőségeit biztosítsuk.

Fontosnak tartom, hogy pályaversenyzőink főként a pályaidény kezdete előtt rövidtávú országúti versenyeken vegyenek részt s oda fogok hajtani, hogy repülőink a jövőben ne csak repülőversenyeken induljanak, hanem szálljanak nyeregbe minél sűrűbben pont- és párosversenyeken is.

*

Nemzetközi tapasztalat bizonyítja, hogy a repülő csak akkor ütőképese, csak akkor hajtja végre eredményesen támadásait és védekezést ellentámadással hirtelen kilövésekkel szemben, ha megedzi magát a hosszabb távú pont- és párosversenyeken, ahol állóképességet, iramtartást, robbanékonytámadást, megrágrási képességét fokozza s terüli gazdagság felhasználásának módját elsajátítja, növelve elhatározó képességét és sportlélekjelenlétét.

Rendkívül fontos, hogy versenyzőink minél több nemzetközi versenyen vegyenek részt,

*

Az elmondottak után ezútonk a sor, hogy a felmerült kérdéseket, problémákat értekezleteik során megvitatásuk, levonják következtetéseiket és egységes megállapodásra jussanak. Az országúti támadó és védekező stílusvita a támadó stílus javára már eldőlt. A nem egységes szempontok, s a nem egységes módszerek is okozták, hogy országúti sportunk a múltban visszaesett. Edzőinken a sor, hogy a támadó stílus általánosságú válását minden erejükkel és tudásukkal támogassák, s ne fékezék a fejlődést szekta-elméletekkel.

Az olimpiára való felkészülés edzői tapasztalatai azt bizonyítják, hogy csak a minőségi edzésnek van létjogosultsága. Teljes odaadást és lendületet kell megkövetelni, az edzési terv szigorú betartásával. Ervényesíteni kell a „többet és jobban“ elvét, anélkül azonban, hogy ez káros következményekkel: túledzetséggel járjon.

Az edző, a versenyző és a sportorvos szerves, építő összefonódása teszi majd lehetővé, hogy a magyar kerékpáros sport „esélyes“ minőségét végleg levette, mint egyenrangú fegyvertárs, meneteljen a többi sok nemzetközi sikerre visszatekintő magyar sportágak oldalán.

Peludssy Ferenc

ÖTTUSA-SPORTUNK

és a helsinki tapasztalatok

Több oldalról fordultak szerkesztőségünkhöz azzal a kéréssel, hogy adjunk olvasóinknak az öttusáról részletes tájékoztatást. Az olimpián az öttusában elért sikerünk felhívta a figyelmet erre a különösen érdekes és nehéz sportágra. Ezért, mielőtt olimpiai szereplésünkkel foglalkoznánk, néhány alapvető kérdésben kívánjuk olvasóinkat megismertetni a sportág lényegével.

Az öttusa összetett sportág. Már a görög olimpiákon is szerepelt a pentatlon és nevének megfelelően öt számból: dárдавetésből, futásból, távolugrásból, diszkoszvetésből és birkózásból állott. Már a görög atléták közül is csak a legkiválóbbak üzhették ezt a sportot. Az újkori olimpiákon is felelevenítették a pentatlon klasszikus formáját, majd bizonyos fokig módosították: a birkózás helyett 1500 m síkfutást vettek be. Közben a svédek mezbízást kaptak, hogy főleg katonai jellegű sportágak bevonásával dolgozzanak ki új öttusa szabályokat. A svédek egy legendás hős harcossnak a történetét vették alapul:

Egy futár parancsot kap, hogy csapatának juttasson el egy döntő fontosságú parancsot. Lóra kap és vágatva tör a cél felé. Útközben ellenséges lovas támadja meg, de hősiük meevív vele és legyőzi ellenfelét. A küzdelemben azonban lóva is áldozatul esik. Futva folytatja az útját, amely egyetlen-völgyön át vezet és újabb felbukkanó ellenséget kell parittyájával legyőznie. Ezután zúgó folyamat átvészva éri el csapatát és adja át a parancsot, amely a győzelmét biztosította.

A rendkívüli ügyességet és kitaratást kívánó teljesítmények alapján a kö-

vetkező öt számot jelölték ki a modern pentatlon keretében: lovaglás, vívás, lövészet, úszás, futás. Ezt a modern pentatlon hívjuk öttusának. Általában azokat az összetett versenyeket neveztük el «tusa» szóval, amelyekben különböző sportágak szerepelnek, főleg ha ezek között vannak küzdősportok is (vívás, box stb.), míg a többi összetett verseny az egy-egy sportágon belüli összetett verseny (atletikai) a próba szót tartotta meg s lett hárompróba, ötróba, tízpróba stb. vagy az «összetett verseny» kifejezéssel él (például a sízésben «északi összetett», korcsolyázásban «négyes összetett verseny» stb.)

A szakértők azt állítják, hogy az olimpiai öttusa az egyoldalú testneveléssel szemben nemcsak a sportoló arányos testi fejlődését biztosítja, hanem szellemi képességeit, erkölcsi magatartását is helyes irányban szilárdítja meg. Nem csoda, hogy a világ valamennyi sportoló nemzeté átvette az öttusa művelését. A sportág természeténél fogva főleg katonai versennyé fejlődött és a helsinki előtti olimpiákon a rajtnál megjelenő polgári versenyzők nem igen veszélyeztették a katonai indulók esélyeit.

Az öttusában szereplő versenyszámok a következő szabályok szerint folynak le:

1. Lovaglás. A lovakat a helyszínen sorsolják a versenyzők alá, akiknek 15 perces bemelegítés után kell megismerkedniük és megbarátkozniuk lovukkal. A táv elvben öt km, s azt 24–26 akadály nehezíti, amelyek hol vízes, vagy száraz árok, sorompó, sövény, kerítés, vagy úttorlasz alakjában merednek a versenyzők elé. Magasságuk 1.10 m. szélességük

3.50 m-nél több nem lehet. A lovasok egyenként indulnak és önállóan lovagolnak, hogy a csapatban való versenyzés lélektani támaszától megfosztva, önmagukra utaljan küzdenek a változatos terepen, amelyet csak a verseny előtt 24 órával mutatnak meg nekik. Minden lovas idejét és teljesítményét külön mérik. Az előírt átlagsebesség percnként 500 m, tehát a teljes távot körülbelül 10 perc alatt kell belovagolni. Az a lovas győz, akinek ideje a legjobb és hibapontja a legkevesebb. Az akadályoknál állanak a versenyzők, akik jegyzik az elkövetett hibákat: melyik lovas torpant meg az akadály előtt, vagy kerülte azt ki (kiért), vagy döntötte fel az akadályt és így tovább. Ezek mindegyike hibapontot jelent.

2. Vívás (párbajtőr). Minden versenyző megvív egymással. Például a helsinki olimpia mezőnyében ötven versenyző indult, tehát minden versenyzőnek 49 mérkőzést kellett lebonyolítania. Igaz, hogy minden csörte csak az első találattal tart. Győz az, aki az első tust beviszi.

3. Lövészet. Minden versenyző 20 lövést ad le 25 m távolágról, 6 min-es automata-pisztolyból emberalakú figurára, amely lövésenként 3 mp-ig mutatkozik a versenyző előtt.

4. Úszás. A táv 300 méter, amelyet a versenyzők tetszés szerinti úszásnemből, időfutamokban teljesítenek. A helyezések megállapítása az időeredmények alapján történik.

5. Terepfutás. Ez az utolsó szám. A táv 4 km és a terepet a versenyző nem láthatja, nem ismerheti a küzdelem előtt. Rajt előtt azonban rövid leírást, tájékoztatót kap a helyi viszonyokról szóban és rajzban és ugyanakkor

közlik vele a terepet tartó akadályok térbeli elhelyezését és formáját, hogy erőbeosztását ezeknek megfelelően alkalmazza. Az indítás itt is egyenként történik, mint a lovaglásnál és a távot a versenyző ugyanúgy magárahagyottan küzdi végig. Az eredményszámítás az úszáshoz hasonlóan a legjobb időeredmény alapján történik.

A verseny végső, teljes értékelése úgy történik, hogy a versenyszámoként elért helyezési pontszámokat összeadják és a legalacsonyabb pontszámot elérő versenyző a győztes. Például: ha valaki a lovaglásban 5-ik, vívásban első, lövészetben 6-ik, úszásban 18-ik, futásban 12-ik helyen végzett, akkor összesen 48 pontot szerzett. A helyezési sorszám egyúttal a pontszámot is jelenti. Ebből világosan következik, hogy minél kevesebb pontot szerez valaki a verseny folyamán, annál inkább közelíti meg az első helyet. Az eszményi ponteredmény tehát: 5.

Itt kell megemlíteni, hogy az öttusa mellett egyedül nálunk Magyarországon vezették be a háromtusát azzal a céllal, hogy ahol a lehetőség korlátozottabb, e mérsékelt igényű fellépő sportág bevezetésével utat nyissunk az öttusa megkedveltetése felé. A háromtusa számai: 1. Pistolylövészet. A versenyző 10 lövést ad le, de álló és nem mozgó alakra és lövéseit időmegkötés nélkül végezheti. 2. Úszás. A táv itt csak 200 méter. 3. Terepfutás. A táv 3000 méter.

A háromtusa bevezetése hasznos megodásnak bizonyult. Azok, akik a háromtusa elsőosztályú szintjeit elérik, rendszeres lovas- és vívóképe-

zést kapnak és biztosítják az öttusa utánpótlását.

Kézenfekvő, hogy a három- és az öttusázók az MHK-rendszer leg-eredményesebb részvevői. de ha kölcsönhatásban

vizsgáljuk a kérdést, meg-állapíthatjuk, hogy az MHK-rendszerben sportolók előtt nagyszerű lehetőség áll az öttusában való részvételre is, mert a szorgalmas, kitartó MHK-

zás után olyan előképzést kapnak a részvevők, amelynek birtokában elsőrendű eséllyel kezdek meg az öttusában versenyzői pályafutásukat.

Végeredményben tehát

az MHK-zó fiatalság kezében van az öttusában elérhető sikerek lehetősége.

Ezekután átadjuk a szót a magyar olimpiai csapat öttusa-vezetőjének:

Öttusázóink az olimpián

A magyar öttusázók már többször vettek részt olimpiai versenyeken, de egyetlenegy ötödik helyezéstől eltekintve, eddig még nem értek el számottevő eredményt. Az öttusa először 1912-ben szerepelt a stockholmi olimpia műsorán, de ekkor csak egyéni versenyszámként. 1912-ben, 1920-ban, 1924-ben, 1928-ban, 1932-ben és 1948-ban svéd, 1936-ban pedig német versenyző nyerte az olimpiai öttusa-bajnokságot.

Az öttusa — jól tudjuk — sokkal nagyobb erőfeszítést, sokkal erősebb fizikumot, sokkal nagyobb állóképességet, ügyességet és akaratot követel meg, mint talán bármelyik más sportág, éppen ezért az öttusázók számának növelése nem volt könnyű feladat. Mégis sikerült 1948 óta, az öttusázók akkori 20—25 létszáma mellé ugyannyi fiatal bevonnai az öttusa erősítésére. Azonkívül Budapesten 100—120, vidéken pedig 250—300 háromtusázóval megkezdjük az öttusa-utánpótlás biztosítását.

Az idei olimpiára már 1949-ben megkezdjük az előkészületeket. Hegyi Gyula elvtárs felhívta a figyelmet arra, hogy az öttusában a tömegesítéssel még nehézségek vannak, de legyünk türelemmel s az olimpiára úgy készítsük elő a csapatot, hogy a londoni gyengébb szereplésünkön feltétlenül javítani tudjunk. Csendben, szívósan dolgozott az öttusázók csoportja, neveltük a fiatalokat. A lovaglást és a céllövést végig központilag irányítottuk, a vívást, futást és úszást elsősorban a sportkörökön belül gyakorolták a versenyzők. Húszlovas istálló állt rendelkezésünkre. Ez nagyban megkönnyítette előkészületi munkánkat. A fiatalok bekapcsolódását az 1948 óta bevezetett háromtusaversenyek biztosították. Közülük kerültek ki a később kiváló fiatal öttusázók, mint például Kovácsi, Turák és Hedvíg.

Kemény munkával készültek a fiúk. 1951 telén és nyarán folyamatosan dolgoztak, téli úszó- és futóversenyeken, valamint sífutó- és lesikló versenyeken is részt vettek. A téli öttusában két éven át nyert bajnokságot a fiatal Kovácsi Aladár s közben kitüntetéssel végezte el iskoláit is.

Olimpiai előkészületeinket bizonyos mértékben hátráltatta az, hogy 1949 óta nemzetközi versenyen nem vettünk részt. (1949 őszi Svájcot még második csapatunk is legyőzte.) Ez persze nem volt elegendő arra, hogy erőnket felmérjük, de egy kérdést máris tisztán láttunk: viszonylagosan gyenge futóeredményeinken, technikailag nem eléggé fejlett vívásunkon s lovaglásunk biztonságán kell elsősorban javítanunk. E hibák kiküszöbölése érdekében arra törekedtünk, hogy versenyzőink rendszeresen induljanak a lovas díjugrató versenyeken. A lovaglást vezető edző, Tóth Béla munkája következtében ez az elgondolásunk sikerrel járt. A lovassport 40—50 főnyi öttusa-lovással nagyban megerősödött. A versenyzők legnagyobb része 16—18 év közötti fiatal volt.

A vívóversenyeken való részvétel biztosítása is megtörtént. Ennek eredményeképpen az 1951—52-es versenyévadban már az elsőosztályú és válogató vívóversenyek döntőiben is mindig találhattunk egy-két öttusázót. A vívásban elért ilyen nagyarányú fejlődésünk biztosította azt, hogy a fiúk az öttusa nemzetközi versenyek mezőnyében is megállják majd a helyüket. Ennek a két

számnak — tehát a lovaglásnak és a vívásnak — a fejlődése sokkal könnyebben ment, mint a harmadiké, a futásé. Az 1952. évi párbajtőr csapatbajnokságban például a bajnokságot megnyert Petőfi együttesében az előmérkőzéseken három, majd a döntőben két öttusázónk vívott igen jó eredménnyel. Általában a — Lokomotívot kivéve — minden csapatban találhattunk öttusázót, aki jól vívott a párbajtőr csapatbajnokságban.

A külföldiek az öttusa iskolájára mindehhol a háromtusát vezették be és ezzel sikerült biztosítani az úszás és futás rohamos fejlődését. Ez a két versenyszám — amely fizikailag az egész öttusa alapja — igen nagy feladat elé állítja a versenyzőket. Tudtuk: igen nehéz feladat lesz versenyzőinket főleg a terepfutó számra felkészíteni, mégis biztosra vettük, hogy sikerülni fog túlszárnyalni a londoni eredményeiket.

Hasonló nehézségek mutatkoztak az úszásnál is. Éppen ezért ennek a két sportágnak a fejlesztése nagy gondot okozott. Versenyzőink közül egyesek inkább a szempon- tokat tekintettek s szívesebben foglalkoztak a technikai számokkal. Eleinte nem biztosítottunk sem edzőlaborozásokat, sem erőnlét-javító



Benedek Károly, az olimpia legsikeresebb magyar öttusázója a lovassport hallgatóit pisztolylövészetre oktatja

edzéseket a versenyzőknek, ahol a fiúk ebben a két számban is hozzá szokhattak volna a kemény munkához. Amíg Szondy István maga is rá nem jött arra, hogy rendszeres, kiadós futóedzés nélkül sohasem lehet magyar bajnok, addig ő is mellékesnek, szinte szükséges rossznak tekintette csak a futóedzéseket. Azlán Szondynak az az elhatározása, hogy komolyan kezdte venni a futóedzéseket, valamint a fiataloknak a futóedzésekbe való fokozottabb bevonása — amely részükre az idősebb versenyzőkkel szemben az eredményességet biztosította — arra készítette versenyzőinket, hogy egyre jobb eredményeket érjenek el úszásban és futásban is. De még ez sem lett volna elegendő ahhoz, hogy versenyzőink megállják helyüket az 1952-es olimpián.

1951. végére egyébként a csapat tagjai aránylag már körülbelül egy színvonalra emelkedtek s a fiatalok bevonásával sikerült 7—8 olyan versenyzőt biztosítani a csapat három helyére, akiket fokozott munkával megfelelően elő tudtunk készíteni. A téli öttusabajnokság felé irányítottuk versenyzőink figyelmét. Ekkor az a hír terjedt el, hogy öttusa csapatot nem indítunk az olimpián. Ez erősen visszavetette felkészülésükben a gárdát. Nehányan az edzéseiket is elhanyagolták, sőt abba is hagyták. Amikor április elején mégis felállították az olimpiai keretet, széteső, rossz erőben lévő és különböző színvonalon álló versenyzőgárdával rendelkezünk. Így azután — mivel a felkészülés egyes időszakai teljesen kimaradtak — sem átmeneti időszak, sem alapozó időszak nem állt rendelkezésünkre. A tulajdonképpeni olimpiai felkészülést tehát csak a formához hasonló időszakban kezdtük meg s ennek elején kellett az átmeneti időszak erőnlét-fokozó munkáját és az alapozó időszak sokoldalú tevékenységét pótolnunk. Hogy ezt mégis sikeresen tudtuk megoldani, az első sorban az 1949—50—51-ben végzett lassú, fokozatos felépítő munkának köszönhető, amelyben a fiatal versenyzőink olyan színvonalat értek el, hogy sikeresen vehették volna fel a küzdelmet bármelyik nemzet válogatottjával.

A válogatott keret felállítását versenyzőink természetesen kitörő örömmel fogadták. Nagy akarással fogtak az edzésekhez s — ezúttal másodsor — elkészítettük a következő időszak edzéstervét. Megkezdődött első sorban a versenyzők erőnlétének feljavítása. Sajnos, az első edzéstől számított hetedik na-

pon az orvos Hegedüs István edzésadagjának azonnali csökkentését rendelte el. Hegedüsön olyan nagyfokú légszomj lépett fel, hogy emiatt erőnléte rohamosan leromlott. A következő napon Karácson edzésének könnyítését rendelte el az orvos. Ezeknek az eseteknek az oka nagyrészt az volt, hogy amikor a versenyzőink megtudták, hogy mégis mehetünk az olimpiára, azonnal a közös, fokozatos edzéseket megelőzve, túlságosan kemény edzésbe fogtak. Ezeknek a kemény edzéseknek semmi alapjuk sem volt s káros hatásuk a közös edzések elkezdésekor hamarosan jelentkezett. Az első héten persze csak könnyű edzéseket tartottunk, de az említett kiesés teljesen megzavarta valamennyi versenyzőnk lelki egyensúlyát. Zavarba hozta természetesen az edzőket is, a vezető edzővel együtt. Így aztán nem mertük az előre eltervezett és beállított edzéstervet minden számban végrehajtani.

Az első válogatóversenyen — május közepén — természetesen azok a versenyzők végeztek előbb, akiknek edzései előrehaladottabb állapotban voltak, vagy erőnlétük megmente a fokozott munkát.

A felkészülés harmadik hetétől kezdve, azaz április végétől heti 20—22 óra edzést tartottunk. A napi átlagos úszásadag például 1200—1500 méter között váltakozott. Ezt az egész felkészülési időszak alatt megtartottuk s csak annyiban változtattunk rajta, hogy időnként erősebb iramban letisztott, rövidebb távokat iktattunk be a bemelegítő úszások mellé, vagy pedig csak könnyebb, hosszú úzás szerepelt az edzéseken. Mintegy kétheti erősebb időszak után egy-két könnyített edzés következett.

Ez idő alatt erősebb vívóedzést iktattunk a felkészülés műsorába. A vívóedzésekre szintén heti hat alkalommal került sor. Egy-egy versenyző esetenként félórás iskolavívást tartott.

A lovagló edzésekre hetenként három alkalommal a Tattersallban, vagy kinn a terepen a beépített, olimpiai méretű pályán került sor. Az edzéseken versenyzőink első sorban 3 és 6 kilométeren az egyenletes iram tartását gyakorolták, amelyet öttusában 500 méteres percütemben kell végrehajtani. Ezek a gyakorlatok vagy sík terepen, vagy a szabályos akadályok leküzdésével folytak. Itt bizony többször előfordult, hogy versenyzőink nem jól vették az akadályokat és sérülések folytán 1—2 hétre is kiestek az edzésekből. A terepen végzett gyakor-

latok rendkívül fontosak voltak abból a szempontból, hogy odakinn majd — az iram megtartása mellett — hibátlanul tudjanak lovagolni. Ez, amint később láthattuk, a jó edzések eredményeképpen, sikerült is.

A céllövőedzéseket hetenként három alkalommal a Marcibányi-téri lövészterületen tartottuk. Ezenkívül igen gyakran lehetett látni versenyzőinket, amikor pisztolyaikkal a célrattartást gyakorolták. Egy-egy edzésen a hibák kijavítása, a gyorsaság begyakorlása és a pontosság volt a feladat. A pontlövés és sorozatlövés egymást követték.

A futóedzések hetenként négyszer a Szabadság-hegyen folytak, hogy bármilyen terepnehézségeket, emelkedőket, lejtőket és azokon való futást versenyzőink megszokják. Két-három alkalommal salakpályán futottak versenyzőink, hogy gyorsaságuk javuljon s fejlődésüket, előrehaladásukat egyforma szintű, sík pályán le tudjuk mérni. A legtöbb terepedzésünk könnyű, vagy közepes erejű volt, ezek mennyiségét és minőségét mindig ellenőriztük. Ezeknek az edzéseknek olyanoknak kellett lenniük, hogy versenyzőink se az aznapi, se a másnapi edzésre ne veszítsék el ruganyosságukat, mert hiszen fáradt öttusázókkal technikai számokat elvégeztetni nem lehet. A futás az a szám, amely a másik négy versenytág kondicionáló száma s így sohasem lehet reá független edzéstervet elkészíteni. Egyébként ez az az edzésterv, amelyet leginkább meg kell, vagy meg lehet változtatni a versenyzők erőállanota szerint. Minden nap, amikor futóedzés esetleg nem szerepelt a műsorban, reggel félórás tornagyakorlatokkal teletűzdelt bemelegítő mozgást végeztek a fiúk.

Tíz nappal a versenyek megkezdése előtt érkezünk Finnországba, a Hämeenlinna melletti Aulanköbe. Ez a helység a mi Kékesünkhöz hasonlítható. Finn tisztet osztottak be mellénk, aki az összekötő és a tolmács szerepét töltötte be s mindig mellettünk tartózkodott.

Az edzeshelyek meglehetősen közel feküdtek egymáshoz. Úszóedzéseinket tóban kellett elvégeznünk, amelynek hideg vize bizony nem túlságosan ízlés a fiúknak. Közvetlen közel volt a céllövő edzőpálya, a vívó edzőpálya és a lovagló edzőpálya is. Lovakon kívül — amelyeket köztudomásúlag a rendezőség ad és kisorsol a résztvevők között — minden szükségessé magunkkal vittük, mindenből a lehető legjobb

minőséget, párbajtőröket, pisztolyokat stb.

Az edzésre rendelkezésre álló lovak meglehetősen gyengék voltak, nem tudtak jól ugrani, egyik-másik ló félénknek bizonyult. Ettől eltekintve a finnek mindent nagyszerűen előkészítettek és megszervezték.

Az edzésrendet az előírás szerint természetesen minden nap pontosan betartottuk s a rendszeres három-négy edzést naponta ott is elvégezték a fiúk. Egy dolog kellemetlennek bizonyult: az időjárás meglehetősen hűvösre fordult s az odaérkezésünkkor még 19–20 fokos víz egyre hidegebb lett. A versenyzők ennek ellenére lelkiismeretesen, szorgalmasan végezték edzéseiket, amelyeken külföldi szakemberek és újságírók nagyon gyakran megjelentek. Edzéseredményeink alapján kezdtek megbecsülni bennünket, de azért komoly esélyesként még egyáltalán nem emlegettek. Különösen nem akkor, amikor jobban megnézték a fiúkat és látták, hogy csapatunk milyen fiatal erőkből áll. *Kovácsi* Aladár volt például az egész mezőny legfiatalabb tagja, 19 és fél évével. A versenyek megindulásával azután meglepetésként hatott jó szereplésünk, ekkor már kezdtek a külföldiek erősebben foglalkozni velünk. A résztvevőknek a lovaspályát a verseny előtti napon mutatták meg s ekkor úgy éreztük, hogy versenyzőink tudása megfelel a lovaglópálya követelményeinek. Ez bizonyos fokig megnyugtató bennünket, s így megfelelő testi- és lelkiállapotban vártuk a másnap megkezdődő versenyeket.

A lovaglóversenyben az esélyes svédek *Lars Hall* remek lovaglásával 3 ponttal megelőzték bennünket. Hallnak szerencséje volt: a legjobb lovat húzta ki a sorsoláznál. A mieink általában jó, megbízható lovakat kaptak. Előre jelezték nekünk, hogy ezek a lovak nem túlságosan gyorsak, viszont a távot végig nagyszerűen bírják. Ez így is volt. Az ötkilométeres távot 24 akadállyal tüzdelték meg. A pályán az előírás szerint percenként 475 méteres sebességgel kellett végiglovagolni. (500 méter helyett éppen a pálya nehézsége miatt írtak elő csak 475 métert.) Ennél lassúbb iram másodpercenként fél hibapontot eredményezett. A mieink közül elsőnek *Kovácsi* indult el (11-iknek). Mindannyiunkra megnyugtatólag hatott, hogy a kis *Kovácsi* büntetőpont nélkül lovagolt végig s a második helyen végzett az addig szerepeltek között. *Kovácsi* jó eredménye felkészítőleg hatott *Benedekre*, aki 13,5 másodperccel jobb időt lovagolt

Kovácsinál. *Szondy* további 23 másodperccel ért el jobb időt s végeredményben *Szondy* a harmadik, *Benedek* a nyolcadik, *Kovácsi* a tizedik helyen végzett. Csapatversenyben a svédek 3 ponttal élénk kerültek. A verseny után elégedetten térünk haza s biztosítva láttuk további jó szereplésünket.

A vívás másnap reggel kezdődött. Először Chile vívóival kerültünk össze. Bár a chileiek között vívott *Floody*, Dél-Amerika párbajtőr-bajnoka, mégis biztosan 5:3-ra győztünk ellenük. Aztán még 17 csapat ellen kellett vívunk. A nyolcadik fordulóban Svájc volt az ellenfelünk. A fiúk ekkorra egy kissé kifáradtak, s a nálunk gyengébb svájciaktól elszenvedtük első, egyben egyetlen vereségünket, 6:2-re kaptunk ki tőlük. Ezután versenyzőink újra összeszedték magukat s a soronkövetkező mérkőzéseinket már biztosan nyertük. A svédek elleni összecsapástól nagyon sok függött. A fiúk óriási küzdelemben 5:3-as győzelmet arattak. *Benedek* és *Kovácsi* 2–2, *Szondy* 1 győzelmet szerzett. Ezen a mérkőzésen teljes egészében megmutatkozott versenyzőink hallatlan akarateréje s küzdenitudása, de kiváló technikai és taktikai felkészültsége is. Este 7 óra felé fejeződött be utolsó mérkőzésünk Argentína ellen, nem egészen szerencsésen.

A fiúk idegeskedve vívtak, csak 4:3-ra győztünk. A vívásban holtversenyben végeztünk a svédekkel (nekik is egy vereségük volt — tőlünk) az első helyen. Három pontos előnyüket a csapatversenyben tehát a második nap után is megtartották svéd ellenfeleink. Egyénileg *Benedek* Gábor a második helyen, *Szondy* a negyedik helyen végzett, *Kovácsi* pedig tizedik lett. A két versenyszám után az összesítésben *Szondy* vezetett *Hall* és *Benedek* előtt, *Kovácsi* ekkor a hatodik helyen állt.

A vívás küzdelmei óriási feladatot jelentettek minden versenyző számára. Tíz óra leforgása alatt minden résztvevőnek 50 (!) csörtét kellett vívnia (mindenki vívott a saját nemzetbeli vívókkal is). Egy csörte ideje 5 perc volt, tehát ténylegesen 250 percet vívtak a versenyzők. Természetes, hogy néha-néha kihagytak a fiúk, hiszen a vívás nemcsak fizikailag, hanem idegileg is roppant módon igénybeveszi a versenyzőket.

A verseny után szauna-fürdőbe mentünk, ahol versenyzőink igyekeztek felfrissülni.

A harmadik versenynapon az automata sorspisztolylövés került

sorra. Forgó táblára, 25 méterről, három másodpercenként 20 lövést — négy sorozatban öt-öt lövést — kellett leadni. Az esélyesek ebben a versenyszámban mi voltunk. Tudtuk, ha most a svédek rosszul lőnek, komoly reményünk lehet a végső győzelemre. Ez a tudat fölös izgalmat váltott ki öttusázóinkból. Elvesztették nyugodtságukat s ez bizony az eredmény rovására ment. A mieink közül elsőnek *Szondy*, a csapat legbiztosabb lövője állt a lőállásba. *Szondy* szokatlanul rosszul lőtt. Edzésein odakinn egyszer sem lőtt 190 alatt s most idegességében szétszórta lövéseit a táblán s 183 körrel végzett. A végén még örültünk, hogy legalább nullás találat nélkül lőtte ki sorozatát. A svédek közül *Egner* lőtt először, aki az 1948-as olimpián az ötalakos gyorstüzelő pisztolylövésben indult. Neki sem sikerült jobban, ő is 183-at lőtt *Szondy* azzal előzte meg mégis *Egnert*, hogy utolsó sorozata jobb volt. Az *Egner*t követő sorozatban kerül sor *Benedekre*. Ő még *Szondynál* is jobban izgult. A második sorozatban egy lövést olyan magasan adta le, hogy a golyó csak két centiméterrel ment a vállba, a hibát jelző fehérr sarcok mellé. Még így is 185 köreységgel fejezte be a versenyt. A svédektől *Lindquist* következett. Ő is meglehetősen rosszul lőtt s 18 találattal, 165 köreységgel csak a 42. helyen kötött ki. Lövései között két 0 találatos volt! Ekkor jött *Kovácsi*, aki látszatra a legnyugodtabb volt a magyar fiúk között, de mint később bevallotta, talán ő izgult a legjobban. Két első sorozatában nagyon rosszul lőtt, balra elrángatta lövéseit s mindkét sorozata 43-as volt. A harmadik sorozatban javított, ekkor a táblán jobbra mentek a lövései. Noha ebben 46-os köreységet ért el, még mindig nem állt jó helyen. Az utolsó sorozatban lövései közel kerültek a középponthoz s 47-es találatával 179-es eredményt ért el. Utána következett a svéd *Hall*, akinek második sorozatában 50-es találat volt, de a negyedik sorozat közben olyan idegessé vált, hogy már csak 39-es (!) sorozatot tudott lőni. Még így is 182-es köreységgel fejezte be a versenyt. A pisztolylövésben *Benedek* tizedik, *Szondy* tizenharmadik, *Kovácsi* huszonhatodik lett. Ebben egyébként a finn *Vilkko* diadalmas kodott, 196-os köreységgel. A csapatversenyben nemcsak behoztuk a svédet, hanem 19 ponttal meg is előztük őket, az egyéni összetett versenyben pedig *Benedek* került az első helyre 20 ponttal, második *Szondy* volt ekkor, szintén 20 pont-

tal. (Benedek azzal került Szondy elé, hogy a céllovásban jobban szerepelt.) Kovácsi 46 ponttal ekkor a tizedik helyen állt.

Este megint kiadós szaunázásra került a sor.

A következő versenynap száma az úszás, a hideg víz miatt némi félelemmel töltött el bennünket. Ehhez a finnnek és az esélyes svédnek jobban hozzászokhattak, mint a mieink. Úgy lett, ahogy gondoltuk: mindegyik versenyzőnk 10—15 másodperccel rosszabb időt úszott, mint amilyenre képes. A verseny ötvenméteres uszodában úszták. Egyszerre mindig négy-négy versenyző úszott. A mieink közül először Kovácsi úszott, 5:01.4-et, tehát 10—12 másodperccel gyengébbet a szokottnál 200 méter után úgy elmerevedt a hideg vízben, hogy a végét alig bírta. Benedek ideje 4:39.9 mp volt, tehát 15 mp-cel gyengébb a szokottnál. A táv utolsó részét ő sem bírta, szinte rossz volt nézni erőlködését az utolsó 50 méteren. Szondy 4:19.9-et ért el. Ő is 10—12 mp-cel elmaradt itthoni eredményeitől. Úszásban végeredményben Szondy ötödik, Benedek tizenharmadik, Kovácsi huszonhetedik lett. A csapatversenyben a svédnek az úszásban csak 31 hibapontot szedtek össze. (Hall győzött, Lindquist hetedik, Egnér huszonharmadik lett.) Mi ötven pontot kaptunk s így a 19 pontos előnyünk a harmadik nap után eltűnt. Jellemző, hogy a hideg víz mennyire hátráltatta versenyzőink eredményes szereplését: a verseny után néhány perccel a fiúk már ismét frissen mozogtak s nem volt megállapítható rajtuk semmi fáradtság sem.

Az utolsó versenynap reggelén rövid lazító futással készültünk fel a déli 1 órakor kezdődő futóversenyre.

A 4000 méteres terep — elég nagy szintkülönbséggel — nehéznek ígérkezett. Magas hegyek ugyan nem nehezítették a versenyzők dolgát, de 30—40 méteres emelkedők nagy számban voltak a terepen. Kovácsi indult elsőnek tőlünk (sorrendben tizenegyediknek). Jó beosztással futott, mégis egy kissé talán túlerősen kezdett. Teljesen kifutva ért célba, 15:54.2 mp-es idővel. Ő volt az egyetlen a fiúk közül, akinek köztölt izomzata a verseny idejére sem tudott kellően fellazulni. Kovácsi a futásban ezzel a 21. helyen végzett. Szondy valamivel óvatosabban kezdett. A táv felénél még 4 mp volt a különbség közte és Kovácsi között (Kovácsi javára), mégis jobb időt futott, mert jobb formában volt, izomzatát is fel tudtuk lazítani és

megfelelően kidolgozni. Szondy a 17. helyen kötött ki, 15:45.2 mp-es idővel. Benedek látta, hogy Kovácsi is, Szondy is teljesen kifutva érkezett a célba s tudta, hogy milyen nagy feladat áll előtte. Tudta, érezte: meg kell tennie azt, amit várunk tőle. Benedek nagyszerűen küzdött s már a táv elejét igen jó idő alatt tette meg. Kovácsinál 35, Szondynál 40 mp-cel jobb időt futott a táv feléig. Igen jól hajrázott s ő is teljesen kifutva ért a célba. Ideje 14:40.9 mp volt. Ezzel a futásban a második helyet szerezte meg s egyben biztosította olimpiai csapatbajnokságunkat A futásban a mi 40 pontunkkal szemben a svédnek 53 pontot szedtek össze. Hall már Benedek után futott s nyolcadik lett. Ezzel biztosította egyéni elsőségét, de átlagos jó futásunkkal a csapatversenyben, s közben a futásban is mi győztünk.

Néhány hónappal a versenyek után megállapíthatom, hogy versenyzőink önmagukat multák felül, amikor ezeket a kiváló eredményeket elérték.

Az előkészületi tervek beváltak. A fokozott munka bevezetése, az egyes sportágaknak időközönként való erősebb művelése megtette jó hatását. Úgy értem ezt, hogy a technikai számokban való téli jó felkészülést, a tavaszi erősebb úszóelő-készítést s az egész idő alatt folytatott, megfelelően adagolt futóedzéseket sikerült helyesen beiktatnunk a felkészülés műsorába. Mindig vigyáztunk arra, hogy a felkészülés során váltakozó időpontban kerüljön sor az úszó- és futóedzésekre.

Az öttusa fejlődésének alapjait teljes egészében a háromtusában látom. Bizonyos vagyok benne, hogy a háromtusában kivételes képességeket mutató versenyzőkből 2—3 év leforgása alatt elsőosztályú, vagy a kiváló sportoló-szintet elérő öttusázókat lehet nevelni. Az 1952—53-as évben éppen ezért a háromtusára az eddigénél sokkal nagyobb gondot kell fordítanunk. Ezt a fejlődést remélhetőleg elősegítik a már megalakult új háromtusaszakosztályok és a napról-napra jelentkező tehetséges, fiatal versenyzők. Nagy segítséget nyújtanak ehhez az új minősítési szabályok, továbbá az anyagi segítségek is.

Magában az öttusázó sportban egyik legfőbb feladatunk az utánpótlás-keret és a válogatott-keret fokozottabb foglalkoztatása, valamint az ifjúsági edzőtáborok bevezetése. Ez utóbbiaknak kell a további tehetségeket felszínre hozniok s olyan színvonalra emel-

niök, hogy velük a válogatott keretet minél jobban megerősíthessük.

A téli időszak megkezdésével új lovastanfolyamokat indítunk, az öttusa lövistálló állományát felemeljük. Fedett lőpályát biztosítunk, vívófeszereleéseinket kiegészítjük. Mindezekre a bekapcsolódott új tagok jelentős száma miatt is szükség van. Az öttusázók egész évi foglalkoztatásának megszervezése során fontos feladatunk a nyári bajnokságok mellett a téli bajnokságok kiépítése és minél több egyéb verseny rendezése az egészévi zökkenőmentes munka biztosítására. Versenyzőink 90%-a részt vesz a téli bajnokságokon is, de természetesen azt szeretnők, ha a legközelebbi téli bajnokságon már valamennyi versenyző részt venne.

A jövő évi versenyműsort már a felkészülési tervnek megfelelően biztosítottuk. El kell érniük azt, hogy lehetőleg minden sportkörben külön-külön szakedző vezesse az egyes versenyszámok edzéseit, egy központi edző irányításával.

Természetes, hogy az olimpia után, a nagy győzelem feletti örömben sem feledkezünk meg arról, hogy további szorgalmas munkára, lelkiismeretes edzésekre és komoly versenyekre van szükségünk ahhoz, hogy még jobban fejlődhessünk. Az öttusa olimpia befejezése után versenyzőink természetesen örömmel szurkoltak a többi sportág magyar képviselőinek, de ekkor már az edzéseket szíveteltették. Hazatérve néhány helyen bemutatókon szerepeltek, de azután nagyon is kivették részüket a pihenésből. Ez a pihenő túlságosan sokáig tartott s ennek káros hatása a magyar bajnokságban erősen meglátszott.

Tanulság tehát versenyzőink és szakvezetőink részére, hogy az örömet és jó szereplést nem szabad hosszú pihenésnek felváltania, hanem a további jó eredmények érdekében az eddigénél is keményebb edzést kell folytatnunk. Versenyzőinknek át kell adniok olimpiai tapasztalataikat a fiatalabbaknak, maguknak is tovább kell fejlődniök, mert erre olimpiai szereplésünk teljes mértékben kötelez bennünket.

Lendvai Pál



Férfiúszóink olimpiai szereplése

Felszabadulás után a férfi úszó-sportunk aránylag elég gyorsan a fejlődés útjára lépett. 1947-ben a montecarlói Európa-bajnokságon, jóllehet csak egy számban nyertünk bajnokságot, már vezető szerepet vittünk. A londoni olimpia férfi úszóink részére komoly sikerrel zárult. Valamennyi gyorsúszó számban két versenyzővel vettünk részt a döntőben és versenyzőink európai legyőzőre nem találtak. 100 m-es gyorsúszásban 3. és 7., 400 méteren 4. és 5., 1500 méteren 3. és 4., 4x200 m-es gyorsúszóváltóban 2. helyen végeztünk. A londoni olimpia után is kimutatható volt a további fejlődés és bizalommal tekintettünk a helsinki szereplés elé. Helsinkiben azonban meg sem tudtuk közelíteni londoni szereplésünket. Csak Kádas és a 4x200 méteres gyorsváltó került a döntőbe, s mindkettő várakozáson alul szerepelt.

Az olimpiára való közvetlen felkészülés jól sikerült. Egyénekre vonatkoztatott egész évi edzéstervék készültek, melyek a sokoldalúság és fokozatosság elvének szem előtt tartása mellett, figyelembe vették a felkészülés egyes szakaszainak szempontjait. Télen rendszeres tornatermi edzések voltak, amelyeken az olimpiai keret tagjai valamennyien részt vettek. Február hóban — kissé elkésve — Dobogókőn erőnléti tábor volt, mely lehetővé tette, hogy pszichikailag és fizikailag kipihenne, megerősödjék fogjunk hozzá az edzéstervék végrehajtásának.

Az olimpiai előkészítés helyének megválasztása jól sikerült, az edzéseket zavartalanul tudtuk végezni. A formáhabozó időszakban beállított ellenőrző versenyek megmutatták a még meglévő hiányosságokat, és sikerült is azokat többnyire kiküszöbölni. A jó felkészülés lehetőségének biztosítása, valamint versenyzőink, de különösen női versenyzőink jó formája feljogosított minket arra, hogy bizakodva tekintsünk úszóink olimpiai szereplése elé. A női úszósportunk történetében határköként fogják emlegetni a helsinki olimpiai versenyeket, hiszen egy szám kivételével valamennyi versenyszámot megnyertek és ezzel megszerezték a világbajnokságot.

Hat férfi úszóink vett részt az olimpián: Kádas Géza, Csordás György, Nyéki Imre, Gyöngyösi László, Ipacs György, Kettesi Gusztáv.

A 100 méteres férfi gyorsúszás-

ban Kádas és Ipacs rajtolt. Ipacs a feltörő fiatalság legkiválóbb képviselője, akit tehetsége, szorgalma és fegyelmessége, sportszerű életmódja alkalmasá teszi világraszóló eredmények elérésére is. Az olimpián jelenlegi képességeinek megfelelően szerepelt. Az előfutamban elért 59.1 mp-es ideje kiváló, de ez sem volt elég a döntőbejutáshoz. Sokat tanult, nemzetközi tapasztalatokat szerzett, melyeknek kedvező hatásait, az elkövetkezendő években fogja élvezni.

Kádas Helsinkire való felkészülése már a londoni olimpia után megkezdődött. Négyéves tervet készítettek, melynek az volt a lényege, hogy fokozatos fejlődéssel 1951—52. évben a csúcsformában biztosan tudjon 58 mp-en belüli eredményt elérni. A formajavulás évről-évre mutatkozott, s ez év júliusában sikerült csúcsformáját elérnie. Az olimpia előtti utolsó négy versenye eredménye a következő volt:

június 14-én Budapesten 58.2,
június 15-én Budapesten 57.9,
június 28-án Kievdn 57.5,
július 13-án Budapesten 57.4.

Helsinkiben a rengeteg résztvevő miatt, a versenyek megkezdése előtti edzések folytatásában beállott akadály nem volt zavaró hatással, mert erre előre számítottunk és az edzéstervbe beállítottuk. Ennek megfelelően a versenyek előtt is kiváló formát árukt el. Az előfutamban és a középfutamban aránylag nyugodtan állt rajthoz, s nem teljes erőbedobással jó idővel győzött 58.4 mp, illetve 57.8 mp-es idővel. A döntő napján apatikus lelkiállapotba került, látszott rajta a túlzott szurkolás, olyannyira, hogy még beszélni sem volt kedve. Eltűzta az összpontosítást és mire a döntőre került a sor, elkészült erejével. Úszásán a fáradtság jelei mutatkoztak, idegesen kapkodva úszott.

A 100 méteres gyorsúszás döntője általában ritkán hoz kiváló eredményt. Rövid távon az idegek harcának nagyobb teret kell adnunk, mint máshol. Cleveland, Jany, Hamaguchi kiesése, az ausztráliai Aubrey (előfut 57.8, döntőben 57.8), az amerikai Gora (előfutamban 57.7, döntőben 58.8) és Kádas döntőbeli gyengébb szereplése megerősíti azt a tételt, hogy pszichikailag is diszponálnak kell lenni a kellő pillanatban.

Kádas Géza az utóbbi két évben

olyan eredményorozatot ért el, melyet kevés gyorsúszó mondhat a magáénak: kétszer úszott 57 mp-en belül és tizenkétszer 58 mp-en belül versenyen. (Edzésen a két év alatt kilencszer úszott 58 mp-en belül.)

Helsinki gyengébb szereplése korántsem jelenti azt, hogy úszópályafutásának a végére érkezett. Az olimpia után megrendezett országos úszó-bajnokságon elért 57.8 mp-es, illetve váltóban úszott 57.2 mp-es eredménye arra mutat, hogy eddig még nem nyújtotta tudásának a legjavát és jobb eredmények elérésére is képes.

Csordás György is várakozáson alul szerepelt az 1500 méteres úszásban. Ez évben nem tudta megismételni múlt évben felállított pompás országos csúcsát. Az olimpián átlagformájától is elmaradt, s aránylag gyenge idővel kiesett az előfutamból. A verseny előtt hasonló tünetek mutatkoztak rajta is mint Kádason; ő is nagyon akart, 800 méterig ragyogóan úszott, s ettől kezdve nem lehetett ráismerni. Pedig lényegesen nagyobb képességekkel rendelkezik és tudása alapján a döntőben lett volna a helye. Valószínűnek tartom, hogy Csordás és edzője már kiértékelték az olimpián szerzett tapasztalatokat és áttérnek a mennyiségileg és minőségileg is erősebb edzésrendszerre.

Kellemetlen csalódást okozott 4x200 méteres váltóink döntőbeli gyenge szereplése is. Amerika és Japán pompás küzdelmet vívott az elsőségért. A harmadik helyért szóló versenybe egy pillanattig sem tudtunk beleszólni. Fájó, hogy a diadalmas londoni szereplés után küzdelem nélkül, simán kellett átadni az európai elsőséget a franciáknak és még a svédek is megelőztek. A váltó tagjainak tudásuk legjavát kellett volna adniuk — Kádasnak és Nyékiének 2.10 mp-et, Csordásnak 2.12 mp-et, Gyöngyösiének 2.13 mp-et ahhoz, hogy a harmadik helyre kerüljünk, de igyekeztünk, akarattuk ellenére ez még sem sikerült. Gyöngyösi, a váltó első tagja jó kezdés után érhetetlen módon visszaesett és 2.15.9 mp-es idejével elmaradt a számára előírt szintidőtől és hasonlóképpen elmaradt a többi három tag is. A váltó tartalékembere Kettesi Gusztáv állandó betegkedése miatt nem nyújthatta azt a teljesítményt, melyet képességei alapján vártunk tőle.

Hátúszóink, Nyéki és Gyöngyösi 1951. évben ragyogó eredményeket értek el. Nyéki félévvel az olimpia előtt súlyos kimenetelű balesetet szenvedett, s a felkészülésében ez nyom nélkül nem maradhatott. Ha baleset nincs, valószínűleg ott lett volna a 100 méteres hátúszás döntőjében. Gyöngyösi nem tudta megközelíteni 1951. évben Moszkvában elért 1.06,9 mp-es országos csúcsát, s 1.10 mp-es gyenge idővel kiesett az előfutamból.

Négyhónapos távlatból nézve az olimpiai eseményeket megállapíthatjuk, hogy férfiúszóink várakozáson aluli szereplése nem meglepetés. Nem meglepetés azért, mert ma már tisztán látjuk azokat az okokat, amelyek szerepet vittek a londoni és helsinki olimpia közötti időszakban. Ezeket az okokat és hiányosságokat az alábbiakban igyekszem összefoglalni.

1. Női úszóink általában nagyobb szorgalmat tanúsítanak az edzések iránt, mint férfi úszóink. Itt nem a nyári, hanem inkább az őszi, téli időszakra gondolok, amikor a férfi úszók életmódja nem egyszer surolja a sportszerű életmód fogalmának határát is. Fialat, rugalmas szervezet ezeket a «kilengéseket» eléggé könnyen abszorbeálja, tehát lehetséges, hogy fejlődésében ezáltal törés nem áll be, de kétségtelen és most már bizonyítható, hogy döntő fontosságú, így az olimpiai versenyen az idegrendszerére kihatással van. A sportszerűtlen életmód végül is megbosszulja magát, s a hatása éppen akkor jelentkezik, mikor a legnagyobb rombolást végezheti. Sportszerű életmód betartása mellett, önuralommal, éveken keresztül gondos, kitartó munkát kell végezni ahhoz, hogy nagy feladat megoldásra is felkészült állapotban legyen a versenyző.

2. A londoni olimpia óta a külföldi férfi úszók fejlődésével nem tudtunk lépést tartani: 100 méteres gyorsúszásban egyre többen úsznak 57,4—58,2 mp közötti időt. Tömörül a mezőny. A versenyző felelősségérzete megoszlik akkor, ha legalább még egy honfitársa is ott van a döntő rajtján. Az a tudat, «ha én nem győzök, honfitársam még megszerezheti hazámnak a győzelmet» — megosztja a felelősségérzetet és pszichikai segítséget nyújt. Fényes példái is láttuk ennek ezen az olimpián: Szőke Kató—Temes Judit, a holland Termeulen—Schumacher, az amerikai Scholes—Góra, a japán Suzuki—Gotó esetében, akik közül mindkettő, de legalább az egyik kiválóan szerepelt.

400 és 1500 méteren a gépesített edzésrendszer alkalmazásával igen nagy fejlődés következett be. A 400 méteres döntőben a hetediknek beérkezett Mc Lane ideje is 4:40,3 mp volt, tehát jobb az országos csúcsnál. Különösen meglepő ezen a távon az európai úszók nagy fejlődése és betörése. Az olimpiai bajnok francia Boiteaux, a harmadik helyezett svéd Östrand és az angol Wardrop voltak azok az európaiak, akiknek sikerült a tengerentúli úszók hegemoniáját megtépázni. A hosszútávú gyorsúszás fejlődésére a legjellemzőbb, hogy az eddigi olimpiai csúcs (19:12,4) elérése sem volt elegendő a döntőbe jutáshoz az 150 méteres gyorsúszásban. Konno és Hashizume kiemelkedő eredményeitől eltekintve 18:50—19 perc közötti idő elérése kellett a jó helyezéshez, melyet a jó formában lévő Csordás megúszhatott volna.

A 4x200 méteres váltóra vonatkozóan álljon itt szemléltetően egyes, váltókban elért átlageredmény. A győztes amerikai váltó tagjainak átlageredménye: 2:07,8 mp, a japán váltóé 2:08,4 mp, a francia váltóé 2:11,5 mp, a svéd váltóé 2:11,7 mp, a magyar váltóé 2:13,1 mp-es átlageredményt ért el.

100 méteres hátúszásban a döntőbe jutáshoz 1:08 mp kellett és rengetegen úsztak 1:10 mp-en belül. Oyakava, Bozon, Taylor és Stack kiváló stílusával kiemelkedett a mezőnyből és megállapíthatjuk, hogy úszásukban hatalmas tehetségükön kívül semmi különlegesség nincs. A magyar hátúszók előtt is nyitva áll a fejlődés útja, ha a hátúszó versenyek rendezésével nem fukarkodunk és ha a hátúszást nem mellékes, főlöszleges úszásnemnek tekintjük.

200 méteres mellúszásban a sima mellúszók közül egy sem jutott a döntőbe, úgy hogy az kizárólag a pillangózók versengésére szorítkozott. A döntőbe jutáshoz 2:40 mp-es idő kellett. Éppen ideje volt, hogy — magyar javaslatra — szétválasztották a két úszásnemet, mert a klasszikus stílusú mellúszás a gyorsabb pillangózás mellett nem jutott szerephez. Ez a határozat mindkét úszásnem további fejlődését segíti elő.

A férfi úszósport jelentős fejlődésen ment keresztül a londoni olimpia óta. Fejlődés nálunk is volt, azonban az összecsapásban — egyelőre — alulmaradtunk.

3. A londoni olimpia után a versenyzők külföldi foglalkoztatásával kapcsolatosan négyéves tervet kellett volna készíteni, és a kül-

földi kapcsolatokot évenként egyenletesen szétosztani. Hiba volt, hogy az első három évben kevés volt a nemzetközi találkozó. Női úszóink legjobbjai abban a kellemes helyzetben vannak, hogy legnagyobb ellenfeleik — honfitársaik. Nem mondható el ez férfiúszóinkról, akiknek további fejlődésük érdekében multhatatlanul szükségük van a legjobb külföldi úszókkal való versenyzésre.

4. A további fejlődés érdekében foglalkoznunk kell az úszók téli versenyzetetésének kérdésével. A téli versenyműsor rendszertelen, hiányos, központjában csak egy verseny áll, a december 21-i ünnepi úszóverseny. E verseny lezajlásával végetérnek a téli versenyek és május közepéig nincs semmi. A rendelkezésre álló fedett úszodák felhasználásával vidéken összevont megyei fedettpálya-bajnokságokat (Budapest Bp. bajnokságok), majd pedig az országos fedettpálya úszóbjnokságot kellene megrendezni. Erre legalkalmasabb novemberből február végéig terjedő időszak. A tevékeny pihenőt pedig, március és április hónapokra kellene beállítani, a nyári versenynaptártól függően.

5. Lényegesen könnyebb lenne az edző és a versenyző munkája, ha kiváló úszók stílusait és a versenyzők saját úszásait is filmen láthatnánk. Egyes stílusok, de különösen a jellegzetesen egyéni stílusok kiemelése döntő hatással lenne az egész magyar úszósport fejlődésére. A filmezés bevezetésével olyan oktatási anyag kerülne az edzők kezébe, amely választ adna valamenyny módsterápiára vitás kérdésre is. A film, vagy kinogram segítségével történő oktatás ma már elengedhetetlen követelmény.

Nagy feladatok várnak a következő években a magyar úszósportra. Míg női úszósportunk főfeladata a világségi megtartása lesz, addig férfi úszósportunké az európai elsőség megszerzése. Mindkét feladat teljesítése idén nehéz, azonban, ha végigtekintünk férfi utánpótlás úszóink legjobbjaiban, biztató képet kapunk. Igen jó utánpótlási anyag áll rendelkezésünkre, mely megfelelő előkészítés és foglalkoztatás esetén a mai élgárdával együtt képes lehet arra, hogy férfiúszóink okozta csorbát a melbournei olimpián kiköszörölje.

Bakó Jenő

Atletikánk az olimpián

Az eddigi olimpiák közül általában, de az atletika szempontjából feltétlenül a helsinki olimpia bizonyult a legnagyobbnak.

A helsinki olimpián részvevő magyar atlétacsapat 39 főből állott. Ez a létszám szintén a legnagyobb volt eddigi olimpiai részvételi számunk között.

FELKÉSZÜLÉS

Az 1952. évi olimpiára a felkészülés tulajdonképpen már az 1951. évben megkezdődött, amikor az őszi atlétikai évadot lényegesen meghosszabbítottuk és ezáltal biztosítottuk, hogy az időjárás viszonyok következtében beálló úgynevezett hollidény megrövidüljön, és atlétáink alapozó munkájukat magasabb erőnléti színvonalon kezdhessék meg.

Az 1951. év atlétikai idényét általában az jellemezte, hogy nemcsak a válogatott keretek, hanem az egyesületek is talán először lényegesen tovább folytatták pályaedzéseiket, mint az előző években. 1951-ben november hó folyamán 1—2 atlétánk legjobb egyéni eredményét érte el és december hó 10-én még két egyesületünk atlétikai pályaversenyt rendezett, ahol élversenyzőink nem saját speciális versenyszámukban indultak el. Az olimpiai keret november végi összeállításáig élversenyzőink egyesületeikben tartották rendszeres edzéseiket. Az olimpiai keret összeállítása után a vezetőség először is a versenyzőket alapos orvosi vizsgálatra küldte. Ez a rendelkezés igen hatásos volt, mert több élversenyzőnkéről ezek a vizsgálatok derítették ki komolyabb, esetleg műtéti beavatkozásra szoruló egészségi zavarokat.

November hó végétől kezdve indultak meg az olimpiai keret alapozó edzéseinek előkészítő edzései. Ezek az edzések a Vasas Pasaréti-úti sporttelepén teremben és pályán egyaránt folytak. A felkészülés mértéke, az edzések terhelése ettől az időponttól fokozatosan erősödött mind az edzésnapok száma, mind az edzésadagok mennyisége tekintetében. Néhány versenyzőnk a rendszeres munkába csak később kapcsolódhatott be: azok, akik az orvosi ellenőrzés következtében részben műtéten estek át, részben komolyabb kezelésre szorultak (Németh Imre, Bakos Jenő, Földesi Ödön, stb.). A felkészülésnek

ez az időszaka, követelményeit figyelembevételével, helyesnek bizonyult. Hiányosságot csupán az jelentett, hogy az olimpiai keret néhány versenyzője már ebben az időben túlzott becsvágytól fűtve még egyesületi edzésein is részt vett és ennek következtében az alapozás első idejében már hetenként 5—6 edzést tartott. Ennek következtényeként az olimpiai keret közös termi, illetve pályaedzésein nem tudtak teljes értékű munkát végezni, és így átmenetük a nagyobb megterhelési munkára nem volt elég fokozatos.

Az alapozó edzések célja az volt, hogy a válogatott keret tagjai sokoldalú testi képzettséget szerezzenek, illetve ezt fokozatosan a lehető legmagasabb fokra fejlesszék. Különösen az általános testi erő, az általános gyorsaság és általános állóképesség fejlesztése szerepelt az edzések tervezeteiben. Párhuzamosan az ügyességi atléták a technika aprólékos, elemenkénti csiszolására törekedtek, a gyakorlatok rendszeres ismétlésével.

Az eredeti elgondolástól eltérően február hónapban az alapozó időszak végéhez közeledve üdültábor helyett az olimpiai keret tagjai, kiegészítve 7 kereten kívüli versenyzővel, igen erős megterhelésű közös edzőgyülekezeten vettek részt a Szabadsághegyen. Ez volt atlétáink első rendszeres téli gyülekezete, amelyen napi kétszeri munkával és kiegészítő sportokkal fejezték be alapozó edzésük időszakát. Ez az együttes munka minden részvevője számára konkrét eredménnyel zárult, és különösen erőnlét szempontjából mutatkozott nagy hatása. Az együttes edzés ideje alatt az időjárás viszonyokra való tekintet nélkül változatlanul folyt a szabadtéri munka mind az ügyességi, mind a futóatléták számára. A futók letaposott havon tartották rendszeres edzésüket. Szabadtéri edzéseket folytattak ügyességi atlétáink is. E hónapban kezdték meg futóink a rövidebb távú keményebb futások gyakorlását. Ugyanakkor párhuzamosan folyt a már speciális célgimnasztikát előíró tornatermi edzés is. Különösen jó hatásúnak mutatkozott a válogatott keret tagjainak rendszeres sízése, amivel az állóképességet és ügyességet egyaránt fejlesztettük. A felkészülésnek ez a részidőszaka is tervszerű volt; az edzéstervektől csak kis mértékben, a szükséghez



vagy pillanatnyi időjárás viszonyokhoz mérten törtünk el.

A fokozatos formábahozás időszaka a margiszigeti reggeli közös edzésekkel, majd pedig a hetenként háromszori délutáni közös edzésekkel kezdődött március hónap elején. A korai időpontra szükség volt, mivel a felkészülés főcélja az olimpia és ezzel kapcsolatban július hónapra akarták elérni a legjobb formát. A reggeli közös edzések bevezetése helyes volt és mindenkire nézve általános erőnléte szempontjából jó eredményeket hozott. Ez időszakban versenyzőink már a versenyszám sajátosságainak megfelelően végezték edzéseiket. A formábahozás első időszakának hátráltatója volt a szokatlanul hideg időjárás, aminek következtében a speciális alapozó munkát tulajdonképpen folytatni kellett. Ugyanígy az időjárás viszonyok tulajdonítható, hogy ebben az időben az ország területén még nem állt rendelkezésre olyan atlétikai pálya, melyen a gyorsasági munkát fokozatosan meg lehetett volna kezdeni. Ezért kellett az alapozó munkát tovább folytatni.

A formábahozó edzés kezdetén a könnyebb versenyeken való részvétellel a fokozatosság elvének betartása szempontjából megfelelő volt.

Különösen sokat jelentett a korábbi formábahozás érdekében a május 17-re beiktatott osztrák-magyar atlétikai viadal. A nemzetközi versenyek fokozatos beiktatása a formaalakulás szempontjából előnyös volt. A nemzetközi versenyek fokozatos megterhelést jelentettek. Osztrák-magyar, lipcsei nemzetközi verseny, kievi nemzetközi verseny, magyar bajnokságok je-

lentette a főbb erőpróbákat az olimpia előtt.

A formábahozó időszak versenyei nem mindenben hoztak kielégítő eredményt. A formák csak a tatai tartózkodás kezdete után állandósultak. A tatai ellátás, valamint a rendelkezésre álló nagyszámú szakvezető beiktatása helyesnek bizonyult.

Az együttes tartózkodásnak volt azonban néhány hiányossága. Így elsősorban az, hogy a versenyzők edzéseiken és sportmunkájukon kívül nem osztották be helyesen az idejüket, nem kerestek megfelelő elfoglaltságot. A jövő szempontjából helyesebb lesz hosszabb időtartamú együttlét, különösen a délelőtti órákra rendszeres elfoglaltságot biztosítani számukra tanfolyamok, szakmai továbbképzés vagy egyéb rendszeres munka biztosításával. Ezzel elérhetjük, hogy a versenyzők ne kizárólag saját edzéseikkel és versenyeikkel foglalkozzanak a nap minden idejében. A rendszeres elfoglaltság kikapcsolódást jelent a versenyzés eszmévilágából és idegállapotukra és általános frissességükre jó hatással van. Ha a versenyzőnek nincs más elfoglaltsága, mint a délutáni vagy délelőtti edzéseire való felkészülés és annak teljesítése, akkor ez rendszerint arra vezet, hogy maga az edzés, a sportbeli munka unottá válik. A versenyzőnek nincs más gondolata az edzésen kívüli időben, mint annak lehető legjobb kivite-

lezése. Ez gyakran nehéz kötelesegteljesítés számba megy és ennek következtében nem is hozza meg kívánt eredményét. A túlzott szabadidővel rendelkező versenyző rendszerint sokat foglalkozik önmagával is, ami egy bizonyos fokon túlmennyiség szintén az eredményesség rovására megy.

Az olimpiai keret tagjai rendszeresen készítettek edzésterveket, edzőik bevonásával. Edzésnaplót is részletesen és pontosan vezették. A tervekkel kapcsolatban bebizonyosodott, hogy reális, részletes edzéstervet a versenyzőidőben és a formábahozó időszak végével egy hónapos időre már nem lehet előre készíteni. A tapasztalatok azt mutatják, hogy általában az edzéstervek kéthetes időszakokra történő készítése eredményesebb. A formábahozó időny második időszakában az ellenőrző versenyek tapasztalatai, valamint a különböző hiányosságok kiküszöbölése érdekében gyakran kellett az edzésterveken változtatást eszközölni. Természetesen a nagyvonalú évi edzésterv, valamint a kevésbé részletes havi edzésterv és a részletes időközi edzésterv feltétlenül szükséges. A formábahozó időszak versenyeivel kapcsolatban megállapítható volt, hogy a versenyzők nagyrésze azokat mind próbaversenyeknek tekintette. Már a formábahozás elejétől kezdve ez a versenysorozat a keretbe való bekerülés, illetve a keretben maradás végett egy bizonyos idegességet eredményezett. Ennek következmé-

nye volt az, hogy néhány versenyzőnk a keretbe jutás, vagy a keretben maradás érdekében a *kelletés* nél korábban jött formába. Különösen vonatkozik ez fiatalabb versenyzőinkre.

A formábahozó időszakról befejeztével megállapíthatjuk, hogy néhány kisebb hiányosságtól eltekintve jól megtervezett és jól végrehajtott volt. Ezt bizonyítja az, hogy a formábahozás vége felé keret-tagjaink csekély kivételével életük legjobb eredményeit érték el és atlétáink az országos csúcsok egész sorozatát döntötték meg.

A felkészülés lényegét összefoglalva megállapítható, hogy a tervszerű, egész éven át tartó kemény munka, — a tökéletes felkészülési lehetőségek biztosítása mellett — eredményes volt.

VERSENYZÉS

Hogy a jó előkészületi munkák után atlétáink olimpiai versenyeik során nem értek el még nagyobb eredményeket, az elsősorban annak tulajdonítható, hogy fiatal atlétagárdánk a felkészülésük során szerzett tapasztalataikat, technikai tudásukat, sőt akaraterejüket még nem tudják döntőfontosságú nagy versenyeken teljesen igénybevenni és alkalmazni. Ezzel van baj atlétáink nagy versenyein és ez volt a baj az olimpián is.

Bizonyos vonatkozásban kapcsolódik ehhez a problémákhoz a formaidőzítés, illetve a formában tartás kérdése.

Megállapíthatjuk, hogy az olimpián versenyzőink a világ legjobb versenyzőjéhez viszonyítva technikailag jól állanak. A különböző tapasztalatszerzések folyamán megállapíthatjuk azt is, hogy vannak a világnak elsőrangú versenyzői, akik megközelítőleg sem veszik olyan komolyan atlétikai edzéseiket, mint atlétáink. Ennek ellenére ezek a versenyzők mégis egészen kiváló eredményeket érnek el. Kétségtelen, hogy az egészen nagy eredmények eléréséhez különösen jó testi adottságok szükségesek. Testi adottságok szempontjából versenyzőink csekély kivételével a világ legjobbjaihoz viszonyítva erőben gyengék és az átlagnál alacsonyabbak. Ezekben a viszonylagos hátrányokon viszont csak versenyzőink nagyobb szorgalma és jobb technikai képzettségük segíthet, továbbá az egyéni kondicionálás és az, hogy versenyzőink az adott időpontban érik el legjobb eredményeiket. Az egész olimpiai



A válogatott keret tagjai olimpiai előkészületeik során lazító gyakorlatokat végeznek



Zatopek a célban: a háromszoros olimpiai bajnok a helsinki fényképészek keresztútjében

atlétakeret formaidőzítésével kapcsolatban meg kell állapítani azt, hogy éppen a versenyszámok különbözősége következtében egyetlen sportágnak sincs oly nehéz feladata, mint az atlétikának. 34 versenyzőt egyformán egy adott időpontra legjobb formájába hozni a legnehezebb edzői feladat. Ha számításba vesszük azt, hogy atlétáink az olimpia idején 7 alkalommal értek el országos csúcsot és még egy néhányan életük legjobb eredményét, azt kell mondanunk, hogy az elmúlt időkhöz viszonyítva ezen a téren talán közelebb jutottunk olimpiai felkészülésünk tapasztalatai alapján a formaidőzítés kérdéséhez. Amit még ezen a téren feltétlenül javítani kell, az a nagy versenyekre szóló egyéni felkészülés tökéletesítése. Atlétáinkban a formaidőzítés egyéni volta miatt még jobban át kell térni a lényegesen egyéni és precízebb felkészülésre.

Igen nagy haladást jelentett edzésrendszerünkben az ú. n. szakosított edzésrendszer bevezetése. Ezen belül azonban további haladást kell jelentenie a teljesen egyéni edzésrendszer bevezetésének. A Szovjetunió példája azt mutatja, hogy világviszonylatban jó versenyzők közül legfeljebb 3-4-el foglalkozik egy edző. A formaidőzítés gondja természetesen nemcsak az edzőé. Élversenyzőinket még nagyobb mértékben rá kell nevelni önmaguk pontos és részletes megismerésére. A versenyzőnek éreznie és ismernie kell azokat az apró

mozzanatokat, melyekre a versenyre való közvetlen felkészülés szempontjából szüksége van. Ennek a közvetlen felkészülésnek a legaprólékosabbnak kell lennie és semmi esetre sem kaptafaszterűnek, vagy valamely más versenyzőtől átvettnek. Döntő fontosságú, hogy a nagy versenyekre való közvetlen felkészülés ne terjedjen ki lényegtelenebb, mellékes körülményekre. Az olimpia idején tapasztalhattuk, hogy versenyzőink igen gyakran a legesekélyebb szokástól való eltérésre erősen reagálnak, és ezek az eltérések versenyeredményeikre is komolyan kihatottak.

Ezekkel a problémákkal párhuzamosan áll fenn a rajtláz kérdése. A rajtláz, a túlzott felelősségérzet, ilyen formán a versenyzésnek helytelen felfogása sok esetben annyira igénybeveszi versenyzőinket, hogy elmaradnak néha még átlagos teljesítőképességüktől is. Versenyzőink nagyrésze olimpiai szereplését életének jelentős fordulópontjának tekintette. Ez a tudat annyira rájuk nehezedett, hogy némely esetben a versenyzés előtti napokban már álmatlansággal és rosszul felfokozott idegállapottal járt.

Rajtláz szempontjából versenyzőinken két főtípust lehetett megkülönböztetni. Az egyik a rajtot megelőző felfokozott várakozással feli állapot, a küzdelemre kész állapot, amelynek elfajzása a már valóban lázasan, betegesen ideges állapot. A másik típus az ú. n. apatikus állapot, amelyben a verseny-

zövet teljes elerőtlenedés, gyengeség, fásultság és a verseny iránti megadás jellemezte. A magyar versenyzőket, különösen a fiatalabbakat ez utóbbi jellemezte. Ebben az állapotban a versenyző majdnem képtelen összeszedni magát, rendszerint a versenyt megelőző bemelegítést, felkészülést is helytelenül végzi, de ami a legdöntőbb: ilyen állapotban a versenyzésre történő összpontosítás majdnem lehetetlen és az akaraterő kifejtésére is erősen gátolva van.

Igen helyes volt ennek az állapotnak a kiküszöbölése érdekében az OTSB vezetőjének egyik kijelentése, amelyben közölte, hogy az olimpiai játékok során a versenyzőktől csupán annyit várnak, hogy becsületesen, teljes erőbedobással küzdjenek.

A versenyzés lelki tényezőit természetesen befolyásolni lehet, és ugyanúgy, mint a technikai felkészülést, tökéletesíteni lehet. Ennek egyik módja elsősorban a helytelen versenyzési felfogáson való változtatás. Még több kemény versenyen kell részt venni és nemcsak akkor kell versenyezni, amikor formánk a legmagasabb. Külön edzettséget követel és az akaraterőnek megfeszített igénybevételét jelenti a kevésbé jó formában való versenyzés. Erre ugyanúgy kell sok versenyen keresztül edzenie magát a versenyzőnek, mint ahogy el kell sajátítania versenyszámának egyéb részleteit. Fiatal atlétagárdánk részt vett ugyan a felszabadulás óta nemzetközi versenyeken, de ezek nagyrésze nemzetek közötti viadal volt, ahol csak egy-két komoly ellenfél szerepelt az egyes versenyszámokban. Így újat jelentett versenyzőink számára az olimpián az, hogy nem egy-két jó versenyzővel, hanem 10-12 kiváló versenyzővel kellett a küzdelmet egyszerre felvenni.

A TANULSÁGOK

Az olimpián négy atlétikai edzőnk volt kint: Bácsalmási Péter, Kelen János, Iglói Mihály és Sir József. Az edzők igyekeztek az olimpiai verseny alatt és előtt nyitott szemmel járni és a megadott lehetőségek között sok tapasztalatot szerezni. Határozottan sokat várunk és tapasztaltunk. Azt azonban, hogy a látottakból mi jelent tulajdonképpen felhasználható tapasztalatot, igen nehéz eldönteni. A továbbiakban nagy vonalakban szeretném mindazt közölni, amit mint edzők négyen megfigyeltünk, utána meg is tárgyaltuk és hasznosít-

hatónak táftunk. Előre kell bocsátanom, hogy a szovjet sportolók edzési rendszereivel, felfogásaival már az előző évek során a Szovjetunió tapasztalatátadásai során nagyjában tisztában voltunk. Atlétikában elég bőséges szovjet szakirodalom is áll rendelkezésre.

Az olimpián a szovjet versenyzőkkel együtt lakva, legtöbbször egy pályán edzettünk. Itt alkalmunk nyílt arra, hogy gyakorlatban is megfigyeljük a szovjet testnevelési módszer gyakorlati alkalmazását, részleteiben is. Ez a testnevelési rendszer igen nagy eredményeket produkált az olimpián. Ennek a rendszernek sikerét igazolja az, hogy a Szovjetunió, amely első alkalommal vett részt olimpián, minden atletikai versenyszámban három elsőrendű versenyzőt indított és ezek majdnem minden versenyszámban a legjobbak között végeztek. Ugyszólván alig akadott döntő, amelyiknek szovjet részvevője ne lett volna. Versenyzőnői pedig fölényesen nyerték a női számok pontversenyét.

Általános tapasztalat, hogy az olimpiai győztesek és helyezettek úgyszólván versenyszámra való tekintet nélkül mind erős felépítésű, jó fizikumú atléták. A különböző beszélgetések és edzészátogatások során bebizonyosodott, hogy majdnem kivétel nélkül minden versenyző az egész évi sok és kemény munka híve. Alkalmunk volt megfigyelni a világ legjobb atlétáinak edzéseit. Versenyszámaik előtt három-négy nappal még mind keményen és sokat edzettek.

A rövidtávfutók edzésrendszerébe a nálunk szokásos edzésrendszertől eltérő újat nemigen tapasztaltunk. A rajttechnika annyiban változott, hogy a döntőben lévő versenyzők majd mindegyike nem a szűkebb rajtkör-távolságot, hanem a nálunk régebben használt távolságot használta (majdnem egy alsó lábszárnyi távolságot). A felemelkedés, vagyis a csípő felvittele a «vigyázz» állásba nem megy, vagy csak alig megy a vízszintes fölé. A kéz tartása a «vigyázz» helyzetben eltér a mi viszonylag szélesebb kéztávolságunktól. Mac Kenley, Remiginó, Mac Donald Bailey, Szuharjev a rajthelyzetben a kezét egy kissé közelebb hozza egymáshoz, úgyhogy a két tenyér, illetve hüvelykujj közötti távolság kb. egy arasz.

Futás közben és edzéseiken kifejezetten tértőlő, hosszú lépésekre törekednek. Furcsa látványt nyújtott az igen alacsony termetű

Remiginó edzésben, amint éppen a lépés nyújtását gyakorolta. Ezt különben rendszeresen csinálja.

Különösen feltűnt a rövid és középtávfutók teljes laza váll- és karmunkája. A világ legjobbainak, majd mindegyike karjával befelé, a törzsközépvonal felé dolgozik. A kar nem egy esetben túlhaladja a törzs középvonalát. Különösen a szovjet futóknál. Majd mindegyikük karja — változatlanul — könnyökben derékszögben hajlított. Feltűnő volt, hogy sok esetben olyan a futásuk, mintha közben vállukat ejtegetnék. Ez azért van, mert a rövid- és középtávfutók a kar előlendítése után karjukat nem rántják vissza. A kar annyira lazán kerül vissza, hogy visszajejtésnek tűnik. Ez aztán a váll szükségyszerű laza előre, illetve hátra lengetését követeli meg.

Különösen az alacsonyabb termetű rövidtávfutókon erőteljes és cselekvő csípőmunkát figyelhetünk meg.

A verseny előtti bemelegítés már a verseny előtt 4—5 órával kezdődik meg, váltakozó iramú gyaloglással és könnyű gimnasztikával. A verseny előtt közvetlenül igen sokat és aprólékosan, izomzatuk minden részére kiterjedően mozognak.

Hosszabb távot a világ legjobb versenyzői bemelegítéseik során nem futottak, úgy hogy rendszerint és valószínűleg a hideg időjárásra való tekintettel, csak a stadion lelátója alatti fedett 80 méteres salakozott melegítőhelyet használták. Versenyszámuk előtt egy órával kezdték meg a dzsoggolást, ami majdnem 20 percig tartott és változott különböző lazító gimnasztikai gyakorlatokkal. Ezek után a könnyű rajtok és fokozó futások következtek. McKenley a 100 méteres döntője előtt legalább 10—15 egészen könnyű fokozódó futással végződő lukrajtot csinált. Míg a multban a világ legjobb versenyzőit keveset láttuk gimnasztikázni, Helsinkiben azt tapasztaltuk, hogy már a laza izomzatú négerek is igen nagy gondot fordítanak a verseny előtti lazítógimnasztikára és rávezető gyakorlatokra. A legtökéletesebben egyénre alkalmazva a szovjet versenyzőktől láttuk ezt. A döntő részvevői a verseny időpontjáig állandóan mozogtak. Bemelegítésüket végig melegítőruhában végezték. Megfigyelhetjük, hogy ezek a versenyzők lényegesen kevesebb fontosságot tulajdonítottak azoknak a körülményeknek, amelyeknek a mi versenyzőink nagyobb

fontosságot tulajdonítottak. Csak egy példa: futócipőjüket a melegítés kezdetekor vették fel és nem egy esetben láttuk, hogy cipőcsere nélkül, a verseny végéig abban voltak.

A 400 méteren találkozott az olimpia egyik legerősebb mezőnye. A táv lefutásának beosztásával kapcsolatban megállapítható volt, hogy majd mindegyik 22.0 másodperccel, vagy azon jóval belüli idővel tette meg első 200-át, de úgy, hogy az első 200-ból inkább a második 100 méter volt gyorsabb s nem az első. Itt különösen megfigyelhető volt a hosszú lépésre való törekvés. Rhoden, Whitfield Wint. (Wint egy lépésének hossza 2.53 m).

Általában technikai szempontból a sok jó közép- és hosszútávfutó közt semmi összefüggést sem lehetett megállapítani. A közép- és hosszútávfutók ennek ellenére mind kiforrott egyéni technikával rendelkeztek. Edzésük is csak nagyvonalakban és elvileg egyezik, gyakorlatilag és részleteiben annyiféle, ahány a versenyző. Abban az egyben azonban egységes minden jó középtáv- és hosszútáv- futó, hogy edzésük felépítésében az iramgyorsaságon van a fő súly. A közép-, hosszútáv- futók karmunkája a legkülönbözőbb volt, viszont általában majd mindegyikük láb- munkája harmonikus. Az egyéni karmunka ehhez alkalmazkodik. A futótechnika főleg gördülékeny. (Zatopek, Mimoun, Schade, Reif.) Inkább lendületi technikával fut Whitfield Wint. Különösen a középtáv- futókon feltűnő a csípő és váll lazasága. Sajnos, a mi futóinkból ez nagy részben hiányzik. Még azokból is, akiket mi lazáknak gondoltunk. Karmunkáról talán nem is beszélhetünk, hanem csak inkább kartartási módról, ez pedig a legkülönbözőbb. Van, aki teljesen mélyen tartja, van aki testétől eltartja (Schade) és vannak olyanok, akik karjukat mellük előtt fent tartják, majd időnként, lazítás végett, leengedik. Ezt már nemcsak Zatopektól láttuk. Mind más és más tartási mód és mégis helyes, mert az egyén technikájához alkalmazkodik és táv közben, úgyszólván csak a futómozgás kiegyensúlyozását célozzák, míg a hajrában a karok is részt vesznek a maximális erőbedobásban.

A középtáv- futók verseny előtti bemelegítésüknek ugyanolyan fontosságot tulajdonítanak, mint felkészülésük vagy versenyzésük bármely részében. Megfigyelésünk szerint voltak középtáv- és hosszútáv-

futó versenyzők, akik a verseny napján kétszer is végeztek bemelegítő futást. Egyet 3—4 órával a verseny előtt, ez volt a kiadósabb, a másikat pedig a verseny előtt 1 órával. Ez utóbbi egész könnyű mozgásból állott. Természetesen mindig fűvön dolgoztak. A verseny és bemelegítés között csak néhány perces kényszerpihenőt iktattak be a jelentkezések és felvezetés végett. Ez az állandó mozgás nemcsak az izomzatra előnyös hatású, hanem az idegrendszerre is megnyugtatólag hat. Valószínűleg a hideg időjárásra való tekintettel a bemelegítés után majdnem minden egyes versenyző használt bedörzsölőszert, amelyek még egy felületi vérbőséget okoztak. A legtöbb nemzet közép- és hosszútávfutói versenyeik előtti edzésüket már csak arra összpontosították, hogy fizikai és idegzeti frisségüket, lendületüket megőrizzék és, ha lehetséges, a versenyek előtt még fokozzák. Sőt voltak, akik a versenyek előtti időt teljes pihenéssel töltötték. A kemény munkát végzők közé tartozott Schade, Anufrijev, Kazancev, a lendület és frissesség megőrzésére ügyelt Zatopek, Mimoun és valamennyi angol futó, a teljes pihenő elvét vallotta Reiff, Slijkhuis. Az első csoportba tartozók az edzéseiken is, versenyeiken is a futómunkát energikusan és inkább erőből végezték és a versenyek végefelé rendszerint képtelenek voltak ritmust változtatni és gyorsabb, még energikusabb mozgásba átmenni, vagyis gyenge hajrázó képességet mutattak. A második csoportba tartozók az edzéseken is, a versenyek során is a laza, puha testtartásra, a gyors mozgásra és az edzéseken a lehető legmelegebb öltözökre és kiadós izzadásra vetették a fősúlyt. A harmadik csoport versenyzői pedig a versenyek előtt már két héttel kevesebbet és csak egészen könnyen futottak, aminek következtében elpuhultak és súlyban is gyarapodtak. Márpedig a hízásban lévő szervezet nem képes maximális erő kifejtésekre. Zatopek például testsúlya tekintetében már ott tartott, hogy úgyszólván a minimálisat érte el. Ennek ellenére munkamennyiségét megtartotta, sőt még rendszerét is, de különösen nagy gondot fordított arra, hogy lendületet vigyen edzéseibe. Fizikai erejét, lelkierejét tartogatta a versenyekre. Zatopek például egy edzésen egy órai futás után pályára ment, ahol elkezdte a 400, vagy 200 méterek gyúrását és vastagon felöltözve 400 métert,

majd 200 métert futott, azután egész könnyen újból 400 métert és így folytatta kb. 10 km-en keresztül. 400 méterei 72 és 69 másodperc közöttiek voltak. Érdekességük volt még az, hogy hirtelen belevágha és 30—40 métert vágta kezdte meg azokat, ezután pedig a szerzett lendületet kihasználva futott tovább.

A helsinki tapasztalatok alapján elérkezettnek látszik az idő, hogy valamirevaló közép-, hosszútávfutónak egyformán állóképességnek, iramgyorsnak kell lennie és vágta készséggel is kell rendelkeznie. Majd minden futóversenyszám csak a hajrában dönt el. Nem egyszer láttunk — különösen az előfutókban — lassúbb kezdések után fergeteges hajrákat. A jó közép- és hosszútávfutók majd mindegyike robbanékony mozgással képes áttérni a hajrára. A nagy versenyeken, ahol tömegével indulnak a nagy futók, elengedhetetlenül szükséges a hajrázó-készség lehető legmagasabbra fejlesztése.

A *marathoni futók* technikája és edzése (amint megfigyelhettünk), nem különbözik a magyar szakemberek elveitől. Vagyis technikailag a gördülékeny, legkisebb mértékben előredőlt, gyenge karmunkájú mozgást szorgalmazzák.

A *gyaloglásban* feltűnő volt a különbség Dordoni és Dolezsál lendületre épített technikája, az angol Whitlock egészen sima mozgása és Róka és a szovjet gyaloglók energikus technikája közt. Dordoni edzései során sok gyorsaságot vizsgált mozgásába, de nem igyekszik erővel gyorsítani lépéseit, és ezt főleg nem karjával igyekszik előmozdítani. Válla és karja csak egyensúlyozást végez és követi a gyors láb munkát, míg Róka és a szovjet gyaloglók először karral húznak nagyokat és inkább erővel és ezt követi láb munkájuk.

A *gátfutók* közül elsősorban Dillard munkáját figyelhettük meg edzéseken és verseny előtt. Dillard munkája hosszú bemelegítésből, aránylag kevés vágtaedzésből, nem túlzottan sok gátvételtől és váltásokból állott. Ebből természetesen edzésrendszerére következtetni nem nagyon sokat lehet. Részben az edzéseken, részben a versenyen látottak alapján mégis a következőket állapíthatjuk meg: 110 méteres futásaihoz Dillard a fedett salakos melegítőhelyen melegített. Dzsogolászserüen sok nagyon könnyű futással legalább egy félóráig készítette elő tulajdonképpeni melegítését. Ugyanezt tette a másik két

amerikai gátfutó is. Ezt kifejezetten erős, minden izomra és ízületre kiterjedő gimnasztika követte. A gimnasztika után lendületes fokozódó futások következtek. Ezt a helyzsúfoltsága miatt nehezen tudta végrehajtani és futásai közben nem egyszer kellett hirtelen leállnia, illetve irányt változtatnia. A rávezető gyakorlatok között a gátakon könnyű átfutások, majd egy gát felett többszöri átmenet szerepelt. A pályán első volt, aki elkészítette rajttámláit és néhány lendületes futást végzett a fűvön, majd 2-szer, 3-szor ráment 4 gátra. Bulancsik nagyjában ugyanígy, de még többet melegített.

A versenyek során megállapíthatjuk, hogy Dillard nem rendelkezik olyan jó gáttechnikával, mint például Bulancsik, hanem főleg nagy gyorsaságából él. A gátfutó versenyek ismételtlen bizonyították, hogy a 110 méteres gátfutáshoz elsősorban nagy gyorsaságra van szükség. Ha azután ez jó technikával párosul, akkor megszületik a nagy eredmény. Dillard ellépő lábát idő előtt előrerántja és magáról lendíti előre. Ezért mozgása nem annyira folyamatos és sima, mint Bulancsiké és a többieké. A gátak között viszont pattogva, igen gyors léptekkel fut és valószínűleg alacsony termete miatt is a gátak felett meglehetősen sok időt veszít. A második helyezett gátfutása már tökéletesebbnek tűnt, viszont a harmadik helyezett gátvétele újra gyengébb volt, mint Bulancsiké, viszont gyorsasága nagyobb.

A mi viszonyainkra vonatkoztatva arra kell törekednünk, hogy gátfutóinkat úgy válasszuk ki, hogy azok magastermetű, gyorsmozgású egyének legyenek, akiket először elsősorban gyorsá kell tenni és ezzel párhuzamosan, másodsorban gáttechnikájukat kell csiszolni.

A *400 méteres gátfutók* technikája az eddig látottaktól némileg eltér, főleg abban, hogy gátvételük jellegzetesebb, kifejezetten a magsgátvételtől hasonló. Gátvételük tehát határozott és gyors, nem pedig lépésszerű. A világ legjobbjai kivétel nélkül 15 lépés vették a gátközöket. A jelenlegi legjobbak lényegesen állóképesebbek elődeiknél, de technikailag is képzettek. Kiemelkedett e tekintetben Litujev, Moore és Litujev között síkfutásban közel 2 másodperc a különbség az amerikai javára, ez azonban gátfutásban 5 tizedmásodpercre csökkent le. Az erős munka és a résztávok, sőt az egész táv gáttal történt

nő lefutása az edzésekben olyan állóképessé teszik a szovjet gátfutókat, hogy versenyeiken a táv végén csak nagyon keveset csökkent sebességük a többi overensenyzőhöz viszonyítva. A 400-as gátfutók olimpiai mezőnyének tagjai olyan állóképességi munkát végeznek, mint a középtávúfutók.

A mi 400-as gátfutóink viszonylag rövid ideje jó úton haladnak. Továbbra is elsősorban az állóképességet kell szorgalmazniok párhuzamosan technikájuk tökéletesítésével. Főleg sokat kell gáton edzeniök. Nemcsak résztávokon, hanem — edzéseken is — teljes távon! Itt is döntő a jó síkforma. Moore 46.1-et tud 400 méterre és a tél folyamán a fedettpályaversenyek 600 yardos távján a legnagyobb ellenfele volt Rhodennek.

A gurulótechnika legkülönbözőbb változataival ugrott a *magasugró* versenyzők nagy része. A bukó-guruló és hasmánt technika volt azonban a leggyakoribb. A győztes kifejezett tiszta bukó-guruló technikával ugrott, a második helyezett hasmánttal. A magasugró versenyek során beigazolódt, hogy az eredmény szempontjából nem a lécs feletti helyzet a döntő, hanem az elugrás. A rohammal kapcsolatban megállapíthattuk, hogy az majd minden eddigi elméletet felborít. A rohamok legkülönbözőbb és legegényibb fajtáit lehetett megállapítani. A győztes nekifutása «asszé»-szerű lépésekből állott. Voltak, akik nekifutottak, utána úgyszólván teljesen megálltak, majd ismét két energikusabb lépést tétel kerültek a felugrás helyzetébe. Volt, aki ugró lépésben tett még 10—12 métert és az utolsó 3 lépést nyújtotta meg. De ezeken felül még számtalan különféle rohamot láttunk, amelyek legnagyobb része eltér az egyenletesen gyorsuló nekifutástól. A döntő tapasztalat tehát az, hogy fokozni kell az ugróerőt és minden energiát a helyes felugrás elsajátítására kell fordítani. A roham pedig lehet teljesen egyéni.

A *távolugrásban* ismét beigazolódt, hogy a jó távolugró eredmények eléréséhez elsősorban gyorsaságra van szükség. A mezőny legjobbjai kétségtelenül az amerikai négerek voltak. Kifejezetten jó technikát egyiküktől sem láttunk. A legtöbbjük felugrása sem volt tökéletes. Felugrás után erősen a testük előtt majdnem nyújtott ollót csináltak, aminek következtében felsőtestük erősen hátradőlt. A világ legjobb távolugrójának tartott Brown ollózott és enyhe homorítás

is észlelhető volt mozgásában. A gerendától való felugrása hosszú úton történt. Nem pattant el, hanem szinte érezni lehetett, hogy tapad és azután ugrik el. Minden technikai hibájuk ellenére viszont ezek az ugrók 10.4-et tudnak 100 méteren.

A *rúdugrók* közül szakembereink ismereteit egyik ugró sem cáfolta meg. Egy, szerintünk lényegtelen eltérést tapasztaltunk: (Don Laz a nekifutás alatt rúdját nem a szekrény irányában tartja, hanem a nekifutás irányával keresztben és csak az utolsó 6—8 lépés alatt irányította a rúd hegyét előre, a szekrény irányába. Lehet, hogy ennek a rúdhordási módnak vannak előnyei, de hátrányai is. Talán a vállak valamivel lazábbak és talán gyorsabb is a nekifutás, de a rúd hegyének a szekrény felé irányítása nagy figyelem-összpontosítást követel. Még egy másik eltérést mutatkozott szintén a nekifutásban: Richards és még néhány ugró nem lendületből tette meg utolsó lépéseit, hanem végig fokozta sebességét. Ez azonban nem volt általános, mert az ellenkezőjét is láttuk. Az első és második helyezett lécs feletti munkája között a különbség abból adódott, hogy a győztes Richards inkább alacsonytermetű, tornásztípusú versenyző, aki a lécs fölött kifejezetten kézáállással megy át, viszont Don Laz, a második helyezett a lendület kihasználásával inkább «átfolyik» a lécen, Deniszenkó technikájához hasonlóan. Az első a mércéket közelhúzta a szekrényhez, az utóbbi a megengedett távolság határáig kitolta. Minden jó ugró fellendülése és húzózkodása úgyszólván pillanatok alatt történt, a tolózkodást pedig észre sem lehetett venni.

A *hármastugrásban* eddig úgy tudtuk, hogy Da Silva és Scserbakov technikája között nincs különbség. Ez a hit az olimpián megdőlt. Nem kétséges, hogy Scserbakov technikája jobb, mozgása szinte a tökéletességig kidolgozott. Bácsalmási Péternek egyik beszélgetése során Scserbakov maga mondotta, hogy az ő mozgásával Da Silva még ennél is lényegesen nagyobb eredményt tudna elérni. Az alapvető különbség az, hogy Da Silva lényegesen ruganyosabb, és gyorsabb, aminek következtében első ugrása annyira magas, a második viszonylag annyira kicsiny, hogy ezek arányosítása valóban még nagyobb eredményt adhat. Csak egy annyira tökéletes izületekkel rendelkező ugró engedheti

ezt meg magának, mint Da Silva. Scserbakov ugrásai egyéniségének megfelelőek. Legfeljebb az lehet a hibája, hogy második ugrása közben két karját hátrahozza, így nehéz a kívánt egyensúlyt megtartani és nehéz jól talajfogni a harmadik ugrás befejezése során. Viszont a karok mozgása a lendítőerők jobb kihasználását eredményezi.

A *súlylökők* közül csak Fuchs technikáját ismertük különböző képsorozatokból. A többi dobók indulása jelentett újat. A győztes és a második helyezett egyformán a kidobás irányának háttal áll fel. Törzsüket közvetlenül az indítás előtt annyira előre döntik, hogy könyökük valamivel lejjebb kerül térdüknél. Innen inkább a dobás iránya felé nyúlással, mintsem lendítéssel viszik előre ballábukat, majd becsúsztatnak a kidobás helyzetébe. A becsúzás közben fokozatosan emelkedik törzsük, úgy, hogy a kidobóhelyzetben már elég magasan vannak, bár a felső test még mindig a kidobás irányától visszacsavarodik. Ez a mozzanat szokatlant és talán újat jelent az előző technikákkal szemben. A kidobóhelyzetből nagy erővel indul meg a törzs lendítése. A kidobás minden esetben robbanásszerű volt. A legnagyobb robbanékonysággal Grigalka rendelkezett. A vázolt technika elsajátításához igen komoly, kemény és sokoldalú előkészítés kell, a gyorsaságnak és robbanékonyságnak, valamint a combizomzatnak legnagyobb mértékű fejlesztése szükséges. Láttuk a győztes O'Brien egyik edzését. Két és fél órán keresztül tartott. Többször lökte a súlygolyót 16 méter fölé, mint ennél kisebb távolságra. Legalább 80—90-et dobott. Először gyengén helyből, majd közepesen aztán 6—7-et teljes erőbedobással majd ismét helyből gyengén. 21 éves és hat éve súlylökő.

A *diszkoszvetők* mozgását a különböző filmsorozatokból ismertük. Újfélét jelent az, hogy az eddigiektől eltérően nem a dobás irányának háttal állanak fel, hanem a dobás irányának oldalt és csak a fordulat megindítása előtt lépnek közel a kör hátsó-pereméhez. Ekkor már egy kissé előredöntött törzssel kerülnek háttal a dobás irányának. Ez a tény a két láb terhelését rögtön biztosítja. A dobók dobásuk kezdetétől jobban egyensúlyban tudnak maradni. Erejükkel így a körön belül tovább és jobban tudnak gazdálkodni. Általában a diszkoszvetők kevés kivétellel fordulatoközben a diszkoszt nem enge-

dik vállmagasság fölé szaladni, a kart hátraszorítva, szinte a lapockára nyomva végzik a fordulatot.

A gerelyhajítók vegyesen finn, illetve svéd technikával dobtak. Különösen újabbat ezen a téren nem tapasztaltunk. Legfeljebb annyit, hogy a győztes amerikai dobók technikája nem tökéletes, viszont nyers erejük annál nagyobb. Különösen hatalmas derék- és vállizomzatuk.

Kalapácsvetésben a Németh Imre által meghonosított és kikísérletezett technika bizonyult a legjobbnak. Csermák mozgása is Németh technikáján alapul. Az olimpia alatt és után az egybegyűlt kalapácsvetők úgyszólván kivétel nélkül eljöttek Németh Imréhez, hogy tanuljanak tőle. Talán nem véletlen, hanem éppen ennek eredménye az olimpia után elért több 60 méteren felüli eredmény.

A váltókkal kapcsolatban ismét bebizonyosodott, hogy a jó váltótechnikával rendelkező, jó kollektív szellemű csapat jobb eredmények elérésére képes, mint az esetleg kitűnő egyéni futókból álló, de nem összeszokott együttes. Az amerikai váltók leggyengébb futója is 10.4-es egyéni eredménnyel dícselkedhetett. Minden egyes futójuk lényegesen jobb volt egyénileg, mint (Szuharjevét kivéve) a Szovjetunió vagy a magyar váltó bármely tagja. Az elért időeredmények ezt a főlényt semmi esetre sem tükrözik vissza. A Szovjetunió és Magyarország csapatainak jó kollektív szelleme és egysége majdnem meghozta az olimpia egyik legnagyobb meglepetését. A nagy-szerű kollektív szellem diadalát láttuk az olimpia talán legizgalmasabb versenyszámában, a 4 ×



A magyar gyorsfutók váltógyakorlata az otaniemi tábor pályáján

400-as váltóban, amikor Jamaika négy fekete futója legyőzte az amerikai váltót. Igaz, hogy ez a négy atléta négy év óta készült erre a versenyre. A verseny előtti magatartásuk is olyan volt, hogy ez a négy futó egy embert és egy akaratot jelentett.

Végezetül összefoglalva általános tapasztalatként leszögezhető, hogy a világ legjobb atlétái erős, kemény munkát végeznek, de a mozgás végrehajtása során mégsem látható az, hogy a versenyzők elgörcsösödnének. Nagy erőbeadással végzik az egyes mozgásokat, de a mozgás végrehajtása mégis sima, laza, gördülékeny, keménység nél-

küli. Igen nagy gondot fordítanak az előkészítésre edzéseik és versenyek során és edzésük nagyobb részét a bemelegítés teszi ki. Hosszasan, aprólékosan melegítenek és függetlenül attól, hogy használnak-e vagy sem, testük minden izomsoportját átmozgatják. Edzésük fokozatos, könnyű mozgással indul, majd erősödik és a versenyszám jellege szerint egészen keménnyé válik.

A magyar versenyzők teljesítményeinek egyéniértékelésére, valamint a női számok néhány érdekes tapasztalatának leszögezésére más alkalommal kerül sor.

Sir József

A SPORTLAPOK ELŐFIZETÉSI HELYE:

Népsport = Budapesten a nagyobb postahivatalokban és a kézbesítő postahivatalokban. Vidéken postahivatalokban.

Sport és Testnevelés = Sport Lap és Könyvkiadó Vállalat, Budapest, VII., Rákóczi-út 50. I. és Posta Központi Hírlap Iroda, Budapest, József nádor-tér 1.

Magyar Sakkélet = Sport Lap és Könyvkiadó Vállalat, Budapest, VII., Rákóczi-út 50. I. és Posta Központi Hírlap Iroda, Budapest, József nádor-tér 1.

OTSB Közlöny = Sport Lap és Könyvkiadó Vállalat, Budapest, VII., Rákóczi-út 50. I. és Posta Központi Hírlap Iroda, Budapest, József nádor-tér 1. Az OTSB Közlönyre előfizetés csak sportegyesületek, sportkörök, intézmények és közületek részére fogadható el.

Szemle a Szovjetunió és a népi demokráciák sportsajtójából. Sport Lap és Könyvkiadó Vállalat, Budapest, VII., Rákóczi-út 50. I. és Posta Központi Hírlap Iroda, Budapest, József nádor-tér 1.

Régi előfizetések meghosszabbítási díjai a Posta Hírlap Iroda (Budapest, V., József nádor-tér 1.) címére küldendők.

A Népsport kivételével régi példányok igénylése: Sport Lap és Könyvkiadó Vállalat, Budapest, VII., Rákóczi-út 50.

A SZOVJETUNIO



Írta: L. Kuznecov

A helsinki olimpián az egyik legnagyobb meglepetést az okozta, hogy az evezős versenyeknek a nyolcossal együtt legklasszikusabb számát, az egyest, a Szovjetunió képviselője nyerte meg. A meglepetésnek azonban kizárólag az az oka, hogy a külföld színteljesen tájékozatlan volt a tekintetben, hogy van-e és milyen méretű az evezősélet a Szovjetunióban. Nem is csak a nyugati, kapitalista országok sportsajtója hallgatóit évtizedeken keresztül a szovjet evezős sport eredményeiről és hatalmas méreteiről, de még a mi sajtónk is keveset foglalkozott vele. Éppen ezért az alábbiakban közöljük L. Kuznecovnak, a Fizikultúra i Szport egyik elmúlt évi számában megjelent cikkét, amely megismerteti a szovjet evezős sporttal.

Az evezés egyike a legrégibb sportoknak hazánkban. A múlt század hatvanas éveinek elején nyílt meg az első jachtklub Pétervárott a Kis Néván és Moszkvában, a Vízellátó-csatorna és a Moszkva-folyó közötti vizeken.

Az orosz evezősöket mindig Európa legjobb evezősei közé számították. Ragyogó sikereket ért el az egyesben a XIX. század végén és a XX. század elején a moszkvai Mitrofan Szvesnikov,

akivel szemben nem egyszer maradtak le az akkori idők legjobb külföldi evezősei: angolok, németek, franciák.

Sikeresen szerepeltek az orosz evezősök az 1913 évi, Párizsban megtartott Európa-bajnokságon.

Az evezős-sport azonban igazán tömegjellegű és igazán magas színvonalú csak a Nagy Októberi Szocialista Forradalom után lett. Evezősházakkal telt meg a Moszkva, a Nagy- és Kis Néva, Dnyep, Volga és más folyók partja.

A harmincas évek közepén voltak már olyan csapataink és evezőseink, akik magas nemzetközi szinten mozgó eredményeket mutattak fel: ilyen volt a moszkvai „Vörös lobogó” nyolcasa (M. Szavrimovics vezérevezőssel) és a moszkvai testnevelési intézet nyolcasa (A. Szmírnov vezérevezőssel).

Külön meg kell emlékezni a fenomenális Alekszandr Dolgusinról. Mint fiatal ember kapcsolódott be az evezőséletbe és egyszerre magára vonta az edzők figelmét. Rendkívüli adottságai voltak az evezéshez: magas növés, hosszú karok, erőteljes hát és hatalmas fizikai erő. Rövid idő alatt tökéletesen megtanulta az evezés technikáját.

Ha az ember Dolgusint nézte a versenyek idején, azt gondolhatta volna, hogy játszva hajtja előre hajóját.

Nem akadt méltó ellenfele! Az 1934. évtől kezdődően egészen 1941-ig minden egyest megnyert és P. Rodnovicssal győzött minden kettős párevezős versenyben is.

A Nagy Honvédő Háború első napjaiban Dolgusin önként ment az arcvonalra. 1943. júniusában Alekszandr Makszimovics Dolgusin, érdemes sportmester, országos bajnok és rekorder hősi halált halt a Hazáért folytatott harcokban.

Dolgusinnak összszövetségi csúcseredményét az egyesben 2000 m 7:15.1 alatt — mindezideig nem javították meg.

Az utóbbi két-három esztendő alatt a szovjet evezősök színvonala erősen növekedett. Most már nem két-három, hanem tíz és tíz csapat éri el a nemzetközi színvonalat. Olyan csapatok, mint a „Krilja Szovjetov” nyolcasa (V. Volkov, E. Bocsarov, A. Komarov, I. Boriszov, A. Szamszonov, N. Krjukov, B. Zubcsuk, E. Szirotinszkij vezérevezős és A. Svedov kormányos), a „Vörös lobogó” nyolcasa Ju. Tyukalov vezérevezőssel, a CDKA nyolcasa O. Lopatto vezérevezőssel, a P. Rodionov — Sz. Seremetev kettős, valamint N. Szanina az egyesben eléri a legmagasabb színvonalat.

Az evezős-sport népszerű sport. Népszerűségét hozzá-

férhetősége, érdekes technikája, a hajók sokfélesége magyarázza, valamint az, hogy a legegészségesebb környezetben úszik: vizen napfényben, tiszta levegőn.

A sportevezésnek két faja ismeretes nálunk:

Kiránduló hajókon való evezés, mint szándolinok, egyesek, kettősök, csónakok, egyes párosak és kettős párosak.

Versenyevezés olyan hajókon, amelyeken guruló ülés van és kivethető evezős villa. Megkülönböztetünk párevezést, (amelyeken a versenyző két lapáttal evez), és egy-lapátost evezést, amikor a versenyző az egyik oldalra húz.

Valamennyi hajót három kategóriába sorolunk:

Oktatóhajók: nehéz széles, szilárd hajók. Ezekben edzenek és szerepelnek versenyeken a kezdők és a negyedosztályba sorozott evezősök;

palánkos hajók: keskenyebbek, mint az oktatóhajók, azokhoz képest könnyebbek és gyorsabb járatúak. Ezekben edzenek és szerepelnek a 2. és 3. osztályba sorozott evezősök;

Versenyhajók: a legkönnyebb és legelterjedtebb hajók, amelyeknek váza egyrétű veres falemezből van. Ezekben az élversenyzők és az első osztályba sorozott versenyzők szerepelnek.

Az evezősök nyolc hajóegységet használnak: egyest, kettős párevezőst, ugyanezt kormányossal, kettést kormányossal és a nélküli kormányossal és kormányos nélkül és nyolcast. (A kettős párevezős kormányossal nálunk nem használatos hajóegység. — A szerk.)

Ezenkívül vannak még egyesek kormányossal kezdők számára.

A versenyhajók szerkezete lehetővé teszi, hogy a lábakra erjét ki lehessen használni (amit az egyszerű csónakokon nem lehet megtenni). Ezt azzal érik el, hogy az evezős guruló ülésen ül, lába pedig egy különleges lábtartóra támaszkodik, amely szorosan tapad a lábhoz. Az evezős, amikor az evezőslapátot merítéshez viszi, a hajófarhoz gurul és guggolás-hoz hasonló helyzetbe jut. Az evezőslapáttal való ütéssel egyidejűleg, élesen elrugaszódik lábával hátrafelé, tehát a hajó orra felé.

Az egyszerű evezős hajókon, csónakokon való evezés technikája nem bonyolult és mindenki számára hozzáférhető. A versenyhajókon való evezés valamelyest bonyolultabb, azonban nem rejti magában leküzdhetetlen akadályokat.

A versenyevezés színvonalja állandóan javul. Az 1936-os év volt a határvonala, a régi technikáról az új technikára való átmenet esztendője. Addig, az ideig evezőseink az úgynevezett „orthodox” technikát használták, amelyet Oroszországban az angolok vezettek be az elmúlt század vége felé.

Az 1936. esztendőben a moszkvai edzőknek egy csoportja — A. Szmirnov, N. Patrín, I. Pogacsev stb. — egy lényegében új technikát dolgozott ki. Az újdonság abban nyilvánult meg, hogy az evezősnek a hajóban tett valamennyi mozdulata egyetlen célt szolgált: az evezőslapátnak a vízben minél gyorsabban történő átvezetését, illetve a minél gyorsabb szabadítást. A megelőző, az „orthodox” technika a testtől mindenekelőtt tornászati helyzetet, megfeszített karokat stb. követelt meg. Az evezés alapeleméből azonban — az evezőslapáttal való ütésből — csak másodrangú fontosságú kérdést csináltak.

Az új technika sokkal hatásosabbnak bizonyult, és ami a legfontosabb, könnyebben megtanulható lett.

De miben nyilvánul meg az új technika?

Az evezős az evezőslapáttal tett ütés után az ülésen a hajóorr irányába mozdul el, fokozatosan gyorsítva az ülés guruló menetét, egy nagyobb sebességgel megy a vízben. Az evezős minden erőfeszítése egy cél érdekében történik: minél gyorsabban vigye az evezőslapátot a vízben és ezalatt a hajó a lehető legkevesebb sebességet veszítse. Ennek érdekében történik valamennyi mozdulata: láblökés, karemlés, a testmunka, amelyek mind egységesen és pillanatszerűen mennek végbe. Az evezős a következő evezőütésig teljesen szétlazítja izmait, megpihen, azután pedig újból előrehajtja a guruló ülést, hogy így tegye meg villámgyors lapátütését.

Az evezés technikáját az a körülmény teszi bonyolulttá, hogy az evezős szűk, nagyon ingadozó hajóban ülve dolgozik. A versenyhajó a sportoló legkisebb pontatlan mozdulatára megbillen, sőt oldalra fordul. Az evezősnek (különösen az újoncnak) komoly erőfeszítést kell elvesztegetniük egyensúlyuk megőrzése végett. Az evezés szakadatlan tökélesítést és egész éven át folyó edzést kíván. Az evezés sportmester minősítésű szovjet kitűnőségei már régen átesek ezen: télen színek, főleg futnak és tanmedencében eveznek, ősszel és kora tavasszal mezei futásokon vesznek részt és április elején ülnek hajóba.

Az új lapátütés bevezetése után már két évvel sikerrel vették fel a fiatal csapatok a küzdelmet a régi bajnokokkal. Az 1938-ik évben a fiatal női nyolcas (L. Szudareva, P. Szemenova, O. Csetverikova, A. Patrín, O. Lakova, M. Sukina, I. Gorelova, M. Fomicseva vezérévezős és P. Pachomov kormányos) megsemmisítő vereséget mért az addig legjobbak csapatára.

1939-ben egy másodosztályú minősítésű négyes (B. Kozincev, I. Sackij, I. Timosinin, Sz. Seremetev vezérévezős és N. Patrín kormányos) megnyerte az országos bajnokságot is a moszkvai Szpartak ellen. A fiatal egyesek, mint B. Kozincev, L. Kuznecov, K. Millerszkij, háttérbe szorították a régi bajnokokat, N. Csisztjakovot, L. Zsukovot, Sz. Voronint és másokat.

A háború után gyorsan

feljelfejlődött a „Krilja Szovjetov” férfi nyolcása. 1946-ban, amikor először nyerte meg a Szovjetunió bajnokságát, együttesében nem volt egyetlen sportmesteri minősítésű tag sem!

Az evezésben nincsenek abszolút csúcseredmények a különféle versenyfeltételek következtében (folyási sebesség, szélerősség stb.) Úgynevezet legjobb pályáeredményeket tartanak nyilván. Leningrádban a Kis Néván és Moszkvában a Kőr-híd és a Krim-híd közötti szakaszon. A moszkvai táv inkább megfelel a londoni és a berlini olimpiái távnak, azért lehet az azon elért eredményeket a nemzetközi eredményekkel összehasonlítani.

Az olimpia előtt az összszövetségi eredmények kimutatása így festett:

Férfiak: egyes 7:15.1; kettős páros evezős 6:55.4, két-evezős kormányos nélkül 7:17.8; kormányos négyes 6:56.2; kormányos nélküli négyes 6:24.6; nyolcas 6:15.0. (Valamennyi adat 2000 m-re vonatkozik.)

Nők: egyes 6:02.4, kettős párosevezős 5:35.1, kétevezős kormányossal 6:06.0; négyes kormányossal 5:40.0; (ezek az adatok 1500 m távra vonatkoznak.) Nyolcas 6:53.8 (2000 m. táv). Ha a szélerősség nem haladja meg másodpercenként a 3–4 m-t, a folyás pedig nem gyorsabb másodpercenként 0.4 m-nél, akkor minden eredmény hitelesíthető, ha meghaladja, akkor csak az egyes eredményeit veszik nyilvántartásba.

Valamennyi felsorolt eredmény igen jó, sőt a férfi nyolcas eredménye kitűnő, mert alig 10–15 mp-cel rosszabb, mint a világbajnoki, illetve európbajnoki eredmény.

Az országos bajnokság megnyerése, különösen pedig annak megtartása évről évre nehezebb és nehezebb lesz. 15 esztendőn keresztül 36 bajnok közül csak ketten tudták sorozatosan megvédeni bajnoki címüket: a moszkvai Natalja Szanina és Igor Demjanov. Natalja Szaninának, az ötszörös bajnónak technikája tökéletes és még nem akadt komoly ellenfele. Demjanov utóljára 1950-ben nyert bajnokságot, nagy küzdelem után Seremetevvel szemben. Demjanov ezúttal negyedszer lett a Szovjetunió bajnoka.

Dolgusin-nak az egyesben elért csúcseredményét azonban még mindig nem tudták megjavítani. Most volt 10 esztendője, hogy Dolgusin ezt a nagyszerű időeredményét elérte. A kitűnő evezősre való legszebb emlékezés lenne, ha utódai nagy eredményének túlszárnyalásával örökítenék meg az évfordulót. A szovjet evezősök számára minden lehetőség megvan, hogy versenyek a legmagasabb színvonalon folyjanak le, s a régi csúcseredményeket újra meg újra megjavítsák.

(L. Kuznecov cikkéhez: még a következőket fűzhetjük: A szovjet versenyzők éltek azokkal a bőséges lehetőségekkel, amik rendelkezésükre állnak, s — tudjuk — az olimpián hatalmas sikert arattak. Szinte minden hajóegységben az elsők között végeztek és Jurij Tyukalov révén az egyesben aranyérmét szereztek. Jurij Tyukalovról a lenti cikk, mint fiatal, szinte kezdő evezősről emlékezik meg, mint aki a Vörös Lobogó nyolcasában evezelt. Tyukalov — aki éppen a helsinki olimpia ideje alatt töltötte be 22. életévét — a leningrádi iparművészeti főiskola hallgatója. Már kisdíák korában evezett, s hamar bekapcsolódott a leningrádi Vörös Lobogó evezős szakosztályába. A Vörös Lobogó evezősei a Kresztovszkij-szigeten — amit a leningrádiak sportszigetnek neveznek — készülnek versenyekre. A fiatal Tyukalov 1945-ben, alig 15 éves korában már a versenyevezősök között szerepelt. Igaz, családi hagyomány volt nála a sportolás, hiszen édesapja jeles labdarúgó, nagybátyja ismert gyorskorcsolyázó volt. Tyukalov sokáig a 7-es helyén evezett a Vörös Lobogó nyolcasában és csak 1950-ben tért át a páros evezős hajóegységekre. Egyesben először 1951-ben nyert összövetségi bajnokságot. Ekkor már új edző oktatta. Első edzője Vera Savrimovics ugyanis átadta őt — Mihail Savrimovicsnak, a férjének. Az utolsó két esztendőben már az ő irányításával edzett és érte el nagyszerű olimpiai győzelmet, — méltónak mutatkozva Dolgusin emlékéhez.)

A népi demokráciák sportéletéből

Német Demokratikus Köztársaság

A Rundschau am Montag, Berlin írja:

A Testi Kultúra és Sport Allami Bizottsága megalakulása óta a Német Demokratikus Köztársaságban újabb fejlődési fázisba lépett a demokratikus sportmozgalom. Manfred Ewald, a bizottság elnöke legutóbb három pontban foglalta össze a sportmozgalom céljait: 1. megteremteni a sport tömegbázisát, 2. a tömegbázis kiszélesítése és megszilárdítása, 3. a sportolók teljesítményeinek magasabb színvonalra emelése.

A cikkíró kifejti, hogy a sportbeli teljesítmények elérésében nagy szerepe jut azoknak a körülményeknek, amelyek között a sportolók hétközben szabadidejüket töltik. A régi idők és szokások csökevényeként azonban a sportolók — különösen a labdarúgó egyesületek sportolói — még mindig egészségtelen levegőjű vendéglőkben tartják megbeszéléseiket. Az NDK labdarúgóbajnoka, a Turbinehalle is vendéglőben tartja összejöveteleit. Az első liga legtöbb egyesülete azonban már világos, barátságos kultúrtermekkel rendelkezik s ez már megfelel a sportolók igazi szükségleteinek. Az új ifjúságnak ilyen környezetben kell fejlődnie. A vezetőknek és edzőknek ügyelniük kell arra, hogy a fiatalokból általánosan művelt embereket neveljenek. Ez az utánpótlás jobban képviseli majd a Német Demokratikus Köztársaság színeit is. A Szovjetunió és a népi demokráciák példája ebben a tekintetben is iránymutatóul szolgálhat.

Az első szocialista Stadion Dessauban

Dessauban az üzemek és a lakosság hosszas, kitartó ön-

zetlen munkája létrehozta az első szocialista Stadiont. A stadion befogadóképessége 35.000 néző. Az üzemi és a többi sportoló 51.960 munkórán át dolgozott a stadion felépítésén. Ez a legjobb példa és bizonyíték arra — írja a *Die Neue Fussballwoche* —, hogy a lakosság, a sportolók, a dolgozók tevékenyen sikraszálljanak a szocializmus építéséért.

A stadionavatás alkalmával labdarúgómérkőzést tartottak, amelyen a Motor Dessau 4:0-ra győzött a Lokomotive Stendal nevű vasutascapat ellen. Ezenkívül atletikai versenyt is rendeztek, mégpedig három város: Halle, Dessau és Magdeburg részvételével. Meghívták a nyugatnémet atlétákat is, de ezeket sporthatóságaik nem engedték el a versenyre. „Mi tudjuk azonban — írja a lap —, hogy nyugatnémet sportbarátaink mindent megtesznek majd, hogy Daume, Danz és Bauwens urak határozatai ellenére tovább és még fokozottabb erővel harcoljanak a német sport egységéért.”

A stadiont egyébként Paul Greifzu-ról, a szerencsétlenül járt német motorversenyzőről nevezték el, aki tevékeny harcosa volt a német sport egységének.

Új futballbírák nevelése

Az olimpiai labdarúgóturna — írja a *Die Neue Fussballwoche* — igen tanulságos volt a játékvezetés szempontjából. Helsinkiben megengedték a kemény játékot, de nem tűrték a szabálytalanságot. Latüsev szovjet játékvezető a magyar-román mérkőzés utolsó percében kiállította Kocsist, mert egy román játékos után rúgott.

Egyébként az tapasztalható — írja a német szaklap —, hogy igen sok államban idős

futballbírák működnek. A háború ezen a téren is nagy vereségeket okozott. Számos tehetséges fiatal játékvezető pusztult el.

A Német Demokratikus Köztársaságban az élcsoport-hoz tartozó legjobb bírák most önként vállalkoztak arra, hogy kezükbe veszik az utánpótlás nevelését. A már működő fiatal bírákat és azokat a fiatalokat, akik kedvet és tehetséget éreznek a bíráskodáshoz, hetenként két alkalommal csoportokban oktatják. Ezenkívül minden régi bíró választ valakit a fiatalok közül, akinek működését — ha aznap ő maga nem vezet mérkőzést — megfigyeli és megbírálja.

Jahn Stadion

A Német Demokratikus Köztársaságban mindenütt megünnepelték Friedrich Ludwig Jahn-nak, a német torna úttörőjének halála századik évfordulóját. Jahn — minden hibája ellenére — döntő módon siettetette a német testnevelést, főleg a német torna kialakulását. A Deutsches Sport-Echo jelentése szerint ebből az alkalomból Berlinben a Cantian-utcában lévő, a magyar főiskolások által is jól ismert stadiont „Sportpark Friedrich Ludwig Jahn“-nak nevezték el. Ezt a stadiont tudvalevőleg 1951-ben építették.

Az olimpiai ökölvívó-pontozás

A Berlinben megjelenő Neues Deutschland foglalkozik a helsinki olimpiai ökölvívó versenyeken történetekkel. Azt írja, hogy egyetlen egy sportágban sem hoztak annyi téves ítéletet, mint éppen az ökölvívásban. Chychla lengyel váltósúlyú Európabajnok és Heidemann nyugatnémet ver-

senyző mérkőzésén az amerikai pontozóbíró a nyugatnémet versenyzőt hozta ki győztesnek, a másik két bíróval szemben.

A lap ezután megírja, hogy a Német Demokratikus Köztársaságban a versenyzők többsége a szovjet bíráskodási rendszer bevezetését kívánja. Moszkvában látták a német bokszolók, hogy ott minden pontozóbíró asztalán egy piros és egy zöld, vagy kék színű villanykörte van a versenyzők színeinek megfelelően. A pontozóbíró minden menet után a megfelelő lámpa felgyújtásával jelzi, hogy melyik versenyzőt tekinti a menet győztesének. Így a közönség pontosan figyelemmel kísérheti a versenyzők és minden egyes pontozó munkáját és értékelését. A mérkőzés végén a közönség is könnyen megállapítja a győztest és amikor a szorító felett kigyullad a piros vagy kék színű lámpa jelzi, hogy melyik versenyző győzött — a közönséget nem érheti meglepetés.

Ez a módszer arra készíti a bírót, hogy lelkiismeretesen végezzék feladatukat — a versenyzőknek pedig megadja azt a lehetőséget, hogy tájékozottak legyenek hibapontjaik felől és a következő menetben jó pontok szerzésével kiegyenlítsék.

Ennek a pontozási rendszernek a bevezetését technikai akadály sehol sem gátolhatja, mert a színes izzólámpákat színes papírzászlócskák kitérésével is pótolhatják.

Ez a nyílt pontozási rendszer neveli is a versenyzőket és a közönséget. Stepanov a berlini Világifjúsági Találkózón nyilatkozott is erről: „A pontozók és a vezető munkája azért nagyértékű, mert segítséget jelent a versenyzők számára, technikájuk és taktikájuk fejlesztésében is.”

SPORTVEZETŐ-KÉPZÉS

Sportszervezeteink feladata a társadalmi aktívák képzése terén

A testnevelés és sport fontos szerepet tölt be a kommunista nevelésben, mert olyan testi és lelki tulajdonságokat nevel, mint az erő, ügyesség, bátorság, állhatatosság stb., amelyek a szocialista ember jellemének nélkülözhetetlen tulajdonságai. Éppen e tulajdonságok miatt szükséges a testnevelést és sportot az ifjúság legszélesebb tömegeire kiterjeszteni.

A sportmozgalom legfontosabb követelménye a tömegesség, ez az alapelve mindenkor és mindenütt. Enélkül nincs élsport sem, mert minél szélesebb a tömegalap, annál több és jobb eredményt érhetünk el minőségi vonalon. Példa erre a szovjéti sport. A sport tömegesítése gyakorlatban sok sportkört jelent, a sportkörökön belül pedig a tömegesség sok szakosztályt, azon belül sok csapatot és csoportot jelent. A sok sportoló irányítására, edzésére sportszervezők, szakosztályvezetők, edzők, vezetők kellenek. Míután a sport tömegessége több versenyt, mérkőzést jelent, sok játékvezetőről, versenybíróról is kell gondoskodnunk. És ez így megy felfelé is. A sportkörök irányítására, ellenőrzésére az egyesületeknek sok instruktorra, a TSB-nek szintén nagylétszámú társadalmi aktívára van szüksége.

A társadalmi aktíva nagyjelentőségű a sportéletben, mind a sportegyesületek, mind a TSB-k munkájában, mely nélkül a sportmozgalom előtt álló feladatokat nem tudjuk megoldani. Sportszervezetünk leglényegesebb vonása az, hogy öntevékeny alapon nyugszik és széles tömegeket von be. Ezért a társadalmi aktívákra mindenütt szükség van, ahol testneveléssel és sporttal foglalkoznak.

Hazánkban az átszervezés óta állandóan nő az üzemekben, hivatalokban, termelő szövetkezetekben és iskolákban a sportkörök száma. A különböző sportágakban új és új szakosztályok, csapatok alakulnak, a sportolásra ezrek és ezrek kapcsolódnak be, így a sportköröknek, sportszervezeteknek munkaköre állandóan nő. Éppen ezért egyre nagyobb jelentősége van a

társadalmi aktíváknak. A tavalyi és az idei évben ezen a téren az volt a feladatunk, hogy a sportköröket, de főleg a falusiakat társadalmi aktívákkal, elsősorban társadalmi edzőkkel lássuk el, hogy elvégezhesük a sportfejlesztési terv által előírt feladatot, a sportolók számának növelését.

Ezért szerepelt a tavalyi és az idei évben sokezer társadalmi aktíva kiképzése a sportfejlesztési tervben. A képzést a sportszervezetek a tavalyi év második felében kezdték el és az év végéig sok társadalmi edzőt, III. osztályú játékvezetőt és sportszervezőt képeztek ki, de ezenkívül szervezeteink több ezer főt részesítettek különböző, főleg MHK bizottsági tag kiképzésben. 1952. első félévében a sportszervezőképzés tervét 98%-ban, a társadalmi edzőképzés tervét 123%-ban és a III. osztályú játékvezetőképzés tervét 116%-ban hajtottuk végre. Így összesítve az első félévi tervet 113%-ra teljesítettük. Meg kell azonban mondani, hogy az egyesületek hiányos jelentései miatt a szám még kiegészítésre szorulna.

Egyes TSB-ink igen jó munkát végeztek. Így többek között Borsod megye. (Elnök: Papp G. I. elvtárs.) A megye területén a társadalmi aktívák képzése igen szép eredménnyel folyik. Az első félévre előirányzott 308 társadalmi aktívával szemben, 645 kádert képeztek ki, ami 209%-nak felel meg. Eredményes volt a kádereképzés azért is, mert nem korlátozódott a kiképzés 2-3 népszerű sportágra (labdarúgás, röplabda), hanem 15-16 sportágban képeztek ki edzőket és bírakat; közte olyan ritkább sportágban is, mint a természetjárás, sí. Jelentős az eredmény azért is, mert a kiképzés nemcsak a megye székhelyén a megyei TSB és a városi TSB-ok rendezésében folyt, hanem a megye 13 járásából 9 járásban voltak különböző tanfolyamok.

Emellett igen jól dolgozott a Baramya MTSB., (elnök: dr. Csernus elvtárs), a Győri (elnök: Szakács elvtárs) és Szegedi városi TSB (elnök: Poprócsi elvtárs).

Egyes sportágakban (labdarúgás, kosárlabda) három, ötszörös volt a túlteljesítés, azonban másokban (atletika, úszás) még a felét sem érték el a tervezett számnak. Egyes megyék (Csongrád, Zala, Budapest) 10-14 sportágban képeztek ki edzőket, játékvezetőket, viszont Pest, Somogy, Fejér megyék csak 1-2 sportágban tartottak tanfolyamokat. A sportegyesületek eddig még nagyon kevés edzőt és bírót képeztek ki és bár a sportkört vezetőképzést jól hajtották végre, mégis jelentősen elmaradtak a sportfejlesztési terv által előírt társadalmi aktíváképzésben.

A II. félévben hasonló eredmények mutatkoznak, elsősorban azért, mert az egyesületek megjavították munkájukat és több tanfolyamot indítottak, különösen a Vörös Meteor, Vörös Lobogó és a Bánnyász S. E.

Az eddigi munkában több olyan hiányosság merült fel, amelyet ki kell küszöbölni szervezeteinknek.

Hibák mutatkoznak a hallgatók kiválasztásában és munkába állításában. Nem válogatják ki megfelelően a jelentkezőket és emiatt sokszor szakmailag gyengék, sőt több helyen politikailag meg nem felelők kerültek be a tanfolyamokra. A hallgatók kiválogatása azért nem kielégítő, mivel legtöbb helyen nem a sportköröktől kérnek javaslatokat, hanem elfogadják a személyi jelentkezéseket.

További hiba, hogy az egyesületek a tanfolyamot végzeteket nem állítják munkába. A jövőben éppen ezért az egyesületeknek többet kell foglalkozniuk a kiképzéssel és a TSB-nek a falu részére szóló kiképzésen kívül, a tanfolyamok ellenőrzését kell munkájuk középpontjába állítani. Ellenőrizniök kell, hogy az egyesületek teljesítik-e a fejlesztési tervet, megfelelő-e a káderek kiválasztása, a tanfolyamokra. Elsősorban az, hogy *becsületos, megbízható embereket* képezzenek ki, akik nevelői munkára alkalmasak. Ezenkívül a TSB-nek ellenőriznie kell, hogy a *tanfolyamokat az OTSB által kiadott program alapján* vezessék le, ne

térjenek el tőle. Emellett alapos gondot kell fordítani arra, hogy a *tanfolyamokat elvégzett minden embert állítsanak be* a sportkörök megfelelő munkára (társadalmi edző, vezető) és a kiképzett játékvezetőket a Társadalmi Szövetség Játékvezető Tanácsa ossza be, versenyek, mérkőzések vezetésére.

A tanfolyamokon több megyében pl. Bács, Pest, Győr, Szabolcs, nem tartják be az előírt óraszámot és legtöbbször jelentősen megrövidítik a tanfolyamok idejét. Előfordult, hogy pl. Orosházán, Kisvárdán, labdarúgó játékvezetőt nem a központi tematika alapján képezték ki, hanem régi szabálykönyv stb. alapján.

A tanfolyamokon több megyében, egyes sportágak technikájának tanításánál több helyen, pl. Nagykanizsán a kosárlabda, vagy Vácott a kézilabda edzőképző tanfolyamon igen helyesen összekapcsolták az elméleti tanítást a gyakorlati foglalkozással. Azonban több helyen, így Martfűn, Orosházán, Pápán, Kisvárdán nem tartottak gyakorlati foglalkozásokat a tanfolyamokon. A tanfolyamok előadónak a kiválogatása általában jó. Az előadások anyagát azonban a megyei TSB-k a legtöbb helyen nem nézik át és ennek összeállítását teljesen az előadókra bízzák.

A tanfolyamokat a megyei TSB-k általában rendszeresen ellenőrzik, de több helyen, így Budapesten, Pest és Nógrád megyében ezen a téren még nagy hiányosságok vannak. Legtöbb helyen a megyei székhelyeken rendezik a tanfolyamokat és a járási TSB-k nem rendeznek, bár ott igen nagy a hiány edzőben és játékvezetőben.

A társadalmi aktívaképző tanfolyamok nagy eredményeket jelen-

tenek a megyék sportéletében. Hiszen a legtöbb járási bajnokságban a részvevő csapatok mérkőzéseit az újonnan kiképzett bírák vezetik. Igen sok kisebb sportörben az edzéseket már az újonnan kiképzett társadalmi edzők teljesen önállóan vezetik. Nagyon megerősödtek a társadalmi szövetségek is az új edzőkkel és játékvezetőkkel, hiszen a legtöbb fiatal társadalmi szövetségben (pl. röplabda, asztalitenisz, kézilabda), ők viszik a munkát. A társadalmi aktívaképzés eddigi munkája alapján általános hiányossággént merül fel elsősorban, hogy az egyesületek nem foglalkoznak kellően vele. Vannak olyan egyesületek is, mint a Bányász, Postás, Fáklya, amelyek az első félévben egyetlen egy társadalmi edző és játékvezető tanfolyamot sem rendeztek, pedig elsősorban az egyesületeknek van szükségük a legtöbb társadalmi edzőre és vezetőre.

A jövőben az egyesületek több gondot fordítsanak a szükséges társadalmi aktívák kiképzésére, hiány nélkül hajtsák végre a sportfejlesztési terv előirányzatát. Ehhez azonban a Szakszervezetek Országos Tanácsa Sportosztályának többet kell foglalkoznia a társadalmi aktívaképzéssel, irányítással és ellenőriznie kell munkájukat és több segítséget kell adnia nekik.

A társadalmi aktívaképzés másik fő hiányossága az, hogy a megyei TSB-k nem gondoskodnak a falusi sport számára szükséges nagyszámú társadalmi *aktívák képzéséről*. A könnyebb ellenállást választva csak a városokban rendeznek tanfolyamokat.

A falu szocialista átépítésében, a szocialista alapokra helyezzük a

sportot is. Nagyszámban alakulnak a falusi sportkörök, amelyekben sok társadalmi edzőre és szervezőre van szükség, de ugyanakkor a járási bajnokságokban részvevő csapatok számának megnövekedése miatt egyre több játékvezetőt is kell kiképezni. A megyei TSB-k legfontosabb feladata az legyen a jövő évben, hogy *elsősorban a falu részére sokkal több társadalmi aktívát képezzenek ki*.

A társadalmi aktívaképzés rendszere a jövő évben is hasonló marad. Annyiban módosul, hogy ezután külön tanfolyamokat kell rendezni a sportköri elnökök, az általános szakosztályvezetők és a sportvezetők részére. A képzés elve az legyen, hogy *ahol tudnak: az egyesületek önállóan*, ahol nem tudnak, ott a TSB-k a sportkörök számára összevontan rendezzék meg ezeket a tanfolyamokat.

Ez a munka komolyságot és nagy lelkesedést követel meg elvtársainktól. Pontosan meg kell tervezni, hogy hol, mikor, milyen tanfolyamot kívánunk rendezni, másrészt munkájukban szorosabb kapcsolatra kell törekedniök a felettes szervekkel, TSB-kal, területi elnökségekkel, a SZOT sportosztályával és az OTSB-val. Küldjük be pontosan a jelentéseket, észrevételeket, valamint a munkára vonatkozó javaslatokat, hogy azokat felhasználva sikeresen tudjuk teljesíteni az 1953. évi sportfejlesztési tervet. Minden vezetőnek szem előtt kell tartania, hogy a sportfejlesztési terv sikeres teljesítésével hazánk erősítéséhez, azon keresztül pedig a béke fennmaradásához járulunk hozzá.

Endrődi Lajos

OTSB káderképző csoport vezetője



NDK kerékpáros körverseny

A Német Demokratikus Köztársaságban tíz napon át tartó kerékpáros körversenyt rendeztek. Ez méltóan csatlakozott az idején nagy kerékpáros eseményekhez. Az NDK körversenyén nyugatnémet versenyzők is rajthoz állottak, aminek jelentősége különösen kiemelkedő napjainkban, ami-

kor a német sportolók a német sport egységéért küzdenek.

A német kerékpársport szempontjából nagyjelentőségű volt ez a verseny azért is, mert ez egyben az utánpótlás segerszemléje is volt, a VI. Nemzetközi Békeverseny szempontjából. A VI. Békeverseny (Prága—Berlin—Varsó) 1955 tavaszán kerül sorra.

A körverseny egyik nagy és örvendetes meglepetése éppen az utánpótláshoz tartozó versenyzők kimagasló teljesítménye volt. A régi tapasztalt versenyzők mellett, akik koruk ellenére kitűnően szerepeltek, felbukkantak teljesen új tehetségek is, mint Thiem, Huhn, Zabel, Beuster stb.

A *Neues Deutschland* fel-szólítja az állami sportbizott-

ságot, hogy az edzők tanácsával egyetértően gondoskodják mielőbb megfelelő szakirodalomról és arról, hogy az edzők tudományos alpra helyezzék munkásságukat és oktatásukat, mert csak ez biztosítja, hogy a reményteljes ifjúság a következő évben még nagyobb eredményeket érjen el.

MÓDSZERTANI kérdések

A labdarúgószabályok ismertetésének, a játékvezetők képzésének és továbbképzésének módszertani kérdései

Szocialista sportunk fejlődése megkívánja, hogy a labdarúgó játékosok, játékvezetők, edzők és a mérkőzéseket látogató közönség szabályismereteit állandóan bővítsük, javítsuk és egységessé tegyünk. Ennek érdekében előre kidolgozott terv alapján különböző ismertető előadásokat kell rendezni. Külön-külön előadások szükségesek a játékosok, az edzők, a játékvezetők és a közönség számára. Minden egyes csoport más és más szempontból jön számításba és ezért döntően fontos, hogy az előadások anyagát is e csoportok szemszögéből kiindulva válasszuk meg és dolgozzuk ki.

A játékosokat főleg arra kell megtanítani, hogy a szabályok keretein belül mit szabad tenniük és mit nem. Milyen előnyöket tudnak biztosítani a maguk számára a szabályok alapján és ezzel ellentétben milyen hátrány származhat a szabályok nem ismeréséből, vagy azoknak helytelen használásából.

Az edzőket viszont az érdekli, hogy az egyes szabályok alapján mire, hogyan oktassák ki a gondjaikra bízott játékosokat. Hogyan és mikor lehet megakadályozni a különféle szabálytalanságokat, hogyan lehet és kell az ellenfél szabálytalanságai ellen védekezni.

A közönséget arra kell kioktatni, hogy a mérkőzésen előforduló szabálytalanságokat miképpen látja és értelmezi a játékvezető. Ugyanakkor a szabályok ismertetésével a közönséget közelebb hozzuk a játékvezetőkhez. Alaposan ki kell domborítani, hogy a játékvezetők sokszor egészen más szögből és más időpontban figyelik az eseményeket.

mint a közönség és hogy igen sokszor keletkezhetnek olyan helyzetek, amelyek a játékvezetők megfigyelését erősen gátolják, vagy teljesen lehetetlenné teszik.

A játékvezetőket pedig állandó továbbképzési munkába kell bevonni. Fokozatosan rá kell őket vezetni arra, hogy a különböző szabályok megtartása és megtartatása alkalmával sorsdöntően fontos, vajjon az elkövetett szabálytalanságok szándékosak, vagy sem. Más szabálytalanság esetében viszont azt kell elbírálni, hogy a játék megállítása, vagy továbbengedése előnyösebb-e. Végül, de nem utolsósorban nagyjelentőségű az a körülmény, hogy

egy-egy játékost megintsenek, vagy véglegesen kizárjanak-e a játékból. A helyes döntés érdekében a játékvezetőknek állandóan fokozniuk kell szabályismeretüket. Gyakorlati és elméleti példák hosszú sorával tudásukat odáig kell fejleszteniük, hogy az esetek túlnyomó részével pillanatok alatt azonnal tisztában lehessenek. Ne kerüljön sor arra, hogy töpregniük kelljen, vajjon ebben, vagy abban az esetben mi lehet a helyes döntés. Az esetek tisztább és könnyebb megállapítása szempontjából fizikai, tehát helyezkedési munkájuk jobb beosztására kell törekedni a labdarúgó játékvezetőknek. Éppen ezért és az



A Bp. Honvéd SK csapata, amely először 1950-ben, majd az idén másodszor is elnyerte a Magyar Népköztársaság labdarúgó bajnokságát

előbbi szempontok következtében a játékvezetők képzésének és továbbképzésének teljesen új irányban kell haladnia. Szakítani kell a „csak az asztal mellől való oktatás” régi és elavult rendszerével. Ezért ezzel a kérdéssel bővebben kívánok foglalkozni.

Új módszertani utat kell a jövőben kiépíteni a játékvezető oktatás terén. Ehhez szorosan kell kapcsolódnia a játékosok, az edzők és a közönség új oktatási módszerének is. Vizsgáljuk meg tehát elsősorban azt, hogy miképpen kell megváltoztatni a játékvezetők oktatási munkáját.

Elsősorban az elméleti tanítással párhuzamosan a gyakorlati oktatást is be kell vezetni. A tatai edzőtáborban nagyszerűen bevált az elméleti előadáson ismertetett anyagoknak azonnal soronkövetkező gyakorlati bemutatása. Az előadást nyomonkövető és a játéktéren valóságban bemutatott példákban többet tanultak a játékvezetők, mint az évtizedes elméleti tanításokból. Pillanatok alatt megláthatták, hogy egy-egy tétlen, vagy aktív lesállást melyik időpontban, s hogyan kell elbírálni.

Megtanulták és megismerték a megengedhető és meg nem engedhető talpalásokat, becsúszó szereléseket. Helyesen lehetett ezeken a bemutatáson a testtel való játékot, a zárás eseteit és a kapus játékát érzékeltetni. A kezezések gyakorlati bemutatói nyomán a játékvezetők alaposan megtanulhatták és megérthették a szándékos és a véletlen kezezések problémáit. Igen jelentős haladást értünk el a partjelző-iskola három részletben lebonyolított gyakorlati és elméleti oktatása révén is.

A néhánynapos táborozás újszerű és a multtal teljesen ellentétben állott oktatása minden játékvezetőnek tetszett. Ez érthető is, mert az oktatásnak ez a formája azoknak a tudását is emelni tudta, akik esetleg az elméleti tanítások iránt nem teljes mértékben fogékonyak. Az egyszerűbb, becsület munkás káderek igen sokat nyertek és nyernek ezzel az oktatási módszerrel. Sokan közülük úgy nyilatkoztak, hogy amit az elméleti oktatás gyönyörű szép mondataiból nem értettek meg, azt könnyen és világosan megtanulhatták a gyakorlatban bemutatott példákban és az azokhoz egyidejűleg fűzött, a hangszórón továbbított rövid magyarázatokból.

Igen jó hatást váltott ki ezenfelül az edzőtábor résztvevőiből a délutánonként megrendezett gya-

korló mérkőzéseken alkalmazott korszerű oktatás is. Ezekben a vezető játékvezetők és a partjelzők egyrészt jó alkalomhoz jutottak, hogy a tanultakat működésükbe azonnal beiktathassák, másrészt a mérkőzésen előfordult és helytelenül megítélt szabálytalanságokra nézve a hangszórón keresztül azonnal kioktatást nyertek. Ha nem vettek észre valamit, ugyanakkor a hangszórón át azonnal figyelmeztetést kaptak, hogy bizony ezt, vagy amazt le kellett volna fűtyülniök. Ha pedig valamit helytelenül fújtak le, akkor erre figyelmeztettük őket. Azonkívül minden működő játékvezetőt, aki ezeket a mérkőzéseket vezette, a hangszóró segítségével helyezkedési hibáira is figyelmeztetni tudtuk. Az így megszervezett oktatási módszerrel igen jó eredményeket értünk el mind a budapesti, mind a vidéki játékvezetők körében. Azonban nemcsak a mérkőzésen működő játékvezetők jutottak ezzel igen alapos és bennük mély nyomokat hagyó továbbképzéshez, hanem azok a játékvezetők is, akik társaik működését, mint nézők figyelték. Nyomban rájöhettek arra, hogy az egyes hibák miből keletkezhetnek és milyen módon szüntethetők meg. Sokszor azt is észrevehették, hogy az elkövetett hibák milyen súlyos következményeket idézhetnek elő. Így jöhetek rá könnyűszerrel arra, hogy ezek a hibák milyen sorsdöntő szerepet játszanak a mérkőzések eredményének kialakulása szempontjából.

Ugyanakkor a játékvezetők kollektívája, amely tanulókörökre oszlott, a játékvezetők működéséről feljegyzéseket készített és így elfogulatlan és legtöbbször egybehangzó ellenőrzés születhetett a működő játékvezetőkről. Ezeket a feljegyzéseket feldolgoztuk és másnap a megbeszélésen kritika formájában közöltük. Az érdekelt játékvezetők pedig ugyanakkor szintén a hangszórón keresztül az elkövetett hibákkal kapcsolatban önkritikát gyakorolhattak.

Ezekkel az új módszerekkel továbbképzési munkánkat korszerűbbé és eredményesebbé tehetjük. Ezt a munkát tovább kell folytatnunk. Ezt az oktatási rendszert bele kell vinni a játékvezetők heti rendszeres edzésébe is. Ezért döntően fontos, hogy a játékvezető kiképzés és továbbképzés munkáját összpontosítsuk. Hetenként az egyes játékvezetőkkel egyéni hibájuk alapján kell fog-

lalkozni. Ugyanúgy, ahogy a játékosokkal az edzők egyéneként foglalkoznak, előre kidolgozott terv szerint a játékvezetőkkel is egyéneként kell foglalkozniuk arra minden tekintetben alkalmas oktatóknak. Szabályismereteik és helyezkedési fogyatékoságaik ki-küszöbölése végett a jó játékvezetőknek ígérkező kádereket kézbe kell venni és az előbb említett helyes edzési módszerrel a helyes útra kell rávezetni. Az évenként megrendezendő edzőtáborozáson felül tehát a heti rendszeres edzést is be kell iktatni munkájukba, mégpedig országos viszonylatban.

A vidék nagyszerű játékvezetőanyagának felkutatása és a vidéki központokban is rendszeresítendő játékvezetői edzésre irányítása és ellenőrzése szintén a játékvezető oktató jövő feladatai közé tartozik.

Ezzel párhuzamosan a gyakorlati oktatás mellett tovább kell fejleszteni a heti rendszeres elméleti továbbképzést is a Terán megkezdett irányban. A heti mérkőzéseken előfordult érdekesebb és tanításra alkalmas eseteket alaposan meg kell beszélni, építő kritikával le kell szűrni belőlük a hasznosítható tanulságokat, hogy a hibákból a játékvezetők egész összessége okulhasson. Ezek a továbbképző elméleti előadások színesek, érdekesek és jobban vonzák a játékvezetőket, mint a száraz szabálymagyarázó előadás. Így nem válhat szokványossá a továbbképzés, mert mindenkor a heti mérkőzések friss anyaga kerül megtárgyalásra és részt vesz benne az egész játékvezetői kar. Ez azzal az előnnyel is járhat, hogy a játékvezetők kollektív szelleme is nagymértékben megjavulhat.

A jövő eredményesebb, tervszerűbb és alaposabb munkája érdekében a gyakorlati oktatást megtanítására alkalmas filmekkel is ki kell egészíteni. Ezeket a felvételeket fontosabb mérkőzéseken kell elkészíteni. Edzéseken és edzőtáborok alkalmával bemutatott filmek örökértékű oktatási anyagot biztosítanak.

A játékvezetők megfigyelő és elhatároló képességét is nagyban emelnék a filmoktatás előadásai, amelyeken igen hasznos és fejletlen értékű gyakorlati példákkal gyarapíthatják tudásukat.

A játékvezetői oktatással párhuzamosan gondoskodni kell külön-külön jól kidolgozott előadások révén a játékosok, az edzők és a

közönség szabályismereteinek kibővítéséről is. A játékosok és edzők részére azokat a szabálykérdéseket kell előtérbe helyezni, amelyek révén megtanulhatják, hogy miképpen kell például a lestaktika ellen védekezni. A Honvéd Vienna mérkőzésen pl. az osztrák játékosok nem tudtak rájönni arra, hogy a sok mestersegesen előidézett lest miképpen lehet elkerülni és sokszor a játékvezetőben és nem önmagukban keresték a hibát. Be kell mutatni a testi erő kihasználásának helyes feltételeit és módját is, hogy az ne csaphasson át durvaságba, vagy ezzel ellentétben puhaságba. Dánoki például igen hasznos tagja lehetne csapatának, sőt a labdarúgók élcsoportjának is, ha keménységét helyesen használná ki és nem tévesztené össze azt a durvasággal. Erős fizikumának a szabályok keretein belül való kihasználására az edzőnek kell őt megtanítania. Ilyen edzéseken részt vennének a heti edzésre kijáró játékvezetők is, akik így szemléltető módon láthatnák meg, hogy mit értelmessé edző és játékos a testi erő helyes kihasználásának. Ugyanekkor a játékvezetők edzését vezető oktató nyomában közbeléphetne, ha az edző oktatását helytelennek találná. A zárás fontos kérdése is igen hálás és elengedhetetlenül szükséges oktatási anyag. Ebben az új szabálykérdésben minden tekintetben igen sok még a teendő. Elsősorban azonban az egyesületek körében kell elindítani a helyes gyakorlat oktatását. A Vasas—Honvéd mérkőzésen pl. a játékvezető nem állott feladata magaslatán, mert egyéb hibáin kívül igen sok zárási esetet nem torolt meg. Így például nem torolta meg egyrészt Lőrincz és Dundzsák zárásait Pus-kással és társaival szemben másrészt ugyanúgy elnézte Lóránt és Bozsik zárásait Ilovszkival és Szilágyival szemben. Nem értette és nem látta meg még helyesen ezeket az eseteket. Nem tudta megkülönböztetni a megengedhető zárásokat, a büntetendőktől. De áll ez a játékosokra nézve is. Ha a játékosokat helytelenül oktatják a zárás szabályaira, akkor ebből sokszor nagy kavarodások keletkezhetnek. Hetenként más és más játékvezető, más és más játékosok különbözőképpen fogják fel ezt a szabályt és ebből a meg nem értésből viták, sportszerűtlen jelenetek származhatnak, amelyek esetleg játékoskizárással is végződhetnek.

Igen sok szabályt lehet még beiktatni a játékosok és edzők körében tartandó előadások anyagába.

Ezeknek az előadásoknak az eredménye még abban is megmutatkoznék, hogy a játékvezetők, játékosok és edzők közötti jóviszony a kellő irányban megjavulna. De megjavulna ezenkívül a mérkőzések sportszerű légköre is és a sportfegyelem is. Erre egyre inkább szükség van. Néhány élvonalbeli játékosunk talán ezeknek az előadásoknak a révén rádőbberne arra, hogy elsősorban ők hivatottak a sportszerűség tekintetében példamutatásra. Az a sok tízezernyi labdarúgó, aki a jövő aranytartalékát képezi, rájuk figyel, róluk vesz példát és ezért kettőzötten fontos, hogy labdarúgásunk nagy kincsei, mint Pus-kás, Hidegkúti, Grosics és társai példamutató sportszerűség tekintetében is teljesítsék szocialista kötelezettségüket. A játékvezetők és egyesületek közötti kapcsolat ápolása tehát ezért is fontos. Sőt! Sportérdek. A közönség részére az egyesületeknek kell népszerű, gyakorlati példák bemutatásával és filmvetítéssel egybekötött szabályismertető előadásokat rendezniük.

Sokszor tapasztaltuk már, hogy például egy-egy lesállás körül milyen óriási vita alakult ki a játékvezetők és a közönség között, sőt ez áterjed a sportsajtóra is. Dankónak a Honvéd—Bástya mérkőzésen hozott ítélete (a Honvéd harmadik gólját először nem adta meg, azután érvényesítette) körül hetekig kavargott a vita. Nehe-

zen értették meg, hogy a játékvezetők is tévedhetnek és tévedéseiket helyesbíthetik mindaddig, amíg erre a szabályok számukra módot nyújtanak. Ezt az esetet a közönség más pillanatban szemlélte és más időpontban rögzítette agyában a játékvezető is. A partjelző döntötte el helyesen a kérdést, amint, hogy a lesállások megítélésében elsősorban a partjelzőkre támaszkodhatnak a játékvezetők. Ha a közönség jobban megértene a játékvezetők munkáját, akkor jobban is méltányolná az itt-ott tévedő, de egyébként jól működő játékvezetőket, akik a közönség egy részével ellentétben, sokszor egészen rossz szögből a játékosokkal egyszínről szemlélik a mérkőzés eseményeit.

Míndezekből láthatjuk, hogy mennyi munka vár még reánk. Olimpiai szereplésünk, óriási sikerünk arra kötelez bennünket, hogy még nagyobb sikerek érdekében már most tegyük meg a helyes és szükséges lépéseket. Nem vitás, hogy labdarúgó sportunk fejlődésének biztosítása jórészt játékvezetőink helyes felfogású működésétől is függ. Közismert tény, hogy játékvezetőink igen előkelő helyet foglalnak el a nemzetközi rangsorban. Játékvezetőképzés tekintetében is sokkal előbbre vagyunk már, mint igen sok más ország. Ezért kétszeresen fontos, hogy lemaradás, vagy visszaesés ne következzen be. Ezért még korszerűbbé, alapsabbá és példamutatóvá kell tennünk szakoktatásunkat is.

Barna Béla



A Népstadion dolgozóinak a Sportcsarnokban tartott bensőséges ünnepén az ünnepi előadást tartó Zakariás Józsefet, a Bástya válogatott labdarúgóját köszöntik a dolgozó fiatalság képviselői

Atlétáink téli alapozó edzése

Sportköreink atletikai szakosztályaiba tömörülő atlétáink versenyyidény utáni átmeneti időszaka november végével lejárt.

Decemberben atlétáinknak ismét rendszeres és komoly előkészítő munkába kell kezdeniük, amelynek maradéktalan elvégzésétől függ a jövő évi szereplésük eredményessége és sikere.

E téli alapozó munkát a szakosztály edzője szakszerűen és tervszerűen vezesse. Szakszerűség tekintetében a téli edzés anyaga mindenképpen feleljen meg a résztvevők felkészültségének és képességének. A tél folyamán tervszerűen vezetett edzéssel, gyakorlással minden versenyző megszerzheti s önmagában felhalmozhatja mindazokat az energiákat, pszichofizikai képességeket, amelyekre a versenyévad folyamán a rendszeres edzéssel és versenyzéssel kapcsolatban annyira szüksége van.

E cikkben az atléták téli edzéséhez irányelveket és szakmai segítséget nyújtunk a kevés tapasztalattal rendelkező — s főleg vidéken szűkösebb körülmények között működő — edzőknek, továbbá azoknak a sportvezetőknek, akik tornaterem hiányában sokszor tanácstalannak atlétáink téli foglalkoztatása tekintetében.

Célszerű tehát, hogy a helyi körülményeknek megfelelően kétféle téli edzéstervet közöljünk:

1. téli edzés tornateremben, s kiegészítve a szabadban (pályán, terepen);

2. téli edzés kizárólag szabadban, tornaterem nélkül.

Ez utóbbi csupán kényszerhelyzet esetén álljon elő (pl. a községben sehol sem található tornacsarnok, vagy ilyen gyakorlásra alkalmas üres terem).

Az atléták téli alapozó edzése december elejétől március 15-ig tart. Célja:

1. a sportkör (szakosztály, szakcsoport) együvértartozásának, fegyelmességének, köteleességérzetének, közösségi szellemének felbresztése;

2. a test általános átdolgozása, a szervezet, izmok erősítése s az egészség, edzettség fokozása;

3. az egyén sokoldalúságának fokozatos, tervszerű kialakítása;

4. mindazoknak a pszichofizikai képességeknek fokozása, amelyek az atlétikát jellemzik (erő, ügyes-

ség, kitartás, sőt a gyorsaság bizonyos formái);

5. végül a kiválasztott versenyszámhoz szükséges izomerő, hajlékonyság, technikai előképzettség megszerzése s a következő évszak mehezebb munkájához a sima átmenet biztosítása.

1. Szakosztályi tagok foglalkoztatása, előkészítése télen a tornateremben és a szabadban.

Elegendő a heti két tornatermi edzés. Ehhez a kezdőknek még további heti egy, a haladóknak heti két szabadtéri edzése kapcsolódik. Ha a körülmények (időjárás, táj, közeli terep) megengedik, igen hatásos a rövid ideig tartó (rövidtávfutóknak, gátfutóknak, ugróknak 15—20 perces, középső- és hosszútávutóknak 30—40 perces) — igen könnyű terep (mezei) futás, a tornatermi foglalkozás elején is; annak bevezetése képpen.

A fenti célok elérése érdekében az 1½—2 órás tornatermi edzés szakanyaga, anyag-elrendezése, az óra vázlata a következő legyen:

1. *Sorakozás*: röviden annak megállapítása, hogy atlétáink közül kik vannak jelen s kik vannak távol. Az óra célkitűzésének közlése. (Mindez akkor következik be, amikor a terepfutásról az utolsó csoport is megérkezett. Eddig a többiek szabadon mozognak, játszanak a teremben.) Sípjelre kezdődjék a foglalkozás, a kollektív fegyelem betartásával. A bevezető rész célja: a fegyelem, kollektív szellem, együvértartozás kialakítása.

2. *Általános bemelegítés*. Célja: a szervezet előkészítése a nagyobb igénybevételre (10—15 perc).

Könnnyű futás (oszlop alakzatban) körben, nyolcas-alakzatban, szalagfutásszerűen, ütemre és ütemtartás nélkül. Futás alacsony-, közepes- és magas térdemeléssel, sarokemeléssel. Futás oldalt, hátrafelé, szökdeléssel, közbeiktatott könnyű akadályokon át. Általános gimnasztika: kar-, törzs-, lábgyakorlatok, terpeszlásban, ülésben, fekvésben. Ezeket a mozgásokat egyöntetű ritmusban, ütemtartással, de lazán, erőlködéstől mentesen kell elvégezni.

3. *Könnnyű szökdelések* (10—15 perc), cél: a ruganyosság, ügyes-

ség, robbanékonyság, egyensúly-, ritmus-, és térérzék, mozgékonyág fejlesztése. Lendületesen, könnyedén végezzük.

Ugrókötélgyakorlatok. Könnnyű szökdelések, átfutások a termen át, kijelölt vonalakra lépve, esetleg számolyokon, tárgyak felett (pl. alacsony akadályok, labdák, ugróécek, gátak). Különféle átfutások és szökdelések. Pl. ezek: átfutás nyújtott lépésekkel s magas térdemeléssel, szökdelés bal, majd jobb lábon, páros lábon, helyből távolugrásszerűen, folyamatos kettesugrásszerűen, közbeiktatott felugrásokkal s a levegőben testfordulatok, kihomorítások, láb- vagy térdemelések stb.

4. *Célgimnasztika* (10—15 perc). Célja: az atletikai versenyszámok mozgásainak elvégzéséhez s eredményesebb gyakorlásához szükséges izomerőnek, rugalmasságnak, izületek és izmok megfelelő lazaságának, a test hajlékonyságának fokozása és megszerzése. Ezeket a gyakorlatokat az atléták egyéni ritmusban végezzék és bizonyos óvatossággal, kerülve a heves izomnyújtásokat, rúgózásokat.

Általános célgimnasztika után néhány külön futó-, ugró- és dobó célgimnasztikai gyakorlat végzendő. Ezeket aztán a versenyzők jól megtanulva kint a pályán, egész év folyamán maguktól is kell, hogy elvégezzék. Ilyen célgimnasztikai gyakorlatok végezhetők külféle állásokban, a talajon (szőnyegen), ülésben és fekvésben, a társ segítségével, kéziszerekkel, a bordásfal mellett. Az előbbieket összekapcsolhatjuk, pl. medicinlabdával törzskörzés hanyatfekvésben a szőnyegen, a társ rögzíti a lábakat.

5. *Nagylabdagyakorlatok* (10 perc). Céljuk az izmok, főleg a kar, váll és törzs izmainak fokozottabb és igen hatásos erősítése. A gyakorlatok állásban, ülésben és fekvésben végezhetők. A dobásokat minden irányban mindkét kézzel egyformán gyakoroljuk be.

6. *Szertorna* (5 perc), minden atlétának, de különösen a rúdugróknak és a dobóknak. Cél: a tornász-készség, kar- és vállizmok, ügyesség és általános mozgáskészség nagyarányú fejlesztése. Ilyen gyakorlatok: függeszkedés egy és

két kötélén, karrángás felfelé és lefelé, talajtorna, szertorna a nyújtón, gyűrűn és korláton. Igen értékesek a billenések, támaszbalendülések, saslengések, kézenállások. Csak egyszerű gyakorlatokat végezzünk és fokozatosan térjünk át egyszerűbből a nehezebb gyakorlatokra. Fontos a segítségadás és az óvatosság. A gyakorlás sérülésmentes legyen.

7. Speciális gyakorlás, csapatfoglalkozás (15—20 perc). Cél: a kiválasztott versenyszám technikájának elsajátítása, a rávezető és előkészítő gyakorlatokkal, mozzanatok, részmozgások alapos begyakorlásával, valamint a versenyszám teljes mozgásának könnyű erőbeadással való gyakori elvégzésével. Így gyakorolható a tornateremben: az álló és térdelőrajt, indulás után az első lépések; gátvétel valamennyi gátmagasságon; akadályvétel, az akadály és vízárókvétel gyakorlása szönyeg segítségével; a helybőlugrások; magasugrás valamennyi technikája; távolugrás valamennyi technikája; a kettes és a hármasugrás. A nekifutással végzett ugrásokat 4—6—8 lépes nekifutással, de könnyedén, lazán végezzük, főtörekvés: a felugrás helyes végrehajtása; ügyeljünk a helyes talajérkezésre. Súlylökés helyből és beugrással, szer nélkül és nagylabdával; diszkoszvetés helyből és perdülettel, szer nélkül és szerrel (a diszkoszt megmarkoljuk, hogy ki ne csússzék); a gerelyhajítás valamennyi mozzanata, kislabdával és gerellyel, kislabdával egyben kidobás is; kalapácsvetés előlendülete, előlendületből átmenet a forgásba s magának a forgásnak a begyakorlása, előbb szer nélkül, majd megfelelő hosszúságú kötélre erősített nagylabdával, végül kalapácsal. (Ez utóbbi gyakorlására akkor kerüljön a sor, amikor a tornateremben mások nem tartózkodnak.)

8. Játék (15 perc), a sokoldalúság, mozgékonyosság, de elsősorban a kedély fokozása és a felüdülés céljából. Alkalmas játékok: kósárlabda, röplabda, teremkézilabda, kiszorító a medicinabdával stb. A játék legyen sérülésmentes.

9. Sorakozó: A foglalkozás rövid kiértékelése, időszerű közölnivalók.

10. Gyűrás és fürdő.

A szabadtéri edzések anagának versenyszámonként való részletes ismertetésére — az anyagnem ter-

jedelménél fogva — itt nem kerülhet sor. A téli edzés heti 4 edzés mellett, a következőképpen alakul:

Hétfő: tornatermi edzés (előtte 15—30 perces könnyű futás a szabadban).

Kedd: Szabadtéri edzés (a pályán, mezőn vagy az erdőben).

Szerda: Pihenő.

Csütörtök: Tornatermi edzés (mint hétfőn).

Péntek: Szabadtéri edzés (mint kedden).

Sombat: Pihenőnap, kondicionálás.

Vasárnap: Kirándulás (összekapcsolva a téli sportokkal).

Az atléták téli szabadtéri edzésének célja:

1. az előző versenyévadban megszerzett pszichofizikai képességeknek minél nagyobb mértékben való átmentése a következő évre;

2. a versenyszám technikai elemeinek állandó gyakorlása, amennyire a versenyszám ezt lehetővé teszi (futók, dobók, gátfutók, gyaloglók);

3. az alapállóképesség, munkabírást fokozatos emelése, minden versenyzőnek;

4. edzettség, ellenállóképesség, egészség fokozása.

Általánosságban kimondhatjuk, hogy télen némi igyekezettel és lelkesedéssel bármely atléta zavartalanul folytathatja a speciális szakmai munkáját is. Vonatkozik ez elsősorban a közép- és hosszútávfutókra, de a dobókra is. A többi versenyző az üzöi, tehát a rövidtávú futók, gátfutók és ugrók a szabadtéri munkával szerzik meg állóképességüket, munkabírást és futótechnikájuk csiszolását, a teremben pedig a speciális technikai gyakorlással (pl. rajtgyakorlatok, gátvétel, ugrások) teszik teljessé a téli előkészületeiket. A mai körülmények között megszokott mozgásokat csupán a rúdugrók nem tudják télen elvégezni, de a rúdugrás légmunkájának mozzanatait a mászókötélen részleteiben, sőt teljes egészében begyakorolhatják.

II. ATLETÁK FOGLALKOZTATÁSA, ELŐKÉSZÍTÉSE TÉLEN, KIZÁRÓLAG A SZABADBAN

A téli edzés célkitűzéseinek megfelelően az atléták korszerű előkészítése a párhuzamosan végzett tornatermi és szabadtéri munkával érhető el leginkább.

Sportmozgalmunk rohamos kiterjedésével kapcsolatban az at-

letika számos olyan közsgben is gyökeret ver, ahol viszont tornaterem nem található. Ez a hiányosság is könnyen áthidalható, csupán fokozottabb lelkesedésre és atlétika iránti szeretetre van szükség.

A téli célkitűzéseknek megfelelően, elsősorban az erőt, állóképességet és ügyességet kell az atlétának megszereznie. E képességeket a kizárólag szabadban edző atléta a következő tervszerű munkával érheti el:

1. rendszeres atletikai edzéssel (heti 2—3 edzés);

2. kiadós gimnasztikával és tornával;

3. téli sportokkal, különösen sízéssel;

4. egyéb kiegészítő sportokkal (sportszerű játékokkal).

Egy téli szabadtéri atletikai edzés beosztása:

1. könnyű bemelegítő futás, megfelelő terepen, 25—40 percig;

2. gimnasztika, szökdelés, súlygolyógimnasztika;

3. atletikai dobások;

4. könnyű iramfutások, a terepnek és időjárásnak megfelelően;

5. szórakoztató játék;

6. levezetés.

A szakosztály heti edzésrendje:

Hétfő: mezei futás, majd kiegészítő sportok (gimnasztika, torna, vagy sportszerű játék).

Kedd: pályaedzés (technikai alapelemek kimerítő gyakorlása).

Szerda: Pihenő.

Csütörtök: mezeizés és kiegészítő sportok.

Péntek: pályaedzés, technikai alapelemek gyakorlása s állóképességi munka.

Sombat: pihenőnap, kondicionálás.

Vasárnap: kirándulás (hosszú séta, gyaloglás, vagy sízés).

Február 15-e után a heti 1—2 kiegészítő edzés is átadja a helyét az atletikai munkának, különösképpen akkor, ha az időjárás is kedvez.

Összefoglalva, a felsorolt téli edzésformákból megállapíthatjuk, hogy az atléták téli előkészítése nem tartozik a legegyszerűbb feladatok közé. Ha az edző sokoldalú testnevelési és sportismeret birtokába jut, akkor atletikai szakosztálya tagjainak téli foglalkoztatását valóban változatossá, szórakoztatóvá és élményszerűvé teheti.

Kismartoni Károly

SISPORTUNK égető kérdései

Sportegyesületeink vezetői eddig nem sokat törődtek a sísport fejlesztésével, népszerűsítésével. Ezt mutatja a budapesti és vidéki síszakosztályok kevés száma: Budapesten mindössze 20—25, vidéken pedig 5—10 síszakosztály működik. E számok alapján azonban nem kapunk helyes képet a sísportot kedvelők hatalmas táboráról és az eddig működő síszakosztályaink felé irányuló hatalmas érdeklődésről. Köztudomású hogy egy havas szombaton vagy vasárnap, dolgozók sok tízezerre keres szórakozást, felüdülést az egészséges és hasznos sísportban korra és nemre való különbség nélkül, miközben nem tagja egyetlen sportkörnek sem. Magyarország éghajlata és természeti viszonyai nem kedveznek különösképpen a sísportnak, de nem is kedvezőtlenek. Sokan azt hiszik, hogy ha Budapest utcáin, terein nincs hó, akkor már sehol sincs. Holott ugyanakkor a Börzsönyben, Bükkben, vagy a Mátrában, sőt a Szabadsághegyen is található sportolásra alkalmas hó.

Hosszú éves megfigyeléseink is bizonyítják, hogy például a Mátra északi oldalain még a leghőszegényebb évben is, december közepétől március közepéig síelésre, sportolásra alkalmas hó fekszik.

A sísport elhanyagolásának az a legfőbb oka, hogy az igen nagyszámú és jelentős létszámmal dolgozó üzemek, vállalatok, hivatalok sportköröi nem alakítanak síszakosztályt és nem adnak sízési lehetőséget a sokezer, sportolni, versenyezni vágyó dolgozónak.

Az igaz, hogy egy minden versenyszámban induló, minőségi «versenyszakosztály» felállítása, felszerelési és ellátási költsége nagy. De ha a sportkör az első évben csak 5—10 pár sí, cipőt és legszükségesebb ruházatot szerez be és a már előre jól megszervezett szakosztálynak adja, pár év alatt nagyobb megerősítés nélkül kellő mértékű felszereléssel rendelkezhet.

Álljon itt a Vörös Lobogó Keltex, a Vasas Mávag, vagy a Bp. Előre sí-

szakosztályának példája. Ezek a felszabadulás után 5—6 versenyzővel és felszereléssel kezdtek működni és ma már komoly szertárral, sőt az utóbbi két szakosztály síállomással is rendelkezik.

Most az év végén minden sportkörnél akad annyi megtakarított pénz, hogy néhány szükséges sífelszerelést, ruházatot beszerezhet. Ezzel elindíthatjuk a «szervezett» tömegesítés problémájának megoldását.

Ennek a problémának a megoldását nagyban előrevinné, ha sportegyesületeink foglalkoznának a Szovjetunióban oly jól bevált központi síállomások felállításának kérdésével. Ezek a síállomások a szabadsághegyi üdülőkben, a Normafa környékén vagy az Úttörő városban nyerhetnének elhelyezést.

Megszűnne az a helytelen gyakorlat, hogy sportkörök sísakosztályai néha eszmei és anyagi keretükön felül foglalkoznak az utánpótlás nevelésével és néhol oly nagy tömegű fiatal versenyző gyűlik össze, hogy azok szerelése, edzéseik levezetése már a jó eredmény rovására megy. Ugyanakkor sok szakosztály alig, vagy egyáltalán nem foglalkozik az utánpótlás nevelésével. Ilyen pl. a Postás, a Haladás, vagy a Fáklya SE sísakosztálya.

Szépen fejlődő sísportunknak döntő problémája még a mátrai elhelyezés, elszállásolás és a mátrai közlekedés kérdése.

Egész Mátraházán és környékén nincs egyetlen olyan létesítmény, ahol komoly létszámú síelőt a versenyek időtartamára vagy edzőtáborozásra el tudnának helyezni.

A társadalmi síszövetség elsősorban a SZOT-ot kéri, hogy üdülőkön keresztül esetleg szálláshely és étkezés biztosításával segítse a sportmunkát.

Elhhez szorosan kapcsolódik a mátrai közlekedés kérdése. Ez olyan tetemes költséget jelent, hogy csak tehérgépkocsik, vagy társasgépkocsik beállításával lehetne segíteni rajta.

Lényeges kérdés még aktívaink edzőink, versenybíráink képzése. — Legrosszabbul edző vonalon állunk. Még legnagyobb szakosztályaink sem rendelkeznek elegendő számban minden irányban képzett és gyakorlott edzővel. Legtöbb szakosztályunkban egyáltalán nincs edző.

A társadalmi aktívák, versenybírák, intézők hiányán és gyenge szakmai tudásán, tanfolyamok szervezésével, valamint jól dolgozó egyesületeinknél tett tapasztalatcserével kell segíteni.

Létesítményeink kicsinyek, elavultak, megrongálódtak, vagy nincsenek. Etelkintetben azonban már megindult a kezdeményezés, hogy bővítsük, korszerűsítsük létesítményeinket. A nyár folyamán lesiklopályák készültek, sáncok irtási és építési munkája kezdődött. E társadalmi munka eredménye a jánoshegyi lesikló és műlesikló-pálya, a tündérhegyi nagysánc, a lillafüredi és galyatetői lesiklopálya. Okvetlenül meg kell azonban javítani a jánoshegyi és a Rideg-sáncot, a lillafüredi sánc tornyát pedig fel kell építeni.

Lesikló és műlesikló versenyeket korszerű időmérő készülék tenné tökéletesebbé.

Versenyzőinknek csak kis csoportja rendelkezik kifogástalan léccel, bottal és ruházattal. «A nagyközönség» még rengeteg korszerűtlen léccel, kötést stb-t használ.

Téves és helytelen felfogás uralkodik még a versenyszerűen sportolók közt is a viaszok és lakkok felhasználásáról. Edzőinkre és oktatóinkra vár a felvilágosítás feladata.

A hibákat növeli sportszergyártásunk és sportszerértékesítésünk néhány hiányossága is. Elavult típusú holmikat gyártanak és hoznak forgalomba és nem veszik igénybe a szakemberek véleményét. Helyes lenne, ha szakembereink foglalkoznának műtalpas sí készítésével is.

Novák Ferenc
társ. sí szöv. titkára

Jégkorongsportunk időszerű feladatai

A jégkorongozás hazánkban, vagy legalább is fővárosunkban hosszú idő óta a legnépszerűbb sportágak közé tartozik. Nézzük meg kicsit közelebbről, hogyan is fest ma a magyar jégkorongsport.

MIT JELENTENEK AZ ÚJ SZABÁLYOK

Az 1948-as téli olimpiára új jégkorongozó játékszabályokat hoztak s ezek a szabályok elsősorban a lesállítás eddigi helyzetét változtatták meg alaposan. Az új szabály döntő befolyást gyakorolt a játékra, amely — éppen az új szabály következtében — sokkal gyorsabb lett. Óriási szerepe lett az emberfogásnak.

A mai, korszerű játék lényege: nincs hátvéd, nincs csatár, hanem öt mezőnyjátékos játszik a pályán. Ha a csapat támadásban van, mind az öt játékos igyekszik megszabadulni az öt őrző ellenféltől, ha pedig védekezik az együttes, mind-egyik játékos lefogja az ellenfél egy-egy mezőnyjátékosát. A kapus szerepe is lényegében megváltozott az új szabály bevezetése óta. A kapus a játék megnövekedett gyorsasága folytán szinte harmadik hátvédet játszik. A fentiek is azt mutatják, hogy a korcsolyázni tudás sokkal fontosabb, mint eddig volt. Az a jégkorongozó, aki nem rendelkezik tökéletes jégbiztonsággal és nincs meg a kellő gyorsasága, a mai játékrendszerben nem számít komolyértékű játékosnak.

Igen lényeges ezenfelül a jó erőnlét. Mivel a játék állandóan hullámzó, váltakozó, ezért az új szabályok megengedik, hogy a csapatok három csatársort szerepeltessenek a régi szabályban megengedett két csatársorral szemben. Ugyanez vonatkozik a hátvédekre is. Ez tehát azt jelenti, hogy a korszerű korongban összesen 15 mezőnyjátékost szerepeltethetnek az együttesek. A kapuscere továbbra is az eddigi szabályok szerint történik: két kapus szerepelhet, ezek bármikor cserélhetik egymást. Meg kell mindjárt jegyezni, hogy a kapuscere csak indokolt esetben — például sérülés — helyes. Pihentetés céljából nem észszerű dolog, mert a játékból kikerülő kapus nagyon hamar teljesen elmerededik s ha néhány perc múlva vissza kell állnia, nemigen tud ésmét belemelegedni a játékba.

Az új szabályok következtében a játék a réginél sokkal keményebbé

vált, ezért tehát nagyon fontos játékosaink keménységének a fokozása, természetesen a szabályok keretein belül. Az új szabályok megengedik, hogy a félpályát jelző piros vonalon belül a csapat védő harmadában az ellenfélnek a korongot vezető játékosát testtel bárhol feltarthatjuk, de csak szemtől-szembe. Lendületet nem vehet a védőjátékos, a maximális távolság két méter lehet. Tilos azonban a testtel való szerelés a pályát határoló magas palánk közelében akkor, ha a szerelés iránya a palánk felé mutat.

Az eddigénél sokkal fontosabb, hogy a játékosok taktikailag jól képzettek legyenek, mert most már sokkal nagyobb a szerepe a jó helyzetfelismerésnek, amely sok gólt eredményezhet a csapat számára.

Természetes, hogy a korongvezetésnek is lehetőleg hibátlannak kell lennie. Ma csak az számít igazán jó játékosnak, aki úgy tud korongot vezetni, hogy vezetés közben nem a korongot figyeli. Így az egész mezőnyt át tudja tekinteni, látja, hogy melyik társa van a legjobb helyzetben. A leadásoknak feltétlenül pontosaknak kell lenniük, mert egy rossz leadás a következő pillanatokban gólt eredményezhet — az ellenfél javára. Megnövekedett a kombinatív-készség, tehát az összjáték jelentősége

és — akárcsak a labdarúgásban — a lyukratevés fontossága. Azt mondhatnám: törvény a mai korszerű játékban, hogy nem az a játékos játszik, akinél a korong van, hanem elsősorban az, aki a korongot meg akarja kapni. Míg a régi szabály szerinti játékban a korongot vezető játékos korcsolyázott a legnagyobb lendülettel, a többi pedig egy kissé fékezve, vagy pedig sok esetben állva várta a korongot; ma a korongot vívő játékos lassít le és várja, hogy lendületes korcsolyázásával valamelyik társa készítse őt a támadás elindítására.

Mire is van hát szükség ahhoz, hogy az új játékrendszer követelményeinek megfelelő csapatok kialakuljanak?

EDZÉSRENDSZERÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Megszűnt már az a régi edzésrendszer, hogy a korongjátékosok novemberben találkoztak és csak az idény végéig februárig korongoztak. Ma a korongjátékosnak sokoldalú sportembernek kell lennie, feltétlenül atléta-típusra van szükség, úgy, mint a szovjet és csehszlovák jégkorongsportban. A korongcsapatok tagjainak egész évben kell edzéseket tartaniuk. Amikor nincs jég, természetesen a kiégyesítő sportokra gondolok. Az aktív pihenőben teljes erővel rá



A válogatott korongkeret futó- és fordulódzése



Jelenet a Kinizsi—Vörös Meteor bajnoki mérkőzésről

kell feküdni a kiegészítő sportágakra, amelyek a következők: labdarúgás, kézilabda (a kézilabdának egy különleges fajtája), kosárlabda, röplabda. A labdarúgás kivételével ezeket a kiegészítő sportágakat bizonyos szabályenyhítéssel kell üzni, tehát úgy, hogy a keménység fokozása céljából majdnem mindent megengedünk a játékosoknak. Természetes, hogy a legkeményebb játékban is úgy játszunk, hogy egymás testi épségét szem előtt tartjuk. A különleges típusú kézilabdázás alatt azt értem, hogy a korongjátéknak megfelelő beosztású pályán, teljesen a korongszabályok szerint játszunk. A kiegészítő sportágak között szerepelhet még az úszás és a vízilabdázás is a nyári időnyben. Minden edzés alapjául szolgál a Munkára Harcra Kész testnevelési rendszer, amely a mindenoldalúságunk kialakítását biztosítja. Az MHK minden gyakorlata, a tornától kezdve az akadályfutásig, biztos alapot ad a sokoldalú fejlődéshez, pszichofizikai képességeink növeléséhez.

A taktikai készség kialakulására rendkívül fontos az elméleti oktatás. Amint a labdarúgó edzők legtöbbje táblák és figurák segítségével végzi az elméleti oktatás egy részét, ugyanúgy a korongjáték elméleti oktatásában is ezt a módszert kell használnunk. A táblán különböző helyzeteket állítunk fel, amiket a játékosokkal oldatunk meg, s a megoldások fölött vitát rendezünk. Meg kell állapítanunk minden ilyen esetben, hogy melyik a rossz és melyik a leghelyesebb taktikai megoldás. Az elméleti oktatás keretében helyesnek ítélt tak-

tikai megoldásokat azután a korongpályának megfelelő edzőpályán, kézilabdával — jégidényben persze koronggal — beidegezzük.

Nagyon komoly segéderő ezen a téren a szovjet Taraszov könyve, amely — többek között — igen érdekes taktikai megoldásokat tárgyal és mutat be, ábrákkal. Ezt a könyvet véleményem szerint egyetlen edző, de egyetlen játékos sem nélkülözheti, ha fejlődni akar.

EDZŐKÉRDÉS, UTÁNPÓTLÁS

Mivel ilyen alapos felkészültséggel kell rendelkeznie lehetőleg minden csapatnak, természetes, hogy megfelelő szakedzőkre van szükség s csak kellő felkészültséggel rendelkező edzők vezetésével történhetik a csapatok előkészítése a jégidényre. Természetesen még a legjobb edző sem készítheti elő tervszerűen a csapatát, hanem — ugyanúgy, mint a labdarúgásban, vagy a többi sportágban — egész évi edzéstervet kell készítenie és edzésnaplót, illetve munkanaplót kell vezetnie. Az edzésnaplónak minden fontos adatot tartalmaznia kell, az edzések mennyiségétől és minőségétől kezdve az edzésen részt vevő játékosok számán keresztül a játékosok egészségi állapotára vonatkozó adatokig.

Ahhoz, hogy egy csapat eredményesen szerepeljen, a játékosok taktikai, technikai és erőnléti felkészültségén és az egység kialakításán, a kollektív szellem biztosításán felül természetesen feltétlenül szükséges a megfelelő felszerelés. Ezzel kapcsolatban meg kell állapítanom a következőket: régen elavult már az a felfogás, hogy úgy

öltözzünk fel, hogy ha elesünk, ne üssük meg magunkat. Éppen a játék gyorsasága miatt a játékosoknak minden felesleges terhet le kell vetniük magukról, hogy a minél gyorsabb korcsolyázásban ne akadályozza, ne zavarja őket. Ökvetlenül szükség van természetesen korszerű korongpályára, hogy a csapatok állandó, rendszeres edzéseket tarthassanak. Ha egy csapatot a megfelelő játékszínvonalra akarunk felhozni, a korongidényben legalább heti három korong-edzésre van szükség s ezeknek az edzéseknek legalább másfél óra hosszat kell tartani.

A magyar korongsport fejlődésének egyik legjelentősebb tényezője az utánpótlás kérdése. A korszerű korongjáték egyik alapja a korcsolyázótechnika. Éppen ezért a játékosnevelést már 12—13 éves korban el kell kezdeni, mert a tökéletes korcsolyázótechnika elsajátításához hosszú idő szükséges. Ha az utánpótlás kérdéséhez helyesen nyulunk hozzá, nem vitás, hogy a korongsport valóban tömegsporttá válik. A magyar korongsportot ugyanis csak a tömegek bekapcsolásán keresztül emelhetjük a kívánt színvonalra. Olyan színvonalra, amilyennel a szovjet, vagy a csehszlovák jégkorongsport rendelkezik.

Az Országos Testnevelési és Sportbizottság kezdeményezésére 1952. februárjában edzőtanfolyam indult meg. Erre az edzőtanfolyamra már nagyon régóta szükség volt. Nyugodtan mondhatom, hogy az edzőtanfolyam eredményeképpen öthat, nemzetközi viszonylatban is elsőrangú, kiválóan képzett szakedzővel rendelkezik a magyar korongsport. A régebbi játékosok közül, *Hárai Béla*, *Helmecczi Frigyes*, *Szamosi Ferenc*, a fiatalabbak közül *Kenderessy Balázs* és *Pásztor György* egyaránt kiváló edzői tudással rendelkeznek. Az Edzők Tanácsa kötelezte az edzőket, hogy egészséges edzéstervet készítsenek, amelyet aztán az ET mindig felülbírált. Ma már nincs olyan budapesti sportkör, illetve korongszakosztály, amely ne szakedző vezetésével dolgoznék egész éven át. A szakedzők kérdését tehát — a mai kereteket figyelembevéve — megoldottuk, legalábbis az élvonalbeli csapatok számára.

A magyar jégkorongsport fejlődését tehát éppen a legdöntőbb vonatkozásban biztosítva látom.

Hiresák István
válogatott korongcsapat edzője

A gyorskorcsolyázók első edzése a jégen

(Megjelent a Szovjetszkij Sport 1951. december 13-i számában.)

A korcsolyázószakosztálynak helyesen megszervezett elsőheti munkájától nagyban függ a gyorskorcsolyázók egész idénybeli sikeres szereplése. Ezeknek az edzéseknek főfeladata — a futás technikájának a tökéletesítése, összeegyeztetve az általános és különleges állóképesség fejlesztésével.

Az edzéshez fogva a gyorskorcsolyázóknak meg kell az edzővel közösen állapítani, hogy a futás technikájának milyen részeit kell tökéletesíteni, hogy mi a fontosabb és hogy mi a másodrendű. Éppen ezért a jégre futás előtt és a jégen való foglalkozás első napjaiban a gyorskorcsolyázóval a futás alapttechnikájából elméleti előkészítést kell tartani. Az edzőnek tanítványai előtt be kell mutatnia a jégen mozdulataikat, hogy maguk is értékelni tudják azok helyességét.

A technika gyakorlását és tökéletesítését mérsékelt iramú futással kell kezdeni, olyannal ami jellemző a hosszútávú futásra. Attól függ a versenyző további sikere az összetett versenyekben, hogy milyen helyesen tanulja meg ezt a versenytechnikát. Helytelen lenne előbb az 500 m-es futás technikáját tanulni és utána a hosszabb távokét. Ebben az esetben a korcsolyázó a hosszabb távokon is akaratlanul a rövidtávú futótechnikát igyekeznék felhasználni, ami idő előtt kifárasztaná és eredményét gyengítené. A futás technikájának ismerettségéhez fel kell használni a legkiválóbb korcsolyázókról készült fényképeket, filmfelvételeket, rajzokat és végül be kell mutatni a mozgást természetben.

A csoportokban előforduló legjellegzetesebb hibákat a csoport tagjaival ismertetni kell. A tagok közül annak a tanítványnak a hibájára kell rámutatni, akinek az egyik vagy másik hibája legjobban kitűnik. Feltétlenül meg kell mutatni a mozdulatok szabályos végrehajtását. A hiányosságok és hibák kijavítása érdekében az edző gyakran a tanítvány háta mögött vagy oldalán fut, hogy a hibákra mozgás közben mutathasson rá és hogy segítsen azok azonnali kijavításában.

Az öltözőben, pihenés közben kiemésztőleg ismertetni kell a még el nem sajátított technikai részleteket és a hiányosságokat. Az edzés második részében igyekezni kell a hibákat javítani és a technika el

nem sajátított részeit újból ismertetni: — utánzó gyakorlatokat végezni. Azesetben, ha az edző nagyobb csoporttal foglalkozik, kisebb, 5—6 tagú csoportokra kell a gárdát szétosztani és az egyes csoportok élére egy gyakorlottabb, minősített korcsolyázót kell állítani. Ezek az edzőnek jó segítő társai lehetnek.

A gyorskorcsolyázó első 3—4 edzése a jégen főleg a hosszútávú mélyüléssel korcsolyázásra szorítkozzék. Az ilyen korcsolyázás 8—10 percig tartson, egy edzés alatt háromszor ismételve. A pihenés a jégen (hosszútávú futás után) ne tartson 8—10 percnél tovább: Ez alatt lassan és felemelkedve kell futni. A 4—5. edzéstől kezdve gyakorolni kell a gyorsabb iramú hosszútávú futást, miért is helyes és szükséges 100—600 méteres távokon vágatákat beiktatni.

A technika egyes részeinek tanulását nem szabad a gyorskorcsolyázónak a vágatázások alatt végeznie. A nagyobb gyorsaság közben használt futótechnikát úgy kell megtanulni, hogy először kétkaral erőlyesen dolgozva elérjük a szükséges gyorsaságot és azután vesszük fel a hosszútávhoz szükséges beülést.

Az első edzéseken a tanulók figyelmét az egyenesben való futásra kell összpontosítani és csak azután kell a fordulófutást gyakorolni. A fordulófutást legjobb a pálya közepén, nem nagy átmérőjű körben gyakorolni, csak akkor menjünk ki a futópályára és kössük össze az egyenesben futást a fordulófutással, ha a pálya közepén a fordulófutást már elsajátítottuk.

Az 500 és az 1500 m-es futás technikáját hasonló következetességgel kell tanulni. A futást lassú futással kezdjük 800—1600 m-rel, 50—400 m-es vágatázásokkal (attól függően, hogy mennyire tudjuk tartani a mozgások szabályosságát). A következő edzésen gyakoroljuk az egyenesben való rajtolást, a fordulóban rajtolást, a rajtból való átmenetet az iramfutásra.

Az első 2—3 héten nem ajánlatos közvetlen egymás után (libasorban) futni. Ha a vezető után fut, a sportoló rendszerint egész figyelmét arra fordítja, hogy le ne maradjon, ahelyett, hogy a futás technikájára ügyelne. Azonkívül ilyenkor gyakori eset, hogy a futók a

vezető futását utánozzák, amiben szintén sok hiba lehet.

Ha mélyüléssel a nőknek 8—10 percig, a férfiaknak 12—14 percig már megy a korcsolyázás, ajánlatos úgynevezett váltakozó futást alkalmazni. Ez úgy történik, hogy az egyik kört mélyüléssel gyorsan futjuk, aztán 1—2 kört lassabban, majd újból gyorsabb kör következik és így tovább...

Az első ilyen edzéseken ezt 4—5-ször lehet ismételni, később az edzési foknak megfelelően 8—10-szer is. A változó futást folyamatos futással lehet cserélni. A harmadik héten, mikor a futást már jól begyakoroltuk, a hosszabb távú futást lehet már csoportosan — libasorban is gyakorolni.

Alant edzésbeosztási tervet közlünk:

Az első héten 4—5-szöri edzés: 5—6 kör bemelegítés. Egyensúlyozó gyakorlatok, 5—6-szor 200 m-es futás mélyüléssel. Kétszer 4—5 perces futás, a karokat a háton tartva. Az öltözőben pihenő. A bemelegítést megismételjük, 5—6 kör futással. A pálya közepén a fordulóvételt gyakoroljuk, karok a háton. Ötször 200 m-t futunk mélyüléssel. Utána 5, 5 és 8 perces pihenő. Közben egy 60 m-es gyorsítás, karmunkával.

Az ilyen edzéseken feltétlenül vigyázni kell a következőkre:

A bemelegítés első körét állva kell futni, hogy a pályával és a szél irányával megismerkedjünk. Azután fokozzuk a láb és a törzs hajlítását és végül felvesszük a hosszútávú futás jellegzetes helyzetét. A gyorsaságot is fokozatosan növeljük, — az utolsó körben még fokozzuk is. A bemelegítés alkalmával a gyorskorcsolyázónak ismételnie kell a technika minden részecskéjét, amit az előző edzések alkalmával elsajátított. Ezután néhány guggolást végzünk karmozdulatokkal és törzshajlítást előre-oldalra.

Az egyensúlyozó gyakorlatokat a következőképp végezzük:

A fordulóban belegyorsítunk, karokkal erősen dolgozunk. Az egyenesbe érve a korcsolyázó az egyik lábfejet a másikhoz húzza, törzsét behajlítja, majd elrugaszkodás nélkül az egyik lábát hátrahúzza és a másik eléggé behajlított támasztó lábön csúszik, nem változtatva a korcsolya irányát és a törzs hely-

zetét. A lábváltás közben egy kissé fel kell emelkedni a támasztó láb-
ra és a hátulsó lábat közelebb kell
huzni, a lábfejeket újból egymás
mellé kell vonni és ugyanazt a
gyakorlatot a másik lábbal — is-
mét lökés nélkül kell elvégezni,
miközben a korcsolyának egyenes
irányát és a törzsnek előbbi hely-
zetét megőrizzük. Meg kell tanulni
az egész egyenest 4—5 lépéssel le-
futni. Ez a nagyon hasznos gyakor-
lat a legtöbb gyorskorcsolyázónak
nem mindig sikerül elsőre. Jobb-
oldalról baloldalra és viszont fogja
vinni őt. A gyakorlatot a további
edzéseken is folytatni kell, könnyű
lökésekkel tarkítva.

A 200 m-es repülőfutás közben
a főfigyelmet az egyenesben futás
technikájának javítására és elsajá-
títására kell fordítani. E célból a
fordulóba karmunkával bele kell
erősíteni és a gyorsaságot megöriz-
ve erőlyesen kell az egyenesbe for-
dulni. Itt arra kell törekedni, hogy
futás közben a korcsolya egyenesen
álljon, a csípő, mely a test súlyát
egészében tartja, — a mell közepe
alatt kell hogy legyen — a térdek
előre irányítva.

Az újoncok a csípőt és a térdet
rendszerint kifelé fordítják. A lábat
a jégre ferdén helyezik, nem nyujt-
va, annak ellenére, hogy azon
nyugszik a gyorskorcsolyázó egész
testsúlya. A láb, midőn a lökést
befejezte, könnyedén a támasztó
lábhoz vonódik. Mielőtt a jégre ke-
rül, meggyorsítja mozgását. Az
újoncok ezt a mozgást gyakran el-
hirtelenkedve végzik (megszakítás-
sal), azután sokáig tartják egyik
térdüket a másik mellett — a kor-
csolyát nem helyezve a jégre. Ez
újabb hibákra vezet. A lábakat, lö-
kés közben teljesen ki kell nyujtani.
A fordulóban előre-balra kell
nézni, irányba. Csak a fejnek kell
a mozgás irányába fordulnia és
nem a csípőnek vagy az oldalnak,
mint ahogy ezt az újoncok gyakran
csinálják. A siklásnak egyenletes-
nek kell lennie, mind a bal, mind
a jobb korcsolyán. Az egyenesben
futástól eltérően a testsúly a kor-
csolyapenge hátsó felére helyező-
dik. Ennek érdekében a törzs egy
kissé felfelé emelkedik, a meden-
cét leeresztjük. Az edzőnek figyel-
ni kell arra, hogy balláb visszahú-
zása és a jégre állítása szabadon,
minden megfeszítés nélkül történ-
jék. Az edzés végére előírt 60 m-es
gyorsítás — a hosszú ideig tartó
mélyülésben végzett futás miatti
fáradtság, lankadság eltüntetését
szolgálja.

Miután három hétig már a jégen

voltunk, ez lesz az edzésünk beosz-
tása:

Első foglalkozás: Bemelegítés
7—8 kör. Kétszer 800 m-es lassú
futás, karmunkával. A pálya köze-
pén a vágtaforduló gyakorlása.
Utána egy 200 m-es és három 100
méteres repülő hajrá, majd 5—6
kör. Ezután az öltözőben 20 perc
pihenő következik, majd mélyülés-
ben 14—15 perc futás, mely után
a jégen 10—12 perc pihenő (kor-
csolyázással). Végül 60—100 m-es
gyorsítás.

Második foglalkozás: Bemelegítés
8—9 kör. 1500 m-es futás lassú
iramban, félkarral dolgozva, a vé-
gén vágta. Háromszor 800 m-es fu-
tás, 200 m repülésből, félerővel, az
egyik karral dolgozva, 6—8 perc
pihentető korcsolyázás. Pihenő az
öltözőben. A bemelegítés megismét-
lése 3—4 körrel. Háromszor 1000
méter rajttal és fordulóval (5000
m-es futás iramban). 18—20 per-
ces futás váltakozó gyorsasággal,
egy kört gyorsan, másfél, két kört
lassan. 6—8 perces tetszésszerű
korcsolyázás.

Utána pihenőnap.

Harmadik foglalkozás. Bemele-
gítés 6—7 kör. Kétszer 1000 méte-
res futás könnyű iramban, mind-
két karral dolgozva. 5—6-szor 40—
50 m-es gyorsítás, a végén vágta-
zással. 400 m-es futás repülő rajt-
tal, háromnegyed erővel futva,
mindkét karral dolgozva. 1600
m-es futás, váltakozó gyorsasággal,
mindkét karral dolgozva, 100 m
erősen, 300 m gépiesen (mélyülés-
ben). 6—7 perc könnyű korcsolyá-
zás. Az öltözőben pihenés. Három-
szor 600 m-es futás, rajtolással, az
időt meghatározva külön 200 m-re
és külön 400 m-re. 8—10 perces
futás, mélyülésben. Az utolsó körö-
ket gyorsabban. Ezt megismételni
2—3-szor, majd 80—100 m-es vág-
tázás.

Negyedik foglalkozás. Bemelegi-
tés 8—9 kör. 2000 m-es futás lassú
iramban, félkarral dolgozva. Há-
romszor 300 m rajtolással, 1500
m-es táv iramban. 2000 m-es fu-
tás, háromnegyed erővel, a végén
gyorsítás. 6—7 perces futás, nyu-
godt iramban. Pihenő az öltöző-
ben. Három kör nyugodt iramú
korcsolyázás, félkarral dolgozva.
700 m-es futás, 1500 m-es iram-
ban. [Az időt ellenőrizzük.] Futás
20 percig váltakozó iramban, egy
kör gyorsan, két kör lassan. Utána
8—10 perces pihenő korcsolyázás.

Utána pihenőnap.

A 800 méteres futások közben
kell kidolgozni azt a testtartást,
amely az 500 m-es futásokhoz

szükséges. A törzs ennél a gyorsí-
tott korcsolyázásnál csaknem víz-
szintes helyzetben van. Olyan ülés
keletkezik, amely arra hasonlít,
amikor széken ülünk és erősen
előre hajlunk. Az ilyen ülés lehető-
vé teszi, hogy futás közben a kor-
csolyát oldalról erősen ellökjük. A
kar — előlről hátrafelé, hátulról
oldalra, — majdnem teljesen a
térd mellett, az alsókar közepén
dolgozik. A lökés után a korcsolya
talpán kell messze csúszni és nem
a pengeélen, mint az újoncok gyak-
ran csinálják. A lökés után a lábat
a legrövidebb úton a másikhoz
vonjuk, nem végezve nagy kitérést,
mint a hosszútávú futás közben. A
lökés megkezdése előtt a lábat szo-
rosan a másik lábhoz kell vonni,
mind térdben, mind a lábszárat.

A pálya közepén a forduló gya-
korlását néhány fogással végezzük.
Rövid távú a fordulónak még na-
gyobb a jelentősége, mint a hosz-
szútávon. Fontos a fej helyes tar-
tása — a tekintet helyes iránya. A
karmozdulatok a törzshöz viszo-
nyítva olyanok, mint az egyenes-
ben. A kanyarfutásnál az edző ta-
nítja meg a jobblábnak a ballá-
bon való keresztülvitelének a tech-
nikáját.

Feltétlenül szükséges a harmadik
hét második edzéséhez egy pár
magyarázatot fűzni. Az 1500 m-es
futás közben félkarral dolgozva el
kell érni, hogy a korcsolyázó mi-
nél tovább csúszson a korcsolya
élen egyenes vonalban. E célból
kezdetben megnyújtjuk a lépést. A
kar mozgása sokkal egyenesebb vo-
nalú (előre-hátra), mint az 500 m
közben, azonban a hátravétel köz-
ben a hátnál ne emelkedjék maga-
sabbra.

A gyakorlatot így teljesítjük:
mindkét karral dolgozva el kell ér-
ni a kívánt gyorsaságot a karok
munkája, vagy pedig csak az egyik
kar munkája által. A második
körtől viszont igyekszünk a löké-
sek által növelni a gyorsaságot,
anélkül, hogy szaporáznánk a
lépéseket. 200 m-t a legnagyobb
gyorsasággal futunk, de nem sza-
porább lépések segítségével. A vál-
takozó futás közben a gyors körö-
ket félkarral dolgozva vagy kar-
munka nélkül futhatjuk. Minden
kört ugyanazzal a gyorsasággal kell
megkezdenni és befejezni. A lassúbb
körök közben helyre kell állítani a
szabályos légzést. A következő ed-
zéseket az eddig végzetek alapján
kell végezni. Háromhetes edzés
után a sportoló részt vehet az első
versenyen.

K. Kudrjavev

Az iskolai testnevelés kérdéseiről

Középiskolai atletikánk egyéves fejlődése

A magyar atletikában nagy általánosságban a felszabadulás előtti eredményekhez képest tetemes fejlődés tapasztalható, — sőt egyes számokban például közép-táv, a fejlődés igen nagyméretű. Mégis, néhány ágban a kívánt fejlődés mértéke igen csekély. Különösen a dobószámokban — a kalapácsvetést kivéve — feltűnő az egyenletes fejlődés elmaradása. Az ugrószámokban ugyan rendelkezünk nemzetközi viszonylatban is kiemelkedő versenyzőkkel (Földesi, Gyarmati, Homonnay), mégis ezekben a számokban sem kielégítő a legjobbak után következők teljesítménye.

Elképzelhetetlen, hogy hazánkban, amikor világviszonylatban kiváló úszókkal, labdarúgókkal, vívókkal, kalapácsvetőkkel rendelkezünk és kiváló edzőink, szakembereink is vannak, ne legyenek olyan fiatalok, akik ezekben a gyenge számokban érdemleges eredményeket tudnak elérni és megindítják a fejlődést. Ehhez azonban az szükséges, hogy az ország bármely területén lévő kiváló, tehetséges versenyzőkkel az elmúlt éveknél sokkal jobban törődjünk. A feltűnt versenyzőket állandóan támogassuk és ne engedjük elkallódnai. A gyenge versenyszámainkban mutatkozó lemaradás kiküszöbölése terén nagy feladat vár középiskolás sportköreinkre. Megállapíthatjuk, hogy ezek jó munkája nyomán a fejlődés kétségtelen jelei már mutatkoznak is.

A nagy tömeget magábafoglaló iskolai sport az elmúlt évben hatalmas fejlődésen ment keresztül. Iskolai testnevelésünk, amely a sokoldalúságra nevelő MHK-ra épülő tanterven alapul, biztosítja valamennyi középiskolás tanuló számára az egységes elvek szerinti testnevelést. Középiskoláinkban 1951-ben közel 400, általános iskoláinkban pedig 1952. szeptembertől közel 600 sportkör alakult. Tanulóifjúságunk nagy tömegei számára tehát már a legfiatalabb

kortól kezdve biztosítjuk a tervszerű sportolás lehetőségét.

Középiskolai sportköreinket a legjobb sportegyesületek patronálják és az egyesületek edzőin és az iskolák testnevelő tanárain keresztül biztosítva van tanulóifjúságunk szakszerű előkészítése.

Az elmúlt tanévben a középiskolai sportkörök megalakulása után rendezett a KM testnevelési és Sportosztálya hosszú évek óta először országos középiskolai atletika versenyt. A cél az volt, hogy lehetőséget biztosítsunk az ország valamennyi középiskolai tanulójának országos versenyen való részvételre és ugyanakkor felmérjük, főleg a vidéki eddig még nem ismert tehetséges fiatal versenyzőket. A verseny a kívánt céloknak megfelelt, mert egyrésztől számtalan vidéki versenyzőnek először nyílt alkalmá buda-pesti versenyen részt venni, másrészt sok tehetséges versenyző ezen a versenyen hívta fel magára a szakemberek figyelmét. Természetesen helytelen, ha a fejlődés biztosítását országos verse-

nyek rendezésével akarjuk megoldani. Elsősorban a vidéki (járási, megyei) versenyek azok, amelyek a tehetséges fiatalok felbukkanását és fejlődését elősegítik, s a fejlődésnek ilyen típusú versenyek rendezése az egészséges útja. Az alábbiakban — más híján — mégis két országos verseny adatait használjuk fel, hogy a középiskolai atletika fejlődését értékeljük.

Kimutatást készítettünk abból a célból, hogy ugyanabban a tanítási évben, de félév különbséggel körülbelül ugyanazokkal a tanulókkal rendezett országos versenyek elért eredményein keresztül felmérjük középiskolai atletikánk fejlődését az említett gyenge versenyszámokban. Meg kell jegyeznünk, hogy a két verseny ugyanazon a pályán (Mező-u. Haladás pálya) körülbelül ugyanolyan időjárási viszonyok közt zajlott le. A tavaszi versenyen a csapatszámokban elért eredményeket is figyelembe vettük. (Az 1952 május 30. és június 1-én rendezett országos középiskolai bajnokság egyéni és csapatbajnokság volt.)

A férfi és női magasugrásban 1952-ben a győztesek elmaradtak az 1951. évi eredményeiktől (mindkét versenyt ugyanazok nyerték: Hagya, Villányi). Az 1952. évi eredményeknél azonban figyelembe kell venni, hogy az egyéni verseny a csapatverseny keretében zajlott le és így a sok induló miatt (fiú 112, leány 114), a pálya talaja a verseny végefelé már laza volt, és az egyes ugrások között hosszú volt a várakozási idő. A fiúk 10-es átlagában így is figyelemreméltó javulás mutatkozott. Egyes versenyzők pedig a későbbi versenyeken az itt elért eredményeiket lényegesen túlszárnyalták (Hagya 190, Kertes 155 cm). A legjobb versenyzők képességeire jellemző, hogy a fiúk és leányok legjobbjai egyaránt tagjai voltak a magyar-osztrák válogatott versenyen



1000 m-es ifjúsági futóverseny mezőnye.



A magyar ifjúsági férfi és női válogatott csapat a román—magyar ifjúsági atletikai mérkőzés előtt.

a magyar válogatott csapatnak (Hagya, Bencsik, Kertes, Villányi).

A legnagyobb javulást a súlylökésben és a diszkoszvetésben tapasztalhattuk. Ez különösen azért jelentős, mert a magyar atletika minőségi fejlődése hosszú évek óta a súlylökésben a legyengébb.

A súlylökésben az egyéni teljesítmények értékelésekor különösen két férfi versenyzőnek kell kiemelni, a bajai Mihályfyt, aki az 1951. évi versenyen 11.75 m-t dobott és az idén első ifjúsági évében már 14.09 m-t, és a budapesti Kövesdít, aki az 1951. évi versenyen 10.82 m-t, 1952-ben pedig 13.74 m-t dobott. De nemcsak a legjobbak, hanem az átlagok is nagymértékben fejlődtek mind a fiú-, mind a leánycsoportban.

Diszkoszvetésben szintén ugrásszerű a fejlődés. Az egyéni teljesítmények során a fiúk közül itt is Kövesdít kell kiemelni, aki 1951-ben 34.75 m-el, 1952-ben pedig 41.42 m-el győzött. (Az 1952. évi legjobb eredménye 44.92 m.) Eredményei 1952-ben állandóan 40 m körül mozogtak. A leányok közül pedig a Satori—Serédi—Gömsik hármas versenyről versenyre javította meg az országos ifjúsági csúcsot. Gömsik legutóbbi ifjúsági csúcsa igen figyelemreméltó. (A második magyar 40 m-en felüli diszkoszvetőnő.) Az átlagok fejlődése is megnyugtató.

Távolugrásban mind az egyéni, mind az átlag teljesítményében lényeges fejlődés tapasztalható. Női távolugróink közül Kozik tagja

volt tavasszal a magyar válogatott csapatnak, Odegnál pedig a válogatott csapat tartaléka volt. Magna (Marosvölgyi), a férfi győztes, ebben az évben közel 7 m-t ugrott (6.95). A 10-es átlag eredményei arra mutatnak, hogy a fiúk 6 m-en, a leányok 5 m-en aluli teljesítménnyel a jövőévi versenyeken már nem nyerhetnek ifjúsági versenyt. Különösen a leányok eredménye igen figyelemreméltó, mert hiszen pár évvel ezelőtt felnőtt viszonylatban is alig volt 5 m-en felüli távolugrónk.

Bár az 1951. október 21-i versenyen gerelyvetés nem volt (gránátvetés szerepelt), a fejlődés ebben a számban is igen komoly. Lukács, az 1952. évi középiskolai bajnok tavasszal tagja volt a magyar válogatottnak, mégis igen nehezen tudta a győzelmet kiharcolni (57.20 m), Csutka, a budapesti Fáy gimnázium tanulója (56.94 m) és az egeri Széphegyi (54.10 m) előtt. A leányok közül az 1952. évi bajnokságon heten dobta 30 m-en felül. Női ifjúsági gerelyvetőink néhány évvel ezelőtt még alig tudtak 30 m-en felül dobni.

Az 1952. évi országos középiskolai bajnokságon a tömegekre épített munka helyességét bizonyította be az orosházi gimnázium sportköre. Az 1951. évi versenyen még csak néhány jó versenyzője volt, a tavaszi bajnokságon pedig a legtöbb csapatszámot fiai és leányai egyaránt igen jó átlageredményekkel nyerték meg.

(Férfi magasugrás: 168 cm, b-csapát 156 cm, férfi súlylökés: 11.11 m, a női súly: 8.88 m, 4x100 m férfiváltó 45.1 mp, 3x800 m női váltó: 7.58 mp.) Ezenkívül egész sor kiváló egyéni versenyzőjük volt.

Ezek az adatok azt bizonyítják, hogy iskolai sportunk atletikai vonalon komoly fejlődésnek indul. E cikk keretében csak az ügyességi atletikkal foglalkoztunk, az 1952. évi országos bajnokságon azonban a futószámokban is igen komoly fejlődést tapasztaltunk.

Középiskolai minőségi atletikánk színvonalára jellemző, hogy ebben az évben tíz tanuló bekerült a magyar válogatottba és 1 tanuló a helsinki olimpián is részt vehetett.

Az egy év alatt elért fejlődésben megmutatkozik az iskolai sportkörök és patronáló egyesületek komoly munkája. Meggyőzőségeink, hogy a fejlődés valamennyi sportágban ugrásszerűen bekövetkezik, ha az iskolákat patronáló sportegyesületek munkájukat nemcsak a már kiforrotti tudású, tehetséges tanulókra, hanem a legnagyobb tömegekre is kiterjesztik. Akik között egészen bizonyosan sok Mihályfyt, Kövesdít, stb-t találunk majd.

A téli tornatermi edzés nagyon alkalmas arra, hogy az egyes atletikai számok technikáját a legalaposabban megismerjék a tanulók, a mezei edzéseken pedig állóképességüket fokozzák. A sportkörök megerősítéséhez szükséges szervezési munkát (tömegek bekapcsolása) is a téli időszakban lehet a legalaposabban elvégezni.

A versenyévad befejezésével tehát a versenyzőknek és vezetőknél egyaránt tervszerű tornatermi és mezei futóedzésekkel, illetve szervezési munkákkal kell felkészülniök a további feladatokra.

Nyiri János



Természetijárás

„Rendezők versenye”

A Bp. Vörös Meteor Természetijáró Szakosztályának versenyzői új ötlettel gazdagították a szakosztály munkáját. Elhatározták, hogy azoknak a sporttársaknak, akik az elmúlt év folyamán a gyakori rendezések miatt nem igen tudtak elindulni a versenyeken, megrendezik a „Rendezők versenyt”.

A versenyt november 2-án tartottuk a Vértes hegységben. A versenyzőket szombaton este kivittük a másnapi indítás helyére, Szár községbe, ahol a helybeli iskolában kellett az elméleti kérdéseket megoldaniok. Három ideológiai, négy természetjárás tárgyú, két botanikai és egy geológiai vonatkozású kérdést tettünk fel, majd a válaszok beszédese után közöltük a helyes válaszokat, és nekifogtunk az értékeléshez, mivel a reggeli indításkor már a csapatkatonra akartuk vezetni a kapott pontszámokat.

Reggel hat órakor indítottuk el az első versenyzőt, Tolnai Károly sporttársat. (Bp. Lókomotív.) Feladata szerint egy vázlatot kellett lemásolnia és annak alapján kellett elérnie az első állomást. A 30.000-es lépték a versenyzők átszámolóképeségét tette próbára. A vázlat érdekessége ezen kívül az volt, hogy csak az indítás és az első állomás helye volt feltüntetve az összekötő menetvonallal. Több segítségel, útmutatással a vázlat nem nyújtott. Aki nem használta állandóan a tájolót és nem mért pontosan, nem számolt lépést az egész útvonalon, az csak nehezen találta meg az állomást. Ezen az útszakaszon 5 km/óra menetidőt irtunk elő, hogy a versenyzők hamarabb kiérjenek a faluból. Az első állomást a versenyzők legnagyobb része igen kis hibaponttal érte el, két versenyző kivételével, akik közül az egyik kihagyta az állomást, a másik pedig feladta a versenyt. Az első állomásra beérkezett versenyzőknek térképen kellett meghatározniok az állomás helyét, a vázlat pontjai-

nak átszerkesztése útján. Ez nemcsak érdekes, de szükséges feladat is volt, mert a további útvonalra kapott térképen ismerniök kellett a kiindulás helyét.

A második állomás eléréséhez a következő utasítást adtuk a versenyzőknek:

„A Tamáshegy 426 m-es pontjától 2575 méterre és a Csordakúttól 1010 m-re lévő kúttól vidd el az ellenőrző cédulát a Szenttamási őrházhoz. (A kútig légvonalmenet.) A Tamáshegy 426-os pontjától 1390 m-re és a Kerek d. 290 m-es pontjától 5500 vonásra lévő kutat a vasúton haladva érintsd, majd menj az attól 4950 vonásra lévő kúthoz. Itt találod a 2. állomást.”

Vegyük elő a Vértes hegység turistatérképét, vagy a Nagycsákyi térkép kivágatot s nézzük meg, mit is kellett a versenyzőknek ezen az útszakaszon megoldaniok. Ha a mérést elvégezzük, láthatjuk, hogy a „Szessionátusok legelőjé”-n jelzett két kút közül a DK-ebbre fekvő kúthoz kell menni. A valóságban azonban három gémeskút van itt egymástól 30–50 méter távolságra, s ez a versenyzők egy részét zavarba hozta. A rendezők mind a három

kútra tettek ellenőrző-cédulát, s ezek közül csak a szerkesztéssel bemért kútról kellett a cédulát elvinni. Aki betartotta a légvonalmenetre vonatkozó utasítást, az könnyen megtalálta a helyes kutat. Segítségére volt a térkép is. Amennyiben jól megfigyelte a terepet, a kút mögött egy kisebb, a térképpel is azonosítható vízmosást, metsződést látott, ami a másik két kútnál nem volt. Ezáltal is azonosítani lehetett a kút helyét.

Az is nehézséget okozott egyeseknek, hogy a térképen jelzett kisvasút helyén öt éves tervünk keretében útépítés folyik, s az elérés helyén már erősen ki van szélesítve. A vasútvonal mellett érintendő kút szép és rejtett fekvése a versenyzőknek nagyon tetszett.

Ezután a versenyzőknek újra le kellett menniök a vasútvonalhoz, s azon elindulva érinteniök kellett a 330 m-es magassági pontot. A versenyútvonal igazi szépsége most kezdett kibontakozni. A 3. állomás egy, a térképen nem jelzett vadászkunyhónál volt. A vadászkunyhó környékének festői szépsége nemcsak a versenyt bemérő rendezőket, de a



Nagy az érdeklődés az azonnali értékelés iránt.

sok „keverés” közepette oda eljutó versenyzőket is megragadta. Ezen az állomáson a Budapesti Vörös Meteor természetjáró fotócsoportjának tagjai minden versenyzőről készítettek felvételt, amit az eredményhirdetésekor levetítettünk az érdeklődők előtt, majd emlékként adtuk a versenyzőknek.

Ezen az állomáson távolságbecslés is volt: a Körtvélyes puszta irányában látható két kimagasló fa távolságát kellett meghatározni. Az állomások azonnal értékelték, s a versenyzők minden állomáson láthatták a verseny állását. A verseny teljesen nyílt volt, s a győztest még csak sejtetni sem lehetett. Minden versenyző érdeklődve olvasta a következő utasítást:

„A K-i irányba induló ösvényen halad addig, míg 5400 vonás irányba induló szintező ösvényt nem találsz. Ezen haladj 460 métert, majd bontsd fel a borítékot. Ezután kb. légvonalmentben érd el a Körtvélyesre vezető utat. Az állomás a Körtvélyes 480-as pontjánál van.”

A megadott szintező ösvényről gyönyörű kilátás tárult a versenyzők elé. Innen az előző állomást és környékét felülről láthatták. A boríték-bontás feladatát a versenyzők fegyelmességét tette próbára; a helyes időben való felbontást egy titkos ellenőr beállításával ellenőriztük. Ezen a részen a térkép teljesen pontatlan, ezért a borítékban talált feladat arra hívta fel a versenyzőket, hogy pontosan rajzolják be álláspontjukat a térképre. A jól látható Körtvélyesi két fa, és a Tamáshegy csúcsa ezt lehetővé is tették.

A Körtvélyesi kilátó alatt volt a 4. állomás. A beérkező versenyzőktől elvettük az iránytűt és próbára tettük tájékozóképességüket, azzal, hogy tájoló használata nélkül kellett 5300 vonás irányába elindulniok. Ezzel a feladattal nagy tetszést arattunk s a sikeres vagy sikertelen megoldások után, jókedvűen indultak tovább a versenyzők az 5. állomás felé.

„Érd el a 4100 vonás irányába induló, majd rövidesen a 2750 vonás irányába elágazó úton az állomás térképébe bejelzett pontokat” — szölt a további utasítás. Az állomásvezető térképén bejelzett pontokat be kellett rajzolni. „Ezután az irányfésű indító jelzett fától 2600 vonás irányba haladva érd el a járáshatárt, majd



Holicza Róbert, a győztes.

azon DK irányába elindulva a Csákányhegy „K” betűjénél lévő útelágazásig a térképen jelzett úton, onnan a „K” betűtől É-ra nyúló gerincen haladva térképen nem jelzett úton érd el a völgyet. Az 5. állomás Csákánypuszta első lakóházában van.”

Egyéni versenyen irányfésű! Ez újításnak számított. Az irányfésű végénél, a „járáshatárnál” egy mástól 5 méter távolságra kis zászlókat helyeztünk el, amelyekre az indulók és a rendezők nevét felírtuk. A versenyzőknek a következő ellenőrnél meg kellett mondaniok, hogy melyiknél haladtak keresztül. Az irányfésű középpontján elhelyezett zászlón Holba Vilmosnak, a Vörös Meteor legjobb versenyrendezőjének nevét találhattuk. Ez a pont felelt meg a 2600 vonás irányának.

Az 5. állomás tartogatta a legkellemebb meglepetést. Az állomásra beérkezett versenyzőket forró tea várta, borral, rummal vagy citrommal. Ehhez semmiféle mérést, átszámítást nem mellékelünk. A feladat a tea elfo-



Holba Vilmos (Vörös Meteor)

gyasztása volt, ami a hideg időben nagyon jól esett.

Utána már könnyű útszakasz következett a célhoz: Szár vasútállomáshoz. Itt meleg helyiségben fogadtuk a sporttársakat. Jelentkezés után azonnal átadtuk a jelvényt, majd — tekintve, hogy az egész útvonalon azonnali kiértékelést alkalmaztunk — a versenyzőkkel közöltük, hogy hanyadik helyen végeztek, s kértük, hogy foglalják írásba a versenyről alkotott véleményüket. A benyújtott véleménynyilvánítások közül néhányat közlünk:

Székely Miklós: A verseny rendezése jó volt, ötletekben gazdag, a feladatok komolyak voltak. Az útvonalat remekül választotta meg a rendezőség. A bírák igen udvariasak voltak s igen jól esett a vendéglátás is, különösen a „teaházban”.

Páli Tivadar: Nagyon tetszett a verseny. Arra kérem a verseny rendezőit, hogy rendezzenek hasonló feltételekkel több versenyt, esetleg éjjel-nappal is. Külön köszönet a jó ötletekért (fésű-nevek, rumos tea, fénykép stb.)

Dvorák József: Jól sikerült volt a „Rendezők versenye”. A feladatok ügyesek, de az utasítások precízebbek legyenek...

Bartha Róbert: Végre egy verseny, ahol minden adatot pontosan adtak meg!

A „Rendezők versenyt” Holicza Róbert (Bp. Gyárépítő) nyerte meg, 207 hibaponttal. 2. Bödör Miklós (Bp. Lokomotív) 233 pont, 3. Holba Vilmos (Vörös Meteor) 280 pont, 4. Páli Tivadar (Bp. Haladás) 324 pont, 5. Molecz István (Bp. Haladás) 350 pont, 6. Horváth Péter (Bp. V. Meteor) 376 pont.

Meg kell említenünk azt is, hogy a versenyállomásokat felszedő „seprő” a Bp. Vörös Meteor szakosztályi portyájaként végigvezette a versenyútvonalon az érdeklődőket, s a portya résztvevőivel minden állomáson közölték a versenyzők beérkezési és helyezési sorrendjét, s következő feladatot. A vállalkozó szellemű portyázók versenyszerűen megoldhatták a feladatokat s hisszük, hogy ezzel is sikerült néhány lelkes hívőt szerezni a természetjáró versenysportnak. Az előfordult hibákból tanultunk, s ha 1953-ban is megrendezzük a „Rendezők versenye”-t, ígérjük, hogy felhasználjuk tapasztalatainkat.

Bárány László
(Bp. Vörös Meteor)

SPORTÉLET

A KÍNAI

NÉPKÖZTÁRSASÁGBAN

