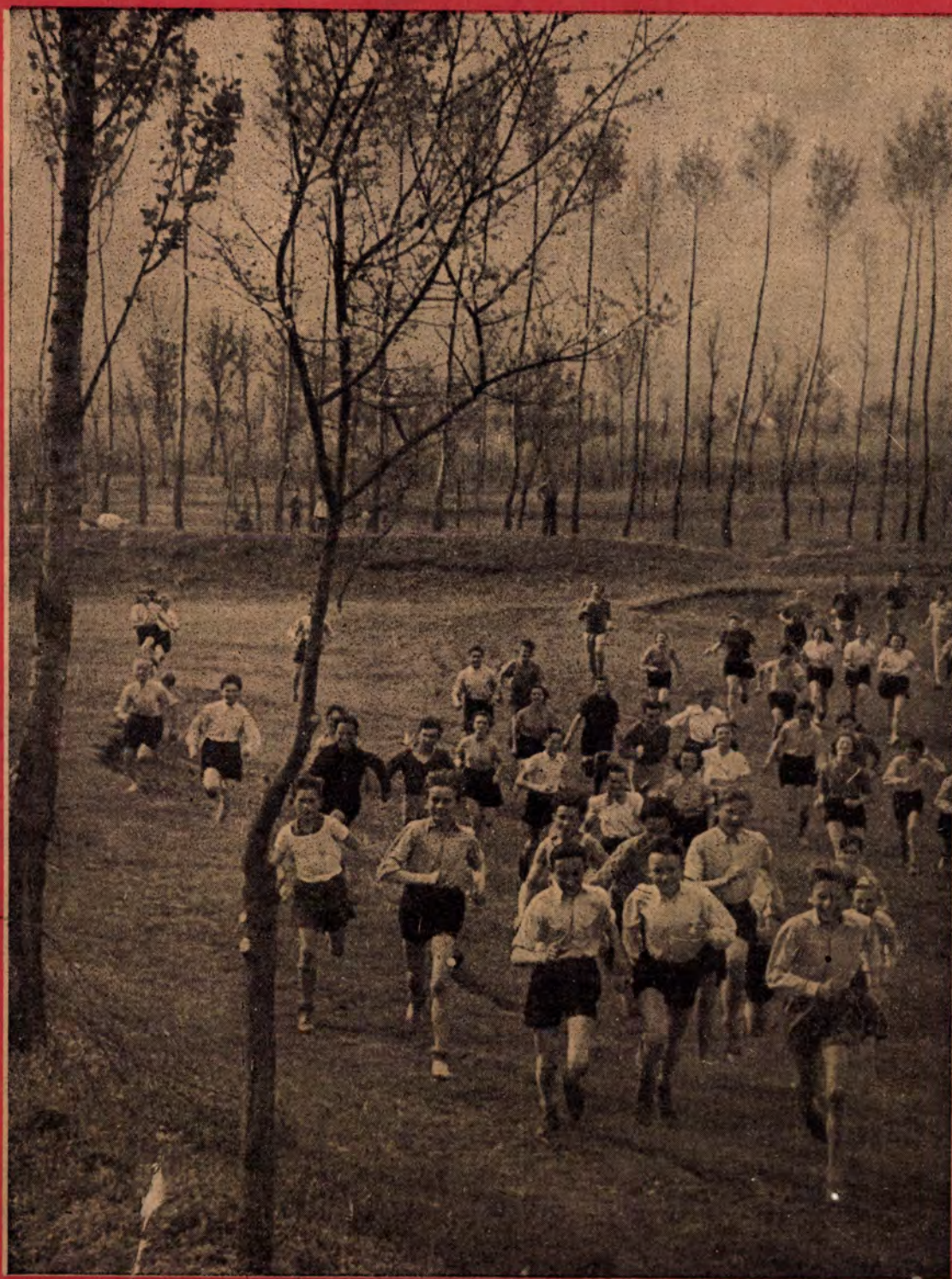


# SPORT<sup>ÉS</sup> TESTNEVELÉS

1953 FEBRUÁR \* V. ÉVFOLYAM, 2 SZÁM



ÁRA: 3 FORINT





A női válogatott tornászkeret edzéséről.  
Fent: Tass Olga, lent: Keleti Ágnes



## 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. üzlethelyiség. Telefon: 183-022.

Csekkzámlaszám: 61.259.

Előfizetési díj egy évre 36 forint, félévre 18 forint.

### TARTALOM

- 1 Barátaink (Sebes Gusztáv)
- 2 A szovjet tanulók testnevelése (J. Kortsov)
- 3 A fejlesztési tervteljesítés eredményei és hiányosságai (Cseke Elemér)
- 4 Felkészülés az ismétlő próbákra (M.)
- 7 A sportköri vezetőségválasztások (Tissauer Miklós)
- 8 Hogy patronál a Petőfi VTSK (sz)
- 10 A Haladás SE munkájáról és feladatairól (Kemény János)
- 12 Gyűrűgyakorlatok néhány alapkérdése (K. Németh Edit)
- 13 További foglalkozás alapfokú tornászokkal (Farkas Attila)
- 15 Hogyan készül Angelica Rozeanu a bukaresti világbajnokságra (Max Banus)
- 16 Felkészülés kerékpáros terepversenyekre (Molnár Géza)
- 17 Mezei futás az MHK-ban (S)
- 20 Az úttörők és serdülők versenyeztetése úszásban (Sárosi Imre)
- 21 Az 1952. év minőségi teniszének bírálata (Szörényi Lóránt)
- 22 Kajak- és indiáncsónak-versenyzőink az olimpián (Bonn Ottó)
- 24 Az ökölvívás technikájának oktatása tengerbe (Dobránszky István)
- 26 A középstatárkérdés (Holits Ödön)
- 26 Mit tanult Helsinkiben nyolcvezetős csapatunk (Zágon Miklós)
- 27 A Vörös Meteor társadalmi káderképző munkájáról (Kováts János)
- 28 Agitációs és propagandamunka a megyékben
- 30 A Bolgár Népköztársaság testkultúrájának és sportjának eredményei
- 31 1952. évi csúcseredményeink (II.)
- 32 1952. évi bajnokaink (II.)

\*

*Címképünk:* mezei futóedzés Túrkevéren.  
*Borítékunk utolsó oldalán:* Készülnek a Földalatti gyorsvasút Népstadion-állomásának sportszobrai. Fekete Géza készíti az ökölvívó szobrát.

53-10175 — Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány utca 12. — Felelős: Janka Gyula igazgató.  
Példányszám: 12.000.



# BARÁTAINK

Írta: SEBES GUSZTÁV, az OTSB elnökhelyettese

Nem lehet felemelőbb érzés számunkra, mint az, hogy olyan barátokkal büszkélkedhetünk, akik élen járnak a haladásért vívott harcban, akik utat mutattak, hogyan kell harcolni az elnyomók által letiport nép felemelkedéséért, a nyugodt és boldog életet biztosító békéért és a legmagasabb emberi eszményért: a szabadságért.

A magyar nép büszke szovjet barátaira. Ez a büszkeség nemcsak a hűség és a hála kifejezője felszabadítóinkkal, új életünk megteremtőjével szemben. Ez a büszkeség azt is bizonyítja, hogy dolgozóink a súlyos elnyomatás és az ebből adódó tévelygések után érzik, hogy a helyes útra léptek és hogy ezen az úton, amely az új társadalmunk és a szocialista ország felépítéséhez vezet, csakis a szovjet barátaink példamutatásával és hatékony segítségével tudunk eredményesen előrehaladni. — Büszkék vagyunk, mert ezeréves történelmünk folyamán először érezhetjük, hogy olyan barátok állnak mellénk, akik együttesen képviselik a legnagyobb történelmi erőt, a Szovjetunió legyőzhetetlen erejét és a legmagasabbrendű igazságot, a marxizmus-leninizmus objektív tudományon nyugvó megdönthetetlen törvényeit.

Az erő és igazság mellett haladni, a szabadságszerető népek rohambrigádjai között olyan felemelő érzés számunkra, ami hatalmasan megnövelte önbecsülésünket, önbizalmunkat.

Szovjet barátaink megtanítottak arra, hogy bátrabb és merészebb célokat tűzzünk magunk elé, állandóan fokozzuk igényeinket önmagunkkal szemben és ezekhez a felfokozott igényekhez méretezzük feladatainkat is.

A szovjet sportemberek barátságának és baráti segítségének köszönhetjük, hogy néhány év alatt testnevelésünk és sportunk olyan színvonalra emelkedett, — sportolóink nemzetközi viszonylatban is olyan eredményeket értek el, amelyekre ma csodálattal tekintenek szerte az egész világon.

Hosszú volna felsorolni, hogy mi mindent kaptunk és tanultunk szovjet sportbarátainktól. Kezdve a tömegeket

sportra mozgósító GTO rendszer megismerésén — amelyet a mi viszonyainkra alkalmazva elértük, hogy mi is a dolgozók százazreit vonjunk be a sportba — az élenjáró szovjet sport tudományosan megalapozott gazdag tapasztalatainak átvételéig számtalan technikai újítást, szervezési módszert és a sport fejlesztésének sok más eszközét vettük át, amelyekkel sportéletünk tömegjellege mellett biztosítani tudjuk a minőségi sport fejlődését is.

A magyar-szovjet sportbarátság gazdagon termi gyümölcsét. A baráti szeretet légkörében lezajló sporttalálkozóink, a közös edzések, versenyek és mérkőzések nyomán Európa- és világcúcsokat állítottak fel sportolóink. Ezekben a találkozókban edződtek olyan versenyzőkké, akik a legizőbb légkörű nemzetközi csatákban is helyt tudnak állani, akik a helsinki olimpián is bebizonyították, hogy méltók az olimpián első helyen végzett tanítóikhoz és a nemzetek versenyében elért büszke harmadik helyükkel boldogan osztoznak szovjet sportbarátaink dicsőségében.

A szovjet barátság számunkra azonban a fényes dicsőség mellett további helytállást és kötelezettségvállalást is jelent. Méltókká kell lennünk barátainkhoz nemcsak sporteredményeinkben, hanem munkánkban, általános magatartásunkban is. A szocialista sportolót óriási erkölcsi különbség emeli emberileg a burzsoá sportoló fölé. Ez a különbség megmutatkozik viselkedésén, széles látókörén, műveltségén, hazaszereteten és a hazájáért való küzdeni tudáson egyaránt. A szovjet sportoló barátsága sportéletünk további javítására kell hogy serkentsen bennünket.

A Magyar-Szovjet Barátsági Hónap alkalmával forró lelkesedéssel gondolunk a népek győzelmét kiharcoló szovjet népre és végtelen hálával a nagy tanítóra, az örök mintaképre, Sztálin elvtársra.

Büszkék vagyunk arra, hogy a magyar nép nagy fia, Sztálin elvtárs legjobb magyar tanítványa, Rákosi elvtárs vezet bennünket rohambrigádunk élén szovjet barátaink nyomában újabb és még dicsőségesebb sikerek és még nagyobb győzelmek felé.



# A Szovjetunió tapasztalatai

## A szovjet tanulók testnevelése

Irta: J. Kartasov

A kommunista párt és a szovjet kormány állandóan gondoskodik a serdülő nemzedék testneveléséről. A Szovjetunióban erre a célra évről évre egyre több pénzt fordítanak. Új iskolákat építenek, gyönyörű tornacsarnokokkal és sportpályákkal. Stadionokat emelnek, a gyermekparkokban játszótereket létesítenek, új ifjúsági sportiskolákat nyitnak meg. Elég, ha megemlítjük, hogy a Szovjetunióban 1952-ben 1946-hoz képest a kulturális és testnevelési intézmények hálózata megkétszereződött. Az iskolákon kívül a gyermekek külön gyermekstadionokban, a pionírothozonok mellett létesített sportszakosztályokban, ifjúsági sportiskolákban stb. sportolnak.

A szovjet ifjak és leányok télen-nyáron egyaránt részt vesznek az iskola, kerület, város, köztársaság bajnokságáért folyó különböző versenyekben.

Az alapvető testnevelési képzést a gyermekek az iskolában kapják meg. A testnevelési órákra ugyanolyan figyelmet fordítanak, mint a többi tantárgyra. A tapasztalat pedagógusok a gyermekekbe már fiatal korukban beleoltják a testnevelés és sport iránti szeretetet. Erdekesebben folynak az iskolákban a testnevelési órák. Mikor a csemetés után a tanár belép a tornacsarnokba, vagy megjelenik a sportpályán, az osztály már felsorakozott. Az ügyeletes jelentést tesz. A tanulók együttesen válaszolnak a tanár üdvözlésére és megkezdődik az óra.

A testnevelőtanár először megismerteti a tanulókkal a futás, ugrások, dobások, torna, szíes technikájának alapelemeit és a sportjátékokat. Arra törekszik, hogy mindenki kedvét lelje benne.

Az órákon nagy figyelmet fordítanak arra, hogy a tanulókat felkészítsék a GTO testnevelési rendszer próbáira. Az egyes fokozatok követelményeinek, valamint az életkornak figyelembevételével készen áll az ellenőrző-gyakorlatok táblázata. Az ellenőrző-gyakorlatok végrehajtását a tanár értékeli.

Például az ötödikes fiúk számára futásban az ellenőrző-gyakorlatok táblázata két távolságot jelöl meg: 50 és 300 méter. A fiúknak ezt a távot 10–13 másodperc, illetve 1 perc 10 másodperc—1 perc 15 másodperc alatt kell megfutniuk. A hatodikosoknak 60 és 500 méteres futás szerepel. Itt a követelmény 10–12 másodperc, illetve 2 perc 20 másodperc stb.

A testnevelési tanterv az életkor figyelembevételével van összeállítva. Így a 7–14 éves korú gyerekek a legegyszerűbb tornagyakorlatokat, mozgásos játékokat tanulják, futnak, ugranak, labdázhatnak, megismerik a sífutást. A serdülő, 14 éves korú fiatalok testgyakorlatai a BGTO követelményeinek alapján épülnek fel. Annak, aki eléri a 16. évet, megengedik, hogy a GTO első fokozatának követelményei-

ből próbázzék, 17 éves kortól kezdve pedig már a GTO második fokozatának próbát is leteheti.

Azoknak a szovjet tanulóknak, akik teljesítettek a BGTO vagy a GTO követelményeit, ünnepélyesen nyújtják át a jelvényeket, amelyeket a fiatalok büszkén viselnek. A tanulók mellén a GTO jelvény mellett gyakran láthatjuk a minősített sportolók jelvényét. Ez azt mutatja, hogy a tanuló tovább fejleszti sporttudását és teljesítette az egységes ösztöndíj-sportminősítés követelményeit.

A minősített sportoló tanulókat természetesen nem elégitik ki csupán az iskolai testnevelési órák. Ezenkívül hetente kétszer az 5–10 osztályú tanulókat egyesítő iskolai sportkör valamelyik szakosztályába járnak edzésre, — olykor pedig az önkéntes sportegyesületekbe. Nagyvezda Hnikina rövidtávfutó, országos bajnok, Zinaida Jevtyihova országos bajnok az akrobatikájban, Valentyin Muratov és Jevgenyij Korolkov olimpiai tornász-bajnokok szintén az iskolai sportszakosztályokban tűntek ki először.

A jó iskolai sportkör nagy, igazi élettel. A gyerekek versenyeket, mérkőzéseket és sportünnepségeket rendeznek, felkészülnek a GTO-próbázásokra, berendezik, szépítik sportlétesítményeiket.

A sportkör vezetőségét és annak elnökét a tanulók maguk közül választják. A tanács meghatározza a munkatervet, s munkáját az iskola igazgatóságának, a Komszomol- és úttörőszervezeteknek segítségével végzi.

A sportkör felnőtt vezetője mindig a testnevelőtanár. Egyrészt azért, mert ő áll kapcsolatban a sport-aktívával. Az aktívák, amint az helyes is, a felsőbb osztályú tanulók közül kerülnek ki. Ezek segítenek a testnevelőtanárnak a sportszakosztályok munkájának megszervezésében, a versenyek, kirándulások, sportünnepélyek rendezésében. Másrészt azért, mert kapcsolatban áll az iskola igazgatójával, a párt- és Komszomol-szervezettel, a pedagógiai tanáccsal, azzal az üzemmellel, amely védnökséget gyakorol az iskola felett, e szerveknek pedig érdeke az iskolában a testnevelés fejlesztése.

A moszkvai 425. sz. fiú-középiskolában már jó néhány éve Mihail Markin testnevelőtanár a sportkör felnőtt vezetője. Mihail Markinnak nagy tekintélye van a fiúk között és szoros kapcsolatban áll az iskola sportaktívájával — L. Drolov, K. Sapkin, V. Petrov stb. tizedikesekkel. A szakosztályvezetők Markin segítségével készítik el munkatervüket. A sportköri tanács aztán összeállítja az általános évi tervet és a háromhavi munkatervet.

Az atletikai torna, sí, gyorskorcsolyázó, sakk, sportjáték-szakosztályokon kívül az osztályoknak saját kosárlabda- és röplabdacsapataik vannak, amelyek részét vesznek az iskola bajnokságában.

A 425. sz. iskola számos egykori sportolója a sport mestere lett és jelenleg a főiskolákon tanul. Közéjük tartozik Kazakov és Bjelov kosárlabdázó, Baranov síző és mások.

Az iskola legjobb tanulói között rendszerint sok a sportoló. Így az 1951/52-es tanévben az iskola 21, éremmel kitüntetett tizedikes tanulója közül kilencen tagjai voltak a sportkörnek.

A tanulók testnevelése azonban nem merül ki még az iskolában az osztályon kívül végzett munkában sem. A Szovjetunióban az iskolán kívüli intézmények széleskörű hálózata — a pionírothozonok, pionírparolák és kultúrparokok, sportpályák és stadionok ezre — működik, ahol a tanulók szintén sportolhatnak.

A legjobb iskolai sportolók, akik a tanulásban és sportban egyaránt jó eredményt érnek el, ha akarnak, külön ifjúsági sportiskolákban tanulhatnak. Az ifjúsági sportiskolák képezik a sport mestereinek utánpótlását.

A tanulók sportmunkája egész éven át folyik. A nyári szünet idején általában nem jelenti a sportmunka megszakítását. Nyaranta a gyerekeknek nagyszerű lehetőségek nyílnak sportképességük tökéletesítésére. Azok számára, akik a városkörnyéki és városi pionírtáborokban üdülnek, stadionok, sportpályák, mindenféle felszerelés áll rendelkezésre. A pionírok nyáron kirándulnak, versenyeznek. A pionírtáborban az élet a reggeli tornával kezdődik. A fiatal atletákat, kosárlabdázókat, röplabdázókat, a BGTO és GTO követelményeiből próbázó pionírokat egész nap a sportpályákon láthatjuk.

A tanulók nagy nyári sporttalálkozóin, a szpartakiádokon mindig sokan vesznek részt. Ezekben a versenyeken mindig felbukkan néhány tehetséges fiatal sportoló.

A tanulók részére a téli szünetben a városokban és falvakban sí- és korcsolyázóversenyeket, a csarnokokban pedig különböző mérkőzéseket rendeznek.

A szovjet gyermekek nem feledkeznek meg a sportról, egészségük megerősítéséről, sem az iskolai évben, sem a szünetben. Hiszen a sport segítségükre van a jó tanulásban.

A Szovjetunió Kommunista Pártja XIX. kongresszusának határozataiban ismét megnyilvánul a szűkebb gondoskodás a serdülőkről. Az ötödik öt éves terv biztosítja a testnevelés és sport további fejlesztését. Fokozódni fog az iskolák és sportlétesítmények építése. A köztársaságok fővárosaiban, a köztársasági, területi, határterületi városokban és a nagy ipari központokban megvalósult az átterés a hétfős tanórás oktatásról az általános közfokozatú oktatásra. A párt és a kormány atyailag gondoskodik a kommunizmus építőinek művelődéséről és neveléséről, s ez szorgalmas, eredményes tanulásra lelkesíti a szovjet tanulókat.



# Szervezési kérdések

## A testnevelés és sport 1952. évi tervteljesítésének eredményei és hiányosságai

Az 1952. esztendő — az olimpiai sikeres szereplésen felül — testnevelési és sportmozgalmunk általános fejlődése szempontjából is jelentős eredményekkel zárult. Az elmúlt év folyamán a meglévő sportkörök száma 1027-re, a sportkörü tagok száma pedig közel 100.000 fővel növekedett. Az összes sportágakban több, mint 68 000 új minősítés történt, úgy-hogy az 1951. és 1952. évben minősített sportolók száma ma már meghaladja a 108 000-et. Az MHK testnevelési rendszerbe a dolgozók és fiatalok újabb száz-ezrei kapcsolódtak be, illetve szerezték meg az MHK-jelvényt magasabb fokozat-tal. Igen szépek azok az eredmények is, amelyek a társadalmi aktívaképzésben és a kisebb sportpályák társadalmi munkával történt létrehozásában mutatják a fejlődést.

Ezek az eredmények, amelyeket az 1952. évben a szovjet tapasztalatok felhasználásával, pártunk és kormányzatunk iránymutatásával és segítségével értünk el, elsősorban az elmúlt évekhez viszonyítva jelentenek nagy előrehaladást.

Ha azonban eredményeinket a fejlesztési tervfeladatokkal vetjük egybe, hiányosságokat is találhatunk. Az eredmények mellett e hiányosságokra hívja fel a figyelmet az 1952. évi tervjelentések alapján készült alábbi táblázat, amely a tervteljesítés jellemző adatait tartalmazza százalékosan, országos viszonylatban.

S. sz.	Mutató:	Tervteljesítés % -ban:
1.	Sportkörök	86,3%
2.	Sportkörü tagok	77,3%
3.	Minősített sportolók	99,4%
4.	MHK-jelvényesek	154,8%
5.	Kiképzett társadalmi aktívák	124,3%
6.	Társadalmi munkával épített pályák	104,6%

(A táblázat a sportkörök és sportkörü tagok számának növelésére vonatkozóan az 1951-ben és 1952-ben elért összesített eredményt tünteti fel. A fejlesztési terv többi ágában az 1952. évi tervfeladatok valóra váltását mutatják a számok.)

A sportkörök nagyobbikú tervle-maradása a falusi, szakszervezeti és általános iskolai területen szembeötlő. A lemaradás-nak voltak objektív okai is. (Például több falusi sportkör szerveződött át Traktor SK-vé, a szakszervezeti vonatkozásban pedig üzemátszervezés következtében vált szükségessé több sportkör megszüntetése.) A lemaradás döntő oka azonban nem az objektív körülményekben, hanem a tervfegyelmetlenségben található meg. A sportszervezetek, elsősorban a fent megjelölt sportszervezetek nem a

fejlesztési terv alapján végezték szervező munkájukat. A párt és a kormányzat által jóváhagyott OTSB tervszámokat, azok végrehajtását nem tekintették döntő feladatnak. Ez a magyarázata annak, hogy a sportkörökre vonatkozó tervet országos viszonylatban nem teljesítették sportszervezeteink. Hozzájárult a lemaradáshoz az ellenőrzés és az irányítás hiányossága is, mely több megyei TSB munkáját jellemezte. Nagybikókú lemaradás volt például Fejér, Komárom és Csongrád, valamint Vas megyében.

Sportköreinknek a tervteljesítésben mutatkozó lemaradása mellett általában az a hiányossága, hogy nem folyik bennük megfelelő szervezeti élet, szervezetiileg még nem eléggé erősek. Az 1953. évben valamennyi vezető sportszervezetnek egyik döntő feladata, hogy meglévő sportköreit minél jobban megerősítse. Különösen döntő feladat ez a most sorra kerülő sportkörü vezetőségválasztások folyamán.

A sportkörü tagok számának növelésében a terv nemteljesítése elsősorban arra vezethető vissza, hogy a szakszervezeti, falusi és általános iskolai sportkörök terv szerinti megalakítását feleltes szerveik elhanyagolták. Ezenkívül a tervlemaradásnak az is oka volt, hogy a sportszervezetek legtöbbje nem helyezte súlyt az új sportkörü tagok toborzására, nem készítette elő megfelelő szóbeli agitációs munkával, faliújságok, hirdetőtáblák és egyéb propaganda eszközök cél-szerű felhasználásával. A tervjelentések adatai felhívják figyelmünket arra is, hogy a meglévő sportkörü tagságnak mintegy 30%-a semmiféle sporttevékenységet nem fejt ki a sportkörökben. Tehát

Mutató:	1939. év	1949. év	1950. év	1951. év	1952. év
Atletika	100	255	351	2427	2847
Tornász	100	218	437	6513	7291
Úszó	100	175	117	813	822
Kerékpározó	100	102	205	1182	1240

Annak ellenére, hogy a táblázat igen kedvező képet mutat, mégsem elég gyors ütemű a fejlődés, mert 1952-ben az atletikai sportág tömegesítési tervét 67,9, a torna sportágét 67,2, az úszó sportágét 53,9, s a kerékpározó sportág tömegesítési tervét csak 57,4%-ra teljesítettük. Sportszervezeteinknek, a sportegyesületeknek és a TSB-knek sokkal nagyobb gondot kell fordítaniuk e sportágak további, fokozottabb mértékű fejlesztésére. E sportágak a legszorosabban összefüggene-k az MHK testnevelési rendszerrel. Különösen vonatkozik ez az atletikára. Sportszervezeteink azonban még mindig nem látják eléggé világosan ezt az összefüggést, s nem használják fel e sportágak tömegesítésére az MHK testnevelési rend-szert, amely egész testnevelési és sport-

ez évben is további feladat, hogy a szak-osztályi tagok növelésével, aktív sport-munkába történő bevonásával csökkent-sük azoknak a sportkörü tagoknak a szá-mát, akik csak papíron tagjai egy-egy sportkörnek. Tovább kell javítanunk a tagdíjfizetési morált is, mert ezen a te-rületen ugyancsak vannak még hiányos-ságok.

Jelenleg a sportkörü tagok összességé-nek 35,3%-át alkotják a DISZ-fiatalok. A DISZ-re vár az a feladat, hogy ezt az arányszámot az OTSB-vel, TSB-kel együttműködve megjavítsák, hogy minél több DISZ-fiatal vegyen részt testneve-lési és sportmozgalmunkban.

A hiányosságok mellett a vidéki sport fejlődését mutatja a sportkörü tagoknak Budapest és vidék közötti jelenlegi meg-oszlása. 1949-ben minden 100 sportolóból 42 jutott Budapestre és 58 vidékre. Ma már minden 100 sportolóból csak 30 jut Budapestre és 70 vidékre. Kedvezően ala-kult 1949-hez viszonyítva a nők részvé-dele testnevelési és sportmozgalmunk-ban. 1949-ben 100 sportolóból csak 16 volt nő, 1952-ben viszont már minden 100 sportkörü tagból 23 a nő.

A szakosztályi tagok száma tekinteté-ben a tervteljesítés legfőbb hiányossága, hogy azokban a sportágakban, amelyek-ben a párt és kormányzat nagyobb iramú növekedést jelölt meg, a fejlődés még mindig nem elég gyors ütemű. Ha a legfontosabb négy sportágban a szak-osztályi tagok létszámát összehasonlíjuk az 1939. évi állapottal, akkor a fejlődés üteme jelentős. Ezt mutatja a következő táblázat (az 1939. évi állapotot 100%-nak tekintve):

mozgalmunk, de elsősorban e négy sport-ág alapját adja meg.

Hiányosság jellemzi a fenti sportágak tömegesítésében a sportegyesületi szer-vek, TSB-k és társadalmi sportszövet-ségek munkáját egyaránt. A TSB-k, a sportegyesületi szervek és a társadalmi sportszövetségek elhanyagolták ezek-ben az alapvető sportágakban a verse-nyek számának növelését és azokra a jól előkészített, nagyarányú mozgósítást, az alsóbb szervek és társadalmi sportszövet-ségek ilyen vonatkozású munkájának irá-nyítását, segítségét és ellenőrzését. Termé-szetesen itt nem lehet általánosítanunk, mert vannak olyan szerveink és sport-szövetségeink is, amelyek jól oldották meg feladataikat. Ahol megfelelő számú versenyt rendeztek és arra kellőképpen



mozgósították a sportkörü tagokat, ott a fejlődés is nagyfokú volt. Mutatja ezt az atletikai sportágra vonatkozóan akár a Szabolcs megyei, akár a Borsod megyei példa. Szabolcs megyében, ahol a felszabadulás előtt nem volt fejlett atletikai élet, az elmúlt évben 447 versenyt rendeztek és ezeken 20 689 versenyző vett részt. Szabolcs megyében az atletikai szakosztályokban foglalkoztatottak száma jelenleg 3886 fő. Hasonló a helyzet Borsod megyében is. Győr megyében viszont, ahol a múltban aránylag fejlett atletikai sportélet volt, az 1952. év folyamán mindössze 168 versenyt rendeztek, 9520 indulóval. Ez a magyarázata annak, hogy Győr megyében az atletikai szakosztályokban foglalkoztatott tagok száma mindössze 1766 fő, tehát a Szabolcs megyei létszámnak a felét sem éri el. Az atletikai sportágban itt megvilágított példa a többi kiemelt sportág fejlesztésében mutatkozó hiányosságokra is fényt vet. Döntő mértékben a versenyek számának növelésével és az azokra történő megfelelő felkészüléssel, mozgósítással érhetjük csak el a sportágak további, fokozottabb mértékű fejlesztését. Sportszervezetünknek ezt a körülményt az 1953. évi fejlesztési terv végrehajtása során feltétlenül figyelembe kell venniük.

A minősítési terv teljesítését osztályonként az alábbi táblázat szemlélteti:

Mutató:	Terv	Teljesítés	%
Kiváló és I. o.	1805	3030	167,9
II. osztály	6049	8959	148,1
III. osztály	27 922	32 413	116,1
IIj. osztály	32 824	23 686	72,2
Összes osztályba sorolt	68 600	68 088	99,4

A sportegyesületi szervek munkájának hiányossága, hogy a minősítést még az elmúlt évben is az év utolsó szakaszára hagyták. A tervleamaradásnak is ez az oka. Az ifjúsági osztályú minősítés tervleamaradását részben az okozta, hogy igen sok ifjúsági sportoló az ifjúsági szint kihagyásával a III. osztályú minősítést szerezte meg. Ez persze nem indokolja a lemaradást, különösen azért nem, mert ezt figyelembe véve akkor a III. osztályú minősítés megszerzése terén kellett volna nagyobb méretű túlteljesítésnek mutatkoznia.

Az 1952. évi sportminősítések egyik, de talán legnagyobb hibája az volt, hogy sportszervezeteink nem fordítottak megfelelő gondot arra, hogy a minősítési tervet elsősorban a súlyponti sportágakban teljesítsék. Kivételesen az alól az atletikai sportág, ahol a tervet országos viszonylatban 230%-ra teljesítették. Ugyanakkor azonban a torna sportágban a minősítési terv teljesítése 46%, az úszó sportágban 67%, a kerékpározó sportágban pedig 77%. A lehetőség a minősítési terv teljesítésére, a három utóbbi sportágban éppen úgy megvolt, mint az atletikai sportágban, ám sportszervezeink, elsősorban maguk a TSB-k a könnyebb megoldást választották és azokban a sportágakban gyakorlattól való elszakítást egész MHK testnevelési rendszerünk megsínyli, káros következményeit különösen a politikai nevelő munka területén máris tapasztalhatjuk. E hiányosságok ellenére is jelentős a fejlődés az 1951. évi kampányjellegű MHK-próbázatokkal szemben.

Ha a minősítési terv teljesítését a legfontosabb négy sportágban megyénként vizsgáljuk, a kiemelkedő eredmények mel-

lett igen kirívó hiányosságokat állapíthatunk meg.

Az atletikai sportágban Baranya 961 főt, Borsod 1031 főt, Szabolcs pedig 896 főt minősített összesen az elmúlt év folyamán. Ugyanakkor Heves megyében csak 94 főt, Komárom megyében 175 főt, Győr megyében pedig csak 248 főt minősítettek az elmúlt év folyamán. Hiányosságok tapasztalhatók az atletikában a minősítés területén Budapesten is.

A minősítési terv teljesítése a torna sportágban megyénként a következő eredményeket és hiányosságokat veti fel: Baranya megyében 118, Bács-Kiskun megyében pedig 159 főt minősítettek az 1952. év folyamán. Ugyanakkor Komárom és Vas megyében egyetlen tornászt sem, Győr megyében mindössze 14 tornászt, Budapesten pedig csak 265 tornászt minősítettek.

Az úszó sportág minősítési tervének teljesítésében igen jó eredményt ért el Csongrád megye és Hajdu megye. Mindkét megyében 100-on felüli a minősítettek száma. Ugyanakkor Győr megyében, amelynek székhelye a Duna mellett fekszik és korszerű versenyszórával rendelkezik, 4 főt minősítettek, Somogy megyében pedig, amelynek egy része a Balatonnal határos és ugyancsak rendelkezik uszodával, egyetlen minősítés sem történt. Hasonló eredmények és hiányosságok állapíthatók meg megyei viszonylatban a kerékpározók minősítésében is.

Az eredmények és hiányosságok összefüggnek azzal is, hogy a testnevelési és sportbizottságok hogyan gondoskodtak a legfontosabb sportágakban a versenybírák és társadalmi edzők képzéséről. Megfelelő számú társadalmi aktíva nélkül a sportágak nagyobb mérvű fejlesztése megvalósíthatatlan. Sportszervezeteinknek az év folyamán a minősítéssel kapcsolatos feladatokra sokkal elmélyültebben kell felkészülniük és tekintetbe kell venniük mindazokat a körülményeket, amelyeknek biztosítása — különösen a legfontosabb név sportágban — a minősítési terv teljesítésének előfeltétele. Nem lehet figyelmen kívül hagyni ez évben az edzők munkájának számonkérését sem.

Az MHK-terv teljesítésében igen szép eredményeket értünk el. Jelentősen elősegítették ezeket az eredményeket azok a szocialista versenyek, melyeket sportszerveink az MHK-terv sikeres teljesítése érdekében kezdeményeztek. Az MHK II. fokozatban 135,4%-ra, az MHK I. fokozatban 171,2%-ra, az LMHK fokozatban pedig 133,5%-ra teljesítettük a tervelőírányszótot. E szép eredmények mögött hiányosságként merült fel, hogy a próbázatok és ellenőrző bizottságok sok esetben tanúsítottak liberalizmust a próbázásokon, aminek következtében olyanok is hozzájutottak MHK-jelvényhez, akik nem lennének jogosultak annak viselésére. Sportszervezeteink sok esetben olyanoknak is kiadták az MHK-jelvényt, akik a próbákat letették ugyan, de elmulasztották az MHK-előadások meghallgatását. Az elméletnek a lebecsülését és a gyakorlati való elszakítását egész MHK testnevelési rendszerünk megsínyli, káros következményeit különösen a politikai nevelő munka területén máris tapasztalhatjuk. E hiányosságok ellenére is jelentős a fejlődés az 1951. évi kampányjellegű MHK-próbázatokkal szemben.

További feladat, hogy a sportolóknak az ellenőrzésbe történő bevonásával az MHK próbázatok és ellenőrző bizottságok jobb és felelősebb munkájával a jövőben kiküszöböljük annak a lehetőségét, hogy olyanok is jelvényhez jussanak, akik a megfelelő eredményeket nem érték el, vagy az MHK-előadásokat nem hallgatták meg.

A társadalmi aktívaképzésre vonatkozóan a tervjelenések 4570 társadalmi edző, 5335 versenybíró, játékevezető és 6248 sportkörü vezető kiképzéséről számolnak be. E területen kifejtett munkánknak hiányossága, hogy a kiképzett társadalmi aktívákra nem mindenütt vezetnek nyilvántartást. Ez az egyik oka annak a további hiányosságnak, hogy sportszerveink nem foglalkoztatják a kiképzett társadalmi aktívákat. Hibaiként kell megemlítenünk, hogy sportszerveink a társadalmi aktívaképzést az elmúlt év folyamán nem hozták összhangba a sportágak, elsősorban a lefontosabb négy sportág fejlesztésével. Elsősorban itt is a könnyebb megoldást választották, úgyhogy nem jutott kifejezésre a vezető sportszervek irányító munkája. Tovább kell emelnünk ez évben a tanfolyamok színvonalát is.

A sportpályák társadalmi munkával történő építésében elért eredményeinkkel jelentős pénzüsségeket takarítottunk meg népgazdaságunk számára. Elsősorban a Népstadion építésében végzett társadalmi munkáról kell itt megemlékeznünk, de ugyanakkor figyelmet érdemel a középiskolai sportolók lelkes munkája is, akik 13 szükség-tornatermet is jórészt társadalmi munkával építettek meg. Országos viszonylatban az elmúlt év folyamán 3869 kispályát építettek sportolónk társadalmi munkával. Ebből az MHK akadálypályák száma 724, az MHK atletikai pályák száma 282, a röplabdapályák száma 1564, a labdarúgópályák száma 606, a kosárlabdapályák száma 199, az egyéb kispályák száma pedig 494.

Az 1953. évre nem készítettünk tervet a társadalmi munkával építendő pályákra. Sportolónkra és sportvezetőinkre az a feladat vár, hogy társadalmi munkával, az azokra történő mozgósítással minél nagyobb támogatást nyújtsanak az állami beruházással előirányzott sportpályák építéséhez.

Testnevelési és sportszervezeteink most készíttik elő az 1953. évi fejlesztési terv végrehajtását. Ez az előkészítés, de maga a végrehajtás is csak akkor lehet eredményes, ha sportszervezeteink, sportvezetőink kiküszöbölik munkájukból azokat a hibákat, amelyek az elmúlt évi tervteljesítés akadályai, a nagyobb iramú fejlődés gátlói voltak.

1953. évi programmunk valóra váltásának, tervfeladataink sikeres teljesítésének előfeltétele elsősorban a tervfigyelem megszilárdítása. A tervfeladatok megvalósításáért valamennyi állami és sportszervezet vezetője felelős. Ezt a felelősségtudatot el kell mélyíteni a most sorra kerülő sportkörü vezetőségválasztások folyamán. A terv nem teljesítése mögött minden esetben megtalálható a tervfigyelmeztetlenség, a párt-és kormányhatározatok semmibevétele, a határozatok végrehajtásának vagy a végrehajtás ellenőrzésének elmulasztása. E káros jelenségek megszüntetésére hívta fel figyelmünket a SZKP XIX. kongresszusa, amely rámutatott arra, hogy „a párt és



állami fegyelem megsértése nagy hiba, ami kárt okoz a pártnak és ezért összegeyzelhetetlen a párttagsággal".

Az állami fegyelem, a tervfegyelem megsértése gátolja testnevelési és sportmozgalmunk fejlődését is. Sportszervezeteink felelős vezetőinek ki kell küszöbölniük munkájukból az olyan káros jelenségeket, amelyeket még ez évben is tapasztalunk az 1953. évi tervek lebontása során. A Vasas SE, Bányász SE, Traktor SE országos elnökségei 3 heti késéssel küldték csak alsóbb szerveiknek az ez-évi tervszámokat, s ezzel országos viszonylatban is gátolták a tervmunkák jó végrehajtását. Az ilyen és hasonló tervfegyelmezetlenségnek a következményei a későbbiek során a terv nem teljesítésében mutatkoznak meg, amiért ez évben már a felelősségrevonás sem maradhat el.

Programmunk valórváltásának további feltétele, hogy tovább növeljük a sportkörti tagok bevonását a szakosztályokba. Minél kevesebb legyen azoknak a száma, akik csak névleg tagjai a sportköröknek. Gondot kell fordítani az új tagok toborzására. Fokozni kell a DISZ-fiatalok és nők bevonását a testnevelési és sportmozgalmába.

A sportágak tömegesítésében és a minősítések tekintetében különösen nagy gondot kell fordítani az atlétika, tornász, úszó és kerékpározó sportágak fokozottabb ütemű fejlesztésére. Az MHK testnevelési rendszer keretében előtérbe kell helyezni a munka minőségi színvonalának emelését, a próbázásokon megmutató lazaságok felszámolását. Ennek érdekében fokozni kell az ellenőrzéseket, elsősorban a próbázások he-

lyein. Az ellenőrzésbe be kell vonni magukat a sportolókat is, akik felhívhatják a figyelmet az észlelt hiányosságokra. Az 1953. év folyamán sokkal nagyobb súlyt kell helyezni az MHK-előadások megtartására, jó előkészítésére is.

A társadalmi aktívaképző tanfolyamok színvonalát emelni kell és biztosítani kell a kiképzett aktívák rendszeres foglalkoztatását. A társadalmi aktívaképzést összhangba kell hozni a sportágak fejlesztésével.

A szocialista versenyek felkarolásával és kiszélesítésével sportszervezeteinknek különösen a súlyponti területeken kell elősegíteniük 1953. évi fejlesztési tervünk sikeres teljesítését.

Cseke Elemér

## Felkészülés az ismétlő próbákra

Az Országos Testnevelési és Sportbizottság az 1953. évben bevezette az MHK ismétlő próbákat. Ismétlő próbát tesz az, aki 1951-ben, vagy a későbbi években MHK I. vagy MHK II. jelvényt szerzett. Az MHK I jelvényes, ha ebben az évben az MHK II. jelvény megszerzésére jelentkezik, nem tesz ismétlő próbát.

Az ismétlő próbával kapcsolatban a legfontosabb tudnivalók közé tartozik még az, hogy két kötelező és két szabadonválasztható, tehát összesen négy próbából (követelményből) áll.

Kötelező próbák:

1. Mezei futás.

2. Akadályfutás.

Ehhez a próbázó még két, az MHK-ban szereplő próbaszámot választ, ügyelve arra, hogy azokat két különböző szabadonválasztható csoportból válogassa ki. Pl. lehet:

3. 100 m futás (az I. csoportból).

4. Magasugrás (a II. csoportból).

Tudnunk kell többek között még azt is, hogy az ismétlő próbákat a próbák megkezdésének évében kell teljesíteni.

Az ismétlő próbák két kötelező és két szabadonválasztható próbaszámának szintjei (követelményei) megegyeznek az MHK I., vagy MHK II. fokozat megfelelő szintjeivel. Pl. az a 16–30 éves férfi, aki min. MHK I jelvényes az MHK I. ismétlő próbára jelentkezik, a kötelező mezei futás 1000 méterét 3 perc 25 másodperc alatt; az akadályfutást pedig 1 perc 30 másodperc alatt köteles megtenni.

Ha a 100 m síkfutást választotta, akkor 13,6 mp alatt kell a távot lefutnia, míg magasugrásban 130 cm-t kell átugornia. Új korcsoportba lépéskor a két kötelező és két szabadonválasztható ismétlő próbát az új korcsoportnak megfelelő szintekkel kell teljesíteni.

Akik az MHK testnevelési rendszer kérdéseivel alaposabban foglalkoznak, örömmel üdvözlük az ismétlő próbák ilyen megoldását.

Az eddigi kilenc követelmény (öt kötelező és négy szabadonválasztható) he-

lyett az ismétlő próbázónak most csak négy próbát kell teljesítenie, melyek közül csak kettő az előírt (mezei futás és akadályfutás).

Hatalmas könnyebbséget jelent ez mind a próbázók, mind a sportkörök vezetősége részére. Es éppen ebben a könnyebbségben rejlik az ismétlő próbák megoldásának veszedelme, melyre most jóelőre felhívjuk az illetékesek figyelmét. Az eddiginél sokkal jobb felkészítést biztosítsanak a jelentkezőknek és ne essenek abba a hibába, hogy azt mondják: „kevés a követelmény, majd egyszer kivisszük a jelentkezőket próbát tenni és el van intézve a dolog”. Súlyos hibát követnének el a sportolókkal szemben, ha így cselekednének!

Gondoljunk arra, hogy az OTSB miért vezette ez az ismétlő próbákat? Azért, hogy a rendszeres testnevelésbe és sportba bekapcsolódott közel milliós tömegek részére biztosítsa a kihagyás nélküli, folyamatos testnevelést és sportolást. Ezáltal állandóan fejlesztetik testi és szellemi erejüket, ellenállóbbak lesznek a betegségekkel szemben és képessé válnak a magasabb termelékenységi munka elvégzésére és szeretett hazánk védelmére.

Az ismétlő próbázók rendszeres felkészítésének számos előfeltétele van:

1. Az ismétlő próba céljának, szabályainak a rá való felkészülésnek tudatosítása.
2. A szükséges sportlétesítmények, sportszerek, sportfelszerelések biztosítása.
3. A rendszeres orvosi vizsga;
4. Megfelelő edzők beállítása;
5. Az edzéshez szükséges szabadidő biztosítása;
6. Tervszerű és megfelelő edzésvezetés.

Ha ezeket az előfeltételeket már most biztosítjuk, akkor az ismétlő próbákra jelentkezők felkészítése sikeres lesz. Vegyük sorra ezeket az előfeltételeket:

1. Az ismétlő próba céljának, szabályainak, a rá való felkészülésnek tudatosítása.

Egyetlen sportkör se essék abba a hibába, hogy a jelentkezéseket mechanikusan hajassa végre. Mielőtt a jelentkezéseket beindítanánk, sportkörti taggyűlésen, röpgyűléseken és a sportszervezők bevonásával egyéni felvilágosító munkával hassunk oda, hogy minden jelvényes ismerje meg az ismétlő próbák lényegét és szabályait.

Magyarázzuk meg, hogy miért van szükség az ismétlő próbákra, milyen követelmények vannak és azokat milyen felkészüléssel, mennyi idő alatt kell teljesíteni.

A felvilágosító munkában nagy segítségünkre van az OTSB által kádott kis MHK Tájékoztató, melyben az ismétlő próbára vonatkozó tudnivalók is megtalálhatók.

2. A szükséges sportlétesítmények, sportszerek és sportfelszerelések biztosítása.

Az ismétlő próba — mint már tudjuk — két kötelező és két szabadonválasztható versenyszámból áll. A kötelező mezei futást — ha csak egy mód van rá — ne a sportpályán gyakoroltassuk, hanem kint a szabadban az üde, zöld gyepen, változatos, ruganyos terepen. Ehhez a próbaszámhoz tehát nem kell semmiféle sportlétesítmény. Arról azonban minden nagyobb sportkör igyekezzék gondoskodni, hogy az edzés helyén szabályos 150 m-es akadálypálya álljon a sportolók rendelkezésére. Már most vizsgáltsuk meg a már régebben épített akadálypályákat, hogy a tél folyamán nem rongálódtak-e meg. Ha valami hibát tapasztalunk, akkor azonnal gondoskodjunk kijavításáról.

Hogy a két szabadonválasztható próbaszámhoz milyen sportlétesítményekre van szükség, azt előre nem mondhatjuk meg. Előre nem tudjuk, hogy az ismétlő próbázók milyen számokat írognak választani. A szabályok értelmében joguk van bármely, az MHK-ban szereplő, szabadon vá-



lasztható próbaszámot válasz'ani; tehát a sportköröknek oda kell hatni'ok, hogy lehetőleg minden sportlétesítménnyel rendelkezzenek, melyek az MHK-val kapcsolatban vannak. Az ismétlő próbázókat nem lehet különválasz'ani az MHK I., vagy MHK II. próbáira felkészülöktől. Ez azt je'enti, hogy a sportkörök vizsgálják meg az MHK-ban szereplő versenyszámokat és azok gyakorlásához a megfelelő sportlétesítményeket — a lehetőségekhez mérten — biztosít'sák.

Ugyanez vonatkozik a sportszerekre is. Már most gondoskodjanak a sportkörök a még hiányzó sportszerek beszerzéséről, vagy a megrongáltak kijavításáról, pótlásáról.

Az egyéni sportfelszerelések kérdését is fel kell vetnünk most, a fokozottabb mértékű tervszerű, rendszeres sportfoglalkoztatás előkészítéséről szölv'a. Fokozatosan hassunk oda, hogy minden sportoló saját sportruházatot szerezzen be. Kiegészítéül azonban a sportkörök központi raktárt továbbra is tart'sanak fenn.

### 3. A rendszeres orvosi vizsga.

A jelentkeztettek orvosi vizsgálatára az elmúlt évben sem fordítottak kellő gondot a sportkörök. Súlyos mulasztás volt ez, melyet ebben az évben feltétlenül ki kell küszöbölni. Az ismétlő próba is tartalmaz a szervezetet erősen igénybevevő versenyszámot (pl. a kötelező mezei futás), amelyre csak teljesen egészséges szervezetű emberek alkalmasak. Nagy felelőtlenség volna a sportkörök vezetőségei részéről, ha előzetes orvosi vizsga nélkül kezdenék meg az edzéseket és próbákat.

### 4. Megfelelő edzők beállítás'a.

Már most gondoskodjunk arról, hogy az MHK-ra, illetve az ismétlő próbákra jelentkezettek részére megfelelő és elegendő számú edző álljon rendelkezésre. Nem elegendő csak az edzésnapokat kiírni és a dolgozókat mozgósítani, ha azután a pályán csak ácsorognak, nem tudnak mihez kezdeni és nincs, aki megfelelően foglakozzék velük.

Itt lép előtérbe az általános szakosztály megszervezésének kérdése. Ahol ez megalkult, ott már van szervezett keret, melyben megfelelő vezető irányításával készülhetnek fel a jelentkeztettek.

Akár van általános szakosztály, akár nincs, a sportkör minden edzőt kérjen fel a jelentkeztettek felkészítésében való részvételre.

Minél több társadalmi edzőt, aktív sportolót kapcsoljunk be a felkészítés munkájába.

A felkészítésben résztvevő edzők, sportolók részére — ha van általános szakosztály, akkor annak tanfolyamot végzett vezetője, ha ilyen nincs, akkor más megfelelő szakember tartson több előadást, amelyben részletezze a felkészítés 'ervszerűségét és az edzésvezetés módszereit.

### 5. Az edzéshez szükséges szabadidő biztosítása.

Az eddig felsorolt feltételek biztosítása mind hiábavaló volna, ha jóelőre nem gondoskodnánk arról, hogy a rendszeres sportolásra, a próbákra jelentkezettek részére megfelelő szabadidőt biztosítsunk.

Ma még nem tartunk ott, hogy heti két alkalomról beszéljünk. Komoly lépés lesz a rendszeres testnevelés és sport felé, ha heti egy alkalmat tudunk biztosítani a sportolóknak és arra valóban nagyobb hiányzás nélkül mozgósítani tudjuk a jelentkeztetteket.

A megfelelő szabadidő biztosításának kérdését a sportkör elnöksége a munkahely vezetőségével, a pártszervezettel, ÜB-vel, DISz-szel s'b. tárgyalja meg és állapodjanak meg heti egy sportdelután beiktatásában, vagy, nagyobb üzemek esetében, üzemenként heti egy-egy sportdelutánban.

### 6. Tervszerű és megfelelő edzésvezetés.

Eljutotunk ahhoz a ponthoz, mely e cikk lényegét tartalmazza, a tervszerű és megfelelő edzésvezetéshez.

Tervszerű lesz az edzésvezetés, ha mind az edzők, mind maguk a sportolók előre tudják, hogy mikor mire készüljenek fel, mikor milyen versenyeken fognak részt venni.

A tervszerűség okáért először meg kell állapodni abban, hogy az ismétlő próbák két kötelező számából mikor rendez a sportkör versenyeket, illetve e számokból a területen mikor rendeznek versenyeket, amelyek a sportkör elindítja a jelentkeztetteket.

E versenyek időpontjának tudata már eleve tervszerűvé teszi a felkészülést.

Nézzük meg először a kötelező mezei futást.

Az 1953. évi egységes versenynaptár a sportkörök serdülő, ifjúsági és felnőtt mezei bajnokságát III. 1-től 15-ig irányozza elő. Ezt követi a járási, városi, Budapest kerületi serdülő, ifjúsági, felnőtt mezei bajnokság III. 15-től 22-ig.

Ez azt je'enti, hogy a sportköröknek már a február! és március elejé; erőteljesen fel kell használniok a mezei futás edzésére.

Ezeken a kora tavaszi mezei futóversenyeken a sportkörök csak azokat a sportolókat indítsák el, akik megfelelőképpen felkészültek! Súlyos hibát követne el az a sportkör, amelyik felkészíti és nélkül indítaná el az ismétlő próbázókat mezei futóversenyeken. A koratavaszi mezei versenyeken csak azokat a sportolókat indítsuk el, akik a tél folyamán is edzésben voltak és a szabadban legalább 6 kiadós, de fokozatosan adagolt mezei edzésen vettek részt.

A sportkörök a már jelzett, a sportnap-tárban lévő mezei versenyeken kívül áprilisban és május elején is rendezhetnek mezei versenyeket. Ezekre már megfelelőképpen fel tudják készíteni minden sportolójukat. Azokat, akiket netán még ezekre az időpontokra sem tudnak felkészíteni, indítsák el össze! az október hó 4-én megrendezésre kerülő „Szabad Ifjúság” mezei versenyen, vagy a területen, illetve egyes sportkörök által rendezett őszi mezei versenyeken. Ne az a legegjen a sportkörök vezetősége előtt, hogy mindenképpen elsőnek legyen túl az ismétlő próbára jelentkezettek próbátartásán. Természetesen a törekvés az legyen, hogy öszre minél kevesebb próbázó maradjon, de ez nem mehet a felkészítés, a minőség, és emberi szervezet rovására.

A tanulóifjúság rendszeres edzésben van. A tanulókat indítsuk el a tavaszi mezei versenyeken már csak azért is, mert cél az, hogy az iskolák a vizsgákig befejezzék az ismétlő próbákat.

A sportolókka! tehát először azt beszéljük meg, hogy mikor indítjuk el őket mezei versenyen. A felkészítésüket ennek megfelelően kell irányítani.

A mezei futóedzéseket nem csak azért kell végeztetnünk, mert ez a szám az ismétlő próbák kötelező próbája, hanem azért is, mert a mezei futás szinte minden MHK-ban szereplő versenyszám edzéséhez szükséges. Az állóképesség fejlesztésének kiváló eszköze, megedzi a testet az egész szervezetet, az izmokat, izületeket, a szívet, a tüdőt előkészíti magasabb sportteljesítményekre. Hogy ezeket a hatásokat maradéktalanul éérjük, a mezei futóedzéseket felétlenül vigyük ki a szabadba az üde, zöld mezőre, a friss levegőre a változatos, ruganyos talajra.

A megfelelő terepen való csoportos, ritmusos futás közben a sportoló alig veszi észre a fáradtságot, szinte maga is meglepődik, ha közlik vele, hogy már több, mint 1000 m-t futott.

Nem így van ez a sportpályán, ahol az ezer méter lefutásához általában két és fél kört, a 3000 m-hez több mint 7 kört kell ledarálni, fásasztóbb körülmények között.

A mezei futás edzésére számos atletikával foglalkozó kiadvány mutat rá. Ezek közül a tömegsport szempontjainak legjobban megfelel az MHK Kiskönyvtár sorozatban kiadott „Futások az MHK-ban” című (4-es számú) füzet, amelyben kiválóan bevált 6 mezei edzésre vonatkozó tervezetet is találhatunk. A mezei futásra, edzésére bővebb útmutatóul szolgál a Sport és Testnevelés jelen számának egy további cikke is.

Az akadályfutásnak mint az ismétlő próbák másik kötelező számának versenyét már májusban megrendezhetjük. Ekor az április hónapot használjuk fel az akadályfutás oktatására, az egyes akadályok leküzdésének megtanítására.

A továbbiakban feladatunk, hogy az ismétlő próbázók kiválasszák a két szabadonválaszthatott próbaszámukat. E versenyszámokból is tűzzük ki a versenynapokat, hogy a felkészülést így tervszerűvé tegyük.

A jelentkeztettek MHK Tájékoztató könyvébe jegyez'essük be az egyes próbaszámok versenyeit, pl.:

Mezei futás III. 15.  
Akadályfutás: V. 16.  
Magasugrás: V. 30.  
33 1/3 m úszás VI. 13.

Így a próbázó szemé előtt mindig ott lebeg a verseny, illetve a versenyek időpontja (mert egy-egy versenyszámból ne csak egy alkalommal rendezzünk versenyt), amelyekre a verseny előtt legalább egy hónappal alaposan készüljön fel.

A jól dolgozó sportkörök, illetve azok edzői ne arra törekedjenek, hogy pusztán csak a 4 próbaszámra készítsék fel a sportolókat, hanem sokoldalúan és héről-hétre foglalkoztassák őket és indítsák el minél több versenyen, hogy eddigi eredményeiket túlszárnyalják és így mind fizikailag, mind szellemileg egyre értékeőbb embereké válva váltsák valóra az ismétlő próbákkal kapcsolatos célkitűzéseiket.

M.



# A sportkörü vezetőválasztások sikere fejlődésünk újabb előrelendítője

Az OTSB elnöksége elrendelte, hogy az egységes falusi sportkörök elnökségét, felülvizsgáló bizottságát és a szakosztályok vezetőségét újra kell választani. Ugyanezt rendelte el az OTSB-vel egyetértésben a SZOT titkársága, és a DISz KV is. A határozat kimondja, hogy „Eredményeink megszilárdítása és továbbfejlesztése, a még meglévő hibák kiküszöbölése, valamint a sportegyesületi tagság demokratikus jogainak érvényesítése szükségessé teszi sportszervezeteink erősítését, sportkörü vezetőségeink újválasztását.”

Az egységes rendszerű sportegyesületek megalakulása, az első vezetőségválasztások óta eltelt időszak bebizonyította, hogy az új szocialista típusú sport-szervezetek főlegnyben vannak a széttagolt burzsoá sportot jellemző sportegyesületek felett. Ezalatt az idő alatt a szakszervezeti sportegyesületekben sportoló dolgozók, fiatalok száma majdnem megháromszorozódott. Az MHK testnevelési rendszeren keresztül évről évre újabb tízezrek kedvelik meg a rendszeres sportolást és ismerik fel a testnevelés hasznos áldásait az ember erejére, egészségére.

Mindenzen — távolról sem teljességében felsorolt — eredmények azonban csak kezdeti eredmények, sok hiba gátolja még a lendületes fejlődést. Távolról sem mondhatjuk el, hogy új, fiatal sportszervezeteink munkája ma már szocialista tartalommal bír.

Sportszervezeteink szocialista tartalommal való megtöltése parancsolóan előírja sportszerveink szervezeti megszilárdítását és a vezetés színvonalának emelését.

De a választást nemcsak ez a mindent átfogó cél indokolja. Szükségessé vált sportszervezeteink vezetőinek újjavasztatása azért is, mert a régen megválasztott vezetők közül igen sokan elkerültek üzemekből vagy más okból lemondtak. Ezek helyébe kijelölt vezetők kerültek. A választások megtartásának egy másik oka, hogy több helyen *bejuraszkodott az ellenség a vezetőségekbe*, a különböző szervek ébertelensége és hanyag ellenőrző munkája következtében. Ez történt pl. Veszprém megyében több bányász sportkörben. Itt egy néhány sportkör vezetését — Gömői Gusztáv területi elnök jóvoltából és az egyesület országos elnökségének szajttárisága folytán — horthysta katonatisztek, nyilas pártszolgálatosok ragadták magukhoz. Nem csoda, ha ezekben a sportkörökben csak látszateredmények voltak, de igazán eleven sportkörü életnek nem örvendhettek a dolgozók. A választások egyik döntő célkitűzése az ilyen elemek kiszorítása a vezetőhelyekről.

Végül szükségessé vált a választás azért is, mert az alapszabály szerint a sportkörü elnökségnek a tagság által történt megbízása lejárt.

A sportegyesületi tagság demokratikus jogainak maradéktalan érvényesülése fejlesztí a tagság aktivitását, kezdeményező-készségét. Ezt pedig több helyütt elnyomták a sportkörü vezetők, úgy, hogy nem számoltak be a tagság előtti elvégzett munkájukról, önkényesen vezettek,

figyelmén kívül hagyták az alulról jövő javaslatokat, s.b. Ezért most a sportegyesületek tagjai, a sportolók éljenek a választások adta lehetőséggel, s olyan vezetőket válasszanak, akikben teljes mértékben megbíznak.

A SZOT titkárságának határozata értelmében a szakszervezeti sportkörökben a választásokat 1953. február 1-től április 30-ig kell lebonyolítani. Ezalatt az időszak alatt mind a 14 szakszervezeti sportegyesület összes működő sportköreiből új vezetőségeket kell választani.

Milyen tényezők biztosítják a határozatban megjelölt feladatok sikeres megvalósítását? Legalább három előfeltétele van ennek. Az egyik *a gondos káderkiválasztás*, a másik *az alapos agitációs és szervezeti előkészítés*, a harmadik *a jó beszámoló és a taggyűlés helyes lefolyása*.

1. Leszögezhetjük, hogy a választási munkálalatok helyes elvégzésének döntő láncszeme a *káderkiválasztás*. Ezen áll vagy bukik minden. Meg kell akadályozni, hogy nyíltan, vagy burkoltan el-lenséges burzsoá nézeteket valló sportvezetők volt horthysták, jobboldali szocialdemokraták, kulák és deklasszált elemek az új vezetőségben helyet kapjanak. A sportkörök vezetősegeit erősítsük meg a munkaszabály, a párt célkitűzéseiről odaadón küzdő dolgozókkal fiatalokkal, olyanokkal, akik a párt, szakszervezeti, vagy DISz-munkában már szereztek tapasztalatokat.

Olyan vezetőkre van szükség, akik képesek a sportolók magasfokú erkölcsi nevelésére, olyanokra, akik képesek a sportolókat fegyelmezettségre, a munka szerethez, a helytállásra, szerénységre, forró hazafiságra nevelni.

Különös figyelemmel kell lennie szakszervezeti bizottságainknak az olyan fiatalokra, akik az elmúlt esztendőben példásan végeztek termelőmunkáikkal, szorony magatartásukkal, sportszerethetükkel kitűntek. Az ilyen káderek jelölése és megválasztása kétségkívül szilárd biztosságot ad a sportmozgalmunk további ugrásszerű fejlődésének. Fontos még a káderkiválasztás munkálataiban az is, hogy a felülvizsgáló bizottságokba többnyire olyan üzemi, hivatali dolgozókat jelöljenek, akik jártasak a gazdasági munkában és képességeiknél fogva alkalmasak a gazdasági és pénzügyi munka ellenőrzésére.

2. Sportkörü elnökségeink, a szakszervezeti bizalmiak lelkiismeretes agitációs előkészítéssel, jó felvilágosító munkával biztossáák azt, hogy a vezetőségválasztó taggyűléseken minden sportkörü tag, sportoló megjeljenek és ott tevékenyen működjen közre a taggyűlés munkájában. A sportkörü tagságot legalább egy héttel előbb értesíteni kell faliújságon, hangszórón stb-n keresztül, a választás időpontjáról és helyéről. De konkrét agitációs munkára is nagy szükség van itt. Olyanra, ami felkelti a sportolók érdeklődését és valóban serkenti őket a taggyűlésen való ilyenértelmű, akív részvételre. *Az agitációs munkába vonják be a helyi DISz szervezetek aktívait*. Minden sport-

körben állnak rendelkezésre adatok, példák, események, amelyek elmondásával elérhető ez a cél. Természetesen erre a legmegfelelőbb eszköz az egyéni beszélgetés. Az *Építők Metró SK választásának* egyik tanulsága éppen az volt, hogy ott az előkészítő munkát elkapkodták — s bár a taggyűlésen megjelentek vagy 300-an — a hozzászólások száma igen csekély volt, s azok sem bírálták lényegében a régi vezetőséget, nem tartalmaztak új javaslatokat a megválasztandó új vezetőség munkájára vonatkozóan.

3. A választás sikerét jelentős mértékben befolyásolja a vezetőségválasztó taggyűlésen elmondott beszámoló minősége. A beszámoló minden sportkörü taggyűlésen a régi sportkörü elnök tartsa meg. Minden sportegyesület adott ki sportkörü számára útmutatót, amelyben a beszámolóhoz az előadók hatatos segédeszközt találnak. Gondosan kell ügyelni arra, hogy a beszámoló pontos, megbízható adatokat, eseményeket, eredményeket tartalmazzon a sportkör életéből. Bárna vesse fel a hiányosságokat és a beszámoló tartó sportkörü elnökök személyesrnt bírálják az elkövetett hibák, fogyatékoságok okozóit, legyen az bárki. Végül a beszámolóban világosan határozzuk meg a sportkör sportfejlesztési terv alapján a sportkörü tagság előtt álló feladatokat, különös tekintettel az új minősítési szabályzat végrehajtására és az MHK ismétli próbázások elkezdésére.

A sportkörü elnökségek és felülvizsgáló bizottságok újjavasztatásáért a SZOT titkárságának határozata értelmében mindenütt a helyi üzemi szakszervezeti bizottság a felelős. A szakszervezeti bizottságok adjanak meg főlkül telheően minden segítséget a sportkörü elnökségeknek, az előkészítő munka terén és a szakszervezeti bizottság elnöke vezesse a taggyűlést. Különös felelősség terheli a szakszervezeti bizottságokat a káderkiválasztás tennivalóinak megbízható elvégzéséért. Sportkörü elnöknek lehetőleg már ú. b. tagot jelöljenek. A helyi DISz-szervezetől is kérjenek segítséget ebben a munkában.

A sportkörü elnökségek és felülvizsgáló bizottságok újjavasztatásával egyidőben ezúttal elsőzben választják meg szervezeten, egységes elvek alapján a *szakosztályok vezetőségeit*. A szakosztályvezetőségek megválasztásának is nagy a jelentősége, mert hiszen e vezetőségekbe is szép számmal furakodtak be oda nem való elemek, akik gátolták a határozatok végrehajtását. Lényegében a szakosztályokban folyk a sportoktatói munka, a szakosztályvezetőségek munkáján múlik a minősítési tervek teljesítése, az, hogy népközletársaságunknak egyre több kiváló képességű sportolója legyen. A szakosztályvezetők, edzők tehe'nek legtöbbet a sportolók helyes politikai, erkölcsi nevelése érdekében. Eppen ezért nem mindegy, kiket választanak meg az egyes szakosztályok élére. Nagy feladatok várnak az idén az atlétikái, torna, úszó és kerékpár szakosztályokra. Az idén el kell érniök, hogy a dolgozó fiatalok jelentős hányada ezekben a szakosztályokban sportoljon, tekintettel arra, hogy ezek a sportágak magas



testnevelő értékük folytán különösen elősegítik a sokoldalúan képzett szocialista ember kinevelését. Mindezeket a célokat a szakosztályoknak az anyagi eszközök takarékosabb felhasználásával kell majd elérniük. Harcos, áldozatkész, államunkhoz hű és becsületes szakosztályvezetőkre van tehát szükség.

A szakosztályvezetőségi választásokat a vezetőségválasztó értekezleteken bonyolítják majd le. E választásokért a sportkör újonnan megválasztott elnöksége a felelős. Sportkörülnökségeink készítsenek üemtervet erre a munkára, hogy melyik szakosztály mikor tartsa meg a szakosztályvezetőségválasztó értekezletét. A szakosztályok tagjaival legalább egy héttel előbb közölnék a választás időpontját, hogy a sportolók teljes számban megjelenhessenek az értekezleteken. E választások előtt is gondos előkészítő felvilágosító munkát kell végezni, hogy a sportolók valóban érdemben tudják bírálni vezetői munkáját és értékes javaslatokat tudjanak tenni a munka megjavítására. A káderkiválasztásban legyenek tekintettel sportkörülnökségeink a jól dolgozó DISZ-fiatalokra és a nőkre. A nők aktivizálása különösen fontos az olyan iparágakban, ahol túlnyo-

mórész női munkaerők dolgoznak. Nem igaz, hogy pl. a Magyar Pamutiparban, — amelynek 9 szakosztálya működik, — ne találta volna olyan lelkes, becsületes női dolgozót, aki ne felelt volna meg egyik vagy másik szakosztály vezetőjével. Bonyosra vehető, hogy most majd a Magyar Pamutipar Vörös Lobogó sportkörében és másutt is jelentősen változtatnak ezen a helyzeten. Természetesen sportkörülnökségeinkben is szükséges a nők arányszámának kedvező megjavítása.

A szakosztályvezetőségválasztó értekezleten a régi szakosztályvezető számoljon be a vezetőség tevékenységéről, az eredményekről és a hibákról. Beszámolójában minden szakosztályvezető szánjon nagy helyet a szakosztályban sportolók nevelésének. Dicsérje meg a munkában, sportserű magatartásban, életmódban és viselkedésben példát mutató sportolókat. Személy szerint keményen, de építő módon említse meg a hanyagokat, a rendbontókat, azokat, akik esetleg hangadói a sportolók egy részében még megmutatózó anyagias szellemnek. Egyébként a szakosztályvezetőket beszámolóik jó elkészítésében egyesületeink segítik a sportkörök részére kiadott beszédvázlattal. Szak-

osztályvezetőink tanulmányozzák gondosan az útmutatót és beszámolójukat saját szakosztályuk eredményeivel, példával egészítik ki, az útmutatóban található központi jellegű kérdések, feladatok felhasználásával.

Sportegyesületeinknek a választások útján való megerősítése szorosan összefügg a fejlődésünk nagy célkitűzéseivel. Szóval e vértárs azt anija, hogy a szocializmus építéséhez boldog, erős, vidám emberekre van szükség „mert ott, ahol vidámak az emberek, ott jobban megy a munka“. Fiatalságunk fizikai erejének növelése, bátorságra nevelése fontos kérdés, mert a mi ifjúságunka nemcsak a szocializmus építésére, hanem eredményeink megvédésére is fel kell készíteni. Ehhez pedig erős, bátor, ügyes és harcedzett emberekre van szükség. Eppen ezért sportszervezeteink megerősítésével az a célunk, hogy a dolgozók tíz- és száz-ezreinek védjük egészségét, hogy a dolgozók tíz- és száz-ezreit legyük alkalmassá a szocializmus építésére és drága hazánk védelmére.

Tissauer Miklós

SzOT Testnevelési és Sportosztály munkatársa

## Igy foglalkozik patronált iskolával a Petőfi VTSK

Amikor 1951 őszén az OTSB rendelete megjelent, amely az iskoláknak a sportkörök által történő patronálási kötelezettségét írja elő, a Petőfi VTSK (azaz helyesen: a Budapesti Városi Tanács Petőfi Sportköre) elnöksége rögtön felvette a kapcsolatot az érdekelt iskolákkal. Mivel a legtöbb iskolában nemcsak a különböző szakosztályok nem működtek, de iskolai sportkör sem volt, legfontosabbnak azt tartotta az elnökség, hogy az iskolákban megalakuljanak a sportkörök és megválasszák a sportkör elnökségét. Minden iskolában külön-külön megvizsgálták az adott helyzetet (tanulók létszáma, tornaterem, sporteszközök, s.b.) és megállapították, hogy milyen szakosztályokat működtesse, illetve alakítsanak meg. Így például mindegyik iskolában megalakították a torna-, atlétikai, kézilabda-, röplabda-, kosárlabda- és teniszszakosztályt. Az iskolák sportkörei egy-egy edzőt kaptak tőlük s az iskolai sportkörökben felüti fiatal tehetségeknek a Petőfi VTSK minőségi szakosztályaiban megadták a lehetőséget a továbbfejlesztésre.

A Petőfi VTSK 1951 őszén óta patronálja a Veres Pálné általános gimnáziumot, a Leówey Klára közgazdasági gimnáziumot és az Eötvös általános gimnáziumot, néhány hete pedig a Mezőgazdasági Technikumot. Az első két iskolába csak lányok, a másik kétbe lányok és fiúk járnak.

Kezdeti nehézséget jelentett, hogy az egyik legfontosabb szakosztály, a torna- szakosztály a legtöbb iskolában — megfelelő vezető és edző hiányában — csak tengődött. A patronálás kötelezővé tette, hogy ezt a súlyponti szakosztályt is megfelelő edzővel lássák el. Egyévi munka után elérték azt, hogy a tanulók valamennyi iskolában jól ellátott szakosztályban fejlődhetnek.

A jó patronálási munka egyik főfeltétele, a sportkör elnöksége és az iskolák vezetősége, igazgatója, testnevelő tanárainja közötti együttműködés a nevelési bizottságok megalkálása nyomán rövid idő alatt elmélyült.

Az eredményes munka másik alapja — amint az a Petőfi VTSK és patronált iskolái esetében bebizonyult — az volt, hogy az egyes iskolákban nyomban a tanítási idő befejezése után kezd meg az edzéseket. Ennek az az előnye, hogy a tanulókat nem vonják el a tanulástól, hiszen a tanítási idő után egy-másfélórát sportolnak, edzenek s utána általában mehetnek haza, tanulni.

A sportkör elnöksége természetesen nemcsak elméleti tanácsokkal és néhány edző beállításával látott patronált iskolái segítségére, illetve azok sportteleinek felemelésére, hanem sportlétesítmények készítésével és igen sok sporteszközzel, sportfelszereléssel is. Az iskolák sportköreinek belül minden gyereket, aki sportolni akar, mezzel, cipővel, felszereléssel láttak el, ezeket a felszereléseket versenyeken és edzéseken egyaránt megkapják. A sportkör elnöksége az iskolák területén pályák építésével is az iskolai sportkörök segítségére lépett. Az Eötvös gimnáziumban például az iskola udvarán kézi-, kosár- és röplabdapályát építettek, a Leówey közg. gimnáziumban a röplabdapálya építése most áll befejezés előtt. Az anyagi terhek nagyobb részét ezen a téren a Városi Tanács vállalta.

Elősegíti az eredményes patronálási munkát és az iskolai sportkörök fejlődését az, hogy a sportkör elnöksége központi fekvésű, könnyen megközelíthető, jó levegőjű, nagy területű sportpályákat bocsátott az iskolai sportolók rendelkezésére. A Bp. Vasas népligeti stadionja mellett hatalmas parkban 17 testpálya,

5 röplabdapálya, 3 kosárlabdapálya, 3 kézilabdapálya, egy labdarúgó és egy atlétikai pálya áll — megfelelő felszerelésekkel — a sportolók rendelkezésére. Az úszóedzéseket a Fedettben, illetve a Császár- és Rudasfürdőben tartják.

Nagy gondot fordít a sportkör elnöksége arra, hogy a sportmunka a Munkára, Harcra Kész testnevelési rendszerre épüljön. Minden iskola háziversenyét megrendezik, a győzteseknek és helyezetteknek díjakat adnak. Rendszeresen tartottak MHK-edzéseket. Az 1952—53-as tanévre minden iskolában osztályok közötti MHK-versenyt írtak ki, ennek első részét szeptember—októberben rendezték, a második részre — többek között az osztályok közötti mezei futóversenyre — március 15-én kerül sor. Csak az előadások megszervezése nem fejeződik még be, de már folyik. Az 1952. évi MHK-tervet valamennyi iskolában túlteljesítették.

A sportolók tanulmányi előmenetelének javítását szolgálják az összekapcsolt tanulmányi- és sportversenyek. Ilyen verseny folyik most a Veres Pálné gimnáziumban. Az osztályközi versenyen — amelyen az osztályok minden tagja részt vesz — a következő „tantárgyakból“ pontozzák a tanulókat: 1. MHK, 2. szocialis a vagyon megőrzése, 3. tanulmányi átlag, 4. fegyelem, 5. sportág, 6. közösségi munka. A II., III. és IV. osztályúak a Veres Pálné Kupáért, az I. osztályosok pedig a vándorzászlóért küzdenek. A február 1-i félévi értékelés értelmében a kupagyőztes a IV/a. lett, míg a vándorzászlót az I/c. osztály kapta. A győztes osztály tanulmányi átlaga az első negyedév után jelentős mértékben emelkedett.

A sportkör elnöksége és a sportolók foglalkozó edzők állandóan figyelemmel



kísérik a sportolók tanulmányi előmenetelét. Ha valamelyik sportoló rosszul tanul, vagy tanulmányaiban visszaesik, az igazgatóval és a tanárokkal történő megbeszélés alapján hosszabb-rövidebb időre eltiltják a sportolástól. Ugyanígy járnak azok, akik inót kapnak vagy megbuknak. Alig néhány hete például a sportkör elnöksége eltiltott a sportolástól összesen 16 kosárlabdázót, röplabdázót és birkózót. Ezek a tanulók addig nem sportolhatnak, edzésekre sem járhatnak, amíg tanulmányi eredményeiken nem javítanak.

Az edzők nemcsak gyakorlati, hanem elméleti vonalon is foglalkoznak a sportolókkal. Az elmúlt évben ezen a téren is jelentős eredményeket ért el a sportkör, valamennyi iskolájában. Megindították az első sportaktív-képző tanfolyamot, mégpedig az atlétikai versenybírói tanfolyamot, mindannyi iskolában külön-külön. Ebbe a tanfolyamba elsősorban azokat a sportolókat vonták be, akik különböző okok miatt (orvosi ellátás, stb.) maguk nem sportolhatnak rendszeresen, de szeretnék a sportot s ezen a téren vesznek ki részüket a szocialista sport építéséből. Ezen a versenybírói tanfolyamon a legkiválóbb szakemberek tartják az előadásokat. Számos sportbemutatóra került sor az elmúlt félévben a patronált iskolákban, ezeket a sportbemutatókat egy-egy olimpiásunk előadásával — például Zsabka Magda, Parti János, stb. — kapcsolják össze.

Mos nézzük meg egy kicsit közelebbről az iskolai sportéletet.

A Veres Pálné ált. gimnázium nemcsak a legnagyobb létszámú (680 tanuló), hanem talán a legjobban működő sportkörrel rendelkező patronált iskolája a Petőfi VTSK-nak. Hadik Béláné igazgató, Szarvas Istvánné és Daruházi Lászlóné (utóbbi a női tornász válogatott keret tagja) külön-külön és együtt azon fáradoznak, hogy az iskola tanulói ne csak a tanulásban, hanem a sportban is elsők legyenek. A sportszervezés munkáját az iskolán belül főleg Szarvas Istvánné végzi. A tanulók a legtöbb sportágat nagyon szeretik, persze akadnak olyan sportágak, amelyekben jobban kitűnnek, így elsősorban a kosárlabdában, kézilabdában, röplabdában, azután a vívásban és tornában. Az iskola tornateremben minden nap lelkiismeretes, szorgalmas munka folyik, mégpedig havi edzéserv alapján. A szertár jól felszerelt, a felszerelések, sporteszközök tiszták, gondozottak. Látszik, hogy ennek az iskolának a sportkörében valóban szeretik a sportot és szemelített tartják az összekapcsolt tanulmányi és sportverseny második pontját, a szocialista vagyoni megőrzését. A szerár szekrényének egyik ajtáján az iskola 1953. évi versenynaptára, másikon a tanulmányi és sportverseny állása olvasható. A pontos sportköri leírás mutatja, hogy az iskola sportolói valóban megfelelően ellátják sporteszközökkel és felszereléssel. Telkes Margit sportköri elnök (II/B. osztály), de az éppen itt lévő Gurszky Györgyi, Mandelik Júlia, Horányi Mária és Ag Sarolta egyforma lelkesedéssel beszél arról, hogy a patronált sportkör minden lehetősége bízósít a tanulók sportolására. Mandelik egyenesen azt mondja: nagyon sokáig kellene gondolkozni ahhoz, hogy vala-

miféle hiányosságot, hibát találjon. Aztán a beszélgetés során kiderül, hogy a sakk-szakosztály korán sem működik olyan jól, mint a többi szakosztály. A sakk iránt valahogyan nem érdeklődnek a lányok, éppen ezért a szakosztály mindössze 6-8 taggal működik csak. Az iskola sportköréhez, kiváló sakkimestert osztottak be, aki nemcsak szakértelemmel, hanem lelkesen is foglalkozik a sakkosokkal, az érdeklődés mégsem elegendő. Ezen a téren javítani kell.

Különösen a IV/a. tanulói bódógok érthető az örömük, hiszen a Veres Pálné Kupa elnyerése nemcsak hatalmas erkölcsi dicsőséget jelentett az osztály tanulóinak, hanem egyben az osztály tanulmányi színvonalának komoly emelkedését is. Büszkék is a lányok Hadikné elvtársnőre, a sportszerető igazgatóra, s megemlíti azokat a szavakat, amelyeket a félévi tanulmányi- és sportmunka felmérések során mondtak nekik. Azt mondta az igazgató: „Nem elég az, hogy jól tanultok, jól is kell sportolnotok, hogy a kupát véglegesen elnyerjétek. Gondoljatok arra, hogy ha csak ketten nem sportolnak közületek, akkor kevesebb jó pontot kaptok a versenyben.”

Általában — apróbb hiányosságokat leszámítva — igen jól az agit. prop. munka az iskolában. Az óriási méretű hirdetőtáblán nemcsak a napi sporteseményeket ismertető anyagot láthatjuk, hanem elvi jelentőségű kisebb írásokat, ezenkívül rajzokat is. Találunk az MHR-ra mozgósító írásokat, a különböző középiskolai bajnokságokra és háziversenyekre vonatkozó adatokat és egyéb közleményeket. Részben a helyes mozgósító munka eredménye az, hogy az iskola tanulóinak az a kis százaléka is érdeklődik a sport iránt, amelyik tevőlegesen nem sportol.

\*

Kedvező a helyzet a Reáltanoda utcai Eötvös általános gimnáziumban is, amelyben szintén élénk sportélet folyik. Noha például a célzó szakosztály nem régóta működik, 25-30 tanuló rendszeresen jár edzésre s egyre jobb eredményeket ér el. Igen népszerű a labdarúgás. Ebben a sportágban kezdetben komoly hiányosságok mutatkoztak, az akkori edző hibájából, azóta azonban nemcsak megszűnt a lemorzsolódás, hanem olyan nagy az érdeklődés, hogy egy-egy edzésen 50-60 tanuló vesz részt. Donázi igazgató és Harmath József tesztnevelő tanár szoros kapcsolatot tart fenn a Petőfi sportkör elnökségével, ennek eredményeképpen minden szakosztályban növekszik a sportolók száma — a mennyiségi és minőségi eredményekkel együtt. A legutóbb rendezett minősítő tornaversenyen — amelyen a Veres Pálné gimn. és a Leőwey Klára gimn. tornászai is részt vettek — igen jó eredményeket értek el mind a lányok mind pedig a fiúk. A szervezőmunkát elősegíti, hogy — hasonlóan a Veres Pálné és Leőwey gimnáziumhoz — az iskolai faliújságon keresztül, meg a különböző értekezleteken az iskolai sportkör tagjai bátran véleményüket mondják a szakosztályok munkájáról, eredményeiről, hibáiról. Minden osztály sportfelelőssel rendelkezik, a sportfelelősök az iskola sportitkára fogja össze. Igen népszerű az iskolában a sakk. Az előadásokon, szimulánokon a tanárok

közül is sokan résztvesznek, egész éven át tartó háziversenyt rendeznek.

\*

A Szent László-terti Leőwey Klára közgazdasági gimnázium lényegesen kevesebb tanulóval rendelkezik, mint a Veres Pálné gimnázium, de sportélete éppolyan pezsgő, eleven. Ebben az iskolában főleg az atlétikát és a tornát kedvelik a tanulók, illetve ebben a két sportágban érik el a legjobb eredményeket. Futó Györgyné testnevelő tanár 28 főből álló, komoly erővel rendelkező tornász-szakosztályt létesített. A torna- és atlétikai szakosztályban feltűnt fiatal tehetségek — de a többi szakosztály legjobb sportolói is — a Petőfi VTSK minőségi szakosztályában minden lehetőséget megkapnak a továbbfejlesztésre. Az igazgató minden támogatást megad a sportolóknak, jó kapcsolatot tart fenn a Petőfi VTSK-val.

\*

A negyedik patronált iskola, a Leninkörúti Mezőgazdasági Technikum alig néhány hete tartozik a Petőfi VTSK-hoz. Itt még nincs olyan élénk sportélet, mint a többi iskolában, de az igazgató nagy lelkesedéssel fogadta a sportkör megalakítását s a tanrendet úgy állították össze, hogy a sport számára is legyen idejük a legnagyobb részét vidékiekből álló tanulóknak. Az iskola eszéves, két osztálya van, a szakosztályok most alakulnak. Osztályközi barátságos röplabdamezőküzdelmeket játszottak. Az iskolának nincs testnevelő tanára, ezért egyelőre heti két órán kölcsön-tesztnevelő tanár foglalkozik a sportolókkal.

\*

Megállapíthatjuk, hogy a Petőfi VTSK sportkör elnöksége valóban jó és eredményes munkát végez az általa patronált iskolákban, az iskolák tanulói, illetve sportolói pedig lelkes és szorgalmas tanulással és sportolással igyekeznek fejleszteni a maguk területein szocialista sportunkat. Hibák még vannak, de jóval kisebb számban, mint másfél évvel ezelőtt. A főhiba az — s ezért részben a Petőfi VTSK sportkör elnöksége felelős —, hogy a sportkör elsportolói nem segítenek kellő mértékben a patronálási munkában. Erre pedig feltétlenül szükség van, mert a kiváló és I. osztályú sportolók át kell, hogy adják tapasztalataikat, segítenek kell a sportkör elnökségének oktatási és nevelő munkájában.

A sportkör elnökségének segítenie kell az iskolákat abban, hogy a sportolók az iskolai könyvtáron keresztül sportkönyvekhez jussanak. Az iskolai sportkör napokon a különböző sportágak szabályait ismerető előadásokat kell tartaniok, ezenkívül előadásokat, illetve megbeszéléseket a szovjet iskolai sportéletéről. A sportpropaganda munkájába még jobban be kell kapcsolniok a filmvetítéseket, rövid szakelőadásokkal egybekapcsolva.

Ismerve a Petőfi VTSK elnöksége és a patronált iskolák vezetősége és tanuló-gárdája közötti jó kapcsolatot, biztosak vagyunk benne, hogy a sportkör elnöksége — hasznosítva az eddigi tapasztalatokat — ebben az évben még a valyinál is eredményesebb munkát végez patronált iskolai sportfejlesztésében s a tanulók szocialista sportemberré való nevelésében. (sz)



## A Haladás SE munkájáról és feladatairól

Amikor a Haladás SE munkáját és feladatait vázoljuk, örömmel állapíthatjuk meg, hogy a Haladás SE tömöríti magába azokat az egyetemi és főiskolai sportolókat, akik tanulmányaik elvégzése után az új szocialista értelemiségei fogják jelenteni. Közülük kerül ki népgazdaságunk parancsnoki kara, mérnökök, orvosok, közgazdászok, pedagógusok, művészek, — akik egyetemi tanulmányaik elvégzése után fogják kifejteni szaktevékenységüket és viszik magukkal a Haladás SE közösségéből a sportmunka szeretetét.

A magyar sport átszervezésével egyidőben, 1951 tavaszán alakult meg az egységes egyetemi és főiskolai sportegyesület, a Haladás SE.

Azzal az értékes célkitűzéssel indította meg munkáját, hogy egységes irányítás alá vonja az ország különböző részeiből az egyetemi és főiskolai sportegyesületeket, megszüntesse e területen is a szétforgácsoltságot. Hevesen tűzte ki célul azt, hogy kiküszöbölje a sportmunka öncélúságát és azt a tanulmányi munka szerves részévé tegye. A szocializmus építésében a sport erős fegyver a fegyelemre, átdozatvállalásra, hazaszeretetre, a nehézségek leküzdésére nevelés érdekében és a sportolókat a szocializmus építésére neveli éppen a sportmunkán keresztül. A Haladás SE tehát e célból is az egyetemi és főiskolai hallgatók széles tömegeit kapcsolja be a sportmunkába, emeli a sportmunka minőségi színvonalát. Biztosítani akarja az egyetemi sportkörök keretében az egyetemi oktatók, dolgozók és hallgatók szorosabb kapcsolatát.

1951 májusában az OTSB utasítása alapján elkészült az egyesület alapszabályzata. Megalakult az Országos Szervező Iroda, majd fokozatosan a területi és sportköri szervező irodák. A szervező irodák 1951 végéig működtek. Akkor megtartottuk a vezetőségválasztást és így 1951 decembere óta a Haladás választott szervekkel működik.

Lényegében a sportegyesület tervszerű munkája 1952. januárjában indult meg. Ennek az évnél a sportfejlesztési terve már sokkal nagyobb követelmény elé állította egyesületünket, mint az előző évi. 1951-ben ugyanis a sportoktatási munka zömét a szervezési feladatok jelentették. Módszertani területen nagyon keveset végezhetünk. — 1952-ben — okulva az elmúlt év hiányosságaiából — már tervszerűség jellemezte a sportoktatási munkánkat.

### MI A HELYZET MA A HALADÁS SE-BEN?

Szakmai szempontból az egyesület munkáját az OTSB irányítja és ellenőrzi, a felügyeletet a felsőoktatási miniszter gyakorolja.

Az egyesület valamennyi egyetemen és főiskolán létrehozta sportszervezeteit: 34 sportkört és 3 területi elnökséget. 15.000 egyetemi hallgatót kapcsolt be eddig rendszeres sportmunkába. Ezekből kiváló és I. osztályú sportoló 341, II. és III. osztályú 2634 és ifjúsági sportoló 377 fő. Természetesen többi sportolónk is részt vesz a sportmunkában, de az elért eredmények alapján még nem kapott minősítést. Rendszeres sporttevékenységük azt jelenti, hogy az egyetemeken rendezett kari, továbbá

megyei, városi és kerületi bajnokságokban szerepelnek.

A loiskolai sport ma már jelentős eredményeket mutat el. Mindnyajunkat jogos büszkeséggel tölthet el az, hogy a helsinki olimpián győzelmesen szereplő magyar csapat 9 tagja a Haladás SE versenyzője volt; összesen 13 helyezést értek el. Országos viszonylatban kosárlabdában, tornában, röpabdában, serejsben, vívásban és öttusában loiskolai csapataink nemzeti bajnokságot nyertek, értékes helyezéseket értek el.

Szögezzük le azt a tényt is, hogy az egyetemi és főiskolai sport — fejlettség tekintetében — más képet mutat fővárosi és vidéki viszonylatban. A fővárosi loiskolai sport magasabb színvonalú, bár a Haladás SE sportolónak 80 százaléka vidéki egyetemi és főiskolai hallgatók teszik ki. Ennek tárgyi magyarázata az, hogy a budapesti sportkörök képzetesebb edzőkkel rendelkeznek, versenyzési lehetőségeik kedvezőbbek. Vidéki egyetemünk oktató, tudományos munkája hasonló színvonalú, mint a budapesti egyetemé és erre a hasonló színvonalra kell törekedni sportvonatkozásban is.

Vidéken és Budapesten azonban nagyszámban vannak olyan egyetemi és loiskolai sportolók, akik nem a Haladás SE keretében fejtik ki sporttevékenységüket. A más sportkörökben működő hallgatók száma mintegy 500. Ebből kiváló és I. osztályú minősítéssel 150—200-an rendelkeznek. Károsan befolyásolta sportkörünk munkáját az is, hogy az egyetemeken a Haladás sportkörökön kívül más egyesületek sportkorei is működtek. Ez nagymértékben megbontotta az egyetemi sportélet egységét, sőt volt példa arra is, hogy szembeállította egymással az egyetemi dolgozókat a hallgatókkal.

### SPORTLÉTESÍTMÉNYEK, EDZŐK

Budapesten rendelkezünk egy sportteleppel, labdarúgó és atletikai pályával, egy-egy edzőpályával; vidéken 4 labdarúgó pálya, 2 atletikai pálya, 21 kis pálya (kézi-, kosár-, röplabda-, valamint teniszpálya) működik. Vannak olyan egyetemi városaink is, amelyekben az egyetemi hallgatók sportműködését — létesítmények hiányában, csak bérlemények útján tudjuk biztosítani, pl.: Miskolcon, Sopronban, Egerben és Szolnokon.

A sportkörökben a nevelőmunka nagy részét az edzők látják el. — 112 állandó mellékfoglalkozású és 3 főfoglalkozású edzőt működtetett a sportegyesület. Ebből Budapesten 52, vidéken 63 dolgozott. A rendszeres sportolásra bekapcsolt egyetemi hallgatók nagy számára való tekintettel ez nem bizonyult elégségesnek.

### SPORTOKTATÁSI RENDEZVÉNYEK, FELVILÁGOSÍTÓ MUNKA

Alapfeladata a Haladás SE-nek is, hogy sport és testnevelési életét a Munkára Harcra Kész rendszerben fejlessze. 1952 elején az MHK próbák lebonyolítása tekintetében lemaradás mutatkozott. Az egyetemi hallgatók nyári termelési gyakorlata alatt természetesen az MHK versenyek nem bontakozhattak ki széles alapokon. A fejlődés az MHK terén tulajdonképpen

csak szeptemberben indult meg. Komoly segítséget jelentett az MHK párosversenyek elindítása olyannyira, hogy a lemaradást november 1-re felszámoltuk és az előirányzott tervet jóval túlteljesítettük. Ennek eléréséhez jelentős mértékben hozzájárult a kötelező testnevelés bevezetése, a testnevelő tanárok és edzők lelkes munkája.

Az edzők szakmai és politikai továbbképzését az elméleti és gyakorlati problémákkal foglalkozó edzői értekezletekkel biztosítottuk. 1952-ben 3 országos edzői értekezletet tartottunk. Ezekben az általános politikai helyzet ismeretése mellett legkiválóbb edzőink előadásokat tartottak az edzésekkal kapcsolatos általános kérdésekről, mint az edzésterv készítéséről, nevelési kérdésekről stb.

Sportoktatási munkánk megerősítése céljából sportkaderképző tanfolyamokat indítottunk: két MHK-bizottsági, három versenybírói, két társadalmi edzőképző tanfolyamot. Ezenkívül két sportágban versenybírói, két sportágban társadalmi edzőképző tanfolyamot rendeztünk.

Az egyesület gazdasági tevékenységéről meg lehet állapítani, hogy 1952-ben már tervszerűbben, szabdabba vált, mint az előző évben. Vagyonkezelés szempontjából valamennyi sportkörünk leltára és anyagszámadása állandó ellenőrzés alatt áll. Minden gazdasági és szakmai területen dolgozó kader részt vesz a politikai és szakmai oktatásban. Szakmai tanfolyamokat rendeztünk a gazdasági területen foglalkoztatott dolgozók részére.

### HIBAK, HIÁNYOSSÁGOK

Mint láthatjuk, egyesületünk munkájában jelentős fejlődés tapasztalható. Fejlesztési tervünket teljesítettük. A versenynaptárban előírt versenyeket megrendeztük. Helyes lesz azonban hiányosságainkkal is részletesebben foglalkozni, hiszen az egyesületi munka nem mindig a munkaterv szigorú és következetes betartásával folyt, a vezetés munkáját sokszor kánpányszerűség jellemezte, főleg pedig a szakmai és politikai felkészültség elégtelensége.

Eöfordult az, hogy az országos elnökség által hozott határozatok esikkadtak, a határozatok végrehajtásáról nem történt gondoskodás. Kevés volt az ellenőrző munka, a hozott határozatok alsóbb szerveknél legtöbbször az írásalfolyókban maradtak, ezeket a gyakorlatban nem érvényesítették.

Általában leszögezhetjük azt, hogy az állami szervek a legutolsó időkig nem érezték át ennek az egyesületnek fontosságát. Nem tartották szem előtt az egyetemi és főiskolai sport nagy társadalmi és politikai jelentőségét a különböző munkaterületeken működő TSB-k, az egyetemek és főiskolák vezetői és a különböző szakszervezeti és társadalmi szervek sem. Az OTSB kezdetben nem szentelt különösebb figyelmet arra, hogy milyen munka folyik az egyesületben, nem ellenőrizte kellően a munkát. Az elmúlt évvégi ellenőrzése alkalmából már értékes szempontokat kaptunk munkánkhoz az OTSB-től. Így az új módszerek megismerésével lehetővé vált, hogy módszertani hiányosságainkat kiküszöbölhessük.



A rendszeres sportolásba bekapcsolt sportolók szervezeti összefogása nem volt hibátlan. Az alsóbb sportszervek nem kapták meg munkájukhoz a szükséges szempontokat, nem valósult meg teljes mértékben a felső szervek rendszeres, elvi irányítása. Mi következett ebből? Sem sportkörü, sem területi elnökségeink nem látták a munka- és üléstervek elkészítésének szükségességét. Különösen a budapesti sportkörökben tapasztalhattuk ezt.

Ami a patronálást illeti, a város távolabbi részén fekvő patronált iskolák anyagi és erkölcsi támogatása jelentősebb volt, mint a XI. kerületi patronált iskoláinké. Tornatermeinkben és sporttelepünkön biztosítottunk ugyan lehetőséget edzésre és edzőink időt kaptak arra, hogy foglalkozhassanak a patronált iskolák növendékeivel, de ennek megszervezésére kevés időt fordítottunk. Befolyásolta ezt az is, hogy a távol fekvő iskolák diákjai utazási költségekre hivatkozva nem jártak el az edzésre.

Nem vettük igénybe minden esetben az OTSB illetékes szerveinek támogatását, és ez helytelen volt. Meg kell azonban mondanunk, hogy az OTSB szervezési osztálya sem adott mindig konkrét jellegű segítséget ahhoz, hogy munkánk eredményes legyen. Allapítsuk meg, hogy vidéki területi és önálló elnökségeink kapcsolata a helyi testnevelési sportbizottságokkal lényegesen jobb.

Nem fordítottunk elég gondot a sportkörü tehetségkutató versenyek megrendezésére. A rendszeres felvilágosító munka 1952 januárjában indult meg. Egyik hiányosság ezen a téren, hogy az országos elnökség részéről az egyes sportszervezetekhez leküldött agitációs-propaganda anyag felelősei nem végeztek komoly munkát. A DISZ bizottságok is elzárkóztak attól, hogy teret biztosítsanak a sport-propagandának. Az októberi felülvizsgálat megállapította, hogy az agitációs munka most már jó úton halad.

#### FELADATAINK, KÖTELESSÉGEINK

1953-tól kezdve mindent el kell követni, hogy szakmailag és politikailag képzett vezetőkérdereket állítsunk munkába, megjavítsuk az általános nevelőmunkát, új sportlétesítményeket létesítsünk és nem utolsósorban azt kell elérnünk, hogy valamennyi egyetemi hallgató a Haladás SE-ben sportoljon.

Itt az ideje országos viszonylatban az egyesületi apparátus munkája felülvizsgálásának, a nem megfelelő káderek kicserélésének. Sportéletünk parancsnoki karába olyanokat küldjünk, akik ismerik az egyetemi és főiskolai életét és lehetőleg egyetemi, vagy főiskolai végzettségük van.

Helyezzünk nagy súlyt a függetlenített dolgozók továbbképzésére. Biztosítsuk helyüket az OTSB által rendezett három-, öthónapos és évtávas sportvezetőképző iskolákon. 1953-ban új edzők, oktatók beállításával fokozzuk a sportkörü nevelőmunkát és a sporteredmények megjavítását. Ebben az évben az egyesület Budapestén 82, vidéken 74, összesen tehát 156 edzőt foglalkoztat. Hangsúlyozni kívánom azt, hogy a legnagyobb gondot kell fordítani az edzők és az oktatók politikai és szakmai továbbképzésére, mert a nevelőmunka jelentős része az edzők kezében van. Ezzel párhuzamosan fokozzuk a tár-



A TF Haladás versenyzőnői nyerték meg a Ma gar Né, kiztársaság 1953. évi háromszor 5 km-es női sí-ülő váltóbajnokságát és a 10 km-es négyes női csapatbajnokságot is. (Balról jobbra: Kállai Irén, Kállai Elvira bajnoknő, Gaal Róza.)

sadalmi aktívaképzés, a sportkörü vezetők, társadalmi edzők és játékvezetők képzését is. Az idei sportévre 450 ilyen edző és játékvezető képzését vette tervbe az egyesület.

Nem szabad megelégednünk a szakosztály-fejlesztés terén a fejlődésben visszamaradt szakosztályokról. Labdarúgó szakosztályunk például nem tudja megfelelően képviselni az egyesület színeit. Ha a népi demokratikus államok egyetemi és főiskolai sportját megnézzük, látjuk, hogy azok a sport átszervezése után minőségileg is megerősödtek és pl.: Romániában, Bulgáriában I. osztályú csapattal rendelkeznek.

Igen fontos az utánpótlás kérdése és ennek biztosítása érdekében felvetjük annak szükségességét, hogy a Haladás SE kapjon patronálásra megfelelő iskolát.

Gondoskodni kell arról, hogy az egyetemeken és főiskolákon a Haladás sportkörön kívül más egyesületek sportkörei megszűnjenek működésüket. Ez feltétlenül kívánatos az egyetemi sport egységének biztosítása érdekében.

Mit kell még megvalósítanunk? Dolgozzuk ki a Haladás SE és a Testnevelési Tanszék eredményes együttműködésének tervét. Ennek az együttműködésnek érdekében új edzők beállításakor lehetőleg az egyetemeken és főiskolákon működő testnevelési tanárokat alkalmazzuk. Vonjuk be őket a sportkörü elnökségek munkájába. Erősítsük kapcsolatainkat az egyetemi párt- és DISZ bizottságokkal. A sportkörü elnökségek munkájában vegyenek részt párt- és DISZ vezetőségi tagok, egyetemi tanárok, tanársegédek. Ezzel elérjük azt, hogy könnyebben ellenőrizhető lesz a sportolók tanulmányi munkája is.

Sportegyesületünk fontosságához és méreteihez képest kevés létesítménnyel rendelkezik. Biztosítani kell a Haladás SE Mező-utcai sporttelepe építésének befejezését. Ezenkívül szükséges, hogy még egy állandó jellegű sporttelep álljon a budapesti egyetemek és főiskolák sportolójának rendelkezésére. Legmegfelelőbb helynek a XI. kerületi lágymányosi területet tartjuk. Az egyesület vezetősége és a budapesti városi tanács illetékes osztálya között már folytak tárgyalások a terület biztosítására.

A vidéki egyetemek közül különösen a miskolci, veszprémi, egri és szonoki egyetemeken, illetve főiskolán mutatkozik súlyos létesítmény hiány. Ezért a veszprémi Vegyipari egyetem részére a Felsőoktatási Minisztérium beruházási keretében biztosított összegből az 1953-as évben be kell fejezni a sporttelep építését. Miskolcon az egyetemi város építésével kapcsolatban biztosítsunk szükségszerű sporttelepet. Gondoskodjunk arról, hogy az egyetemi város végleges pályájának építését 1954-ben megkezdjük. A mutatkozó sporttelep-hiányt egyrészt bérlemények útján küszöböljük ki, másrészt sportlétesítmények társadalmi munkával való építésével. Az ehhez szükséges tömegek mozgósításához az egyesületnek szüksége van megfelelő segítségre a DISZ-bizottságok részéről.

Az egyetemi és főiskolai ifjúság sportegyesülete munkájáról elmondott eredmények biztatóak. Szép számmal vannak azonban még munkájának hiányosságai. Megtisztelő feladatunk, hogy pártunk irányításával javítsuk sportegyesületünk munkásságát. Ifjúságunk szellemi, politikai, kulturális, valamint szakmai fejlődésétől elválaszthatatlan testi, fizikai fejlődése. Ifjúságunk tanulmányi munkájával szorosan összefügg egészséges sportélete. Rajtunk múlik, hogy biztosítani tudjuk egyetemi és főiskolai ifjúságunk számára a szocialista tömegsport módszereivel és felvilágosító munkájával a tanulmányi színvonal emelkedését is előmozdító megfelelő sportéletet, sporttevékenységet.

#### Kemény János

a Haladás SE országos elnöke



Tornásznak a Haladás fiataljai. (Átterpesztés)



# Módszertani kérdések

## Gyűrűgyakorlatok néhány alapkérdése

(A SZOT III. alapfokú tornász bajnoksággal kapcsolatosan vita indult meg a lefüggés (gyertya) helyes végrehajtásáról. Vidéken sok versenyen a gyűrű gyakorlókat azért pontozták le, mert a lefüggés (gyertya) helyzetében a tornászok nem homorítottak eléggé. Pesten viszont nem mindegyik bíró méltányolta a gyűrű gyakorlatban a lefüggés „óriáskifli”-jét. Más problémák is adódtak a gyűrűvel kapcsolatban és pedig elsősorban a lebegő-függés és — lengő gyűrűn — a lengés (hintázás) körül. A vitás kérdéseket az alábbiakban igyekeznünk tisztázni.)

Gyűrűn lefüggést (gyertyát) úgy végezünk, hogy a test természetes görbületét ne fokozzuk, azaz ne legyen erősen hajlott ívű a gyertya! Különösen helytelen az ágyéki részen való túlzott hajlítás.

A régebbi felfogás szerint a gyertya akkor volt szép, ha minél jobban homorított a tornász.

Oly módon végeztessük a gyakorlatot, hogy a saroktól lebocsajtott képzeletbeli függőleges a testen menjen keresztül.

A lefüggés tanítását zsuporfüggés előzze meg, ahol a csípő közel legyen a függőlegeshez.

Majd a tornász a következő módon végezze a lábnyújtást: támassza lábát a hevederhez, — s ha ebben a helyzetben már biztosan „áll”, akkor zárja a lábát. Lefüggésben váltogatott lábnyújtás előre; illetve hátra; harántterpesztés; — térdhajlítás; illetve sarokemelés a biztonságérzet növelésére. A tornász így lassan megérzi; hogy mikor egyenes a törzse; tudja; hogy a hasát be kell húzni a fejét hátra emelnie. Az ilyen módon végzett lefüggés a lordózisra amúgy is hajlamos ifjúság testtartását ebben a helyzetben is kedvezően befolyásolja.

A lebegőfüggés akkor helyes, ha a csípőben hajlí ott test kb. 45°-os szöveget zár be. A csípő mélyebben legyen, mint a láb és magasban mint a fej. — a fej ne lógjon, a tekintet a térdek. A lábunk hátra rézsút felfelé irányuljon.

Lebegőfüggésben a súlypont a karunk közé kerüljön, tehát se hátra, se előre ne érezzük húzást. Leggyakoribb hiba, hogy a csípő a függőleges irányhoz van közelebb, mint a vízszint eszhez. Az is gyakran előfordul, hogy úlságosan összecsukszott a „bicska” helyzet. Tehát kb. 45° távolság legyen a csípő és láb között. A tornászok elég lassan szokják meg ezt az egyensúlyi helyzetet, a csípőt magasabbra emelik, mint kellene.

Lebegőfüggést végeztethetünk lábterpesztéssel. A lábterpesztést megelőzi egyik, majd másik lábbal végzett terpesztés.

Lebegőfüggésből csipőnyújtással végzett karhajlítás. — majd ismét karnyújtással végzett csipőhajlítás, többször egymás-

után, — jó gyakorlat az erő növelésére, s annak megérzésére, hogy a lebegőfüggés mikor helyes.

Átfordulás hátra, hátsó függésbe és abból átfordulás előre lebegőfüggésbe, igen jó erőfejlesztő gyakorlat.

A lengő gyűrűn végzett lengést (hintázást) a nem régen végzett újú Kartársak végeztetik a mai felfogásnak megfelelően, vagy azok a Kartársak akik a fejlődéssel állandóan igyekeznek lépést tartani.

Igyekszem a felsorolt mozgásoknak a gyűrűvel kapcsolatos változásait ismertetni.

A lengés — a hintázás helyes kivitelezését persze könnyebb volna a gyakorlatban is szemlélteni. De megpróbálom írásban is „láttatni”.

A lengést, érintő magas gyűrűn, előre-hátra végezzük.

Gyűrűfogás után a tornász annyira lépjen hátra, hogy a karja nyújtott legyen. Tetszésszerűt lábat hátraemeli és két futóléppel előre úgy vesz lendületet, hogy a hátraemelt lábával előre lép, ezzel a lépéssel a függőleges heveder alá kerül, ezt követi azonnal a másik lépés, egész közel és élénk egymásutánban.

A két futólépet tehát éppen a gyűrű alatt, — szűk egy méteres területen kell végrehajtani. A második lépés után lábzárással lendül előre mind a két láb. A helyes lengés mindig vállból történik.

Előrelengés közben a test csípőben egy kissé megtörik s a holtpontra a tekintet a lábfejen legyen.

Régebben a hintázást előre lendületben a csípő, illetve a has vezetése, a láb mélyebben volt.

Elöl, a holtpont után a lengés hátra folytatódik. A két futólépet ugyanabban a ritmusban mint az előrelengéskor, szintén függőlegesben végezzük. A láb zárása után kell a lábnak előre, illetve azonnal hátra lendülnie, hogy mire a hátralendült holtponthoz ér a tornász, az egész test — csípőtörés nélkül — a fej vonalába kerüljön.

Lengés közben a karok állandóan nyújtva legyenek, — a gyűrűt ne rángassuk, karunkat ne húzzuk szét, karunk mintegy a heveder folytatása legyen.

Hangsúlyozom, hogy a két futólépes energiás kivétel segít a jó lengéshez. A lábmunka a lengés motorja.

Lengéssel nemcsak magasságra, hanem valósággal „távolságra” törekszünk. Előrelendület közben a holtpontra a láb a legmagasabb. Hátralendület közben valósággal eloljuk magunkat, hogy ezáltal is messzebb kerüljünk.

Igen fontos a lengés ritmusa. A vezető valami hangutánzó szóval, — pl. „ta-tam” ösztökélje a tornászt a helyes kivitelre. Álljon azon a helyen ahol a két futólépet végre kell hajlani.

A jó lengés fokozza a lendületet.

Ha az emondottakat figyelembe vesszük, a lengés harmonikus lesz.

A lengésnek ez a módja a lengőgyűrű gyakorlatok alapja.

A lendület megfelelő fokozásával és kihasználásával az állógyűrűn tanult mozdulatokat beépíthetjük a lengés közé.

Néhány egyszerű példa lengőgyűrű gyakorlatra:

### 1. gyakorlat.

Gyűrűfogással, jobbláb lendítéssel hátra lebegőállítás. Jobbláb lendítéssel előre, két futóléppel előre, lengés előre. — két futóléppel előre lengés előre és csipőhajlításal talp csúsztatással fékezés-lengés hátra, majd a hátralendület végén sarokemelés, — lengés előre és csúsztatással fékezés és megállítás.

### 2. gyakorlat.

Gyűrűfogással jobbláb lendítéssel hátra lebegőállítás. Jobbláb lendítéssel előre két futóléppel előre lengés. — két futóléppel hátra, lengés hátra, — két futóléppel előre lengés előre két futóléppel hátra lengés hátra, — két futóléppel előre lengés és 180°-os fordulat balra — folytatólag két futóléppel előre 180°-os fordulattal jobbra, leugrás hátul hajlított állásba — alapállítás.

### 3. gyakorlat.

Gyűrűfogással jobbláb lendítéssel hátra lebegőállítás. Jobbláb lendítéssel hátra, két futóléppel előre, lengés előre, — két futóléppel hátra, lengés hátra, — két futóléppel előre, lengés előre és a lengés holtpontra emelés hajlított karú függésbe, lengés hátra és leugrás homorított testtel hajlított állásba, kar oldalsó közep-tartásban, alapállítás.

### 4. gyakorlat.

Gyűrűfogással jobbláb lendítéssel hátra lebegőállítás. Jobbláb lendítéssel előre két futóléppel előre, lengés előre, — két futóléppel hátra, lengés hátra, — két futóléppel előre, lengés előre és a lengés holtpontra emelés lebegőfüggésbe — lengés hátra — lengés előre és előrelendületben ereszkedés hajlítottkarú függésbe, a hátralendülésben leugrás hajlított állásba, alapállítás.

### 5. gyakorlat.

U. a. mint a 4. — de a leugrás előrelendületben.

Krizsanezné, Németh Edit



# További foglalkozás az alapfokú tornászokkal

1952—53-ban már a III-ik országos alapfokú tornász csapatbajnokságok versenyei folynak. Az alapfokú tornász csapatbajnokságok célja, hogy kiszélesítse a tornasport alapjait, méginkább tömegesítse a tornát és eközben a felbukkanó rátermetteket felkarolja és így a minőségi torna utánpótlásáról gondoskodik.

Az alapfokú tornász csapabajnokságok igen nagyszámú újdonsült tornászt mozgattak meg és voltak be rendszeres, szervezett sportkörü tornafoglalkozásokba. A bajnokságokra való felkészülés alatt új tornász-szakosztályok alakultak, illetve a régiak kibővültek az alapfokú versenyekre felkészülő tagokkal. Megnövekedett tehát a torna-sporttal foglalkozók tábora. E számszerű fejlődés mellett azonban nem szabad megfeledkezni a minőségi fejlesztésről sem. A minőségi javulást az fogja eredményezni, ha gondoskodunk a tornászok magasabb minősítési osztálya való kerüléséről.

Nem szabad elveszteni szem elől azokat a tornászokat, kiket az alapfokú tornászajajjok során beszerveztünk. Nem szabad elbizakodni a tornászok számszerű gyarapodása láttán, mert az alapfokú tornászok számának emelésével lényegében csak szervezési kérdést oldottunk meg. Az igazi és szép munka, az oktatás és nevelés csak most kezdődik: „igazi tornásszá” kell nevelnünk új alapfokú tagjainkat, el kell jutatnunk őket a fejlődés következő lépcsőjéhez, a III. minősítési osztályhoz. Ha ezt elértük, akkor mondhatjuk, hogy új tornászokát neveltünk.

A tornász fejlődésének legnehezebb időszaka ez, de talán ez bővelkedik a legtöbb örömléményben is, hiszen itt tanulja a legtöbb újat. Az oktatóra is ez a szakasz rója a legtöbb felelősséget, mert a tornász egész későbbi fejlődése attól függ, hogy milyen úrravalót (mozgásalapokat) rak a tarsolyába. Nem mellékes tehát, hanem a legfontosabbnak tartható problémája az edzőnek az alapfokú, illetve a kezdő tornászokkal való foglalkozás kérdése.

Az alapfokú, illetve a kezdő tornászok edzését általában éppen az alacsonyabb minősítési edzőkre, esetleg edzői minősítés nélküli tornászokra bízják, illetve azok látják el azt a feladatot annak a téves megfontolásnak az alapján, hogy ott úgy sem kell sokat tudni. Ez persze alapvetően helytelen felfogás. A kezdők tanításakor már látni kell azt a perspektívát, ami a fejlődés folyamán a tornász számára kialakulhat és rá kell lépni arra az útra, amely a legmagasabb fokra való eljutásához zökkenőmentesen vezet. Ehhez jó felkészültségű szakemberekre van szükség.

Tekintettel arra, hogy az alapfokú tornászcsapatok edzőinek ilyen nagy feladatot kell megoldaniuk, szükséges, hogy támogatassuk őket munkájukban, hogy minél jobb eredményeket érhesünk el tornászaink minőségi összetételének megjavításában.

Hogyan kezdünk hozzá tehát és milyen szempontok érvényesüljenek a felkészítésben. Milyen gyakorlatanyagot adjunk, hogy alapfokú tornászainkból III. osztályú tornászokat faragjunk és alapot adjunk a magasabb osztályokba való eljutáshoz.

## PSZICHOFIZIKAI KÉPESSEGEK FEJLESZTÉSE

Nem kétséges, hogy mielőtt magához a tulajdonképpeni szertornához hozzáfognánk, annak III. osztályú mozgásanyagát tanulni kezdenénk, elsősorban bizonyos minimális, de az átlagoshoz viszonyítva meglehetősen erős izomzatra van szükségünk, hogy a szereken függő- és támaszhelyzetekben végzett mozgások közben elbírhjuk magunkat, legyőzzük a nehézségi erőt és a lendületet is irányítani tudjuk.

Az alapfokú tornászajajjok gyakorlatanyaga lényegében nem más, mint a versenytornászás megkezdéséhez szükséges alapvető pszichofizikai képességek (erő, gyorsaság, ügyesség, állóképesség) megeremtésének eszköze.

Erre, az alapfokú versenyekre készülés közben bizonyos színvonalat elért pszichofizikai képességekre építve kell megkezdni munkánkat, az anyag bővítését. Különösképpen gondoskodjunk az erő fejlesztéséről: hasizmok, mellizmok, hátizmok, a felkar feszítő, toló és hajlító, húzó izmainak, a comb feszítő és hajlító, a lábszár feszítő és hajlító izomsportjainak erejéről.

Az erő fejlesztésével párhuzamosan az izmok és ízületek *lazításáról* ugyanilyen mértékben gondoskodnunk kell. Elsősorban, és különösképpen a vállizületről (articulatio humeri) és a csípő izületéről (medence combcsonti izület, articulatio coxae). Eközben természetesen vigyázva arra, nehogy az egészség rovására túlzásba essünk, mert elsősorban tanítványaink egészséges testi fejlődését kell szem előtt tartanunk és csak azután a versenyzempontokat.

A *robbanékonyság*, a mozdulatok gyors és erőteljes végrehajtásának képessége, fejlesztése érdekében állandóan alkalmazzuk a talaj- és szerugrásokat.

Az *állóképesség* fokozása érdekében folyamatosan fokozatosan hosszabb ideig tartó folyamatos, pihenés nélküli mozgáselemsorokhoz, gyakorlatokhoz (szabadgyakorlatokhoz, később szereken több elemből álló gyakorlatok többszöri, ismételt végrehajtásához és hosszabb futóedzésekhez).

Az edzőnek minden alkalmat meg kell ragadnia, hogy a tornászok *akaratareit, kitartását, fegyelmét, bátorságát, elhatározó képességét* s-b-t fejlessze. E tevékenysége közben legjobban támogatnia saját magatartása, határozottsága, biztossága a problémák megoldásában és az edzések vezetésében, a tornászoknak nyújtott állandó és biztos aktív segítségnyújtása, és eredményes munkája az oktatásban.

## ÚJ GYAKORLATELEMEK MEGTANÍTÁSA

Az alapfokú tornászajajjok során a részvevő tornászok öt versenyszámban szerepeltek (szabadgyakorlatok, gyűrű, talajtorna, támaszugrás, húzózkodás), a későbbiekben a III. osztályú bajnokságok során ezek közül csak 3 marad meg, (gyűrű, talajtorna, támaszugrás) és kiemésül még 3 versenyszámmal (korlát, nyújtó, lólengés).

Ez azt jelenti, hogy az alapfokú tornászoknak nemcsak a már ismert szereken

kell bővíteniük gyakorlatanyag-ismeretüket, hanem meg kell ismerkedniük újabb szerekekkel és azokon is elég terjedelmes mozgáselem-mennyiséget kell elsajátítaniuk.

Tekintettel arra, hogy az alapfokú tornászok III. osztályú versenyeken való elindulásának legközelebbi alkalma az őszi csapabajnokságok során következik be, a felkészüléshez a legrövidebb időn belül hozzá kell fogni, mert ez alatt az idő alatt (körülbelül 6 hónap) az gyakorlatanyagot meg lehet tanítani, el lehet sajátítani, ha rendszeresen, céltudatosan, tervszerűen az alapfokú képességekre építve oktatunk, illetve gyakorolunk.

Az egyes szereken, mielőtt a tulajdonképpeni előírt gyakorlatelemek tanulásához hozzáférnénk, meg kell tanulnunk azokat az elemeket is, amelyek elvezetnek az előírt elemek nehézségi fokához, illetőleg azokat az elemeket is, amelyek mintegy rávezető gyakorlatok az előírt gyakorlatelemek tanulásához. Sőt új szereken a megfelelő legfontosabb almozgásokat is meg kell tanulnunk. Ez látszólag kibővíti a megtanulandó gyakorlati elemek számát, téves lenne azonban azt hinni, hogy a felkészülési időt is megnyújtja. Ellenkezőleg, ezek az elemek — mivel járható utat jelentenek az előírt gyakorlati elemek elsajátításához — megkönnyítik azok megtanulását, ezenkívül alapot adnak a tornász későbbi fejlődéséhez is. Ha elhanyagoljuk a gyakorlati elemek megtanulását helyes technikával, és mindjárt az előírt gyakorlati elemeket tanulnánk végleges formájukban, akkor olyan hibás mozgásokat gyakorolhatnánk be, amelyekről később igen nehéz lenne leszokni, sőt ezek gátolhatnák későbbi fejlődésünket is.

Rátérek a felkészüléshez szükséges gyakorlati elemek felsorolására, mégpedig szerenkénti és a megtanulás sorrendjében. Az egyes gyakorlati elemek technikai végrehajtásáról nem teszok említést, azok pontosan és helyesen, minden velük együttjáró szükséges tudnivalóval megtalálhatóak a „Torna alapismeretek” című könyvben. Az egyes gyakorlatok pedig az 1952—54. évi előírt gyakorlatanyag füzetben találhatóak meg.

## Korlát

Tekintettel arra, hogy ez a szer az alapfokú versenyeken nem szerepelt, meg kell tanulni elsősorban a helyes *lengést felkarfüggésben*; majd a *lengést nyújtótámaszban* az előírt gyakorlatban szereplő hajlítottkarú támaszcseré elsajátításához meg kell tanulni a *lengést hajlított támaszban (saslengés)*. A felkarfüggésből lendület előre támaszba (előltámasz) megtanulásához a felkarfüggésben való lengésen kívül meg kell tanulni felkarfüggésből lefelé irányuló felkarlökéssel *támaszba tolni*, később felkarfüggésből előrelendülettel *terpeszülésbe*, majd *nyújtótámaszba* kerülni anélkül, hogy a lábunkat terpeszben tennénk.

A *felkarállítás* és az abból történő áfordulás megtanulásához először el kell sajátítani a *terpeszülésből való előre-áfordulást terpeszülésbe*, majd terpeszülésből a *felkarállításba emelést* és innen az áfordulást terpeszülésbe, később már nem terpeszülésbe fordulunk át, hanem *lábzárás*



sal felkarfüggésbe. Amikor már felkaron elég biztosan állunk, megtanulhatjuk nyújtott támaszból lendülettel hátra a felkarállításba ereszkedést és innen az átfordulást felkarfüggésbe.

A következő elem, amit meg kell tanulnunk: a felkarfüggésből támaszba-lendülés a hátralendülettel. A helyes és jó végrehajtás érdekében célszerű, ha az előre-hengert megtanuljuk, vele párhuzamosan, ezután mindjárt kössük össze a támaszbalendülést felkarállásból csípőhajlítással történő átfordulással lebegő-felkartámaszba és az onnan indítható nagy hátralendületet használjuk fel a támaszba-lendüléséhez.

A felkarbillenést a terpeszülésbe való felkarbillenés megtanulásával kezdjük, majd zárt lábbal, lendülettel hátra lebegő-támaszba, végül pedig beugrással felkarfüggésbe, és onnan lebegő felkartámaszba emeléssel tanuljuk meg.

A hajlítottkarú támaszcserét a saslengés tökéletes elsajátítása után kezdjük tanulni. Először csak felkarfüggésbe csináljuk, de rövidesen összekötvé az utána következő előrelendülettel a támaszbalendülést. Így elkerüljük azt, hogy a támaszbalendülés helyes technikáját gátló rossz támaszával tanuljuk meg a támaszcserét.

Az utolsó elem, amely egyébként az előírt gyakorlat utolsó eleme is, a támaszban lendület előre és 90°-os fordulattal jobbra tomporleugrás balra 90°-os fordulattal jobbra. Fontos, hogy mielőtt a tanulását megkezdzenénk, már mindenki helyesen tudjon támaszban lengeni. Ha lengésből már megtanultuk a leugrást, akkor a hátralendülettel történő támaszba-lendülést követő előrelendületből hajtsuk végre. Ekkor már mindenkinek jól kell tudnia a támaszba-lendülést.

Nem tartozik a korlát előírt gyakorlat-hoz a rövid-billenés a karja végén, azonban a nyújtógyakorlatban szereplő bukóbillenés megtanulását nagyban megkönnyíti. Lényegében azonos mozgás és a korlát on könnyebben elsajátítható. Ezért, mielőtt a nyújtón a bukóbillenést tanítanánk, korlát on már ismert legyen a rövid-billerés. Megtanulása előtt gyakoroljuk korlát on a lebegőfüggésben való lengést (segítséggel).

### Nyújtó

Szintén új szer lévén, meg kell tanulnunk mindenekelőtt a helyes lendületvétel és lengést. Ez körülbelül egyúttalad a korlát on történő lengés megtanulásával, de ezenkívül is minden alkalommal, amikor valamelyik szeren a gyakorlatot megkezdjük, az „első fogással” mindig lengünk. A kelepfelhúzóadás megtanulását előbb alacsony (felemagas) nyújtón a kelepfelendülés, majd ugyanott a kelepfelhúzóadás tanulásátal kezdjük.

Ezután tanuljuk meg a mellő haskelepleugrást hátra és közvetlenül utána az alugrást.

A lengés állandó tökéletesítése közben térjünk rá alacsony nyújtón (illetve korlát on) a juóbillenés és magas nyújtón a billenés megtanulására.

A hátra támaszba-lendülést előbb lendületvételből, majd ha jó magas alugrást tudunk már csinálni, akkor alálendülésből csináljuk. Úgyeljünk eközben arra, hogy — és ezt fontos itt is és mindenkor hangsúlyozni, — az alálendülés közben a csuklónkat ne fordítsuk a vas alá, hanem végig abban a helyzetben maradjon, amelyben

támaszkodás alatt volt, különben az alálendülés utáni hátralendületben nem tudjuk a vasat fogni és elrepülünk.

A bukóbillenést a billenés és a korlát on elsajátított rövid-billenés után már könnyen meg tudjuk csinálni.

Végül tanuljuk meg a kanyarlati leugrást előbb alacsony, később magas nyújtóról, azután folyamatosan a bukóbillenésből szerzett lendületet kihasználva.

### Lólengés

Szintén új szer. A legfontosabb, hogy a féllábás (inga-)lengést jól, helyesebben tökéletesen megtanuljuk mellő és hátsó támaszból is. Ha ezt jól tudjuk, akkor az összes ingalengéssel történő mozgást, illetve gyakorlatelmelet játszva el tudjuk sajátítani. Ezután tanuljuk meg mellő támaszban az ellenoldali alákörzést jobb-lábbal (de balal is), majd az olló jobbba (de balra is).

A lógyakorlatnál a leugrás: bal lebegőülésből (1-es kápa) 180-os fordulattal balra, bal előlengésbe (jobbkézzel támasz a nyakra), balláb hátralendítésével vetődés a nyak fölé balra jobb harántállásba. Ez könnyen elsajátítható leugrás, mégis meg kell tanulni előtte a vetődési átugrást, majd előlengésből a vetődést és bal előlengésből (bal sing a 2-es kápa, jobb a hát on) a vetődést balra.

### Gyűrű

Ez már ismert szer, sőt a gyakorlat-elemek legtöbbje is ismert az alapfokú tornászok előtt. Mégse hanyagoljuk el, mert az új gyakorlat-elemek megtanulása és összedolgozása éppen elég munkát igényel.

A lengés; az előrelendülettel hajlított támaszba lendülés; hajlított támaszból átfordulás előre lebegő függésbe; lebegőfüggésből lendület hátra és vállátfordulás előre lebegőfüggésbe — ezek az ismert elemek. Ezekon kívül meg kell tanulni a billenést hajlított támaszba. Helyes, ha a gyűrűn való billenés megtanulása egyúttalad a korlát on történő felkarbillenés és talajon a tarkóbillenés megtanulásával.

A leugrás (közvetlenül billenés után) hajlított támaszból hátra függésbe és lendülettel előre leterpesztés hátra. Ezt először lengésből tanuljuk meg, majd hajlított támaszból függésbe lendüléssel, végül billenéssel összekötvé.

### Talajtorna

A gyűrűhöz hasonlóan itt is sok ismert elemmel találkozunk. A tigrisugrás, a cigánykerék, a fejenállás nem új. Új elem azonban a mellő mértegállás (a jobb-lábon). Megtanulása főleg attól függ, mennyire tudjuk kilazítani csípőizüleinket, combhajlító izmainkat és mennyire tudjuk megerősíteni hátizmainkat.

Lábörzés előre (a ballábbal) és abból emelés fejenállásba. Itt is a csípőizület és a lábizmok lazasága könnyíti a megtanulást, valamint a törzs izomcsoportjainak ereje.

Talajon az utolsó új elem: állásból dőlés hátra és tarkóbillenés állásba. Először ugrószerkevényen tanítsuk meg a tarkónátfordulást, majd a szer magasságának állandó csökkentésével a talajon. Ez után ülésből dőléssel hátra, végül állásból törzshajlítással előre és dőléssel hátra tarkóállásba helyzetből következik a billenés megtanítása.

### Támaszgrás

Az alapfokú ugrás terpeszátugrás volt hosszában állított ugrószerkevényen. Most guggolótugrást kell végezni hosszába állított lovon keresztül. Az ugrást rövidebb és alacsonyabb szereken kezdjük oktálni és csak ezután térjünk rá az előírt szerre és magasságra (115 cm).

### AZ EDZÉSEK

Az előbbiekből világosan következik, hogy gondosan fel kell készülni az edzésekre. Biztosítani kell a megfelelő helyet, a megfelelő szereket és arról is gondoskodni kell, hogy az alapfokú versenyekre való felkészülés idejénél több időt lehessen fordítani alkalmakként az egyes edzésekre.

Az alapfokú tornászokat jobban be kell szervezni a foglalkozásokba. Ki kell küszöbölni a hiányzásokat és a késéseket, hiszen egy-egy edzés elmulasztásával annyira elmaradhat a hiányzó a többiek-től, hogy azután nem tudja utóérni őket és így kedvét veszítheti; de az oktatót is hátráltatja munkájában, ha később egyes tornászok kedvéért a már túlhaladott anyaggal kell foglalkoznia.

Kezdetben az alapok lerakásával foglalkozunk az új szereken, és fokozatosan térjünk rá az új elemek tanítására. Az edzéseken általában 2—3 szerrel foglalkozunk úgy, hogy függő- és támaszszerek (például: talaj, nyújtó, korlát, vagy lólengés, gyűrű, ugrás) felváltva kerüljenek sorra. Az oktató, vagy a tornászok állandóan nyújtsanak egymásnak segítséget, nemcsak a biztosítás szempontjából, hanem a gyakorlat sikeres végrehajtása érdekében is. Ez a segítség mindig olyan mértékű legyen, hogy kiegészítse a tornász igekezelését a sikeres végrehajtáshoz. Az ilyenfajta segítségadás lényegesen felgyorsítja a gyakorlat-elemek megtanulásának idejét.

Miután a III. osztályú előírt gyakorlat-elemeket a tornászok elsajátították, de már a tanulások ideje alatt is, olyanoknál, akiket ez külön nem terhel, vegyük tervebe a gyakorlatanyag kibővítését. Az előírt gyakorlatok a csapatbajnokságokra szólnak. Az egyéni bajnokságokon azonban ezeken kívül szabadonválasztott gyakorlatokat is be kell mutatni. Lényeges tehát, hogy irányt vegyünk a későbbi fejlődés felé is. A gyakorlatanyag bővítését célszerű egyrészt a felsőbb minősítésű osztályok gyakorlatanyagából merített gyakorlat-elemekkel, másrészt olyan alapmozgásokkal végrehajtani, amelyeket magasfokú gyakorlat-elemekké lehet fejleszteni; vagy pedig olyan gyakorlat-elemekkel, melyeknek technikája különböző szereken végrehajtva is hasonló egy nyereggel több lovat is meglovagolhatunk.

Végezetül meg kell még említeni azt a fontos szempontot is, hogy a tornász nemcsak a gyakorlás által fejlődik, hanem a látottak is nagy hatással vannak mozgására. Adjunk tehát alkalmat tornászainknak, hogy minél öbbször látogathassanak idegen tornaszakosztályokat, versenyeket; ne csak a hozzájuk hasonló tudással rendelkezőkét is. A látogatásokat mindig kössük össze magyarázatokkal és megvitáttal.

Farkas Attila  
főiskolai tanársegéd



## Hogy készül Angelica Rozeanu a bukaresti asztalitenisz világbajnokságokra

„Már kora gyermekkoromtól kezdve legnagyobb vágyam az volt, hogy világbajnok lehessenek. 16 éve játszom asztali teniszt, de álmodtam csak ma, a népi demokratikus rendszerben válhatott valóra, mert csak ez a rendszer biztosította számomra az összes fejlődési lehetőségeket.”

Budapest lakósaik közül biztosan sokan emlékeznek ezekre a szavakra, amelyeket Angelica Rozeanu mondott el a magyar rádióban, 5 perccel azután, hogy 1950-ben először nyerte el a világbajnokságot.

1950 döntő év volt a Román Népköztársaság legjobb női asztali tenisz játékosa számára.

Miután hazatért, már nem úgy vélekedett, mint azelőtt, miszerint az asztali tenisz idején a bajnoksággal lezárult. Eppen itt lépett közbe az új sportelmélet, a tudományos szovjet elmélet. Angelica Rozeanu, aki egyben újságíró, a Romania Libera című napilap munkatársa, 1950-ben cikkeiben rámutatott arra, hogy a jövőben miképpen fog edzeni a szovjet tudományos elvek szerint. Az egész év tartamára kiszélesített edzés időszakaikat három részre osztotta fel, s már másnap megkezdte előkészületeit az 1951. évi bécsi világbajnokságokra. Ezt a világbajnokságot még nagyobb fölényrel nyerte, mint az előzőt.

A következő világbajnokság megrendezésére Indiában, Bombayban került sor. Angelica Rozeanu-nak először kellett részt vennie olyan asztalitenisz világtoronyban, amely európai ember számára majdnem kibíratatlan hőségben zajlott le.

Az edzők ekkor a Román Népköztársaság női asztalitenisz csapatának edzésében az alkalmazkodás elvét követték. És amikor Bukarestben a hőmérő majdnem plusz 40 fokot mutatott, amikor a főváros strandjai és a város szélén fekvő tavak zsúfolásig megteltek fürdőzőkkel, a főváros központjában, egy meleg teremben... Angelica Rozeanu nap-nap után készítette a világbajnokságra. A verejték patakokban folyott le homlokáról, de a nemzetközi asztalitenisz elsőszámú sportolója hatalmas hőségben tovább folytatta előkészületeit...

A Román Népköztársaság világbajnoknője semmiféle erőfeszítés elől sem hátrált meg. Győzelmeinek „titka”, — az edzésekben tanúsított rendkívüli lelkiismeretessége — ezúttal is megmutatkozott s az eredmény Bombayban látott napvilágot, amikor Angelica Rozeanu újra legyőzetlenül fejezte be a világbajnoki címért vívott versenyt s immár egymásután harmadszor lett világbajnoknő.

A bombayi világbajnokság azonban az eddigieknél is fokozottabban megmutatta, hogy ha valaki a világ legjobb asztaliteniszjátékosa akar lenni, akkor nem elegendő az, hogy jól védekezzen, vagy igen jól üsse a labdát. A technikai ismereteket a lehető legjobb fizikai felkészültséggel kell kiegészíteni. Csak a jó fizikai felkészültség teszi lehetővé a technikai ismeretek maximális felhasználását.

Az 1953. évi világbajnokságot Bukarestben rendezik. Angelica Rozeanu tehát először fog honfitársai előtt megküzdeni a világ első asztalitenisz játékosának járó címért.

Már amikor 1952-ben Bombay-ból hazatért, Angelica Rozeanu edzéseinek első



Angelica Rozeanu kislányával

részébe olyan programot vezetett be, amelynek legfőbb célja a testedzés általános fejlesztése.

Igy például tavasszal résztvett a „Köszöntsük május 1-ét” elnevezésű nagy versenyben. Ez a verseny a lehető legjobb gyakorlat az ellenállóképesség fejlesztésére. A verseny mellett, — mint egyébként az egész idején is — következetesen eljárt egy szaktornára, amely éppen az asztaliteniszben döntően szükséges izmokat fejleszt.

Nyáron edzése középpontjában az úszás állt, a világbajnoknő pedig a legjobban szerette a röplabdát. Ki kell emelnünk azt is, hogy Angelica Rozeanu rendkívül magas színvonalat ért el a röplabdában és bármikor játszhatna a legjobb sportkörtársaságokban. A röplabdaedzések azonban nem túl hasznosak, mert ez a sportág bizonyos mértékben merevvé teszi a kezét. Az úszás azonban fejleszti a test ellenállóképességét és általános erejét. Egy másik testedzési ág, amely jelentősen emelte Angelica Rozeanu fizikai felkészültségét, a kötélugrás volt. Eleinte naponta egy percet ugrált kötélen, a harmadik hét után két percet, az ötödik hét után 3 percet, a hatodik hét után pedig naponta 4 percet. Ez a tornagyakorlat fokéletesíti a lábizmok rugalmasságát és biztosítja a sportoló mozgékonytását, ami olyan szükséges egy asztaliteniszjátékosnak. Természetesen ezek mellett a mindennapi előkészületek mellett naponta asztalitenisz-edzéseket is tartott.

A nyár vége felé azonban a technikai felkészültségre vetette a fősúlyt. Angelica Rozeanu magas színvonalú technikai felkészültséggel rendelkezik, olyannyira, hogy egyáltalán nem könnyű számára a legjobb edzési programot összeállítani, mivel ennek a technikai felkészültségnek az a szerepe, hogy kiküszöbölje azokat az alig észrevehető hibákat, amelyeket csak az igen jó szakértő tud megállni.

A március 20–29-ike között megrendező bukaresti világbajnokságokra tech-

nikai edzéssel készül. Ennek első szakasza a legváltozatosabb játékok alapul, hogy a játékos hozzászokjon az asztalhoz, a fényhez és az illető teremhez.

Az edzés később a következő részre oszlott: Minden labdaütés előkészítésére más-más játékost választottak ki. Először a helyes védekezést tanulta Vladone Victor, a Román Népköztársaság bajnoka félórán keresztül értelmies út-eket adott az asztal baloldala felől. Utána Paul Pesch következett, ez az örökké támadó játékos, aki ugyancsak félórán át játszott vele, azonban az asztal jobboldala felől ütötte a labdát. A harmadik félórán mérkőzés-szerű játék következett, hogy ílymódon még jobban elősegítsék az edzést. 15 perc pihenés után újabb 3 órák edzés következett, ezekben azonban Angelica Rozeanu volt a támadó. Félóránig támadott a jobb oldalról, félóránig a bal oldalról, az utolsó félórát pedig a napi három órából változatos játékkal töltötte el. Ebben a második edzési szakaszban Paneth, Reiter vagy Garabedian asztaliteniszszakkal játszott, akik jól ismertek kiváló védekezőképességükkel.

Vajon eredményre vezettek-e ezek az edzési módszerek? A választ megadják a Román Népköztársaság férfi asztalitenisz csoportjának két versenyt ért eredmények. Mindkét versenyben az első helyezett... Angelica Rozeanu!

Angelica Rozeanu nagy szorgalommal készül továbbra is a bukaresti világbajnokságokra. Tudja, hogy a népi demokratikus országok játékosainak minden győzelme az új sport, az új világ diadala, olyan emberek sikere, akik nyugodt és békes életet akarnak. Ezért készül Angelica Rozeanu olyan szorgalommal a következő világbajnokságokra és ezért kívánja teljes szívéből, hogy a népi demokratikus országok valamennyi sportolójának az előkészületét siker koronázza.

Max Banus

a Sportul Popular Bukarest szerkesztője



# FELKÉSZÜLÉS A KERÉKPÁROS TEREPPERSENYEKRE

A Szovjetunió korszerű sporttudományi kutatásai kiderítették, hogy a kerékpározás bizonyos mértékig egyoldalú sportág. A versenyző izomzatának csak bizonyos részeit erősíti, a többit elhanyagolja. A hosszú téli pihenő, — többé-kevésbé hat teljes hónap, — megakasztja a folyamatos fejlődést, és a pszichofizikai képességek tovább bontakozását.

A sportember számára a Szovjetunióban ismeretlen fogalom a *téli teljes pihenés*.

Az idény befejezte után az elkövetkezendő idény kezdetéig a versenyzőnek az a feladata, hogy megtartsa eddig szerzett tudását, s ugyanakkor *egyoldalúan fejlett izomzatát harmonikusan kiegyenlítse*. Ezt a sportmunkát azonban *zömmel nem kerékpáron végzi*, hanem: kiegészítő sportokat, elsősorban korcsolyázást, hegyvidéken való természetjárást, úszást, sielést, tervszerű tornázást, kiegészítő tornát és sportszerűen végrehajtott játékokat illeszt edzésrendjébe. *Kerüli a megszakítás nélküli és kizárólagos kerékpáros edzést, mert ez törvényszerűen magától vonja a nehezen győgyítható „gépundort”*.

Hibás a nyugati edzőknek az a felfogása, amely azt állítja, hogy a téli holtidény áthidalására „pompásan” megfelel a sportesarnok adta, pusztán kerékpáros edzési és versenyzési lehetőség. Ezzel a kizárólagos lehetőséggel élve sem az izomzat egyoldalú fejlődése, sem a gép-undor bekövetkezése nem akadályozható meg.

Ez a felismerés vezetett a kerékpáros tereppersenyekhez.

## A terepperseny nem kizárólagos kerékpáros verseny

Ahhoz, hogy eredményesek legyünk, nem elég a kerékpáros versenyképesség, de: jól kell futnunk, gyalogolnunk, árkot ugranunk, fokozatosan ki kell, hogy tegyünk egyensúlyozó képességeink: kerékpárunkat hosszabb-rövidebb ideig magunk mellett kell, hogy töljük, ami viszont szükségessé teszi, hogy karizmink és felsőtestünk erős legyen.

Meg kell bírkoznunk a terep adta nehézségekkel, a porhanyós, sáros, gödrös, a meredeken lejtő és hirtelen emelkedő talaj sajátosságaival; tudnunk kell vállravezett kerékpárral futni; tehát csupa olyan sportmunkát kell végeznünk, ami nem egyezik meg teljesen a kerékpársportban végzett sportmunkával, ám: sokrétű követelményeivel hozzájárul felsőtestünk megerősítéséhez és módot ad a kerékpáron való felkészülésre is.

Már említettük, hogy a Szovjetunióban a GTO-rendszer keretében a kerékpáros tereppersenyeknek nagy a jelentőségük. Növeli fontosságukat az a körülmény is, hogy a próbákat különböző más feladatok megoldásával együttesen kell lebonyolítani. Például: térkép olvasás révén megtalálni a követendő utat, felderítő járőrként mozogni, rejtézzéssel stb., stb.

Nálunk Magyarországon a kerékpáros tereppersenyek fejlődésünk kezdetén vannak. Kifogásolható, hogy nem az idény előtt, hanem az idény befejezése után zajlanak le. Nem járulunk hozzá e verseny-számmal tehát a téli „holt idény” áthidalásához.

Ősszel már nincs sok jelentősége a kerékpáros tereppersenynek.

Mindenüti a világon januártól márciusig zajlanak le ezek a mérkőzések, s ajánlatos volna, ha ezt az időpontot mi is átvennők.

## A tereppersenyek távja általában 24 km-nél hosszabb nem lehet

Olyan hurokpályán zajlik le, amelynek hossza nem több hat km-nél. E viadalok egyharmad része a kerékpáros számára akadályokkal tarkított, de nyeregben ülve még teljesíthető. A második harmad gyalogos szakasz, amely terepi adottságai révén arra kényszeríti a versenyzőt, hogy leszálljon gépéről, azt vállán vigye, vagy magamellől tölje s gyalogosan, vagy futva törjön a cél felé. Végül a harmadik terepharmad olyan szakasz legyen, amely hajrázásra alkalmas. A rajtot és a célt úgy kell megválasztani, hogy az ne fektűdjék közlekedési göcponton, messze kerülje az útkeresztezéseket és rendelkezék tágas kifutókkal.

## Hogyan készülünk a tereppersenyekre?

Az eddig elmondottakból nyilvánvaló, hogy pusztán kerékpáros edzéssel ez a feladat nem oldható meg. Az eredményességhez feltétlenül szükséges, hogy ne csak laposni tudjunk, de legyünk képesek huzamos ideig versenyszerűen futni, vagy gyalogolni, aként, hogy ugyanakkor a kerékpárunkat, mint terhet is magunkkal tudjuk ragadni. Ezt a műveletsort az, aki csak kerékpáron edz, sikeresen végrehajtani nem tudja. Tehát:

*Szakosító edzésünket kezdjük meg kerékpár nélkül, nehéz, hegyi, árkos, vízmosásokkal tarkított gyalogos-futó edzésekkel. Tanuljuk meg a talajfogás, a leugrás mesteriségét, az árokugrás fortélyát, a különböző terepen (füves, homokos, sáros, lejtős, emelkedésses) való mozgást.*

Ezt a bevezető edzést kövesse ugyan-ezeknek a gyakorlatoknak megtétele a kerékpár felhasználásával.

Ebben az edzési időszakban állítsuk be először a gépünket a versenyre. Állapítsuk meg, milyen ülésmód, milyen áttétel a legmegfelelőbb. Szokjuk meg a fix fogaskerék adta lehetőségek kihasználását.

Más dolog a közhasználatú gépen rajthozállni és versenyt végigállni, mint versenykerékpárral. Nálunk általában vas-kerekű gépeken rendeznek mezei versenyt. Igazodnunk kell tehát a mindenkori kiírás követelményeihez, s aszerint végezzük el műszaki előmunkálatainkat.

A már beállított géppel az eddig részre bontott gyakorlatok most már együttesen végzendők el. Az első versenyszerű edzést a kiírt táv felénél kezdjük, s ezt az edzéstávot a továbbiak során fokozzuk erőnlétünkhöz, formánkhoz viszonyítva két hét alatt — a teljes verseny-távig.

Ha lehetőség van rá, végezzük ezeket az edzéseket az elkövetkezendő verseny időpontjával azonos időben. Így hozzászokunk az azonos körülményekhez s a feladat nem lesz új, szokatlan, midőn a verseny rajtjához állunk.

A versenyzőnek hozzá kell szoknia a téli időjárás adta rendkívüli követelmé-

nyekhez. Ezeket a követelményeket célratoró, rendszeres edzés nélkül nem fogja tudni teljesíteni.

A tereppersenyre készülő versenyző *hetenként legalább három ízben végezzen a terepen edzést*. Vasárnap induljon kisebb nagyobb távú gyalogos helyi portlyákra, végezzen erőteljes talajtornát, s naponta vegyen részt a kerékpárosok számára előírt alapozó téli edzéseken.

Az edzés-mennyiséget azonban ne szabja meg a kaptafa. Az általánosítás káros és formátrontó lehet. Az edző feladata, hogy az edzés-mennyiséget és annak minőségét úgy adagolja, hogy ez a sportmunka valóban előbbrevigye a versenyző fejlődését.

Különös figyelmet kell szentelni az edzések során az öltözködésre. *Öltözködünk melegen, végezzük a sportmunkát melegítőben, s míg edzünk, hajtjuk azt végre keményen. Edzés előtt és azután ne ácsorogjunk, hanem az edzés levezető részének befejeztével vonuljunk nyomban fűtött helyiségbe és fürdődünk meg, vagy zuhanyozunk (ne túl hideg vízzel), majd utána gyúrassuk le magunkat, vagy végezzük kölesönös gyúrást. Mindent el kell követni, hogy izomzatunk laza maradjon és akadályozzuk meg görcsöledésre való hajlamosságát.*

Döntő fontosságú, hogy megtanuljunk eredményesen hajrázni a tereppersenyre beállított kerékpárunkon. Megtörténhetik, hogy a mezőny a verseny vége felé nem rázódik szét teljesen, s akkor az utolsó métereken dől majd el a verseny sorsa. E szokalanul beállított „terepgépen” más műszaki feltétel mellett kell hajrázni, mint az országúti versenygépen, s aki ezt nem súlykolja be, feltétlenül hátrányba kerül azokkal szemben, akik erre a feladatra is felkészültek.

Igen fontos, hogy a tereppersenyen induló versenyző *erőit gazdaságosan tudja kihasználni*. Ne hajtja ki magát a táv első harmadában, hogy azután ne maradjon ereje a küzdelem befejezésére. Fontos tehát, hogy a versenyző már az edzések során felmérje képességeit, s tudja, milyen körülmények elérésére alkalmas.

Vizsont vannak versenyzők, akik a táv különböző szakaszain különböző képességeket képesek kifejteni. Például: jól végeznek a gyalogos szakaszon, de bizonytalanul mozognak az akadályokkal tele üdült terepen. Ha az edzések során nem sikerült ezeket a hiányosságokat áthidalni, úgy tegyünk kísérletet a nekünk megfelelő szakaszban arra, hogy itt biztosítsunk előnyt vagy hogy hátrányunkat itt morzsoljuk szét.

Nem hagyható figyelmen kívül a *rajtnál szerzett helyzetkedés*. Az a versenyző, aki nem jól indul, aki benntagad a mezőny uszályában, a legtöbb esetben menthetetlenül lemarad. Ezért igyekezzünk mindjárt a rajt után az élre törni, s az elsővel továbbhajtani. Így egyrészt tisztában vagyunk mindig a verseny állásával, másrészt részt tudunk venni minden támadásban és ellentámadásban és megmenekszünk attól, hogy lemaradjunk.

Nem elhanyagolható körülmény verseny közben az *útvonal szemmelartása*. Úvegcsilánkok, rozsdás vasszegyek, éles gyökércsonkok veszedelmes ellenségei a kerékpártornálnak. E sérülést okozó kár-



tevőket könnyűszerrel ártalmatlanná lehet tenni, ha ügyes kormányzással kikerüljük azokat.

Hasznos dolog az elővigyázatosság. Ne feledjük: egy tömlőszakodás biztos első helyünket semmisítheti meg.

Komoly feladat elé kerül a versenyző, ha a terepverseny kiírás tilkos távú. Ebben az esetben csak a rajt előtt egy órával ismerkedik meg a terep-adta feladatokkal. Az a versenyző azonban, aki rendszeres és célratoró rész-edzésekkel készült, meg fog tudni birkózni a legvá-

ratlanabb nehézségekkel is. Vessen azonban súlyt a verseny előtt arra, hogy akkor, amikor a rajtot megelőzően megismertetik az útvonallal, annak sajátosságait pontosan vésse emlékezetébe, hogy ne érjék meglepetésként a felmerülő terepnehézségek.

\*

Ajánljuk a vidéki sportkörti szakosztályoknak: rendezzenek az idény előtt, a téli alapozó edzés keretein belül két-há-

rom rövid, 3—5—10 km-es távú terepversenyt. Szervezzék és készítsék fel azokat, tartsanak előzőleg ismeretterjesztő előadást. Az edzők foglalkozzanak főként az ifjúsággal, kedveltessék meg velük ezt az „új” versenyszámot, — s az általános verseny keretében tegyenek kísérletet egy-egy terepverseny lebonyolítására. Úgy véljük, e kísérlet sikerre fog vezetni, s ami a legfontosabb: hasznos lesz, mert a sokoldalúság elnyeréséhez segít hozzá és megrövidíti a holtidényt.

Molnár Géza

## Mezei futás az MHK-ban

A mezei futás nem önálló sportág nálunk, de az atletikának — ezen belül főleg a közép- és hosszútávutásnak — nélkülözhetetlen kiegészítő, illetve alapozó előkészítő része. Fontos szerepe van a többi sportágak alapozó edzés időszakában is.

A mezei futás az egyik legtermészetesebb sportág, melynek gyakorlásához létező feltételek, felszerelésekre nincs szükség, rendszeres üzése mégis óriási előnyökkel jár mind sportbeli, mind pedig egészség szempontból. A mezőn, erdőben való futás hatása és értéke miatt nyugodtan tarthatjuk minden sportmozgás alapjának.

Eppen ezért alkalmazzuk az MHK testnevelési rendszerben. A mezei futás a kötelező próbák között szerepel, mint az állóképesség fejlesztésének legalkalmasabb eszköze. Olyan tulajdonságokat fejleszt — mint munkabírás, kitartás, — melyekre minden sportolónak elengedhetetlenül szüksége van mind a munkája elvégzésében, mind a haza megvédésében. A mezei futás tulajdonképpen a többi próbák letételének és az egyéb sportágak üzői egész évi munkájának is nélkülözhetetlen alapja. Mégis azt látjuk, hogy az 1952. évben számos és súlyos hibát vétettek szervezeteink az MHK mezei futó feladatainak teljesítése terén. Éspedig:

1. Nem volt meg a kellő felvilágosítás, 2. hiányos volt a felkészítés.
3. sablonos sokszor szakszerűtlen volt a verseny előkészítése és rendezése.
4. nem volt ellenőrzés,
5. az egész MHK mezei próba kampanyuszerű volt.
6. a természetes sportolók nem tulajdonítottak kellő fontosságot a mezei futásnak és a próba letételének, sokan lebecsülték a szinteket.

A hibák megszüntetése és további elkerülése végett az alábbiakban igyekszünk alapos és részletes felvilágosítással szolgálni az általában felmerülő kérdésekben.

### A feladatok

A mezei futás és az MHK mezei próbák előkészületi edzésének időszaka a tavaszi és őszi hónapokra esik. A lényegesebb a tavaszi időszak, mert az egész évi alapállóképesség megszerzése ekkor történik. Az őszi időszak mezei edzése — tekintve az MHK-zóktól — inkább levelező jellegű az erős igénybevétel után.

Fokozatosan csökkenő munkával átmenet a versenyidény és az alapozó időszak között. MHK szempontból az őszi is nagyon megfelelő a próbákra és az előkészületekre.

A mezei futás MHK-szintjei — főleg kezdők részére — nem túl könnyűek. Feltételül rendszeres felkészülés kell egészségi ártalmak nélküli teljesítésükhöz. Valamely sportágban (például labdarúgás, kosárlabda, ökölvívás stb.) ténylegesen versenyző sportolók részére talán különösebb előkészület nélkül is megoldhatónak látszik egyes szintek elérése, a próbán végzett szokatlan teljesítmény azonban feltétlenül egészségi károsodásokkal jár. Ezért kell tényleges versenyzőknek is megfelelően felkészülni a próbák letételére.

### Milyen a jó mezei futótér?

Mező, rét, dűlőutak, szántóföld, parkok, ligetek, erdőrészelek, hegyes-völgyes, dombos-dombos, árkokkal, patakokkal és egyéb akadályokkal tarkított terület kiválóan alkalmas mezei futótérnek. Különösen értékes az erdőben való futás, ahol a talaj rendszerint sokkal rugalmasabb a többinél, s a levegő oxigéndúsabb. Télen azonban, amikor hó borítja az erdőt, nem tanácsos benne futni a sérülési veszély miatt. Ilyenkor a kitaposott utakat keressük.

Fővárosunkban nem sok igazi mezei terep akad, vidéken azonban annál több. Talán nincs is olyan vidéki hely, ahol ne lenne remek mezezésre kiválóan alkalmas szabad térség. Tekintettel erre az adottságra, valamint figyelembevétel azt, hogy falun még kevés a jó atlétikai pálya és egyéb sportlétesítmény, vidéken főleg a mezei futást karolják fel a sportkörök, mert ez jellegénél és adottságainál fogva a legkönnyebben hozzáférhető, legalkalmasabb sportág. Nem kell hozzá drága pálya és felszerelés, csak némi személyi szerelés és kedv, a legszebb, legváltozatosabb pálya maga a természet.

A terep természetesen sokszor egyenetlen talajú, hullámos, göröngyös. Ilyen részeken óvatosan mozogjunk, hogy a sérüléseket elkerüljük. Lehetőleg keressük a gyepek területeteket.

### A mezei futótechnika

A mezei futótechnika voltaképpen azonos a távívó-technikával: harmonikus, könnyed, laza, erővel takarékoskodó. A

terephez alkalmazkodva emelkedőre rövidebb lépésekkel és erősebben rádőlve, lejtőn kevésbé rádőlve és hosszabb lépésekkel fussunk. Laza, homokos talajon apróbb a lépés. A karok a talajviszonyok szerint végeznek kisebb-nagyobb mértékű egyenlítőzést. Ellenszélben jobban magunk alá lépünk és jobban bedőlünk.

Az erőbeosztás lényeges dolog. Nem mindegy az, hogyan kezdünk, milyen iramot futunk, mikor erősítünk, mikor kezdjük a hajrá. Kezdek majdnem mindig túl erősen kezdenek. Persze hamar erejük vége érnek. Kifulladás, vagy csak vándorogva jutnak el a célig, vagy kénytelenek feladni a versenyt. Az ilyenek rendszerint nem végeznek edzéseket, vagy nem eleget edzettek így nem ismerik erejük beosztásának módját. Általában a tapasztalat azt mutatja, hogy az egyenletes iram a legmegfelelőbb, ez veszi legkevésbébe igénybe a szervezetet. Az egyenletesség azt jelenti, hogy a részidők közel egyformák 3 km-en például kilométerenként körülbelül ugyanaz az idő. (Mondjuk 3 p 55 mp mindhárom km ideje.) Atlétikai versenyeken jó eredmény elérése, vagy győzelem érdekében néha eltérnek az egyenletes beosztásól. Külső körülmények is változtathatnak ezen: hátulról gyorsítanak az iramon, ellenszélben kissé lassítják. Taktikázás céljából is el szoktak térni a legegyszerűsebb iram-beosztástól. Kezdek azonban mindenképpen egyenletes iramra törekedjenek.

A légzés ritmikus, egyező a futás lépésritmusával. Egyébként ne szabályozzuk szándékosan, a légzés nem tudatos tevékenység. Ne csináljunk problémát belőle, csak arra vigyázzunk, hogy orron és szájon egyszerre végezzük, így elég levegőt kap tudunk. Szánkat csak kissé nyissuk ki, mintegy szűrjük át a levegőt foglalkoztatás között. Régebben előfordult, hogy egyes versenyzők zsebkendőrt tartottak szájukban. Helytelen mert így csak a keskeny orrjáratokon jut levegő a tüdőbe s ez nem elegendő a futás közben fellépő oxigén-szükséglet kielégítésére.

Az öltözék mindenkor az időjárásnak megfelelő legyen. Hideg, szeles időben alaposan öltözzünk fel. Ne szőgyeljünk sapkát, sálát kesztyűt használni és a melegítő alá húzzunk alsóruhát. Télen hidegben vastag gyapjúzoknit is viseljünk. Simafelpu tornacipőt, vagy rövidszögű futócipőt használjunk.

Az edzést mostoha időjárásban is mindig tartsuk meg, mert a rendszeresség és



folyamatosság biztosíthat csak sikert. Persze egészen rossz időben (zuhogó eső, viharszerű szél) ne fussunk, menjünk terepre edzeni, vagy ha ilyen nem áll rendelkezésre, tartsunk rövidebb gyalogló edzést. Edzést azonban csak legvégső esetben hagyjunk ki.

### MHK mezei próbára készülő edzése

Kezdő sportolók heti két edzéssel kezdjenek munkához. A próbára felkészítő edzés legalább 2 hónapig tart. Aki, mondjuk, májusban öhajlja a mezei futás próbáját letenni, már most kezdje el az edzéseket.

Az edzéseken állóképességet, iramgyorsaságot és gyorsaságot kell szereznie. Az edzésadagot és igénybevételt is a heti edzések számát a fokozatlanság alapján kell megállapítani.

### Hogyan edzen a férfi próbázó?

Az első 2—3 hét edzésein a cél az, hogy a sportoló két-négy km-t könnyű, egyenletes iramban végig tudjon futni. Ezután fokozatosan emelni lehet a távolságot és az edzés időtartamát. Az iramgyorsasági és gyorsasági edzésekre csak akkor érjünk rá, amikor bizonyos állóképességet már szereztünk. Akkor azután végezzük az edzéseket úgy, hogy minden edzésen szerepeljen az iramgyorsasági és gyorsasági munka is.

### 2—3 hét után az edzés

1. **Allóképesség.** 1600—2000 m könnyű egyenletes futás, s.e.a. majd 5—10 p szabadgyakorlat. 3—4×60—80 m-es repülővágta, néhány perces lassú vezetési futás, s.e.a.

2. **Gyorsaság.** 5—6×80—100 m-es repülővágta vagy 3—4×120 m. A gyorsasági munkát lehetőleg síma talajon végezzük. Nagyon jó hatású a gyorsaság fejlesztésére az enyhe lejtőn való futás. A jó hatás érdekében — tekintve, hogy gyorsaságra dolgozunk — az egyes repülővágta után elegendő pihenőt kell tartani. Ha a repülőket megállás nélkül, gyors egymásutánban végezzük, akkor már inkább állóképességi edzést végzünk és nem gyorsasági.

3. **Iramgyorsaság.** 3×400 vagy 2×600, vagy 1×1200 m élénk iramban, a teljes (mondjuk 3000) táv iramban. Az egyes részávok lefutása után néhányperces sétapihenőt tartsunk.

A terep bizonyos szakaszát mérjük fel — ha másként nem, legalább lépéssel — hogy lúdiuk, mennyit futunk. Ez különösen az iramgyorsasági edzéseknél lényeges, ahol bizonyos részávokat ismétlünk. Az indulás és cél helyét jelöljük meg.

Ha úgy edzünk, hogy mindhárom képességünket egy edzés keretén belül fejlesztjük akkor a bemelegítésül szolgáló állóképességi részt követő könnyű torna (MHK szabadgyakorlatok) és séta után először a gyorsasági munkát végzük s csak azután az iramgyorsasági. Gyorsasági edzésünk akkor hatásos, amikor viszonylag még frissek vagyunk.

A célravezető módszer az, amelyben mindhárom képesség fejlesztése minden edzésen szerepel. Ezért lehetőleg így dolgozzunk.

Az edzésen „sietni” nem szabad. A kapkodás, türelmetlenség nem vezet jóra.

### Hogyan edzen a női próbázó?

1. **Allóképesség.** 600—800—1200 m könnyű, egyenletes iramban, eleinte esetleg részletekben („megállásokkal”, gyaloglásokkal). 5—10 perc könnyű torna: 3—4×40—50 m-es repülővágta.

2. **Gyorsaság.** 4—5×60—80 m, vagy 3×100 m repülővágta.

3. **Iramgyorsaság.** 2×300 vagy 1×400, vagy 1×600 m a teljes versenytáv iramban. Az egyes részávok után megfelfröhenőt, melyet séával töltünk el.

Minden edzés után végezzünk néhány perces lassú levelező futást és tiszta idő esetén légzőgyakorlatokat.

Természetesen nem okvetlen csak a fenti edzésmodort vezetni eredményre. A helyi és egyéni körülmények és adottságok figyelembevételével és az általános elvek szem előtt tartásával több vagy kevesebb és esetleg egyéb beosztású, részletező edzés is megfelelő lehet.

Bizonyos számú edzés után helyes ha a mezező nehezebb terepszakaszokat is felkeres. Emelkedőkre dombokra futni, akadályok küzd le. Ez nagy mértékben növeli állóképességét, kitartását, munkabírását.

LMHK-sok a fenti módszer szerint edzhetnek, de ritkábban és kevesebbet fűssanak azoknál a résztávok között több pihenőt tartanak.

Igen fontos, hogy mindig legyen valaki (edző, tapasztalt versenyző vagy jártasabb sportoló), aki irányítja az edzéseket.

Helyes ha a próbára készülő csoportosan edzenek. Az edzés így vidám, jókedvű, hangulatos lesz, s a sportolók szinte észre sem veszik hogy mennyit futottak. Változatosságra törekedjünk s a futás irányát gyakran változtassuk. A csoportos futás szórakoztató s ha üzves vezetője van a csoportnak (jómozgású fuó), a próbázók észrevétlenül megtanulják a helyes mozgást és ritmust. Lehetőleg egyenőkorúak és ugyanarra a távra készülők fűssanak együtt. Futás közben nem tanácsos beszélgetni ez zavarja a légzést. Persze, azért ez nem jelenti azt, hogy a futás egész tartama alatt a fuók némaságra vannak kárhoztatva. Egészségi szempontból kívánatos, hogy a sportolók a mezei edzés befejezése után meleg vízben megfürödjenek. Hideg vízben ne fürödjünk edzés után, komoly izom- és ízületi bántalmakat szenvedhetünk, eltekintve a meghűlés veszélyétől.

### Hogyan szervezzük meg a mezei próbát (versenyt)?

Vidéki sportkörök rendszerint kevés szakosztályal működnek. A legtöbb ilyen sportkörben van labdarúgó és — nem mindegyikben — atletikai szakosztály. Minden labdarúgó és egyéb szakosztály tavaszi edzéstervébe nagyszerűen beépíthető a mezei edzés. Az edzőkön múlik először, hogy szakosztályuk tagjait felvilágosítsák a mezei fuóedzések fontosságáról és jelentőségéről (sportágukkal kapcsolatban is!) — a rendszeres előkészületbe bevonják és velük az MHK mezei próbát leéessék. A sportkört elnöknek elsőrendű feladata ezen a terepen az, hogy a sportkör mezei bajnokságát feltétlenül rendezzék meg. Akkor is ha történetesen nincs atletikai szakosztály. A bajnokságba lehetőleg az összes sportoló:

vonják be. Eddigi tapasztalat szerint az egyesületi mezei bajnokságok általában csak olyan sportkörök rendezik meg, amelyeknek van atletikai szakosztályuk. Az ilyen bajnokságokon is rendszerint csak az atletikai szakosztály tagjai vesznek részt. Ez helytelen. Olyan sportkörökben is írjuk ki és rendezzük meg a mezei bajnokságokat, amelyekben nincs atletikai szakosztály. Ahol pedig van, ott el kell érni, hogy a helyi szakosztály sportolói is vegyenek részt a bajnokságban mely egyúttal természetesen MHK-próba is. A sportkört elnök már jóelőre propagálja a versenyt és hangsúlyozza a bajnokság csapa-verseny jellegét. Allapítsunk meg szerény érdemdíjazást. Ha megfelfröhenőt az előkészítő munka akkor a siker nem maradhat el. Vonjuk be ebbe a munkába az iskolákat is az igazgatókon és tanítókon keresztül. Ha a sportkör és az iskola az előkészítésben és a verseny megrendezésében együttműködve dolgozik, a siker biztosra vehető. Persze a verseny előkészítését időben kezdjük meg s az érdeklődést állandóan tartjuk ébren.

Propagáljunk a versenyt széles körben. Nagyon fontos hogy az előkészítő és jó legyen. Jóelőre állapítsuk meg a verseny rendezőségét s a feladatokat előre osszuk ki. Sok verseny sikere bukott már el rossz előkészítésen. Az előzetes szervezésben használjuk fel a személyes agitáció fegyverét is.

Majdnem minden sportkörben akad vagy egy volt fuó vagy egy fényes sportoló, aki szívesen vesz részt a feladatok megvalósításában. Ezeket kűssünk fel és kapcsoljuk be a munkába.

Akadnak még helyek, — bár ha'almás olimpiai sikereink óta egyre kevesebb az ilyen — ahol a sporttal szemben még mindig előféléttel viseltetnek. Ilyen helyeken előfordulhat hogy szűgyve'nek futni. Felvilágosító munkával szállunk szembe ezzel az akadállyal. Öntudatos sportoló ismeri a sport jelentőségét nem törődik a csúfolódókkal. Esetleges későbbi sport-sikere bőségesen kárpótolják majd az „előszervezett” gúnyolódásokat.

Ahol felszerelés nem áll még megfelelő mennyiségben rendelkezésre, ott leghelyesebb a próbák időpontját későbbi időre halasztani. Várjuk meg míg az időjárás megfelfröhenőt lesz. Persze az előkészületeket akkor is tegyük meg. Lelkes sportemberek részére a melegítő-hány nem akadály. Ezt pótolhatjuk egy rosszabb hosszúnadrággal és pullóvrral, vagy egyéb alkalmas felsőruhával.

### Az előkészítés

Ha sok indulóra lehet számítani, akkor a nevezéseket írásban kériük a versenyben induló szakosztályoktól. A beérkezett nevezéseket papírosívekre fe'írjuk. (1. sz. minta). A táblázatba példaképen már rendjé című táblázatot (2. sz. minta). Erre írjuk majd be a befutókat rajtszámuk szerint. Ennek a táblázatnak hátára írjuk fel majd az egyéni befutások sorrendjé névszerint (3. sz. minta). Ha a versenyen mérjük a versenyzők idejét, akkor tartunk készen erre a célra egy külön lapot. Erre csak a befutó rajtszáma és időeredménye kerül. Végül készítsünk egy beosztott lapot amelyre majd a csapatverseny eredményeit írjuk fel. (4. sz. minta) A táblázatban példaképen már



Nevezők

Név	Sz. kosztály (Egy-ült)	Rajt-zám	Név	Sz. kosztály (Egy-ült)	Rajt-zám

1. sz. minta

Befutás sorrendje

Sz. rend	Rajt-zám	Sz. rend	Rajt-zám	Sz. rend	Rajt-zám	Sz. rend	Rajt-zám
1	17	33	4				
2	18	34	50				
3	19	35	51				
4	20	36	52				
5	21	37	53				
6	22	38	54				
7	23	39	55				
8	24	40	56				
9	25	41	57				
10	26	42	58				
11	27	43	59				
12	28	44	60				
13	29	45	61				
14	30	46	62				
15	31	47	63				
16	32	48	64				

2. sz. minta

beírtuk egy feltételezett verseny befutóit, illetve eredményét is.

A táblázato' annyi példányban készít-sük el, ahány szám a versenyben lebonyo-lításra kerül.

Tekintve, hogy a szabályok szerint a versenyzőknek 22 x 22 cm-es rajtszámokat kell viselniük, a nevezők száma szerint készítsünk elegendő mennyiségben rajtszámokat is. Keménypapír megfelelő erre a célra. Ne feledkezzünk meg ehhez gombos-, vagy biztosítóú beszerezéséről.

A verseny rendezőségét időben jelöljük ki és gondoskodjunk arról, hogy feladatát mindenki tudja.

Indító, célbírák, időmérők, pályabírák, jegyzők kellenek a jól megszervezett versenyhez.

Hogyan rendezzük meg a versenyt?

A kivázasztott „pályát” jól látható jel-zéssel lászuk el. Zászlócskákka', piros vagy élénk színű papirszeletekka', jelöljük

ki az útvonalat. Olyan helyeken, ahol könnyen eltévedhetnek a futók, állítsunk irányítókat. Ha a mezői terep közel van a pályához, rendezzük úgy a versenyt, hogy az indulás is meg a cél is a pályán legyen. A célt jól látható helyre tegyük. Ha sok részvevőre lehet számítani, akkor a cél előtt kö elkördont kell feállítani, amely töcsérszerűen szűkül s a cél után már csak 1 m keskeny jó hosszú folyosót alkot. A cél előtt hosszú egyenes legyen.

Verseny előtt az útvonalat magyará-zzuk el. Jó ha a versenyzők bemelegítés-képen egyszer végigmennek a pályán. Hívjuk fel a figyelmet a becsületes ver-senyzésre. Kezdőket figyelmeztessük ere-jük helyes beosztására. A futók elindulása után az időmérők és célbírák helyezked-jenek el a célban. Sok induló esetén idő-mérőpárokat jelöljünk ki. Az egyik dik-tálja az időket (fuó óráró') a másik csak jegyez. A valódi befutási sorrend megállapítására és rendjére külön ren-dezőket állítsunk be, akik a folyosónál egy-mástó' bizonyos távolságra helyezkednek el. Egy jegyzőpárt a (öcsér) folyosó vé-gére is állítsunk. Ezek jegyzik fel a vég-leges sorrendet.

A pályabírakat lászuk el jegyzőfüzettel (papírlappal), amelyre a szabálytalan-kodó versenyzők számát felírhatják. A verseny eredményének megállapításakor ezek jelenését figyelembe kell venni.

A versenyszámok lefuása után követ-keznek az eredményszámítás. Először ver-senyszámokén a egyéni sorrendet állapít-suk meg. Elővesszük a befutás sor-rendje című táblázatot és a nevezők című táblázato', ahol a név, egyesület vagy szakosztály és rajtszám fel van tüntetve. Ezek segítségével összeállítjuk a befutás sorrendje című táblázat túloldalára az egyéni befutás (helyezések) sorrendjét.

Felírjuk a nevet, szakosztályt (egye-süle') és időeredményt, amelyre az idő-k című táblázatra feírt eredményekből állunk össze. Ezután következik a csa-pa'versenyek eredményének megálapít-ása. Egy ív papírra felírjuk egymás mellé az induló csapatok nevét: például: atletka (a b. stb) labdarúgók birkózók, kéziabdások stb. Elővesszük az egyéni eredmények táblázatát. A futók befutási száma' egymás alá írjuk a megfelelő csa-pához. Az első 1 pontot, a 2 két pontot, a 3 három pontot... a 21. huszonegy pontot kap és így tovább. Az a csapat lesz az első, amelyeknek legkisebb a pont-száma. Így megállapítjuk a csapatok helyezési sorrendjét.

Lehet hármas, vagy ötös csapa'versenyt rendezni. Azt a csapatot, amelyik az elő-írtnál kisebb létszámmal fut be, nem szá-bad figyelembe venni. Egyes versenyzők holt versenye esetén a helyezések pontjai-nak összegét osztani kell a hol versenye-beérkezők számával. Például 2 ver-senyző végez holtversenyben a 2. helyen. Mindkettő 2,5 pontot kap (2 + 3 = 5 fele 2,5). Ha csapa'ok végeznek holtverseny-ben akkor az a csapat kerül előbbre, amelynek utolsó tagja jobb helyezést ért el. Ha ezek helyezése' is egyeznek, akkor a holtversenyt az utolsóelőtti csapattagok helyezése dönti el és így tovább. A csa-pat al nem rendelkező szakosztályok ver-senyzőit és az egyéni indulók eredmé-nyeit a csapatverseny kiszámításában nem kell figyelembe venni. Ezek egyéni helye-zési száma'it a csapatverseny kiszámítá-sakor át kell húzni és a befutás sorrendjét

Egyéni verseny

Név	Szako.	Idő	Név	Szako.	Idő

3. sz. minta

CSAPATVERSENY

Atléták	Birkózók	Labdarug.	Asztaliten.	Atl.sz.o.
1	4	3	2	5
7	8	10	6	11
9	15	13	14	16
12	21	18	17	20
17	22	23	24	25

Eredmény:

1. Atléták: (Nagy 1., Kiss 7., Fehér 9., Fekete 12., Kovács 17) = 46 pont

2. Asztali teniszestők: (Kovács II, 2., Szabó 6, Bán 14, Tóth 19, Vas 24)

= 65 pont

3. Labdarugók:

67 pont

4. sz. minta

ezek átugrásával a csapatverseny részére külön kell megállapítani.

Tömeges indulás esetében a fent leírt módszer helyes. Ha az indulók száma nem nagy, akkor egyszerűbb megoldást is alkalmazhatunk. A futók rajtszámot nem kapnak, a befutás után egyszerűen sorbaállítjuk őket a befutás sorrendjében s egy-egy sorszámmal ellátott előre elkészített kis keménypapírt a kezükbe adunk. Az 1. egyes, a 2. kettes, a 3. hármas s.b. számo' kap. Ezek azután nevéket és szakosztályuk nevét bediktálják s így megkapjuk az egyéni befutások sorrendjét. A mért és feljegyzett időket azután egyszerűen a nevek mellé írjuk. A csapatverseny kiszámítása azonos. He-lyes ha a kéreke'és után — ezt lehető-leg az alatt kell elvégezni, miatt a ver-senyzők ötöznek — azonnal eredményt hirdetünk és kiosztjuk a díjakat.

S.



## Az úttörők és serdülők versenyeztetése úszásban

(Az Országos Társadalmi Úszószövetség Edzőtanácsa foglalkozott azzal a kérdéssel, hogy az úttörő és serdülő korcsoportbeli fiatalok milyen mértékben s milyen módon kapcsolódjanak a versenyéletbe. Az ET felkérésére Hirsch Károly és Sárosi Imre edzők tervezetet dolgoztak ki erre vonatkozólag. Az ET a tervezetet magáévá tette és mint a budapesti viszonyokra szóló javaslatot terjesztette a felsőbb fórumok elé. A tervezet az alábbiakban elmondottakat tömöríti):

A víz olyan idegen elem, amelyben az előrehaladáshoz nem a fizikai erő a döntő tényező, hanem a jó vízfekvés. A feladat a víz okozta nagy ellenállás, a súrlódás minél könnyebb legyőzése. Ezt a megállapítást sokan nehezen értik meg. Talán helyes lesz, ha néhány példával megvilágítjuk a helyzetet.

A vízben az előrehaladás annál gyorsabb, minél jobban kiemelkedik a vízből az, aki, illetve ami előrehaladni kíván. Figyeljük meg versenyúszás közben az 1 perces képességű 100 méteres gyorsúszót és az 1:20-as képességű versenyzőt. A 100 m-en 1 perces sebességgel haladó úszó testének körülbelül  $\frac{1}{3}$ -ad része, sőt még esetleg több is kilátszik a vízből. Így a víz színénél jóval magasabban van a teste a koponyájától a comb felső részéig, majdnem a térdhajlatig. Csak a derék kerül víz alá, az is főleg azért, mert a teste előrehaladásával felvert és a sebesség által „elvágot” víz a visszasése közben ellepi. Ezenkívül ha jó a kallózó lábmunka, akkor váltakozva a láb is látható. Ezzel szemben az 1:20-as 100-as gyorsúszó feje mélyebben van a vízben, a hátának legfeljebb a fele látszik ki, kallózás közben pedig csak a lábfeje emelkedik ki a vízből, az is csak kevéssé és ritkán. Az 1 perces 100-as úszó lába jóval magasabban dolgozik, mint az 1:20-asé.

Ezért lehetséges az, hogy egy kisebb testi erejű, de jó vízfekvésű gyerek nagyobb sebességgel képes a vízben előrehaladni, mint a szervezetileg teljesen kifejlett nagy fizikai erővel rendelkező, de rossz vízfekvésű felnőtt. A vízfekvés döntő jelentősége magyarázza meg azt, hogy sportunkban világviszonylatban is elismert eredményeket értek el 14—17 éves korú versenyzők.

Hoely még jobban megértsük a vízfekvés döntő jelentőségét, vessünk egy pillantást a motorosónakokra. Egyben az erő szerepének mérsékelt jelentősége is meg fog világosodni előttünk. Egy normál típusú motorosónak — tegyük fel — 5 lóerős motorral 14 km-es órasebességgel ér el. Olyan motorosónakot értünk, amely kielszerűen épült, a hegyes orra kiemelkedik a teste pedig fokozatosan mélyül el. Most vegyünk egy versenycsónakot, amely siklócsónak lapos fenékkal és amely alig merül el a vízben, tehát „vízfekvésű” jó és így vízellenállásba alig ütközik. Ha ebbe csak egy lóerős motort szerelünk, ez a kismotoros siklócsónak könnyen elhagyja az 5 lóerős motorosónakot.

A tapasztalatok szerint a mélyfekvésű úszó esetleges nagy fizikai erejével rövid távokon még elérhet jelentős eredményt,

de a hosszabb távokon már semmiféle fizikai erő sem pótolhatja a magas vízfekvés hiányát. Napjainkban erre legjobb példa a vékony, gyenge testalkatú, de kitűnő vízfekvésű Csordás sorozatos hosszútávúszó csúcseredményeivel.

Végül a magas vízfekvés döntő jelentőségét igazolja a szovjet hajózási tapasztalatok és kísérletek. Miért hagyott fel a Szovjetunió a folyami és tengerhajózásban a régi rendszerű, mélyenjáró uszályok építésével és miért tért át a széles, lapos uszályok építésére. Mert ezek könnyebben haladnak: kisebb erejű géppel is gyorsabban vontathatunk nagyobb befogadóképességű uszályt, ha az uszály így van építve. Teherbíráruk, de még stabilitásuk is nagyobb, itt is a „vízfekvés” jelentősége volt a döntő tényező.

Orvosi vizsgálatok igazolják, hogy a magas vízfekvésű fiatal versenyzők egészen elsősorban annak tulajdoníthatjuk, hogy az úszóversenyezés egészen más feltételek közé helyezi a sportolóit, mint bármely más sportág. A magas vízfekvésű versenyző ugyanis játszi könnyedséggel úszik és sohasem fáradhat ki úgy, és sohasem merülhet ki annyira, mint más sportágak versenyzője.

Az úszásban való versenyzéshez több évi, 4—5 éven át tartó rendszeres gyakorlat szükséges. Erre nem is annyira a fizikai megerősödés miatt van szükség, hanem azért, hogy a szervezet hozzáidomuljon a vízhez. A vízfekvése megjavuljon, a kapkodó és sok erőt pazarló mozgás változzék át sima és könnyed, ritmikus úszássá. Ilyen fizikai és stílusbeli átalakulás után nyugodtan elindulhat a versenyeken is. Az, hogy jelenlegi legjobb úszóink 12 éves korukban már komoly eredményeket értek el, annak köszönhető, hogy már apró gyerekkoruk óta rendszeresen úsztak: Szőke Kató például 2 éves, Székely Eva 5 éves, Gyenge Valéria szintén 5 éves korától kezdve úszott rendszeresen. Az ilyen, többéves gyakorlat után a kedvező vízfekvésre szert tett úszó, akiben a tehetség megvan, minden káros következmény nélkül kapcsolódhat be a versenyéletbe, mert a szervezetét már időben „átállította”.

Nem mondható el ugyanez a többi sportokra, mert a gyerekkori játszadozás még nem ad alapot semilyen versenysporthoz. Aki csak ilyen felkészültséggel akarna bekapcsolódni bármely „szárazföldi” sportág versenyéletebe, az könnyen túlerőltetné magát.

Még egy tapasztalat és kől amellelt, hogy az úszásban letörés és kőros következmények nélkül már fiatalokban is versenyezhetünk. Az úszóversenyző, ha ereje fogy mélyre kerül a vízben. Ekkor pedig bárhogy erőlködnék, nem halad előre, mert a víz nagy ellenálló ereje egyszerűen lefogja. Ezért nem is kerül sor — mert úgysem vezet célhoz — teljes fizikai és pszichológiai ereje megfeszítésére. Érzí, hogy hiába erőlködik, nem halad előre, tehát nem is adja be teljes fizikai erejét, nem is tudja beleadni. Ellentétben a többi sportággal, ahol könnyebben ki van téve a túlerőltetésnek.

Az úszóversenyző fejlődését tehát a magas vízfekvés és a teljes kimerülés veszélyének hiánya oly mértékben biztosítja, hogy egy 14 éves korú egészséges, normálisan fejlett ifjú veteredhet a 18—20 évesekkel. Emlékezzünk vissza, hogy Szőke Kató 1948-ban — tehát 12 éves korában — 1:09.8 időt ért el. Csak az úszásban képzelhető el, hogy egy gyermekorban lévő lányka a világ legjobbainak méltó versenytársa lehessen.

Magától értetődik, hogy mindez csak a jó, a magas vízfekvésű fiatalokra vonatkozik. Ezek edzésébe nyugodtan beállíthatunk hosszabb távú úszásokat is Ellenben a rossz, a mély vízfekvésű fiatalokat ne versenyeztessük és velük hosszabb távot edzésben sem szabad úsztatni. A magas vízfekvésű fiatal fáradtság nélkül úszik, olyan hosszú ideig, ameddig a mély vízfekvésű erőlködve sem tud: olyan a különbség közöttük, mint két futó között akkor, ha az egyik teher nélkül fut, a másik pedig húszkilós hátizsákkal megterhelten versenyez.

A letörés és a visszahatás veszélye nálunk kicsi, mert a szocialista sport megköveteli az edzőktől és sportvezetőktől, hogy politikai és szakudásukat jól megalapozzák, állandóan tovább fejlesszék és a sportorvos igénybevételével végezzék munkájukat. A szocialista sport e mellett magától a versenyzőtől is megköveteli az edzéslelv szerinti munkát, az edzésnapló pontos vezetését, a munkához és a tanuláshoz való jó viszonyt és a sportorvos életmódot. Ezeknek a szempontoknak a betartását az Edzők Tanácsa által kijelölt röpbizottság több alkalommal is ellenőrzi. A jó munkát végző egyesületeket és azok edzőit dícsérelben részesíti. Ahol hibát lát, ott figyelmeztet, megró, sőt súlyosabb esetekben az edző működési engedélyét felfüggeszti, esetleg végleg megvonja.

Mivel az úszásban igen fiatalon is lehet és kell versenyezni, ezért mindenképpen elöit a sportorvos szava kell hogy döntő legyen (milyen távon és mennyit versenyezzen a fiatal úszó.) Különösen gondos elbírálás szükséges itt, mert általában itt ebben a sportágban különösképpen nem szabad. Túlgyors növés, vagy más ok arra készítheti a sportorvost, hogy hosszabb-rövidebb időre szóló versenytilalmat rendeljen el. Ne felejtjük el, hogy a túlgyorsan növekvő ifjúnak szinte minden pihenés kevés ahhoz, hogy regenerálódjék.

Úszósportunk további fejlődése megkívánja, hogy utánpótlásunk versenyeztetése — orvosi ellenőrzés mellett — minden úszásnembn egyaránt biztosítva legyen. A múltban a sportkörök rendszerint csak olyan versenyszámokat írtak ki, amelyekben saját tagjaik győzelme biztosnak látszott. Ezért fordult elő, hogy egyes versenyszámokban évente 10—15 versenyt is rendeztek, másokban viszont alig egyet-kettőt. Ennek a hibának kiküszöbölésére már évek óta történnek kísérletek, de ezek a sportkörök soványkán sorra meghiúsultak. Ezért — budapesti viszonylatban — részletes elosztási tervet dolgoztunk ki valamennyi versenyszám figyelembevételével. Tervünk lényege, hogy minden úszásnembn évente 4—4 egyéni úttörőver-



seny legyen, azonkívül 5 váltó. Egy-egy úttörő 4 egyéni és 5 váltóban indulhat, legfeljebb 50 méteres távon, valamint ki-egészítésképpen idegen úszásnemen még annyiszor, hogy összesen 12—16 ízben versenyezhet. A serdülők távja 100 és 200, sőt a fiúknak évente kétszer 400 méter is. Ez az úttörőkhöz hasonló mértékben engedélyezve a váltókkal együtt évi 14—20 versenyalkalmat jelent. Az egyes versenyszámokat a vízisportosztály osztja

szét a különböző egyesületek között úgy, hogy azonos versenyszám legfeljebb 14 napi időközben kerülhessen újabb megrendezésre.

Az ET elé terjesztett és budapesti viszonylatban elfogadott javaslatunk nagy-részt ezt tartalmazza illetve az itt részletesen kifejtett elvek és tapasztalatok alapján készült el. A magyar úszósport biztos alapja és a fejlődés biztosítója a serdülők és az úttörők helyes nevelése

és ennek alárendelve a helyes versenyez-tetése. Tudatában vagyunk annak, hogy a fejlődő szervezet egészségének meg-őrzése mit kíván. Erezzük felelősségünket és kötelességünket. Minden edzőtársunkkal karöltve minden tekintetben igyeke-zünk eleget tenni annak a feladatnak, amely az ifjúság nevelése terén reánk vár. Ezt szolgálja az ismerletett javasla-tunk, illetve tervezetünk is.

Sárosi Imre

## Az 1952. évi minőségi teniszének bírálata

Április közepétől majdnem október vé-géig tartott az 1952-es tenisz-idény. Már esős, korán sötétedő napokat írtunk és még mindig nem fejeződtek be a csapat-bajnokságok. Versenyzők, vezetők, mér-kőzésvezetők fásult kényszerrel tettek eleget kötelezettségeiknek. Nem volt már labdaéhség s a legfanatikusabb tenisz-rajongók is csak ímmel-ámmal figyelték az eredmények kialakulását. „Végre be-fejeződött” hangzott el az utolsó ver-senynapon az érdekeltek ajkáról... De mi-nyünk vissza a kezdehez.

1952. január-február. Az Egyesült Izzó fedett pályáján a válogatott keret téli edzése befejeződött. Március elejére a Bartók Béla-úti tenisztelepen elkészítet-tek egy pályát, hogy a válogatottak a sa-lakon készülhessenek a rivieri versenyre.

Rövidesen útrakelt egy létszámra nagy, korban idős csapat. Az együttes szerep-lése — a nőjátékosok kivéve — nagyon szomorú volt. A férfiak, akiknek a rivi-eri út a DC-re való előkészületet jelen-tette, inkább kirándulásnak, mint felké-szülésnek tekintették ezt a versenysoro-zatot. Csupán az utolsó versenyen szerepel-tek jobban, de köztudomású volt, hogy ezen a versenyen könnyebb mezőny volt már, mint az előzőeken.

Ezután a „felkészülés” után következett a Davis-kupa. Első ellenfelünk, Izrael válogatottja lemondta a mérkőzést, utána viszont Európa egyik legerősebb csapatá-val, a belgákkal kerültünk össze. A mér-kőzés a belgák 4:1 arányú győzelmével végződött. Ha szakkörökben számítottak is a vereségre, ilyen súlyosra senki nem gondolt. Kiestünk tehát a további küzdel-mekből s nem maradt más hátra, mint értékelni a mérkőzést, keresni a „mi-ért”-et?

A vereséget nem Belgiumban szenved-tük el, hanem már sokkal korábban. Itt-hon két vélemény alakult ki. Az egyik a versenyzőké, a másik a felsőbb vezetőké. A játékosok szerint az ok az volt, hogy nem rendelkeztek elég nemzetközi ver-senyyel, a vezetők viszont azt hangoztat-ták, hogy a versenyzőkben van a hiba. Ha tárgyilagosan akarjuk a kérdést el-dönteni, akkor mindkét félnek igazat kell adni, de elsősorban a felsőbb vezetésnek.

Miért? Elsősorban azért, mert játéko-sainkat, ha kikerülnek külföldre — lásd rivieri út, — nem az a szellem vezeti, ami ma már általában jellemző tulajdon-sága minden más sportágunk képviselő-jének. Teniszezőink külön úton járnak. Őket úgy látják nem lelkesíti az a „játék”, hogy idegenben sokkal többet és jobbat kell nyújtaniuk, nem viselkednek úgy,

ahogy egy magyar sportembernek ma minden körülmények között viselkednie kell.

Félreértés ne essék! Szerencsére nem mindegyik versenyzőre áll ez! Azok azon-ban, akik eddig a kiküldött csapatok gerin-cét adták, nem jártak elől jó példával. Minden kiküldetés alkalmával olyan mel-lézköngék fűszerezik a hangulatot, ame-lyek káros kihatással voltak a kollektív szellemre, ezén keresztül pedig a jó sze-replésre. Az idősebbek a velük kikerülő fiatalokkal nem tanúsítanak megértést, „húzzák” őket, mérkőzéseiken nincsenek jelen, külön utakon járnak. Két, sőt há-rom részre szakad a társaság s egy-egy hazajövetel alkalmával úgy érzi az ember, hogy nem is sportbarátok, hanem ellen-ségek voltak úton.

Helyes ez?

Mikor tanulják meg végre éljátékosaink, hogy a kiküldetés megfizetése szá-mukra és nem azért kerülnek ki külföldre, hogy ott néhány kellemes, gondtalan na-pot töltsenek el az állam, az OTSB, a dolgo-zó nép jóvoltából! Mikor válnak az idő-sebbek a fiatalok irányítói, tanítói, olyanokká, amilyené az igazi sportem-bernek lennie kell! Mikor érjük el azt, hogy a fiatalokkal féltékenykedés nélkül bánjanak, tanácsokat adjanak nekik, se-gítsék őket a továbbfejlődésben, a tanu-lásban és álljanak ott a pályák mellett, hogy érezze az a fiatal versenyző a feléje áradó baráti megnyilvánulást. De legfő-képpen mikor érjük el azt, hogy a sport-morál megváltozik és a rossz példák he-lyett a jót tanulják el a fiatalok!

Ha mindez megszeg, akkor nem kell félniük attól, hogy nem kerülnek ki kül-földre. Ilyen szellemű játékosokat igenis lehet és kell is külföldre küldeni azért, hogy a teniszsport ismét elérje azt a nívót, amit a felszabadulás után egy-két évvel elért. Ebben az esetben biztos, hogy a fel-sőbb vezetést nem idegenkedik attól, hogy a teniszezők is minél többet képviseljék hazánk színeit.

Meg kell azonban vizsgálnunk azt is, hogy miért „alálhatók meg ezek a hibák az élgárdánkban. Telt-e valamit a vezetés annak érdekében, hogy megfékezzen egve-seket. Adott-e a vezetés olyan iránymuta-lást, ami akár az edzésekre, a felkészü-lésekre, a helytelen viselkedésre kihatott volna. Sajnos nem, vagy pedig csak na-gyon keveset. Sőt, mintha nem is törőd-tek volna a teniszrel annyit és úgy, ahogy kellett volna. Mert az sem vitás, hogy három év óta szinte nem is volt komoly nemzetközi verseny, a hazai közönség pe-dig külföldi játékost ezalatt az idő alatt

nem is látott. 1949-ben komoly áldozattal felépítették a margitszigeti díspályát s az, az akkori Főiskolai Világbajnokság óta nem látott idegen teniszezőt. Ebben minden körülmények között a vezetés a hibás. Feltétlenül több szakszerűséget és még több szeretetet követel meg a tenisz-társadalom. Emellett azonban a vezetés legyen erélyes, ne szégyeljen kemény esz-közökhöz folyamodni a kilengőkkel szem-ben. Adjon az 1953-as évre olyan pro-gramot, ami felöleli az edzéseket, a ne-velést, a politikai képzést, a fejlődés út-ját és akkor kikerülhet a tenisz-sport ab-ból a mélységből, amiben most már évek óta tepsed.

Vizsgáljuk meg azt is, hogy általános-ságban mi volt 1952-ben. Kezdem a csa-patbajnokságok kérdésével, hiszen szer-vezésileg itt volt a legfőbb hiba. Kírtak egy kétfordulós, hatos létszámú bajnok-ságot, olyan felduzzasztott csapatlétszám-mal, ami igen sok esetben, de különösen az I. o.-ban komolytalan mérkőzéseket eredményezett. Mindenki tudja, hogy a teniszben a versenyzők nem születnek egyik napról, de még egyik évről a má-sikra sem. Tömegesíteni akarják a tenisz-t az új kiírással? Nem! Rákényszerítették a nevelésre, a tehetségkutatásra a sport-köröket? Nem! Olyan átgazolási hajszá kezdődött — jóval az igazolási háziridő lejártá után, — amire példa még nem volt. S ahelyett, hogy új nevelésű játékosok, fiatalok játszhattak volna — ki-öregedett, a versenyzést már régen abba hagyott sportolók álltak csatasorba, hogy legalább a csapatok létszáma ki-teljen. Ez egyáltalában nem szolgált jó célokat.

Az őszi fordulók, mint bevezetőmben írtam, belenyultak a késő őszebe. Ed-zésre lehetőség már nem nyílt, hiszen munkaidő után már nem lehetett játszani. A munkahelyekről a versenyzőket csak a legnagyobb nehézségek árán lehetett el-kérni. Mindennek tetejébe — ami nálunk példátlan — a csapabajnokság menete alatt Bukarestbe utaztak legjobbjaink. Ennek csupán egyetlen előnye volt az, hogy az alaposan felkavart helyzetben engedélyt adtak arra, hogy a felnőtt csa-patokba ifjúsági versenyzőket is beállít-hattak az egyesületek.

Súlyos hiba volt az, hogy játékosaink, az élkeret kivételével nem jutottak ver-senyekhez. Amíg az egyik oldalon nem volt verseny, addig a másik oldalon túl-játszották magukat a játékosok.

Nem szolgálta a tenisz sportot az sem, hogy a különböző szervek között a kap-



csolat nem a legmegfelelőbb volt. Ezt sürgősen fel kellene számolni.

Az egyéni teljesítményeket vizsgálva, a sok bírálat után kezdjük az értékelést egy egészen örvendő és a magyar teniszsport szempontjából döntő ténnyel. Ez pedig Jancsó Antal szereplése. Jancsó, ez a fiatal, nagy reményekre jogosító versenyző ebben az évben „betört” a nagyok közé. Még a múlt télen, az újpesti fedett-pálya-versenyen szolgáltatta az első komoly meglepetéseket. Kétségtelen, hogy stílusának „fekszik” a fapadló. Sokan azt mondták, hogy győzelmi sorozatát, amit csak Katona szakított meg, — a fapadlónak köszönheti. Ezek a „szakértők” azonban tévedtek. Jancsó a nyár folyamán a salakpályán is megmutatta, hogy ezentúl már legjobbjainknak is komolyan kell vele számolniuk. Ahhoz természetesen, hogy igazán jó versenyző legyen, még nagyon sokra van szüksége. Elsősorban is fokozott munkára, amivel technikai felkészültségét minél jobban fokozni tudja. Sokkal többet kell atlétizálnia, felső testét erősítenie, gyorsaságát, de különösen lábtechnikáját javítania. Alapútéseit biztosabbá kell fejlesztenie, hogy támadókészségét megfelelő előkészítés támassza alá. Adogatása máris jó, de támadás kezdetkor még nagyon lomhán jön a hálóra. Javítania kell elütéseit is, — mindkét oldalról, — mert ha hozzá hasonló támadó játékoskal kerül össze, akkor az elütésekkel komoly bajok vannak. Taktikailag is sokat kell fejlődnie, mert nagyon sok esetben szemmel láthatólag keresi a megoldást.

Jancsó kétségtelenül nagy értéke sportunknak. Vigyáznia kell azonban arra, hogy el ne bizakodjék, őrizze meg szerénységét és ne akarjon, helyesebben mondva ne keljen neki mindenáron győzni. Jancsó még ráér győzelmeket aratni. Először meg kell tanulnia jól teniszezni és akkor a győzelem ügyis bekeveredik.

Az év másik kellemes meglepetését Katona Zoltán szolgáltatta. Ez a szerény és szorgalmas versenyző ebben az évben nyújtotta eddigi pályafutásának legjobbját. Katona a támadó játékmódorán fokozott alkalmazása mellett nagymértékben lehiggadt és ezzel is sokat javított eredményességén.

Asbóth József bajnokunk váltakozó sikerrel szerepelt. Nem volt mindig a legjobb erőnlétben és vereségeit elsősorban ennek köszönhetette. A másik ok: az edzések, legfőképpen a torna-edzések teljes elhanyagolása volt. Ebben a korban egy versenyzőnek még több, még fokozottabb edzésekre van szüksége ahhoz, hogy jó eredményeket elérhessen. Bármilyen teheres is legyen valaki, ma már az edzésbeli követelményeket nem lehet és nem szabad elhanyagolni. Asbóthnak, akire a magyar teniszsportnak még igen nagy szüksége van, meg kell győznie a benne már nem bízókat, hogy nem lehet még őt eltemetni. Azokra a barátaira és vezetőire, valamint edzőire kell hallgatnia, akik jól akarnak neki azzal, hogy a helyes edzés mód felé irányítsák. A bírálókat el kell fogadnia és követnie kell a helyes utat saját maga és a magyar teniszsport érdekében. Mindazok, akik ezt tanácsolják neki, csak jól akarnak.

Vad Dezső ebben az évben megállt fejlődésében. Három alkalommal is vereséget szenvedett olyan játékosoktól, aki tudásban mögötte áll. Kétségtelen, hogy egy-két alkalommal egészen kiváló teljesítményt nyújtott, az azonban nem tudott állandósulni. Tenyerese és fonákja nem elég lendületes ahhoz, hogy játékmódorának megfelelő előkészítő ütés legyen. Túlnyest mindkét alapütését, ami által ezek vesztetnek hosszúságukból. Ennek következtében ellenfeleit helyzeti előnyhöz juttatja. Fejlettebb játéka igen jó. Röptéje azonban már nem elég kemény. Sok pontot veszít a hálónál azzal, hogy a finom ejtett labdákat erőszakolja. Adogatását is biztosabbá kell tennie. Láb és futó technikáját pedig teljesen át kell állítania. Nehézséges indulása miatt sok értékes tizedmásodpercet veszít. Nagy hibája még, hogy mérkőzései közben igen sok folyadékot fogyaszt, ami által energiájából nagyon sokat veszít.

Adám ebben az esztendőben nagyon kevés versenyen vett részt. Kétségtelen, hogy azokon, amelyeken játszott, jól szerepelt, ez azonban nem volt elég ahhoz, hogy kellően értékelhessük játékát.

A többiek — Bujor, Fehér, Birkás, Lénárt, Tornyai, Szentpéteri — szokott játékukat nyújtották. Gulyás viszont határo-

zottan visszafejlődött, ami elsősorban életmódjára vezethető vissza.

A fiatalok közül Pálinkás, Sikorszki, Francisi, Zentai, Komáromi és Szalkai biztatóan fejlődött. Különösen Sikorszkitől várnak sokat szakkörökben.

A nők közül az elmúlt évben Peterdi Márta nyújtott kimagasló teljesítményt. Játéka sokkal biztosabb lett és röptekészsége is nagyot javult. Csak a gyorsaságával vannak még bajok, de célszerű és következetes edzéssel ezt is megjavíthatja.

Jávori Márta is jól szerepelt. Hibája, hogy röptekészségét nem javítja és mindent az alapvonalról akar megoldani. Biztonsága sokkal nagyobb volt, mint a múltban.

Hidassyné, Jusits, Somogyi, Rohrböckné, Vad Zs., Katona Manci megfelelt a várakozásnak.

Körmöczy Zsuzsa csökönyös betegsége, Bárd Erzsébet pedig családi eseményei miatt csak nagyon keveset versenyzett. Remélhetőleg ebben az évben mindketten teljes értékű harcosok lesznek és ezzel női teniszünk színvonalát jelentősen emelik.

Befejezésül csak annyit: illetékes szerveinknek minél előbb gondoskodniuk kell állandó és korszerű fedett pályáról, hogy a kényszerű téli szünet megzúntsuk. Játékosaink viszont kövessenek el mindent annak érdekében, hogy sporterkölcsük megváltozzék. Edzzenek minél többet és ne hanyagolják el az MHK-t, minden sport alapját. Legyenek öntudatosak és fegyelmezettek. Ha mindezeknek eleget tesznek, akkor nyugodtan elküldhetjük őket bármely nemzetközi versenyre és biztosak lehetünk abban, hogy azokon népközársaságunk színeit méltóképpen képviselik.

Szörényi Lóránt

az OTSB mellett működő  
Társadalmi Tenisz-sportszövetség elnökségi tagja.

(A fenti cikk csak az élvonalbeliek kérdésével foglalkozik, így természetesen nem nyújt a teniszsportról teljes áttekintést. Ezen kívül a cikk több megállapításával nem értünk egyet, s a vitás kérdésekre legközelebbi számunkban visszatérünk. — A szerk.)

## Kajak- és indiáncsónak-versenyzőink az olimpián

A magyar indiáncsónak és kajak sport történetében különösen nagyjelentőségű az 1952-es XV. nyári olimpia.

Kajakozóink, mióta a kajak olimpiai versenyszám (1936. Berlin) háromszor vettek részt olimpián, de csak most sikerült először felállniuk a győzelmi emelvényre. Varga Ferenc és Gurovits József hosszú ávú kajak ketősünk ragyogó szereplése folytán. Ezenkívül egy VI. (Hartmann Cecília) és egy VII. helyezést értek el (Granek István, Kulcsár János).

Indiáncsónak versenyzőinknek ez volt első olimpiai szereplése és mindjárt hozzátelhetjük, hogy első szereplésük nem keltett csalódást, hiszen a nagy várakozásban Novák Gábor és Parti János kifűnő sze-

replése révén két ezüst érmet szereztek. Ezenkívül egy V. (Bodor István Tuza József C-2 1000 méteren) és egy VII. helyezést értek el (Söptey fivérek).

Érdekes összehasonlítani a londoni és helsinki olimpia bajnokságait és az I., II., III. helyezések elosztását nemzeteként.

A londoni olimpia kajakban teljes svéd sikert hozott, hiszen 5 bajnokságból négyet szereztek meg a svédek. Ha a második és harmadik helyezést vizsgáljuk, azt látjuk, hogy a Londonban jó helyezéseket elérő dán és holland versenyzők sem tudták tartani helyüket és helyüket magyar, szovjet, osztrák és francia kajakozók foglalták el.

Indiáncsónakban Londonban a csehszlovákok muatkoztak a világ legjobbjainak,

mert 4 bajnokságból hármat nyertek. Ezel szemben Helsinkiben a kajak számok a finnek elsőségét hozták 4 győzelemmel, míg a svédeknek csak egy bajnokságot sikerült szerezniük. Indiáncsónakban a csehszlovákoknak meg kellett osztaniuk elsőségüket a dánokkal, franciákkal és amerikaiakkal. Viszont a helyezések terén az amerikaiak és kanadaiak is tért veszítettek, a dánok, franciák, finnek és magyarok javára.

Hogyan jutottunk el a helsinki olimpia szép eredményeihez.

Az 1951. évi versenyévad végén hosszú és rövid ávú válogató versenyt rendeztünk egyes kajakban, egyes és kettes indiáncsónakban. A válogató versenyen lehető-



seget adtunk jóképességű, ifjúsági versenyzők indulására. Az eredmények megváltása után képet kaptunk arra vonatkozólag, hogy melyik versenyző teljesítménye jobb a hosszútávon, illetve a rövid távon. Ekkor a versenyzőket már két csoportra tudtuk választani és kijelöltük a bővített válogatót keretét.

Következő feladatunk az volt, hogy a válogatott keret részére elkészítsük az általános és egyéni edzésterveket. A válogatott keret edzésérve új alapokon épült fel és ez a kajaksportban, miután első ízben fordult elő nagy változás: hozzát az előző évekel szemben, amikor a versenyvadás befejezése után versenyzőink pihenőre tértek.

Most a munka nem maradt abba, hanem tervszerűen folytatódott. A felkészülés ámeneti időszakában a keret tagjai hetenként kétszeri tornatermi edzéseken vettek részt, ahol megismerkedtek az előtűk még akkor ismeretlen kiegészítő tornával, valamint az általános testerősítő gyakorlatokkal. A válogatott keret mintegy 80%-a első ízben vett részt rendszeres téli tornatermi edzéseken és ezért e től többen idegenkedtek. Nehezen lehetett meggyőzni a versenyzők többségét a tornatermi edzések célszerűségéről, fontosságáról. A későbbiek folyamán azonban versenyzőink komolyan és nagy kedvvel hajtották végre az előírt gyakorlatokat. Január 1-től a tornatermi edzéseken kívül heti kétszeri tanmedence edzési iktattunk be. A tanmedence edzések célja a kisebb stílusbeli hibák kijavítása volt, amelyek a nyílt vízben kedvezőtlenebb körülmények között javíthatók ki.

Az alapozó időszakban erőnléjavítás volt a főfeladat. Ekkor kezdődött meg a keret sokoldalú, kemény munkája. Versenyzőinkkel elméletileg is foglalkoztunk, különösen a versenyzés különböző formáit tekintve. Ez az időszak versenyzőink erőnlétében és súlygyarapodásában komoly fejlődés hozott. Általában a súlygyarapodás személyenként 2–5 kg volt. Az edzők és versenyzők között, valamint a versenyzők között igen baráti szellem alakult ki. Az alapozó időszakban a heti edzéseket hatra emeljük. Kétszer tornatermi, kétszer tanmedencei és kétszer mezei edzést tartottunk. Kerettagjaink előtt ez az utóbbi is nagy általánosságban eddig teljesen ismeretlen volt.

Március 10-én ráértünk a mindennapos kétszeri edzésre és ekkor kezdődtek meg a rendszeres víziedzések is.

Időjárási viszonyokra való tekintet nélkül, sokszor fagypont körüli hőmérsékletben, természetesen állandó orvosi felügyelet mellett folytak a vízi alapozó edzések. Az alapozó időszak edzéseinek célja az volt, hogy a válogatott keret tagjai sokoldalú testi képzettséget szerezzenek és ezért az edzéstervekben is különösen az általános testi erők és általános állóképesség fejlesztése szerepelt.

A fokozatos formáhozazás időszaka április hónap elején kezdődött. A reggeli közös edzések bevezetése helyes volt és általános erőnlét szempontjából mindenkire nézve jó eredményeket hozott. Ez időszokban versenyzőnk már a versenyszámok sajátosságának megfelelően végezték edzéseiket. Különválasztottuk a hosszú és rövidtávú versenyzők edzéseit.

Április 27-én a Margitsziget körül könnyebb versenyt rendeztünk. Az ezen való

részvétel a fokozatosság elvének betartása szempontjából megfelelőnek bizonyult.

A keret tagjai százszerűen eredményt értek el a versenyen, amit igazol az, hogy a 9 kajakos kerettag az I–IX helyen végzett. A felkészülés szempontjából új módszert a felkészülés szempontjából bontása, amit a kitűnő edzőpályán a tati tavon sikerült megoldani. A formáhozazó edzés terve helyesnek bizonyult, jól terveztük meg és jól hajottuk végre. Ezt bizonyítja az, hogy a formáhozazás vége felé kerettagjaink csekély kivétellel elérték jó formájukat. A lovábbiakban a jobbakkál a forma megtartása, a gyengébbeknél a fokozása volt a cél.

Itthoni előkészületeink során igyekeztünk tájékozódni a nemzetközi erőviszonyok felől is. Erre támpontot adott részben a londoni olimpia, részben pedig az 1950-es párisi világbajnokság. Ezeket a hivatalos eredményeket megánértesülések egészítették ki, mindjárt hozzáteljük, nem egészen hitelt érdemlően. Ennek következtében a nemzetközi kajakos mezőnyt kissé túlértékeljük, viszont nem számoltunk az északi és nyugati indiáncsónakversenyzők előretörésével. Ebből az következik, hogy sportágunkban az időeredmények a sportág természete következtében (víz, időjárási viszonyok) nem tájékoztatók kielégítően és az erőviszonyok felmérésére kizárólag a nemzetközi találkozókat adnak lehetőséget. London óta a magyar versenyzők csehszlovák és román versenyzőkkel találkoztak.

Versenyzőink mintegy három héttel előbb érkeztek meg az olimpia versenyek színhelyére. Három hét elegendő volt ahhoz, hogy megszokják az időjárási és vízviszonyokat. Napi kétszeri edzéssel készültek a versenyekre, a nap ugyanazon szakában amikor az előfutamok, illetve a döntő versenyek lezajlottak. A pálya elég hullámos volt, de ez a tati, igen szeles és zivataros időjáráshoz szokott versenyzőinket rendszeres edzéseikben nem zavarta és ilyen okok miatt egyetlen egyszer sem kellett edzést elhagyni.

Az előfutamok beosztása két versenyzőnkre — miután döntőnek beálló erős mezőnybe kerültek, — nyugtalanul hatott. Ekkor mutatkozott meg legjobban a nemzetközi versenyek fontossága.

Ha a versenyeredményeket mérlegeljük, meg kell jegyeznünk, hogy az elért eredmények teljes mértékben azokat igazolták, akik következtében a tervszerű és erős munka hívei voltak. Komoly előkészületeink kielégítő eredményt hoztak, s ez tárgyilagos kajakos és kenus körökben meglegedést és örömet keltett.

A tervszerű munkát biztosították az edzéstervek, amelyeket az edzés előtt mindig megbeszéltek a versenyzőkkel és így azok végrehajtása önkéntes volt, mert hiszen a versenyzők maguk is társszerzői lettek az edzésterveknek.

A hosszú- és rövidtávú versenyzők előkészítésének és edzésterveinek szétválasztása is helyesnek bizonyult, hiszen nyilvánvaló, hogy más-más speciális képességekkel kell rendelkeznie annak a versenyzőnek, aki 1000 métert evez 4–5 perc alatt és annak, aki 10 000 métert evez 50–60 perc alatt. A hosszú- és rövidtávú versenyekre való külön felkészülés helyességét igazolták az indiáncsónak és kajakversenyekben részt vevő nemzetek úgyszólván valamennyi versenyzői. London-

ban szinte általános jelenség volt, hogy ugyanazok a versenyzők indultak hosszú és rövid távon is, Helsingbörben csak igen kevés esetben indult mindkét ávon ugyan az a versenyző. Ugyanazon versenyzőnek hosszú és rövidtávon való indulása csak abban az esetben indokolt, ha elsősorban hosszútávú versenyzőről van szó és ha igen nagy a különbség közte és a legjobb rövidtávú versenyző között. Ez ott, ahol komolyan foglalkoznak az utánpótlás nevelésével igen nehezen képzelhető el, ha csak nincs szó valami egészen kiugró tehetségről. A hosszú és rövidtávú versenyzők szakosítását az egyesületekben meg kell honosítanunk.

A versenyeken és edzéseken tett megfigyeléseink módját adnak arra, hogy javíthatassunk mozgásunkon ott, ahol arra szükség van. A külföldi indiáncsónak versenyzőket megfigyelve azokon vagy semmi, vagy csak igen kis arányú hajódöntést észlelhetünk, a nálunk általánosan elterjedt hajódöntéssel szemben. A külföldiek hosszabb lapátot is használnak, ami a törzsmunkát is megváltoztatja. A kajak versenyeken azt láttuk, hogy különösen az északiak a miénknél jóval hosszabb lapátal és nagy tolfelülettel eveznek. Általában sokkal laposabban eveznek és a lapát tollát félkör ívben húzzák el a hajó mellett. Ehhez az evezési módhoz nagyobb erő szükséges, mint a mi evezésünkhöz. Jobb erőnléttel a mi evezési módunkkal úgy hiszem jobb eredményeket tudnánk elérni.

Az indiáncsónak- és kajaksport fejlődésének további biztosítására a legürgebb feladatok közé tartozik a hajóépítés kérdésének megoldása. A megoldás a préselt hajó gyártásának bevezetése. A préselt hajó építéséhez szükséges nyersanyagok itthon is rendelkezésre állnak.

A préselt hajó bevezetésének ezen túlmenően igen fontos nevelő hatása is lenne. Fel kell vennünk ugyanis a harcot a most már teljesen nem kívánatos mederben folyó egyéni hajókívánságok ellen. Mint jellemző esetet megemlíthetjük, hogy az elkészített négy olimpiai kajak közül csak egyet használtunk az olimpiai versenyeken, holott az új hajók a versenyzők kívánságainak figyelembevételével készültek.

*Összefoglalva* az emondottakat, a következőket állapíthatjuk meg:

A bevezetőben említett összehasonlítás arra tanít bennünket, hogy kajakozásban, de különösen indiáncsónakozásban igen nagyok a lehetőségeink. Ezeket komoly tanulmányozással és szorgalmas munkával ki kell aknáznunk, a még mostanál is jobb nemzetközi és olimpiai szereplésünk érdekében.

Rendszeressé kell tenni a sportolók egész évi foglalkoztatást a sportkörökön belül is. Fokozni kell versenyzőink erőnlétét, edzőinknek pedig az olimpiai tapasztalatok felhasználásával tudásukat mind elméleti, mind gyakorlati téren tovább kell fejleszteniük.

Első sikeres olimpiai szereplésünk után sportágunk további megerősítése és fejlesztése érdekében igen komoly feladataink vannak, amelyeket sikeresen — a hivatalos támogatás mellett — csak a versenyzők és edzők közös munkájával oldhatunk meg.

Bonn Ottó



# Az ökölvívás technikájának oktatása tenyérbe

Az ökölvívás technikájának módszeres oktatási formái között a legcélszerűbb és egyben a legeredményesebb eljárás a kéztényérbe oktatás.

A kéztényérbe oktatás nem régi keletű. Alfaluos elterjedése a harmincas évekre tehető. Keletkezésének okai kézenfekvők. Amikor ez az eljárás még ismeretlen volt, az oktatóknak igen nagy gondot okozott a technikai mozgásformák helyes, a valós helyzetnek megfelelő, idő- és alkalmasszerű gyakoroltatása. A különböző szereken (homokzsák, körteszák stb.) végzett gyakorlás közben ugyanis az oktatás túl mechanikus, az ellenőrzésben, a hibák javításában az oktató csupán a látottakra van utalva, az oktató csak látja és nem tudja a küzdővonalban érzékelni a hibákat. Nem szólva az összeült technikai mozgásformákról, amelyekben a folyamatos mozgás mozzanatai rendkívül fontosak.

Példaképpül — minden valószínűség szerint — a vívó oktatás alapját alkotó „iskolázás” szolgált. Olyan formában azonban, mint ahogy az a vívásban történik, az ökölvívásban — a sport természetémiatt — nem alkalmazható. De nem is volna célszerű. A cél az volt, hogy az oktató küzdővonalba álljon, lássa és egyben érzékelje a hibákat, továbbmenően: a mozgásformák helyes gyakoroltatása közben helyezze el a szolgáltasson és így a tanítványt a mozdulatok összhangozatos, célszerű, megfelelő ütemű és mindenben helyes végrehajtására kényszerítse. E célnak megfelelően alakult ki a ma használatos kéztényérbe oktatás rendszere. Ebben az oktatóval küzdővonalban álló tanítvány az ütést a támadás és a védelem alapjainak figyelembevételével az oktató kéztényérbe helyezi el. A fejlődés hozta magával, hogy ugyane helyzetből gyakorolják ma már a védéseket követő, vagy egyidejű ellenütéseket, ugyanúgy, mint a támadás közbeiktatott védéseket és azzal kapcsolatos ellenütéseket is. E rendszer bevezetésével az oktatóknak módjukban van a módszeres oktatás alapjainak figyelembevételével technikai formákat és azoknak kombinatív összetételeit a hibák szüntelen javításával — a tanítvány egyéniségének megfelelően, — tökéletesíteni. De nemcsak a technikai mozgásformák helyes végrehajtását lehet e rendszer igénybevételével gyakoroltatni, hanem az ütések

gyorsaságát, a reflexképességeit, a láb helyezkedését stb.

A kéztényérbe oktatás kizárólagos célja az elmondottak alapján a technikai elemeknek és azok összetételeinek oktatása, illetve gyakoroltatása és semmiesetre sem a menet-szerű munka, mert erre a célra jobb eszközök, jobb módszerek állnak rendelkezésre. (Homokzsák, edző társal gyakorlás stb.).

Az oktatók részére nem könnyű feladat a kéztényérbe oktatáshoz szükséges jártasságot megszerezni. Márpedig enélkül az oktatás nem lehet célravezető.

A kéztényérbe oktatás technikájának alapjai a következők: A kéztényér helyzeteinek felvételekor mindenkor a valós helyzetből kell kiindulni. Az oktató tehát a tanítványval mindenkor küzdővonalba áll. A kéztényeret a kiütési pontoknak megfelelő, illetve attól csupán kis mértékben eltérő helyzetben tartja. Ezáltal a tanítvány, a kiütési pont síkszerű helyzetének megfelelően, az ütések a kéztényérbe tudja elhelyezni. Mikor az ütés a kéztényérbe érkezik, abban a pillanatban a kéztényérrel, a karral ellenállást kell kifejteni, úgy, hogy az ütés a kéztényérben megtorpanjon. Ezzel ellenőrizzük az átütőerő jelenlétét, az ököl helyes felfekvését. Az oktató lábhelyzete az ökölvívóállás lábhelyzetének megfelelő és felsőteste is úgy helyezkedik el, mint az ökölvívóállásban. A kézfej elhelyezésében mindenkor arra kell ügyelni, hogy a könyök a testhez közel legyen, mert csakis így tudja az oktató izombelileg a szükséges ellenálló erőt biztosítani. Nem szabad a kézfejet a test vonalából a tanítvány irányába előre helyezni. Amikor az ütés a kéztényérbe érkezik, a kéztényeret (a testhez viszonyított) eredeti helyzetéből semmi esetre se mozdítsuk el, hanem a válltő és a könyök (közvetítve a test) rögzítésével az ütésnek ellentálljunk. A váll mozgása az ütéssel szemben, alig észrevehető. Az ellenállás elsősorban az izmok megfelelő időben — az ütésnek a kéztényérbe való érkezés pillanatában, — történő megfeszítésével jön létre. A kézfej helytelen tartása, vagy a késedelmes ellenállás következtében az oktató igen komoly ártalmakat szenvedhet.

A kézfej esetleges sérüléseinek elkerülésére illetve az ütés következtében létrejövő fizikai fájdalom csökkentésére

szolgál az oktató-kesztyű. Az oktató-kesztyű körülbelül 12 uncia súlyú kesztyű és annak elsősorban a tenyér része van erősen és rovátkásan bélelve. Nagyon célszerű a Szovjetunióban használatos „tányér”. A „tányér” egy körülbelül 20 cm átmérőjű kör alakú és bőrrel bevont falap. Ez a tanítvány felé eső részén (ütfelület) erősen párnázott. Hátlapján az oktató kézfejének elhelyezésére, illetve a falap rögzítésére alkalmas újjas szerkezet van.

A kéztényérbe oktatás természetesen csak akkor célszerű, ha módszeres eljárás alapján épül fel. A gyakorlatot tehát minden esetben megmagyarázzuk, bemutatjuk a végül lassan gyakoroltatjuk. Minden egyes ütés, vagy összetett ütés utolsó, befejező mozzanatában, a véghelyzetben megállítjuk a tanítványt, hogy a hibákat javítani tudjuk. A gyakorlás a valós helyzetnek akkor felel meg, ha minden akciót támadásszerűen lábmunkával kötik össze, az akció befejezése után pedig a védekezésre is (hátralépésre, körmozgásra) gondot fordítunk. A legfontosabb, természetesen a hibák kijavítása. A gyors gyakorlásra fokozatosan és csak akkor térünk át, amikor a lassú gyakorlás már hibamentes. A helyes fejlődés irányítása megköveteli, hogy lépésről-lépésre haladjunk és amikor a tanítvány már haladó (versenyző), akkor következetesen térjünk vissza az alapok ismételtesére.

A kéztényérbe oktatásban a gyakorlat-csoportok a következők:

I. Az egyes alapütések és védések gyakoroltatása.

II. Az ökölvívó által használt, illetve annak egyéniségének megfelelő összetett ütések gyakoroltatása.

III. A védések és azzal kapcsolatos első, esetleg második ellenütés gyakoroltatása.

IV. Közbeiktatott védésekkel kiinduló ellenütések gyakoroltatása.

I. Az alapütés gyakoroltatása  
A kéztényérbe oktatás technikájának elsajátítása érdekében az oktatónak elsősorban az egyes alapütésekkel kapcsolatos kéz helyzeteit kell alaposan begyakorolnia. Az alapütésekkel kapcsolatos kézfej helyzetek a következők:

1. A balegyenes ütés ellen a jobbkez tenyerét enyhén előre hajlítva, közvetlenül az állcsúcs jobboldalán, attól előre és jobbra, körülbelül 20 cm-re helyezjük el. (1. ábra.)

2. A jobbgyenes ütés gyakoroltatásában ugyanúgy járunk el, mint a balegyenes ütés iskolázásakor. (2. ábra.)

3. A balhorog gyakoroltatásakor a balkez tenyerét befelé fordítva és közvetlenül az állcsúcs előtt, attól körülbelül 10 cm-re helyezjük el. (3. ábra.)

4. A jobblhorog gyakoroltatásához a jobbkez tenyerét befelé fordítva közvetlenül az állcsúcs előtt, annak baloldalán helyezjük el.

5. A balegyenes a testre oktatásakor a jobbkezfejet a kéz hátával (a kesztyű párnázott részével) kifelé fordítva közvetlenül a testre helyezjük (4. ábra.)

6. A jobbgyenes a testre oktatásakor ugyanúgy járunk el, mint a balegyenes a testre oktatásában.

7. A jobbfelütés oktatásakor a jobbkezfej tenyerét lefelé fordítva, közvetlenül a test előtt helyezjük el (5. ábra.)

8. A balfelütés oktatásában ugyanúgy járunk el, mint a jobbfelütésnél.

## II. Az összetett ütések gyakoroltatása.

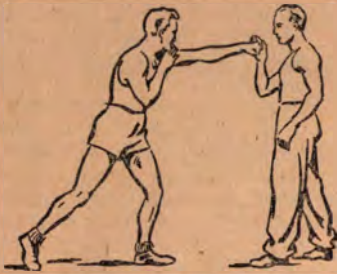
Mikor az ökölvívók az egyes alapütéseket már alaposan és hibamentesen begyakorolták, akkor a tanmenetnek megfelelően összetett ütések gyakoroltatására kerül sor. Az összetett ütések gyakoroltatásában arra kell ügyelni, hogy a nem ütő kar a biztosító védelem helyzetét foglalja el (például lásd a 2. ábrát!). Természetesen itt is lassú, hibamentes gyakorlás után fokozatosan térünk át a gyors gyakoroltatásra. A fontosabb kettős összetett ütések gyakoroltatásában az eljárás a következő:

1. Páros balegyenes. Az egymásután következő két balegyenes végrehajtásakor a balkezfej a balegyenes ütés gyakoroltatásánál már említett helyzetet foglalja el. (Pl. 1. á.) Az oktatásban arra kell ügyelni, hogy az első balegyenes után az oktató egy kis lépést végezzen hátra és így kényszerítse a tanítványt arra, hogy a valós helyzetnek megfelelően a második balegyenes ütéshez előrelépjen és úgy üssön.

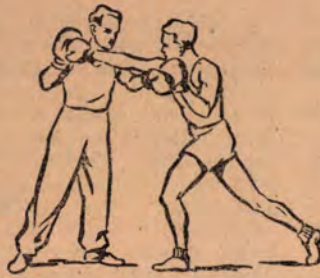
2. Balegyenes a testre — balegyenes oktatásakor az oktató a balkezfejét a párnázott résszel kifelé fordítva a testre, jobbkezfejét pedig tenyérrel előre fordítva vállmagasságban helyezi el.

3. Balegyenes — balhorog oktatásakor a jobbkezfej vállmagasságban tenyérrel előre, a balkezfej pedig ugyancsak





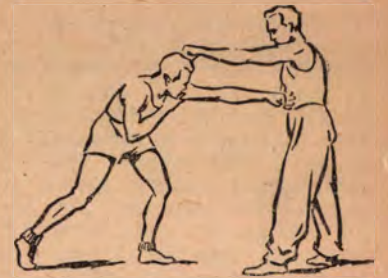
1. áb-a. A jobbkez helyzete a balegyenessel szemben.



2. áb-a. A jobbegyenes iskolázása a biztosítóvédelem ellenőrzésével.



3. áb-a. A balkézfej helyzete a balhorog iskolázásakor.



4. áb-a. A jobbkezfej helyzete a balegyenes a testre oktatásakor.



5. áb-a. A jobbkez helyzete a jobb felütés oktatásakor.



6. áb-a. A kéz/ek helyzete a balegyenes — balhorog oktatásakor.



7. áb-a. A kéz/ek helyzete a balegyenes a testre és balhorog oktatásakor.



8. áb-a. A kéz/ek helyzete a balegyenes — jobbhorog oktatásakor.



9. áb-a. A helyzet a balegyenes — jobbhorog a testre oktatásakor.



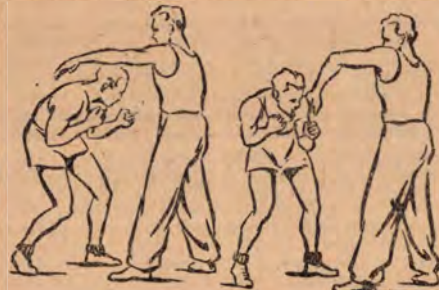
10. áb-a. A kéz/ek helyzete a balegyenes — jobbkez oktatásakor.

vállmagasságban, de tenyérrrel befelé fordítva helyezkedik el (6. ábra). A tanítvány a balegyenest a jobbkez tenyerébe, a balhorog ütést pedig a balkéz tenyerébe helyezi el.

4. *Balegyenes a testre és balhorog.* Az előző pontban már említettük figyelembevételével helyezzük el a kezünket, azzal a különbséggel, hogy a jobbkezfej nem vállmagasságban, hanem tenyérrrel befelé a testen fekszik (7. ábra).

A fent említett balkarú kétfős összetett ütésekkel, valamint a következőkben felsorolt összetett ütésekkel kapcsolatban, először csak az ütéshez közvetlenül hozzátartozó lépést oktatjuk, majd pedig a mozdulatokat lábmunkával összekötte oktatjuk. Nagy gondot kell fordítani arra, hogy a második ütéshez tartozó lépés a helyzetnek megfelelő legyen. A második ütést végrehajtásában megállítjuk és kijavítjuk a hibákat. A hibátlan végrehajtás után, amikor már a gyors végrehajtásra kerül a sor, a támadást és a védelmet összekötjük, illetve az akciót folyamatosan hajtjuk végre. Az oktató a valós helyzetnek megfelelően akkor jár el, ha közben mozog, vagyis akkor, amikor a tanítvány támad, lassan hátrafelé halad, amikor pedig a tanítvány hátrál, lassan követi őt. Ne feledkezzen meg az oktató a körmozgás helyes irányításáról.

5. *Balegyenes — jobbegyenes oktatásakor* a tanítvány mindkét ütést folyamatosan egymásután a vállmagasságba helyezett jobbkez tenyerébe helyezi el.



11. áb-a. Balhorog ütést elől való lehajlás oktatása.

6. *Balegyenes a testre — jobbegyenes oktatásakor* az oktató a balkézfejét a párnázott résszel kifelé fordítva a testre, jobbkezfejét pedig a tanítvánnyal szemben vállmagasságba helyezi el. A balegyenes a balkézfejre, a jobbegyenes pedig a jobbkez tenyerébe irányul.

7. *Balegyenes — jobbhorog oktatásakor* a baltenyeret vállmagasságban a tanítvánnyal szembe, a jobbkezfej tenyerét pedig befelé fordítva ugyancsak vállmagasságba helyezzük el. (8. ábra.) A balegyenes a balkézfej, a jobbhorog pedig a jobbkezfej tenyerébe irányul.

8. *Balegyenes — jobbhorog a testre oktatásakor* az oktató a jobbtényérrel vállmagasságban a tanítvánnyal szembe helyezi el, a testét pedig — ahová a tanítvány a jobbhorog ütést üli, — balkarjával lezárja (9. ábra).

9. *Balegyenes — jobb felütés oktatásakor* az oktató baltenyerét vállmagasságba helyezi el, jobbtényérét pedig tenyérrrel lefelé a test elé helyezi. (10. ábra.) A tanítvány

a baltenyerébe a balegyenest, jobbtényérébe pedig a jobb felütést helyezi el.

III. *A védések és azzal kapcsolatos ellenütések oktatása.*

Az alapvédések gyakorlása az I. pontban említett gyakorlatcsoportba tartozik ugyan, mégis azok gyakorlására ehelyett kerül sor, mert az alapvédéseket önállóan sohasem gyakoroltatjuk, hanem mindig az első ellenütéssel kapcsolatosan. Ezt írja elő az ökölvívásnak az az alaptörvénye is, hogy minden védelem tényleges értékét az abból kiinduló sikeres ellenütések határozzák meg.

A védések és azzal kapcsolatos ellenütések gyakorlásában az eljárás az, hogy az oktató egyik kézfejjel védő mozdulat végrehajtására kényszeríti a tanítványt, majd azzal kapcsolatosan, vagy azt követően módot ad az első ellenütésnek a kéztényérbe való végrehajtására. Például szolgáljanak a következő védésekkel kapcsolatos ellenütések:

1. *Balegyenes védelem kihajlással — balegyenes a testre.*

(Lásd a 4. ábrát.) Az indításkor az oktató kinyújtja balkarját és ezzel egyidejűleg a tanítvány balegyenest helyez el a testre. (Egyidejű ellenütés.)

2. *Balegyenes elől hátrahajlás — balegyenes.* A gyakorlatnak széles skálája van: a hátrahajlás után üthet a tanítvány jobbegyenest, vagy balegyenest a testre, továbbá balhorogütést is. Az indításkor az oktató a tanítvány felé „dobja” balkezét, a tanítvány erre az ütemre hátrahajol és a következő ütemre támadásba lendül és kéztényérbe elhelyezi az ellenütést. (Követő ellenütés.)

3. *Balhorog elől lehajlás — jobbhorog.* Az oktató feláll a tanítvánnyal szemben és a balhorog síkszerű útjának megfelelő, nyújtott balkarral végzett mozdulattal lehajlásra kényszeríti a tanítványt. A tanítvány az oktató karjának célbaérésével egyidejűleg lehajol s így kikerüli az oktató karját (a valóságban a balhorog ütést). (11. ábra a) és b). Az előbbi helyzetből az oktató vállmagasságba elhelyezett jobbkezfej tenyerébe jobbhorog ütést helyez el.

IV. *Ütést követő védelem, majd ellenütések oktatása*

Az ilyen összetett gyakorlatok végrehajtásában általában úgy járunk el, hogy az első ütést után a szabadon maradt karunkkal egy védő mozdulat végrehajtására kényszerítjük a tanítványt, majd a védő mozdulattól kiindulva, vagy azzal egyidejűleg a tanítvány megfelelő ellenütést helyez el. Például szolgáljanak a következő gyakorlatok:



1. **Balegyenes — hátrahajlás — jobbegyenes.** A tanítvány a jobbkez tenyerébe balegyenest üt, majd az oktató ütemben balkéz mozdulatával hátrahajlásra kényszeríti a tanítványt és az a hátrahajlásból kiindulva jobbegyenes ütést helyez el a jobbkez tenyerébe.

2. **Balegyenes — lehajlás — jobbhörög, balhörög.** A tanítvány balegyenest üt a jobbkezfejen tenyerébe, az ütés célbaérése után az oktató a balkézrel lehajlásra kényszeríti a tanítványt, aki abból kiindulva

jobbhörög ütést helyez el az oktató jobbkez tenyerébe és balhörög ütést pedig a balkéz tenyerébe.

A módszeres oktatás elvet alapján az összetett ütéseknél elégséges az első két (bevezető) ütést gyakorolni. A sorozatokat külön kell és lehet gyakorolni. A sorozatoknak kéztényérbe való gyakorlásakor a balkézrel való kezdés esetén páratlan számú, de legfeljebb 5 ütésből álló sorozatot hajlassunk végre. Jobbkézrel való kezdés esetén pa-

ros számú és legfeljebb négy ütésből álló sorozatokat gyakorolása gazdaságos. A sorozatok gyakorlásával kapcsolatban az oktatóknak lassan előre, illetve hátrafelé kell mozognia, mert a valós helyzetnek ez felel meg. A sorozatok gyakorlását először lassan kezdjük és fokozatosan gyorsítjuk. Az utolsó ütésben csúcsosodik az ütőerő és ezért ebben a helyzetben állítsuk meg a tanítványt.

Az elmondottak alkotják a kéztényérbe oktatás alapjait.

Minden oktató a gyakorlatban meg fog győződni arról, hogy nincs olyan helyzet, amelyben ne lehetne a kéztényérbe oktatást alkalmazni.

Ha megfigyeljük az ökölvívó mérkőzéseket, a technikát felkészültségen pontosan meg lehet állapítani, hogy melyik ökölvívó nyert kiképzést kéztényérbe. A kéztényérbe kiképzett ökölvívók mozdulatai csiszoltak, célszerűek, míg a többiek mozdulatai mindig sok kívánnivalót hagynak maguk után. **Dobrászky István**

# Hozzászólás és vita

## Mit tanult Helsinkiben nyolcevezős csapatunk

A Sport és Testnevelés a nyolcevezős csapatunk olimpiai szereplésével kapcsolatban eléggé részletes tájékoztatást nyújtott a nagyközönség részére. A cél az, hogy az olimpiai szereplésünkből levont tanulságokat maradéktalanul levonhassa minden sportvezető, valamennyi, az evezőssporttal foglalkozó sportember, hogy a jövő nagy nemzetközi evezősversenyeire éppen az olimpiai tapasztalatok alapján most már sikeresen készülhessenek fel csapataink. Ehhez viszont az szükséges, hogy az olimpiai nyolcevezős csapatunk felkészülésének valamennyi fő kérdésével foglalkozzunk, ami elsősorban befolyásolhatta az olimpiai küzdelmek során a csapat már ismert eredményét. Már pedig csak akkor lehet levonni a megfelelő tanulságokat, ha ezt mindazon körülmények ismeretében tesszük, amelyek az olimpiai csapat eredményének kialakulására a felkészülés során hatással voltak. Véleményem szerint a fenti cikk igen lényeges és a csapat eredményére feltétlenül kiható körülményről viszont nem beszél.

Allításom igazolására röviden rá kell mutatnom az evezőscsapat munkájának lényegére. Feltételezük, hogy rendelkezésre áll nyolc olyan versenyző, akiben minden képesség megvan egy olimpiai döntőn történő eredményes szerepléshez, azonban különböző edzők alatt dolgoztak és így kell belőlük csapatot alakítani. Rendezésre áll ehhez egy teljes év. Cél: az adott idő alatt a különböző mozgású és más ritmusú versenyzőket az edzéseken úgy összeszoktatni, hogy tökéletes egységgé váljanak.

A csapat a mindennapos edzéseken az egyes versenyzőknek az edző által megkívánt mozgása összehangolásán keresztül alakul ki. Az így kialakult állandó csapatmunka eredményeként az egyes versenyzők szervezete (szív, tüdő stb.) úgy fejlődik, hogy a megszokott csapatmozgásban, annak ritmusában minden versenyző fizikai teljesítményének maximumát képes nyújtani. Ennek mind a 8 versenyző részéről történő egységes megnyilvánulása biztosítja a hajónak azt az optimális sebességét, ami a versenyeken a jó eredmény eléréséhez szükséges. Természetesen még sok egyéb tényezőre is szükség van a sikeres szerepléshez, így erőnléti, formabahozó, formátartó, megfelelő csapatleletmet kialakító stb. munkára az edző ré-

széről és nagy önfegyelem, sport-szerű életmód stb. tényezőkre a versenyző részéről.

Az elmondottakból következik, hogy eredményes evezős csapatot nem lehet máról holnapra összeállítani. Az a versenyző, aki képes lenne a csapatának megszokott ritmusában a fizikai teljesítményének maximumát nyújtani, nem képes más csapatban, ránevezve idegen ritmusban és mozgásban ugyanazt a teljesítményt kifejteni. Nem beszélve arról, hogy különböző egyesületekből összeállított versenyzők mozgása a legjobb akarat mellett sem teszi lehetővé a hajó futásának az optimális sebesség határán tartását a versenytáv hosszán (2000 m), mert a különböző mozgásból keletkező hajóhajtási erőhatások ezt nem biztosíthatják. Ez a magyarázata annak, hogy más csapat-sportokkal ellentétben, az evezős versenyek alkalmával általában egyesületi csapatok képviselik a válogatottnak.

Véleményem szerint ilyen hiba történt az olimpiai nyolcasunk kijelölésében. Az olimpiai kijelölésre kijelölt nyolcas csapatban az indulás előtt egy héttel változás történt. Megállapíthatóan erre a változásra különös ok nem volt, hiszen a csapat az előkészületek során a cikkben is felsorolt kiváló eredményeket ért el. Bár a legkiválóbbnak ismert versenyző került a csapatba, ez mégis azt eredményezte, hogy zavar állt be a csapat mozgásában és főleg a ritmusában (a hetes helyén történt a csere, ami általában az evezős csapat ritmusának egyik legkényesebb pontja). Ez szerintem éppen az elmondottak alapján feltétlenül úgy befolyásolta a csapatot, hogy azt a teljesítményt már nem tudta nyújtani, amire a változás előtt képes volt. Bizonyítja ezt a megállapítást az is, hogy a változástól kezdve a csapat sem lassú, sem gyors ütemben nem ment úgy, ahogy előtte már tudott menni. Viszont nem kétféle, hogy ha ez a változás három, négy hónappal előbb és nagyobb körülményekkel történt, a csapat hasznára vált volna.

Ha tehát a helsinki olimpiai tanulságokat érvényesíteni akarjuk az evezős-sport jövő felkészülése érdekében, úgy feltétlenül szükségesnek tartom az általam ismertté tett kérdéssel is kiegészíteni az erre vonatkozó cikket.

**Zágon Miklós,**  
az olimpiai nyolcas tagja

## Hozzászólás a középcsatár kérdéshez

Csapatunk néhány évig tartó próbálkozás után, mind nagyobb számban ráeszméltek arra, hogy a merev ragaszkodás a W formációhoz, melyben az összekötők a második támadó sorhoz vannak kötve, a középcsatár meg elől van lerögzítve, az eredményesség rovására megy. Ma már az összekötők nemcsak kirohanásokat végeznek hátsó pozíciójukból, hanem kezdeményeznek, irányítanak és befejeznek akciókat, helyet cserélnek rövidebb vagy hosszabb időre, hol az élen vannak, hol meg hátra vagy oldalra mennek labdáiért. A támadásokból talán legjobban ők veszik ki részüket. A hátrafelé való „összekötő” szerepük lazulóban van, így a támadásban való jó felhasználásuk mellett, a csapat közepén keletkező űrt valamiképp be kell töltenünk. Ez a probléma.

E sorok írójának különös öröme, hogy a kialakult fejlődés irányvonalát nemcsak előre meglátta, de talán a maga szerény erejével segítette is ezt elindítani. Körülbelül két évtizeddel ezelőtt, mikor a régi ékalakú, fordított gúla csapat elrendezés helyett, a lesszabály megváltoztatása következtében a WM rendszerre tértek át egyes csapataink, a kialakulatlan helyzetben vita indult meg a rendszerekről, azoknak általános értékéről és fontosságáról. Akkor megvitattuk, a WM rendszert boncolgattunk, előnyeit és fogyatékoságait. Eppen a fogyatékoságok feltárása és az így megmaradó fejlődést gátló hibák tisztázása ösztökélt arra, hogy keressék olyan rendszert, melyben nincsenek meg a W formáció hibái, de megvannak annak előnyei. Felvettem tudtommal a szakirodalomban elsőnek — azt az elgondolást, amelyet „négy csatár-íték” néven írtam le. Ez a csatársor újrendszert elhelyezkedése és ütemléti és tartalmi játéka mellett a középcsatárnak szokatlan, forradalmi változást szerepet szán. Ebben a rendszerben négy csatár játszik az első vonalban: az eddigi két szélső és a két összekötő, míg a középcsatár, aki a WM alakzatban faltörő kos szerepét játszotta, visszahúzódik és a csatársor mögött, de a két fedezet vonala előtt helyezkedik el. Kitért a hégzagot és látszólag a támadó középfedezet szerepét veszi át. Ebben a pozíciójában teljesen új feladatot élve, mely ennek megfelelően merőben új, az eddigtilt eltérő játékközpont is követel. A kapu megtámadásának vágya, a közvetlen eredmé-

nyességre való törekvés továbbra is irányító szerepet tölt be játékaiban, de emellett a játékirányítás, a csatártársai részére való kapura-törés előkészítése, a közvetlen lövésre, vagy döntő kiugrásokra szánt labdák kidolgozása, továbbá a kapus kiöklözése, vagy a védők visszafelélése következtében a csatársor mögé hulló gyakori labdák megszerzése és újabb támadásba dobása lett a főfeladata. Az az előnyös helyzet pedig, melyet hátrahúzódba, kullancsaitól elszakadva, a mezőnyben elfoglal, különösen kívánatos teszi védőtársainak, hogy a labdákát elsősorban neked adják át.

A szovjet szakírók, Tovarovszkij és főleg Arkagyev legújabb könyveikben megjelölték a játék továbbfejlesztésének útját, s a megoldást mindketten sokat mozgó, helyesreket végrehajtó támadókkal — négy-csatársor rendszer szerint képzelik el. Az az alaposág és mélyenszántás és az újak, a fejletlenek keresése, amely az egész szovjet életet jellemzi, itt is az éle állította a szovjet embereket, akik bátran változtatnak és a helyesnek felismert dolgot meg is valósítják. Nálunk csaknem 20 évig senki sem próbálta ki a négycsatársor játékot, félve, hogy esetleg nem sikerül. A régi rendszer szerint játszva, nyugodtan versenvedték az elkerülhetetlen vereségeket, de bátran újítani, radikálisan előremenni nem mertek.

Csak tavaly láttam kibontakozni a hátravont középcsatárral való tudatos játék kísérletét. Hídegkuti ebben a neki újszerű szerepben jól értékesítette technikáját és nyugalmát, de éppen szokatlansága miatt távolról sem tudta kiaknázni annak minden lehetőségét. Maga a kísérlet is azonban dicseendő s arra a felvetett kérdésre, hogy miképp játszzék a középcsatár, azt felelte, hogy az általam vázolt rendszerben „körülbelül úgy, ahogy Hídegkuttól láttuk”.

A vázlatosan ismertetett és jónak tartott rendszer azonban nem lép fel azzal az igényvel, hogy egyedül üdvözítőként örök érvényűvel fogadják el. Csupán az a véleményem, hogy jelenleg ez jelzi a haladás útját. De ne szűnőn meg kutatni a még jobbat, a még újabbat, amelyben — esetleg — majd megint egészen másként kell tudnia a középcsatárnak.

**Hollits Ödön,**  
a Traktor SE szakoktatója



# Nevelés - Vezetőképzés

## A Vörös Meteor Sportegyesület 1952. évi társadalmi káderképző munkájáról

A szocializmus építésében az egyre növekvő feladatok végrehajtását csak széles társadalmi aktívahálózaton keresztül tudjuk megoldani, illetve biztosítani. Ennek az aktívahálózatnak a biztosítása gondos kiválasztást és nevelő munkát igényel. Aktívainkra csak akkor tudunk támaszkodni, ha ismerik feladataikat, tisztában vannak a feladatok végrehajtásának módjával, egyszóval szilárd elvi alapon állnak.

A szakszervezeti sportmozgalom területén a társadalmi aktívák kiképzése a sportegyesületekre hárul. A sportegyesületek feladata, hogy megtalálják azokat a párthoz és államunkhoz hű, becsületes, sportszerető dolgozókat, akik megfelelő képzés után helyt tudnak állni a rájuk bízott területen.

A Vörös Meteor Sportegyesület ezeknek a feladatoknak értelmében 1952-ben budapesti és vidéki viszonylatban sportvezetőképző, MHK és különböző szakágú edzőtanfolyamokat indított.

Munkánkat az OTSB által megkapott tervszámok felbontásával kezdtük. Felosztottuk területeinként, hogy hány főt kell a különböző tanfolyamokon kiképezni és ezeket a tervszámokat írásban közöltük területi elnökeinkkel. Így ők havonként be tudták ütemezni kötelezettségüket és a terv teljesítése nem maradt az év utolsó időszakára.

Az egyes tanfolyamok megszervezésében elsősorban a személyi feltételeket kellett biztosítani. Havonkénti ütemezés szerint a területi elnökök személyesen kintjártak a vállalatoknál, beszéltek a tanfolyamra kerülő elvtársakkal, akiktől a szakszervezeti bizottságon keresztül elterajzot kértek. Ennek alapján meghatároztuk, hogy kik alkalmasak a tanfolyam elvégzésére és az erről szóló meghívót szintén a szakszervezeti bizottságon keresztül juttattuk el a hallgatókhoz.

A lemorzsolódás megakadályozására az egyes foglalkozások után a tanfolyamvezetőktől kaptott névsor szerint értesítést küldtünk a vállalatokhoz, hogy dolgozójuk távolmaradásának okát vizsgálják meg és a megfelelő intézkedéseket tegyék meg.

A tanfolyam vezetőit elsősorban a bentlakásos iskolát végzettek közül választottuk ki. Ebben a munkában az iskolavezetőségek adtak nagy segítséget, mert minden hallgatóról megmondták, alkalmas-e arra, hogy esti tanfolyamot vezessen. Az egyes előadásokhoz külső előadókat is kértünk fel (pl. az OTSB-ből), vagy a belső apparátusból. Ezek az előadások a tanfolyamot színesebbé, élénkebbé tették.

Hiba volt azonban, hogy területünk adottságát nem vettük kellően figyelembe a hallgatók idejének összehangba hozatalakor. Így pl. a KÖZERT-dolgozókat azonos tanfolyamra osztottunk be más

munkaidejű dolgozókkal és így sok esetben különböző elfoglaltságok miatt hiányzások történtek. A jövőben ezt a hiányosságot okvetlenül kijavítjuk.

A tárgyi feltételek biztosítása tekintetében arra törekedtünk, hogy a szemináriumok állandó helyiségei meglegyenek, s azokat kellően ellássuk székekkel, asztalokkal és megfelelően fűtsük. A megszokott, otthonos helyiség nagyban hozzájárul a tanfolyam sikeréhez.

A foglalkozások kétórások voltak: egy óra szeminárium, egy óra előadás. Az előadások — melyeket előre átnéztünk — két-három főkérdésben foglalták össze az anyagot, s a szeminárium ugyanennek a módszernek az alapján két-három főkérdésre oszlott. Célunk az anyag szemináriumi feldolgozásában az volt, hogy a hallgatók a tanultakat mindjárt kapcsolják össze helyi, sportkörü problémáikkal, egyben bírálják felül, vajjon helyes módszer szerint dolgoztak-e eddig. Ehhez hasonlóan az edzőtanfolyamokon a mozgások, a begyakorolt, szinte természetessé vált gyakorlatok tudatossá tétele, részreire bontása volt a feladatunk.

Igen nagy gondot fordítottunk a sportkörvezetői tanfolyamokon a sportkör gazdasági munkájának megvitatására, mert területi elnökeink jelentései szerint ezen a téren mutatkoznak a legnagyobb hiányosságok. Helyesnek bizonyult a súlypontképzés az anyagban, mert pl.: az Elektroimpex Vállalat sportkörü elnöke Lajda Iván elvtárs elmondta, hogy mióta a gazdasági felelőse elvégezte a tanfolyamot, azóta munkájában gyökeres változás állt be. Az eddigi lazább pénzkezelés helyett szigorú, de helyes fegyelmet vezetett be.

Meg kell azonban állapítanunk, hogy a brosrák helyenként nagyon hiányosak voltak, így sem a sportoktatási munkát, sem a gazdasági munkát nem mutatták meg úgy a hallgatóknak, hogy azok egy felszínes tudásnál többet meríthettek volna belőle. Az edzőtanfolyamok anyagának túl nagy része elméleti vonalon foglalkozott a sportág edzéseinek módszerével, de kevés lehetőséget adott, hogy gyakorlatban megállapíthassuk a jelölt képességeit. Eppen ezért lesz helyes, hogy az idej oktatási munkánkat már új, jobban átdolgozott brosrára szerint végezzük.

A tanfolyamok befejezése ünnepélyes keretek között történt. A jó eredményt elért hallgatók könyvjutalomban részesültek. A tanfolyamvezetők napójuk alapján összefoglaló jelentést adtak, amelyben a hallgatók szorgalmát, fejlődését értékelték. Ennek alapján bizonyítványt kaptak a hallgatók a szakszervezeti bizottságokon keresztül, amelyeknek írásban jelentettük, hogy az általuk javasolt elvtárs milyen eredménnyel végezte el a tanfolyamot. Ezt

az eredményt a szakszervezeti bizottságok bejegyezték a hallgatók szakszervezeti könyvébe.

Területi elnökeink is megkapták írásban, hogy javasolják hogyan végezzék. Ez a tanfolyamok szervezésének igen lényeges része volt, mert ennek alapján tudták az illetőket további munkára beosztani. Felhasználták az így kapott véleményezéseket akkor is, ha a végzetteket magasabb iskolába javasolták. Mert tanfolyamainknak feltétlenül hasznos oldala volt az, hogy az alapfokon megkezdett oktatás után azokat, akik arra megfelelőnek bizonyultak — bizonyos idő múlva magasabb, bentlakásos iskolába küldték. Így járult hozzá az esti káderképző tanfolyam ahhoz, hogy megismerjük kik azok az elvtársak, akik jó tanulmányuk és munkájuk révén később magasabb képesítést nyújthatnak bentlakásos iskolák elvégzésére alkalmasak.

1952. évben társadalmi káderek kiképzésére vonatkozóan fejlesztési tervünk 877 főt volt. Ezek között szerepelt sportkörvezetői, társadalmi edző, III. o. játékező, versenybíró. Az előirányzatot szemben a Vörös Meteor Sportegyesület területén 1952. évben 1131 fő társadalmi aktívát képeztünk ki. Ez 128%-os teljesítmény.

Az 1131 főből 835 főt saját magunk által indított tanfolyamokon képeztünk ki, 278 főt pedig országos viszonylatban a különböző TSB-k által rendezett tanfolyamokra küldtük.

A társadalmi aktíváképzés terén jó munkát végzett Budapesten az I. kerületi elnökség. Ez az előirányzatát túlteljesítve 58 főt képezett ki sportkörvezetői tanfolyamokon, további 28 főt edző és 20 főt versenybírói tanfolyamokon a Vörös Meteoron, illetve a TSB-n keresztül. Vidéki viszonylatban a legjobb eredményt Hajdu megye érte el, 29 főt képezett ki sportkörvezetői tanfolyamon, valamint 90 főt részesített MHK-kiképzésben. Hajdu megyében 11 fő végezte el a különböző edzőtanfolyamokat és 12 fő vizsgázott eredményesen mint versenybíró, illetve mint III. o. játékező. Jó munkát végzett Nógrád megye is, amely sportkörvezetői tanfolyamon 41 főt képezett ki.

Lemaradt tervteljesítésével Tolna megye, sem sportkörvezetői, sem edzőtanfolyamon egyetlen főt sem képezett ki. Lemaradásban szorosan vele halad Somogy megye, valamint Komárom megye. Ezeknek és mindazoknak, amelyek 1952. évi tervteljesítése hiányos volt, az idén fokozottabb segítséget kívánunk nyújtani részben a Budapestről lejárok instruktorokon keresztül, részben a szakszervezeti területi bizottságok fokozottabb ellenőrzésén és segítségén keresztül. A szakszervezeti területi bizottságok munkaterv szerint



rendszeresen foglalkozni fognak a Vörös Meteor SE területi elnökségeinek munkájával, így természetesen a káderképzés is.

Társadalmi aktívaképző munkánknak hiányossága volt az 1952-ben, hogy — bár 186 főt beküldtünk a TSB-k által indított III. o. játékezői tanfolyamra — saját rendezésünkben nem szerveztünk versenyt, játékezői tanfolyamot. Ezen a

hiányosságon úgy segítünk ebben az évben, hogy félévi munkatervünkbe feladatként bevetjük a játékezői tanfolyamok megszervezését és így április hónapban labdarúgó alétká és kosárlabda vonalon rendeztünk tanfolyamot.

Szép és felelősségteljes munkát végzünk amikor pártunk határozata nyomán a társadalmi aktívák széles tömegeit részesítjük nevelésben, oktatásban. Ez a

megtisztelő feladat sok kötelezettséget ró minden sportegyesületre, minden vezetőre. Ha munkánkat jól látjuk el, nemcsak a sport területét gazdagítjuk újabb aktívakkal, hanem végső soron a szocializmus építésére mozgósítjuk az újonnan bekapcsolt dolgozók sokaságát.

Kovács János,  
a Vörös Meteor SE  
országos elnöke

## Agitációs és propaganda munka a megyékben

*(A sport és testnevelés felvilágosító munkája az elmúlt évben országsszerte jelentős mértékben javult. Az alábbiakban a megyékben folyó agit-prop. munkáról három jelentés számol be. A jelentéseket Jámbor József, a Szabolcs-Szatmár megyei TSB agit-prop. bizottságának titkára, Toity György, a Baranya megyei TSB agit-prop. bizottságának elnöke és Papp-Gazsi Imre, a Borsod megyei TSB elnöke készítette. Tanulságos beszámolóikat elsősorban azért ismertettük, illetve bocsátjuk közre, hogy okuljanak belőle agit-prop. munkát végző sporttársaink, s ezzel a toborzó-mozgósító munka fokozását elérjük. A tapasztalatok átadása bizonyára fel fogja kelteni az érdeklődést, hasznos összehasonlításokra ad majd alkalmat és egyben kádereink neveléséhez is hozzájárul.)*

Baranya megye agit-prop. bizottsága úgy kezdett munkájához, hogy mindenekelőtt megszervezte az agit-prop. bizottságok hálózatát mind a járási TSB-ken, mind pedig a szakszervezeti és községi sportkörökben. A járási TSB-k mellett működő bizottságokat személyesen szerveztük meg és elsősorban ezáltal értük el, hogy a szigetvári, a pécsvárad, a sellyei, a siklósi és a pécsi járásban a bizottságok egész évben működtek.

Egyik fő feladatunknak a közönségszervezést tekintettük. Sportkörökben, üzemekben, falragaszokon, hangszórókon elvi jelentőségű közléseket tettünk, fontos hírmagyot továbbítottunk és a készülő sporteseményekre rendszeresen felhívjuk a sportolókat figyelmét.

A közönség nevelését is célul tűztük ki, de csak részben tudunk ennek a feladatnak eleget tenni. Mindenütt meg akartuk teremni a népnevelő gárdát, de káderhiány miatt ezt csak részben valósítottuk meg. Ebben azonban a sportkörök vezetőinek megnevelése is hátráltatja a munkát. Meg kellett elégednünk azzal, hogy a sporttelepeken, — például a pécsi Bőrgyár pályáján — megfelelő szöveget továbbítottunk a hangszóró keresztlől, a közönség figyelmét felhívtuk a szocialista sportemberekhez méltó viselkedésre. A sportelőadások megszervezése terén is hiányosságok mutatkoztak. Részben megfelelő előadók hiánya miatt csak egy-két helyen tartottunk előadást, pedig mind nevelés, fegyelmzés, mind oktatás szempontjából többre lett volna szükség.

Szerencsés kezdeményezés volt, hogy főleg a környékbeli helyeken egyes alkal-

makkal sportbemutatókat tartottunk. Például Szentlőrincen a Vidám Vásár alkalmával, Pécsváradon a mérkőzés félidőjében. Baksán, Bükkösdön MHK-bemutatókat rendeztünk, határozott érdeklődést kelteve.

Hogy a sportkörök felújításainak tartalmát javítsuk, ötletesebb és frissebb tevékenységük kiállításának színvonalát emeljük, sportkörök közötti falújságversenyt rendeztünk, amit szakkönyv-kiállítással kötöttünk össze. Az érdeklődést jelentős mértékben felkeltő versenyt a Pécsi Vasas SK nyerte a Szikra Tipografia előtt.

Június 1-én megindítottuk a községi sportkörök felé a megyei TSB agit-prop. bizottsága által kibocsátott Sporthíradó falújságot, amelyben kizárólag a községi sportkörökkel foglalkoztunk. Sajnos, a jó kezdeményezés — megint csak káderhiány miatt — elakadt. De az eljuttatott fonalat a MTSB újra fel fogja venni.

Kiépítette a bizottság kapcsolatát a helybeli párt- és sportvezetőivel, akik a bizottságba is beválasztottak. Itt sem felelt meg azonban az eredmény a várakozásnak, aminek főokát abban látjuk, hogy a sajtófelelős nem kapcsolódott be az MTSB vidéki kiszállásába, s így a Dunán úli Naplóban falusi vonatkozású cikke, a helyszíni tapasztalatok alapján írt beszámoló riport, vagy bírálat nem látott napvilágot.

A szovjet tapasztalatok alapján igyekeztünk az MTSB az agitációs és propaganda munka segítségével odahatni, hogy mindenütt válasszák meg a sportvezetőket, fizegőket. A sportköri elnökségek elég gyenge káderképző tevékenysége következtében ezt a feladatot is csak részben tudtuk megvalósítani. Siker kísérte igyekezetünket a Szigetvári Vörös Lobogó és Knizsi, a Pécsi Lendület és a Mohácsi Vasas SK-ban. Ezekben a műhelybizottságok mellett működő sportszervezőket kibővített vezetési értekezleteken sikeresen ki is képezték.

Az agit-prop. bizottság tagjai a maguk szorosán vett munkáján felül mint kiképzett társadalmi instruktorok is elősegítették az MTSB és a JTSB-k munkáját. Kiszállásaink alkalmával mindenütt igyekeztünk megerősíteni és kiképezni a járási TSB-k és — ahol volt — sportkörök agit-prop. bizottságait.

A továbbakban a következő feladatok sürgős teljesítését tűztük ki célul:

Fokozottabb mértékben törekedünk személyi kiszállásokkal végezni munkánkat, nem pedig levelezéssel. A TSB-k mellett működő agit-prop. bizottságokat patronálási rendszerbe szervezzük, ami abból áll,

hogy a bizottság tagjai havonta legalább egyszer felkeresik a hozzájuk beosztott sportkört és agit-prop. vonatkozásban, — de egyébként is — segítséget igyekeznek nyújtani neki. Ezenkívül a bizottság tagjai fokozottabban felveszik az érintkezést minden kiszállás alkalmával a párttitkár elvtársakkal és az üb-k elnökeivel, községekben pedig a tanácselnökökkel. Etekintetben már történt kezdeményezés, például a Bolyi Mintasportkör átszervezése alkalmával, ahol Zsuré párttitkár elvtárs és a községi tanácselnök nagy segítséget nyújtott.

Az agit-prop. bizottságok munkájának még jobb tétele érdekében bevezettük a két-három hetenként rendszeresített értekezletet és tapasztalatcsereket.

Szabolcs-Szatmár megyei TSB agit-prop. bizottsága — helyesen igénybevette a megyei tanács közérdekű hangszórós hírszolgálatát, amelyen keresztül valamennyi faluban hetenként ismerettük elsősorban az MHK testnevelési rendszerben felmerült feladatokat. Az MHK még jobb népszerűsítése érdekében készített a bizottság felülnyomatos levélpapírokat és börtékeket. A felülnyomat 3×5 centiméter méretű tetszetős sportrajz és az MHK jelentőségére figyelmeztető rövid, jelmondatzerű szöveg. Az MHK-nak ezt a népszerűsítő rajzos felhívását a megye egész területén minden moziban — ahol diaprojektív vetítésére mód nyílt — vetítve is közzeltük. Nyíregyházán a hangos híradó nemcsak sporteredményeket közölt, nemcsak a feladatokra hívta fel a figyelmet, hanem a nagyobb sporteseményekről készített filmeket is ismertette és ezáltal ezres tömegek figyelmét hívtuk fel a sportra. Ezzel szemben a helyi sajtó alig tudta támogatni a sport és testnevelés ügyét.

Sportesemények propagálása tekintetében nagy siker kísérte a bizottságnak a mezei bajnokság sikere érdekében kifejlesztett toborzó munkáját. A Szabolcs-szatmár megyei tavaszi mezei fuvoerseny a maga 740 indulójával a nyomban a legnépesebb és legsikerültebb volt.

Feladatul tűztük ki és sikerrel folytattuk a játékezők és edzők továbbképzését is. Viszont a közönségnevelő előadások itt is megkezdtek, elsősorban előadók hiánya miatt. Az is hiába volt, hogy ezeket az előadásokat — amúgy sem nagyszámban — mind csak Nyíregyházán tartottuk.

A tömegmozgósítás terén feladatul tűztük ki minden ömegszervezet, üzem és iskola mozgósítását a sportrendezvényekre. Ez részben sikerült is, amit bizonyít a 30



város postaversenyén elért eredmény és az olimpiaiakkal (Német Imre, Hódos Imre) rendezet: nyíregyházi, nyírbátor: és mátészalkai előadás. Anyagi erőnkhez mérten igen jól végezte a bizottság a sporthelyiségek, pályák megfelelő felújítását. E téren páratlanul jól működtek a társadalmi aktívák. A sportnak kirakókon keresztül történő népszerűsítésére is történtek kezdőlépések, de ezeket elégségeseknek még nem mondhatjuk.

Az agit-prop. bizottság bírálta el havonként a járási TSB-k között folyó MHK-és sportfejlesztési versenyt, amelynek pontjai közé átfogóbb feladatokat is felvettünk (TSB-ülések megtartása, munkaterv végrehajtása, sportkörtagok számának növelése, minősítés, aktíváképzés, társadalmi pályaépítés, versenyztetés, stb.). Ezzel értük azt, hogy a TSB-k olyan területeken is megmozdulnak, amelyeken azelőtt alig dolgoztak. Tudva, hogy az eredményismertetésnek milyen nagy a lekesítő hatása, rendszeresen (havonta) ismertettük a sajtón, és egyéb hírközlő eszközökön az egyes sportkörök, iskolák, üzemek sporteredményeit és versengésének helyzetét. A falusi vezetőkérdésekben mutatkozó erős hiány csökkentésére egyhetes tanfolyamot tartottunk falusi sportkörvezetők részére.

MHK-híradó kádása, különösen pedig az ünnepélyes jelvénykiosztás mindig észrevehetően lendített az MHK-feladatok teljesítésén. Május 1-én, az évzáró iskolai vizsgákon, a szparakiád-versenyeken, nagyjelentőségű labdarúgómérkőzéseken, augusztus 20-án, november 7-én, szakszervezeti napokon, sportkörtaggyűléseken és december 21-én rendezettünk ünnepi jelvénykiosztásokat.

Az olimpia ideje alatt az eredményeket minden hangszóró igénybevételével állandóan közöljük.

Rendszeresítettük a „Sportkörtag híradó”-t, amelyen ismertettük az egyes sportkörök jó, vagy rossz munkáját. Rendeztünk film-

ankétot is, a „Sportbecsület”, a „Civil a pályán” és az „Igy győztünk az olimpián” bemutatója alkalmával. Megszerveztünk egy sportirodalmi és sajtóankétot is. Böven ellátuk sportpropaganda-anyaggal a helyi jelentőségű nagy megmozdulásokat mint például a V. d. m. Vásárokat, Ösz. Vásárokat, mezőgazdasági kiállításokat, az Öt-éves terv kálitást.

Az agit-prop. bizottság javaslataira az MTSB „Dicsőség könyve”-t létesített, amelybe bevezettük a legjobban dolgozó sportkörtag vezetőket, társadalmi szövetségi tagokat, TSB elnököket, válogatott versenyzők nevét.

A Borsod megyei TSB agit-prop. bizottságának az a legfőbb tapasztalata, hogy ahová sikerült megféle aktivát beszerveztünk, ott igen nagy eredményeket érünk el, ahol nem volt jó aktívák, ott az eredmény sem mutatkozott.

Ebben a megyében igen sikeres és hatékony támogatást kapott a bizottság a sajtótól. A bizottságba beválasztották a párt megyei lapjának sportrovatvezetőjét, az MTI és a Népsport helyi tudósítóját, úgy hogy az együttműködés a sajtó munkatársaival igen szoros volt. A sajtón keresztül hatásos propagandát és komoly ellenőrző, bíráló munkát tudott kifejtetni a bizottság. Hasonló komoly eredményeket mutatkoztak az egyes kiállítások nyomán. A helyi lap munkatársa maga is elkísérte vidéki útjakon az instruktorokat és ez biztosította a lap sportrovatjának hitelességét, közvetlenségét, a helyzet helyes felmérését és a cikkek élményszerűségét.

A bizottságnak sikerült biztosítani a városi hangos híradón a pénzügyi sportfélórák rendszeresítését. Ezek keretében ismételtelen helyszíni közvetítéseket is adottunk egy-egy sportkör éléből, amivel mindig előrelendítettük a feladatok teljesítését is. A versenyek, sportesemények ismertetésé kiváló sportolók megszólaltatásával segítettük elő. Ezt a munkát meg-

könnyítette, hogy modern magnetofon rendszerű felvevő- és leadókészülék volt fel a sportfélórák anyagát, ami által a szereplők nem voltak helyhez és időhöz kötve.

A szemléltető agitáció felölelte a versenynaptár színes ismertetését és a különböző sportesemények képes riportszerű feldolgozását. Ez a munka azonban állandó nehézségekkel járt és nem érte el a kitűzött célt, főleg tényképteknikai okokból.

Amilyen hatásos hírverést és mozgósítást értünk el a sajtón és hangszórón keresztül, olyan gyengének bizonyult a személyné agitáció. Különösen nem sikerült az ifjúság képviselőinek beszervezése az agitációs munkába.

Mi itt a következő feladat? Az agit-prop. munka kiszélesítése a járási TSB-k területén és a sportkörökben. Többet kell foglalkoznia a bizottságnak a sportolók és a közönség nevelésével. A jobb munka érdekében rövid átképző tanfolyamokat szervezünk, ami bizonyára megoldja a káderhiány kérdését. Nagyon vár a bizottság sportrovatkozású oktató-filmeket, amik a propaganda nagyszerű eszközei és egyben a sportbeli fejlődés hathatós segítői is.

Végül a versenyszélem ápolásával, páros versenyek, sportkörök közötti, járási TSB-k között, bizottságok és szakosztályok közötti versenyek megszervezésével igyekezzünk a jövőben a Borsod megyei TSB agit-prop. bizottságban még jobb eredményeket elérni.

*A fentiekben bemutatott három jól működő agit-prop. megyei bizottság munkáját. Remélhetőleg a jó példa, valamint a munka felmérése közben megállapított néhány hányosság jó tanulsággal szolgál, ösztökéli a többi agit-prop. bizottságot, hozzájárul hibáik kiküszöböléséhez, módszerbeli segítséget nyújt és megmutatja a követendő utat.*

# „SPORTKULTÚRA” nyugaton

## MONDJ IGAZAT KARAKASZBAN

A Szovjetszkij Sport „Fáj az igazság” címen kommentálja a venezuelai El Nacional című lap cikkét, amely arról szól, hogy Devonish venezuelai hármasugrót, aki 15,52-es ugrásával harmadik lett és bronzérmet szerzett az olimpiai versenyen, kizárták a karakaszai egyetemről. Devonish-t kommunista propagandával vádozták. Az történt, hogy a kiváló atléta az olimpiáról hazatérése után főiskolai hallgató-társainak előadást tartott arról, milyen rokonszenvvel vették körül a kapitalista országok, elsősorban a latinamerikai országok sportolói a Szovjetunió versenyzőit és általában beszélt arról is, hogy milyen baráti hangulat ural-

kodott a nyugati országok versenyzői és a Szovjetunió és a népi demokratikus országok versenyzői között Helsinkiben.

## AMERIKA BAJNOKAI

Az Oesterreichische Zeitung „Amerikai aranyérmesek” címen a többi között a következőket írja:

Ismeretes és régóta tudott tény, hogy az amerikai atlétikai győztesek között sok a néger. Ez a korábbi olimpiai versenyeken is így volt és Helsinkiben sem változott. Ebben az összefüggésben érdekes újdonság az, hogy most már a többi sportágakban is emelkedik a néger arányszáma a fehér amerikaiakkal szemben. Így például az ökölvívásban szereplő amerikai csapat 10

tagja közül 9 volt néger és az 5 olimpiai győztesük mindegyike néger.

Ha más sportágak eredményeit nézegetjük, hasonló érdekes megállapításokra jutunk. Így az úszásban Oyokava, Konno, Okamoto és Kavamoto nevére bukkanunk. Oyokava és Konno olimpiai bajnokságot nyert, Okamoto és Kavamoto egy-egy harmadik helyezést ért el.

A Nisi-Nisi tokiói újság ezt a következőkben kommentálja:

„Azt állítják, hogy Japán elvesztette vezető szerepét az úszásban. Ez azonban csak látszat. A valóságban más a helyzet. A különbség csak az, hogy legjobb úszóink az olimpia után most nem haza hozzák aranyérmüket, hanem Amerikába viszik.”



# Testnevelés a népi demokráciákban

## A Bolgár Népköztársaság sportjának és testkultúrájának eredményei

1949. augusztus 27-én a Bolgár Kommunista Párt Központi Bizottsága határozatot tett közzé a testkultúráról és sportról, valamint a pártnak ezen a területen végrehajtandó feladatairól. Ez a határozat a testkultúra- és sportmozgalom nagy fellendülését eredményezte, természetes következményeként a szovjet testkultúra értékes tapasztalatai felhasználásának. A bolgár testkultúra szervezeti felépítése egyre jobban megközelítette az élenjáró szovjet sport szervezeti felépítését, amely a termelés fejlesztésének elve alapján áll.

1949-ig 4598 sportkör alakult 561 970 taggal, ma 10 545 sportkör működik, ezeknek összesen 809 942 tagja van. E tekintetben különösen jellemző a fejlődés a vidék sport- és testkultúrájára. Míg a fasiszta uralom alatt a falu ifjúságát szinte teljesen kizárták a sportolási lehetőségekből s ennek következtében 1944. szeptember 9-ig csak 80 falusi sportegyesület működött, alig 5000 taggal; ez a szám 1951 végéig 3800-ra, illetve 240 000-re ugrott fel. 1952 közepéig ismét emelkedést tapasztalhatunk: a falusi sportkörök száma 3860-ra, a tagok létszáma pedig 264 000-re szökött fel. Ma több mint 650 000 ifjú és leány űzi a sport valamennyi ágát a sporttelepeken, atlétikai pályákon, uszodákban és egyéb sportlétesítményeken.

A szovjet testnevelési és sportmozgalom példájára 1948-ban Bulgáriában is megindították a „Munkára és a Bolgár Népköztársaság védelmére Kész” mozgalmat, valamint bevezették az egységes sportminősítési rendszert. Ez megszabta a sportoktatási munka helyes irányát és hatalmas lendületet adott a különböző bajnokságok lebonyolításához. 1949 végén már 32 634 bolgár dolgozó mellett díszítette a „Munkára, Honyvédelemre Kész” (GTO) jelvényt, ma pedig 385 482 dolgozó viseli büszkén a jelvényt.

Igen fontos feladat volt a sportlétesítmények sűrű hálózatának kialakítása és a sportszerellátásra vonatkozó rendelet elkészítése, amely a dolgozók versenyzési és edzési lehetőségeit biztosította. Evvel megteremtették a testnevelés és sport min. len. oldalú fejlődésének feltételeit, a dolgozók hatalmas tömegeinek, elsősorban az ifjúságnak a bevonásával. A legnagyobb építkezési terv, amelynek megvalósításán abban az időben dolgoztak, a fővárosi nagy stadion elkészítése volt, labdarúgó- és atlétikai pályával, több sportcsarnokkal, öltözőkkel, mosdó- és fürdőhelyiségekkel, kertés-étteremmel és 50 000 nézőt befogadó férőhellyel. A „D'ana” sportpark elkészült és át is adták rendeltetésének, korszerű uszodával, valamint hatalmas, magashegyi menedékházzal egyidőben. Az év végéig még elkészült egy-egy stadion Plevénben és Dimitrovban, egy fedettpálya Szófiában és hatalmas sífelvonó a Vitosahegyen. A dimitrovhegyi dolgozók kezdeményezésére az egész országban megkezdődött a sportlétesítmények társadalmi munkában való építése. Jelenleg Dimitrovban, Plovdivban, Slivenben, Gabrovóban, Haskovóban és más városokban folynak az építkezések s így a legtöbb sportkör saját sportteleppel rendelkezik majd. A felszabadulás óta társadalmi munkával 92 atlétikai-, 2180 röplabda-, 524 labdarúgópálya, 66 lőtér, 136 sítérp, 14 kerékpárpálya épült az országban s idén nem kevesebb, mint 1324 sportpályát építettek a GTO-mozgalom biztosítására. Ugyanilyen iramban folyik a sportlétesítmények építése az ország legtávolabbi falvaiban, helyiségeiben is.

A Bolgár Népköztársaságban nagy gondot fordítanak a téli sportok fejlesztésére. A sípályákat elsősorban a hegyi városok, a nagyobb falvak és a hegyi üdülők közelében építették. A rilai hegyekben lévő Borovec-üdülőhelyen például a meglévő sánc mellett két újabb ugrósáncot építettek, de új sánc épült a Vaszil Kolarovról elnevezett üdülőhely közelében is. Az országban ma már nincs olyan testnevelési szervezet vagy sportegyesület, amelynek ne lenne sí-, vagy gyorskorcsolyázó szakosztálya. 1950-ben még csak 1500 síelő, 200 gyorskorcsolyázó és 28 jégkorongozó in-

dult a versenyeken, 1951-ben a síelők száma megháromszorozódott, a gyorskorcsolyázóké kétszeresre, a jégkorongozóké pedig több mint ötszörösre emelkedett. A 1952-es év novemberéig az emelkedés mintegy újabb 50 százalékot tett ki.

1951-ben a Bolgár Népköztársaság Minisztertanácsa határozatot hozott a testkultúra és sport első állami tervéről. A különböző vállalatok, hivatalok és falvak sportolói nemes, szocialista versenyre keltek egymással. A terv eredményes teljesítésének egyik fontos feltétele az volt, hogy a technikai sportkáderekből nagylétszámú tartalékgárdát képezzenek ki. 1951-ben az ifjúsági sportiskolákban 4112 fiatal kádert képeztek ki, azóta pedig a Vaszil Lenkoffról elnevezett sportfőiskolában, nyolc tanfolyamon 860 részvevő tanul. A falusi kollektívák sportolói részére 118 minősítő tanfolyamot rendeztek, amelyeket 2700 hallgató fejezett be eredményesen. A társadalmi szövetségek által rendezett hasonló tanfolyamokat közel 2000 hallgató látogatta. Valamennyi tanfolyamon és iskolában minősített technikai vezetőket, játékvezetőket, versenybírákat, oktatókat és szervezőket képeztek ki. Az 1949-ben Plovdivban megnyitott és Vaszil Levszkirol elnevezett állami testnevelési és sport-technikum nagyban elősegítette a sportkáderek és sportvezetők további kiképzését. A sportvezetők kiképzésére irányuló munkában a Georgi Dimitrovról, a bolgár nép feledhetetlen emléké, nagy vezérével elnevezett testnevelési főiskola áll az első helyen, amelyben a tudományosan előkészített kádereket új, szocialista típusokká formálják át. Ebben évente átlagosan 450 ifjú és leány tanul. Minden sportág elméleti és gyakorlati tapasztalatait elsajátíthatják itt a hallgatók, akik a tanulásban mindannyian a nagy materialista tanító, Iván Pavlov tanaira támaszkodnak.

Mindezek nagymértékben elősegítették a bolgár sport színvonalának állandó emelkedését. Minden sportágban évről évre több versenyt ren-

deztek s az eredmények állandóan javultak. Tavaly a legjobb bolgár sportolók 273 népköztársasági csúcseredményt javítottak meg, illetve állítottak fel. A sport terén végzett eredményes munkájáért és kimagasló sporteredményéért a Legfelső Testnevelési és Sportbizottság hét sportolónak a „sport érdemes mestere”, 92 sportolónak a sportmesteri, kilencnek pedig a sakkmesteri címet adományozta.

Angel Kolev 1951 szeptemberében a 100 m-es síkfutásban 10.4 mp-es új bolgár csúcst futott. A fiatal, húszéves sakkmester, Sdravko Milev, a bolgár sakkélet eddigi legnagyobb eredményét érte el, amikor a bukaresti és a lengyelországi nemzetközi sakkturnán elsőként végzett. Az egész bolgár dolgozó nép nagy sikere volt a bolgár röplabda válogatott győzelemsozozata a párizsi Európa-bajnokságon, amelyen a Szovjetunió mögött a második helyet szerezte meg. A moszkvai röplabda világ bajnokságon a bolgár férfi röplabdázók a harmadik, a nők pedig a negyedik helyet szereztek meg. Az 1952-es helsinki olimpián a középsúlyú Nikonov az ökölvívásban a harmadik helyen végzett.

A testnevelés, mint a bolgár sportoló ifjúság kommunista nevelésének fontos része, rendkívüli módon emeli politikai és kulturális színvonalukat is. A testkultúra és sport területén ennek eredményeképpen nagy eredmények születnek. A kiváló sportmesterek, mint Nikola Dagarov, Angel Kolev, Zvetana Berkovska (atléták), Milko Dimov, Dimiter Bobosev, Ilija Kretev (evezősök), Konstantin Totev, Kalinka Simanova (kosárlabdázók), Boris Güderov, Dragomir Stojanov (röplabdázók), Stojan Koev, Vaszil Konstantinov, Zvetana Stanceva (tornászok) és sokan mások, mindannyian a bolgár ifjúság büszkeségei és példaképei.

A Bolgár Népköztársaság sportjának eddigi eredményei azt mutatják, hogy a bolgár sporttevékenység a helyes úton halad és már teljesen a bolgár nép sajátjává vált.



# Adatok és eredmények

## A magyar sport 1952-ben elért csúcseredményei (II.)

### SÜLYEMELES

#### *Pehelysúly:*

B. Nagy Bálint (Bp. Előre) szakításban 99 és 100 kg, összetettben 310 kg.

#### *Váltósúly:*

Varga Gyula (Bp. Előre) szakításban 105,5, 107 és 109,5 kg, lökésben 138,5 kg, összetettben 343,5 kg.

#### *Félnehézsúly:*

Buronyi László (Bp. Dózsa) nyomásban 112 kg, szakításban 112,5 és 114,5 kg, lökésben 147,5 kg, összetettben 373,5 kg.

#### *Nehézsúly:*

Tóth György (Cs. Vasas) nyomásban 115 kg.

### KERÉKPÁROZÁS

#### *200 m repülőrajtos:*

Szekeres Béla (Bp. Postás) 11,9 és 11,8.

#### *200 m állórajtos:*

Csikós Gyula (Bp. Dózsa) 16,9.  
Szekeres Béla (Bp. Postás) 16,9

#### *1000 m repülőrajtos időfutam:*

Karakas Géza (Bp. Honvéd) 1:10,2.

#### *4000 m üldöző egyéni:*

Pásztor István (Bp. Honvéd) 5:13,5.

#### *4000 m üldöző csapat:*

Magyar válogatott (Pásztor, Schillerwein, Lang, Furmen) 4:57,6, 4:57,2 és 4:55,5.  
Bp. Honvéd (Pásztor, Schillerwein, Bartusek, Furmen) 4:53,6 és 4:53,2.

#### *Vezetéknélküli állórajtos:*

60 km: Farkas András (Bp. Honvéd) 1:34:19.  
70 km: Farkas András (Bp. Honvéd) 1:53:03.  
80 km: Farkas András (Bp. Honvéd) 2:08:07.  
90 km: Farkas András (Bp. Honvéd) 2:25:08.  
100 km: Farkas András (Bp. Honvéd) 2:42:08.

#### *Motorvezetéses kismotor után:*

5 km: Kánya Béla (Bp. Honvéd) 5:01.  
10 km: Kiss Ferenc (Sz. kra, Szabad Nép) 9:35.  
15 km: Kiss Ferenc (Sz. kra, Szabad Nép) 14:00.  
20 km: Kánya Béla (Bp. Honvéd) 19:49.  
25 km: Hirsch József (Szegedi Honvéd) 24:23.

#### *Kétüléses repülőrajtos:*

300 m: Máté, Jakab (Bp. Bástya) 28,8.  
3000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 3:28,2.  
4000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 4:54,6.  
5000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 6:12,8.  
6000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 7:30,3.  
7000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 8:11,5.  
8000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 9:30,9.  
9000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 10:47,3.  
10000 m: Schillerwein, Furmen (Bp. Honvéd) 12:01.

### SPORTLÖVESZET

#### Férfiak

#### *Kispuska összetett:*

Balogh Ambrus (P. Vasas) 30/287.

#### *Kisöbű sportpuska, 50—100 m lőtávú, fekvő testhelyzet:*

Egyéni: Agoston Imre (P. Vasas) 60/573, Dosztály János (Bp. Zalka Máté) 60/581, Balogh Ambrus (P. Vasas) 60/583, Horváth István (Vasas Gamma) 60/592.  
Csapat: Bp. Zalka Máté 300/2877.

#### *Kisöbű sportpuska összetett:*

Egyéni: Dosztály János (Bp. Zalka Máté) 120/1145 és 120/1148, Agoston Imre (P. Vasas) 120/1155, Dosztály János (Bp. Zalka Máté) 120/1161.  
Csapat: P. Vasas 600/5632 és 600/5646.

#### *Kisöbű sportpuska fekvő testhelyzet:*

Egyéni: Horváth István (Vasas Gamma) 40/394, Agoston Imre (P. Vasas) 40/399.  
Csapat: P. Vasas 200/1934.

#### *Kisöbű sportpuska álló testhelyzet:*

Egyéni: Holup János (P. Vasas) 40/377, Agoston Imre (P. Vasas) 40/379.  
Csapat: P. Vasas 200/1824.

#### *Kisöbű sportpuska térdelő testhelyzet:*

Csapat: P. Vasas 200/1876 és 200/1891.

#### *Hadipuska összetett:*

Egyéni: Balogh Ambrus (P. Vasas) 60/515, Hus János (P. Vasas) 60/518 és 60/519.  
Csapat: P. Vasas 300/2436.

#### *Hadipuska fekvő testhelyzet:*

Egyéni: Hus János (P. Vasas) 20/185.  
Csapat: P. Vasas 100/861.

#### *Hadipuska álló testhelyzet:*

Egyéni: Balogh Ambrus (P. Vasas) 20/172.  
Csapat: P. Vasas 100/759 és 100/767.

#### *Hadipuska térdelő testhelyzet:*

Csapat: P. Vasas 100/828.

#### *Nagyöbű puska összetett:*

Egyéni: Balogh Ambrus (P. Vasas) 120/1082 és 120/1086, Deák József (Bp. Bástya) 60/514.  
Csapat: P. Vasas 600/5242.

#### *Nagyöbűpuska fekvő testhelyzet:*

Egyéni: Balogh Ambrus (P. Vasas) 40/374, Dosztály János (Bp. Zalka Máté) 40/379.  
Csapat: P. Vasas 200/1841.

#### *Nagyöbűpuska álló testhelyzet:*

Egyéni: Balogh Ambrus (P. Vasas) 40/349 és 40/355.  
Csapat: P. Vasas 200/1652.

#### *Nagyöbűpuska térdelő testhelyzet:*

Egyéni: Balogh Ambrus (P. Vasas) 40/359, Ador Attila (Bp. Bástya) 40/365.  
Csapat: P. Vasas 200/1749.

#### *Ótialakos gyorspisztolylövés:*

Egyéni: Kún Szilárd (Bp. Bástya) 60/588.

#### *Hadipisztoly összetett:*

Csapat: Bp. Dózsa 300/2593.

#### *Hadipisztoly gyorslövés:*

Csapat: Bp. Honvéd 150/1382.

#### *Hadipisztoly pontlövés:*

Csapat: Pécsi Zrínyi Honvéd 298/1975.

#### *Koronglövészet (agyaggalamblovés):*

100 lövésből. Csapat: Bp. Honvéd 400/372.  
200 lövésből. Csapat: Bp. Honvéd 800/738.

#### Nők

#### *Kispuskás összetett:*

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 60/542.  
Csapat: Bp. Honvéd 150/1281 és 150/1288; 300/2539.

#### *100 m lőtávú fekvő testhelyzet:*

Egyéni: Kiss Istvánné (Bp. Dózsa) 20/188.  
Csapat: Bp. Dózsa 100/919.

#### *Kisöbű sportpuska, 50—100 m lőtávú, fekvő testhelyzet:*

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 60/545, Németh Józsefné (Bp. Bástya) 60/566, Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 60/580, Budafai Anna (Bp. Zalka Máté) 60/581.  
Csapat: Bp. Dózsa 240/2175.



**Kisöbű sportpuska összetett.**

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 120/1121, 120/1133 és 120/1151. 60/557.  
Csapat: Bp. Honvéd 600/5127.

**Kisöbű sportpuska fekvő testhelyzet.**

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 40/393.  
Csapat: Bp. Dózsa 200/1825.

**Kisöbű sportpuska álló testhelyzet.**

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 40/364 és 40/374.  
Csapat: Bp. Honvéd 200/1617.

**Kisöbű sportpuska térdelő testhelyzet.**

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 40/377, 40/380, 40/384, 40/387 és 40/389.  
Csapat: Bp. Honvéd 200/1703.

**Bármilyen rendszerű kispuskás összetett.**

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 60/569.

**Sportpisztoly (célpisztoly).**

Egyéni: Kisgyörgy Lajosné (Bp. Honvéd) 60/523, 60/525 és 60/526.

**Koronglövészet (agyaggalamblovés).**

200 lövésből. Egyéni: Lovas Katalin (Bp. Honvéd) 200/136.

**GYORSKORCSOLYÁZÁS****Nők**

1000 m: Földváry-Boér Mária (Bp. Honvéd) 1 : 57,6.  
1500 m: Földváry-Boér Mária (Bp. Honvéd) 3 : 08.

**TEKE****Férfiak**

Vegyesdobás egyéni: Moravec László (Vasas MÁVAG) 485, Filipcsky Márton (Vasas MÁVAG) 491, Sándor Árpád (Vasas MÁVAG) 494, Antal József (Bp. Kinizsi) 512.

**Nők**

Vegyesdobás egyéni: Árgyelus Józsefné (Bp. Előre) 443, Györkös Sándorné (Vörös Lobogó Kistext) 445, Vanczel Sándorné (42. sz. Építőipari tröszt) 446.

**A magyar sport 1952. évi bajnokai (II.)****SÜLYEMELÉS**

Légsúly: Porubszky Ernő (SzOT) 262 5 kg.  
Pehelysúly: B. Nagy Bálint (SzOT) 295 kg.  
Könnyűsúly: Ambrózi Jenő (SzOT) 305 kg.  
Váltósúly: Varga Gyula (SzOT) 335 kg.  
Középsúly: Horváth Károly (SzOT) 330 kg.  
Félnehézsúly: Buronyi László (Dózsa SE) 345 kg.  
Nehézsúly: Tóth György (SzOT) 355 kg.  
Csapatbajnok: Budapest (Masánszky, B. Nagy, Ambrózi, Varga, Orvos, Horváth, Tóth).

**VIVAS**

Tőr egyéni: Tilly Endre (Bp. Vasas).  
Tőr csapat: SzOT I. (Tilly E., Palócz, Gerevich, Márkus, Tilly J., Homoródy)  
Párbajtőr egyéni: Berzsényi Barnabás (Bp. Petőfi)  
Párbajtőr csapat: SzOT (Rerrich, Balthazar, Berzsényi, Dunay, Benedek G., Vajda)  
Kard egyéni: Berczelly Tibor (Csepeli Vasas)  
Kard csapat: SzOT I. (Kovács, Gerevich, Berczelly, Rajcsányi, Szilassy, Mészáros)  
Női tőr egyéni: Elek Ilona (Bp. Lokomotív)  
Női tőr csapat: SzOT I. (Nyári, Zsabka, Élihesné, Bogáthy, Császár)

**KERÉKPÁROZÁS****Férfiak**

Repülő: Schillerwein István (Bp. Honvéd)  
1000 m időfutam: Pásztor István (Bp. Honvéd) 1 : 13,8.  
4000 m üldöző egyéni: Lang Lajos (Bp. Vörös Meteor) 5:18,8  
4000 m üldöző csapat: Bp. Honvéd (Pásztor, Bartusek, Schillerwein, Furmen) 4 : 53,2.  
Kétüléses: Schillerwein—Furmen (Bp. Honvéd) 11,4.  
25 km pontverseny: Sipos Lajos (Bp. Dózsa) 34 : 30,18 p.  
50 km párosverseny: Bartusek—Kánya (Bp. Honvéd) 1 : 11 : 24,2, 12 p.  
25 km motorvezetéses: Hirsch József (Szegedi Honvéd) 24 : 23.  
200 km országúti egyéni: Bartusek Béla (Honvéd SE) 5 : 48 : 45.  
200 km országúti csapat: SzOT I. (Tóbiás, Vida, Nyakas) 17 : 26 : 15.  
100 km országúti (egyenkénti indítású) egyéni: Sere Gyula (Budapest) 3 : 02 : 33.  
100 km országúti (egyenkénti indítású) csapat: Budapest II. (Simó, Ripp, Kiss-Dala) 9 : 22 : 04.  
Terep egyéni: Kucsera Pál (Budapest) 49 : 02.  
Terep csapat: Budapest III. (Nyakas, Goda, Papp) 2 : 31 : 26.  
Hegyi egyéni: Farkas András (Bp. Honvéd) 21 : 52.  
Hegyi csapat: Szikra Szabad Nép (Ripp, Nyakas, Vida) 1 : 05 : 54.

**Nők**

Repülő: Tóth Erzsébet (Szegedi Postás).  
Terep egyéni: Fülöp Ilona (Csongrád) 26 : 10.  
Hegyi egyéni: Varga Margit (Bp. Vörös Meteor) 13 : 21.  
Hegyi csapat: Bp. Vörös Meteor (Varga, Végh) 28 : 09.

**BIRKÓZÁS****Szabadfogású**

Lepkesúly: Kenéz Béla (Északnyugat).  
Légsúly: Bencze Lajos (Válogatott keret).  
Pehelysúly: Sipos László (Válogatott keret).  
Könnyűsúly: Fejes Ferenc (Észak).  
Váltósúly: Kinizsi Rudolf (Válogatott keret).  
Középsúly: Szilvássy Miklós (Válogatott keret).  
Félnehézsúly: Növényi Rudolf (Válogatott keret).  
Nehézsúly: Soltész László (Válogatott keret).  
Csapat: SZOT I (Kenéz, Batori, Fábri, Sipos, Szalai, Gál, Káli, Kinizsi, Balla, Kovács Gy., Németi, Kovács L.).

**Kötöttfogású**

Lepkesúly: Baranya István (Válogatott keret).  
Légsúly: Hódos Imre (Válogatott keret).  
Pehelysúly: Polyák Imre (Válogatott keret).  
Könnyűsúly: Tarr Gyula (Válogatott keret).  
Váltósúly: Szilvássy Miklós (Válogatott keret).  
Középsúly: Gurics György (Válogatott keret).  
Félnehézsúly: Kovács Gyula (Válogatott keret).  
Nehézsúly: Soltész László (Válogatott keret).  
Csapat: SZOT I (Kenéz, Hulai I., Batori, Demsa, Hulai II., Sipos, Kinizsi, Győrfalvi, Szilvássy, Kovács Gy., Mohácsi).

**ÖTTUSA**

Egyéni: Hegedűs Frigyes (Bp. Honvéd)  
Csapat: Bp. Honvéd I. (Benedek G., Turák, Karácson)

**ÖTTUSA (Téli)**

Egyéni: Kovács Aladár (Bp. Ha'adás)  
Csapat: Bp. Fáklya (Benedek I., Bánki, Szondy)

**HÁROMTUSA**

Egyéni: Nagy Imre (Budapest)  
Csapat: Budapest I. (Nagy I., Bucskó, Szépföldi)

**HÁROMTUSA (Téli)**

Egyéni: Mohácsi Ferenc (Bp. Honvéd)  
Csapat: Bp. Fáklya I. (László, Tóth, Bujtás)

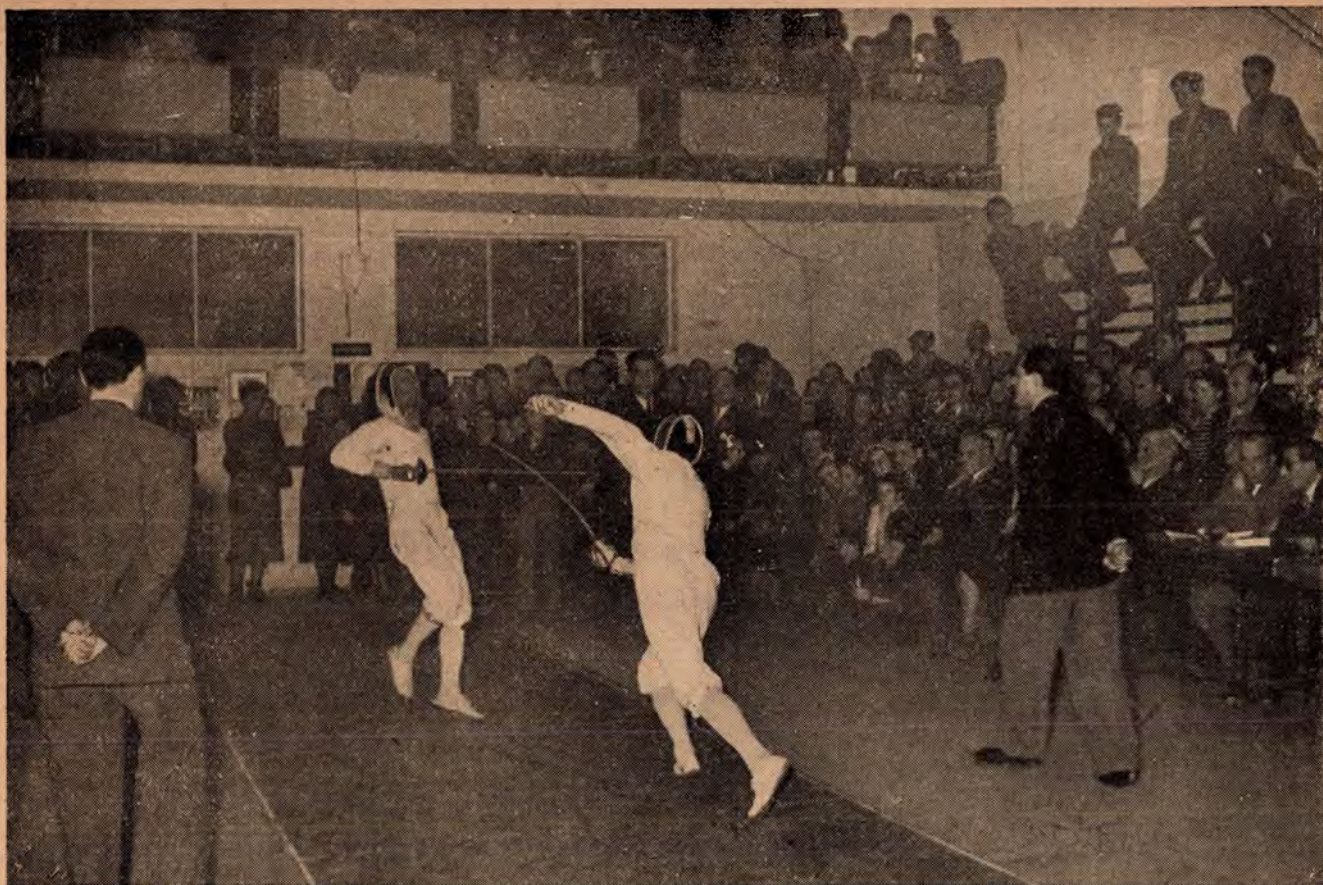
**TEKE****Férfiak**

Egyéni: Szabó József (Bp. Előre) 904.  
Csapat: Honvéd SE 6542.

**Nők**

Egyéni: Árgyelus Józsefné (Bp. Előre) 421.





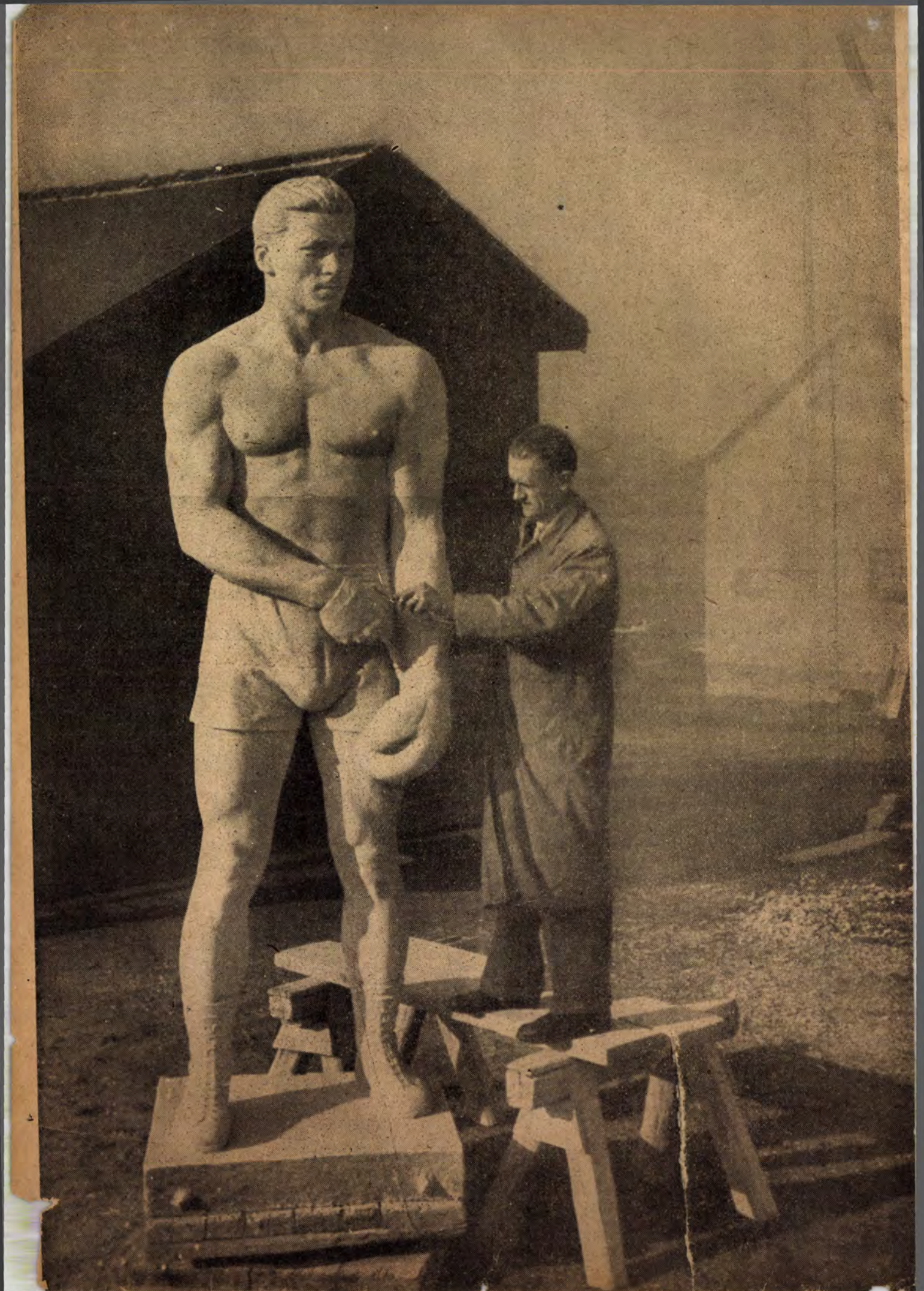
A Kabos Endre emlékverseny döntőjéről. Kárpáti és Kovács mérkőzése

\*

A női törvívó csapatbajnokságról. Marvalits (Bp. Dózsa) és Zsabka (Petőfi) mérkőzése









# SPORT ÉS TESTNEVELÉS

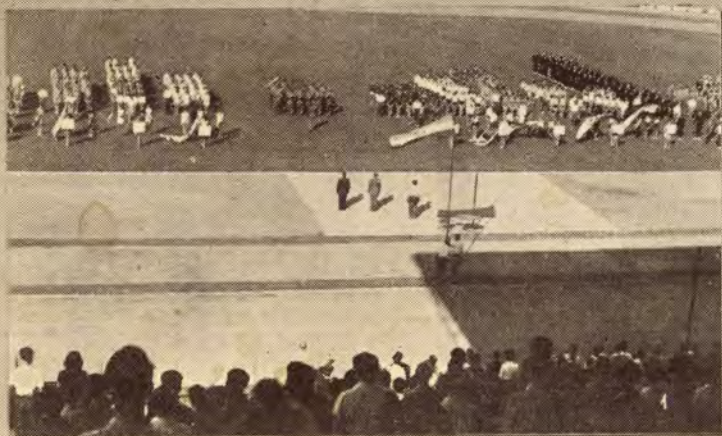
1953 OKTÓBER \* V. ÉVFOLYAM, 10 SZÁM



ÁRA 3 FORINT



# *Az egyesületi sporttevékenység országos döntőjéről*





# A sportegyesületi szpartakiádok befejezése után

Szeptember 6-án az országos döntő díjkiosztásával befejeződtek az 1953. évi sportegyesületi szpartakiádok. Négy napon át hat sportágban folytak a szebbnél szebb versenyek fővárosunk különböző sportlétesítményeiben. Ennek az idei legnagyobb tömegversenynek legjobbjai boldogan vették át a megérdemelt díjat és büszke örömmel számolhattak be otthon, sportkörükben arról, hogy milyen utat tettek meg háziversenyüktől, a sportkörü szpartakiád döntőiktől, az országos döntőig.

A versenyek díjkiosztásával és a stadionzászló bevonásával — tudjuk jól — a versenyek csak a közönség számára érnek véget. A sportvezetők, edzők, de maguk a versenyzők is ezeknek a szép, szükséges és érdemes „külsőségeknek” végeztével nem fejezhetik be munkájukat. A versenyzők újabb viadalokra készülnek, a sportvezetők számára pedig ezután következik a versenyek egyik igen fontos része, az értékelés. — Reméljük, az egyesületi szpartakiádok egyik fázisa sem volt kivétel ez alól a szabály alól. A sportkörü, a területi, az országos elnökségek, valamint az országos döntőt megrendező OTSB osztályai felmérhették, vagy nyilván felméri a gazdag tapasztalatokat s ezeket fel is használjuk a továbbiakban hazánk testnevelési és sportmunkájának szüntelen fejlesztése, eredményeinek növelése érdekében.

Április közepétől, de főként a versenyek első lépcsőjének, a sportkörü szpartakiádok lebonyolításának kezdete óta sportszervezeteink az agitáció és propaganda különféle eszközeit segítségül hívva — többször is foglalkoztak a sportegyesületi szpartakiádokkal. Ennek a versenysorozatnak a hatalmas arányai azonban megkínálják azt, hogy most, a befejezés után egységes, átfogó, teljes kép kialakításával vonjuk le a tapasztalatokból a tanulságokat. Mielőtt azonban a versenysorozat egyes fázisait, vagy ágait vizsgálalnánk, nézzük meg általában azt, hogy mennyiben sikerült elérni a szpartakiádok elé kitzűzött célokat.

Mi volt a sportegyesületi szpartakiádok célja?

Elsősorban az, hogy ezzel a versenyrendszerrel is bekapcsoljuk a dolgozók minél nagyobb tömegeit a testnevelési és sportmunkába. Mindenekelőtt azokat a fiatalokat, akik ezideig rendszeresen nem, vagy egyáltalán nem sportoltak. Továbbá az, hogy a szpartakiádok megrendezésével is alapot adjunk az MHK testnevelési rendszer megerősítéséhez, továbbfejlesztéséhez. A tömegsport ilyenirányú kiszélesítése mellett kibányásszuk a jövőt biztosító utánpótlást, főként a súlyponti sportágak területén.

Ezeket a célokat, amelyeket a versenykiírás megjelölt, kétségtelenül sikerült nagymértékben elérni. Bebizonyosodott, hogy az a Szovjetunió tapasztalataiból átvett értékes versenyforma alaposan felkelti a tömegek nagyfokú érdeklődését! Közel 110 000 sportoló vett részt a különböző versenyeken! Bebizonyosodott az is, hogy a szpartakiád a sportolók számára biztosított versenyzési lehetőségeken felül hatalmas, értékelhető segítséget nyújt sportszervezeteink munkájának megerősítéséhez, az évi sportfejlesztési tervek eredményes teljesítéséhez is.

A versenyjegyzőkönyvek alapján a számszerű eredmények összehasonlításával, ma már megállapítható, hogy az idei egyesületi szpartakiádok az elmúlt évinél lényegesen jobban sikerültek. A fejlődést a versenyek jobb megszervezése, csiszoltabb megrendezése is igazolja. Ahhoz azonban, hogy az elkövetkezendő években még célravezetőbb, még sikeresebb munkát tudjunk ezen a területen végezni, szükséges, hogy felmérjük a megmutatkozott hiányosságokat.

A főbb hiányosságokat elsősorban két tekintetben, a szervezés és a sportoktatási munka tekintetében kell megvizsgálunk.

Milyen kép tárul elénk az egyesületi szpartakiádokról, ha a szervezési munkák tükrében nézzük?

Előljáróban foglalkozni kell a szpartakiádok munkálatainak alapjával, a kiírással. Az idei kiírás sokkal alap-

sabb volt a tavalyinál, mégis megállapítható, hogy nem készült elég körültekintően. Ezt bizonyítják a különböző sportköröknek, így például a Vörös Meteor Nemzeti Bank Sportkörének szerkesztőségünkhöz beküldött észrevételei is. Igen örvendetes és mutatja a szpartakiádokkal kapcsolatos érdeklődést, hogy a sportkörök lapunkhoz írt, vagy az OTSB-be beküldött hozzászólásaikban a problémák megoldására sok helyes javaslatot tesznek.

A kiírás formájában megtalálhatunk a versenykiírások minden tanított kellékét, ez nem tükrözött azonban és nem vette figyelembe eléggé ennek a versenyformának a sajátosságait.

Nem szögezett le elég körültekintően néhány olyan lényeges kérdést, mint például a minősítettek (ifj., III. o.) részvételi jogát, az ifjúsági és felnőtt versenyzők elkülönítését, vagy nem volt világos, többek között — mint a gyakorlat bebizonyította — a gyaloglás kiírása sem. Ezek a pontatlanságok azután a versenyek során, még az országos döntőn is bonyodalmat okoztak. Előfordult, hogy országos ifjúsági bajnokságot nyert ökölvívó, vagy női súlylökő indulhatott, vagy egy sor olyan versenyző — és ez volt a leggyakoribb eset, — aki más sportágban II., vagy I. osztályú minősítéssel rendelkezett. Ilyen módon indultak I. osztályú vízilabdázók az úszódöntőn. Több versenybíróság nem tudta, miként döntsön a gyaloglás tekintetében például a Petőfi SE országos döntőjén sem. Így történt, hogy az indulók egyik fele futott, azaz az MHK gyorsított menet szabálya szerint versenyzett, amiként a területi döntőjén ezt megengedték neki, míg a másik terület győztese szabályosan gyalogolt. Majdnem minden terület másként értelmezte a kiírást és így természetesen sok, főleg fiatal, kezdő versenyző jutott hátrányosabb helyzetbe.

Az egyes versenyágak helyezésének pontozásában is nagyobb figyelmet kellett volna szentelni a szpartakiádok sajátosságára. A számszerű értékelés így nem lehet elég hí tükröz az egyesületek, vagy csapatok munkájának. A szpartakiádokon nem reális az olyan



értékelés, amelyben — például — egy 6 tagú tornászcsapat hatodik helyezéseivel ugyanolyan pontszámot kap, mint egy hatodik helyen végzett súlylökő. Feltétlenül magasabbra kellene értékelni hat ember munkáját, különösen hat kezdő tornász együttes felkészítését! Megállapíthatjuk tehát, hogy a kiírások célját nem segítették eléggé elérni a kiírás egyes pontjai.

A fejlődés megkívánja, hogy a jövőben sokkal alaposabb, főleg körültekintőbben elkészített kiírást adjunk sport-szervezeteink kezébe. A más területeken bevált kiírási formáktól eltérően inkább lássuk el részletes magyarázattal az egyes pontokat.

Az egyesületi szpartakiádok megrendezésén és lebonyolításán keresztül alapos képet kaphatunk az egyes sportszervezetek szervező, agitációs és sportoktatási munkájáról is. Továbbmenve nyugodtan elmondható, alapos képet kaphatunk a sportmunka minden ágáról! Hiszen még a gazdasági munkákat is lemérhettük az egyes versenyek döntők előkészítésében.

Akadtt több olyan országos elnökség, például Traktor, Építők, Bányász, amely, noha szerepelt évi versenynap-tárában a szpartakiád, költségvetésébe még sem vette fel, illetve, ha költségvetésében csökkentés történt, akkor egyszerűen a szpartakiádokra tervezett összegeket törölte. Ilyen hozzáállás után természetesen egy sor különféle fásztó utánjárás mellett ahhoz, hogy ezek mégis előteremtsék a kellő összegeket. Ha ez sehogy sem sikerült, akkor az illető elnökség egyszerűen kevesebb versenyzőt hozott fel az országos döntőkre, mint ahány az előző döntőkben elért eredménye alapján arra jogot szerzett.

Alapos képet adott ez a versenysorozat a különböző sportszervek irányító, ellenőrző, segítő munkájáról, annak módszereiről is. Egyes egyesületi elnökségeink az említett gazdasági hibákon túl még mindig nem viselték úgy a szívükön a szpartakiádot, s nem támogatták eléggé a kezdő sportolóknak ezt a hatalmas megmozdulását, mint ahogy egy-egy I. osztályú versenyző, játékos, vagy csapat problémáit! Ezen a magyar sport jövője, a tömegsport megteremtése érdekében változtatni kell.

Ezek után tekintünk végig röviden az egyesületi szpartakiádok döntőin. A szpartakiádok magvát, alapját jelentő sportkörü döntők lebonyolítása, amint ezt már lapunk júniusi számában megállapítottuk, sajnos, nem mutatott jobb képet a sportkörü döntők teljes befejezéséig sem. A 110 000 résztvevő száma kétségtelenül bizonyítja a fejlődést és maga helyett beszél. Ennek ellenére a jövőbe tekintve meg kell állapítanunk azt, hogy az országos területi elnökségek, de ma-

guk a sportkörü elnökségek is a kisebbség kivételével nem a feladat fontosságához mérten foglalkoztak a szpartakiádokkal. A sportkörök elnökségeinek nagyrésze nem látta a szpartakiádok versenyében munkájának, fejlődésének, utánpótlásának biztosítását, hanem mechanikusan megrendezte, mint számonkérésre váró, szükséges feladatot. Ez legyen tanulság minden sportvezető számára. Alaposabb, lelkesebb, odaadóbb munkát kívánunk a szpartakiádok versenyei! A sportkörü döntő előtt a jövőben minél több elődöntőt kell rendezni, a műhelyekben, hivatali osztályokon, mezőgazdasági egységekben és a sportszakosztályokban. Meg kell „mozgatni“ az üzemet, a hivatal, az intézmény minden sportolni kész dolgozóját, és ezek családtagjait. Csak így beszélhetünk a sport széles tömegalapjáról, csak így módon biztosíthatjuk a sportolás lehetőségeit, csak így válik lehetővé, hogy dolgozóink nem „emhákáznak“ a régi rossz módszerek szerint, hanem versenyeken érik el és felkészülten teljesítik az MHK testnevelési rendszer követelményeit. Feltétlenül javítani kell a szpartakiádon indulók szakszerű felkészítésén is. Ezen a területen a jövőben a sportkörök elnöksége mellett elsősorban a szakosztályvezetőknek és edzőknek kell majd minőségi munkát végezniük. A sportkörü elnökségek általában saját döntőjük végeztével igyekeztek minél hamarabb elfelejteni ezt. Pedig, ha gondolkoztak volna és szívükön viselték volna versenyzőik sorsát, nem állhattak volna meg, hanem további szakszerű felkészítést és versenyalkalmakat biztosítottak volna a területi vagy országos döntőig tovább jutott versenyzőiknek és a többi jelentkezőnek is.

A versenysorozat többi része, a területi és országos döntők általában elérték a kívánt színvonalat. A kiírás azonban itt is útvesztőre adott alkalmat. A területi és országos elnökségek, főként a versenyek anyagi fedezetének előteremtésével és a rendezéssel foglalkoztak, az agitációs munkákat, de főként a szakszerű felkészítést itt is másodrendű kérdésként kezelték. Helytelen volt, hogy több országos elnökség nem a területi elnökségeinek megfelelően, hanem új területbeosztás szerint rendezte meg a területi döntőket. Ez kétségtelenül jelenthetett anyagi megtakarításokat, de nem egyezett a kiírással. Az országos döntők megrendezésében is legtöbbször eltértek a kiírástól, szintén anyagi — technikai — okok miatt, amikor a könnyebb ellenállást választva Budapesten rendezték meg döntőiket és nem valamelyik vidéki városban. Meg kell mégis állapítanunk az országos döntőkről, hogy egyesületeink olyan színvonalra fejlődtek, hogy egy ilyen

nagy versenyt különösebb zökkenők nélkül megfelelő formában tudtak megrendezni. Helyesen a résztvevők ünnepélyes felvonulásával kezdődött minden országos döntő. A díjkiosztás, a verseny ünnepi bezárása is sok sportvezetőnek és versenyzőnek szerzett maradandó emléket. Igen szép ünnepnapot láthattunk a Kinizsi, a Petőfi, a Vasas, a Dózsa, az Előre és még jónéhány egyesület országos döntőjén. A jövőben ezeknek a szép különbségeknek a meghagyása mellett fokozottabb gondot kell fordítani minden országos elnökségnek a versenyzők szakmai felkészítésére, eredményeik továbbfejlesztésére.

Az OTSB által rendezett országos döntőkön a résztvevők és nézők sokszor érezhették, hogy „ez csak egy tömegverseny“, közönség nélkül, „másodosztályú“ rendezésben. Itt is előfordult jónéhány rendezési hiányosság és tovább kísértett az országos elnökségek részvétlensége is. Abból például, hogy az egyes egyesületi válogatottak milyen egységesen, milyen ruházatban vonultak fel, s hogy maga az országos elnök vezette-e őket, sokat lehetett következtetni a szpartakiádokhoz való hozzáállásra is. Reméljük, a jövőben a megbecsülés területén is sokat fogunk fejlődni.

Úgy látszik, hogy a magyar sport hatalmas bel- és külföldi sikerei mellett egy kissé megfeledkeztünk arról, hogy a testnevelési és sportmunkák népszerűsítéséről egyik területen sem szabad lemondanunk. Ezek az országos döntők, amellyel, hogy a sport tömegesítését szolgálták, mint reprezentatív megmozdulások, egyben tolmácsolták egy-egy sportegyesület évi munkáját is. Jövőre talán megvizsgálhatnánk azt a kérdést is, hogy az országos döntő egyes számain nem kellene-e a magyar sport új fellegvárában, gyönyörű Népstadionunkban rendezni.

Ezek után térjünk rá a sportoktatási munkák megvizsgálására.

A szervezési munka a tömegek mozgatását biztosította, a sportoktatási munka pedig a tömegek felkészítését és foglalkoztatását. A felkészülés közben általában a sportolók két fajtáját különböztethettük meg. Az egyik, a kisebbség, folyamatosan, rendszeresen edzett; a másik, a többség viszont csak arra a versenyre készült fel, amelyen éppen elindult. Sajnos, ezeken kívül még az idén is előfordult, főként a sportkörü döntőkön, hogy egyesek teljesen felkészületlenül indultak el. Ezeknek a hibáknak a gyökere elsősorban a sportvezetők, az edzők nem kielégítő munkájában keresendő. A versenynaptrákból minden sportkör világosan láthatta, mikorra kell felkészíteni a jelentkezőket, vagy a továbbjutott versenyzőket.



A sportköröknek, szakosztályoknak biztosítaniuk kellett volna azt is, hogy továbbjutott versenyzők ne csak edzésekre, de időközben megfelelő versenyekre is eljussanak. A döntőn elért jó eredményeket ilyen felkészüléssel feltétlenül fokozhatták volna. Testnevelési és sportmunkánk mai fejlettségi fokán már nem engedhető meg az, hogy valaki minden edzés nélkül induljon versenyen, de az sem, hogy olyan hosszantartó versenysorozatban, mint a szpartakiádok, az egyes, egymástól távolos döntők között egyáltalán ne induljon el más versenyen. A szakosztályok, az edzők ilyenformán sohasem tudják majd magasabb színvonalra emelni a feltűnt tehetséges fiatalokat. A beugrásszerű versenyzésnek egészségre, eredményességre egyaránt káros formáját főként a „kiöregedett” sportolóktól láthattuk, akik azt gondolták, hogy egykori tudásuk elég ahhoz, hogy elinduljanak egy ilyen „kezdők versenyén”. Valóban igaz, hogy egy 35—40 éves régi atléta különösebb edzés nélkül is megállta a helyét még az országos döntőkön is, különösen a dobószámokban, de az is bizonyos, hogy rendszeres felkészüléssel, edzésekkel és versenyekkel még jobb eredményt érhetett volna el, nem is szólva arról, hogy így helytelen példát mutatott a kezdőknek, a fiataloknak.

Éppen azért, mert a sok jó eredményen felül bőven láthattunk ilyen és hasonló hiányosságokat is, szükséges, hogy a jövőben a sportköri edzők, országos döntők idején pedig a sportegyesületek edzői alaposabb, főleg tervszerűbb munkát végezzenek ezen a területen. Az a feladatuk, hogy a szpartakiádokon részvevő sporttársaikat az edzések tudományos alapjain nyugvó rendszeres felkészítésben részesítsék. Készítsenek számokra is edzéstervet, de különösen az alapok lerakására fordítsanak igen nagy figyelmet. A tudományos elvekre épülő edzés vezet csak jó eredményhez, csakis így kap versenyzőt a sportkör a szpartakiádra jelentkezőkből. Azzal, hogy egy-egy döntő előtt csak általános edzést tartunk, tudatosan megakadályozzuk a sportolók és ezzel az egész szakosztály fejlődését is.

A szpartakiádok során a részvevő versenyzők közül számosan értek el minősítéshez szükséges eredményt, vagy javítottak régebbi minőségükön. Ez maga is igen szép fejlődésről tesz tanúságot. Voltak azonban elvértve olyan helytelen esetek is, hogy a területi döntő előtt II. osztályú szintet elért versenyzőt nem minősítették felsőbb osztályba, csak azért, hogy indulhasson a későbbi versenyeken. Igaz, hogy egy ilyen hosszú ideig tartó versenysorozatnál erre a versenykiírás is gondolható volna.



A Lokomotív szpartakiádján a tornáslányok bemutatták a stadionavató ünnepség págyakorlatát

Mindenesetre a jövőre nézve alaposabban meg kell vizsgálni azt, hogy kik vehetnek részt a szpartakiádokon.

Minthogy szerintünk egyes versenyszámokban, különösen a tornában a helyezések után adott pontok nem állanak arányban az egyéni versenyszámok pontozásával, így az egyesületek helyezési sorrendje sem teljesen fedi a felkészülés mértékét.

Az egyesületi pontverseny végered-

ményéből azt azonban mégis ki tudjuk olvasni, hogy melyek azok a sportegyesületek, amelyek alaposabb munkát végeztek, ezen túlmenően azt is, hogy mennyire tartja valóban súlypontnak az illető sportegyesület a súlyponti sportágakat, az atlétikát, a tornát, az úszást, a kerékpározást.

Igen tanulságos észrevételek vonhatók le a pontverseny alábbi vég-eredményéből.

Sorszám	Egyesület	Atlétika	Torna	Birkózás	Ököívívás	Úszás	Kerékpár	Összesen pont
1.	Vasas.....	64	14	76	97	12	14	277
2.	Dózsa.....	61	—	71	63	22	3	220
3.	Lokomotív.....	49	5	47	67	6	4	178
4.	Építők.....	63	10	32	40	14.5	—	159.5
5.	Kinizsi.....	32	—	49	18	10	2	111
6.	Petőfi.....	49	3	43	—	8	3	106
7.	Vörös Lobogó.....	44	—	—	41	3	18	106
8.	Póstás.....	26	20	18	23	8	—	95
9.	Bányász.....	20	4	30	27	4	—	85
10.	Fáklya.....	42	6	13	—	19	—	80
11.	Vörös Meteor.....	13	—	12	38	10	—	73
12.	Haladás.....	40	4	—	8	2.5	16	70.5
13.	Traktor.....	28	—	9	5	—	6	48
14.	Szikra.....	4	—	8	17	—	—	29
15.	Szpartakusz.....	18	—	—	—	10	—	28
16.	Előre.....	8	—	—	—	—	—	8
17.	Lendület.....	—	—	—	—	3	—	3

Láthatjuk, hogy a második helyen végzett Dózsa, vagy a Vörös Lobogó tornászcsapat indítása esetén könnyen megváltoztathatta volna a helyezések sorrendjét. Dicsérhetjük a Lokomotí-

vot, amely váratlanul szinte „betört” az úgynevezett „nagy egyesületek” közé, az Építőket, akik atlétikában egy ponttal maradtak csak el a kiváló atlétikai eredményeket felmutató Va-



sas mögött, a Petőfit, amely atlétikában és birkózásban ért el igen jó helyezést. A táblázat különböző rovatainak összehasonlítása egyben alapos figyelemzetető az utánpótlás szempontjából is. Sok érdekes következtetést enged meg például az a tény, hogy a minőségi eredményeket elérő sportegyesületek a tömegeket megmozgató versenyben nem értek el arányos és megfelelő helyezéseket, így például a kiváló úszóteljesítményeket felmutató Kinizsi csak 10, a bajnokokban dúskáló Lokomotív pedig csak 6 pontot tudott úszásban szerezni. Ugyanígy elgondolkodtat, hogy a jellegénél fogva is a nehéz atlétikára hivatott Kinizsi

birkózásban csak a harmadik helyet tudta megszerezni, ökölvívásban pedig mindössze 18 pontot ért el. Elgondolkodtat az is, hogy az egyébként jó sportmunkát végző Előre mindössze atlétikában, a Lendület pedig csak úszásban tudott szerezni egy pár pontot.

A táblázat ilyen és hasonló formájú vizsgálása hasznos és érdemes, — ha tanulunk, okulunk belőle és a tanulságokat felhasználjuk. Sportvezetőink helyesen teszik, ha az eredményeket tovább boncolják. A „ridog számok” igen sok kérdésre adnak feleletet az ifjúság, az utánpótlás nevelése tekintetében a nőknek testnevelési és sport-

munkába bevonása, sőt a vidék sportmunkájával való törődés tekintetében is.

Lezárult sportévünk leghatalmasabb versenysorozata. Új, sportolni kész tömegekkel, új tehetségekkel és sok tapasztalattal lettünk gazdagabbak. Most az a feladat áll előttünk, hogy a jövőben még sikeresebb, még eredményesebb szpartakiádokat rendezünk és azokra minden tekintetben sokkal helyesebben készülünk fel, mert ezzel is elősegítjük ifjúságunk, egész dolgozó magyar népünk még egészségesebb, vidámabb életének kialakítását.

Tóth István

# Hozzászólás és vita

## Hozzászólás az egyesületi szpartakiád versenyekhez

Az 1953. évi egyesületi szpartakiád versenyek lezárása után szeretnénk néhány tapasztalatunkat ismertetni a szpartakiádok jelenlegi rendszerről és kifejezésre juttatni egy-két gondolatunkat a jövő szpartakiádokra vonatkozóan.

Nem lehet kétséges senki előtt, hogy a szpartakiád versenyek megrendezése mindenképpen helyes volt. Sikertől nagy tömegeket megmozgatni, sikerült a tömegek érdeklődését felkeltetni a versenyek iránt. De csak igen kis mértékben sikerült újabb és újabb tehetségeket felfedezni sportmozgalmunk számára.

Mi volt a cél? Minél nagyobb tömegek bekapcsolása sportmozgalmunkba. Olyan dolgozók, elsősorban fiatalok megmozgatása, akik eddig még nem sportoltak vagy nem rendszeresen sportoltak. A szpartakiádok célja egyúttal az MHK testnevelési rendszer továbbfejlesztése volt.

Ennek a célnak megvalósítása érdekében helyesnek tartanánk, ha jövőben a szpartakiádokon kizárólag minősítéssel nem rendelkező sportolók vehetnének részt. A jelenlegi szabályok szerint igen kevés a valószínűsége annak, hogy minősítéssel nem rendelkező, tehát kezdő sportoló sikerrel vegye fel a versenyt a már minősített, állandó edzésben lévő III. osztályú sportolóval. Nem helyes az sem, hogy a szpartakiád versenyeken országos ifjúsági bajnokok részt vehessenek csupán azért, mivel felnőtt minősítéssel nem

rendelkeznek, holott tudásban és színvonalban sokszor II. o. vagy ennél magasabb fokú osztályozott versenyzőnek is megfelelnek. Ezt a hiányosságot egyébként a versenykiírástól kezdve el kellene távolítani, amely szerint a versenyben legfeljebb III. o. minősítéssel rendelkező sportolók indulhatnak és nem intézkedett a kiírás az ifjúsági versenyzőkre vonatkozóan.

Amennyiben a jövőben a szpartakiád versenyeken valóban csak minősítéssel nem rendelkező sportolók indulhatnak, a sportegyesületek és sportkörök jobban rá lennének szorítva, hogy újabb és újabb tömegeket kapcsoljanak be a sportba.

Ugyanígy helyesnek tartanánk, éppen a tömegesítés érdekében, ha az egyes atlétikai versenyszámokban csapatversenyeket is rendeznének, hármas csapatok részére.

Az egyes atlétikai versenyszámok a szpartakiádnak megfelelőek voltak, általában a kedvelt számok közé tartoznak és az alábbi feltételekkel megjavíthatók lennének:

Az 1000 m-es síkfutás kedvelt szám, az MHK népszerűsítette. A sportköröknek azonban több gondot kellene fordítaniuk a versenyzők felkészítésére.

A 4×100 m-es váltó igen kedvelt, klasszikus szám, bár a magunk részéről a régi 10×100 m-es váltót helyesebbnek tartanánk.

A 8 km-es gyorsított menet helyes és fontos szám. Ennél

azonban végre egységesen kellene szabályozni, hogy pályán, vagy terepen kell-e lebonyolítani és lehet-e futni vagy gyalogolni, esetleg vegyesen. Es ha vegyesen, milyen arányban? A Vörös Meteor SE budapesti döntőjén a táv első felét gyalogolták, második felét futották, az országos döntőn az egészet futották. Ez helytelen. Helyes lenne kimondani, hogy a 8 km-t csak terepen lehet rendezni és mindenki tetszése szerint futhat vagy gyalogolhat. Természetesen a terepnek változatosnak kellene lennie: sík, domb, völgy.

A gerelyhajítás beiktatása. Mindkét nemben, főleg a nőknél igen meglátszott a teljes edzésahiány, a teljes tájékozatlanság. Ha beiktatjuk a gerelyhajítást, akkor arról is gondoskodnunk kell, hogy a sportkörökben megfelelő számú gerely álljon rendelkezésre és a sportkörök készítsék is fel az indítani szándékozókat. 12—15 méteres gerelyhajításnak nem volna szabad versenyen előfordulnia.

A szpartakiád versenyek jövőbeni felépítését így tartanánk helyesnek:

1. Sportkörök területi szpartakiádjai. Minden sportköri vezető tisztában van, illetve tisztában kell, hogy legyen sportolói képességével. Feleslegesnek látszik tehát a külön sportköri szpartakiádok megszervezése.

2. Sportegyesületek szpartakiádjai. Az egyes területek képviselőjében a legjobb ered-

ményt elért sportköri versenyző, illetve sportköri csapatok vennének részt a sportegyesületek bajnokságáért.

3. Országos szpartakiád. Ezen nem a sportegyesületek válogatottjai, hanem az egyes sportegyesületek képviselőjében a legjobb eredményt elért sportköri versenyzők, illetve sportköri csapatok küzdenének a bajnoki címért.

Irányelvként helyes lenne kimondani, hogy a sportegyesület nem versenyez, hanem szervez és irányít. A versenyeken a sportegyesülethez tartozó valamelyik sportkör legjobb eredményt elérő versenyzője, illetve csapata vesz részt a sportegyesületek képviselőjében. Tehát a sportegyesület ne állítson ki semmilyen számban válogatottat. Az országos döntőben a döntőig eljutott és sportegyesületi bajnokságot nyert legjobb sportkör-csapatokat kellene indítani.

A szpartakiád tehát az üzemek, hivatalok, testnevelési szervezetek sportköri rendszerre épülne fel és biztosítaná azt, hogy azon mindvégig a legjobbnak bizonyult versenyzők, illetve csapatok vennének részt. A sportegyesületek versenyzői részére a szpartakiádon kívüli versenyek biztosítanák a versenyzést.

Nagyon szeretnénk, ha az érdekelt sportkörök hozzájárulnának a felvetett kérdésekhez.

Paál József, Gyulai Tibor  
Magyar Nemzeti Bank  
Sportkör



# Módszertani kérdések

## ÚSZÓSPORTUNK HELYZETE

Az 1953. év nagyszerű úszóeredményeket hozott, de közben jelentős hiányosságokat is feltárt. Nézzük meg úszószemmel alaposabban ezt a tanulmányos esztendőt.

Az 1953. évi versenyidény megkezdése előtt az Edzők Tanácsa és a Társadalmi Úszó Sport Szövetség tanulmányozta az OTSB elnöksége által kiadott versenyműsört. E műsor megjelölte a feladatokat, amelyek általában minden sportág előtt állottak és állanak a jövőben is. Az úszósportra vonatkozóan rávezetett azokra az elvégzendő feladatokra, amelyek elvégzésére az úszóport mennyiségi és minőségi továbbfejlesztése érdekében szükség mutatkozott.

Most, szeptember hónap elmúltával, a tulajdonképpeni úszóidény már befejeződött. Budapesten kívül csak néhány fedett uszodával is rendelkező vidéki városban van biztosítva a további versenyzés. Ezek a versenyek azonban a már megjelölt feladatok maradéktalan elvégzését csak elősegíteni tudják, megoldani nem. Nem szolgálnak ugyanis az egész magyar úszóport foglalkoztatására.

Az elmondottak alapján nézzük meg, hogy milyen eredmények és hiányosságok mutatkoztak az 1953. év munkájában az úszósportunk vonalán.

Minőségi úszósportunk az 1952. évi olimpiai tapasztalatokat felhasználva készítette elő az 1953. évi tervet. Megbeszélte az edzőkkel, vezetőikkel, versenybírákkal egyaránt. Célunk az volt, hogy kiváló eredményeket elérjünk az 1953. évben is tartsák meg jó formájukat, sőt fokozzák azt. A továbbiakban az ifjúság hatékonyabb bekapcsolása és az utánpótlás versenyzőinek kiválasztása volt a cél, tehát az úszóport további fejlődésének biztosítása. A gondos előkészület eredményeként a világhírnévre már régebben szert tett női úszógárdánk mellett felnőttek férfi úszóink is és világvizonylatban is kiváló eredményeket értek el. Versenyzőink általában a legnagyobb megterhelés idején július—augusztus—szeptember hónapokban igen jó eredményekkel gazdagították a magyar úszóport hírnevét, ami edzésrendszerünk helyességét bizonyítja. Az eredmények azonban nem mindenben egyformán megnyugtatók. Nézzük meg a helyzetet úszásnemenként.

### Javulás a gyorsúszásban

Női gyorsúszóink közül a legnagyobb fejlődést Gyenge Valéria érte el a 100 méteres távon, ahol az előző év: 1:09,2 mp-es idejét világvizonylatban is kiváló 1:06,5 mp-es időre javította. Ezenkívül a 400 m gyorsúszásban 5:08,6 mp-re emelte a magyar csúcsot és a 800 méteres gyorsúszás világcúcsát — amelyet 1941 óta 10:52,5 mp-rel a dán Hvéger tartott — 10:42,4 mp-re javította. Gyenge Valéria igen jó eredményeket ért el a női pillangó-számokban is.

A 100 m női gyorsúszásban Temes Judit szintén igen eredményes volt, 1:06,7 mp-es legjobb idejével. Szőke Katalin csak a kora tavasszal versenyzett, a későbbiek során súlyosan megbetegedett. Tavasszal elért legjobb versenyeredménye 1:07,4 mp volt. Ez évben váltotta be a hozzáfűzött reményeket Gyergyák Magda is, aki ez évben került fel a nemzetközi élvonalhoz. Legjobb eredménye 100 m-en 1:07,8, 400 m-en 5:22,6 mp. Sebő Ágota is nemzetközi mértékkel is megfelelő eredményt ért el a 200 és 400 méteres gyorsúszásban.

Nem szabad megfeledkeznünk a már beérkezett versenyzőink mellett az ifjúsági női úszóinkról sem, akik közül elsősorban a minden úszásnemben igen tehetséges Székely Rypsimá szerezte jól. Kiemelkedik 5:22,6 mp-es 400 méteres gyorsúszó ideje. Igen jó gyorsúszó képességet árul el Pintér Márta, Garay Mária és az egészen fiatal korosztályhoz tartozó egri Csuhány Mária. Meg kell említenünk a csak egy éve úszó miskolci Nagy Irénről is, aki 15 éves és 1:13,3 mp-et úszott 100 méteren.

Férfi versenyzőink közül 100 méteren Kádas Géza mellett a fiatalok is igen sokat javultak. Kádas Géza ezévi legjobb eredménye 57,2 mp. Igen biztató Ipsacs 58,2, valamint Dömötör 58,4 mp-es ideje. Igen jó képességeket árul el ebben a versenyszámban Kárpáti György is, aki vizilabda válogatottsága közben 1 percen belüli gyorsúszó eredménnyel is dicsekedhet.

A 200 méteres gyorsúszásban csak Nyékinek (2:07,4) sikerült ez évben 2:10 mp alá szorítania idejét, de a fiatalok itt is igen jó átlagot értek el. Dömötör 2:12, Ipsacs 2:12,3, Kettesi 2:12,5 és Kárpáti 2:12,8 mp-es ideje alapján remélhető, hogy jövőre a 4×200 m-es gyorsúszó váltóban nem-

zetközi viszonylatban jobb eredményeket érhetünk el.

A 400 méteres gyorsúszásban is Nyéki Imre érte el a legjobb eredményt az év folyamán, 4:39,1 mp-es időeredménnyel. Mellette Csordás, Hanák, Záborszky és Kettesi 400 méteres ideje is igen biztató.

Sok fiatal tehetség bontogatja még szárnyait a fentiek mellett. Schusztér, Ács, Till, Gerendás mind a jövő úszója!

1500 m-es gyorsúszásban Csordás 18,47,7 mp-cel nemzetközi viszonylatban is számottevő eredményt ért el. Ezen a távon 19,20,2 mp-cel Nyéki is jól szerepelt. Igen jó eredmény Záborszky 19:12 mp-es úszása.

### Váltakozó képet mutat a hátúszás

A kötött úszásnemek (hátúszás mellúszás, pillangóúszás) közül a női hátúszásban a fejlődés nem elég megnyugtató, a férfiak viszont biztató haladást mutattak.

100 m-es női hátúszásban Hunyadfi Magda 1:16 mp-es idővel érte el az év legjobb eredményét. Novák Ilona 1:18,4 és Temes Judit 1:19 követi őt.

Hunyadfi kivételével az időeredmények nemzetközi viszonylatban nem mondhatók számottevőknek. Csak az év utolsó versenyein javult a helyzet, amikor Szőke Kató 1:18,2 mp-es időt úszott. Ezzel ebben a versenyszámban is a világ legjobbjai közé emelkedett. Ennek ellenére a helyzet nem mondható megnyugtatónak. Annál is kevésbé, mert a női utánpótlás tagjai között sem találunk olyan képességű versenyzőt, aki a közeljövőben felvehetné a versenyt a nyugati államok hátúszónőivel.

A férfiak közül a 100 m-es hátúszásban Nyéki vezet 1:07,1 idejével. Nyéki akaraterejét mutatja, hogy ebben a versenyszámban is a nemzetközi élvonalnak megfelelő eredménnyel rendelkezik.

Magyar László 1:07,2, Kliment Máttyás 1:09,3 és Gyöngyösi László 1:09,6 mp következik utána. Ezek közül Magyar László eredménye a legértékesebb, mert 50 méteres uszodában érte el azt.

Kliment Máttyás is igen tehetséges. Jelenleg még serdülő korban van. Kivüle több tehetséges fiatal férfi hátúszónk bontogatja szárnyait, így Gyergyák, Soltész, Nagy, Hoffmann.





Fehér és Tumpek

## Mellúszásban gyengébben állunk

Az 1952. évi FINA kongresszus a mell- és pillangóúszást kettéválasztotta. Mi ezt Magyarországon már 1947. évben elvégeztük és azóta külön rendeztük meg a mell- és a pillangóúszó bajnokságokat. Ez a kettéválasztás nagyban elősegített — főleg a pillangóúszásban — továbbfejlődésünket.

Mellúszásban a jó hatás a múlt években jobban megmutatkozott, mint az idén. Női versenyzőink közül *Killermann Klára* legjobb 200 méteres eredménye 2:57,4 mp, *Novák Évát* 2:59,2 mp volt. Egyikük sem érte el előző évi jó eredményeit. Edzőiknek alaposan meg kell nézniök a hibákat, és a következő hónapok egyik feladata mind-egyik részére személye és adottságai szerint megfelelő edzőterv kidolgozása. Velük szemben nagy fejlődést mutatott 200 méteren *Székely Rypsim*a és *Bács Erzsébet*. A felsoroltakon kívül még *Döbörhegyi* 100 m-es mellúszó eredménye is igen jó.

A férfiak közül mellúszásban *Utassy, Kunsági, Aradi* és a fiatalok közül *Fábián* és *Csaplár* ért el az elmúlt évben biztató, de még nem nemzetközi színvonalú eredményeket.

## Világcsúcsok pillangóúszásban

A pillangóúszásban *Székely Éva* a világ legjobb pillangóúszónőjével a világranglista élén állunk. Bár *Székely Éva* még az úgynevezett régi lábütemmel versenyez a pillangóúszásban,

mégis sem 100, sem 200 m-es eredményeit még csak meg sem közelítették a világon.

100 méteren 1:17,8, 200 méteren 2:50,7 mp volt *Székely Éva* ezidei legjobb ideje. Kívüle *Gyenge, Littomeritzky, Garay* és *Kárpáti Vera*, valamint a hátúszó *Hunyadfi* is figyelemre méltó eredményeket ért el.

Férfi versenyzőink az új lábütem bevezetésével, illetve engedélyezésével hatalmas fejlődésen mentek át. *Tumpek György* és *Fejér Zsolt* párharcából 100 és 200 méteres távon is országos csúcsok sora született, sőt a 100 m-es világcsúcs megdöntése is magyar versenyzők nevéhez fűződik.

*Tumpek György* 1:04,3 mp-es 100 méteres világcsúcs időeredményéhez hasonló jót még megközelítően sem úsztak sehol a világon. *Fehér* 1:07,4-es eredménye is igen jó. A 200 méteres férfi pillangóúszás országos csúcsát ez évben hat ízben javították meg bajnokaink. *Tumpek* 2:33,6 mp-es időeredménye világviszonylatban is kiváló. *Fejér Zsolt* 2:35,6 mp-es eredménye is elsőrangú. Igen tehetségesnek mutatkozik ebben a versenyszámban a fiatal *Papp András, Korepta Gyula* és *Hoffmann Pál*.

\*

A fenti eredmények mutatják, hogy a minőségi úszósportunk továbbfejlesztése terén elsősorban női hát- és mellúszásban van komoly tennivalónk, sőt férfi gyorsúszóink további javulása érdekében is alaposan meg kell vitatnunk ezek edzésterveit.

## Az úszás még nem tömegsport nálunk

Az úszósport tömegesítése érdekében is jelentős lépéseket tettünk, de ezek még korántsem elégségesek és megnyugtatók. Magyarország a világon talán a legszerencésebb helyzetben van szabadtéri uszodák szempontjából, mert uszodái nagyrésze melegvízi forrásokból táplálkozik. Ezáltal korátólavasztól késő őszig állhatnak az úszósport kedvelői rendelkezésére. A magyar dolgozó nép szereti is az úszást. Ezt igazolják a zsúfolt nyári uszodák. Mégsem tudjuk elérni azt, hogy az úszást kedvelő dolgozóinkat szervezeten bevonjuk a sportkörök munkájába és ott rendszeres sportolási lehetőséget biztosítsunk számukra. Kezdeményezés történt az úszósport tömegesítésére az uszodák közötti postaverseny megrendezésével és az MHK úszópróbák előírásával. Sajnos azonban nem értük el a kívánt eredményeket.

Megközelítőleg sem járt olyan eredménnyel ez a kezdeményezés, mint például az atléták 40 város versenyé, amely mintegy 100 ezer sportolni kívánó fiatal foglalkoztatott. Ugyanakkor az uszodák közötti verseny lebonyolítását még nem tudtuk értékelni sem. Ez a hiányosság arra figyelmezteti az OTSB vízisport osztályát, hogy az 1954. évben lebonyolításra kerülő uszodák közötti postaverseny előkészítésében sokkal körültekintőbb munkát végezzen. Sokkal komolyabban kell megszervezni a társadalmi ellenőrzést is. Ezt az 1953. évben majdnem teljesen elmulasztottuk.

A sportegyesületeknek is sokkal jobban szívügyüknek kell tekinteniök a sportfejlesztési terv végrehajtását az úszósport területén. Minden helyiségben, ahol erre lehetőség van — ez pedig bőven akad — és ahol sportkör működik, alakítsák meg az úszószakosztályokat.

Nem engedhető meg például az, hogy a Balaton partján összesen három sportkör foglalkozzék úszósporttal! A Balaton május közepétől szeptember közepéig kitűnő úszási lehetőséget nyújt az úszósport kedvelőinek, mégisincs a partján úgyszólván sehol sem úszóélet. Ezen sürgősen változtatni kell.

\*

Az 1953. év eredményei mellett mutatkoznak tehát hibák is az úszósport területén. Feladatunk, hogy az úgynevezett „téli holtidényt” megszüntessük, hasznos időszakká tegyük, közben pedig a tapasztalatokat leszűrve, a társadalmi szövetséggel karöltve az 1954. év munkáját jobban megszervezve lendítsük előre a magyar úszósport fejlődését.

Molnár Lajos



# A nagy tapasztalatok versenye volt A KERÉKPÁROS KÖRVERSENY

A XV. Magyar Kerékpáros Körverseny az 1953. évi hazai országúti kerékpársport legkimagaslóbb eseménye volt, amely ezúttal hat napot ölelt fel. Budapestről kiindulva a Dunántúlon — az első napon Szombathelyet, a második napon Keszthelyet, a harmadik napon a Balaton körüli terepet, az ötödik napon Pécsét és végül a hatodik napon Budapestet jelölte ki céljának. A negyedik napon a mezőny Keszthelyen pihenőt tartott.

E nagy verseny 921 km-t foglal magába és útvonala 316 helységet érintett. A résztvevők száma 84 fő volt.

\*

A többnapos országúti versenyek sokrétű céljai közül kiemelkedik annak hírverő jellege. Egy-egy ilyen hatalmas torna milliós tömegeket mozgat meg, s nem túlzás, ha azt állítjuk, hogy a XV. Körverseny nézőlétszáma messze meghaladta a 2 milliót, — annak ellenére, hogy a mérkőzést megelőző hírverés korántsem volt kielégítő.

A Körverseny kerékpáros tömegsportunk megvalósításának és fenntartásának döntő eszköze. A múltban egy-egy ilyen verseny után, a nagy küzdelem útvonala mentén lévő városok és községek egész sorában új kerékpáros szakosztályok alakultak, s nem egy közülük tekintélyes létszámú versenyzőgárdával rendelkezett. Ezek az egyre izmosodó kerékpáros szakosztályok igen sok minőségi versenyzővel gazdagították a minőségi küzdőmezőnyöket és felduzzasztották a vidéki tömegsportot.

Ebben az esztendőben — el kell ismernünk — a Körverseny sugallata nem volt ilyen termékenyítő.

Az oka ennek az eredménytelenségnek az elégtelen hírverésen kívül *szervezési hibákban* keresendő. Túlságosan későn indítottuk el a hivatalos propagandát. A helyi tanácsok és a vidéki TSB-k mellett működő kerékpáros szövetségek gyakran tájékozatlanok maradtak, sőt olyan eset is előfordult — például Kaposvárott —, hogy a hivatalos helyi küldöttek — abban a hiszemben, hogy a körverseny mezőnye megáll itt — díszbédél, zenekarral és frissítőkkel várták a versenyzőket. Mindez nem történt volna meg, ha a helyi sportvezetőket kellőképpen tájékoztattuk volna a verseny lefolyásáról.

*Hiányoztak a népszerűsítő broszúrák és a színes, élénk falragaszok*, amelyek végig az útvonalon felhívták volna a tömegeket a zajló nagy sporteseményre. Őszintén be kell vallanunk,

hogy ez a szűkkeblűség a hírverés iránt nem volt helyénvaló. Az elkövetkezendő esztendőben erre sokkal nagyobb súlyt kell vetnünk.

A többnapos kerékpárversenyeknek akkor van igazi hírverőerejük, ha a mezőnyükben *külföldi* válogatottak is részt vesznek.

Az 1953. évi hatnapos torna országos kiírásban zajlott le. Ez is hiba volt, mentségünk azonban van erre! A hazai országúti gárda jelenleg *formájának mélypontján áll*, s feltűnik, hogy egy újabb nemzetközi verseny hazai földön a kívánt hírverő eredménynek éppen az ellenkezőjét váltja ki.

A többnapos kerékpárversenyeket minden évben meg kell rendezni. 1949 óta Magyarországon nem volt „országos körverseny”. A tömegek megelégedtek jelentőségéről és hatásáról. Ezt a szempontot az OTSB is magáévá tette, s így határozott, hogy a jövőben ismét állandósítja minden évben a többnapos körversenyt és azt nemzetközi keretben bonvolítja le.

Bizonyos mértékig úgy kell tekinteni az 1953. évi versenyt, *mint az 1954. évi nemzetközi Magyar Körverseny „főpróbáját”*. A rendezés tekintetében az egész világon új gyakorlat fejlődött ki, s magyar részről az új rendezési rendszert eddig gyakorlatilag még nem próbáltuk ki.

Az 1953. évi torna volt hivatva annak bizonyítására, hogy a nemzetközi Béke versenyeket megírt rendezőség jól megtanulta-e a leckét, s tudjuk-e az ott látottakat hasznosítani.

Állapítsuk mindiárt meg: *ez a vizsga jobban nem is sikerülhetett volna.*

Magyarországon még nem volt országúti verseny, — ideértve az 1928. évi, Budapesten rendezett kerékpáros világbajnokságokat is, amely lebonyolításban elérte volna azt a magas szintet, amit az 1953. évi Körverseny elért.

Az OTSB technikai sportok osztályának vezetője alaposan és lelkiismeretesen áttanulmányozta a külföldi többnapos versenyek rendezési problémáit, s amit tanult, eredményesen használta is fel. Az elszállásolás, az ételmezés és az anyagszállítás nehéz problémáit mintaszerű pontossággal és körültekintéssel tervezték ki és valósították meg. Közel 200 főt mozgató az idej „körverseny” s a jó versenyszervezésre jellemző, hogy egyetlen zökkenő nem mutatkozott.

A versenyzők élelmezéséről tanulmányt lehetne írni. Nem volt még rá eset, hogy egy többnapos mérkőzés mezőnye a nagy erőlködés következtében egyedeiben ne veszített volna testsúlyá-

ból. Az idej hatnapos előtt a sportorvosi kar vizsgálata állapította meg a versenyzők táplálékának mennyiségét és minőségét, s e tudományos javaslatot a gyakorlatban pontosan végre is hajtották. Egy-egy versenyző napi 9000 kalóriának megfelelő táplálékhoz jutott, ami elegendőnek bizonyult ahhoz, hogy a szervezetnek nem kellett tartalékaihoz nyúlni, s így a verseny végén a versenyzők nemcsak, hogy megőrizték testsúlyukat, de sokan még testsúlygyarapodást is jelentettek. Ez a helyes táplálkozás tette lehetővé, hogy a hatnapos mezőnye az utolsó küzdőnapokon is változatlan harci kedvvel és töretlen frissességgel vett részt a robbantások és szerelések sorozatában, s nem kis mértékben a helyes táplálkozásnak köszönhetjük a meglepően jó és állandóan fokozódó kilométerátlagokat.

*Felesleges volt azonban a negyedik pihenőnap.* Ez az egynapos szünet nem volt indokolt, hiszen a mezőny korántsem volt annyira fáradt, hogy pihenő nélkül ne állta volna a további küzdelmet.

Nem kétséges: a többnapos verseny velejárója a pihenő, ha a távja meghaladja a sportoló teljesítőképességét, az szükséges is, hogy a további küzdelmekre vertezeze magát. De ez a 921 km-es távú ötnapos küzdelem szűnnélkül legalább olyan eredményeket tudott volna felmutatni, mint így, a pihenőnapnál könnyítve.

Az 1953. évi Magyar Kerékpáros Körverseny *sportbeli célkitűzései közül első helyen áll a jövő esztendőben sorakerülő IX-ik nemzetközi Prága—Berlin—Varsó Béke versenyre való előkészület.*

Az országos edző elsősorban seregszemlét akart tartani a meglévő, de a válogatottak között nem szerelő és a most szárnyait hontogató fiatalok között, abból a célból, vajon akad-e közöttük vérbeli „többnapos” tehetség, akivel az új válogatott keret létesítésekor feltétlenül számolnia kell.

A magyar kerékpársportban eddig az a maradi felfogás uralkodott, hogy *20 éven aluli versenyző nem alkalmas e nagy megerőltetéssel járó versenyben való szereplésre*, — sem eredményesség, sem egészségi okokból. E felfogással szemben állott a külföldi tapasztalat, amely főként az utóbbi esztendőben a *fiatalság jelentős előretöréséről számolható be.* A sportorvosi vizsgálatok azt igazolták, hogy a hosszútávú kerékpáros versenyek nincsenek kárára a fiatal szervezetnek — feltéve, ha a szervezet ép és egészséges.



Az OTSB e tapasztalatok nyomán lehetőséget adott arra, hogy szigorú sportorvosi vizsgálat után a 19-ik életévüket betöltött fiatalok is rajthoz állhassanak a körversenyeken, feltéve, ha a vizsgálat sikeresnek bizonyult. Ez a kezdeményezés döntő sikert hozott. Kétféle, hogy a fiatalok kimagasló erőnlétben állottak végig az ötnapos vetélkedést, s annak ellenére, hogy sem megfelelő rutinnal, sem taktikával nem rendelkeztek, s eddig számottevő eredménnyel sem dicsekednek. — most kimagasló eredményeket értek el. *Nem egy közülük a Moszkvát és Zürichet járt válogatottakat is megelőzte a körverseny céljában s a nagy küzdelem befejeztével frissen, a fáradtság nyoma nélkül ugrott le gépéről.*

A fiatalok nagyszerű szereplése élő bizonyosság volt amellett, hogy a válogatott keretbe, amely a jövő évi Béke versenyre összeáll, a fiatalok *semmi körülmények között sem hagyhatók ki.* Itt elsősorban a harmadiknak végzett *Benczére*, az ötödik *Törökre*, a hetedik *Palotásra*, a tizenegyedik *Visztre*, a tizenharmadik *Simóra*, a tizenhatodik *Csomorra* gondolunk, akik kellő szakosító edzéssel rendelkezve az eddigieknél is lényegesen jobb, hosszútávú teljesítmények elérésére hivatottak.

Erdekes statisztikát szolgáltat ez a verseny arról is, hogy az együttesen felkészített és a nemzetközi csaták tüzeiben megedzett válogatottak miként álltak meg a helyüket a többiekkel szemben.

Nos, ez az összehasonlítás lesújtó eredménnyel járt — a válogatottakra nézve. Ha a válogatottban szereplő, de ifjúsági Benczét és Csomort nem vesszük figyelembe, úgy a legeredményesebb *törzsválogatott*: Ötvös, csak a huszadik helyet tudta magának kivívni, Sipos a 22-ik, Domján 47-ik volt, Szabó pedig sérülése miatt a verseny feladására kényszerült.

Nem szerepelt ebben a válogatottban a győztes Kis-Dalla, a másodiknak végzett és három szakaszgyőzelmet arató *Bartusek*. Nem szerepelt benne a legjobb vidéki versenyző, a mosonmagyaróvári, s negyediknek befutó *Helényi*. De az ötödik *Albert* sem, *Sere*, *Vida* és sok más sem.

Ez a körverseny feltárta a válogatás hibáit és megmutatta azt is, hogy az egyéni készülődés és a közösmezőnyű készülődés között sem mutatkozott minőségi eltérés, sőt; az eredmények az egyéni készülődés javára billentek a serpenyő nyelvét.

Ezek után felmerül a kérdés: nem fölösleges-e a közös edzés?

A válasz tömören a következő:

Az a közös edzés, amit az elmúlt időkben rendeztünk, valóban nem célirányos.

Ezzel azonban korántsem akarjuk azt mondani, hogy a közös edzés nem feltétlenül szükséges, s hogy annak

nincsenek behozhatatlan előnyei az elszigetelten készülődőkkel szemben. Csak éppen: az alkalmazott módszer volt hibás.

Milyen hibákat követtünk el e téren? Hiányos volt és részleteiben nem dolgoztuk ki alaposan az edzéstervet. Hiányzott ennek az edzéstervnek a gerince, célirányossága.

A Békeversenyre úgy készültek fel a válogatottak, hogy előtte mindössze két nyílt versenyben állottak rajthoz, tehát versenyszegényen, a harci szellem szunnyadásával, „versenyállóképesség” nélkül.

Az ezt megelőző időszakban, annak ellenére, hogy a keret tagjai több, mint 2000 km-t hagytak maguk mögött, az edzések *sem szakosítottak, sem versenyszerűek nem voltak.* Túlságosan „vatta között” tartottuk a válogatottjelölteket, akik így az időjárás viszonyaitól távol, a társaságukkal szemben sem tudtak megéledni, s a bőséges táplálkozás — a kemény munka hiányában — inkább elpuhította, mint megerősítette őket.

A keret tagjainak kényelemszeretete ellen kevés erélyt mutattunk fel. Nem vitás: márciusban nem „leányálom” minőségi edzést tartani az országúton — de aki arra alkalmas és arra vállalkozik, hogy külföldön és különösen a Béke versenyen Magyarország színeit képviselje, annak világosan és tisztán látnia kell a célt és le kell győznie a kényelmeskedést.

A keret tagjai azonban csak arra ügyeltek, hogy *ne legyenek rosszabbak, mint a többi kerettag.* „Biztonsági” edzést folytattak — csak éppen annyit, hogy *benntaradjanak a keretben*, s az eszmei célt figyelmen kívül hagyták.

Ezt mi elnéztük, ezt őszintén be kell vallanunk. Ebben a hibában osztozott az edző is. A jövőben sokkal *erélyesebbnek* kell lennie. Az is hiba volt, hogy nem kísérleteztünk a tél folyamán, kedvező időben rövidtávú versenyek sűrű beiktatásával. A *háztömbkörüli verseny például módosított téli víz idején is arra, hogy a versenyző ne zökkenjék ki a hajtsá megrögzött mechanizmusából, megőrizze és fokozza a hajrákészséget, a robbanékonyságot, a támadószellemet, a fordulási technika tökéletesítését segíti elő és járatosá teszi, hogy tömeges mezőnyben, tömör bolyban miként hajtsan.*

Külföldön a téli idény áthidalására kimagasló alkalom a háztömbkörüli verseny, mert e kimagasló sajátosságain kívül azt az előnyt is biztosítja, hogy közel lévén a tábortól a rajt és a cél, a kedvezőtlen forduló időjárás esetében az egészség veszélyeztetése nélkül minden résztvevő rövidesen tető alá tud kerülni.

Súlyos hiba volt, hogy a keret tagjai *elhanyagolták a hegyi terepet* annak ellenére, hogy a *zürichi világ bajnokság során cukorsüveghegyekkel kell meg-*

*küzdeniök*, s a Béke-versenyben is sok a hegyi szakasz.

A budai hegyvidék páratlan lehetőségeket ad a hegyiterepen való edzésre. Ennek ellenére: az edzések zömmel hullámvasúterepen folytak.

Régi tapasztalat, hogy az országúti versenyző hajtózmainak erejét elsősorban hegyi terepen szerezheti meg. A betonországúton elpuhul a küzdő, a „kerekek önmaguktól peregnek”, — ezzel szemben a hegyen lehetetlen a „majlisozás”. Itt keményen taposni kell, hogy az ember „le ne forduljon” a gépéről. Ez a kényeserűség megakadályozza a kényelmeskedést. Nem kifogás az sem, hogy a hegyi terep „ólomlábakat csinál”. A lejtők arra jók, hogy a versenyző ott kipergesse magát.

Hiányzott az elmúlt idényben a *rosszminőségű úton való folyamatos készülődés is.* A Béke versenynek volt néhány „keserves szakasza”, ahol a betonhoz szokott magyarok bizony csődöt mondtak.

Hiba volt, hogy a válogatott keret tagjai nem vettek részt a *pályán páros és pontversenyben.* Ez gyorsaságuk, átütőképességük és mezőnybiztonságuk mértékét fokozhatta volna.

Nem vitatható az sem, hogy a válogatott keretben nem tudtuk megvalósítani az egyéni edzés követelményeit. Ennek több oka volt, s ezek közül a legfontosabb, hogy sem a versenyző, sem a vezetőik nem ismerték a keret tagjainak legsajátosabb képességeit és annak határait.

Egy esztendő tanulsága kellett ahhoz, hogy ezek az erények és hiányosságok felmérhetők lettek.

Kis-Dalla, Sere, Vida és Bartusek, e sok parázs harcban megedzett országúti versenyző a hosszú tapasztalatok során megtanulta egyéni optimális edzési módszerét. Saját formájuk fokozása érdekében helytelenítették a versenyzők edzésének egykalap alá vételét. Tiltakozásuk talán nem volt helyes formájú, hibáztunk azonban, amikor fegyelmeztlenségnek fogtuk fel, — s ezért egyeseket elhamarkodva hagytunk ki a keretből. Ez a szigorú túlzás volt és nem is teljesen igazságos, mert bebizonyosodott, hogy ezeknek a tömegedzés ellen vétőt emelő versenyzőknek lényegileg igazuk volt, amit elért eredményeik bizonyítottak.

Ez persze nem azt jelenti, hogy az edzőtáboron kívüli edzés a helyes. Ellenkezőleg. Ezek a „kimaradt” versenyzők helyes edzési rendszer mellett még kimagaslóbb eredmény elérésére lettek volna képesek, ha tagjai maradnak az edzőtábornak és ott egyéni edzésben részesülnek.

Ez az idei hatnapos körverseny, mint a röntgengép: átvilágította a hibák sűrűjét és megmutatta a javítani valókat.

Többet és jobban edzeni: ezt is ékesen bizonyította a körverseny. A kü-



dők az első napon, az aránylag könnyű szakaszon pihentségük ellenére lényegesen kisebb harcikedvvel és sokkal rosszabb átlagidővel végeztek, mint az utolsó napon, ahol a hegyi szakasz és az ötnapos küzdelem már alaposan próbára tette erőiket.

Mit bizonyít ez a tény?

Azt, hogy a versenyszerű edzéshez nem szokott versenyzők számára az első két nap versenyedzésül szolgált, a további napok küzdelmeihez. Bebizonyosodott, hogy a versenyszerű edzés nemcsak, hogy nem fárasztotta ki a versenyzőket, sőt ellenkezőleg, napról napra állóképesebbé, szívósabbá tette őket. Néhány edző, aki a tapasztalatát nyomban értékesítette, a pihenő-nap alatt ezésre vitté védenceit, s bebizonyosodott, hogy ez az edzés számukra igen hasznos volt, szemben azokkal, akik a pihenőnapot valóban pihenésre használták fel. Ezek közül sokan az ötödik napi szakasz során arról panaszkodtak, hogy fáradtnak érzik magukat, s izmaik mintha „berozsdásodtak” volna.

Külföldön a mindennapos minőségi és versenyszerű edzés általános és elfogadott. Nálunk még mindig sok az ellenkezője. Reméljük, hogy a hatnaposnak ez a tapasztalás-sorozata megingatja a kételkedőket és a kemény sportmunka ellenállásait.

Külön fejezetet érdemel a hatnapos csapatgyőztese: a Bp. Dózsa Kis-Dala, Ötvös, Sere, Sipos összetételű győztes legénysége. Ez a négyesfogat az utolsó szakaszon már „félábrával” hajtoit. Erőt vett rajtuk a kimerültség, sérültjeik voltak. De: ezt a kimerültségüket nagy-szerűen leplezték és veszendő erejüket sorozatos taktikai kezdeményezésekkel sikeresen pótolták.

Ennek a taktikának igen hatékony ellenszere lett volna, ha az ellenfél kellő időben tudatára ébred e könnyen megtámadható gyenge pontnak. Csak-hogy: a többiek nem vettek észre semmit, nem fogtak össze a Dózsa csapat felmorzsolásához, amire pedig módjuk és alkalmuk bőven lett volna.

Ez két dolgot bizonyít: azt, hogy a mezőnyben a Dózsa jól taktikázott, a többiek viszont sehogy.

A taktika hiánya egyébként egyetemesen hiánya volt a hatnapos mezőnynek. A Szabad Nép legénysége például a harmadik szakaszban tisztára taktikai hibák folytán veszítette el biztosnak látszó esélyeit.

Ez a hiányosság nagyrészt edzői hiányosság is. A Dózsa csapata ezért volt taktikailag kifogástalan az utolsó napon, mert edzője helyes tervet készített elő, ezt a tervet jól megbeszélte a csapat tagjaival és gondoskodott annak hiány nélkül való végrehajtásáról. Fegyelmet tudott tartani a csapatában,

amely túl tudott emelkedni az önös, egyéni sikeren és a csapatszínek győzelmét tűzte ki eszményképül.

A jövőre vonatkozóan a következőket kell elérnünk:

Meg kell duzzasztani az eljövendő Körversenyek ösztávját, — legalább 12 000 km-re. A versenyzők előkészítése e nagy erőpróbára szükségessé teszi, hogy az évi kerékpáros sportműsorba 1954-ben több kétnapos (szombat-vasárnap) verseny szerepeljen. Budapest—Szeged—Budapest, vagy Budapest—Miskolc—Budapest, Budapest—Szombathely—Budapest, Budapest—Pécs—Budapest és esetleg Budapest—Debrecen—Budapest.

Ezenkívül az országúti idényt csak akkor fejezzük be, amikor már az időjárás zordsága közbe lép és nem akkor, amikor a naptár jelzi a „holtidényt” eljövételét. Ugyanakkor arra is törekedni kell, hogy az 1954-es idényt minél hamarabb elkezdjük és semmi körülmények között se csak áprilisban!

A teljes holtidényt pedig tökéletesen fel kell számolni. Ha nem megy másként, rövidtávú, s a Városmajorban tartandó háztömbkörüli téli tornákkal, vagy a budai hegyvidéken tartandó rövid hurokpályán lebonyolítandó versenyekkel.

Ezek a feladatok állnak előttünk, ezeket kell megvalósítanunk!

## Az MHK atletikai számainak néhány problémája

Az egyetemeken és főiskolákon a kötelező testnevelés bevezetésével az elmúlt év során azt a tapasztalatot tettük, hogy általában nem tudtuk eléggé megkedveltetni a testnevelési órákon, ezen belül az MHK-próbákon keresztül az atletikát. Még mindig hiányoznak minden vonalon a tömegek. A hallgatóság túlnyomó része az MHK-próbákban egy-egy elért és főleg befejezett eredményt lát és nem mutat kedvet az MHK II. fokozatának teljesítésére, ezen túlmenően bekapcsolódásra az egyes szakosztályokba.

Ennek egyik okát abban látom, hogy a hallgatókat nem készítettük fel megfelelő módon az egyes próbákra, főleg a nehezekre. Ezért például az 1000 m vagy 500 m futástól a hallgatók formálisan irtóznak. Sok esetben ez teljesen indokolt, ha ugyanis egy hallgató, vagy hallgatónő megfelelő előkészítés nélkül próbázik az említett számokból, a próba után az izomlázon kívül teljesen kimerülhet. Az ilyen je-

lenségek semmiesetre sem jó propagálói az atletikának.

A hiba másik okát az egyes elsajátítandó gyakorlatrészek nem megfelelő adagolásában látom. Vagy túl tudományosan adtuk elő az ismereteket és a részletekben elveszett a lényeg, vagy pedig nem a lényeges dolgokat tanítottuk. Az egyes technikák részletezése nem a testnevelési óra feladata és erre nem is jut idő (a legtöbbször a hallgatók ezt ugyanis nem is találják). Nekünk arra kell törekednünk, hogy egy átlagos, de helyes alapot adjunk és csupán a legkiválóbb hibákra hívjuk fel a figyelmet. Akkor járunk el helyesen és akkor nem esünk túlzásokba, ha a következő cél lebeg előttünk: a hallgatókat úgy kell felkészítenünk, hogy két év alatt olyan fejlődésen menjenek át, amelynek révén egy-két kivételű eltekintve mindenki alkalmassá váljék az MHK I. próbáinak letételeére.

Úgy kell felkészíteni hallgatóinkat,

hogy a többség a legnehezebb próbákat is minden különösebb megerőltetés és utóhatás nélkül tudja letenni. Így a hallgatókban kialakul a jó végzett munka és az elért eredmény feletti öröm és ez serkenti a magasabb követelmények (MHK II.) elérésére.

Nézzük meg eddigi munkánkat ilyen szempontból. Kétségtelen, voltak egyetemek, melyek már a megindulás elején igen jó munkát végeztek és a már említett úton haladtak. Általában azonban még komoly feladatok várnak megoldásra. Az évvégi elbírálás a kalmával az V. félére utalt hallgatók többsége büntetést látott abban, hogy testnevelési órára kell járnia. A legtöbb hallgató az 1000 és 500 m-es futás és 8 km-es gyorsított menet után igen kifáradt. Számos hallgató még nem tudott megfelelni az MHK követelményeinek. Igen sok még az egyetemeken az orvosi felmentés. Az MHK-próbák sok helyen még mindig kampányszerűek voltak, sőt az egyes próbákon



belül „súlyponti” eltolódások keletkeztek (pl. 2000 hallgató közül igen kevesen próbáztak súlylökésből).

Az egyetemek atletikai szakosztályába igen gyéren áramlanak a hallgatók, ami azt bizonyítja, hogy még igen sok a tennivalónk.

Az alábbiakban a következő atletikai számok módszeres felépítéséről és oktatásáról lesz szó.

- |   |                     |               |
|---|---------------------|---------------|
| 1. 1000 m, 500 m, 8 és 5 km-es gyorsított-menet | — — — — —           | állóképesség  |
| 2. 100 m síkfutás                               | — —                 | gyorsaság     |
| 3. Súlylökés                                    | — — —               | ügyesség, erő |
| 4. 150 m akadálypálya                           | gyorsaság, ügyesség |               |
| 5. Távol-, magasugrás                           | —                   | ruganyosság   |
| 6. Gránáthajtás                                 | — —                 | ügyesség      |

Az elmúlt év folyamán 200 hallgató MHK-próbáit kísérttem fokozott figyelemmel. Év végére azt tapasztaltam, hogy az említett hallgatók bár eléggé rendszeresen vettek részt a foglalkozásokon, mégis a legnehezebb az állóképességi próbát tették le (1000, ill. 500 m). A második legnehezebb próba a 100 m, ill. a súlylökés volt (200 hallgató közül mindössze 20-an választották a súlylökést és abból csak 9-en érték el a 8 m-es szintet).

A távol- és magasugrásból aránylag könnyen próbáztak, kb. egyforma arányban.

A dobószámok közül a gránátot választották a legtöbben.

A kartársakkal folytatott beszélgetések azt bizonyítják, hogy más csoportoknál is hasonló volt a helyzet. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy az MHK atletikai követelményei komoly követelmények és azoknak megerősítés nélküli letétele állandó és rendszeres felkészülést kíván.

Elképzelésem az, hogy az eddigi eredményeket lényegesen túlszárnyaljuk, ha az állóképesség, gyorsaság és ügyesség fejlesztését nemcsak az atletikai pályán és az atletikai jellegű foglalkozások alatt fejlesztjük, hanem minden egyes testnevelési órán.

Minden testnevelési óra alkalmas arra, hogy bizonyos formában és módon az említett alapképességeket fejlesszük, például minden órán szerepel a bemelegítő futás, ebbe különböző formában beiktathatunk gyorsasági mozzanatokot, toporzékolásokat, rövid repülőzést, teljes erejű helybenfutást, stb. . . . Minden órán növelhetjük az állóképességet is, például a bemelegítő előkészítő mozgás után, vagy közben az egyes gyakorlatok, vagy gyakorlatrészek között kevés szünetet adunk, vagy egyáltalában nem hagyunk szünetet, vagy az egyes lendületes és erőteljes gyakorlatokat huzamosabb ideig végeztetjük. Ilyformán

az egyes testnevelési órák hatásfokát emeljük. A lényeg és döntő az, hogy ezt rendszeresen és következetesen, tehát minden órán végeztessük.

A fenti cél elérését úgy tudjuk biztosítani, ha az élversenyzőkhöz hasonlóan a tanterven belül „edzésterve” készítünk. Ez a terv nagyvonalakban a következő:

1. Edzéstervünket úgy kell felépíteni, hogy az I. éves hallgató két év alatt elérje az MHK I. fokozatát.

2. Azok a hallgatók, akik évközben elérték az MHK I. fokozatát, le kell, hogy tegyék az ismétlő próbákat és elő kell készíteni őket az MHK II. próbáikra.

3. A próbákat elért hallgatókat tömegesen be kell vonni a karok közötti, egyetemek közötti versenyekre és az MHK-próbát letett minden hallgatót kivétel nélkül indítani kellene a szpartakiádon.

## ELŐKÉSZÍTÉS ALLÓKÉPESSÉGRE

Miután megismertük a hallgatókat és a körülményeket, az aktív sportolókhoz hasonlóan edzésterveztünk kezdő középtávú futók mintája szerint. — A vázolt tervet nemcsak főiskolások, de általában a körülbelül hasonló felkészültségű más MHK-jelentkezők is használhatják, bizonyos módosításokkal. (Pl. január havát nem kell kihagyniok, stb.)

A tervet úgy kell elkészíteni, hogy egy tanévben négy hónapon keresztül (hetenként egy alkalommal) pályán dolgozzunk, ugyanannyi időt tornateremben töltünk.

Az alant közölt edzésterv-minta nagyjából minden óra keretébe beilleszthető. Az egyes állóképességet fejlesztő mozgásokat a hallgatók képzettségéhez mérten növeljük, vagy csökkentjük. Amikor pályán tartjuk az órákat, tarthatunk az óra főrészében is kifejezetten futójellegű anyagot.

Ajánlatos már az első órán az egyes csoportokat két részre osztani. Az egyik csoportban legyenek azok, akik már atletizáltak, vagy más sportágban rendszeresen dolgoznak, illetve akik már az MHK valamelyik próbáját letették. A másik csoportban a teljesen kezdők legyenek.

Az előbb említett szempontok figyelembevételével egy I. évf. tanulócsoporthoz állóképességi „edzésterve” a következőképpen alakul:

I. évf.

I. félév

Szeptember 4 hét, heti 1 óra

I. 400 m lassú futás, 400 m szökdecselés, élénk járás, rúgózás, toporzékolás

I. 400 m tetszésszerűen futva (kiválogatás).

II. Ugyanaz, mint az első héten az összefüggő 400 m helyett  $2 \times 200$  m tetszésszerűen iram.

III. Bemelegítő futás ugyanaz, mint az első két héten, 400 m váltogatott iram (100 m lendületes futás, 100 m élénk járás).

Október 4 hét, heti 1 óra

I. A bemelegítő futás, mint szeptemberben. A szabad torna után  $2 \times 200$  m (kb. 30—31 mp-es iram 200 m-es sétaközzel).

II. 800 m-es lassú futás. (Az utolsó 100 m teljes erővel lefutva.)

III. 500 m tetszésszerűen iramban, rövid pihenő után  $2 \times 100$  m lendületes futás.

IV. 800 m tetszésszerűen iramú futás, az utolsó 200 m lendületesen futva.

A női hallgatók edzésfelépítése azonos a férfiakéval, csak kevesebbet futnak és könnyebb iramban. A tetszésszerűen iram azt jelenti, hogy a hallgató olyan iramban fut, ahogy neki jólesik. Az ilyen futások közben csupán a mozgásra figyelmeztessük, a lendületi futások közt viszont ösztönözzük élénk iramra. Az ilyen résztáv futásokat mindig a játék előtt végeztessük.

November

(Tornatermi munka)

Minden óra előtt 4—5 perc időtartam futás. (Közben legfeljebb élénk járás szerepelhet.)

A gyakorlatok megkezdése előtt rövid pihenő lehetséges.

December

4—5 perc időtartam futás minden óra előtt (közben legfeljebb helybenfutás, szökdecselés, toporzékolás, rúgózás lehetséges).

2. félév

Február

(Tornatermi munka)

Minden óra előtt 5 perc időtartam futás (közben könnyű fokozó futásokat is iktatunk be).

Március

Ugyanaz, mint februárban (az időtartam futás után csupán élénk, illetve lassú járás és utána rögtön mozgásos szabad tornát végeztetjük), pihenő tehát igen kevés van.

Április

I. 400 m lassú futás, 400 m szökdecselés, élénk járás, rúgózás, toporzékolás. Ez a bemelegítő futás marad május végéig.

$1 \times 500$  m könnyű iramban.

$1 \times 100$  m lendületesen futva.

II.  $3 \times 200$  m könnyű iramban (az utolsó 200 m élénken futva).



III. Az óra főrészében futás oktatása,  $1 \times 600$  m könnyű iram, utolsó 100 m élénk iram,  $1 \times 100$  m teljes erővel futva.

IV. Próba 1000 m-es síkfutásból (csak azoknak, akiknek az edzésük alapján erre reményük van), a többiek szintén 1000 m-t futnak edzésszerűen.

### Május

I.  $3 \times 200$  m kényelmesen (körülbelül 200 m-es sétaközzel).

II. 800 m lassú futás. Utolsó 200 m kényelmesen lefutva.

III. 500 m könnyű iram.  $3 \times 100$  m lendületes futás.

IV. Próba 1000 m-es síkfutásból.

### Megjegyzés:

Április első felében próbázni lehet 8 km, illetve 5 km gyorsított menetből. Április és május hónapokban az iramfutásoknál állandóan ösztönözzük a hallgatókat a megfelelő ütem betartására.

Rá kell szoktatni a hallgatókat, hogy az állandó és rendszeres futás hozzátartozik minden testnevelési órához.

## ELŐKÉSZÍTÉS GYORSASÁGRA ÉS ÜGYESSÉGRE

Az elmúlt évi tapasztalat azt mutatja, hogy a hallgatók 100 m-es síkfutásból is aránylag nehezen próbáztak, tehát a gyorsaság fokozására is fokozottabban kell törekednünk. A gyorsaság fokozása minden órán lehetséges és erre még több alkalom van, mint az állóképesség fokozására. Ezért a jövőben különösen az órák előkészítő részében (bemelegítő futás) nagy gondot fordítsunk a gyorsaság fejlesztésére. Például sok szökdelés, rúgózás, toporzékolás, sok replészerű mozgás, teljes erejű helybenfutások, az egyes gyakorlatoknak élénk ütemben való végzése stb.

A gyorsaság fejlődésével a hallgatókat különösen a téli tornatermi munka alatt alkalmassá kell tenni az akadálypályához szükséges képességek elsajátítására (lazaság, ügyesség, bátorság stb.). A pályán tartott órák alatt „edzéstervünkbe” a vágózókhoz hasonló mozgásokat iktatunk be. Igen megkönnyíti feladatunkat, hogy a gyorsaság fejlesztését rengeteg kisebb versennyel (rajtversenyek, különböző váltóversenyek stb.) tehetjük hangulatosabbá.

Tekintettel arra, hogy a gyorsaságra való felkészítés, illetve a 100 m-es síkfutás és akadálypálya nem jelent különösebb megterhelést a szervezetnek, ezt párhuzamosan az állóképességi munkába állítjuk be. Például: amikor 500 m könnyű iram futás szerepel, akkor az utána következő lendületes 100 m-eket gyorsasági edzésnek is tekinthetjük. Az órákat úgy

szervezhetjük meg (a sportaktívák segítségével), hogy külön 100 m-es próbákat nem kell tartani. Az említett futások közben megmondjuk a hallgatóknak, hogy egy-egy futásukat ellenőrizzük, illetve mérjük és közben a hallgató megkísérli a 100 m-es próbát is letenni. Ha a hallgatóknak megvan a megfelelő gyorsaságuk, akkor az akadálypálya próbáját minden nehézség nélkül le tudják tenni. A rajt- és a gyorsfutás és általában a versenyszámok technikájának a megtanításához a szakkönyvek bármelyike jó irányítást nyújt.

A fenti szempontokat figyelembe véve a gyorsasági edzés felépítése a következőképpen alakul:

**Szeptember és október hónapban:** az állóképességi edzést módosítva az első két hétben csupán az élénk repülőkre és lendületi futásokra vetünk súlyt. A III-ik és IV-ik héten a guggoló rajtot oktatjuk és ebből játékos rajtversenyeket rendezünk (ki a leggyorsabb rajtoló a csoportban?).

Az V-ik, VI-ik héten résztávokat futtatunk guggoló rajtból indulva (60 m-es futóversenyek). A VII-ik, VIII-ik héten ugyanez 80 m-es távon. Akinek az edzéseredményei alapján reménye van, az 100 m-ből le is próbázhat.

**November és december hónapban:** teremben a bemelegítő futások közben gondoskodunk az élénk mozgásokról, részletesebben foglalkozhatunk a rajttal és terem-rajtversenyeket rendezünk. A különböző termi játékok alkalmazásával, különösen az akadályváltó futásokkal (magasugró lécen, acsony szekrényen, számolyon stb.) kapcsolatban hívjuk fel a hallgatók figyelmét a gátvétel elemi mozgásaira.

**Február és március hónapban** folytatjuk az előző hónapok mozgásanyagát, az egyes technikai mozzanatokat tovább csiszolva.

**Április és május hónapban** az őszi megkezdett munkát folytatjuk tovább, mégpedig olyan formában, hogy április hónapban még 60–80 m-eket futtatunk (2–3-at egymásután), május hónapban pedig megkísérjük a 100 m-es sík- és a 150 m-es akadályfutás próbázását. Hívjuk fel a hallgatók figyelmét, hogy az akadálypálya sővényakadályát próbálják a tanult gáttechnikával futni.

Az így előkészített hallgatókat a II. évben az első év felépítéséhez hasonlóan az MHK követelményeire készítjük fel.

## FELKÉSZÍTÉS RUGANYOSSÁGRA ÉS ÜGYESSÉGRE

Az ügyességi számokkal sajátos problémák merültek fel. Az egyik a súlylökés esete, amit igen kevesen választottak. Ennek okát abban látom, hogy hallgatóink jelenlegi erőnléte gyenge a súlylökéshez és nem fordítottunk elég

figyelmet a technikai felkészítésre sem. Feltétlenül szükséges ezért könnyebb szerhasználat és az azzal való gyakorlás, illetőleg a fizikum megerősítése. A gránáthajtás helyett nemcsak a nőknek, hanem a férfiaknak is az első félévben kislabdahajtást javaslok. Ebből különböző versenyeket lehet rendezni és a hallgatók észre sem veszik, hogy közben elsajátították a gránát (gerely) helyes kidobási módját.

Első félévben a súlylökés alkalmazásait a nőhallgatók 2 kg, a férfiak pedig 4 kg súlygolyóval gyakorolják.

A téli folyamán teremben tovább csiszolhatjuk a technikai mozgásokat (2 kg tömött labdával), s csak a második félév pályán tartott óráin próbálkozunk meg a két dobószám rendes szereivel.

Az ugrószámokkal kapcsolatban elsősorban nem annyira a ruganyosság fejlesztésén, hanem a technikai elemek elsajátításán van a hangsúly. A távol- és magasugrást legnagyobb részben a kezdő hallgatók egyszerű guggoló, illetve lépőtechnikával végzik. A tapasztalat azt mutatja, hogy az egyetemi testnevelés ideje alatt elemi alapmozgásokat taníthatunk, ám az idő kevés ahhoz, hogy a hallgatók többségét gazdaságosabb technikára megtanítsuk. Mégis gyekezzünk magasugrásban a gurulótechnikát, távolugrásban pedig a homorító-technikát megismertetni és megkedveltetni.

Az ugrószámok oktatását és a technika fejlesztését igen jól lehet tornateremben is végezni. Jó kiegészítő a helyből ugrások gyakorlása, illetve helyből ugrásokból rendezett különböző játék és verseny.

\*

Ha az egyes atletikai számok felépítését ügyesen vezetjük, az atletika állandó és szerves része lesz minden testnevelési óránknak. Így válik az atletika a testnevelés és minden sport alapsportjává.

Agócs Jenő





# ÚSZÁSOKTATÁS

## TÉR- ÉS VÍZISZONY ESETÉN

Az uszoda-látogatók közül valószínűleg sokan látták már, hogy egyes úszni tanulóknak nem mernek még a kisvízben sem ráfeküdni a vízre. Ha fiatal gyermek a tanuló, akkor a szülő igyekszik rábeszélni gyermekét, gyávának tartja, majd különféle dorgálásban részesíti. Van olyan szülő, aki erőszakkal próbálja rákényszeríteni gyermekét, hogy feküdjék a vízre, de a gyermek még ezután sem mer a vízre feküdni. Az oktató sem ismeri fel, hogy milyen gátlással áll szemben. Végül az oktató és a szülő türelmét vesztve minden eredmény nélkül abbahagyja a tanítást, illetve oktatást. Később a szülők esetleg megpróbálkoznak még 2—3 esetben, a gyermek eljön maga is úszni tanulni, de az eredmény minden esetben ugyanaz, mint az első alkalommal.

Ha az oktató ilyen gátlásban szenvedő úszni tanulókat akar oktatni, más módszert kell alkalmaznia, mint egyébként. Az ilyen tanítvánnyal csak egyénileg szabad és lehet foglalkozni. Az oktatónak szintén feltétlenül a vízbe kell mennie. Az oktatás 4—5 leckén keresztül nem állhat másból, csak a vízhez szoktató játékos gyakorlatokból, az oktató közreműködésével. Különösen sokat kell gyakoroltatni kis vízben a vízbemerülést, a víz alatti játékokat (alagút, bukfenc, valami tárgy felemelése a medence fenekéről stb.). A tanuló lassan meggyőződik róla, hogy semmi baja sem történik attól, ha a víz alá kerül. Megjön az önbizalma. A következő gyakorlat abból áll, hogy a tanuló hanyatt fektetjük és így tanítjuk meg a vízfekvésre. Ennek az a lélektani magyarázata, hogy így nem fogja el az az érzés, mintha a feje előre akarna bukni a vízbe.

Ha a vízfekvés hanyattfekve már jól megy, akkor megkezdhetjük a mell-úszás kar- és lábmozgásának gyakorlását. Most természetesen a melle alatt fogjuk a tanulókat. Ha a kar és lábütetet már eltudja végezni a tanuló, akkor a következő gyakorlathoz gumigyűrűt teszünk a tanuló mellére. Ez nagyban megkönnyíti a további tanulást. Most még nem úsztatjuk a tanulókat, hanem csak a vízre fektetjük és csuklójánál fogva húzzuk előre a vízben. Ha ez a gyakorlat is megy, akkor továbbra is a csuklójánál fogva húzzuk a tanulókat előre, de most már vezényezőre a lábütetet is elvégeztetjük vele.

A következő gyakorlat a medence lépcsőjéről való elrugaszkodás a vízszínen fekvés gyakorlása. Ennél a gyakorlatnál természetesen már nem fogjuk a tanulókat. Ha ez a gyakorlat is jól megy, akkor térünk át a kéz és a láb munkájának külön-külön, majd utána a kéz és láb munkájának együttes gyakorlására. Fontos, hogy az oktató mindig a tanuló feje előtt álljon. Így lassan, fokozatosan belejön a tanuló a vízben való előrehaladásba. A gumigyűrű természetesen még rajta van.

Addig ne is vegyük le róla, amíg 15—20 métert nem tud simán, egyenletesen végigúszni. Ha már ez is jól megy, akkor levesszük a gumigyűrűt és most először a mellen való vízfekvésre oktatjuk. Ha sikerült gumigyűrű nélkül a mellen való vízfekvés, akkor térünk át újra a medence lépcsőjéről való elrugaszkodással a vízszínen fekvés gyakorlására, — gumigyűrű nélkül. Ha már ezt a gyakorlatot is jól tudja a tanítvány, akkor áttérünk a tulajdonképpeni úszásra. Először csak egy karütetet és egy lábütetet végeztetünk és utána leállhat a tanítvány. Majd fokozatosan egyre több és több láb- és karütetet végeztetünk. Ha már a kisvízben 15—20 métert halad előre a tanuló, akkor megýünk át vele a mélyvízbe.

Az első mélyvízi gyakorlás alkalmával még nem úszatjuk a tanulókat, hanem az egyszerűen „szállító úszást” gyakoroljuk. Az oktató a medencefal kapaszkodó korlátja mellett úszik, a tanuló pedig karjaival az oktató vállába kapaszkodik, a lábával nem dolgozik, hanem csak a víz színen fekszik. Így úsznak át a medence másik oldalára. E gyakorlat után lassan, de rendszerint megjön a tanuló önbizalma. Már nem fél a mély vízben való tartózkodástól. Látja és érzi, hogy mellette van az oktató és így nem érheti baleset, mert az oktató ki tudja menteni a mély vízből.

A következő gyakorlatot végeztessük ezután: a kisvízből indulva a mélyvíz felé ússzék a tanuló, a medencefal kapaszkodó korlátja mellett. Az oktató a tulsó oldalán ússzék a mélyvíz felé. Az első gyakorlat alkalmával ne ússzunk többet 5—10 méternél. Csak fokozatosan ússzunk mindig többet. Ha már 20—25 métert tud úszni a tanuló,

akkor az egyenes irányból jobbra, balra eltérve 2—3 métert irányváltotva ússzunk vele. A következő gyakorlat úzás közben megfordulni, a kisvíz felé úszni.

Ha ez a gyakorlat is megy, először egy kis kört, majd nagyobb köröket úszunk.

Ezután következik az egyhelyben víztaposás gyakorlása, majd felváltva a karok kiemelése a vízből.

A ezek a gyakorlatok már nem okoznak neki gondot, a tanuló korlát mellett egyedül is mer már úszni a mélyvízben.

Hogy a medence mélyvízében egymaga bármely irányban ússzék a tanuló, ahhoz a következő gyakorlatok megtanulása, illetve elvégzése szükséges. A tanulóval a medence mélyvízi oldalán a parton felállunk. A talpas ugrást gyakoroljuk a következő módon: Az oktató és a tanuló egymás derekát átölelve ugorják talpast a vízbe. Azután a tanuló derekára köteleket kötünk. Egyedül ugorják a vízbe, majd kötél nélkül. Ezt követően a tanuló mellett úszva a medencét átúsz irányban néhányszor átússzunk. Majd egyedül ússzék így a tanuló. E gyakorlatok elvégzése után a tanuló már bármely mélységű vízben egyedül, félelem nélkül fog úszni.

Ezeket a gyakorlatokat kell végeztetni akár tériszonyos, vagy víziszonyos tanulókról van szó.

A kettő közötti különbség abban mutatkozik meg, hogy a tériszonyos sokkal kevesebb gyakorlat után tanul meg úszni a mély vízben, mint a víziszonyos.

Az úszóleckék számát pontosan meghatározni nem lehet. Mindig attól függ, hogy a gátlások milyen mértékben állnak fenn, illetve tűnnek el.

A gyakorlatban szerzett tapasztalatok azt mutatják, hogy a leckék számának széles skálája van. Elképzelhető, hogy 20—50 lecke is szükséges, míg a gátlások teljesen megszűnnek.

Egy-egy lecke oktatási ideje legalább 30 percig tartson.

Ha a gátlásban szenvedőt megtanítottuk úszni, örökké szerelemese lesz az úzásnak. Tapasztalatom szerint sokkal jobban fog rajongani a vízért, az úzásért, mint az, aki könnyen, szinte önmagától tanult meg úszni.

Kondorosi Gyula



# HOGYAN FUSSON az alacsony atléta magas gáton

Versenyző koromban sokat bosszankodtam amiatt, hogy szakkönyvek, amelyekből a gátazás „titkát” akartam ellesni, a 110 m-es gátfutást, mint a magistermetű emberek versenyszámái könyveit: el és jóllehet megemlítették, hogy alacsony atléták is értek már el jó eredményt, a versenyszám ismertetésekor mégis mindig a magistermetű versenyzők technikáját írták le. A magas-gát azonban éppen az a szám, amelyben rövidlábú, alacsony atléták nem tudják a mozgást ugyanúgy végrehajtani, mint a nyakigláb, magas emberek. Kétségtelenül a világ legjobb gátfutói jórészt 190 cm körüli termetűek voltak, viszont az atléták többsége, aki gátazni szeretne, 170–180 cm közötti.

Szükséges, hogy az akadémikus tárgyalásmódtól eltérően, amely mindig az elképzelt:hető legjobb eredmény elérésére alkalmas technikát írja le, azzal a gyakorlatban minduntalan felmerülő kérdéssel foglalkozzunk, hogy milyen különleges nehézségekkel áll szemben az alacsonytermetű atléta, amikor magas-gátra készülődik és mit kell tennie, hogy e nehézségeket legyőzve 17 mp körüli idejét 16 mp alá, később 15 mp közelébe szorítsa.

Ez a probléma versenyzői pályafutásom alatt előttem is felmerült és sok próbálkozás, kísérletezés, valamint okoskodás eredménye az a néhány gondolat, amit most továbbadok. Egyáltalán nem állítom azt, hogy az általam eredményesnek tartott technika egyedül üdvözítő és minden alacsony atlétának megfelel. Mondanivalóm akkor éri el célját, ha tudatossá teszi a fiatal atlétákban, hogy az atletika elméletében nem lehetnek dogmák, a gyakorlatban pedig nincs mindenkire ráhúzható mozgás-sablon, hanem lehet és kell is keresni az egyéni adottságokhoz idomított, a szakkönyvek és szakemberek véleményével esetleg szembenálló mozgásformát, amely jobb eredmény elérésével kecsegtet. Jőmagam azokból a szakkönyvekből okultam legtöbbet, amelyekben egy-egy jó atléta versenyszámának nem az „ideális” technikáját írta le, hanem azt, amit saját egyéniségének legjobban megfelelőknek talált.

Minden atléta képzeletben kialakít, kell, hogy kialakítson egy képet versenyszámáról, amely mutatja az illető versenyszámmal kapcsolatos problémákat is, meg azt is, hogy milyen mozgást szeretne az atléta elsajátítani. Nálam valamely versenyszám szemléleti képek kialakítása mindig együtt járt azzal a törekvéssel, hogy a szóbanforgó versenyszám lényegét találjam meg, azt, amiből minden sajátossága ered és

ami minden mástól megkülönbözteti. Gátfutásnál különösen fontos tudni, hogy mi az, ami a gátfutást gátfutássá teszi, mert nemcsak szemléletünket, hanem az egész versenyre való felkészülésünket döntően befolyásolja az a körülmény, hogy helyesen látjuk-e a gátfutás lényegét, vagy sem.

Az a versenyző, aki a gátfutást — helytelenül — gátvételek futással összekapcsolt sorozatának tekinti, a gátvételt tartja a gátfutás lényegének. Állandóan egy, két vagy három gáton végigfutva csiszolja véget nem érően a gátvételt. Rendkívül fontosnak tartja, hogy pl. a karja milyen magasban van, amikor átkerül a gáton, de sejtelve sincs róla, hogy milyen hosszúak a lépései a gátok között. A hasonló szemléletű edző a legaprólékosabban megfigyeli az atléta gátvételt minden oldalról és azonnal szól, ha az atléta térdé egy kicsit magasabbra szalad keltetésénél, vagy — nyilván egyensúlyi okokból — egy kicsit oldalt kerül a kar, de a gátközök beütésére kevés tanácsot tud adni. Mindkettőjük közös hibája, hogy azt hiszik, a jó gátvétel azonos a jó gátfutással és ezzel térbeli helyzetek — a gátvétel — gyakorlására és megfigyelésére egyszerűsítik a gátfutást.

Helyes szemlélet szerint a gátfutás vágtafutás, amelyben a 10 gát a normális vágtafutástól eltérő 10 különleges „lépést” jelent. Minden futás elsősorban ritmusproblémaként jelentkezik és mint ilyen, főleg időbeli jelenség. Ilyen a gátfutás is. A gátfutásnak a 10 eltérő „lépés” és a gátak közötti kötött lépésszám miatt különleges ritmusa van s elsősorban ez az, ami minden más számtól megkülönbözteti és amiből minden sajátossága ered. E felfogás szerint a gátvétel maga nem egy különleges új valami, hanem csak eltérő ritmusú és hosszúságú futólépés. Erre a szemléletre épülve fel, a gátfutás új metodikája a gátvételt a futás lépéséből származtatja és a 20 cm-től kezdődően fokozatosan emelt gátmagasságokkal azt akarja elérni, hogy az atlétában ne éljen külön a gátra történő ráfutás és a gátak közötti futás, valamint a gátvétel problémája, hanem csak a futás, amelynek a normálistól eltérő lépései vannak.

A helyes szemlélet alapján dolgozó atléta a gátvétel csiszolását túlmenően a legnagyobb figyelmet a gátközök beütésének szenteli, mert tudja, hogy az időeredmény javulása sokkal inkább várható a gátak közötti helyes lépéshossz és lépésszám elsajátításától és gyakorlásától — gazdaságos gátvétel-

lél párosítva azt, mint csupán a gátvétel végnélküli csiszolásától. Ep ezért nem elégszik meg azzal, hogy folyton csak két-három gáton gyakorol. A helyes ritmust végig az egész távon tartani kell, ezt pedig csak akkor tudja megtanulni a versenyző, ha edzésben is végigfutja az egész távot.

A helyes szemlélet alapján álló edző elsősorban füllel figyeli az atléta futásának ritmusát és segíti az atlétát abban, hogy az megtalálja az egyéniségének legjobban megfelelő és legeredményesebb futóritmust. Ennek érdekében még a kar és láb helyzetének kisebb hibáit is elnézi, de ha az atléta magas-gáton edzés közben többször is kiesik a ritmusból, alacsonyra állíttatja a gátat és azon gyakoroltatja a futót, mindaddig, míg az újból meg nem találja a helyes ritmust.

Hogy a ritmus-elmélet alapján kielemezhessek azokat a problémákat, amelyekkel az alacsony gátfutó a magas-gáton találkozhat, induljunk ki a vágtafutásból. Valamely futásnak a sebessége egyaránt függ a lépéshossztól és lépésszaporaságtól, ill. lépésszámától. Minden versenyzőnek megvan a legmegfelelőbb lépéshossza, amellyel olyan gyorsan tudja szedni a lábát, hogy a legnagyobb sebességet érheti el, de akár a lépéshossztól, akár a lépésszámától való eltérés sebességcsökkenést okoz. Ha egy magas- és egy alacsonytermetű atléta együtt indul 100 m-es síkfutásban és azonos időt futva ér célba, legtöbbször az a helyzet, hogy a rövidebb lábú alacsony atléta több lépéssel, de gyorsabb ritmussal futotta be a távot, mint hosszabb lábú, magas ellenfele, 110 m-es gáton viszont más a helyzet, mert itt az alacsonytermetű futónak ugyanannyi lépéssel kell végigfutnia a távot az utolsó gátig, mint a magasnak. Ez azt jelenti, hogy a gátak között az alacsony futó kénytelen hosszabb és más ritmusú lépésekkel futni, mint amilyennel a legnagyobb sebességet szokta síkon elérni és emiatt lelassul, szemben a magasabb futóval, aki hosszú lába révén normális lépéseivel és szokott lépésszámával futhatja be a gátközöket. Gátvételkor is az a helyzet, hogy az alacsony atléta rövid lába miatt képtelen ugyanazt a mozgást megcsinálni, mint a magas emberek — nem tudja lépni a gátat — ill. ha megpróbálja, hogy a szakkönyvek előírásai szerint fusson, tehát lépje a gátat, ez csak újabb sebességváltást jelent számára.

Ep ezért az alacsony gátfutónak a szó szoros értelmében saját testére szabott gátfutótechnikát kell kialakítania.



A gáton való gyors átjutást azzal éri el az alacsony atléta, hogy nem lépi, hanem ugorja a gátat.

Szeretném, ha az atléták jól megértenék, a szakemberek pedig nem magyaráznák félre azt a tanácsot, hogy a gátat ugrani kell. Koránt sincs szó valami új „magasugró technikáról“, mert az általam javasolt „gátugrás“ éppen úgy jellemzi, hogy a gát élét szinte súrolva kell átjutni a gáton, mint a közismert lépett gátvételt. De igenis szó van arról, hogy az atlétának tudatosan és határozottan el kell ugrania — energikusan és gyorsan — és tökéletesen uralt, laposíví ugrással kell átjutnia a gáton. Persze nem sikerül majd betartania a szakkönyveknek azt a receptjét sem, hogy a gát után minél hamarabb érjen talajt, mert az ugrás következtében a gát után az általános 140—150 cm helyett 180—190 cm lesz a leérkezés távolsága (közel 6—7 lábfej). Ennek azonban további előnye vannak az alacsony gátfutók számára a gátközök befutása szempontjából. Az ugrott gátvétel távolsága a megnyúlt leérkezési távolság miatt 3,5 m-ről 3,80—4 m hosszúra nő. Ezzel egyidejűleg azonban lerövidül az a gátak közötti távolság, amit 3 lépéssel kell befutnia, közel fél méterrel, tehát most már az alacsony gátfutó is normális hosszúságú és ritmusú vágtalépésével futhatja be a gátközöket, ép úgy, mint hosszúlábú ellenfele.

Annak, aki meg akarja cáfolni fenti állításaimat, azt ajánlom, hogy a szakkönyvtár helyett menjen le a pályára, vetkőzzék neki és próbálja meg az „ugrott gátvételt“, amihez előrebocsátom, még fokozottabb mértékben kell ügyesség, mozgáskészség és tökéletes uralom a test fölött. És mielőtt véglegesen pálcát törne a fent ajánlott gátvétel felett, két megfigyelésemnek helyességét ellenőrizze. Az első az, hogy gátvételkor a legnagyobb idővesztés nem a gát fölött eltöltött időből, hanem a gát utáni rossz első lépésből adódik, a másik — már említett észrevétel — pedig az, hogy rohamosan csökken a futó gyorsasága, ha normális vágtalépéseinek hosszabb, tehát erőltetetten nyújtott lépésekkel kell futnia.

Az első megfigyelésem könnyen ellenőrizhető minden olyan gátversenyen, ahol a futók között klassziskülönbség van és megfigyeléskor a futás mozzanatainak időbeliségét próbáljuk érzékelni. Ekkor azt vehetjük észre, hogy a jó gátfutó a gyengébbtől nem a gát fölött húz el, hanem a gátak között, és különösen a gát utáni első lépéskor tud a klasszifutó előnyre szert tenni gyengébb ellenfelével szemben. Következésképpen a gát fölötti esetleges hosszabb út nagyon csekély veszteséget jelent, amelyet érdemes kockára vetni, annak a nyereségnek reményében, amelyre akkor számíthatunk, ha jó a leérkezés utáni első lépés és a gátak közötti má-

sik két lépés normális vágtalépés lehet. Ekkor ugyanis elmarad a lépésnyújtás következtében beálló sebességcsökkenés, ami második megfigyelésem szerint tetemes lehet. Amit tehát a réven veszítünk, búsán megtérül a vámon, ezért egyáltalán nem kell félni a 3,80—4,00 hosszú ugrott gátvételtől.

Ezzel tulajdonképpen elmondtam azt a lényeges, elméletileg és gyakorlatilag fennálló különbséget, ami kell, hogy jellemezze az alacsony gátfutó gátvételét, a magastermetű futóéval szemben, ha fel akarja vele venni a versenyt. A gátvétel többi technikai részletei természetesen azonosak az általánosan elfogadott lépett gátvétellel és az alábbiakban csak néhány olyan részletet emelek ki, amely az erőteljesebb elugrás és a levegőben megtett hosszabb út következtében könnyebben vezethet hibához.

1. Nagyon kell ügyelni arra, hogy el-lépéskor mindig talppárnával fogjunk talajt — úgy, mint futás közben szokás és a sarok csak azután nyomódjék le. Semmi esetre se ugorjunk el sarkon talpon átgördülve, mint az ugrók.

2. Az ellépő láb az ugrott gátvételnek — mint a többtől eltérő lépésnek — ritmusában kerüljön előre. Semmi esetre se mozogjon előre túl korán és kelletlenül gyorsabban, mert az megbontja a mozgás harmóniáját és megzavarja az egész gátfutás ritmusát. Általában jó időben kerül előre az ellépő láb, ha a gát fölött megvan a derékszög a lábfej és az alszár, az alszár és a comb, valamint a comb és a törzs között.

3. Különös gondot kell fordítani arra, hogy a felsőtest előredőlése a tájékozódás pillanatáig megmaradjon és csak az első lépés alatt egyenesedjék fel úgy, ahogy futás közben kell, hogy legyen. Ezt biztosítandó, igyekezzünk a váll- és csípővonal egymáshoz viszonyított átlós helyzetét viszonylag hosszú ideig tartani.

A helyes talajérés biztosítja, hogy a gát közötti lépések gyorsak, jó ritmusúak legyenek. Egy mozgás időbeliségét leírni sokkal nehezebb, mint térbeliségét. Gondolom, ez is oka annak, hogy a gátközök befutásának technikájáról és az egész gátfutás ritmusáról a szakirodalomban kevés szó esik. Ezen a ponton a versenyző saját jó vagy rossz ritmusérzékére volt bízva, az edző pedig most is főleg szemére és fülére van utalva. Mivel azonban a lépésritmus és lépéshossz függvénye egymásnak, a lépéshossz ellenőrzése egyúttal tájékoztatja az edzöt és a versenyzőt a lépésritmus helyességéről is, és így az időbeli jelenség jó vagy rossz voltára, térbeli megfigyelések alapján megközelítőleg következtetni lehet. Az edző azonban feltétlenül fejlessze ki magában tudatosan azt az érzéket, hogy különböző időben lezajló mozgások időbeliségét — ritmusát — is össze tudja vetni és

helyességét meg tudja állapítani, mert a lépéshossz ellenőrzése önmagában nem elegendő.

A lépéshossz ellenőrzéséhez irányadó lehet az, hogy az ellépés helye a gát előtt 7—7,5 lábfejnyire van, a leérkezése 6 és fél—7 lábfej távolságra lehet a gát után az ugrott gátvétel esetében. A gát utáni első lépés 5,5—6 lábfej, a rá következő lépés két lépés 6,5—7 lábfej, ami alacsony futónál már normális lépéshossznak számít. Úgyelni kell arra, hogy a gátak között a futó ne hagyjon saroknyomot, mert az arra mutat, hogy erőltetett lépésekkel fut. Ne nyugodjék a futó, amíg el nem érte, hogy csak a tíz gát előtt van saroknyoma.

A jó technika megtanulását és az időeredmény javulását helyes edzésrendszerrel kell magából kihoznia az atlétának. Mint már említettem, szükséges edzésben a teljes gáttávolságot végigfutni, hogy a versenyző megtanulja tartani a helyes futóritmust az egész távon végig. A teljes gáttáv befutása azonban más szempontból is fontos. Versenyre készülő és nagy eredmények elérésére törekvő atléta edzése minél jobban kell, hogy idomuljon a verseny által támasztott követelményekhez. A versenyzőnek tehát már az edzés során kell találkoznia mindazokkal a problémákkal, amelyek elé a versenyen kerül, persze edzésen a verseny lélektani motívumai nélkül. A 110 m-es gátfutónak tehát arra kell felkészülnie, hogy a távot kétszer, esetleg háromszor is végig tudja futni, kis pihenők közbeiktatásával, ehhez pedig nem elegendő felkészülés tízszer végigfutni 3 gáton. Ha az edzés jellegében közel áll a versenyhez, ez azt jelenti, hogy nagyobb fizikai igénybevétel a versenyzők számára és ilyen edzésrendszer mellett hamarabb következik be az időszakos elfáradás. Ép ezért csökkenteni kell az edzések számát, mert csak így biztosítható, hogy a verseny napján testileg, szellemileg teljesen pihenten álljon rajthoz a versenyző. Általában két egymást követő edzésnap után egy napot már pihenjen a gát futó, hiszen a háromnapos verseny már ritka. Heti 3 munkanap elegendő, pl. kedd, szerda, péntek, amikor is kedden vágtamunka és gátvételgyakorlás folyik kevés gáton, szerdán verseny-szerű edzés a teljes táv kétszeri lefutásával és pénteken vágtamunka. Ilyen munkát lehet végezni a versenyidény kezdetén. A formabahozás idején is legfeljebb négyszer dolgozzék a gátfutó. Hangsúlyozni kívánom, hogy az edzésnapok számának csökkentésére az edzésen történő erő kifejtés fokozódása miatt van szükség. Így biztosítható a munka és pihenés arányos elosztása, ami az éményt nyújtó edzés és a jó eredmény elérésének fontos feltétele.

Kiss István



# Birkózóink az év nagy versenyén

A IV. Világifjúsági Találkozó birkózó versenye a magyar birkózók részére nehéz feladatot és igen komoly erőpróbát jelentett. Birkózóink a feladatot fényesen megoldották.

Tekintsünk most vissza a nagy versenyre, vizsgáljuk meg felkészülésüket, tegyük mérlegre versenyzőink teljesítményét, hibáit és erőnyeit, foglaljuk össze tapasztalatainkat, nézzük meg legközelebbi feladatainkat és mindezekből szűrjük le azokat a tanulságokat, amelyek megvilágítják számunkra az utat, az elkövetkező további sikerek felé.

## A felkészülés.

A kötött- és szabadfogású birkózó keret a közvetlen felkészülést három hónappal a verseny előtt kezdte meg. Legjobb versenyzőink hetenként kétszer közös edzéseket tartottak, háromszor pedig a sportkörükben tartottak edzést. Az egyik közös edzésen fogásgyakorlás, a másikon pedig edzőmérkőzés volt. A sportköri edzéseken a válogatott keret tagjai csak edzőmérkőzéseket tartottak. Mint utóbb megállapítottuk, a keret tagjai a sportköri edzéseket elhanyagolták: a legtöbbjük megelégedett a kétszeri közös edzéssel. Hiba volt, hogy a sportköri edzések ellenőrzését nem szerveztük meg oly mértékben, amely megakadályozta volna a versenyzők sorozatos mulasztásait.

Közvetlenül a verseny előtt a válogatott keret edzőtáborozásra ment. A versenyzők mulasztásait az edzések tervszerű és jó megszervezésével itt teljes mértékben sikerült helyrehoznunk. Mindennap kétszer tartottunk edzést, és pedig felváltva, az egyik nap fogásgyakorlást, a másik nap edzőmérkőzéseket. A fogásgyakorlás és az edzőmérkőzések mellett a versenyzők tornagyakorlatokat, talajtornát, rávezető (fogásutántzó) gyakorlatokat és igen erős hidmunkát végeztek az edzéseken. A birkózó edzések mellett mindennap kiegészítő edzést tartottunk, és pedig naponként felváltva kosárlabdajátékot, mezei futást, súlyemelést, szertornát, nagylabda dobálást, kötélugrást és gyors, rövid vágásokat. Ezeknek a célja az volt, hogy növeljék versenyzőink ügyességét, állóképességét, erejét és gyorsaságát. A napi kétszeri edzésen kívül minden reggel tornagyakorlatokat végeztek a versenyzők.

Az edzéseknek ez a beosztása és az edzőmunkának ez az adagolása kitűnően bevált. Versenyzőink nem érezték meg túlságosan az átmenetet a gyenge sportköri és kevés közös edzésből az edzőtábor kemény sportmunkájába és fokozatosan igen jó formába jöttek.

A versenyzők kollektív szelleme, egymáshoz való viszonya kitűnő volt. Ki-

vétel nélkül mindnyájan szívélyes, önbizalmi viszonyban voltak egymással.

## A VII versenyek

A IV. Világifjúsági Találkozó birkózó versenye nagy verseny volt, mind a szabad-, mind a kötöttbirkózásban: a legnagyobb eddig a hasonló versenyek közül.

A szabadfogású birkózásban 67, a kötöttfogásban pedig 120 versenyző indult. A versenyen 22 ország versenyzői vettek részt, köztük szép számmal európa-, világ- és olimpiai bajnokok is.

Ellenfeleink közül a szovjet versenyzők álltak most is az élen, de nagyon kemény ellenfeleknek bizonyultak a többiek is, különösen a finnek, az iránlak és az egyiptomjak, s velük egyformán a bolgár és a román versenyzők is.

## Szabadfogású versenyzőink

Szabadfogású versenyzőink közül a lepkesúlyban *Völgyi László* indult. A szovjet Szjadov mögött és a finn Hämäläinen előtt a második helyen végzett. A szovjet olimpiai helyezettel eleinte kissé megilletődötten küzdött és a szovjet versenyző előnyre tett szert. A mérkőzés folyamán azonban Völgyi fokozatosan levetkőzte elfogódottságát és az utolsó három perc már az ő fölényével telt el.

*Völgyi László* egy év óta nagyon sokat fejlődött, s különösen a láb munkájára javult sokat. Lábkulesait bátran és sikeresen alkalmazta; általában bátran, technikásan birkózott, s igen szép és változatos mérkőzéseket vívott. Nyugodt, magabizó, támadószellemű versenyző. *A tesli erejét és a gyorsaságát azonban még növelni kell.* Állásban a lábremenését is biztosabbá kell tennie, mert most még többször alatta maradt ellenfeleinek. A nyakaemelt ellenfél ledobását sem végzi még tökéletesen. Továbbfejldve bármily erős nemzetközi versenyben is megállja majd helyét.

A légsúlyban *Bence Lajos* indult. Bence tapasztalt, sok sikert aratott, kitűnő technikájú szabadfogású birkózó. Ezúttal az idegeivel sem volt baj. A verseny előtt most nem emészette magát, jókedvű volt és keveset tépelődött. Ez meg is látott a munkáján. Őt mérkőzése közül három tussal, egyet pontozással nyert meg és csak a szovjet Giriadzétől kapott ki a legkisebb pontkülönbséggel. A szovjet versenyző — edzője révén — már kitűnően ismerte Bencét, noha még nem birkózott vele. Tudta jól, hogy Bence legveszélyesebb fogása a páros bokafogás, ezért teljesen ennek a fogásnak a védésére állt rá. Egészen mélyen előrehajolva, sőt gyakran két térdére ereszkedve birkózott. Ez a taktikája teljes mértékben bevált, mert így el tudta hárítani Bence veszélyes támadásait. A kötelező lenti munkában a szovjet versenyző fogásai tisztábbak voltak és jobban sikerültek. Az utolsó három percben ismét Bence volt a támadó, de a szovjet versenyző előnyét nem sikerült behoznia. A versenyt a szovjet Giriadze nyerte, Bence a csehszlovák Ohdenal előtt a második lett.

Bence már nem fiatal versenyző, de az erőnléte még kitűnő. Igen technikás, kemény és gyors birkózó. Ha az idegeivel nem lesz baj, még sok versenyen végez a legelsők között.

A nehézsúlyban *Hoffmann Géza* indult. Őt mérkőzéséből négyet tussal nyert meg, egyet pedig — a szovjet Muzasvili-vel szemben elveszített. A szovjet versenyzővel szemben Hoffmann nem mutatta azt, amit valójában tud. A mérkőzés előtt szokatlanul ideges volt, lassan és bártalanul kezdett, nem volt benne elég önbizalom és küzdőkédv. A szovjet versenyzőnek ekkor már volt egy veresége az iráni Fazellitől, ezért nagy lendülettel támadott és már a mérkőzés elején fölényhez jutott. Hoffmann ekkor még jobban megzavarodott. Elsiette az akciót, s jó néhány kedvező helyzetet kihagyott. A szovjet versenyző megérdemelten győzött pontozással, a Hoffmannnak hátra volt még a szovjet versenyzőnél is jobb Fazelli. Hoffmann csak úgy nyerte meg a versenyt, ha tussal győz az iráni birkózó ellen. Hoffmann Géza ezt a feladatot csodálatra méltó, akaraterővel, fényesen oldotta meg. Az első perctől kezdve támadott, óriási fölénybe jutott és kettős láb-feszítésével és féljarmával valósággal összetörte az iránt, aki végül is Hoffmann szorítása alatt elájult és eszméletlenül vitték le a szőnyegről. Ezzel a győzelmevel Hoffmann a nehézsúly győztese lett.

Hoffmann Géza a legtechnikásabb szabadfogású birkózóink egyike. Az ő birkózása felel meg a legjobban a modern szabadfogású technikának. Lábmunkája a lenti küzdelemben mindinkább tökéletesedik és mindig eredményesebb. *Állásban azonban még mindig lassú, s különösen a lábfogásokat védi nehezen.* Gyorsirámú kötélugrás az egyetlen, amivel a lába gyorsaságát javíthat. Győzni-akarással, lelki szilárdsággal és küzdőkédv tekintetében is vannak még hiányosságai. Némelyik ellenfél túlbecsüli és önmagát lebeosítja. Ha pedig az ellenfél vezetéshöz jut, kishitűvé válik és lemond a győzelemről. Pedig, hogy mire képes, megmutatta a Fazellivel vívott drámai küzdelem alatt. Egy kicsit több lelki keménység, valamivel nagyobb győzniakarás, több önbizalom és gyorsabb láb: és Hoffmann Géza rövidesen a világ legjobb szabadfogású birkózója lehet.

A könnyűsúlyban *Tóth Gyula* indult. Ebben a súlycsoportban kilenc versenyző volt, köztük a kiváló szovjet birkózó, Runge, aki Tóthot a budapesti szovjetmagyar mérkőzésen legyőzte. Tóth most az ötödik fordulóban került össze vele. A Tóth-Runge mérkőzésen nem volt sok akció. Mindketten óvatosak voltak, mert tudták, hogy egyikük sem tudja behozni, ha a másik vezetéshöz jut. A mérkőzés nemcsak az izmok, hanem az idegek harca volt. Runge tökéletesen megy lábra, ezért Tóth elsősorban arra ügyelt, hogy Runge lábmozgásait elhárítsa, de közben ő maga is lábfogásokkal támadott. Támadása sikerre vezetett, szőnyegre vitte Rungét. A szőnyegen Tóth nyakfogásokkal kísérletezett, de ezeket Runge jól védte. Ezután Tóth kiemelésekkel próbálkozott, de Runge ezeket is jól hárította. A kötelező lenti munkában mindketten igen erősen



támadtak, de csak Tóthnak sikerült egy térdelő kiemelése, s ezzel meg is nyerte a mérkőzést és egyben a versenyt.

Tóth Gyula rendkívül erős, a súlycsoportjában talán az egész világon a legerősebb szabadfogású birkózó. Ereje mellett kemény és gyors is. Technikai téren is sokat fejlődött. Rendkívüli testi ereje azonban bizonyos kötöttséget jelent, amiben közrehat alacsony termete is. Küzdőmodorát így bizonyos egyoldalúság jellemzi. A jövőben még meggyőzőbb lesz az elsősege, ha a küzdőmodorát változatosabbá teszi. Állásban térdelő lábfogásokat, lent pedig a nyakfogás és az emelés mellett lábkecsket is kell csinálnia. Dogu, a török világ- és olimpiai bajnok is alacsony és kötöttizmú birkózó volt, mégis kiválóan dolgozott lábkecskekkel. Tóth Gyula birkózása még eredményesebb és főleg tuserősebb lesz, ha megtanulja és beidézgi a lábkecskes fogásokat is.

A váltósúlyban **Kendi József** indult. Nagyerejű, de technikai téren egyelőre még nem kiforrott tudású versenyző. Eből főleg nem is elég bátor. Túlságosan respektálta ellenfeleit, s emiatt nem mert kezdeményezni. Amellett a versenyen az elkezdeményezés legrosszabb sorsolása volt. Az első két fordulóban a verseny győztesével, a szovjet Balavadzéva és a második helyezettel, a bolgár Sztójcsevvvel került össze. A súlycsoport két legjobb versenyzőjétől elszenvetett vereségével Kendi a további küzdelemből kiesett.

Kendinek elsősorban a technikai hiányosságait kell pótolni, különösen állásban és feltétlenül meg kell tanulnia a lábaramenéseket. Főként azonban bátrabban kell birkóznia állásban is, lent is.

A középsúlyban **Gurics György** indult. Első ellenfele az olimpiai bajnok szovjet Cimakuridze volt, aki Guricsot már két szer legyőzte. Rádásul Gurics lábsérülése még nem is volt teljesen rendben, a bokája még duzzadt volt és fájt. De Gurics sérülten is vállalta a küzdelmet. Okosan, bátran és keményen birkózott az olimpiai bajnokkal, s kezdettől fogva vezetve, pontozással megnyerte a mérkőzést. Győzelme vitán felülálló, biztos és meggyőző volt. Második mérkőzésén a finn Savolát tussal, majd a kemény és gyors román Popovicst pontozással győzte le és ezzel első lett a súlycsoportjában.

Gurics György magabizó, kemény és bátor versenyző. Nemzetközi mezőnyben még jobb, mint itthon. Nem az esetleges vereségre, hanem mindig a győzelemre gondol. Az olimpia óta sokat fejlődött és még fejlődni is fog, különösen ha a lenti munkában többet használja a lábát és állásban a térdelő lábfogásokat is beidézgi.

Félnehézsúlyban **Kovács József** indult. A német Albrecht és a román Popescu fölényes legyőzése után a szovjet világbajnokkal, Englasszal került össze. A világbajnok keményen, de egyben óvatosan birkózott. Nagyon vigyázott a lábára, tudta, hogy Kovács erőssége a lábfogás és kiemelés. Kovács bátran birkózott, egyáltalán nem respektálta magyanevű ellenfelét. Az első hat percben teljesen egyformák voltak, sőt inkább Kovács volt a többet támadó. A lenti munkában Kovács kiemelésekkel próbálkozott, kettő sikerült is neki, de csak félig. Englassz szintén emeléseket próbált, de Kovács igen jól helyezkedett és a világ egyik legjobban emelő birkózója nem is bírta volna kiemelni, ha nem követ el súlyos hibát. Emelési kísérlet közben ellenfele lábát a

feléje eső kezével fogta meg. Englassz ezt nyomban nagyon ügyesen kihasználta és áttemelte Kovácsot. Ezzel a szovjet versenyző bebiztosította pontozásos győzelmét, mert az utolsó három percben már Kovács fáradt volt ahhoz, hogy újítani tudott volna.

Kovács József rendkívül erejű fiatal birkózó. Állásban biztos és kitűnő fogása a páros lábfogással vagy félábfogással való kiemelés, azonban gyakran hibásan fejezi be a fogást: a ledobáskor nem kísérel testtel az ellenfelet, s így az a szőnyegre érve, gyakran átfordul. A lenti küzdelemben pedig még nincsen kellően beidézett, határozott és jó fogása. Mivel a dereka igen erős, a lenti munkában is állandóan emelésekre kell törekednie és valamelyik emelő fogást kell annyira beidéznie, hogy bárki ellen megszerezhesse a győzelmet. Önbizalom dolgában is van egy kis baj nála. Elég bátran küzd ugyan a szőnyegen, de hajlandó az ellenfelet önmagához képest túlértékelni, gyakran különbnek tartja őket magánál — alaptalanul. Harcosabb lelkűnek, magabiztosabbnak, önmagát többre tartónak kell lennie, hogy még nagyobb eredményeket érjen el. Es nagyon sokat kell birkóznia, mert technikai téren még fejlődni kell, s főleg többet és jobban kell a lábát használnia. Minderre megvan a módja, ideje és a lehetősége. Ez pedig azt jelenti, hogy bárkit legyőzhet a világon.

Összefoglalva szabadfogású versenyzőink munkáját, azt kell megállapítanunk, hogy az olimpia óta nagy fejlődésről adtak számot. Mind technikai, mind taktikai téren sokat javultak, állóképesebbek, találatkonyabbak és ügyesebbek lettek. Bizonyítja ezt az is, hogy olyan ellenfeleket is legyőztek, akiketől korábban vereséget szenvedtek.

### Szereplésünk kötöttfogásban

Kötöttfogású versenyzőink szereplése ezúttal nem volt olyan sikeres, mint a szabadfogásúaké. Ennek okát egyrészt a népesebb mezőnyben, másrészt pedig abban kell keresnünk, hogy kötöttfogású versenyzőink egyike másika nem küzdött az al merészséggel, mint a szabadfogásúak. Ugy tűnt fel, mintha féltették volna eddigi eredményeiket és tartottak volna az esetleges vereségtől.

**Baranya István** a lepkesúlyban indult. Hat mérkőzése közül ötöt megnyert, a szovjet Szirakovtól azonban 2:1 arányú vereséget szenvedett. A szovjet versenyzőnek azonban még volt egy mérkőzése, mégpedig az egyiptomi El Warddal, akit Baranya az előző fordulóban legyőzött. El Ward tussal győzött Szirakov ellen és így a súlycsoport győztese Baranya lett. El Ward győzelme után az egyiptomiak abban a hitben voltak, hogy ő lett az első. Ölelték, csókolták egyetlen „győztesüket”, filmeztek, fényképezték, még a közönséget is felkérték, hogy tapsolja El Wardot, s lefilmezték azt is, amint a közönség ünnepelte a „győztest”. Csak azon osodálkoztak egy kicsit, hogy miért esett Baranya El Ward nyakába és miért csókolták össze, amikor lejött a szőnyegről. Ezt csak később értették meg, amikor megtudták, hogy nem El Ward, hanem Baranya az első. Dícséretére legyen mondva egyiptomi barátainknak, ha nem is nagy lelkesedéssel, de Baranya győzelmének örültek.

Baranya István ezen a versenyen többet nyújtott, mint amennyit vártunk tőle. Bátran, lendületesen és lelkesen birkózott, a mérkőzéseinek elejétől végig támadott. Ez volt az első nagyobb nemzetközi versenye. Még nem teljesen kiforrott birkózó, de igen komoly fejlődési lehetőség előtt áll. Ehhez elsősorban az kell, hogy megtanulja és bátran csinálja a hátraeséseket is. A finn Hottinennel szemben néhányszor nagyon zavarba jött amiatt, hogy nem tudta jól a hátraeséseket. Kötöttfogású birkózó részére a hátraesés nélkülözhetetlen fogás, tehát Baranyának is mielőbb tökéletesen meg kell tanulnia.

**Hódos Imre** olimpiai bajnokunk a légsúlyban indult. Őt mérkőzést megnyert, mind az ötöt pontozással, egyet pedig ugyancsak pontozással elveszített a szovjet Staskievicsel szemben. Hódos most nem nyújtotta azt, amit tőle mint olimpiai bajnoktól vártunk. Túlságosan birkózott. Nem mert semmit sem kockáztatni, kezdeményezni olyan ellenfelekkel szemben sem, akiket pedig tussal verhetett volna, ha bátrabban birkózik. Ugy látszott, mintha attól félt volna, hogy mi lesz ha kikap; mit szólnak hozzá, ha olimpiai bajnok léteire vereséget szenved. Talán ez volt az oka, hogy nem mert kezdeményezni, nem nyújtott helyzetet, amelyből pedig bármelyik ellenfelet „elvitte” volna; hanem csak biztonsági birkózást folytatott; s ennek bizony vereség lett a vége olyan versenyzőtől, aki semmivel sem jobb nála.

Hódosnak elsősorban tussra törő küzdőmodorra kell sürgősen áttérnie. Őt mérkőzése alatt öt hibapontot szedett fel, s ha több forduló lett volna a selejtezőben, kiessett volna, annak ellenére, hogy mind az öt mérkőzést megnyerte. De bátrabban is kell birkóznia; a biztonsági versenyzés helyett kockáztatania kell; többet kell támadnia és kevesebbet védekeznie; támadási lehetőséget adni az ellenfélnek és ellentámadással győzni. Hódos teljes mértékben rendelkezik az ehhez szükséges képességekkel. Erős, gyors és technikus versenyző, csak többet kell mernie és több kockázatot kell vállalnia. Akkor biztos lesz a győzelme, mint ahogy a mostani küzdőmodorával biztos volt a veresége.

**Polvák Imre** a nehézsúlyban indult. A súlycsoportban 23-an voltak és hatszor birkózott. Utolsó mérkőzésére a szovjet Punkinnal szemben súlyos sérülése miatt nem állhatott ki. Sérülését a román Popescuval vívott mérkőzésén kapta. Polvák akkor a sérülése ellenére tovább birkózott és biztosan győzött is a román versenyző ellen pontozással. Másnap délelőtt a lengyel Gondzik volt az ellenfele, akivel az olimpián nagyon kemény mérkőzése volt. A lengyel kitűnően birkózott most is. Igaz, hogy Polvákot sérült válla nagyon akadályozta a küzdelemben, s ez is közrejátszott abban, hogy a lenti munkában a lengyel hátsó alsófogással kétszer is kiemelte. Ezzel a lengyel olyan előnyre tett szert, hogy szinte kilátástalannak látszott, hogy a sérült Polvák behozhassa a főlényét. Polvák azonban olyan iramban és olyan erővel birkózott sérülése és nagy fájdalma ellenére is, hogy teljesen felőlte a lengyel birkózó erejét. Ismét és ismét kétfős járomba fojva, egymásután hátravágtá vagy hatszor és a tustól csak a gong mentette meg Gondzikot, de a pontozásos vereségtől nem mentette meg. Ezzel Polvák a hatodik mérkőzését is megnyerte. Sérülése azonban a mérkőzés alatt tovább



rosszabbodott, úgyhogy kórházba kellett vinnünk. Ott megröntgenezték és megállapították, hogy a vázizület szétcsúszott és véromlény keletkezett benne. Ilyen váltal versenyzett és győzött Polyák, s ezzel rendkívül akaraterőrel és küzdőszellemről tett bizonyosságot. Az olimpiai bajnok Pünklin ellen azonban súlyosan sérült válalával már nem állhatott ki. Így Polyák a második helyen végzett. Oszintén sajnálhatjuk, hogy Pünkinnal nem mérkőzhetett.

Polyák Imre a legtámadóbb magyar birkózó. A mérkőzés első percétől az utolsóig hajtja az ellenfelét. Hihetetlen iramot diktál és fáradhatatlan. A küzdelem hevében azonban sokszor nem elég elővigyázatos és a szőnyeg szélén még most is elhagyja magát. Technikai téren állandóan fejlődik. Az erejét és a gyorsaságát kell elsősorban növelnie.

*Tarr Gyula* könnyűsúlyú bajnokunk bejegyzése miatt nem indulhatott el.

*Szilvássy Miklós* a váltósúlyban indult. Hétszer mérkőzött és négyszer tussal győzött, két mérkőzését pedig pontozással nyerte meg. A finn Salonen elleni győzelme nem volt meggyőző. A finn versenyző, aki szabadfogásban is indult, s ott harmadik lett, nagyon kemény ellenfélnek bizonyult. Szilvássy hátraesési kísérletét lezárta, a hidját lezárta, s ezzel komoly pontelőnyre tett szert s azután is nagyon jól állta Szilvássy támadásait, sőt az utolsó három percben Szilvássy alája is került. Így aztán nagyon örültünk, amikor 2:1 arányban Szilvássyt hozták ki győztesnek. Egyébként a finn öt hibaponttal akkor is kiérett volna, Szilvássy pedig akkor is döntőbe került volna, ha történetesen Salont nyilvánítták volna győztesnek. Így az ítélet, amelyet a finnek sikertelenül megváltak, egyáltalán nem befolyásolta a végső eredményt. A végső eredményt egyetlen tényező befolyásolta: a szovjet világbajnok, Satvorján győzelme Szilvássy ellen. A szovjet versenyző csekély pontkülönbséggel, de megérdemelten győzött.

Szilvássy ezen a versenyen négy tussgyőzelme ellenére sem volt olyan jó formában, mint máskor. A támadása koránt sem volt olyan energikus, ő maga sokkal lassabb volt, s a mérkőzés végére jobban elfáradt, mint például az olimpián. Lassúságának és erélytelenségének egyedüli magyarázatát kizárólag a helytelen fogyasztásban találhatjuk. Be kell látnia Szilvássynak, hogy jövőbeli sikeres szereplése érdekében feltétlenül szakítania kell azzal, hogy amikor a többi versenyzőnek már csak legfeljebb két kiló többlete van, ő még mindig öt-hat kilóval nehezebb a súlycsoportjánál. Be kell látnia azt is, hogy nem szabad a súlyát 79–80 kilóra felnövelnie, akkor, amikor 3 vagy 4 napon belül 73 kilósan kell versenyeznie. Egészen másképp érzi magát az ember, másképpen mozog, másképpen bírja az iramot, sokkal gyorsabb és keményebb, ha a testsúlyát jóval a verseny előtt fokozatosan lecsökkenti 2–3, legfeljebb 4 kilós többletre és csak ezt adja le nem sok idővel a verseny előtt, — mintha hirtelen fogyaszt le 6–7 kilót! Rövid idő alatt ilyen nagymérvű súlycsökkenést nem bír el a szervezet komoly formahavarástól. Szilvássy normális testsúlya, úgynevezett élettani súlya komoly edzésben, rendszeres és mértékletes evés-ivás mellett legfeljebb 77 kiló. Ezt a súlyt, ha akarja, igen könnyen tarthatja, s ezzel

biztosíthatja, hogy formáját a fogyasztás nem rontja le. *Jövőbeli szereplése ezen múlik!*

A középsúlyban *Balla István* indult. Ez volt az első nemzetközi versenye és nagyon megilletődötten birkózott. Nem mert semmit sem kockáztatni, bátortalan és akciótlan volt. Kétszer pontozással győzött, egyszer — a norvég Bendiksentől — pontozással kikapott. Igazság szerint ezt a mérkőzést is Balla nyerte és az ítélet téves volt, kétségtelen azonban, hogy Ballának jobban kellett volna birkóznia, jobban kellett volna küzdenie.

Balla István nagyerejű versenyző. A hazai versenyeken jól is birkózik. Le kell vetkőznie elfogultságát, bátrabban kell küzdenie, többet kell támadnia, mert a nemzetközi versenyeken csak így állhatja meg a helyét.

*Sólyom János* a félnehézsúlyban indult. Sólyom is először vett részt nemzetközi versenyen és egy kissé aggódunk is érte, hiszen ellenfelei között ott volt többek között az olimpiai bajnok Gröndahl, és a szovjet Nyikolajev. Sólyomban igen kellemesen osalódtunk. Kitérően megállta a helyét. Minden mérkőzésén bátran támadott, kitűnő taktikával versenyzett. Három mérkőzését percek alatt tussal nyerte meg, s pontozással, nagy fölényvel legyőzte a jóképeségű Albrechtet, sőt pontozással, de biztosan verte a finn olimpiai bajnokot, Gröndahl is. A szovjet Nyikolajevtől azonban kis pontkülönbséggel vereséget szenvedett.

Sólyom bátor, lendületes, technikás versenyzőnek mutatkozott ezen a versenyen. Gyorsaságával és lendületes dobásával meglepte nagyerejét, de lassúbb ellenfeleit, ennek köszönhetőe gyors tussgyőzelmét. A jövőben az állóképességét kell elsősorban fejlesztenie, hogy ne jöjjön zavarba és bírjon támadni a mérkőzés vége felé is. Sólyom a kissé kényelmes versenyzőtípushoz tartozik. Nem szeret „szenvedni” az edzéseken. Jövőbeli további sikerei érdekében erről le kell szoknia és rá kell szánnia magát a fáradságos nehéz munkára, az állóképességi edzésekre. Sokat kell futnia és a rendszeres menetidőnél hosszabb edzőmérkőzéseket és staféta mérkőzéseket kell birkóznia, hogy sokkal jobban bírja az iramot, mint most.

A nehézsúlyban magyar versenyző nem indult sem szabad, sem kötött fogásban. Nehézsúlyú versenyzőink fejlődése érdekében a jövőben feltétlenül szükséges, hogy az edzőtáborozáson ők is résztvegyenek. A táborbeli edzések igen jó fejlesztők és formajavítók. Nehézsúlyú versenyzőinknek pedig különösen nagy szükségük van a fejlődésre és formajavulásra.

#### Tanulságok, feladatok

Ha azt akarjuk, hogy a magyar birkózóknak ez a szép szereplése továbbfejlődésüknek alapja és kiinduló pontja legyen: le kell szűrünk szereplésük tanulságait.

Az első tanulság a felkészüléshez fűződik. Általánosságban megállapíthatjuk, hogy a VIT előtti edzésterv volt eddig a legsikerültebb és az edzéseknek ezzel a beosztásával közelítettük meg leginkább azt az edzőmódszert, amely a legjobban biztosítja versenyzőink maximális felkészülését. Ezek az edzések valóban megfelelő keménységűek voltak, de nem voltak túl fárasztók; a versenyzők a legközelebbi edzésre mindig teljesen kipihenték magukat és pihenten kezdtek az új edzőmunkához. Sohasem voltak fáradtak, nem únták az edzést, kívánták a munkát, a mozgást. Másrészt ezek az edzések teljes mértékben igénybevették versenyzőink fizikai és idegeregét; nem hagyták energia-készletüket kihasználatlanul, de nem is merítették ki.

Mindamellett még mindig voltak felkészülésünkben hibák. Ezek között az első, hogy kevés gondot fordítottunk a sportkörü edzésekre. A jövőben itt sok a javítani valónk. A javítás egyik módja az, amit majd most próbálunk ki: a válogatott keret tagjaival hetenkint ötször közös edzést tartunk. Az edzéseket tehát nem osztjuk meg a keret és a sportkör között. Ez a mód természetesen csak rövidebb időre, a tavaszi világbajnoksáig követhető. A versenyzőket ugyanis a sportkörükől hosszabb időre elvonni nem lenne helyes; könnyen a sportkör elsovadására vezethetne a legjobb versenyzők huzamosabb távolléte. Hosszabb időre szőő jobb megoldásnak mutatkozik a sportkörü edzések ellenőrzésének a megszervezése. Ezen a téren az edzők tanácsára komoly és felelősségteljes feladat vár.

A másik hiba az volt, hogy az edzések még mindig nem voltak eléggé egyéniék. Ismerjük a versenyzők hiányosságait, tudjuk, hogy miképpenszűntethetjük meg azokat, tudjuk, hogy az egyiknek az állóképességével, a másiknak a gyorsaságával, a harmadiknak az erejével vagy a technikájával van baj, s mégis szinte valamennyien ugyanazt az edzőmunkát végezték. Együtt és egyszerre futottak, együtt és egyszerre, ugyanannyi ideig hidaltak, ugyanazokat az erőgyakorlatokat végezték, ugyanazokat a fogásokat gyakorolták stb., mintha valamennyiüknek ugyanazok lennének az erőnyei és a hibái. A jövőben sokkal fokozottabban kell egyéniesítenünk, s az egyéni edzéstervekben sokkal nagyobb gondot kell fordítanunk arra, hogy versenyzőink edzőmunkája ne egy általános sablonhoz igazodjék, hanem adottságaik, képességeik, s főként kijavítandó hiányosságaik határozzák meg az edzőmunkájukat.

Ha nem is oly mértékben, mint az olimpián, ezen a versenyen is tapasztalunk kellett, hogy szabadfogású versenyzőink technikája még sok javításra, csiszolásra szorul. Főleg a fogásgyakorlásra kell sokkal nagyobb figyelmet fordítani.

Ezekben foglalhatjuk össze a legfontosabb tanulságokat.

Matura Mihály  
és Papp László dr.



# A CSEHSZLOVÁKIAI HATNAPOS MOTORKERÉKPÁRVERSENY TANULSÁGAI

A szeptember 15—20. között Csehszlovákiában rendezett XXVIII. Nemzetközi Hatnapos Motorkerékpárversenyen 18 nemzet 236 motorosa között 25 magyar versenyző is rajthoz állt. A 25 versenyző közül öten aranyéremre, öten ezüstéremre, hárman bronzéremre végeztek a versenyen, egy versenyzőnk oklevelet kapott, tizenegyen pedig kiestek.

## Ragyogó szervezés

A XXVIII. Nemzetközi Hatnapos Motorkerékpárversenyt több tényező teszi emlékezetessé, sőt feledhetetlenné a résztvevők számára. Kezdjük talán a szervezéssel és a verseny lebonyolításával.

A versenyt a csehszlovák rendezőbizottság — a Csehszlovák Autó- és Motorklub vezetőségével az élen — olyan ragyogó felkészültséggel szervezte meg és olyan pompásan, szinte a legparányibb hiba, vagy zökkenő nélkül rendezte meg, amilyenre a külföldi szaktekintélyek véleménye szerint még nem volt példa a hatnapos versenyek történetében. A versenykiírást már hónapokkal a verseny időpontja előtt elküldték valamennyi ország motorsport szövetségének, illetve sportfőhatóságának. Az orosz, német, angol, francia és cseh nyelvű kiírás a verseny minden tudnivalóját tartalmazta. A résztvevő országok versenyzőinek így aztán módjuk volt arra, hogy a verseny szabályait már jóelőre megismerjék.

Gottwaldovban és a verseny több mint 2300 km-es útvonalán pedig mindannyian láthattuk a ragyogó szervezés eredményeit. Úton-útfélen — s ez a mondás ezúttal szöszterint értendő — 2300 km-es távon ott voltak a különböző útjelzések, úgyhogy még az sem tévedhetett el, aki előzőleg egyetlen egyszer sem ment végig az útvonalon. Márpedig több résztvevő ország számos versenyzője — így a csehszlovákokon kívül elsősorban a nyugatnémetek, azután a lengyelek, románok, bolgárok és svédek már egy-két héttel a verseny megkezdése előtt Gottwaldovban voltak s alaposan megismerhették az útvonalat. A csehszlovák versenyzőkön kívül a lengyel, román, bolgár és magyar motorosok egy része a versenyt megelőző hónapban két hetet töltött Gottwaldovban s így nekik még a legkisebb erdei ösvény megismerésére is alkalmuk nyílt.

Helyesen állapították meg a kinnjárt magyar szakvezetők, hogy a rendezőség minden intézkedést megtett a legkisebb kellemetlenség, vagy zökkenő elhárítására. Hibátlanul szervezték meg az időellenőrző és áthaladásellenőrző

állomásokat. A feketefehérkockás zászlóval ellátott nyitó-, illetve záróautó a verseny előtt egy órával minden nap végighaladt az útvonalon s amikor az utolsó versenyző is elhagyta valamelyik állomást, akkor utána ismét felnyitotta, szabaddá tette az útvonalat. Minden nap félórás kötelező ebédszünetet irtak elő a versenyzők számára. Az első nap például Pozsonyban volt a kötelező ebédszünet, s itt, valamint a többi nap ebédszüneti állomásán is nemcsak kitűnő, bőséges meleg étel és hideg frissítőital várta a versenyzőket, hanem orvosi szolgálat is. Az orvosi szolgálatnak elsősorban a versenyzők szemének kitisztásával volt sok dolga.

A versenyzők az egyes versenynapok útvonalára természetesen teli benzintankkal indultak el, de útközben is kellett üzemanyagot felvenniük. Az útvonalon naponta két-három helyen létesítettek az egyes országok üzemanyagállomást, hogy saját versenyzőiket elláthassák benzinnel, olajjal, illetve keverékkel.

A verseny útvonalán végig számos mentőautó teljesített szolgálatot. Ügyeletes orvosi, ápolónői, illetve mentőszolgálat volt a verseny útvonalának valamennyi városában, vagy falujában! Túlságosan sok dolguk nem akadt, mindössze két komolyabb lábtörés és néhány jelentéktelen horzsolás történt.

## Rend a géptárolóhelyeken és az állomásokon

Tökéletes rend uralkodott a géptárolóhelyen, amely — rengeteg alkalmi deszkaépületével és sátoztáborával — valóságos kis város képét mutatta. A géptárolóhelyen és a rajtelőkészítőhelyen mindig csak azok tartózkodhattak, akiket beosztásuk odaszóltatott. A legtöbb ország motorosainak kényelmét nagyszerűen felszerelt alkatrészes autók biztosították. Hatalmas gumiállomány és számos benzinkút állt a különböző országok versenyzőinek rendelkezésére. A géptárolóhelyen azoknak az országoknak a versenyzői is megkaptak minden műszaki segítséget, akik esetleg kevés szerelőt, vagy műszaki szakembert vittek ki magukkal.

Az országos társadalmi motorsport szövetség rengeteget tanulhat a verseny szervezéséből. Emlékezzenek vissza az országos társadalmi szövetség kinnjárt vezetői, milyen ragyogóan működött a csehszlovák versenybíró-ság, amelynek minden tagja a legképzettebb sporttársakból került ki. Valóban óramű-pontossággal történt az indítás, szinte villámgyorsasággal kezelték az egyes áthaladási és időellenőrző

állomásokon a versenyzők menetlevelét, amelynek beosztását, elkészítését, kezelését tanítani kellene az itthoni versenybírói tanfolyamokon. Nemcsak a mieink, hanem a többi ország versenyzői menetlevelében sem akadt a legparányibb hiba sem. (Mester Tivadarral, a magyar csapat technikai vezetőjével minden este nekiültünk, hogy a versenyzőink másnapi menetlevelén kiszámított átlagokat és érkezési időpontokat szigorúan ellenőrizzük. Arra gondoltunk, hogy hátha valamelyik versenyzőnk beérkezését hibásan számították ki, s esetleg egy-két rossz szám, illetve egy-egy számítási hiba miatt tömegével kaphat büntetőpontokat. Egyetlen hibát sem találtunk.)

A célbaérkezés után a versenyzőnek azonnal be kellett tolnia gépét a géptárolóhelyre s csak másnap kora reggel, a rajtja előtt negyedórával nyúlhatott ismét a versenyző a motorjához. Csehszlovák sporttársaink kivétel nélkül valamennyi nemzet versenyzőit készséggel ellátták megfelelő szerszámokkal, alkatrészekkel. A legtöbb segítséget talán nekünk nyújtották, hiszen versenyzőink már a hatnapos megkezdése előtt összebarátkoztak a csehszlovák motorosokkal, kicserélték tapasztalataikat, azonkívül pedig a rajtelőkészítőhelyen közös udvarunk volt a csehszlovákokkal. Így ha például öt cseresznyeizzóra volt szükségünk, csak hat lépést kellett tennünk a csehszlovák szolgálati kocsihoz, amelyből pillanatok alatt megkaptuk azokat.

## Óriási érdeklődés a verseny iránt

Szorosan a szervezéshez tartozik az agitációs-propaganda munka. Ezt is olyan kifogástalanul szervezték meg, hogy nemcsak a népi demokratikus országok sportvezetői, hanem az angol, nyugatnémet, svéd, svájci és olasz sportvezetők is megállapították: a hatnapos verseny sikeres lebonyolításában nagy szerepe volt a ragyogó hírverő, agit-prop. munkának. Számos csehszlovák és külföldi sportvezető járta végig a hat versenynap alatt a teljes útvonalat, 2300 km-t s egyöntetű megállapítás szerint jóval többre mint egymillióra tehető azok száma, akik végignézték a versenyt.

A propaganda-munka nemcsak a verseny előtt, hanem a verseny alatt is nagyszerűen működött. Ennek volt köszönhető részben az, hogy a 45 000 lakosú Gottwaldovban naponta már reggel 6 órakor — az első versenyzők indítása idején — 8—10 000 főnyi közönség állt végig a hosszú Sztálin-úton, délután 4 órától kezdve — ami-



kor a versenyzők visszaérkeztek a célba — 10—12 000-es tömeg várta és éljenezte a versenyzőket. Azokban a városokban, és községekben, amelyeken a mezőny áthaladt, a körülbelül két-háromórás átvonulási idő alatt (de már jóval előtte is) sokezeres, sőt soktízezeres tömeg figyelte a motorosokat. Az irányítást és a rendfenntartást ezeken a helyeken a jól kiképzett társadalmi aktívák látták el. Nagy segítséget nyújtottak a szervezésben és lebonyolításban a csehszlovák szabadságharcos szövetség, a SVAZARM tagjai is. (A csehszlovák rendezőbizottság hivatalos közlése szerint nemkevesebb, mint 12 000 rendező, társadalmi aktívák működött közre a verseny sikeres lebonyolításában!)

### Gyors és pontos hírszolgálat

Nemcsak Gottwaldovban, hanem valamennyi városban és községben, amelyen áthaladtak, a hangszórók tömegesen keresztül tájékoztatták a közönséget arról, hogy melyik versenyző haladt át éppen az ellenőrző állomáson, milyen nemzetiségű, hány hibapontja van, milyen csapat (nemzetközi díjas, ezüstvázás stb.) tagja. A motorsportot annyira kedvelő, hozzáértő csehszlovák szurkolók nemcsak a saját versenyzőiket éljenezték és tapsolták meg, vagy borították el virágerdővel, hanem a külföldi motorosokat is. Nagy Károly, Szücs László, Csepregi György, meg a többi magyar versenyző gyakran futott be úgy a gottwaldovi célba, hogy motorjuk üzemanyagtartályát látni sem lehetett a sok virágtól.

A jó szervezést és a gyors hírközlést bizonyítja az is, hogy minden nap óránként adtak ki géppel sokszorosított, háromnyelvű (cseh, német, angol) jelentést, a verseny aznapi állásáról. Ebben a jelentésben mindig szerepelt az, hogy a legutóbbi két ellenőrző állomás között melyik versenyző hány hibapontot kapott (és miért), vagy melyik versenyző milyen okból kényszerült feladni a versenyt. Ez úgy volt lehetséges, hogy minden áthaladóellenőrző és időellenőrző állomás távbeszélő- és rádióösszeköttetésben volt a rajt- és célhellyel, valamint a Moszkva szálló harmadik emeletén lévő irányítószobával.

A részvevő 18 ország közül 11 ország egy-egy sportvezetőjét választották be a nemzetközi versenybizottságba, amely minden este 10-kor tartott értekezletet. (A magyar küldöttség-ből Szabó Istvánon kívül Szalkay Béla is tagja volt a versenybíróknak.) Ezeken beszéltek meg a naponta felmerülő esetleges vitás eseteket. Meg kell állapítanunk, hogy a nép demokráciák sportvezetőinek — köztük a magyar vezetőknél számos javaslatát, ötletét fogadták el a megbeszélések során.

A külföldi országok szaksajtói részéről soha nem tapasztalt nagy érdeklődés nyilvánult meg a verseny iránt. Tizenöt külföldi állam összesen 32 újságírója, valamint majdnem húsz csehszlovák újságíró küldte tudósítását a világ minden tája felé a nagy versenyről. Az újságírók munkájának megkönnyítésére külön posta- és távbeszélőhivatalt állítottak fel a rendezőbizottság székhelyén, a Moszkva szállóban. Esténként az egyes versenyszakaszok befejezése után két-három órával már minden újságíró kezében volt az aznapi és összesített eredmény, teljes részletességgel, magyarázatokkal. Az újságírók részére ezenkívül minden nap kényelmes társasgépkocsit biztosítottak, hogy a különböző útszakaszokon, megfigyelhessék a versenyzőket.

A verseny utolsó napján gyorsasági szakasz döntötte el a holtversenyeket. Tulajdonképpen nem kifejezetten gyorsasági verseny volt ez, hanem egy óra hosszatt kellett a versenyzőknek az előírt km/óra átlagssebességgel futniuk. Végül persze mégis szabályos sebességi versennyé vált ez a gyorsasági próba, hiszen a versenyzőknek nemcsak azt kellett szem előtt tartaniuk, hogy teljesítsék a géposztályonként előírt átlagot, hanem azt is, hogy minél jobban túlteljesítsék. (A hibapont nélküliek, vagy azonos hibaponttal rendelkezők holtversenyében ugyanis az döntött, hogy ki hány százalékkal teljesítette túl ezt az előírt átlagot.) A sebességi verseny lebonyolítása is nagy feladatot jelentett az időmérőknek és körszámlálóknak, de ezt is hiba nélkül, tökéletesen oldották meg.

Erdekes és igazságos pontszámítási rendszert dolgoztak ki a sebességi szakaszra, a holtversenyek eldöntésére. Egy példa: a 250 km-es gépeknek (amelyek az Ezüstvázás Díjban indultak) egy óra alatt 65 km-es átlagot kellett teljesíteniük, azaz az ötkilométeres körpályát egy óra alatt tizenhétszer kellett megtenniük. Ha valaki kevesebb kört teljesített egy óra alatt, a hiányzó körök számát megszorozták hatvanmal s ezt elosztották az előírt körök számával. A hányados jelentette a hibapontok számát. Szabó László hibapont nélkül teljesítette a hat nap követelményeit, a sebességi szakaszon azonban 60 perc alatt csak 15 kört fejezett be. Ezért hét büntetőpontot kapott, mert:  $60 \times 2 = 120 : 17 = 7$ .

### Mit láttunk a külföldi versenyzőktől?

Nézzük meg most azt, hogy a külföldi versenyzők részéről mit tapasztalhattunk motorozási készség, technikai és taktikai felkészültség terén.

A legtöbb számottevő külföldi versenyzőn hallatlan komolyságot tapasztalhattunk mind a felkészülés, mind a versenyés terén. Ez utóbbival kapcsolatban egyik-másik magyar versenyzőről nem állapíthatjuk meg ugyanezt.

A versenyés komolysága alatt azt értjük, hogy például a legkiválóbb csehszlovák és angol versenyzők nagyon komolyan vették a verseny legkönnyebbnek vélt száakszát is. Tudták, hogy a legkönnyebb szakasz is éppen olyan fontos, mint a legnehezebb s éppen ezért nem könnyelműsködtek egyetlen pillanatra sem. Látni lehetett ezt naponta a reggeli felkészülésen, amikor a rajtidejük előtti 15 perc alatt (mindenki 15 perccel a rajtideje előtt kapta meg a gépét) pillanatok alatt átnézték motorjukat, az esetleges kisebb hibákat gyorsan kijavították s aztán minden idegszálukkal összpontosítottak a rajt pillanatára. Megfigyeltük a legkiválóbb külföldi versenyzőket: szinte valamennyinek minden nap az első berúgásra indult a motorja. A mieink közül egyesek ezt szinte csodának tekintették, pedig ez nem csoda, hanem okos következménye a lelkiismeretes felkészülésnek és a tökéletes figyelemnek. Szinte halálos pontossággal tudtuk: ha a német Georg Meier nyugodt mozdulattal lenyomta a gázosító két úszóját, akkor pontosan 10 másodperce volt a rajtig. Vagy: ha az angol Viney, a csehszlovák Kubes rálépett a berúgókarra, biztos, hogy öt másodperc hiányzott rajtukhoz. Noha mindenkinek három perc volt a rajtnál a rajtjelától az indulásig (csak akkor kapott valaki egy hibapontot, ha három perc alatt nem tudott elindulni), ezek a külföldi élversenyzők, akik a világ legjobb motorosainak számítanak, nem három perccel, de egyetlen másodperccel sem akartak elveszteni.

A tapasztalt külföldi versenyzők nem kapkodtak az útvonalon sem, amikor például időellenőrző állomás felé közeledtek. Figyelemmel nézték a nagy ellenőrző órát s az ellenőrzőlapjukon feltüntetett időben pontosan álltak be az időellenőrző bizottságok elé. (Szabó Andor Pozsonyban azért kapott három büntetőpontot, mert figyelmetlen volt, elbeszélgette az időt.)

A verseny közben az észszerűen versenyző motorosok mindenkor szabályosan hajtottak. Tudták, hogy egy helytelenül bevett kanyar és mások hibája következtében sok büntetőpontot szerezhettek, vagy kieshetnek a versenyből. Ha szükség volt rá, ha például gumidefekt miatt késésük volt két időellenőrző állomás között, „repszettek”, ahogy csak tudták, de ha volt idejük, nem száguldoztak fölöslegesen, hanem okosan beosztották gépük és a maguk erejét.



## Tökéletes nyugodtság, komoly felkészülés

A külföldi versenyzők gépeinek nagy-szerű előkészítése nemcsak a gyárban történt előkészítésből állt, hanem a segédeszközök, a motorkerékpár egyes alkatrészeinek célszerű, biztonságos és kényelmes felszereléséből is. A csehszlovák, nyugatnémet és angol versenyzők gépein nagy gondot fordítottak például a kormány és az ülés elhelyezésére, hogy a lehető legkisebb fáradtsággal tudják végigversenyezni a legnehezebb túra- és terepszakaszokat, meg a sebességi szakaszt is. Hogy ezek a kiváló versenyzők mennyire vigyáztak a hatnapi eredményekre, mutatja, hogy a sebességi versenyen egyikük sem bocsátkozott kalandba. Így például az angolok nemzetközi díjas csapatának tagjai egymás mögött sorbaállva, egyenletesen rótták a köröket, ugyanígy a csehszlovákok és a németek. Ezt is, mint mindent a versenyen, tudatos fegyveléssel csinálták. (Igaz, az angolok dolga ekkor már nem volt nehéz. A csehszlovák csapat legfiatalabb tagja, Klimt a második napon egy hibapontot kapott, mert nem indult be időben a motorja. Ha a csehszlovák csapatnak nincs ez az egy hibapontja, megnyeri a nemzetközi díjas versenyt, mert a sebességi szakaszban a 150-es és 250-es gépek részére előírt átlagot sokkal magasabban teljesítették versenyzői, mint az angolok az 500 km-es gépek részére előírt átlagsebességet.)

Versenyzési mód terén sok versenyzőnknek van tanulnivalója a külföldi élversenyzőktől. Megfigyeltük például a mezőny valamennyi tagját az ötödik versenynap egyik közepes nehézségű hegyi szakaszán, amikor keskeny, kanyargós, agyagos erdei ösvényen vitt lefelé az út. A tapasztalt külföldi és magyar versenyzők ezt a mintegy kétezer méteres távot kétféleképpen tették meg, aszerint, hogy késésük volt-e, vagy nem. Ha bőven volt idejük, akkor nyugodtan motoroztak, nem rohantak; második, vagy harmadik sebességgel, a nyeregben ülve tették meg az utat. Ha esetleg késésük volt, bizony elég komoly iramban robogtak lefelé, de nem „kapaszkodtak” a motorba, hanem motoroztak. Inkább felálltak a lábtartóra, mert ezzel is kimélték a motort, de takarékoskodtak saját erejükkel is. Érdekes volt megfigyelni, hogy amíg a 150 km-es Zetka gyári-versenyzőknél egyetlen gépmeghibásodás sem fordult elő, addig a kevésbé tapasztalt versenyzők alatt bizony komoly hibát szenvedett egyik-másik Zetka.

### A győztesek és helyezettek

A Nemzetközi Díjban győztes angol versenyzők elejétől végig nagyszerű teljesítményt nyújtottak. Nemcsak Viney, Brittain, Manns, Alvés és Stocker, ha-

nem az ezüstvázás és klubcsapataik legtöbb tagja a legjobb hatnapos-versenyzők közé tartozott. Óriási motorozási készséggel rendelkeznek s ezt elsősorban annak köszönhetik, hogy évente számos ilyen nagy versenyen rajthoz állnak. Két nőversenyzőjük is rajthoz állt, Olga Kevelos — aki eddig hat hatnapos versenyen indult s öten aranyéremmel végzett — most csak az ezüstérmet tudta megszerezni, mert az utolsó napon hat hibapontot „szedett össze”. Briggs asszony szintén az utolsó napon, kiesett a versenyből. Kevelos egyébként csehszlovák Zetka-gépen versenyzett!

A csehszlovákok az előbb már elmondott körülmények folytán a második helyre kerültek az angolok mögött a Nemzetközi Díjban. Pudil, Marha, Sedina, Kubes, Klimt összeállítású csapatuk tudásában semmivel sem maradt az angolok mögött. Dicséretes tulajdonságuk a tökéletes motorbiztonság mellett a teljes egyöntetűség. Ők is — az angolokhoz hasonlóan — egyforma fel-fogásban versenyeznek. Ez alatt a gyors motorozást kell érteni, a motor teljes kiméltése mellett, a helyes és észszerű erő- és időbeosztást, azt, hogy a versenyző a legnehezebb terepszakaszban, a legvárhatóbb körülmények között is feltétlenül ura tudjon maradni motorjának. (Érdekes, hogy mind az angolok, mind a csehszlovákok élversenyzői általában közelebb vannak a 35—40 évhez, mint a 25—30-hoz.)

A csehszlovák versenyzőkről szólna meg kell még említenünk Rutkovát, a kiváló csehszlovák versenyzőnőt, aki az egyik klubcsapat tagjaként hibapont nélkül, aranyéremre teljesítette a hatnapos versenyt. Rutková, Kevelos és Briggs indulásával kapcsolatban a magyar és külföldi szakemberek sokat beszélgettek arról: helyes-e, ha nőversenyzők a férfiakkal együtt versenyeznek ilyen hosszú távon, azonos feltételek mellett. Egyöntetű volt a vélemény, hogy nem ártalmas az erős fizikumú nőversenyzők egészségének még a hatnapos verseny sem. Ugyanez volt a véleményük a csehszlovák sportorvosoknak is. (Erre nálunk is sok példa van, hiszen például Gondos Aranka, Csala Csilla, vagy Orosz Emília a férfiak mezőnyében is többször megállta már a helyét, bármelyik típusú versenyről volt is szó.)

Jónéhány érdekes műszaki újítást láttunk a különböző gyártmányú külföldi gépeken. A 250 és 350 km-es Jawa-gépeket nagyobb hűtőbordákkal, vastagabb kipuffogócsövekkel látták el. Ugyanezt tapasztalhattuk a 150 km-es Zetkán, anélkül, hogy ezekre a motorokra bármilyen fölösleges „fenyőfadísz” raktak volna. Az angol nagy-gépeket — mint már mondtuk — elsősorban a célszerűség jellemezte, továbbá a kényelem. A németek sok új 250 km-es, kéthengeres Adler-motort hoztak, ezeknek egyik jellemzője az

elől-hátul kis kerék (16 x 350-es) volt, az egyik felén erősen vastagított kipuffogócső és az újszerű elsővillarúgózás. Ezek a gépek 16 lóerőt adnak le. Érdekes volt a sok új MAICO. A németeknek ez a 175 km-es motorkerékpárja elől teleszkóprúgózású, hátul lengővillás. Igen gyorsak voltak az új NSU-Maxok, emellett alig adtak hangot. Jellemzőjük volt még az óriási kipuffogócső. Az új Horexek is tetszetek a szakembereknek. A 250 km-es, kéthengeres ILO-gépek 17 lóerőt adnak le, igen gyorsak voltak. Egyik érdekességük a hatalmas nyereg volt.

A hatnapos motorkerékpárversenyen való sikeres szereplésnek igen sok előfeltétele van. Elsősorban kifogástalan műszaki felkészültségre van szükség, értve ezen nemcsak a versenyzők és a gépek megfelelő előkészítését, hanem a szükséges segédeszközöket, alkatrészeket, gumit, üzemanyagot. A versenyzők részéről szinte tökéletes biztonsággal való terepezés szükséges a jó eredmény eléréséhez, a fizikum és a gép kiemeléseinek szem előtt tartásával. Nélkülözhetetlen a rossz úton az egyenletes, gépkímélő átlagtartás, továbbá a műszaki tudás teljessége. Ez utóbbi alatt elsősorban azt értjük, hogy a versenyző hamar meg tudja állapítani, meg tudja keresni motorján a hibát. Nem elég természetesen, ha hamar megtalálja a hibát. Ha olyan hiba támadt a gépén, hogy egyedül meg tudja javítani, legyen meg a kellő felkészültsége, tudása a minél gyorsabb megjavításához, szereléséhez. Végül a teljes nyugodtság, figyelmes magatartás szükséges a versenyzők részéről az eredményes szerepléshez. Versenyzőink egy részének helytelen álláspontra az, hogy elsősorban szerencse dolga a jó szereplés. A szerencsének is kétségtelenül szerepe van a motorsportban, sokkal jobban, mint bármelyik más sportágban, de — százalékban kifejezve — ez is legfeljebb 10—15 százalék.

### Hibák motorkerékpárjaink előkészítésében

A Jawa-motorkerékpárok előkészítése aránylag könnyű feladat volt a hazai szakemberek számára. Jawa-motortjaink sokkal jobban szerepeltek, mint a Csepel-gépen versenyzők. Műszaki felkészülésüket nem tudták megfelelően biztosítani s ebben elsősorban a Rákosi Mátyás Vas- és Fémművek motorkerékpárgyárat terheli a felelősség. A 250 km-es Csepel-gép ebben a műszaki kivételben ilyen versenyre nem alkalmas. A motorkerékpárgyár részére elegendő idő állt rendelkezésre a már korábban tapasztalt hibák kijavítására, ezeknek mégis csak kis részét végezték el. Természetes, hogy a verseny előtti utolsó két-három hét alatt lehetlenség volt kijavítani a fennálló hi-



bákat. Tudott dolog volt például, hogy a verseny elég hosszú részén poros utakon át vezet, a Csepel-gépeken mégsem alkalmaztak gázosító szűrőt. Igaz, hogy a gázosító szűrő nélkül nagyobb a motor teljesítménye, de ugyanakkor elfeledkeztek arról, hogy a gázosítóba bekerülő por és piszok sokkal többet árt, mint amennyit a gázosító szűrő levétele használ.

Általában a tátrai TAMS-versenyekből indultak ki a motorkerékpárok előkészítői s elfeledkeztek arról, hogy körülbelül annyi a különbség a TAMS és a nemzetközi hatnapos verseny között, mint egy 150 Zetka, meg egy 500 kcm-es Jawa sportgép között. (Ez pedig elég nagy különbség.)

A hatnapos versenyre úgy kell előkészíteni a gépeket, hogy a hat nap nehéz túra- és terepszakaszai után még a megerőltető sebességi szakaszt is végigbirják. A negyedik-ötödik napon már egyre sűrűbben jelentkeztek gépeinkben a hibák: A 250-es Csepelék legelőbbje kezdte elveszteni sebességét, elfogyott a kompresszió, s különböző géphibák léptek fel. A 125 kcm-es Csepel gépekkel nagyjából ugyanez volt a helyzet.

Alkatrészek, felszerelések dolgában is tapasztalhatók voltak hiányosságok. Megfelelő alkatrész hiányában nem egyszer kénytelenek voltak a vezetők és versenyzők a már kiesett gépekről leszerelni egy-egy alkatrészt. Gyakran rossz pumpával, levegőpalack nélkül kellett gumidefektet szerelniük versenyzőinknek, ami sok esetben jár komoly idővesztéssel és ennek megfelelő számú hibaponttal.

### Versenyzőink teljesítményéről

A gépkímélő átlagtartásra többször nem ügyelt egyik-másik versenyzőnk. Érthető az, ha valakinek két időellenőrző állomás között kérését kell behoznia, de fölösleges a rohanás, ha a versenyzőnek bőven van ideje. A fentebb már említett hegyi-erdei terepszakaszon például Ürmös (aki pedig a legjobb terep- és túraversenyzőink közé tartozik), igen nagy sebességgel úgy robogott lefelé a szörnyen rázós, keskeny úton, hogy lábát levéve a lábtartóról, szétrakva a levegőben tartotta. Ezzel nemcsak a gépét nem kímélte, hanem sok energiát pazarolt el feleslegesen.

A megfontolt, kapkodásmentes versenyzéssel és nyugodt szereléssel kapcsolatban eszünkbe jut Vigh Endre, a rutinos csepeli versenyző. Egy gumidefektből a kapkodása, az egyáltalán nem nyugodt és biztos szerelési munkája miatt még három gumidefekt lett. Persze hogy kapott a késéséért egy sereg hibapontot.

A hibapont nélkül, aranyéremmel végzett öt magyar versenyző nagyszerű teljesítményt nyújtott Nagy Károly (Bp. Vörös Meteor, 350 kcm-es Jawa),

Szücs László (Bp. Dózsa 250 kcm-es Jawa), Csepregi György (Bp. Honvéd, 250 kcm-es Jawa), Németh László (Bp. Vasas 250 kcm-es Csepel) és Gaál László (Bp. Dózsa, 125 kcm-es Csepel) egyaránt nagyszerű teljesítményt nyújtottak. Észszerűen, okosan osztották be erejüket, gépiüket csak akkor „zavarták” meg nagyon, ha arra feltétlenül szükség volt. Az utolsó nap sebességi szakaszán csak Németh László tudta nehezen teljesíteni az előírt átlagot, a többieknek ez nem okozott gondot.

Minden dicséretet megérdemelnek ezüstéremet és bronzéremet szerzett versenyzőink is: Puhony Nándor, Ürmös Antal, Harai József, Csaba József és Szabó László, illetve Rusovszky József, Szőke Gyula és Hamar Zsigmond. Az oklevéllel végzett Nagy Gyula is jó teljesítményt nyújtott.

A versenyből kiesett motorosaink is mindent elkövettek az eredményes szereplés érdekében. Nem rajtuk múlott, hogy nem ezüst-, vagy aranyéremmel jöttek haza, hiszen valamennyien olyan motorhibát szenvedtek, amelynek következtében képtelenek voltak folytatni a versenyt. Észszerű versenyzéssel, alapos felkészültséggel némiképpen lehet ugyan pótolni a motorok hiányos technikai felkészítését, de teljes mértékben helyettesíteni lehetetlenség.

### Hasznosítsuk a tanulságokat

Ha befejezésül a tanulságok felhasználásáról beszélünk, meg kell még állapítanunk, hogy a csehszlovákiai nemzetközi hatnapos verseny ugyan nagy feladatokat rótt a versenyzőkre, de lehetett volna nehezebb is. 236 versenyző indult el, ebből 62 kiesett, 174 végigfutotta a távot. A 174 motoros közül 122 (!) végzett hibapont nélkül, tehát az összes indulók több mint 50 százaléka. 26 versenyző kapott ezüst-, 22 bronzéremet, 4 pedig oklevelet. Versenyzőinknek tulajdonképpen nem is a külföldi motorosok ellen kellett versenyezniük, hanem a terep és túraszakaszok nehézségeivel kellett megküzdeniük. Kétségtelenül sokkal nehezebb lett volna minden részvevő feladata akkor, ha esős napok köszöntöttek volna be verseny közben. Csak az utolsó nap délelőttjén esett, ez sem volt „veszélyes”. Bizonyos, hogy két-háromnapos esőzés esetén (amire a rendezőség — szeptember második fele lévén — joggal számított) nem százhuszonketten, hanem huszonöt-harmincan végeztek volna hibapont nélkül.

Versenyzőink legtöbbje általában minden tőle telhetőt megtett a hatnapos versenyen. Általában mégsem lehetünk elégedettek a magyar motorosok teljesítményével. Jobb műszaki felkészülés esetén feltétlenül több arany- és ezüstéremmel jöttünk volna haza Gottwaldoból. Eredményeink az idei hatnapos versenyen arra intenek, hogy a jövőévi hatnapos versenyre sokkal-sokkal jobban kell felkészülnünk s az előkészületeket már most meg kell kezdenünk.

Versenyzőink, szakvezetőink rengeteget láttak, tapasztaltak és tanultak Csehszlovákiában tizenegynapos ott-tartózkodásunk alatt. A tapasztalatokat a Csepel-motorkerékpárgyárnak éppenúgy hasznosítania kell, mint az OTSB technikai sportok osztályának, az Országos Társadalmi Motorsport Szövetség elnökségének és a versenyzőgárdának. Műszaki felkészülés, technikai és taktikai fejlődés, szervezés és rendezés terén egyaránt fokozott fejlődésre van szükség ahhoz, hogy a legközelebbi hatnapos versenyen eredményesebben tudjuk képviselni népi demokráciánk színeit.

Szücs László

### Sportnyomtatványok használata kötelező!

Hivatalos sportnyomtatványok beszerezhetők a

**Sport és Testnevelés  
Kiadóhivatalában:  
Budapest, Rákóczi-út 50**  
★  
**Vidéken  
a nyomtatványokat  
árusító boltokban**

Postai megrendeléseket

utánvétellel szállítunk

Egyszámszám:

03.878.091-8

Kérjen árjegyzéket!



# A nehézsúlyú ökölvívók képzésének különleges szempontjai

Nem csak nálunk, de másutt is, igen sok helyen, különös gondot okoz a nehézsúlyú ökölvívók törésmentes fejlődésének biztosítása. Nálunk a gondot súlyosbítja még az a körülmény is, hogy aránylag igen kis számú ténylegesen nehézsúlyú kezdő ökölvívó áll rendelkezésre. Vannak viszont nemzetek, ahol a nehézsúlyú utánpótlás biztosítása látszólag nem okoz gondot, mégis nehézségekkel küzdenek. Mindezekről függetlenül meg kell állapítanunk, hogy a többi súlycsoporthoz viszonyítva a legnagyobb „selejt” a nehézsúlyban mutatkozik. Ha kutatjuk az okot, hogy nehézsúlyban az utánpótlás biztosítása általában miért okoz nehézségeket, a következőket állapíthatjuk meg:

1. Nehézsúlyban igen sok esetben olyan versenyzőket szerepeltetnek, akik testi alkatukat tekintve tulajdonképpen nem is nehézsúlyúak. Az igazi nehézsúlyú versenyző ugyanis legalább 186—190 cm magas és ennek megfelelően súlya 90—93 kg körül kell, hogy mozogjon. Hosszú végtagokkal és ú. n. „sima” izomzattal kell rendelkeznie. A testalkat igen nagy fontosságú ebben a súlycsoportban, mert ebben a súlycsoportban igen gyorsan kiég az ökölvívó, aki nem rendelkezik a szükséges testi adottságokkal. Minthogy ebben a súlycsoportban csak az alsó súlyhatár van megállapítva, egy 80 kg-os nehézsúlyú ökölvívónak gyakran jelentékeny súlyerő többletet kell leküzdenie, mert sokkal nehezebb az ellenfele. Bármennyire is jól fejlett legyen izombelileg és technikailag bármennyire is képzett, egy bizonyos határon túl szervezete fizikailag képtelen lesz a súlyerőnek ellenállni.

2. A nehézsúlyú ökölvívók a megfelelő külső fizikai adottságuk mellett ritkán rendelkeznek az ütés elviseléséhez feltétlenül szükséges aszkétizmussal, illetve azzal a képességgel, hogy a fájdalmat elviselve, tovább tudjanak küzdeni. (Az aszkétizmus hiányának fizikailag legkifejezőbb formája az ú. n. „üvegáll”, bár ebben már a belső erők is nagy szerepet játszanak.)

Mindezekon felül a leggyakoribb hiányosság a szükséges belső (lelki) erők, szellemi adottságok megfelelő méretű hiánya. (Akaraterő, bátorság, kitartás stb.) Általában az erős fizikai alkattal kezdetben velejórónak lehet tekinteni a szükséges belső erők csekély mértékét és igen sok esetben a korai versenyeztetés következtében

a szükséges belső erők nem is fejlődnek ki.

3. Ha minden adottság megvan valakiben ahhoz, hogy jó nehézsúlyú ökölvívó legyen, akkor az a baj sokszor felmerül, hogy általában nem célszerűen képezik ki. Egy nehézsúlyú ökölvívó kiképzése technikailag is, taktikailag is, sőt erőnlét tekintetében is az oktatótól különös gondot és különleges (ennek keretén belül pedig teljesen egyéni) eljárást követel. Az oktatók általában ugyanúgy kezelik a nehézsúlyú ökölvívókat, mint a többi versenyzőt. Ez pedig súlyos hiba, mert ebben a súlycsoportban számolni kell — ha mással nem is — a fellépő nagy erőből eredő következményekkel. A nehézsúlyú ökölvívókat egész különleges szempontok szerint, fokozatos éberséggel, megkülönböztetetten kell nevelni, hogy ezáltal ellensúlyozzuk a súlycsoportban fellépő veszélyeket.

Ha az ökölvívás fejlődéstörténetét tanulmányozzuk, akkor kétségtelenül megállapíthatjuk a következőt: amíg az egyes súlycsoportokban küzdőmódot következésképpen technika és taktika tekintetében is nagy változások mentek végbe, addig a nehézsúlyban a küzdőmódot változásáról lényegében nem beszélhetünk. Az újkori kesztyűs ökölvívás kezdeti korában éppúgy, mint a jelenben is, a nehézsúlyú ökölvívók legnagyobb része az ú. n. „biztonsági” küzdőmódot követi, vagy pedig arra építi fel küzdőmódot.

Tény, hogy a hosszú és sikeres pályát befutó nehézsúlyú ökölvívók majdnem kivétel nélkül „biztonsági” küzdőmódotban harcoltak, vagy legalább is — adott esetben — képesek voltak ezt alkalmazni. Nem véletlen ez, hanem a súlycsoportban fennálló követelményekhez való alkalmazkodás. A biztonsági ökölvívás nehézsúlyban nemcsak a sikeres szereplést biztosítja, hanem megvédi az ökölvívót a súlyos vereségtől (ami a további szereplés szempontjából nem közömbös), továbbá pedig megóvja a szervezetet a károsodásoktól. Amennyire idejét múlta e küzdőmódot következtés alkalmazása más súlycsoportban, ugyanúgy helytálló és időtálló a nehézsúlyú ökölvívók szempontjából.

Ennek megértésére a „biztonsági” ökölvívás stratégiai felfogásából kell kiindulni.

A „biztonsági” ökölvívás stratégiája a következőket mondja: Az elől lévő balkéz elsőrendű szerepe távol tartani az ellenfelet, szétrombolni an-

nak támadásait és egyben minden támadásra való helyzetet előkészíteni. Csak akkor támadunk, ha a balkéz a helyzetet előkészítette. Az előkészített helyzetet váltott karú ütésekkel használjuk ki és ebben nemcsak az erőteljes jobbkarú ütéseknek, hanem a balkarú ütésnek is szerepet adunk. Általában az összetett ütések száma a hármat nem haladja meg. A támadás után azonnal alapállásba térünk vissza. Ha az ellenfél támadását bal-egyenessel szétromboltuk, vagy ha kivédtük, akkor közvetett ellentámadásra vállalkozhatunk. Egyidejű ellentámadásra kizárólag akkor vállalkozhatunk, ha a helyzet nagyon biztonságosnak látszik, de esetekben is csakis kettes összetett-üteket használunk.

E stratégia alapján könnyen meg lehet állapítani, hogy elsősorban mire kell a nehézsúlyú ökölvívót kiképezni. A kiképzésben azonban arra nagyon kell ügyelnünk, hogy a kiképzés minden vonatkozásban körültekintő és alapos legyen. Ezenfelül a fokozatos terhelés elvét szigorúan be kell tartanunk. Ne téveszsen meg senkit a nehézsúlyú ökölvívók külalkata. Az izombelileg, természetileg jól felépített ökölvívók belső, nemes szerveinek fejlődésére, főleg a szív fejlettségére különös gondot kell fordítani.

Ha egy nehézsúlyú ökölvívó első idejében már rendelkezik a szükséges adottságokkal és megvannak benne azok a képességek, amelyek az ökölvívás versenyszerű műveléséhez szükségesek, akkor a tervszerű kiképzés két fontos részből áll: 1. a technikai, taktikai és erőnléti kiképzésből és 2. a tervszerű versenyeztetésből.

A technikai, taktikai és erőnléti kiképzés lényegében párhuzamosan halad és szigorúan követi a felépítettség szabályait.

A technikai oktatásban különösképpen a következőkre kell ügyelni:

1. Az alapállás lehetőleg zárt legyen, s ezáltal védje a kiütési pontokat. Az öklök — viszonyítva az ellenfél kiütési pontjaihoz — központi helyzetet foglaljanak el, tehát ne legyenek túlmagasan, illetve túlmélyen, vagyis vállmagasságban foglaljanak helyet. A lábak közötti távolság a váll szélességét ne haladja meg, hogy a test mozgékonyaságát ezáltal biztosítani tudjuk.

2. A lábmozgás inkább kiegyensúlyozott, mint gyors legyen. A körmozgásra való készséget minden irányban, de elsősorban jobbfelé kell kifej-



leszteni, hogy azzal az oldalütések elől adott esetben ki tudjunk térni.

3. Az ütőtáv felvételéhez szükséges „érzék” nagyon ki kell fejleszteni. Ehhez elsősorban az szükséges, hogy az ökölvívó küzdőtávban tudjon mozogni, s ezáltal az érintkezést fenn tudja tartani az ellenféllel.

4. A balkéz csiszoltságát a legmagasabb fokra kell emelni. Ez elsősorban a balegyenesítésre vonatkozik. A balkart mind romboló, mind távoltaró, mind pedig bevezető balegyenesítésre egyaránt ki kell képezni.

5. A jobbegyenes kiképzésre csakis akkor térünk át, amikor a balkar kiképzése már kielégítő.

6. Nagyon fontos a gyors és erőteljes oldalütések (horogütések) elsajátítása, mert csakis ezek használatával tudja a nehézsúlyú ökölvívó az ellenfelet megfelelő körmozgásra kényszeríteni és végeredményben a forgási irányban szemben erőteljes ütést elhelyezni. Nagyon fontos a balhorog kiképzése, amely bizonyos vonatkozásban a balegyenes szerepét vette át.

7. A kettes összetett ütések közül elsősorban fontosak a balkarú kettes összetett ütések.

8. Az előző kettes összetett ütések után fontossági sorrendben a balkezes kezdésű kettes összetett ütések következnek. (A második ütés mindig a jobbkarral történik. Ez a második ütés mindig döntő jellegű kell, hogy legyen. A jobbkarú kezdésű kettes összetett ütések oktatását eleinte teljesen mellőzni kell.)

9. A védelmet tekintve a lezárások alkalmazása csak akkor helyes, ha azokat kizárólag az egyes ütésekkel kapcsolatban „biztosító” védésként használjuk, mert azoknak önálló védésként való használata következtében a karokat túlságosan lefoglaljuk. Elsősorban a lábbal történő védelemre kell nagy gondot fordítani, mégpedig olyképpen, hogy az az általános mozgás keretében legyen beillesztve. (Egyszerű oldalt lépések és a hátralepések.) A hajlásos védések közül eleinte csakis a kihajlást és a lehajlást oktatjuk, ezeket is kizárólag különharcban.

10. Fontos még a lefogás oktatása azért, hogy végszükségben a bel-, illetve közelharcban az ökölvívó azzal tudjon védekezni.

11. Végül elsősorban a külharcban kell jártassággal rendelkeznie a nehézsúlyú ökölvívónak. Csak ezután térünk át a közelharc oktatására és csak akkor, ha arra a nehézsúlyú hajlamoságot árul el.

A módszeres oktatás elveit szigorúan be kell tartani, mert egy nehézsúlyú ökölvívó fegyvertárában nincs

sok ütés, védelem és általában fogás. Azt a keveset azonban, amit használ, kivétel nélkül alaposan kell tudnia.

A szorítómunkára csakis akkor kerülhet sor, amikor a nehézsúlyú ökölvívó a balegyeneset viszonylagosan helyesen tudja végrehajtani. szorító-munka azonban hosszú ideig feltételekhez kötött módon történik: ami azt jelenti, hogy bizonyos előre meghatározott technikai fogásokat szabad csak az ökölvívónak használnia. A feltételekhez kötött szorítómunkában elsősorban arra kell ügyelni, hogy az ökölvívó az alapok gyakorlati végrehajtásában szerezzék meg a szükséges jártasságot. Elsősorban az általános mozgásban, a körmozgásban, az ütőtáv, illetve küzdőtáv fenntartásában kell a szükséges gyakorlatot megszereznie. A feltételekhez kötött gyakorlásról a szabad önálló gyakorlásra csakis akkor szabad áttérni, amikor már az ökölvívó az alapokat helyesen (érzékelve), illetve hibamentesen tudja használni. Amíg ugyanis a többi súlycsoportban egy-egy alapnak helytelen használata legfeljebb rosszul befolyásolja az eredményességet, addig a nehézsúlyban azoknak helytelen használata következtében az ellenfél javára végzetes erőfölény alakulhat ki.

Kétségtelen, hogy a „biztonsági” ökölvívás a legmegfelelőbb a nehézsúlyú ökölvívók részére, de ez közel sem jelenti azt, hogy a küzdőmodornak megfelelő alapok lerakása után a továbbképzést el kell hanyagolni. Ellenkezőleg, ha a nehézsúlyú ökölvívó megfelelő adottságokkal rendelkezik, s tisztában van már a biztonsági ökölvívás alapjaival, akkor hajlamos szerint biztosítani kell további fejlődését. Ez egyben azt is jelenti, hogy minden nehézsúlyú ökölvívó alapkiképzése a biztonsági ökölvívás.

A fejlődés érdekében a másik igen fontos szempont a nehézsúlyú ökölvívó tervszerű versenyztetésének biztosítása. Alapelv: a nehézsúlyú ökölvívót a kiképzés ideje alatt, ami legalább egy év, nyilvános versenyen szerepeltetni nem szabad. Az alapkiképzés idejét türelemmel kivárjuk és a szükséghez képest az edzés keretében adunk a versenyzőnek módot a szorítómunkára. A kiképzés letétele után csak olyan ellenféllel állítjuk szembe a nehézsúlyú ökölvívót, aki nem annyira kemény, mint inkább technikás. A versenyek száma az első időkben a havi egy mérkőzést ne haladja meg.

A fokozatos és megfelelő versenyztetés a belső erők fokozatos megterhelését célozza. Mert, amiként a nehézsúlyú versenyzőt az első időkben fizikailag fokozatosan vesszük igénybe, ugyanúgy a tapasztalatok szerzésével párhuzamosan a belső erőket (akaraterő, bátorság, kitartás,

amik végeredményben az idegrendszerben érzetik hatásukat) szintén csak fokozatosan szabad próbára tenni. Ez természetesen főleg vonatkozik a szellemi megerősítésre is, amely a taktikát érinti. A tapasztalat az, hogy egy nehézsúlyú ökölvívó fejlődésében később éri el az érettségi fokot. Ez csak még jobban indokolja a szükséges óvatosságot. Minden mérkőzés után a küzdelmet minden vonatkozásban bonckés alá kell venni és minden részletét alaposan meg kell beszélni a versenyzővel. Ha jól választjuk meg az ellenfeleket, függetlenül attól, hogy versenyzőnk győz-e, vagy vesz, — lassanként biztosítani tudjuk azt a fejlődését, amely a fokozatosan növekvő feladatok elvégzéséhez szükséges.

A leszögezett, általános alapelvek mellett természetesen igen fontos, adott esetben, az egyéni elbírálás. A tervszerűséget éppen az biztosítja, hogy minden verseny után megállapíthatjuk a hibákat, a hiányosságokat és ezeknek megfelelően állítjuk be a további feladatokat.

Nagyon ügyelni kell — főleg az első időkben — arra, hogy a nehézsúlyú versenyző ne testi erejével igyekezzék fölénybe kerülni, hanem technikai és taktikai tudásával! A másik igen fontos szempont a kiütés elkerülése. Más súlycsoportban szégyenszámba megy egy-egy mérkőzés feladása. A nehézsúlyban elsősorban a nagy súlykülönbségek miatt — amint úgy látjuk, hogy a kiütés veszélye bekövetkezett, adassuk fel a mérkőzést! Inkább előbb, mint később! A kiütés ugyanis nagyban visszaveti fejlődésében a nehézsúlyú versenyzőt. Függetlenül a fizikai károsodástól, elsősorban a belső erőket éri olyan káros hatás, amit nehezen lehet aztán ellensúlyozni. Amikor fokozatosan és tapasztalatokban lassanként gazdagodva felő a nehézsúlyú ökölvívó, elérkezik arra a fokra, amikor már különösképpen nem kell féltanünk a kiütéstől, egyrészt azért nem, mert már könnyen át tudja vészelní, másrészt azért nem, mert a kapott ütések fizikai káros hatása a belső erők kifejlődése következtében közel sem olyan romboló erejű, mint a fejlődés első idejében.

A nehézsúlyú ökölvívók kiképzése az elmondottak alapján kétségtelenül nem könnyű feladat. Ha azonban az egyszerűség diktálta szabályait betartjuk, akkor nem is mondható nehéznek. Mind az edzőnek, mind a versenyzőnek a képzés alatt nagy türelemmel kell rendelkeznie, mert minden korai, elsietett lépés a fejlődést igen károsan befolyásolhatja, sőt sok esetben azzal jár, hogy el is veszíthetjük a pótolhatatlan nehézsúlyú ökölvívót.

Dobránszky István



# Nevelés – Vezetőképzés

## Az edzőképzés jelenlegi helyzete

A felszabadulás előtt hazánkban az edzők képzése tervszerűtlen volt és csak néhány sportágban foglalkoztak vele. Ez az állapot uralkodott a felszabadulás után is mindaddig, amíg az Országos Sport Hivatal meg nem szervezte segédoktatói tanfolyamait. De ezek a tanfolyamok sem voltak képesek megoldani az edzőképzés problémáit és rövid idő múlva be is szűntették őket. Az Országos Testnevelési és Sportbizottság megalakulása után nem foglalkozott azonnal az edzők képzésével, kivéve a társadalmi edzőképzést. Az elmúlt időben főleg tapasztalatcsere tábort rendeztünk, de ezeket is csak a magasabb képesítésű edzők számára. Az edzők minősítése egyéni elbírálás után történt ugyan, de az egyes fokozatokat nem tanfolyami végzettség alapján állapította meg az OTSB.

Rákosi Mátyás elvtárs 1952. december 15-én az Országgyűlés előtt tartott nagyjelentőségű beszámolójában, — melyben mérlegelte eddigi eredményeinket és meghatározta soronkövetkező feladatainkat — a sport fejlesztéséről a következőket mondotta: „A sport terén is szüntelenül gondoskodjunk a továbbfejlődés előfeltételeinek biztosításáról.“ E tömör mondat magában foglalja mind a sportolók, mind a sportolókkal közvetlenül foglalkozók feladatait. Ezekkel a feladatokkal kívánok foglalkozni és főleg az edzőkkel, illetve az edzők képzésével.

Rendszeresebben kívánunk tehát foglalkozni az új edzők képzésével, valamint a már régebbi képesítésű edzők részére edzőtovábbképző tanfolyamokat szervezünk. Az alacsonyabb képesítésű edzőket tanfolyamokon képezük ki, míg a felsőfokú edzőképzésre a Testnevelési Főiskola keretében Edzőképző Iskolát szerveztünk. A kétéves edzőképző iskola ez év decemberében kezdődik meg. Első hallgatói jelenleg is működő élvonalbeli edzőink lesznek, akik május óta előkészítő tanfolyamokon tanulnak. E tanfolyam célja az, hogy előkészítse hallgatóit a főiskolai munkára és egységes alapot adjon az Edzőképző Iskola hallgatóinak kiválasztására. Az előkészítő tanfolyam tananyaga politikai ismeretekből, testnevelési elmélet, sportegészségügyi ismeretekből és szakanyagból áll. Az elkövetkező évek folyamán a kétéves Edzőképző Iskolába főleg oktatói ké-

pesítésű edzők kerülnek, akik a két év sikeres vizsgálata után szakoktatói minősítést kapnak.

Az oktatás az Edzőképző Iskolán levelezési formában történik. A segédoktatók és oktatók képzésére tanfolyamokat szervezünk, amelyeknek időtartama 7 hónap. Október hó folyamán megindítjuk a segédoktatói tanfolyamokat hét sportágban (atlétika, birkózás, labdarúgás, ökölvívás, röplabda, torna, úzás). Majd a következő években ezt tervszerűen kiterjesztjük a többi sportágra is. Ezek a tanfolyamok országos viszonylatban folynak és — hasonlóan az Edzőképző Iskolához — az oktatás levelezési formában történik. A levelezési oktatás új formája az edzőképzésnek, mert hallgatói napi munkájuk mellett végezhetik el a tanfolyamot. Az anyagot központilag küldjük meg részükre és az útmutatóban feldolgozott terv szerint havonként konferenciákat rendezünk a megyék székhelyein. Minden konferencia alkalmával három tantárgyból kell felkészülniök a résztvevőknek és a konferencián számot kell adniok a tanulatról. A tanfolyam végén elméleti vizsga következik, amelynek sikeres letele után gyakorlati táborozáson vesznek részt azok a hallgatók, akiket az OTSB tanfolyami munkájuk alapján erre érdemesnek tart. A gyakorlati tábor alatt kerül sor a szakanyag tanulmányozására, majd a gyakorlati tábor végén a szakanyagból vizsgát tesznek a hallgatók. Akik ezen a vizsgán is sikeresen szerepelnek azok részére az OTSB segédoktatói minősítést ad. A segédoktatói tanfolyamok anyaga politikai ismeretekből, testnevelés elmélet, sportpedagógia, MHK ismeretekből, sportegészségügyi ismeretek, szovjet sportismeretek, torna alapismeretekből és a szakanyagból áll. A segédoktatói tanfolyam tananyagát ebben az évben állította össze az OTSB Káderképző Osztálya. A jövő év folyamán szervezik meg hazánkban első ízben az oktatói tanfolyamokat. Ezek a tanfolyamokon a jelenleg is működő segédoktatók vehetnek részt. Oktatók részére ez lesz az első szervezett oktatási forma. Eddig ugyanis két egymástól távol álló tanfolyamról beszélünk, (a segédoktatói tanfolyamról és régebben a mesterképző tanfolyamról, jelenleg a kétéves Edzőképző Iskoláról) és nem volt olyan tanfolyamunk, amely

az átmenetet tudta volna biztosítani az említett két tanfolyam között. Így tehát az oktatóképző tanfolyamokra hárul az a nagy feladat, hogy az utánpótlásról gondoskodjanak az Edzőképző Iskola számára, azonkívül magas képzettségű oktatókkal lássák el a minőségi szakosztályainkat. Az oktatóképzés rendszere teljes egészében meg egyezik a segédoktatói tanfolyamok rendszerével, azonban a tananyaguk jóval magasabb színvonalú az előbbinél.

Az edzők továbbképzése szakoktatói és mesteri fokon — némely sportágban — úgyszólván állandó jellegű. A segédoktatói és oktatói fokon azonban csak a jövő év tavaszán indul meg a rendszeres továbbképzés. A továbbképző tanfolyamok anyagát az egyes sportágak Országos Társadalmi Szövetségeinek módszertani Bizottságai jelölik ki meglévő szakirodalmunkból. Ezeket a továbbképző tanfolyamokat összevontan több sportág részére rendezik meg a Megyei Testnevelési és Sport Bizottságok.

A jelenleg folyó kétéves Edzőképző Iskola előkészítő tanfolyamának eddigi értékelései azt mutatják, hogy edzőink nagy többsége el fogja sajátítani azokat az ismereteket, amelyeknek birtoklása és alkalmazása az új típusú edzőket kell, hogy jellemezzék. Az edzőképzésnek ez az útja, még járatlan út, mert ilyen oktatási formában edzőket a Szovjetunió kivéve még sehol sem képeztek ki. Ma már a Szovjetunióban és a népi demokráciák közül néhány országban az edzők képzése mindennapos Edzőképző Iskolában történik. S ez a módszer megfelelő eredménnyel is jár. A mi edzőképzési rendszerünk is eredményességet ígér, azonban a jó munkához feltétlenül szükség van arra, hogy edzőink, kiváló sportszakembereink elmondják véleményüket és javaslataikat az oktatás jobb megszervezésével, valamint a tananyaggal kapcsolatosan. Szükség van arra, hogy maguk a tanfolyam hallgatói olyan komoly szándékkal kezdjék el munkájukat, amely az eredményesség biztositékéul szolgál. Ugy vélem, hogy a jelenlegi edzőképzési rendszerünk, fejlődést jelent az előző edzőképzési formákhoz képest.

Mezőfi András



# Szervezési kérdések

## A sportszervezetek és városi választmányok megszervezéséről és feladatairól

Kormányunk programjában a dolgozók anyagi és kulturális szükségleteinek mind nagyobb mértékű kielégését tűzi ki legfontosabb célul. Ebből az következik, hogy sportszervezeteknek a dolgozók újabb tömegeit kell bevonniuk a rendszeres testedzésbe, kielégíteni a dolgozóknak ezen a téren is jelentkező mind nagyobb igényeit, főleg egészségük megővése céljából.

Üzemi, hivatali sportkörökben az elmúlt néhány esztendő alatt jelentősen megnövekedett a rendszeresen sportolók száma. Mégis azt kell mondanunk, hogy sportkörü vezetőink még mindig keveset tettek a lehetőségekhez képest annak érdekében, hogy a dolgozók lehető legnagyobb hányada sportoljon. Sportegyesületi, sportkörü vezetőink tevékenységében két olyan alapvető hiba mutatkozik, amelyeket minden bizonnyal el lehet kerülni a sportszervezetek megszervezésével.

Az egyik ilyen alapvető hiba, hogy az üzemek, hivatalok dolgozóit nagyon nehezen tudják sportkörökben mozgósítani egy-egy sportkörü versenyre, bajnokságra, MHK-versenyre. Igen sok sportkörben a szakosztályok sportolójának többsége diákokból és más üzemek alkalmazottaiból áll.

A másik alapvető hiba, hogy az üzemek belül dolgozó sportolók eléggé el vannak szigetelve a vezetéstől, a sportolók, vezetők intézkedéseiről többnyire csak az edzéseken, versenyeken értesülnek. Ez pedig hátráltatja a sportolók nevelését. A sportkörü elnökség és az egy műhelyen belül dolgozók között nincs semmiféle átmeneti szervezeti forma.

E hibák megszüntetése, továbbá a kormányprogramból adódó megnövekedett feladatok elvégzése érdekében a SZOT titkársága az OTSB elnökségével egyetértésben határozatot hozott, amelynek értelmében a szakszervezeti sportegyesületekben fokozatosan be kell vezetni a sportszervezetek rendszerét. E rendszer segítségével az eddig nem sportoló dolgozók jelentős részét meg lehet majd nyerni a sport számára. A szovjet tapasztalatok tanulmányozása, valamint a szakszervezeti sportmozgalom jelenlegi állapota megengedi azt a következtetést, hogy ennek az intézkedésnek itt az ideje és hogy sportegyesületeink képesek meg-

szervezni sportkörök nagy részében a sportkapcsolatokat.

E cikk keretén belül nem léphetünk fel olyan igénnyel, hogy a sportszervezetek megszervezéséről, feladatairól részletes tájékoztatást adjunk. Ezért a sportszervezetek lényegét illetően csak két kérdéssel foglalkozunk.

### Mi a sportszervezet?

A sportszervezet a sportkör egy része, amelyet minden műhelyben, osztályon és mezőgazdasági egységben meg lehet alakítani, ahol önálló szakszervezeti szerv (műhely, osztálybizottság) működik.

### Kikből áll a sportszervezet?

A sportszervezet az egy műhelyben, osztályon, mezőgazdasági egységben termelő munkát végző és a sportkör valamely szakosztályában rendszeresen tevékenykedő sportolókból áll. Egy sportszervezetben természetesen lehetnek több sportágbeli sportolók is, aszerint, hogy azok a sportkör melyik szakosztályában sportolnak. Ahhoz, hogy egy műhelyben, vagy osztályon sportszervezetet alakítsanak, természetesen legalább 4–5 sportoló jelenléte szükséges. E sportszervezetek irányítását a SZOT titkárságának határozata szerint sportszervezetvezetőség, vagy sportszervező látja el. Ahol a sportszervezet tagjainak száma meghaladja a 25 főt, ott sportszervezetvezetőséget, ahol annál kevesebb, ott sportszervezőt választanak a sportszervezet tagjai.

### Hogy áll jelenleg a sportszervezetek szervezése?

Ebben az évben 6 szakszervezeti sportegyesület sportkörökben szerveznek sportszervezeteket. Ezek: a Vasas, Bányász, Építők, Traktor, Petőfi és a Szikra sportegyesületek. Azonban a sportegyesületek nem minden sportkörben szerveznek sportszervezetet, hanem csak a legnagyobb sportkörökben. A nagy sportkörökben megszervezett sportszervezetek működésének tapasztalatai alapján fogják azután létrehozni a sportszervezeteket a kisebb sportkörökben is. A későbbiek folyamán a 6 egyesületben végzett munka tanulságait leszűrve fognak hozzá a többi szakszervezeti sportegyesületek is a sportszervezetek megalakításához. A SZOT

titkárságának határozata részletesen tartalmazza a sportszervezetek tennivalóit, amelyeket sportvezetőinknek alaposan tanulmányozniuk kell. A továbbiakban a sportszervezetek két alapvető feladatáról lesz szó.

### A dolgozók bekapcsolása a sportéletbe

A sportszervezet vezetőségének és tagjainak egyik ilyen alapvető feladata a körülöttük dolgozó, nem sportoló munkatársaik meggyőzése a sportolás hasznosságáról, majd a dolgozók hozzásegítése testedzésük rendszeresítéséhez. A sportszervezetek tagjai a műhelyben, osztályon vagy mezőgazdasági egységben nincsenek elszigetelve dolgozó társaiktól. Nem egycsomóban végzik napi munkájukat, hanem szétosztva ki-ki a saját szakmája, beosztása szerint. Éppen ezért egy-egy sportolónak, vagy a sportszervezet vezetőinek nyílik a legjobb alkalmuk arra, hogy a mellettük dolgozókkal — amikor idejük jut rá, napközben vagy ebédtől — elbeszélgessenek a sportolás minden szépségéről, örömről. A sportoló magától értetődően saját sporttevékenységéről, arról a sportágról beszél a legszívesebben, amelyet maga is művel. Az ilyen egyéni beszélgetések nagyon hasznosaknak bizonyultak a múltban és egészen biztos, hogy most is eredményesek lesznek. Az egyéni meggyőző munka sikerét a sportszervezetek tagjai elősegíthetik, ha elhelyeznek a munkahelyükön különböző sportplakátokat, fényképeket, olyanokat, amelyek valamilyen versenyben részvételre hívják fel a dolgozók figyelmét, vagy a sportkör egyes szakosztályainak eredményeit hirdetik. Ilyen feliratokat, képeket kaphatnak a sportszervezetek tagjai a sportkör elnökségétől, de készíthetnek maguk is. Feltehető, hogy egyszeri beszélgetés nem vezet mindenkinél eredményre. Ezért az ilyen dolgozókat hívják meg a sportszervezetek tagjai a sportkör egyes szakosztályainak bajnoki mérkőzéseire, hadd lássák, hogy mint sportolnak az üzem fiataljai. A lényeges az, hogy a dolgozók kedvet kapjanak a sportoláshoz s ne érezzenek semmiféle kényszert; elvégre aki semmiképpen sem akar sportolni, valamilyen oknál fogva, azt nem lehet kényszeríteni, hogy sportoljon. A sportmozgalom ön-



kéntes mozgalom, ezt mindenestre le kell szőgezni.

Nagyon fontos, hogy azok számára a dolgozók számára, akik elhatározták, hogy sportolni fognak, megteremtsek erre a lehetőséget. Pálya, felszerelés, edző, edzési alkalmak biztosítása, különböző sportkörü versenyek rendezése, — ezek mind szükséges feltételek ahhoz, hogy a kezdő sportolóban mind erősebbé váljék az a meggyőződés, hogy érdemes volt befogni a rendszeres testedzésbe. A felsorolt feltételek biztosítása többnyire a sportkör elnökségének kötelessége. Kisebb sportlétesítményt építhetnek a sportcsoport tagjai is maguknak.

Szükséges kiemelni e feltételek közül a sportkörü bajnokságok rendezését. A verseny, a mérkőzés a sport életének eleme. Ezért a sportkör elnökségének minél több házbajnokságot, MHK versenyt kell sportnapjárban megtervezni és azt meg is kell rendezni. Erre úgyszólván minden sportágban megvan a lehetőség, hiszen az újrendszerű bajnokságok a sportkörü bajnokságokkal kezdődnek. E sportkörü versenyeken indítanak el a sportcsoportok minél nagyobb számban kezdő sportolókat, csapatokat. A versenyek eredményeit sportcsoportonként úgy hozzák nyilvánosságra, hogy a versenyek a sportcsoportok közötti vetélkedés színterévé váljanak. Az eredményhirdetésnél világosan tűnjön ki, hogy melyik sportcsoport az első. A jó eredményt elérő dolgozókat, sportcsoporttagokat meg kell dicsérni, a gyengébbeket buzdítani kell, nehogy elmenjen a kedvük a sportolástól. Hasznos dolog a versenyek legjobbjaikat éremmel, vagy oklevéllel díjazni.

### **A sportolók nevelése**

A másik alapvető feladat — kifejezetten a sportcsoportok vezetőségének kötelessége.

A sportcsoport vezetőségének (vagy a sportvezetőnek) a műhelyben, vagy osztályon működő szakszervezeti bizottság segítségével össze kell fognia, nevelnie kell a sportcsoport tagjait, a sportolókat. A sportcsoport vezetőinek a munka szeretetére, megbecsülésére kell nevelniük a sportolókat. Tevékenykedni kell a vezetőknek olyan irányban, hogy a sportolók napi munkájuk és sportolásuk mellett részt vegyenek a társadalmi, politikai életben, járjanak moziba, színházba, olvassanak szépirodalmi könyveket. A vezetők figyeljenek fel a sportolóknál esetleg tapasztalható erkölcsi rendellenességekre és nevelő céllal lépjenek ilyenkor közbe. A sportcsoportvezetőknek állandóan szem előtt kell tartaniuk azt a fontos elvet, hogy népi demokráciánkban a sportolók nem alkothatnak valami kiváltságos réteget, ők is olyan tagjai a társadalomnak, mint akármelyik más munkás, dolgozó paraszt, vagy mérnök. Fontos cél, hogy

a sportolók hazánknak művelt, öntudatos dolgozói legyenek.

A sportcsoportvezetőknek szüntelenül hangoztatniuk kell a sportcsoport tagjai között, hogy felvilágosító munkájukkal hozzájárulnak dolgozótársaik egészségének, munkabírásának megővéséhez s hogy minden új sportolóval fizikailag erősebb, ellenségeinkkel szemben tettekresebb lesz népünk.

### **A városi választmányok**

Sportegyesületeink munkájának egy másik fontos szervezeti kérdése a városi választmányok létrehozása, azok tevékenységének ellenőrzése, segítése. Hazánk nagyobb ipari városainak sportlétele régóta foglalkoztatja a különböző sportszerveket.

Nem sikerült ezidáig kielégítően megoldani az olyan sportkörök irányítását, mint pl. a Diósgyőri Vasas, Csepeli Vasas, Tatabányai Bányász, Győri Vasas, stb. Az itt működő sportegyesületi területi elnökségek nem bírták erővel munkájukat. Képtelenek voltak területük minden sportkörét instruálni s mindezek tetejébe még a területükön működő nagy sportkörökkel is foglalkozni. Ennek következtében a nagy ipari városok sportköreiből egyáltalán nem kielégítőek a sport terén végzett munka eredményei. Az itt dolgozóknak igen alacsony százalékra sportol csupán és a minőségi sport sem fejlődik olyan mértékben, amennyire azt a lehetőségek megengedik.

A SZOT titkárságának 1953. augusztus 6-i határozata, amely a Vasas Szakszervezet sportmunkájáról szól — részletesen tartalmazza a fentebb megjegyzett hibákat és „... megengedhetőnek tartja, hogy a szakszervezet és sportegyesület elnöksége városi elnökséget alakítson Csepelen, Diósgyőrött, Debrecenben és Győrött.”

A határozat értelmében és a városi választmányok működésére kidolgozott szabályzat nyomán a Vasas Sportegyesületben meg is kezdtek a városi választmányok létrehozására irányuló munkát. Az első városi választmány Diósgyőrött alakult meg. Ezzel együtt alakult meg a Bányász Sportegyesület tatabányai városi választmánya is.

### **Mi a városi választmány?**

A városi választmány az adott sportegyesületnek olyan vezetőszerve, amely az illető városban működő és a sportegyesülethez tartozó sportkörök tevékenységét irányítja és ellenőrzi. A sportkörök küldötteiből álló küldöttközgyűlés megválasztja a városi választmányt. A választmány saját soraiból megválasztja az elnököt és a helyettes elnököt, továbbá az elnökség többi tagját.

A városi választmány feladata pl. Diósgyőrben — de mindenütt, hol városi választmányokat fognak szervezni — kétirányú. Egyrészt biztosítania

kell a hozzátartozó sportkörökben a dolgozó tömegek sportfoglalkoztatását, másrészt a sportkörök legjobb sportolóiból megalakított központi szakosztályok eredményes tevékenységét kell elősegítenie.

Diósgyőrött a városi elnökség már összehívta a közelmúltban az első elnökségi ülést, ahol megtárgyalták a SZOT titkársága határozatát a Vasas Szakszervezet sportmunkájáról és az elnökség munkatervét. Kilenc központi szakosztályt alakítottak a Diósgyőrben működő Vasas sportkörök legjobb sportolóiból. Az elnökségi tagok mindegyike felelős valamelyik központi szakosztályban sportolók fejlődéséért. Tatabányán lényegében hasonló a helyzet. Szervezik a Vasas Sportegyesület győri városi választmányát is.

A városi választmányok működésének két lényeges mozzanatát kell itt megemlíteni. Az egyik a sportkörök, a másik a központi szakosztályok fejlődését illeti.

### **A sportkörök működése**

A sportköröknek arra kell elsősorban törekedniük, hogy a dolgozók minél nagyobb részét vonják be a testedzésbe. (Ez egyébként minden sportkörre vonatkozik!) Ehhez nagy segítséget fognak adni a sportcsoportok. A dolgozók egészségének megóvása, életkedvük fokozása megköveteli a sportkörü elnökségektől, hogy minden eszközt biztosítsanak a tömegek sportfoglalkoztatásához. De másrészt azért is fontos ez, mert nagyobb tömegekből könnyebb kiváló sportolókat nevelni, mint kis számú sportolóiból. Eppen ezért ne igyekezzenek a sportkörök mindenáron a minőséget fejleszteni. Erre ott vannak a központi szakosztályok. Következésképpen a sportkörü szakosztályi vezetők szűklátókörű önzéssel ne tartásák vissza a jobb eredményeivel feltűnt sportolókat, adják át azokat a központi szakosztályoknak, mert ott eredményesebben foglalkozhatnak majd a sportolóval. Természetesen ez csak akkor válik szükségessé, ha a sportoló eléri legalább a II. osztályú szintet, valamilyen sportágban.

### **A központi szakosztályok működése**

A központi szakosztályok eredményes működése nagymértékben attól függ, hogyan tudja biztosítani a városi választmány a megfelelő edzőket és az edzési lehetőségeket e szakosztályok sportolói számára. Nagyon fontos, hogy e központi szakosztályokban működő edzőket ne terheljük túlsok sportolóval, mert akkor egy sportlóra kevesebb foglalkozási idő jut. Ezt úgy értjük, hogy a központi szakosztályok edzői csakis a szakosztályok sportolóit oktassák, ne foglalkozzanak a sportkörök kisebb tudású sportolóival. A sportkörökben sportolók eredményes



fejlődését a központi szakosztályok edzői úgy is tudják segíteni, ha az ott működő edzőket tanítják, tanácsaikkal támogatják.

Kétségtelen, hogy csakis ilyen értelmű munkarend betartásával tudják a központi szakosztályok edzői a kezükre bízott sportolók teljesítményeit, eredményeit jelentősen fokozni. Természetesen a városi választmányok jó tevékenységéhez még sok más feladat elvégzése is szükséges, nemcsak az itt elmondottak. E feladatokat és a szük-

séges segítséget a városi elnökségek rendszeresen megkapják sportegyesületük országos elnökségétől és a sportlapokban, folyóiratokban e tárgyban megjelenő cikkekben.

### **Összefoglalás**

A sportcsoportok és a városi választmányok megszervezése, valamint eredményes működtetése szakszervezeti szerveinktől és a sportvezetőktől hozszadalmas, türelmes munkát igényel.

Kezeljék e két fontos kérdést szeretettel úgy, mint ahogyan a kommunista vezetők a születő újat, a fejlődőt kezelik. Törekedjenek a SZOT titkárságának idevonatkozó határozatai maradéktalan végrehajtására. Legyenek tudatában annak, hogy e munka sikere az egész magyar sportmozgalom fejlődésének egyik legfontosabb előfeltétele, újabb sportsikerek kiinduló pontja.

**Tissauer Miklós**  
a SZOT testnevelési és sportosztályának munkatársa

## **Egy pillantás a Kőbányai Lokomotív sportéletére**

Az asztal körül sokan ülnek. Fiatal-emberek, középkorúak. Nagy figyelemmel hallgatják az előadó szavát. A hófehér falakon különböző színű ceruzákkal jelzett grafikonok vannak: MHK-táblázatok. Sűrűn kerül egy-egy ilyen grafikon az asztalra, az előadó erről is magyaráz. Az Északi Járműjavítóban vagyunk, a Kőbányai Lokomotív otthonában. A sportszervezők tartanak értekezletet. Boér Béla a sportkört elnök az elkövetkezendő feladatokról beszél.

Az Északi Járműjavító az egyik legjobban dolgozó Lokomotív sportkör. Az MHK-tervüket a vasutasnap tiszteletére teljesítették. Szpartakiadjukon sok fiatal tehetség tűnt fel. Az Északi Járműjavítóban nem kampánymunka az MHK és hogy itt ilyen szépen dolgoznak, annak fő oka az, hogy jól kiépített sportszervező gárdájuk van.

Az értekezlet véget ért. A résztvevők elhatározták, hogy a negyedik tervnyelvényben még jobban erősítik az MHK-munkát és igyekeznek a tervet 40 százalékkal túlszárnyalni.

Az értekezlet lassanként beszélgető csoporttá alakul át. Sportszervezők adják át egymásnak tapasztalataikat. Az ilyen tapasztalatátadásnak már igen sokan vették hasznát. Nem véletlen, hogy a jól dolgozó sportkörökben nemcsak az MHK-jelvényesek és a II. és III. osztályú sportolók száma növekszik, hanem emelkedik a sportszervezők létszáma is.

Rác Gyula a tervosztály dolgozója az egyik legjobb sportszervező. Eppen most mondja el legutóbbi tapasztalatait:

— Nálunk meglehetősen kevés a női sportolók száma. Elhatároztam, hogy igyekezni fogok a nőket bevonni az MHK-ba. Így jutottam el például Kun Adriánához. Ő nemrég kijelentette, hogy nem akar sportolni, mert szabad idejében inkább színházba és moziba jár. Megmagyaráztam neki, hogy sportolni nem kötelező, s attól még éppen elég ideje marad színházra, mozira is.

Valaki jó dolgozó lehet akkor is, ha nem sportol. Viszont annak, aki állandóan irodában, zárt levegőn dolgozik, igen jól tesz, ha kimegy a napra, a levegőre és, munka után egy-két órára nem is olyan rossz dolog egy kicsit a jó levegőn mozogni. Kun Andriánnal többször beszéltem. Egy alkalommal azt mondta, hogy ha tervünk teljesítéséhez szükséges, hát ő is beáll a próbázók sorába. Az üzem érdekében erre is hajlandó. Kijelentettem, hogy nem erről van szó. Mi dolgozótársainkat nem a tervteljesítés százaléktöredékének nézzük, hanem mi azt akarjuk, hogy dolgozóink egészségesek legyenek. Eppen ezért hívjuk őket a sportpályára. Erre Kun elvtársnő kijelentette, hogy egyszer kijön körülnézni. Másnap ki is jött. Majd egy félórát nézegette a vörös salakon dolgozó atlétákat, odajött hozzám és megkérdezte, hol kaphat felszerelést, meg akarja próbálni...

Rác Gyula egy másik esetet is elmond. Permula Pálné és Dózsa Róbertné mindketten fizikai dolgozók. Egy műhelyben végzik munkájukat. Jó barátnők, sportról hallani sem akartak. Mindketten azt mondták, ők munka után háziasszonyok, tehát semmi körülmények között sem hajlandók arra, hogy bevásárlás, vagy főzés helyett a sportpályára menjenek. Különben a férjeik sem engednék meg. Rác elvtárs munka után meglátogatta Permulaékat. Megkérdezte Permula elvtársat, hogy sportol-e? Mire az kijelentette, hogy aktívan nem sportol ugyan, de azért megvan az MHK jelvénye és állandóan látogatja a labdarúgómérkőzéseket. Rác elvtárs rámutatott arra, hogy milyen fontos lenne, ha a feleségének is meg lenne az MHK jelvénye. Sőt ha versenyeznének egymással, ki ér el jobb eredményt. Azt is megmagyarázta, hogy avval az egy órával, amit Permulané a sportpályán tölt, nem készülne el később a vacsora. Sőt! Hiszen, aki sportol, annak jobb a kedve, könnyebben és

gyorsabban dolgozik. Permula elvtárs azt mondta, hogy jöjjenek ki Dózsaék is, akkor kiengedi a feleségét. Rác Gyula nem volt rest, felkereste azokat is és azóta — a két család most MHK-versenyben áll.

Verseny! Erről Pongrácz Ágoston tudna sokat mondani. Bár ő is csak egy éve sportol, mégis kitűnő eredményeket ért el. Jól birkózik, kitűnően ugrik távol és a 100 méteres síkfutásban is megállja a helyét. És a szervezésben is Pongrácz elvtárs a bérceportban dolgozik. Itt 45 fő a csoport létszáma és ebből 38-an már megszerzték az MHK-jelvényt. Pedig fél évvel ezelőtt még senki sem akart halni az MHK-ról. Pongrácz elvtárs ekkor elhatározta, hogy labdarúgó mérkőzést szervez. Ennek során a bérceport kihívta a pénzügyi csoportot. A „nagy mérkőzés” felidejében MHK-bemutatót tartottak a vállalat dolgozói. A bérceport tagjai csodálkozva fedeztek fel olyan ismerősöket az MHK-sok között, akikről tudták, hogy eddig nem foglalkoztak az MHK-val. A mérkőzés után Pongrácz Ágoston a fehér asztal mellett is előhozta az MHK ügyét és javasolta, hogy másnap jöjjenek ki valamennyien és próbálják meg, hátha sikerül súlyt lökni, távolugrani stb. Az eredményről már beszámoltunk.

Az Északi Járműjavítóban sok a vidéki dolgozó. És ami a legérdekesebb, ezek a vidéki dolgozók már nagyrészt lepróbaztak, Molnár Pál sportszervező javaslatára ugyanis az üzem területén egy kis MHK-pályát létesítettek, ahol magast ugrani, távolugrani és még néhány más számban is lehet próbázni. A vidéki dolgozók munka után vonat-, vagy autóbuszindulásig szívesen mennek el az MHK-pályára, hiszen így üres idejüket kellemesen töltik ki. Közülük nagyon sokan megszerették a sportot.

A sportszervezők nemcsak az MHK-terv teljesítésén, illetve túlteljesítésén dolgoznak, hanem komoly harcossai a



# a Szovjetunió tapasztalataiból

## Testnevelési óratervek kidolgozása a középiskolákban

Írta: B. L. GETALLO, a krasznodarszki pedagógiai intézet testnevelés-elméleti tanszékének vezetője

Megjelent: Teorija i Praktika, Moszkva, 1952. X.

Az iskolai testnevelési órák betervezésének jelentősége rendkívül nagy. Nézetünk szerint ennek a tervkidolgozásnak bizonyos kérdéseire eddig nem világítottak rá megfelelő módon, s a kérdések további tanulmányozást igényelnek. A legnagyobb figyelmet az egyes testnevelési órák módszertanának szenteli. A negyedévi tantervkidolgozást ezideig még kevésbé dolgozták fel, pedig ez a testnevelési órák tervkidolgozásának egyik legfontosabb alapja.

Bármilyen sikeresen állítsák is össze egy-egy testnevelési óra anyagát, ha az órákat nem hozzák szerves kapcsolatba a megelőző és utána következő órákkal, és ha nincs bennük folyamatosság, akkor ezek az órák nem tudják sikeresen megoldani a testnevelési feladatokat. A negyedéves terv összeáll-

tása teljes mértékben kiküszöböli ezeket a hibákat.

Ha van negyedéves tervünk, akkor már könnyen össze lehet válogatni egy-egy óra gyakorlatait, számításba tudjuk venni a sokoldalúság elvét és az oktatás didaktikai elveit. A gyakorlatok sokoldalúbbakká, tartalmasabbakká és érdekesebbekké válnak.

A tervkidolgozás gyakorlatában még egy módszert alkalmaznak. Ebben a feladatokat két-három foglalkozási órára állítjuk össze, a negyedéves terv alapján. Ebben arra van szükség, hogy a tanár állandóan gondolja át, hogy már mit vettek át, mit tanultak meg, mit szükséges ismételtetni s ezenkívül a további munka tekintetében mindig látnia kell a távlati célkitűzéseket.

Kétségtelen, hogy az ilyen tervkidolgozás elég bonyolult és megköveteli a

tanár magas képzettségét. Ezért célszerű, ha az iskolai tanárok tekintetbeveszik a tervkidolgozás alkalmával a negyedéves tervet. Ha ezt megteszik, feltétlenül könnyebb lesz a leckeórák összeállítása.

A negyedévi terven a foglalkozási órák folyamán bizonyos mértékben módosításokat lehet eszközölni. A tanár elkerülheti és kiküszöbölheti azokat a hibákat, amik a bonyolultabb tervkidolgozás folyamánként nagy számban állnak elő.

Az iskolákban szerzett tapasztalatok egyúttal azt is bizonyítják, hogy a testnevelő tanároknak nehéz feladatot ró a negyedévi tervek összeállítása. Sok tanár egyáltalán nem tudja, hogy hogyan fogjon hozzá nagyobb lélekszámú terv kidolgozásához. Ez azután arra vezet, hogy csak közvetlenül az óra-

sportfejlesztési terv teljesítésének is. Itt van Szabó Géza esete, aki még nincs 19 éves, egy éve sportol és gerelyhajításban már a II. osztályú szintet döngeti.

Szabó Géza, aki műhelyrésztlegének egyik legjobb lakatosa, tavaly MHK-zott. Az ismétlőpróbát is az első között teljesítette, de nem akart résztvenni a szpartakiádon, mert olyan számban akarták indítani, amit nem szeret. Nem szereti ugyanis sem a súlyt, sem a diszkosz. Arra kérte Kővári Rezső atlétikai edzőt, mentse fel őt a szpartakiádon való indulás alól. Kővári szomorúan hozzájárult, csak arra kérte, hogy — úgy játékosan — dobjon néhányat a gerellyel. A nagyszerű alakú, fiatal fiú már az első alkalommal túldobta a 20 métert és amikor vagy egy órát gyakorolt a gerellyel, kijelentette az edzőnek, hogy ehhez a sportághoz kedve van. Megnyerte a szpartakiádót, túldobta a III. osztályú szintet és most a Kőbányai Lokomotív egyik legelkésebb sportolója.

Az olvasó megkérdezhetné tőlünk, hogy ezután vajon minden rendben van-e a Kőbányai Lokomotívban. Ez az a sportkör, ahol nincsenek hibák? Nem. Távolról sem akarjuk ezt mondani. A Kőbányai Lokomotívban is megvan-

nak a hibák, sőt sokszor olyan hibák, amik gyakran akadályozzák egyes szakosztályok működését. Gyengén állnak a női sportolókban és ez nem egészen az ő hibájuk. A Kőbányai Lokomotív Bihari-úti pályája bizony nagyon elhanyagolt. Ráférne egy kis tartarozás. A nők részére sem tudnak rendes öltözöt biztosítani. A fürdőhelyiség is igen gyenge állapotban van. A pálya másik hibája, hogy állandóan zsúfolt. A Kőbányai Lokomotív különböző szakosztályain kívül jó néhány X. kerületi üzem is ide jár MHK-ra. Ennek következtében gyakran előfordul, hogy a pályán labdarúgómérkőzés, futóverseny, magasugróedzés, röplabdamerkőzés és teniszcsata folyik. Bizony az egyik sportág alaposan zavarja a másikat. Ezen sürgősen segíteni kell.

Baj van a birkózók edzőhelyiségeivel is. A jelenlegi helyiségüket kinőték. Kijelöltek számukra egy másik helyiséget, ebben azonban a kultúrosok kelléktárt rendeztek be és nem hajlandók abból kiköltözni. Pedig raktár szempontjainak megfelelő hely volna másutt! Ennek az egész ügynek az elintézése csak jóakarattal kérdése, amin egy rövid megbeszéléssel segíteni lehetne.

Ha már a birkózóknál tartunk, akkor el kell mondanunk azt is, hogy a

birkózószőnyeg kitisztítása körül is zavarok vannak. A birkózószőnyeg piszkos. A versenyzők edzés után olyanok, mint a kéményseprők. Jónéhány forint ára szappan kell, amíg rendbe hozzák magukat. A szőnyegtisztítás ügye azért húzódik, mert a Patyolat a szőnyeg kitisztítását csak hetek múlta vállalja. Addig viszont az edzések nem szünetelhetnek. Akadna néhány versenyző, aki szívesen kimosná a szőnyeget, viszont a sportkör csak a Patyolatnál dolgoztathat. Azt mondják, hogy ezek a versenyzők „maszek”-ok és hiába csinálnák meg önköltségért és napok alatt, nem lehet és nem szabad rájuk bízni... közben a sportolók egészsége veszélyben van és szappanra többet költenek, mint bármely más hasonló birkózószakosztály. Ezt a kérdést egy kis utánjárással szintén meg lehetne oldani.

Szóval vannak itt hibák is, de a Kőbányai Lokomotív sportkörének elnöksége majd orvosolni fogja ezeket is. Viszont ez sürgős lenne, mert a sportszervezők hálózata egyre jobban szélesedik, egyre több dolgozó kapcsolódik be a sportéletbe, ezeknek pedig megfelelő edzési lehetőséget és sportkörülményeket kell biztosítani.

(T.)



kon válogatják össze a gyakorlatokat és a tanítás elemeit. Az órákon alkalmoszerűen állítják össze a pedagógiai feladatokat, minden összefüggés és az egyes órák közötti kapcsolat nélkül.

A foglalkozási lecke-terv összeállításában sok egyéb hiba is előfordul.

A tervek kidolgozásában a következő rendet javasoljuk.

A tanév kezdete előtt a tanárnak bizonyos meghatározott előmunkákat kell végeznie minden olyan osztály számára, amelyben tanítani fog.

### AZ OKTATÓI MUNKA FELTÉTELEINEK ELŐZETES SZÁMÍTÁSBAVÉTELE

Legelsősorban ismernie kell a tanulók egészségi állapotát és testi felkészültségét, valamint meg kell állapítania, hogy mikép hajtották végre a testnevelési tervet az elmúlt tanévben. Mindezt meg lehet tudni az orvosi ellenőrző lapokból, az osztálynapló bejegyzéseiből és a tananyag elvégzéséről készített beszámolóiból. Ezután a tanárnak azokkal a feltételekkel kell megismerkednie, amelyek között az illető iskolában a testnevelési tanórákat tartani fogják (van-e lehetőség arra, hogy az órákat sportpályán, tornateremben, vagy pedig más megfelelő helyiségben tartásuk, megvannak-e a kellő berendezési tárgyak és sportfelszerelések, milyen az illető helyiség levegője stb.).

### A TERV CÉLKITÜZÉSE ÉS A GYAKORLATOK ÖSSZEVALOGATÁSA

Amikor már számításba vette az összes feltételeket, amelyek közepette az oktatómunka sorra kerül, meg kell állapítania az illető osztályban a folyó tanévre szóló testnevelési feladatokat s ebből a célból meg kell vizsgálni az egész tervanyagot.

A tervtől bizonyos mértékben el szabad térni aszerint, hogy az illető iskolában és osztályban milyenek a munka sajátosságai.

A gyakorlatok összevalogatása alkalmával nagy figyelmet kell szentelnie azoknak a gyakorlatoknak, amelyeknek a segítségével az órákat könnyen lehet megfelelőleg kitölteni és amelyek az életkornak megfelelőek.

### AZ ELLENŐRZŐ GYAKORLATOK MEGÁLLAPÍTÁSA AZ EGYES NEGYEDÉVEKRE

A negyedéves tervben feltétlenül meg kell állapítania, hogy a tervben ajánlott ellenőrző gyakorlatok közül melyiket fogja elvégeztetni a tanév egyes negyedeiben.

Amikor az ellenőrző gyakorlatokat az egyes negyedévekre összevalogatja,

tekintetbe kell vennie azoknak a sportágaknak jellegét, amelyek az illető negyedévben uralkodtak. Így például az atlétikai ágak testgyakorlatainak ellenőrző gyakorlatait főleg az első és negyedik negyedre kell beállítania, a torna ellenőrző gyakorlatait a második és negyedik negyedévre, viszont a sít a harmadik negyedévre. Ezenkívül az ellenőrző gyakorlatoknak az egyes negyedévek közti elosztásakor számításba kell vennie azok nehézségét. A nehéz tornagyakorlatokat (vagyis azokat, amelyeknek a betanulására hosszú időre van szükség), csak megfelelő kiképzés után kell végeztetnie. A nehezebben megtanulható gyakorlatokat legcélszerűbb a legutolsó negyedévben másorra tűzni.

Az ellenőrző gyakorlatok összevalogatása alkalmával számításba kell vennie, hogy ezeket a gyakorlatokat most végezteti-e elsősorban, vagy pedig szerepeltek-e már korábban, az előző osztályokban is.

Minden negyedévben legfeljebb három ellenőrző versenyt vegyen tervbe. Amikor a tanév negyedei szerint kiírja az ellenőrző versenyeket (amelyek a mozgási képességet fejlesztik), a tanár állapítsa meg azokat a nevelési feladatokat, amelyeket az illető osztályban mind az egész tanév folyamán, mind pedig az egyes évnegyedekben meg kell oldania. Az erkölcsi és akarat-erőbeli tulajdonságok neveléséről, az egészségügyi szabályok beidegzéséről, a tanulók magatartásának és fegyelmének neveléséről van szó.

### A TERVANYAG ELOSZTÁSA A TANÉV-NEGYEDEK SZERINT

Ezek az előzetes tanulmányok könnyebbé teszik a tanárnak, hogy minden osztályban megállapíthassa a munka főbb irányvonalait. Elősegítik a gyakorlatok összevalogatását a tanév negyedei szerint. Ez pedig elősegíti a tervi anyag rendszeres elsajátítását.

Helyes, ha a terv összeállítása céljából sorrendben kiírja az illető osztály tervéből mindazokat a gyakorlatokat, amelyeket az egész tanév folyamán végeztetni akar, mégpedig órárszenként külön, (bevezető, előkészítő és főrész), megjegyezve, hogy melyik negyedévben, melyik gyakorlatokat tanítja.

A gyakorlatoknak évnegyedek szerinti felosztása alkalmával figyelemmel kell lennie arra, hogy a gyakorlatokat minden évnegyedre egyenletesen ossza fel és vegye számításba azt az időt, ami az egyes gyakorlatok betanulásához szükséges. E mellett számításba kell vennie, hogy csak azokat a főbb testgyakorlatokat tünteti fel, amelyek egytételben egyesíthetők.

Az évi átfogótervét a következő alakban lehet összeállítani.

A gyakorlatok megnevezése az óra minden részében	Az az évnegyed, amelyben gyakorlatot végezni fogják
Bevezető rész.....	
Előkészítő rész.....	
Fő rész.....	

A tervkidolgozás alkalmával figyelmet kell fordítania az órák bevezető részére is.

A bevezető résznek nem szabad sok időt elfoglalnia. Rendeltetése az, hogy felkeltse a tanulók érdeklődését és kedvet csináljon a további foglalkozásra.

Az évi átfogó tervben nem szükséges az anyagot sportágak szerint beosztania.

Mivel az iskolai testnevelési órák főleg általános kiképző, nem pedig szakosító jellegűek, a testgyakorlatoknak a tantervben ezideig szokásos felosztása (a tanulókrathatás szerint) lényegileg csak formális. Leckeórákat kijűzni csak a sikiképzésben lehet, ahol az órák jobban önálló jellegűek.

### TERVKIDOLGOZÁS AZ EGYES NEGYEDÉVEKRE

A tanév ilyen előmunkálatai megkönnyítik az oktatómunka tervkidolgozását a következő negyedévre.

A tanév kezdetén végzett előzetes tervkidolgozás termeti meg az alapot a negyedévi átfogó terv és ennek alapján az óraterv összeállítására számára.

Az egyes negyedévekre szóló átfogó tervek összeállítására alkalmával felmerülhet néha annak a szükségessége, hogy bizonyos mértékben közelebből és számszerűleg is meghatározzuk azokat a gyakorlatokat, amelyeket az illető negyedévre az átfogó évi tervben korábban kijelöltünk.

Legelsősorban meg kell állapítani, hogy az egyes testgyakorlatokat milyen mértékben illesztjük be az óra három részébe:

Felírjuk azokat a gyakorlatfajtaikat, amelyeket az óra bevezető és előkészítő részében az illető negyedévre kijelöltünk. Fontos, hogy megállapítsuk azoknak a gyakorlatfajtaiknak a számát, amelyeket ebben a negyedévben kell betanítanunk.

Valamivel nehezebb megállapítani a testgyakorlatoknak a mértékét, (vagyis a legelfogadhatóbb számukat) az illető negyedév összes óráinak főrészére.

A tapasztalat azt bizonyítja, hogy az óra főrészében három, legfeljebb négyfajta testgyakorlatot, vagy „szervátozatot” kell végezni, beleértve a játékokat is.

Ha elfogadjuk, hogy egy óra főrészében átlag három fajta testgyakorlatot (vagy másként szólva három változatot) végeztetünk, a negyedév óráin



a végösszegben a testgyakorlati fajtáknak annyi változatát fogjuk kapni, mint amennyi az órák száma hárommal megszorozva.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy a tervbevett testgyakorlati fajták számának mindenkor éppen ennyinek kell lennie. Bizonyos testgyakorlati fajtákat a negyedév leforgása alatt néha többször meg kell ismételni. Ezért a testgyakorlati fajták legmagasabb számának jóval kevesebbnek kell lennie, hogy lehetőség nyíljon a legnehezebbeknek az ismétlésére és tanulására.

A gyakorlat azt bizonyítja, hogy egy negyedév valamennyi órájának fő részében végzendő testgyakorlati fajták száma az illető negyedév óráinak számát másfélszeresen, kétszeresen haladja meg. Azoknak az ismétlésre szánt testgyakorlati fajtáknak, amelyek betanulását a bevezető- és előkészítő részekben tervezzük, a számát a következőkből kiindulva állapítsuk meg: csak olyan gyakorlatfajtákat kell ismételteni, amelyeknek a segítségével valamilyen képességet fejlesztünk. Ebben az esetben ki kell számítani, hogy hány órát kell szentelni az illető gyakorlatok megtanítására.

A többi gyakorlatfajta ismétlésének számát, amelynek betanítása az órák bevezető és előkészítő részében van tervbevéve, a negyedévi átfogó tervben nem szükséges feltüntetni. Ez megkönnyíti az óratervezést és lehetővé teszi, hogy jobban össze lehessen válogatni a gyakorlatokat az egyes órákra.

A következő fajta átfogó negyedévi tervet ajánljuk:

**A testnevelési tanórák átfogó negyedévi terve**

iskola \_\_\_\_\_ osztálya számára a  
tanév \_\_\_\_\_ negyedében \_\_\_\_\_ órára  
tervbevéve

**I. Ellenőrző szintek:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**II. Nevelő feladatok:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**III. Szervezési képességek elsajátítására szolgáló feladatok:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**IV. Az illető negyedévben történő betanításra kijelölt feladatok:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Az ily módon elkészített átfogó negyedévi terv lehetővé teszi, hogy hozzá lehessen fogni a negyedévi óraterv összeállításához.

**A NEGYEDEVI ÓRATERV ÖSSZE-  
ALLITASA**

**A negyedévi óraterv formája.** Egy iv papírost rovatokra osztunk (aszerint, hogy mennyi a szóbanforgó negyedév óráinak száma). Minden rovatot megszámozzunk (a negyedévi órák számának megfelelően), az órák bevezető, előkészítő és fő részében végzendő gyakorlatok bejegyzése számára helyet készítünk.

**Az óra fő részében szereplő gyakorlatok elosztási elvei.** Az órák anyagának elosztását a főrésszel kezdjük, mégpedig az ellenőrző gyakorlatokkal. Hogy ha ilyen több van (kettő, három), akkor a legnehezebb gyakorlatnak a betanulását, amelynek a kiképzéséhez legtöbb időre van szükség a negyedév végére vesszük tervbe és ennek az ellenőrző gyakorlatnak próbáztatását bejegyezzük az utolsó előtti óra fő részének tárgyai közé. Ezután azokat a gyakorlatokat, amelyek a tanulókat előkészítik az ellenőrző gyakorlatra, beosztjuk a negyedév végén kezdve visszafelé a kezdetig. E téren először annak a megoldásnak kell bennünket vezérelnie, hogy elgondolásunk legyen arról, hogyan is fogják a tanulók elsajátítani ennek a gyakorlatnak egyes elemeit, másodsor annak a megoldásnak, hogy ezt a gyakorlatot ismételtetni kell. Ebből kiindulva lehet tervezni ennek a gyakorlatnak a próbáztatását, majd visszamenően egy, két, stb. órával előbb a tanítást.

Ugyanilyen módon osztják be azokat a gyakorlatokat, amelyek a második ellenőrző gyakorlatra is előkészítenek.

Hogyha az ellenőrző gyakorlatokra előkészítő valamennyi gyakorlatot beosztottuk, áttérünk azoknak a többi gyakorlatfajtáknak a beosztására, amit az átfogó negyedévi terv előírányoz.

Mind az egyes óráknak külön, mind pedig a tanév negyedében szereplő órák összességének teljes következetességgel kell megoldaniuk azokat a testnevelési feladatokat, amelyeket az állami terv a tanulók részére előírányoz.

Ezért a gyakorlatoknak órák szerinti beosztásában a tanár a következőket tartsa szem előtt: be kell tartania a tanítás didaktikai elveit a gyakorlatoknak mind egy-egy órára, mind pedig a negyedév és a tanév valamennyi órájára történő összeválogatása tekintetében; figyelembe kell vennie a sokoldalúság elvét a gyakorlatoknak egy-egy órára és a negyedév valamennyi órájára történő összeválogatása alkalmával; a testgyakorlatokat aszerint kell összeválogatnia, hogy az egyes iskolai osztályokra nézve mekkora a megengedett fizikai megterhelés; az órákat ki kell terveznie és olyan gyakorlatokat kell kiválasztania, amelyek az órák legnagyobb mértékű telítettségét biztosítják; olyan módszertani eljárásokat kell alkalmaznia, ame-

lyek megfelelnek egyrészt a tanulók létszámának, másrészt a tanítandó gyakorlatoknak. Különböző testgyakorlatokat kell végeztetnie az akarati tulajdonságok nevelése, valamint az ügyesség, állóképesség, gyorsaság és erő fejlesztése céljából.

Előfordulhat, hogy a negyedévi óratervbe összeválogatott testgyakorlatok miatt változtatást kell eszközölni az átfogó évi tervben.

**A gyakorlatok megosztásának elvei az óra előkészítő és bevezető részében.** Előbb az előkészítő részbe osztjuk be a gyakorlatokat, s azután a bevezető részbe, miközben a tervbe elsősorban azokat a gyakorlatokat vesszük be, amelyekkel be kell tanítanunk.

Amikor a gyakorlatokat ezekben az órarészekbe összeválogatjuk, a következő követelményeket kell szem előtt tartanunk:

1. A kijelölt gyakorlatoknak meg kell felelniük a terv következetes kivitelezésének és meg kell felelniük az órák fő része gyakorlatainak, azaz készítsék elő a szervezetet ezeknek a gyakorlatoknak a végzésére;

2. az előkészítő és bevezető rész számára szolgáló testgyakorlatoknak meg kell felelniük sokoldalúság, kellő nagyfokú megterhelés és emocionális, stb. szempontból az órák fő részében tanítandó gyakorlatoknak;

3. arra kell törekedni, hogy a gyakorlatfajták változatosak legyenek és változtatva végeztessük a különböző jellegűket.

Miután a tanár kidolgozta negyedévi óratervét, az egész végzett munkát bírálati elemzésnek kell alávetnie.

\*

A tanórák javasolt tervkidolgozása kétségtelenül hozzájárul az órák tervszerű lebonyolításához és hozzá fog járulni az egyes órák közötti logikus kapcsolatok megerősítéséhez. Végeredményben minden testnevelési óra jelentősége emelkedni fog szovjet tanulóifjúságunknak, gyönyörű hazánk leendő építőinek minden térré kiterjedő nevelése tekintetében.

Panaszok, kívánások — akár a szerkesztéssel, akár a kézbesítéssel kapcsolatosak — közölhetők a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat terjesztési osztályával is. Budapest VII, Rákóczi-út 50. Távfeszélő: 220-416 93-as mellékállomás.



# Természetjárás

## Portyaúton a Börzsönyben: Szobtól - Drégelypalánkig

A szakosztály összejövetelén merült fel a gondolat: Kétnapos portyával be kellene járni a Börzsöny legszébb részeit úgy, hogy áttekintést kapjunk a Börzsöny teljes egészéről. Szobtól Drégelypalánkig.

Mos. beszámolókat arról, hogyan valósítottuk meg a portyát és arra kérem az olvasót, hogy ha kedve és ideje van, járja végig maga is ezt az útvonalat. Erdemes!

Reggel 7 órakor érkezünk meg Szob vasútállomásra. Szob környékének hegyei nem mutatják ugyan azt a tömeges hegységi jeleket, mint a közép-, vagy északbörzsönyi hegyek, de tájképi szépségekben gazdagok. Különböző magasságú hegyek között a nőgyönyörűséget nyújtanak Szob ősidők óta lakott hely. Ezt bizonyítják a bronz és vaskori leletei. A rómaiak idejében örutorony állt itt. Csekély romjai még ma is láthatók. Gazdag kőbányája és cementgyára a szocializmus építkezéseit segíti elő.

A vasútállomástól műúton haladunk a cementgyár mellett, a Damásdi-patak völgye felé. Az út kétfelé ágazik. Az egyik az Ipoly vonalát követi a hegység nyugati szélén, a másik jobbra ágazik és Márianosztra felé vezet. Utunkat Márianosztra felé vesszük és a völgybe egy kis fahídot keresztezve befordulunk a Misaréti patak völgyébe. A Csákhegy kőbányáinak szikláit, a Dömörkapura emlékeztetik a Pilisben ismerős természetjárókat. A Misaréti-patak árnyas völgyében, a patakon helyenként keresztezve haladunk a fiatal tölgyesek között. A völgy végében, a köfőjtővel szemben, bővízü forrásból oltjuk szomjunkt és pihenőt tartva felkapaszkodunk a fenyvesekkel övezett szekérúton, a Nagy Galla 479 m csúcsára.

A Nagy Galláról a Börzsöny egyik legszebb körképe tárul elénk. Északkelet felé a Csóványos, Hideghegy, Inocok előterében a háromágú Sóshegy, idébb a kopaszhegy nyújt szép látványt. Kéle felé a messze távolban a Nagyszáll szürkés-kék kontúrja, dél felé a Csákhegy, a Duna másik oldalán a Pilishegység, a Gerecse, délkelet felé a Prédikálószték, a visegrádi

várhegy, majd a Dobogókő vonala zárja be a képet. A változatos hegycsoportokat a völgyekben és tisztásokon fehérítő tanyák tarkítják. Királypuszta, Gallapuszta, Irtáspuszta és az Ipoly völgyében a magas jegenyefáiról felismerhető Damásdi puszta. Nyugaton az Ipolyvölgye, délen a hegyek között ezüstösen felcsillanó Duna, teszi felejtetlenebbé a Nagy Galla panorámáját.

Meredek hegyoldalon ereszkedünk le a forráshoz, hogy útitársainkhoz csatlakozva folytassuk utunkat tovább kelet felé, az Öreg kapás fenyveseiben. A 357 m magasági pontot elhagyva enyhén ereszkedünk le a Misaréti patak felső folyásának vad völgyébe, ahol a patak körül köre zuhanva tűnik el a dús növényzet között. A fahídon áthaladva, egy szép tisztás virágzónyelgén keresztül, enyhe emelkedővel érjük el a Nagy- és Kis Koppány nyeregét. A Nagy Koppány 549 m csúcsáról ugyanolyan szép kilátást élvezhetünk, mint a Nagy Galláról, sőt észak felé a nyugati Börzsönynek több részlete tárul még elénk.

A nyeregből egy észak felé vezetett szekérúton érjük el a fenyvesekkel övezett tisztás szélében lévő kis forrást. Majd erős emelkedő után a Középhegy őrháznál tartunk ebédpihenőt. Az őrháznak már csak romjai láthatók, de a nyeregben lévő tisztásról bepillantást nyerhetünk a nyugati Börzsöny mélyen szabdalta, kanyargós, töltözött völgyébe. A völgyek sziklás bércei felett sasok vijjognak, a csalótosban megrezzen a bökör és egy megriadt vad vágat tovább.

Mi történt?  
Mi az, ami az erdő világát megzavarta?

Az Inoc-Hideghegy gerincét áttörte a sűrű fekete felhő és mintegy lavina omlik a hegyoldalon alá. Hideg szél kerekedik és az ég megszóal-

tatta orgonáját. Eles csattanás, majd tompa mély dübörgés jelzi, hogy vihar dühöng a hegyek között. A völgyek sziklafalairól a tompa mély dübörgés áthangszerelve verődik vissza és egybeolvad a szél sivitásával, amelyet néha egy villám csattanása tesz még izgalmasabbá!

Tart a vihar. Az öreg fák recsegnek, ropognak, nyikorognak és csapzott koronájukkal küzdenek a vihar ellen. Egynémelyik már nem bírja a harcot és tompa puffanással, derékban kettétörve fekszik el az avaron, azon az ágyon, amit leveleiből maga készített. Kis madárkák félve bújnak a lombok alá, hogy didergő testüket védjék a csipős hideg szél ellen. Azután az orgona sípjai lágyabb dallamokban kezdenek. Már csak néha-néha vág a villám egy bérc csúcsába, a szél is e áll és a felszakadozó felhők között kisüt a nap aranyárga sugara. Megindul az élet a börzsönyi erdőben. A kis madárkák is előbújnak rejtekhelyükből, hangyák és méhecskék kelnek ismét útra és felharsan az erdő lakóinak szímfőntája, az ezernyi madár szerelmes csacsogása.

Elmúlt a vihar és sátrunkból előbújva folytatjuk utunkat egy keleti irányú erdővágáson a Kecskéhát völgyébe. A völgyben jól járt szekérúton megyünk egy szép erdei tisztást keresztezve, majd a Tolmácshegyet keletről megkerülve Kisirtás puszta, Kisirtáspusztán jó kút vízzel oltjuk szomjunkt és körültekintve nyugatra a Hosszúvölgyet, majd tovább a Hegyesorom csúcsot látjuk. Utána tovább kelet felé vezet és a hídon átkelve a patak mellett találjuk a bővízü Szépasszony kútját.

Innen már a Börzsöny szívébe, a vaddisznóban gazdag Ökrészvölgybe igyekszünk. A páratlanul szép és vadregényes völgyben elénk tárul a Börzsöny romantikus világa.

Buja növényzet, hatalmas páfrányok tarkítják a zegzugosan csörgedező patak partját. Rozzant fahídon keresztezve a patakot, fiatal tölgyerdőben érjük el a mély völgytalálkozásban lévő Ökrészkeretet. A levegő erősen lehűlt, bár augusztus végén járunk, mégis jólesik a balonblúz enyhe melege. Fejünk felett a Nagy Inoc csipkézett csúcsa, majd a Korombérc gerince zárja be a kat'án körvonalát.

Erosz kapaszkodóval egyenes léptekkel megyünk fel a Kis- és Nagy Inoc nyergébe. Innen pedig egy térképen nem jelzett szekérúton a Szárazkút érintésével Nagy Inoc 813 m magas csúcsára. A csúcsról körültekintve csodálatosan szép látvány tárul elénk. A völgyeket teljesen megtöltötték a szürkés felhők és a gerincek, csúcsok, szigetként emelkednek ki a felhőtengerből. Gurulnak a felhők, majd egy hegyoldalon kapaszkodnak fel, hogy a gerincek átbukva ismét egy völgy nyelje el őket. A Nagy Hideghegy és a Csóványos nézőságteljesen figyelni a tájat. A távolban a Magyarhegy-Várbük—Holókö gerincvonulata kacérogdik a Miklóstető—Magosfa—Csóványos vonulatával.

Mivel a Nagy Inoc a Börzsöny tömbjének délfelé a legmagasabb csúcsa, így teljesen szabad kilátás nyílik a Duna völgyére, a szentendrei és visegrádi hegységre.

A csúcsról északi irányban az irtásos gerincen folytatjuk utunkat tovább a Korombérc sziklás csúcsán apró gerinc-küpokon keresztül a Nagy Hideghegy tövében lévő nyeregbe. Még egy rövid kapaszkodó és máris elérjük első napi utunk célját, a nagyhideghegyi turistaházat.

Nem kellett biztatni senkit a finom vacsorához, amit a menedékházban frissen és olesón kaptunk.



A nap vörös korongja már lassan a bércek mögé bújik és világos rózsaszínes fényével világítja meg a hegyek oldalait. Elcsendesedik minden, az erdő lakói is álomra hajlítják fejüket és a gyönyörű útvonalon ezernyi szépségére visszagondolva, a tücsök cipelése mellett az álom tündére ismét a Börzsönybe vezet.

Másnap reggel...

A korai ébresztő után frissen és pihentén látunk neki a finom reggelinek. A hajnali nap sugarai áttörnek az éjszakai sötétjét és kellemes, meleg sugarak ébresztik az erdő lakóit.

Összekapcsoljuk hátzánkunkat és házigazdánktól búcsút véve elindulunk. A Nagy Hídeghégy 865 m csúcsáról érezzük az elénk táruló képet. A nap melegére felszakadó harmat párássá teszi a levegőt. Itt is, ott is felhők szöknek fel a völgyekből. A csúcsról meredek erdővágásban az új sugrócsánc mellett ereszkedünk le a Rakodóra. A Rakodót elhagyva egy nehezen felismerhető, a bokrok között kezdődő gyalogösvényen haladunk az Egéstező nyugati oldalán, a Hangyásbérc keskeny gerince alatt.

A Hangyásbérc sziklaalakzatai igen érdekesek és változatosak. A réteges köztől álló sziklaformációk között gyöngvörködhettünk az alattunk elterülő völgykatlanok szépségeiben. A Szabókövek szikláin alatti, érintve az Ollárkö tőmbjét, utunkat a Csóványos alatt nyugati irányban folytatjuk a Saskó felé, jójárható gyalogösvényen. A Saskó érintésével elérjük a Miklóstető-Magosfa-Csóványos gerincét. A gerincen hatalmas bükkfák között megvünk a pirosjelzésű gyalogúton a Börzsöny legmagasabb csúcsára, a 939 m magas Csóványosra. A csúcson levő háromszögletű pontról szép kilátás tárul elénk. Dél felé Hídeghégy, Inocok, nyugatra a Magyarhegy-Várbükk-

Salgóvár vonulata, északnyugatra a Magosfa-Miklóstető gerince látható. Kár, hogy észak és kelet felé a kilátást a sűrű erdő gátolja.

A Csóványosról elindulva búcsút veszünk a déli- és nyugati Börzsönytől és egy északkelet-irányú erdővágáson leereszkedve, a Málnahegy változatos, tisztásokkal tarkított gerincén, a Felső és Alsóhinta virágszöngyén áthaladva, a Hárombarát kolostor romjai után beérünk a vadaskertbe.

A vadaskertből kiérve a Jelesfa gerincéről pillantjuk meg először a Csóványos

északi tőmbjének mély sziklás völgyeit. Előttünk a Nagy Mána andezites gerince, a Rózsapatak bükkös völgye, a Málnabérc tölgyes oldala és a Pogányvár kopasz csúcsa. A Jelesfa-patak sötét völgyébe leérve, a vízmosásos patak partját követve, kiértünk a Kemence-patak széles völgyébe. A Királykútnál tartott pihenő után, egyenletes emelkedéssel, tíz óra körül fújtatunk fel a Bugyihó csúcsára.

Az idő melege fordult és egy kicsit meglazadtunk és után a kapaszkodó után. De a fáradtságot kárpótolja a Kemencevölgy páratlan szépsége. Észak felé a Börzsöny előhegyeit, Drégelyvárt, az Ipoly völgyét, délfelé a Csóványost látjuk, a róla csillagszerűen lefutó bércekkel. A Bugyihóról a kömberi erdőszélhez a Hegyhát gerincén jutunk el, ahol gyönyörű fenyveserdő és bővízü forrás fogad. Innen tovább a Pénzszás nyergén keresztül haladva az árnyas erdőben vezető és állandóan szép kilátást nyújtó „közúton” a Kerekbükk megkerülésével Drégelyvár romjainál tartunk újabb pihenőt.

Drégelyvára sűrű erdőben, fák között elrejtve fekszik. A hegy sziklás tetejéről igen szép kilátás nyílik észak felé az Ipoly völgyére és az ezen túl emelkedő hegyes-dombos vidékre; úgyszintén a Börzsönyi hegység északi részére. A romokban heverő várnak csak északnyugati falai állnak majdnem teljes magasságukban. A vár külső és belső, vagy felső várból állott. A külső várat sziklába vágott 190 m mély kút látta el vízzel, melyet azonban teljesen betemettek. A felső várba egyetlen feljáró vezetett, trachytsziklába vágott lépcsős folyosó, amelynek alsó nyílása és néhány lépcsője még ma is felismerhető. Szondy György hősei emlékét őrzik a romos, komor falak.

A vár megtekintése után, szép fenyveserdőben ereszkedünk le a Hévíz-patak völgyébe, majd a patakon átkelve megérkezünk utunk végcéljára, Drégely vasútállomásra.

Azóta újra és újra felelevenítjük a sziklás bércek, a gyönyörű tölgyesek, bükkösök és fenyvesek között megtett út emlékeit, élményeinket. Kívánjuk mindenkinek, hogy ismerjék és szeressék meg a Börzsönyt, hazánknak ezt a különös, de csodálatosan szép hegységét.

Szegvári Gusztáv

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

Szerkesztőbizottság: Baráth György, Béres Tibor, Kovács Géza, Kunszág Viktor, Kutas István, Pásztor Lajos, Sebes Gusztáv, Tóth Róbert

Felölös szerkesztő: Pásztor Lajos

A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Szerkesztőség: Budapest VIII, Baross-tér 2. II. em. Távfeljelző: 140-675

Kiadóhivatal: Budapest VII, Rákóczi-út 50. I. em. Távfeljelző: 220-416

Terjeszti: Posta Központi Hirlap Iroda, Budapest V, József nádor-tér 1

Telefon: 180-859 Előfizetés és ügyfélszolgálat: V. József nádor-tér 1

üzlet-helviség, Telefon: 183-022. Csekk számszám: 61.259.

Előfizetési díj: egy évre 36 forint, félévre 18 forint.

Megjelent: 10.600 példányban.

## TARTALOM:

A sportegyesületi szpartakiádok befejezése után (Tóth István) 1  
Hozzájárulás az egyesületi szpartakiád versenyekhez (Paál József, Gyulai Tibor) 4

## MÓDSZERTANI KÉRDÉSEK

Úszósportunk helyzete (Molnár Lajos) 5  
A nagy tapasztalatok versenye volt a kerékpáros körverseny (M) 7  
Az MHK atletikai számainak néhány problémája (Agócs Jenő) 10  
Úszásoktatás tér- és viszony esetén (Kondorosi Gyula) 12  
Hogyan fasson az alacsony atlétika magas gáton (Kiss István) 13  
Birkózóink az év nagy versenyén (Matura Mihály, Papp László) 15  
A csehszlovákiai hatnapos motorkerékpárverseny tanulságai (Szűcs László) 18  
A nehézsúlyú öklövők különleges szempontjai (Dobránszky István) 21

## NEVELÉS - VEZETŐKÉPZÉS

Az edzőképzés jelenlegi helyzete (Mezőfi András) 24

## SZERVEZÉSI KÉRDÉSEK

A sportesportok és a városi választmányok megszervezéséről és feladatairól (Tissauer Miklós) 25  
Egy pillantás a Kőbányai Lokomotív sportéletére (T.) 27

## A SZOVJETUNIÓ TAPASZTALATAIBÓL

A testnevelési óratervek kidolgozása a középiskolában (B. L. Getallo) 28

## TERMÉSZETJÁRÁS

Portyaúton a Börzsönyben (Szegevári Gusztáv) 31

## BORÍTÉKOLDALAINK KÉPEI

Címképünk: A magyar 4x1500 méteres váltó szeptember 23-án Garai, Béres, Rózsavölgyi, Iharos összetételében 15 perc 29,2 másodperces eredménnyel ért el és ezzel túlszárnyalta nemcsak a régi magyar csúcseredményt, hanem a spédék által tartott 15:30,2 másodperces régi világsúcsot is. (Ugyanezen a napon az angol női váltó is megállította a világsúcsot 15:27,2 másodperces eredménnyel.)

Borítékunk második oldalán: Képek az egyesületi szpartakiád versenyekről. 1) Az országos döntő ünnepélyes megnyitása. 2) A Vörös Meteor egyesületi döntőjén felvonulnak a résztvevők. 3) A Bányász SE csapata az országos döntőn. 4) 100 méteres döntő a Vörös Meteor szpartakiádján. 5), 6), 8) Jelenetek a férfiak, illetve nők országos kerékpáros döntőjéről. 7) A Szombathelyi Vörös Meteor tornászcsapata.

Az utolsóoldali oldalon: A magyar kerékpáros körversenyéről. 1) Rajt Budapestén a Szálán-léren. 2) A mezőny Paks határában. 3) Mecsek-nádason. 4) Antalszállás határában. 5) Befutás Veszprémben. 6) A pécsi cél. 7) A harmadik napon. 8) A Dózsa SE győztes csapata. 9) Balatonbényén után.

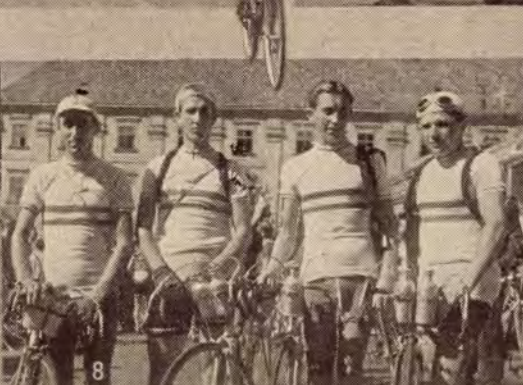
Az utolsóoldali oldalon: A Szovjetunió-Magyarország atletikai mérkőzés. 1) és 7) Az akadályfutó versenyben a lán középen Jeszenszky (fehér mez) még lépést tudott tartani Kazancevvel. 2) Kovács 14:01,2 országos csúcs-eredménnyel óriási küzdelemben a nap legizgalmasabb versenyén győz az 5000 méteres síkfutásban Kuc ellen. 3) Földesi rekord ugrása. 4) Junk győz a 10 km-es gyaloglásban. 5) Kuznyecov gerelyvetése. 6) A 80 méteres női gátfutásban a második gát fölött meg Gyarmati vezetett. Jobbról balra Alexandrova, Gyarmati, Golubnicsia és Várkonyi. 8) Ponomarjova-Romaskona olimpiai bajnok és világrekorder díszkosztelése. 8) Ignatjev (sötét trikó) hatalmas lendülettel és remek stílusban tör előre a 200 méteres síkfutás fordulójában.

53/12363 - Egyetemi Nyomda, Budapest - Felelős: Janka Gyula igazgató





A MAGYAR KERÉKPÁROS KÖRVERSÉNYSZÜLŐ





# Sovjetunió - Magyarország

199.104





# SPORT <sup>ÉS</sup> TESTNEVELES

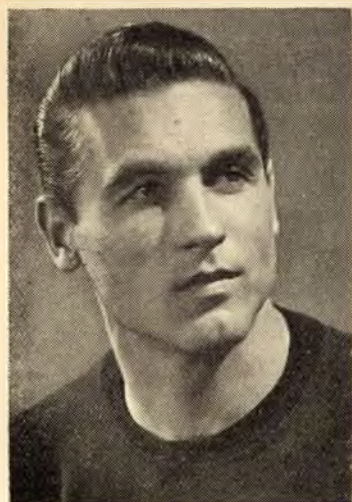
1953 DECEMBER \* V. ÉVFOLYAM, 12 SZÁM



A második magyar gól előtt Puskás négy angol játékos között adja át a labdát Hidegkutinak, aki azt a képen látható jelenet után néhány másodperccel védhetetlenül lövi a hálóba

ÁRA **3** FORINT





**Grosics Gyula**



**Buzánszky Jenő**



**Loránt Gyula**



**Lantos Mihály**



**Bozsik József**



**Zakariás József**



**Budai II. László**



**Kocsis Sándor**



**Hidegkuti Nándor**



**Puskás Ferenc**



**Czibor Zoltán**



**Gellér Sándor**



# Szakadatlan felvilágosító munkát!

A testnevelés és a sport öröm, szórakozás, felüdülés nézőnek, sportolónak egyaránt. Ennél is sokkal, de sokkal többet jelent a sport a rendszeres sportolók számára. A testedzés fejleszti a szervezet erejét, ellenállóképességét, egészségét. A sportolás ügyessé, gyorsá, mozgékonyá nevel. Kifejleszti a sportolóban az akaratot, a gyors ítélőképességet. A rendszeres sportolás a test harmónikus mozgásán keresztül felszínre hozza az esztétikai tulajdonságokat, a sportoló jobban tudja értékelni a szépet, jót, helyeset. A küzdelmek során nem a vad indulatok, hanem a játék, versengés, az ellenfél megbecsülése, a csapattárs segítése, az együttműködés szelleme kerül felszínre. Értékes jellemvonásai folytán munkatársai megbecsülik a sportolót. A nép kormányának a sport iránti gondoskodása, a sport általános szeretete benne is még inkább fokozza a hazafias érzést. A versenyeken szívósabban, lelkesebben küzd, hogy népének, hazájának megbecsülést, dicsőséget szerezzen.

A játéktudással párosult ilyen érzések tették lehetővé labdarúgóink világharaszóli győzelmét a labdarúgás őshazájában, Londonban. A nép, a haza iránti szeretet vezérli sportolóinkat, mióta a hon valóban hazájuk lett. Ennek a mély érzésnek köszönhető, hogy labdarúgóink három éve veretlenek. Nincs a világon még egy olyan labdarúgócsapat, amely azzal dicsekedhetnének, hogy egy év alatt otthonukban olyan csapatokat vert meg, mint a svájci, olasz, svéd, csehszlovák, osztrák és az angol válogatottat. De ennek az igaz hazafiságnak köszönhetjük többi ragyogó sportgyőzelmünket is.

Versenyzőink a bukaresti VIT versenyeken 26 győzelmet értek el, azonkívül 36 második, 23 harmadik helyezést szereztek. Az ez évben rendezett közel 100 nemzetközi találkozóon nemzetközi színvonalú eredményeiket megerősítették, sőt például atlétikában — jelentősen tovább is fejlesztették. Ma már az atlétikai versenyek nem a nyilvánosság mellőzésével kerülnek lebonyolításra. Sokáig emlékezetes marad a Népstadion 80.000-es közönségének

az a ragyogó küzdelem, amit Kovács József vívott 5000 méteren a fiatal szovjet Kuccal. Sportolóink teljesítményét a különböző sportágakban számos magyar, európai és több világcsúcs igazolja.

A tömegek sportba kapcsolódásának hatalmas méretét fényesen bizonyítják az ezévi tömegversenyeken indulók számai. Az azelőtt elhanyagolt atletika nagy virágzásnak indult. A 40 város atlétikai postaverseny első fordulójában 83.000, a másodikban 65.000, a harmadik fordulóban 165.000 versenyző indult. A többségében atlétikai versenyszámokkal megrendezett II. Falusi Szpartakiád versenyeken körülbelül 65.000 férfi, 15.000 nő indult. A szintén több atlétikai versenyszámú sportegyesületi Szpartakiádon 67.000 férfi mellett 23.000 nő jelent meg a rajtnál. A „Szabad Ifjúság” serlegéért folyó uszodák közötti postaversenyben 12.000 fiatal vett részt.

A magyar sport új, hatalmas otthonának, a Népstadion megnyitásán 14.000 sportoló ifjú mutatta be színpompás felvonulását és gyakorlatait, bizonyítva, hogy ezen a téren sem maradunk le a minőségi eredmények mellett.

Az MHK-ban október 31-ig 261.000-en tettek új és 140.000-en ismétlőpróbát. Nem túlzás, ha megállapítjuk, hogy hazánkban minden tizedik lakos több-kevesebb rendszerességgel sportol.

Ezek az eredmények, ezek a számok önmagukban is mutatják a sport állandóan fokozódó népszerűségét.

A számszerű és minőségi eredmények mellett azonban nem szabad megfeledkezni a hiányosságokról sem. A közönség érdeklődése egyre fokozódik, új tömegek kapcsolódnak a sportba. Ha sürgősen nem javítunk munkánkon, akkor nem tudunk megbirkózni az állandóan növekvő feladatokkal. A nagy tömegekhez mérten elenyészően csekély a tudatos felvilágosító, a nevelő munka. Kétségtelen, hogy sportolóink politikai képzettsége, általános műveltsége meghaladja a régi sportolók színvonalát. Ez viszont nem az állami és önkéntes sportszervezetek érdeme. Elsősorban az

üzem, hivatal, iskola és részben a DISZ az, amely ismereteket ad számukra. Az állami és egyesületi sportszervezetek alaposabb és rendszeres képzést csak a különböző káderképző tanfolyamokon biztosítanak. Itt valóban folyik szakmai és politikai képzés, de hát csak a sportaktívák részére. Ezévből idáig körülbelül 10.000 társadalmi aktívát nyert kiképzést.

De ki gondoskodik a tömegversenyek közel félmilliónyi indulójának, az MHK próbázók tömegeinek szakmai és politikai ismeretei növeléséről? Akik rendszeresen sportolnak, azok szabad idejük nagy részét a sport keretében töltik el, ott kell tehát gondoskodni arról, hogy ismereteiket — elsősorban a sporttal kapcsolatos kérdésekben — bővíthessék.

A hiányosságok egyik oka az állami szervek, TSB-k gyenge munkájában keresendő. A megyei TSB-k többségében foglalkoznak az agitációval, nevelés kérdésével. Sok megyében működik a TSB mellett agit. prop. bizottság. Munkájukban voltak eredmények. Fejlődött a szemléltető agitáció (faliújság-kiállítás, MHK villamosok, autóbuszok). Javult a helyi lapok sportrovatának színvonala. Sok helyen filmbemutatókat tartottak. (Nyíregyházán még kirakati filmvetítés is volt.) Sok előadás lebonyolításra is került. Baranyában az agit. prop. bizottság a falvakban is jó felvilágosító és mozgósító munkát végez. Mindez azonban kevés a sokszázézes tömeg sportaktivitásához mérten.

Az agit. prop. bizottságok munkájának alapvető hibája, hogy nem mozog elég elvi síkon. Nem irányítanak eléggé, sokszor elaprózzák idejüket, erejüket apró-cseprő gyakorlati feladattal, ugyanakkor nem adnak kellő segítséget, nem ösztönzik eléggé, vagy sok helyen egyáltalán nem ösztönzik a sportkörök agitációs munkáját.

A sok jó és helyes kezdeményezés, a dicséretesen elvégzett munka mellett még mindig szakadék tátong a szervező és agitációs munka között. Különül a szakmai és a nevelő munka. Sok helyen jól megszervezik az MHK edzéseket és próbázásokat, de a felvilágosító munka elmarad. Sok helyen



az MHK kötelező előadásokat sem tartják meg. Fejér megyében például az uszodák közötti postaversenyeket szervezőleg többször is előkészítették, rendezésre készen álltak, csak éppen nem akadt elég induló a versenyeken (csupán 6—8 fő). Emiatt nem is tudták megtartani a versenyt. Hasonlóan történt Tolna megyében, ahol szintén részvétlenség miatt nem tartottak versenyt. Mi ez, ha nem az agitációs munka teljes lebecsülése mind a TSB, mind a társadalmi szövetség, sőt a sportkörök részéről is! Ebben a két megyében be is kellett ennek következnie, mert ismételt próbázás ellenére sem sikerült a helyi vezetőket az agitáció fontosságáról meggyőzni.

A másik döntő hibáért a sportegyesületek felelősek. A sportkörök többségében nincs rendszeres, tartalmas sportkörü élet. A versenyzők, sportolók nagy része csak az edzéseken találkozik az edzővel és a szakosztály egyes aktívaival. Sok sportoló a sportkörü elnököt nem is ismeri és évente legfeljebb egyszer-kétszer jelenik meg a sportkör helyiségeiben. A sportkörök igen ritkán tartanak érdekes, színvonalas ismeretterjesztő előadást, vagy szórakoztató estét. Nincs, ami a sportolók számára érdekessé, vonzóvá tenné a sportkör látogatását. A kevés kivétel igazolja, hogy lehet otthonias, vonzó sportkörü életet létrehozni és hogy a sportolók örömmel várják a sportkörü estét, mert azon jól érzik magukat. A tartalmatlan sportkörü életet látva nem csodáljuk, hogy nem is egy sportoló hajlandó a — sajnos még felbukkanó — megkörnyékező személyek hívására, ígéretésére régi sportkörét faképnél hagyni.

Akadnak olyan elvtelen, napraforgó sportolók is, — mint az OTSB Közlöny listája bizonyítja, — akik egyidőben két-három különböző egyesülethez tartozó sportkör tagjai. Elképzeltjük, hogy az ilyen sportoló mennyire érzi magát a sportegyesületéhez tartozónak, de azt is, hogy sportköre milyen nevelőmunkát végzett. Gyengén képzett, a sportkörrel kapcsolatot alig-alig tartó tagoktól ugyan milyen támogatást várhat a sportkör? Milyen bírálatot tudnak adni az ilyen tagok és hogyan tudják segíteni a sportkört? A sekélyes, üres, szintelen sportkörü élet az oka annak, hogy a vezetők csalhatatlanoknak tartják magukat, s az esetleg felmerülő bírálatot egyesek okvetetlenkedésének, vagy személyes támadásának tekintik és tartják. A következő lépés már a bírálat elnyomása, visszautasítása. Megjelenik a sport területén is a kiskirály, a diktátor vezető. Ellenvéleményt nem tűr, utasításokat, parancsokat osztogat. A sportszervezet munkája öncélúvá válik. A sporttelepeken és az uszodákban pedig szinte a sportkörtől különállóan — folyik a tartalom nélküli sportolás,

amelyet nem hat át a sportegyesület iránti szeretet, a kapcsolat, s amely közben nem érzik a sportolók a sportkörü körükön keresztül az egyesület támogatását.

A testnevelés és a sport önkéntes mozgalom! Mindenki úgy használja fel szabad idejét, ahogy jól esik neki. Az sportol, akinek tetszik! Azt, aki nem akar MHK próbát tenni, nem kell rögtön azzal megbélyegezni, hogy az „imperializmus ügynöke”. Húzódozásának nyilván az az oka, hogy senki sem győzte meg őt a testedzés előnyeiről. A sportvezetőknek, akiknek foglalkozásuk, sőt mi több, hivatásuk a sporttal való foglalkozás, kötelességeik vannak ebbeli munkájukban. Feladatuk a sportügyeket minden tudásuk latbavetésével megfelelően vezetni, minél több új sportolót a sportmozgalomba bevonni. Kötelességük a sportkörökben, azok szakosztályaiban, sportsoportjaiban a sportolókat minél több versenyalkalomhoz juttatni, szakmailag minél jobban előkészíteni. Alapvető feladatuk a bevont fiatalok nevelése, politikai, műveltségi ismereteik növelése, az, hogy sajátos eszközeikkel szocialista emberré képezzék őket. Feladatuk, hogy az erő, ügyesség, gyorsaság, szívósság mellett kifejlesszék a szocialista ember jellemvonásait: a bátorságot, bajtársiasságot, a nép, a haza szeretetét, más békés népek megbecsülését.

Ezt azonban — figyelembe véve a sport önkéntes jellegét, — még kevésbé lehet elérni utasításokkal, kényszerrel, parancsolgatással! Felvilágosítás, a jó érv, meggyőzés, nevelés a célra vezető eszköz. Meg kell magyarázni a sport egészségfejlesztő, üdítő, szórakoztató hatását. Meg kell magyarázni, hogy Alkotmányunk biztosítja a dolgozóknak a testneveléshez, sportoláshoz való jogát, a dolgozók érdeke, hogy ezeket a jogokat ki is használják.

A sportszervezetek vezetőinek kötelessége, hogy közbelépjenek, ha valahol megsértik ezt a jogot. Segítsenek felszámolni a nehézségeket, amelyek akadályozzák a sportigények kielégítését.

A sportszervezetek vezetőinek kötelessége, hogy aktivizálják a sportolókat a sportszervezetek munkájában, életében. Segítsék őket, hogy számolójukon, beszélgetéseken keresztül megismerjék a sportkörü életét, résztvegyenek annak munkájában. Bírálnak és működjenek közre a hibák kijavításában. Az új sportegyesületi mintaalapszabály széleskörű ismertetése, megbeszélése kiváló alkalom a sportkörü élet fellendítésére.

A felvilágosítás hatalmas munkáját a sportkörü elnökök, de még maga a vezetőség sem képes egymaga elvégezni. Szükséges ehhez a szakosztályok, sportsoportok széles társadalmi aktivahálózatának bevonása.

Most, az év végén számat kell vetni az évi munkával. A hibák feltárása után meg kell indítani a jövő évi rendszeres sportkörü életet.

Hatalmas feladat hárul az MTSB-k mellett működő társadalmi agit. prop. bizottságokra. Munkájukat rendszereztebbé, elmélyültebbé kell tenniük. Több segítséget, támogatást kell nyújtaniuk a sportkörök agitációs és nevelő munkájához a járási, városi bizottságok létrehozásával. Véget kell vetni a halogatásnak és ígéretésnek Fejér, Szolnok, Tolna és Veszprém megyékben és végre létre kell hozni a rendszeresen működő bizottságokat.

Nagy hiányt kell pótolni a sportegyesületek többségében. Nem kielégítő, hogy csak a Lendületnek, Fáklyának, Haladásnak van működő agit. prop. bizottsága, viszont a Vasasé, Vörös Lobogóé stb. csak alkalmoszerűen tevékenykedik. Az egyesületek országos elnökségei sem képesek magukban megoldani a felvilágosító, nevelő feladatokat. Kapcsolják be a legkiválóbb társadalmi aktívákat a sportagitációs és propaganda munkába. Lebegjen előttük a szovjet példa, ahol az agit. prop. bizottságok elnökei: Komszomol területi titkárok, kiváló írók, tudósok. Amikor félmillió ember akar bejutni a Népstadionba, a sport területén nem lehet káderhiányra panaszkodni. Hamarosan kiadásra kerül a sportegyesületek számára is az agit. prop. bizottságok működési szabályzata. Dolgozzanak addig is a TSB-k számára kiadott szabályzat szempontjai szerint. Ennek alapján sürgősen, széles körben meg kell kezdeni a rendszeres felvilágosító, nevelő munkát. Rendszeressé kell tenni a sportkörü, szakosztályi aktívák egyéni foglalkozását a sportolókkal. Egy-két havonként előadást kell tartani a sportkörökben. Közleményekkel, levelekkel kell ellátni a helyi, üzemi sajtót, a sportkörben állandóan friss és érdekes cikkeket tartalmazó faliújság legyen. Fokozottabban kell tartani filmbemutatókat, szakmai könyvanketokat. Minden helyileg alkalmas eszközök fel kell használni a rendszeres nevelés érdekében, csak így tudjuk megszüntetni azt a mindjobban szélesedő szakadékat, amely a tömegeknek a sport felé áramlása és a velük való elégtelen foglalkozás között tátong. A mai sportvezetésnek szinte jellemzője a hiányos, nem kellő elvi, egyéni foglalkozás. A sport hatalmas minőségi és mennyiségi eredményei közben csak fokozottabb, tudatos neveléssel tudunk lépést tartani az egyre növekvő feladatokkal. Csak így tudjuk szakmai és nevelő munkával megfelelően kielégíteni a beáramló tömegeket. Így tudjuk teljesíteni azokat a feladatokat, amelyek a mi számunkra kötelességet jelentenek.

Kunsági Viktor



# Az 1954 évi versenynaptár

A magyar sport átszervezése óta eltelt idő alatt immár negyedik alkalommal adja ki a OTSB az évi versenynaptárt. A magyar sportmozgalom az elmúlt három év alatt hatalmas fejlődésen ment keresztül. Az évi versenynaptárban kidolgozott bajnoki és versenyrendszer jelentősen segítette elő ezt az előrehaladást. Az országos bajnokságok és versenyek, valamint az évi versenynaptárban meghatározott egyéb versenyek rendszere értékes segítséget adott, mint a sportoktatási munka egyik lényeges módszertani eszköze, az edzőknek, sportolóknak.

## Milyen eredményeket értünk el a versenynaptárkészítés révén ezen a területen?

Amint az OTSB elnökének az 1954. évi versenynaptár bevezetéséről szóló utasítása megállapítja, *megszilárdult az 1951-ben kidolgozott és bevezetett bajnoki rendszer.* Ez nem kisjelentőségű tény, különösen, ha végigtekintünk a különböző sportágakban 1950-ig érvényben lévő évi bajnoki és versenyprogramokon.

A sportoktatás szempontjából legjelentősebb eredményként azt kell megállapítani, hogy az új bajnoki rendszer gerince lett nemcsak a sportágak évi versenyprogramjának, hanem mindinkább összhangba kerül a versenyzők előkészítésének elveivel is. Már egy előző cikkben utaltunk arra, hogy voltak sportágak, amelyekben a régi bajnokságok rendszere egészen más tartalmú edzési feladatokat hárítottak a sportolóra, edzőre, mint ami a sportág jellegének egyébként megfelelt. Egészen más jellegű bajnokságokat rendeztek, mint amilyen rendszerben a nagy nemzetközi versenyek Európa- és Világ-bajnokságok bonyolódnak le.

Az egységes versenynaptár alapján az alsóbb sportszervezeteknek lehetőségük nyílik az MHK testnevelési rendszer próbáira jelentkezni, a kezdő és III. osztályú, különösen pedig az ifjúsági osztályú sportolók rendszeres foglalkoztatására, versenyzésére. Legfontosabb sportágainkban kezdenek hagyományossá válni a különböző tömegversenyek. Atlétikában pl. 1952-ben 30 város postaversenyével rendeztük ezt a tömegversenyt, 1953-ban 40 város postaversenyére bővült, 1954-ben pedig az elért eredmények alapján városok postaversenyévé szélesedett ki ez a tömegverseny.

Osztályozott sportolóink részében az OTSB versenynaptára, részben az OTSB versenynaptárához igazodó egyesületi, megyei versenynaptárak kielégítő versenyprogramot adtak. Ez már komoly eredmény

és azt mutatja, hogy az ezen a téren fennálló nehézségeket, amelyek különösen 1951-ben az első egységes versenynaptár megjelenése alkalmával jelentkeztek, kiküszöböltük. Az 1954. évi versenynaptár komoly előrehaladást tesz ezen a területen azzal, hogy *központilag határozza meg az I. osztályú versenyek programját.* Az országos társadalmi sportszövetségek, valamint az OTSB egyes osztályai kidolgozták a különböző sportágakban azt a versenyprogramot, amely szükséges a válogatott keretek eredményes felkészítéséhez, az I. osztályú és érdemes sportolók tervszerű foglalkoztatásához.

Jelentős eredmény, hogy *edzőink, szakvezetőink jórészt együtt tervezik a sportolók évi edzési programját az évi versenyprogrammal.* Még világosabban látják szakvezetőink, egyesületi és TSB funkcionáriusaink azt az összefüggést, amely a sportolók felkészülése és a versenyek tervezése között fennáll. Mindinkább sikerül megbizonyítanunk, hogy a *versenynaptárkészítés nem csupán szervezési kérdés.* Az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatták, hogy azokon a helveken, ahol a versenynaptár készítésében csupán adminisztratív, szervezési kérdést láttak, rendszerint túlméretezték pozitív, vagy negatív vonatkozásban a sportolók évi versenynaptárját.

Vannak azonban még a versenynaptár tervezésével kapcsolatban olyan jelenségek is, amelyek azt mutatják, hogy a *versenynaptárkészítés, a versenynaptár tervezése korántsem kielégítő.* Az OTSB-hez beérkezett megyei és egyesületi versenynaptárak — jóllehet többségükben az OTSB által meghatározott elvek alapján készültek el. — mégis olyan hiányosságokat mutatnak, amelyeket feltétlenül ki kell küszöbölni.

## A legfőbb hiányosságok a következők:

A megyei TSB-k, valamint a sportegyesületek egy része az OTSB által kidolgozott versenynaptár alapján egyszerűen kivették a rájukeső feladatokat és azt egy-két hagyományos, valamint megyék közötti, egyesületek közötti versennyel megtoldták. *Kevés nyoma volt ezekben a naptárokban a kezdő sportolók, a különböző minősítést szerzett sportolók tervszerű foglalkoztatására valló törekvésnek.*

A megyei TSB-k vonalán jelentkeznek az a helytelen irányzat, hogy *túlméretezik a megyék közötti találkozók számát.* Ez a körülmény nem szolgál különösebb szakmai célokat. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint a megyék közti találkozókra kiválasztott sportágak. Az a helyzet ugyanis, hogy az

esetek túlnyomó többségében olyan sportágakra tervezik a megyék közötti találkozókat, amelyekben a megyei TSB nem készít fel sem országos bajnokságra, sem egyéb feladatokra megyei válogatott kereteket. Nincs különösebb jelentősége pl. megyék közötti röplabda-tornának, kézilabda-, vagy labdarúgó mérkőzésnek. Ezekben a sportágakban egészen az országos döntőig sportkörüli csapatok szerepelnek, nem jelent tehát sem a játékos, sem a sportkör részére fejlődési lehetőséget, ha a megye válogatottként foglalkoztatja a sportolókat. Ugyanakkor elhanyagolják azokban a sportágakban a válogatott keretek tervszerű felkészítését, amelyekben feladata volna a megyei TSB-nek országos bajnokságra előkészíteni a megyei válogatottat. Kevés beszámolót hallottunk a színvonalas, megyék közötti tornaversenyéről, úszóversenyről, kerékpáros versenyéről.

Ismét meg kell említeni azt, hogy az országos versenynaptárban meghatározott bajnokságokon kívül sem a megyék, sem az egyesületek különböző címeken „bajnokságokat” nem rendezhetnek. Ez nem azt jelenti, hogy az OTSB-nek kizárólagos joga kijelölni azt, hogy milyen verseny lehet bajnoki jellegű és milyen nem. Ennek a körülménynek a sportoktatás szempontjából van alapvető jelentősége. A sportolók korszerű előkészítési módszerei egyre szélesebb körben alkalmazásra találnak. Ennek következtében mind több edző dolgozik a 4 időszakos felkészítési rendszerrel. Ez a rendszer pedig a sportolók évi munkájában meghatároz egy időszakot, amit úgy nevezünk, hogy formabantartó időszak. Erre az időszakra esik a sportolók legjobb formabalendülése. Az OTSB által kiírt bajnokságok valamennyi sportágban úgy választották meg az időpontokat, hogy a sportolók legjobb formabalendülése a különböző osztályoknak megfelelő bajnokságokra essék. Ezzel egyrészt megsegítjük az edző munkáját, másrészt a figyelmet egy főbb feladat felé fordítjuk. Ha pl. a dorogi bányász sportkör ökölvívásban kiír egy bajnokságot júliusra és ezen a bajnokságon esetleg a II., III. osztályú sportolók vennének részt, nem tudnák az ökölvívó edző összpontosítani az erejét, a sportolók felkészülését azokra a bajnokságokra, amelyeket az egységes versenynaptár alapján az OTSB írt ki. Ökölvívásban ugyanis a formabantartó időszak általában október végétől április végéig tart. Ez alatt az idő alatt bonyolódnak le a bajnokságok előtt és után valamennyi osztályozású sportolók részére a versenyek. Erre az



időszakra kell tehát összpontosítani mind az edzőnek, mind pedig a versenyzőnek a legjobb felkészülésre törekvését, tudását. Helytelen lenne tehát a sportolók felkészítése szempontjából, ha valamelyik sportszervezet a sportoló előkészítésének elveit figyelmen kívül hagyva olyan időszakra írta ki bajnokságot, vagy akár versenyt is, amelyik időszakban a sportolóknak egészen más természetű feladatuk van. Azzal a ténnyel, hogy csak az OTSB versenynaptára alapján lehet bajnokságot kiírni, egyúttal a bajnokság erkölcsi tekintélyét is alá akarjuk támasztani. Milyen értéke lenne a bajnoki címnek akkor, ha egy versenyző évenként tucatszámra tudná megszerezni azokat. A sportág jellegének megfelelően bajnokságot a különböző sportszervezetek évenként csak egyszer írhatnak ki az OTSB versenynaptára alapján. Ez vagy egyéni bajnokság, vagy egyéni csapatbajnokság, vagy csapatbajnokság. Más bajnokságot nem lehet kiírni.

Az egyesületi versenynaptárok vonalán jelentkezett az a hiányosság, hogy nem tervezték kellő számú I. osztályú versenyt, jóllehet az egyesületnek egyrészt komoly erővel rendelkező sportkörei vannak, másrészt egyes sportágakban nem egy válogatott versenyző kerül ki a sportegyesület különböző sportköreiből. Ezeknek az I. osztályú és érdemes sportoló minősítést szerzett válogatott kerettagoknak a foglalkoztatását elsősorban a sportoló egyesületének kell megoldania. Nem jelenti ez azt, hogy csupán csak az egyesületnek kell a sportoló fejlődéséhez szükséges versenyeket megrendeznie.

Az egyesületi versenynaptárok között akadt egy-két versenynaptár, amely egyes sportágakat teljesen elhagyott. Különösen azokat a sportágakat, amelyekben az egyesület a következő évben nem rendezett bajnokságot. Ez pedig helytelen jelenség, mivel egy évre — a következő évi egyesületi bajnokságig — az egyesület kiengedi a kezéből a sportágban folyó munka irányítását, ellenőrzését.

**Az 1954. évi versenynaptár sok tekintetben bővebb programmal lép a sportszervezetek elé, mint az 1953. évi**

Vegyük sorra ezeket a változásokat. 1954-ben egyesületi szpartakiád helyett szakszervezeti szpartakiádot ír elő az országos versenynaptár. Ezek a szpartakiádok a sportkörök válogató versenyein, a szakszervezetek területi válogató versenyein keresztül jutnak el a szakszervezetek döntőjéig, majd a SZOT Testnevelési és Sportosztálya rendezésében a szakszervezetek országos sportünnepélyen vonultatják fel az egyesületek azokat az eredménye-

ket, amelyeket a különböző sportágak tömegesítése és a minőségi munka terén elértek.

Megrendezzük ezenkívül a munkakerőtartalékok, a főiskolák, a hadsereg, a Dózsa, a szövetkezeti dolgozók és középiskolások szpartakiádait is. A szpartakiádok ilyen nagyarányú növelése révén el kell érniük azt, hogy a különböző sportegyesületek, intézmények, iskolák fiataljai, dolgozói közül mind többen kapcsolódjanak a rendszeres sportoláshoz, illetve ismerkedjenek meg a magukválasztotta sportággal.

Atletikában bevezettük az országos gyaloglónapot. Bevezettük a legjobb nevelő sportkör címéért folyó pontversenyt és a Béke Kupa egyéni csapatversenyt a sportkörök részére az egyszékes versenyzés érdekében.

Birkózásban az 5 város versenyt kibővítettük 5 megye felnőtt, ifjúsági versenyévé szabad fogásban is és kötött fogásban is.

Cselgáncsba felvettük 3 város válogatottjainak csapatversenyt.

Evezésben és kajakozásban kiírtuk a sportkörök közötti pontversenyt a legeredményesebb szakosztály címéért. Kajakozásban pedig a Budapest—Sztálinváros közötti váltót.

Kerékpározásban az idén megrendezett 5 napos verseny helyett az 1955. évi Varsó—Berlin—Prága körverseny előkészítése érdekében megrendezzük a 11 napos körversenyt. Augusztus 22-én az Alkotmány tiszteletére közhasználatú kerékpárosok, elsősorban a falusi kerékpárosok mozgósítása érdekében kiírtuk az országos kerékpáros napot.

Labdarúgásban előkészítjük az 1955. évi bajnoki rendszerben történő módosítást, azt, hogy két-csoportos NB II-t állítunk fel a minőségi színvonal emelése érdekében.

Motorkerékpározásban a sportág népszerűsítése és a vidéki versenyzők műszaki ismereteinek bővítése érdekében felvettük a megyei motorkerékpáros szemléket.

Ökölvívásban is 5 megye felnőtt, ifjúsági egyéni csapatbajnokságára bővítettük ki az 5 város versenyt.

Röplabdában bevezettük a városok tornáját.

Síben kiírtuk a vidéki sízők foglalkoztatása és a sísport népszerűsítése érdekében a megye legjobb síjáróira címért folyó versenyt.

Természetjárásban a sportkörök tapasztalatcseréje érdekében kiírtuk a természetjáró találkozót napot.

Tornában a sportág népszerűsítése érdekében kiírtuk a megye legjobb tornaszakosztálya címért folyó pontversenyt, az osztályozott tornaszok foglalkoztatása érdekében pedig három fordulóban kiírtuk a városok Béke Tornaversenyt.

Úszásban a természetes vizek kihasználása érdekében, valamint a sportág népszerűsítése érdekében kiírtuk a „tanulj meg úszni” mozgalmat, járások közötti pontverseny formájában.

A fenti változásokon kívül a versenynaptár kibővül a már említett, sportáganként összeállított versenyprogrammal, valamint a versenynaptár havi időrendi programjával. Ez utóbbi segédlet a sportszervezetek tervszerű munkáját akarja megkönnyíteni.

Kosárlabda, röplabda sportágakban elsősorban a vidéki élvonulat képviselő csapatok érdekében kiírtuk a kétfordulós országos bajnokságot. Ez a bajnokság szervesen kapcsolódik a megyei bajnokságok rendszeréhez, amit a feljutás és kiesés rendje is igazol. Az országos bajnokság felállításával a megyei bajnokságok erőviszonyai jobban kiegyenlítődnek azaz, hogy a kiemelkedő fejlődést elért csapatok részére biztosítjuk a további előrehaladást. Ezzel a megyei bajnokságban bentmaradó csapatok egymásközötti erőviszonya kiegyenlítettebb lesz.

Ökölvívásban, birkózásban és súlyemelésben, azonkívül asztaliteniszben a sportköri nevelő munka serkentésére, valamint ellenőrzésére olyan versenyrendszert állítottunk be, amelyik a sportágak versenyzőszaka alatt biztosítja az élvonalbeli versenyzők megfelelő foglalkoztatását. Kétfordulós Béke Kupa sportköri csapatverseny szolgálja ezt a célt. A sportágak fejlettségének, illetve a sportkörök erőviszonyainak megfelelően az OTSB két csoportot állított fel a nehéz atletikai sportágakban, valamint egy csoportot asztaliteniszben.

Nem jelenti ez azt, hogy a TSB-k, amennyiben hasonló rendszerű versenyeket írnak ki, elhanyagolhatják az egyéni versenyek kiírását. Ezek a csapatversenyek ugyanis egymagukban nem nyújtanak kellő biztosítékot a versenyzők fejlődésére, különösen pedig nem elegendők a versenyzők tudásának le mérésére.

Az OTSB rendelkezéseinek megfelelően már valamennyi sportszervezetnek rendelkeznie kellene az 1954. évi versenynaptárral. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy korán sem állunk még jól ezen a területen. Számos olyan nagyobb sportkörünk van, ahol a sportköri vezetők hanyagsága következtében még mindig nem készítették el az 1954. évi versenynaptárt. A téli időszakban a területileg illetékes TSB és a sportegyesület megfelelő felettes szerve segítségével a sportkörök kivétel nélkül készítsék el a következő évi versenyprogramjukat, mert csak így tudják biztosítani a következő évi feladatok végrehajtását.

Nádori László



# a Szovjetunió tapasztalataiból

## Szélesítsük a testnevelés és sport tudományos munkáját

Írta: A. F. Tretjakov, a Szovjetunió egészségügyi minisztere

(A Szovjetunió Egészségügyi Minisztériuma tudományos tanácsa mellett a közelmúltban bizottság létesült: a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó bizottság. Ennek a bizottságnak első ülésén A. F. Tretjakov, a Szovjetunió egészségügyi minisztere beszédet mondott az új szerv feladatairól. Az alábbi cikk ebből a beszédből készült.)

A testnevelés és sport a szovjet egészségvédelem szolgálatában áll. Szükséges tehát, hogy a lakosság egészsége megvédésének és megerősítésének tényleges eszközévé váljék. Ezzel kapcsolatban elengedhetetlen, hogy országunk testnevelése és sportja tudományos alapon fejlődjék. Szükséges, hogy a testnevelés valamennyi eszköze tudományosan igazolt legyen és hogy az emberre, az emberi szervezetre jótékonyan és célszerűen hasson.

Ebből kiindulva az Egészségügyi Minisztérium megvizsgálta testnevelésünk és sportunk következő feladatait és szükségesnek találta a testnevelés és sport tudományos — kutató — munkájának széleskörű kibővítését. Elhatározta, hogy a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó bizottságot alapít.

A testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó bizottság lesz a testnevelés és sport területén folyó tudományos-kutató munka irányításának és vezetésének felső szerve. A bizottság tudományos irányító központ. A bizottság véleményét — hangját figyelni fogja a testnevelésünknek és sportunknak sokezer tudományos és gyakorlati munkatársa.

A bizottságra felelősségteljes és megtisztelő hatáskör hárult. Ennek teljesítése érdekében a bizottság tagjai ténykedésükben olyan képességet mutassanak, amely biztosítja munkájuk sikerét. Feltétlenül szükséges, hogy a bizottság és annak minden egyes tagja érezze a nagy felelősséget az állammal szemben a rájuk bízott ügyben. A bizottság határozatait legyenek tárgyilagosságok, meggyőzőek, tekintélyt követelők, legyenek a minisztérium végső szavai a testnevelés és sport tudományos alapjaival kapcsolatban.

A bizottság legfőbb feladata az le-

gyen, hogy lefedtesse a testnevelés és sport tudományos alapját. A bizottságnak és minden tagjának a legbátrabban kell bírálni mindent, ami maradi és tudománytalan. Nem szabad beengedni a testnevelés és sport tudományába és gyakorlatába semmit, ami a további fejlődést gátolja.

Meg kell említenünk a testnevelés és sport tudományos munkája megszervezésében fennálló legnagyobb hiányszókat.

Mindenekelőtt hiányzik a testnevelés és sport tudományos munkájában az egységes állami tervezés és majdnem teljesen hiányzik a kultúrunka feletti ellenőrzés. Még nálunk sincs meg az a szervezet, amely összeegyeztetné a különböző intézményekben és hivatalokban a testnevelés és sport területén végzett kutatómunkákat. Jórésztben ezzel magyarázható, hogy az intézmények kutatómunkájukat elszigetelten végezték, a szükséges célirányosság és a vélemények kicserélése nélkül.

I. P. Pavlov tanításai még nem eléggé hatoltak be a testnevelés és sport kutató munkába. Egyes intézetekben még mindig nem ezen alapszik a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseinek tanulmányozása. Tudjuk, hogy Pavlov tanításai nem dogmák. Azoknak fejlődniök kell egészükben is, és a testnevelés és sport előttünk álló kérdéseikhez való alkalmazhatóságukban is. Pavlov tanításainak további fejlesztése a testnevelés és sport tudományos kutató munkában nagyon lassan halad. Nagyon keveset teszünk azért, hogy fejlesszük a testnevelés és sport élettani megokolásáról szóló tanításait. Eppen ezért a tudományos intézetek és legelsősorban a bizottság feladata az legyen, hogy továbbfejlessze Pavlov élettani tanításait a testnevelés és sport elméletéhez és gyakorlatához alkalmazva.

Jelenleg nagyon kevés olyan könyvet, tájékoztatót, cikket és füzetet adunk ki, amely a testnevelés és sport, valamint az egyes sportágak elméleti és gyakorlati kérdéseiről szól.

Gyengé nálunk a módszertani munka. Számolva országunk testnevelésének és sportjának tudományosan megalapozott tömegfejlesztésével, nagy

példányszámban kell készíteni és kiadni tudományosan megalapozott módszertani könyveket, tájékoztatókat, programokat és emlékeztetőket. Ez a fontos munka nagyon lassan, nem kielégítően folyik, pedig enélkül nem tudjuk bevinni a testnevelésbe és a sportba az emberek millióit. A Testnevelés és Sport Főigazgatósága és a szakintézmények nem tulajdonítanak ennek a munkának elég fontosságot, mert valószínűleg nem érzik át a módszertani irodalom szervező és irányító erejét.

A testnevelési főiskolák oktató és tudományos munkatársai nagyon gyenge kapcsolatot tartanak a gyakorlattal.

A testnevelési főiskolák oktatói és tudományos dolgozói nagyon ritkán bírálják meg a sajtóban és a nagyobb gyűléseken mindazt, ami a testnevelés és sport szervezésében, valamint a testnevelés elveiben és módszerében elavult. A testnevelési főiskolák oktatói alig-alig szerepelnek a Politikai és Tudományos Ismereteket Terjesztő Összszövetségi Egyesület előadászékein, nem mondják el a testnevelés és sport legújabb eredményeit, nem végeznek tapasztalatcserét. Pedig első-sorban nekik kellene terjeszteniök mindazokat az újításokat, élenjáró tapasztalatokat, tudományos és haladó megállapításokat, amik a testnevelésre vonatkoznak.

Kevés nálunk a tudományos kutató. Több ilyen káderre van szükségünk. Az ügy érdeke megkívánja, hogy a testneveléssel és sporttal a tudományos foglalkozók a jelenleginek többszörösére emelkedjék.

Szükséges, hogy a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó bizottság és a főiskolák tanulmányozzák a tudományos káderek száma szaporodásának kérdését. Meg kell vizsgálni, hogy miért gyarapodik olyan lassan a kutatók sora. A minisztérium Testnevelési és Sport Főigazgatósága és a bizottság tegyen meg mindent annak érdekében, hogy a közeli jövőben megjavuljon a főiskolák tudományos kutató munkájának anyagi és technikai alapja.

A testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó bi-



zottság előtt nagy és fontos feladatok állnak.

Mélyen át kell gondolnia a testnevelés és sport tudományos és kutató munkáját, munkájának irányát és besorolását a következő két-három évre.

A bizottság és az Egészségügyi Minisztérium Tudományos Tanácsa által jól átgondolt munkaterv alapján össze kell állítani a testnevelés és sport 1954. évi tudományos kutató munkájának tervét és a terv teljesítésébe be kell vonni minél több tudományos kutató intézetet, laboratóriumot, egyes tudósokat, akik különböző intézményekben, akadémiákon és főiskolákon dolgoznak. Különös figyelmet kell fordítanunk arra, hogy bevonjuk a testnevelés és sport tudományos kutató munkába az orvostudományi egyetemeket. El kell érni azt, hogy a testnevelés és sport elméleti kérdéseit bekapcsolják az orvostudományi egyetemek megfelelő intézeteinek kutatási tervébe. Nagyon fontos az is, hogy ezeknek a kérdéseknek tudományos kidolgozásába bevonjuk a pedagógiai főiskolákat és a fiziológiai főiskolákat, attól függetlenül, hogy a főiskolák milyen intézményhez tartoznak. Kötelezővé kell tenni, hogy az egészségügyi főiskolák mind részt vegyenek a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseinek tanulmányozásában.

A bizottság kötelessége, hogy jól szervezze meg a tudományos kutatómunka tervezését azért is, hogy minél több tudományos intézményt vonhasson be a testnevelés kérdéseinek tanulmányozásába. Gyakorlatilag kell eldöntenie, hogy miképp lehet összeegyeztetni a különféle tudományos intézetek tudományos-kutató munkáját, miképp lehet megszervezni a végzett munka ellenőrzését oly módon, hogy még idejében felderítsék és kimutassák a hibákat.

Nálunk is előfordul, hogy egyes tudósok, tudományos munkatársak éveken keresztül beszélnek az általuk végzett nagy kutató munkáról és éveken keresztül a valóságban ténylegesen semmit sem tesznek az ügy érdekében, a gyakorlat érdekében. Ez csak ott történhet meg, ahol nincs ellenőrzés, ahol nagyon hisznek a fecsegőknek és az ígéretgötnöknek. Kívánatos volna, hogy a bizottság nagyszámú állami kötelezettsége mellett jól teljesítse az intézetek, laboratóriumok és az egyes tudósok fölötti tárgyilagos ellenőrzést azért, hogy ezáltal jobb eredményt érjen el a gyakorlati munka megjavításában és megerősítésében.

Szükségünk van arra is, hogy emeljük az elmélet és a tudományos megalapozottság jelentőségét a testnevelés és sport minden gyakorlati ténykedésében. Meg kell szűnni annak, hogy a tudomány szerepét lebecsüljük a testneveléssel kapcsolatban. Véget kell vetni a testnevelésben a pusztá gyakorlatias-

ságnak, a kontárkodásnak, a kizárólag tapasztalatokra épülő munkamódszereknek. Le kell leplezni azokat, akiknek nincs elméleti felkészültségük, akiknek nincs tudományosan megalapozott tudásuk és akik, úgy akarják a kérdést beállítani, mintha a testnevelésben és sportban, a fő a gyakorlat, a tapasztalat és a rutin lenne.

Feltétlenül szükséges, hogy különös figyelmet fordítsunk új, sokkal gazdaságosabb testnevelési és edző módszerek megalkotására. Ezt a kérdést külön meg kell vizsgálni minden főiskolán. Tudni kell, hogy minden tudományos kutatásnak ez a legfőbb célja. A testnevelés módszereinek különfelelése és gazdaságos volta biztosítja azt, hogy a testnevelési mozgalom tömegmozgalommá váljék. Ez kelti fel a lakosság széleskörű érdeklődését a testnevelés iránt. Az egyformaság, a változatosság hiánya és a szórakoztatás hiánya kiöli a lakosgból az érdeklődést a testnevelés iránt. A bizottság sokoldalúan vizsgálja meg a testnevelés és sport bevezetésének kérdését az egészségvédelmi intézményekbe, kórházakba, üdülőkhöz, gyermekkertekbe, óvodákba, ezek mindennapi ténykedésébe. A gyógytestnevelésnek különösen szélesben ki kell fejlődnie egészségvédelmi intézményeinkben.

Különösen fontos, hogy megerősítsük azokat a felső- és középfokú tanintézeteket, amelyekben a testnevelési kádereket készítik elő. Míg ezt a kérdést nem sikerül megoldanunk, nem tudjuk ellátni teljes mértékben az országot jólképzett vezető káderekkel. Az is nyilvánvaló, hogy megfelelő számú jól felkészített tanító, edző és oktató nélkül nem fogunk tudni újabb jelentős sikereket elérni a testnevelésben és nem tudjuk a szovjet emberek újabb millióit bevonni a testgyakorlásba. Ehhez sokezer magas képzettségű munkatársra van szükségünk, olyanokra, akik tökéletesen ismerik a testnevelés elméletét. E cél elérésére új szakintézeteket is kell létesítenünk.

Feltétlenül meg kell szüntetnünk a könyvek, tájékoztatók és folyóiratok kiadásában mutatkozó hiányosságokat és elmaradásokat. Sürgősen ki kell adnunk több haladó könyvet a testnevelési főiskolák és technikumok részére, az edzők és oktatókáderek nagy tömege részére, akik jelenleg a testnevelést és sportot nagyrészt csak saját tapasztalataik alapján vezetik. A bizottság vizsgálja meg a kiadásra kerülő könyvek, tankönyvek kérdését. Össze kell állítani ennek a munkának pontos tervét. A bizottság vállalja el szerzői munkaközösség összeállítását a legfontosabb útmutatók és tankönyvek kiadása céljából. Végül a bizottság kötelessége az is, hogy figyelmes és rendszeres ellenőrzést gyakoroljon a testnevelésre és sportra vonatkozó tankönyvek kiadása fölött.

A rossz tankönyvek bajt okoznak az ügynek és a munkatársaknak egyaránt. Eppen ezért meg kell szüntetni azt a felelőtlenséget, ami eddig a tudományos jellegű könyvek elkészítésében és kiadása körül mutatkoztak. Azokat az embereket, akik ezt nem értik meg, — el kell távolítani ettől a munkától. Eppen így kell eljárni a tudományos kutatóintézetek olyan munkatársaival szemben is, akik nem tartják kötelességüknek a szükséges és hasznos könyvek alkotását.

Tökéletesen meg kell változtatni a testnevelési és sportfolyóiratok, újságok tartalmát. Feltétlenül olyan helyzetet kell teremteni, hogy az újságok és folyóiratok a testnevelés és sport tudományos ismereteinek szervező és terjesztő központjává váljanak, az élenjáró tapasztalatokat ismertessék. El kell érni azt is, hogy ezek a lapok a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseiről szóló viták, tárgyalások, tapasztalatcserek szószékévé váljanak. Jelenleg az újságok és a folyóiratok többet írnak arról, amit látnak és hallanak, — viszont keveset és ritkán foglalkoznak olyan elvi kérdésekkel, amelyek a közvélemény figyelmét magukra vonják. Az újságok és folyóiratok még nagyon keveset bírálják a tudományos intézményeket és az egyes munkatársakat. Pontosabban meg kell határozni az egészségvédelmi szervek tudományos és gyakorlati feladatait a testnevelésben és sportban.

Szükségesnek tartom a bizottság figyelmét felhívni az iskolai és más gyermeknevelő intézményekkel kapcsolatos testnevelésfejlesztés különböző kérdéseinek tanulmányozására. Mindig emlékeznünk kell arra, hogy az ország lakosságát a testnevelésbe és sportba legjobban úgy tudjuk bevonni, ha a gyermekek tömegeit kapcsoljuk be a testnevelésbe és sportba.

A bizottság gondolkozzék afölött, hogy miképp fordíthatja a tudósok figyelmét a testnevelés és sport fontosabb kérdései felé. Előreláthatóan az lesz szükséges, hogy a testneveléssel és sporttal kapcsolatos kérdésekben minden évben összehívjuk az Összszövetségi Tudományos Gyűlést. Ezen kell aztán megtergálnunk a tudomány eredményeit és kiemelkedő tapasztalatait. Az ilyen összszövetségi gyűlésen évenként meg kell határozni az elkövetkező feladatokat a testnevelés és sport területén és a testnevelés tudományos-kutató munka területén. Az első ilyen gyűlést feltétlenül össze kell hívni 1954. április—május havában.

Az újonnan alakult bizottság — a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó bizottság — kétségtelenül rendszert viszh a testnevelés és sport tudományos-kutató munkájának megszervezésébe.





Írta: *Je Satrov*. — Megjelent az *Ogonyik* 1952. III. 12-i számában

Éjfél felé támadt a szél. Egész reggelig füttyült. Be-süvített a kéményekbe, csapkodta, csikorgatta a kertajtót. Száraz, szemcsés hóval verte az ablakot.

Hajnaltól Valerij Kanájev kilépett a házból. A hóvihár még mindig dühöngött.

Befújta a hó a síverseny útját, a nyomot, amit tegnap tapostunk! — gondolta Valerij bosszúsan, de azután elmosolyodott. — A faiskolának viszont így jó... az almafák gyökerei így lesznek melegben.

Valerij Kanájev fiatal kolhozkertész — a Hruscsov elvtárs nevét viselő kolhoz egyik legjobb sportolója —, atléta, vadász és síző.

Az országos sífutó versenyt három egymástkövető vasárnapra írták ki. Ma, a harmadik vasárnapon, Szampur községben rajtolnak a résztvevők.

Miért is nyugtalanítja Valerijt a sípálya? A „Hruscsov-kolhoz“ fiatalága már a múlt vasárnap versenyzett. Eredményük nem volt rossz. Maga Valerij Kanájev a 18 kilométeres távon harmadik lett. Ma más csoportokra kerül a sor: a középiskolák versenyzőire, az „Iszakra“ sportegyesület kerületi központjának alkalmazottaira, a gépészeti iskola növendékeire, az „Uroszaj“ sportegyesület tagjaira. Valerij azonban sehogy sem tud közömbös lenni akkor, amikor állandó ellenfelei mérkőznek s azok sikere vagy sikertelensége a kérdés.

Szét kell nézni a faluban!... Ne hogy lemondják a versenyt a hóvihár miatt!... Igen... és magam is indulhatok mégegyszer!...

A rajthoz vezető úton haladt. A falu szélén utolérte öt Arkádij Jeliszejev, a kolhoz építésztechnikusa.

— Te is indulsz? — kérdezi Valerij.

— Igen, a tízkilométeresen indulok!

A hóvihár ellenére várakozáson felül sokan voltak már a rajt helyén. Nemcsak a versenyzők gyűltek itt össze, hanem egyre több néző is. Még a szomszédos Tekino községből is érkeztek szurkolók és versenyzők, így Viktor Herin gépvezető és névrokona, Alekszej Herin kolhozkovács.

A terepverseny elhalasztásáról hallani sem akar senki. A hóvihár semmit sem jelent! Ez csak egy kis „pót“ nehézség, amittől a sportolók nem ijednek meg! Hiszen a szél már alább is hagyott! Új nyomot kell fektetni... ez az egész!

Az új nyom fektetését a pályabírákra bízták, akik úgy is végigfutják a távot, a verseny rajtja előtt. Közben a rajthely körül az utolsó előkészületeket végzik a résztvevők. Gondosan beviaszolják sítalpaikat, ellenör-

zik a kötéseket. Az edzők tanácsokkal látják el tanítványaikat. Mindnyájan megegyeznek abban, hogy ma a leghelyesebb az „Oljásev-taktika“ szerint futni. Vlagyimir Oljásev érdemes sportmester, ismert síversenyző — ellenszélben mindig váltott lépéssel futott. Ma éppen így kell Szampur község sízőinek is futniok.

Ha halljuk ezeket a beszélgetéseket, ha látjuk a buggyos sínadrágokat viselő lánykákat, ha nézzük a GTO jelvényeket, amelyek az indulók egy csoportját díszítik — máris meggyőződhetünk arról, milyen mélyen hatolt be a sport a kolhozközség életébe. Érdekesek a nézők is. Nemcsak a fiatalság vonult ki. Nagyon sok korosabb kolhoztag is itt topog. Eljött, hogy megnézze a versenyt Sz. Já. Jefimov kerületi párttitkár és A. Sz. Kozsánov elvtárs, a kerületi végrehajtóbizottság elnöke is...

Először a 3 km-es Teányverseny résztvevői állnak a rajthoz. Csoportos indítással bonyolítják le a versenyt. Három tizenötös csoportban rajtol a 45 jelentkező. Azokra vár a legnehezebb feladat, akik az első csoportba kerültek. A pályabírák által fektetett nyomot a hó már újból befújta és a lánykáknak most már maguknak kell újabb nyomot törniök...

A cél ugyanott van, ahol a rajt. Negyedóra múlva már feltűnik az első befutó alakja. Hamarosan megállapítják a jószeműek, hogy ez Galina Mjágkova, a szampuri középiskola tanulója. Biztos lépésekkel közeledik... még egy lendület és a lányka már el is szakítja a célszalagot. A 3 km-es távot 20 perc 20 mp alatt futotta végig. Ez az eredmény sokkal jobb a GTO első fokozatánál. De ki csodálkozik ma Szampurban a GTO szint-teljesítésén?

Nézzük meg azonban, hogy végeztek a többiek? Rimma Garanyina, aki a második csoportban indult, 30 mp-cel szárnyalta túl az első csoportbeli győztes eredményét. Ljudmila Bjelencsova, a harmadik csoport legjobbjára, még egy percet lefaragott a nap legjobb idejéből. Ez azután már — kiváló eredmény!

A rajthoz most más csoport áll fel. A vörös zászló ezúttal fiúkat indít útnak.

A 3 km-es távot ezek közül elsőnek Jurij Jákovlev futja végig. Eredménye kiváló — 15 perc 37 mp. Nincs ezen semmi csodálkozni való: Jurij Gromok tanyán lakik és az iskolába az oda-vissza utat nap mint nap sítalpakon teszi meg. Nem sokkal maradtak el Jurijtól a többiek sem, Viktor Kurohtin és Alekszandr Razorenov és még mások.



Délidőre a szél majdnem teljesen elcsendesedett. Ez az eredmény további javulását ígerte.

Mikor kerül már a sor a tíz kilométeres versenyre? Kérdi türelmetlenül Valerij Kanájev Jemeljanov technikustól. A „Hruscov-kolhoz“ mindkét képviselője bejelentette a versenybírósnak, hogy indulni kíván a versenyen.

Végre elhangzik a tíz kilométeres verseny rajtjához hívó jel. Először az „Iszkra“ sportegyesület tagjai és az „Urozsáj“ egyesület versenyzői rajtolnak. A második csoportban indul Valerij Kanájev, Arkádij Jemeljanov, Viktor és Alekszej Herin, Vlaszij Lunyin és a „Kolhoznik“ sportegyesület többi tagja.

A versenyútvonal messze elvezet Szampur község határán túlra. Tölgyes mellett haladnak el a versenyzők, majd kikigyózik az útjuk a nyílt mezőre, leereszkedik a völgybe, felkapaszkodik a hegyre és a szomszédos falu iskolájáig terjed. Ott a forduló.

Valerij Kanájev még csak a tölgyesnél tart. Lassan, nem sietősen fut. Fokozatosan szoktatja hozzá testét az egyenletes, ütemes mozgáshoz. Tíz kilométer — ez már komoly táv! Értetni kell az erőbeosztáshoz. Nem szabad a tartalékerőt már a táv első felében elpazarolni. A sí nagyszerűen siklik. Kanájevet most a terepalakulat is segíti, a pálya lejt egy kissé.

Aztán a lejtőt enyhe, hosszú emelkedés váltja fel. Valerij kénytelen erősebben lenyomni a sít és erélyesebben dolgozni botjaival. Közben figyelnie kell a légzésére, mert annak egyenletesnek kell maradnia. Belégzés... kilégzés... belégzés... kilégzés... Hét-nyolc perc múltán az emelkedést már a háta mögött hagyta. A szakadékon túl már látni a fordulópontot — az iskolát.

Erzi hogy még egyáltalán nem fáradt, hogy még teljes erejében van, erősíti tehát iramát. Sikerül neki az iskoláig két-három ellenfelét megelőznie. Ez azonban kevés. Még sok ellenfele halad jóval előtte. A táv második felében a harc azonnal kiéleződik.

Kanájev a fordulónál észreveszi, hogy Arkádij Jeliszéjev, aki az elején nagyon lemaradt, kezdi megközeleíteni. No... azt már nem! Gyorsítja iramát. De ugyanezt teszi az építész is. Egyre-másra előzik meg a többi versenyzőt. Valerij jól halad, de bizony érzi, hogy nagy ellenfele már-már egészen felzárkózott

hozzá... Meg kellene ugrani egy erős kitöréssel — gondolja magában —, de vajjon Jeliszéjev beletörődik-e abba, hogy a távolság közöttük újra és hirtelen megnő? A kolhoz-sízők között szívós, kemény küzdelem fejlődik ki, immár a csoportelőségért.

Ezalatt a faluban már várják a tíz kilométeres verseny első futamának hajráját. A vezető versenyzőket már látni is az erdőnél.

A versenyzők élén szép hosszú lépésekkel Jurij Lánsin halad. Lánsin egy kolhoztag fia, tizedik osztályos tanuló és társadalmi siedző az „Iszkra“ sportegyesületben. Jurij most már a nézők által alkotott élő folyosón száguld és elsőként elszakítja a célszalagot. Két perccel később érkezik a célba Iván Prenyin, aki kombajn-vezetést tanul a gépészeti iskolában. Nemsokára utánuk egymásután futnak be a futam többi résztvevői.

Alig pár perc múlva messziről már feltűnnek a második csoport legjobb résztvevői. A bírák újból előkészítik a versenyórákat. Ki lesz az első ebben a csoportban.

— Kanájev... Kanájev... Valerij... Valerij — nyomd meg! — kiabálják a nézők.

A kolhozkertész most már teljes erejéből fut. Még egy utolsó elrugaszkodás és a bírák megállapíthatják, hogy a második futamot Valerij Kanájev nyerte. Arkádij Jeliszéjev nem sokkal maradt el. A két barát kölcsönösen üdvözlö egymást — teljesítették a harmadosztályú szintet.

Szampur községben csupán ezen az egy vasárnapon 130-an vettek részt a síversenyen. Az egész kerületben az indulók száma elérte az 1200 főt. Az összszövetségi verseny végéig még legalább 800-an fognak ebben a síversenyben rajthoz állni. Végeredményben csak a Szampur kerületi síversenyeknek (tambovi terület) 2000 indulója lesz! Ezen a sítérversenyen a Szovjetunióban milliók vesznek részt. Ez a legnagyobb tömegeket megmozgató síverseny a Szovjetunióban.

Messze a falu határának vonalán túl, a hóval borított mezők és erdők felé vezetnek a fénylő, kítaposott síutak... aki egyszer erre rálép, aki megismeri a másodpercekért, a méterekért folyó harc örömeit, szépségét, — az feltétlenül rajongója lesz a sportnak. És arra fog törekedni, hogy erejét más sportágakban is kipróbálja. Kipróbálja és sikereket érjen el!





# Módszertani kérdések

## Az Országos Társadalmi Kerékpáros Szövetség munkája

Az Országos Testnevelési és Sportbizottság elnökeinek 8800—27/1953. sz. utasítása a társadalmi sportszövetségek évi munkájának értékeléséről szól. Bevezetőben megállapítja az utasítás, hogy a társadalmi szövetségek az 1953. évi sportprogramunk végrehajtása terén értékes működést fejtettek ki. Tevékenységük során hozzájárultak a sportágak tömegesítéséhez; a tömegrendezvények jó előkészítése, lebonyolítása révén segítséget nyújtottak a tömegoktatás módszereinek kiszélesítéséhez. Országos társadalmi sportszövetségeink jelentős munkát végeztek válogatott versenyzőink előkészítése, az edzéstervek kidolgozása és a végrehajtás ellenőrzése terén.

A következő év eredményes munkájának egyik fontos feltétele, hogy értékeljük az elmúlt év munkáját, vonjuk le az eredményekből, hiányosságokból a tapasztalatokat és ezeknek a tapasztalatoknak hasznosításával tovább kell emelni a társadalmi sportszövetségek munkájának színvonalát.

Nézzük meg, hogyan dolgozott az 1953-as évben és hogyan dolgozik jelenleg az Országos Társadalmi Kerékpáros Szövetség, hogyan dolgoznak, milyen munkát végeznek egyes bizottságai, mik az erőnyek és mik a hiányosságok a szövetség munkájában.

### Évi munkaterv — Segítség a sportág tömegesítéséhez

Természetes, hogy az Országos Társadalmi Kerékpáros Szövetség az egész évben évi, illetve negyedévi és havi munkaterv alapján dolgozott. A társadalmi szövetség minden tekintetben úgy állította össze munkatervét, hogy az OTSB által megszabott feladatokat eredményesen végrehajtsa.

Arra a kérdésre, hogy milyen elvi jelentőségű segítséget adott a társadalmi szövetség a sportág tömegesítésének megődásához, az alábbiakat mondhatom.

Az Országos Társadalmi Kerékpáros Szövetség aktívái az MHK testnevelési rendszer kerékpáros próbáinak népszerűsítésére írásban és személyes agitációval segítettek az OTSB technikai sportok osztályának. Üzemeket, gyárakat, intézményeket látogattak meg a szövetség tagjai és élsportolói is felhasználták az MHK testnevelési rendszer népszerűsítésére a DISZ-napokat DISZ-taggyűléseket is. A szövetség aktívái és élsportolói nemcsak az MHK testnevelési rendszer népszerűsítésében vettek részt, hanem a próbázások előkészítésében, valamint elméleti és gyakorlati tapasztalataikat átadva az MHK-próbák letételében is.

A szövetség ezidén jelentős írásbeli segítséget is nyújtott a kerékpársport felélesztésének. Alapokú segédleteket dolgozott ki versenvek szervezésére és rendezésére, társadalmi edzőtanfolyamok anyagára, valamint versenybíró-tanfolyamok anyagára, amelyeket sokszorosítottak

kaptak meg a szakosztályok. Ezek a segédletek felőlelték az edzés, szervezés és rendezés problémáit is. Jelenleg a kerékpárok karbantartását, szerelését és javítását tárgyaló segédlet állítja össze. Ugyancsak most állítják össze az ifjúsági versenyzők részére szóló felkészítést és a téli edzést ismertető anyagot. Tervezetet dolgozott ki a társadalmi szövetség a jövő évi országos kerékpáros nap megrendezésére. Ezzel az országos kerékpáros nappal szeretné elérni a társadalmi szövetség, hogy minden faluban, közhasznú gépen, versenyszerűen kerékpározzék a dolgozó fiatalság, s döntse el mindenütt, ki a járás és a falu legjobb kerékpárosa. A társadalmi szövetség előkészítése szerint minden megyében — pontosabban: minden megyeszékhelyen — nagyobb szabású kerékpárversenyt kell rendezni, ezenkívül bemutatni. Ezeket a versenyeket a sportág legjobbjai venniük részt. Az országos kerékpáros napon a megyeszékhelyeken népszerűsíteni kell a szpartakiadokon és megyei bajnoki versenyeken eddig legjobban kitűnt kerékpárosokat, fényképekkel, sportpályafutásuk ismertetésével. Az országos kerékpáros nappal kapcsolatban a megyeszékhelyeken előadásokat is kell tartani (műszaki tárgyakat, mint például a kerékpárok szerelése, stb.), ezenkívül a lehetőség szerint filmelőadást.

Kidolgozta már a társadalmi szövetség a túrabajnokságok tervezetét. A túrabajnokságok — amelyek a közhasznú kerékpárral rendező városi és falusi dolgozók és résztvehetnek — annakidején igen nagy népszerűségnek örvendtek. Felújításuk feltételül hasznára válnék kerékpársportunknak.

### A válogatott keretek évi edzés-tervének kidolgozása

A válogatott keretek évi edzés-tervét a társadalmi szövetség elnökségének és az edzők tanácsának jóváhagyásával készítették el a szövetség aktívái, még az elmúlt évben. Ezidén ugyancsak elkészültek már a válogatott keretek edzés-tervei. Természetesen nem elégedünk meg az edzés-tervek elkészítésével, hanem ellenőrizzük is azok végrehajtását. A szövetség aktívái nemcsak az edzőtábor naplójában tették meg észrevételeiket, hanem a társadalmi szövetség elnöksége és a technikai sportok osztálya részére is jelentést adtak. Ezekből a jelentésekből, észrevételekből igen sok értékes javaslat, illetve háttérzet született. A szövetség elnöksége az edzés-ellenőrzéseket beosztotta az aktívák között s az aktívák jelentéseit a minden hó végén megtartott elnökségi üléseken tárgyalták meg.

Módfelett örülnünk és még eredményesebb, elkesebb munkára ösztönözött bennünket Hegyi elvtárs megállapítása, amelyet a közelmúltban tett egyik beszámolójában. Nevezetesen az, hogy a kerékpáros

szövetség aktívái voltak azok, akik a válogatott keretek munkáját a legjobban ellenőrizték.

### Intézkedések a versenyzők tudásának növelésére

Ez év elején — kiértékelve az 1952-es esztendő tapasztalatait — nemcsak javaslatokat tettünk a versenynaptár és az edzés-tervek megváltoztatására, hanem konkrét intézkedéseket is. Elsősorban az amúgy is gondosan előkészített versenynaptárt vizsgáltuk felül s abban — a megváltozott edzés-terveknek megfelelően — néhány változtatást eszközöltünk. Így történt aztán az, hogy az elmúlt évekkel szemben — éppen a versenyzők állóképességének fokozása céljából — sokkal hosszabb távú versenyeket iktattunk be a versenynaptárba. Részben külföldi mintára, részben pedig a vidék kerékpársportjának fokozott támogatása érdekében több távolsági versenyt rendeztünk. Így került sor például a Budapest—Szombathely és a Budapest—Miskolc versenyre, valamint a hatnapos kerékpáros körversenyre.

A társadalmi szövetség elnöksége és az edzők tanácsa az állami edző segítségével és irányításával hosszantartó elvi vitát folytatott — a sajtón és rádión keresztül, továbbá a különböző edzőtervezleteken — a korszerűbb edzés érdekében, az úgynevezett taposó kerékpározás, illetve versenyzés ellen. Ez a vita — örömmel mondhatom — eredménnyel zárult, hiszen a korszerű edzés terén ma már alig-alig hallani ellenvéleményt. A néhány maradt az eredmények rövid idő múlva teljesen meggyőzik majd.

Az 1953-as év megruttatta azt is, hogy mindaz a sok intézkedés és sok munka, amit eddig végeztünk, nem elegendő ahhoz, hogy átütőereű nemzetközi sikereket érthessünk el. Eppen ezért a társadalmi szövetség elnöksége és az edzők tanácsa — alaposan átvizsgálva az év eredményeit — már most igyekszik hasznosítani a tapasztalatokat. Ennek eredményeképpen — ellentétben az előző év-tizedekkel — legjobb versenyzőink szünet nélkül edzésükkel készülnek fel a jövő év versenyre. A válogatott keret tagjai először heti öt, eleinte könnyebb edzéssel, majd december elsője óta alapos edzőtáborozással készülnek fel a jövő év különböző versenyre. A társadalmi szövetség célul tűzte ki, hogy ezt az edzés-tervet, tehát a heti öt, majd hat edzést ne csak a válogatott keret tagjai végezzék, hanem a sportkörök versenyzői is. Ennek érdekében az edzők tanácsa több határozatot hozott s az elnökség — tagjaik különböző időpontokra beosztva — maga is ellenőrzi az új edzés-terv végrehajtását. Az ellenőrző munkába bevontuk a Budapesti Társadalmi Kerékpáros Szövetség tagjait is. Az elnökség szándék elhatározása, hogy az edzéseken nemcsak megjelenjenek az elnökség tagjai,



hanem maguk is minden erejükkel oda-  
hatnak, hogy a versenyzők feltételül  
magukévá tegyék az eddigieket sokkal ko-  
molyabb edzőmódszert. Erre azért volt  
szükség, mert már az eddigiek során is  
tapasztaltunk — nyilván néhány maradi  
módon gondolkozó edző befolyására —  
némi ellenállást.

### A szövetségi kapcsolata az OTSB illetékes osztályaival

A társadalmi szövetség mindig párhuzam-  
zamba állította munkáját az OTSB tech-  
nikai sportok osztályának működésével.  
Munkatervét úgy készítette el, hogy mindig  
figyelembe vette azokat a feladatokat,  
amelyeket az OTSB elnöksége, illetve a  
sportoktatási hivatal a technikai sportok  
osztályára rótt.

A társadalmi szövetség kapcsolata a  
technikai sportok osztályával általában  
vége igen jó. Az osztály és az általa edző  
a legtöbb esetben bevont a társadalmi  
szövetséget a napi feladatok megoldásába.  
Sok esetben azonban erre nem került sor.  
Megtörtént az is, hogy a menetközbeni  
— tehát nem a munkatervben szereplő —  
feladatok a társadalmi szövetség jóvá-  
hagyása, vagy a szövetség illetékes bizott-  
ságainak kikérésével készültek el. Ezek-  
nél sok esetben kiderült, hogy hiányosak  
és hogy nem alapos megtárgyalás, hanem  
egy ember egyéni véleménye alapján ké-  
szültek el.

Hiba volt, hogy a társadalmi munkáso-  
kat sokszor nem merték megbízni nagyobb  
feladatok elvégzésével. Pedig a Bécs—  
Budapest—Bécs verseny például — amely-  
ről az osztrák vezetők is meglepődéssel  
nyilatkoztak — megmutatta, hogy a tár-  
sadalmi aktívák sokkal nagyobb feladatok  
megoldására is képesek. Ez aztán vég-  
képpen bebizonyosodott a magyar kör-  
versenyen, amely — egybehajzó véle-  
mény szerint — a legjobban megrendezett  
ilyen verseny volt Magyarországon. Két-  
ségtelen, hogy az osztály ennek a munká-  
jának a megszervezésében hatalmas segit-  
séget adott, de az is bebizonyosodott,  
hogy a társadalmi szövetség aktívái alkalmak-  
mal még ilyen nagyszabású verseny  
megszervezésére és lebonyolítására is.

Az elnökség, illetve a szövetség egyes  
bizottságai mindenkor igyekeztek és igye-  
keznek a legszorosabb kapcsolatot fenntar-  
tani az OTSB illetékes osztályaival.  
Szükség esetén mindig kikérték véle-  
ményüket, tanácsukat, hogy a munkát minél  
jobban elvégezhessék. Így pl. az agit-  
prop. bizottságunk vezetője minden alkalmal-  
mal megbeszélte a kérdéseket nemcsak  
a technikai sportok osztályával, hanem az  
agit-prop. osztállyal, valamint az MHK-  
osztállyal, mindig megvitatta a kiadandó  
szakkönyvek és segédletek anyagát.

A társadalmi szövetség tagjai — úgy  
is, mint versenybírák — vidéki útiokról  
jelentésben számoltak be a jelentésük egy  
példányát nemcsak a társadalmi szö-  
vetség elnöksége, hanem a szervezési  
osztály is megkapott. Ezekre a jelentés-  
ekre, javaslatokra azonban egyetlen eset-  
ben sem kaptak választ a társadalmi szö-  
vetség tagjai a szervezési osztálytól. Véle-  
ményem szerint helyes lenne, ha munkája  
elvégzésekor a szervezési osztály nem-  
csak a TSB-k, hanem a társadalmi szö-  
vetségek munkáját is jobban vizsgálná és az  
azokban tapasztalt hiányosságokra nyom-  
ban felhívna az országos társadalmi szö-  
vetség figyelmét.

### Az alsóbb társadalmi szövetségek munkamódszerének megjavítása

Megakulásokor az országos társadalmi  
szövetség elkövette azt a hibát, hogy a  
Budapesti Társadalmi Kerékpáros Szövetség  
munkáját egybeolvasztotta a sajátjával.  
A hiba kiküszöbölése után hamarosan  
megjavult mind az országos, mind pedig  
a budapesti társadalmi szövetség munkája.  
A szoros kapcsolatot természetesen fenntar-  
tjuk a budapesti társadalmi szövetséggel.  
Hiba volt mindenestre, hogy a  
budapesti társadalmi szövetség elnöke  
résztvevett az országos szövetség elnöki ülés-  
sein, így innen ismerte a feladatokat,  
hozott ezeket a BTSB-től kellett volna meg-  
kapnia. Az országos szövetség természetesen  
minden lehető módon, elméleti és  
gyakorlati tanácsokkal, személyes ellen-  
őrzéssel segítséget nyújtott a budapesti tár-  
sadalmi szövetségnek. Ezidén történt meg  
először, hogy az országos szövetség önálló  
feladatokkal is ellátta a budapesti tár-  
sadalmi szövetséget. Így került aztán sor  
több minősítő versenynek, társadalmi edző-  
képző és versenybíró tanfolyamnak a  
budapesti társadalmi szövetség, illetve  
BTSB által történő megrendezésére és  
megszervezésére.

Az országos társadalmi szövetség elnök-  
sége már tavaly azon volt, hogy minél  
jobban segítse a vidék kerékpársportját.  
Segítséget nyújtott ahhoz, hogy minél több  
helyen létrejöhessen a társadalmi szövetség,  
minél több megyében, járásban és  
városban minél eredményesebben működ-  
jék. A szervezés során a vidéki utakon  
az országos társadalmi szövetség elnök-  
ségének tagjai vettek részt, egy-egy edző  
kíséretében. Ezek a sportársak elvi és  
gyakorlati útmutatással is megkapták a  
szövetség elnökségének eredményes, jó munká-  
ját, az edzők pedig a másnapra összehí-  
vott versenyző-értekezleten tartották elő-  
adást, amelyen ismertették az új edzés-  
módszert és a téli idény edzéstervét. Ezek  
az utak komoly segítséget adtak a jó  
hatásuk néhány hónap múlva már az er-  
edményekben is megmutatkozott. A vidéki  
szervezőtől járt sportársak továbbra is  
patronálják azt a mozgást, amelyekben volt-  
ak. Jónagym például Polgári Kálmán  
elvtársával, a borsodmegyei társadalmi szö-  
vetség elnökeivel, azóta is szoros kapcsolatot  
tartok fenn, problémáinkat többször  
levélváltással cseréljük ki. Ez a munka a  
legutóbbi hónapokban — sajnos — lanyhult,  
mivel a beütemezés ellenére sok ilyen  
utazás elmaradt. A legutóbb megtartott  
országos értekezlet után — az országos  
társadalmi szövetség elnökségének döntése  
szerint — a vidéki szervezőtöket  
fóvitatjuk. Sőt, kibővítjük s olyan város-  
okba is elmegyünk, amelyekben ugyan  
már feltehetően a kerékpársport nyomai,  
de amelyekben társadalmi szövetség eddig  
még nem működött. Akad néhány város,  
amelyekben a társadalmi szövetség munká-  
ját személyi kérdések hátráltatják. Az  
ilyesféle kérdéseket eddig általában siker-  
rel oldottuk meg s reméljük, hogy mind-  
egyik esetben ezután is találunk kedvező  
megoldást.

A vidék kerékpársportjának megsegíté-  
sét és feléindítását szolgálják a már emlí-  
tett egváriány versenyek (például Buda-  
pest—Miskolc), amelyeket 1945-ben az  
ideinél jóval nagyobb számban kívánunk  
lebonyolítani.

### Az elnökség és a bizottságok munkájáról

Az elnökség havonta tartja üléseit. Az  
ezeken hozott határozatok végrehajtásáról,  
az elévített munkáról és a felmerült ja-  
vaslatokról a következő hónapban kellett  
beszámolni az elnökség tagjainak,  
illetve a bizottságok vezetőinek. A tár-  
sadalmi szövetség munkáját különben az  
elnökségen kívül tíz bizottság végzi. Ezek  
a következők: oktatási és módszertani;  
technikai; minősítési; MHK; szervezési;  
versenybíró; agitációs-propaganda; fe-  
gyelmi; ifjúsági bizottság és az edzők  
tanácsa.

Az elnökség munkájának egyik hiányos-  
sága, hogy a bizottságok munkáját eddig  
nem tudta megfelelően összefogni. Ez  
elsősorban abból adódott, hogy a titkár  
személye gyakran változott. A legtöbb  
ugyanis már munka közben jötték rá,  
hogy elfoglaltságuk miatt ezt a feladatot  
nem tudják jól ellátni. Nem vitás, hogy  
ebben én is hibás vagyok, hiszen elsősor-  
ban nekem kellett volna arra ügyelnem,  
hogy minden tekintetben megfelelő sport-  
társ legyen a társadalmi szövetség tit-  
kára. Remélhető, hogy-e téren most javu-  
lás következik be, bízunk ugyanis abban,  
hogy a jelenlegi titkár jól tudja látni  
feladatait. Munkáján keresztül javulás vár-  
ható a bizottságok feladatokkal való el-  
látása és ellenőrzése terén is. Jórészt az  
előbb említett hibából ered, hogy a kiadott  
feladatokat az elnökség nem minden eset-  
ben ellenőrizte megfelelő módon.

Hiányossága volt még az elnökség mun-  
kájának, személy szerint elsősorban ne-  
kem, hogy olyan kérdésekben, amelyekben  
nem értettem egyet az osztály vezetőjé-  
vel, nem tanúsítottam határozottabb állás-  
foglalást és nem vittem az ügyet a felsőbb  
hivatali vezetők elé. Gondolok itt például  
a versenynaptárban szereplő bajnokságok  
kiírására, elsősorban a színhely kérdése-  
ben.

### Az oktatási és módszertani bizottságokról

A bizottságok közül a legtöbb feladatot  
az oktatási és módszertani bizottság kapta  
és kapja. A bizottság ezeket a feladatokat  
a legtöbb esetben kiválóan végzi el és  
számos jó javaslattal, ötlettel segíti elő  
sportágunk fejlődését. Eredményes munká-  
jával a bizottság természetesen nemcsak  
a társadalmi szövetség elnökségét segíti,  
hanem az OTSB technikai sportok osztá-  
lyát is. A versenyek előkészítése, szerve-  
zése, lebonyolítása, a forgatókönyvek meg-  
szerkesztése, az azokban foglaltak végre-  
hajtásának ellenőrzése terén egyaránt  
hasznos tevékenységet fejt ki a bizottság.  
Különösen a hatnapos körversenyen és a  
nemzetközi találkózón figyelemre méltó  
eredményes munkájukat. Ezen a téren  
bizony a munkának nagy részét végezték  
el a szervezési bizottság helyett, amely  
kevés segítséget adott a szakosztályok-  
nak és bizottságoknak a versenyek szerve-  
zésében s inkább csak adminisztratív  
munkát végeztek. A szervezési bizottság  
különben főleg a versenyzőkről szóló nyil-  
vántartási anyag feldolgozásában jeleskedt.

Jó munkát végzett a versenybíró-bizott-  
ság, elsősorban a versenybíró tanfolya-  
mok szervezése terén. Hibája volt vi-  
szont, hogy a versenybírákat — működé-  
sük közben — nem ellenőrizte megfelelően



és nem mondták rájuk egyszer bírálókat, noha az élnökség ezt feladatként eléje tette. A versenybíró-bizottság ezidén több új versenybíróval képezett ki és kapcsolt be a sportágba. Becsüszott azonban az a hiba, hogy jónéhány, újonnan kiképzett versenybíróval minden előkészítés nélkül olyan feladatokkal is megbízott, amelyekhez bizony több tapasztalat szükséges. Ezen a jövőben úgy segít a bizottság, hogy egy pályaversenyre például a kör-számlálók, vagy időmérők csoportjában három-négy régi versenybíró mellett mindig egy-két új versenybíró kerüljön. Az ideai versenyek egyikén ez például fordítva történt meg s bizony kisebb kelle-metlenségek származtak a do'ogból.

#### Az agit-prop. bizottság és a főbbiek

Komoly és nagy feladatokat oldott meg az agit-prop. bizottság, amely az oktatási bizottsággal, valamint az edzők tanácsával karöltve számos új szakkönyvet és ismeretterjesztő füzetet készített el. Komoly érdemei vannak az országos értekezetre készült általános ismeretterjesztő megszerkesztésében. Ez az ismeretterjesztő valamennyi vidéki társadalmi szövetség számára nagy segítséget nyújt, mert magában foglalja mindazokat a segédleteket, amelyek a jó munka elvégzésének elengedhetetlen előfeltételei. A társadalmi edzőképzés tematikájának elkészítésében és a korszerű terepversenyekről szóló útmutató kidolgozásában az agit-prop. bizottság az edzők tanácsának segítségére volt.

A technikai bizottság tagjai elsősorban az országúti- és pályaversenyek technikai felszerelését igyekeztek biztosítani az 1953-as évben és ez a főfeladatuk 1954-ben is. Több javaslatukat sikerült meg-

valósítani, de igen sok jó ötlet nem valósult meg, elsősorban anyagi vagy technikai okok miatt. A bizottságra igen nagy feladatok hárulnak a Millenáris-pályán most már remélhetőleg közeli átépítésénél.

A minősítő bizottság még eredményesebb munkáját maguk a sportkörök, illetve szakosztályok nehezítették meg évközben, mert roppant gyéren adtak be minősítési kérelmeket. Sokan persze most, év végén kapkodnak. Rendszerint hiányosan kitöltött, vagy rosszul felszerelt minősítési kérelmeket nyújtanak be s ezzel most is megnehezítik a bizottság amúgy sem könnyű munkáját. A hiányosságok megszüntetésére a minősítő bizottság igen érdekes javaslatot terjesztett a társadalmi szövetség élnöksége elé, a javaslatot máris továbbítottuk a sportoktatási hivatalnak.

Az ifjúsági bizottság több javaslatot fordult a szövetség élnökségéhez, de munkája nem bizonyult eredményesnek éppen azért, mert nem volt rendszeres, állandó. A legfőbb hiba az volt a bizottság munkájában, hogy javaslatokra sohasem szorgalmazta illetékesektől a választ.

Az MHK-bizottság 1952-ben igen lendületesen és eredményesen dolgozott, de a kellő segítségnyújtás és támogatás hiányában 1953-ban meglehetősen elkedvetlenedve működött. Hiba volt részünkről, hogy nem vizsgáltuk meg már előbb a bajok okait. Mindenesetre elsősorban az élnökség feladata, hogy ezt a bizottságot újra talpra állítsa, új feladatokkal lássa és ezen keresztül jobb munkára serkentse.

Az edzők tanácsa rendszeresen tartja bizottsági üléseit. A múltal ellentétben az edzők tanácsa nem foglalkozik személyi kérdésekkel, hanem elsősorban a kerékpársport problémáit, az edzés módszert, az

edzések javítását beszélik meg az értekezleteken. Az edzők tanácsa főleg a legutóbbi időben végez jó munkát. Remélem, hogy a soronkövetkező edzőtovábbképző tanfolyam további javulást hoz edzőink munkájában. Az edzők tanácsa több estén át tartó vitával foglalkozott az általi edző javaslata mellett. Határozatot hoztak arról, hogy a versenyzőkkel ezentúl sokkal keményebb edzéseket végeztetnek s a cél megvalósítására egységes edzéstervet készítenek el. Mindez az állami edző irányítása és útmutatása alapján történt. Meg kell említenem, hogy a korszerű edzés egyik lényeges tétele: télen sem akasztjuk szegre a kerékpárcipőt, télen is sok szabadtéri edzésre és több versenyszerű edzésre kerül majd sor, elsősorban háztömb körüli versenyek formájában. A „vatta-elmélet” megszünt tehát végre a magyar kerékpársportban. Ezt — mint mondtam — az állami edzőnek és a löbbi haladászelemű edzőknek köszönhetjük, elsősorban és közvetlenül azonban a szovjetunióbeli tapasztalatoknak.

A társadalmi szövetség élnökségének és különböző bizottságainak jövőre még több lesz a munkája, még jobban meg kell növekednie a feladatok, mint az 1953-as évben. Az 1954-es időnyre már most meg kell kezdenie az előkészíteteket az országos társadalmi szövetségnek is. Munkánkat az 1954-es évben az ideinél sokkal jobban kell elvégeznünk. Szocialista sportunk építésében a kerékpársport fejlesztése elsőrendű feladatunk, éppen ezért jövőre az ideinél több segítséget kell nyújtanunk az OTSB technikai sportok osztályának, állandóan növelni kell elméleti és gyakorlati tudásunkat, mert csak így állhatjuk meg helyünket, csak így oldhatjuk meg az előttünk álló nagy feladatokat.

Fogarassy György

## „Belépésmentes” távolugróroham

A távolugrásra vonatkozó versenyszabályok szerint érvénytelen annak az ugrása, aki a gerendának a homok felőli szélére — az ú. n. elugróvonalra — lép, vagy azon túllépve kezdi az ugrást, illetve — közhasználatú szóval — aki belép.

Mennyi verseny előtti szép álom foszlott már szerte és mennyi biztos győzelem reménye semmisült már meg a száraz versenyszabályok szigorú előírásai miatt. És hiába lázadozik a „balszerencsés” versenyző verseny után az „igazságtalan” szabályok ellen, hogy miért nem engedik meg az ugrást onnan mérni, ahonnan az ugró valóban elugrott — a szabály az szabály.

Legelőször arra a kérdésre keressen választ a távolugró, miért nem jött ki a lépése?

Lehet, hogy ennek a helytelen elgondoláson alapuló edzésrendszer az oka. Van távolugró, aki tudja, hogy úgy lehet nagyot ugrani, ha minél nagyobb

sebességgel nekifutva, sebességvesztés nélkül tud elugrani. Elfelejtí azonban, hogy a nagysebességű nekifutásból történő jó elugrást, a távolugrás legkényesebb részét, — amelynek híján a legjobb vágózóból sem lehet jó távolugró — nem lehet megtanulni 10—15 m-es kis rohammal végzett ugrásokkal. *Elhibázott tehát az az edzésrendszer, amely a rövid vagy közepes rohammal végzett ugrótechnikai gyakorlásra épül fel.*

Kétségtelen, hogy kezdő ugrónak szüksége van arra, hogy az ugrás technikájának elemeit rövid rohammal sajátítsa el. A kiforrott versenyző is, különösen idény kezdetén, ugorjék sokat rövid és közepes rohammal. De nem helyes, hogy a formábahozás idején is ebben merüljön ki a versenyre való felkészülés. Rövid és közepes hosszúságú rohammal ugyanis még nem jelentkezik a futásból-ugrásba való átmenet nehézsége és csalóka dolog abban a hitben ringatózni, hogy ha így már kitűnően meg az ugrás az edzésen, nem

lesz baj hosszú rohammal sem — a versenyen.

Az ugró úgy gondolja, elég, hogy kimérte rohamát és többször is végigfutotta ellenőrzésképpen, és nem is próbálja meg azt elugrással összekapcsolni, mert a versenyre tartogatja erejét. Pedig éppen ez okozza, hogy az ugró a versenyen sorozatosan belép, vagy nem fog lépet. Nem számolt ugyanis azzal, hogy a gyors nekifutásnak az elugrással való összekapcsolása egymagában olyan lépéshossz-eltolódást okozhat, amely pontatlanná teszi edzésen kimért rohamát, a versenyre bekövetkező lépéshossz-változást nem is számítva.

Éppen ezért a távolugró felkészülése olyan legyen, hogy már az edzésen találkozzék minden olyan problémával, ami elé versenyen kerül. Legyen tehát olyan edzésnapja, amikor teljes rohammal hatot ugrik versenyszerűen. Így alkalma lesz tapasztalatokat szerezni arról, hogy miképpen változnak a roham lépései, ha el is ug-



rik és a verseny hat ugrása alatt milyen esetleges lépéshosszváltozásra számíthat. Még ilyen felkészülés mellett is előfordulhat azonban, hogy az ugró versenyen belép. Ennek legfőbb oka az, hogy edzésen a verseny lélektani motivumai nélkül, teljesen nyugodt légkörben, higgadtan gyakorol az atléta. Versenyen a jobb eredmény elérésének vágyától sarkalva önkénytelenül olyasmit csinál az ugró, amit az edzésen nem szokott. Edzésen könnyű betartani, hogy a roham fokozatosan gyorsuló legyen. A verseny izgatott, szorongó érzést okozó, túlfűtött hangulatában azonban a fokozatos gyorsulás helyett egyből a legnagyobb sebességre kapcsol az ugró. Az eredmény: belépett.

Megfigyelésem szerint a legtöbb belépést az okozza, hogy az ugró fokozatos gyorsulása nem mindig történik azonos módon. A különböző időpontban történő nekifutások egyes rohamfázisaiban nem mindig ugyanaz az ugró sebessége. Mivel a sebesség két jellemzője a lépésszám és a lépéshossz, az előbbi megállapítás gyakorlatilag annyit jelent, hogy az ugrónak mindig más és más a lépéshossza és a lépésritmusa. Megfigyelhető az is, hogy a kezdő lépéseknek a hossza és ritmusa az egész roham jellegét döntően befolyásolja. Előfordul, hogy az a versenyző, akit ellenfele túlugrott, a nagy igyekezetben, hogy eredményein javítsa, elfelejtkezik arról, hogy máskor milyen bölcs önmérséklettel küzd. Ő előtte csak az lebeg, hogy nagyot kell ugrania és a nagy akarásban az első lépései lényegesen hosszabbak és energikusabbak lesznek, mint máskor. Ha itt csak 5–10 cm-rel is lépett hosszabbat, ez a nekifutás végén  $\frac{1}{2}$ –1 m eltolódást okozhat, mert a kezdő lépések megváltozott hossza megváltoztatta az egész roham ritmusát és a többi lépés hosszát is.

A „belépésmentes“ távolugró-roham alapfeltétele tehát az, hogy a roham mindig azonos ritmusú legyen. Mivel pedig az egész roham ritmusát már a kezdő lépések megszabják, azt kell elérni, hogy ezeknek ritmusa ne változzék edzéstől-versenyig és ugrásról ugrásra. Mint mondtam, a ritmus és lépéshossz összefügg egymással, ezért, ha azt akarjuk, hogy a kezdő ritmus állandó legyen, a kezdő lépések hossza is legyen mindig ugyanaz. Fontos feltevésem még, hogy a kezdő lépések már élénk vágtaritmussal lépések legyenek, a teljes vágtalépés elrugaszkodó ereje nélkül, úgyhogy a roham ritmusa szinte végig azonos és a sebességfokozódás inkább az egyre növekedő lépéshosszúknak, mint a gyorsuló ritmusnak az eredménye.

A fent vázolt elvek gyakorlati megvalósításához én olyan rohamfelépítést ajánlok, amely három részből áll. **1. A roham első része, a ritmus-**

**szerezés szakasza négy futólépés legyen.** Ezen a rohamszakaszon legalább is kezdetben minden lépéshosszat jelöljön ki előre az ugró és igyekezzék pontosan a jelzésekre lépni. Általában folytonos és fokozatos lesz az ugró gyorsulása, ha az első egymás után következő négy lépés hossza 3, 4,  $4\frac{1}{2}$ , 5 lábfej, és a tapasztalat szerint ilyen lépéshosszak mellett helyes lesz a kezdőritmus is, amit azután az egész nekifutás alatt meg kell tartania az atlétának. Induláskor az ugróláb legyen az indulóvonalon és a közbenső — rohamszakaszhatárokat jelölő jelzéseket is ugyan-ezen lábával fogja el az ugró.

**2. A roham második része a sebességszerzés szakasza.** A roham első részén szerzett ritmussal futva tovább, folyton nő az ugró lépéseinek hossza és ezzel együtt a sebessége. Mivel nem minden ugró gyorsul fel egyformán, ennek a rohamszakasznak hossza 6, vagy 8, vagy 10 futólépés lehet, attól függően, hogy az ugró hamarabb vagy később gyorsul-e fel. A lépésszám megállapításának az alapelve az legyen, hogy egy lépéssel se tegyen többet az ugró, mint amennyi feltétlenül szükséges. Ennek a rohamszakasznak a végét jelző jelzésnél az ugró lépéshossza már azo-

nos kell legyen a teljes vágtalépés hosszával.

**3. A roham harmadik része az ugrást előkészítő szakasz és hossza hat futólépés.** Ennek első három lépése alatt eléri az ugró a teljes rohamsebességet, amelyet már nem fokoz tovább, mert fontos, hogy a roham csak annyira legyen gyors, hogy az ugró a mozgásának még tökéletesen ura legyen és elegendő lelki és fizikai tartaléka maradjon az elugrásra. Túlfokozott roham esetén az ugró esetleg éppen a gyorsaság előnyét nem tudja értékesíteni, mert elelsietti az ugrást, elveszti az egyensúlyt, vagy esetleg még előbb ritmuszavar lép fel. A roham utolsó három lépése szolgál az ugrás előkészítésére. Ezeknek a lépéseknek hossza más, mint az előzőké és alig észrevehető aritmiájuk van. Általában az utolsó-előtti második lépés rövidebb, az utána következő lépés hosszabb, majd az utolsó lépés megint rövidebb a normális futólépésnél. G. V. Vasziljev és N. G. Ozolin ismert szovjet szakemberek mérései szerint minden ugrónál más és más a lépésnyújtás és lerövidítés aránya, de a lépésnyújtás minden esetben nagyobb, mint a lerövidítés. Ez az alábbi táblázatukból is kitűnik:

Az ugró neve	az utolsó	utolsó előtti	utolsó előtti 2.	utolsó előtti 3.	Az ugrás nagysága
	futólépés hossza cm-ben				
Kuznyecov Sz.	200	250	205	220	739
Korobkov G.	205	217	205	206	702
Gurjanov N.	180	240	200	218	710
Agajekov A.	205	232	213	215	708

A fent leírt roham főleg kezdők számára alkalmas, mert néhány edzés elegendő ahhoz, hogy begyakorolják és versenyen se lépjenek be. De haladó versenyzők is sikerrel alkalmazhatják, ha évekig tartó munka után sem jutottak el oda, hogy érzékeljék a roham ritmusának változásával összefüggő lépéshosszváltozást. Ez a módszer esetleg évek munkáját takarítja meg, mivel gyorsan mutatkozik az eredmény. Természetesen az 1–2 cm-es, sokszor pszichés okokra visszavezethető belépésektől ez a módszer sem óv meg, de igenis alkalmas arra, hogy megszüntesse a  $\frac{1}{2}$ –1 m-es ingadozásokat a rohamban. Meg kell említenem azt is, hogy a roham egyszer megállapított adataihoz sohasem szabad mereven ragaszkodni, hiszen nemcsak edzésről versenyre változhat a lépéshossz a pálya állapota, a szélviszonyok és a forma változása miatt, hanem esetleg a verseny hat ugrása alatt is szükséges lehet a roham módosítása pl. a fára-

dás következtében lerövidülő lépések miatt.

A roham belépésmentességének legfőbb biztosítéka a jó módszeren túlmenően a jó beidegzés, amit az észszerű gyakorlás hoz meg. Távolugróink általában keveset ugranak edzésben teljes rohammal. Pedig ha egy kicsit elmélednének az eredményjavítás lehetőségén és sorra vennék az ugrótechnika elemeit — a rohamot, elugrást, légmunkát, leérkezést —, arra az eredményre jutnának, hogy a távolugrás legfontosabb része a gyors és pontos roham. Döntően befolyásolja még az ugrás távolságát az elugrás, amelyet a roham utolsó lépései alatt sebességvesztés nélkül kell előkészíteni.

A nekifutás és az elugrás eleve meghatározza az ugrás távolságát, mert a talaj elhagyása pillanatától kezdve nincs rá lehetőségünk, hogy az ugrás távolságát növeljük. Semmilyen légmunka nem „viszi előre“ az ugrót, mert belső erővel a nekifutás és el-



# Hogyan érhetjük el a súlyemelő szinteket?

A súlyemelők erőművészek. Nemrég még artista-szám volt a súlyemelés. Ma már nálunk is ezerötszáz ilyen erőművész van. Holott a súlyemelést Magyarországon igen kis mértékben fejlesztették. Ambrózy, B. Nagy, Buronyi, Varga, Sós, Tóth, Porubszky és még sokszáz ismeretlen, hatalmas erejű súlyemelő tehetségünk van. Itt ének közöttünk, de csak a közvetlen környezetük ismeri őket. Ha ezeket jó szervezéssel kiemelnénk és felkaroznánk, hamarosan odaállíthatnánk őket, ahol a helyük lenne.

Mik azok a hibák, amik miatt nem fejlődik, vagy csak igen kis mértékben fejlődik nálunk ez a sport. Elsősorban hiányos a szervezés. Főleg azért, mert a sporthatóságok a sportág költségvetési keretét igen mostoha kézzel szabták meg. A másik hiba, hogy kevés nemzetközi versenyt rendezünk. Az a kevés is, amit rendezünk, kétszer-háromszor halasztást szenved és ha valóban megtartják őket, mindössze egy hét, vagy tíz nap áll a versenyzők rendelkezésére a felkészüléshez. Biztosítani kellene a versenyzők testi-szellemi felkészülésének legelemibb szükségleteit. Nagyobb színvonalú teljesítmény eléréséhez igen komoly felkészülés szükséges. Ebben óriási szerep jut az idegeknek. Kedv, akarat, testileg, szellemileg egybehangolt pontos működés szükséges a nagy eredmények eléréséhez. Ha csak kis mértékben is bármilyen testi, vagy szellemi zavar éri a versenyzőt, képtelen a maximális súly felemelésére.

A súlyemelés fejlesztési programba vették. Ha kiváló súlyemelő szakembert bízunk meg a terv végrehajtásával, a jövőben bizonyára nem fordulnak elő a fenti hibák. Sőt rövid időn belül nemcsak számban, de eredményekben is nagy fejlődés lesz tapasztalható. A fejlesztési tervekét kiadták. De súlyemelő készületeket évek óta nem gyártanak, pedig Sós Antal felajánlotta a magaszervezetét, kitűnően bevált súlyzóinak rajzait. Szükséges volna még 20, 30 kg-os iker-súlyzó nagyobb tételű gyártása is. Ez igen fontos kiegészítő sportszer.

Súlyemelőink eredményei a világsúcsokat alapul véve még igen komoly fejlesztést kívánnak. Nem a súlyemelő szintek magasak, hanem sok a technikai hiba. De egyéb igen fontos tényezők sincsenek biztosítva. A modern súlyemelésnek az erő, a robbanékonyság, a rugalmasság, a gyorsaság, a test pontos összehangolt reflex-mozgása, a lábak ötszörös erejének teljes felhasználása az alapja. Ez a nagy eredményekhez vezető út. A súly-

emelő lábának ereje, gyorsasága és ügyessége szabja meg a teljesítmény nagyságát. A fizikai törvények betartása és kihasználása az egyéni alapképességek szerint.

A lábukra hárul az elvégzett munka 75%-a. Eppen azért a legnagyobb figyelemmel állandóan erősítsük, fejlesszük a tökéletességig. Hogyan? Kiegészítő gyakorlatokkal.

A lefontosabb kiegészítő gyakorlatok: az általunk lökött legnagyobb súly 80%-ával a vállunkon megszokás nélkül lábujjhegyen guggolunk tízet. Ugyanezt a súlyt mellén kézbe fogjuk súlyemelő terpeszben és talpon guggolunk kétszer ötöt, majd a lökött súly 25%-ával kétszer ötöt.

A bal, majd ugyanígy a jobb lábbon guggolunk. A pihenő lábat előrenyújtjuk. A súlyzó a vállon van.

Helyből magasugrás svédsekreányra, mindennap 50-szer. Eleinte a szert le vesszük az alsórészről, hogy csak 90 cm — 1 m magas legyen. Egyre távolabbról ugrunk fel rá. Amikor 1 m távolságra is megy a gyakorlat, fel tesszük a szert az alsórészre. Így a teljes magasságra ugrunk fel.

Helyből távolugrás. Ezt is 20-szor ismételjük.

Ezeket a gyakorlatokat nagyon gyors ütemben kell végezni. Amikor nincs edzés, otthon asztalra, vagy más szilárd tárgyra ugorjunk. Egy napot se mulasztunk el. A helyből ugrás, a szakítás, a felvétel és a lökés gyors, ütemes mozgását óriási mértékben fejleszti.

Gyomor, has- és derékizom fejlesztésére: toljuk a svédsekreányt a bordásfalhoz. Ülünk fel rá, akasszuk a lábunkat a megfellelő bordába, hogy lábunk vízszintes helyzetben legyen. Kezünket a tarkóra téve felső testünket hátraengedjük, úgy, hogy a fej lefelé lógjon. Most visszahúzzuk magunkat ülőhelyzetbe. Ezt 20-szor ismételjük.

Vállizületek fejlesztése: 170 cm hosszú, 15 kg-os vasrudat fogjuk meg szakítás szelvényben. Emeljük fej fölé, majd íves pályán hátra, majd vissza, előre. Ne lendületből végezzük és a könyök ne hajoljon be. Ezt 20-szor ismételjük.

Húzóizom-gyakorlat 30 kg-os súlyzóval: pontosan középen mind a két kéz egymás mellett markol. A súlyt állóhelyzetből felhúzzuk a homlokig, közel a testhez. Kétféle módon csináljuk.

Egyszűly és lábizom fejlesztése: 30 kg súllyal a vállon szakítóterpeszben já-

runk 5 percet. Nyugodtan, nagy lépésekben egyenes törzsartással. A test súlya mindig az előlélő lábra nehezedik. A másik láb előrelépése közben félhábon állunk egyenes tartásban. A lábfejeket b-felé fordítjuk. Mind a két láb a lépés pillanatában van a földön.

Szerezzünk be otthoni használatra egy 30 kg-os iker-súlyzót. Annak a fogantyúrúdja legfeljebb 20 cm lehet. Ezzel minden reggel és este váltott kézzel 30—30 gyakorlatot végezzünk, úgyhogy a súlyzó gömbjei közé tesszük a lábunkat s a markolata a lábfej fölé legyen. Guggoló helyzetből szakítómozduattal, erélyesen, gyorsan lábbal felrántjuk a súlyt, s gyors könyökárvárással vállhoz fordítjuk, innen karfőből kinyomjuk. Közben a csípőt mindig arra az oldalra toljuk, amely kézzel végezzük a nyomást. Tehát az egész csontrendszerrel alá támasztjuk. Ez a gyakorlat magában foglalja a súlyemelésnek mind a három gyakorlatát.

Ezzel a gyakorlatokkal a formában tartást feltétlenül biztosíthatjuk. Még akkor is, ha valamilyen ok miatt hetekig nem jutunk versenyszülőhöz. A versenyre utazáskor is magunkkal vihetjük. Igy minden körülmények között jó formában leszünk. Nagy jelentősége még az is, hogy a szív izomrendszerét állandóan és megerősítés nélkül fejlesszti, erősíti. A szív izomrendszere sokkal lassabban fejlődik, mint a többi. Ezért sokkal nagyobb gondot kell fordítani rá. Annál is inkább, mert a szív működése döntően befolyásolja az egész szervezet teljesítő-képességét. Ez a magyarázata annak, hogy hatalmas izmokkal rendelkező fiatal súlyemelő, aki körülbelül egy éve emel, képtelen olyan teljesítményre, amelyet egy három-négy éve sportoló 15—20 kg-mal kisebb testsúlyú, de kifejlesztett szív-izomrendszerű versenyző elér.

Edzés után 500 métert futunk. Lassan kezdünk, majd fokozzuk az iramot, utána a táv felétől állandóan csökkentjük, úgyhogy az utolsó 100 méteren már sétálunk.

Kétkaros nyomáshoz a felvételnél, vállszelvénybenél valamivel szélesebben fogjuk a rudat. Arra vigyázzunk, hogy egyetlen mozdulattal gyorsan és biztosan magasra vegyük a súlyt. Felülről lefelé engedjük a mell felső részére, hogy igazítani ne kelljen. Közben az egész test mind az izomrendszerét teljes erővel megfeszítve tartjuk. A csípő egy kissé hátul legyen, a mellkas előre feszül, a lábfejek egyenes vonalban. Ez a biztos alapállás. Az egész test megfeszítése azért is fontos, mert ha a terhelt izmokat kilazítom,

ugrás által megszabott repülés pályáját megváltoztatni nem tudjuk. A légmunka szerepe az, hogy az ugró kedvező egyensúlyi helyzetben maradjon a levegőben, mert az a jó leérkezés előfeltétele.

Epp ezért észszerűtlen dolog edzésben folyton rövid rohammal a légmunkát gyakorolni. Az sem helyes — mint már kifejtettem —, ha az ugró a technika csiszolása mellett gyako-

rolja ugyan a rohamot, de edzésben nem ugrik vele. A helyes az, ha a versenyre való felkészülés korai szakaszában a szokott módon gyakorolja az ugró az ugrótechnika elemeit, de a helyes alapmozgás elsajátítása és a futóforma kialakulása után főleg a rohamot igyekszik beidézni és a teljes erejű nekifutással való elugrást megtanulni. Be kell ugyanis látnia minden távolugrónak, hogy az ugrás

távolságának növelése szempontjából sokkal lényegesebb, hogy gyors rohammal, sebességvesztés nélkül jól tudjon elugrani, mint az, hogy kifogástalan legyen a légmunkája. A távolugró tehát bátran ugorjék teljes rohammal edzésben még akkor is, ha légmunkájával nincs is megelégedve, mert csak jó rohammal és jó elugrással lehet nagyot ugrani, nem pedig a légmunkával. Kiss István



azok a rájuknehezedő nyomás következtében nem tudják előbbi helyzetüket felvenni. Enélkül a súly mellől indítása is lehetetlenné válik. A mellhez csak odaértetjük a súlyt a szabály végeit, de rá nem engedjük. Levegőt a felvétel előtt veszünk és azt a nyomás befejezéséig visszatartjuk. Mert ha a felvétel után engedjük a levegőt, a nagy nyomás alatt lévő mellkasban már nem tudunk annyi levegőt (oxigént) visszavenni, amennyi a munka jó elvégzéséhez szükséges. De az sok idővesztés is lenne.

Arra kell törekedni, hogy minél rövidebb idő alatt hajtsuk végre a gyakorlatokat. Maximális teljesítményünkönél tíz másodpercek is nagyjelentőségűek. Rövidebb idő alatt kevesebb az energia-vesztés és nagyobb a teljesítmény. A mellől indításkor a könyököket előre-lökjük. Ezzel megszabjuk a súly haladási irányát, hátra a fej fölé a szemek látókörébe, illetve a gerincoszlop központjába. Ez a legnehezebb helyzet, mert a karok 90 fokos szögben vannak. A karizmokat segíteni kell oly módon, hogy a hátrahajtott fejet előrehajtjuk. Ezáltal a nyak, a váll és a hátizmok kedvezőbb helyzetbe kerülnek. Gerincoszlopunk kiegyenlítése folytán a súly pontosan középpontba kerül. Közben a rudat teljes erővel markolva előrecsavarjuk. Ennek következtében a kézfej egyenesbe kerül. Így két-három centit feljebb emeljük a súlyt, ami elegendő arra, hogy a kritikus helyzetet átsegítse a karizmokat. Ezáltal folyamatos, egyenes, szabályos és eredményes lesz a nyomás. Ezzel a módszerrel 2½—5 kg-mal fokozható a teljesítmény már az első kísérletre is. Csak arra vigyázzunk, hogy az indítási lendület után azonnal alkalmazzuk.

A nyomóizmok, a váll-, hát-, lapocka és csuklyás izomszövetek gyorsabb fejlesztését így érhetjük el, ha minden edzés előtt 10-szer 5-öt nyomunk a tarkó mögött a maximális súly 50%-ával. Arra vigyázzunk, hogy a súlyt egészen a vállig engedjük le, hogy az indítóizmok is arányosan fejlődjenek. A gerincoszlop szilárd, egyenes tartását csak ezzel a gyakorlattal érhetjük el.

Kétkaros szakításban a legfontosabb, hogy a lábak és a csipő ötszörös erejét, teljes erejében kihasználjuk és továbbítsuk. Ezt a következőképpen érhetjük el: a súlyhoz annyira közel állunk, hogy a csipő orrát a rud másik felén látjuk. Guggolva, a lehetőségig egyenes testtartással, szélesen markoljuk a rudat. Ezáltal 10—15 centivel rövidebb lesz a súlyzó útja. A fejet teljes erővel fel, illetve hátrafelé feszítjük. Ezzel is húzzunk. Így bekapcsoljuk a nyak és a hátizmokat is a munkába, ami enélkül lehetetlen volna. A karok nyújtva, mereven kifeszülnek. Ebből a helyzetből a lábakkal sima húzással elindítjuk a súlyt. Amikor a súly a térd irányába ér, minden erővel felrántjuk. Ebben a pillanatban a karok még egyenesben vannak. A felrántás utáni pillanatban tehermentesítve van a test. Most villámgyorsan előre, a súly középpontjába ugrunk. Az izomerevével alárántjuk a testet és a lábizmok teljes erejével és gyorsaságával ugrunk szét mély terpeszbe. Így a súly azonnal rögzítve is van. A karok a mély és gyors aláúrással következtében önmaguktól egyenesednek ki, mégpedig olyan gyorsan, amilyen gyorsan a lábak reflex-mozgása.

Az egész gyakorlat két másodpercig tarthat. A felrántásba minden erőt beleadunk. Utána gyorsaságra összpontosítjuk minden figyelmünket és arra, hogy az aláúrással a teljes erő kifejtésével együtt megkezdődjék. Nem előbb, mert akkor nem használhatjuk ki teljes erőnket. Nem később, mert a súly lelassul és nem lesz dőnk aláúráni.

Helytelen, ha a súlyt végig karerőből állandóan húzzuk. Így a test nem tud tehermentes állapotba kerülni és nem lesz időnk a helyes átáramásra. Eppen ezért a felrántás ereje, gyorsasága, sebessége és a lábak kellő pillanatban történő igen gyors, mély szélúgrása szabja meg az emelt súly nagyságát.

A súly útja minden esetben függőleges, egyenes. A súlyt sohasé húzzuk magunkra, hanem a test gyors mozgásával támasztjuk alá. Így minden erőt egyetlen irányba összpontosítunk. Levegőt a súly indítása előtt vegyünk.

A szakítás a legnehezebb gyakorlat, mert magában foglalja a modern súlyemelés mozgássorozatának legnagyobb részét, aminek a legfontosabb tényezője a gyorsaság. Javítsuk ki hibáinkat a fentiek alapján kis súllyal. Kezdjük legjobb teljesítményünk 40—50%-ával, amíg reflex-mozgással nem válik, így rövid időn belül meglepő fejlődést érhetünk el.

A lökéshez felvétel azonos a szakítás mozgássorozatával. Csak éppen az azonos erő kifejtéssel, a könyökök gyors alá-vágásával mellre vesszük a súlyt és ráengedjük a szegcsontra, ami szilárd támasz. De a karok izmait sem lazítjuk fel a pillanatban sem. Sőt minden izom megfeszül (alapállás). Most lassan és kissé leguggolunk, legfeljebb 120 fokig. Ebben a helyzetben képesek a lábizmok a legnagyobb erő kifejtésre. Ugyanakkor minden erőnk összpontosításával a láb, mell és kar teljes erejével fellökjük a súlyt. Ebben a pillanatban igen gyorsan alá-ugrunk a súly középpontjába. A testmozgás ugyanaz, mint a szakításban, itt is arra kell törekedni, hogy a kar minél előbb kiegyenesedjék. Utána már a csontok biztosan tartják a súlyt. A lábak ötszörös erejével, a visszaható erő bevárása után könnyen visszaállunk alapállásba.

Ebben a gyakorlatban a lábak a fő tényezők. Eppen úgy, mint a szakításban. Az összpontosított erő pillanatnyi késés nélküli gyors kifejtése és a mély aláúrással a legfontosabb a szakításban és a lökésben is. Ez a súlyemelő teljesítményének a fokmérője. Az aláúrást kétszer, sőt háromszor gyorsabban hajlítjuk végre, mint a felrántást, illetve a lökést. Ez egyszerű úton-módon hajtható végre, mert a test a terhétől mindkét esetben abban a pillanatban teljesen megszabadul.

A súlyemelő versenyző minden edzésen 10 tonna súlyt emel fel különböző módon. Ez a mennyiség csak nyáron a versenyek szüneteiben eszik 3—5 tonnára. A versenyekre különös gondot készül-jünk fel. A keményítést három héttel előbb kezdjük el. Minden edzésen 5 kg-mal emeljük a mennyiséget, de csak 2½ kg-os részletekben. Ugyanakkor a sorozatok számát arányosan csökkentjük. Az utolsó erős edzést a verseny előtti ötödik napon végezzük. Ezen az edzésen, a maximális teljesítményig fokozzuk a keményítést. Három nappal a verseny előtt még egy edzést tartunk. Ezen azzal a súllyal, amellyel a versenyen kezdeni aka-

runk, egymásután kettőt nyomunk, kettőt szakítunk és kétszeri felvétel után kettőt lökünk. Így szerzünk önbizalmat ahhoz, hogy a versenyen minden gyakorlatunk első és második fogása biztos legyen. Az edzésen elért legnagyobb eredményeinknél általában 2½—5 kg-mal többet tudunk emelni a versenyen. A fogásokat észrint osszuk be. A bemelegítő és kiegészítő gyakorlatokat a keményítés ideje alatt fokozottabban végezzük el.

Edzés után gyúrással és meleg fürdővel lazítjuk fel az izmokat. De minden nap fürödünk meg és napi 8 órát feltétlenül aludtunk az idegeink rendbentartása érdekében is. Téves az a hit, hogy ha nem dolgozunk, akkor nagyobb teljesítményt érünk el. A megszokott napi termelési munkánkkal az izomrendszerünket állandóan frissen tartjuk. Eppen a kemény munkában fejlődünk, erősödünk. A súlyemelő a legkeményebb emberek, akik minden esetben kimagasló teljesítményt tudnak nyújtani. Ezt biztosítja a kiegyensúlyozott, józan élet, a mérsékelt nemi élet, a szeszitalok mellőzése.

Az állandó, mindennapi kiegészítő edzés mellett hetenként háromszor a rendszeres versenysúlyzóval végezzük a már beütemezett edzéseket. Még nyáron is, de akkor a maximum 40—50%-ával. Kihagyások visszaesést okoznak. A fentiek végrehajtásához igen fontos tényező az ehasznált kalória folyamatos pótlása. A szervezet az ilyen munkateljesítmény mellett 6—8000 kalóriát használ fel. Egy élversenyzőnek is elegendő a napi háromszori étkezés, az alábbi beosztás szerint: reggeli ½ liter tejből készült kakaó, vagy csokoládé, 5 dkg vaj, 3 lágy tojás, méz, ½ kg fehér kenyér. Ebéd húsfőzelék csont-hússal, 35 dkg jól kisütött hús, rizs, burgonya, zöldségsaláta, sült édeszészta, gyümölcs, hozzá 2 citromból, 15 dkg cukorból készült limonádé. Vacsora: 30 dkg gépsonka, 5 dkg vaj, zöldséppaprika, gyümölcs, méz, hozzá 1 citromból és 10 dkg cukorból készült limonádé.

Nem az volt a célom, hogy a súlyemelés gyakorlatait ismerteressen, ezeket különféle szakirodalomtól és a gyakorlatból is többé-kevésbé ismerjük. A gyakorlatoknak egyes, látszólag lényegtelen részleteire akartam rámutatni, amik valójában a nagy eredmények előérését biztosítják. Ezek sem írásban, sem szóban nem igen kerülnek nyilvánosságra. A komoly, lelkiismeretes edzések eredménye olyan arányban fog mutatkozni, amilyen szorgalommal végezzük el a feladatok. Elsősorban izomrendszerünknek kiegészítő sporttal történő felépítése szükséges. Csak a súlyemelés által fejlesztett izmokkal csúcs teljesítményeket elérni nem lehet. Különösen nagy gondot kell fordítani a lábizmok fejlesztésére, rugalmasságuk, gyorsaságuk fokozására.

Sok tényező összehangolásától függ a nagy eredmények előérése. Ezek egymástól elválaszthatatlanok. Minden versenyzőnek egyéni érdeke is, hogy ezeket beartsa. A súlyemelésben csodák nincsenek. Csak szorgalmas munkával, vasakarattal, az izomzat gondos felépítésével lehet eredményeket elérni, de azzal azután nemcsak a magyar szinteket és csúcsokat, hanem — viszonylag rövid időn belül — a világosúcsokat is megdönthetjük.

Csinger Gyula,



# Hogyan kezdtek sportolni a szövetkezeti ipari tanulók a Szpartakusz SE-ben

A Szpartakusz budapesti elnöksége jelentős lépést tett az utánpótlás szervezése és biztosítása érdekében.

Október 21-én, szerdán reggel siető fiatal lányok és fiúk élénk beszélgetésétől volt hangos a reggeli órákban egyébként csendes vidék, az Apaffi-utca és Üllői-út sarka. Itt terül el az új Szpartakusz sporttelep. Siető, vidám fiatalok reményteljes várakozással tekintettek a nagy sportpálya zöld gyepére és vörös salakjára, hiszen percek múlva ők fognak ott futni, ugrani, versenyezni. Latolgatják, ki milyen versenyszámban lesz az első...

A Szpartakusz SE a szövetkezeti dolgozóknak és ezek családtagjainak sportegyesülete. Ide tartoznak azonban az egyénileg dolgozó kisiparosok is. A szövetkezeti dolgozók és az egyénileg dolgozó kisiparosok általában idősebb emberek és már csak kevesen foglalkoznak versenyszerűen a sportolással. Inkább az MHK próbázások alkalmával döntenek el, ki közülük a legjobb futó, ugró, súlydobó. Vagy a házbajnokságokon tisztázzák, hogy melyik a jobbik labdarúgó csapat. Olyanok is akadnak azonban a szövetkezetekben, akik még a minősítettek közt is megállják a helyüket. Ezek a fiatalabb emberek a különféle TSB bajnokságokban szerepelnek nem is kis sikerrel. Az utánpótlásuk biztosítására és azért, hogy a Szpartakusz SE továbbfejlődjék, rendezte meg a Szpartakusz budapesti elnöksége a szövetkezeti ipari tanulók tehetségkutató atletikai versenyt.

Ezek a tanulók nem tartoznak az MTH rendszerbe és így a Szpartakuszra vár a feladat, hogy sportolásukat szervezetteren irányítsa.

Már hetekkel ezelőtt készültek az elkövetkezendő versenyre. Ennek eredménye, hogy több, mint 250 fiú és leány jelent meg a verseny napján. Előre elkészített tiszta felszerelés, forró tea, meleg fürdő várta az újonc sportolókat.

Szakedzők irányításával előzetes általános bemelegítés folyt, azután cso-

portosan végezték az egyes versenyszámok szerinti felkészítő futást, ugrást, dobást. Már az előző néhány edzésen számos tehetség bukkant fel, akiknek most kellett vizsgáznia. A szakemberek a minőségi szakosztályok figyelmét már eleve felhívták ezekre, míg a kevésbé tehetségesek további beszerzésére és foglalkoztatására az egyes sportkörök szakosztályai készülődtek.

Ilyen előzmények után került sorra a verseny, amelynek legjobb győzteseit itt ismertetjük:

100 m női: 1. Fábán Erzsébet (15 éves), 15,1. (Mechanikai Szövő KSZ.)

100 m futás férfi: 1. Szép Sándor (15 éves), 13,1. (Autófém KSZ.)

Magasugrás férfi: 1. Gács Ede (15 éves), 135 cm. (Fényszöv. KSZ.)

2. Porjesz János (15 éves), 135 cm. (Kerékpár- és Motonkerékpár KSZ.)

Magasugrás női: 1. Reiner Katalin (15 éves), 120 cm. (V. Fodrász KSZ.)

Súlylökés női: 1. Gulyás Mária (15 éves), 7,10 m (XVI. Fodrász KSZ.)

Súlylökés férfi: 1. Komáromi Gábor (16 éves), 10,21 m. (XXI. Járműgyártó.)

2. Falusi Vilibald (15 éves), 9,98 m. (Távközlési KSZ.)

Távolugrás férfi: 1. Eizenberg Tamás (15 éves), 4,60 m. (Fénycső KSZ.)

Távolugrás női: 1. Király Anna (15 éves), 3,80 m. (Órajavitó KSZ.)

2. Fábán Erzsébet (15 éves), 3,65 m. (Mechanikai Szövő.)

400 m síkfutás: 1. Marosán Péter (15 éves), 66,4 mp. (32-es).

Egész nap folyt a verseny és már sötétedett, de még mindig nem akarták abbahagyni: „Csak még egyet ugrom, ... csak még egy kicsit futok, csak még egyet dobok...” kiabáltak az edző hívására a kipirult arcú Szpartakusz-jelvényes, piros inges, piros trikós, szőke, barna lányok és fiúk. Eizenberg Tamás, aki 4,60 cm-t ugrott távolba, oktatja a kevésbé eredményeseket és vigasztalja is őket, mondván a szeplős Lacinak: „Látod, ha rám hallgatsz és nagyobb rohamot veszel, megugrottad volna a 4,20-at”. A szep-

lős Laci nem keseredik el és így válaszol: „Majd rendszeresen kijárok az edzésre és meglátod, hogy még téged is túlugorlak.”

A szőke, 15 éves Reiner Kati, aki a magasugrásban 120 cm-t ért el, azon csodálkozik, hogy milyen jól ment neki az atletizálás, holott eddig csak tornázott. Bizonygatja, hogy ezután nem csak tornázni, hanem atletizálni is fog.

A Fénycső KSZ agilis sportfelelőse, Őri Mihályné személyesen hozta ki a szövetkezet fiú és leány tanulóit és maga is kivette részét a verseny rendezéséből. Örömmel újságolja, hogy a magasugrásban az „ő gyermeke”, a nyurga Gács Ede lett az első. Védencei közül számosan jelentkeztek úszásra is és már le is járnak a Császáruszodába.

Már sötétedik és a meleg zuhany alatt vörösrre dörzsölik magukat a csillogó szemű „versenyzők”. Még egyszer megbeszélik a nap eseményeit, biztatva egymást vidám fröcskölés közepette és egymást túlharsogva kiabálják „máskor is eljövök”...

A vezetők alig győznek feleletet adni a sok kérdésre. Mire beáll a sötétség, a vezetők, köztük Goldmann Ignác atletikai edző, a népszerű „Bundi űácsi” örömmel állapítja meg, hogy „ma jó munkát végeztünk”, — mert ismét 250 új sportolóval gyarapodott a magukat rendszeresen edzeni kívánó, a szocialista hazát építő ifjúság tábora. Most már csak megtartani és megfelelően nevelni kell őket. Ez a feladatunk, Szpartakusz vezetőknek.

Kiss Ferenc  
sportoktatási előadó

Panaszok, kívánságok — akár a szerkesztéssel, akár a kézbesítéssel kapcsolatosak — közölhetők a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat terjesztési osztályával is. Budapest VIII, Baross-tér 2. II. emelet. Távbeszélő: 340-552, 140-271



## Új műkorcsolyázó versenyszabályok

Műkorcsolyázóinkat az új szabályok részben új helyzet elé állítják.

A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség XXV. kongresszus ugyanis ismét egész sor lényeges módosítást vezetett be a műkorcsolyázó versenyszabályokban. Versenyzőink és versenybíráink jó felkészüléséhez szükséges, hogy a versenyszabályok változását és ennek jelentőségét ismerjék.

Ezért tanulmányozzuk a változásokat. Sok vitára és a bíraskodásban sok vélemény- és pontozási különbségre adott eddig is okot a páros műkorcsolyázásban az emelések kérdése, illetve a vonatkozó szabály értelmezése. Most ezt a paragrafust átfogalmazták — abban a reményben, hogy az új szöveg egyértelműbb lesz. Lássuk tehát az új szöveget: „Tilos az olyan gyakorlat bemutatása, amelynek folyamán az egyik versenyzőt a másik fel- emeli és vízsi olymódon, hogy az huzamosabb (észrevehető) ideig nincs kapcsolatban a jég felületével. Mégis ugrás folyamán az ugró fél, ha már a levegőben van, kaphat bizonyos segítséget, hogy az ugrás folyamatosságát előmozdítsák.” Ha jól értelmezzük az új fogalmazást, akkor csak olyan emelés mutatható be, amely a nő ugrásának alátámasztását, meg- nagyobbítását célozza.

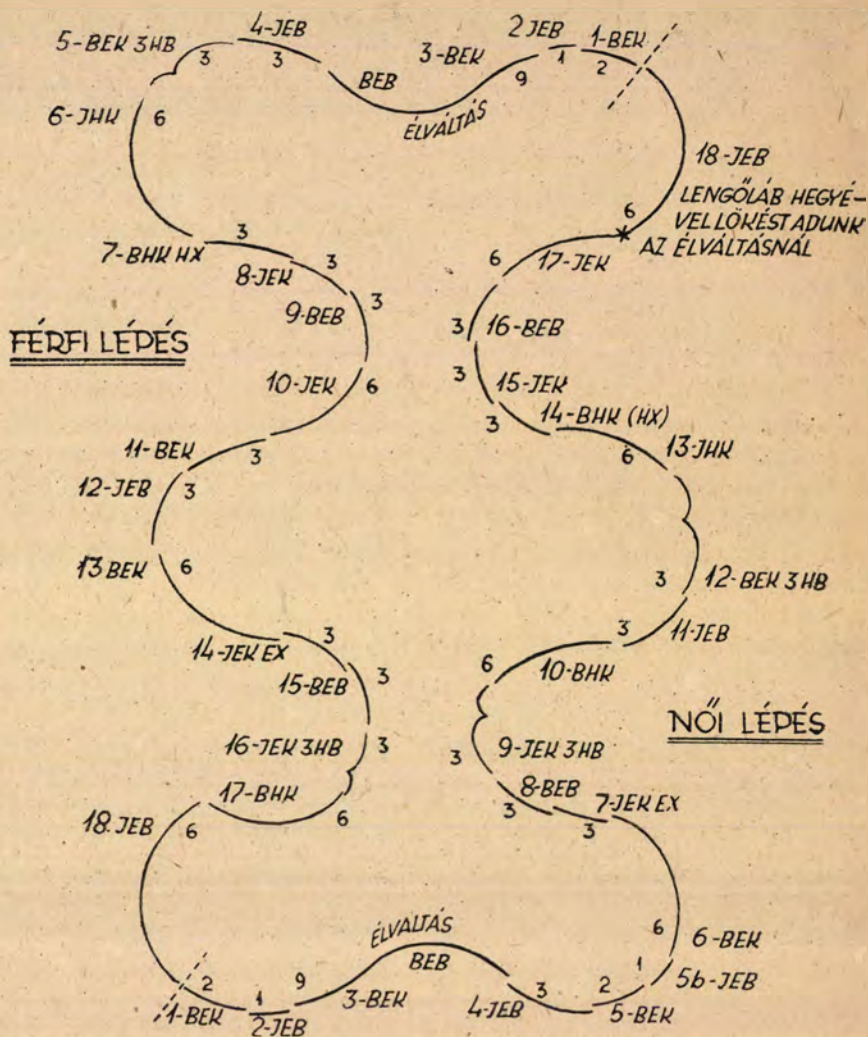
Az akrobatikus jellegű, kis lendülettel bemutatott emelések, amelyekben a nő ugrásának jellege az emelés folyamán nem marad meg, az új fogalmazás szerint nem mutatható be versenyen, illetve a pontozásban nem vehető figyelembe.

Jó lesz, ha sporttársaink verseny- műsoruk összeállításakor ezt a szabályt figyelembe veszik.

Ugyanígy jelentős módosítás történt a jégtánc szabadkorcsolyázásában bemutat- ható műkorcsolyázó és páros gyakor- latok korlátozására vonatkozólag. Elfogad- ták a nemzetközi szövetség jégtáncbizon- tóságának azt a javaslatát, hogy a szabadon- választott táncműsorban az ugrások és emelések bemutatását — amelyet eddig bizonyos korlátok között megengedtek — tiltsák el.

A forgások is csak legfeljebb másfél fordulattal mutathatók be.

Ezek a módosítások a pároskorcsolyázás és a jégtánc szabadgyakorlatai között éle- sebb különbséget akarnak tenni. Az utóbbi időben ugyanis már nagyon elmosódott a kettő között a határ, úgyhogy a leg- utóbbi világversenyek alkalmával egyik volt világbajnok találóan jegyezte meg: „A jégtánc már egészen olyan, mintha junior pároskorcsolyázás lenne!”



## Új jégkeringő

Legutóbb érdekes, új keringő diagrammját mutatták be nekünk. Ez a keringő jégtáncosaink körében komoly érdeklődésre tarthat számot, mivel egyszerű lépések mellett a tánchelyzetek igen nagy változatát foglalja magában.

A zenét a bécsi keringő részére megállapított lemezek közül ajánlatos választani. Ütemezés percenként 52 vagy 56 ütés.

Az alábbiakban adom a diagramm magyarázatát.

Lépés sz.	Tartama	Tánchelyzet	Megjegyzés
1	2 ütés	Fordított Kilián	Ez és a 2. lépés gyorsan haladó lépés.
2	1 „	„ „ „	A nő tartson erősen balra, hogy ne keresztezze a férfit.

Nagy jelentősége van annak is és az gyakorlatait is a verseny előtti este hűz- európai jégtáncsport fejlődését igazolja, zák ki a 41 gyakorlat közül az a'ábbi hogy az Európabajnokságok kötelező meg- rendszer szerint:

I. Az első gyakorlatot a 38, 39, 40 és 41 gyakorlat közül húzzák,  
II. a) Ha az első húzás 40 vagy 41, akkor a második gyakorlatot a 14, 15, 16, svájci javaslatot, hogy az EB kötelező 17, 30, 31, 38 és 39 közül,



Lédés sz.	Tartama	Tánchelyzet	Megjegyzés
8	9 ütés	Fordított Kilián	A lengő láb az első három ütés alatt hátul van, a következő három ütés alatt előre jön, míg az utolsó három ütés alatt elől — és jól kifordítva a lábfejet — tartjuk.
4	3 „	A helyzetváltoztatás kezdete.	A férfi a nő jobbkezénél van és felkészül a tangó tánchelyzetre.
5	2/1 „	Nincs határozott tánchelyzet.	A férfi a hármast a három ütésre csinálja.
6	6 „	Tangó.	A nő a férfi jobbkezénél. A lengő láb lengést (swing) végez.
7	3 „	A férfi balkézben fogja a nő jobbkezét	A férfi jobbvállával, a nő balvállával látható előrelendülő mozgást (swing) végez.
8	3 „	A férfi balkézben fogja a nő jobbkezét.	Mindketten előre futnak, de ellentétes lábon.
9	3 „	A nő keringőhelyzetbe fordul.	Előkészület a következő erősen bekanyarodó ívre.
10	6 „	Keringő.	A lengő láb lendül.
11	3 „	Nyitott vagy fox-trott.	Mindketten előre korcsolyáznak. A férfi a nő baloldalán.
12	3 „	Foxtrottból tangóba.	A nő a hármast a 3. ütemre csinálja.
13	6 „	Tangó.	A nő a férfi jobboldalán.
14	3 „	Tangó.	Felkészülés a következő mozdulatra.
15	3 „	Nyitott vagy fox-trott.	Mindketten előre korcsolyáznak.
16	3 „	Nyitott vagy fox-trott.	A férfi a hármast a 3. ütemre csinálja.
17	6 „	Keringő.	A 17. és 18. lépést a nő egyben csinálja. A kinyújtáshoz az élváltáshoz a lengő láb hegyét is felhasználja, hogy lendületet adjon vele.
18	6 „	Fordított Kilián.	A 18. lépés 4. ütemére mindketten előrehozzák a lengő lábát.

T. E.

b) ha pedig az első gyakorlat 38 vagy 39, akkor a másodikat a 18, 19, 32, 33, 40 és 41 közül húzzák ki.

III. A harmadik gyakorlatot a 34, 35, 36 és 37 közül kell sorsolni.

IV. a) Ha a harmadik gyakorlat 34 vagy 35, akkor a negyedik az 1, 2, 10, 11, 12, 13, 24, 25, 28, 29, 36 és 37 közül sorsolandó.

b) ha pedig a harmadik 36 vagy 37 számú, akkor a negyedik sorsolása a 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 26, 27, 34 és 35 körül hajtandó végre.

V. Az ötödik gyakorlatot a 22 és 23 közül kell sorsolni.

VI. A hatodik sorsolása pedig a 20 és 21 között ejtendő meg.

Ebből is látható, hogy az Európabainokságra készülő versenyzőnek valamennyi kötelező gyakorlatot jól kell tudnia, tehát az edzés rendjét is ennek a figyelembevételével kell összeállítani. Megjegyezzük, hogy a valószínűség és a tapasztalat egyaránt azt mutatja, hogy nagy többségben nehéz gyakorlatokat sorsolnak ki. Az edzésterv megállapításánál tehát ezt is meg kell fontolni.

Sok igazságtalanságra adott okot az egyéni versenyzők szabadkorcsolyázásbeli futási sorrendjének a megállapítása. A végén futó közepes futók rendszerint előnyösebb pontokat kaptak, mint az elsőeknek futók.

Ezen kíván segíteni az új szabály, amely szerint mindenkinek a rajtszámát az eredményétől függetlenül sorsolják ki a szabadgyakorlatokra.

Felmerül a kérdés, hogy ha az eredménytől függetlenül sorsolják a rajtszámokat, minek az új sorsolás, hiszen a kötelező gyakorlatok sorsolása ugyanígy történik.

Lélektanj okokkal lehet indokolni: elsőnek senki sem szeret futni és ha már a kötelező gyakorlatok előtt tudja valaki, hogy elsőnek futja a szabadgyakorlatokat is — kedvezőtlenül befolyásolhatja teljesítményét a kötelező gyakorlatok során is.

Bizonyára osztatlan örömet fog szerezni versenyzőink körében, hogy a bemelegítést is szabályozták. Ennek az olyan pályán van nagy jelentősége (fedettpályák), ahol nincs külön hely erre a célra. Ilyen helyen a versenyzőket legfeljebb 8-as létszámú csoportra osztják és minden csoportnak közvetlenül a csoport futása előtt 5—5 perces bemelegítést kell engedélyezni.

Ez lehetővé teszi, hogyha valaki tizenkettediknek fut, nem a verseny előtt, tehát a futása előtt több mint 1 órával melegíthet be a jégen, hanem a nyolc futó után kap 5 perc bemelegítési lehetőséget és így csak három futót kell kivánnia, amíg futására kerül sor.

Új fogalmazást kapott a kötelező gyakorlatok rajzának, valamint a testtartásnak a szabályozása. Erdemes versenyzőinknek és edzőinknek ezt alaposan tanulmányozniuk, mert az edzésben az itt rögzített és világosan megfogalmazott szempontokat messzemenően követni kell.

A versenyeken a teljesítményt az új szabályok alapján fogják elbírálni, érdekünk, hogy felkészülésünk is ennek megfelelő legyen.

(Terták Elemér)



# A népi sportjáték mozgalom kiszélesítésének útja

Az elmúlt nyáron másodszor indultak útnak szervezeten vidám úttörők megfelelő szakemberek vezetésével az ország különböző tájaira, hogy megismerjék népünk játékgyománnyait, művészetét, hogy felkutassák, megtanulják és feljegyezzék hagyományos játékértékeinket.

Vizsgáljuk meg, hogy a népi kultúra termékei milyen kapcsolatban állanak a testkultúrával. Egész népi kultúránk forradalmi változásait kell figyelembe venni ahhoz, hogy népi sportjátékaink jogos igényeit a testkultúra területén is elismerjük.

A kultúrforradalom középpontjában a hazaszeretetre való nevelés s ezen belül haladó hagyományaink ápolása áll. Elevenné kell tennünk a kapcsolatot, ami nemzeti hagyományaink és hazánk jövődjő szocialista fejlődése között van. Ezt a kapcsolatot a kultúra minden területén el kell mélyíteni, népi hagyományaink értékeit a szocialista építés során fel kell használni. A feladat a testkultúra: a testnevelés és sport területére is vonatkozik. Fel kell kutatnunk és tovább kell fejleszteniünk testkultúránknak azokat a nemzeti értékeit, amelyek közt az első helyet népi játékaink foglalják el. Népi demokráciánk kultúrpolitikája kellőképpen értékeli haladó néphagyományainkat és egyre erősödő művészeti tömegmozgalmunkat minden vonatkozásban támogatja. Allamunk a népi művészet fejlesztésére minisztertanácsi rendelettel létrehívta a Népművészeti Intézetet. Az intézet feladata, hogy a népi kultúrának a társadalom segítségével összegyűjtött és a tudomány által is megvizsgált értékeit a művészeti tömegmozgalmon keresztül egész dolgozó népünk kincsévé tegye.

A Néprajzi Intézet irányításával dolgozó társadalmi gyűjtők, jelkes kultúrforradalmárok és úttörő pajtások a népdal, tánc és népszokások gazdag anyagán felül máris olyan színes játékanyagot gyűjtöttek össze, amely történelmi, társadalmi és testnevelési vonatkozásban egyaránt figyelmet érdemel. A megindult munka nyomán a népi sportjátékanyag is egyre gazdagabbá válik. Kultúrpolitikánk célkitűzéséből következik, hogy az összegyűjtött anyag nem maradhat zárt irodalmi vagy muzeális érték. A szovjet példa ezen a téren is utat mutat, miként lehet nálunk is felhasználni és beállítani a testkultúra szolgálatába a népi sportjátékok anyagát. Népi sportjátékaink nemcsak a gyermekek számára értékesek, de a felnőttek játékigényeit is kielégítik és alkalmasak lehetnek helyes irányba induló olyan nemzeti játékkultúra kibontako-

zására, amely nálunk még több okból nem fejlődhetett ki.

A mai modern sportjátékok áramlata az 1800-as évek végén már olyan erőteljes volt, hogy a tájegységeként számtalan szabállyal fennmaradt — de egységes szabálykönyvvel nem rendelkező — népi játékaink nagy részét teljesen háttérbe szorította, sőt több helyen ki is irtotta.

Az elmúlt társadalmi rendszerek kultúrpolitikája a népi játékkultúrát lenézte, alacsony rendűnek tartotta és nem támogatta. Ennek következményeként népi sportjátékaink nem válhattak a sportmozgalom szervező részévé, a modern sportjátékokkal nem fejlődhettek párhuzamosan, hanem azok mindnagyobb előretörése folytán egyre szűkebb területre zsugorodtak össze.

A játékok megmentésére és népszerűsítésére a múltban hiába siettek pedagógusok, sportemberek és írók, nem volt átfogó állami segítség, amely az ilyen irányú kezdeményezéseket kiszélesíthette és gyakorlati irányba terelhetette volna. Dr. Kiss Aron az 1883. évi tanítógyűlésen indítványozta, hogy a magyar népi játékokat gyűjtésük össze és övják meg az idegen áramlatokkal szemben, de csak annyit tudott elérni, hogy a gyűjtések eredményét 1891-ben könyv formájában kiadhatta. Porzolt Lajosnak 1885-ben jelent meg „A magyar labdajátékok könyve” szintén azzal a céllal, hogy a magyar labdajátékokat megmentse a pusztulástól és népszerűsítse az országban. E nemes törekvés — több későbbi kiadvánnyal együtt csupán „kiáltó szó maradt a pusztában” és nem tudta gyakorlati vonatkozásban célkitűzéseit megvalósítani. Kiss Géza 1937-ben megjelent „Ormányság” c. könyvében így ír a gyermekjátékokról: „Az ősi gyermekjátékok telve vannak költészettel. Némelyik úgy hat, mint régen feledett balladatöredék. Van közöttük olyan, amelyik a használatból régen kiment szót rejteget, olyan, mint a föld alól kikerülő szobordarab, mely más hol talált darabokkal összeillesztve műremeket adhat. Az énekes játékokat összerakva megtaláljuk a sportjátékok múltba nyúló gyökereit, melyeket az idegenből behurcolt játékok nagyrészen már kiirtottak.” Így esett szét és merült feledésbe rövid 40 év alatt egyes tájegységeken a népi énekes-táncos és sportjáték-hagyományaink nagy része az elmúlt rendszer népellenes kultúrpolitikája miatt. Ezen felül a múltban az iskolai tanterveket a korszellemnek megfelelően idegen, főleg német eredetű játékokkal tömték tele, amelyekben a népi játékoknak nyomát sem találjuk.

A feladatok ismertetése előtt azon-

ban szívetném tisztázni a „népi sportjátékok” fogalmát. A „népi sportjáték” meghatározást főleg két szempontból használok, szükségszerűen:

1. A „népi játékok” gyűjtőnéven a néprajzi és irodalmi vonatkozású könyvek főleg dramatikus szokásokról és színpadi játékokról tesznek említést, — míg a sportjátékokat általában az énekes-táncos (gyermek) játékok között találjuk meg, amelyekhez szintén nem tartoznak. Ezt maguk az írók is érzik, mert egymástól eltérő meghatározásban mindig külön csoportosítják őket.

2. A „modern sportjátékok” megjelenéséig századokon keresztül országszerte ezeket a játékokat játszották versenyszerűen egymás ellen — tehát sportzerű formában — a játsszani vagyó gyermekek és felnőttek egyaránt. A mai 70—80 év közötti öregek sportjáték néven ma sem a labdarúgást, röplabdát stb. értik, hanem a csülközést, kanászozást, görcölést stb. És nem aaptalanul, mert ha az említett játékokat megvizsgáljuk és szembeállítjuk velük a testnevelési rendszerünkben helyetfoglaló játékok alapelveit, akkor a népi sportjátékok magasan kiállják a próbát.

Sportjátékaink valóban a magyar dolgozó nép évszázadokon át kitermelt haladó értékű hagyományai, amelyek mind az MHK testnevelési rendszerben, mind az egyes sportágak átméleti edzéstervében könnyen és élvezetesen felhasználhatók. Sokoldalú, harmónikus és erőteljes testmozgást kívánnak, a gyorsaságot, ügyességet, erőt és állóképességet sokszorosán fejlesztik és igen alkalmasak a közösségi szellem nevelésére.

Legtöbb népi sportjátékunk mozdulatai elütő, hajító, célzó, futó, kergető, védekező mozdulatok s az egyes játékokon belül igen változatos összetételek. A játékosok száma nincs szigorúan megszabva. A játékhoz bármilyen talajú, kisméretű szabad terület alkalmas és a játékeszközöket több nemzedéken keresztül szegényes körülmények között fadarabokból, fágakból, a labdát pedig állatok elhullajtott szőréből készítették. A mai igényeknek megfelelően a régiéknél jobb játszóteret kell biztosítani, szebb, tökéletesebb játékszerket kell előállítani ahhoz, hogy tanulóink és dolgozó ifjúságunk körében a népi sportjátékokat élvezetessé és bármely ifjúsági korcsoport részére alkalmassá tegyük.

Nézzük meg, hogy milyen rendező munka történt eddig ezen a téren és milyen feladatokat kell elvégezni a népi sportjátékok népszerűsítésével kapcsolatban.

Ha a „Népi játékok” összefüggő anyagában a játékok egyes területeit



el akarják választani egymástól, a következő felosztást használhatjuk:

I. Énekes-táncos (gyermek) játékok.

II. Társas népi-játékok (fonó, lakodalmas, késes, gombozó stb.)

III. Sportjátékok:

A) Mozgásos játékok:

1. fogó-játékok,

2. labda-játékok,

3. ütő és kapó játékok régi játékszerekkel,

4. küzdő-játékok.

B) Csapatjátékok: (ugyanazok.)

C) Verseny (sport) játékok.

Az A. és B. csoportosításából kiemelve azokat sorozzuk ide, amelyeket a „modern sportjátékok” megjelenése előtt országsszerte sportszerű formában, mérközésszerűen játszották.

Ezek számlalan változatát a legjellegzetesebb név alatt összefoglalva nevezzük szorosán népi sportjátékoknak, annak ellenére, hogy az A.—B. alcsoport is a III. Sportjátékok alatt szerepel.)

1. Méta.

2. Csürök.

3. Bige.

4. Teke (nem az ismert 9 fás teke-játék).

5. Kanászos.

6. Karikázás (nem a gyermekek karika játéka).

7. Görcös.

A Népművészeti Intézet Néprajzi osztálya mellett külön munkaközösség dolgozik az énekes-táncos (gyermek) játékok rendezésével és ismertetésével és külön munkaközösség a sportjátékok népszerűsítésével. A feladatok között van több olyan, amelyet az intézet már megoldott, de az előkészítő munkálatok után a legtöbb széleskörű társadalmi támogatást igényel.

Nézzük meg az eddigi eredményeket:

1. A játék néprajzi szempontjai mellett az eddigi gyűjtésekből hiányoztak a testnevelési szempontok. A munkaközösség által elkészített kérdőívek alapján a gyűjtők ma már a játékok testnevelési vonatkozásait is feljegyzik. Így a játékokat iskolaípusonként a kor és a nem követelményei szerint a tantervben, továbbá az MHK mozgalomban, táborokban és a különböző sportágak edzéstervében fel lehet használni.

2. A munkaközösség testnevelő tanárai a játékokat az első pont követelményeinek figyelembevételével kipróbálják, legjobb formáit kiadványok (tanterv, könyv) számára feldolgozzák és kiválasztják a sportbemutatókra, ünnepélyekre alkalmas játékot.

3. A játékgyűjtésbe bekapcsolt testnevelő tanárok, főiskolai hallgatók és úttörők a gyűjtés során közvetlen kapcsolatba kerülnek a játékokat ismerő falusi gyermekekkel, a játéknak cse-

lőkvő részeseivé válnak és azokat közvetlen élmény alapján adják tovább az iskolákban.

4. A munkaerőtartalékok iskoláinak új testnevelési tantervében megjelent népi játékok nyomán iskolai vonalon értékes tapasztalatokat gyűjthetünk a játékok alkalmazhatóságára vonatkozóan.

5. A munkaközösség megkezdte a teljes népi sportjáték-irodalom kataszteri feldolgozását.

6. Az intézet kiadta a „Hogyan gyűjtünk népi sportjátékot?” c. füzetet, amely a társadalmi gyűjtők számára nagy segítséget jelent.

A megoldásra váró legfontosabb feladatok, amelyeket a munkaközösség egymagában nem oldhat meg, a következők:

1. Az ország egész területét átfogó gyűjtőmunka után rendszerezett és szükségsszerűen feldolgozott, kiválasztott népi sportjátékanyagot minden iskolatípus tantervébe be kell állítani.

2. A meglévők mellé be kell kapcsolni olyan iskolákat, ahol a népi sportjátékok kipróbálása tudományos

szempontból zavartalanul folyhat.

3. Az úttörő és ifjúsági táborokban foglalkozni kell a népi sportjátékokkal. Megtanításukhoz jól összeállított könyvet kell kiadni.

4. Fokozatosan be kell illeszteni a tömegszervezetek és iskolák által rendezett sportbemutatók műsorába a népi sportjátékokat. Ez nem könnyű feladat, mert városainkban a népi sportjátékok ismeretlenek. A játékmód eltér az ismert sportjátékoktól, a két csapat a játék alatt rendszerint nem végez azonos feladatot. A játékszerek, labdák rendszerint kis mérete miatt az események a nézőkben csak akkor keltenek sportizalmat és érdeklődést, ha azok is ismerik a játékszabályokat és a játék menetét. Törekvésünk arra irányul, hogy az erre alkalmas játékok helyes feldolgozásával ezt a nehézséget is áthidaljuk. A vázolt lényegesebb feladatok megoldásához szükséges a mozgalomnak a KM, az OTSB, az Ifjúsági és Társadalmi tömegszervezetek támogatására és egész sportszerető, dolgozó népiünk segítségére. (Hajdú Gyula)

## ELŐJEGYZÉSI FELHÍVÁS

Az 1954. évi

### EGYSÉGES SPORTNAPTÁRRA,

amely december hó folyamán jelenik meg, a várható nagy érdeklődésre való tekintettel

### ELŐJEGYZÉST

hirdetünk. Az 1954. évi

### EGYSÉGES SPORTNAPTÁR

biztosítja az edzők, sportvezetők és sportolók tervszerű munkáját. A zsebkönyv alakú

### EGYSÉGES SPORTNAPTÁR

terjedelme mintegy 284 lap lesz, ára kb. 12 forint. Az

### EGYSÉGES SPORTNAPTÁR

előjegyezhető Budapesten

### A 41. SZÁMÚ SPORTSZAKKÖNYVESBOLTBAN

Budapest VII, Rákóczi-út 64.

Vidéken a megyei és járási székhelyek

állami könyvesboltjaiban.



Mielőbb kérjük az előjegyzés beküldését, hogy az érdeklődésnek megfelelő példányszámot biztosíthassuk.

ÁLLAMI KÖNYVTERJESZTŐ VÁLLALAT



# Nevelés – Vezetőképzés

## LABDARÚGÓ JÁTÉKVEZETŐK MINŐSÍTÉSI VIZSGÁJA ÉS AZ UTÁNPÓTLÁS

Azok a világraszóló sikerek, amelyeket a magyar labdarúgók hazánk felszabadulása óta elértek, de főleg az olimpiai bajnokság megnyerése és különösen a november 25-én Londonban aratott diadal Anglia válogatott csapata felett, — mind azt jelzik, hogy labdarúgásunk fejlődésében nincs megállás, töretlen lendülettel halad újabb és újabb magasságok felé.

A labdarúgás és a játékvezetés viszonya, egymáshoz szoros összefüggése és elválaszthatatlan kapcsolata ma már mindenki előtt világos, aki nyitott szemmel figyeli a mérkőzések lefolyását, eseményeit. Nem véletlen tehát, hogy amilyen mértékben emelkedik a labdarúgás színvonala, ugyanolyan mértékben növekednek meg a követelmények a játékvezetőkkel szemben.

A játékvezető szükségszerű részvevője a játéknak. A mérkőzés sima, zavarmentes, sportszerű lebonyolításának egyik feltétele, a játékszabályok betartásának őre, illetve helyes alkalmazásának megvalósítója kell hogy legyen. Röviden: a labdarúgó mérkőzések tényezőjé között elsődleges szerepet tölt be a játékvezető, a partjelzőkkel együtt.

Korunk — és különösképpen a szocializmusban élő és szocializmust építő országok — sportéletének fejlődése nem a véletlen szeszélyére van bízva. A sportolók eredményeinek alapja már régen nem az ösztönösség, hanem a komoly tudományos kutatások és tapasztalatok eredményein nyugvó, tervezett, módszeres, tudatos felkészülés, mert ez és csak ez a módszer biztosíthatja az újabb és újabb eredmények elérését és azok mielőbbi túlzárnnyalását. Ez a valóság és ebből következnek, hogy a sport széles területén egyetlen részletkérdést sem szabad figyelmen kívül hagyni, hanem mindent, ami a sporttal kapcsolatos, a nagy egész egyik részeként kell tekinteni. Ugy kell felfogni, hogy a részkérdések teljes megoldása nélkül nem lehet teljes az eredmény. Ha tehát a játékvezetés elválaszthatatlan része a labdarúgásnak és ezen belül a játékvezetés minősége rányomja bélyegét a mérkőzésre, a csapatok játékára, sőt a játékosok egyéni teljesítményének alakulására is, nyilvánvaló, hogy a játékvezetés színvonalának kérdése a labdarúgás egyik központi kérdése. A játékvezetés színvonalának, fejlődésének ügyét tehát nem szabad a véletlenre bízni, hanem mozgósítani kell mindazokat az eszközöket és lehetőségeket, amelyek alkalmasak arra, hogy azonos színvonalon tartsák — és ahol szükség van rá, azonos színvonalra emeljék — a játékvezetést a játékkal.

### A minősítési vizsgák jelentősége

A nemzeti bajnokság, valamint a megyei bajnokság mérkőzéseinek játékvezetése — ha akadnak is gyenge és egészen gyenge teljesítmények egyes esetekben — magyarában és egészében megfelelő szinten mozogott és emelkedő irányzatot mutat. Elvonalbeli játékvezetőink elméleti és gyakorlati tudása kielégítő. Nemzetközi játékvezetőinket külföldön is megbecsülik, szívesen látják. Sohasem kapunk még annyi meghívást, mint az 1953. évben. A jövőben természetesen még tovább kell fejlődniük.

Labdarúgásunk azonban nemcsak az elvonalban fejlődött, hanem az alacsonyabb osztályokban is megállapítható a nagyarányú előrehaladás. Az alacsonyabb régiókban azonban az ott működő játékvezetők fejlődése általában nem érte el a kívánt fokot.

### Ezért vált szükségessé a játékvezetők minősítési vizsgájának elrendelése.

A megfelelő színvonal biztosítása érdekében mindezideig egyedülálló kezdeményezés ez.

Köztudomású, hogy mielőtt valaki játékvezető lesz, komoly tanfolyamot köteles elvégezni, amelyen megismerkedik a labdarúgó játék szabályaival, a játékvezetés módszereivel és általában minden olyan tevékenységgel, amely a mérkőzéssel és a játékvezetők szerepével kapcsolatos. A tanfolyamot elméleti és gyakorlati vizsga követi. Itt számot kell adni az elméleti tudásról, a gyakorlati vizsgán pedig — amely több mérkőzés levezetéséből és partjelzősködésből áll — be kell bizonyítani, hogy a megtanult elméletet a gyakorlatban hogyan tudja alkalmazni.

A Játékvezető Tanácsok feladata a továbbiakban az, hogy figyelemmel kísérjék a játékvezetők fejlődését és bevonják a továbbképzésbe.

A játékvezetők zöme — sokezer játékvezető — gyakorlati működése során lelkiismeretesen tovább foglalkozott az elmélettel és résztvett a továbbképzésben. Sok jel mutat azonban arra, hogy elég nagy a száma azoknak is, akik a vizsga sikeres elvégzése után alig, vagy semmit nem foglalkoztak a szabályokkal, a játékvezetés elméleti kérdéseivel, s kivonták magukat a továbbképzés alól. Megelégedtek az alapfokú képzettséggel és a későbbiek folyamán önelégültekkelé váltak. Ezek persze elmaradtak a fejlődésben, sőt igen sokan közülük visszafelődtek, mert lebecsülték az elmélet, a tanulás, az önképzés és továbbképzés jelentőségét. Ez a magatartás eredményezte azt, hogy nem tudtak előrehaladni, ami nemcsak az egyén szempontjából káros, hanem so-bajt okoz a közösségnek, mert hozzá-

járul a mérkőzések hangulatának megromlásához, elősegíti a sportszerűtlenségek elterjedését, veszélyezteti a valós eredmény kialakulását, s egyáltalán megnehezíti a csapatok játékát.

A kielégítő játékvezetés alapvető feltétele — a játék megfelelő gyakorlati ismerete mellett — a játékszabályok tökéletes tudása. Ez a legfőbb biztosíték arra, hogy a játékvezetőt ne ériék meglepetések, hogy a legnehezebb helyzetekben is megtalálja magát és mindenkor a szabályokban előírt helyes döntést hozza meg. A mérkőzésekről érkező ellenőrző jelentések hétről hétre egyre erőteljesebben bizonyítják, hogy a hibás játékvezetői ítéletek jelentős része nem csupán pillanatnyi tévedésből, vagy helytelen észlelésből ered, hanem a szabályok felületes tudásának, vagy nem tudásának eredménye.

Ha a játékvezető elnéz egy lesállást, vagy elkerüli figyelmét egy rejtett labda kezelés, vagy lökés, esetleg fordítva ítélt egy esetben — mindez lehet tévedés, elnézés. Ha azonban gáncs miatt a büntetőterületen belül büntetőrúgás helyett csupán egyszerű szabadrúgást ítélt, akkor ez azt jelenti, hogy nem ismeri a szabályt. Ha feleletés miatt nem egyszerű szabadrúgást ítélt, hanem játékvezetői labdarúgást ítélt, akkor nem lehet tévedésre hivatkozni, hanem az ok az, hogy elfelejtette a szabály előírását. Ha partdobás alkalmával érintés nélkül jut a labda az ellenfél kapujába és a játékvezető gólt ítélt, ahelyett, hogy kirúgást végeztetne, ezt semmiképpen sem lehet elnézésnek minősíteni, hanem arra vall, hogy a szabálytudás alaposan megkopott. És még sorolhatnánk néhány hasonló esetet, amely a legutóbbi hónapok komoly bajnoki mérkőzésein fordult elő.

Az OTSB november 16-án megjelent utasítása, amely elrendeli az összes magyar játékvezető minősítését és minősítési vizsgáját, a játékvezetők elméleti színvonalának emelését és további fejlődését igyekszik előmozdítani.

Az utasítás szerint nemcsak a mérkőzések játékvezetői és partjelzői, hanem minden képesítéssel rendelkező játékvezető köteles vizsgának alávetni magát, bármilyen fajta tevékenységet is fejt ki a labdarúgó sport területén. A bizottságok tagjainak, játékvezető-ellenőröknek is be kell számolniuk szabálytudásukról, elméleti képzettségükről.

Az OTSB utasításának igen nagy a jelentősége.

A vizsgákat ugyanis fontos előkészítési időszak előzi meg. Az előzetes előkészítés során minden játékvezető részt vesz egy előadássorozaton, amely három előadásból áll.



A játékevezetők jogait és kötelességeit tárgyalja az első előadás. A második előadás a szabálykönyv legfontosabb részét: a szabadrúgások, szabálysértések, fejegyelmezetlen viselkedés, büntetőrúgás kérdéseit tárgya fel részletesen, a harmadik pedig a leszállást világítja meg minden oldalról. Az egységes felfogás kialakítása céljából igen nagy ezeknek az előadásoknak a jelentősége, mert az egész országban azonos elvek alapján tartják meg. Az előadásoknak másik fő szempontja az, hogy felrészüljön a játékevezetők szabályismerete, tisztázódjék minden félreértés és homályos pont.

Az előkészületi időszak második szakasza a tanulóköri foglalkozás. A játékevezetők 10—15-ös csoportokban újra átveszik az összes szabályt. A tanuló köröket az évtizedes gyakorlattal rendelkező oktatók, valamint a legképzettebb országos játékevezetők vezetik és irányítják.

A tanuló körök munkája igen nagy eredményeket fog hozni. A munka már megindult és a jelentések arról számolnak be, hogy a játékevezetők szeretik az országban nagy lelkesedéssel fogtak hozzá a tanuláshoz, ismereteik kiszélesítéséhez. Mindenütt megértik az így jelentőségét és már az első foglalkozás alkalmával is rájönnek arra, hogy mennyi kérdés vár tisztázásra, megoldásra.

A minősítési vizsgák után kevés olyan játékevezető lesz, akinek szabályismerete hézagoss, hiányos marad.

Ez az új módszer igen nagy jelentőségű abból a szempontból, hogy a jövőben nagyobb lesz a tanulás, továbbképzés becsülete, könnyebben megértik majd ennek állandó szükségességét, nem fog nehézséget okozni a legszűkebb tömegek bevonása a tanulás, oktatás munkájába.

A játékevezetők minősítése megoldja az osztálybasorolás kérdését. Lemérhető felkészültség és tudás alapján határozza meg, hogy ki milyen feladatok megoldására jelölhető ki. De egyben megállapítja majd azt is, hogy kik azok, akiknek tudása nem elégséges arra, hogy bármilyen mérkőzést vezessenek. Akik tehát nem tanulnak, nem fejlődtek, nem is lehetnek játékevezetők.

**Szakelőadók, oktatók utánpótlása, ellenőrök képzése**

A Játékevezető Tanácsoknak igen nagy gondot okozott megfelelő számú és minőségű előadó- és oktatógárda beállítás, hiszen az alapfokú játékevezetők képzés és a továbbképzés igen állandó folyamata, amely szüntelenül megköveteli a megfelelő emberek tömegét. A tanuló körök foglalkozás igazolja, hogy elegendő jó káder van a játékevezetők sorában. Eddig nem foglalkoztatták őket nem is tudták létezésükről. A minősítő vizsgákra való előkészületi időszak egyik legfontosabb eredménye az új oktatókáderek felfedezése, a jól képzett, nagy tudással rendelkező élvonalbeli játékevezetők serege, akiknek jövőbeni helyes munkábaállítására nagy lendületet fog adni a továbbképzés munkájának. Ezek a sportemberek nem csupán a szabályokban ismerik ki jól magukat, hanem felmérhetetlen értékű személyes tapasztalattal rendelkeznek, amit sok száz mérkőzés levezetése közben szereztek. Az a fontos, hogy tudásuk kincsétárát bocsássák most a fiatalok rendelkezésére, akik abból bizonyára sokat fognak meríteni.

Az ellenőrök általában a már nem működő, idősebb korosztályokhoz tartozó, egykor nagynevű játékevezetők sorából kerülnek ki. Az a hivatásuk, hogy a szakértő szemével kísérik figyelemmel a játékevezetők tevékenységét a mérkőzések során. Véleményük alapján történik a játékevezetők kiiktatása. Ők vezetik rá a működő kartársaikra a hibákra s tőlük függ, hogy milyen módon tudják azokat kijavítani. Ők azok, akik a fiatal tehetségeket felfedezik és fejlődésüket irányítják. Az ellenőrök levizsgálata azért fontos, mert nekik is haladniuk kell a labdarúgás fejlődésével. A régen szerzett tapasztalatokon nem lehet megpihenni, nekik sem szabad elmaradniuk. Aki lemarad, annak ellenőrző tevékenysége is elmaradottá válik.

### A játékevezető-utánpótlás kérdése

A labdarúgás nemcsak minőségi fejlődésen men keresztül, hanem mennyiségi szempontból is ugrásszerűen növekedett. A játékevezető tanácsok igen nehéz munkát végeztek, amikor a játékevezetőkben mutatkozó szükségletet kielégítették. Szüntelenül vezették és szervezték a tanfolyamokat. Ennek eredménye az lett, hogy szerinte az országban mindenütt megfelelő számú játékevezető áll rendelkezésre. Volt azonban ennek a tevékenységnek egy igen jelentős hiányossága is. Sok esetben ugyanis a sürgelő szükség miatt kizárólag a mennyiségre vetettek súlyt. Ennek az lett a következménye, hogy az alapfokú képzés felületes volt, gyorsalpaló módszerekkel történt. Az így képzett játékevezetők egy része a továbbiak során sem pótolta hézagoss ismeretét. A másik hiba az volt, hogy a tanfolyamokra jelentkezés alkalmával nem mérték meg alaposan a rátermettséget. Ennek folytán túlságosan koros, fizikailag sem mindig alkalmas és a labdarúgást gyakorlatilag kevésbé ismerő sportemberek is vizsgát tettek. Ezek a hibák a minőség rovására mentek.

Amióta a tanfolyamokat a sportkörökben és egyesületekben is szervezték, ugyanezek a hiányosságok tovább is megmaradtak, főleg ott, ahol a fejlesztési tervekét minden áron túl teljesíteni igyekeztek és emiatt még kevesebb gondot fordítottak a kiválasztásra.

Most kell mondani, hogy a játékevezető-utánpótlás megoldása és biztosítása jelenleg hallatlanul nehéz feladat. Sokak számára sokkal könnyebb feladat a játékevezető kritizálása — sokszor egészen durva módszerekkel —, mint résztvenni a játékevezető-tanfolyamon és sokéves kitartó, szívós munkával jó játékevezetővé válni. Sok sportember, aki egyébként kedvet érezne ahhoz, hogy ezen a téren szolgálja kedvenc sportját, kedvét veszti, amikor látja a játékevezető vergődését a pályán a méltatlan megnyilatkozások viharában. Azok a labdarúgók, akik abbahagvták már a labdarúgást, inkább az edzői pályát választják, mert ott az eredmények inkább lemérhetőek és mint foglalkozás is gyümölcsözöttehető.

E nehézségek ellenére szembe kell nézni a valóságos helyzettel.

Most már a minőség javítása és a minőség további biztosítása a cél.

Minden el kell követni, hogy azok közül, akik kedvet éreznek ehhez a pályá-

hoz, csak azok vegyenek részt a játékevezetői tanfolyamokon, akik tehetségesek, akik testi és szellemi adottságaiknál fogva rendelkeznek mindazokkal a feltételekkel, amelyek alkalmassá tehetik őket a gyors fejlődésre, a sok lemondást, tanulást és kitartást igénylő feladatra.

Eddig mindenki jelentkezhetett, aki akart, — a jövőben ki kell választani a legalkalmasabbakat!

Elsősorban azokat a sportembereket kell bevonnunk a tanfolyamokra, akik gyakorlatban is jól ismerik a labdarúgást. Tehát az aktív labdarúgókat, vagy azokat, akik nyilvános mérkőzéseken már nem igen szerepelnek. Azokat kell meggyőzni a játékevezetői hivatás fontosságáról, akiknek szervezete egészséges, halálószerveik épek, mozgást gátló testi hibáik nincsenek, gyorsak, életkoruk megfelelő, fellépésük, megjelenésük is sportemberre vall.

A tanfolyamokon való részvételhez szükséges a 18 éves életkor betöltése. A gyakorlat azt bizonyítja, hogy legalkalmasabb a játékevezetői pálya megkezdésére a 23—35 éves kor, amikor a jelentkező már rendelkezik megfelelő tapasztalattal a labdarúgásban.

A sportköröknek igen nagy a felelősségük a megfelelő játékevezető utánpótlás biztosításában. A sportkörök legfőbb vágya az, hogy csapataik megfelelő körülmények között játsszák le mérkőzéseiket, hogy csapataik játéka semmi zavaró körülmény ne gátolja; még a játékevezetés minősége se legyen akadály a csapat képességeinek kifejtésében. Tehát elsősorban a sportkörök érdeke az, hogy a legrátermettebb emberekből álljon a játékevezetői gárda. Ez azt jelenti, hogy a kiválogatást a sportkörök labdarúgó-sportja vezetőinek irányításával kell végezni. Küldjenek megfelelő képességű, becsületes, szüldjelemű, sportban, munkában példás magatartású sportembereket a játékevezetői tanfolyamokra. Nem lesz könnyű feladat a kiválasztás, de a mi sportembereink ennél sokkal nehezebb feladatokat is megoldottak már.

1954 első negyedében szerinte az országban megindulnak majd a fenti szempontok figyelembevételével szervezett játékevezetői tanfolyamok, új, kibővített szakanyaggal. Ez és a minősítési vizsgákat megelőző felkészülési időszak lesz egyik biztosítéka annak, hogy játékevezetésünk színvonala egyenes vonalban emelkedjék.

**Tabák Endre**  
a Játékevezető Tanács vezetője

**ELŐFIZETÉSEL  
BIZTOSÍTHATJA A**

**Népsport**

**MINDEN  
SZÁMÁT!**



# Szervezési kérdések

## Az önkéntes sportegyesületek új minta alapszabályáról

**Mi az önkéntes sportegyesületi alapszabály és az új minta alapszabály szerepe, jelentősége?**

Az OTSB 1953. X. 10-i ülésének határozata alapján kiadásra került az önkéntes sportegyesületek új minta alapszabálya.

A sportegyesületi alapszabály a sportegyesület tagjainak alap törvénye, alkotmánya. Pontjai az egyesület minden tagjára, így minden vezetőjére is kötelezők. Csak az alapszabályban lerögzítettek maradéktalan betartása, helyes alkalmazása biztosítja a sportegyesület tagjainak együttes, eredményes munkáját, az egyesület sportkörei előtt álló mindenkor feladatok sikeres megoldását.

A sportegyesületi alapszabály pontjai nem az élettől elvonatkoztatott holt paragrafusok. Ebből következik, hogy nem lehetnek örökérvényűek. Mindenkor a valóságos életet, a testnevelés és sport területén, az egyesület életében mutatkozó fejlődést kell visszatükröznök.

\*\*\*

1951-ben, nem sokkal az OTSB felállítást elrendelő Elnöki Tanács törvényerejű rendelete után, sor került az egyéges rendszerű sportegyesületek megszervezésére.

Az újrendszerű sportegyesületek, az OTSB által elkészített minta alapszabály alapján, kisebb módosításokkal (nem egy esetben inkább mechanikusan, sajátos helyzetüket figyelmen kívül hagyva) készítették el alapszabályukat. Ennek alapján folytatják jelenleg is testnevelési és sporttevékenységüket.

Az OTSB úgy értékelte, hogy az 1951. márciusában jóváhagyott sportegyesületi minta alapszabály, már nem tükrözi hűen vissza országunkban a politikai, gazdasági és kulturális élet, ezen belül a sportegyesületek területén is tapasztalt fejlődést.

Nem áll minden vonatkozásban összhangban a Magyar Dolgozók Pártja KV 1953. június 28-i és október 31-i határozatával. Nem támasztja eléggé alá a dolgozókról való fokozottabb gondoskodást, a demokratikus jogokat és kötelességeket, valamint a kollektív vezetést. Hiányossága, hogy nem hasznosította sajátos helyzetének megfelelően a szovjet tapasztalatokat sem.

Mindezek alapján szükségessé vált az eddig érvényben lévő önkéntes sportegyesületi minta alapszabály módosítása, amelynek célja az, hogy előbbrevigye a magyar testnevelés és sportmozgalom fejlődését, összhangban államunk politikai, gazdasági, kulturális fejlődésével.

**Melyek az önkéntes sportegyesületek minta alapszabályának új vonásai, sajátosságai?**

1. A sportegyesületi nevelőmunka jelentőségének fokozottabb kihangsúlyozása, ezzel kapcsolatban a kommunista nevelési elvek érvényesítése.

Az új alapszabály kidomborítja, hogy a testnevelést és a sportot a sportegyesületeknek — mint a kommunista nevelés fontos eszközét — kell népszerűsíteni, alkalmazni és kiszélesíteni a szakszervezethez (vagy intézményhez) tartozó dolgozók, valamint családtagjaik körében. Kiemeli, hogy az egyesületnek tagjait igaz hazafiságra, hazánk, a Magyar Dolgozók Pártja és a Szovjetunió szeretetére kell nevelni és ezzel bevonni az országos társadalmi és politikai életbe.

E mélyértelmű nevelési célok ilyen következetes felvetése, rögzítése, a szakszervezeti sportegyesületek, általában a sportegyesületek alapszabályaiból eddig hiányzott.

A sportolók igaz hazafiságra való nevelése a sportegyesületben ott kezdődik, hogy a sportoló szeresse saját szakosztályát, sportkörét, egyesületét. Ragaszkodjék hozzá, ne cserélje fel sokszor oly könnyen, különféle egyéni érdekek miatt.

2. A sportegyesület önkéntes jellegének erőteljesebb kiemelése.

A sportegyesületnél az önkéntesség elsősorban azt jelenti, hogy „A sportegyesületbe a belépés és onnan a kilépés önkéntes”. Szükséges volt ennek kiemelése is. Minden sportegyesületbe és annak minden sportkörébe, a dolgozók saját elhatározásuk alapján léphetnek be, vagy ki. Álláspontjuk akár nyílt vagy burkolt formában való, erőszakos, vagy adminisztratív eszközökkel való befolyásolása, nem engedhető meg.

A felszabadulás előtt a Weisz Manfréd gyárba pl. munkavállalót csak úgy vettek fel, ha előzőleg kötelezvényt írt alá arról, hogy a gyári egyesületnek, a WMTK-nak tagja lesz és a heti fizetéséből a tagdíjat rendszeresen levonhatják. Nyilvánvaló, hogy ilyen sportegyesületnél sem a belépés, sem a kilépés, általában a tagság önkéntessége, nem érvényesülhetett.

Meg kell említeni, hogy a legutóbbi időkben is, nem egy sportkörnél — főleg hivatali jellegűeknél — voltak próbálkozások adminisztratív eszközökkel való, csak papíron létező tagok szervezésére. Ilyen módszerek alkalmazása az önkéntes sportegyesületek fogalmával összeegyeztethetetlen.

Az önkéntesség elvének fokozottabb érvényesítését szolgálja az a változás is, hogy ezután minden üzemben, hivatalban, intézményben, mezőgazdasági egy-

ségben lehet sportkört alakítani, ahol a dolgozók és családtagjaik testneveléssel és sporttal kívánnak foglalkozni. (Eddig sportkör alakítását 30 fő jelentkezéséhez kötötték.)

3. Új annak kiemelése is, hogy a sportegyesület „a demokratikus centralizmus elve alapján” épül fel, továbbá, hogy tagjainak „széleskörű öntevékenységre, kezdeményezésére és építő bírálatára alapítja munkáját”.

A demokratikus centralizmus egyik sarkalatos pontja, hogy a sportegyesület és ennek sportköreinek munkáját alulról felfelé választott vezetőszervek irányítják.

A mai gyakorlat még több sportegyesületben az, hogy választott vezetőszervek nem igen működnek. A munkát sokszor a sportegyesületek országos központjában is, de főleg a területen, közvetlenül csak az elnökök irányítják, vagy munkájukat legfeljebb a fizetett alkalmazottak bevonásával látják el.

A felülvizsgáló bizottságok, mint választott szervek, általában sem a sportegyesület felsőbb, sem az alsóbb szerveinél nem működnek. Ez jelentősen akadályozta, hogy a vezetőszervek munkája anyagi-pénzügyi gazdálkodás terén megfelelően javuljon, kevesebb hiányosság, mulasztás, felelőtlen gazdálkodás történjék.

A sportkörökben a taggyűlések meghatározott időben való rendszeres összehívása is hiányzik. A tagság bírálatának megfelelő keretek között való rendszeres alkalmazására még nincs mód.

Az egyesületeknél a választott vezetőszervek rendszeres munkája és a taggyűlések rendszeres összehívása a kollektív vezetés elvének következetesebb érvényesítése szempontjából elengedhetetlen. Ezt támasztja alá a sportegyesületek országos és emellett a középszervek (területi, megyei, városi) választmányának felállításása is.

A sportegyesület központi küldöttközgyűlését 3 év helyett ezután 2 évenként kell az országos választmánynak összehívnia.

4. A tagság fogalmának pontosabb meghatározása, jogainak kibővítése és a régi tagság megbecsülését szolgáló intézkedések bevezetése.

Az alapszabályoknál általában legfontosabb pontok azok, amelyek a tagsággal, annak jogaival, kötelességével, felelősségével foglalkoznak. A tagság kérdésénél új annak az elvnek rögzítése, hogy „egy személy csak egy sportegyesület tagja lehet”. Hogy ezt helyes kiemelni, azt bizonyítja, hogy az OTSB a közelmúltban többszáz labdarúgónak vonta be minősítését, mert 2—3, esetleg 4 sportkörben, illetve sportegyesületben voltak leiga-



zoiva. Olyan labdarúgó is akadt, aki 5 különböző helyen igazoltatta le magát.

A *tagfelvételnél* új dolog, hogy „a más üzemből, hivatalból, intézményből stb. a sportkörbe belépni kívánó tag felvételéről minden esetben csak a sportkörtaggyűlés dönthet”. A taggyűlésnek fokozottabb szerepe lesz tehát e téren is, hogy bizonyos fokig megnehezítse a sportolónak napjainkban még elég gyakori vándorlását. A taggyűlésnek is meg kell akadályoznia, hogy a sportkör, a dolgozók szélesebb rétegeinek testnevelésbe és sportba való bekapcsolása helyett, inkább a „kütagokat” foglalkoztató kirakat sportmunkára fektesse a fő súlyt.

Változást jelent a sportegyesületi tagságnál az is, hogy családtagok egyesülethez való tartozása általában nincs a 15. életév betöltéséhez kötve. Az új minta alapszabály ezt úgy módosítja, hogy az egyesület tagjai lehetnek családtagok is, „amennyiben nem iskolai tanulók”.

Az új minta alapszabály kibővíti a tag-ság jogait.

Kiemeli, hogy a tagok bírálnak az egyesületi vezetőszervek és az egyes vezetők munkáját.

Minden tagnak joga van ahhoz, hogy a sportkör mindenoldalú segítségét igénybe vegye a felkészüléshez, hogy teljesíthesse a Munkára Harcra Kész testnevelési rendszer követelményeit.

A demokratikus jogokat támasztja alá az is, hogy *fégyelmi eljárás alá vontatgot „minden esetben” meg kell hallgatni.*

A szakosztály, illetve sportsoport vezetősége is indíthat a jövőben tagjai ellen fégyelmi vizsgálatot, de súlyosabb fégyelmi ítéletet csak a sportkörtaggyűlés, illetőleg a sportkörtaggyűlés hozhat. *Tagot kizárni csak a sportkörtaggyűlésén a tagság hozzájárulásával lehet.*

Az új minta alapszabály a tagság új kötelezettségeként jelöli meg, hogy *anyagiképességeihez mérten szerezze be* (itt lényeges az „anyagiképességeihez” mérten aláhúzása) a sportfoglalkozásokhoz szükséges egyéni felszerelést, valamint a sportegyesület jelvényét.

Helyes elv az, hogy a sportolók zöme előbb-utóbb megértse, hogy az állam, a szakszervezet és munkahelye gazdasági támogatásán túl, saját anyagi eszközeihez mérten, maga is gondoskodik a részére legszükségesebb sportfelszerelési tárgyak beszerzéséről. (Itt természetesen elsősorban tornacipő, mez, nadrág és általában nem nagyobb összegbe kerülő egyéb sportfelszerelési tárgyakat kell érteni.) Ennek bevezetése elősegíti majd a sportfelszerelések élettartamának jelentős megnövekedését is, az egyéni, személyi felszerelés gondosabb megbeszülését, megőrzését.

Tarthatatlan állapot az, hogy ma még a sportkörökünkbe újonnan belépő tagok, szerelés terén, gyakran túlzott igényekkel (melegítő, fürdőköpeny stb. kéréssel, sőt követeléssel) lépnek fel és sportolósukat ilyen feltételek teljesítéséhez kötik. Ilyen és ehhez hasonló esetek előfordulását, elsősorban fokozottabb nevelő munkával kell megszüntetni.

A régi tagok megbeszülését külön kiemeli az új alapszabály, amikor kiemondja: „azokat a tagokat, akik megsza-

litás nélkül 5—10—15—20—25 éves tagsággal rendelkeznek, kitüntetik. A 10. éven felüli tagsággal rendelkezőket különleges kivétellel jelvényvel tüntetik ki. Az, aki 20 éve tagja a sportegyesületnek, — a jelvényen kívül — díjaztan pályabelőpít kap, amely feljogosítja a sportkör létesítményein rendezett versenyek díjmentes látogatására.”

Az alapszabálynak e pontjai is elősegítik a tagok részéről sportegyesületük nagyobb megbecsülését, egyesületükhöz való fokozottabb ragaszkodásuk kialakulását.

Az új minta alapszabály szerint a sportegyesületi tagság jogfolytonossága nem szűnik meg akkor sem, ha a tag sportegyesületén belül sportkört változtat (pl. az illető vasipari munkás s egyik vasas üzemből a másikba helyezik át és így változik meg sportköre is).

Más sportegyesületbe való átlépésnél az előző tagsági évek elvesznek. Itt kivétel az, ha a felsőbb sportszervek megállapítják, hogy az átlépés nem a tag hibájából történt és elrendelik a régi tagság jogfolytonosságának megtartását az új sportegyesületben is.

5. Az „Ifjú Sportolók” és a „Sportegyesület Barátai” rendszerének bevezetése.

Az „Ifjú Sportolók” közé a sportegyesület munkájában résztvevő közép- és általános iskolák tanulói (középisikolák-nál pl. az eddig patronált iskolák diákjai) tartoznak.

A sportegyesületen belüli működésüket szabályzat határozza meg. Ennek lényege: amellett, hogy a sportkör, szakosztály munkájába teljes mértékben bekapcsolódhatnak, *tanulmányaik befejezéséig nem sportegyesületi tagok.* Így nem választók és nem választhatók. Taggyűléseken tanácskozási joggal vehetnek részt, ahol a sportkört, sportegyesületi vezetők munkájáról bírálatot gyakorolhatnak és javaslatokat tehetnek.

Az „Ifjú Sportolók” foglalkoztatására az alapszabályban rögzített pontokon túl, a továbbiakban az „Ifjú Sportolók” kérdésével foglalkozó minta alapszabály melléklettel és a mindenkor patronálási utasítás a mérték. (A módosított patronálási utasítás rövidesen kiadásra kerül.)

Az új minta alapszabály a „Sportegyesület Barátai” név alatt a sportmunkában és a sport vezetéseben aktívan részt nem vevőknek a sportegyesülethez való viszonyát tisztázza. (Ilyen „sportkörtag” — helytelenül — még igen sok van.)

Ezen túl a sportegyesülethez való tartozásuk biztosítása mellett más elbírálás alá kerülnek, mint a tagok.

A „Sportegyesület Barátaira” nem vonatkoznak a tagok számára megállapított jogok és kötelezettségek. Ugyanakkor tanácskozási joggal részt vehetnek a sportkörtaggyűlésein. Javaslatokat tehetnek és bírálnak a sportkör munkáját. Viselhetik a sportegyesület jelvényét. Tagsági könyv helyett külön igazolványt kapnak. A „Sportegyesület Barátai” közé *jelentkezettek, a sportegyesületek csak a saját üzemi, hivatali és intézmények dolgozói közül, az illetékes sportkörön keresztül vehetnek fel.*

Az „Ifjú Sportolók” és a „Sportegyesület Barátai” rendszerének bevezetése többek közt pontosabban tisztázza majd azt

is, hogy mennyi a sportegyesület sportkörein keresztül a testnevelés és sportba ténylegesen bekapcsolódott üzemi, hivatali és intézmények dolgozóinak száma.

6. A *sportsoportokkal foglalkozó külön fejezet.*

E rész a SzOT Titkárság 1953. szeptember 7-i határozata alapján a sportsoportokkal kapcsolatosan nyilvánosságra került legfontosabb elveket rögzíti.

7. A *városi választmányok megalakítása, a mellettük működő központi szakosztályok és klubok létrehozása.*

A városi választmányokhoz valamely város egy sportegyesületéhez tartozó sportkörei tartoznak. Sportlétesítményeik kihasználását sportköreik közt szabályozzák, részükre versenyeket szervezhetnek.

A városi választmány, a sportegyesület központi választmánya, a szakszervezeti területi bizottság és a városi, vagy megyei TSB vezetése alatt működik.

A minőségi sporteredmények állandó és tervszerű javítására, a városi választmány mellett, a különböző sportágakban, a sportegyesület országos elnökségének határozata szerint központi szakosztályokat lehet létrehozni. E szakosztályokban a sportkört elnökségek javaslata alapján, a jó eredményt elérő sportolókat a városi választmány elnöksége veszi fel. A központi szakosztályok sportolói, ugyanakkor továbbra is saját sportkörük tagjai maradnak és annak színeiben pl. házi, vagy olyan versenyeken indulhatnak, amelyeket a sportegyesület városi választmánya rendez.

A központi szakosztályokban elért eredmények után, az érvényben lévő minősítési szabályok szerint a központi szakosztály vezetőségének kell gondoskodnia, hogy a versenyzőt továbbra is sportköre minősítse.

A központi szakosztályok sportolójának olyan politikai és szakmai ismereteket kell szerezniük, amelyek birtokában képesek saját sportkörükben társadalmi edzői tevékenységet folytatni.

A központi szakosztályok vezetői, valamint edzői kötelesek a városi választmányhoz tartozó sportkörökkel szoros kapcsolatot tartani és munkájukhoz rendszeres szakmai segítséget adni.

A központi szakosztályokban sportolók általános műveltségének és kulturális képzésének elősegítésére a sportegyesület városi választmányai mellett — a sportegyesület országos elnöksége határozata alapján — klubok létesíthetők. A klubok az illetékes választmány vezetése alá tartoznak, egyéb vezetőségük nincs. A mindennapi technikai ügyek vitelét a kinevezett igazgató, vagy gondnok intézi.

8. A *szakszervezetek (vagy intézmények) mellett a helyi TSB-k pontos szerepének, továbbá a sportegyesületi szervezetnek a DISZ-szel való együttműködés szükségességének tisztázása.*

Ez is fontos új pont. Sok hiányság, visszasság volt tapasztalható különösen a sportegyesületek központi szerveinek — főleg a területi elnökségeknek — a TSB-khez való kapcsolathoz. A TSB-k szerepét, mint a testnevelési és sportmunka területileg legfőbb állami irányító szervét, sok esetben, a gyakorlatban nem ismerték el.

Előfordult, hogy az illetékes Testnevelési és Sportbizottságoknak a sportkörök



megalakulását, vagy megszűnését sem jelentették be. Ennek jövőbeni kötelezővé tétele az új minta alapszabályban is rögzítve van.

Az eddigi tapasztalatok alapján a DISZ szervezetek és a sportkörök közötti együttműködés sem volt kielégítő. A DISZ és a sportkörök is lényegében ugyanazon réteggel, a fiatalsággal foglalkoznak, de ez helyileg nem egybehangoltan, hanem egymástól függetlenül, egyes esetekben ellentétesen történt.

Az új minta alapszabály tehát mind a TSB-k szerepét, mind a DISZ-szel való szoros együttműködés szükségességét világosan rögzíti.

9. Az anyagi bevételi források kibővítése, a pénzkezelés megszilárdítása és a tagsági díjak leszállítása.

A gazdasági kérdéseknél új, hogy a bevételi forrásokra vonatkozó pontok kibővülnek, a gazdasági szervektől való (igazgatói alap) juttatással.

A tagsági díj a jövőben felére csökken. 2 forint helyett 1 forint lesz. A központi szakosztályok tagjai — mivel ők az egyesülettől több juttatást kapnak, — 3 forintot fizetnek. A felvételi díj 2 forint marad.

Az „Ifjú Sportolók“ 1 forintos felvételi díjat és havi 50 filléres hozzájárulást fizetnek.

A „Sportegyesület Barátai“-nak felvételi díja 2 forint lesz, és legkevesebb havi 2 forinttal kell a sportegyesület fenntartásához hozzájárulniok.

Az egyesületi pénzkezelés megszilárdítása érdekében az új egyesületi minta alapszabály kimondja: „A pénz kezelésével minden sportszervezetben csak az a személy foglalkozhat, akit erre a sportegyesület felsőbb szerve meghatalmaz.”

Itt nem az elnök, vagy elnökhelyettes diszponáló, utalványozó jogáról, hanem a pénz kezeléséről, elsősorban a könyvelő, vagy pénztáros személyének jóváhagyásáról van szó.

10. A minta alapszabály pontjainak csökkentése, a fontosabb részletekérdésekre a hozzászólások mellékletekben való bővebb kitérés.

A régi minta alapszabály 70 pontjával szemben a jelenlegi 60 pontban foglalja össze mondanivalóját.

A később kiadásra kerülő mellékletek előreláthatólag az alább felsorolt kérdésekkel foglalkoznak:

a) „Ifjú Sportolók“ működési szabályzata.

b) Városi Választmányok működési szabályzata.

c) Sportcsoportok működési szabályzata.

d) Városi választmányok mellett felállított központi szakosztályok és klubok működési szabályzata.

e) A sportegyesület tagdíjfizetési rendje.

f) A sportegyesület választási útmutatója.

Nagyjából ezek voltak a legfontosabb változások, amit az önkéntes sportegyesületek új mintaalapszabálya tartalmaz.

**A sportegyesületek és a TSB-k funkcionális feladatainak megjelölése után**

Elsősorban az új minta alapszabályt alaposabban tanulmányozzák át, szinte tananyagszerűen dolgozzák fel. Mindenekelőtt a sportegyesületek felső és közép funkcionáriusainak, valamint a megyei, városi, járási TSB-k vezetőinek kell jól ismerniök. A TSB-k a társadalmi sportszövetségek tagjaival anketszerűen

vitassák meg. Megyei lapokban, egyesületi kiadványokban is foglalkozni kell vele. A lehetőségek szerint indítsanak széles sajtóvitát az alapszabály jelentőségéről. (Pl. „Hogy tartották be az alapszabályt a sportegyesületben, vagy valamelyik sportkörben?“ „Mi a felszabadulás előtti és a mai alapszabályok közötti különbség?“ stb.)

Az új minta alapszabálynak az ilyen módon való feldolgozása és ismertetése után, a tagság véleményére is messzemenően támaszkodva, az OTSB 1953. október 9-i határozata értelmében valamennyi szakszervezeti sportegyesület, továbbá a Haladás, Szpartakusz is, dolgozza ki új alapszabályát.

A Honvéd, Dózsa, MTSE az új alapszabály pontjait sajátos körülményeiket figyelembe véve, megfelelően alkalmazza és így módosítja alapszabályát.

Az egyesületi új alapszabályokat kidolgozásuk után az elnökségek vigyék küldöttközgyűlésük elé, majd ezután nyújtásuk be az OTSB-hez jóváhagyás végett.

Az elfogadott és jóváhagyott új alapszabály pontjainak következetes alkalmazásával kell nagy mértékben fellendíteni a sportegyesületi életet, aktivizálni a tagságot.

Fel kell használni ezt az 1953—54. évi sportfejlesztési tervek maradéktalan teljesítéséhez, a sportköri nevelőmunka eredményesebb megjavításához.

Az új minta alapszabály pontjainak tudatosítása és érvényesítése nyomán minden sportolónak még jobban kell éreznie, hogy pártunk, kormányunk fokozottabban gondoskodik róla.

Gyenes József

az OTSB Szervezési Főosztály Egyesületi osztályvezetője

## Egy sportkör - és alapszabálya

Alapszabály. Rózsaszín, kék vagy más színű papíron nagy fekete betűk: Alapszabály. Mit jelent ez a gyakorlatban? Ez a kis könyv a vezérelveket tartalmazza, amely szerint a sportegyesületnek, a sportköröknek működnie kell. Hogy állunk az alapszabály szerinti működéssel a sportkörökben? Például nézzük meg a Kinizsi Sörgyár sportkörét.

Del-Medico Antal sportköri elnök arra ugyancsak nagy meglepetést áru el, amikor arra kériük, hogy vegye elő az eddigi alapszabályokat, mert arról szeretnénk beszélgetni, hogy az egyes szakosztályok, meg maga az elnökség, hogy alkalmazta ezt a gyakorlatban. A sörgyár sportkörében azonban csak fejben tudják tartani az alapszabály egyes pontjait, mert hiába keresgélnek, egyetlen ilyen kis színes-fedelű, igen fontos füzetecske nem akar előkerülni. Viszont az elnök megnyugtatót bennünket, hogy ők kitűnően ismerik az alapszabályokat.

Hát lássunk hozzá. Beszéljünk talán először az elnökkel, aztán majd szétvesszük a telepen is. Már fel is adjuk az első kérdést: a sportkör elnöksége egy-egy hónapban hányszor szokott ülésezni?

A válasz rövid: hathetenként! Vagyis mindjárt megtaláljuk az első alapszabályellenes ténykedést. A sportkör elnöksége a kéthetenként előírt elnöki ülést igen szabálytalanul hathetenként tartja, ami azt jelenti, hogy a sörgyári sportkör elnöksége csak minden harmadik ülését tartja meg.

Es milyen időközönként tartanak taggyűlést? Erre már nem is tud válaszolni az elnök, Bizony, április régen volt és ez jelentette azt a hónapot, amikor a Sörgyár sportolói közös nagy értekezleten tárgyalhatták meg a sportkör eseményeit.

A szakosztályi napok sem gyakoriak. A szakosztályvezetők azt hiszik, elegendő egy-egy játékosértekezletet tartani és az máris pótolja a szakosztályi napot. Pedig tudniuk kellene, hogy a játékosértekezlet legfeljebb csak az elmúlt sporteseményeket, vagy az előttük álló feladatokat képes megtárgyalni, de semmi körülmények között sem foglalkozik a szakosztály egyéb nagyjelentőségű kérdéseivel.

Es ahol az alapszabály első oldalán lévő paragrafusokat ennyire nem tartják meg, hogy működik ott a sportélet. Erre a kérdésre is választ kapunk. Del-Medico Antaltól nem vitás és már az első szak-

osztályi napló átolvasása után is kiderül, hogy vérbeli sportember, szereti is a sportot és ért is hozzá. A legtöbb munkát azonban egyedül akarja elvégezni. Ezért az elnökség keveset ülésezik és az elnökség tagjai alig kapnak feladatot a sportkör elnökétől. Miért? Erre is válaszol nekünk De-Medico.

Az elnökség tagjainak egy része vállal ugyan munkát, csak egy kissé lassan intézi el. „Belátom, itt én is hibás vagyok, többet kellene foglalkoznom az elnökség tagjaival és amikor egy-egy feladatot kiadok, meg kellene mondanom, hogyan fogjanak hozzá és mik azok a kérdések, amiket meg kell világítaniok. Ezt azonban nem nagyon teszem meg, inkább magam végzem el a feladatot. Hej, tyélen, s a jövőben igyekeznék fogok ezen változtatni.”

Tizenkét szakosztálya van a Kinizsi Sörgyár SK-nak. Meg kell mondanunk, jó dolgoznak. Különösen a tekézők, a nő röplabdázók és a tornászok érdemelnek dicséretet. Ők már ott vannak az élvonalban. Nincs baj az MHK-tervvel sem. 12% százalékra teljesítették ezt a sörgyáriak Sportlétesítményekben is gazdag ez a sportkör. Nem kevesebb, mint három labdarúgópályájuk van. Ezek közül a



egyik füves. Négy röplabdapálya, egy kézilabda, két teniszpálya áll a dolgozók rendelkezésére. A páros tekepályájuk valószínűleg díszíti a sportkörnek. Az evezős szakosztálynak 11 csónakja van. Két kúbházzal is rendelkeznek. Az egyiknek az átépítése éppen most folyik és decemberben már ennek a 14x12 méteres termében otthonra találnak a tornászok, meg az asztaliteniszeszökök.

Az elnök asztalán megtaláljuk az 1954-ben felállítandó új szakosztály tervét is. Atletikai szakosztállyal bővül a sportkör. Nagyon sokan szeretnék atletizálni. Már ebben az évben meg akarták szervezni, ezt a nagyfontosságú szakosztályt, azonban nem fért be a költségvetésbe. Pedig pályájuk is van, kitűnő salakkal. Bizony, komoly hiba volt, hogy ez a fontos súlyponti szakosztály, amelynek megindulását már sokan várják a gyár területén, egy évi késéssel indul el útjára.

A női sporttal is bajok vannak. Hallgassuk meg Cserna Mihályt, mi erről a véleménye:

— Az üzemben nagyon sok a női dolgozó, mégis kevesen sportolnak. Ez azért van, mert nem jó a felvilágosító munka. En az egyik raktárban dolgozom és bizony alig jut el hozzám annak a híre, hogy mikor lesz asztalitenisz, tornaverseny, vagy valamilyen labdajáték. Azt olvastam, hogy már több üzemben vannak sportszervezők, akik lejönnek és elmondják, hogy milyen sportágakban vehetnek részt a nők. Itt is meg kellene szervezni és biztonra veszem, hogy az asszonytársak, akik

velem együtt vidékről járnak be a gyárba dolgozni, egy-egy délután szívesen maradnának itt egy kicsit sportolni, hiszen aki sportol, annak nemcsak a raktári munka, de a házimunka is könnyebben megy.

Mélykúti Miksa szijgyártó, a teke szakosztály tagja, arra válaszol, hogy látja a sportkör elnökségének a munkáját:

— Nálunk a sportélet jól halad, de haladhatna jobban is, ha a sportkör elnöksége többször kijönne a sportolók közé és meghallgatná ügyes-bajos dolgainkat, tanácsaikkal segítenének, támogatnának bennünket. Del-Medico és Suliman elvtársakon kívül azonban nem sokat látunk a sportkörtől elnökségtől. Az a véleményem, hogy nem szabad melegegednünk eddigi sikereinkkel. Csak akkor tudunk tovább fejlődni, ha még jobb eredmények elérésére igyekszünk.

Marosi Tivadar villanyszerelő a labdarúgócsapat tagja, a taggyűlések fontosságáról beszél:

— Mi igen nagy örömmel választottuk meg a sportkörtől elnökséget, elváránk azonban tőlük, hogy legalább hónaponta egy-egy taggyűlést tartsanak, s elmondják, hogy mit végeztek. Így alkalmunk lenne nekünk is megmondani a véleményünket és bizonyára olyan javaslatokat is tennénk, amelyek sokat segítenének a munkán. Az a véleményem, hogy a sportkörtől elnökség, Del-Medico elvtársat kivéve, elszakadt a tömegektől, ezen pedig változtatni kell, mert már-már úgy fest, mintha el akarnák nyomni a kritikát.

Szilágyi Lászlóné a szakosztályi ülések fontosságáról beszélt. Példaképpen felhozta saját szakosztályát, a tornászszakosztályt, ahol minden két héten összeül a szakosztály apraja, nagyja és nemcsak a sportbeli kérdéseket beszéljük meg, hanem még a munkamódszerüket is átadják egymásnak. Meg is látszik a tornászok eredményein. Tavaly megnyerték a Kinizsi alapfokú tornász bajnokságát és most is komoly eséllyel indulnak. A tagok száma egyre szaporodik.

Visszatérünk a sportkörtől elnök irodájába. Itt az alapszabály következő oldalán lévő pontokról érdeklődünk. Mi a helyzet a tagdíj fizetéssel. Meg kell állapítanunk, hogy ez alapszabályszerűen megy, mert a Kinizsi Sörgyár SK-ban egyetlen tag sincs, aki ne fizetne tagsági díjat. A szakosztályok versenyeznek egymással e tekintetben. Már ötödikén mindenkinek be van ragasztva a bélyege a kiskönyvbe. A sportszerekekkel való ellátás is alapszabályszerűen történik. Aki sportolni akar, megkapja a felszerelést.

Összegezve a Sörgyárban tett látogatásunk tapasztalatait, meg kell állapítanunk, hogy még ott is, ahol elég jó sportmunka folyik, elhanyagolják az alapszabály egyes pontjait.

Eppen itt volt az ideje, hogy e tekintetben az OTSB rendet teremtett. Most utólag a tagokon a sor, meg kell beszélni az új alapszabály kérdését, meg kell teremteniük új alapszabályaikat. A nagy feladatokat, a tömegek minél szélesebb bevonását és a tehetségek minél hatásosabb kifejlesztését csak így valósíthatják meg.

## AZ ÚSZÓEDZŐ SZERVEZŐI FELADATAI

Az úszóedző szervezői feladatkörét a következő csoportokra oszthatjuk:

- közvetlen foglalkozás a sportolókkal és a beosztott edzőkkel;
- kapcsolat a sportkörtől elnökséggel, a szakosztályi elnökség intézőjével, gazdasági ügyek irányítóival;
- kapcsolat a társedzőkkel, sportorvossal, tapasztalatátadás és rendszeres tájékozódás;
- továbbképzés szakmai és kulturális téren.

Az első csoportba a sportoktatási munka szervezési része tartozik.

A „sportoktatási munka” fogalma sok mindent ölel fel. A sportolók szakmai felkészítését. Erkölcsei tulajdonságok kifejlesztését. A test egészséges fejlesztését. A hazaszeretetre nevelést. A közösségi szemlélet kialakítását. Az erő, ügyesség, gyorsaság és állóképesség megszerzését és helyes alkalmazását.

Az edző, tehát a sportágban szakosított és képesített oktató, a munkáját csak úgy tudja eredményessé tenni, ha felméri és számbaveszi a gondjaira bízott szakosztály tagjait. Vezessen versenyzőiről személyi nyilvántartást, s ez a nyilvántartás tartalmazza a tag családi körülményeit, a sportorvosi véleményezést és az iskolai előmenetelt.

Ezen felül vezessen rendszeresen naplót edzéseiről.

A személyi nyilvántartás hozzásegíti, hogy a sportoló egyéniségét megismerje. Másképpen kell foglalkoznia például az egyetlen gyerekkel, mint azzal, akinek testvérei vannak. Másképp a jó és másképp a rossz tanulóval. Ismernie kell a versenyző szüleit, azok életkörülményeit, munkahelyét, a versenyző teljes napi beosztását, elfoglaltságát, munkája minőségét és nem utolsósorban a napi ételmezési adagot. Csak az összes tényező ismeretében szabhatja meg az edző a versenyző feladatait és készítheti el a versenyzőjével közösen a négyidőszakos edzéstervet.

Az edzésterv tehát részben alkalmazkodik a sportoló életkörülményeire, de formája és alakítja is őt. Így nem fordulhat elő, hogy a versenyző félrevezeti az edzőt.

Az edző jó szervező munkájától függ továbbá, hogy mennyire ismeri a szakosztályra kirott évi fejlesztési tervelőirányzatot. Legyen kezdeményező ereje ahhoz, hogy a létszám, amellyel foglalkoznia kell, olyan keretben mozogjon, amely az eredményes foglalkozást lehetővé teszi. De csak számszerűleg nézni a kérdést, vagy kizárólag minőségi előirányzatot tenni helytelen! Ugyanígy a mennyiség és minőség fejlesztését évről évre — de mindenkor a gazdasági kere-

teken belül — egyenletesen kell megoldani.

A versenyzőkkel történő rendszeres szakfoglalkozás a versenyeken elért eredményekkel mérhető fel. De a helyes felméréshez az szükséges, hogy az elért eredményeket helyesen kezeljék, vagyis hozzák az illetékesek tudomására a minősítéseket.

Az edző szervezzen maga mellé segéderőket attól függően, hogy milyen létszámú a szakosztály. Eredményes munkát csak úgy fog végezteni, ha az edzésre járó tagokban a sportág iránti érdeklődést, az edzőkedvet állandóan fokozza. Egy-egy úszóedző legfeljebb 10–15 sportolóval foglalkozhat, sőt a gyakorlat szerint a napi kétszeri edzést igénylő sportolók minőségi fejlődését csak egyéni edzésrendszerrel, egyénenkénti foglalkozással, külön edzések beiktatásával biztosíthatja.

A kisebb képességű, vagy kezdő sportolók foglalkoztatását tehát a segédedzőkkel kell megoldani. A vezető edző szakértelmén múlik, hogy erre alkalmas, idősebb szakosztályi tagokat neveljen maga mellé, akikkel rendszeresen beszélje meg a heti edzésanyagot, edzéstervet. Munkájukat azonban naponta ellenőrizze, segítse. Egyrészt azért, hogy a többi sportoló is érezze magán a főedző szemét, másrészt azért, mert —



úszásban különösen — a kezdők helyes oktatása döntő fontosságú, egész sportpályafutásukat, későbbi fejlődésüket megszabhatja.

A vezetőedző jól szervezi meg munkáját, ha az arra alkalmas sportolóból egyet-egyet kisebb feladatokkal bíz meg.

Helyes, ha az egymáshoz közel, vagy egy útvonalon lakó, továbbá egyazon iskolába járó sportolókat 1—2 versenyző köré tömöríti. Ezeket keresztül sürgős esetekben értesítést tud küldeni, vagy az edzésről indokolatlanul hiányzókat, továbbá a betegek hogylétéről gyors értesítést tud szerezni.

Az ilyen ténykedés kettős célú: elsősorban a megbízott sportolóban fejleszti a szervezési készséget, másodsorban a többi sportolóban tudatosítja az edző gondoskodását és fejleszti az összetartozás érzését.

Más sporttársat, vagy a segédedzőt azaz: bizzon meg és arra neveljük a vezetőedző, hogy esetleges akadályoztatása, hosszabb-rövidebb ideig tartó betegsége vagy elutazása alatt az vezesse az edzéseket. Ne legyen zavar, fejtlenység az edzésben, a versenyzőket ne érje meglepetés, ha átmenetileg nélkülözniük kell a távollévő vezetőedzőt. Hyenkor minden 10—15 főből álló csoport a már megszokott segédedzőjével végzi munkáját. A vezetőedzővel személy szerint külön dolgozó versenyzőket pedig neveljük önállóságra, hiszen ezek ügyis egyéni edzésterv szerint végzik napi munkájukat. Ezeknek a segédedzőt csak időméréshez kell igénybe venniük.

Mi történik akkor, ha a külföldre utazó válogatott csapatban szereplő versenyzővel nem utazik el a vele egyénileg foglalkozó edző. Ennek a kérdésnek megoldása szervezési és nevelési feladat. Itt nagy szerep jut a versenyzők önállóságra való nevelésének — mert a jó tanácsokkal útbaigazított, önállóságra és feyelemre nevelt versenyző magabiztosan, feyelemzetten és jól végzi el az utazás tartama alatt is az edzéseit.

Az edző szervezési feladata, hogy az évi versenyeket a sportolóval már az idény elején ismertesse. Időben értesüljön a versenyző az időpontokról és a kiírásban őt érintő kérdésekről. A versenyzőt a versenyre készülődés lelkesíti, serkenti, akarateréjét növeli. Felkészülésének egy-egy nehezebb időszakán átsegíti, az edzések egyhangúságát ezáltal küzdji le. Az edző hívja fel ilyenkor a versenyző figyelmét a következő feladatra. Tegye átmenetileg szívesebbé, változatosabbá, játékosabbá az edzéseket.

A sportolók összetartása is szervezési feladat. Ezt az edző részben az intézőn keresztül oldja meg. Legyen a szakosztálynak hirdetőtáblája, faliújságja, amely rendszeresen tájékoztatja a sportolókat a szakosztályi munkáról, az edzések idejéről, az elért eredményekről, de mutasson rá a hibákra is, nevezze meg az edzéseket elmulasztókat, a tanulmányaikat elhanyagolókat is.

Az edző az edzési idő kezdete előtt meghatározott időben pontosan jelennek meg és lehetőleg egy arra alkalmas, megszokottá vált helyen találkozzék a versenyzőivel. A versenyzőket szoktassa rá, hogy minden tekintetben felkészülten és pontosan jelenjenek meg. Az edzés előtt kell minden vitás kérdést tisztázni és a közönliválókat megbeszélni. Az úszó az

edzés alatt ne kiabáljon ki a vízből és ne akkor tárgyaljon az edzővel.

Az edzések befejezése után ne távozzék el azonnal az edző, hanem hosszabb-rövidebb ideig tartózkodjék még sportolói körében. Erezzék a sportolók, hogy edzőjük nemcsak a vízben, hanem a parton is barátjuk, tanácsadójuk, akihez bizalommal fordulhatnak.

Az edzők felelősek azért, hogy a versenyzők az egységes magyar sportminősítési szabályzatot ismerjék. A szabályzat főbb szempontjait időnként ismertetniük kell. A sportolókat már kezdetben arra és úgy neveljük, hogy azok iskolájuk elvégzése után, tényleges katonai szolgálatuk idején, egyetem éveik alatt és azt követően munkahelyeik szerint más-más sportkörök tagjaként más-más edző vezetés alatt fognak tovább sportolni. A kezdő sportolót az edző tehát jól meg-alapozott szakmai munkával készítse fel a magyar úszósport számára és készítse fel arra, hogy életkörülményei folytán más körülmények közt és más edzésrendszerben kell majd versenyeznie.

Sportoktatási munkánk következő feladata az egységes edzésrendszer és módszer kidolgozása lesz kezdő és haladó sportolók részére, figyelemmel a sportág időjárási és uszodaviszonyaira.

Az edző ne igyekezzék tanítványát minden áron megtartani sportkörének, mert az életviszonyok előbb-utóbb úgyszólván más sportkör felé irányítják a versenyzőt. Kísérje azonban figyelemmel az edző versenyzőjének további munkáját, tartson kapcsolatot versenyzőjének új edzőjével és segítse azt munkájában. Ismertesse a maga edzési rendszerét, adja át volt versenyzőjére vonatkozó tapasztalatait és ezáltal már részben biztosította is a versenyző további zökkenőmentes fejlődését.

Az edzők többsége még nem látja, vagy nem akarja látni a helyes utat. Az úszók tömegeit és kiválóságait nem nevelik „MASNAK”, ha új körükbe átadják, hanem akkor is a magyar úszósportnak! Egy-egy nagyobb létszámot foglalkoztató sportkörben elkerülhetetlen, hogy a kezdő sportolókkal (az ú. n. úszóiskolával) külön edző foglalkozzék. Minthogy az ezek közül kiemelkedőkkel egyénileg foglalkozni már nincs ideje, egy kisebb csoportot átad további képzésre edzőtársának. Ebből a csoportból kerülnek a jó alapképzést kapott tehetséges versenyző sportolók a vezetőedző felügyelete és irányítása alá, aki már egyénileg foglalkozik velük.

Ebben az esetben vajjon kinek nevelte a versenyzőket az első, kinek a második edző és végső fokon kinek a harmadik edző? Önmaguknak? A sportkörnek? Nem! A magyar úszósportnak.

Fejmerülhet itt a sportkör szeretete, az ahhoz tartozás érzésének nevelése, a lelkesedés a sportkör színeiről és az edzőhöz való ragaszkodás kérdése. Az öntudatos versenyzők azonban ma már tudják, hogy sportműködésük szoros összhangban áll életpályájukkal és sportkörük szeretete, az ahhoz ragaszkodás nem ölt egészségtelen, túlzott méreteket. Az OTSB az érdemes és I. osztályú minősítési versenyzőkről különben is megfelelő gondoskodással intézkedik és szakfelügyeletüket rendszerint folyamatosan arra az edzőre bizza, akinek vezetése alatt javultak fel élvonalbeliüké. Arra az edzőre, akinek kezében további fejlődésük leginkább biztosítottak látszik. Ezeknek a versenyzőknek a létszáma persze országos viszonylatban igen alacsony.

Az edzők tapasztalatseréje és összműködése szakmai munkájuk javításán felül jobb szervező munkájukat is elősegíti. Nélkülözhetetlen ez a megyei, városi, járási, de különösképpen a válogatott keretet előkészítő edző munkájában. A válogatott keret vezetőedzője edzőtársaira van utalva és csak úgy végezhet jó és eredményes munkát, ha edzőtársai ismertetik vele az egyes versenyzők egyéniségét, fizikai képességét, szokásait, főbb jellemvonásait, étkezési rendjüket stb. A válogatott, vagy akár sportkörü vízilabdacsapat edzőjének szervezési készségén múlik, hogy a csapatszellem, a játékosok viszonya egymáshoz és edzőjükhöz vajjon megértő baráti, összetartó-e, vagy ellenséges, széthúzó. Ha az edző a hét elején ismerteti az edzésanyagot, a kétkapus edzések napját, az edzőtárs kiletét és az esetleges változást is időben közli a játékosokkal, úgy eleve kiküszöbölte a játékosok bizonytalankodásait, helytelen megnyilatkozásait, az indokolatlan távolmaradásokat.

Időben gondoskodjék az úszóedző arról, hogy a versenynaptár eseményeit a sportkör vízilabda és műugró edzőjével összehangolja. Az úszás és a vízilabdázás sportágát helytelen szervezés miatt együtt vezényeljük, együttesen kezeljük. Ezekkel ezelőtt elmulasztottuk szakmai és főleg szervezési vonalvezetésük kettéválasztását. Ez károsan hat a sportkörök szakosztályainak munkájára, versenyzőre, edzőre és főleg a sportágakra. Gyakori, évről-évre visszatérő jeenség az, hogy elhalasztjuk az úszóversenyt a vízilabdamerkőzés miatt, vagy fordítva. Egymásra építő úszóbajnokságokat rendezünk, bajnoki fordulokat játszunk a vízilabdázásban, de helytelen szervezés és az összműködés hiányosságai miatt sok esetben felborul a barátság, a sportszeretet. Mégpedig rendszerint az érdekelt „kétlaki” versenyző jelenlétében. Holott mindkét sportág edzője már az idény megkezdése előtt tudta — mert tudnia kellett — a területi vagy megyei bajnokság időpontjait. Csak vannak jól és vannak rosszul szervező edzők. Előfordul, hogy az edző egyszemélyben vezető, intéző, szertáros, pénztáros és amellet még versenyző is. Az ilyen sokrétű elfoglaltság nem lehet eredményes. Helytelen az is, ha az edzők a versenyeken versenybírói tisztséget vállalnak és emiatt nem tudnak megfelelően foglalkozni versenyzőik előkészítésével.

Az úszásban és vízilabdában egyaránt foglalkoztatott versenyzők és játékosok kérdésében a sportkörü szakosztályi vezetősége az edzők együttes meghallgatása alapján döntse el, hogy egy-egy versenyző szerepelhet-e párhuzamosan mindkét sportágban. A szakosztálynak kell megállapítania, hogy rendelkezik-e az úszóktól független olyan tíz jóképességű és megfelelő körösztályú játékosal, aki nevezése esetén a bajnokságban jogosan és zavartalanul részt vehet. Helytelen dolog az úszót rendszertelenül vízilabdázatni és fordítva. (Itt nem azt akarom tárgyálni, hogy káros-e, vagy hasznos-e, ha az úszó vízilabdázik!) Egyik úszó szakedzőnk azt javasolta, hogy az illetékes TSB-k csak abban az esetben fogadják el a sportkörök nevezését vízilabdázás-



# TUDOMÁNYOS kutatás

## A feltételes reflexek szerepe magasabb sportteljesítményekben

(A Budapesti Orvostudományi Egyetem dékánja, Gegesi Kiss Pál dr. Kosuth-díjas professzor az 1952/53. tanévben testnevelési tudományos vonatkozásban nagyjelentőségű kezdeményező lépést tett:

Az Egyetem Testnevelési Tanszékét felszólította, hogy a szokásos évi Pályatételek közé testnevelési vonatkozásúra tegyen javaslatot. A Testnevelési Tanszék a „feltételes reflexek” szerepe magasabb sportteljesítményekben” című pályatételt javasolta. A beérkezett tanulmányok között első lett Frenkl Róbert orvostanhallgató munkája. A győztes tanulmányt azzal a gondolattal tesszük közzé, hogy helyes lenne, ha a Budapesti Orvostudományi Egyetem példáját más egyetemek és főiskolák is követnék, mert ezzel nagymértékben előmozdítanák a testneveléstudomány fejlődését.)

A szervezet a reflexek révén alkalmazkodik a külvilághoz. A reflexek ok-okozati összefüggésben állnak a szervezetet ért különböző behatásokkal. A reflexek és az úgynevezett ösztönök nem különíthetők el. Mindkettő a szervezet törvényszerű reakcióit jelenti, meghatározott behatásokra. A reflexek lehetnek serkentők és gátlók. Az idegrendszer alapvető reakciói öröklöttek. Magasabbrendű szervezetekben az öröklött, úgynevezett feltétlen reflexeken felül az úgynevezett feltételes reflexek biztosítják a tökéletesebb alkalmazkodást a környezethez. Ezek a szervezet élete folyamán a környezet kölcsönhatásai során alakultak ki.

Az élő világ legmagasabb fokát jelentő emberi szervezetben a munka és a társadalmi élet során kialakult a hangnyelv, a beszéd, az úgynevezett második jelzőrendszer. Ez teszi lehetővé az ember számára első jelzőrendszernek is nevezett feltételes reflexek mellett a környezethez, a társadalmi élethez való tökéletesebb alkalmazkodást, valamint bonyolult tevékenységek elvégzését.

Az élő világ legmagasabb fokát jelentő emberi szervezetben a munka és a társadalmi élet során kialakult a hangnyelv, a beszéd, az úgynevezett második jelzőrendszer. Ez teszi lehetővé az ember számára első jelzőrendszernek is nevezett feltételes reflexek mellett a környezethez, a társadalmi élethez való tökéletesebb alkalmazkodást, valamint bonyolult tevékenységek elvégzését.

A különböző tevékenységek — így a sporttevékenység is — az egyszerű és összetett mozgások, tulajdonképpen feltételes reflexek sorozatából állnak, a második jelzőrendszer ellenőrzése alatt.

A magasabb sportteljesítményeknek, mint minden sikeres tevékenységünknek alapja a kellő készség. Készségeknek a tevékenység olyan részeselekvéseit mondjuk, amelyek automatizáltak, a tudat részvétele nélkül folynak le. Ez nem mond ellent annak a tételnek, hogy az emberi tevékenység tudatos, hiszen itt arról van szó, hogy a tevékenységen belül bizonyos részeselekvések automatizálódnak, épp azal a céllal, hogy a tudat összpontosulhasson a feladat egészére. Nem automatikus cselekvésről van szó, hiszen a készségek nem feltétlenül reflexek, hanem olyan automatizált részeselekvésekről, amelyek a tevékenység többszöri ismétlése során alakulnak ki. Készségeken tehát tulajdonképpen feltételes reflexkapcsolatok rendszerét értjük. Jelentőségük az, hogy

ban, ha legalább tíz „tényleges” vízilabdázóval rendelkeznek. Ezért minden év februárjában és márciusában ellenőrizze a TSB-k mellett működő társadalmi úszó-sportszövetség vízilabda edzőtanácsa a hatáskörébe tartozó csapatok létszámát. Ilyen intézkedés valóban megszüntetheti az úszó-vízilabdázók és a vízilabdázók körül felmerülő zavarokat és a nézeteltéréseket a sportkörökben.

A szakmai szervezéshez tartozik az úszóversenyek, vízilabdamerkőzések napjának és időpontjának összehangolása más, nagyobb jelentőségű sporteseményekkel.

Az edző szervező munkája főleg az idény előtti és utáni időben, a téli idényben csúcsondik ki. Ez az időszak a legalkalmasabb a versenyzők elméleti képzésére, a versenyszabályok, a fegyelmi szabályzat ismertetésére, sportegészségügyi és oktatófilm-es előadások megrendezésére. Ezeket össze kell kötni társas összejövetelekkel, ahol a fegyelmezett és eredményesen működő szakosztályi tagokat emléktárggyal, könyvvel meg lehet jutalmazni. Az erre alkalmas sportolók tartásának ilyenkor kisebb szakelőadásokat.

A téli kiegészítő sportolás, a közös sízés, korcsolyázás vagy társas kirándulás jól előkészíti a nyári edzések zökkenőmentes megkezdését. A tornatermi edzés megszervezése természetesen szorosan beletartozik a rendszeres téli munkába.

Az edző szervezési munkája megmutat-

kozik a gazdasági ügyvitel területén is, a sportkörüi szakosztály vezetésében is. Az úszóedző vegyen részt a sportkör szakosztályi ülésén, számoljon be munkájáról és rendszeresen jelentse a munkáját gátló körülményeket. Tegyen számszerű és személyre szóló javaslatot a sportfelszerelések juttatására, a fejlesztési tervelőirányzatra. Ismertesse a sportfelszerelési szükségletet, nyújtson szakmai tájékoztatást. Számszerűleg jelezze, hogy megítélése szerint hány versenyen kell részt venniük versenyzőiknek, hány versenyt kell a szakosztálynak rendeznie. A költségvetés és a versenynaptár készítésében nyújtson segítséget a szakosztályvezetésnek.

Fegyelmezett versenyzőjét ne önkényesen és elhamarkodottan marasztalja el, hanem terjessze ügyét a szakosztály elnöksége elé. Kisebb jelentőségű ügyekben azonban azonnal és határozottan fegyelmezzon, döntéseit azonban utólag feltétlenül közölje az intézővel. Az intézővel egyébként a legszorosabban működ-jék együtt. A hét elején meghatározott napon tartson vele megbeszélést, amelyen a soronkövetkező versenyekre történő nevezéseket, edzési jegyek biztosítását, a minősítések elvégzését, a sportkörüi tagdíj-fizetés ügyét, stb. tárgyalja meg.

Az úszóedző állandóan képezze magát szakmailag és rendszeresen vegyen részt az edzők tanácsának ülésein. Kísérje figyelemmel a szakirodalmat.

Mindig kérje ki a sportorvos véleményét. Ismertesse vele a sportolóval kapcsolatban esetleg felmerült nehézségeit. A sportorvos tanácsait gyakorlatilag is hajtsa végre, ne csak szóbelileg ígérjen meg mindent.

Az edzések egyikére-másikára hívja meg a szakosztály vezetőjét, ellenőrzés végett. Ez mindkét oldalról kívánatos és hasznos tapasztalatokat eredményez. A szakosztályok vezetői ugyanis az edzőktől rövid időn belül kimagasló eredményeket követelnek, pedig nagy eredmények 2–3 hónap alatt nem érhetőek el, ehhez évek komoly munkája szükséges.

Ha a vezetőség ellenőrzi az edző munkáját, bírálata szakszerű lesz és nem válik türelmetlenné. Az edzővel szemben támasztott követelményeket szakmailag meg tudja indokolni és a hiányosan, szervezés nélkül és eredménytelenül dolgozó edző hibáira helyesen rá tud mutatni. Az edző viszont a helyszínen mutathatja meg, hogy mik a nehézségei, akár a rendelkezésre álló versenyzők személyi ügyeivel, akár az edzési nehézségekkel kapcsolatosan.

A fentiekben az edző személyétől és egyéniségétől függő szervezési kérdéseket foglaltam össze. De a munkának csak akkor lesz eredménye, ha az egyéni és személyi érdekeket a közös célnak alárendeljük. Ha ezt meg tesszük, nagy lépéssel közelítjük meg sportoktatási munkánk céljait!

(Vágó Sándor)



minél kialakultabbak bizonyos tevékenységgel kapcsolatban, figyelmüket annál inkább összpontosíthatjuk a tevékenység tartalmára, feladataira, a megfelelő utak keresésére. A sportoló számára a legfontosabb talán a technikai felkészültség, csapatszempontból pedig készségünk egy támadási vagy védekezési játéktípus végrehajtására.

Egy példa a legnépszerűbb sportág, a labdarúgás területéről: A 16-oson álló középcsatár felé beadás száll. Lekezelheti a labdát és kapura húzhat, löhet, passzolhat stb. Kezdő játékos legkomolyabb problémája a labda birtokbavétele. Csak ezután gondolhat a továbbiakra. Ezzel sok időt veszít és lehetőséget ad az ellenfélnek a közbelépésre. Csak kelő készséggel rendelkező játékos összpontosíthat azonnal a tulajdonképpeni feladatra, arra, hogy a lehetőségek közül az adott körülmények között a legmegfelelőbbet kiválassza.

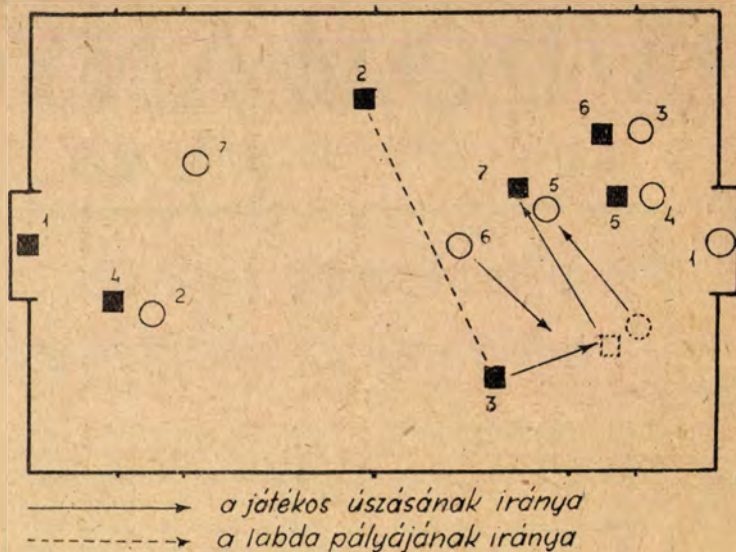
Nézzük ugyanezt a kérdést az egyik legnehezebb sportágnak számító csapat-sport, a vízilabda területén. A Szovjetunióban már hosszabb idő óta hangsúlyozzák a csapatsportokban az egységes csapatmunka döntő jelentőségét. A fejlett támadójátéknak két döntő előfeltétele van. Az egyik: adott helyzetben a legjobb taktikai megoldás választása, a másik: minél több támadástípus legyen a csapat fegyvertárában. Minél több támadási móddal rendelkezik a csapat, annál kisebb a sablonos, gépies játék veszélye, annál élvezetesebb tehát a közdelem. A magas színvonalú mérkőzéseket éppen ez jellemzi. Nem egymás „készségbeli” hibáiból „élnek”, hanem egyéb szempontok (taktika, pillanatnyi forma stb.) döntenek. Ezeknek a szempontoknak az érvényesülése tette élvezetessé, mozgó játékká a vízilabdát. A csapat szempontjából a készség ugyanis azt is jelenti, hogy a játékosok egyéni készsége mellett a csapatjátékhoz való készségük is fejlett. Nemcsak a labda megszerzésével és további támadás kapcsolatos ingerekre alakultak ki erős reflexsorozataik, hanem a játék bármely változására is megvannak a megfelelő reflexsorozataik, amelyek beilleszkednek a csapat összmunkájába. Ez döntő a fejlett mozgó játék szempontjából. Bármely játékosnál legyen a labda, ez meghatározott feladatot jelent az egész csapatra nézve.

Szolgáljon például a mellékelt rajz a Szovjetszkij Szportból:

**Magyarázat:** „Fekete 2 mozgó hátvéd támadást indít. Felúszik a félpályáig, azután a jobbszélén közben szintén felúszó „3” játékos társa elé dobja a labdát. Ez a labdával tovább úszva „7” játékos társa helyére tör, hogy onnan löjön. Közben s vele egyidejűleg „7” elhagyva helyét csatártársa mögé a közepre tart, magával vonva ellenfelét. Fehér „5”-öt. Így Fekete „3” mozgás közben a kapuhoz kerül, jó lövésőgépet kap.

Az említett példákban kitűnik, hogy mind az egyéni, mind a csapatsportok szempontjából milyen lényeges szerepe van a feltételes reflexsorozatok, a készségek kialakulásának. Epp ezért kell foglalkozni a készségek kialakulásának, mint a magasabb sportteljesítmények megalapozásának néhány alapvető mozzanatával.

Az első mozzanat a különböző rész-cselekvések sorozatának egyetlen, teljes



cselekvésbe való egyesítése, épp a rész-cselekvések automatizálása által. Gondoljunk ismét a labdarúgó csatárra. Nehéz, de eredményes lövés mód a kapásból, fordulásból lövés. A folyamat részletei a fordulás, a labda birtokbavétele és a lövés. A siker titka a gyorsaság. Ha ugyanis a játékos először fordul, azután lekezel a labdát és csak azután szánja rá magát a lövésre, legtöbbször leszere-lik.

A készségek kialakulásának másik fontos mozzanata a felesleges mozdulatok és erő kifejtések kiküszöbölése. Ezek erősen hátráltatják a versenyzőt. Sok kézilabdáson megfigyelhető, hogy bár „főnt” lövő helyzetben kapja a labdát, mégsem lövi „egyből”, hanem előbb „leveszi”, azután újra fel és csak ekkor lö. Ezzel időt enged az ellenfél beavatkozására és sokszor, ha lendületben van, a körön belülré kerül. — A különböző felesleges cselek is idetartoznak. A felesleges mozdulatok kiküszöbölése végső fokon differenciáció eredménye. A felesleges mozdulatok gátlást szenvednek, az eredmények ismétléssel felerősödnek.

Igen fontos a készségek kialakulásában a látással történő ellenőrzés csökkenése és a mozgásérzéssel történő közvetlen ellenőrzés növekedése. A labdát kezelő, elsőrendű játékos mindig tudja, hogy hol a labda, mielőtt lábával irányítja, anélkül, hogy lenézne. — A tornasportban is igen szemléletes a feltételes reflexek szerepe. Minden gyakorlat bonyolult reflexek láncolata. A sikeres gyakorlat alapja a lendületes végrehajtás. A tornász nem „mészeli” meg magát újabb mozdulatok előtt. A mozdulatok automatizálásának fontos mozzanata tehát az, hogy az egyes mozdulatokat az előző mozdulat kinesisztikus érzéklete váltja ki.

A készségek kialakulásának negyedik lényeges mozzanata a tevékenység végrehajtása különböző módokon, vagy eljárásokkal. Az eredményes játék a módszerek ügyes változtatását kívánja meg a körülményeknek megfelelően. A jó sportoló éppen abban különbözik a kezdőtől, hogy a módszerek egész sorával rendelkezik és ezeket alkalmazni is tudja a helyzetnek megfelelően. — A jobbszélő labdát kap. Megpróbálhat elfutni, vagy

összekötőjével helyes támadást vezetni, esetleg azonnal beadhat. Az a szélső, akiben mindhárom megoldásra megvan a készség, tehát, akinek mindhárom irányban vannak erős feltételes reflexei, szinte háromszor annyit ér, mint az, aki — mondjuk — csak beadni tud. — A kosár-, vagy kézilabda-csapat, amely csak zónázni, ill. sávozni tud, hátrányban van az emberfogásra is képes csapat szemben.

A készségeken felül a feltételes reflexsorozatok sportbeli szerepe kapcsán ú. n. szokásokról is beszélhetünk. A szokások is különböző tevékenységeink automatizált elemei, de a készségeken túlmenően szokásokon azt is értjük, hogy az emberben megvan a hajlam bizonyos automatizált tevékenység elvégzésére. A készségek kialakulása többnyire tudatos gyakorlás eredménye, szokások gyakran önkénytelenül, minden tudatos gyakorlás nélkül kialakulnak. Így érthető a szokások kettős jelentősége a magasabb sportteljesítmények szempontjából.

A kialakult hasznos szokások megkönnyítik a versenyző tudatos felkészülését. A feladat ezek megerősítése tervszerű gyakorlással. Másrészt viszont önkénytelenül fellépnek káros szokások is a versenyző munkája során, ezek kiküszöbölése a másik feladat.

A szokások épp azért nagyjelentőségűek sportszempontból, mert a sportoló nem „nyersanyagként” lép a pályára, amelyben az edzőnek készségeket kell kialakítania. Nem a versenyszerű sportolás kezdetekor köt először sílécet, vagy csatol korcsolyát lábára, vagy veszi kezébe az evezőlapátot. A sportoló már kialakult feltételes reflexsorozatokkal kerül edzője elé. Számára döntő a fejlődését akadályozó szokások gátlása, kiküszöbölése, hogy azután a hasznos szokások megerősítésével, valamint új készségek kialakításával valóban képes legyen magasabb sportteljesítmények elérésére.

Erdekes esetet mondott el egyik élvonalbeli úszóedzőnk. Fiatal, jó alakú gyorsúszó került a keze alá. Száz méteren 1:12 körül úszott, ami elég gyenge idő. Sikertelenségének elsősorban helytelen munkájára volt az oka. Az edző megtanította a helyes karítémet,



azután azt mondta, hogy ússzon 200 m-t csak karral, azután csak lábbal, azután rendszeren. A fiú a 200 m-t csak karral — helyes karmunkával! — végigúszta, amikor azonban a 200 m sportzerű leúszására került sor, ismét hibás volt a mozgása. (Magyarázat: a tudat elfáradt, a rossz szokás, az erős feltételes reflexsorozat kikerült a tudat irányítása alól, az új reflexek pedig még gyengék voltak.) Az edző mást gondolt. 25 métereket úszatott az előbbi beosztásban a fiúval. Így már ment. Tudatos gyakorlással meg lehetett erősíteni az új reflexeket, a régiék gátlást szenvedtek. Pár hét múlva a fiú már önkénytelenül helyes stílusban úszott. Erdekes, hogy ideje először leromlott. 1:14—1:15 körül mozgott. Azután rohamosan javult 1:04—1:05-re, ami már biztató idő. Az átmeneti visszaesésnek az a magyarázata, hogy az új reflexek eleinte még nem elég erősek, még nem alakult ki a versenyző készsége ebben az irányban, nem éri el rögtön azokat az eredményeket, amelyeket azelőtt minőségileg gyengébb módon, de erősebb reflexekkel elért.

Ezt láthatjuk diszkoszvető bajnokunk, Klics esetében is, aki már mint neves versenyző tért át egy eredményesebb stílusra. Ez új feltételes reflexsorozat kialakulását jelentette. Eredménye 49—50 m-ről először visszaesett 47 m köré, rövidesen azonban megmutatkozott a jobb stílus hatása. 50 m főlé került és sikerült 53 m-es dobásaival a régóta fennálló magyar csúcsot is megdöntenie, amit addig régi módján, amellyel szintén ért el jó eredményeket, nem tudott túlszárnyalni.

Ezek a példák mutatják, mennyire fontos a sportmunka tudományos alapokra helyezése. Csak ez biztosítja a további fejlődést. A versenyzők sokszor azért idegenkednek a rossz szokások kiküszöbölésétől, mert félnek, hogy másképp még annira sem fognak boldogulni. Nem látják a kérdés tudományos alapjait.

A szokásokkal kapcsolatban kell megemlíteni a minden sportágban hasznos szokást, a bemelegítést. A bemelegítés során kerül a szervezet abba az állapotba, amely szükséges a verseny sikerrel megvalósuló, kialakított élettani és mozgási reflexek lezajlásához. A bemelegítés maga is reflexsorozat. Fontos, hogy a sportolóknak szokásává, verseny előtti szükségletévé váljék a bemelegítés.

A szokásokkal kapcsolatban beszélhetünk az új, n. dinamikus sztereotípiáról. A dinamikus sztereotípia is reflexrendszer, a szervezet alkalmazkodása megismétlődő behatásokhoz. Sportbeli szerepét abban láthatjuk, hogy erős sztereotípia esetén elég megadni a rendszer kezdeti jelentő ingert és a reflexek automatikusan leperognak. Legjellegzetesebb példák erre a torna gyakorlatok, vagy a műkorcsolyázók gyakorlata, amikor az erős reflexsorozatok a gyakorlat megkezdése után automatikusan perognak le, természetesen itt is a tudat ellenőrzése alatt, ám a tudat a feladat egészére összpontosít.

A szokásokkal kapcsolatban is megállapíthatjuk tehát, hogy — éppen, mivel feltételes reflexsorozatok — hasznos szokásokat tudatosan kialakíthatunk, károsakat leküzdhetünk.

A feltételes reflexek alapvető szerepét megállapíthatjuk a magasabb sportteljesít-

ményekben akkor, ha foglalkozunk azokkal a folyamatokkal, amelyek verseny közben jellemzik a sportolót és amelyek összefüggése a feltételes reflexekkel első pillanatra talán nem szemléletes.

Ha verseny közben figyeljük a sportolót, különösen nehéz pillanatokban talán a legjellemzőbb rá erőinek, képességeinek az a sajátos megészítése és kifejtése, amit telkesedésnek nevezünk. A telkesedés állapotát, a figyelem teljes összpontosítását jellemzi, a kérdéses feladatra, valamint a tudat maximális kiélesedése és világossága az illető feladat irányában. Eppen, mivel a tudat a telkesedés állapotában teljesen magára a feladatra irányul, a feladat végrehajtásának a folyamata csak kevésbé válik tudatossá. A telkesedést bizonyos érzelmi elmélyedés jellemzi, amelyben a versenyzőt hatalmukba kerítik bizonyos érzelmek, amelyeket a feladat vált ki. Az igazi telkesedésben az érzelmi átélés párosul egy olyan megállapodottsággal, amely lehetővé teszi, hogy az ember uralkodni tudjon magán, megőrizve tudata világosságát.

Magasabb sportteljesítmények elérésében döntő tényező lehet a telkesedés. Versenyzőket és csapatokat átszoghathat „hőlpontokon”, döntő pillanatokban új erőt önthet a sportolóba. Erre a következő példa szolgál: Helsinki-ben, az 5000 méteres síkfutásban, 300 m-rel a cél előtt Chataway és Schade küzd az elsőségért. Megkezdődik a harc. Mindenki beadja utolsó erejét. Ekkor, szinte „állva” hagyva a többieket tör előre Zápotek és megnyeri a versenyt. — Más példa: Magyarország—Ausztria labdarúgó mérkőzés. A második félidő vége felé 3:2-re vezet Magyarország. Váratlan osztrák támadás és máris 3:3. Még öt perc. A magyar fiúk tudják, hogy mindenképp győzelmet vár tőlük, új telkesedéssel támadnak. És a 44. percben Lakat átadásából Puskás belövi a győztes gólt. — Ótalmos gyorspistolövés. Helsinki. Takács Károly az 1948. évi olimpiai bajnok az első napon gyengébben szerepel. Ötödiknek végez. Második nap, ő következik. Később elmondta, hogy ebben a pillanatban valóságilag érezte a feléje áradó bizalmat, a kiküldetéssel járó felelősséget. Ugyanakkor maximálisan összpontosított a feladatra, nagyszerűen lőtt és megnyerte a versenyt.

Ezek szerint tehát a telkesedés a siker alapja? A telkesedés komoly szerepe vitathatatlan. De önmagában nem döntő tényező. A telkesedés, mint egyes nagy győzelmek közvetlenül észrevehető oka maga is csak okozat és ha okát keressük, akkor futunk el ismét a győzelmekben alapvető szerepet játszó feltételes reflexekhez. Hiszen a telkesedést éppen a tudatnak a tulajdonképpeni feladatra való koncentrációja jellemzi, tehát a feladat lebonyolításának automatizáltnak kell végbemennie. — Másrészt a csúcsteljesítmények mindig egy előzetes hatalmas munkának csupán az eredményét jelzik. Zápotek győzelmében az előkészületek alatt futott sokezer km is benne volt. — Puskás gólya sok-sok edzés eredménye. — Takács győzelme sok órák celtudatos munkáját is tükrözte. — Hiszen minden futó szerepe győzni a hajrában, de sokszor csak elmeredve. Néha rossz nézni egy labdarúgó-csapat vergődését,

amikor látszik, hogy nagyon akar, mégis rendre elpattannak a labdák. Kellő előkészület nélkül a céllovó telkesedéséből a sikertelenség nyomán kapkodás lesz.

A siker titka az állandó, rendszeres és jól szabályozott munka. A munka, az edzésnek tartama többek között a kérdéses teljesítmények eléréséhez szükséges feltételes reflexek kialakítása és megerősítése, a rossz szokások stb. kiküszöbölése. A telkesedés állapota, amely bizonyos alkalmakkor oly döntő lehet, éppen a rendszeres és jól szabályozott munka eredménye. Nagy jelentősége van ezeknek a tényezőknek a sportolókon észlelhető gyakori átmeneti visszaesések leküzdése terén. Sokan hajlamosak arra, hogy az átmeneti visszaesések hatása alatt elkedvetlenedjenek, mert nem gondolkoznak tudományos alapon, nem látják, hogy a további rendszeres munka ismét a megérdemelt sikerhez vezet.

Befejezésül foglalkozni kell néhány szemponttal, amelyeknek figyelembevételre szükséges a feltételes reflexek sportbeli szerepének helyes megértéséhez és alkalmazásához.

Az első az, hogy a feltételes reflexekről szülő tanítás ismerete és sportbeli szerepének megállapítása csak akkor vezethet sikerre a gyakorlatban, ha nem mechanikusan akarjuk alkalmazni, hanem mindig az illető versenyző képességeinek, rátermettségének és tehetségének figyelembevételével. Egyik oldalon látni kell a sportoló adottságait, a másik oldalon az elérendő teljesítményt.

Ahhoz, hogy az adottságokból valóban eredmények szülessenek, sok edzés által kialakított és megerősített feltételes reflexsorozatokra van szükség, amelyeket az illető versenyző adottságainak, a kívánt teljesítménynek és a különböző körülményeknek megfelelően kell az edzőnek és a versenyzőnek kialakítani. Ez viszont nem jelenti azt, hogy a feltételes reflexek alá vannak rendelve az egyén adottságainak, kölcsönhatásról van szó. Ezt látjuk abban az esetben, amikor pl. a versenyzőnek valamilyen teljesítmény eléréséhez szükséges valamelyik képessége gyengébb. Ebben ilyenkor találhat akarateréje és sportszeretete tudományos támaszt és alapot a feltételes reflexekkel kapcsolatban, mert szorgalmas edzéssel kialakíthatja azokat a reflexsorozatokat, amelyek sikeres versenyezéséhez szükségesek. Eleve „kész” sportoló nincs. Minden sportolónak vannak erősebb és gyengébb oldalai. A tehetséges sportolóknak már indulásukkor vannak képességeik révén kialakult reflexcsoportjaik, szokásaik, a további feladat ezek erősítése, valamint a még szintén szükséges reflexcsoportok kialakítása, amennyire lehetséges.

A másik fontos szempont, amit meg kell említeni az, hogy a feltételes reflexek sportbeli szerepének felismerése nem eredményezhet egyoldalú szemléletet olyan értelemben, hogy most minden sportbeli kérdést csak ebből a szempontból akarjunk megítélni. A feltételes reflexeknek alapvető fontosságuk van minden tevékenységünkben, így sporttevékenységünkben is, különösen a különböző mozgásokkal, valamint a szervezetben a sportolás során végbemenő élettani elváltozásokkal (pl. vércukorszint, oxigénfogyasztás emelkedése, hajszálerék tágulása, fokozott szív munka stb.) kapoco-



latban. A sport kérdéseit is akkor tudjuk helyesen, dialektikusan látni, ha egyidejűleg látjuk a feltételes reflexek és az egyén adottságai szerepe mellett a kérdés egyéb általános, valamint az illető sportággal kapcsolatos speciális vonatkozásait. A feltételes reflexek megmutatkoznak minden tényezőben, de ezek is visszahatnak a feltételes reflexekre, változtatják, alakítják, erősítik, gyengítik a reflexeket és ebben az állandó mozgásban, kölcsönhatásban, a különböző szempontok érvényesülésében születnek a magasabb sportteljesítmények. (A legfontosabb tényező a feltételes reflexekkel állandó kölcsönhatásban lévő második jelzőrendszer. Ennek jelzéseinek alkalmazása a gyakorlás során kialakult mozgulatok egyesítéséhez vezet és ezzel lehetővé teszi új feladatok megoldását változó körülmények között is.)

A feltételes reflexek jelentik tehát minden sporttevékenységnek, így különösen a magasabbrendű sportteljesítményeknek a legalapvetőbb tényezőit, amelyeknek kialakítása a rendszeres edzés lényeges része, mind az egyes versenyzők, mind a csapatok szempontjából. Erős feltételes reflexsorozatok alapján képes a versenyző megbirkózni váratlan nehézségekkel, alkalmazni tudja a körülményeknek legmegfelelőbb módszert, újítani tud a döntő pillanatokban.

Végül a feltételes reflexeknek a magasabb sportteljesítmények szempontjából megvan az a külön jelentőségük is a jövőre nézve, hogy a velük foglalkozó tanítás sportbeli alkalmazása jelenti a tudományos szemlélet győzelmét a sportban, ékesen bizonyítva, hogy a sport további fejlődésének tudományos alapja van.

További feladat a különböző sportágakban a speciális sajtóságok és egyéb szempontok figyelembevételével foglalkozni a feltételes reflexek szerepével az illető sportág további fejlődésében.

A magyar sport fejlődésében, újabb nagyszerű sikerek elérésében döntően fontos, hogy a sportot véglegesen tudományos alapokra helyezzük. A további fejlődés útja az elmélet és gyakorlat szerves összefüggése a sporttevékenység minden vonatkozásában. — Ezen az úton a sok sikerre visszatérhetünk magyar sport további nagyszerű eredményekkel bizonyíthatja be, hogy méltó népünk szeretetére és bizalmára, méltó arra a gondoskodásra, amellyel népünk vezetői lehetővé teszik sportolóinknak a sikerek elérését.

Frenkl Róbert

# Hozzászólás és vita

## A közepes osztályzatú tanulók sportolásának kérdése

A kollegiumokban élő tanulók csak akkor sportolhatnak, ha a bizonyítványuk kitűnő, jeles (vagy jó). Ha tehát egy tanuló csak közepes vagy elégséges, akkor a sporttól eltiltják.

Ezzel a rendelettel elütik a kollegiumokban lakó tanulók tízezreit attól, hogy a szocialista ember erőihez tartozó tulajdonságokat ezek a tízezrek megszerezzeik.

Nézzük meg az érem két oldalát.

### I.

A tanulás feltételei sokfélék. A jótanulás feltételei pedig még többfélék. Ma a tanulás feltételeit (a dologiakat) a kollegiumok biztosítják is, ez még nem minden! Nem minden az, ami a tanulás feltételeit jelenti. A tanulás feltételei között döntően szerepel a tanuló egyéni tulajdonsága, hajlandósága a tanulás iránt, a tanulásához viszonyuló kedve, tehetsége.

Még döntőbb szerepet játszik az, hogy a tanuló meg tudja-e szerezni a tanulásához szükséges egyéni tulajdonságokat. Ezek az egyéni tulajdonságok nevelhetők, művelhetők, fejleszthetők. Ezek az esetlegesen hiányszó feltételek neveléssel megszerezhetők, de semmiféleképpen sem szerezhetők meg tiltást jelentő, negatív intézkedésekkel.

A tanulás feltételei között szerepel a jókedvvel történő munkavállalás, a küzdelem, a harc vállalása, a kemény és szívós munka vállalása. Ezeknek a feltételeknek a motorja a tudatos, az értelmes akarat.

Tiltó rendeletekkel lehet-e ilyen tudatos akaratot, ilyen, a munkavállaláshoz szükséges feltételeit megszerezni?

Ha egy tanulóban hiányzik az ilyen tanulásra ösztönző akarat, ezt nem korlátozhatjuk, nem negatív intézkedésekkel, hanem ennek a munkára indító akaratnak a megszerzésével kell elindítani.

Minden ember nevelhető, mondja a

pedagógiai optimizmus. De a nevelhetőség ügyével szorosan összefügg a nevelési eszközök helyes kiválasztása. Ez a nevelhetőséget döntően befolyásolja.

Az ifjúság természetéhez tartozó, az egész lényét tükröző nevelési tényezőktől történő eltiltás: tagadása ennek a pedagógiai optimizmusnak. A sportolási kedv, a sportolási vágy az ifjúság lényegéhez tartozó motívum.

Ezt a tanulásra, eredmények elérésére buzdító akaratot nevelni kell az ifjúságban (ki kell fogyni a kedvező szeleket a vitorlába) s akkor a jórendű és közepes tanuló is lehet jeles, vagy kitűnővé.

### II.

A sportolási vágy és óhaj az ifjúság lényegéhez tartozó tényező. Egészséges szemléletű ifjú szeret sportolni. Pedig a sportolás sem olyan könnyű, mint amilyennek látszik és különösen nem könnyű az eredményre törekvő sportolás. Nem mindig szórakozás! Bizonyosága az annak, hogy aki a lustaságát nem tudja legyőzni, az sohasem szeretett sportolni.

Eredményt elérni, fejleszteni a sporttal tulajdonságainkat, — nem könnyű feladat! Az eredmények eléréséhez, a tudás kibővítéséhez, a fejlődéshez; a sportban is igen aktív akaratú tényezők játszanak szerepet. És ezeknek az aktivitásra buzdító tényezőknél igen sok gátlással kell megküzdeniük. Míg a gátlások kisebbednek, az eredmény csak ezáltal tud növekedni. Amíg megszületik egy sportoló valamilyen eredménye; legyen az gyorsaság, ügyesség, bátorság, leleményesség, önbizalom, egyenesség, vagy önzetlenség, addig ennek a tulajdonságnak megszerzése útiát igen sok fáradság, lemondás, küzdelem és harc kíséri.

Ezek a megszerzett tulajdonságok azonban hasznosíthatók az élet más területein is, mert maradandó erények lesznek.

A küzdenitűdés, a lustaság legyőzése, a harcok erejének, a fáradtság elviselése, a társunk erejének megbecsülése, az önbizalom: mint megszerzett tulajdonságok, a sportoló jellemét dicsőítik.

Nos tehát? Kérdzhetjük ezután. Ezekre a tulajdonságokra nincs szükség a közepes tanulóknak, vagy az elégségesnek? Ezeket nekik nem kell megszerezniük? Hát az újjáépítő nagy harcban, a forrongó munkában, a lendületes új életben a közepes és elégséges rendű tanulóknak nem számítunk?

### III.

Tévedés lenne azt hinni, hogy mi, a sportnak és testnevelésnek nagyobb jelentőséget tulajdonítunk, mint amennyit a művelődés és fejlődés szempontjából jelent. De annak a felfogásnak véget kell vetni, hogyha a nevelés vagy oktatás vonalán bármiféle baj van, azonnal a sportot kiáltjuk ki bűnbaknak! Ha nem megy a matematika, akkor a sport a hibás. Ha az ifjúság egy része nem szeret az irodalmat, akkor a sport vonja el attól. Ha nem szeret énekkarba járni, akkor a sport csábítja el. De arra a ferdén vélekedők sohasem gondolnak, hogy a többi tárgy szépségét, lenyűgöző erejét, csábító vonalmát miért nem tudják teljesítménygel felmutatni az ifjúság szomjas lelke felé? Akkor egy sem hagyja el ezeket a sport kedvéért. Nem lehet és nem szabad a magyar ifjúság zöméről azt a kiábrándító véleményt könnyelműen elterjeszteni, hogy nem szeret és nem akar a művelődés színes áradatába bekapcsolódni, „csak sportolni akar mindig”... Gondolkozott-e már valaki azon, hogy nem mindig a sportban és nem mindig az ifjúságban van a hiba, hanem hibás lehet az oktatás, és baj lehet nevelésünk területén is.

Ezt a hibát kell nyíltan és őszintén fel-



# Természetjárás

## Az ifjúsági természetjárás kérdéseiről

A természetjárás fejlesztése érdekében sokirányú cikk, beszámoló jelent meg a Sport és Testnevelés hasábjain. A legfontosabb kérdések egyikével: az ifjúsági természetjárással azonban, tudomásom szerint, eddig még nem foglalkozott. Pedig sok szempontból rendkívül fontos ez a kérdés.

Elsősorban általános nevelési szempontból. Az iskolai (befeértve az általános

ez főként a városi munkásság gyermekeire. Sok ezer fiatal úgy nő fel, hogy nem lát csörgődedző, csobogó patakot, nem hall zengő pacsirtaéneket, nem jár a szélviharban harsogó erdőrengtetegben.

A harmonikus testi és szellemi nevelésben nem elég az elméleti nevelés, ismeretadás, nem elég a városi sportpályákon a versenysportok űzése sem. A jellem, az egyéniség kialakulásához, a fejlődő

személyes élményen, tapasztalaton keresztül észrevételül is neveli az ifjúságot. Elsősorban persze a mindennapi élet sokféle megnyilvánulása, a dolgozók életének közeli történi megfigyelése bővíti a látókört. De a természet állandó átalakulásj folvamaa, a természet erőinek hatása is kézzelfogható tapasztalatokat nyújt. A néphagyományok, a népköltők történelmi múltunk megismerése eleven, dolgozó életre serkenti ifjúságunkat. Így alakul ki az egyéniség, a határozott jellem, fejlődik a készség, az önzetlenségre és az önfeláldozásra. Hiszen a jó természetjáró állandóan munkára, haragra kész, önzetlen, az embertársak megsegítésére kész sportember: önálló egyéniség, aki pillanatok alatt felismeri az adott helyzeteket és gyors elhatározással pontosan és jól hajtja végre a terveket. Az iskolai nevelésnek ezért fontos kiegészítője a természetjárás.

A megvalósítás részleteivel bőven foglalkozik többek közt az „Iskolai természetjárás” (Szücs—Takács, 1952) című könyv. E cikkben csak arra kívánok rámutatni, hogy az ifjúsági szervek nem használják ki kellő mértékben a természetjárást, mint eszközt.

A DISZ a Kévélyekre, majd a Budai hegyekbe rendezett egy-egy tömegkirándulást, de rendszeres természetjáró tevékenységről nem sokat hallani. Elhanyagolt feladat ez az MTSK-ban, a középiskolai sportkörökben, de az üzemi DISZ alapszervekben is.

Az Úttörő-mozgalom sajtója (lapok és kiadványok formájában) évek óta rendszeresen foglalkozik a természetjárással. A felső vezetés ezzel részben jó munkát végzett. De ez még kevés. Az úttörő csapatokban már sok a hiányosság, amiben sokszor a felső vezetés a hibás. A kirándulásokat nem a fiatalság kezdeményezi. Nem érvényesül az önkéntesség elve. De ha már felülről szervezi, legalább szervezzék jól. Sokszor azonban



Újpesti úttörők Klastrompusztán

— az ipari tanuló- és a középiskolai) nevelés általában sok elméletet ad. Az elvont tárgyak mellett a szakmai, közismereti anyag annyira kiterjedt, széles keretek közt köti le az ifjúság idejét, hogy a természet megismerése is a legtöbbször csak elméletben történik. All

fiatal szervezet erőfeszéseinek levezetéséhez, a szervezet ellenállóképességének fejlesztéséhez másra is szükség van.

Az iskolai szellemi és testi nevelés mellé ezt a mást a helyesen és jól alkalmazott eszköz: a természetjárás adja. A természetjárás sok-sok apróságon,

tárni és azok feltárása, kiterítése után kibékíteni a két nagy ellenfelet.

A sport sohasem ellensége a többi tantárgynak. A sport sohasem akadálya a művelődésnek. A sport nem akar több jogot a fejlesztés, a nevelés terén, mint a többi tényező. Legfeljebb rosszul értelmezik a szerepét és rosszul alkalmazzák. Ez a rosszul értelmezetttség nem írható a sport rovására! A rossz értelmezés miatt nem lehet eltüntetni az ifjúságot a sporttól.

Hasonló tévedés esik néha a sport rovására is. Hányszor nem veszi figyelembe egy-egy olyan tanuló a sport igen értékes nevelő erejét, aki csak a verset szereti,

a zenét szereti, a fizikát, a rajzot szereti! És ilyenkor a sport nem vádolja ezeket a tényezőket, hanem önmagában keresi a hibát. Milyen nevetséges lenne ilyenkor azután az olyan gondolat és intézkedés, hogy — mivel valaki nem szeret sportolni — eltöltjük a zenétől, a fizikától.

#### IV.

Új embert, gyors elhatározású embert, bátor embert, munkára és haragra kész embert sport nélkül nem nevelhetünk. A sport ellen ma már hadakozni elmaradottság, rosszindulat.

Új embert pedig nemcsak a kitűnőbből és jelesebből kell nevelnünk, de minden magyar diákból!

Úljenek le egyszer a két tábor egymással farkasszemet néző vezetőj és vitassák meg a dolgokat komolyan, mélyen és igazán! Mi hát az oka annak, hogy egy, vagy sok tanuló nem szeret, nem tud, vagy nem akar tanulni? Derítsék fel az okot és azután hozzanak határozatot. De ez a döntés legyen józan, legyen őszinte és legyen a szocialista emberre jellemző.

Bátor és józan kritikával fel kell deríteni az okokat és a kitisztázott tényállás után kerüljön sor a végleges és mindenkit megnyugtató döntésre. De a mai elintézési mód az összes között a legrosszabb!

Somorjai László



az utolsó percben adnak ki utasítást a kirándulások szervezésére (pl. az okt. 4-i, számjártékkal összekapcsoló kirándulások tartására szóló utasításról szept. 25-ig a IV. ker.-i titkár még nem tudott semmit sem!). Máskor alapvető félreértésből eredően helytelenül oldják meg a feladatokat (pl. márc. 8-án LMHK-portyákat tartottak a kerületek, ezt az V. ker. Úttörők úgy oldották meg, hogy végigsétáltak a Margit-szigeten).

A hiányosságok egyik legnagyobb oka tehát az, hogy az ifjúsági szervezetek vezetői és a pedagógusok egy része nem ismeri fel az ifjúság kirándulási kedvében rejlő nagy nevelési lehetőséget, vagy arra fizikailag nem képes. Pedig ez a kiindulópont: legyen, aki felkészülten és tervszerűen kivezeti, hazahozza és az egész idő alatt tanítja az ifjúságot. Mert az ifjúságnak nagy kedve van a kirándulásokhoz. Bizonyítja ezt a IV. ker.-i tapasztalat (a kerületi TSB által kiírt ifjúsági csillagtúrán okt. 4-én 50 csapat 291 úttörővel vett részt).



Csiga-biga gyere ki...

Döntő szempont ebben a kérdésben az, hogy a szabad természetben a nevelő és az ifjúság jobban összeforr, mint az iskola falai közt, ezáltal a nevelő ráhatásának lehetősége mérhetetlenül kiszélesedik. Az ifjúság megérzi és sokra értékeli a nevelő áldozatát, amit az ifjúságért hozott, amikor szabadidejét vele tölti a természetben és ezért sokkal fogékonyabbá válik a nevelő célkitűzéseire iránt.

Ebben a kérdésben a gyakorlati munka súlypontja a pedagógus szakszervezetre és a Fáklya sportkörökre vár. És, hogy ez a helyes út, azt bizonyítja a XVI. ker. jó munkája, ahol a Fáklya sportkörnek működik természetjáró szakosztálya és így szervezett ifjúsági természetjárás is van.

Másodsorban döntően fontos a kérdés sürgős kiemelése a holtpontról a természetjáró sport és főként a versenysport utánpótlása szempontjából.

Akij figyelemmel kíséri a természetjáró szakosztályok létszámainak lemorzsolódását, az gondolkodva keresheti annak

okát, hogy miért kevés az igazolt fiatal természetjáró, miért kevés az ifjúsági résztvevő a természetjáró versenyeken?

Szerintem azért is, mert a természetjáró sport szervej teljesen elhanyagolták az ifjúsági természetjárást. A társadalmi szövetségek és a sportkörök egyaránt. Jellemző erre többek közt a Bp. Vasas SK példája, amely a 7. sz. ipari technikum fölött gondoskodik. Az iskolai év elején képekkel díszített felhívásban hívja az iskola növendékeit a Vasas különböző sportszakosztályába, csak a természetjárás maradt ki a felhívásból! Pedig talán a Vasas színeiben van a legtöbb igazolt természetjáró. Ugyáztízik, hogy az iskolai patronálás rendszere a természetjáró sport vonalán nagyon lemaradt. De az iskola nevelői kara sem fordított eddig nagy gondot erre a kérdésre, mert két (1951/2 1952/3) iskolai éven át „Természetjárás” címmel az iskola lépcsőházában egy megcsomkötött falújság „ál-

landóságával” hirdette az ifjúsági természetjárás mostoha helyzetét.

Akár az ifjúság nevelésének kérdése, akár a természetjáró sport utánpótlása és fejlesztése szempontjából vizsgáljuk az ifjúsági természetjárás kérdéseit, bizonyos, hogy arra a következtetésre jutunk, hogy honvédelmi szempontból sem lehet tovább elhanyagolni a feladatok kijelölését és sürgősen ki kell dolgozni azok helyes és eredményes végrehajtásának módszereit.

A „sporttal a békéért” jelszó arra kötelez minden illetékes szervezést, hogy széles körben és gyorsan, elhatározóan és eredményesen intézkedjen. Ilyen intézkedés nyomán eltűnnek majd az „elvil” gáncoskodások és nem lesznek anyagi jellegű nehézségek sem. Ifjúságunk pedig szabad hazában szervezeten járja majd madárdalos érdeinket, napsugaras hegyeinket, dúsan termő rónáinkat.

Peredi János

## SPORT és TESTNEVELÉS

V. évfolyam, 12. szám.

1953. december

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

Felolós szerkesztő: Pásztor Lajos

A kiadásért felel a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Szerkesztőség: Budapest VIII, Baross-tér 2. II. em. Távfeszélő: 140-271 Kiadóhivatal: Budapest VIII, Baross-tér 2. I. em. Távfeszélő: 310-552 Terjeszti: Posta Központi Hirlap Iroda, Budapest V, József nádor-tér 1 Telefon: 180-859 Előfizetés és ügyfélszolgálat: V, József nádor-tér 1 üzlethelyiség. Telefon: 183-022. Csekk-számszám: 61.259. Előfizetési díj: egy évre 36 forint, félévre 18 forint.

Megjelent: 10.600 példányban.

### TARTALOM

Szakadatlan felvilágosító munkát! (Kunsági Viktor)	— — — — —	1
Az 1954. évi versenynaptár (Nádori László)	— — — — —	3
A SZOVJETUNIO TAPASZTALATAI		
Szélesítsük a testnevelés és sport tudományos munkáját (A. F. Tretjakov)	— — — — —	5
Siversony a faluban (Je. Sátrov)	— — — — —	7
MODSZERTANI KÉRDÉSEK		
Az Országos Társadalmi Kerékpáros Szövetség munkája (Fogarassy György)	— — — — —	9
Belépésmentes távolugróroham (Kiss István)	— — — — —	11
Hogyan érhetjük el a súlyemelő szinteket? (Csinger Gyula)	— — — — —	—
Hogyan kezdtek sportolni a szövetségi iparitanulók a Szpartakusz SE-ben (Kiss Ferenc)	— — — — —	16
Új műkorcsolyázó versenyszabályok (T. E.)	— — — — —	16
Új jégkerítő (Terták Elemér)	— — — — —	16
A népi sportjáték-mozgalom kiszélesítésének útja (Hajdu Gyula)	— — — — —	18
NEVELÉS — VEZETŐKEPZÉS		
Labdarúgó játéktevők minősítési vizsgája és az utánpótlás (Tabák Endre)	— — — — —	20
SZERVEZÉSI KÉRDÉSEK		
Az önkéntes sportegyesületek új mintaalapszabályáról (Gyenes József)	— — — — —	22
Egy sportkör — és az alapszabályai (T. I.)	— — — — —	24
Az úszóedző szervezői feladatai (Vágó Sándor)	— — — — —	25
TUDOMÁNYOS KUTATÁS		
A feltételes reflexek szerepe magasabb sportteljesítményekben (Frenkel Róbert)	— — — — —	27
HOZZASZÓLÁS ÉS VITA		
A közepes osztályzatú tanulók sportolásának kérdése (Somorjai László)	— — — — —	30
TERMÉSZETJÁRÁS		
Az ifjúsági természetjárás kérdéseiről (Peredi János)	— — — — —	31



# Jelenetek londoni labdarúgó győzelmünkről







A két csapat kivonul a mérkőzésre, (a magyar csapat vörös, az angol csapat fehér mezben. Elöl a két csapatkapitány, Puskás és Wright)



Kocsis félelmes erejű fejese a kapufáról pattan vissza (a Kocsis melletti angol játékos Dickinson, az angol csapat balösszekötője)

Grosics egy már gólnak látszó labdát bravúros vetődéssel öklöz ki. (A felvétel teleobjektívvel készült, az okozza azt az optikai csalódást, mint ha a kapu keskenyebb volna a szokottnál)



A mérkőzés végén játékosok és vezetők boldogan ölelkeznek össze (amint a képen látjuk, az angol csapat játékosai is melegen gratulálnak a magyar fiúk kiváló teljesítményéhez)

