

SPORT ÉS JÁTÉK

I. SOROZAT

ATHLÉTIKA (FUTÁS, TÁVOLUGRÁS, DOBÁSOK,
STAFÉTAFUTÁS) – A BIRKÓZÁS – AZ ÖKÖLVIVÁS –
A DZSIU-DZSICU – AZ USZÁS – VIZIPOLÓ – AZ
EVEZÉS – A VITORLÁZÁS – SI-FUTÁS ÉS SI-UGRÁS
– A GYORSKORCSOLYÁZÁS – A JÉGHOCKEY

BUDAPEST

ENCIKLÓPÉDIA RT KIADÁSA

AZ I. SOROZAT TARTALOMJEGYZÉKE

| | Oldal | | Oldal |
|---|-------|--|-------|
| Előszó | VII | Az atlétika nemzetközi helyzete | 121 |
| Írta: Dr. Dréhr Imre | | Nemzetközi atlétikai versenyszabályok | 123 |
| I. A sport fogalma és jelentősége | 1 | IX. Nehéz atlétika | 134 |
| Írta: Dr. Koch Nándor és dr. Rabinszky Mártus | | A birkózás | 134 |
| II. A primitív népek sportja | 10 | Írta: Dr. Barabás Jenő | |
| Írta: Rónay Victor | | <i>A birkózás fejlődéstörténete — A küzdőtér. Súlycsoportok — A birkózástechnikája — Tiltott fogások — A birkózástaktikája — Tréningutasítás — Agörög-római birkózás nemzetközi helyzete</i> | |
| Népsport | 17 | A szabad birkózás (Catch-as-catch-can) | 150 |
| Írta: Pálly György | | A birkózás versenyszabályai | 151 |
| Az exotikus népek sportja | 21 | Az ökölvívás | 155 |
| Írta: Pálly György | | Írta: Dr. Barabás Jenő | |
| III. A sport szerepe és kialakulása az egyes kultúrákban | 24 | <i>Az ökölvívás fejlődéstörténete — Az ökölvívás kellékei — Súlycsoportok — Az ökölvívás technikája — Ütések — A cselezés — Szabálytalan trükkök — A lábmunka — Az ökölvívás taktikája — A beharc — Az ütések minősítése — A letítés</i> | |
| Ókor | 24 | Az ökölvívósport nemzetközi helyzete | 166 |
| Írta: Pálly György | | Írta: Dr. Tattch Péter | |
| Középkor és renaissancekor | 30 | Az ökölvívás versenyszabályai | 168 |
| Írta: J. Virág Ilona | | A dzsiu-dzsicu | 171 |
| Újkor | 32 | Írta: T. Vincent | |
| Írta: Kollár Zoltán | | <i>A dzsiu-dzsicu fejlődéstörténete. — A judó — Technika</i> | |
| IV. Az olimpiai versenyek | 36 | Súlyemelés | 180 |
| Írta: Dr. Koch Nándor | | Írta: Dr. Barabás Jenő | |
| <i>Az ókori olimpiai versenyek — A modern olimpiai versenyek</i> | | X. Vízi sportok | 183 |
| V. Sporttelepépítés | 45 | Az uszás | 183 |
| Írta: Hajós Alfréd | | Írta: Kusler Sándor | |
| VI. A tréning | 51 | <i>Az uszás fejlődéstörténete — A fürdés és uszás fontossága — Az uszás technikája és oktatása — Az uszásnemek — A tréning</i> | |
| Írta: Misángyi Ottó | | A magyar uszósport nemzetközi helyzete | 198 |
| VII. A sportok egészségtana | 59 | Írta: Kiss Geza | |
| Írta: Dr. Mező Béla | | Az uszás versenyszabályai | 203 |
| <i>Első segítség baleseteknél</i> | | | |
| VIII. Atlétika | 70 | | |
| Írta: Misángyi Ottó | | | |
| <i>Az atlétika fejlődéstörténete — Az atlétika felosztása — Tréning, versenyzés — Az athléta tizparancsolata — A futás általában — Rövid távfutás — 400 méteres futás — Középtávfutás — Hosszútávfutás — Marathoni futás — Mezei futás, akadályfutás — Ugrások — Helelyből távolugrások — Távolugrás rohammal — Magasugrás — Rudugrás — Hármásugrás — Gátfutás — Dobások — Súlydobás — Diszkoszvetés — Gerelyvetés — Kalapácsvetés — Nehézsúlyhajítás. Összetett versenyek — Gyaloglás — Stafétafutás</i> | | | |

| | Oldal | | Oldal |
|---|-------|---|-------|
| A vízbőlmentés | 208 | Lendületek — A siugrás — A siversenyek nemei — A si- sport nemzetközi helyzete | |
| Ira: Kugler Sándor | | | |
| A műugrás | 213 | A si versenyszabályai | 289 |
| Ira: Kugler Sándor | | A gyorskorcsolyázás | 292 |
| A műugrás fejlődéstörténete Műugrógyakorlatok — A tré- ning — A műugrás nemzet- közi helyzete | | Ira: Halmay Zoltán | |
| A műugrás versenyszabályai | 221 | A gyorskorcsolyázás fejlődés- története — A versenypálya — Versenynemek — A gyors- korcsolyázás technikája; a stílus — A gyorskorcsolyázás taktikája — A tréning — A gyorskorcsolyázás nemzet- közi helyzete | |
| Víziló | 224 | A gyorskorcsolyázás verseny- szabályai | 308 |
| Ira: Komjáti Béla | | A műkorcsolyázás | 310 |
| A víziló fejlődéstörténete — A kapus, a hávéd, a ledezet játéka — A csatárok játéka, játékstílusok — A vízilójá- téka technikája és taktikája — Tréningutasítás — A víziló- sport nemzetközi helyzete | | Ira: Nemes István | |
| Víziló-játékszabályok | 234 | A műkorcsolyázás fejlődéstör- ténete — Műkorcsolyázás mint sport — A műkorcsolyázás technikája — Aműkorcsolyázó sport nemzetközi helyzete | |
| Az evezés | 237 | A műkorcsolyázás verseny- szabályai | 326 |
| Ira: Keresztes Henrik | | Sportszánkázás | 329 |
| Az evezés fejlődéstörténete — Hajófajták — A hajók szer- kezete — Az evezés techni- kája — Párevezés — Verseny és tréning — Az evezősport nemzetközi helyzete | | Ira: Orbán Béla | |
| Az evezés versenyszabályai | 256 | A ródli — A toboggan — A skeletón — A bobsleigh — A boblet | |
| A vitorlázás | 262 | A jég hockey | 332 |
| Ira: Keresztes Henrik | | Ira: Minder Frigyes | |
| A vitorlázás fejlődése — A vi- torláshajó — Vitorlázás | | A bandy és a jég hockey játé- szabályai | 336 |
| XI. Téli sportok. | | | |
| Si-futás és si-ugrás | 269 | | |
| Ira: Haber Aladár | | | |
| A sispport fejlődéstörténete — A si — A sielés technikája — | | | |

A TÁBLÁK JEGYZÉKE

| | | | |
|---|-----|------------------------------|-----|
| Ósi és primitív népek sportja | 16 | Boxolás I. | 160 |
| Sportpályák I. | 24 | Boxolás II. | 168 |
| Sportpályák II. | 32 | Dzsiu-dzsiu — Nyilazás | 176 |
| Stadion | 40 | Uzás I. | 192 |
| Középnagyságu sporttelep terve | 48 | Uzás II. | 208 |
| 50 m-es uszoda és strandfürdő terve | 56 | Evezés I. | 240 |
| Futás I. | 72 | Evezés II. | 256 |
| Futás II. | 80 | Vitorlázás | 264 |
| Futás III. | 88 | Si | 272 |
| Távolugrás | 96 | Korcsolyázás | 304 |
| Magasugrás | 96 | Műkorcsolyázás | 320 |
| Rudugrás — Gyermekverseny | 104 | Szánkózás I. | 328 |
| Gátfutás | 104 | Szánkózás II. | 328 |
| Diszkoszdobás — Gerelyvetés | 112 | Jég hockey | 336 |
| Súlydobás — Gerelyvetés | 120 | Jégsport | 336 |
| Birkózás | 144 | | |

I. FEJEZET

A sport fogalma és jelentősége

Irták dr. Koch Nándor és dr. Rabtnovszky Márius

Siklóssy László dr. »A magyar sport ezer éve« című művében a sport fogalmának következő meghatározását találjuk: »A sport az a játék, amely egyoldalú hivatásunkat kiegészíti és egyéniségünket a tökéletesség felé viszi.« E meghatározás — a szerző megállapítása szerint — megfelel az új angol felfogásnak, amennyiben az angol »sport« szó játék-kedvtelést, röviden játékot jelent. A továbbiakban a szerző elkülöníti a szellemi játékot a fizikai (testi) játéktól, vagyis a lélek sportját a test sportjától. Az előbbi csoportba sorolja a művészetek, a tudomány, a technika, a közgazdaság terén való amatőrkedést (pl. műgyűjtés, botanizálás, rádiósport, bélyeggyűjtés), továbbá a sakkjátékot és a kártyajáték különböző fajait. A testi sportok között megkülönböztet természetes sportokat, amelyek valamely komoly élethivatás játékos másai (pl. vadászat, halászat, motorvezetés, aviatika) és mesterséges sportokat, amelyek csak emlékeztetnek valamely komoly foglalkozásra (ilyen a modern sportok legtöbbje). Végül rámutatott a szerző arra, hogy a szellemi és testi sportok teljesen nem különíthetők el egymástól, mert a szellemi sportok (pl. sakk) is bizonyos fokú fizikai megerőltetéssel járnak, másrészt a test sportja át meg át van szöve értelmi elemekkel, aminők pl. az egyéniségüknek megfelelő sportág kiválasztása, testünknek célszerű előkészítése a versenyzésre (tréning), a versenyben a helyes erőbeosztás és taktika stb. stb.

A sportnak Siklóssy dr. által megadott fenti tömör meghatározását a továbbiakban alapul elfogadjuk, de viszont hangoztatjuk, hogy az ugynevezett szellemi játékokat nem kívánjuk a sport fogalma alá vonni és a sport szó alatt kizárólag a testi sportot értjük, ami — miként azt Siklóssy dr. is elismeri — megfelel e szó köznapi használatának.

Ha elfogadjuk azt az értelmezést, hogy a sport játékot jelent, amely »foglalkozásunk egyoldalúságát hivatott kiegészíteni«, úgy elsősorban az amatőrsportra kell gondolnunk. Mert az amatőrsportnak valóban egyik célja, hogy az egyént a mindennapi munka egyhanguságából rövid időre kiemelje és olyan szórakozást nyújtson neki, amely egyrészt testének egészséges fejlődését biztosítja, másrészt új gondolatkörbe vezet és így szellemét is felfrissíti. A professzionalista sport — feltéve, hogy az egyén teljesen ennek él és más (testi vagy szellemi) foglalkozást nem űz — magábavéve is hivatás, miért is nem jelent olyan értelemben szórakozást, mint az amatőrsport.

A sport fogalmának fent idézett meghatározása azonban a pusztá szórakozásnál magasabb célt is megjelöl, amikor azt mondja, hogy

a sport »az egyéniséget a tökéletesedés felé viszi«. Ez nem jelent mást, mint amit már a görögök is hangoztattak: *a test és a lélek egymással harmonizáló egészséges fejlődését*. Hogy a görögök *gimnasztikája* — amely alatt az akkori idők sportját kell érteni. — valóban ezt a magasabb célt szolgálta, megállapíthatjuk *Lukianosnak*, a görögök legszellemesebb írójának a *gimnasztikáról* szóló híres művéből, amely az első bátor, határozott hangú védőirat a testi kultúra mellett, a szellemi kultúra egyedül üdvözítő voltának hirdetőivel szemben. Lukianos művében találjuk meg legegyszerűbben tömören összefoglalva a sport feladatát, célját, amely ma sem lehet más, mint volt a hellén világban. »*A gimnasztika feladata* — írja Lukianos — *hogy az ifjakat megőrizze az alnagyra vágyástól, nehogy nemtelen téren keressék a versenyt és elbizakodottakká és könnyelműekké váljanak; feladata másrészt, hogy képessé tegye az ifjakat hazájuk szabadságának, jólétének és dicsőségének megvédésére; szóval, hogy megadja az ifjuságnak az erkölcsi és testi erőt.*«

A görögök »*kalokagathia*« szóval — ami a szép és a jó egységét jelenti — fejezték ki a testnek és a léleknek fiaiktól megkövetelt harmóniáját s ezt a rendszeres gimnasztikával (sportolással) kívánták elérni. Ma úgy mondhatjuk, hogy fiainkból a sport útján »*talpig embert*« akarunk nevelni, derék férfiakat, akik becsülettel megállják helyüket az életben ugyis mint egyének, ugyis mint a nemzeti közösség tagjai.

Ha így fogjuk fel a sport feladatát — és így is kell felfogni, — akkor nem tartjuk elcsépelet szólásmódnak a *Juvenalis* szatiráiból vett híres idézetet: »*Mens sana in corpore sano*«, hanem a sportolás vezérelvének tekintjük az ebben kifejezett bölcs megállapítást, amely szerint »*ép lélek*« — vagyis kifogástalan jellem és produktív szellem — csak »*ép test*«-ben — azaz edzett, egészséges szervezetben fejlődhet ki.

Ezzel megjelöltük a sportnak, mint *testedző* tényezőnek a jelentőségét. Ebből kell kiindulnunk, hogy rávilágítsunk a kedvező hatásra, amit a sport, a testi erő és ügyesség fejlesztése mellett, az egyének és tömegek lelkére gyakorol.

A *testedzés* alapján véve egészségügyi ténykedés és sok olyan módja van, amelynek egyetlen kimondott célja az egészség megóvása a szervezet ellentálló képességének növelése által (pl. egészségügyi séta, szobatorna, hideg lemosások, fürdőzés, stb.). A sportszerű *testedzés* tulajdonképpen ugyanezt a célt szolgálja, de magát a sportolót, ha tisztában van is a sportolás egészségügyi jelentőségével, mégsem ez sarkalja, hanem inkább az a vágy, hogy erősebb, ügyesebb legyen a másikkal, hogy legyőzze társait, akik ugyanabban a sportágban gyakorolják magukat. Így kapcsolódik bele a sportba a verseny, ami nélkül tulajdonképpen nincs is sport, mert hiszen a versengés az a hajtóerő, amely a szélsőségekre hajló ifjuságot a sportszerű *testedzés* előírt szabályainak keretébe szorítja, őket sportszerű életre és a nekik talán terhes és egyhangu gyakorlatok (tréning) pontos elvégzésére kényszeríti. Jól tudták ezt már a görögök is, azért kapcsolták össze a szigorú felügyelet alatt és alaposan átgondolt terv szerint végzett gimnasztikát a versennyel, az *agonisztikával*.

A mondottakból következik, hogy a verseny nem lehet a sport végső célja, hanem csupán hatékony eszköz, amellyel rávehetjük nemcsak a különben rátermett egyéneket, hanem a tömegeket is a *testedző* sport gyakorlására. Mivel pedig a verseny nem végső cél, hanem csak eszköz magasabb célok érdekében, ennél fogva a sportban (ahol ezt az eszközt igénybe vesszük) igyekszünk minden tuhájtásnak elejét venni azzal, hogy szabályokat állítunk fel, amelyek között a versenyre-

való előkészületnek (tréning-szabályok) és magának a versenynek (játék- és versenyszabályok) le kell folynia. De a sport terén más is történik annak érdekében, hogy a versengést keretek közé szorítsák, az egészségre káros tulhajtást és a tisztességtelen versenyt meggátolják: nevezetesen a sportéletben társadalmi szervezkedés történik oly módon, hogy a sportoló egyének egyesületekbe, az egyesületek nemzeti szövetségeibe, ezek viszont nemzetközi szövetségbe tömörülnek és valamennyien igyekeznek a kötetlenségbe tartozó egyének és tömegek sportolási lehetőségét sportpályák építésével, sporteszközök és sporttanítók (trénerek) rendelkezésre bocsátásával stb. biztosítani.

A sportszervezetek ilyenformán részesei lesznek a világszerte végzett szociális munkának: a népegészségügyi tevékenységnek, amely — a sporttal való vonatkozásban — nemcsak a testi egészség általános fejlesztését jelenti, mint a kimondott közegészségügyi intézmények, hanem — a sport jellemnevelő hatásánál fogva — jelenti egyúttal a nép »lelki egészségének«
ápolását is.

Am a sportszervezetek nemcsak azzal tesznek szolgálatot a népegészségügynek, hogy alkalmat adnak egy sereg embernek a sport gyakorlására, hanem közvetve azzal is, hogy nyilvános versenyeket rendeznek, a sportpályákra csábítják a versenyek iránt érdeklődő közönséget és így elvonják a tömeget az egészségre és erkölcsökre káros szórakozásoktól. Ilyen szempontból tehát a sportnak mint látványosságnak is van létjogosultsága, annál is inkább, mert a nyilvánosság előtt való szereplés magukra a sportolókra is kedvező hatása.

A nyilvános versenyzéssel kapcsolatban mindjárt rámutathatunk a sport közgazdasági jelentőségére is. Ez nemcsak abban nyilvánul meg, hogy a sportolásnak mind nagyobb körben való elterjedésével párhuzamosan fejlődik a sportcikk ipara, hanem abban is, hogy a sportlátványosságok (nálunk különösen a futballmérkőzések) technikai lebonyolítása egy sereg embernek nyújt állandó vagy alkalmi kereseti lehetőséget, ezenkívül élénkíti a közlekedési és vendéglői forgalmat, sőt még a nyomdaiparnak is hasznára van a rendezésnél nélkülözhetetlen tömeges nyomtatványok megrendelésével.

Azok után, amit a sportról, mint szórakoztató testedző tényezőről mondtunk, nem nehéz rámutatni a lelki hatásra, amit a sport az egyénekre és tömegekre gyakorol. Mivel a sport szórakoztató játék, ennél fogva jótékony hatással van a kedélyre. A kedélyhullámzásoknak legtöbb esetben nemcsak pszichikai, hanem talán még inkább fiziológiai okai vannak, miért is érthető, hogy a helyesen üzött sport — amely feljavítja a test kondícióját és kellemessé teszi a fizikai közérzést — általában jó kedélyűvé formálja a vele foglalkozókat. Az igazi sportembert derűs életfelfogás, kiegyensúlyozott kedélyhangulat, a humor iránti fogékonyság jellemzi, amivel együttjár a jószívűség és ennek sokféle megnyilatkozása. Az a sportember, akire nincsen ilyen hatással a sportolás, az rendesen nem termett sportra.

A kedélyjavító hatás mellett szembevetendő a sport jellemfejlesztő ereje. Az a körülmény, hogy a sport nem szabadon csapongó, hanem szabályok kereteibe szorított játék, valamint az is, hogy a sportélet társadalmi keretek között folyik, fegyelemre szoktatja a sportolókat. Ez a fegyelem elsősorban önfegyelmezésben nyilvánul meg, olyan értelemben, hogy a sportoló kerül minden olyan kilengést, amely eredményes szereplésében gátolja és teszi ezt ama közösség (egyesület, szövetség, nemzet) érdekében is, ahová tartozik. De megnyilvánul a fegyelem a tiszteletben is, amely a sportolóban kifejlődik vezetői, tanító-mesterei (trénerek), nálánál kiválóbb bajtársai, de általában a vele egy-

törekvésű sporttársak, sőt még az ellenfelek iránt is. Ezzel együttjár a tekintély elismerése és megbecsülése, valamint az a nemes becsvágy, hogy eredményes munkával magunknak is tekintélyt, népszerűséget szerezzünk. Az önfegyelmézést, a tekintélytisztelést és mások megbecsülését, valamint a becsvágyat a sportoló kiviszi az életbe is, s e készséggel felszerelve, ott is megszerzi magának a társadalomban erkölcsi pozíciót jelentő tekintélyt. De mást is visz magával a sportoló az életbe: az önismeretet, amely a versengés közben saját teljesítő-képességéről kialakul benne és az erős akaratot, amit a sporttéren való küzdés, a minél jobb eredmény elérésének a vágya fejlesztett ki benne. A sportszerű élet és versenyzés, valamint a magasabb cél felé törekvés tisztultabb erkölcsi felfogást alakít ki lelkében, s ez is olyan készség, amelynek csak hasznát láthatja az életben.

Ha mindezek a tulajdonságok különböző fokban fejlődnek is ki, végeredményben nivelláló hatással vannak arra a közösségre, amelyet a sport hozott össze. A jó példának talán sehol sincs olyan kiegyenlítő ereje, mint a sportolók között, akiket közös ambíciók fűtenek, közös ideálok lelkesítenek és közös célok vezetnek. A sportegyesületben tömörült egyének között megszűnnek a társadalmi, vallási, világnézeti és egyéb különbségek, hiszen a sport nem ismer más különbséget, csak amit az erő és az ügyesség mutat fel. Még inkább erősítik közöttük ezt a kapcsolatot a nemzeti sportszövetségek, amelyekben szerephez jut, társadalmi különbség nélkül, minden olyan sportember, aki a sport felsőbb irányítására hivatott és ahol egyenlő jogokat élvez minden sportegyesület. És a nemzeti szövetségek érdekeiért egy vonalban küzd valamennyi sportoló egyén és egyesület, mert egyformán kívánatos valamennyiükre a közös, összefogó szerv erősödése, másrészt pedig, mert e szövetségek reprezentálják a külfölddel szemben egy-egy sportágban a nemzeti erőt. Így gyűjtik végeredményben a magasabb célok közös táborba egy-egy nemzet valamennyi sportolóját, akik maguk között egy kis demokratikus társadalmat alakítanak, amelyben bajtársi szellem tartja össze az egyéneket, egyesületeket, szövetségeket. És ez a kis társadalom annyira egy, hogy még egységes nyelve is van, a speciális sportnyelv, amelynek kifejezéseit csak az érti meg, aki benne él a sportban és tisztában van a fogalmakkal, amit a sportszavak megjelölnek.

Miután a sport — a célját, szervezetét, gyakorlásának a módját, sőt a nyelvét tekintve is — azonos csaknem az egész világon, ennélfogva a nemzetközi életnek egyik legjelentősebb tényezője, annál is inkább, mert nagyszerű internacionális szervezete (nemzetközi szövetségek és szabályok, olimpia, különböző nemzetközi versenyek stb.) lehetővé teszi a nemzeteknek egymással való folytonos, barátságos érintkezését, s ezzel egyengeti a népek között a megértésnek és végeredményben talán a világbékének az utját.

A sportnak ez a sok irányba ható jelentősége érthetővé teszi, hogy csaknem valamennyi művelt állam nagy gondot fordít a sport fejlesztésére. Hiszen a sport a maga nevelő hatásával kitűnő eszközt ad az ifjuság testi és lelki erejének fejlesztésére és ezzel a nemzeti erő növelésére. Ezért vezették be az iskolai és katonai nevelés terén csaknem mindenütt a szabadtéri sportokat és ezért tekintik a kulturállamok legtöbbjében állami feladatnak a sporttelepek létesítését, a társadalmi sportegyesületek támogatását, szóval a sportolás lehetőségének biztosítását. A másik ok, ami a sport hivatalos felkarolását sürgeti, az, hogy a sport egyik legjobb propaganda-eszköz, amellyel a külföldön dokumentálni lehet a nemzet erejét és kulturális fejlettségét, s amellyel más népek érdeklődését, rokonszenvét, becsületét meg lehet szerezni.

Ilyenformán a sport bizonyos fokig politikai faktor is, amennyiben elősegíti és kiegészíti a diplomácia munkáját.

Mikor mindezt elmondjuk a sportról, felvetődik a kérdés, hogy a professzionista sport — amelyet hivatásból üznek és amely természeténél fogva üzleti alapon épül fel — magánviseli-e a sportot általában jellemző bélyegeket és megvan-e a sokoldalú jelentősége? A felelet az, hogy a helyesen felfogott és megszervezett professzionizmus — amely a sport érdekeit az üzleti érdekek fölé tudja helyezni — igenis megfelel mindenben a sport fogalmának és ennél fogva a jelentősége sem kisebb, mint az amatőr-sporté. A hivatásos versenyző éppen úgy testedző és léleknevesítő szórakozást találhat a sportban, mint az amatőr és ha pénzért versenyez is, szereplése mégsem válik cirkuszi mutatvánnyá, akrobatizmussá, mert a versengésre, az erőki-fejtésre nemcsak az egyéni érdek, hanem magasabb szempontok is sarkalják, nevezetesen az egyesületi vagy a nemzeti becsület megvédésére való törekvés. Végeredményben tehát azt mondhatjuk, hogy a helyesen értelmezett sport — akár amatőr, akár professzionista alapon üzik is — lényeges része a nemzeti kulturának és mint ilyen éppen úgy megérdemli az érdeklődést, mint az emberi művelődésnek és haladásnak más tényezője.

Amíg azonban az amatőröket és professzionistákat a sport helyesen értelmezett magasztos eszménye egy táborban egyesíti, addig élesen el kell különítenünk a testi és lelki szükségletekből sportolókat azoktól, akik divatból üzik a sportot, mert az *fashionable*. Vannak ugyanis, akik azt a nézetet vallják, hogy a sport ma annyira elterjedt kultusza csak muló divat, mint a *mah-yong* vagy a *rummy* »sportja«. Ez a nézet azonban a modern sport lényegének teljes félreismerésén alapszik. A sport egyszerűen a társadalom élettani követelménye, a nagyvárosi élet közvetlen következménye. (Itt meg kell jegyeznünk, hogy a technika fejlődésével még a falu is bizonyos fokig elvárosiasodik, mert mind kevesebb és egyoldalubb szerepe jut a festi munkának. Ezért is oly fontos a falu sportja.) A sportolók tábora csak növekedhet és lehullani azok fognak, akiknek a sport tényleg pusztán divat és nem szükség.

Egyébként a divatból való sportolás mindig csak az illető sportág csecsemő-korában jelentkezik. Ma már, amikor a sport folytatván a kezdet nehézségein — amint mondtuk — a társadalom élettani követelménye lett és annyira behálózza kulturális életünket is, hogy sok tekintetben ott is irányító szerephez jutott. Így például a divatban. Kétségtelen ugyanis, hogy a mai divat, melyet elfogulatlanok — kinövéseitől eltekintve — egészségesnek és okszerűnek tartanak, sokat köszönhet a sportnak és a sportszellemnek. A sport könnyen, fesztelenül mozgó embereket kíván meg; a sportban férfi és nő egyenrangú ellenfél és küzdőtárs. Ez a sportszellem teremtette meg az ugynevezett »fius« divatot, a könnyű anyagok és rövid szoknyák kultuszát, a bubí- és eton-frizurát. Amily szép és üdítő látvány az átsportolt nő diszkréten divatos ruházatban, olyan visszataszító és kellemetlen, ha elhízott, ápolatlan izomzatú, nehézkes mozgású asszonyok alkalmazkodnak tulzott lelkiismeretességgel a divat előírásaihoz. A mai női divat alkalmas arra, hogy az erőt, a ruganyosságot, a gyorsaságot juttassa érvényre. Az a hölgy tehát, aki haladni akar a korrallal, küzdje ki magának a divatos viselet testi előfeltételeit.

A mindennapi férfiöltözködés még távolról sem igazodik eléggé a sportszellemhez. Érdekes, mennyivel maradibb e tekintetben a férfi a nőnél. A kemény gallér és a hosszú nadrág, a félig nyitott kabát viselete nagyban gátolja a mozgás könnyűségét és szabadságát.

Természetes, hogy a különösképpen sportcélokra készült ruházat, a tennisz-, a golf-, a si-, az autódressz mindenképpen számol az illető sport követelményeivel, anélkül azonban, hogy a szezonról-szezonra váltakozó divatos »vonalat« és szint elhanyagolná. Talán fölösleges megjegyeznünk, hogy a divat kicsinyes és szezononként váltakozó előírásainak való hódolás éppenséggel nem sportszerű követelmény.

Azonban nemcsak a divatot befolyásolja a sport. Hatással van pl. esztétikai felfogásunkra is. Arra is, amit a szépségről alkotunk. A szépség fogalma különben is változó. Más volt a szépségideál például a XV., más a XVI., más a XVII. században. Nagyon változott a szépségideál az utolsó 30 évben is. A 19. század végén a dekadens, bágyadt, érzélgős szépség volt a divat: férfiaknál lobogó szakáll és haj, sápadt arc, vékony csont; nőknél kétarasznyí derék, vékony váll és csipő, de erősen domború mell és comb. A mai szépségideál csak a férfiakra vonatkozólag egységes: a határozott vonású, délceg, amelleit ruganyos mozgású, vállas, de karcsu férfi számít szépnek. A női szépséget illetően nem oly egységes az ízlés, de általában a friss, karakteres arcú, karcsu, sehol erősen nem domborodó, hanem bakfisos alaku nő számít szépnek.

Hogy a sport a szépség szolgálatában áll, ahhoz semmi kétség sem fér és hogy a mai szépségideál egyuttal sportideál is, kitűnik a fentiekből. Az észszerű és sokoldalú sport, különösen ha művészi mozgásgyakorlatokkal párosul, egyenesen széppé tesz. De az egyoldalúan vagy tulhajtottan művelt sport a szépség ellen tör. A túlzott izmos-ság férfnál-nőnél egyaránt visszataszító, nem is szólva arról, hogy nehézkessé teszi a mozgást. De a szépség rovására megy az is, ha egyes testrészek túlfejlődnek más testrészek rovására, ami a csak egyféle sportot űző sportemberrel esik meg. Az ideális sportolót a sport megszépíti. Aki egyoldalúan és művészi érzék nélkül sportol, azt el is csufithatja.

A szépség, amivel a sport művelőjét felruházza, a gazdag mozdulatanyag, amit csak a kisportolt emberi test nyújthat, nem kerülhette el a művészek figyelmét. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy nem minden kor és nem minden kultúra szellemének felel meg a tökéletes emberi test ábrázolása. Vannak korok, melyek félelemmel tekintenek a természetre vagy pedig egész figyelmükkel és vágyódásukkal a túlvilágra összpontosítják gondolat- és érzelemvilágukat. Az első kor, melyben az ember belső összhangot érzett test és lélek között: a klasszikus ókor, különösképpen pedig a görög művelődés virágkora a K. e. 5. században. A klasszikus emberfajta urnak érzi magát az egész világ felett és büszke öntudatosságában az ember külső és belső erejét, teljesítőképességét, szépségét helyezi mindennek fölé. A klasszikus ókorban az istenek is csak emberek, mégpedig hibáikkal, erényeikkel fokozottan emberi emberek. Nem csoda, ha ekként a sport és a kisportolt test ábrázolása a klasszikus ókorban éli virágkorát.

Am a sportábrázolást megtaláljuk a klasszikus ókornál régebbi korokban is, megtaláljuk továbbá régebbi és jelenkori kezdetleges művelődésű népeknél is. A legősibb sport a vadászat. Nehéz megkülömböztetni e téren a professzionizmust az amatőrségtől, mert hisz a vadembernek elsősorban a táplálék szempontjából van szüksége a vadászatra. Még sem fér hozzá kétség, hogy a célszerűségi szemponton túl a vadembernek is tiszta gyönyörűséget okoz a fürgelábu állat és gyorsröptű madár üldözése erdön, pusztán, mocsáron át. Eppen a képzőművészeti emlékek tanuskodnak e gyönyörűség létezéséről: a kőkorszak embereinek barlangfestészete, mellyel a mai busmanok és eszkimók festészete rokonvonásokat mutat. Meglepő a jellemerő, mellyel vad és vadász sajátos mozdulatait

kevés vonással megrögzítik. Egyiptomban, Assziriában, mint uralkodók felséges passziójának megörökítése maradt ránk számos kódomborművön, vadászatok, halászatok és madarászatok ábrázolása, melyeknél a mai sportembert különösképpen az állati mozgások megragadóan jellemző megfigyelése érdekelheti, függetlenül a tisztára művészetileg is hallatlanul nagy teljesítménytől. A vadászatokon kívül táncos akrobaták (Egyiptom) és bikaviadal (Kréta) ábrázolása maradt ránk a sport tágabban értelmezett köréből.

A tulajdonképpeni sportoló embert mégis csak a görög művészet ábrázolta először. Kocsiversenyek visszaadása (vázafestészetben, szobrászatban) már az ó-görög művészet klasszikus korszaka előtt is előfordul. De magában azt a tényt, hogy a görög művészet, minden addigi művészettel ellentétben, valóság-hű formában ábrázolhatta az emberi testet, a görögség nagyszerű sportkulturája tette lehetővé. A gimnáziumok és sphairisterionok porondján ott ugrott, futott, birkózott a meztelen ifjak és lányok legjava, eleven modellként. A sport lényeges kifejezője lett az egész világfelfogásnak és így a görög ember- és életideál legkitűnőbb kifejezője az athléta, vagy — ami egyre megy — az athlétatermetű isten szobra. Egyes szoboralkotások felejthetetlenül átmentek a köztudatba: így, a klasszikus kor küszöbéről *Myron* szobrász »Diszkoszvető«-je, néhány évtizeddel később *Polykleitos* »Gerelyvivő«-je vagy »Diadumenos«-a (a győztesnek kijáró szalagot a homlokára kötő ifju). Tán *Polykleitos* szobraiban testesül meg legtisztábban a klasszikus emberideál: a büszke, derüs, öntudatos, acélosan rugalmas, kiegyenlített kedélyű emberé. (V. sz. Kr. e.) Száz évvel később már megváltozott az ideál: graciózusabb, könnyebb, mozgalmasabb lesz, hogy aztán a tulhalmozott, kiduzzadó izmok, a féktelen inozgalmasság kultuszában találja meg új embereszményét. Az athlétából így válik lassan gladiátor és megérkezünk a római császárkorba.

Róma uralma sportszempontból hanyatlást jelent, mert most már a társadalom nem maga üzi a sportot, hanem mesterembereket tart, akik helyette vesződnek és viszik vásárra bőrüket. A népvándorlás bekövetkeztével a sportkultúra a feledés homályába merül és mint sport — úgy Európában mint Európán kívül — egyideig újra csak a vadászat szerepel. A vadászat ábrázolását a XIII. századtól kezdve találjuk gyakrabban, miniatúrákon, falikárpitokon, meseszerű, misztikus pompába stilizáltan. Addig a képzőművészet szinte kizárólag a vallásos tárgykört uralta. (Az európai gótikus remekművektől nem egészen idegen szellemű a perzsa miniatúrák és szőnyegek képes vadászat-ábrázolása.)

A renaissance, a »klasszikus ókor ujjaszületése« korában (XV—XVI. sz.) a kultúra újra megtalálja legszorosabb kapcsolatát a klasszikus ókori kultúrával. A művészek keresve keresik az alkalmat, hogy meztelen férfitestet ábrázolhassanak és ez új emberalkat vérrokona az antik emberideálnak: büszke, derüs, öntudatos, acélosan rugalmas testű. A Dávidok és Szent Györgyök, ha témájuk szerint nem is, de kifejezésük szerint tulajdonképpen átsportolt testű ifjak. A renaissance ideálja az ugynevezett *gentiluomo*, aki nemcsak az összes szellemi tudományok és művészetek terén otthonos, de a lovaglás, vívás, uszás terén is kiválót teljesít. A XV. században egyébként megteremtődött egy új művészeti ág: a sokszorosító grafika, nevezetesen a fametszet, rézmetszet és valamivel későbbben a rézkarc művészete. Ezentul se szeri se száma azon vitézi játékokról, vadászatról, vívásról szóló könyveknek, melyeket metszett illusztráció tarkít. Ezek az illusztrációk azonban művészi szempontból nem mindig számottevő alkotások. A festészetben és szobrászatban a szigoruan vett sport ábrázolását csak ritkán találjuk. Németalföldi téli tájképeken gyakran látni korcsolyázó, szánkázó embereket, de ezek a

kis figurák csak kisegítő elemei, staffázsai a tájképnek. Uralkodók, arisztokraták szívesen örökítették meg magukat vadászsákmányukkal (metszeten, festményen, falkárpiton), de ezek az ábrázolások mit sem árulnak el a vadászat sportszerűségéből.

Ha a legújabb kor művészetét tekintjük, (a XIX. sz. eleje óta), akkor megállapíthatjuk, hogy ugyanoly mértékben, ahogy a görög ókor utánzása terjedt, szaporodott a labdázó, ijjazó, súlydobó, birkozó ifjak és marathoni futók ábrázolása is. Itt azonban nem új művészi ötletek visszaadásáról van szó, hanem a régiek megkísérelt utánzásáról. A modern sportok közül különösen a lóverseny izgatta a művészek fantáziáját. A száguldó, káprázatos gyors mozgás művészi visszaadása az impresszionizmusban érte el a tetőpontját. A mozgás jellegzetességének megfigyelése terén sokat köszön a modern európai művészet a japánoknak. Különösen ismeretessé váltak pl. Hokusai tornász-fanulmányai.

Soha nem volt és ma különösképpen nem lehet a művész célja, a sportoló embert valóságként, tanító szempontból megörökíteni: hisz az üveg-lencse és a fényérzékeny lemez többet lát az emberi szemnél. A művész feladata legföljebb az lehet, *a modern sportoló ember szellemét, típusát* sürített kifejezőerővel megrögzíteni. A ma élő művészek, különösen a festők és grafikusok közül nem egyet foglalkoztat ez az érdekes feladat, aminek bizonyossága például, hogy 1927-ben a berlini Sezession helyiségében nagy kiállítást rendeztek »Művészet és sport« cimen.

Meg kell emlékeznünk arról a hatásról is, amit a sport a karikatura művészetére gyakorol. A karikatura tulajdonképpen a legújabb kor szüleménye. A karikatura kiemeli, egyoldalúan erősíti, túlozza azokat a vonásokat, melyek az átlagtól eltérnek és melyek a célon túllőnek. Ilyképpen a sport, különösen kinövésével és az átlagtól való eltérésre vonatkozó követelményével, kitűnő karikaturaanyagul szolgál. A múlt század első felében *Daumier*, a híres francia karikaturista *Fürdőzők*-sorozatában még a nyárspolgári elesenevészedettség, merevség, elhízottság és az uszás szépségének szörnyű ellentétét gunyolta ki. Rokonfajú volt a husz-harminc év előtti közkeletű autózó-karikatura, mely az autósport hívét rendszerint az országot szélén a motor alatt hanyattfekve, srófkulccsal és olajozóval a kezében ábrázolta. Az újabb sportkarikatura céltáblája elsősorban a rekorder, akiről ugyanannyi torzkép készül, mint a nagy politikusokról. A karikaturista az egyes sportnagyságok egyéni sportágával összefüggésben álló testi vagy jellembeli sajátosságait emeli ki túlozva és torzítva. Ma szinte minden nevesebb karikaturista foglalkozik sportkarikaturával is.

Az a művészi terrénum azonban, amelyre legközvetlenebb és legtermészetesebb hatást gyakorol a sport: a szinpadí művészet.

A színészképzés ősidői óta nagy feladat hárul a testnevelésre. A színészet ősforrása az istentisztelet, még pedig az istentiszteleti dráma csakugy, mint az istentiszteleti tánc. A régi görögség színészeitől teljes athlétikai képzettséget követelt meg. A barokk-korban is a színészi oktatásügynék sokkal lényegesebb alkatrésze volt a tánc- és tornaképzés mint újabban. A mai színiiskolákban kötelező a vívás- és táncoktatás, de nem oly értelemben, hogy ez az oktatás megvethette volna a helyes mozgás alapjait. Csak legújabban terelődik a figyelem fokozott mértékben a színészi testnevelés fontosságára. A színésznek t. i. hangjával egyenrangú kifejezőeszköze a mozdulat. De szépen és kifejezően csak az mozoghat, aki megtanul egész teste, minden izma, idege és ízülete felett uralkodni. Színészeink közül a tornailag és táncilag sokoldalúan képzettek mozognak igazán jól és sok kiválóan tehetséges színész produkciója azért hat félszegen és néha a legfenségesebb pillanatokban nevet-

ségesen, mert csúnyán, testileg műveletlenül mozog. Helyesen érzi a helyénvaló mozdulatot, de a teste fölötti uralom hiánya miatt nem tudja a mozdulatot megfelelő formába önteni.

Érdekes, hogy a legújabb külföldi drámairodalomban igen nagy szerepet visz az akrobatikus és a tánci elem. Ha megfontoljuk, hogy a sport a mai korszakban mélyen gyökerező követelmény, úgy nem kell csodálkoznunk azon, ha az új dráma is a testi ügyesség követelményével lép fel a színésszel szemben.

A sport, mint a színmű tárgya, ismételten előfordul az utolsó évtizedek irodalmában, így különösen a turf és a labdarugás. Az újabb vígjátékok és operettek megszokott típus-figurája pedig a tetőtől-talpig csupa sportszerűségtől duzzadó fiú és lány, a régi »naturburs« és »naíva« modern kiadása.

A legújabb korban a sport igen hálás és gyakori téma lett a filmen. Itt már a színész tökéletesen képzett sportember kell, hogy legyen.

II. FEJEZET

A primitív népek sportja

Irta Rónay Viktor

A sportüzök és sportbarátok száma a föld minden országában napról-napra növekszik. A modern kulturéletnek ma már lényeges alkotó része a sport ezerféle megnyilvánulása és a legtöbb esetben helytálló az a megállapítás, hogy azok a nemzetek, melyek az emberiség gazdasági és politikai sorsát irányítják, rendszeren vezérkednek is a különböző sportágakban.

Ennek ellenére hiba lenne arra következtetni, hogy a sportot a kultúra termelte ki és a sportolás a kulturnépek kiváltsága. Ha nem riadunk vissza az igazságtól és merészebben pillantunk a dolgok lényegébe, akkor hamarosan arra a feltevésre kell jutnunk, hogy a sport egyáltalában nem a magasabb kultúra eredménye, hanem ellenkezőleg megelőzte magát a kulturát is, azaz az ember sokkal hamarabb kezdett sportolni, mint mielőtt elérte volna azt a fokot, amelyet már hajlandók vagyunk kulturának elismerni.

Ha a sport eredetét kutatjuk, akkor vissza kell térni messze a múltba, de még akkor sem lehet megközelítő pontossággal megállapítani, hogy ime, itt és itt van a sport, a sportolás eredete. A sport kezdetének pontos megállapítását három dolog teszi lehetetlenné: szoros összefüggése a játékkal és tánccal, valamint az a tény, hogy a játék, sőt a kimondott sportszerű játék igen jellegzetes formáit figyeljük meg az állatvilágban. Allításunk igazolására csak néhány példát említenek fel, annak megjegyzésével, hogy rendszeren a fiatalabb állatok azok, amelyek sokszor bámulatos kitartással hódolnak egy-egy mulatságos sportjáték üzésének, bár ismerünk állatfajokat (macska, kutya, foka stb.), amelyek — köztük az anyányi állatok is — szívesen eljátszadznak. Mint az állatok jellegzetes játéksportjait, megemlítjük a kecskegidák ugrádozásait és sziklamászó természetét, a fiatal kutyák és medvebocok birkózását és a macskák játékát a pamutgomolyaggal.

Az egyes állatfajokban lakozó sportszellemről és szeretetről különösen vadász- és lovasemberek tudnának sokat beszélni, mi azonban derék négy lábú barátaink helyett inkább azt vesszük szemügyre, hogy a kultúra legalacsonyabb fokán álló néptörzsek életében milyen szerepet játszik a sport. Előljáróban mindjárt megállapíthatjuk, hogy jelenleg nem él Földünkön olyan primitív néptörzs, amelynek ne lennének bizonyos játékaik, vagy kedvence sportjai. Lakják az illető primitív néptörzs az egyenlítő közelében vagy a sarkvidéken, sehol sem fogjuk azt tapasztalni, hogy a trópusok melege vagy a sarkvidék hidege, a természet bőkezősége vagy a legsanyarubb létért folytatott elkeseredett küzdelem megakadályozta volna azt, hogy az illető nép szervezetének, körülményeinek és erkölcsének megfelelő sportok közöttük ki ne alakultak volna.

Ha ebből a szempontból alaposan szemügyre vesszük a primitív népeket, akik alatt az ethnografusok általában a fehér-ember kultúráján kívül élő és magasabb rendű, saját kultúrával nem rendelkező színes embereket, tehát Közép- és Délafrika bennszülötteit, az amerikai indiánusokat (*az egykor magas kultúrával rendelkező mayak, aztékok és inkák kivételével*), a sarkvidék eszkimóit, a Maláj-félsziget, Ausztrália és Oceánia színes lakóit szokták érteni, akkor csodálkozással bár, de el kell ismernünk, hogy alig akad a gépsporton (automobil, motorkerékpár, motorcsónak stb.) kívül olyan sportág, amelyet legalább is kezdetleges formában egyik vagy másik vadon élő néptörzsnél fel ne fedezhetnénk. Nagyon valószínű, hogy az emberiség őskorában, amikor a barlanglakó népek uralták a Földet, már akkor is hódoltak a sport némely fajtájának, itt azonban inkább csak találgatásokra és analógiák keresésére vagyunk utalva, mert a hosszú évezredek, amelyek az ősembert tőlünk elválasztják, a legtöbb nyomot eltörölték és ma már bizony bajos megállapítani az ősember egykori lakóhelyéül szolgáló barlangokban, vagy azok környékén talált, gondosan gömbölyűre csiszolt kődarabokról, hogy azok valami szerszám gyanánt szolgáltak-e, vagy a barlanglakó nemzetség ifjai azzal próbálták edzeni izmaikat és élesíteni szemüket, hogy a kődarabokkal hol messzebbre, hol célba igyekeztek dobni. Ha azonban analógiákra támaszkodunk, akkor bátran megkockáztathatjuk azt, hogy már a jégkorszak után megjelenő ember is hódolt a sportnak, mert bizonyos, hogy a mai primitív néptörzsek közül azok is, amelyek kultúra dolgában nem állanak magasabban, mint az egykori barlanglakók, ismerik és üzik a sport egyik vagy másik formáját.

Vegyük most már sorra az egyes sportágakat. A Földön mindenütt, ahol emberek élnek, a legkönnyebben üzhető, legtermészetesebb sport a futás. Nem kell hozzá semmiféle felszerelés, mert eszköze maga az emberi test. Megfigyelhetjük, hogy a gyermek, amint elsajátította a rendes járás minden fortélyát, szinte magától, minden külső behatás nélkül futkározni kezd és ebben láthatólag nagy örömet leli. Nagyobb gyermekek legnagyobb élvezete a fogócska, ezt majd minden primitív nép gyermekei is ismerik és játsszák. A futósportnak azonban jellegzetesebb, magasabb formáiról is megemlékeznek egyes utazók és ethnografusok. Ezekben a tudósításokban egyes primitív törzsek ifjai és férfiai mint rendkívül gyorslábu futók vannak felemlítve. Mivel azonban pontos mérések e tekintetben, sajnos, nem állnak rendelkezésre és stopperóra nélkül csak találmra tehet megállapítani, összehasonlítani pedig egyáltalában lehetetlen a rövidtávú futók teljesítményeit, inkább a hosszútávú futások felé fordítjuk figyelmünket, mert ezekre nézve már könnyebb az összehasonlítás.

Karl Lumholtz norvég utazónak köszönhetjük az északi Mexikó határvidékén húzódó Sierra-Madre hegylánc mentén lakó tarahumara-indiánokra vonatkozó tudósításokat. Ezek az egyébként meglehetősen műveletlen indiánok páratlan, szinte hihetetlenül hangzó távfutó teljesítményeikkel vonták magukra Lumholtz figyelmét. És miután személyesen meggyőződött arról, hogy mindaz, amit róluk hallott, a valóságnak megfelelő tény, ő maga jelentette ki lelkesedve, hogy a tarahumara-indiánok a világ legjobb távfutói.

A sportszerető közönség, de a sportemberek körében is nagy a hajlandóság arra, hogy maraton-futóink (cca 42 kilométeres) teljesítményéről úgy vélekedjenek, hogy az már az emberi szervezet teljesítőképességének a határán jár. Pedig mennyire felülmulják azt a tarahumara-indián futók teljesítményei.

Lumholtz beszámol arról, hogy ez az indiántörzs nagy előszeretettel rendez futóversenyeket, amelyen többnyire két falu férfilakosai küzdenek egymással az elsőségért. A pálya rendszeren kör alakú és hossza 5–25 kilométer között váltakozik. A futópályát, amelyet csupán az út mentén álló fák kérgébe metszett kereszttekkel jeleznek, az ellenfelek megállapodásuk szerint, többször megállás nélkül futják végig. Maga Lumholtz tanúja volt egy ilyen közel 270 kilométeres versenynek. Verseny közben mindegyik falu legénysége egy-egy ökölnagyságu fagolyót rug maga előtt, amelynek bűvös erőt tulajdonítanak. A fagolyót a csapatnak mindig az a tagja rugja tovább, aki hamarabb eléri és ezért a tisztességért nagy versengés folyik a csapat egyes tagjai között. Az ilyen hosszútávú versenyt természetesen nem lehet reggeltől-estig lebonyolítani, hanem az a messze belenyulik az éjszakába. Mindkét falu apraja-nagyja, asszonyok, gyermekek egyaránt nagy érdeklődéssel és izgalommal kísérik a verseny lefolyását. A futóknak piritott kukoricalisztet és vizet adnak a nézők, hogy erőiket fokozzák, azonkívül hátukat langyos vízzel öntik végig, éjjel pedig fáklyákkal világítják meg az utat.

A versenyt megelőzőleg a résztvevők semmiféle különös előkészületeket nem tesznek, tréninget nem folytatnak, azonban érdekes módon szigorúan meg van állapítva az étrendjük. Tojást, édességet, zsírosat és burgonyát nem ehetnek, csupán nyul, patkány és különböző madarak húsat fogyaszthatják. Egyébként verseny előtt teljes önmegtartóztatást kell a tarahumara futónak fogadni, de ezt a fogadalmat szívesen meg is tartják, mert az a futó, aki falujának megszerzi a győzelmet, a legnagyobb elismerésben és tiszteletadásban részesül.

A primitív népek közül kiváló művelői az ugrósportnak a kelet-afrikai wahumák. Ez a néptörzs férfiainak pompás alakjával és jelentékeny magasságával tűnik ki. A wahumák között egészen közönséges az 1 m. 90 cm. és a két méter körüli magasság. Ezeknek a jól megtermett wahumáknak kedvenc sportja a magasugrás, amelynek olyan nagy fontosságot tulajdonítanak, hogy a wahuma ifjakat addig nem is veszik fel a férfiak társaságába, amíg legalább is a testmagasságuknak megfelelő magasságot nem képesek átugrani.

Valóban bámulatraméltó, hogy ezek a mezítlábas wahuma férfiak milyen könnyedséggel ugranak át olyan magasságokat, amelynek átugrását híres európai és amerikai ugróbajnokok meg sem kísérelnék. Az is bizonyos, hogyha egy ilyen wahuma ugró egyszer elsajátítaná az európai atléták versenyzési formáit, akkor egy nagy nemzetközi atlétikai versenyben, vagy az olimpián éppen olyan forradalmat idézne elő a magasugrás terén, mint annak idején a színes Duke Kahanamoku az uszásban.

A wahumák mezítláb ugranak és elugróhelyül egy alacsony termitabolyt használnak fel. A férfiak rendszeren elérik vagy túlugorják a két és félméteres magasságot, míg a fiúk között a két méter magasat ugró nem ritkaság.

A futás és ugráson kívül a modern atlétikai viadalok ugynevezett ügyességi számain — a dobó-sportot — is fellelhetjük a primitív népeknél, igaz, hogy némely helyen változott formában. A dobósportoknál a dolog természetéből kifolyólag kétféle törekvés hevitheti a viaskodókat; az egyik az, hogy a dobásra szolgáló súlyos tárgyat (követ, buzogányt vagy hosszú dárdát, gerelyformájú rudat) minél messzebbre hajtsák, vagy azokkal egy előre megjelölt célt minél biztosabban eltaláljanak. Ezekről az ügyességi gyakorlatokról igen sok felfedező utazó beszámol, némelyik törzsnél külön megemlékezve arról, hogy egyik, vagy másik mutatóványban milyen csodálatraméltó ügyességet fejtenek

ki. Így például a hottentottákról azt állítja több szavahihető utazó, hogy 70–80 lépés távolságból kövel biztosan eltalálnak egy kb. 10 filléres nagyságu pénzdarabot. Az afrikai bennszülöttek, amerikai indiánok és a Maláji-sziget csoportlakói között valóságos művészei akadnak a dárda- és gerelyhajításnak. Úgyességük egyaránt nagy úgy a célba-dobásban, mint abban, hogy a feléjük repülő gerelyt, dárdát félreugrás által tegyék ártalmatlanná, vagy azt elkapják. Igen sok törzsnél szokásos két csapatra oszolva, olyanformán küzdeni, hogy a két csapat tagjai felváltva dobnak és amelyik részről többször találták el a célt, az a csapat győz.

Egészen különös és Európában még nem oly régen és csak felületesen ismert dobósport az ausztráliai őslakók »bumerangja«. A bumerang az egyébként igen alacsony kulturfokon álló ausztráliai őslakosság egyik fontos hajítófegyvere és voltaképpen nem más, mint fából faragott, kiflialaku buzogány. A közönséges bumerang egyaránt szolgál hadakozásra és vadászatra s veszedelmes fegyver a hozzáértők kezében. A fegyverül szolgáló bumerangok készítésén és használatán kívül azonban az ausztráliai őslakók nagy mesterei a sportcélokra szolgáló bumerangoknak. Ezek a sport-bumerangok sokkal könnyebbek és kecsesebbek, mint a fegyverül használtak és meg van az a különös tulajdonságuk, hogy ha valaki ügyesen hajtja el, akkor hatalmas körivet írva le, pontosan visszatérnek az eldobás helyére.

A bumerang-dobás igen egészséges és szórakoztató sport és Európában és Amerikában egyaránt elterjed. Gyakorlata ugyyszólván a test minden izmát foglalkoztatja, azonban bizonyos óvatosságot igényel, mert ha nem ismerjük a vele való bánás minden fortélyát, akkor kárt tehetünk a közelünkben tartózkodókban.

Egészen bizonyos, hogy az ősember első fegyvere egy súlyos kődarab volt és a dobósportok közül is elsősorban a kődobást gyakorolták. Ma a Földön élő primitív népek közül nincs egyetlen egy sem, amelynek a kődarabnál külömb fegyvere ne volna, azonban ha a gyakorlati életben a kő mint fegyver már nem is játszik szerepet, mint sporteszköz évezredek át megtartotta jelentőségét. Az ókor népei közül különösen az északi népek, a skandinávok és a germánok gyakorolták nagy előszeretettel a kődobás sportját. Miután megbízható adatok e tekintetben természetsszerűleg nem állanak rendelkezésre, az említett népfajok mondáiban gyakran előforduló csodálatos eredményeket a legendák világába kell utasítani. Különböző indián és néger törzseknél azonban még ma is felleljük a kődobás sportját és pedig főleg az ifjuságnál, míg a férfiak már inkább a dárda- és gerelyhajítást gyakorolják. A kődobást rendszeren két egymás ellen küzdő fél üzi, és pedig olyanformán, hogy egymással szemben állanak fel és az elhajított követ arról a pontról, ahol az leesett, hajtják vissza az ellenfél felé. Termésszerűleg az a fél, amely messzebbre tudja hajtani a követ, mindjobban előnybe kerül és győz, ha így az ellenfél térfelének egy bizonyos vonalát vagy pontját eléri.

A dobósport igen érdekes formáját gyakorolják a Fidzsi szigetek bennszülöttei, akik kövekkel, gyümölcsökkel és egyéb hajtásra alkalmas tárgyakkal felszerelve, kettesével valóságos párviadalra állanak ki egymás ellen. A repülő lövedékeket az ellenfelek ügyes testmozgással, vagy egy kis könnyű pajzs segítségével igyekeznek kiparizni. Ha valakit az ellenfél ennek ellenére is eltalálna, az veszít és helyét azonnal másik küzdőfélnek köteles átengedni.

A kőhajító sportok közül kedvenc szórakozása a víz mentén élő primitív népeknek az u. n. kacsázás, amelyet a természetes, vagy mesterségesen laposra csiszolt kövekkel gyakorolnak, még pedig olyan

formán, hogy a nagy sebességgel elhajított kő bizonyos hegyes szög alatt érintkezzen először a vitzükör felületével. Ilyenkor ugyanis a kő nem süllyed a mélybe, hanem ugrálva folytatja útját a vitzükör fölött. A vetélkedés arra irányul, hogy kinek a köve repül messzebbre és érinti ugrálva többször a vitzükör felületét.

Ifjúkori olvasmányjaiból, indián történetekből valószínűleg mindenki előtt ismeretes a rézbőrűeknek az a kifejtett képessége, hogy elhajított baltával »tomahawk«-kal az előre kijelölt célt pontosan eltalálják. Régente, a fehér ember betolakodásának idején, e kedvenc sportjukhoz a célt rendszeren valamely elfogott, ellenséges törzshöz tartozó egyén, vagy — ami még élvezetesebbé tette ezt a mulatságot — egy fehér ember szolgáltatta. Az erkölcsök szelidülése és az örökös háboruszkodások megszűnése után az elkorcsosodott utódoknak már csak durván faragott facölöpök jelzik a célt, amelyet a baltahajításban el kell találni.

A dobósportokhoz kell számítani ugyancsak az indián törzseknél szokásos késdobást, amely sportágnál a célt nagy sebességgel elhajított és bizonyos rotáló mozgásban lévő hegyes késsel kell eltalálni.

A Hawai szigetek bennszülöttei nagy kedvelői a különböző dobósportoknak és egy kombinált harcjátékban jut ez különösen kifejezésre. Ezt a harcjátékot nagyobb ünnepek alkalmával szokták gyakorolni és mindenkor ez képezi a nap fénypontját. Az ellenfelek hét dárdával, hét kővel, hét kőbaltával és hét darab fából faragott késsel felfegyverkezve állanak fel. Ezeket a fegyvereket egymásfelé hajtják és aki ellenfelét többször találja el, az a győztes.

A hajító- és dobósportokkal szoros összefüggésben vannak és közeli rokonságban állanak a labdajátékok különböző fajtái. Amíg azonban a legtöbb dobóeszköz használatában a primitív népek többnyire gyakorlati célt követnek — fegyvereikkel való tökéletesebb, biztosabb bánásmódot igyekeznek elsajátítani, — addig a labdajátékok minden formájánál világosan megállapítható az, hogy azokat kizárólag szórakozásképpen, mint a feles energiákat kitünően levezető testedző játékot üzik.

A labdajátékok lényegükben és formájukban rendkívül változatosak és a primitív népek labdajátékaiban felismerhetjük a modern, divatos labdajátékok őseit. A primitív népek is játszanak futballt, teniszt, golfot és hockeyt, de természetesen a maguk módja szerint. Ki kell azonban jelentenünk, hogy bár helyenként az európai kulturbefolyás hatása alatt a modern sport kifinomodott és tökéletesített labdajátékai közül is már néhányat átvettek egyes primitív népek, azonban az említett sportokat legtöbb helyen őseredeti egyszerű formájukban gyakorolják.

A labdázósportok eszköze — a labda — az északi sarkvidéken lakó eszkimó törzsek jégkunyháiban éppen úgy fellelhető, mint a trópusok alatt élő négek tanyáin. Míg alakja majdnem mindenütt gömbölyű, nagyságra és anyagára nézve rendkívül változatos. Vannak primitív népek, amelyek gömbölyű kövekből, vagy csontdarabokból készült labdákat használnak, de általában azt lehet mondani, hogy a növényi életben dus égöv lakóinak labdája főleg növényi részekből (gyümölcs, hánec, rost stb.) készül, viszont a ridegebb éghajlat alatt élők állati anyagból, főleg bőrből készült labdákat használnak.

Külön kötetet tenne ki, ha az egyes primitív néptörzseknél szokásos labdajátékokat sorra megneveznénk és leírnánk, ezért csupán elmondjuk, hogy a primitív népek kézzel, lábbal és fejjel egyaránt labdáznak, sőt Középamerikában és a Nagy-Antillákon egy u. n. csipő-labdajáték is népszerűségnek örvend.

Az északamerikai tsoka-indiánoknál a tenniszütőhöz hasonló rakkettekkel játszott labdajátéknak rendkívüli jelentőséget tulajdonítanak.

Ez érthető is, mert hiszen egy-egy mérkőzésükön rendszeren több mint ezer játékos és több ezer néző szokott résztvenni. Az ilyen nagyszabású sportküzdelmeket hónapokkal előbb meginduló tárgyalások szokták bevezetni. E tárgyalások folyamán a törzs vénei megállapítják a játékra vonatkozó szabályokat és feltételeket. A küzdelem maga rendkívül heves és annak ellenére, hogy a játék már korán reggel kezdetét veszi, néha napnyugtáig is elhúzódik, míg egyik vagy másik párt kivívja a győzelmet.

Nagyon érdekes a Parána forrásvidékén lakó indiánok kedvenc játéka, amelyben a játékosok egy kb. ökölnagyságu labdát felhajítanak a levegőbe. Ettől kezdve a labdát kézzel megérinteni nem szabad, mégis meg kell akadályozni, hogy a labda a földre essék. A játékosok így csupán a homlokukkal irányítják a rugalmas labdát és az a győztes, aki legtovább marad a játékban, míg ellenfelei 5—10 hiba után kiesnek.

Német-Keletafrika egyes bennszülött törzsei között egy a golfhoz sokban hasonlító játék örvend nagy népszerűségnek. Labda gyanánt egy pálmafa kicsiny, kemény gyümölcse szolgál, melynek továbbítására könnyű fabotokat használnak.

A primitív népek között a vízisportok sokféle formáját találjuk fel. Közismert az északamerikai indiánok nagy ügyessége az evezősportban és tapasztalatuk gazdagságára jellemző, hogy kedvelt csónakformájuk, a canoe, ma már Európában is elterjedt és miat kitűnő és megbízható turacsónakot használnák a mindnagyobb méreteket öltő vizi-turistáskodás hívei. A primitív népek közül legkiválóbb vízisportolókat Oceánia szigetvilágában találjuk, ezek közül is kiválik Hawai és Tonga szigetek lakossága. A színes népek, különösen pedig a hawaiiak kitűnő uszók. Már zsenge gyermekkorukban elsajátítják a vízben való mozgás minden fortélyát és amellet, hogy uszásközben nagy sebesség kifejtésére képesek, kitarásuk is bámulatos. Emlékezetes, hogy a Hawai szigeteiről származó Duke Kahanamoku startja a stockholmi olimpián milyen forradalmat okozott az uszósportban. Ennek a barnatestű hosszú fiatalembernek halvány sejtelve sem volt a start-fejes által szerzett előnyről és minden indulása alkalmával csak úgy belepottyant a vízbe, míg ellenfelei több méter előnyre tettek szert. Amint azonban uszni kezdett, addig sohasem látott könnyedséggel és sebesen szelte a vizet és minden előfutamat és a 100 méteres uszás olimpiai bajnokságának döntőjét is játszi könnyedséggel nyerte a világhírű európai és amerikai sprinterek ellen.

Hawai lakossága, a szigetek apraja-nagyja egyaránt biztosan mozog a vízben. Fiatal anyák csecsemőiket nyakukba véve gyakran usznak át a több mérföldnyire levő szomszédos szigetekre egy kis látogatóra. Igen sajátosságos, — és ma már az amerikaiak által felkapott — sportja Hawai őslakosságának a vízi siklószán. Ezt egy kb. a mi vasalódeszkáinkhoz hasonló alaku, némileg vastagabb és az egyik oldalán domborura faragott könnyű fából készült sporteszköz segítségével üzik. A tengerpart sekélyes részén, ahol a hullámverés a legerősebb, e deszkalap segítségével valósággal nyargalnak és szánkáznak a vadul hullámzó vizen. Rendkívüli ügyességet fejtenek ki a deszkalap egyensúlyozásában és irányításában, melyet minden segédeszköz nélkül, csupán megfelelő testmozdulatokkal végeznek.

Tonga sziget őslakói viszont a vizalatti uszásban és a buvárkodásban tűnnek ki és szavahihető utazók állítása szerint nem ritka közöttük az olyan buvár, aki 7—8 percig is kitartja a víz alatt.

Uj-Guinea bennszülött pápuái az evezésben és vitorlázásban árulnak el különös jártasságot és fatörzsből vájt csónakjaik felavatása, kipróbá-

lása minden alkalommal nagy sportünnepek (evezős versenyek) keretében zajlanak le.

Az északi Jeges-tenger hullámain viszont az eszkimók szokták gyakorolni sporttehetségüket. Primitív eszközökkel megépített, azonban mindamellett csodálatosan könnyű és megbízható kajakjaikon bámulatos mutatványokat végeznek. Az eszkimó férfi, aki életének jelentős részét kajakjában a víz hátán tölti, vadászattal és halászattal szerezve meg azt, ami az életfenntartáshoz szükséges, szabad idejében is szívesen használja billenő csónakját és férfiak, nők egyaránt gyakran versenyeznek abban, hogy ki tud kajakjával nagyobb sebességet kifejteni. Még a családalapítás fontos mozzanatába is bekapcsolódik a kajak, mint sporteszköz, mert a legtöbb eszkimó törzsnél szokásban van az, hogy midőn a leánykérőbe érkező eszkimó vőlegényjelölt a leányzó atyjával a vételárra nézve megegyezett, mielőtt az üzletet teljesen lekötnék, előbb a vőlegénynek a szó szoros értelmében utól kell érni és el kell fognia a szemérmes menyasszonyt, aki kajakján a tengerre menekül. Ha a vőlegény kajakja nem elég gyors járásu, vagy karja nem elég erős és a menyasszony kerül ki győztesen az üldözési versenyből, akkor a legény szégyenszemre asszony nélkül térhet vissza, sőt vannak törzsek, ahol az a szokás, hogy ilyenkor még a vételárra adott foglaló is kárbevész.

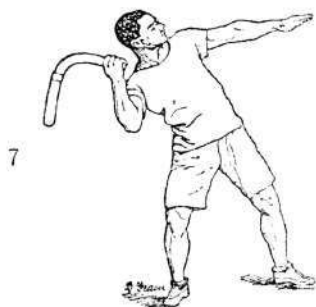
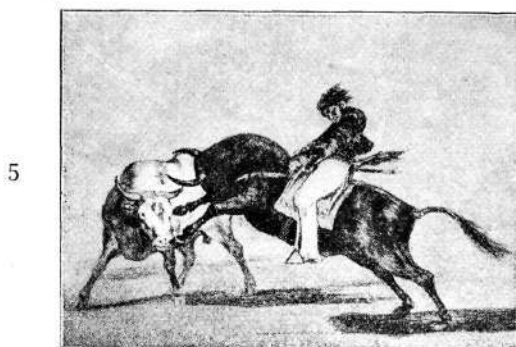
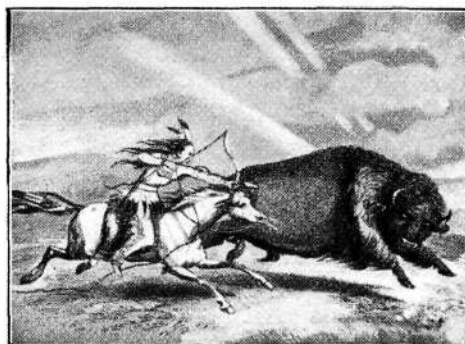
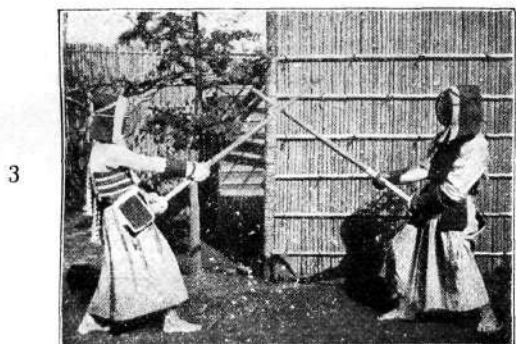
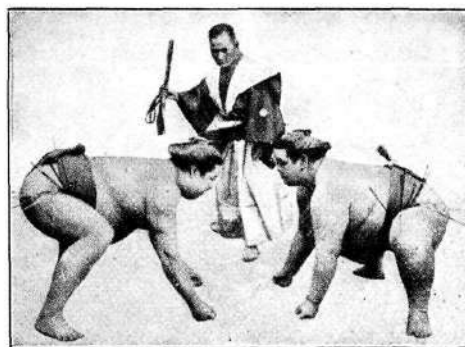
A primitív nép által üzött sportok sorában fontos szerepet játszanak az u. n. önvédelmi sportok, ezek közé számítjuk a birkózást, a boxolást és a vívás különböző formáit. A birkózás ezek közül a legegyszerűbb, mert üzéséhez nem szükséges egyéb, mint két ellenfél, akik bizonyos szabályok szerint, vagy csak úgy egyszerűen, minden korlátozás nélkül, a testi erő és ügyesség felhasználásával küzdenek egymás ellen és igyekeznek egymást legyőzni. Nagyon sok helyen a birkózó ellenfelek, akárcsak a régi görögök, olajjal teszik síkamlóssá testüket, hogy az ellenfél fogását megnehezítsék. Főleg az északamerikai indián törzsek és a mongol származású primitív népek között akadnak olyanok, amelyek ottjárt európaiak tanúsága szerint igen kiválóak a birkózás sportjában.

A boxolás ezzel ellentétben csak aránylag szűk körzetben, az ausztrál-ázsiai szigetvilág egyes csoportjain szerepel sport gyanánt. A Tonga szigetcsoport lakói istenük tiszteletére boxversenyeket rendeznek, melyen a szigetlakók jóformán teljes számban vesznek részt és még az asszonyok is szabályszerű boxharcokat vívnak meg egymás között. Hogy az ütések ne legyenek tulságos veszedelmesek a küzdő felek öklét puha hánccsal párnázzák ki.

A japánok dzsiu-dzsicujához igen hasonló önvédelmi sportok több helyen örvendenek nagy népszerűségnek. Ezen önvédelmi sportok alapességét az adja meg, hogy bizonyos veszedelmes, fájdalmas fogások alkalmazásával a gyengébb, de ügyesebb fél is képes legyen védekezni az erősebbek támadása ellen. Ilyen önvédelmi sportokra példát találunk az északamerikai és délamerikai indiánoknál, az eszkimóknál és különösen Izland sziget lakói körében. Az utóbbi helyen a bennszülött lakosságnak a kődobáson kívül különben ez a hosszú évszázadok folyamán kialakult önvédelmi küzdelem a legkedveltebb sportja.

A vadászat és halászat, valamint a lóversenyzés változatos formáit is felleljük a primitív népek életében, azonban mivel ezek többnyire a megélhetésért folytatott küzdelemmel, eleségszerzéssel igen szoros kapcsolatban vannak és az illető primitív törzsek gazdasági életétől nehezen választhatók el, tulmenne e mű keretein, hogy itt azokat is ismertessük.

ŐSI ÉS PRIMITIV NÉPEK SPORTJA



1. III. Ramzesz diszfogatán — 2. Japán birkózók. — 3. Botvivas, a keletázsiaiak kedvenc sportja. — 4. Bölény-
vadászat nyíllal. — 5. Indián bikaviador. — 6. A hawaiiak vizirödlíja. — 7. Bumeráng-hajítás.

Népsport

Irta Pálffy György

Az egész világot behálózó modern sport, amely faji különbség nélkül minden népet táborába gyűjtött, az európai géniusz terméke. A mai modern versenyszerű sport Európában született, Európában nőtt nagyra és más világrész népe fejlesztéséhez, azt lehet mondani, semmivel sem járult hozzá. A primitív népek és az exotikus népek sportja egymástól izoláltan fejlődött ki és ha egymás között egymásra gyakoroltak is némi hatást, az ma már nem mutatható ki. Multja csak az exotikus népek sportjának van, mert csak náluk jelzi az írás a művelődés fejlődését, ezzel szemben a primitív népek sportjának multjáról nem tanuskodik semmi emlék, miért azt úgy kell tekinteni, mintha csak ma született volna.

A primitív népek sportjának tanulmányozásából fogalmat alkothatunk arról, hogy milyen lehetett a kezdetleges sport, az ősember sportja, de arról nem, hogyan fejlődött ki a primitív sportból a mai modern. A ma üzött egyes sportágak fejlődéséről és átmeneti formáiról a primitív népek sportjának ismerete alapján alkothatunk ugyan valami homályos képet, de ebben jobbra fantáziánkra vagyunk utalva. Az egyetlen módot arra, hogy a sportok kialakulásáról és különböző fejlettségi formáiról képet nyerjünk, a népelet tanulmányozása nyújtja. Kétségtelen ugyanis, hogy a különböző európai kulturnépek már művelődésük kezdetleges ősi korszakában is elszórakoztak sajátos sportjaikkal, melyek azonban a későbbi korokban a művelődés fejlődése során érvényesülő különböző gátló okok miatt (főként a társadalmi elkülönülés, idegen kultúra befogadása, a sportolásnak nem éppen kedvező keresztény világnézet) mindjobban veszítettek általános elterjedtségükből úgy, hogy nyomait ma már csak annak a társadalmi osztálynak körében találjuk fel, amellyel szemben az említett gátló okok legkevésbé érvényesültek, amely leginkább ragaszkodik a nemzeti hagyományokhoz: a vidéki, falusi nép körében. Amikor az egyes európai nemzetek vidéki, falusi lakosságának sportját ismertetjük, ősi sportokat, vagy ősi sportok vidékies változatait, hogy úgy mondjuk, az egyetemes európai sportnyelv tájszólásait ismertetjük.

De miben leli jogosultságát az a feltevés, hogy ezekben a népies sportokban ősi sportokat, illetve a modern sportok őseit, vagy átmeneti alakjait látjuk? Elsősorban abban, hogy magas korukat feljegyzések igazolják, másodsorban abban, hogy vallásos jellegüket máig is megőrizték. Az utóbbi érv különben koronatanuja állításunknak, mert etnologiailag bizonyított tény az, hogy a primitív műveltség a vallástól elválaszthatatlan. Tény az is, hogy a kereszténység az ősi vallást gyökerestől kiirtani nem tudta és az egyes nemzetek vallási életében az ősi pogány vallás csökevényei ma is világosan felismerhetők. És éppen azt fogjuk látni, hogy a legtöbb népies sportnak a vallási ünnep a legfőbb kiélési alkalma, mert régebben is ez volt az egyetlen kiélési alkalma. Mivel pedig a sport csak addig él, amíg gyakorolják, amíg alkalom nyílik gyakorlására, életösztöne rábirta arra, hogy egyeztesse a terminusokat: hozzákapcsolódott az új alkalmakhoz.

Hogy az ősi európai sportokat legrégebb, leprimitívebb formáiban, minden hatástól mentes, tiszta formákban mutassuk be, célszerűnek látszik nem az egyes nemzetek, hanem ősi közösségeik, népfajok szerint csoportosítani az anyagot.

Kezdjük a *germánoknál*. (Anglia, Skandináv félsziget, Németország, Hollandia, Német-Ausztria, Német-Svájc.) A germánok már Julius Caesar és Tacitus korában is sportszerető faj voltak, sportbeli fölényük ma kétségbevonhatatlan.

Egyes népies sportjaikban könnyű lesz felismerni egy-egy modern sportág őseit. Karácsony ünnepének másodnapját az angolok Boxing-day-nek hívják. E napot a városi lakosság lehetőleg falun tölti el. London lakossága is felkerekedik Hampstead-Heath-be, ahol versenyfutással, számárlovaglással, boxolással mulattatja magát, vagy célbadob a földbeásozott rövid cölöpökön elhelyezett kókuszdiókra.

Amíg a boxolással, mint népies sporttal, Anglián kívül nem találkozunk, igen gyakori a versenyfutás, lovaglás (lovon és számaron) és a dobósportok különféle neme. Így a pásztorkutya versenyfutása Markgrönning-ben, a közismert zsákfutás Schleswig-Holstein-ban és a Skandináv-félszigeten (nagybőjt alkalmával). A husvéti ünnepeken Délnémetországban és Svájcban nagyon kedvelt népverseney a tojásfutás (Eierlaufen). A tojásfutás országuton, vagy réten, előre kijelölt pályán folyik le. Az indulás helyénél felállítanak egy kosarat, s tőle pár száz méter távon, egyméteres távközökben egy-egy tojást helyeznek el a földön. Startjelre a két versenyző nekiiramodik s amíg egyikük mielőbb igyekszik elérni a vagy egy félórányra fekvő községet, ahonnan azonnali fordulással a kiindulási helyére iparkodik vissza, azalatt a másik rövid, de gyakori sprinteket vág ki s egyenként hordja vissza a tojásokat a kosárba. Aki előbb végez feladatával, győz és »király«-nak kiáltják ki. Arnyi bizonyos, hogy a pályának a »fair play« elvét kielégítő kimérése nagy matematikai tudást igényel a verseny rendezőségétől.

Szabályos versenylovaglást (Pfungstritter) rendez Brandenburg népe pünkösdkor. A számaron való futtatás (Eselreiten) a nagybőjtben divatos a Rajna melletti vidéken. Az ősgermán lovastornákra emlékeztetnek a Németország némely vidékén Hamvazószerdán divó törökszurás (Türkenstechen) és Roland-lovaglás nevű versenyjátékok, amelyek egy ősgermán mítoszhoz, a Napistennőnek a Téli óriások hatalmából való kiszabadításához fűződnek. A népies lovagtornákhoz tartozik a brandenburgi pünkösdnapi »Koszoru lovaglás« (Kranzreiten vagy Ringstechen), amelyben a galoppban lovagló legények favillával igyekeznek letaszítani vagy leszedni a kapufélfára vagy más alkalmatosságra felakasztott koszorút. A győztesnek a »Pünkösdi király« cím és jelleg jár ki.

A dobószámok között leggyakoribb a kuglizás, amely ugy látszik, középkori sport, mert Angliában már a normann-hódítás korában (Kr. u. XI. sz.) feltaláljuk nyomait. Számtelen változata, egyéni és csapatverseny számokban is ismeretes. Legfőbb tereuma Anglia, ahol »Bowls« néven ismerik. Bár ma már Angliában és Skóciában szövetségileg szabályozott játék, sokezer nyilvántartott játékosal, vidékies változatait még sokkal nagyobb tömeg üzi. Mint szabályzatlan népsportot, másutt is fel-leljük. Schleswig-Holsteinben ujév napján gyakran egész falvak vonulnak ki a jégre és küzdenek egymással, hogy ki bírja messzebb hajítani a fából készült, belül ólommal töltött »Eisbossel«-nek nevezett tekét. Németországban (hazánk svábok lakta vidékein is) kedvelt husvéti népies sport a tojásgörgetés (Eiernkullern v. Eierwalen), ami abból áll, hogy a játékosok domboldalról vagy meredeken felállított deszkáról lebocsátott husvéti tojásokat igyekezzenek minél messzebb elgurítani.

A súlydobásnak ősi formáját is feltaláljuk az Alpeselek lakóinak ősrégi sportjában, a kődobásban (Steinstossen). Tulajdonképpen célbadobás, azonban a kb. 9 méter távolságban elhelyezett cél eltalálása a jó félmázsás szikladarabbal, alapos próbára teszi a testi erőt is.

A boxoláson kívül a germán népek lelkes hívei egy másik nehéz athlétikai számnak, a birkózásnak is. A birkózást az angolok állítólag maguktól a rómaiaktól vették át. Ha ez nem is, az azonban bizonyos, hogy mint »szabad stilusu« birkózás már a legrégebbi korok óta kedvelt angol népsport. Lancashireben kultivált válfaja »catch as catch can« név alatt mind nagyobb teret nyer. A különösen Skóciában kultivált Cumberland- és Westmoreland-stilusu birkózásban a fojtogatáson és rugáson kívül minden fogás megengedett, így a gáncsvetés is. Győztes az, aki előbb dobja földre ellenfelét. Ha egyszerre esnének a földre mindketten, felállanak és állóhelyzetben küzdenek tovább.

Izland szigetén a XI. sz. óta Glima néven gyakorolják a birkózást, amely formájára nézve lendületi dobásokkal operáló, álló birkózás. Győztes az, akinek sikerül ellenfelének könyöktől térdig terjedő bármely testrészét a földre kényszeríteni.

Ugyancsak lendületi dobásokkal operáló, álló birkózás az Alpes-lakók *Schwüngen*-je, vagy *Hosenlupf*-ja, amely elmaradhatatlan program-pontja az alpesi népiünnepélyeknek, Alpstubeteknek. Entlibuchban, Emmen-thalban és Unterwalden kantonban különálló sportünnepélyek. Rendszerint csapatverseny formájában folynak le két falu fiataljai között, akik már a Schwüngen-et megelőzőleg alapos tréninget, kondíció-tréninget is folytatnak. A verseny rendjére tapasztalt, öregekből álló versenybíró-ság ügyel. Birkózó-szönyegül a nézőközönség által körülvett pázsit szolgál. A birkózók öltözéke feltűrt ujjú ingből és speciális, erős, a térdet csupaszon hagyó birkózó-nadrágból (*Schwinghose*) áll, melyet a cspöknél jól felgyürnek. A birkózás szabályai szigorúan megállapítottak. A mérkőzés előtt a párok megfogadják a versenybírósnak, hogy meg nem engedett fogásokat nem alkalmaznak. A birkózás azzal kezdődik, hogy az ellenfelek akár állva, akár térdelve, egyik kezükkel deréknál, másikkal combnál megragadják partnerük nadrágját. Ezt a fogást mindvégig megtartva, az ellenfelek igyekezete odairányul, hogy egymást felemelve, a földre dobják. A küzdelem véget ér, ha egyikük háttal, vagy két vállal érinti a földet, győztes pedig az lesz, aki először nyer két menetet.

A különböző labdajátékok között, mint népies sportot, felleljük a rugby-t is. Hagyományos játéknapja ma is a hushagyó kedd. E napon Angliában (*Ashbourne* és másutt) ma is két pártra oszlik a városka népe és nyílt uccákon, mezőkön keresztül, minden szabály nélkül üzik-hajtják a labdát. Írországban *Hurley*, Skóciában *Shinty* vagy *Camanachd* név alatt még ma is él a nép között a hockey-nak őse. A svájciak legkedveltebb népies labdajátékát *Hornusse*-nak hívják. Két csapat játssza. Az egyik hólapátszerű ütőkkel lehető magasba üti a labdát, amit a másik csapat tagjai egy kétméteres nyélen elhelyezett kosárral igyekeznek elfogni.

A téli sportok különösen Hollandiában és a skandináv országokban kedveltek. Újév napját a hollandusok korecsolya-, a norvégok pedig a Wikingek óta siversenyekkel ünneplik meg.

A *latin* (spanyol, portugál, francia, olasz) népek népies sport-kulturája szegényebb a germánokénál. Ugy látszik, hogy örökölték a rómaiak természetét, akik maguk alig voltak sportúzők, de annál szenvedélyesebb látogatói voltak a sportlátványosságoknak. Ezek között is elsősorban azoknak, melyekben vér folyt: a gladiátor harcoknak és a különféle állatviadaloknak. Tényleg azt látjuk, hogy a párbaj-intézmény és a vívás Olaszországban, Franciaországban és Spanyolországban fejlődött ki. Európa népei közül ugyszólván csak a spanyolok és a franciák között divik az állatviadal. (Bika- és kakas-viadalok.)

Mindez azonban nem jelenti azt, hogy a latin népek között nem volna fellelhető egyéb ősi sport.

A párviadalt tulzás nélkül mondhatjuk a spanyolok és olaszok népies sportjának. Könnyen izgulékony lévén, már a legesekélyebb sértés esetén is késhez fordul a legalsóbb társadalmi osztály, ami az élet-halál harcra menő összecsapásoknak, sajnos, sportszerű jelleget kölcsönöz. E gyilkos sport széleskörű elterjedését kétségkívül elősegítette a vérbosszu intézménye.

Aki a népies párviadaloktól megtagadja a sportszerűség jellegét, az bizonyára megtagadja a bikaviadaloktól is. Pedig a spanyolok szemében még ma is a bikaviadal az igazi sport. Nemcsak, hogy igazi sport, hanem az egyetlen férfias és művészi sport. Azt a látogatottságot, a küzdelem menetével való tökéletes összeforradást, tekintet nélkül a nézők műveltségi fokára, egyetlen sport sem tudta elnyerni, egy népnél sem tudta úgy megszerezni, mint a spanyoloknál a bikaviadal, a *Corrida*. Ha a bikaviadal lényegében nem más is, mint egy feldühített és agyonhajszolt szegény állatnak parádés lemészárlása, mégis el kell ismerni, hogy ez a munka a matadortól nagy ügyességet, bátorságot és lélekjelenlélet igényel s a verseny kimenetelében sohasem lehet száz százalékban előre biztos. A bikaviadal nem sport ugyan a szó angol értelmezésében, de hát a sport szó fogalmát a spanyoloknak jogukban áll másként értelmezni.

A bikaviadal intézménye Hispanián kívül Franciaországban (Arles városban) is ismeretes. Náluk azonban nem azonos az állatmészárló *Corrida*-val. Átváltozott az emberi ügyességné az állati nyers erővel folytatott küzdelemévé. A verseny célja ugyanis az, hogy a viador ügyesen leszakítsa az állat szarvai között elhelyezett kokárdát.

Ugyancsak a rómaiaktól maradt a latin népekre a lovas-sport szeretete. Olaszország Siena nevű városkájában évente kétszer, Mária mennybe-menetele és Mária hazatérése napján lóversenyt, *Palio*-t rendeznek a város tiz kerületének képviselői között. A győzelem díja a Madonna képével díszített selyemzászló. Az egyes kerületek képviselői közönséges igáslovaikat háromszor futtatják végig a Vásár-téren alakított félkör-alaku akadály-versenypályán nyereg nélkül. A *Palio* ünnepélyes keretek között, a papság részvétele mellett folyik le.

A labdajátékok is a római hagyaték között szerepelnek s úgy a franciák, mint az olaszok azt állítják, hogy a futball nem a római *harpastum* révén közvetlenül, hanem az ő közvetítésük révén került Angliába. Pikardiában ma is kedvelt, népies labdajáték a *Choule* vagy *Soule*, amelyről a franciák azt állítják, hogy őse a futballnak és a XIV. században tőlük került Britanniába. A *Choule*-játék nagy napja Pikardiában is a Hushagyó kedd. A játékhoz használt labda nagy, nehéz és szalmával, szénával tömött. A játéktér kb. 300 méter hosszú s végükön a kaput oszlopon elhelyezett, papirossal átfont abroncs képezi. Cél a labdát a saját abroncsra átdobni. A mérkőzés két csapat, rendszerint a falu nős és nőtlen férfiainak csapatai között, illetve két szomszédos falu csapatai között folyik le.

Az olaszok szerint a futball ősi fészke Florenc. A »*Florentinum harpastum*« név először 1490-ben bukkanik fel. Minden néposztály körében nagyon el volt terjedve. Különösen a Háromkirályok napjától a nagybőjtig terjedő időben játszották. A felfújt labdát az ellenfél kapujába kellett ütni, vagy rugni. Hordozni, dobni nem volt szabad. A játék a pálya közepén elhelyezett labda elrugásával vette kezdetét. A csapatok 27—27 játékosból állottak, egymás mögött négy sorban elhelyezkedve és pedig: 15 csatár, 5 fedezet, 4 hátvéd és három kapus.

A játékosok nagy számából arra lehet következtetni, hogy a Florentinum harpastum az összjáték elvén alapult. Páduában a diákság körében a görög *episkuros*-hoz hasonló játék volt népszerű. A csapatok 4 sorban 19 játékosból állottak, akik közül négy csatárt játszott, míg a többiek ötösével sorakoztak fel a hátuk mögött. A játék azzal kezdődött, hogy valaki, aki egyébként nem vett részt a játékban, a labdát a játéktérbe dobta. Ugy a florenci, mint a páduai labdajáték a XIX. század végén még divatban volt, sőt az olaszok kísérletet is tettek további népszerűsítésére, azonban siker nélkül.

A hockey és lacrosse, valamint a tennisz feltalálását a franciák vitatják maguknak. Szerintük a hockey a francia hocquet szóból ered, ami pásztorbotot jelent. A lacrosse-t tőlük vették volna át az északamerikai indiánok. A tennisz, szerintük, egyenes leszármazottja a Franciaország egyes vidékein még ma is élő *Longue paume* nevű játéknak. Ki tudja, mennyiben van igazuk?

A »görög-római« birkózás átmentői és reformátorai a franciák. Franciaország déli részében (Marseille, Bordeaux) már a rómaiak korában fel lehet lelni a birkózás nyomait. A népünnepélyeken három korosztály részére rendezték meg a versenyeket. A görögökhöz hasonlóan — egy kötény kivételével — meztelenül birkóztak. Bretagneban kevésbé technikásak a birkózók és csak az álló birkózást ismerik. A győzelmet a kétvállra fektetés jelenti. Ha ez nem sikerül, a küzdelmet állásból folytatják tovább. Gáncsolás megengedett.

A *szláv* népek sportjáról, a birkózáson kívül, alig tudunk valamit. Igaz, hogy ma sem játszanak szerepet a nemzetközi konkurenciában. Ugy látszik mozgásigényüket teljesen kielégítik szenvedélyes táncaik. Az oroszok legelterjedtebb népies sportja a birkózás, amely nagyon hasonlít az alpesi lakók Schwinget-jéhez. A kisoroszok a birkózás két fajtát ismerik: az álló birkózást és az u. n. gallér-birkózást, amelynél az ellenfelek jobbkézszel az övnél, balkézszel az ingmellnél fogva ragadják meg egymást és ilyképpen igyekeznek egymást a földre dobni.

A *görögök* között az egykori fényes sportmultnak ugyszólván csak halvány visszaemlékezései élnek. Ilyen a Vizkereszt napján a folyóba vagy tengerbe dobott kereszt felhozataláért folytatott buvár-uszóverseny.

A *finn-ugor, török-tatár* népek meglehetősen fejlett népies sportkultúrával dicsekedhetnek. A finnek előkelő szerepet visznek a nemzetközi versengésben és mi magyarok sem vagyunk az utolsók között. E népcsalád legelterjedtebb népsportja a birkózás, amelyben mind elsőrangú teljesítményt nyújtanak.

Az exotikus népek sportja

Irta Pálffy György

Ebben a szakaszban az Európán kívül élő művelt népek (hinduk, japánok, kínaiak) sportját ismertetjük. E népeknek ősi sportjaik vannak, melyek az európai művelődés befolyásától mentesen, évszázadokkal, vagy talán évezredekkel ezelőtt fejlődtek ki. Egyik-másik ma már nem is él, a többiek is lassan háttérbe szorulnak a diadalmasan előrenyomuló európai sportágakkal szemben. Főként népies sportokról lesz itt szó. Velük teljes igazolását leli az az állítás, hogy minden nép sportol és minden korban sportolt.

Kína, a földkerekség legrégebbi művelt állama, már évezredekkel az európai idősámítás kezdete előtt, virágzó sportkulturával, sőt testnevelési rendszerrel bírt. Ők alkalmazták elsőnek a gyógytornát. Ők alapították az első testnevelő iskolákat. Sportjuk, miként másutt is, a vallásból sarjadt ki. A *Kong-fu* néven ismeretes tornarendszerüket a papok alapították és fejlesztették ki, a Kr. e. V. században élt Tamo nevű buddhista pap feljegyzése szerint magának Tao-nak, a világbölcsesség istenének utmutatása alapján. A *Kong-fu* keletkezésének történeti ideje a Kr. e. 2698. évre, Hoang-Ti császár uralkodásának idejére tehető és mindenestre csodálatos jelenség, hogy a gyógyászat a kuzulás helyett már ilyen korán a gyógytorna fejlett formájában jelentkezik. Gyakorlataiban meglepő rokonságot mutat a mi modern tornánkkal és mindig megfelelő légzési gyakorlatokkal van összekötve. Az egyes gyakorlatok — számuk sok száz — az egyes betegségeknek megfelelően váltakoznak és formájuk szigorúan elő van írva. A *Kong-fu*, mint a betegségek megelőzésének és elhárításának preventív eszköze, Kínában még ma is nagy kedveltségnek örvend.

A kínaiak már Kr. e. 2722-ben, Csín-Nong-Sonan-Juan császár uralkodása alatt vasból készítették fegyvereiket és különféle kardokat gyártottak. A vivás művészete a Kr. e. XXII. században náluk már virágzásban volt és császári támogatás mellett négy évszázaddal később vivóiskolák alakulnak. Legkedveltebb vivófegyverük a kard.

Különféle labdajátékot ismernek, köztük a futballhoz hasonlót is, legkedveltebb népies sportjuk mégis a sárkány- és kakasviadal. A sárkányviadal abban áll, hogy az ellenfelek egymás levegőbe bocsátott papírsárkányait tönkretenni iparkodnak, akár úgy, hogy a tartó madzagot eltépik, vagy összekuszálják, akár úgy, hogy a madzag érdes felső részével az ellenfél madzagját elfürészelik. A kakasviadal az »állat-hecc« egy neme, két feldühösített kakas harca egymással, egy ringszerű alkotmányban — végkimerülésig.

Kína jelentősége a sportban azért kiemelkedő, mert az ázsiai kultúrkörben ő terjesztette el a sportot. Legjobb tanítványa Japán volt, amely sportra való rátermettségével sokban felül is multa mesterét.

Japán sportja kínai hatás alatt fejlődött ki. Nem ő volt a felaláló, de ő lett a fejlesztő. Változatlanul átvette a sárkány- és kakasviadalokat, de továbbvitte és fejlesztette a vivást, a labdajátékokat. Legnagyobb eredményt a birkózásban ért el, melynek lelkes művelője. A birkózás kötelező tantárgy az iskolákban. A birkózásnak két formáját ismerik: a sumo-t és a dzsiu-dzsiu-t. A sumo az ősbibb forma, de ma már csak hivatásos versenyzők művelik. A sumo jóval Krisztus születése előtt keletkezett. Történeti feljegyzés szerint az első sumo-mérkőzés Kr. e. 24-ben folyt le és pedig a következőképpen: Taimono Kehaja, a nagy erejéről és bölcsességéről híres japán nemes megjelent Suinin császárnál és megkérte, írjon ki részére birkózóversenyt, mert az egész birodalomban nem tudott olyan férfit találni, aki erőben felülmúlja őt. A császár kegyesen teljesítette a kérést és kiírta az első birkózóversenyt. Taimono Kehaja azonban megjárta, mert a jelentkező ellenfél, Nomí-No-Sokune legyőzte. Később, a Kr. u. VIII. században, amikor Nara volt Japán fővárosa, Sonin császár a birkózást a vallásos szertartás részévé avatta és ez a szokás 1606-ig fennmaradt. Ez idő alatt a sumo nagyon népszerű lett, megállapították szabályait, bírót állítottak stb. 1640 óta, amikor szokásba jött, hogy templomépítkezési célokra Jeddo utcáin nyilvános birkózóversenyeket rendeztek, a birkózás hivatásos versenyzők (sumatori) kezébe került. A sumatori-k valószínűleg kasztot alkotnak. Az átlagos embernél jóval magasabbak és

150--160 kilós hustömegek. Csaknem mezitelenül küzdenek, csak egy ágyékkötőt viselnek. A versenyszabályok szigorú betartására a bíró karddal kezében ügyel. Formájára nézve a sumo szabad birkózás, melyben a fájdalmat okozó, vagy a testi épséget veszélyeztető fogások tiltva vannak. Győztes az, aki ellenfelét földre viszi, vagy kiszorítja a birkózó-helyről.

A dzsiu-dzsicu kb. 200 évvel ezelőtt jött divatba. Inkább önvédelmi, mint sportszerű birkózás. Bár tudományos alapon épült fel, fogásai sokszor veszélyeztetik a testi épséget, s ezért, mint sport, a japánoknál sem örvendett tulságos népszerűségnek. Mint sportszerű birkózást a japánok nem a dzsiu-dzsicu-t, hanem annak finomított változatát, a judo-t üzik. A judo-t az 1900-as évek táján Sigoro Kano alapította meg s ma oly népszerű, hogy az összlakosság kilenczederésze gyakorolja. Van a dzsiu-dzsicu-nak egy másik faja is, a kendo, amelyet a katonai kiképzésben alkalmaznak.

A vivás művészetében, a kenjutsu-ban a japánok a sinae-nak nevezett kb. egy méter hosszú bambuszbotokkal gyakorolják magukat. A sinae-t két kézzel fogják. Arcukat maszkkal, felsőtestüket mellvérttel védik. Vágások csak a felsőtestre vannak megengedve.

Nagyon kedveltek Japánban a labdajátékok. Többnyire Kinából importálták őket. A japán arisztokrácia még ma is gyakorolja a Kinából a VII. század körül behozott dakyu-t, a lovaspólónak egy nemét. Két csapat játsza 7—7 játékosal. Egy másik lovasjátékuk, a caroussel-szerű samurai odori, kiment a divatból. A VII. századtól kezdve kedvelt nemesi szórakozás volt egy futballhoz hasonló labdajáték. A ping-pong japán eredetű.

Az uszást és műugrást nagy kedvvel kultiválják a japánok és bennük határozott tehetségek.

Felemlítésre méltó jelenség Japán fejlett női sportja (labdajátékok, nyíllövés, atlétika).

A hinduk sportja, magas műveltségükhöz viszonyítva, szegényes. Különösen szegény a népies sportjuk. Az alsóbb osztályok által üzött sportok között az általánosan elterjedt sárkány- és kakasviadalon kívül felemlíthető a szabadbirkózás (Lahore-ban), a chinton nevű dobós labdajáték (Siam és Birma), a lovasjátékok (Jáva). Főuri sportjuk a vadászat és a lovaspólo, amely angol közvetítés révén tőlük került Európába.

III. FEJEZET

A sport kialakulása és szerepe az egyes kulturákban

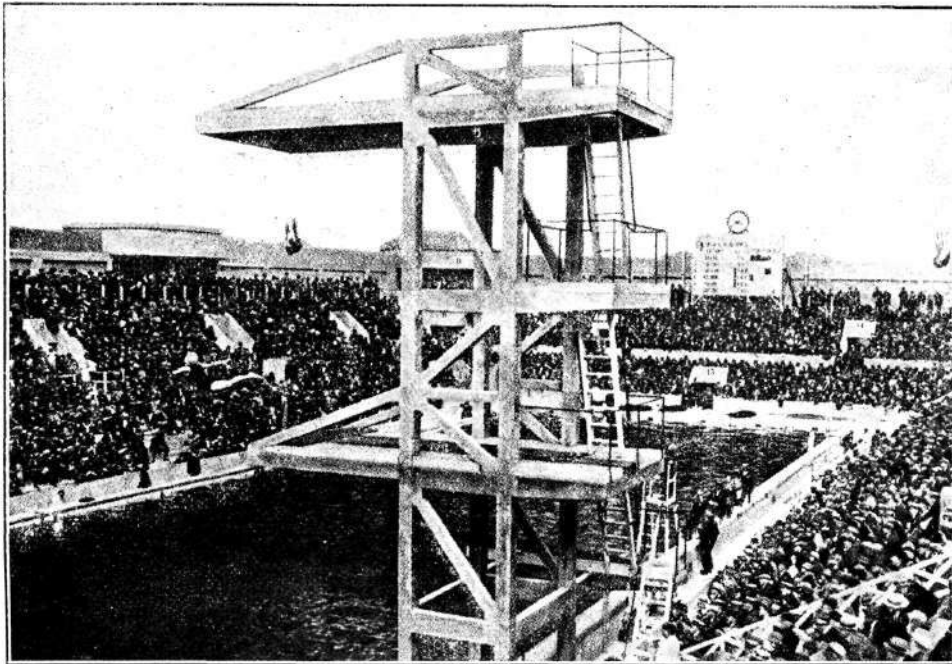
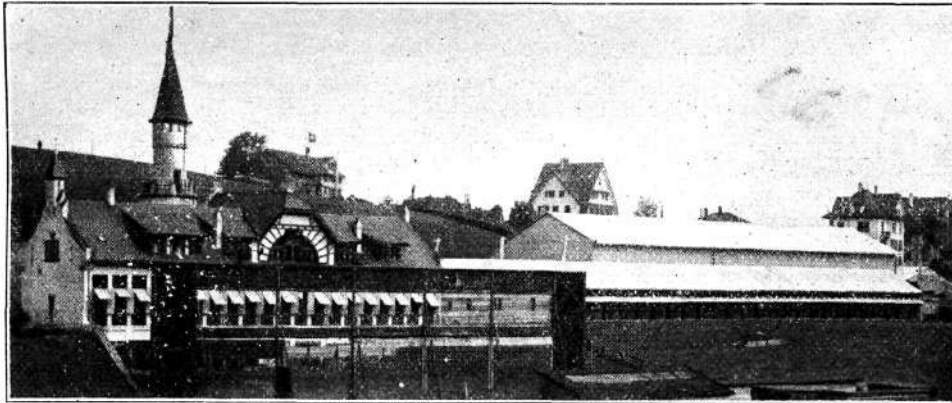
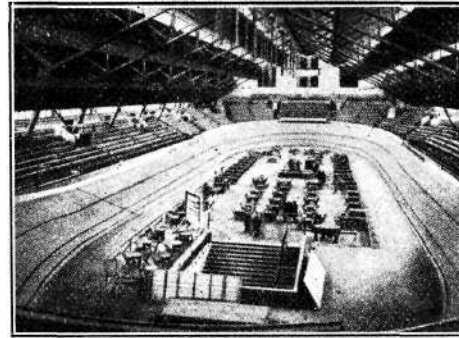
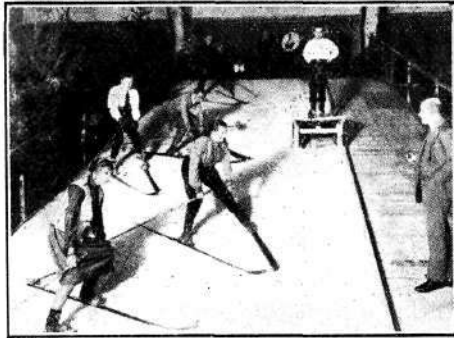
Ókor

Irta Pálffy György

A modern sportnak, amely Európából kiindulva meghódította az egész világot, úgy, hogy ma már jogosan mondhatjuk egyetemes emberi tevékenységnek, ősi multja van. E multnak történetét, a sport fejlődésének és kialakulásának történetét, valamint a sportnak az egyes népek társadalmi és kulturéletében elfoglalt szerepét egy új tudományág, a sporttörténetírás kutatja és magyarázza. A tudományos felkészültséggel dolgozó sporttörténetírás azonban csak napjainkban született meg. Éppen csak munkába kezdett és egészen szűz területen munkálkodik. Egy kétségtelen igazságot azonban máris kimutatott és pedig azt, hogy a sport nem a modern kor vívmánya, hanem együtt született és együtt fejlődött az emberiséggel. Minden kor és minden nép faj sportolt. A sportolás mikéntjében vannak ugyan különbségek, ezek azonban nem lényegesen fontosak. Kimutatta továbbá a sporttörténetírás azt is, hogy a sport és az általános művelődés kölcsönösen hatással voltak egymásra, hogy a sportolás és a sportolás szervezettsége egy-egy nép műveltségétől és általános világfelfogásától függ. Az az igazság, hogy a sport egykoru az emberiséggel, továbbá, hogy minden nép faj sportolt, egy más fejezetben (»Primitív népek sportja«) leli igazolását, itt célunk azon állítás igazolása lesz, hogy minden korbéli sportolt és hogy a sport fokmérője a kulturának.

Kezdjük a legrégebbi kultúrnépnél, az *egyiptomiaknál*. Sportjukról írott emlékek nem, csak képzőművészeti alkotások tanuskodnak. Ezek az emlékek azonban visszavezetnek bennünket a Kr. e. 2600 évig, sőt még messzebb. A XII. dinasztia uralkodása alatt épült Beni Hassán templomán és sírokon csodálatos plasztikai készséggel kidolgozott számtalan sportképpel találkozunk. A vadászaton és a lovassporton kívül különösen a labdajátékok, a birkózás, a torna és a vívás szolgáltatott bő séges anyagot szobrászatuknak és festészetüknek. Ha csodálkozással látjuk is, hogy a művész mily hozzáértéssel ábrázolta az álló és parterre birkózás legkülönbözőbb fogásait, ha meglepetéssel szemléljük is a változatos labdajátékokat, vagy a labdával folytatott zsonglörködést visszaadó festményeket; aligha lehet kétségünk aziránt, hogy a művész tárgyát nem a versenyszerű sport, nem a tömegsport szemléletéből merítette. Amit visszaadott, nem a nép, hanem a gazdagok szórakozása volt. A birkózók nem athléták, hanem akrobaták, a labdajátékosok zsonglörök és táncosnők voltak. A lovasok és vadászok a Fáraók vagy kíséretükből kerültek ki. Az »Istenek, királyok, papok« országában a szigorú kasztrendszer eleve kizárta a tömegsportot. Az egyiptomiaknál.

SPORTPÁLYÁK I.



1. Műhóval fedett mesterséges sípálya. — 2. Stuttgarti fedett pálya. — 3. A st. galleni lőtér. — 4. A párisi olimpiára készült tourellesi uszóstadion.

csak exkluzív sportról, illetőleg hivatásos erőművészek sportmutatványairól beszélhetünk. Versenyezni nem versenyeztek. Herodotos (Kr. e. 484—425) ugyan megemlékezik, de csodálkozással emlékezik meg egy Chemnis-ben tartani szokott vallásos versenyükről. Ugyanő beszéli el, hogy az olimpiai versenyek rendezésére felettébb büszke és dicsekvő eliséket azzal intették le »a világ legbölcsebb emberei«, az egyiptomiak, hogy versenyrendezésük csak akkor lenne tökéletes, ha Olimpiában nem hagynák indulni honfitársaikat. Nos, a bölcs tanácsadók tényleg távol-tartották maguktól az esetleges pártoskodás vádját. Érdekes azonban, hogy attól az időtől, amikor a görögök Egyiptomban is megkezdették gyarmatosító munkájukat, fokozatosan egyre több, később aránytalanul sok olimpiai győztes került ki az egyiptomiak sorából.

A *babiloniak és asszírok* képzőművészeti hagyatéka már nem olyan gazdag, mint az egyiptomiaké, és így sportjuk fejlettségi fokát nem állapíthatjuk meg pontosan. Tulteng a vadászat, a nyilazás ábrázolása. A vívást állítólag az asszírok találták fel. Mindezekből azonban csak arra szabad következtetni, hogy volt főuri sportjuk, amely a harcászat szolgálatában állott és semmi esetre sem arra, hogy tömegsportjuk is volt.

A *perzsák* sportjáról már írásbeli hagyományok is számolnak be. Így a görög történetíró Herodotos (Kr. e. 484—425), Thukydides (Kr. e. 471—396) és Xenophon (Kr. e. 434—355). A perzsa és a görög sport kétségtelen hatással voltak egymásra. A perzsákról kimutatható, hogy versenyeket rendeztek hivatásos ökölvívók és birkózók részére. Általában kedvelték a sportlátványosságot és Xerxes — Herodotos szerint — Hellespontoson való átkelését hajóverseny rendezésével ünnepelte meg. Addig azonban már nem jutottak el, hogy a verseny jellemképező erejét felismerték és kihasználták volna. A perzsa és görög sportfelfogás különbözőségét mi sem jellemzi jobban, mint egy Tigranes nevű perzsa főúr feljajdulása a thermopylei csata előtt, amikor megtudta, hogy az olimpiai győztesek jutalma egyszerű olajfa-koszoru: »Ó jaj, Mardonius, minő emberek ellen vezetsz te bennünket harcba, mikor azok nem pénzért, hanem a derékség jutalmáért harcolnak!« A perzsákról tudjuk, hogy kedvelt főuri sportjuk volt a lovaglás és a nyilazás. A stafétafutás (gyalogos, lovas, fáklyás), a perzsák révén, a perzsa háborúk után jött divatba Görögországban. Mint Xenophontól tudjuk, a perzsa ifjúsági nevelésben helyet kapott a sport. Azt, hogy a sport el volt-e és milyen formákban terjedve a nép között, nem tudjuk, lehet, hogy kizárólagosan a főuri körökben művelték.

Anélkül, hogy tömegsportról beszélhetnénk, feltaláljuk a sport nyomát a *zsidóknál* is. Az Ótestamentumban ugyanis csak sport-epizódokkal találkozunk, de nem versenyleírásokkal. Így a parittyázással (Dávid-Goliát harca), a birkózással (Jákob és az angyal), az uszással, a nyilazással, a köemeléssel, a vadászattal. Később Görögországot járt nemes ifjaik révén megismerkedtek a görög athlétikával is, azonban az a zsidóság körében nem tudott gyökeret verni.

A *phöníciaiak, lydiaiak* és egyéb kisázsiai ókori nép sportja görög befolyás alatt állott, lehet, hogy egyben-másban hozzá is járultak a görög sportkultúra kialakulásához.

Az eddig ismertett népek sportkulturája nem gyakorolt kimutatható, tartós befolyást a sport egyetemes kialakulására. Sportkulturájuk önmagában sem volt egyetemes, mert gyakorlásában nem vett részt minden társadalmi osztály. A kipusztult nép sirjába magával vitte sportját is. A sport egyetemessé, intézményessé a görögöknél fejlődött ki először s ezáltal a görögség a sportban is világtörténeti jelentőségre tett.

szert. Tulzás nélkül mondhatnók, hogy a görög sportnak nem lehet eléggé tulzó jelentőséget tulajdonítani. Az a sport, melyet a görögség teremtet meg, nem pusztult el alkotójával. Felköltözött az Olymposra, ahol az emberiség ideáljai örök életüket élik, majd korunkban ismét testet öltött, hogy dus ajándékait bőkezűen szétosztogassa az öt világrész minden népe között. Modern sportkulturánk, eltekintve lényegtelen formai elváltozásoktól, teljes egészében ó-görög örökség. Nem angol, vagy német, mert bármily sportszerető nép is az angol, sem ő, sem a világ összes népe együttvéve sem gyakorolt oly hatást a modern sportkultúra kialakulására, mint az ó-görögség — egyedül.

Az angol nem alkotott, csak propagált. Ne tévesszen meg bennünket az angol műkifejezések sokasága. A box nem más, mint az ó-görög *püksz*; a rugby-nak és a hockey-nak kétségtelen őse a spártai episkuros; regatta-versenyeket a britek előtt harmadfélezer évvel rendeztek az Egei-tenger csendes vizén; a catch as catch can pontosan azonos a pankrationnal, stb. Nagyon sok műkifejezést ma sem tud pótolni egyetlen nép szótára sem. Gondoljunk csak az athléta, athlétika, gimnasztika, stadion, pentathlon, diszkosz, olimpiai verseny, halter, Marathoni futás stb. fogalmakra. Később még alkalmunk lesz a modern sport és antik mintaképe között párhuzamot vonni, az azonosságokra és hasonlóságokra rámutatni; előzőleg azonban megkíséreljük a sportnak az ó-görög műveltségben elfoglalt jelentőségét főbb viszonylataiban ismertetni.

A modern társadalmi életben fontos szerepet visz a sport. Mindennapi életünk ugyyszólván minden vonatkozásában kapcsolatban áll vele. Ezt a tényt egyszerűen kénytelen tudomásul venni az az olvasó is, aki nem művel egyetlen sportágat sem. Kevés művelt ember tudná megnevezni pl. Finnország miniszterelnökét, de feltétlenül ismeri, az újságból, képeslapból, moziból vagy rádióból, akár a villamoson ellesett beszélgetésből megismerni kénytelen a Nurmi nevet, kénytelen tudni róla, hogy finn athléta.

Nem bujhat ki annak tudomásulvétele alól, hogy 1928-ban Amsterdamban olimpiai versenyeket rendeznek. Ma sok verseny társadalmi vagy politikai esemény, kísérője társadalmi vagy politikai ünnepélyeknek. A sport kivivta jogait a divatban és öltözködésben, a sajtóban és irodalomban, a képzőművészetben és színpadon, ma már politikummá lett, államszervezet irányítása mellett. Elismerjük, hogy rövid félszázad leforgása alatt csodálatos pályát futott meg, mégis azt mondjuk, hogy az ó-görög művelődésben még fontosabb szerepet vitt. Ennek igazolására az olvasót természetesen nem utalhatjuk mindennapi élete közvetlen megfigyelésére. Amire szükségünk van, amikor az ókori írók könyvei vagy szövegtöredékei, az ásatások során napvilágra került képzőművészeti alkotások, a diszvázáék fekete vagy vörös rajzainak alapján megkíséreljük beleélni magunkat a Krisztus előtti görög életébe, az a mából táplálkozó fantázia. Hogy fantáziánkat nyugodtan szabadjára ereszhessük, utavalóul egy történeti tényt említünk fel. A görögök Kr. e. a IX. sz.-ban rendezték meg az első olimpiai versenyt s azt egészen Kr. után 394-ig, tehát több mint 11 évszázadon keresztül minden negyedik évben rendszeresen megtartották. Mi 1928-ban fogjuk megrendezni Amsterdamban a kilencediket. Ezt tudva, nem csodálkozunk rajta, hanem ellenkezőleg, természetesnek tartjuk, hogy a görög írók munkáiban lépten-nyomon a sportéletből merített hasonlatokkal, kifejezésekkel és történetekkel találkozunk. Természetesnek találjuk, hogy a szobrászokat mily gyakran inspirálta a sporttéma. Gyakrabban mint ma. A 11 évszázados sportkultúra mindent megmagyaráz. Joggal következtethetünk arra, hogy a görög sport fejlettebb volt, mint a miénk.

De honnan van az, hogy a görög sport ily magasra ivelt? Lelkesebb sportbarátok voltak, mint mi? Nem! A görög sport azért és annyiban áll fölötte a miénknek, mert több volt mint sport. Náluk nem kedvtelés, nem magánügy volt, hanem valami szent dolog. A valásból fejlődött ki és vele mindvégig a legszorosabb kapcsolatban maradt. Vallásos mondáik szerint a sportot és a versenyzést maguk az istenek találták fel. Már Homerosnál is mint a vallási szertartás szerves része jelenik meg. Olvassuk csak el Homerosnak Apollónt dicsőítő himnuszát:

»Mert Delos-sziget az, mely néked Phoibos Apollón
Legszebb emlékek helye: itt szoktak gyülekezni
Hosszuruhás ionok nejeikkel és gyermekeikkel.
Szívük öröme hevíl és vidám ünnepet ülnek,
Versenyt rendezvén öklöknek, dalra s karoknak.«

Sporttal ünnepelni, sporttal tisztelni az istenséget, eredeti görög gondolat. Angliában vasárnap nem sportolnak. Az Iliász és Odysseia még nem említi fel az olimpiai versenyt, de versenyzetett hőseit Patroklos és Achilleus temetési ünnepélyén. A temetés mindig vallásos szertartás. A halottak tisztelete mindig vallásos eszmékhez kapcsolódik. Ezzel párhuzamos jelenséget ujabban napjainkban mi is tapasztalhatunk. A világháború elhunyt hőseinek emlékére rendezett staféta-futásokra gondolunk. A görögök időnként szabályosan megismétlődő nagy versenyei, mint az olimpiai, a pithiai, az iszthmosi és nemeai versenyek, mindig valamely istenség ünnepén és tiszteletére kerültek lebonyolításra, alkalmi versenyeket pedig valamely nagy nemzeti ünnep, illetve valamely nagy halott temetése vagy emlékünnepe alkalmával rendezték meg. Az öntudatos állami élet kifejlődése után önmagától kinálkozott fel a vallás szolgálatában álló sport az állami élet megerősítésére. A vallástól nem szakadt el, csak átalakult erkölcsi intézménnyé, a görögség legszebb erkölcsi intézményévé, ahogy Athén bölcs törvényhozója, Solon mondja Lukianos (Kr. u. 125—180) Anacharsis című munkájában.

Abban, hogy a vallási sportból állami intézmény vált, nagyban közreműködött az állami lét parancsoló érdeke: a katonai kiképzés szüksége. A kötelező katonai kiképzés alapjává téve, sem tűnt fel senki előtt kényszernek. Így a görög sport, amellet, hogy teljesítette egészségügyi hivatását, a társadalmi életben kétszeresen hasznossá vált, ugyanis mint a haza védelmére szolgáló katonai előkészítés, ugyanis mint a vallásos érzés növelésére szolgáló erkölcsi intézmény.

A sport tehát döntő jelentőséget nyert a nevelésben, melynek célja a görög férfi-ideál, a kalogathos anér (szép és derék férfi), azaz az »ép testben ép lélek« gyönyörű eszméjének megvalósítása volt. A sport révén vitték bele a nevelésbe azt az elvet, hogy az emberi értelemnek feladata a természeti adományok tökéletesítése, a hibák javítása. »Mert bizony nem tartjuk elégségesnek — mondja Solon Lukianos Anacharsisében —, hogy akár testben, akár lélekben úgy nőjjenek fel, ahogy a természet megalkotta őket, hanem szükségesnek tartjuk nevelésüket és tanításukat, hogy a tehetségesek még jobb kiképzést nyerjenek, a gyengék pedig, hogy lehetőség szerint megközelítsék a tehetségeseket.«

Es, hogy e törekvésüket a testnevelés terén siker koronázta, arra szobraik tanubizonyosság az utókor előtt. Itt mondjuk el azt a tényt, hogy a görög szobrászat sokszor megcsodált fejlettségét a sport szemléletének köszönheti. Nem a szobrászat vezette őket arra, hogy a kép-

zett emberi testben is meglássák a műalkotást, hanem fordítva, a tökéletes test nézéséből merítették ihletet az alkotásra.

De nemcsak a szobrászat és képzés fejlődött naggyá a sport szemléletén, hanem az orvostan is. Tudjuk azt, hogy a görögök csak későn, egész alaposan csak a késői alexandriai korban kezdték anatómiai alapokra fektetni az orvosi tudományt, addig ismereteiket a gimnáziumok meztelenkedő ifjúságának testén szerezték meg. Kezdetben az orvosi tudomány szorosan össze volt nőve a tréneri tudománnyal s a korai orvosi szakirodalomnak nagy munkájába került, amíg a nagy nyilvánosság önálló tudománynak ismerte el. A tréner azonban a nagy tömegek később sem szüntek meg orvosnak is tekinteni.

Az, hogy az ó-görög költészetnek mily bőséges anyagot szolgáltatott a sport, közismert. Homerostól Apollonius Rhodiusig és rajtuk keresztül a latin költőkig (Vergilius, Statius), egyetlen eposz sem mulasztotta el verseny-leirással élenkíteni a cselekményt. A görög iyrának soha el nem muló értékű alkotásai Pindaros, Simonides, Bacchylides, Euripides, Archilochos és mások által költött, u. n. epinikionok, a győztes athléták dicsőségét megőrző győzelmi dalok.

A sport segítette elő fejlődésében az építészetet is, amikor alkalmat nyújtott a legtökéletesebb gimnáziumok és stadionok emelésére.

Ha megemlítjük még, hogy a *szónokok* és *bölcselők* is méltónak tartották a sport fontosságáról értekezni, talán sikerült a görög sport művelődéstörténeti jelentőségét kellőképpen megvilágítani. E törekvésünk azonban nem sikerülhet teljesen, ha nem mondjuk el, hogy a sport legnagyobb jelentőségre a politikában tett szert, különösen azzal, hogy a panhellén törekvés leghathatósabb eszköze lett. A négy nagy nemzeti verseny, melyen minden görög állam szabad polgárának jogában állott résztvenni, fokozatosan növelte az örökké torzszalkodó kis görög államok között a faji összetartozandóság érzését, melyet a kisebb államok versenyei még jobban megerősítettek. Egyes városok versenyek megrendezésével iparkodtak nagyobb látogatottságra és így nagyobb jelentőségre szert tenni. Az olimpiai verseny is tulajdonképpen akkor biztosította be létét, amikor e célból Iphitos, Elis királya és Lykurgos, Spárta törvényhozója szövetkeztek s később is ilyen szerződések tették alapját a kisebb városi versenyek látogatottságának. A versengés tovább is folyt közöttük, de annak színhelyét a harcok mezejéről a stadionba tették át.

A görög sport eredetéről különböző magyarázatok kerültek forgalomba. Anélkül, hogy vitába óhajtánánk szállni velük, csak azt kívánjuk kijelenteni, hogy véleményünk szerint az éghajlati és talajviszonyok aligha lehettek döntő hatással. Más nép is élt a görögökével azonos éghajlati viszonyok között és mégsem teremtett ilyen egyedülálló sportkultúrát. Ha a görög sport kialakulásánál külső tényező tekintetbe jöhet, akkor úgy hisszük, hogy azt a görög lakásviszonyokban kell keresni. A görögség s vele kulturája is városi falak között élt. Sportra elsősorban a városi embernek van szüksége, mert a falak között mozgás híján elsátnyul a teste. Csak fokozott, a szabadban végzett mozgással, sporttal biztosíthatja fennmaradását a létért folyó küzdelemben. A görögök nem azért sportoltak, mert éghajlatuk előnyös volt a sportolásra, hanem mert fokozott mozgásra volt szükségük, amit előnyösebb a szabadban végezni. Azonban nem esünk abba a tévhitbe, hogy ily külső okkal kellőképpen meg lehetne indokolni a görög sport eredetét, mert annak, véleményünk szerint, belső oka volt, ami a görögök lelki alkatában keresendő. Az ó-görög embert mindenekfelett mérhetetlen becsvágya jellemezte. Mindent uraló törekvése volt az, hogy kiemelkedjék a tö-

megeből, hogy első legyen. Mindig és mindenben versenyzett. És éppen ezzel multa felül a többi népfajt. És éppen a verseny az, amely révén a mindenkiben benne élő mozgáshajlam sporttá, testkulturává izmosodik. Tény az, hogy a görög versenyzés, az agonisztika megelőzte a rendszeres testnevelést, a gimnasztikát. Mindenestre gyökerében fogták fel az élet értelmét, amikor testnevelésüket a versenyzés alapjára fektették.

A modern testnevelés fogalmát a görögök a *gimnasztika* szóval fejezték ki. E szó magyarul meztelenkedést jelent. Ez a meztelenkedő testedzés jellemzi elsősorban a görög sportot. Megszabadították a testet az öt mozgásában akadályozó ruhától azért, mert csak így meztelenül edzhették meg az időjárás viszontagságaival szemben. Gimnasztikájuk csupa olyan sportágból állott, melyek állandó mozgást igényelve, megóvták a testet a lehülés ellen. Meztelenkedő testnevelésük három részre tagozódott: u. m. athlétika vagy agonisztika, szphairisztika és orchesztikára.

Az *athlétika* vagy agonisztika, magyarul versenyzés, vagyis a tulajdonképpeni gimnasztika magábafooglalta a különböző versenyszámokat, u. m. futás (stadionfutás, diaulosfutás, dolichosfutás és fegyveres futás, melyek megfelelnek a mai rövid-, közép- és hosszútávu futásoknak), ugrás, diszkoszdobás, gerelyvetés, birkózás, ökölvívás és a mai catch as catch can-nek megfelelő pankration. Tudva azt, hogy egymagában egy sportág sem fejleszti harmonikusan a testet, a gimnasztika minden ágát gyakoroltatták ifjúságukkal, illetve a futás, ugrás, gerely- és diszkoszvetés, valamint a birkózás összefogásával a pentathlon név alatt egy új versenyszámot teremtettek.

A *szphairisztika* szó a különféle, nagyváltozatosságu labdajátékokat foglalta magában. E sportág, mint gyógytorna, különös kedveltségnek örvendett s alkalmazásukról Galenos (Kr. u. 131—200), a híres orvos külön könyvet írt.

Az *orchesztika* (magyarra mozdulatművészet szóval lehetne fordítani) a különféle táncokat és a szerek nélkül végzett mozdulatformákat jelentette, amelyek elsősorban a rugalmasságot, a hajlékonyságot, a mozdulatoélszerűséget növelték. Lukianos (Kr. u. 125—180) többre becsülte magánál a gimnasztikánál, mondván: »Az összes testedzési formák között egyik sem alkalmasabb és szebb, mint ez, mert ez a testet ügyessé és hajlékonnyá képezi ki, a legnagyobb foku könnyedséget és ügyességet juttatja neki, hogy mindenféle formát felvehessen és amellet az erőt és kitartást a legnagyobb mértékben gyarapítja«. (De saltatione 71.)

A *gimnasztikában* magában két egymástól élesen elütő irányzatot különböztethetünk meg. Az egyiket *spártai*, a másikat *athéni* testnevelési rendszernek szokták nevezni. Különbség közöttük az, hogy Spárta minden tekintetben katonai állam lévén, a gimnasztikát teljesen a katonai szolgálat előkészítésére használta fel, míg Attikában lényegében ugyanazt a célt szolgálta, amit napjainkban a sport: szívet, lelket felüdítő, felfrissítő szórakozást nyújtott. A többi görög államok sajátos államformáik szerint, vagy az egyik, vagy a másik rendszert alkalmazták ifjusági testnevelésükben.

Az agon (versenyzés) formájába öltöztetett gimnasztika hamarosan meghódította a görög kulturával érintkező népeket. A görög gyarmatok és leányvárosok természetesen idegenben is, mint faji hozzátartozandóságuk legjellegzetesebb bélyegét, hiven ápolták az agon eszméjét. Annyira, hogy a Krisztus körüli századokban az olimpiai versenyeken a gyarmatok versenyzői domináltak az elsőséget. Az ő közvetítésük révén jutott az athlétika Itáliába.

Nem lehet kétséges az, hogy az *etruszkok* fejlett sportkulturája a Graecia Magna sportoló görögjeinek köszönheti létét. Sajnos, ennek a sajátságos jellemű népnek történetét alig ismerjük, a fennmaradt festmények és a sirok mozaik-képei azonban rákényszerítik az embert arra a véleményre, hogy a görögökön kívül nem volt a világnak még egy olyan népe, amely oly lelkes szeretettel ápolta volna az athlétikát és a sportok egyéb ágait, mint az etruszkok.

A *rómaiak* görög és etruszk közvetítéssel ismerkedtek meg a sporttal. Megismerkedtek vele, de fel sohasem melegedtek iránta. Az athlétikát a katonai kiképzésben nem alkalmazták, katonai kiképzésük sokkal szigorubb volt, semhogy az egyéniséget fejlesztő liberális gimnasztika helyet foglalhatott volna benne. A rómaiak nem sportoltak, de minden más népnél fanatikusabb nézői voltak a versenyeknek. Az athletika náluk teljesen a professzionátusok kezébe került, de még így is fokozatosan eltörpült jelentőségben az igazi élet-halálharcra menő cirkuszi játékok, gladiátorharcok, lóversenyek mellett. A császárság korában mindezek a sportok a nyilvános embermészárlás sportjává alacsonyodtak le, melynek erkölcstelensége nem csoda, hogy kihívta maga ellen az ujonnan megszülető világ, a kereszténység legmélyebb ellenszenvét. A klasszikus agón nagy eszméjét a császárkori Róma amfiteátrumainak vértől áztatott porondján végezték ki.

Középkor és renaissance-kor

Irta J. Viraág Ilona

Az a páratlanul pompás ókori sportkultura, amely a görög gimnasztikában csucosodott ki, a krisztusi vallás elterjedése után a pogány kulturával együtt hirtelen és ugyszólván nyomtalanul eltűnt. Eltűnését nem azért mondjuk hirtelennak és nyomtalanak, mintha tényleg így állana a dolog, hanem, mert hiányoznak az adataink, amelyek tájékoztatnának bennünket a fokozatos eltűnés lefolyásáról. A történetírás ugyanis alig foglalkozott e kérdéssel, mert megelégedett azzal a közhellyé lett magyarázattal, hogy a földi siralomvölgy eszméjét hangsúlyozó keresztény világnézet nem válhatott a testi élvezetekben elmerrülő pogány erkölcs továbbvivőjévé. Megelégedett azzal a kijelentéssel, hogy a gimnasztikának, mert a pogány szellem alkotása volt, vissza kellett vonulnia a szereplés színpadáról. Pedig nem így áll a dolog. Adataink vannak arra, hogy a görög sport a keresztény vallás elterjedése után is sokáig tovább élt Görögországban és Itáliában, s teljes kimulását hosszú agónia előzte meg. Tudjuk azt, hogy a görög athléták utódai tovább éltek a középkori vándorló szemfényvesztőkben, a prestígátorokban. Az igaz, hogy az egyház Tertullianus híres mondása: »A versenyzés az ördög műve« (palaestra diaboli negotium) óta ellenszenvvel viseltetett a görög gimnasztika és általában a sport iránt, ez a mondas azonban azt is bizonyítja, hogy a sport sokkal mélyebben gyökerezett a népies szokásokban, semmint hogy egyetlen parancsszóval kiirtható lett volna. Nem, a görög sport nem nyomtalanul tűnt el és nem azért, mert ellenkezett a keresztény világnézettel, hanem elsenyvedt lassan, mert Európát a népvándorlás egészen új népfajokkal árasztotta el, amelyekkel az új légkörben a görögöknek már nem volt idejük megkedveltetni sportjukat. Ezek a parvenü népek nagyon műveletlenek voltak ahhoz, hogy megérthették volna a görög gimnasztika jelentőségét.

Igy a középkorban egészen új sportkultúra és testnevelés alakult ki, amely nem az egyes népek sportjából fakadt, hanem egy nagy középkori intézmény, a hűbéresi intézmény termelte ki. Jellege nemzetközi volt és éppen ezért nem maradhatott fenn soká. A vándorbirkózók és ökölvívók mutatványai csupán látványosságul szolgáltak. Egyes népek önálló sportkulturájukat nem tudták kifejleszteni, mert nem gyakorolta a nemesi osztály. A középkor sportja exkluzív nemesi sport, az u. n. lovagjátékok volt, amely viszont rövidéletűsége itélte magát azzal, hogy gyakorlásából kizárta a tömegeket.

A középkori nemesi sport nagyon fejlett volt. Ez természetes is, hiszen a nemességnek más dolga sem volt, mint a hadviselés és a szellemi munkával nem erőltette meg magát. Sportjuk így tulajdonképpen katonai sport volt és a testnevelés egyetlen tárgya volt a nemes ifju nevelésének. A nemes ifju 14 éves koráig otthon nevelődött szüleinél és nem tanult mást, mint lovaglást és ijazást. Tízennégy éves korában további nevelésre elküldötték apródnak valamely főnemes, esetleg a király udvarába. Itt azután hasonló koru társaival együtt alapos kiképzést nyert a lovagi nevelésben, melynek célja a harcászatban való jártasság megszerzése volt. Gyakorolták magukat és kétségkívül össze is mérték erőiket a lovaglásban, ugrásban, futásban, birkózásban, köhajtásban, mászásban, vivásban és ijazásban. Huszonegy éves korukban lovaggá ütötték őket és ezzel jogot nyertek a lovagtornákon való részvételre.

A *lovagtorna*, a középkori lovag életének legfontosabb eseménye, lényegében nem volt más, mint fényes ünnepi keretben lejátszódó versenyszerű lovas harcijáték. A lovagság intézményével együtt Franciaországból származott. Két fajtáját különböztették meg: a *Buhuri*-ot, melyben a lovagpárok együttesen csaptak össze és a *Tjost*-ot, melyben az egyes párok külön viaskodtak. Mindkettő egyformán veszélyes volt, sőt nem ritkán halállal is végződött.

Ilyen volt a középkor sportja.

A *renaissance*-kor fontos korszak az európai sport fejlődéstörténetében. Megteremtői, a lelkes humanisták buzgón olvasták az ókori írókat és a leírások nyomán forró vágy szállta meg lelküket, hogy ujjíteremtsék a multat. A multat felelevenítő szellemáramlat programjába felvette a görög sport életrekeltését is. Ekkor kísérlete meg a kereszténység először, hogy az erkölcsi és szellemi nevelés mellett megadja a jogát a testnevelésnek, a sportnak is. A mozgalom Itáliából indult ki, ahol a nagyvárosokban élő polgárságnak nagy szükségére volt a sportolásra. Az első sportapostolt *Vergerto* Péter Pálnak (1348—1419) hívták és a páduai egyetem bölcselettanára volt. Később kizárólag a gyakorlati neveléssel foglalkozott. Neveléstani munkájában (*De ingenuis moribus ac liberalibus studiis*) ő hirdeti először a kiegyensúlyozott szellemi és testi nevelés szükségét. Gyakorlatilag az egyéni nevelést valósította meg és növendékei testét a futással, ugrással, ökölvívással, kardvívással és ijazással edzette. Fontosnak tartotta, hogy a gyermekek csak oly sportokat üzzenek, melyek erősítik a testet és fokozzák a munkakedvet.

Vergerio követője *Vittorino Rambaldoni* (Vittorino da Feltre: 1378—1446) már rendszeresen tanítja a testnevelést. 1425-ben Mantuában a Gonzaga hercegtől tanítás céljára ajándékba kapott La Giocosa kastélyban európai hírű iskolát alapított, amelyet nagy tömegben kerestek fel a külföldiek. Vittorino a sport minden ágán kívül, u. m. lovaglás, ijazás, labdázás, vivás, athlétika már a zenével és tánccal is foglalkozott. A testnevelést teljesen demokratikus alapra akarta lefektetni, mert

meggyőződése szerint arra az egészség megtartása céljából mindenkinek szüksége van, tehát nem sajátíthatja ki a lovagi osztály. Iskolájának, amelynek tanítási rendszere a kolostori és várkastélyi nevelés egybevonása volt, célja az, hogy a művelt uriember ne egyoldalú, vagy csak testi, vagy csak szellemi nevelésben, hanem mindkettőben részesüljön.

Vergerio és Vittorino Rambaldoni után egyre-másra alakulnak az iskolák és rendszerek, amelyek fontos szerepet juttatnak a sportnak. Az elvek mindinkább céltudatosak lesznek és magasabb meg gondolásból erednek. *Mapheus Vegtus* (1406–1458) pápai titkár »De liberorum educatione et claris eorum moribus« című munkájával meglepően közel jár az ujabbkori angol neveléstan, különösen Herbert Spencer elveihez. Kifejezetten hangsúlyozza, hogy a testnevelés célja a háborúra, illetve a katonai szolgálatra való előkészítés. Az izom-idegrendszer egészségétől függ a lélek egészsége, de ügyelni kell arra, hogy a sportolás túlságbavitele ártalmára ne legyen a szervezetnek. A renaissance-korból még egy kiváló tudós nevét, *Marsilius Ficinius*-ét említhetjük fel, mint aki behatóan foglalkozott a harmónikus nevelés problémájával. Ő a testnevelés áldásaiban elsősorban a tanulókat és tudósokat kívánja részesíteni és pedig nem a lovagi ügyességek megszerzése, hanem a test és lélek együttes nevelése céljából. A fent ismertetett elvek Olaszországból kiindulva Európa minden államában követőkre találtak, hogy azok az iskolában is érvényesüljenek, ám maradó rendszer, igazi sportkultúra az akkori zürzavaros politikai állapotok és a vallási villongások között nem alakulhatott ki. Nem maradt azonban hatás nélkül a filantropusokra, a német torna megteremtőinek előfutáira. Velük azonban már elérkeztünk az ujkorba.

Ujkor

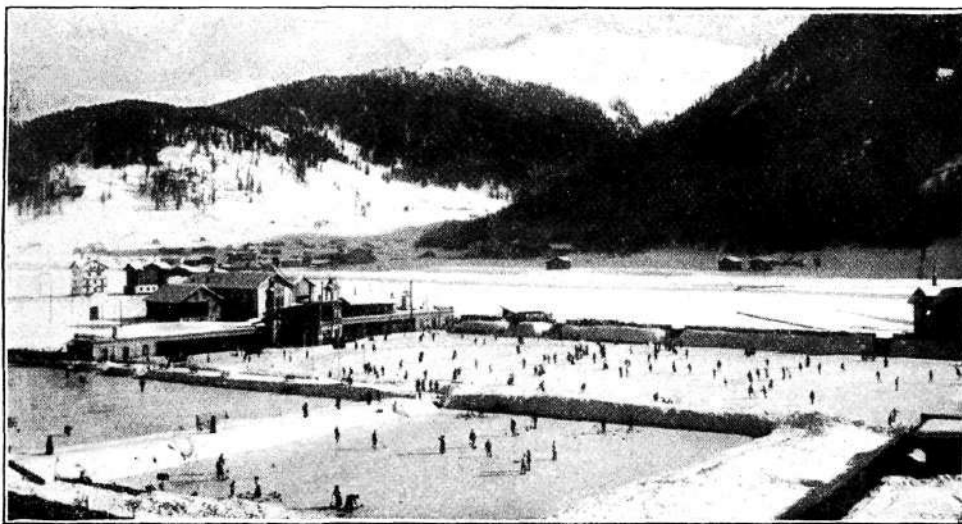
Irta Kollár Zoltán

A XIX. század utolsó harmadára esik az az időpont, amikor az angol-szász faj nevelési elveiért lelkesedve hatalmas mozgalom indul ugyszólván egész Európában a szabadtéri sportok érdekében. Megindul az akció legyűrni az akkori idők tornatermeiben, játékházaiban megöszült sportférfiak előítéletét s kiragadni az ifjúságot a kocsmák, tivornyahelyek mérgezett levegőjéből, hogy megvessék az alapját egy egészséges szervezetű, keményöklű generációnak.

Nehezen ment ez abban az időben, amikor egy precíz guggoló gyakorlat többet ért minden addig még nem hallott sportteljesítménynél. Egyet azonban elértek. És pedig azt, hogy az új áramlat hívei egy minden tekintetben kiképzett emberi testet kaptak, amely minden sportághoz fogékony lévén, a gyors fejlődés is biztosítva volt.

Anglia Széchenyi István gróf szerint: a ködös nap, de a tiszta ész országa. Szinte paradoxonnak tűnik, hogy a józan angol, a hidegvér országának fia, hogy tud lelkesedni nemzeti játékaikért. Amikor tehát a szabadtéri sportok iránti lelkesedés nemzeti játékot csinált a rugby-ból és a futballból, megindult lassan az áramlat, amely magával ragadta a többi sportágot. Aki csak megfordult azidőben Albionban, mindenki vitt magával valami emléket az ottani sportéletből és otthonába térve, csak el kellett mondania, hogy a szavak uttörőkre, illetően követőkre találjanak. Amíg tehát ezideig a kerékpársporton, céllövészetben és néhol

SPORTPÁLYÁK II.



1. St. Moritz téli sporttelepei. — 2. Davos jégpályái és a hokki-pálya.

az uszáson kívül más sportágnak nem igen akadt versenyszerű művelője, addig ezen labdajátékok meghonosítása egyszerre korszakalkotó változásokat idézett elő a sport történetében.

És amikor a szabadtéri sportok hódítása rohamléptekkel tör előre, akkor a múlt század kilencvenes éveiben kiáll a porondra egy francia nemes: Pierre de Coubertin báró és az újságok hasábjain, felolvasásokon igyekszik nagyszerű eszméjét megvalósítani: modern alapokon felújítani az antik görög olimpiai versenyeket. Közel egy évtizedes agitációnak, a görög és belga király, valamint egy Averoff nevű görög mecénás segítségével eredményeként azután 1896-ban Athénban először ütköznek összes a különböző nemzetek fiai. A lefolyt olimpia óriási lökést adott az összes sportágaknak. Megalakul a Nemzetközi Olimpiai Bizottság. Kimondják a játékok négyévenkénti felújítását más-más országban. Minden országban olimpiai bizottságok létesülnek, amelyek azután ráterelik a kormányok figyelmét munkájukra, hogy végül az állam vegye mindenütt kezébe a sportok legfőbb irányítását.

Az a tény, hogy Athén először gyűjtötte összes a sportoló nemzeteket, megteremtette közöttük a kapcsolatokat és amikor az angolok kiléptek zárkózottságukból, hogy sportéletük fejlettségéről tanubizonyságot tegyenek és azt a kontinensen megcsodáltassák, megindult mindenütt a sport fejlődésének folyamata. Valóságos forradalmat jelentett az angol futballcsapatok megjelenése, melyek gyakorlati uton mutatták be a játék vonzóerejét. Egyre-másra alakulnak csapatok, megrendezik a bajnokságot, megalapítják a szövetségeket, szabályokat vesznek át és ujakat alkotnak, díjakat, serlegeket, kupákat tűznek ki, megmozdul a vidék, a falu népe ép úgy, mint a munkás, hogy e kép elének varázssolja ezen sportágak hatalmas szervezetét.

A modern sportok közül kétségtelenül a legnagyobb karriért a futball futotta be. A merev németrendszerű torna béklyóiba vert ifjuság ellenállhatatlan erővel törte szét a bilincseket és mire azok apostolai feleszméltek, volt híveik kinn a mezőn és sporttelepeken rugták a labdát, vagy mint nézők izgultak kedvenc színeik győzelméért. A mozgás szabadsága diadalünnepét ülte.

Az egyesületek azonban nem állottak meg a megkezdett uton. Jobbat, tökéletesebbet akartak nyújtani közönségüknek, amely hamar kegyelbe fogadta őket. A közönség szívesen áldozott. Az egyesületi pénztárak telni kezdtek, de ezzel szemben fokozódtak a szereplők igényei is. Divatba jön az egyesülettől kapott felszerelés, az egyesület költségén való utazás, az angol vagy honi tréner, a masször, az elvesztett munkabér megtérítése és lassan kialakul Anglia után legújabb időben szerte a kontinensen, a professzionizmus. Amikor már érdemes volt mérkőzéseket rendezni, nyakra-főre létesülnek sporttelepek és az egyesületek megalakítják egyéb sport-szakosztályaikat, ami azután maga után vonja azok rohamos fejlődését is. Az egyes sportágak önálló szövetségbe tömörülnek, önálló versenyeket rendeznek és az azokon nyújtott jó sport csak hamar megteremti az illető sportágak törzsközönségét is.

Igy folyik az egyesületek munkája, hogy a négyévenként rendezendő olimpiai versenyeken szövetségükön keresztül tanubizonyságot tegyenek nemzetük sportjának fejlődéséről. És ha végigtekintünk az olimpiák történetén, nem nehéz felismerni a fejlődés felfelé ivelő vonalát. All ez nemcsak az elért eredményekre, hanem a résztvevők folyton szaporodó tömegére és minőségére is. Amíg az első olimpiai versenyeken a résztvevő nemzeteket Európa adja, addig a következő játékokon már megjelennek a gyarmatosító angolok, hogy legújabbán a színes fajok megjelenése rátegye a koronát a sportvilágot is hódító munkájára.

A sport kezd divatba jönni és mint valami modern reformáció, befészkel magát a társadalom minden rétegébe. Még az exkluzív sportok (céllovas, evezés, tenisz stb.) is, bár nem versenyszerűen üzött formában, mindjobban tért hódítanak a nagy tömegek között, a többi sportág pedig diadalt ül, mint a demokratizmus egyik hathatós tényezője. És ebben rejlik a sport legnagyobb értéke, hogy a társadalmi ellentéteket kiküszöbölve állítja szembe egymással a küzdő feleket. Hogy milyen sikerrel, azt talán fölösleges hangsúlyoznunk. De hogy az állami tényezőkön keresztül a királyi hatalom viselőit is magával ragadta, azt számos példa bizonyítja. Hogy mást ne említsünk, az első olimpián ott látjuk a görög király két fiát, amint a marathoni futásban győztes görög pásztorral együtt futják az utolsó kört; látjuk Anglia hatalmas uralkodóját, amint átadja az »angol kupát« a győztes csapatnak; látjuk a román trón várományosát athlétikai versenyeken, mint idő- és térmérőt; a tenniszező svéd királyt stb.

A városi élet fejlődése hatalmas vállalatok, pénzintézetek, gyárak alapítása és ezzel kapcsolatban az intelligens elemek szaporodása megteremti a tömegsport jelszavát. A nézőkből sportolók lesznek és ezek elhelyezése és felszerelése, foglalkoztatása és oktatása ismét újabb és újabb tömegeket mozdit meg és hódít meg a sport eszméjének.

Új sporttelepek, hatalmas, 50—100.000 néző befogadására alkalmas stadionok épülnek. A tömegek oktatására trénerok kiképzéséről gondoskodnak. Trénertanfolyamok, testnevelési főiskolák nyílnak. Megmozditja a sajtót, önálló sportlapok keletkeznek mindezen eszme szolgálatában. Felismerik a válogatott mérkőzések fontosságát, a külföldön elért eredmények messzeható erejét, az országok, városok közötti mérkőzések propagatív erejét és csak fokozza mindezt az értékes díjak sorozatos kitűzése. A nemzetek türelmetlenül várják az olimpiák esztendejét és azok között az időt szakadatlan készülődéssel töltik el.

Eppen Berlinben készültek felvonulni a sport katonái, amikor 1914-ben kitört a világháború és a harctereken folyt a most már véres küzdelem a győzelemért. A cél itt is Berlin volt, de más eszközökkel. A háború természetesen szétszakította a nemzetközi kapcsolatokat, elidegenítette egymástól a nemzeteket, de mily csodálatos eredménye a sport népszerűségének, hogy a diplomáciát megelőzve, nem a zöld asztalnál, hanem a gyepen látjuk ismét feltűnni a béke olajágát, hogy annak árnyékában pecsételjék meg a barátságot.

A világháború azonban megmutatta, hogy mily drága az emberi élet és annak érdekében semmiféle áldozattól visszariadni nem szabad. És itt a német nemzet ismét megmutatta, hogy hogyan kell dolgozni. Kötelezte a városokat, hogy a lakosság számarányához képest megfelelő nagyságu területet jelöljön ki a testnevelés részére. Gombamódra szaporodnak a stadionok és a különböző bajnokságok eredményei megmutatták, hogy rövidesen ismét az elsők között lesz. Minden munkás és ifju testnevelésre köteles és nincs diploma sportolás nélkül. A példa csakhamar követésre talál, mert rájöttek arra, hogy a sport és testnevelés ügye elsőrangú nemzeti kérdés. A maroknyi finn nép 75 éves sportkulturája gyönyörű példája, hogyan kell céltudatos munkával és neveléssel a sportot megteremteni és megkedveltetni. Vagy nézzük Lengyelországot, ahol minden középiskolai tanuló állami testnevelés alá kerül, vagy éppen hazánkat, ahol az 1924-ben életbeléptetett testnevelési törvény van hivatalos ifjuság testneveléséről gondoskodni, amelyet a kötelező főiskolai testnevelésnek kell követnie.

Amint látjuk, a testnevelés ügyét az állam veszi lassan kezébe és törvények útján igyekszik a sport aktív katonáit pótolni. Minden

téren: a tudományban, művészetben, iparban és kereskedelemben csak akkor van élet és haladás, ha a szakadatlan versengés meg nem szűnik és ha az iránta megnyilvánult érdeklődést ébrentartani és fokozni tudjuk. Hatványozottabb mértékben áll ez a sportra, amelyet verseny nélkül nem lehet üzni. Örületes hajsza indul meg az egyéni és csapatteljesítmények fokozásáért, rekordok megdöntéséért, szinte anatómiai alapokon nyugvó tréningrendszerek csapnak össze, hogy a tökéletességig fokozzák az emberi test teljesítőképességét.

Természetes, hogy, mint mindenütt, a sportban is történnek olyan kilengések, amelyek káros hatással vannak, de amelyeket végül is radikális intézkedésekkel megszüntettek. Az amatőrség szigorú definíciója, a büntetések, viszont a másik oldalon a professzionizmus elismerése minden sportágban meghozza a szétválasztást. A háboru utáni gazdasági leromlás magával hozta a munkanélküliséget és ezzel utat nyitott a munkabérmegtérítésnek, amely előkészítette a talajt a professzionizmus részére és így a kerékpár-, boxsport, vivósport után a kontinensre is bevonult a professzionista futbalsport, amely hivatva van ezen sportágat a fejlődés magasabb régióiba emelni.

Amint látjuk, az utolsó évtized egész sorát produkálta az új intézményeknek, törvényeknek, mintha a nemzetek évszázadok mulasztását akarnák helyrehozni a sport történetében. A testnevelés szoros kapcsolatba kerül a népegészségüggyel és megjelenik a láthatáron a sportoló nő. Női egyesületek alakulnak, versenyeket rendeznek és a sport minden ágában csakhamar figyelemreméltó eredményeket érnek el.

A sport hatásos eszköze lett a társadalmi érintkezésnek, békének, nemzeti együttérzésnek, és ma már ott tartunk, hogy a sportbeli fejlettség kulturmértékéül szolgál az egyes nemzeteknek. Ha tehát a sport népszokás lesz, akkor érezzük át az olimpiai eszme apostola, Couber-tin báró bucsuszavait, amidőn 1925-ben, 30 éves szakadatlan munka után, átadta helyét a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöki székében: *»Európát nem a politika és gazdasági helyzet állítja helyre, hanem az ifjuság helyes nevelése és irányítása.«*

IV. FEJEZET

Az olimpiai versenyek

Irta dr. Koch Nándor

A sport nemzetközi intézményei közül kétségkívül legjelentősebbek az olimpiai versenyek, amelyek négyévenként csatasorba állítják valamennyi sportágban a világ legjobbait és beszámolnak a sportban a négyéves periodusok alatt történt haladásról. Az olimpiai versenyeknek sportbeli jelentőségük mellett nagy szerepük van a nemzetek közötti kapcsolatok erősítésében, valamint gazdasági (idegenforgalmi) téren is, s így megérdemlik, hogy bővebben foglalkozzunk velük, mint egy átfogó, nagyarányú internacionális szervezettel.

A mai olimpiai versenyek alapeszméjének és szervezetének megértéséhez azonban előbb ismernünk kell az ókori olimpiai versenyeket, amelyeknek mintájára történt 1894-ben a legnagyobb világverseny megszervezése.

Az ókori olimpiai versenyek

Ósi szokás volt a görögöknél, hogy az istenek és hősök ünnepeinek fényét és halottaik végtisztességének a méltóságát versenyek rendezésével emelték.

Valamennyi vallási ünnep, illetőleg az ünneppel kapcsolatos verseny között a legnevezetesebb volt a négy nemzeti verseny: az olimpiai, a pithiai, a nemeai és az istmosi, de ezek között is elsősorban az olimpiai verseny.

Az olimpiai versenyek eredetét a hitregék és hősmondák aranyszálainak sűrű fonadéka burkolja be. Vannak mondák, amelyek az olimpiai versenyeket visszavezetik a titánból a világ urává lett Kronos isten uralkodásáig, más hitregék szerint Zeus küzdött itt atyjával, Kronos-szal a világalomért.

Az olimpiai versenyek eredetéről szóló legtöbb monda mégis a férfi-erő, bátorság és ügyesség szimbólumát, a nemzet legendás hősét, Heraklest teszi meg a versenyek alapítójának, mint aki a legméltóbb megtestesítője lehetett az eszmének és célnak, amelyet a nagy nemzeti versenyek szolgáltak.

De bárkiről szóljanak is a mondák, tény az, hogy Olimpiában temploma és oltára volt a főistennek, Zeusnak és az olimpiai versenyek az ő tiszteletére rendezett vallási ünnepséggel állottak szoros kapcsolatban.

Az olimpiai versenyek eleinte helyi jelentőségűek voltak; csak a déli, peloponneszosi államok fiai vettek azokban részt, elsősorban Elis, amelynek területén Olimpia feküdt és amely az olimpiai ünnepségek rendezője volt, azután Messinia, Spárta, Arkádia és a kisebb peloponneszosi államok.

Később a vallási szokások és ünnepek közössége belevonta az olimpiai versenyekbe északi Görögország államait is, s megjelentek Olimpia stadionjának a porondján Attika fiai is, majd lassan elterjedt az olimpiai versenyek kultusza az egész göröglakta földön, hogy a széthúzó, egymás ellen folytonosan háboruskodó kis görög államok között kifejtessze az összetartozóság tudatát és szövetségbe tömörítse őket a keletről fenyegető barbár invázió, a perzsák hódító törekvése ellen.

Addig a nevezetes olimpiáig (Kr. e. 392-ben), amikor Gorgias összetartásra, közös erőkifejtésre szólította föl az Olimpiában összegyűlt görögöket a barbárok ellen, az olimpiai versenyek fejlődéstörténete hosszú időt futott meg.

Kr. e. 884 körül történt, hogy az elisi Iphitos, a spártai híres törvényhozóval, Likurgus-szal egyetértően, reorganizálta az olimpiai versenyeket. Az újjászervezésnek két leglényegesebb reformja volt: az istenbéke megállapítása és a játékok négyévenként, periodikusan való rendezésének az elhatározása.

Az istenbéke nemcsak azt jelentette, hogy Olimpia, az ünnepség helye szent és sérthetetlen, isteni tulajdon, amelyre fegyveres erővel lépni nem szabad, hanem jelentette elsősorban azt, hogy az olimpiai versenyek tartama alatt szünetel a háboruskodás. A szabályszerűen és idejében kihirdetett fegyvernagyugvás beálltával az ünnepközösséghez tartozó minden állam területén az olimpiai ünnepségre igyekvő küldöttségek és egyes személyek is bántatlanul és háborítatlanul utazhattak keresztül. A fegyverszünet egy hónapig tartott. Akik megszegték a fegyverszünetet, azokat pénzbírságra ítélték s amíg a bírságot le nem fizették, eltiltották őket az olimpiai ünnepségeken való részvételtől.

Iphitos másik reformja, a négyévenként való rendezés törvénybeiktatása az olimpiai versenyeknek, a sportbeli színvonalat fejlesztette. A négyéves időköz ugyanis alkalmat adott a görög ifjaknak arra, hogy szakszerű vezetés mellett rendszeresen készíthessék elő magukat az olimpiai küzdelemre.

De az olimpiai játékok periodikus beosztásának volt még egy igen fontos eredménye, t. i. hogy megadta az alapját a görög időszámításnak. Iphitos után mintegy száz évvel, Kr. e. 776-ban ugyanis följegyezték az abban az évben rendezett olimpiai verseny győztesének, az eliszi Koróibosnak a nevét s innen kezdve lelkiismeretesen vezették az olimpiai győztesek listáját, úgy, hogy a történettudósoknak pontos kronológia állt rendelkezésükre az időszámításnál.

Az olimpiai versenyek évét olimpiásznak nevezték és számokkal jelölték meg. Az egyik olimpiásztól a másikig terjedő idő éveit az olimpiász szerint nevezték meg ilyenformán: az első olimpiász (Kr. e. 776—772) 1. éve (776), 2. éve (775), 3. éve (774), 4. éve (773), a második olimpiász 1. éve (772) stb. Itt figyelmeztetnünk kell arra, hogy az olimpiász fogalma nem cserélhető fel az olimpia fogalmával. Az olimpiász 4 évnyi időközt jelentett, az olimpia pedig rövidített formája az »olimpiai verseny« szónak. Az olimpiák közül nevezetes volt a 30. olimpia (Kr. e. 660), amelyen már nemcsak a peleponnezoszi államok, hanem egész Hellas résztvett, továbbá a 40. olimpia (Kr. e. 620), amelyre a görög gyarmatok (Kisázsia, Alsó-Itália, Szicília) is elküldték fiaikat.

Az olimpiai versenyek virágzásának a kora az 50. és 85. olimpiász (Kr. e. 580—440) közé esik. Ekkor érte el legmagasabb fokát a görög hatalom és kultúra.

Amilyen mértékben hanyatlott Görögország szabadsága, nagysága és dicsősége, olyan mértékben hanyatlottak az olimpiai versenyek is. Néha a keletrómai császárok támogatásával föl-föl lobbantak régi fé-

nyükben, de azután egyre veszítettek értékben és jelentőségben, végül is a 293. olimpiász évében, Kr. u. 394-ben, Theodosius császár uralkodása idején megszűntek.

Az olimpiai versenyek rendjét valószínűleg maga Iphitos állapította meg először. Tőle eredhetett az olimpiai ünnepek időpontjának (a nyári napéjegyenlőség utáni első holdtölte, tehát június második fele) a megállapítása is.

Kezdetben, egészen a 14. olimpiáig (Kr. e. 724), csupán a rövidtávu versenyfutás (stadion) szerepelt a játékok programján, de az olimpiai ünnep fényének és tartamának növekedésével egyre inkább bővült a játékok műsora is. A 14. olimpián már nemcsak a rövidtávu futásban, hanem az ugynevezett kétszeres futásban (diaulos = az eredeti rövidtávu kétszerese) is megmérkőztek a versenyzők.

A 15. olimpián a hosszútávfutás (dolichos), a 18. olimpián a birkózás (pale), és az ötösverseney (pentatlon), a 23. olimpián az ökölvívás (pygme) kapott helyet az olimpiai versenyek rendjén. A 25. olimpián szerepelt először az ökölvívással kombinált birkózás (pankratión) és a lóverseny, a 65. olimpián vezették be a fegyverben való futást (hoplitodromia), a 70. olimpián a rövidéletű öszvérfogat-versenyt (a 84. olimpián felhagytak vele), majd a 93. olimpián a nagy népszerűsége miatt kettősfogatu versenyt és végül a 96. olimpián a hírnökök és trombitások versenyét.

A 37. olimpiáig az olimpiai versenyek csupán a felnőtt ifjak erőpróbája voltak, s az olimpiai pálma ezután is csak nekik járt ki. De hogy a gyermekifjuság ambícióját növeljék s hogy a serdülő fiukat jóelőre előkészítsék a nagy versenyekre, a 37. olimpiától a fiuk részére is rendeztek versenyeket. Az ifjusági versenyek programja is fokozatosan bővült, eleinte csak futásból és birkózásból állt, majd hosszabb ideig a pentatlon is szerepelt a programmon, a 41. olimpián az ökölvívadal, a 145. olimpián pedig a pankratión is rákerült az ifjusági versenyek rendjére.

Az olimpiai versenyek virágkorában a kocsiversenyek és lóversenyek fényben, pompában az olimpiai ünnepség többi programpontját jóval fölülmutták, a játékok gerincét mégis az athlétikai versenyek alkották mindenkor. Ez érthető is, mert hiszen az athlétikai versenyek színhelye, a Stadion, nyitva volt minden szabad görögnek — szegénynek, gazdagnak egyaránt, — a versenyben résztvehetett bármely szabad görög családból származó férfi, ha gyilkosság bűne nem terhelte a lelkét, ha nem vétett az istenek ellen, ha polgári becsületén nem esett csorba, s végül, ha betartotta a szigorú életrendi szabályokat (ma tréning-szabályoknak neveznénk), amelyek az előkészületre rendelt tíz hónapra elő voltak írva.

Az olimpiai versenyek athlétikai versenyeiről a történelem nem jegyezt föl annyi adatot, amennyi a modern sportembert teljesen kielégíthetné. Mert ha ismerjük is nagyjában a versenyzés módját és a győztesek nevét, viszont az elért eredményekről számszerű adatok alig maradtak ránk. Ami pedig reánk maradt, szinte hihetetlen. Csak egy ilyen adat: A távolugrásban egyik versenyző helyből, a szokásos kéziszállal, 50 görög láb távolságra ugrott a följegyzések szerint. Egy görög láb 0.308 méternek felelt meg. Eszerint a nagyszerű athléta 15.4 métert (!?) ugrott volna. Ez eredményt mindamellett nem áll jogunkban kétségbe vonni, mert az ugrás kivitelét nem ismerjük pontosan.

A rövidtávfutás körülbelül a mi 200 méteres futásunknak felelt meg, amennyiben a távolsága 192.27 méter volt, ami megfelelt a Stadion keskeny versenytere hosszának. A kétszeres futásnál a versenyter végén

levő oszlopot meg kellett kerülni és visszafutni a kiindulási pontnál (a startnál) lévő oszlopig. Ennek a futóversenynek a távja tehát a rövidtáv kétszerese (384.54 méter) volt, azaz körülbelül a mi négyszázasunknak felelt meg. A hosszútávfutásnál nem ismerjük pontosan a távot, de valószínű, hogy huszonnégyszer kellett végigfutnia a Stadion hosszát (4614.48 méter). A futóversenyeket előfutamokkal rendezték és az előfutamok győztesei vettek részt a döntőben.

A rövidtávfutás egyik versenyszáma volt a pentatlon-nak is, amely a futás mellett még távolugrásból, diszkoszdobásból, gerelydobásból és birkózásból állott. A távolugrásról mindössze annyit tudunk, hogy ólomból vagy vasból való kézisúlyok (halterek) adtak az ugrónak lendületet. A diszkosz körülbelül 30 centiméter átmérőjű és 2 kilogramm súlyú, kőből vagy fémből készített sima korong volt, tehát megfelelt a ma használt diszkosznak, amelynek mintájául a Berlinben őrzött ókori görög diszkosz szolgált.

A diszkosz eldobása — amint azt a híres Diskobolos-szobor is mutatja — ugyanugy történhetett, mint ma és természetesen a dobás távolsága volt a döntő; a mérésnél — úgy mint ma — azt a pontot vették figyelembe, ahol a diszkosz először érintette a földet.

A gerelydobást a modern kor átalakította. A görögök ugyanis nem távolba, hanem valószínűleg célba dobtak a lándzsával. Ez érthető is, mert hiszen náluk a lándzsa harci fegyver volt.

A birkózás, amely mint a pentatlon része és mint önálló versenyszám is szerepelt az olimpiai versenyek programjában, sokkal szabadabb, szigorú szabályoktól kevésbé korlátozott volt, mint a mai, ugynevezett görög-római rendszerű birkózás. A főljegyzésekből és a reánk maradt szoborművekből megállapítható, hogy a gáncsvetés, a lábnak kézzel való elkapása, sőt a kéz- és lábujjak összetördelése is meg volt engedve. Győzött az, aki ellenfelét háromszor terítette le.

A mai boxolástól nagyon különböző volt a görögök ökölvívása. Az öklöt kemény, vastag bőrszjakkal kötötték be, később hegyes-bogas vasakat is erősítettek a szjakra, úgy, hogy ökleik buzogánynak is beillettek. Nem csoda, ha az ökölviadalok sokszor veszedelmes sérülésekkel, sőt halállal végződtek. Ugy az ökölvívás, mint a birkózással kombinált válfaja, a pankration, feladásig vagy végkimerülésig tartott.

Végül még a fegyverben való futásról emlékezzünk meg, amely körülbelül a mai teljes felszereléssel való katonai versenynek felelt meg és ugyanazt a célt is szolgálta, t. i. hogy a harctéri szolgálatra kelő kitartást és gyorsaságot neveljen az ifjakba. Kezdetben teljesen fölverte, nehéz sisakkal a fején, pajzsral és lándzsával a kezében, futották le a versenyt, később azonban szimbólumképpen csak a pajzs maradt meg, de egyébként — mint minden más versenyben — teljesen meztelenek voltak a versenyzők.

Az olimpiai ünnepek és versenyek rendezői kezdettől fogva az elisiek voltak, akikre Olimpia Zeus-templomának, a szent helyen fölhalmozott műkincseknek és Phidias remekének, a Zeus-szobornak az őrzése, nemkülönben a Stadion és a Hippodrom karbantartása is rá volt bízva. Az elisiek tartották rendben az Alpheus-folyó (a mai Ruffia-folyó) kies völgyében elterülő szent területet, gondozták az ősi olajfaligetét, különösen Herakles fáját, amelyről úgy szólt a monda, hogy a görög nemzeti hős maga ültette. Az elisiek gondoskodtak az ünnepekre igyekvő s áldozati ajándékokat hozó fényes küldöttségek ünnepies fogadtatásáról, elszállásolásáról és ellátásáról, nemkülönben a küldöttségek nyomában Hellas minden részéből Olimpiába özönlő százezernyi tömegnek a szent hely (az Altis) körül fölütött sátrakban való elhelye-

zéséről. Ők ügyeltek fel a rendre is, szemmeltartva a csalókat, szédelőket, akik elmaradhatatlan velejárói voltak a tömeges fölvonulásnak.

Az elisiekből került ki kezdetről fogva a versenybírók is, amely eleinte két tagból állott, majd tizenkét tagra növekedett, s végül is, a 108. olimpiától kezdődően, változatlanul tíz tagból állott. A versenybíróknak, hogy fontos hivatásuknak mindenben megfelelhessenek, tíz hónapig kellett tanulni Elis városában a törvényöröktől a hivatalukra vonatkozó szabályokat.

A versenybírók fölött az olimpiai tanács állott. Ide lehetett felelősséget a pályabírók igazságtalannak tartott ítélete ellen és a tanácsnak joga volt megbüntetni a végrehajtó, hivatásukat felületesen végző versenybírókat. Erre azonban nagyon ritkán került a sor. Hivataluk és hivatásuk fontosságát a megkülönböztető bíbor-öltöny és a fejüket övező babérkoszoru jelképezte.

A győztesek jutalmazása a legfényesebb szertartások középette tartozott. A versenybírók döntése után a hírnök hangosan kikiáltotta a győztes nevét, görög szokás szerint az atyja nevével együtt és a szülőföldjét. Majd az olimpiai hős a versenybírók elé lépett és átvette a versenyek vallásos jellegét szimbolizáló pálmaágat s azt az utasítást, hogy jelenjék meg az ünnepies díjkiosztáson.

A díjkiosztás ünnepségén együtt volt a Stadionban az egész ünneplő sokaság. A győztesek a nép örömujjongása közben vonultak a bírók emelvénye elé, s itt átvették a díjat, egy egyszerű vadolajfa-gallyakból font koszorút, amelyekhez a gallyakat egy előkelő elisi családból való fiú, akinek az atyja és anyja is élt, aranykessel metszette le Herakles fájáról. A díj átvétele után a győztesek hálaadó áldozatot mutatottak be Zeus oltáránál, majd fölhangzottak az olimpiai hőseket dicsőítő énekek, amelyeknek szerzői között voltak a görög nép koszorú poétái: Pindaros, Simonides és Archilochos.

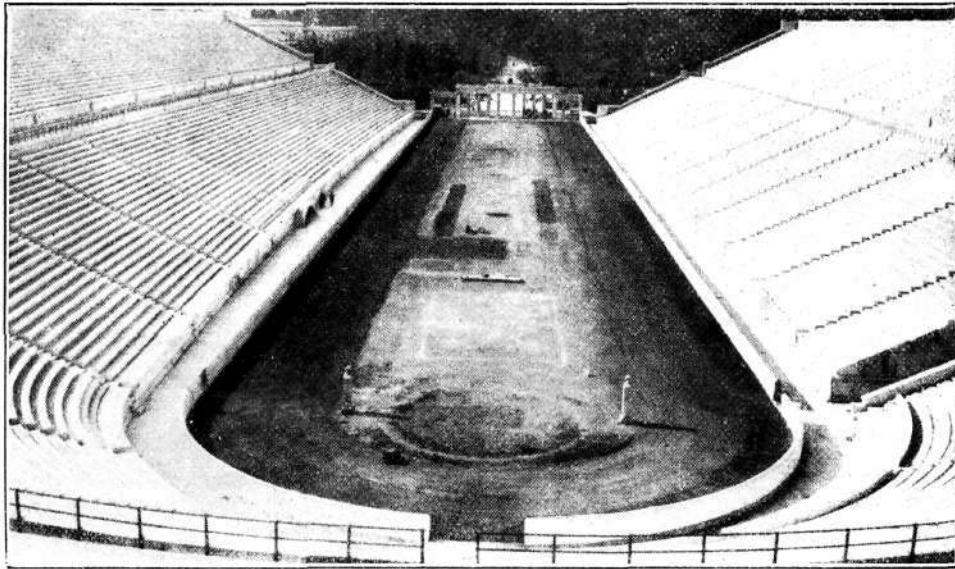
Tudva azt, hogy a görög néplélekben milyen mély gyökeret vert a vallásos érzés, a nemzeti hagyományok tisztelete és a művészi szép szeretete, meg tudjuk érteni, hogy milyen mély erkölcsi hatást tett a görög ifjúságra — győzőkre és legyőzöttekre egyaránt — az olimpiai méltóságos ünneplés. És hogy milyen értéket tulajdonítottak a görögök az olimpiai győzelemnek, mutatják azok a följegyzések, amelyek az olimpiai győzteseknek szülőföldjükön való fogadtatásáról szólnak. A győztest fényes küldöttség fogadta szülőföldje határára s diadalmenetben vitte városába, ahova diadalkapun, vagy a város falán tört részen át vezették be.

Napokig tartó örömmünnepek hirdették a város diadalát. A győztes otthoni jutalma csaknem fényesebb volt, mint a győztes hadvezéré. Athénben 500 drachmát (kb. 400 aranykorona) kapott az olimpiai győző, ezenkívül élete végéig mentes volt minden állami és községi tehertől, a színházakban, játékoknál és ünnepélyeknél diszhely járt neki, a legkiválóbb költők dicsőítették s a város egyik terén fölállították a szobrát.

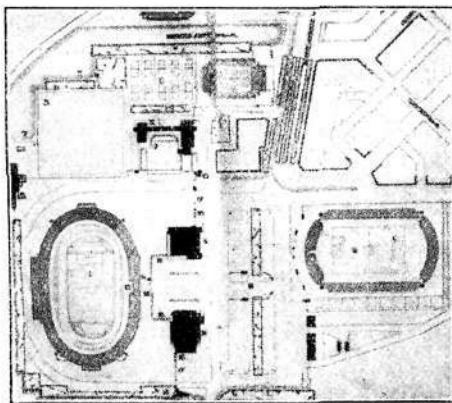
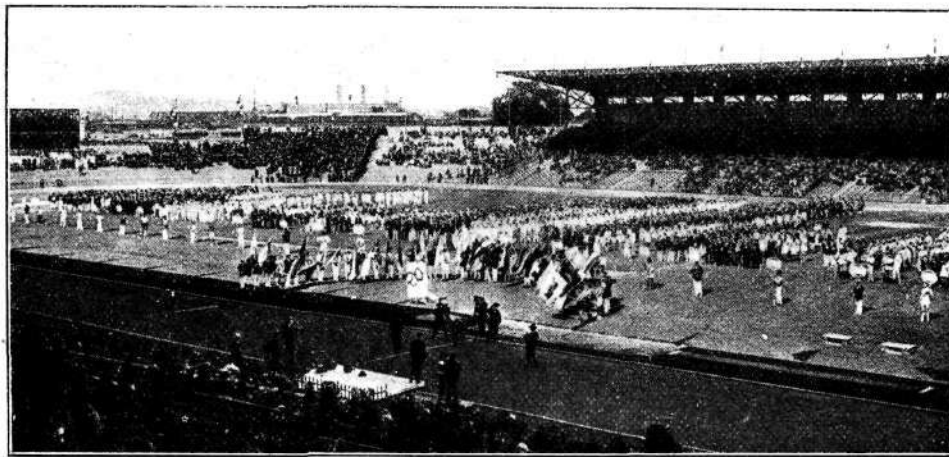
Kétségtelen, hogy ebben a szinte isteni dicsőítésben sok volt a déli népeket jellemző lelkesülségből fakadó tulzás, de az is bizonyos, hogy a testi kiválóság nagy megbecsülése a görög ifjúságot a testi erő rendszeres fejlesztésére, észszerű életmódra sarkalta, hiszen valamenynyien vágyva-vágytak az olimpiai olajágra és a győztesnek kijáró fényes dicsőségre.

Az olimpiai versenyek ilyenformán legdusabb tápláló forrásai lettek a görög nemzeti erőnek és alapvetői a hatalomnak és gazdagságnak, amelyből a nagyszerű ókori kultúra kisarjadt.

STADION



2



3



4

1. Az athéni stadion, ahol az első modern olimpia atlétikai küzdelmeit lebonyolították. — 2. A colombesi stadion. Az 1924-es olimpia megnyitó ünnepsége. — 3. Az amsterdami stadion és olimpiai sporttelep tervrajza. — 4. Az amsterdami stadion fordulója és készülő tribünje.

A modern olimpiai versenyek

Az ókori olimpiai versenyeknek Kr. u. 394-ben történt le hanyatlása után évszázadokon keresztül nem akadt párja e klasszikus versenyeknek. A középkori léghő semmiképpen sem kedvezett a testi kulturának és a testi erő és ügyesség fejlesztésére irányuló törekvések az újkor első századaiban sem tartottak lépést a szellemi téren való haladással. Később a klasszikus nyomokon járó humanisták ráfordították ugyan figyelmüket az ókori görögök testnevelési rendszerére és iskoláikban kezdtek teret engedni a szellemiek mellett a testgyakorlásnak is, ám törekvéseik elszigeteltek maradtak az iskolák zárt falai között.

A középkori jégpáncél azonban már meg volt törve és a modern testgyakorlás apostolának, a német Guts-Muths-nak tanításai termő talajra találtak. A kiváló német pedagógus az olimpiai versenyek ragyogó példáját állította az ifjúság szeme elé, s hirdette a test és lélek harmóniáját, mert »a test egészsége derűssé, a testierő bátorrá, a test fejlesztése széppé teszi a lelket, s az érzékek élesedésével a szellemi erő is fejlődik.«

Nagy érdeme Guts-Muths-nak, hogy a testi kultúra fontosságára ráterelte a figyelmet és olyan általános érdeklődést és vágyat ébresztett a testgyakorlás iránt, hogy a napoleoni háborúk lezajlása után Németországban egyszerre tömegsporttá fejlődött a torna s a négy- vagy öt-évenként rendezett nagy német tornaünnepélyek formájában már az olimpiai versenyek némi utánzata is jelentkezett. Hasonló nemzeti intézmények később más európai államokban is kifejlődtek, s az ötvenes években kísérlet történt arra is, hogy valamennyi nemzet részvételével nagy nemzetközi tornaünnepet tartsanak, az akkori háborus idők azonban nem kedveztek ennek a gondolatnak.

De különben is ahhoz, hogy a klasszikus versenyek modern formában újjászülethessenek, előbb szükség volt arra, hogy az Angliából hódító utra induló szabadtéri sportok megtörjék a modern német tornarendszer hegemóniáját. Az angol sport az olimpiai versenyek klasszikus versenynemét keltette új életre s mert a sport alapelemét, a versenyt állította a kötött tornagyakorlatok helyébe, egyszerre felkeltette ugyszólván egész Európában a sportolási kedvet. Megindult európa-szerte a sport terén való versengés, amely előbb csak nemzeti keretek között folyt, majd túlterjedt a határokon és már csak egy lépés kellett ahhoz, hogy az egész világ sportolói összefogó intézmény rendszerébe foglalják.

Ezt a lépést 1894-ben egy széles látókörű, lelkes francia sportember, Coubertin báró tette meg, aki a klasszikus olimpiai versenyek mintájára olyan nemzetközi sportintézményt akart létesíteni, amely egyetlen nagy eszme szolgálatában egyesíti a világ valamennyi sportoló népét. Coubertin báró tettereje, tekintélye és nemzetközi összeköttetései hamarosan megvalósították a szép gondolatot. A sportoló nemzetek elfogadták a francia báró tervét és az 1894. június 16-tól 23-ig Párisban tartott nemzetközi kongresszuson kilenc állam (Franciaország, Anglia, Amerika, Svédország, Spanyolország, Olaszország, Belgium, Oroszország, Görögország), megjelent képviselői kimondták, hogy »a sport ápolása és fejlesztése, de különösen a népek közötti kapcsolatok erősítése érdekében, az ókori görög olimpiai versenyek mintájára, minden negyedik esztendőben más-más államban, nagy sportverseny tartandó, amelyre valamennyi kulturnemzet meghívandó.«

E nagyjelentőségű határozat meghozatala után a kongresszus lefektette a modern olimpiai versenyek szervezetének főbb pontjait is.

Kimondotta, hogy az olimpiai versenyeken valamennyi állam résztvehet, de csak saját állampolgáraival és legjobb versenyzőivel. Megállapította, hogy milyen sportágak szerepeljenek az olimpiai versenyek programjában, amelyre a tulajdonképpeni athlétikai versenyemeken kívül fölvette a vízisportokat (evezés, uszás, vitorlázás), a vívást, birkózást, boxolást, gyorskorcsolyázást, céllövést, tornát, kerékpározást, labdarúgást, lovaglást. Kimondotta továbbá a kongresszus, hogy — a vívás kivételével (amelyben a vívás oktatásával foglalkozók is résztvehetnek) — az összes olimpiai versenyekben csak amatőr sportemberek vehetnek részt, de hivatásosak (professzionisták) nem. Ezzel kapcsolatban mindjárt megállapították az amatőrség és professzionalizmus fogalmát. Végül kimondotta, hogy az olimpiai athlétikai programba, mint főverseny, felveendő egy öt számból álló összetett verseny pentathlon néven.

A modern olimpiai versenyek alapköveinek lefektetése ilyenformán megtörténvén, most már arról kellett határozni, hogy hol és mikor rendezzék az első olimpiát. A színhely megválasztásánál szinte önmagától vetődött föl a gondolat, hogy az olimpiai versenyek őshazájában, Görögországban nyissák meg az új olimpiák sorát. Miután a görög társadalom nagy lelkesedéssel fogadta ezt a tervet és vállalta a nagyarányú sportünnepség finanszírozását, hamarosan megszületett az elhatározás, hogy az »első olimpiát 1896-ban Athénben tartják meg.«

A sport történetében új korszakot nyitó párisi kongresszus után azonnal megindult világszerte a szervezkedés az olimpiai versenyekre. Mindenekelőtt megalakították a nemzetközi olimpiai bizottságot, amelynek első elnöke a görög Bikelas, vezértitkára pedig Coubertin báró lett. Ezenkívül valamennyi állam nemzeti olimpiai bizottságot alakított az olimpiai játékokra való előkészületek irányítására. A Görögországban megindult társadalmi gyűjtés az előirányzott összeget több mint kétszeresen felülmúlta. Egy alexandriai görög hazafi, Averoff György, egymillió drachmás adományából, az athéni antik stadion romjain pompás új stadiont építettek, hogy klaszikus keretet adjanak a nagy nemzetközi versenyeknek. A trónörökös elnöklésével működő görög olimpiai bizottság mindent alaposan előkészített a külföldi sportemberek fogadtatására, valamint az olimpiai versenyek felújításának méltó fényvel való megünneplésére.

1896 március 25-től április 3-ig folyt le Hellas klasszikus földjén az első modern olimpia, amely reánk magyarokra is dicsőséget hozott, amennyiben egyik kiküldöttünk, Hajós Alfréd megnyerte a 100 és az 1200 méteres uszóversenyt.

Az athéni első modern olimpia sikere megerősítette ennek a nagynevű nemzetközi sportintézménynek az alapjait és hatalmas lendületet adott világszerte a sportnak, amely az olimpiai versenyek minél intenzívebb munkára sarkaló új célt tűztek a sportoló egyének és nemzetek elé. A világháborúig zavartalanul, a Coubertin báró által megjelölt nemes intenciók szerint folyt az olimpiai vetélkedés.

1900-ban Páris látta falai között a világ legkiválóbb versenyzőit, akiknek sorából ismét kivált egy magyar athléta, Bauer Rezső, aki egyik klasszikus versenyszámban, a diszkoszdobásban győzött.

Már Athénben is, de Párisban még inkább előtérbe nyomult Amerika óriási felsőbbbsége az athlétikában. A nagyszerű teljesítmény jutalmazásául a nemzetközi olimpiai kongresszus az Ujvilágnak juttatta a harmadik olimpiát, amely 1904-ben St. Louisban, az ott rendezett világkiállítással kapcsolatosan folyt le. Az amerikai athléták diadala itt még teljesebb volt, hiszen a könnyű athlétika egyetlen ágában sem sike-

rült más nemzet fiainak győzedelmeskedniök fölöttük. Nekünk ezuttal ismét az uszásban jutott olimpiai babér, amennyiben Halmay Zoltán megnyerte az 50 és a 100 yardos uszóversenyt.

Két évvel a St. Louisi olimpia után, ismét olimpiai versenyre szólították a világ sportoló nemzeteit és pedig megint Athénbe. E soronkívüli olimpia tulajdonképpen önálló vállalkozása volt a görögöknek. Az első athéni olimpia erkölcsi és anyagi sikerére a görög állam törvénybe iktatta, hogy minden negyedik esztendőben nemzetközi olimpiai versenyt rendez. Ez ugyan szembehelyezkedés volt az 1894. évi párisi kongresszus határozatával és szakítást jelentett a nemzetközi olimpiai bizottsággal, de a trónörökös vezetésével működő görög olimpiai bizottságnak mégis sikerült a nemzetek nagyrészét részvételre bírni és mintegy 100.000 érdeklődőt, közöttük 40.000 idegent, gyűjteni Athénbe. A második athéni olimpián a magyar sportot tekintélyes gárda képviselte és a magyar színek ezuttal is megjelentek a győzelmi árbócon. A szabadkai Stancsics György megnyerte a 3000 méteres gyaloglást és a magyar uszóstafféta (Halmay Zoltán, Hajós Henrik, Kiss Géza, Ónody József) a 4×250 méteres stafétát, Erődi Béla pedig a tornászok ötös és hatos küzdelmében szerezte meg a legjobbaknak kijáró olajágot. Az athéni második olimpia nevezetessége volt, hogy most tűntek először föl a versengés színpadán az északi népek (finnek, svédek, norvégok, dánok), akik a későbbi olimpiákon az athlétikában Amerikának, a birkózásban Magyarországnak veszedelmes konkurrensai lettek, a csoportos tornázásban pedig megtörték a németek hegemoniáját. Egyébként ezen az olimpián szerepelt először hivatalosan a futball, amelyben Dánia csapatának jutott a győzelem.

1908-ban újra visszazökkent a régi kerékvágásba az olimpiai versenyek rendje. Ezuttal a modern athlétika hazájának fővárosában gyűltek össze a világ legjobb versenyzői. A londoni olimpiát a versenyek iránt megnyilvánuló nagy érdeklődés és a nagyszerű eredmények teszik emlékezetessé. Az angolok presztizskérdést csináltak a rájuk bízott világversenyből és legfőbb törekvésük az volt, hogy visszaállítsák a sportban való hegemoniájukat. A programnak számukra kedvező összeállításával sikerült is a nemzetek pontversenyében Amerikától elhódítani az első helyet. Ennél mindenestre értékesebb eredménye volt Angliának az, hogy az athlétikában méltó vetélytársa volt az Egyesült Államoknak és nyolc számban hódította el a győzelmet. Magyarország ezuttal tűnt fel először a kardvívásban, amelyben a későbbi olimpiai versenyeken is vezető szerepet vitt. Fuchs Jenő megnyerte az egyéni kardvívó versenyt és a magyar vívócsapat elhódította a nagy vívónemzetek (olaszok, franciák) elől az olimpiai kardcsapatbajnokságot. A harmadik értékes győzelmet a birkózásban értük el Weisz Richard révén, aki a nehézsúlyúak versenyében diadalmaskodott. A londoni olimpián szerepelt először a programmon a vízipóló, amelyet Anglia csapata nyert meg.

Négy évvel később a sport terén hatalmas léptekkel előretörő Észak-Európának jutott az olimpiai versenyek rendezésének dicsősége. Az 1912. évi stockholmi olimpia rendezés tekintetében sokszorosan felülmutta a londonit és az eredmények tekintetében is igazolta az olimpiai versenyeknek a sportokra gyakorolt kedvező hatását. A svédek alaposan kitétek magukért és kifogástalan, zökkenésmentes rendezésükkel olyan légkört teremtettek, amelyben sorra születtek a nagyszerű világ- és olimpiai rekordok. Itt már teljes fegyverzettel vonultak fel az északi népek, de különösen a svédek és a finnek és sikerült is nekik több nagyszerű athlétikai világrekorddal meglepni a világot. Magyarország imponáló

számu kiküldöttel vonult fel. Fuchs Jenő és a kardvívócsapat megismételte londoni győzelmét, dr. Prokopp Sándor pedig a 300 méteres cél-lövőversenyben szerzett diadalt a magyar színeknek. Ezuttal jelent meg először az olimpiai versenyek porondján a magyar válogatott futball-csapat, amely ugyan már a főtorna első mérkőzése során elvérzett (Anglia győzte le 7:0-ra), de a vigaszversenyben kárpótolta magát a rivális osztrák csapat fölött aratott fölényes (3:0) győzelmével.

A stockholmi olimpia után nyolc esztendőre megszakadt az olimpiai versenyek sorsa. A világháboru szertefépte a szálakat s az olimpiai eszme, mint oly sok más szép emberi ideál, szertefoszlott a háboru vérfergetegében.

A népek békéje a sport terén a politikai békekötés után sem állott mindjárt helyre. A világháboru tulságosan felkavarta az ellenséges indulatokat. Így történt azután, hogy 1920-ban a volt ántánt-hatalmak, valamint a háboruban velük tartó nemzetek »zártkörű« olimpiai versenyt rendeztek Antwerpenben s e »világversenyből« kizárták a volt központi hatalmak sportolót. Ez a »csonka olimpia« semmiesetre sem szolgálta az olimpiai versenyek felújításának nemes intencióit és így értéke nem is emelkedett az előző olimpiák magaslatára.

A volt ántánt-hatalmak (de különösen a franciák és a belgák) és a németek között még éveken át fennálló ellentétek miatt az 1924. évi párisi olimpia sem volt teljes, amennyiben a németeket kizárták belőle. Mi magyarok már felvonulhattunk a számunkra ismét megnyílt olimpiai versenyekre, ám a háborus küzdelmekben és a gazdasági válságban megfogyatkozott erőnk nem tudott érvényesülni a győztes és a semleges államokak kedvező viszonyok között továbbfejlődött sportjával szemben. Egyedül a vívásban sikerült megőrizni hegemoniánkat, amennyiben Posta Sándor dr. megnyerte az egyéni kardvívóversenyt, kardcsapatunk pedig kedvezőtlen tussaránya miatt a második helyen végzett. Ezenkívül athlétáink és uszókink néhány értékes helyezést szereztek, enyhítve ezzel azt a csalódást, amit a nagy reménységgel utnak indított futbalcsapatunk okozott a futballtorna előmérkőzése során történt váratlan vereségével és a további küzdelemből való kiesésével (Egyiptomtól kaptunk ki 3:0 arányban).

Ha a háboru utáni két olimpia (Antwerpen és Páris) az olimpiai versenyek intézményének a népek békéjét szolgáló intencióját csufolta meg, viszont az 1928. nyarán sorrakerülő amsterdami olimpia Coubertin bárónak és az alapító nemzetek egy másik ideálját veszélyezteti, nevezetesen az amatőreszmét. A sokfelé ágazó anyagi érdekek az olimpiai versenyek gazdasági sikerét is követelik, miért is a nemzetközi olimpiai bizottság tágított az amatőrszabály szigorú keretein, hogy így lehetővé tegye a legnagyobb érdeklődést keltő futballtorna megrendezését olyan nemzeti csapatok részvételével is, amelyeknek játékosai titokban rendszeres anyagi ellenszolgáltatást kapnak egyesületeiktől.

1894-től 1928-ig nagyot fordult a világ. Coubertin báró olimpiai eszméje ma nem fűti annyira a lelkeket, mint a modern olimpiai versenyek háboruelőtti éveiben. Am a sport összefogó ereje csak meggyengült, de nem szűnt meg teljesen s amíg él, megmarad az a reménység, hogy az olimpiai versenyek valóban egyengetői lesznek a népek, nemzetek közötti békének és legjelentősebb tényezői a sport fejlődésének.

V. FEJEZET

Sporttelepépítés

Irta Hajós Alfréd

A sport fejlesztésének és általánosságban a testnevelés problémájának legfontosabb tényezője a sporttelep. Nem kell érveket felsorakoztatnom annak indoklására, hogy sporttelep nélkül komoly sporteredményeket elérni nem lehet s ahol nem kínálkozik sűrűn alkalom arra, hogy a tehetségek teljesítményeiket fokozni s rekorderedményeket elérni képesek legyenek, ott a sport fejlődéséről beszélni nem lehet. De nemcsak a sportolás lehetőségét biztosítja a sportpálya, hanem társadalmi és anyagi megerősödését jelenti a pályatulajdonos egyesületnek vagy szövetségnek, hiszen közelfekvő adatok mutatnak arra, hogy a sportteleppel rendelkező egyesületek (FTC, MTK, MAC, UTE stb.) futották be a legeredményesebb sportkarriért, s régi, nagynevű egyesületek aktivitása bénult meg, vagy szűnt meg pályahiány miatt. A háborút megelőző időben ugy Magyarországon, mint külföldön csupán elvétve lehetett hallani újabb sporttelepek létesítéséről, még kevésbé azok stadionszerű kiépítéséről, de a sportnak a világháboruban tapasztalt nagyszerű hatása és eredménye a világ minden nemzeténél megérlelte a sport erősebb propagandáját, s ezzel egyidejűleg a sportpályák létesítésének céltudatos programját. Alig egy évtized alatt Európa minden kultúrországaiban nagyszerű sporttelepek létesültek és a sport iránti érdeklődés fokozódása maga után vonta a nagyobb szabású s végeredményben stadion elnevezésre méltó, 40.000-nél nagyobb nézőközönséget befogadó sporttelepek építését, amelyeknek minél tökéletesebbé tételét az olimpiák keretének monumentális kiképzése adta meg.

A sporttelepek létesítésének legelső és legfontosabb tényezője: a hely kérdése. A sporttelepek helyének megválasztásánál igen fontos, hogy a környezet és talaj a hygieniai követelményeknek minden tekintetben megfeleljen. Tiszta, ózondus levegő, organikus, kigőzölgéstől mentes, száraz talaj és végül nagymennyiségű víznek közelsége, olyan tényezők, melyek nélkül ideális sportpálya el sem képzelhető. Évszázados fák által körülvevett erdei tisztás, amelynek közelében gyár, vagy egyéb levegőt fertőző létesítmény nincs s a talaj nem lehel ki mocsaras gázokat és végül a közelben olyan vízforrás van, amely korlátlan mértékben vehető igénybe (artézi, vagy rendes kútviz, folyó, ki nem apadó bőséges forrás), elsősorban ezen követelmények azok, melyeket egy egészségi szempontból ideális pálya helyéhez fűzünk.

Igen fontos tényező a sportpályák megközelíthetősége. A legideálisabb megoldás a legsűrűbben lakott városrészek közepén létesítendő egy-egy sportpálya volna. Ez azonban részint a városok sűrű beépítettsége folytán, részint gazdasági okokból kivihetetlen, miért is a sportpályák legnagyobb része a külterlekre szorul. Ily körülmények között a közlekedési eszközökkel kell alkalmat és módot adni a sportoló fiatal-

ságnak, hogy a sportpályát könnyen és gyorsan érhesse el. A Thököly-úti millenárius sportpálya, melyet most épít ki a Budapesti Sport Egylet pompás motorstadionná, közlekedés, talaj és környezet szempontjából igen előnyös helyen fekszik, kertés villák és a Városliget parkjának közvetlen közelében. Pompás fekvésű pálya a Magyar Athlétikai Club margitszigeti sporttelepe, amely évszázados fák ózondus levegőjű környezetében és hatalmas folyó mentén terül el s így minden higiéniai követelményt kielégít és módot nyújt bármely sportág művelésére. Kifogásolható azonban a pálya korlátolt befogadó képessége és az a körülmény, hogy a hidon való közlekedés nagyobb forgalom lebonyolítására alkalmatlan. A stockholmi stadion, melyet az 1912. évi olimpia alkalmából építettek az elképzelhető legszebb környezetben, négy soros fasor mentén egy városi parkban épült, s az eddig épített újkori stadionok közül építészetileg a legtökéletesebben oldotta meg a stadion problémáját.

A stadionok építésének lavináját az athéni görög stadion újjáépítése indította meg. Az 1896-ban tartott első modern olimpia alkalmából újjáépítették a Lykurgos által Kr. e. 300 évvel felépített panathenei stadiont, melynek nézőterét a Hymetosz két végső alacsony nyulványának arénaszerű kiképzésével és márványlépcsők elhelyezésével 50.000 főnyi közönség befogadására alkalmassá tették. E stadion főleg futó és diszkoszdobó-, valamint kocsiversenyek megtartására készült és így az Avernoff görög bankár nagylelkűsége által létrehozott márvány stadion a modern sportágak követelményeinek nem tudott megfelelni.

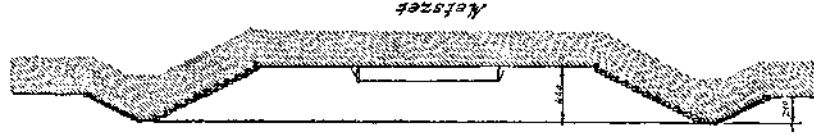
Párisé volt a második olimpia rendezésének dicsősége, de Páris nem vett tudomást az őt ért megtiszteltetésről, mert régi elavult versenypályán, kis befogadóképességű nézőtér keretében rendezte az olimpiai versenyeket. Az 1904. évben London már ki akart tenni magáért s ha nem is maradandó, de kb. 80.000 főnyi közönséget befogadó vasszerkezetű sportpályával fogadta az olimpiai versenyzőket. Akkoriban ez volt a világnak egyik leghatalmasabb sportlétesítménye. Saint Louis-ban 1908-ban, az Amerikában első ízben tartott olimpiai versenyeken ideiglenes nézőhely szolgált a verseny keretében. 1912-ben Stockholm páratlan áldozatkészséggel Torben Grat svéd építőművész tervei szerint szerkezeti és sportszempontból tökéletes stadiont építtetett, bár annak befogadóképessége messze elmaradt az ujabban épült nagyobb sporttelepek és stadionok arányától. és ma már csak akkor képes az igényeket kielégíteni, ha a patkóformájú építmény nyitott végén pótribünök adnak módot a nagyobb közönség elhelyezésére.

1916-ban Berlinben kellett volna rendezni az olimpiát, de az a világháború miatt elmaradt. A németek még 1914-ben minden előkészületet megtettek és a grunewaldi lóversenytér közepén 50.000 nézőre tervezett stadion várta a hatodik modern olimpia megrendezését. Ez a stadion nehéz megközelíthetőségénél (kb. 1 órányira fekszik Berlintől), másrészt a nézőtér fedetlen voltánál fogva nem felel meg a követelményeknek.

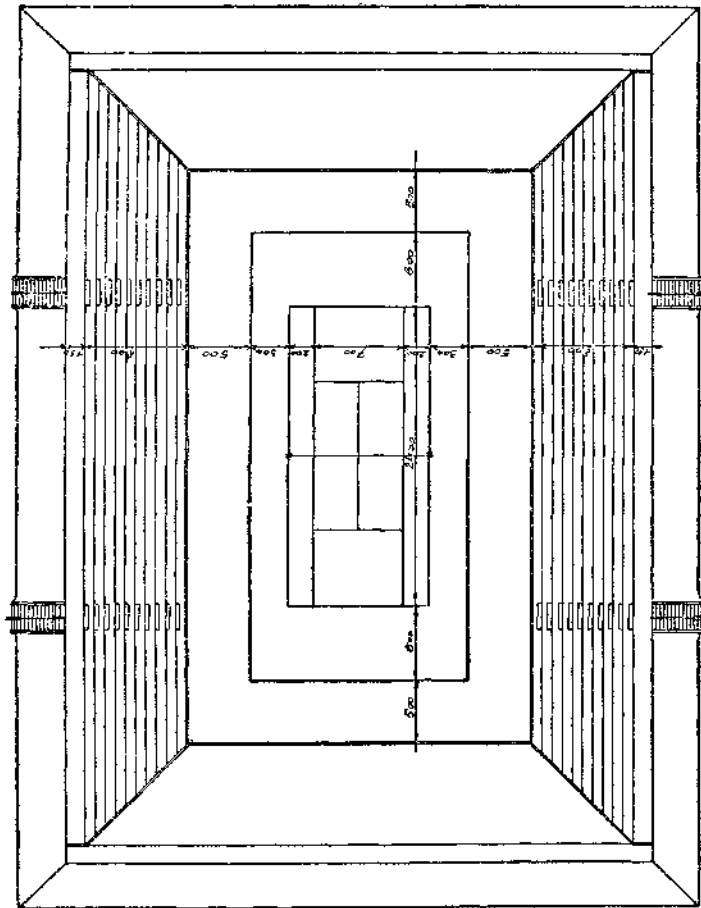
A háború alatt a stadionok építkezése szünetelt, csupán 1918-ban az entente országai által rendezett háborús olimpia résztvevői találkoztak a párisi Persming stadionban, amelynek befogadóképessége igen korlátolt volt.

Belgium rendezte az 1920. évi olimpiát, melyen nagyrészt csak az entente országok fiai vehettek részt és az akkor épült stadion egyszerű kiképzése és befogadóképessége arányban volt azzal a csekély érdeklődéssel, mellyel a világ és főleg Antwerpen lakossága a versenyek iránt viselkedett.

Tennis versenypálya és nézőtér terve.



H. H. H. H.
1925. évi



Az 1924. évi párisi olimpia alkalmából épített, a colombesi grandiózus kiképzésű s kb. 40.000 főnyi közönséget befogadó stadion indította meg tulajdonképpen a modern stadion-építkezések sorozatát, amely Németországban a kölni, a frankfurti, Angliában a wembleyi és Olaszországban a bolognai stadionok felépítésében jutott megvalósuláshoz.

A német és olasz stadionok kb. 30—45.000 főnyi befogadó képességgel épültek, a wembleyi stadionban pedig 80.000 főnyi közönség fér el.

Amerika ugyanakkor a mamut-stadionok építését kezdte meg. 200.000 néző befogadására készültek ezek a sporttelepek, amelyek ugyan az építkezés megdöbbentő arányait tárják a nézők szeméi elé, de gyakorlati szempontból nem elégíthetik ki az igényeket, mert a közönségnek nem áll módjában a sportmérkőzések finomságát élvezni, mivel a látás távolsága túlhaladja a láthatóság határát.

A labdarugás sportja nagy látókört kíván, mert a közönség egy 110 méter hosszú és 65 méter széles területen lefolyó küzdelem gyors változásait egyidőben kívánja látni. E célból a nézőközönségnek a futballpályától megfelelő távolságban és magasságban kell elhelyezkednie, de semmi esetre sem oly közel, mint az athlétikai versenyeknél, mert a futballjátéknál elmaradhatatlan nyereségek, kiabálás, testek összecsapásának és zuhanásának közeli látása károsan befolyásolna a nézők esztétikai érzését, viszont egy bizonyos határnál nagyobb távolságban elhelyezkedő nézők csupán a csapatok összmunkáját látják, a gyors mozdulatokat és a helyzetek változatosságát, míg a futballjáték finomabb nüanszai és szépségei, a játékosok egyéni teljesítményei és ügyességei eltűnnek a néző szeméi előtt. Ez a határ 40—50.000 főnyi befogadóképességű sportpálya. Ennél nagyobb sportpályán a nézők csupán látésővel szemlélhetik a mérkőzéseket, vagy csupán pontok mozgását látják.

A motor-, illetve kerékpár-pályáknál ez a határ a 40.000 főnyi befogadóképességet sem haladja túl, mert az egyéni teljesítmény, az izmok megfeszülése, szóval az a látványosság, amely a nézőközönség izgalmat és érdeklődését fokozni képes, a fentemlített számon felüli közönségre befolyással nincs.

Az autópályáknál a sportpályának hossza miatt az autóversenyeket csak távolból szemlélheti a közönség, a versenyek izgalma, a lóversenyekhez hasonlóan, a cél közelében jut kirobbanáshoz.

Az uszóstadionok befogadó képessége az athlétikai stadionokhoz hasonlóan korlátolt, nemcsak azért, mert 100 méternél nagyobb uszópályát még nem építettek és ezen uszópálya körül helyet foglaló közönség legfeljebb 12—15.000 lehet, másrészt az uszóversenyeknél még fokozottabban érvényesül az a kíváncsi, hogy az egyén munkája közelről szemlélhető legyen, mert távolról csupán csapkodást és a víz felszínén mutatkozó fejek előretörését látni, míg a test munkája, amely az uszósportban esztétikai szempontból látványosság, a 15.000 főnél nagyobb számú tömegre nincs hatással.

A tenniszversenyeknél a nézők száma még ennél is korlátoltabb. Az ugynevezett tennisz-courtookban a nézőközönség csak kétoldalt élvezheti a versenyeket. Az ily tennisz-courtokek befogadóképessége maximálisan 5000 főre terjedhet.

A vivóversenyek szépségeiben a vivótermekben legfeljebb 4—500 főnyi közönség gyönyörködhet.

A birkózó- és box-versenyek céljaira épített és arénaszerűen kiképzett nézőtérén kb. 8—10.000 főnyi közönség élvezheti a küzdelmek apró nüanszait.

Ujabb nagyszabású fedett pályák adnak módot a közönségnek arra, hogy kedvezőtlen időjárás esetén és télen atlétikai, box-, birkózó-, tennisz-, illetve kerékpárversenyeket fedett helyen látogathasson. E téren az első Amerikáé, amelynek példáját a sport terén oly energiával és lendülettel törtető Németország hatalmas lépésekben követi.

A sport fejlesztése szempontjából nem a stadionok, hanem a közép és kisebb sporttelepek játszik a legfontosabb szerepet és ezért a különböző országok sporthatóságainak programjában elsősorban minél több kisebb sporttelep létesítése, nem pedig a stadion megépítése szerepel.

A közép nagyságú sporttelepek befogadóképessége 15–20 ezer főnyi látogatóra van számítva, a kisebb sporttelepeknél 4–5 ezer főnyi a várható közönség száma. Minden sportpálya egy kb. 60–72 méter széles és 100–115 méter hosszú futballpályát foglaljon magában. Ezt körülveszi egy 400–500 méter belső kerületű atlétikai pálya. A labdarugó- és atlétikai pálya között elterülő sávokon ugró- és súlydobó-pályák nyernek elhelyezést.

A labdarugó-pálya talajának legalkalmasabb a humusszal kevert agyagos föld. Ennek befűvezését oly esetben érdemes végrehajtani, ha a pályát a fűvezés után 3–4 esztendeig nem használják. Ilyen eset ritkán adódik és ezért humuszos altalajon gyepféglával szokták a futballpályát befedni. A legelőről kiemelt gyepféglá vastagsága legalább 15 cm., s elhelyezése után a hézagokat homokkal kell kitölteni és bőségesen öntözni. Maga a labdarugópálya bogárhátú, vagyis a közepén legalább 25–30 centiméterrel magasabb, mint a szélén, ami módot nyújt arra, hogy a hirtelen bekövetkező felhőszakadás, vagy állandó esőzés után a víz a pályáról lefolyjék.

A salakfutópálya legkisebb szélessége 4.80 méter lehet, míg a 130 méterre nyúló célegyenes legkisebb szélessége 7.20 méter legyen. Egy futópálya részére ugyanis legalább 1.20 méter széles sávot kell fenntartani. A fordulók lehetőleg félkör alakúak legyenek, mert ezzel a futók egyenletes tempója biztosítva van. A fordulatokban a futópályának 8–20 cm. emelkedéssel kell bírnia. Maga a futópálya anyaga három rétegből áll. A kb. 30 cm. vastag salakpálya alsó 15 cm.-es rétege durva nagy salak, a felette levő 10 cm.-es réteg mogyorónagyságú rostált salak, a felső 5 cm. pedig ennél apróbb és utkaparékkal kevert salak-réteg. A két alsó salakréteget nehéz hengerrel és állandó öntözéssel kell lehengerelni, míg a legfelső réteg hengerelese kisebb hengerekkel, de sűrűbb öntözéssel eszközölhető. A labdarugó- és futópályák közé eső sávbán a távolugró helyek, a labdarugópálya kapuja mögötti körszeletekben pedig a magas-, rudugró és súlydobó helyek, végül a labdarugópálya közelében a gerely- és diszkoszdobó helyek tervezhetők.

Ajánlatos sportpályákhoz közel tennispályákat is készíttetni. A tennispályák talaját régebben utkaparékból készítették, ujabbban a futópályához hasonlóan 30 cm.-es rétegben készül a tökéletes tennispálya. A legalsó rétegbe durva salak, erre rostált salak, a felső 5 cm. rétegbe pedig finom salakkal kevert utkaparékk kerül, mely alig észrevehetően lejt a pálya két széle felé, úgy, hogy az esővíz a pályáról gyorsan lefolyjék, illetve beszívódjék és könnyebben száradjon. A versenyek céljaira ugynevezett center-courtokat építenek, mely nem más, mint egy földbe mélyített trapéz keresztmetszvényű nézőtér, amelynek rézsűs oldalain gyeppből, vagy pedig betonból készült körlepcsők foglalnak helyet, a fenéken pedig a versenytenniszpálya.

A versenyzésre alkalmas uszómedencék lehetőleg 50 méter hosszúak legyenek. Amennyiben ez nem volna keresztülvihető, úgy az uszoda hossza legalább $3\frac{1}{2}$ méter, szélessége pedig legalább 18 m.

legyen. Az uszoda, amennyiben műugrásra költségmegtakarítás céljából berendezni nem kívánják, 27 méter hosszban legalább 2 méter mélységű legyen, hogy a vízipóló-játékra alkalmas legyen. Legsekélyebb része a víznek 90 cm. mélységű lehet. Amennyiben műugrásra alkalmasnak építik a medencét, úgy a műugróhely közelében 10—10 méter szélességben és hosszúságban a medence mélységének 5.00 méteres ugróhelynél 3.50 méter, 10 méteres ugrótorony építése esetén legalább 9.50 méter mélységűnek kell lenni. A versenyuszodánál a medencében elhelyezett fogók csupán a hosszoldalon szerepeljenek, mert a fordulóknál azok az uszó testi épségére veszélyesek.

Az említett sportpályáknál fontos, hogy a pályák hosszirányban észak, illetve dél felé nézzenek és a nézőközönség tömege mindenkor a nyugati oldalra jusson. A kisebb sportpályák tribünjei alatt elegendő néhány öltöző, egy pályaörnek egy szoba, konyha, kamrás lakása, 1—2 mosdó, illetve zuhany-helyiség, végül a toilette részére szánt helyiség. Közép-pályáknál kisebb vivóterem, társalgó- és egy ambulancia-szoba veendő fel az építési programmba.

VI. FEJEZET

A tréning

Irtta Mtsányi Ottó

A tréning azt az állandó, rendszeres és céltudatos gyakorlást, előkészületet, valamint az ennek megfelelő észszerű életmódot jelenti, mely a trenírozót arra képesíti, hogy a testében felhalmozott fizikai és lelki erőket célszerűen az együttes legnagyobb és legmagasabb erő-kifejtésre bírja. Természetesen anélkül, hogy ez bármilyen vonatkozásban is az egészség rovására történék!

Eszerint a tréning két részből áll: 1. a testnek állandó, valamely rendszert követő fizikai munkájából; 2. az ennek megfelelő tréning-szerű, u. n. sportszerű életmódból.

A testnek állandó foglalkoztatása, a gyakorlatozás ismét több részből áll. Törekedhetik a gyorsaság és ruganyosság fejlesztésére, a kitartás, erő, vagy ügyesség megszerzésére és legmagasabbra való fokozására, de ugyanakkor a specializált mozgások leggazdaságosabb és az eredmény szempontjából leghelyesebb módon való keresztülvitelét keresi, azaz, amint mondani szokás, helyes stílust igyekszik az athléta sajátjává tenni. A sportok egy jelentékeny részénél a szerrel (pl. labdával) való észszerű és helyes bánásmódot tanulja meg a versenyző a tréningben. Csapatportoknál pedig az egységes taktikát, az egységes gondolkodást, egymásnak minden körülmények között való megértését, tökéletesen együttes, egybevágó munkát kell az előkészület ideje alatt elsajátítani.

A tréning általános törvényei, a tréningrendszer tehát azt állapítja meg, hogy a sportoló mely kortól kezdődően mit, mennyit, milyen időközökben, milyen felszereléssel vagy szerrel, minő célzattal, minő erő-kifejtéssel és hogyan gyakorlatozzon.

Hogy e kérdésekre válaszolhassunk, hogy a megállapításokat hibátlanul és eredményre vezetően eszközölhessük, igen sok körülményt kell figyelembe venni. Mert, aki a gyakorlatban e sokféle ágazó kérdésre helyes választ óhajt adni, másszóval, aki fizikai előkészületet, tréninget irányítani óhajt, annak mindenekelőtt tisztában kell lennie a mozgások minemiségével, minőségével, dinamikájával, miként való keresztülvitelével, egyszóval egész lényegével.

De nagyon alaposan kell ismerni a pályát avagy vizet, gyepet vagy a folyót, csónakot vagy labdát, a szereknak olajozását vagy viaszolását, — szóval a külső körülményeket, a szereket és felszereléseket, azoknak kezelését, javítását, tulajdonságaikat és sok-sok minden, ezzel összefüggő kérdést.

A jó trénerek vagy tréningvezetők a sportnak s azzal összefüggő minden kérdésnek fejlődését és történetét is igen jól ismerték, aminek bizony gyakran nagy hasznát vehetni.

Tisztában kell lennie azokkal a hatásokkal, melyeket a mozgások az izmokra, az egész szervezetre, az idegekre, a lélekre gyakorolnak, de azzal is, hogy mindezen hatások mikor és hogyan, milyen jelenségektől kísérve, mi módon nyilvánulnak meg, mekkora e hatások tartama s mi e hatások összeredménye. Viszont, hogy e hatásokat valaki biztonsággal meg tudja állapítani, élettani és anatómiai ismeretekre is szüksége van. Az izmokat, az emberi testet azonban nemcsak általában kell ismernie, hanem mindenekelőtt ismernie kell a sportoló testi-lelki tulajdonságait is.

Erre vonatkozó ismereteit pedig csak úgy tudja felhasználni s csak úgy ér el eredményt, ha mindezt összefogó sportérzéssel bír. A fentiek megfigyelésére tehát elméleti tudáson, nagy gyakorlaton kívül lelki megérzésre támaszkodik. Emellett az ezzel járó teendőket nem lehet csak immel-ámmal ellátni, ehhez egész valóját, lelkét, önfeláldozó szeretetét kell nyújtania, hogy megállapításainak sorozata, egész munkája helyes és sikeres legyen.

E széleskörű ismereteknek sikerrel való alkalmazása, a körültekintő munka azonban fárasztó és sokszorosan nehéz, mert itt minden a legszorosabb összefüggésben van egymással s csak egyetlen összetevőnek eltévesztése, elhibázása is az egész tevékenységet a sikertelenségbe ránthatja.

Manapság a tréning egészen tudományos rendszerű, de legkevésbé sem dogmatikus. Nincs merev rendszer, mert a testi és lelki diszpozíciók mindenkinél mások. Ugyszólván nem akad két sportoló, kinek természete mindenben megegyeznék, lehet, hogy amit az egyikre alkalmaznánk, az a másiknál rossz és sikertelen lenne.

A boxolás, az atlétika, az uszás például fedik az egyéniség fogalmát, az egyéniségnek e sportágakban döntő a szerepe, annyira, hogy annak fontosságát, illetve szemmel tartását eléggé nem is hangsúlyozhatom. Hisz éppen az egyéniségnek a nagy varázsa az, mely a híveket oly nagy számban, oly lelkesedéssel vonzotta e sportok körébe. Akinek bármi szerep is jut — mondjuk — az atlétikában, mint vezérlő gondolatot tartsa szem előtt az egyéniség szerepét, azt megváltoztatni sohase próbálja, mert a természetet változtatni amúgy sem lehet.

Mindez meg is adja a helyes és rossz tréning fogalmát.

A helyes tréning mindenben alkalmazkodik az egyéniséghez s annak megismerésével építi fel azt a rendszert, melyet a versenyzőnek követnie kell. Minden tréningrendszer rossz, mely merev szisztémák, dogmák és sémák útján halad s azokat mint szentírást követi, amely sémáknál károsabb, rosszabb és elhibázottabb dolgok e téren nem is lehetnek. A séma megöli a szellemet, azt a szabad szellemet, mely éppen életetője a modernkori, főleg szabadtéri sportoknak, annál is inkább, mert e sportokban, illetve tréningjükben nincs egyedül üdvözítő módszer. A célhoz számtalan uton el lehet jutni s nem lehet azt mondani, hogy valamely módszer rossz, mert eltér valamely ismert helyestől, akár a legjobbtól, vagy az általánostól.

Ehelyütt kell szólni a trenirozó koráról. Speciális magyar hiba, hogy a legtöbb sportban tulkorán kezdjük a rendszeres, versenyszerű tréninget s tulkorán hagyjuk abba. A helyes, megfelelő korban megkezdett tréninggel egész életre szóló energiákat lehet gyűjteni. A 15—16 éves korban megkezdett rendszeres tréninggel nem csak egészségünknek ártunk, hanem egyenesen megakadályozzuk azt, hogy oly eredményeket érjünk el, aminőket 2—3 évvel később való kezdettel bizonyára felmutathatnánk. Murphy azt mondja, hogy a gyerekkorú olyan, mint a két éves versenyló, mely a későbbi évjáratok versenyein nem játszik

olyan szerepet, mint amelyet fiatalkori eredményei alapján mindenki elvárt volna. Mi is hány kiváló képességű 15—16 éves athlétánknál tapasztaltuk, hogy felnőtt korában nem váltotta be azokat a nagy reményeket, melyeket hozzáfűztek. Huszéves korában megállva az annyira óhajtott fejlődésben, örökre hátat fordít a sportnak. Minálunk a 30—32 éven felüli athléta ritkaságszámba megy, pedig ez a kor még futószámokban is alkalmas arra, hogy az élet legnagyobb teljesítményeit produkálja. Az old-boyok versenyei nálunk pedig egyenesen ismeretlenek. A nagykulturájú sportnemzetek pedig sokkal későbbi korokig maradnak az aktív sportolás körében. Így van ez Amerikában, Angliában, Németországban, de más államokban is.

Vannak sportok, hol a rendszeres, komoly tréninget még későbbi években szabad csak elkezdni, viszont a labdajátékok vagy az uszás tréningje még fiatalabb korban kezdődhetik meg.

Az elmondottak a tréningrendszerek előfeltételeit és főkövetelményeit is mindjárt magukban foglalják. Hogy hányféle tréning van, arra mindjárt azt mondhatnám, hogy annyiféle, ahány a versenyző, ami tulajdonképpen helyes is. Minden versenyző olyan módon trenirozzék, ami képességeinek és tulajdonságainak legjobban megfelel. Ha tehát az életben nagyon sokféle is a tréning, mégis bizonyos egyező főirányokat lehet megállapítani, melyek szerint e sokféle tréning már sokkal kevesebb számú rendszerbe foglalható. Mindezen rendszerek a népektől, faji sajátosságoktól, szokásoktól, életmódtól s általában az életkörülményektől is függenek, mert bizonyos, hogy egy svéd athlétának, ki egész gyermekkorát — részint passzionátus, részint szükségszerű — állandó sieléssel tölti el, ugyyszólván azon nő fel, egész másszerű munkára és más módszerre lesz szüksége, mint a hasonlót bizony alig s akkor is csak ritkán látott vagy kultivált magyar athlétának. A sitalpakon megtett számtalan kilométer a finneket és svédeket nagyon, de nagyon kitarítóvá teszi, ugyannyira, hogy ott ha pl. valaki 20 éves korában közép-távfutásra adja magát, staminamegszerzéssel bizony nem igen kell törődnie. S e gyakorlattal fejlesztett képesség nemzedékről-nemzedékre javulva, öröklődik. Nem csodálható, ha e téren nem tudjuk felvenni az északi népekkel a versenyt s természetes, hogy tréningrendszerünk ennek következtében más.

Különösen szoros vonatkozást mutatnak e rendszerek az általános és iskolai testnevelés állapotával. Az amerikai Egyesült Államokban az alig néhány éves gyermek is rendszeres testnevelésben részesül, ez az egész nevelésnek ugyyszólván kidomborodó és irányító része. Ezzel szemben a budapesti gyermeknek nincs hol kedvét lelve fusson, szaladgáljon, ugráljon és játsszék, soha nem mozog, sőt még friss levegőt sem szív. Így nő fel a magyar athléta, lehet-e tehát ugyanolyan rendszerű tréningje, mint a minden idejét sporttal töltött amerikai ifjunak?

Az angol nevelésnek már száz esztendő óta nagyrabecsült része a mezei futás, a mezei futással kapcsolatos mindenféle játék. Ennyi futás jó néhány nemzedéken át bizonyára több staminát ad, mint amennyivel egy magyar fiú rendelkezik. Minden sportágban szokásos a körülmények, jellemvonások stb. szerint csoportosítani a tréningrendszereket. Ezek között ugyyszólván minden sportágban, mindenekelőtt az amerikaiak tréningrendszeréről, mint a legtudományosabban, a legjobban és legáltalánosabban kialakultról emlékezünk meg. Egészségtan, élektan, anatómiai ismeretek, rendkívüli tapasztalat, rendkívül sok szakember páratlanul specializált munkássága és sok tapasztalat adja itt az értékes alapot. Ez a metódus pl. az athlétikában és uszásban sok és erős munkát, nagy kitartást, erőt és odaadást, más testgyakor-

latok által már jól kifejlesztett, megerősített, átdolgozott fizikumot, minden tekintetben teljes és egész embert követel, olyant, aki tudja és oda is akarja adni magát az athlétikának. Alapos előtréning után a tökéletes stílus elsajátítására törekcsenek, általános a mindennapi erős tréning és állandó versenyzés. Tehát sok munka és nagy fáradság a főjellembvónások, emellett az általános életmódra is sok az előírásuk, ami a diétát és az athlétaéletet illeti. Ez a rendszer elsősorban stílusra tanít, fizikailag nagyon igénybe vesz, az athlétában rejlő minden energiát eredményes és célszerű kifejtésre készteii. A rendszer azzal sem törődik, ha a versenyző letörük, sőt a szezőneleji letörést jó jelnek tartja, mert annak kiheverése után annál jobb és állandóbb forma következik.

Mindez természetesen általában igen nagy és erős fizikumot, sokat kibiró szervezetet tételez fel, ami az amerikaiknál a nagyszerű ifjusági és gyermeknevelés mellett legtöbbször teljes mértékben adva is van.

Az amerikai tréningrendszereket nemcsak a jelenben, de a múltban is mindig az jellemezte, hogy az emberből mindenkor a legtöbbet akarta »kihozni«. Tréningrendszereik fejlődésének kezdetén, a nyolcvanas évek elején elsősorban az *életmóddal* akarták magukat teljesítőképesebbé tenni. Ugyszólván sanyargatták magukat. Semmiféle folyadékot nem vettek magukhoz, hogy izomzatuk ne legyen »hig«, keveset ettek, hogy könnyebbek legyenek, emellett óriási munkát, gyakran napi kétszeri tréninget vettek, erősen izzasztották magukat, úgy, hogy egykori leírások szerint egészen szárnalmas látványt nyujtottak. Csoda, hogy mindennek ellenére is oly jó eredményeket értek el. Ezeket az észszerűtlenségeket azután fokozatosan elhagyták, tréningjük azonban most is télen-nyáron tart, mindennap, nyáron szabadban, télen fedett helyen, vagy fedett pályán (*indoor*).

Az amerikaiak tréningrendszereit ezenfelül minden sportágban a stílushoz való rendkívüli ragaszkodás jellemzi, — a legtöbb sportgyakorlat helyes stílusára ők jöttek rá.

A tréninget az angolok hosszú időn át másképp fogták fel, mint amilyen értelmezése manapság már általános.

Tréning alatt a múlt századbeli angol csak a sportoláshoz szükséges speciális életmódot, étkezést, masszázst, izzasztást s hasonlót értett. Graham például 1901-ben azt írja, hogy nem szabad a gyakorlatozást (*practice*) a tréninggel összetéveszteni, mely utóbbihoz az angolok szerint igen jól értenek, annál kevésbé a *practice*hez, mert nincs senki, aki tanítson, vagy csak figyeljen is.

Az amerikaiaknál megismert s hazánkban is határozottan tudományos nívón álló nagyon pontos, szakszerű tréning Angliában nem nagyon ismert valami. Az ő gyakorlatozásuk nincs annyira a fizikai erőre alapítva, mint pl. az amerikaiaké, több a pihenés, a könnyedség s a kényelmesség. Nem oly művészi, mint rokonaiké, nem »hoz ki« annyit a versenyzőből, nem is annyira megerőltető, de talán egészségesebb s végeredményben a harmonikus embernevelés szempontjából talán az ideálhoz még közelebb is áll. Ha az angolok hatalmas, a modern athléta bölcsőjét ringató multjukkal egyszer annyi energiát, akaratot s minden erejüket latbavetnék, mint az amerikaiak, a világ feletti athlétaikai uralmat bizonyára ismét elhódítanák.

Azért az angolok is ismertek és használtak rendkívül erős tréning-módszereket, ha nem is általánosan — miként azt mindjárt meglátjuk.

1813-ban az angol athléta (akkoriban leginkább gyalogló vagy hosszutávfutó) tréningje, a leghíresebb, Barclay kapitány féle előírás szerint a következő:

»Az athléta gyakorlatait gyógy móddal kezdi meg, négy naponként 1, esetleg 1½ uncia glaubersót vesz be. Három-négy hét után megkezdí a rendszeres gyakorlatokat, még pedig: reggel öt órákor felkel s 1 mérföldet teljes gyorsasággal fut hegynek fel, utána pedig 6 mérföldet gyalogol normális tempóban. Hét órákor reggelizik, még pedig sült marhahúst vagy bárányhúst barna kenyérrel és öreg sörrel. Reggeli után ismét 6 mérföld gyaloglás szükséges normális tempóban. Délben egy fél-órára lepihen, azután ismét 4 mérföldet gyalogol, majd étkezésnél ismét azt fogyasztja, mint reggelinél. Étkezés után a lehető legnagyobb gyorsasággal ismét 6 mérföldet gyalogol s hét órákor aludni tér.

Ennek a tréningnek 4 hétig kell ilyen módon folynia. Ezután is ugyanezt a munkát kell végezni, de hetenként egyszer a következő módon: A gyaloglás a legmelegebb flanel-ruhában s teljes erőbeleadással történik, melyet forró izzasztó italoknak (legalább egy pint) elfogyasztása követ (koriander, likoric stb.). Amint az athléta ezt megitta, meleg flanel ruhájában, tollas derékalju ágyba fekszik s 6—8 vastag takaróval betakarózzik. 30 pernyi izzadás után nagykabátban 2 mérföldet tesz meg kimért lépésekben. Ezután a rendes napi munka következik. S jó az is, ha a gyakorlatok előtt hashajtókat vesz be, valamint ha a közbeeső időben is foglalkozik valamivel, pl. krickettel.«

Az előírás rendkívül bőven foglalkozik az étkezéssel, hogy mit és hogyan elkészítve szabad enni. A húst pl. előbb le kell forrázni s csak azután szabad megsütni. Minthogy fontos a gyors és könnyű emésztés, zsíros eledel tilos, de tilos minden, ami dus nedvtartalmu. Még a tojásnak is csak a sárgáját szabad elfogyasztani s azt is csak nyersen. A husleves lehütendő, a tetején felgyülemlett zsiradék leszedendő, újbóli felforralandó s ugy fogyasztandó el stb. De minden étkezéshez szabad bort és sört is inni.

Döntő fontosságú az izzasztás s az elmondottaknak pontos betartása, mert 100 mérföldet lefutni nem könnyű dolog. (!)

Ez azonban csak példa a letúnt időkből. Manapság a tréningrendszerek a tudomány bázisán épülnek fel. Anatómia, élettan, mozgástan, egészségtan, egyszóval az emberi szervezet és funkcióinak alapos ismerete döntő.

A magyarok rendszereit általában mindig a modern tudás frissében való átplántálása jellemezte, amihez mindenkor a tréning helyes felfogása járult. A legkiválóbb metódusok, kezdetben angol, azután amerikaiak, nálunk azonnal meghonosultak, sőt helyes új rendszerek alapjait is lefektették a magyarok, kiknek helyes és kiváló sportérzéke nemzetközileg is elismert. A magyarok általában a nagyhirű amerikai rendszereket szerették és szeretik átvenni, amelyek azonban, sajnos, nem mindig módosulnak helyi viszonyaink szerint. Emellett az ujabban egészen tudományos német felfogás is termékenyítően hat az itteni, kétségkívül magas színvonalon álló munkálkodásra.

Ezekután rátérek arra, a mi viszonyaink között általában helyesnek tartott módszerre, mely az utóbbi időkben igen sok sikerre vezetett. Erről való felfogásomat bevezetendő, rá kell mutatnom arra, miszerint a természet azt a kötelességet róttá az emberre, hogy tartózkodjék a vitális erő és energia legnagyobb mérvű s gyakori kifejtésétől. A testi és lelki erők legutolsó kis részecskéjükig nem állanak mindenkor rendelkezésünkre, azokat csak lelki emócióktól indítatva tudjuk teljes kifejtésre bírni. Köztudomásu, hogy veszedelemben, vagy más, nagy izgalommal járó helyzetekben az ember oly hihetetlen erőt tud kifejteni, amelyre saját magát semmiesetre sem tartaná képesnek. Ilyen lelki emóciót jelent a verseny, s amely lelki emóciótól indítatott erő kifejtés soha

sem hagy oly nyomot az izom- és idegrendszerben, mint a tréningben minden áron, minden kényszerrel reáerőszakolt teljes mértékű erőki-fejtés, mert ha ilyesmi ismétlődővé vagy gyakorivá válik, az elernyedés és ruganyosság teljes hiánya mutatkozik.

Helyes tehát az a tréning, mely az erőknél a köznapi gyakorlatozásokon való túlfeszítésétől óvja a versenyzőt. A tréninget tehát úgy kell irányítani, hogy egy bizonyos friss erő- és ruganyosságkészlet mindenkor a versenyző birtokában maradjon. Tulzottan sok munkát tehát sohasem szabad végezni vagy végeztetni, a tulerős munka helyett (különösen, ha a versenyző már formában van) korlátozott mennyiségű gyorsaságra, ruganyosságra és jó kondícióra vezető munkát kell végezni. A kevés munkából eredő bajt, a nem elég jó formát könnyű javítani — rövid ideig tartó erős tréning, s a mulasztottak pótolva vannak. A letörés esete azonban nehezen oldható meg. Inkább kevesebbet, mint tulsokat!

Idegen szisztémáknak, népsajátságokra és népnevelésre alapított módszereknek kritikai fentartás nélkül való átvétele már csak azért sem tartható helyesnek, mert pl. az amerikaiaknak sokat dicsért s nálunk utánozni szeretett módszere sokkal egységesebb ifjúsági testnevelés, sokkal nagyobb gazdasági jólét, sokkal jobb táplálkozás és biztosabb élet bázisán épül fel, mint amilyennel bizony — sajnos — a nagyon szomorú gazdasági viszonyok között sportoló magyar ifju bír. Az amerikaiakkal szemben, hogy úgy mondjam, a letörés lukszusát mi nem engedhetjük meg magunknak, mert kiváló athlétáink száma sokkal kisebb, mintsem, hogy ezt szabad volna megtennünk. De említett életviszonyaink sem olyanok, hogy ilyen letöréseket athlétáink rövid idő alatt heverhetnének ki. Ugyancsak nem trenirozhatunk úgy, mint pl. a finnek, akik, mint azt már említettem, életük jelentékeny részét sitalpakon töltik el s ilyen módon — átöröklés révén is — már természetűl fogva olyan staminával rendelkeznek az athlétikai pályafutás kezdetén is, ami az ő és a mi athlétáink különböző természetű előkészületi munkáját világosan megmagyarázza.

A jó tréning tehát nemcsak megismeri az egyént, annak pszichéjét és fizikumát, hanem az általános és speciális életmódhoz, neveléshez s mindama körülményekhez alkalmazkodik, melyek a fizikai képességek kifejlődésére bármilyen módon is hatással lehetnek.

Az individuális különbözőségeik miatt a tréninget önkontroll és önmegfigyelés kísérik. Tréningnapló vezetése nagyon ajánlatos, mert ennek segítségével a saját magán szerzett tapasztalatokat más alkalommal is fel lehet használni. Ugyanis ami egyszer sikerült, anélkül, hogy tudnánk miért, — máskor nem fog sikerülni.

Annál is inkább, mert megállapítást nyert, hogy a teljesítőképességnek görbéje, hullámvonala van; azaz időnként emelkedik, időnként esik, még pedig rendszeres életmód és rendszeres tréning mellett elég szabályosan. Ez mindenkinél más és más. Körülbelül 200 athlétán végzett megfigyelés szerint átlagban 23 naponként éri el az athléta képességeinek maximumát.

* * *

Ha a versenyző életében az állandóan végzett munka szempontjából tekintve valamely versenyévet mint összefüggő időszakot, mint egy egységet ítélünk meg, mindenekelőtt azt állapíthatjuk meg, hogy a versenyek jórésze szintén kimondottan tréningcélokat szolgál. Bizonyos nagy és speciális képességek elsajátítására csak versenyzéssel gondolhatunk.

A versenyek kényszerítik a sportolót arra a teljes mértékű erőbeleadásra, melynek maximuma nélkül megfelelő eredményeket el nem érhetünk, s amely erőbeleadásokat szintén gyakorolni, illetve azokhoz hozzászokni kell. Ilyen periódusban azután előfordulhat, hogy a versenyző fizikumának meg nem felelő tulerős és túlforszírozott tréninget folytat (pl. a már említett, lelki emóciók nélkül való tulsokszori tréningbeli időrefutás), esetleg tulságosan sokat s kimerítően versenyez, ugyannyira, hogy a tréningeken és versenyeken végzett munka már nem járul a képességek fokozásához, hanem bizonyos idő eltelte, bizonyos lelki és fizikumbeli állapot elérése után nem további fejlődés, hanem ebben való megállapodás, gyakran visszafejlődés, sőt rohamos visszaesés következik. Ezt a fizikumbeli s azzal általában együttjáró lelki letörés stádiumát túltréningezésnek nevezik, amely gyakran katasztrofális hatással van a versenyzőre. Általában éppen akkor éri utól a versenyzőt, midőn képességeinek a legjavát, a lehető legtöbbet, a legnagyobbat akarja produkálni, hisz éppen az erre való törekvés serkenti a forszírozott mértékű előkészületre. Ez eredményeiben és kihatásaiban kétségkívül igen nagy hiba és nagy baj, mert pontosan az ellenkező eredményét adja annak, amit az athléta elérni óhajtott. Mindamellet az egészségre, az általános munkaképességre és munkaképességre, valamint a külszínre is egészen rossz hatással lehet. (Bármely sportolás, vagy gyakorlatozás kezdetén sűrűn előfordul éppen a szokatlan munka miatti nagyobb fáradság, ami kis visszaesést okoz, ami azonban egy-két jó alvással el is tűnik — s ez nem tévesztendő össze a most tárgyalt letöréssel.)

Az ilyen nagymértékű letörést minden körülmények között el kell kerülni. Nézzük tehát a letörés szimptomáit s talán akadnak ennek elkövetkezését mutató jelenségek, akár külsők, akár belsők. A letörést minél előbb kell észrevenni, mert mint minden bajnál kezdetben, úgy itt is idejekorán még hamarosan s eredménnyel lehet segíteni.

Már megállapítást nyert, hogy lelki komponensek a fizikumbeliakkal együtt hatnak. Ennek a tételnek kiváló példáját látjuk a letörésnél.

A letörésben levő versenyző egyszerre elveszti kedvét, ismert, illetve tudott ok nélkül mogorva, barátságtalan, ideges és unottság ül arcára köznapi, a sporttól távol való életében is. A gyakorlatozásban, a tréningben a mozgásokat csak immel-ámmal, energiátlanul, nehézkesen viszi keresztül. A napokban még ficánkolt a ruganyos athléta. Könnyedséggel és kedvvel trenirozott. Mozogni, mindenáron mozogni vágyott. Most rugalmatlan, fáradt, minden frissesség, lendület, energia és önbizalom nélkül való. Sőt a tekintete is megviselt és állandóan álmos. A nagyfokú letörésnek ezek a jelenségei, melyek mellett természetesen a letörés oly módon is konsztatálható, hogy a versenyző képességeihez, illetve előző eredményeihez mérten méltatlan és rossz eredményt ér el, pedig minden igyekezetével jó teljesítményt akart nyújtani. Ekkor felismerni, ekkor észrevenni a bajt, természetesen már a legvégső pillanat, bár láttam már egyszer olyat is, hogy még ekkor sem okultak. A mondott jelenségekből a letörést még könnyen segíthető stádiumban is fel lehet ismerni.

A legelső jelenség, amikor a letörés még csak elkövetkezendőben van, a ruganyosság, a frissesség és a munkakedv csökkenése.

Lássuk, mik a letörés okai?

Mindenekelőtt, mint fentebb is rámutattunk, a túlzottan sok és erős tréning, a megfelelő előkészítés nélküli tulong-tul sok verseny, különösen akkor, ha az egyén másirányu elfoglaltsága is fizikai, vagy szellemi, igen nagy mértékű megerőltetéssel jár. Gyakran az egészségben beállott valamely káros változás is előidézhetheti a letörést. Különösen a gyo-

mor működésének zavarai, éjjelezés, tartós kicsapongás, sőt hülés is olyan körülmények, melyeket a munka penzumánál figyelembe nem véve, letörésre vezetnek.

Vizsgáljuk meg, mi módon lehet a letörést eliminálni?

Azt gondolnók első pillanatra, hogy hosszantartó, teljes pihenéssel; ez azonban valóban nagy hiba lenne. Ahogy a szervezetet az erőmegfeszítések sorozatával szoktattuk ahhoz a sok munkához, mely éppen a letörést okozta, ugyanúgy kell a végzett munka csökkentésével a szervezetet a nyugodtabb és pihentebb állapotba visszajuttatni. Tehát legfeljebb néhány napos pihenés után az athléta tovább folytatja tréningjét, mindenkor azonban csak ruganyos, könnyed, puha mozgásokat végezve, kizárólag olyanokat, melyeknek keresztülvitele semmi fáradsággal, sem pedig a megerősítésnek legkisebb mértékével nem jár. A hatást csak fokozhatja kiadós táplálkozás, sok, korai lefekvéssel való üdítő alvás, a gondolatokat más irányba terelő, athlétának való szórakozás. A fizikum erőivel és az idegenergiával igen nagy mértékben való visszaélésnek kellett történnie, hogy a letörés oly nagymérvű legyen, amelynek állapota néhány hét alatt ne lenne eliminálható.

Mindenki természetesnek találhatja, hogy ha a letörtség állapota elmúlik, még nem vagyunk az eredményelérés szempontjából összes képességeink birtokában. Fokozatos tréninggel, ha nem is előlről, de újból kell kezdeni az előkészületet, melynek révén most már ismét hamar formába jön a versenyző.

Általánosan és a sportéletben minduntalan használt kifejezés: forma; nézzük, mit is jelent az elmondottak alapján ez a fogalom. Mikor van a versenyző formában?

Formában akkor van az athléta, ha sportszerű életmód mellett, bizonyos mennyiségű tréning és verseny után abba az állapotba jut, hogy tehetségéhez képest legnagyobb elérhető teljesítményeit legalább is megközelíteni képes. Azaz megfelelő életmóddal összekötött állandó gyakorlatozás, tréning révén abba a stádiumba jut, hogy, amint a sportéletben mondani szokás: »tud«.

A formábajövést, a formábanlevés állapotát mindenekelőtt az a körülmény jelzi, hogy a versenyző aránylagos, különös erőkifejtés nélkül is neki megfelelő jó eredményt el tud érni. Egész valóját frissesség, rendkívüli könnyedség, jókedv, tréning- és versenyvágy, mozgását pedig ruganyosság, élénkség és erő jellemzi. Az athléta aránylag sok és erős munkát könnyen, különös fáradság nélkül végez, erős tréning, sőt erős verseny után is hamarosan kipihen magát, minden kellemetlen káros utóhatás, utóérzés nélkül, emellett kedvező testsulllyal bír. Ha így formában van az athléta, versenyről-versenyre kiváló, állandóan jó eredményeket képes elérni. Midőn az athléta így kifejthető képességeinek teljes mértékben birtokába jutott s emellett a mozgásokat az elmélet, a stílus és technika szempontjából tökéletesen, helyesen és gazdaságosan viszi keresztül, akkor azt mondjuk, hogy a forma tökéletes.

A tökéletes forma állapota általában felette mulékony s így érthető, hogy az életrend csekély változása, főleg kedvezőtlen változása rendkívül károsan hat. Tökéletes formát a versenyző csak a legjelentősebb alkalmakra igyekszik elérni (bajnokság, olimpia stb.), mert annál csak egy árnyalattal gyengébbet hosszú időn át meg tud őrizni. Ez a nagykarriérű versenyző titka.

VII. FEJEZET

A sportok egészségtana

Irta dr. Mező Béla

Közismert dolog, hogy azok a testrészeink, amelyeket fokozottan veszünk igénybe, megerősödnek. A működésben levő szervek vérellátása fokozott. Izommunka alkalmával az izmok vérellátása is kiadósabb. Bármilyen mozgást végezzünk, az erő kifejtés nagyságához alkalmazkodik a vérkeringés is s így az izommunka fokozza a szív működését. A nyugvó izomban egy szénhidrát, a glikogen raktározódik fel, amelyet a működő izom munkaközben felhasznál. Az izom a saját magában felhalmozott készletet csakhamar kimeríti s továbbmunkára csak úgy lesz képes, ha belőle a munkaközben keletkező égési termék, a tejsav elszállíttatik, s ha az izom újabb erőforrást, újabb glikogent kap. Ezt a feladatot a vérkeringés teljesíti, amelynek tehát a végzendő munka nagyságához képest kell meggyorsulnia. Ha a vérkeringés sebessége a végzett munkával nincsen arányban, vagy ha az izomhoz szállított vér az izom glikogenszükségletét nem fedezi s a keletkezett tejsavat nem tudja elszállítani, beáll a fáradás.

Érdekes, hogy a tulajdonképpeni izommunkához nem is kell oxigén. Az izommunka alatt a glikogen vízfelvétel mellett glikose-vá alakul s ebből lesz a kémiai elégés kapcsán tejsav. Az oxigén arra kell, hogy a tejsavat szénsavvá és vízzé alakítsa át. A vér az ehhez a folyamathoz szükséges oxigént a környező levegőből a tüdőn át veszi fel, de ugyancsak a tüdőn át távozik el a tejsav-elbontás következtében keletkező szénsav is. Ebből szükségszerűen következik az, hogy a fokozott izommunka nemcsak a szív, de a tüdő működését is megnöveli.

Munkaközben nemcsak a szívverés száma szaporodik meg, de az egyes szívösszehúzódások is kiadósabbak lesznek, amit a működő testrészekhez s innen szívhez vezető ereknek kitágulása jótékonyan támogat. A szívműködés emelkedése s a megfelelő véredények kitágulása a fokozott munkavégzés pillanatában azonnal bekövetkezik, ami csak úgy lehetséges, hogy a központi idegrendszernek az izomösszehúzódásra kiadott parancsa a megfelelő akarattól független beidegzésű, úgynevezett sympathicus idegszálakra is áttevődik. Azt látjuk, hogy amikor ez a sympathicus beidegzés a működő izmok ereit kitágítja, a nem működő izmok és a belső szervek, különösen a belek erei összehúzódnak. Erre azért van szükség, mert ha a nem működő testrészek ereinek ez a kiegészítő szűkülése nem jönne segítségül, akkor a vérnyomás jelentékenyen alászállna, ami a működő szervek vérellátását lehetetlenné tenné.

Az egészséges szív rendes körülmények között átlagban 72-öt ver, de rendszeres tréningben a szívverés percenkint nyugalmi állapotban

60 is lehet. Ez a szívműködés erős izommunka esetén másodpercek alatt 120, 160, sőt 200-ra is emelkedhetik. Az érverés ily rendkívüli gyorsulását nyomon követi a légzés megváltozása is. Amíg a nyugalmi helyzetben lévő ember percenként csak 16–18-szor s felületesen lélegzik, az erős munkában lévő ember percenként 40-et is, és igen kiadósan, mélyen lélegzik. Amint megváltozik a szíven percenként átáramló vérmennyiség, úgy megnövekedik a tüdőt átszellőztető levegő tömege is. A nyugvó ember percenként 5 liter levegővel beéri, a heves mozgást végző sportoló pedig ugyanezen idő alatt akár 70 liter levegőt is elfogyaszthat.

Az erős testmunkát végző egyén erősen izzad. Az erős testmunka ugyanis fokozott hőtermeléssel jár, amikor is az izzadás mint a hőszabályozás jelentékeny tényezője szerepel. Kedvezőtlen éghajlati és ruházati viszonyok mellett megtörténhet az, hogy erős munka közben a hőmérsék jelentékenyen magasabb lesz. Egészséges emberen egész rövid ideig, pár percig tartó pihenés után is a nyugalmi értékek állanak vissza. Az érverés száma esik, a légzés lassabb, felületesebb lesz s a hőmérsék ismét a régi magasságra áll be.

A sportoló előbb-utóbb elfárad. A tapasztalat azt mutatja, hogy kellő gyakorlással, tréninggel az elfáradás határát lényegesen kitolhatjuk. A gyakorlatlan ember gyors elfáradásának több oka van. Az, aki valamely mozgás elvégzésében, pl. az uszásban nem járatos, az uszáshoz feltétlenül szükséges izmokon kívül beidegez olyan izmokat is, amelyekre az uszásnál semmi szükség sincsen, sőt olyanokat is, amelyek az uszást még meg is nehezítik. A megfelelő gyakorlat megtanítja az uszót arra, hogy izmai közül csak a feltétlenül szükséges izmosoportokat s azokat is a kellő mértékben idegezze be. Amíg az izomzat és idegrendszer ezen helyes együttműködése a kezdőnek nagy gondot okoz, addig a gyakorlat meghozza az izmok és idegek harmonikus s szinte automatikus összeműködését, ami által a sportoló mozgásai simábbak és gazdaságosabbak lesznek. Kísérletekkel beigazolt tény az, hogy amíg valamely mozgás kivitele a központi idegrendszert is nagyobb mértékben foglalkoztatja, addig az elfáradás sokkal gyorsabban következik be.

Hosszutávfutókon és evezősökön tették azt a megfigyelést, hogy a sportoló a munka második perce végén egy sajátos kimerültségi állapotba kerül, amikor szorongó érzés közben erős légszomjat érez. Ilyenkor a bőr száraz, de ha erős akaratmegfeszítéssel a sportoló a megkezdett erős munkát tovább folytatja, akkor izzadás tör ki rajta, amit a megkönnyebbülés érzése követ és ebben az állapotban az egyén egy ideig még további maximális erő kifejtésre lesz képes. Ezt az állapotot az angolok *second wind*-nek, holtpontnak nevezték el. Pontos anyagcsere-vizsgálatok kimutatták, hogy a holtpont ideje alatt az anyagcsere nagyobb, mint amennyi a végzett munkának megfelel, ami azt bizonyítja, hogy nemcsak a végzett gyakorlathoz szükséges izmok voltak igénybevéve. Az izzadás bekövetkezése után az anyagcsere csökken s továbbra csak a feltétlenül szükséges izmok dolgoznak. A holtpontra való túlzott anyagcserét valószínűleg a sympathicus és parasympathicus idegrendszer együttműködésének zavart volta okozza.

Tréning alatt legcélszerűbb a jó vegyes étrend, lehetőleg nem túl sok hussal. A hus emésztése a szervezetre sok munkát ró s emellett a túlnyomó hustáplálkozás a szívnek és a veséknek a munkáját feleslegesen fokozza. A nehezen emészthető s túlnagy térfogatot elfoglaló főzelékfélékből, mint a káposzta, répa s hüvelyes vetemények, lehetőleg ne sokat fogyassunk. Igen ajánlatosak a szénhidrátok és a zsírok,

amelyek közül elsősorban a cukor, a méz és a vaj bő fogyasztása ajánlatos. A cukor, illetve a méz igen könnyen emészthető és a szervezetben nagyon gyorsan felhasználódó tápszer. A vaj nagy tápértéke és vitamin tartalma miatt ajánlatos. Ugyancsak a vitamin tartalom miatt ajánlatos a gyümölcsök rendszeres fogyasztása is.

A sportoló általában ne igyék sok vizet. A szomj oltására a közönséges víz kevésbé alkalmas. Aki teheti, igyék gyümölcszettel kevert vizet vagy nagyon hideg teát, amelyek a szomjat sokkal jobban oltják. Sokszor elég a száj kiöblítése is ahhoz, hogy a szomjuság érzete eltűnjék. Az erős feketekávé ugyancsak kerülendő. Sok folyadék felvétele a szívre és vesékre nagyon sok felesleges munkát ró, a feketekávé pedig amellet, hogy a szívet is izgatja, estéli fogyasztás után álmatlanságot is okozhat és így a kondíciót rontja.

A tréning csak úgy lehet eredményes, ha a sportoló jól kipihen magát. A sportolónak legalább 8 órai alvásra van feltétlenül szüksége és kívánatos, hogy a versenyző korán feküdjék le. Az éjjel előtti álmom ugyanis a legüdítőbb.

A bőr ápolására nagy suly helyezendő. Fontos, hogy a sportoló bőrét a tréning befejezése után a reátapadó izzadtságtól és portól melegvizes és szappanos lemosással megtisztítsa és langyos fürdőt vegyen. A fürdő fokozatos lehütése után a tussolást is alkalmazhatja az, akinek a hidegvizes letussolás keülemes, jóleső meleg érzést okoz. Akinél azonban a letussolás keülemetlen érzést vált ki s az izmokban itt-ott húzó érzést okoz, annak a letussolást nem szabad alkalmaznia.

A szabad levegőnek és a napfénynek az emberi testre kifejtett hatása igen fontos, mindkettő emeli a test ellenállóképességét. A napolással azonban kezdetben igen óvatosnak kell lennünk. Eleinte csak 8–10 percet tartózkodjunk a napon s a napolás idejét két hét alatt, az egyén érzékenysége szerint, lassan emeljük föl napi egy órára. Különösen a szőkéknek és a világosbőrűeknek kell óvatosnak lenniök, akiknél a hirtelen kezdett napkurázs sulyos égéseket okozhat.

Hidegebb időszakban a testmozgást megelőzőleg s annak befejezése után ne tartózkodjunk sportöltözékben sokáig a szabadban. Azonnal vegyünk fel meleg ruhát, mert a nagyfoku egyenlőtlen lehülés a vérellátást károsan befolyásolja, az izmokat merevekké, szakadásra hajlamosakká teszi, ami a későbbi eredményeket rossz irányban befolyásolja.

A jó masszázs a tréning igen fontos kiegészítő része. Megkülönböztetünk a testmozgást megelőző előkészítő, a testmozgást követő üdítő, s a tréningmentes napokon használatos közbeeső masszázsokat. A masszázs helyes alkalmazását szakembertől kell elsajátítani. Szabály az, hogy az alkalmazott ütögető, pacskoló s simogató mozgásoknak sohase szabad erőszakosnak lenniök s vigyáznunk kell arra, hogy a simogatást a vérkeringés irányába végezzük. A masszásznál alkalmazott különféle zsiroknak s olajoknak különösebb jelentősége nincsen. Ezeknek az a hátránya, hogy a bőr pórusait eltömészelik s a bőrlégzést gátolják, ezért a kenőanyag nélküli, egyszerűen hintőporral, talkummal végzett masszázs a legajánlatosabb. A masszásznak tulajdonképpen a vérkeringést élénkítő szerepe a fontos.

Pontos kísérleti adatok igazolják, hogy úgy a szeszesitalok, mint a dohányzás károsan befolyásolják a teljesítőképességet. Ezért a versenyre készülő ne igyék szeszesitalt és ne dohányozzék. Ha valaki hozzászokott az alkohol nagyobb mérvű fogyasztásához, úgy a tréning elején lassanként hagyja abba a szeszesitalok élvezését, mert a méregelvonás következtében kiesési tünetek jelentkezhetnek, a dohányzás azonban ilyen káros következmények nélkül egyszerre is abbahagyható.

A tréning ideje alatt a nemi érintkezés, ha csak lehet, teljesen kerülendő. A túlhajtott nemi élet határozottan káros. Az északi népek és Amerika házas sportférfiainak példájából azonban megállapítható, hogy az olyan ritka nemi érintkezés, amely a test parancsoló szükségletének a kielégítését célozza, nem káros. Nagyobb megerősítő versenyek előtt a házasséletet élőknel is hosszabb nemi szünet tartandó. Legjobb kétségtelenül a teljes absztinencia.

A nőknek a havi rosszullét első két napjában, érzékenyebbeknél a havibaj egész ideje alatt a sportolástól tartózkodniok kell. Számos példa ismeretes, hogy azok, akik ezt a szabályt nem tartották be, megbetegedtek s könnyelműségük hosszantartó bajok kuforrásává lett. Ajánlatos, hogy a sportoló nők a havibaj legkisebb rendellenessége esetén is azonnal jelentkezzenek orvosnál.

A gyermekek és ifjak sportolása a játék jegyében történjék. A szabadtéri mozgások igen alkalmasak arra, hogy az iskola padjának és zárt levegőjének káros hatását ellensúlyozzák, hogy a gyermekek testi fejlődését előmozdítsák s az ifjakat a fokozott testi munka elvonó hatásával átsegítsék a nemi ébredés veszedelmein. Rendszeres versenytréninget azonban a 18. életév előtt nem szabad végeztetnünk.

A tréning kezdetének nagyon fokozatosnak kell lennie. Az izomláz abban áll, hogy azokban az izmokban, amelyek a megszokottnál nagyobb erő kifejtést végeztek, az égési termékek hatására az erő kifejtés után 3—4 órával már a legkisebb mozgásnál is húzó fájdalmak jelentkeznek, amelyek igen kellemetlenek lehetnek. Az izomláz ember étvágytalan, levert s valóban lázas. A hőmérsék a 39°-ot is meghaladja. A bányadtság és összetörtség érzése rendszeren 1—2 napig tart, lassan elmúlik s a trenirozott izomban már nem jelentkezik. Az izomlázat teljesen elkerülni szinte lehetetlen, de a tréningnek olyannak kell lennie, hogy az izomláz kellemetlenségei ne jelentkezzenek. A fokozatos kezdés nemcsak az izomláz elkerülése céljából szükséges. Sokkal fontosabb ez a szív és tüdőt illetőleg. Ha a tréning óvatosan veszi kezdetét, a szív-izomzatnak ideje van arra, hogy megerősödjék s a reá háruló nagyobb feladatoknak, amely a pihenő egyén szíve munkájának akár a tízszeresére is emelkedhet, biztosan megfeleljen. A tréning s a megelőző nagy étkezés közt legalább 3 órai időköz legyen; ez azért szükséges, mert emésztés alatt a vér a zsigerekbe tódul s így emésztés alatt teljesítményünk gyengébb. De az étkezés után korán végzett sportolás káros is, mert a zsigerekből történő vérelvonás emésztésünket zavarja s nemcsak a gyomrunkat, de szívünket is megerősíti. Aki ezeket a szabályokat szem előtt tartja, az a szívtágulás veszélyét biztosan elkerülheti.

Nagyon fontos, hogy a trenirozó a tréning kezdetén s időnkint később is vizsgálta meg magát orvossal. A sportolást veszély nélkül ugyanis csak a teljesen egészséges ember üzheti. A fokozott testmozgás nemcsak a szívre s a tüdőre ró nagyobb munkát, hanem fokozottan igénybe veszi a vesét, emésztőszerveinket s idegrendszerünket is. A szívbeteg ember szíve állandóan fokozott mértékben kénytelen dolgozni úgy, mintha az egyén állandóan fokozott testmunkát végezne. Nagyon sok olyan ember van, akinek a szíve nem ép, de még kifogástalanul bírja a mindennapi élet fáradalmait. Ha azonban a szívbeteg ember szívét fokozott testmunkával még jobban megterheli, csakhamar bekövetkezik a szívelégtelenség. De a teljesen egészséges ember szíve se képes mindig ugyanarra az erő kifejtésre. Lázas betegségek, nátha, torokgyulladás, alkohol, nikotin károsan befolyásolják a szívet. Ezért betegségek után 4—5 napra, esetleges hosszabb időre a sportolástól

tartózkodnunk kell. Minden sportolónak önmagára kell vigyáznia. Ha valaki tréning közben azt veszi észre, hogy nagyobb szívdobogása, erősebb légszomja van mint rendszeren, forduljon azonnal orvoshoz.

A sportolásnak a tüdőt fejlesztő hatását nem lehet eléggé méltányolni. A sportoló mellkasa kiszélesedik, a térfogata lényegesen megnő, a tüdő befogadóképessége az átlagos 3—4000 köbcentiméterről 4—5000 köbcentiméterre emelkedik. Ha meggondoljuk, hogy a gümőkór elsősorban a kis tüdőkapacitású emberek közül szedi áldozatait s a sportolás éppen ezt megszünteti, a rendszeres sportolásban a tüdővész elleni küzdelem igen értékes tényezőjét ismerjük meg. A sportolásnak ezt a jó hatását még támogatja a szabad levegőnek és napnak jó hatása is. Hogy a napfényre nem csak a növényeknek, de az embereknek is milyen nagy szükségük van, eléggé mutatja az a szomorú kimutatás, hogy a hosszú börtönbüntetésre ítélték majdnem mind tüdővészben pusztulnak el. Ha ehhez hozzáteszem még azt, hogy a már kifejlődött gümőkór gyógyításának legfontosabb tényezője a szabad levegő és a napfény, könnyű megérteni, hogy milyen fontos az, ha valaki a sport kedvéért naponta 1—2 órát a verőfényes szabadban tölt.

Amilyen fontos a sport tüdőfejlesztő hatása az egészséges emberre, épp oly káros az erős testi munka a beteg tüdőre. Azoknak a szerencsétleneknek, akik már gümőkórban szenvednek, sportolniuk nem szabad. Az ilyen betegeknek nyugalomra van szükségük, mert azok is, akik már gyógyulófélben vannak, a tüdő erősebb igénybevételével a kór kiujulása veszélyének teszik ki magukat. Hasonlóképp tilos a sportolás a tüdőágulásban szenvedőknek is, akiknek szívét a működő tüdőállomány csökkenése miatt a sportolás erősebb próbára teszi. A beteg veséket is kímélnünk kell. Mivel pedig a megerőltetett testmozgás a vesére is fokozott munkát ró, a sportolást a vesebetegeknek is meg kell tiltanunk.

Körülbelül 2½ hónapi helyes előtréning után jut el a sportoló ahhoz, hogy teste a legnagyobb erő kifejtésre képes. Ekkor kezdődik meg a tulajdonképpeni tréning, amelynek, miként az előtréningnek is, úgy kell beállítva lennie, hogy megfelelő pihenő és gyengébb munkanapok után a legerősebb munkavégzés a verseny napjára essék. A versenytréning egész ideje alatt elengedhetetlen az orvosi ellenőrzés. Ezt megkönnyíti a tréningkönyv, illetve a tréning-görbe vezetése. A tréninglapokra hetenként bejegyzendő a sportoló testsúlya, a sportoló teljesítménye, a pihent szakbani és közvetlen munkavégzés utáni érverés s a sportoló közérzete. Nagyon fontos a testsúly viselkedése, amelynek hirtelen csökkenése óvatosságra int. A testsúly a tréning elején minden esetben fogy, míg a tréning folyamán bizonyos magasságra beáll. Ennek a tréningtestsulynak a csökkenése előre jelzi a teljesítmény romlását s ez a túltrenirozottság jele. A túltrenirozott emberen rövidesen ideges tünetek is jelentkeznek. Ezek a tünetek: álmatlanság, vagy tulságos aluszékonyság, emésztési zavarok, étvágytalanság, amelyekhez, ha a tréning nem szünetel, szívtágulás csatlakozhat. A sportoló leghelyesebben úgy jár el, hogy ha magán a testsúly csökkenésével kapcsolatban ilyen tüneteket észlel, azonnal orvoshoz fordul. Ha a túltrenirozottság jelei kifejezettek, akkor a tréning mindenesetre feltétlenül abbahagyandó. Teljes pihenéssel, jó táplálkozással s minden izgalom kerülése mellett a kellemetlen tünetek legtöbbször pár nap alatt eltűnnek s a sportoló elővigyázatosan újból tréningbe kezdhet. Kifejezett hiba azonban az, ha a verseny előtt jelentkező túltrenirozottságot a sportoló izgatószerrel (doppingokkal) akarná befolyásolni. Eltekintve attól, hogy a doppingok szedése a tisztességes verseny keretén

kivül esik, az izgatószer alkalmazása az egészségre minden esetben hátróztottan káros. A dolog természetéből folyik az is, hogy heveny-megbetegedések esetén, pl. torokgyulladás, légsőhurut, emésztési zavarok, a tréninget egyidőre szintén be kell szüntetni.

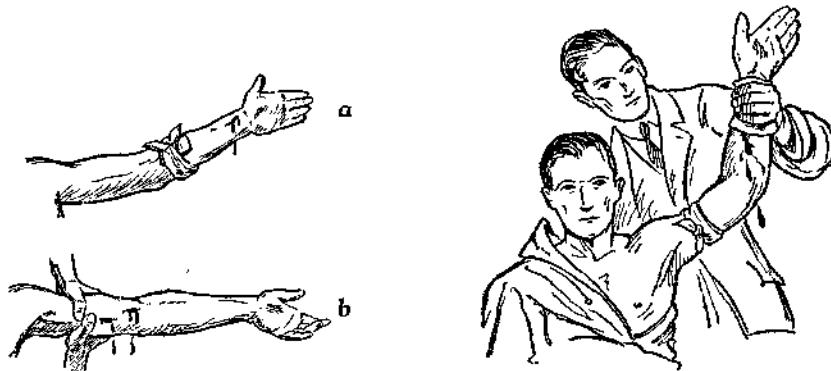
Vajjon a sport melyik ágát ajánljuk? Aki az eddigieket figyelemmel kísérte, e kérdésre könnyen megadhatja a választ. Újból hangsúlyoznom kell, hogy minden sportot csak szigorú orvosi felügyelet mellett és óvatosan szabad üzni. Azok a sportok részesítendőek előnyben, amelyek a verőfényes szabadban, friss pormentes levegőn játszódnak le, amelyek a test ápolása mellett a lelkiekre, a sportoló kedélyállapotára is hatással vannak. Ilyen szórakoztató, üdítő sport a turistaság, a vadászat, az evezés, a tennisz, a korcsolyázás, az uszás stb. Ha a sportágakat közelebbről vizsgáljuk, azt látjuk, hogy egyesek (evezés, uszás) az egész testet egyenletesen, arányosan fejlesztik, míg mások csak a lábat (futás, futball), vagy csak a felsőtestet (szertorna) erősítik. Egyes sportok fürge, ruganyos (box, magasugrás), mások lassu, darabos, nehézkes embert (birkózás) nevelnek. Hogy az egész testet fürgévé, ruganyossá tevő sportok ideálisabbak, az egészen természetes. A sportolásnál általában nem a nagy eredmények elérése, hanem a test fejlesztése legyen a cél.

ELSŐ SEGÉLY BALESETEKNÉL

Sportolás közben kisebb-nagyobb balesetek, az üzött sportág természetének megfelelőleg ritkábban vagy gyakrabban fordulnak elő. Nagyobb statisztikák adatai szerint a sportsérülések az összes sérüléseknek körülbelül egy százalékát teszik ki. A sportsérüléseket legcélszerűbben négy csoportra oszthatjuk: A fedőbőr, az izmok és inak, a csontok és ízületek s a belső szervek sérüléseire. Bőrhorzsolások bármely sportnál előfordulhatnak. Az atlétika jellegzetes sérülése a szöges cipővel történő sérülés, valamint a kemény s rosszul illő cipő következtében létrejövő hólyagképződés, feltörés. Minden sportágban egyaránt előfordulnak izom- és insérülések s így kell, hogy erről a kérdéstről minden sportember tájékozódva legyen. Az izomszakadás rendszeren egészen hirtelen következik be s a sportoló úgy rokad össze, mintha villám sújtotta volna. Az izomszakadás oka legtöbbször a végső erő kifejtésben történő izomtúlfeszítés, de az izomszakadás oka sokszor az izom beidegzési zavarában keresendő. Megtörténik ugyanis az, hogy egy izmot az ellenlábasai már feszítenek akkor, amikor az saját önreflexének behatására még összehúzódásban van s így az izom a feszítésnek nem enged. Ennek következtében beáll az izomszakadás. Az izomszakadás legtöbbször csak néhány izomrostra szorítkozik, de az izom egész tömegét is illetheti, de előfordul az is, hogy nem maga az izom, hanem annak csak a hüvelyke szakad be. Az izomszakadás részletkérdéseinek ismertetésére nem bocsátkozom, csak arra akarom a figyelmet felhívni, hogy az izomszakadás elsősorban a kemény csomós, vagy hideg következtében merev, vagy a túlfáradt izomzatban következik be. Hogy az izomszakadás lehetőségét csökkentsük, a kemény izomzatot megfelelő masszázssal meg kell puhítanunk s vigyáznunk kell arra, hogy a verseny előtt bemelegítő mozgással, valamint meleg ruházkodással s üdítő masszázssal az izmok rugalmasságát megőrizzük. Az izomszakadás azonnali nyugalmat és egyes esetekben műtétet is igényel s ezért a sérült a legheylesebben teszi, ha azonnal orvoshoz fordul, aki a kezelést irányítani fogja. Rándulások, elcsuszások, esések alkalmával nemcsak az inak, de a csontok is megsérülhetnek. A beálló nagyobb működészavar s fájdalom az orvosi kezelés igénybevételét minden esetben indokolttá teszik.

Mindenkit érhet baleset. Az a sportoló, aki minden tettét óvatosan végzi, a saját hibájából ritkán fog bajba jutni. De szerencsétlenség érhet bennünket embertársaink könnyelműsége és vigyázatlansága folytán is. Ezért szükséges, hogy ha már megtörtént a baleset, annak veszélyét elhárítani s káros következményeit a lehető legkisebbre csökkenteni tudjuk. Ezt legbiztosabban úgy érjük el, ha minden esetben azonnal orvoshoz fordulunk, de addig is, amíg az orvos előkerül, helyesen csak úgy járhatunk el, ha ismerjük az első segélynyújtás módját.

A sebet ne mosogassuk se vízzel, se mással. A világháború beigazolta, hogy a szárazan kezelt seb gyógyul legjobban. Mielőtt a sebet bekötjük, mossuk meg kezeinket s a sebet a reátapadó látható piszoktól (hajszálak, por, homok), meg kell tisztítanunk. A darabos szennyeződést legcélszerűbben tíz percig vízben forralt, vagy lángon kiégetett csipesszel távolítjuk el, a portól, homoktól pedig benzínbe vagy éterbe



1. ábra. Vérzés elállítása (a) szorítóköté-
lékkel, (b) az értörzs összeszorításával

2. ábra. Vérzés elállítása nyomással és
a kar felemelésével

mártott steril *gaze*-val tisztítjuk meg a sebet és annak a környékét. Ha ez megtörtént, a sebet magát és a környező bőrt jódtinktúrával kenjük be, amely szer a sebre került fertőző csírákat biztosan elpusztítja. A seb befedésére használjuk a gyógyszerárban kapható steril kötszereket. A kötszereket ne fogdossuk össze. Két ujjunkkal csipjük meg a négyzetletes mullgaze egyik sarkát s azt szétterítve, borítsuk a sebre és pedig úgy, hogy a gazenek a sebre kerülő részét ne is érintsük meg. A mullgazera tegyünk gyapotot s ezt pólyával vagy ragtapasszal erősítsük a sebhez, úgy, hogy a kötés ne legyen nagyon szoros. Ha steril kötszer nem áll rendelkezésünkre, helyezzünk a sebre frissen mosott és vasalt vásznat s azt kendővel erősítsük föl, vigyázva arra, hogy a seb mindenütt földve legyen.

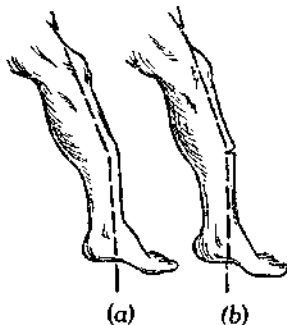
Minden seb vérzik. A vérzés lehet hajszál-, ütő- és viszeres. Ha a vér az egész sebfelületről szivárog, a vérzés hajszáleres. Az ütőeres vérzésre jellemző, hogy az élénk piros vér a szív működésnek megfelelő szaggatott, lüktető sugárban ömlik, míg ha viszerek sérültek meg, a kiömlő vér sötétpiros és egyenletesen ömlik. A hajszáleres vérzés kötésre rendszeren pár perc alatt eláll. A viszeres vérzés könnyen elállítható, ha a kötszert erősebb nyomással rögzítjük. Az ütőeres vérzés nyomókötésre rendszeren pár perc alatt eláll. A viszeres vérzés könnyen elállítható, nem tulságosan nagy. Ha azt látjuk, hogy az erélyes nyomókötés rövidesen átvérzik s a vér a kötésen átsepeg, akkor anélkül, hogy a

kötést megbolygatnók, a sérült végtag sziv felé eső részének körülkötésével kell a vérzést csillapitanunk. A végtag körülkötése legcélszerűbben rugalmas anyagokkal (4–5 cm. széles gummiszalag) történik, úgy, hogy a gummiszalagot meghuzva, azt többszörösen egymásra rétegezzük mindaddig, míg a vérzés el nem áll. A körülkötést szükség esetén nadrágszíjjal, kötéllel vagy kendővel is végezhetjük. A végtag körülkötését 1½–2 órán tul ne hagyjuk fent, mert ennél huzamosabb lekötés a végtag elhalását vonja maga után. Ha csak lehet, rugalmas és széles anyagot használjunk. Fontos ez azért, mert a kiméletlen nyomás egyes helyeken idegbénulást okozhat.



3. ábra. A kart sérülése esetén fel kell kötni

Igen nagyfoku vérzés esetében, pl. felkar vagy comb főütőere, a sérült pár perc alatt elvérezhetik; ilyenkor körülkötésre nincs idő, hanem kétkézzel átfogjuk a felkart, illetve a combot és a hajlító felület belső oldalán haladó nagy ereket két hüvelykujjunkkal a csonthoz szorítjuk. Így a vérzés megszűnik, s egy második személy elvégezheti a végtag körülkötését. A combhajlatban, a hónaljárokban, valamint a nyakon a körülkötéssel való vértelenítés nem alkalmazható. Az e helyeken fellépő erős vérzéseket a segély megérkezéséig csak ujjunk nyomásával csillapíthatjuk, amikor is a szükség szerint anélkül, hogy a nyomás egy pillanatra is szünetelne, többen felválthatják egymást. Nyomandó: a combhajlat közepe a csontra, a kulcscsont feletti árok közepe az első bordára, nyaki vérzés esetén a kulcscsont belső vége feletti rész a gerincoszlop felé. Ha a vérzést nem sikerül ilyen módon csillapitanunk, ez feljogosít arra, hogy a vérzést a sebbe szorított ujjaink nyomásával szüntessük meg. Ilyenkor azonban, mielőtt a sebbe nyulnánk, ujjainkat, ha lehet, borítsuk be tiszta gazeval vagy tiszta zsebkendővel.



4. ábra. Alszártörés (a) zárt, (b) nyílt

Tüdővérzéskor a sérült habos vért köhög fel. Lefektetendő, maradjon a beteg teljesen nyugodtan, ne beszéljen. Csonttörés esetén a tört végtag a törés helyén többé-kevésbé elgörbül s igen fájdalmas. A törés helyén rendellenes mozgathatóság van és mozgatóskor e helyen sajátos recsegés jelentkezik. Ha orvosi segély van a közelben, a sérültet ne bolygassuk, ha nincsen, úgy a



5. ábra. Rögtönzött sinkötés alszártörésnél



6. ábra. Sinkötés alkártörésnél

szállításához a sérült végtagot rögzítenünk kell. Ha előkészített sinek nem állanak rendelkezésünkre, akkor egyszerű deszka- vagy fadarabokkal végezzük a sérült végtag rögzítését. Fontos az, hogy a rögzítősin legalább olyan hosszú legyen, mint az eltört csont, de leghelyesebb a két

szomszédos ízületet is rögzíteni. A sineket vattával, esetleg szalmával ki kell jól párnáznunk s úgy kell azokat a meghuzott végtaghoz erősíteni, hogy el ne mozdulhassanak. Így a végtag rögzítése tökéletes.

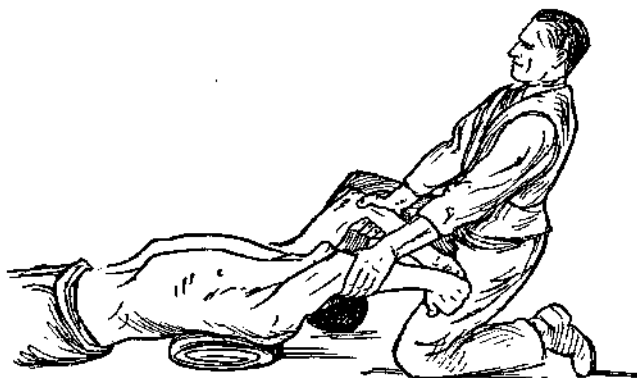
Levetkőztetéskor először az ép végtagról huzzuk le, öltöztetéskor pedig először a sérült részre adjunk ruhát. A felső végtag törése esetén a beteget leültetjük, az alsó végtag törésénél pedig lefektetjük. A tört



7. ábra. Mesterséges lélegeztetés: kilégzés

részt lehetőleg 2–3 oldalról vegyük körül sannel. A sinkötés feltétele után a felkart háromszögű kendővel a nyakba akasszuk, az alsó végtagot pedig az ép lábhoz is odakötjük. A rögzítő kötés feltétele előtt a végtagon levő sebet a már ismert módon be kell kötni.

Az ízületi ficamokat könnyű a törésektől megkülönböztetni; amíg ugyanis törésnél rendellenes mozgathatóság lép fel, addig a ficamot az jellemzi, hogy a fájdalmasság és alakí eltérés mellett a végtag ru-

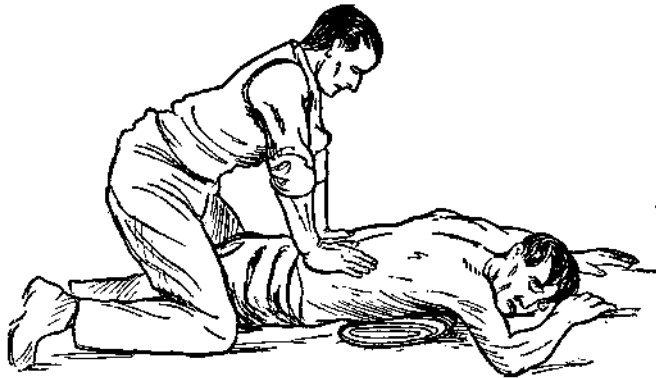


8. ábra. Mesterséges lélegeztetés: belégzés

galmasan rögzített. Hozzá nem értő egyén ne kísérletezzék a kificamodott rész visszahelyezésével, mert könnyen árthat a betegnek.

Tetszhalálnak azt az állapotot nevezzük, amikor az ember eszméletlen és nem lélegzik, de még idejekorán alkalmazott élesztési kísérletekkel visszaadható az életnek. (Súlyos sérülés, vízbefulás után.) Az eszméletlen és nem lélegző embert elsősorban a testbőr izgatásával próbáljuk lélegzésre bírni. Ilyen inger a bőr hidegvizzel való locsolása, a bőr ütögetése. Ezután jön az erős, átható szagok (ecet, ammonia, torma) szagoltatása. Ha azonnal nem jelentkezik siker, úgy fordul-

junk mielőbb a leghatásosabb módszerhez, a mesterséges léghzéshez. A sérültet először is fektessük hátára, lehetőleg úgy, hogy a válla magasabban feküdjék s a feje hátralógjon. A szoros ruhákat oldjuk meg. Vizbefulónak a száját nyissuk ki és száj- és garatürét zsebkendőnkkel töröljük szárazra. Térdeljünk a beteg feje mögé s a kézsuklóját megragadva, karjait emeljük át a fej fölött a vízszintes síkig (beléghzés). Egy-két másodpercig maradjunk így, aztán a karokat a fej



9. ábra. Mesterséges lélegeztetés hasonfekve: kiléghzés

felett visszavezetve, szorítsuk azokat a mellkashoz (kiléghzés). A beléghzési mozdulat alatt a levegő hallható zörejjel tódul a tüdőbe; ha a léghzési zörej elmarad, akkor a nyelvet zsebkendővel megfogva, a mesterséges léghzés alatt tartjuk kihuzva, mert a hátracsuszott nyelv az, amely a levegő behatolásának útját állja. Ha a karok megsérültek, végezzük a léghzést úgy, hogy a hasonfekvő beteg mellkasát két tényerünkkel egy pillanatra először összenyomjuk s a nyomást hirtelen abbahagyjuk. Vigyázzunk arra, hogy a mesterséges léghzés egy szaka-



10. ábra. Mesterséges lélegeztetés hasonfekve: beléghzés

szát körülbelül minden három másodpercben egyszer végezzük. Az ennél gyorsabban alkalmazott mesterséges léghzés nem sokat ér, mert a tüdőbe jutott levegőnek nincs ideje a felszivódásra.

Napszurás, illetve hóguta akkor jön létre, ha fikkasztó hőségben erős izzadás közepett súlyos munkát végzünk s a test folyadékvesztését ivással nem pótolhatjuk. A hóguta agybaj. Kinzó szomjuság, a bőr forrósága, bágyadtság, szédülés, kipirulás az előjelei, mignem a

beteg eszméletét veszítve, összeesik. Mivel a hőgutát a szervezet nedvszegénysége okozza, ha a beteg eszméletnél van, itassunk vele bőven friss vizet, vigyük hűs, árnyékos helyre. Ha árnyék nincs a közelben, fektessük a beteget botrafeszített kabátunk alá, fejét borogassuk, testét pedig öntözzük le hideg vízzel. Ha a beteg eszméletlen és gyengén vagy egyáltalán nem lélegzik, az élesztési kísérletekhez és mesterséges légzéshez kell folyamodnunk.

A nyári nap, ha átmenet nélkül hosszabb időt töltünk fedetlenül a napon, bőrünket rövidebb-hosszabb behatás után megvörösíti, sőt fel is égeti. Az ilyen gyulladáson, vörös bőr fájdalmait zsiros (olajos, vazelinos, disznózsiros) kötésekkal enyhíthetjük.

Megfagyás közben a testhőmérsék oly alacsony fokra száll, hogy azon a szervezet működése megszűnik. A megfagyást eszméletlenség, alig észlelhető légzés és szívműködés, ólomszürke arcszín jellemzik. A fagyott embert, ha lehet, vigyük mindjárt fedél alá, de fűtetlen helyiségbe. Vetkőztessük le és dörzsöljük testét hóval vagy kendővel, amíg a bőr kivörösödik és végezzünk nála mesterséges légzést. Ha a fagyott kezd magához térni, vigyük mérsékelt meleg helyiségbe s adjunk neki kanalankint teát, bort, konyakot.

A villámütés elől úgy szabadulhatunk meg, ha zivatar idején magányosan álló fa alá nem menekülünk. A villám ugyanis a kimagasló tárgyakba üt be. A villámsújtott eszméletlen embert, ha lélegzik, igyekeznünk kell eszméletre téríteni, ha pedig nem lélegzik, mesterséges légzést kell nála alkalmaznunk. Ha a villámcsapás sebeket is okozott, kössük be ezeket olajba mártott kötszerekkel.

VIII. FEJEZET

Athlétika

Irta Misángyi Ottó

AZ ATHLÉTIKA FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

Egy ezredéven át lelkesedett Hellas az athlétika nemes eszméiért s egy ezredévig tartott az egész klasszikus hont átfogó versenyélet. De Hellas ledőlt, Olympos porbaszállott s a csodás emlékekre a középkor sötét fátyla borult — az emberiség 15 századon át merenghetett a klasszikus koron.

A középkor borujából először Anglia bontakozik ki, hol az előkelők, sőt királyok, de maga a nép által üzött athlétika nyomait már a XII. században felleljük. II. Henrik a londoni ifjuság részére már athlétikai térséget jelöltetett ki, V. Henrik (1387—1422) állandóan gyakorolja magát a futásban, VIII. Henrik (1491—1547) pedig kiváló kalapácsvető hírében állott, I. Jakab (1566—1625) *Book of Sports* címen a nép által művelendő athlétikai gyakorlatokról könyvet ír.

Egyes nagy fogadásos versenyek, néha tömegszórakozás sűrű megnyilatkozásai ezek, egyetemes sportszempontból azonban mégis csak szórványos jelenségek. A XVIII. századból már sok kiváló hosszútávfutót és gyaloglót jegyez fel a sporttörténelem, olyanokat, akiken, angol szokás szerint, nem ritkán több ezer fontos fogadások is eldőlnek. Az 1800. év körül a kihívásos és fogadásos versenyek oly hatalmas tömegeiről számolnak be az akkori lapok és iratok, hogy ebben az időben az angoloknak az athlétikai sport iránt való érdeklődését már határozottan nagynak, sőt általánosnak mondhatjuk, olyannak, amelynek révén számos kiváló, főleg távfutó eredmény jegyeztetett fel az utókor számára.

Korának leghíresebb athlétájáról, Capt. Barclay-ról, »Pedestrianism« címmel 1813-ban könyv jelenik meg, bőven megírván, hogy a kapitány 1809-ben 1000 angol mérföldet 1000 óra alatt futott meg, amikor is a városokból és falvakból akkora tömeg tódult az országutra ezt a versenyt nézni, hogy mindennemű forgalom teljesen megakadt s a rend fenntartására katonaságot kellett kirendelni. 1808-ban Skewball 140 yardot 12 mp. alatt, 1826-ban Jackson 800 yardot 1 p. 50 mp. alatt, 1811-ben Brian 400 yardot 45 mp. alatt futott be. Bizony ezek még a modern athléták számára is nagy feladatok, különösen ha hozzávesszük, hogy ezeket az eredményeket az országuton érték el.

1820 után már professzionista athléták szerepelnek, sőt ilyenmű nemzetközi mérkőzéseket is rendeznek. Így az angol Robinson 1844-ben 100 yardon repülő start mellett $9\frac{1}{4}$ mp-el győz amerikai futó ellen, oly eredmény, amit mai napság sem mulnak sokan felül. 1849-ben Reed 48.5 mp-et fut 440 yardon és 1852-ben Howitt 15 angol mérföldön 1 óra 22 perces rekordot állít fel. A professzionista versenyek rendkívül nép-

szerűek lesznek, igen nagy közönséget vonzanak s Angliában ekkor már annyira megkedvelték az athlétikát, hogy egyes versenyek alkalmával a litografált képek ezreit adták el.

Az ideális tiszta amatőrkibontakozás helyei azonban az angol collegek. Az Eaton College 1845-ben, az Exeter College 1850-ben mai értelemben vett athlétikai modern versenyt rendez. Az athletika a közép- és főiskolákon s általában az ifjusági nevelésben a szellemivel teljesen egyenrangú rész lesz, olyannyira, hogy az elterjedt sport kultiválására a 60-as években már klubok alakulnak, sőt 1866-ban az első nemzeti bajnokság színhelye lesz London.

Az athletika felébredt másfél ezredéves álmából, hogy az egész világot gyorsan hódítsa meg. A 80-as évek végén már a franciák, belgák, hollandok, svédek, sőt kis mértékben a németek is az akkori fogalmak szerint rendszeresen athlétizálni kezdenek, de a kontinensen az első nemzet, mely az athlétikát művelte: a magyar volt. Gróf Esterházy Miksa hosszabb időn át Angliában, a sportok honában tartzkodván, közvetlenül szemlélte, hogy milyen nagy hatással van a test és lélek fejlődésére az athletika, egész valójával lelkesedett iránta s tapasztalatai arra az elhatározásra juttatták, hogy az athlétikát meg kell honosítani nálunk is. Kezdetben Viator név alatt hosszabb cikksorozatot közölt az athletika propagálására s ernyedetlen munkássággal, kitartó buzgalommal kezdte meg működését társadalmi téren is, melynek eredményeképpen az első athlétikai klubot, a Magyar Athlétikai Club-ot 1875-ben meg is alapította.

Az Egyesült Államokban s általában mindenütt, hol angolok laktak, előbb bontakozik ki a nagyméretű athlétikai élet, mint Európában. New Yorkban már 1868-ban alakul athlétikai klub, ott építik meg 1871-ben az első modern salakpályát s 1876-ban Amerika már megrendezi nemzeti bajnokságait.

Ekkor már élénk athlétikai élet folyik Canadában, Ausztráliában s nem sokkal később Délafrikában is. Ez időben indul meg a páratlan vetélkedés Anglia és az Egyesült Államok között, de a számtalan nemzetközi verseny sorozatában hovatovább minden kulturnép részt vesz.

1896-ban Athénben már az első modern olimpiai versenyeket rendezik. Ez az az időpont, mely az athlétikát felújító Anglia világfőlénységének végét jelenti. Amerika hatalmas erővel nyomul előre, oly nagy készületséggel, hatalmas tömegekkel és szinte tökéletes tudományossággal, az egyedüluralmat ugyyszólván lázasan hajszolva, hogy főlénnye a többi athlétizáló nemzet fölött szinte nyomasztóvá válik. Egész az 1912-es évig, azaz a stockholmi olimpiáig megsemmisítő fölénnyel gyűr mindent maga alá az Egyesült Államok, ugyannyira, hogy az »amerikai« szó már egymagában is lenyűgöző és félelmes fogalomná vált.

A stockholmi olimpián azonban a finnek és svédek is egyszerre hatalmas ellenfélként lépnek fel, erősen szorongatják az amerikaiakat, sőt sokszor súlyos vereséget is mérnek rájuk. Ugyanekkor kezd számottevővé válni a németeknek hallatlan tömegeket megmozgató athlétikája is.

Azóta tart a finn—amerikai küzdelem, s ha az első athléta-nemzetnek még jelen pillanatban is az amerikaiakat kell tartanunk, nyugodtan állapíthatjuk meg, hogy egyes számokban a világ számos nemzetében talál hol itt, hol ott egyszerre méltó, sőt legyőző ellenfelére.

A párisi olimpia éve új s nagyszerű fordulatot teremt a modern athletika történetében. Az athletika eszméje az egész világon megüli diadalát, az emberiség legegységesebb, minden nép által szinte tudományosan kultivált sportjává válik, aminek mindennél fényesebb tanu-

bizonysága az a 42 nemzet athlétája, kik az 1924. évi olimpián egymás ellen küzdöttek. Az athletika mindenütt való elterjedésének természetes folyamánya, hogy az eddigi megszokott amerikai és finn fölény mellett sok versenyágban más nemzetek is előre törnek: elsősorban sokat hódítanak vissza pozíciójukból az angolok, jönnek a svájciak, franciák, az angol gyarmatok és az athletikában eddig exotikusnak tartott népek is szóhoz jutnak.

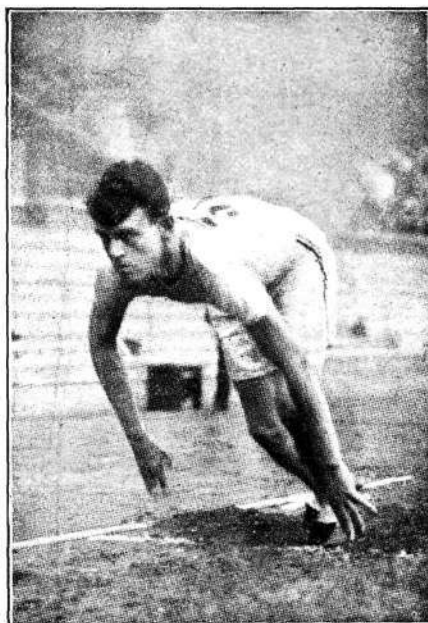
A legutóbbi egy-két évben a németek hallatlan méretű tömegsportja, az általános racionális testnevelés, a csodálatos tempóju sporttelepépítkezés, az egész nép athletikájának kiváló szervezése új színeket hoz a világ legjobbainak küzdelmébe, a németek színeit. Minden előjel szerint a következő olimpiák a németek feltörésének jegyében fognak lezajlani.

A klasszikus agon eszméje meghódította az egész modern világot, mindenütt athletizálnak már. A legutóbbi olimpián, mint már láttuk, ugyszólván a föld minden népének képviselője megjelent. Új-Zélandból ép-ugy viszi szerte a rádió a világraszóló eredmények hírért, mint a Philippi-szigetekről, Kanadából ép-ugy, mint Dél-Afrikából, és Argentina, Svájc, Észtország csillagai csakugy ragyogtak a párisi olimpián, mint a félelmetes U. S. A. vagy a zord finn athleták eredményei.

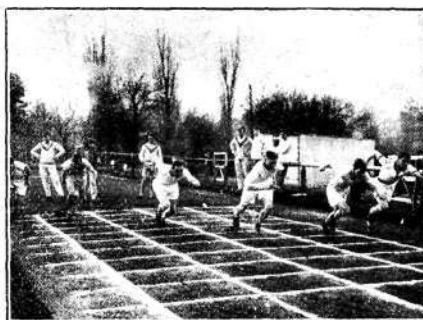
S az athletikai eszme az emberi művelődéstörténet legragyogóbb korszakából, két és fél ezredév előtti időből tisztán és a harmónia jegyében mentődött át. A jelenkor athlétája, értvén az athletikában a testgyakorlás örök értékű megfogalmazását, tudja, hogy nemcsak lábával fut vagy ugrik, tudja, hogy nem karjaival vagy karerőből dob, hanem hogy mindehhez harmonikusan átképzett testre, könnyen táguló és huzódó izmokra, minden ízületének lazaságára, mindenekelőtt szívre, tüdőre s mindent legyőző törhetetlen akaraterőre van szüksége. Az athletának a szó szoros és átvitt értelmében »szíve« van. Klasszikus múltjához hiven tehát harmonikus testképzés az athletika, mert még az eredményesség érdekében is kiegészítő sportokat, (boxolás, sielés, labdázás), mindenekelőtt pedig célgimnasztikát állandóan és rendszeresen üz. Korunk agonistája azonban mindenekelőtt tudatában van annak, hogy az athletika, miként ezredéves elődje is, nemcsak előkészületből, tréningből és versenyzésből áll, hanem annak egészében ezekkel egyenlő jelentőségű a higiénikus élet, Józan természetes életmódon, erkölcs és lelkielő fejlesztésén, *életrendszeren* alapul az athletika.

A modern athletika játékos, felüdítő (recreative) tömegformában a legtökéletesebb nevelési rendszerek főbázisát képezvén, áldásaiban már mindenkit gyermekkortól fogva részesít. A női athletikánál a nőknek a férfiakétól elütő testi és lelki diszpozícióit figyelembe kell venni. A női test- és akaraterő természettől fogva alkalmatlan a hosszú időn át tartó mozgássorozatokra, saját testükhöz mért erejük kisebb, törzs- és láb-hosszuk egymáshoz való viszonya kedvezőlenebb, tüdőkapacitásuk kisebb, zsírpertentjük nagyobb, idegenergiájuk, versenyzési vágyuk pedig kisebb, mint a férfiaké. Mindamellet a legfontosabb életfunkciókra hivatván, kényesebb, kiméletesebb, élettani és anatómiai szempontoknak megfelelő elbánást, sportoltatást kívánnak. A női athletikának tehát a következőkben kell különböznie a férfiakétól: 1. A mozgás mennyiségében és minőségében, azaz a mozgássorozatok ne tartssanak sokáig s könnyen legyenek keresztülvihetőek. (Nem való tehát nőknek pl. a távfutás vagy a rudugrás.) 2. A keresztülvitel módozatában, azaz ritkán törekedjenek a nők nagy erő kifejtésre, mert cél az erő, vidámság, jókedv, testi-lelki fittség, melyhez csak a mérsékelt erő kifejtés vezetethet. 3. Rendszerben, azaz ne specializáljanak a nők, hanem csakis a harmo-

FUTÁS I.



2



3



4

1. Charlie Paddock, a sprinter, munkában. — 2. Craig startja a stockholmi olimpiai versenyen. — 3. Rövidtávú verseny mezőnye közvetlenül a start után. — 4. Sprint-staféta-vállás, Rózsahegy Hajdú.

nikus testfejlődést tartásuk szem előtt. 4. Fokozott mértékben vegyék igénybe az orvosi tanácsot. 5. Rendkívüli óvatosság ajánlatos a tréningben, mindenekelőtt stílusra kell törekedni, a tréninggel élni, de nem visszaélni. 6. A ruházatra minden szempontból gondosan ügyelni. 7. Férfiak tréningjétől és versenyeitől teljesen elkülönítendő a nők tréningje.

A női sportokban előrehaladt népek erkölcsük javulásával dicsekedhetnek s a klasszikus eredetű női athlétika eszméjében rejlő szépség és harmónia hamarosan diadalt is fog aratni. Rövid idő múltán a kulturális körében gyakorlatozók és nézők tisztult felfogás mellett, ideális sportérzéssel és gondolatokkal eltelve fogják feltámasztani a Hellas térein megcsodált harmonikus női ideált.

AZ ATHLÉTIKA FELOSZTASA

Futás

Stíkfutás

| Rövidtáv | Középtáv I | Középtáv II | Hosszutáv |
|----------|------------|-------------|---------------|
| 60 m | 400 m | 2000 m | 5000 m |
| 100 " | 500 " | 3000 " | 10000 " |
| 150 " | 600 " | | 15000 " |
| 200 " | 800 " | | 20000 " |
| 300 " | 1000 " | | 25000 " |
| | 1500 " | | 30000 " |
| | | | félórás futás |
| | | | egyóras " |

mezei futás (Cross country), országuti futás, marathoni futás, akadályfutás, tájékozódó futás.

Staféta-futások

4 × 100, 5 × 100, 10 × 100;
 3 × 200, 4 × 200, 10 × 200;
 4 × 400, 10 × 400, 15 × 400;
 4 × 800;
 3 × 1000, 4 × 1000;
 4 × 1500;
 100, 200, 300, 400, (svéd staféta);
 200, 200, 400, 800 (olympiai staféta);
 100, 200, 400, 800, 1500 (növekvő staféta);

Csapatversenyek

mezei, országuti és hosszútávú csapatverseny hármas, ötös, hatos, vagy tízes csapatok részére.

Gátfutás

110 m, 200 m, 400 m.

Ugrások

| | |
|----------------|----------------------|
| helyből távol | távolugrás rohammal |
| helyből magas | magasugrás rohammal |
| helyből hármas | hármasugrás rohammal |
| | rudugrás |

mindezekből csapatversenyek ötös vagy tízes csapatok részére.

Dobások

| | |
|-------------------|------------------|
| Sulydobás | egy- és kétkézes |
| Diszkoszvetés | " " |
| Gerelyvetés | " " |
| Kalapácshajítás | " " |
| Nehézszúlyhajítás | |

Sulydobásból, diszkosz- és gerelyvetésből ötös csapatversenyek is.

Gyaloglás

| |
|-------------------|
| 1500 m (pályán) |
| 3000 " " |
| 5 km (országuton) |
| 10 " " |
| 20 " " |
| 30 " " |

egyórás gyaloglás

gyaloglás katonai felszereléssel, vagy megterheléssel egészen 50 km távolságig.

Összetett versenyek

| |
|--|
| Ötös küzdelem (pentathlon) |
| Tizes " (dekathlon) |
| Hármas " (triathlon, tetszésszerű összeállításban) |
| Sprint-triathlon (60, 100, 150), (100, 150, 200). |

VERSENYEK NŐK SZÁMARA**Sikfutás**

| | Staféták |
|-----------------------------|--------------------|
| 50 m | 4 × 50 |
| 60 " | 4 × 75 |
| 100 " | 4 × 100, 10 × 100 |
| 200 " | 4 × 200 |
| 800 " | 3 × 800 |
| 1000 " | 100, 100, 200, 800 |
| mezeifutás (3 kilométerig). | |

| Gátfutás | Ugrások | Dobások |
|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| 80 m. 8 gáttal | távolugrás helyből és | sulydobás egy és két kézzel |
| 83 " 7 " | rohammal | diszkoszvetés " " " " |
| | magasugrás helyből és | gerelyvetés " " " " |
| | rohammal | labdarugás |

TRÉNING, VERSENYZÉS

Nagy varázserővel bír az egyéniség érvényesülése az athlétikában. Mindenki más és más mozgás iránti hajlammal születik, s mindjárt magával is visz az életbe bizonyos mozgásritmust, valami egyéni koordinációját a mozgásoknak, a mozgássorozatoknak.

Emellett a gyorsaság, ruganyosság, kitartás, fizikai erő, ügyesség, mint legfőbb alaptényező-képességei az athlétizálásnak, mindenkiben más mennyiségben és más arányban dicsérik a természet áldását. Ezeket az athlétikai képességeket pedig az idegenergia készlettel teljes mértékű, egybe-

vágó, célszerű és eredményes kifejtésre. Mindez tehát azt jelenti, hogy a stílus alkalmazásának, gyakorlati megfogalmazásának, a munka mennyiségének és minőségének az egyén szerint kell változnia. Különösen akkor nem igazodhatik tréning és versenyzés merev sémák szerint, ha figyelembe vesszük, hogy a fent említett athlétikai tulajdonságok egyrésze velünk született, másrésze gyakorlással megszerezhető és szinte korlátlan mértékben fejleszhető.

Gyorsaság, ruganyosság tartoznak az előző csoportba, így ezek tehetség dolgai, kitartás, erő, ügyesség azonban gondos munkálkodással egybekötött életmód eredményei lehetnek.

Tréning és versenyzés tehát az egyéniség megismerésén épül fel. Minden részletben, természetesen a stílus keresztülvitelét illetően is. Csak főelvek vannak, melyekhez az egyéni speciális hajlammal simulni kell. Emellett még mindig változnak a mozgás-formák, a stílusok; ki hitte vagy képzelte valaha is, hogy Horine-stilussal lehet ugrani, még hozzá a legmagasabbat. Nurmi pedig gyökeresen megváltoztatta a távfutás stílusát; az ő stílusa eltér néhány részletben az eddigi elmélet tanításaitól, s mert eltért, mondhatja-e valaki, hogy nem jó az ő stílusa? A főlveknél ő megfelelt, de különös speciális előkészületeihez illően egyénien fogalmazta meg a távfutás stílusát. Ezekről a főelvekről azonban az atlétika egyes ágainál lesz szó.

Külön ki kell emelnem az ernyedetlen, szorgalmas, lelkes munka biztos eredményességét. A törhetetlen ambíció, az abszolút kitartás nem magyar specialitás, pedig ha tudnák athlétáink, hogy lankadatlan tréninggel, megfelelő életmóddal előbb-utóbb olyan eredményeket lehet elérni, melyekre a munka kezdetén a sportoló még csak gondolni sem mert.

Az eredményes sportolás önmagunk, az ember ismeretének bázisán épül fel. Aki tanít, aki tréninget vezet vagy ellenőriz, ismerkedjék meg mindenekelőtt a bonctan, élettan, egészségtan, mozgástan főelveivel; ezen ismeretek birtokában biztosan előrehalad, hamis utakra sohasem téved. Ha tudja azt, hogy laza izmok közé ágyazott ideg kontrakciót hamarabb és eredményesebben vált ki, mint merev izmok között, izmait nem feszíti meg, nem erőlködik görcsösen a dobásnál. Ha tudja azt, hogy alsó és felső lábszárcsontjai egymással hegyes szöveget képezvén, elrugaszkodó erőt alig tudnak kifejteni, startnál nem az elől lévő lábbal löki el magát. És így tovább nagy praktikus hasznát látja ismereteinek. De ne habozzék emellett orvos tanácsát és tudását igénybevenni, ha bármi baja is van, ettől eltekintve is évenként legalább egyszer vesse alá magát a versenyző tüzetes vizsgálatnak. A csodálatos amerikai atlétika is jórészt az orvostudományok ismeretén épül fel.

Az izmokat mindig gondosan kell kezelni. Vérbőségben, melegen tartott, puha izmok a legteljesítőképesebbek. Óvjuk tehát hidegtől és szél-től, mert merevek, ugyyszólván hasznavehetetlenek lesznek. Dressz felett a mindinkább általánossá váló meleg athlétaruha (bokáig érő s lent összefogott bő nadrág és szvetterszerű bluz) elengedhetetlen a tréningnél és versenyzésnél egyaránt.

Az olimpiák 30–35° melegében, tűző napon az amerikai magasugrók minden egyes kísérlet után felhúzták említett ruhájukat s még jó volt, ha ezenkívül csak egy gyapjuplédbe burkolódtak be. Nálunk még mindig akadnak bölcs athléták, akik azt mondják, hogy ilyesmire nincs szükségük.

Hasznos lehet az izmok felrázása, könnyed dörzsölése tréning és verseny előtt, masszázsnak azonban csak verseny után, illetve két versenyszám között van helye. Ógyelgés, jövés-menés, nézdelődés az athléta

izmainak legnagyobb ártalma. Versenye előtt különben rendes napi életét élje az athléta, ne aludjék tulsoká, ne egyék későn és sokat, de ne is keveset, gondolatát mással foglalja el, közvetlen verseny előtt pedig nyugodtan feküdjék. Mint minden tréningje előtt, most is időt nem kímélve, nem elsielve, gondos előmozgást, bemelegítést végezzen. Ennek fontossága rendkívüli!

A vérkeringés lassan élénkül, az izmokban vérbőség áll elő, az izmok fokozatosan vétetnek igénybe, a tágulás és összehúzódás mértéke fokozatosan nagyobbodik, az ízületek mozdulása is fokozatos és a rotációk sem okoznak bajt. Gondos bemelegítő mozgás a rándulás, a húzódás, a porcleválás stb. speciális athlétabetegségek legjobb prevenciója. A bemelegítő mozgásokban is fokozatot és pihenőt tartunk, csak a végén erélyesek és gyorsak mozdulataink. Ehhez az előmozgáshoz annyira idejében kell hozzáfogni, hogy a tulajdonképpeni tréning vagy verseny kezdete előtt sietség nélkül nyugodtan fejezhessük be. Az athléta pedig mint legfőbb törvényt tartsa szem előtt, hogy egyszerre néző és versenyző nem lehet, mert a versenynek pusztá szemlélete is már fogyasztja az idegenergiát.

A tréningen se huzza az időt az athléta, végezze el napi penzumát, ha van módja rá, masszíroztassa meg magát, fürödjék és öltözzék fel. Ezzel kapcsolatban megemlítem, hogy nem helyes az ifjúsági és senior athléták közös tréningje, közös öltözése s együttléte. E szétválasztásnak pedagógiai, sportbeli szükségességei kézenfekvők, szétválasztásra mindenkor törekednünk kell.

Aki tanít, tréninget vezet, feladatát megértéssel, szeretettel, odaadással s a legnagyobb türelemmel az egyén megismerése alapján teljesítse. A tréner, a tanító, necsak tudásával, hanem érezhető lelki közöségével is hasson, biztasson, bátorítsa, jogos reményeket keltsen és fenntartsa, csüggedést megakadályozzon, de óvakodjék a gyakori hibától: hogy agyondicsérjen, tömjénezzon, beképzeltté tegyen, különösen azáltal, hogy vereségére és sikertelenség esetén kifogást talál, áltatja neveltjét, aki végül is a sok szép mesének, tulzott reménynek teljesítését nem látva, fásult lélekkel hátat fordít az athlétikának.

De ne is bizzon az athléta mindent a tréning-vezetőre. Az legyen a cél, hogy az athléta maga is önállóságra tegyen szert, hogy helyes megfigyelésre és következtetésekre képes legyen, hogy a helyzetet mindenkor önmaga is helyesen ítélhesse meg. Az önmegfigyelés s az önkontroll, egybekötve a tréningnaplónak mindenre kiterjedő, részletes és következtetésekre alkalmas adataival, rendkívüli eredményekre vezethet.

* * *

Az athléta képességeit tekintve a tréninggel öt főcél szolgálunk: 1. gyorsá, 2. ruganyossá, 3. kitartóvá, 4. ügyessé, 5. erőssé kívánjuk tenni a versenyzőt. Ennek megfelelően ennyiféle lehet a szervezet munkája is, melynek következményeképpen az izomzat telt, mégis nyulánk, erős és tömör, de mégsem vasgyuró. Tehát e képességek elsajátításával a tökéletes erőbeli, gyorsaságbeli stb. állapottal a test külső szépsége is jár.

Miután ilyen sokszerű a tréning célja, soha nem is szünetelhet, csak formája a harmonikus testképzés érdekében változó. Ahogy a rendszeres, tavasszal megkezdett pályatréning az erő kifejtéseket fokozatosan a maximum felé vezette s a szervezetet az erős munkához szoktatta, ugyanugy a tréninget fokozatosan le is kell vezetni. A munkának megszüntetése az ezzel járó anyagcsere- és vérkeringési zavarok, a kedély-

és idegállapotbeli változás ugyanis kártékonyan hatnának a test diszpozíciójára. De meg a felraktározott és elsajátított sok képesség is elfogyna jórészt, s mindent előlről kellene kezdeni. Különbösen is, mint már ismeretes, az athlétikai tréning, az eredmények erős, néha merész, ruganyos, gyors, szívós, mindenképpen kifejlesztett ellenállásra és megpróbáltatásokra kész szervezetet igényelnek. Ismeretes például, hogy a gátfutásnál az ízületek minő rendkívüli lazaságára, a dobásoknál milyen hirtelen húzódni és tágulni képes csipő- és vállizmokra, távolugrónak minő hasizmokra, rudugrónak milyen különös ügyességre van szüksége. Azaz olyasmire van e speciálistáknak szükségük, ami az ő ágáikban alapfeltétel, tehát máshol kell megszerezniök.

Világos tehát, hogy nemcsak a harmonikus testképzés, de az eredményesség szempontjából is szükség van téli előkészítő és kiegészítő tréningre.

Milyen legyen tehát a pályatréning után következő téli tréning? Fenti célok szolgálatában olyan, hogy a pihenés és munka megfelelő adagolásával kellő energiát és erőt raktározzon magába. Általános mozgások, kiegészítő sportok egyrésztől, másrészt speciális gyakorlatok.

Az első csoporthoz tartozik a tiszta levegőn való gyors, energikus járás, melynek távja a speciális sportágtól függ. E csoportba tartozik az északi népek csodálatos hosszutávfutó eredményeinek kulcsa, a síelés, továbbá a szánkázásnak minden faja, az árny-, labda- és párosboxolás, mely az athlétikának mindenkefelettálló legtökéletesebb kiegészítő sportja. A svéd torna ügyessé, könnyeddé, ruganyossá és a legelrejtettebb izmokat is tetszésszerint fejlesztve, széppé teszi az embert. De kitünő hatása az ujabban mozgásosnak nevezett gimnasztika, mely igen jó általános előkészületül szolgál. Mint tüdőgimnasztika az ének is jelentőséggel bír.

A speciális előkészítő gyakorlatok nehezen nyuló izmok tágitására, hajlékonyság növelésére és stílus-előkészítésül szolgálnak a célgimnasztika keretében. Ezek a tökéletes hatása, nélkülözhetetlen kisellemállásu, ritmusos, gyakran nagylendületű, de nem tulsokszor végzett, nagyon változatos gyakorlatok szemmel tartják azt a főtörvényt, mely szerint a mozgásokat mindig a törzs izmai indítják meg. Az igazi téli tréning előkészület, s akkor tökéletes, ha a felsoroltak közül minél többet ölel fel s a tél végén könnyű mezei futással párosul.

Ezekkel szemben az olyan mozgások, melyeknél nagy ellenállást kell legyőzni, tehát következésképpen lassuak és csak kevésszer végezhetőek (mert nagy erőkifejtést kívánnak), az izmokat rövidítik, merevekké, állandó erős tónusúvá teszik, a gyors idegmunkát lelassítják, szív és tüdő ártalmára vannak. Athlétika szempontjából az ugynevezett erő-emberek mitsém érnek. Birkozást, sulyemelést, kerékpározást tehát semmiképpen sem ajánlok.

AZ ATHLÉTA TIZPARANCSOLATA

1. Örökké fair vagy.
2. Teljes erőből küzdesz az utolsó pillanatig.
3. Megőrized hidegvéredet és nyugalmaidat, nem ragadtatod el magad szenvedélyeidtől.
4. Betartod a tréning szabályait és a sportszabályokat.
5. A bíró ítélezéseit minden körülmények között megnyugvással veszed.
6. Inkább veszitesz, inkább legyőzeted magad, mint olyat téggy, amiben nem vagy biztos, hogy becsületos.

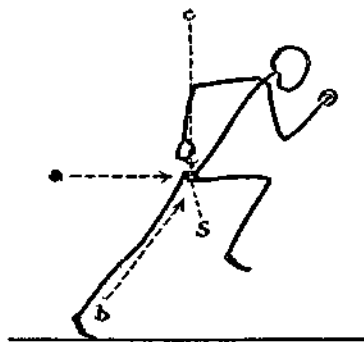
7. Győztesnek gratulálsz, képességeit elismered és igyekszel a jobbtól tanulni, ha legyőzöttél. Nem marad harag, bosszu és keserűség szívedben, mert legyőzöd a közös eszmének nagyobb sikerrel áldozott.
8. Ha győzöl, szerény vagy és elismered a legyőzött képességeit is.
9. Mindenkor a test és lélek tökéletes harmóniája az ideáloed, testben és lélekben egyaránt szép és erős akarsz lenni s ehhez az ideálhoz örökké hű maradsz.
10. Ha nehézséggel kell megküzdened, még nélkülözések árán is sportolsz, az életmód nagy luxusát kerülöd, hogy megismerd akaratodnak tested feletti uralmát.

Mindenki felett nem győzelmeskedhetünk, de a legszebb győzelmet, a saját magunk feletti győzelmet, mindenki kivivhatja.

Az igazi athlétikai sportszellem minden tekintetben tökéletes lemondás a hazugságról, csalásról és megtévesztésről versenytársainkat, versenybírókat, közönséget és saját magunkat illetően. A sportszellem kizárja, hogy az ellenfél véletlen szerencsétlenségéből, a versenybíró tévedéséből jogosulatlan hasznot huzz. Elv: győzzön a jobb!

A FUTAS ALTALÁBAN

Minden sportbeli kiképzés, továbbképzés alapja az athletika közép-pontjában álló futás. Athléta, birkózó, boxoló, sielő, labdajátékos vagy bárki, bárminő testgyakorlatot végezzen, hogy magát ügyessé, erőssé, egészségessé tökéletesítse, futni tanul és futást gyakorol. A futás készíti az organizmust a legerősebb fejlődésre, az izomerő rendkívüli fejlődésével együtt szív és tüdő a munkaképesség nagy magaslátára jut s az egész szervezetnek rendkívüli ellenállóképességet, ellenállóerőt kölcsönöz.



11. ábra. Lendület, elrugaszzkodás és a nehézségi erő hatása a futóra

Esztétikai szempontból csak akkor szép, eredményességében csak akkor kielégítő a futás, ha a végzett mozgások sorozata harmónikus, ritmikus, természetes, technikai szempontból jó, gazdaságos, azaz stílusos. A stílustalan, tehát a mondottakkal ellentétes futás csak csunya látvány s csak eredménytelen lehet, mely a

szervezet fejlődését sem segíti elő a kívánt mértékben.

A futás főkövetelménye tehát a stílus, mely a táv rövid, közép vagy hosszú volta szerint változik. Az alaptörvényekben mindenesetre egyeznek.

A futó test súlypontjára gyakorolt hatások és erők közül döntő jelentőségűek az előző lépésekkel szerzett lendület (11. ábra *a*), az elrugaszkodó erő (*b*) és a nehézségi erő (*c*). Ezen erők eredője, mely egyúttal a futás eredményességét is jelenti, kétségkívül annál nagyobb, minél energikusabb az elrugaszkodás.

A futó test súlypontja hullámvonalon mozog, még pedig a függőleges és vízszintes síkban egyaránt. (12. ábra.) Legrövidebb út az egyenes, a futás is annál gyorsabb tehát, minél kisebb a súlypont hullámvonalának eltérése az ideálisnak képzelte egyenestől.

A különböző távok stílusainak megítélésénél 1. a testtartás, 2. a lábmunka, 3. a karmunka jön főleg számításba.

Lássuk a rövidtávfutást.

A sprint lényege: minden erővel előre, következésképpen a sprinter jól előre dől, mert csak akkor tud teljes erővel elrugaszkodni, ha az elrugaszkodás a súlypont mögül történik, különben is az előredőlésnél, az előreesést megakadályozandó, a futó gyors lépésekre kényszerül. Térdeit továbbá magasra huzza, egyrészt az energikus elrugaszkodás következményeképpen, másrészt felhuzott térd mellett a lépés — bizonyos észszerű határokon belül — tértölelőbb lesz. Rugaszkodó láb térdben egészen kifeszül, hogy ne maradjon rejtve energia. Végül a sprinter karmunkája igen heves, amivel a lendítberőt igyekszik fokozni.

Ezzel ellentétben a távfutó erejével a lehető leggazdaságosabban bánik, mert nem tiz-tizenkét másodpercről, hanem negyed- vagy félórától van szó, mely alatt az erő bizony sokszorosan elfogy. Csak mérsékelt gyorsaságra gondol, ezért az előredőlés elmarad, törzs függélyesen van, lábak elrugaszkodása kisebb energiájú, térdemelése sokkal mérsékeltőbb, karmunkája sem heves, inkább csak az egyensúlyozásra gondol.

A sprinter előredőlésével, magas térdemelésével, erélyes karmunkájával szemben, függélyes testtartás, mérsékelt térdemelés és gyenge karmunka jellemzi tehát a távfutást.

Középtáv a kettő közötti átmenet, s a táv rövidege vagy hosszúsága szerint ehhez vagy ahhoz jobban hasonlít. Megjegyzendő, hogy a tréning ismereteinek bővülésével, az állóképességnek (stamina) általános növekedésével ez a stílusbeli különbség mindinkább csökkenőben van. Nurmi hosszútávfutó stílusa ugyszólván azonos a középtávfutók stílusával.

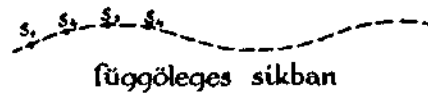
A stílus mindenkor bizonyos erőbeli állapotot, bizonyos általános erőt tételez fel, mely az ellenállásokat játszva győzi le. Ez az erőtöbblet, ez a kedvező erőbeli állapot azután az erőtadó izmok és a semleges testtömeg egymáshoz való viszonya szerint kedvező vagy kedvezőtlen. Pl. kedvezőtlen lehet az arány az izomrostok és a csonttömegek között. Az izomzat bizonyos teltsége tehát minden körülmények között kívánatos.

Igaz ugyan, hogy az először Lagrange által hangoztatott élettani törvény mindenekelőtt döntő, mely szerint a gyorsaság idegrendszerbeli képesség, de ez nem csökkentheti az anatómiai alkalmatosság törvényét. Egyenlő idegrendszerbeli képesség mellett a csont- és izomrendszer közötti kedvezőbb arány dönt.

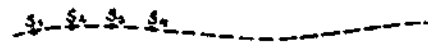
Megfelelő erőbeli állapot mellett a stílus nem nehéz, hisz természetes mozgás, bizonyos nehézséget csak az okoz a sprintfutásnál, hogy az egyes mozgásrészletek nagyon kis időközökben következnek egymásután, úgy, hogy a különböző izomcsoportok munkája nem lesz egybevágó.

A futás leggyorsabb, illetve leglassabb pillanatát örökíti meg a 13. és 14. ábra. Az elrugaszkodás után folyton gyorsul a testmozgás, egészen addig, míg a térdben magasraemelt láb talajt nem ér. (14. ábra.) Ezen, a feszítőizmok számára holtpontra csak a lendület és az energikus karmunka segíthet át, még pedig csak akkor könnyen és csak akkor gyorsan, ha a lelépő láb nincs messze kinyújtva, hanem ha az-

A súlypont helyzetének változása



függőleges síkban



vízszintes síkban

12. ábra

zal a futó lehetőleg maga alatt igyekszik talajt érni. Igaz, hogy jól előre nyújtott láb tértölelőbb, e nyereségnél azonban sokszorosan nagyobb veszteség a lendület megtörése, mely szükségszerűen velejár. Többek között ennek következménye a másik lábnak az időt kitöltő magas sarokemelése, ami az előzővel együtt a futók legnagyobb hibáját képezi.

Az első törvénynek megfelelően a nyomoknak nem szabad a futás vonalától oldalt távol eltérni. »Schmalspurig« legyen. Lábfej és térd sose nézzen kifelé, mert ilyen tartás mellett egyrészt az erők vonalai törnek meg, másrészt pedig nem egyirányban hatnak.

A kar könyökben $90-120^\circ$ alatt behajlítva tartandó, kinyújtani nem szabad, mert a hajlított kar lendítőereje nagyobb. A mozdulat pedig gyorsabb és hevesebb lehet. (Lásd a kartartást a 11. ábrán.) Az an-



13. ábra. Elrugaszkodás a talajtól



14. ábra. A térdben magasra emelt láb talajt ér

gok ezt *mechanical action*-nak nevezik, az azelőtt nálunk is helyesnek tartott *natural form* helyett, ami nyújtott kart jelent.

Emellett a karok lehetőség szerint a testtel, illetve a futás irányával megegyezően, tehát nem keresztbe lendülnek, az állnál sohasem magasabbra.

Általában a mozdulatok mindenkor könnyedén, természetesen, mesterkéltség és erőltettség nélkül úgy vitessenek keresztül, hogy az izmok lazán, puhán végezzék funkciójukat. Vállak felhuzása, izmok megfeszítése, görcsös ökölbesorítás, képességeink maximumát elérhetetlenné teszi.

Döntő jelentőségű tehát a stílus, ezért mindenekelőtt gondosan el-sajátítandó. Ehhez azonban türelem, önfegyelmezés, önmegfigyelés, mindenekelőtt pedig idő kell.

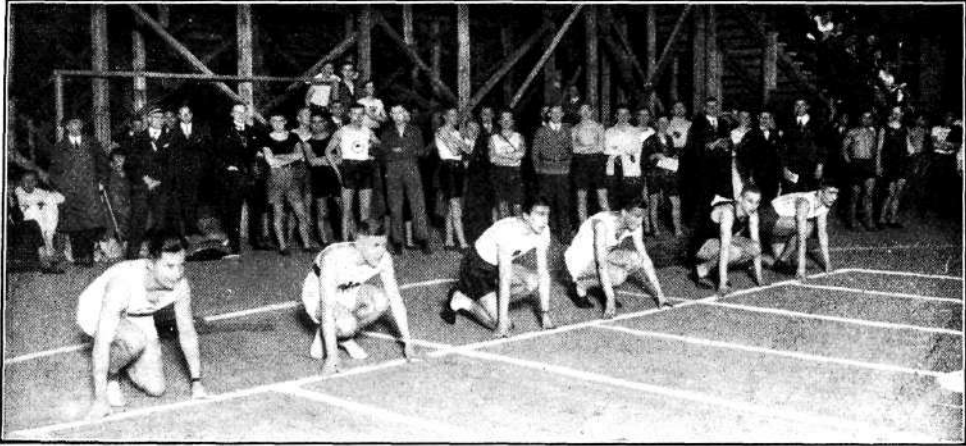
RÖVIDTAVFUTÁS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | | |
|----------|------------------|----------|----------|---------------------------------|--------|
| 100 yard | Duffey | U. S. A. | 1902 | 9.6 mp. | |
| | Kelly | U. S. A. | 1906 | 9.6 " | |
| | Donaldson (pro) | D.-Afr. | 1910 | 9 ³ / ₈ " | |
| | Drew | U. S. A. | 1914 | 9.6 " | |
| | Paddock (ötször) | U. S. A. | 1921 | 9.6 " | |
| | Coaffee | Kanada | 1922 | 9.6 " | |
| 110 yard | Paddock | U. S. A. | 1926 | 9.5 " | |
| | Paddock | U. S. A. | 1921 | 10.2 " | |
| | 120 " | Seward | U. S. A. | 1847 | 11.5 " |
| | 140 " | Skewball | Anglia | 1808 | 12 " |
| | 220 " | Paddock | U. S. A. | 1921/24 | 20.8 " |

FUTÁS II.

1



2



3



1. 60 méteres fedett pálya verseny startja. — 2. Körnig és Houben küzdelme. — 3. Hajdú Sándor győz a magyar-német atletikai viadal 100 m. futásában.

| | | | | |
|----------|------------------------|---------------|------|-------------------------|
| 200 yard | <i>Alderman</i> | U. S. A. | 1926 | 20.9 mp. |
| | <i>Borah</i> | U. S. A. | 1926 | 20.9 " |
| | <i>Locke</i> | U. S. A. | 1926 | 20.5 " |
| 300 yard | <i>Paddock</i> | U. S. A. | 1921 | 30.2 " |
| | <i>Donaldson (pro)</i> | D.-Áfr. | 1913 | 29 ^{61/64} mp. |
| | <i>Hutchens (pro)</i> | Anglia | 1884 | 30 mp. |
| 100 m. | <i>Paddock</i> | U. S. A. | 1921 | 10.4 " |
| | <i>Körnig</i> | Németország | 1926 | 10.4 " |
| 150 " | <i>Lindberg</i> | Svédország | 1906 | 16 " |
| 200 " | <i>Sholtz</i> | U. S. A. | 1924 | 20.9 " |
| 300 " | <i>Paddock</i> | U. S. A. | 1921 | 33.2 " |
| Nők: | | | | |
| 100 yard | <i>Grosse</i> | Kanada | 1926 | 11 " |
| | <i>Radideau</i> | Franciaország | 1924 | 11.2 " |
| | <i>Filkey</i> | U. S. A. | 1925 | 11.4 " |
| 100 m. | <i>Wittmann</i> | Németország | 1926 | 12.4 " |
| 200 " | <i>Wittmann</i> | Németország | 1924 | 27.4 " |
| | <i>Edwards</i> | Anglia | 1927 | 25.4 " |

A gyorsaság, az arra való törekvés jelenkorunk szimboluma s így természetes, hogy a legnagyobb érdeklődéstől kísérve a legnépszerűbb, a legáltalánosabb ága az atlétikának a sprintfutás. Különös dicsőség s a legtöbb babér az U. S. A.-ban s Németországban jut a sprintereknek. Ott a sport legnagyobb hőseinek tekintik őket. Legjobb sprintereket különben is a mérsékelt égöv népei adják.

Ha kerek számban másodpercenkénti 10 yardos sebességben állapítjuk meg az abszolút sprinter-klasszis határát, akkor arra a különben is helytálló eredményre jutunk, hogy a sprint legfelsőbb határa a 300 yard. A valaha is elért legnagyobb teljesítményeket figyelembevéve, ugyanis

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 100 yardnál mp-kénti átlagos sebesség | 10.51 yard |
| 220 " " " " | 10.73 " |
| 250 " " " " | 10.16 " |
| 300 " " " " | 10.01 " |
| 329 " (300 méter) " " | 9.99 " |

Ezután a táv növekedésével rohamosan csökken a másodpercenként befutott távolság.

Ki lehet igazi jó sprinter? Miben rejlik a sprinter nagy gyorsasága?

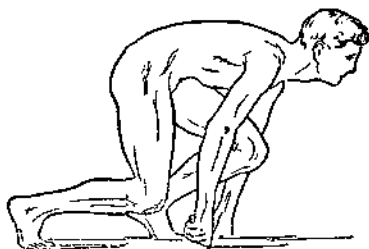
A sprint lelkes hívei, buvárai, az ifjuság mindig titkokat keres, hol az alak különlegességével, hol bizonyos testméreti arányokkal igyekeznek a sprint titkát megfejteni. E kérdésnek nagy az irodalma. Sokan kardoskodtak már a nagy, hosszú alak mellett, mások a kis, erős testalkat mellett törtek lándzsát, állítván, hogy az ilyenek sokkal gyorsabbak, sokkal ügyesebbek. S mi a valóság?

Láttunk már ózlábu világklasszisokat épügy, mint oszloplábuakat, kis embereket ép úgy, mint hatalmas férfiakat. Az atlétikának egyetlen ága sem mutat fel oly rendkívüli ellentéteket, mint a sprint.

Tait MacKenzie, hírneves testnevelő orvos-professzor, 74 amerikai bajnokról és rekorderről testméreti adatokat vett föl, melyek szerint a sprinterek leggyorsabbjai átlagban 174^{3/4} cm magasak, mellkasuk a normálisnál szélesebb, izmaik méretei az átlag felett, csonttömegeik az átlag alatt vannak. Felsőtest rövid, alsóvégtagok hosszúak. Ez a tudós, aki egyúttal szobrász is, e méretek alapján az ideális sprinter alakját bronzba öntötte. (15. ábra.)

A kérdés, hogy ki lehet jó sprinter, azóta már eldőlt. Elsősorban nem az alak, hanem az idegrendszer dönt, minthogy a gyorsaság kimondottan idegrendszerbeli képesség. Az amerikai azt mondja, hogy a sprinter idegei *high stringed*, felajzottak legyenek.

Térdelő start az elindulás leggyorsabb módja, a verseny sikere szempontjából döntő jelentőségű. Az indulási vonal mögött kb. 20 cm-re egyik, legtöbbször a bal lábfej számára oly mély startlyukat ásunk, hogy



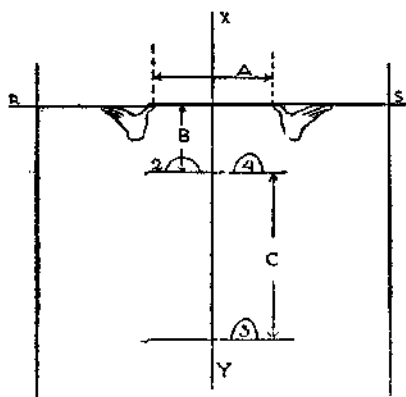
15. ábra. Tait McKenzie „Sprinter“-e

abban a lábfej kényelmessen ülhessen. Ennek megtörténte után a futó a salakra térdel, úgy, hogy jobb térde bal bokája mellé kerüljön. Jobb lábfejét maga alá huzza. A két startlyuk egymástól való távolsága tehát az alsólábszár hosszával egyenlő. (16. ábra.)

A startlyukakat úgy kell elhelyezni, hogy a belső széleiket összekötő egyenes a futás irányát mutassa, hogy az elülső lyuk hátsó fala ne

legyen meredek, legalább 20 fokkal térjen el attól, különben a starthelyzet rendkívül fárasztó, izmokat merevítő lesz. (17. ábra.)

Ezt a helyzetet (18. ábra) az indítónak »tessék elkészülni« felhívására



16. ábra. Térdelő start méretei felülnézetben. XY = a futás iránya, RS = startvonal, A = kézfejek távolsága egymástól, illetve a váll szélessége, B = az első startlyuk távolsága a startvonalától, C = a két startlyuk távolsága egymástól, a jobb alsó lábszár hossza, 2 = startlyuk a bal láb számára, 3 = startlyuk a jobb láb számára, 4 = a jobb térd helye

foglalja el a futó. Könnyedén, kényelmesen, nyugodtan, egyetlen izmát sem feszítve. Légzés normális. A futók ilyen teljesen nyugalmi helyzetben az indító »vigyázz« szavára határozott mozdulattal felemelkednek és jól előre dőlnek (19. ábra), de csak annyira, hogy a gerinevonal vízszintes legyen, tekintet pedig kb. 10 méternyire a salakra irányuljon. Súlypont tehát kissé fel s jó előre emelkedik. A talpak a startlyukak hátsó falával szoros kontaktust tartanak, hogy a futó érintkezés keresése nélkül azonnal el tudjon rugaszkodni.

Támaszkodó karok teljesen kinyújtva, mintegy oszlopokon nyugszik a testsúly. A karok remegése annak a jele, hogy nincsenek kinyújtva s hogy a test tartása fáradságos. Ebben a helyzetben versenyen kb. két mp-ig, tréningben esetleg annál hosszabb ideig is ki kell várnia az indítónak. A futó a »vigyázz«-kor energikusan be-

szívott levegőt tartva, minden idegszálával az indulás jelét várja.

Tapsra, vagy pisztolylövésre robbanásszerűen megindul a mozgás, még pedig a hátullevő láb elrugaszkodásával. A súlypont egy pillanat alatt előreterelődik, az elől lévő láb alsó és felső szára a változott



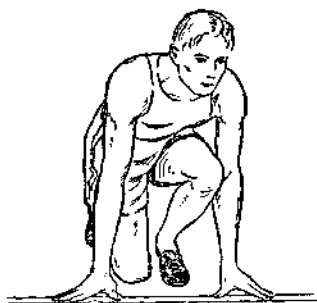
17. ábra. A startlyukak keresztmetszete

szöveget zár be. Az izommechanika törvénye szerint a lábszárcsontok tompasögénél a tagok kinyújtása sokkal eredményesebb, mint hegyesszög mellett, különben is az erőnek mindenkor a súlypont mögött kell hatnia. Tehát csak a hátullevő láb ru-

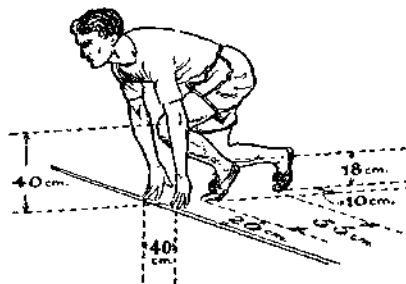
helyzet következtében immár tompaszöveget zár be. Az izommechanika törvénye szerint a lábszárcsontok tompaszögénél a tagok kinyújtása sok-

kal eredményesebb, mint hegyesszög mellett, különben is az erőnek mindenkor a súlypont mögül kell hatnia. Tehát csak a hátullévő láb rugaszkodása után következik az elülsőé, de nem felfelé s nem ugorva, hanem simán és laposan, megfelelő erős karmunkával fokozva a lendület erejét.

Az indítás jelével, az első mozdulattal egyidőben a levegőt a tüdőből hirtelen kiszorítjuk, s az első két-három lépés alatt az ujjabb belégzést befejezzük. Ezzel elérjük, hogy a futást tüdünk teljesen friss levegővel kezdje, ami nagy előny, mert kevesebb légzést tesz szükség-



18. ábra. „Készülj!” (On the mark)



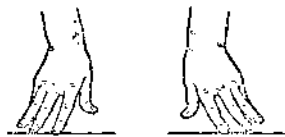
19. ábra. „Vigyázz!” (get-set). Az átlagos méretek és távolságok jól leolvashatók

gessé. A belégzés pedig a törzsnek kis visszahökklésével, a lendület megtörésével jár.

A futó most már jó előredőlését megtartani igyekszik, minden áron csipőjét tolja előre, térdét hevesen kapja fel a talajról s csak fokozatosan emelkedve tör minden erővel előre.

A startnál leggyakoribb hiba a »fair play« fogalmával össze nem egyeztethető koránindulás, a »kiugrás«, ami jogosulatlan előnyszerzés, s amit a külföldön, igen helyesen, sokkal szigorubban ítélnék meg, mint nálunk. Az előbbindulást két ok szokta előidézni. Az egyik, hogy a versenyzők »ézésre«, azaz úgy indulnak, hogy első mozdulatuk egybeessék a pisztolylövéssel; ez a »beleugrás«, »elcsipés«, a lopás egy fajtának minősíthető. Az ilyen kiugrók azt az időt akarják megtakarítani, ameddig a parancs a motorikus idegpályákat futja be. A másik ok a versenyző idegessége, az önuralom hiánya, s még valami, amiről nem is tudnak: a pisztolylövés előtt az indulásra gondolás. Pedig az idegek kétfélek: először is a külvilág határait fogják fel (jelen esetben a pisztolylövés), az agyvelő felfogja ezt s csak azután következik a mozgatóidegek funkciója. Ha a startoló tehát kizárólag arra ügyel, hogy jól meghallja és felfogja a jelzést, a többi önként következik és a start tökéletes lesz; fenti esetben azonban az idegműködések zavarják egymást, a futó kiugrik, maga sem tudja miért.

A helyes módszer mellett sosem fog kiugrani, a starthelyzet sem lesz fárasztó. Az indító pedig a képzelhető legnagyobb szigorúsággal, de jóakarattal és szives modorral kezelje a startolókat. Ebben az esetben a futó nem lesz ideges, bizni fog a starterben, tudja, hogy együtt és nem egymás előtt fognak indulni. E két szempont betartása reális indulást, reális versenyeredményeket fog hozni, úgy mint a németeknél,

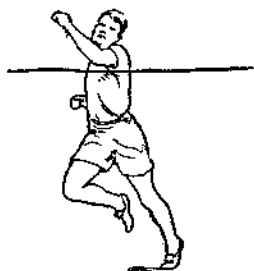


20. ábra. Térdelő startnál kézfejek támaszkodása a salakon

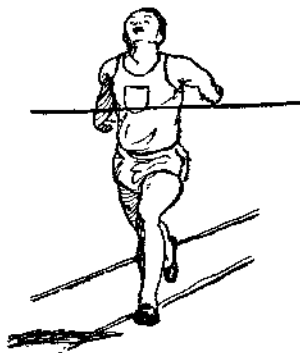
akik az utóbbi években a start kérdését a leírt módon, nagyon szigorúan rendezték. Jobban kivárt, reálisabb startok már sehol sincsenek, mint náluk, pedig valamikor ebben a tekintetben az egész világon őket kifogásolták legjobban.

A fent leírt startmetódus természetesen nem az egyedüli. Speciális egyéni tulajdonságok és testalkat szerint sűrűn változnak.

Csak az u. n. *Drew-startot* említem meg, ahol a szokott távolságnak csak a felét teszi s a futó mindkét lábával egyszerre rugaszkodik. De



21. ábra. Kiváló testtartás a finisben. (Craig)



22. ábra. A finiselő a karok hátrahúzó lendítésével erőteljes mellbedobást készít elő. (Paddock)

lehetnek a kezek közelebb, vagy távolabb is az első startlyuk vonalától, s lehet a hátsó startlyuk a fenténél is messzebb.

A sprintfutás további stílusát már az általános részben tárgyaltam. A futók egy része 40 és 70 méternél vesz lélekzetet. A kitenírozott nagyklasszisu amerikaiak azonban általában csak közvetlen a finis előtt, amikor is lendületükben kissé meginogni, imbolyogni látszanak. Nem szabad megfeledezni azonban, hogy ők száz yardot, tehát 10%-kal keve-



23. ábra. Minden izommerevség nélküli, kitünő relaxiójú, előredőlt testtartás. (Ramsdell)



24. ábra. Rendkívüli energiájú beugrás a célba. Kitünő a térdemelés, az ellenoldali váll és mell előrefordítása. Jól megfigyelhető az izmok lazasága, nincs elmerevedés (Le Coney)

sebbet futnak, mint az európai százméteresek. A finisben idegenergiánk minden erőnkkel teljes mértékű kifejtésre bírja. Itt úgy repüljön a futó, mintha élete függne néhány másodperctől s a cél síkját a következő testtartással érje el:

Amennyire csak képes, előredől, mellet kidomborítja, emelt térdével ellenkező vállalat előrefordítja, előreforgatja, végső erőfeszítéssel utolsó lépését nyújtja. »Testedet és lelkedet a koszoru reményének odaadva« — ahogy *Myron* mondta az ókor leghíresebb szobráról. A célba való beugrás kockázatos, mert ha a beugrás rövid, a futó test sebessége éppen a célban lesz legkisebb.

400 MÉTERES FUTÁS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|---------------|---------------------|------------------|----------|------------------------------------|
| 440 yard | <i>Malone</i> (pro) | Anglia | 1884 | 47 ³ / ₅ mp. |
| | <i>Baker</i> | U. S. A. | 1886 | 47 ² / ₄ " |
| | <i>Long</i> | U. S. A. | 1900 | 47 ⁴ / ₅ " |
| | <i>Long</i> | U. S. A. | 1900 | 47 " |
| | <i>Day</i> (pro) | Ausztrália | 1907 | 47 ⁴ / ₅ " |
| | <i>Meredith</i> | U. S. A. | 1916 | 47 ² / ₅ " |
| | <i>Diamond</i> | U. S. A. | 1916 | 47 ² / ₅ " |
| | <i>Spencer</i> | U. S. A. | 1926 | 47 ⁴ / ₅ " |
| | <i>Tierney</i> | U. S. A. | 1927 | 47.9 " |
| | 400 m. | <i>Carpenter</i> | U. S. A. | 1908 |
| <i>Fitch</i> | | U. S. A. | 1924 | 47 ⁴ / ₅ " |
| <i>Liddet</i> | | Anglia | 1924 | 47 ³ / ₅ " |

Tulajdonképpen meghosszabbított sprintfutás. Sprintképesség döntő jelentőségű tényező, de igen nagy kitartást, idegenergiát, taktikai és tempóérzékenységet kell a négyszázméteresnek magában egyesítenie. Hatalmas fizikumot, mindenképpen erős szívet, a megpróbáltatások elviselését kívánja. Ezért az atlétikának — beleértve a 800 és 1500 méteres futást is — legkeményebb ága.

A tréningbeállást mindenkor orvosi vizsgálat előzze meg. Ez az orvosi felügyelet később se szűnjék meg. Tízennyolc éven alul csak feltartva szabad trenirozni és versenyezni, de semmiesetre sem specializálni. De a későbbi években is a leggondosabb tréning előzze meg a versenyzést.

A legklasszikusabb távok egyike. Tulajdonképpen »negyedangolból«, azaz az egy angol mértföld negyedéből származik, illetve az annak megfelelő méteres táv. Az ujkori atlétika angol eredetű, így érthető, hogy a 400 méter sokkal klasszikusabb táv, mint a tulajdonképpen kezelebb számot jelentő táv, az 500 méter. Ahogy a 800 méter is klasszikusabb, mint az 1000 méter.

Altalában kétféle típust különböztetünk meg: a sprintertípust, a 100, 200, 400 méteres futót, s a középtávfutók típusát, akik inkább 800 méteresek, de azért már 400 méteren is jó eredményeket produkálnak. Az első típust becsülik többre, mert a stamina elsajátítható képesség, a sprintre pedig születni kell.

Gyorsaság, döntő tényező lévén, a négyszázast a sprinter iránti minden kíváncságnak meg kell felelnie. Tökéletes térdelőstart s a stílus szempontjából is, mely utóbbiban az akció harmóniája mindenképpen fontos.

A jó négyszázast az jellemzi, hogy a szükséges majdnem teljes sebességet könnyedén, minden erőltetés nélkül, ugyszólván játszva fejti ki.

A beosztásnak, a gyors kezdés utáni egyenletes futásnak nagy a szerepe, mert egyenletes munka mellett kevésbé fárad el a szervezet. A legáltalánosabb hiba a táv első felének túlerős abszolválása, mikor a finisre nem marad erő s a futó sokkal többet veszít, mint amennyit a táv elején szerzett előny révén nyert.

Alább u. n. ideális beosztást adok, melytől azonban a négyszázások, aszerint, hogy a sprinterekhez, vagy a középtávfutókhöz állanak közelebb, kis mértékben el is térhetnek.

| Elérendő idő | 100 m | 200 m | 300 m | 400 m |
|--------------|----------|--------|--------|--------|
| 57 | 13.9 mp. | 28 mp. | 42 mp. | 57 mp. |
| 56 | 13.6 " | 27.3 " | 41.4 " | 56 " |
| 55 | 13.3 " | 26.8 " | 40.6 " | 55 " |
| 54 | 13 " | 26.3 " | 39.8 " | 54 " |
| 53 | 12.8 " | 26 " | 39.2 " | 53 " |
| 52 | 12.6 " | 25.5 " | 38.4 " | 52 " |
| 51 | 12.4 " | 25 " | 37.8 " | 51 " |
| 50 | 12 " | 24.4 " | 37.2 " | 50 " |
| 49 | 11.8 " | 23.8 " | 36.4 " | 49 " |

Meredith azt ajánlja, hogy öt tréning közül három kimondottan a gyorsaság fokozására szolgáljon s csak kettőn törekedjünk a kitartást növelni.

KÖZÉPTAVFUTÁS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|------------|--------------------|-------------|------|--------------------------------------|
| 500 méter | Campbell | U. S. A. | 1922 | 63 ² / ₅ mp. |
| | Feltzer | Németország | 1926 | 63 ³ / ₅ mp. |
| 600 yard | Sheppard | U. S. A. | 1910 | 1 p 10.8 " |
| | Lowe | Anglia | 1926 | 1 " 10.4 " |
| 800 méter | Meredith | U. S. A. | 1912 | 1 " 51.9 " |
| | Sheppard | U. S. A. | 1912 | 1 " 52 " |
| 880 yard | Hewitt (pro) | Ausztrália | 1871 | 1 " 53.5 " |
| | Kilpatrick | U. S. A. | 1895 | 1 " 53 ² / ₅ " |
| | Lunghi | Olaszország | 1909 | 1 " 52 ⁴ / ₅ " |
| | Meredith | U. S. A. | 1916 | 1 " 52 ¹ / ₅ " |
| | Peltzer | Németország | 1926 | 1 " 51 ⁸ / ₅ " |
| 1000 yard | Brown | U. S. A. | 1921 | 2 " 12 ¹ / ₅ " |
| 1000 méter | Peltzer | Németország | 1927 | 2 " 25 ⁴ / ₅ " |
| 1320 yard | Conneff | U. S. A. | 1895 | 3 " 2 ⁴ / ₅ " |
| 1500 méter | Nurmi | Finnország | 1924 | 3 " 52 ³ / ₅ " |
| | Wide | Svédország | 1926 | 3 " 51 ⁴ / ₅ " |
| | Peltzer | Németország | 1926 | 3 " 51 " |
| 1 a. mf. | George (pro) | Anglia | 1886 | 4 " 12 ³ / ₄ " |
| | Taber (vezetve) | U. S. A. | 1916 | 4 " 12 ³ / ₅ " |
| | Nurmi | Finnország | 1923 | 4 " 10 ² / ₅ " |
| | Wide | Svédország | 1923 | 4 " 13.1 " |
| | Ray (fedett pálya) | U. S. A. | 1925 | 4 " 12 " |
| | Hahn | U. S. A. | 1927 | 4 " 12 ¹ / ₅ " |
| 2000 méter | Nurmi | Finnország | 1927 | 5 " 24.6 " |
| | Borg | Finnország | 1927 | 5 " 23 ² / ₅ " |
| | Nurmi (fedett p.) | Finnország | 1925 | 5 " 22 ² / ₅ " |
| 3000 méter | Nurmi | Finnország | 1926 | 8 " 20 ² / ₅ " |
| | Wide | Svédország | 1926 | 8 " 20 ⁴ / ₅ " |
| 2 a. mf. | Shrubb | Anglia | 1904 | 9 " 9 ³ / ₅ " |
| | Nurmi (fedett p.) | Finnország | 1925 | 8 " 58 ⁴ / ₅ " |
| | Wide | Svédország | 1926 | 9 " 1 ² / ₅ " |

A 800 és 1500 méteres futóknak két különálló típusával találkozunk a salakon. Az egyik típus számára a 800 vagy az 1500 a leghosszabb táv, amit végigbirnak, a másik csoport számára e távok az alsó határokat jelzik.

Az első típus legkiválóbb képviselői: Sheppard, Peltzer, Meredith, Stallard, Braun, Hill, Hahn, a Martinok. A másik típus legjobbjai: George, Taber, Kiviat, Zander, Ray, Wide, Nurmi és Borg, — de mindannyian megegyeztek abban, hogy tökéletesen átdolgozott, nagyszerűen kiképzett testnek köszönhetően kiemelkedő eredményeiket. A táv hossza a test általános kiképzettségével egyenes arányban áll, mert a gyorsult vérkeringés, az anyagszükséglet és a fáradtsági termékek az izmokat

fokozottabb mértékben veszik igénybe. Nemcsak az aktív, hanem a passzív izmokat is, különösen a mélyebb rétegekben. A kiegészítő sportok és a célgimnasztika tehát nagyfontosságú.

A szakemberek általános véleménye, hogy mindenki a leghosszabb távot fussa, amit még végigbir, mert a gyorsaság nagyjelentőségű tényező, amihez a staminát tréninggel meg lehet szerezni. Nurmi ugyan nem igen osztja ezt a véleményt, szerinte e távokon már a kitartás a döntő s az angol is azt mondja, hogy a mérőföldes futónak is három dolga van: futni, futni és futni.

Helytelen, a finnek szerint, a gyorsaság nagybecsülése és szerintük csak akkor kell rövideket futni, ha már megfelelő stamina birtokában vagyunk. Az igazság a középen van: gyorsaságra és kitartásra egész nagy mértékben egyaránt van szüksége a középtávfutónak.

Mindezek mellett sima és erővel takarékoskodó stílusra. Csipőből való futás mellett az alsó lábszárak hátul a vízszintesnél soha magasabbra nem emelve, majdnem az egész talp egyszerre éri a talajt. Törzs külön nem mozog, függélyes tengely körül nem fordul, bár Nurmi ezt minden lépésnél megteszi s kilépő lábával elmentéses vállát is előretolja, hogy a tüdők szabadabb mozgását, erősebb ventilációját lehetővé tegye.



25. ábra. Jó középtávfutó stílus (Sheppard)

A siker titka az egyenletes beosztás. Ezt ma már minden futó tudja, s mindannyian a tempó-érzék kifejlesztését, az egyenletesen futni tudás biztonságát igyekeznek elsajátítani.

A táv elején a teljes pihentség, a tömegtől való megszabadulni akarás idegizgalma következtében a leggyorsabb az iram, a második köről kezdve az utolsóig a legminimálisabbat sem szabad a tempóból engedni, a finis aztán természetesen a lehető leggyorsabb legyen.

Negyven-ötven évvel ezelőtt az angolok a nagyon gyors kezdés hívei voltak, később azonban azt ajánlották, hogy az egész futás egyenletes, az utolsó kör pedig még az elsőnél is gyorsabb legyen.

Fejezetem elején tárgyalt gyorstípus természetesen sohasem fog tempót forszírozni, mert neki lassu körök (amit könnyen bir) konveniólnak, a finisben nagyobb gyorsasága pedig az elsőséget neki helyezi kilátásba. A másik típusa a középtávfutóknak tehát azok, akiknek kitarása nagyobb, viszont erős, pillanatig sem lankadó tempót forszíroz, olyant, melyet a gyorstípus nem bir tartani. Ilymódon olyan előnyre tesz majd azután szert, amely a finisben behozhatatlanná válik. A tempó gyorsítása és lassítása körül szoktak tehát a taktikázások folyni.

Ha az egyes résztávolságok időeredményei között 15%-nál nagyobb az eltérés, a beosztás rossz és a futás nem nevezhető egyenletesnek.

Az egyenletes futás remek példái:

| Nurmi | 1926 | 3000 m | Nurmi | 1925 | 3000 m |
|-------|-------|---------------------|--------|-------|---------------------|
| I. | 600 m | 1 p 36 mp. | I. | 400 m | 1 p 8 mp. |
| II. | 600 " | 1 " 42 " | II. | 400 " | 1 " 5 " |
| III. | 600 " | 1 " 44 " | III. | 400 " | 1 " 6.4 " |
| IV. | 600 " | 1 " 43 " | IV. | 400 " | 1 " 8 " |
| V. | 600 " | 1 " 40.4 " | V. | 400 " | 1 " 9.6 " |
| | | | VI. | 400 " | 1 " 9 " |
| | | | VII. | 400 " | 1 " 9.6 " |
| | | | utolsó | 200 " | 31.2 " |
| | | | | | |
| | | 3000 m 8 p 25.4 mp. | | | 3000 m 8 p 26.8 mp. |

Utóbbi futásánál a leggyorsabb és leglassabb 400 m között 4.6 mp, azaz mindössze 7% a különbség, előző még ennél is egyenletesebbnek nevezhető.

Nurmi ugyan fentieknél is egyenletesebben akart futni, midőn két mérföldes világrekordjának részidőit a következőkben irányozta elő:

| | | | | | |
|-------------------|-----|--------|---------------------------|-----|--------|
| $\frac{1}{4}$ mf. | 1 p | 7 mp. | $\frac{1\frac{1}{4}}$ mf. | 5 p | 35 mp. |
| $\frac{1}{2}$ " | 2 " | 14.2 " | $\frac{1\frac{1}{2}}$ " | 6 " | 42 " |
| $\frac{3}{4}$ " | 3 " | 21.2 " | $\frac{1\frac{3}{4}}$ " | 7 " | 49 " |
| 1 " | 4 " | 28 " | 2 " | 8 " | 57.4 " |

Ez a beosztás az egyenletes futás örökérvényű megfogalmazása.

Itt közlöm a legnagyobb mérföldes futók világrekord-futásait, illetve beosztásait. A gépszerű, csodálatos egyenletesség mintája Nurmi futása, legnagyobb eltérés 5%!

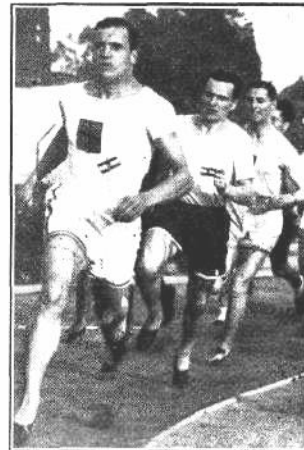
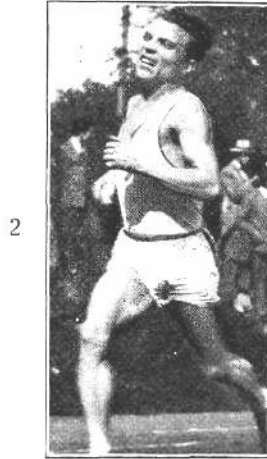
| | $\frac{1}{4}$ mf. | $\frac{1}{2}$ mf. | $\frac{3}{4}$ mf. | 1 mf. |
|--------|-------------------|---|---|--|
| Jones | 61 | 68 (2'09) | 67 (3'16) | 58 $\frac{2}{5}$ (4'14 $\frac{2}{5}$) |
| George | 58 | 64 (2'02) | 65 $\frac{3}{4}$ (3'07 $\frac{3}{4}$) | 65 (4'12 $\frac{3}{4}$) |
| Taber | 58 | 67 $\frac{2}{5}$ (2'05 $\frac{2}{5}$) | 67 $\frac{2}{5}$ (3'12 $\frac{4}{5}$) | 59. $\frac{4}{5}$ (4'12 $\frac{3}{5}$) |
| Wide | 60.1 | 63.2 (2'03.3) | 64 (3'07'3) | 65.8 (4'13 $\frac{1}{10}$) |
| Nurmi | 60.3 | 62.9 (2'03.2) | 63'5 (3'06'7) | 63.7 (4'10 $\frac{2}{5}$) |
| Hill | 59 $\frac{3}{5}$ | 65 (2'04 $\frac{3}{5}$) | 66 $\frac{3}{5}$ (3'11 $\frac{1}{5}$) | 62 $\frac{3}{5}$ (4'13 $\frac{4}{5}$) |

Nálunk nagyon sok futóban él az a téves hit, hogy vezetni nem jó, mert az ellenzél, a levegő ellenállásának legyőzése tulsok erőt igényel s hogy jobb a vezető mögött elbujni. Ezt a véleményt nem osztom, mert a futó mögött keletkezett légörvény szintén nagyon akadályoz, eredményesen futni és javulni csak úgy fogunk, ha a versenyző mindig a maga tempóját igyekszik az ellenfélre kényszeríteni. Ha az eddig nálunk szokásos lanyha versenyzés helyett energikus tempóju, heves és gyakori küzdelmek fognak folyni — köztük a vezetésért is — nem fognak futóink annyiszor éppen a legfontosabb alkalmakkor csődöt mondani.

A középtávfutásnál általában legfeljebb 800 méterig van szükség térdelő startra, feljebb már állva kell startolni. A sokféle álló start-metódus közül leggyorsabb a Harry Hutchens (1880 körül) *dab* start, melynek lényege, hogy heves karlendítés mellett az előlévő lábbal kell 20—30 centiméternyire (ez a »dab«) kilépni. Ennek elsajátítása nagyon könnyű, mert természetes módszer, a gyors mozgás megindítása így igen egyszerű.

A középtávfutáshoz rendkívüli mértékben szükséges stamina megszerzésének helyes módjára kívánok még rámutatni. Valamikor, nem is olyan régen, azt hitték, hogy minél többet, minél hosszabbat fut az ember, annál nagyobb lesz a kitartása. Ha valaki például a 800 métert hosz-

FUTÁS III.



1. Wide sikeres világrekord-kísérlet után a célban. — 2. Király Pál hosszútávon versenykőzben — 3. Középtávu verseny mezőnye a fordulóban. Az élen Barsi László. — 4. Cross-country-verseny startja. — 5. Női mezei verseny

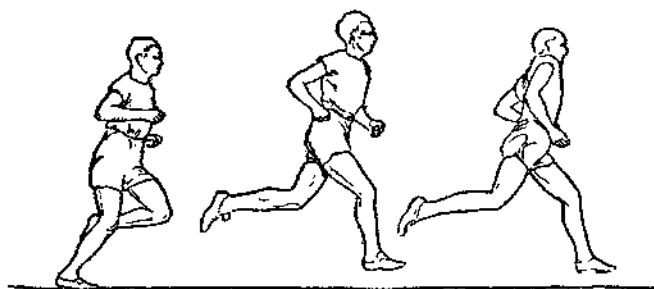
szunak találta, 1000—1200, esetleg 1500 métert futtattak vele, gondolván, hogy a trenirozott ilyen módon állóképesebb lesz. Ez igaz, azonban elfeledkeztek arról, hogy a hosszabb távval járó, sok lassabb mozgás esetleg megszokottá válik, s bizonyos mértékben a beidegződés is lelassul. Azt ajánlom tehát, hogy az a 800 méteres, aki nem bírja a távot, időnként fusson két erős 400 métert, 20—25 perces időközökben, vagy ugyanigy kétszer 600 métert, esetleg háromszor 200 métert, de mindig úgy, hogy az előző futás teljes kipihenése előtt startoljon újra. Ilymódon nagy mértékben lesz fokozható a kitartás s a gyorsaság sem vész el, mellé pedig nagyszerű tempóérzékét sajátítunk el. Fussuk sokszor a versenytáv felét, vagy kétharmadát erős verseny iramában.

HOSSZUTAVFUTAS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | | |
|---------------|--------------------|---------------|------|----------|------------|
| 3 a. mf. | Ritola (fedett p.) | Finnország | 1925 | 13 | p 56.2 mp. |
| | Nurmi | Finnország | 1926 | 14 | 7.4 .. |
| 5000 méter | Ritola (fedett p.) | Finnország | 1925 | 14 | 23.2 .. |
| | Nurmi | Finnország | 1924 | 14 | 28.2 .. |
| | Kolehmainen | Finnország | 1912 | 14 | 36.6 .. |
| | Bouin | Franciaország | 1912 | 14 | 36.7 .. |
| 5 a. mf. | Nurmi | Finnország | 1924 | 24 | 6.2 .. |
| 10.000 méter | Nurmi | Finnország | 1924 | 30 | 6.2 .. |
| | Ritola | Finnország | 1924 | 30 | 23.2 .. |
| | Bouin | Franciaország | 1911 | 30 | 58.8 .. |
| 10 a. mf. | Shrubb | Anglia | 1904 | 50 | 40.6 .. |
| | Crae (pro) | Anglia | 1918 | 50 | 55 .. |
| félórás futás | White (pro) | Anglia | 1863 | 9712 | méter |
| | Bouin | Franciaország | 1911 | 9721 | .. |
| | Nurmi | Finnország | 1924 | 9957 | .. |
| egyórás futás | Watkins (pro) | Anglia | 1899 | 18.878 | .. |
| | Bouin | Franciaország | 1913 | 19.021.9 | .. |
| kétórás futás | Green | Anglia | 1913 | 33.056 | .. |
| | Holmer (pro) | Kanada | 1911 | 34.710 | .. |

Döntő fontosságú a kitartás, mely szakszerű hosszú tréninggel megfelelő életmód mellett szinte hihetetlen mértékben fejleszthető. Bámulatos a távfutó-eredmények fejlődése, folyton újabb és újabb csodák



26. ábra. Nurmi, Ritola, Wide 5000 méteres futás közben

jönnek, úgy, hogy az emberi teljesítőképesség határától valószínűleg még távol is vagyunk.

Tökéletes stílus, az akció harmóniája elengedhetetlen. Az általános fejezetben említettekén kívül a lábfej puha, sarokra és egész talpra való lehelyezése, a csendes átgördülés, az uj és fontos momentum. A lépésnyújtás forszirozása nem ajánlatos, Nurmi 220 cm. körüli lépése egészen kivételes.

A jó stílushoz izomérzék és nagyon sok gimnasztika kell. Nemcsak a téli időszakban, hanem az egész éven át. Nurmi saját kijelen-

tése szerint eredményeit az állandó, rendszeres gimnasztikának s évtizedes erős, kemény munkájának köszönhette.

A távfutásnál — néha már a középtávnál is — különös dologgal találkozunk. Amint a futó a táv bizonyos részét megtette, nagy fáradtság, erőtlenség, a reménytelenség érzése, szinte kínos gondolatok vesznek rajta erőt. Ezeket az érzéseket leküzdeni nagyon nehéz dolog. Ha nem sikerül, a tempó hirtelen alábbhagy, a folytatás szármalmas, sőt gyakran feladás következik. Ha azonban mindenáron való nagy akarással, kemény elhatározással, minden lelki erőnkkel és idegenergiáinkkal igyekezünk ez érzésektől megszabadulni, egyszerre megkönnyebülést tapasztalunk, a futó földérül s bizalma visszatér. Ameddig csak egy csepp erő van testében, könnyen, kinlódás nélkül fut. Az angol ezt »second wind«-nak, második lélekzetnek nevezi. A nagy eredmények titka ennek a kellemetlen, mondhatnám holtpontra legyőzése. Ez pedig csak akaraterő kérdése.

A távfutónak tehát igen jó idegzetre, szivre és tüdőre van szüksége, amelyeket rendkívüli munkával kell tökéletessé, munkabíróvá, a szenvedéseket könnyen eltűrővé edzeni. Tehát sokat és állandóan kell trenirozni, a tréninget sohasem szabad abbahagyni. Gimnasztikán kívül a gyaloglásnak is nagy szerep jut. A nagy távfutók mindegyike naponta kétszer, sőt háromszor is, Nurmi néha négyszer is trenirozott egy nap.

Emellett sokat kell aludni, mert a szív munkája itt a legnagyobb, alvás alatt viszont legjobban pihen.

A finn távfutók hosszú munkájukat mezőn végzik el, s azt állítják, hogy a kitaratást már a fiatalabb években kell fokozni.

Egyenletes, gazdaságos munka, ökonomia nemcsak a stílusban, hanem a beosztásban, ez a modernkori távfutásnak főelve. Az állandó egyazon erőkifejtés, mely mindig ugyanazon térbeli távolság legyőzésére törekszik, mely ugyanazon intervallumokban ismétlődik, a szívet és idegzetet sokkal kevésbé terheli, mint a változó munka.

A fejezet végén néhány csodálatos példáját adom az egyenletes beosztásnak, amelyek azután világrekordhoz is vezettek.

Shrubb ez összeállításban a régi angol iskola példáját mutatja. Nem egyenletes, a leggyorsabb és leglassabb mérföldek között 1 perc különbség mutatkozik, Bouin-nél mindössze 16 mp.

Verseny előtt sokat kell pihenni, sok energiát kell gyűjteni. Nurmi a következőkben írja le versenye előtti utolsó óráit: »Minden versenyem előtt magambaszállok. Néhány óráig teljes magányban, egész hosszúságomban elnyulva pihenek, csendben és zavartalanságban. Így telitem magam idegenergiával, erővel és öntudattal, de a versenyre egy pillanatig sem gondolok s nem alszom el.«

| | | Shrubb 1904. | | Bouin 1913. | | Nurmi 1924. | |
|-------------------|--------|--------------|-------|-------------|-------|-------------|------------|
| 1 | a. mf. | 4.44'2 | mp. | 4.53 | mp. | 1-ső | 200 m. 32 |
| 2 | " " | 9.44'2 | " | 9.57'6 | " | következő | 400 " 67'4 |
| 3 | " " | 14.45'8 | " | 15.00'8 | " | " | 400 " 69 |
| 4 | " " | 19.50'6 | " | 20.06'8 | " | " | 400 " 69'1 |
| 5 | " " | 24.55'8 | " | 25.13'8 | " | " | 400 " 69'7 |
| 6 | " " | 29.59.4 | " | 30.21 | " | " | 400 " 71 |
| 7 | " " | 35.04'6 | " | 35.25 | " | " | 400 " 71'3 |
| 8 | " " | 40.16 | " | 40.31 | " | " | 400 " 70'8 |
| 9 | " " | 45.27'6 | " | 45.40 | " | " | 400 " 71'4 |
| 10 | " " | 50.40'6 | " | 50.46 | " | " | 400 " 70'5 |
| 11 | " " | 56.23'6 | " | 55.54 | " | " | 400 " 70'6 |
| 11 ^{1/3} | " " | 59.00'6 | " | 58.23 | " | " | 400 " 71'2 |
| 1 | óra | 18.738 | méter | 19.021'9 | méter | " | 400 " 64'2 |

| <i>Ritola 1924.</i> | | | | <i>Jokela 1925.</i> | | | | | |
|---------------------|--------|----|---------|---------------------|--------|-----|----|------------|-----|
| 1-ső | 1000 | m. | 2.41'9 | mp. | 1-ső | 400 | m. | 72 | mp. |
| 2-ik | " | " | 3.04'1 | " | 2-ik | " | " | 70 | " |
| 3-ik | " | " | 3.01'5 | " | 3-ik | " | " | 70 | " |
| 4-ik | " | " | 3.04'9 | " | 4-ik | " | " | 72 | " |
| 5-ik | " | " | 3.08'1 | " | 5-ik | " | " | 71 | " |
| 6-ik | " | " | 3.05 | " | 6-ik | " | " | 71 | " |
| 7-ik | " | " | 3.03'8 | " | 7-ik | " | " | 73 | " |
| 8-ik | " | " | 3.04'7 | " | 8-ik | " | " | 74 | " |
| 9-ik | " | " | 3.05'2 | " | 9-ik | " | " | 75 | " |
| 10-ik | " | " | 3.04 | " | 10-ik | " | " | 73 | " |
| | | | | | 11-ik | " | " | 72 | " |
| | | | | | 12-ik | " | " | 70 | " |
| | | | | | Utolsó | 200 | m. | 31'9 | " |
| | 10,000 | m. | 30.23'2 | mp. | | | | | |
| | | | | | 5000 | m. | | 14 p. 54'9 | mp. |

MARATHONI FUTÁS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|----------|----------------------|------------|------|--|
| 40200 m | Johansson | Svédország | 1909 | 2 ó. 31 p 12 mp |
| | H. Kolchmainen | Finnország | 1912 | 2 .. 29 .. 7 ³ / ₅ .. |
| 42195 .. | W. Kolchmainen (pro) | Finnország | 1912 | 2 .. 29 .. 39 ¹ / ₅ .. |

Távja hol 42.195 m, hol 40.200 m, hol u. n. »modified«, azaz módosított, még pedig mind rövidebb, de mindenesetre hosszabb, mindenesetre több, mint amennyi mozgást megkíván s több, mint amennyit legtöbbször káros következmények nélkül elbir a szervezet.

A heilén história kétségkívül magasztos epizódjának ilyen módon való megörökítése nélkülözi a szórakozás, a kedvtelés, a felüdülés lényegét, hijjával van az athlétikától megkivánt esztétikus elemeknek. Az athlétika egyéb ágai az erő, egészség, testszépség igazi fejlesztői — olyanok, amelyekkel a marathoni futás össze nem hasonlítható. Kívánatos volna, hogy ilyen hosszutávú futások a versenyek programjáról örökre száműzessenek.

Ehez a rendkívüli teljesítményhez hasonló, rendkívüli előkészület, sok-sok évi futás szükséges. A legkiválóbb teljesítményeket tuinyomórészt 30—40 éves korban érték el, amikor az emberi szervezet kitarítása a legnagyobb. Általában sokévi tréninggel és távfutó multtal rendelkező athlétákból lesznek jó marathoni futók.

A stilusnak itt kell a legtakarékosabbnak lennie. Lábak térdben mindig hajlítva vannak, erélyesen elrugaszzkodni sohasem szabad, lelépés sarokra és egész talpra. Maga a lépés pedig rövid legyen. Karok munkája nagyon mérsékelt, csak egyensúlyoznak.

Aki gyors kezdéssel erőt elpazarolja, nem fogja végigfutni tudni a távot. Futás közben a gondolatokat el kell terelni a versenyről, a vidék, a természet szemlélése, figyelése mellett a fáradtság később lép fel.

A tréning felét hosszú gyaloglások képezik. Általában 30 km.-nél hosszabbat nem ajánlatos tréningben futni, azt is csak egyszer havonta. A közel teljestávú időre futás egy hónappal előzze meg a versenyt, mely előtt egyheti pihenőre van szükség. Szezónonként két verseny-nél többet kevés ember bir el.

Verseny előtt alapos és tápláló étkezésre van szükség, különben kinzó éhség lép fel. Marathoni-futók versenyközben is magukhoz vesznek folyékony táplálékot: hig tojást, feketekávé, csokoládét, erőlevest stb.

Különös gondot kell a lábbelire fordítani. Bőr- és gummitalppal puha bőrből készült cipők, lágy félharisnya viselése ajánlatos; vattázás és a lábfej zsirozása (faggyu) szintén gondos körültekintést igényel.

MEZEI FUTÁS

(Cross-country)

Angliában százéves tradíciója, mondhatni egészen különálló sportág, már ifjkorban is nagyjelentőségű testnevelési tényező, nagy közkedveltségnek örvend és mindenkor az érdeklődés homlokerében áll. Meltán, mert valóban tökéletes sport. Kedves, a terep változatosságának szépségével felüdítő. A füves, de mégis egyenetlen talaj ruganyos, könnyed mozgásra készlet, rendkívüli kitartást nevel s száraz kedvező időben a nemes szervekre való hatása semmivel sem pótolható, mindenkifelett egészséges. Érthető tehát, hogy mezei futással, vele kombinált játékokkal, csapatversenyekkel nő fel az angol ifju. Az angol mezei futást csodálatos, többszázéves pázsitszőnyeg, kedves természeti változatosság, halmok, szelid lejtők, pompás ritka erdők s kedvező temperatúra a szó szoros értelmében nemes élvezetté avatja. S már a modernkori angol atlétika megszületésében is jelentős részt kért.

Nálunk, más viszonyok mellett, a mezei futás az angoltól eltérően nem lehet öncél. Klíma és terepviszonyok egyaránt megakadályozzák ezt. Mint előkészítő téli, koratavaszi, vagy mint levezető őszi sportolás nagyértékű.

Alkalmas a stamina fokozására a jó levegő, a szórakoztató terep kedélyére, idegzetre üdítően hat, úgy, hogy a szervezet jelentős ideg-energiát tartalékol.

De a terep valóban mezei vagy erdei legyen. A fücsomók, kis gödrök, mélyedések, avar könnyen takarhatnak egyenetlenséget, melyek merev, nehézkes lépés következményeképpen könnyen rándulást vagy húzó-dást okozhatnak. Ezt elkerülendő a futó könnyedén, óvatosan lépeget, hogy mindez be ne következhessek. Ruganyosabban, ügyesebben lép, mint a pályán, ahol a salak simasága mellett akár becsukott szemmel is futhatna s ahol nem is olyan könnyed a mozgása, mint a mezőn. Emellett a gyepek ruganyos és az izmok is ruganyossá válnak, ruganyosak maradnak.

Ne legyen a táv, még bajnokoknál se, tíz kilométernél nagyobb, mert a túlhoszsu futás árt a gyorsaságnak. Országuton, szántáson, köves talajon, mély homokban, kukoricatarlón, poros vidéken való u. n. mezei futás semmit sem ér. Merevit, lassít, stílust ront s emellett kellemetlen robottá válik. Legyen szórakozás, kevés versenyzéssel.

Ifjusági atlétáknak azonban kilométer-evés még a mezőn sem való. Csatakos sárban való mezeizést pedig egyenesen az egészség és a sport-eszmék elleni bűnnek tartom.

Lejtős terepet kivéve a mezei futó egy kissé mindig előrehajlik, a mozgás zökkenését csipőben és térdben tompítja, gyakran fékezi, következképpen az izmok relaxiója minden atlétikai ág között a legnagyobb. Karjai az egyensúlyt tartják s lépést nem szabad erőltetetten nyújtani.

Előtréningben könnyű, friss futások ajánlatosak, esetleg sétával megszakítva is. Versenyre készülve heti három tréning ajánlatos. Az első hosszabb, célja a kitartás fokozása, a második gyorsasági tréning, az utolsó a verseny távjának fele, vagy kétharmada versenytempóban. A negyedik tréning csak egészen lassu futás lehet.

AKADÁLYFUTÁS

Altalában háromezer méteren vagy két angol mérföldön szokás rendezni. Angol eredetű, nálunk azonban kevés mód kínálkozik reá, de kü-

lőnben sem mutatkozik érdeklődés, mert nagyon kimerítő és könnyen történik sérülés vagy sebesülés. Az akadályok kőfalak, sövények és víz-sárhok. Rendkívüli kitartást, gyorsaságot, ügyességet és gátfutó képességet igényel.

TEREPVERSENY

Tájékozódó futás, térképen megjelölt célhoz, esetleg vissza is kell futni. Hegyen-völgyön, árkon-bokron keresztül szokott lefolyni. Tájékozódóképességet, terep- és térképismereteket kíván a futnitudáson felül. Svéd eredetű.

UGRÁSOK

Az eredményes és esztétikai szempontból is szép ugrás velünk született ruganyosságon, bizonyos mértékben gyorsaságon, valamint a gazdaságos stíluson, tehát ügyességen alapszik. Ruganyosság és gyorsaság rendkívül kényes tulajdonságok, megszerezni ugyszólván lehetetlen, elveszíteni azonban annál könnyebb, gyakran éppen olyan gyakorlatok következményeképpen, melyek e képességeket fejleszteni látszanak. Erőgyakorlatokat, hosszú ideig tartó gyakorlatokat sohasem végez az ugró, tehát nem tesz hosszú sí- vagy gyalogturákat, kerüli a hegymászást, kerékpározást, súlyemelést, birkózást és szertornát. De ruganyosságát sem veszi sokszor igénybe, mert hamar elfogy. Vannak ugrók, akik hetenként csak egyszer ugranak, többi tréningjüket labdázással, dobásokkal, játékokkal töltik, ami nagyon helyes, mert az ugrások valóban az egész test ügyességét kívánják.

A hideg a legnagyobb ellensége az ugrónak. Csak meleg vérrrel telt izmok teljesítőképesek, ruganyosak athlétanadrággal, pléddel, szveterrel mindig melegen tartandók. Az ugrás előtt az izmokat nem szabad masszírozni, dörzsölni azonban jó. Hideg, szeles időben olajos embrokationnal az izmokat jól megóvhatjuk.

Mindenkor sok bemelegítő mozgást kell végezni a teljesítőképesség fokozására, a húzódások és rándulások elkerülése végett.

Ugróversenyek előtt legkevesebb két nap pihenőt kell tartani, több pihenés a túlfárasztásnál mindenképpen előnyösebb.

A talajt, a leugrás helyét mindenkor igen jól fel kell lazítani. A gyakran előforduló sarokcsont-zúzódásokat gummiszivacsbetéttel előzhetjük meg, ha pedig bárminő sérülés történt, gondosan kell kezelni s csak teljes gyógyulás után szabad újra ugrani.

Ugrásképeség, ugróizmok nagyon kényesek.

HELYBŐL TÁVOLUGRÁSOK

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|----------------------|------------------------|-------------|------|------------------------|
| helyből távolugrás | | | | |
| | Ewry | U. S. A. | 1904 | 347 cm |
| | Tsichlirias | Görögország | 1912 | 350 .. |
| | Darby (pro) | U. S. A. | 1889 | 372 .. |
| | Hellvy (súlyzóval) | U. S. A. | 1884 | 390 .. |
| helyből hármassugrás | | | | |
| | Ewry | U. S. A. | 1903 | 1089 ^{1/2} .. |
| helyből magasugrás | | | | |
| | Ewry | U. S. A. | 1901 | 1657 .. |
| | Goehring | U. S. A. | 1913 | 167 .. |
| | Osborne (fedett pálya) | U. S. A. | 1925 | 167 .. |
| | Darby (pro) | Anglia | 1892 | 183 .. |

Nők:

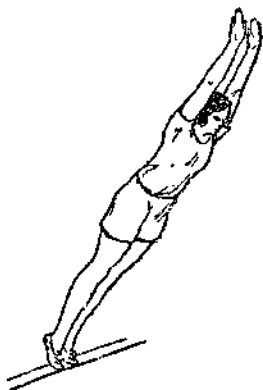
helyből távolugrás

| | | | |
|--------|--------------|------|---------|
| Sabie | U. S. A. | 1925 | 253 cm. |
| Lukács | Magyarország | 1927 | 256 .. |

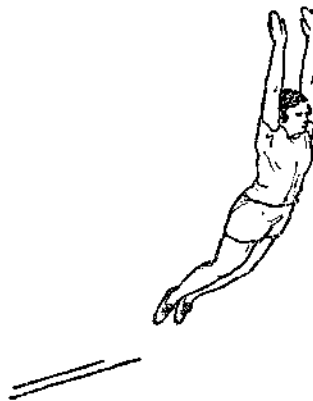
helyből magasugrás

| | | | |
|--------|---------------|------|--------|
| Wilson | U. S. A. | 1923 | 112 .. |
| Dupuís | Franciaország | 1926 | 116 .. |

Kimondottan a velünk született ruganyosság a döntő. Felnőtteknél különös sportértéke nincs is. A keresztülvitel tulkönnyű s a tréningnek szerepe igen csekély.



27. ábra. Helyből távolugrás. Az elrugaszkodás befejezésekor az egész test teljesen kinyúlik. (Lukács É.)



28. ábra. Helyből távolugrás. Az elrugaszkodás után a levegőben

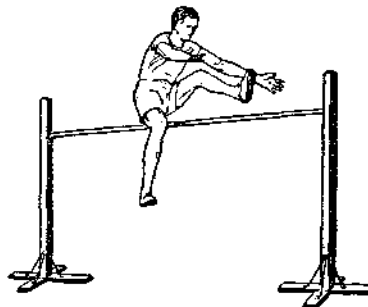
Mégis nagyon ajánlatosak a rohammal ugrók ruganyosságának fejlesztésére, ifjuság és lányok részére pedig kiváló versenyágak: a távol-, magas- és hármasugrás.

Dobók számára a legkiválóbb kiegészítő gyakorlatok még versenyzés alatt is.

Helyből távolugrásnál különösen kell ügyelni arra, hogy az elugrást közvetlenül megelőző karlendület a legnagyobb ívű és könyökben nyuj-



29. ábra. Helyből távolugrás. Leérkezés a homokba!



30. ábra. Helyből magasugrás. A lábak egymásután veszik a magasságot. (Ewry)

tott legyen. (27. ábra.) Ezután mély térdhajlítás, de ne tulságos előredülés következzen, fejlesztett hasizmok segítségével jól fel kell húzni a térdeket.

A helyből magasugrásnak kétféle főstílusa van. Az egyiknél felugrás után is együtt maradnak a lábak, törzs hátradől a lécc felett, s az egész test elfekszik. Könnyen szabálytalan lehet az ugrás, s a leesésnél sérülés történhetik. A másik stílus szerint a lécen egymásután mennek át a lábak, még pedig először a léchez közelebb lévő törzs függélyes marad. (30. ábra.) Mindkét stílus egyformán eredményes lehet, utóbbival mégis többször ugrottak nagyobbat. Nálunk különösen az elsőt kedvelik.

Helyből hármassugrás kiváló téli tréning gyakorlat, ifjuságnak, mindkét nembelinek megfelel. Mint a helyből távolugrásnál, itt is páros lábbal ugrunk el s a nem dobbantó lábra érkezünk, utána egyszerű futólépést teszünk, amire azután ilyen módon a dobbantó lábbal való elugrással szokásos távolugrás következik.

TÁVOLUGRAS ROHAMMAL

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | | |
|-----|------------------|---------------|------|---------------------------------|-----|
| | <i>O' Connor</i> | Anglia | 1901 | 761 | cm. |
| | <i>Gutterson</i> | U. S. A. | 1912 | 760 | " |
| | <i>Buttler</i> | U. S. A. | 1919 | 757 | " |
| | <i>Gourdin</i> | U. S. A. | 1921 | 769 ¹ / ₂ | " |
| | <i>Le Gendre</i> | U. S. A. | 1924 | 776 ¹ / ₂ | " |
| | <i>Hubbard</i> | U. S. A. | 1925 | 789 | " |
| | <i>Cator</i> | Franciaország | 1926 | 755 | " |
| Nő: | <i>Gladitsch</i> | Németország | 1927 | 560 | cm |

A két évtizedig megdönthetetlennek látszó világrekordot legjobban a négerék közelítették meg s a többszöri világrekordjavítás is ennek a rendkívül ruganyos, kitünő mozgásritmusu és kiváló izomérzésű fajnak a dicsősége.

Kimondott típusa a távolugróknak nincs, nagyobb részük mégis a közepesnél magasabb, erősebb s mindenekfelett nagy sprintképességű. Hubbard is Amerika legjobb sprinterei közé tartozik, egyetemi bajnokságot is nyert 100 yardon s legjobb eredménye 9.6 mp. a világrekorddal egyenlő. A főtípus tehát sprintertípus. A másik, ahogy az amerikaiak mondják: az ugrótípus. Utóbbi ruganyosabb, ügyesebb, könnyedebb, de nem bírja a sok sprintet, amivel a távolugrás össze van kötve.

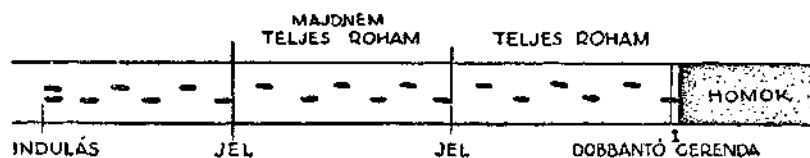
Erős roham, gyors nekifutás az eldobbantás pillanatában a földet elhagyó testnek nagy sebességet kölcsönöz. Az átugrandó távolság tehát mindenestre függ a roham végén kifejtett gyorsaságtól. De nem egyedül ettől, mert az eleváció is döntő tényező — magasra, minél magasabbra kell ugrani, lendületünk annál messzebb visz. Az eleváció viszont attól függ, minő a test helyzete az eldobbantás pillanatában. Hátradólni nem szabad, mert akkor az izmoknak erőt és időt pazarlóan, a dobbantás előtt húzó mozdulatot kell végeznie, az előredőlés pedig a súlypontot nem engedi magasra jutni. Sarok éri először a dobbantás helyét, majd az egész lábfej együtt dobbant, s itt a talp közepén át képzelt függőlegesben kell lennie a súlypontnak.

Csipőt ki- és felemelve, helyes testtartással és lendületi mozgással kell azután a levegőben az egyensúlyt megőrizni, mert ha elvész, az ugrás lényegesen megrövidül.

A roham jelentősége igen nagy s így arra kell törekedni, hogy teljes sprinttel érijük el a dobbantó gerendát; de a lépésnyújtások vagy a lépések aprózása nélkül. Előbbi esetben hátul marad, utóbbiban tul-

előre esik a törzs. A rohamot, a lépéseket tehát gondosan ki kell számítani, ki kell mérni. A sok ajánlott, gyakran komplikált módszerrel szemben a következő eljárást ajánlom.

Szükségszerűen feltételezve, hogy az ugró már kialakult sprintformával rendelkezik, 30–40 méteres sprintben (melynek iránya a pályán a roham irányával megegyezik) két lépés hosszát mérőszalaggal lemérjük. Ez, mondjuk, négy méter. Ennek háromszorosát, 12 métert a dobantógerendától visszamérünk, oda valamilyen jelet teszünk. Most az ugró a lement távolságnak kb. másfélszeresére, azaz további 18 méterre áll fel, Dobbantó lábával kilépve lassan elindul, rohamát folytonosan fokozza, úgy, hogy az előbbi 12 méteres jelhez teljes lendülettel ér. Tréner vagy trenirozó társa pedig figyel, hogy az ugró, aki nem apróz és nem nyujt, hogyan ér e vonalhoz dobantó lábával. Ha pl. egy méterrel belép, egy méterrel hátrább teszi az indulás helyét. Ha pl. félméter hiányzik a vonalhoz, félméterrel előrébb hozza indulási vonalát, szóval az esetleges differenciát eliminálni igyekszik. Miután indulási vonalát ekképpen megtalálta, egész rohamát kipróbálta. Dobbantó lábbal indul, dobantó lábbal vonalat fog, következésképpen dobantólábbal ér a léchez is, ha lépései állandó hosszúságúak. Lehetséges, hogy a 12 méteres vonalat pontosan eléri, de a gerendánál 30 cm-t belép, ebben az esetben az indulási vonalat s a 12 méteres jelet 30 cm-rel hátrább teszi, tehát úgy változtatja a távolságokat, hogy a lépés »kijöjjön.« A kiszámított távolságot gondosan



31. ábra. A távolugrás rohamának kimérése. Kétszer 6 lépéses módszer

felméri és megjegyzi. A lépéseknek ezen távolságai ellenszélben vagy puha pályán rövidülnek, hátszélben vagy ruganyosabb pályán hosszabodnak, de meg a sprintformával is változnak, tehát sűrűn ellenőrizendők s adott körülmények között kiigazítandók. Verseny előtt gondosan kipróbálandók. Ha a lépés netán mégsem jönne ki pontosan, inkább veszítsen az ugró a dobantásnál 10–15 cm-t, mert többet nyerünk jó testhelyzetű dobantással, mint amennyit az előbbi veszteség jelent.



32. ábra. Sprinter-stílus a távolugrásban. (Irons)

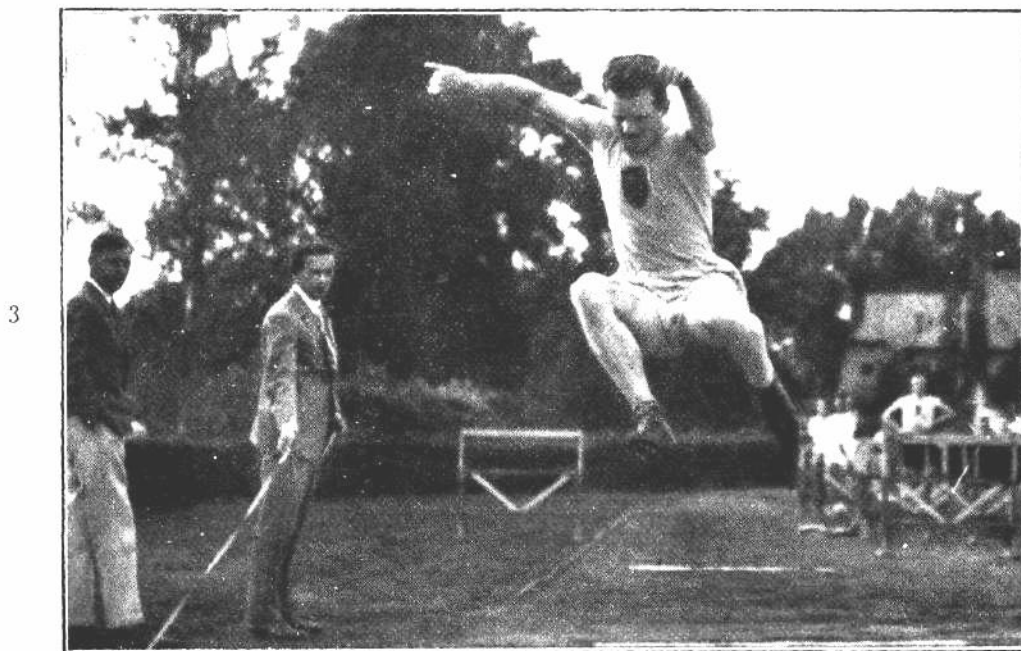
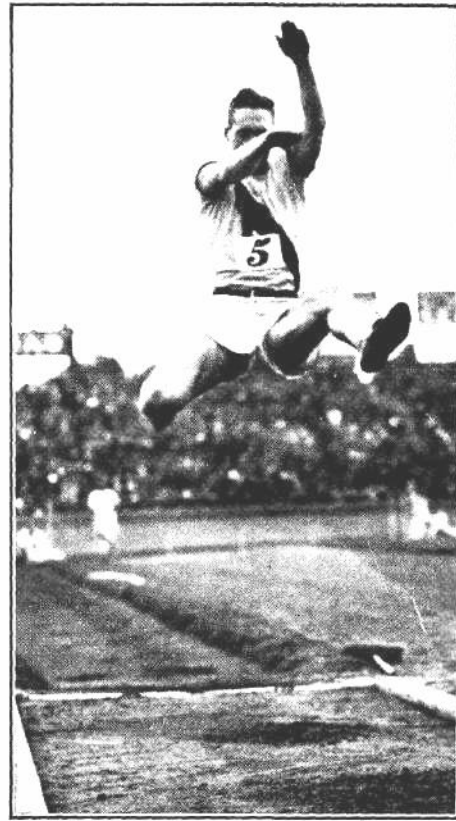
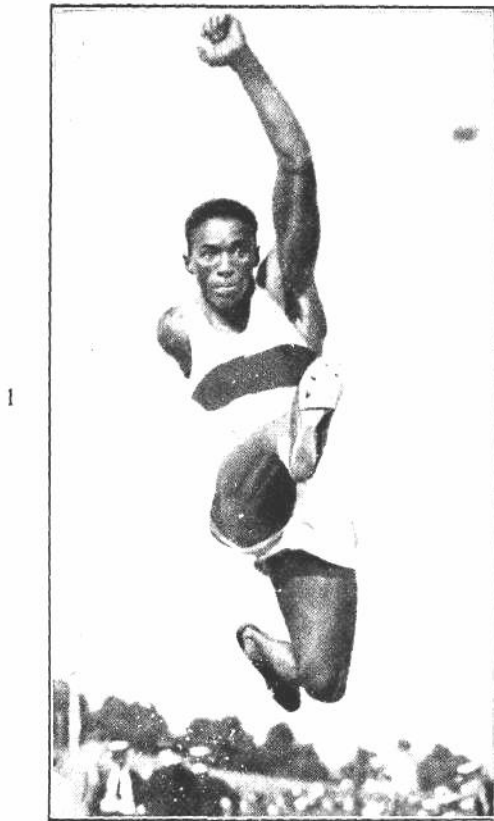
Ez a hatlépéses módszer. Az igazi sprinternek azonban a kétszer hatlépéses módszer konveniál, melyet most már a mellékelt ábrákból jól megérthetünk. (31. ábra.)

Szükséges, hogy minden jelet a dobantó lábra idegezzünk be, ellenkező esetben páratlan számú lépéses lesz a roham, ami nem olyan kedvező.

A sokféle egyéni stílus három főcsoportját különböztetjük meg.

1. *Sprinter-stílus.* Dobbanás után mindkét térdet magasra huzza az ugró, jó rádőlés mellett karok előre, utolsó pillanatban pedig a visszaesés megakadályozására hátradülnek. Ez a legegyszerűbb, legkönnyebb, de kiváló és nagyon eredményes ugrásmódor. (32–34. ábra.)

TÁVOLUGRÁS

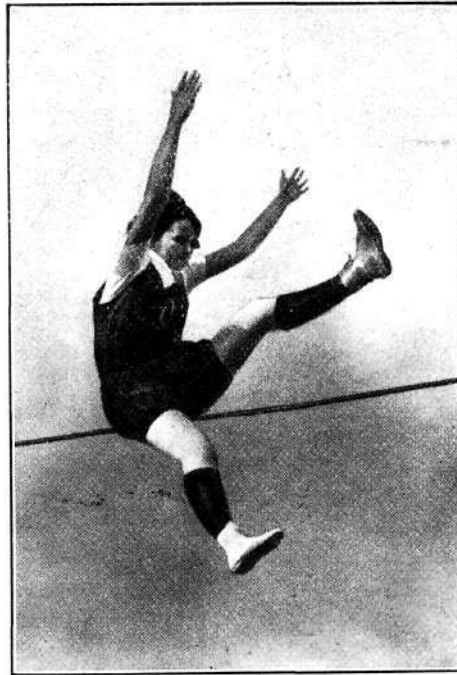


1. Hubbard világrekord-ugrása — 2. Diheman, a Princeton-egyetem valogatott atlétajának győztes ugrása.
3. Somfai Elemér távolugrása.

MAGASUGRÁS



1



2



3

1. Francia atléta magasugrása. — 2. Amerikai főiskolás nő magasugrás közben. — 3. Köpke 190 cm-es eredménnyel győz a német magasugróbajnokságban.

Kraenzlein 742 cm-t, O' Conner, Gutterson, Irons 748 cm-t, Prinstein 750 cm-t ugrottak e stílussal.



33. ábra. Sprinter-stílus



34. ábra. Sprinter-stílus

2. *Homorító-guggoló-stílus*. Dobbanás után homorítás, azután a sprinter-stílus kontrakciója. Csodálatosan nagyon általános Magyarországon, én



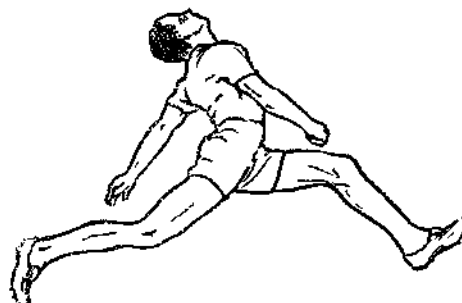
35. ábra. Homorító-guggoló stílus a távolugrásban

nem ajánlom, mert a levegő ellenállása igen nagy s a homorítással a lendület erejét csökkentjük. (35. ábra.)

3. *Ollózó-stílus*. Amerikában Murphy már husz évvel ezelőtt ajánlotta és scissors-style-nek nevezte. Most hitch-kick-nek, ugró-rugásnak



36. ábra. Távolugrás. Ollózó-stílus. Gourdin első ollózása a levegőben. Az ugrást bámulatos lendület jellemzi. Izületek szabadok és lazák, görcsös erőlködésnek nyoma sincs



37. ábra. Az első ollózás oldalról. (Balogh L.)

nevezik. A legtökéletesebbnek látszó, mindenesetre eddig legeredményesebb stílus. Legkiválóbb képviselői Hubbard, Gourdin, Cator, nálunk Balogh Lajos.

Dobbanás után, csipőt kiemelve, lendítő láb a leghevesebb erővel előre és felfelé lendül, az ugrás-ívnek tetején a hátul maradt láb ugyanilyen erővel előre, az előllevő pedig hátra. Tökéletes keresztülvitelnél ez az ollózás a leérkezésig megegyezően megtörténik, természetesen a megfelelő karlendítéssel együtt. A második ollózás kisebb szokott lenni, mint az első. Tulajdonképpen belefutás a levegőbe, melynél a derék fordítása, rotációs mozgása igen nagy szerepet játszik.

Természetes, hogy az egyéni mozgásképességnek a stílustanulás terén és a keresztülvitelben, hajlam szerint, tág teret kell nyújtani.

Stílust rövid rohammal gyakoroljunk, sokat ne ugorjunk, 5–6 ugrás elég egy tréningen. Eredményre való ugrás csak ritkán, állandó versenyzés mellett, tréningben sohasem.

MAGASUGRAS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | | |
|-------------|--------------------|----------|------|---------------------------------|----|
| | <i>Horine</i> | U. S. A. | 1912 | 200 ¹ / ₂ | cm |
| | <i>Beeson</i> | U. S. A. | 1914 | 201.4 | „ |
| | <i>Osborn</i> | U. S. A. | 1924 | 203.8 | „ |
| | <i>Haggard</i> | U. S. A. | 1926 | 201 | „ |
| | <i>Baker (pro)</i> | Anglia | 1900 | 203 | „ |
| <i>Nők:</i> | | | | | |
| | <i>Green</i> | Anglia | 1927 | 155.4 | „ |
| | <i>Maguire</i> | U. S. A. | 1927 | 153.7 | „ |

Legegyénibb ága az atlétikának, mondhatnánk, ahány ugró, annyi stílus. Mind megegyezik azonban abban, hogy a súlypont minimális emelésére — éppen csak a léccig — tehát az ugrás legmagasabb pontján vízszintes testhelyzetre törekednek s a léctől elfordulnak, nehogy leüssék.

Alapelv, hogy az egyéni stílust tökéletesítsük, ne akarjunk senkire formulákat ráhuzni. Nem szabad azt hinni, hogy a nagy eredményeket csupán a stílus hozta létre, a rekorderek, a superatléták, ruganyosságának, ügyességének, mozgásokat koordináló képességgel, kivételes mértékben voltak birtokában.

Magasugrásra tehetséggel kell születni. Általában könnyű csontozatúak, emellett az izmok aránya a csont tömegeihez kedvező. Izmok hosszúak, puhák.

A stílusok sokfélesége mellett főbb típusokat különböztetünk meg, melyek elnevezésében általános káosz uralkodik.

A főbb stílustípusok elnevezéseikkel a következők:

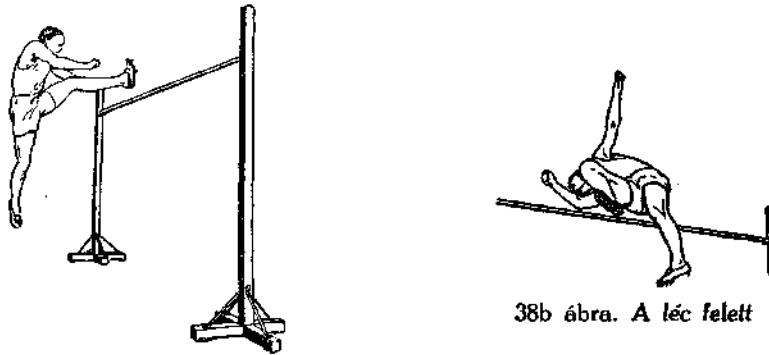
1. *Amerikai stílus.* (Porter stílus, ollózás.) Roham előlről, lendítő láb energikusan a lécc fölé lendül, dobbantó láb térdben hajlítva, egészen a mellig felhuzva. A lécc felett — a magasság vétele pillanatában — a dobbantó láb irányában a léccel szembe fordul az ugró, mert így homorú hasi részével a léccet nem dobja le. Hogy ezt a befordulást segítse az ugró, a dobbantó lábat energikusan lelendíti és kinyújtja. Ez az ollózás. Ennél a stílusnál dobbantó lábára érkezik az ugró. (38. a), b), c) ábra.)

Ugyanezt oldalról is keresztül lehet vinni. ebben az esetben azonban a lábak nyújtottan lendülnek. (38. d) ábra.) A németek ezt tartják a legjobb stílusnak, Schersprung-nak nevezik.

Legáltalánosabb változat, amit az amerikaiak Sweeney- vagy Eastern-stílusnak neveznek. Ez tulajdonképpen a leirt két változat kombinációja. Roham előlről, utolsóelőtti lépés féloldalt történik, miáltal olyan helyzetbe kerül az ugró, mintha rohamát oldalról vette volna. (39. ábra.)

Ezt a stílust lehet a legáltalánosabbnak nevezni, könnyen elsajátítható, tökéletesíthető, és nagyon eredményes. A Horine-stílus feltalálásáig a híres rekordokat mind ilyen módon érték el.

2. *Egyenesen át, vagy magyar stílus.* Dobbantás előlről, lendítő láb léccel fölött, dobbantó láb felhúzódik mellé, léccel fölött háttal a talajnak



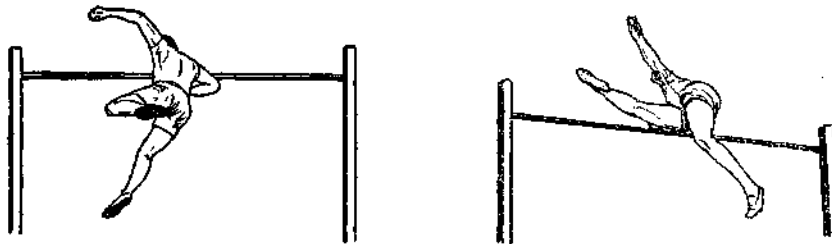
38a ábra. A magasugrás amerikai stílusa.
Roham előlről

elfekvés. Főváltozata a dobbantó lábnak mérsékelt lelendítése léccel fölött, miáltal átmenetet képez az előbbi stílushoz. (31. ábra.)

3. *Ugrás kifelé fordulással.* Roham előlről vagy féloldalról, dobbantás után lendítő láb nyújtottan léccel fölé kerül, majd a másik is utánahúzódik. E léccel fölötti helyzetben, a magasság leverését elkerülendő, fordulás nem befelé, hanem kifelé történik.

4. Az egyszerű *angol stílus.* Roham oldalról, lendítő láb léccel fölött átrendül, ülőhelyzet mellett, dobbantó láb utána. Ezt nevezik az amerikaiak Scissors (olló) ugrásnak. Primitív stílus, közép magasságot azonban könnyű vele ugrani.

Változata a skót stílus, melynél a lábak együtt vannak a léccel felett s az ugró teljesen elfekszik, azaz a léccel párhuzamos helyzetet vesz fel.



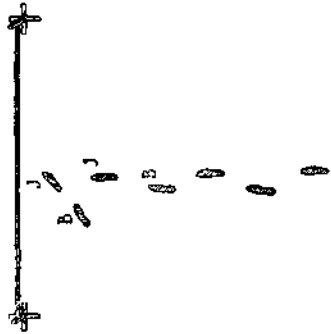
38c ábra. Ollózás után a roham irányában visszafordulás, leérkezés a dobbantó lábára

38d ábra. Roham oldalról

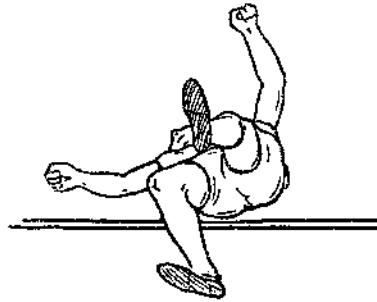
5. *Horine-stílus.* A stílusok legtökéletesebbje. Sokféle elnevezés ismeretes: »Coast« (parti), »Californiai«, »Roll«, »Western«, nyugati stílus. Két méteren felül még csak ezzel a stílussal ugrottak, ami nagy eredményességét bizonyítja.

Az ugró, mint Horine, Beeson, Osborn, tehát a kétméteresek, bal oldalról (lehet azonban ellenkezőleg is), 45° szög alatt fut neki, dobbantás, minden eddig ismert stílussal ellentétben, ballábbal történik, lendítő láb a léccel fölé, azzal párhuzamosan lendül. Elugrás után a törzs a láb vonalába visszadől, balkar átsap léccel, úgy, hogy az a hó-

naljba kerül. Az egész test tehát a lécz fölött vízszintesen fekszik és az ugrás irányába néz. Most a jobblábnak fölfelé és előrevaló rugásával, a jobbkarok fel- és előrelelendítésével a testet az ugrás irányában



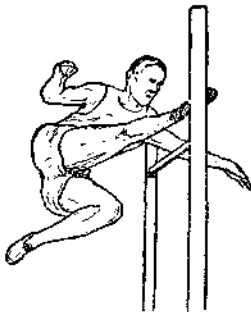
39. ábra. A Sweeney-stílus rohama



40. ábra. A lécz felett elülről nézve

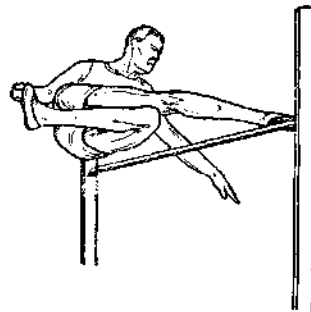
továbbsegítjük, hogy esésében le ne sodorja a lécet. Leérkezés balláb és balkézre.

A lábnak fel- és előrerugását Horine, a stílus első alkalmazója ajánlja, Beeson, de különösen Osborn azonban ennek ellenzői. Szerin-

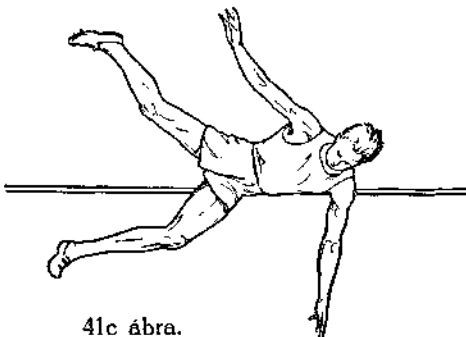


41a ábra.

A legeredményesebb magasugró-stílust Horine alkalmazta. E kép a magasság vétele nék három főfázisát szemlélteti. Megfigyelendő a harmadik képen a jobb láb fellendítése



41b ábra.



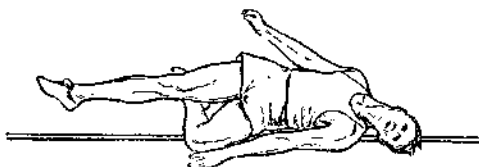
41c ábra.

tük ez a mozdulat az egyensúlyt és az egész test lendületét veszélyezteti, szerintük a láboknak együtt kell maradniok. (42. a), b) ábra.)

E stílus elméleti magyarázatául azt mondhatom, hogy azért előnyös, mert az egész test a roham irányában mozog a levegőben és a minden stílus főrészt képező fordulat is a rohammal szerzett lendület irányában történik. Fontos tehát, hogy a dobbantásnál a lendület az irányváltozás következtében meg ne törjék. Ezt úgy kerülhetjük el gyakorlatilag,

hogy ha a salakon megjelöljük az eldobbantás helyét, közvetlen e fölött kendőt teszünk a lécre, a kendőtől egész testhosszunk távolságára egy másikat. A jó ugrásnak, melynél a lendület nem törik meg, e két kendő között kell történnie. Téves az az állítás, mintha 190 cm-nél magasabbat ilyen stílussal szabályosan nem lehetne ugrani, de ha-

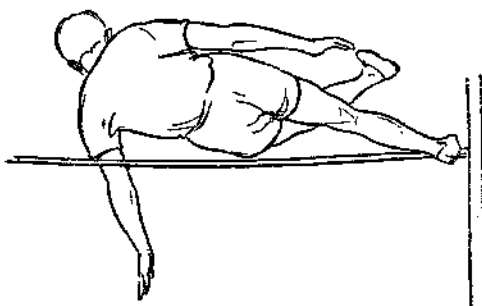
mis az a feltevés is, hogy az ugró balkarjával tartja fenn a lécet. Ez a testhelyzet szükségszerű következménye és átsegíti az ugrót a lécentultra. Az igaz, hogy e stílus a szabályosság legszélső határán van, de semmiképpen sem kifogásolható. Az amerikaiak ezt tartják mindenekfe-



42a ábra. Osborne a léccel szembe, Horine-nél ellentétben a lábak együtt vannak

lett a legtökéletesebb stílusnak, nálunk, sajnos, nem akad kultiválója, talán nehézsége, vagy pedig a hozzá szükséges merészség hiánya miatt.

A roham minden stílusnál teljesen egyéni. Egyes ugrók hosszú, 15 méteres, mások csak 10 méteres, egyesek erős, mások gyenge rohamot



42b ábra. Osborne a léccel szembe — a roham irányából tekintve

(gyalogló roham) vesznek, s csak utolsó lépésük erős. A roham sebessége természetesen önmagától, a csont- és izomrendszer egymáshoz való viszonya, a test tömege szerint módosul. Ennek mikéntjére megfelelő gyakorlat után az izomérzék vezet rá. Fontos, hogy a dobantás pillanatában az ugró ne dőljön előre, inkább hátradőlés, lelapulása ajánlatos.

RUDUGRAS

Kiemelkedő eredmények:

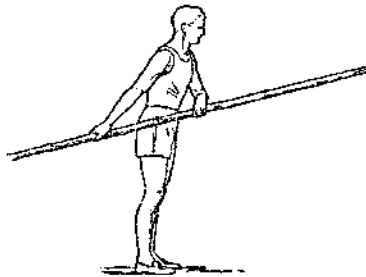
| | | | |
|------|----------|------|----------|
| Hoff | Norvégia | 1925 | 425.2 cm |
| Carr | U. S. A. | 1927 | 426.7 .. |

Az újkori testgyakorlási rendszerek egyik kibontakozási terén Schnepfenthalban már 1785-ben szerepel a rudugrás, sőt 1793-ban Guts-Muths részletes leírását adva az egyes gyakorlatoknak, ábrákat közöl, köztük a rudugrásról is, melyet ő a tulajdonképpeni testgyakorlatok közé sorozott. Schnepfenthal cserfákkal szegélyezett, kedves téerein bizony másként ugrottak, mint manapság. Az azóta eltelt nagy idő módot adott a mozgások dinamikájának pontos megismerésére, a legeredményesebb stílus kifejlesztésére.

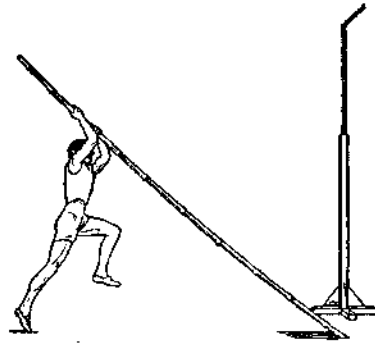
Ez a stílus, melyet Európában amerikaiak szokás nevezni, helyes keresztülvitelnél bizony sokféle tulajdonságot igényel. All-round képes-

ség, gyorsaság, ruganyosság, minden irányban jól kifejlesztett izmokat, nagy ügyesség, a mozgások koordinálni tudása, rendkívüli szorgalom s egy új momentum: merészség, bátorság szükséges az athletika e szinte mutatványos ágához.

Az amerikai stílus a századdal születik, lényege a csusztatás és az ivképzés. Értelme, hogy a test egy felfüggesztési pont körül ügyeseb-



43. ábra. Helyes tartás a rudugrásnál

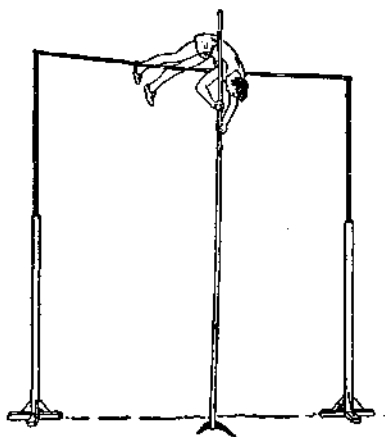


44. ábra. A rud letüzése

ben mozoghat s hogy mindkét kar kifejtheti erejét. Az ugró test a lécc felett fordított »U« formát mutat, melyet »horog«-nak vagy »kapocs«-nak is neveznek. Ezzel a technikával az ugró oly magasságon juthat keresztül, melynél saját testének súlypontja az ugrás minden fázisában alább van. Elméleti szempontból tehát tökéletes, a test részei ugyszólván egyenként kerülnek át a lécc felett.

E stílus első kiváló képviselőinek Európában a svédek és dánok mutatkoztak. Keresztülvitele a következő:

Rohamkimérés ugy, mint a távolugrásnál, esetleg csak egy vonal megállapításával. A kiszámításnál a futás is természetesen ruddal történik.



45. ábra. Rudugró „kapocs“ a lécc felett. (Carr)

A legtöbb ugró ballábbal dobant, jelen esetben is ez a feltételezés. Jobbkéz alsó fogással oly magasan fogja a rudat, aminő magasságot az ugró megkísérelni szándékozik. 50—70 cm-rel lejjebb balkéz felső fogást vesz, úgy, hogy a rud körülbelül a fejvel legyen egymagasságban. Arc a futás irányában, oldalt fordulni helytelen. (43. ábra.)

Attól a pillanattól fogva, hogy a rudat kézbe vettük, úgy szerepel, mint testünk egy része, mintha teljesen az ugróhoz tartoznék. A roham a futóstilushoz hasonló legyen, vállból a karok (tehát a rud is) könnyedén előre-hátra mozognak. De ez csak akkor lehetséges, ha minden izmunkat lazán, puhán tartjuk. Kar- és vállizmokat nem szabad

megfeszíteni, mert megfeszített izmokkal az idegek késve hatnak, a mozgások koordinációja nem sikerül. A folyton erősödő roham közben a rud hegye sem fölfelé, sem oldalt nem mozog, csak az utolsó lépésekben a jobbkéz fokozatos emelésével súlyed, simán becsuszik a letüzés számára elkészített gödörbe. (44. ábra.)

Hiba volna ezzel szemben a rudat nagy mozdulattal a fej fölé kapni s formálisan beletűzni, mert ez a mozdulat a lendületet rendkívül mértékben csökkentené.

A jobb kéz emelésével egyidejűleg mindkét kezünket egyuttal előre is nyújtjuk, úgy, hogy abban a pillanatban, midőn a rud a gödör falához ér, a földszíne, test és karok a ruddal derékszögi háromszöget alkotnak. A derékszög ott van, ahol a rudat fogjuk, az ugró teste pedig hegyes szöget zár be a talajjal. Az eddigi — szerintem nagyon is hibás magyarázatokkal szemben — tehát a dobbantás helye távolabb van, mint lenne akkor, ha test és karok függőleges helyzetet foglalnának el.

A rud talajérésével egyidejűleg erélyes dobbantás történik s a felülfogó balkéz gyorsan a jobbkez közelébe csusztat. Rögtön huzódni nem szabad, a nagy lendület a rudat felemeli, felállítja s az ugrót is magával viszi. A korai huzódás a lendület erejét törné meg.

Lábak felvetődnek (térdben lazán tartva) majdnem kézállásig, egyben pedig az utolsó pillanatban a lécs felé fordul az ugró. Az amerikaiak a lábak ollózással egybekötött szétvetését is ajánlják, mert így a lendület csak fokozódik s az egyensúly is nagyobb. Most kell derékban betörni és kapcsolót képezni. Ezt a balláb erélyes lelendítése segíti elő, a lécs a fordított U legmagasabb pontjánál, kb. a hónaljnál, a mellnél van. (45. ábra.) A karoknak csak most történő kinyújtásával előljük magunkat a rudtól, hogy a lécs le ne huzzuk. Ezután igyekezni kell további fordulások nélkül lábbal a homokba érkezni.

Nagy hiba, ha az ugró a rud alá fut a dobbantásnál, mert ilyenkor a levegőben előbb vissza kell lendülni, ami ugyszólván lehetetlenné teszi a sikeres ugrást. Ezt úgy kerüljük el, hogy dobbantás után mindjárt kissé oldalt lendülünk. Másik nagy hiba, hogy a test helyzete a lécs felett vízszintes, ez a kezdőugrók jellemvonása, kézállásra kell törekedni.

A lendületi ugrásoké a jövő. Az igazi ugró távolabb ér a homokba, jó ugrónál nem fordulhat elő, hogy a dobbantó gerendára esik le.

Mindenáron önuralomra kell szert tenni a levegőben. A fellökődést, a felvetődést egész kis rohammal is kell gyakorolni.

Hoff stílusát, a teljes lendületi ugrást, mely kisebb mértékben van ügyességre alapítva, csak kevesen tudják utánozni.

HARMASUGRÁS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|--------|------------|------|---------------------|----|
| Tuulos | Finnország | 1923 | 1548 | cm |
| Ahearn | U. S. A. | 1911 | 1552 | „ |
| Winter | Ausztrália | 1924 | 1552 ^{1/2} | „ |
| Peters | Hollandia | 1927 | 1547 | „ |

Általában szokásos és szabályos az u. n. ir hármasugrás, melynél az eldobbantó lábra kell az első ugrásnál leérkezni (ez a hop), következő ugrás, helyesebben lépés a másik lábra történik (step), az utolsó ugrásnál pedig páros lábbal kell talajtérni (jump). Az angol hármasugrásával, melynél mindhárom ugrást a dobbantó lábbal teszik, nagyobb eredményt lehet elérni. A német hármasugrás tulajdonképpen két futólépésből és egy ugrásból áll, fentírt csak jóval kisebb eredményt tesz elérhetővé.

Az ízületeket nagyon igénybeveszi a nagy rázkódtatás, 5—6 méteres ugrást tenni az aránylag kemény salakon, bizony gyakran követ-

kezményekkel jár. Ezért, aki az atlétika bármely más ágában eredményt kíván elérni, hármasugrással örökre hagyjon fel.

Roham kimérése a távolugráséhoz hasonlóan történik.

Az első ugrás semmikép se legyen magas, mert a zuhanásszerűen talajtérő test a további két ugráshoz nagyon szükséges lendületet veszíti el. Ugyanígy hasonlóan hibás, ha az első ugrást előrenyújtott lábbal teszi az athléta, mert ebben az esetben is elvesz földreérkezés-kor a lendület. Térdet azonban a lehető legmagasabbra kell emelni, lábfejek mindenkor az ugrás irányában legyenek, kifelé sohase nézzenek.

Mínt hogy az egész ugrás alatt különösen meg kell őrizni a lendületet, a hátullevő lábnak rendkívüli energikus előrerántására és igen erélyes karlendítésre ügyeljen az ugró. Különben a mozdulatok magasan csipőből történnek, a derékmunka itt igen nagy.

Az utolsó ugrás a már ismert sprinter-stilussal keresztülvitt távolugrás.

Sok versenyzést nem ajánlok, a keveset is csak tökéletesen jó pályán.

A beosztásra az egyes ugrások egymáshoz való arányaira szép példa Tuulos 15 méteres ugrása, eszerint így kell ugrani: 530, 470, 500.

Az amerikaiak nagyobb első és nagyobb utolsó ugrásnak hívei.

GATFUTAS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|---------|----------|----------|------|----------|
| Thomson | 120 yard | Kanada | 1920 | 14.4 mp. |
| Simpson | | U. S. A. | 1918 | 14.6 „ |
| Dye | | U. S. A. | 1926 | 14.6 „ |
| Werner | | U. S. A. | 1927 | 14.6 „ |

Most van 30 éve, hogy a gátfutás modern stílusát Alwin Kraenzlein tökéletesítette. E mainapság is használatos amerikai stílus lényege, hogy a nyújtott lendítő láb a futás irányában keresztezi a gátat. Ezt a stílust a jelenlegi világrekorder Thomson és hasonló képeségű társa Barron a tökély magas fokára emelték.

Főelv: a súlypontot minél kevésbé emelni, mert a súlypont nagymértékű emelése lelépéskor zuhanást, következképpen a lendület megtörését jelenti. A magas termet tehát szinte alapkellék.

A gátra 190–200 cm távolságról kell lépni. Lendítőláb majdnem egészen, dobbantóláb térdben teljesen kinyújtva, törzs előredől annyira, hogy a lendítőláb térde a mellett éri. Dobbantás pillanatában a lendítőlábbal ellentétes kar teljes erővel előrelendül, s amint a dobbantóláb is elhagyta a talajt, másik kar is (az eddigi tanításokkal szemben!) előredől. Tehát mindkét kar, amennyire csak lehetséges, előrenyul. (46. ábra.)

Amint a dobbantás megtörtént, dobbantóláb alsó- és felsőszára a vízszintes síkba emelkedik, térdet le kell szoritani, lábfejet, különösen a lábujjakat jól fel kell emelni. Fordítottja igen nagy hiba.

Ennek a dobbantólábnak egy pillanatra sem szabad a levegőben mozdulatlanul maradnia, folytonos mozgásával levegőben való uszást futássá alakítja át.

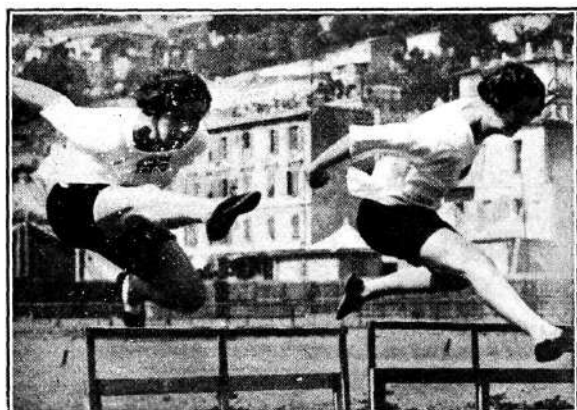
A gát fölött tehát két rétre van összehajolva a futó. (46. ábra.) Az előredőlés fokozásával a lendítőláb hirtelen lefelé irányításával mielőbb talajt igyekszik éri a futó, mert ha ez pl. a gát után 120 cm távolságra (38. ábra) sikerül, a test helyzete ebben a pillanatban a futóéval megegyezik; egyik térd jól felhuzva, másik kifeszítve, törzs jól előredől. Ez a lendület nem törik meg a futó gyorsan tovahaladhat. Ellenben, ha a talajérés messzebb következik be, a láb elől van, törzs hátra-

RUDUGRÁS — GYERMEKVERSENY



1. Rudugró atléta a mérce fölött. — 2. S. R. Bradley, Princeton atlétája. — 3. Gyermekverseny startja

GÁTFUTÁS

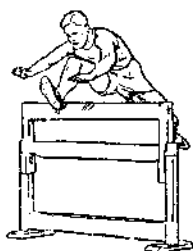


1. Dr. Peltzer rekordidő alatt győz a német 400 m-es gátfutóbajnokságban. — 2. Angol gátfutó nők versenye a montecarlói női olimpián. — 3. Jandera a magas gát fölött. — 4. Az utolsó gát. Angol és amerikai főiskolások küzdelme.

marad, a lendület megtörik, futás lelassul s olyan rövidek lesznek a lépések, hogy a futó a következő gátat csak a legnagyobb erőfeszítéssel éri el a megfelelő lépésszám mellett.

Közvetlen a salakraérés után a futó jól kiegyenesedik (47. ábra), hogy a bukást elkerülje, igyekszik nagyot lépni, mert a gát utáni első lépésnek, lehetőség szerint, nagynak kell lennie. Csak nagy lépés biztosíthatja, hogy a következő 914 cm-re levő gátat kedvezően veheti a futó. Ez a gát utáni első lépés csak akkor lehet hosszú, ha a futó a dobantólábat nem rántja időelőtt át és le a gáton. Ebben a sűrűn előforduló hibás esetben dobantó- és lendítőláb ugyyszólván egyszerre egymáshoz túlközel érnek talajt.

A két gát közötti távolságot csakis három lépéssel veheti a futó, ami igen nehéz dolog és rendkívüli gyakorlatot igényel.



46. ábra. Thomson a gát felett



47. ábra. Leérkezés a gát után

Az egész gátvétel alatt a test minden izmát lazán kell tartani, karok szabadon, mint az inga lengenek, mindig talpon futunk. Göresős erőlködésnek nincs helye.

A gátak vétele között a futásnak a beidegzést nagyon elősegítő ritmusa fejlődik ki, amire figyelni nagyon ajánlatos.

Mindenekelőtt a gátvételt kell megtanulni, 1, majd 2, végül 3 gáton is. Történhetik alacsonyabb, tehát 76 cm vagy 91 cm gáton is, majd starttal köti össze a futó a gátvételt. Térdelő startnál mindig az a láb legyen elől, amellyel dobant a futó, minthogy a starttól az első gátig való 1372 cm-es távolságot a startlépéssel együtt, de az elugrás nélkül legtöbbször 8 lépésre futja be. Ez a sprint teljesen megegyezik a szokásos gyorsfutással, melyre igen nagy szükség van. Jó start, gyors lábrakapás, tiszta stilusu gyors sprintelés nélkül nagy eredményeket nem lehet elérni.

Legeredményesebben akkor lehet végigfutni a 110 métert, ha a kezdet nem tulságosan erős, mert a legteljesebb erővel való belemenésnek gyakran időelőtti kimerülés a következménye. Ezt elkerülendő, a sűrű sprintelés mellett 150–180 métereknek néha egy tréningben kétszeri lefutása nagyon ajánlatos.

Minthogy a gátfutásnál a magas, izmos termet, a gyorsaság és kitarítás mellett rendkívüli hajlékonyságra, ügyességre és minden tekintetben jól átdolgozott szervezetre van szükség, a célgyimnasztikára igen nagy gondot kell fordítani. De nemcsak télen és az előtréning folyamán, hanem a pályatréninggel egyidőben is gondosan végzendők a gátfutók egészen speciális lazító és izomgyújtó gyakorlatai.

Gátvételnél a dobantólábat úgy kell tartani, hogy a térd, láb-szár és boka belső oldala lefelé nézzen. Nem elég magas lábemeléssel

ennek gyakori következménye, hogy a futó bokacsontját beleüti a gátba, ami, ha többször megismétlődik, a tréning beszüntetését is maga után vonhatja, a nagy fájdalmak miatt. Emellett még gyáva is lesz a futó. Ezért a dobbantóláb gondos és állandó bandazsirozását sohasem szabad elhanyagolni.

200 MÉTER

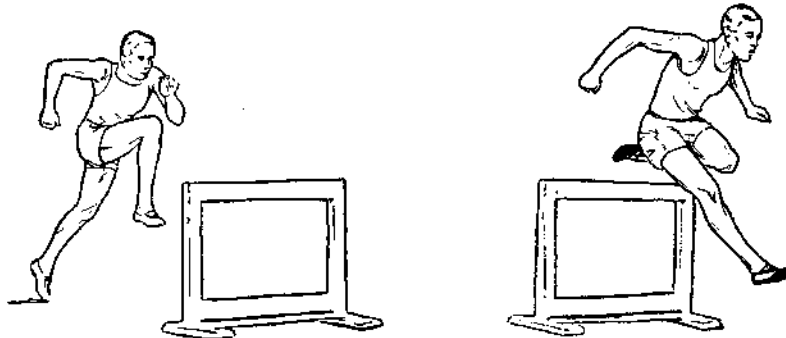
Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|------------|----------|----------|------|------------------------------------|
| Kraenzlein | 220 yard | U. S. A. | 1898 | 23 ³ / ₅ mp. |
| Wendell | | U. S. A. | 1913 | 23 ³ / ₅ .. |
| Simpson | | U. S. A. | 1916 | 23 ³ / ₅ .. |
| Spenze | | U. S. A. | 1927 | 23 ³ / ₅ .. |
| Brookins | | U. S. A. | 1924 | 23 .. |

Nagyon népszerű ága az athlétikának, mert stílusa könnyen elsajátítható, mert itt súlypontemelésről már nincs is szó, másképp elképzelhetetlenek volnának fenti csodálatos teljesítmények. Itt a láb nem lendül magasra, a lábaknak csipőből való oldalt és kiemelése is csekélyebb, lépés viszont a gát után sokkal hosszabb lehet. Törzs kevésbé dől előre a gát felett. (48. a) b) ábra.)

Starttól az első gátig általában 10 lépést kell tenni, a gátak előtt minden körülmények között jobblábbal dobbantani, ellenkező esetben a futó kirepül a fordulóból. Gátak közét hét lépéssel veszi a jó futó, 8—9 lépés nagy eredményekre nem vezethet. Kezdők természetesen 9 lépéssel is megelégedhetnek, később a fordulót veszi hét lépéssel, az egyenesre azonban már a csökkent gyorsaság következtében 9 lépéses gátközök jutnak.

A rendkívüli gyorsaságon kívül nagy kitartásra is szükség van, ajánlatos hetenként egyszer 250—400 méteren jó tempóban végigfutni. Stílust és tempót a fordulóban kell két-három-négy-öt gáton beidegzni.



48a ábra

Brookins alacsony gáton

48b ábra

400 MÉTER

Kiemelkedő eredmények:

| | | | | |
|--------|----------|----------|------|------------------------------------|
| Taylor | 440 yard | U. S. A. | 1924 | 52 ³ / ₅ mp. |
| Gibson | | U. S. A. | 1927 | 52 ³ / ₅ .. |

Rendkívül nehéz ága az athlétikának; gátfutó képesség, gyorsaság, kitartás, idegenergia, tempóérték, rutin, mind fokozott mértékben kívánatos. Stílusa a 110 és 200 méteres gátfutás stílusa között áll. Starttól

az első gátig 22 lépést, gátak között 15 lépést kell tenni. Kezdő és középklasszusu futók ettől — a táv második felében majdnem mindig — eltérnek, sőt jó, ha a gátakat bármelyik lábbal tudják venni. Mert így nem kerülnek lépészavarba. Igazi nagy eredmények elérése azonban csak végig kiszámított lépésekkel sikerülhet.

DOBÁSOK

A dobások különös mozgékonyasága csípőt és vállat, általában ruganyos testet, hirtelen kontrakcióra képes izomzatot, mindenekelőtt nagy ügyességet kívánnak. Az ügyességabban nyilvánul meg, hogy a dobó a mozgásokat helyes sorrendben egybevágoan koordinálja, minden különösebb töprengés nélkül. Az ügyes keresztülvitelre a gyakorlattal nagyon fejlődő »izomérzék« képesíti a dobót.

Waitzer ezenkívül bizonyos izomteltséget tart kívánatosnak, mely magas testsúlyban nyer kifejezést. A kontrakció gyorsasága határozza meg az eldobott szer (súly, díszkosz, gerely) kezdősebességét, ami pedig a felhasznált izomrostok számától függ. A tapasztalat azonban igen gyakran bizonyítja azt, hogy nagy testsúlyú athléták a szükséges gyorsasággal, ruganyossággal és tökéletes stílussal ritkábban rendelkeznek, mint a középsúlyúak.

Nem ajánlatos minden áron való testsúlynövesztésre törekedni, hanem inkább a mozgássorozatoknak tökéletes egymásutánját, a helyes stílust kell elsajátítani.

Elégé nem hangsúlyozható az izmok lazasága, puhasága iránti követelmény. A dobó óvakodjék nehéz erőgyakorlatoktól, komoly birkózástól, súlyemeléستől, sőt gyakori húzóástól, mindenekelőtt pedig a szertornától, mert az elsorolt u. n. nagy ellenállású gyakorlatok az izmokat nehéz tónusúvá, athlétikai szempontból hasznavehetetlenné teszik. Láttam már nehézsúlyú birkózó világbajnokot, rendkívüli erejű, különben nagyon ügyesnek tartott bajnok szertornászt, akik sok tréning mellett sem tudtak 10 méternél többet dobni sullyal, mert izmaik hirtelen összehúzódási képességüket a fenti gyakorlatokban elvesztették.

Dobást lehet sokat és sűrűn trenorizni, de nem eredményre, hanem stílusra, beidegzésre, izomérzék-kifejlesztésre. Óriási hiba az eredményre való dobálás. A dobók mindegyike akkor érte el legnagyobb eredményét, mikor érzésük szerint: »nem adtak bele erőt«. Ilyenkor sóhajtoztak, hogy ha nagyobb erővel történt volna a dobás, az eredmény is nőtt volna! Pedig milyen csalódás. A nagy erőlködés megbontja a helyes koordinációt, merev izmokkal jár, melyekre pedig az ideginger kisebb mértékben hat, mint a lazán tartott izmokra.

A nagyon alapos, gondos és állandó célgimnasztikán kívül kiegészítő tréningül ugrások, labdázás, boxolás nagyon ajánlatos.

Hat évvel ezelőtt rendkívüli viták folytak Magyarországon a »váltás« kérdése körül. Hosszu ideig tartott meggyőzni mindenkit arról, hogy »beváltani«, a lábak helyzetét cserélni, csak a szer kidobása után ajánlatos. A fizika törvénye szerint a hatóerő, mely a súlyt vagy díszkoszt kirepíti, a visszaható erő mértékével van maximálva. Abban az esetben tehát, ha a jobbkezes dobó a kilökés, vagy kihajítás pillanatában nem támaszkodik jobblábjával a talajon, hanem átugrik, bevált, fix bázis, megfelelő visszaható erő híján a hatóerő, következésképpen a dobás is csekély.

SULYDOBÁS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | |
|--------|----------|------|---------|
| Rose | U. S. A. | 1909 | 1554 cm |
| Hauser | U. S. A. | 1926 | 1542 „ |
| Kuck | U. S. A. | 1926 | 1541 „ |

Skót eredetű, a skót történelemben mint »putting the Stone« szerepel.

Előnyös a magas, erős alak, nagy ruganyosság, gyorsaság, különösen erős kezek és csuklók.

Az általános jóstílusú dobás a következőképpen történik:

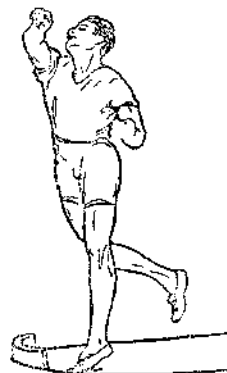
Felállás. A dobás irányától a jobbkezes dobó negyedfordulatot tesz jobbra, egész testsúlyát térdben könnyedén behajlított jobblábra helyezi, ballábheggyel inkább csak érinti a talajt, hogy egyensúlyt tartson. A csuklóban visszahajlított kézben, az ujjak, főleg a második, harmadik és negyedik ujj tövén, a tenyér kis párnáin nyugszik a golyó.



49. ábra. Súlydobás. Indulás előtti lendületvétel (Forbáth)



50. ábra. Súlydobás. Beugrás a kör közepére. Golyó még mindig a vállnál, könyök lent és nem elől van. A képen jól megfigyelhető a rendkívüli lendület, amit a lapos beugrás tett lehetővé (Jansson)



51. ábra. Súlydobás. A kidobás után (Darányi)

Kézfej a vállgödörben, könyök kissé hátraszoritva, erős izmozatu kart azonban hátraszorítás nélkül a törzshöz közelebb is lehet tartani. Ezt a kiindulási helyzetet kell a körnek a dobás irányával ellentétes peremén elfoglalni.

Törzs, váll és kar minden izmát lehető lazán tartjuk s vigyázunk arra, hogy a golyó a kidobásig a vállgödörben maradjon, el ne távolodjék a törzstől. Mély lélekzetvétellel balláb föl, majd vissza s ismét magasra lendül (49. ábra). Ezzel a lendülettel egész simán, laposan, majdnem a kör közepére, kb. egy méterre szökik a dobó, úgy, hogy jobblábra támaszkodik, ballába pedig közel jut a kör előlő pereméhez (50. ábra). A két lábnak a beugrás után ugyszólván egyidőben kell talajt érnie, még pedig teljes talppal és sarokkal.

Ebből a helyzetből indul tulajdonképpen a dobás. Jobbláb feszítésével és nyújtásával a csipőlendületet szerez, ezt a lendületet maga is fokozva, hirtelen a dobás irányába fordul, de úgy, hogy ebben a mellkassal együtt jól ki is emelkedik. Közben kissé hátrafordul a törzs. A kar eddig semmi tevékenységet sem fejt ki. Az erre való pusztá gondolás is már sikertelenné teszi a dobást. Csak ha befejeződött a

dobás irányába való fordulás, ha jobbláb teljesen kifeszült, ha a ritmussos mozgás lábön, csipőn, törzsön, vállon végighullámozott, csak akkor, az utolsó pillanatban nyulik ki és lök erőlesen a kar. Utána csukló is kiegyenesedik s a golyót a maga erejével is segíteni igyekeznek. Egyidejűleg a kézfejnek kifelé kell fordulnia, úgy, hogy hüvelykujj lefelé, a többi négy ujj kifelé néz. Ez rotációs mozgás, a golyó kezdősebességét fokozza s az ujjak ilyen tartása a golyó leperdülését, »lecsuszását« is megakadályozza.

Közben a balkar könyökben, test mellett behajlik, majd ingaszerűen hátra kifelé lendül.

Lökni sohasem lehet elég későn, legáltalánosabb hiba, hogy a kar akciója korán kezdődik, pedig itt a kar tulajdonképpen csak összekötő szerepet játszik a dobást végző törzs és a golyó között. Nagy hiba, ha a törzs még a beugrás alatt fordul előre, s ha a golyó a beugrás alatt eltávolodik a törzstől. Könyököt nem szabad lent tartani, annak a dobás vonalában, a golyó mögött kell lennie.

Kör közepén nem szabad megállani, mert a lendület elvész. Általában az indulás lassu, másképp a lendület fokozása lehetetlen s a koordináció sem sikerül.

A kilökössel egyidőben a levegőt hirtelen kiszorítjuk a tüdőből s ha a golyó elhagyta a kezét, a kilépést megakadályozandó balláb hátra, jobbláb előre lép. Ennek a váltásnak azonban semmi szerepe sincs a dobásnál.

Kezdetben csak helyből, később csak körből dobunk, különben a biztonság késni fog.

DISZKOSZVETÉS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | |
|------------------|----------|------|---------|
| <i>Duncan</i> | U. S. A. | 1912 | 4758 cm |
| <i>Mucks</i> | U. S. A. | 1916 | 4729 .. |
| <i>Hartranft</i> | U. S. A. | 1925 | 4789 .. |
| <i>Houser</i> | U. S. A. | 1926 | 4820 .. |

Valóban klasszikus szám, közel 3000 éves multra tekinthet vissza. A mozgásban rejlő ritmus és harmónia, a stilustechnika rendkívüli finomságai minden esztétikai és sportbeli kívánságnak megfelelnek.

Az első komoly kiírás színhelye Athén, ahol 1896-ban az ujjkor első olimpiáján egy amerikai diák győz, aki a klasszikus földön életében először dobott diszkoszt. A mult század utolsó éveiben leginkább a magyarok kifejlesztik a lényegében ma is használatos két félfordulatos stílust. Csak 1907 óta általános a körből való dobás, azelőtt négyszöget használtak.

Mindig az északi népek jártak elől a tökéletes diszkoszvető stílusban. A már említett ható és visszaható erők, a fix bázis törvényét ők magyarították először s ők is vitték először keresztül a helyes stílust. A magyarok sem maradtak el e téren.

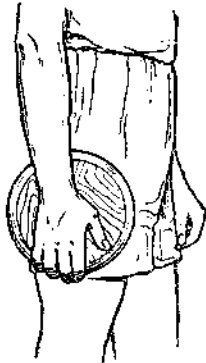
A diszkoszvetés kvintesszenciája: két félfordulattal (nem forgással!) a test lendületet szerez, melyet a kar ad át a diszkosznak. A diszkoszvetés tehát nem karerővel, hanem a lendület kihasználásával történik. A mozgás helyes sorrendű elvégzésén, helyes koordináción, tehát ügyességen alapul.

A diszkoszvetés stílusának elméleti, tökéletes megvalósításához közeljár legállandóbb eredményeket produkáló bajnokunk, Marvalits Kálmán, aki kiváló dobásait, változatlan formáját, helyes stílusának köszönheti.

A legeredményesebb, a legáltalánosabb, valamikor »északi«-nak nevezett s nálunk először ajánlott stílus keresztülvitele jobbkezes dobónál a következő:

Felállás. Jobbláb a dobás irányában való diaméteren a kör peremén, balláb balra, rézsutosan előre 40—50 cm-re. Arc következésképpen jobbra irányítva.

Indulás. Második és harmadik ujj egymásmellett, többi egymástól



52. ábra. A diszkosz fogása a lendületvétel előtt



53. ábra. Előlendületek a diszkoszvetésnél (Marvalits)



54. ábra. Diszkoszkihajtás előtti helyzet. (Taipale)

távolabb, utolsó perceikkel tartják, de nem fogják a diszkoszt. (52. ábra.) Minden izom lazán! Diszkoszt néhányszor fej fölé emeljük (53. ábra), könnyedén leejtjük s test mellett lelendítjük s midőn a lendítésnek leghátsó pontján van, mérsékelt gyorsasággal ballábfej körül félfordulatot teszünk, úgy, hogy a jobbláb kb. a kör közepére kerül.

Eldőlni, hajolni oldalirányban nem szabad. Kinyújtott kar még mindig azon a leghátsó lendületi ponton hozza a test után a diszkoszt, melyen az elindulás pillanatában volt.

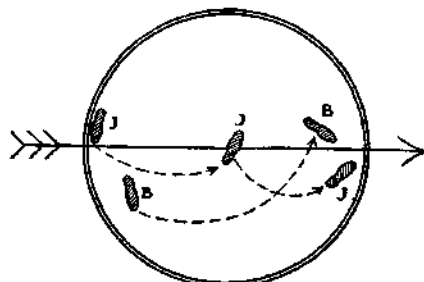
Sokan, hogy megkönnyítsék a fordulatot, megelőzően felemelik ballábfejüket és a dobás irányába fordítják. Gyakori és szinte végzetes



55. ábra. A diszkosz kihajtása. (Toldi)



56. ábra. A diszkosz kihajtása után. (Taipale)



57. ábra. A diszkoszvető két félfordulata a körben

hiba. Csakis ez a mozdulat teszi lehetővé, hogy a test balra elmozoghasson, átmérő helyett húrton a dobás irányától balra haladhasson.

A mozgás tehát ritmusosan indult meg; jobbláb elhagyásával test-súly ballábra helyeződött, majd a lépés befejezésével ismét s jobbra.

Dobást megelőző fordulat. Most ismét egy félfordulat, de az előzőnél gyorsabb következik. Eredményképpen a test a kör elején az induláshoz nagyon hasonló helyzetet foglal el. A legfontosabb követelmény

most is, hogy a két fordulat alatt a lehető leghátrább maradjon a diszkosz. A testsúly nagyobb része a jobblábon nyugszik.

Kihajtás előtti helyzet. Jobbláb a talajon erősen támaszkodik, térdben lassan kinyulva, jobbesipó, jobbderekat, majd jobb vállat is előre és felfelé nyomja a dobó, úgy, hogy a baloldallal egyvonalba kerül. Ez az a fix bázis, az a támaszkodás, melynek helyességétől függ az egész dobás sikere. Lehetőleg széles állás, mindkét láb erősen támaszkodik, kar hátul, mellkas kiemelve, balkar törzs mellett lazán behajlítva. (54., 55. ábra.)

Kihajtás. Most, miután a két félfordulat által szerzett lendület a láb, csipő, derék és törzs mozdulatán a vállig hullámszórt, az egész erőt és lendületet az addig várakozó kar a diszkoszba viszi; ahogy csak képes, folytonos gyorsulással beránt. Egyidejűleg a lábak térdben kinyulnak, jobb váll is előrenyomul. A diszkosz a mutatóujjon át hagyja el a kezét, még pedig nagy rotációval. Utolsó pillanatban ugyanis a dobó a jobbkezét fejét kifelé és jobbra rántja, miáltal a diszkosz balról jobbra való függélyes tengely körüli rotációt nyer. Ez a kirepülő test sebességét fokozza egyrészt, másrészt helyes fekvést ad a diszkosznak a levegőben.

Váltásról szó se lehet. Baloldalt kissé mereven tartjuk: a kiesést elkerülendő. Ennek a hirtelen megmerevítésnek és jó berántásnak a jele, ha a fej hátrahanyatlak. Ha a diszkosz a kezét elhagyta, a nagy lendület következtében átlépés történik, de ennek a váltásnak a dobásra semminő befolyása nincs.

A körben való mozgás háromütemű, ritmusos: 1-2-3, Ta...ra...ram. Első félfordulat, második félfordulat és a berántás. Mindig a jobbra, tehát a fölállás irányába való mozgásba kell adni a nagyobb lendületet.

Indulás, de még a fordulás is inkább lassu, mint tulgyors legyen. Görcsösen erőlködni nem szabad.

Sok dobás végezhető, de mindig stílusra.

Először helyből tanuljunk meg dobni.

Széllel szemben alacsonyan dobj, mert a szél amugy is felemeli a diszkoszt. Hátszéllel viszont magasabbra igyekezz, mert lenyomja a diszkoszt.

Helyből ugrásokkal, magasugrással és sprinttel kell kiegészíteni a tréninget. Célgimnasztika télen, nyáron.

Verseny előtt háromnapi pihenés.

GERELYVETÉS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | |
|------------------|------------|------|---------|
| <i>Kuck</i> | U. S. A. | 1926 | 6528 cm |
| <i>Myyra</i> | Finnország | 1919 | 6610 .. |
| <i>Lindström</i> | Svédország | 1924 | 6662 .. |
| <i>Penttilä</i> | Finnország | 1927 | 6988 .. |

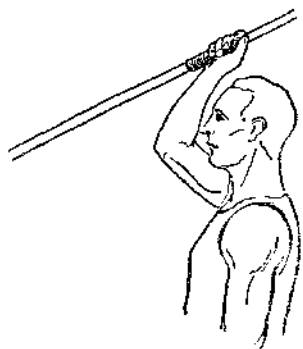
Kétkezes dobás:

| | | | |
|----------------|------------|------|----------|
| <i>Häckner</i> | Svédország | 1917 | 114.28 m |
|----------------|------------|------|----------|

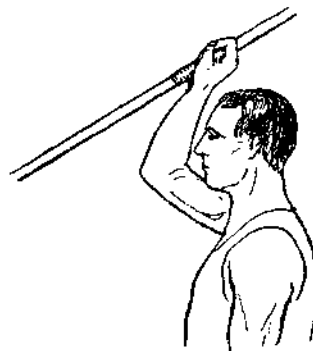
Ezt a klasszikus eredetű ügyességi számot a mi korunkban a svédek kultiválták először, azóta is őket és a finneket tekintik a gerelyvetés mestereinek. De azért a gerelyvetés hőskorából magyar névhez is fűződik dicsőség, Kóczán Mór világrekordja révén, akkor azonban még végénfogással dobtak, mai napság a szabályok csak középénfogásos gerelyvetést ismernek.

A gerelyvetés az izmok rendkívül gyors összehúzódási képességét kívánja. Emellett igen nagy ügyességre, hajlékonyságra és fejlett izom-

érzékre van szükség. Az erő szerepe már kisebb. Gyors rohammal kell lendületet szerezni, ezt lendületet azonban a mozgás-koordinációk megzavarása nélkül igen nehéz átadni a gerelynek, úgy hogy a tulgyors roham megfontolást igényel.



58. ábra. A gerely fogása



59. ábra. A gerely fogása

A gerelyt súlypontjánál, ahogy a szabály mondja, a kötésnél kell fogni. Háromféle fogást szokás alkalmazni.

1. Gerely puhán a tenyéren fekszik, úgy hogy mind a négy ujj lehető nagy hosszúságon megfoghatja a kötet, hüvelykujj kinyújtva lazán

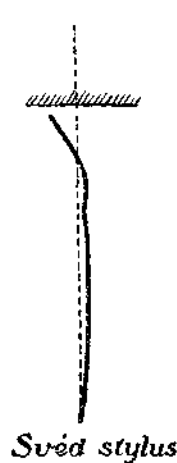


60a ábra



60b ábra

A roham beosztása gerelyvetésnél



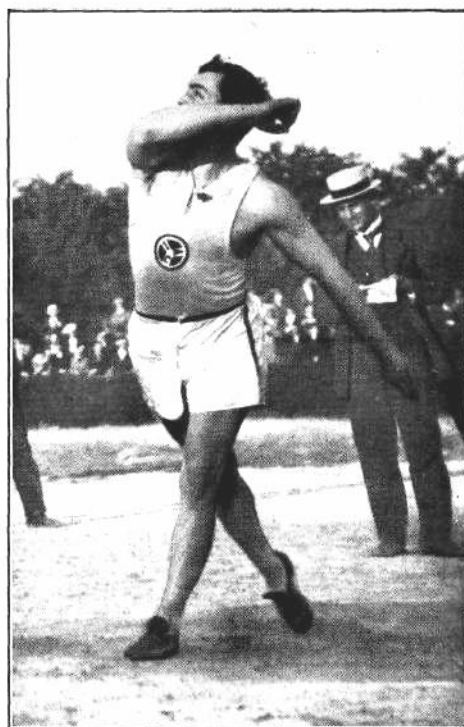
60c ábra

a föld felé eső oldalon támasztja a nyelet. Mind a négy ujj a gerely hátsó vége felé nyújtódik, elnyul. (58. ábra.)

2. A nyelet mutató- és középsőujj közé fogjuk, úgy hogy ezek az ujjak a kötés végén támaszkodnak. Ezen a fogásponton a berántásnál az ellenállás nagyon jól érezhető. (59. ábra.)

3. Tenyér belső része, hüvelykujj is felfelé néz, az ujjak második percel szorítják tenyérhez a gerelyt.

DISZKOSZDOBÁS — GERELYVETÉS



1. Tass, válogatott főiskolás atlétánk diszkoszdobosa. — 2. Thomas Lieb, an erikai diszkoszdobó. — 3. Molles, német gerelyvetőbajnok.

E fogások közül a finnek és svédek az elsőt tartják legjobbnak, de a második is vezethet jó eredményekhez. Bárminő is a tartás, mindenkor lazán legyenek a karizmok, úgy hogy a roham lendülete következtében is könnyedén mozoghason vállból a kar. A gerelyt természetesen jól meg kell fogni, de nem szabad görcsösen szorítani.

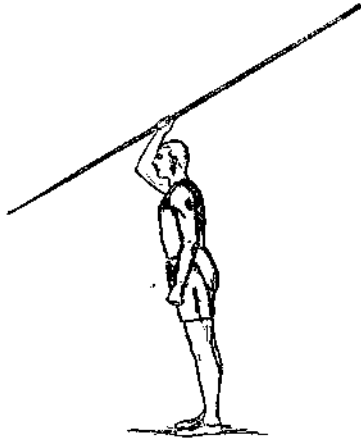
A kéznek helyzete ismét kétféle lehet:

1. Fej mellett, homlok felett kb. 10 cm. magasságban, csukló függélyesben. Ebben az esetben a gerely hegye lefelé mutat. (61. ábra.)

2. Kar hátra kinyújtva, kézfej kb. csipőmagasságban.

Roham. Legfeljebb 18–20 méter. Lassan fokozódik, de nem lehet olyan erős, hogy következtében a dobó nem tud uralkodni a mozgáson. Arc és a test elülső része a dobás irányába néz. Jobbkarral való dobást tételezünk fel.

Minthogy a kidobás előtti testhelyzet hátranyújtott kart, hátrahajlást, igen széles eldobó állást kíván, olyan mozdulatot kell végeznie a dobónak, hogy a roham megtörése nélkül juthasson ebbe a helyzetbe.



61. ábra. Felállítás a gerelyvetéshez



62. ábra. Myyra rohama

Ezt kezdő dobók úgy érik el, hogy jobblábbal egy utánlépést tesznek, mialatt jobbra ki tudnak fordulni s karjukat is ki tudják nyújtani hátra és hátra is tudnak dőlni. Erre ugyanis szükség van, mert függélyes testhelyzetből nagy »berántást« természetsszerűleg nem lehet végezni.

Valamikor, a Kóczán—Lemming-stílus idejében, a roham végén jobbláb a balláb mögé lépett, ami már egymagában is a törzsnek jobbra való kifordulását jelentette. Miután a balláb tovább lépett, a helyes kidobó állást nyerte gerelyvető.

Manapság azonban a legjobb dobók az u. n. keresztlépéses átugrást használják. Ez kétségkívül nem könnyű, de így törik meg legkevésbé a roham, ami igen fontos, mert ilyen módon lehet legbiztosabban a gerelyt a szándékolt dobás síkjában tartani. Keresztülvitele a következő:

Jó előredőlt testtartás mellett felállítás bármelyik kéztartással. Fokozódó roham után — legnagyobb sebességünk pillanatában — kb. 5 méterrel az eldobó vonal előtt, ballábunkat úgy helyezzük a talajra, hogy a talpvonal a dobás irányával jobbfelé 45° szöget zárjon be. Egyidejűleg a törzs egészen jobbrafordul. Ha fej melletti tartással indultunk el, akkor ugyanebben a pillanatban a gerelyt a váll fölött hátrarántjuk, úgy, hogy a kar könyökben teljesen kinyulik. Most a ballábbal

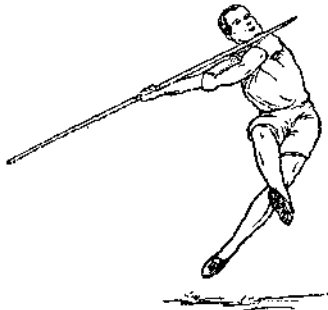
a jobblábra nagy energiával laposan átugrunk, átszökünk, ismét úgy, hogy a jobbtalp vonala 45° , esetleg még nagyobb szöveget zárjon be a dobás irányával (attól jobbra esően). (63. ábra.) Rögtön utána balláb is talajt ér. Ez a legkedvezőbb kidobó-állás. (64. ábra.)

Ebben a helyzetben, bár mindkét lábon állunk, testsúly nagyjából a jobbon nyugszik, mely térdben erősen hajlított. Az állás széles, nagy. Törzs jól hátrahajlik, hátradől.

Kidobás. Egy gondolattal a balláb talajérése előtt, jobb felső kart fülmagasságban a váll fölött villámgyorsan előrerántjuk. Ezt a mozgulatot a jobbláb nyújtása, csipő, derék és mell előrefordítása és jó kiemelése indítja meg és teszi teljes erejűvé. Alsó kar még hátramarad, könyökben visszahajlítva. (64. ábra.) Ez a kidobás pillanata és helyzete kb. két méternyire van a dobóvonal előtt.

A dobásnak e legdöntőbb mozgulatát a csipőnek előre, fölfelé gyorsuló fordítása képezi. A has- és csipőizmoknak tehát igen erőseknek, jól átdolgozottaknak kell lenniök.

Kar és váll előrerántásának lehető későn kell következnie, a mozgás a csipő, mell, karhajlító és feszítő izmokon sorrendben hullámzik



63. ábra. Keresztlépéses átugrás. Tökéletes keresztülvétel. (Szepes)



64. ábra. A keresztlépés után, közvetlen a kihajítás előtt. (Szepes)

végig. Ha a kar nem várja be a törzs előrefordulását, az ezzel elérhető lendületet nem tudja megszerezni és felhasználni, a gerelyt tehát csak kis kezdősebességgel tudja kihajítani.

Miután a váll már előrefordult, a mellizmok előre és felhúzzák a kart, az alsó karhajlító izom pedig könyökben behajlítja. A gerelyt most előrehúzzuk, s a csuklónak a kéznek kifelé fordításával az utolsó erőt adjuk a dobásba. Ezt az utolsó erőbeleadást gyakran lekésik a dobók, a gerely anélkül repül ki. A jólsikerült dobásnál az utolsó pillanatban a gerely ellenállását a kézfejen éri a dobó.

A rendkívüli lendület következtében kihajítás után a dobó még egy nagy lépést tesz. Ez a váltás azonban a gerely kirepülése után történik.

A kidobás biztonsága érdekében a dobóállásnak szélesnek kell lennie, a ballábnak, a tulszaladást megakadályozandó, mintegy ellennyomást kell kifejtene.

Természetesen fenti stílusokon kívül még sok másféle stílus is használatos. Bármennyire is egyéniék azonban, nagyjából fentiek változatát képezik.

A keresztlépéses stílusnak ilyen változata pl. a Myyra-féle, melynél az oldaltfordulás mértéke igen csekély. Másik változatnál a gerely a berántásnál nem a váll fölött, a váll mellett oldalt kerül előre. Ugy lendül a kar, mint a kavicsnak u. n. »kacsázó« hajításánál. Ismét más változatoknál a lendület végén, de a berántás előtt a gerelyt a dobó

a test elé, majd lefelé írt félkörben újra visszarántja, s csak azután következik a kihajítás.

A gerely ne legyen nagyon hajlékony fából, mert az erős berántás következtében a nyél ide-oda hajló ívet képez. Ebben a mozgásban pedig elvész a lendület ereje.

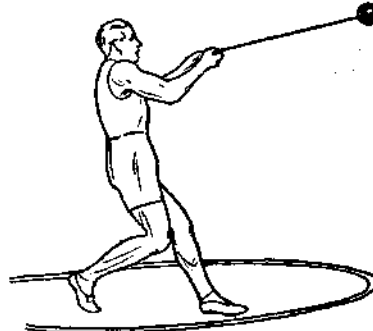
A dobás íve ne legyen túl magas. Jó dobásnál a dobó a kihajított gerelyt csak keresztmetszetében, tehát mint vetített pontot látja, a leérkezéskor pedig a nyél nem hajlik túl a dobás irányába a vashegyen.

A gerelyvetésnek stílusa rendkívül sok gyakorlatot, tökéletes beidegzést igényel. Nem is ajánlatos más dobási ágakkal foglalkozni.

Rendkívül kényesek az ízületek. Sokszor lép fel különféle sérülés, porcleválás, in- és izomfájdalom. Ennek elkerülésére a bemelegítő dobások igen fontosak. Ajánlatos a tréning elején legalább 20 bemelegítő dobást végezni. Először csak 4–5 méterre könnyedén eldobni. Az izmoknak fokozatos bemelegítésével szabad csak 15–20 méteres, helyből való hajításokig eljutni. Csak azután következhetnek a tulajdonképpeni do-



65. ábra. Kalapácsvetés. Előlendület



66. ábra. Kalapácsvetés. Az első fordulás kezdete

bás, tréningben és versenyben egyaránt. Soha erőből és elhamarkodottan ne dobjunk. Stílus mindenekelőtt.

Rándulás, húzódás esetén sok pihenő, gondos kezelés mellett váltakozó forró- és hidegfürdő használandó.

Tréningben könnyű ugrások, sprintek végzendők. Téli tréning, cél-gimnasztika, kis labdahajítás a test alkalmasságát és képességét nagyban növeli.

KALAPACSVETÉS

Kiemelkedő eredmények:

| | | | |
|----------|----------|----------|-------|
| 5777 cm. | Ryan | U. S. A. | 1913. |
| 5710 " | Grath | U. S. A. | 1911. |
| 5618 " | Flanagan | U. S. A. | 1909. |
| 5532 " | Tootell | U. S. A. | 1923. |

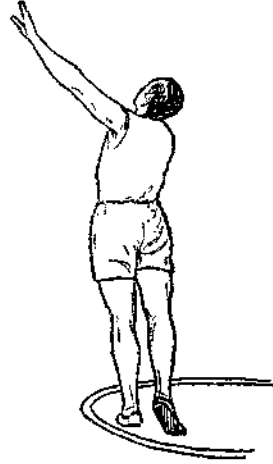
Angliában, az angol gyarmatokon, az Egyesült Államokban, Svédországban s újabban Németországban is népszerű. Nagy testsúlyt, ügyességet, egyensúlyérzékelt és gyorsaságot követel. A 122 cm. hosszú, nyélbe erősített 7¼ kg.-os vasgolyó rendkívüli lendületének nagyon nehéz ellenállni, kiváló stílusra van tehát szükség.

A dobás tulajdonképpen majdnem 3 teljes forgásból áll, mialatt a testsúly hol az egyik, hol a másik lábon nyugszik. Hiba, ha a lábak együtt hagyják el és együtt érnek talajt. A jelentős súlyú kalapács a levegőben levő testet kirántja egyensúlyhelyzetéből.

A dobást előlendítések vezetik be. Jobboldalról letről, balra felé fokozódó gyorsasággal forgatjuk fejünk körül a kalapácsot. A karok nyújtva vannak, csak a fej fölött hajlítjuk be könyökben.



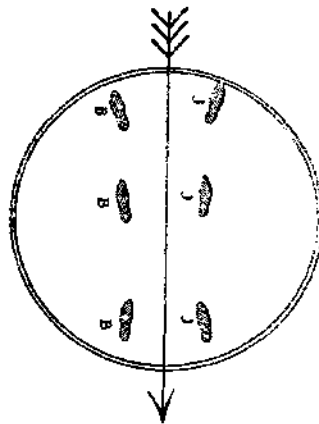
67. ábra. Kalapácsvetés. Az első fordulás befejezése



68. ábra. Kalapácsvetés. Közvetlenül a kihajítás után

Minél nagyobb a kör, melyen a golyó lendül, annál nagyobb lesz a kezdősebesség a kidobás pillanatában, ajánlatos tehát az előlendületeknél a törzsnek is együttfordulnia a karral, mert ez az említett kör rádiusát jelentékenyen növeli.

Megfelelő előlendület után, midőn a kalapács a test előtt van, meg-



69. ábra. Kalapácsvető mozgása a körben. B = balláb, J = jobbláb

kezdődik a balláb körüli fordulat. A fordulat közben nem szabad a szernek elmaradnia, különben elvesz az egyensúly.

A második fordulat végén a láb energikus nyújtása, a törzsnek hirtelen fel- és kiegyenesedése után balváll fölött mindkét kar energikusan felhuzza és elereszti a kalapácsot, melyben azután az egész test lendülete és ereje benne van.

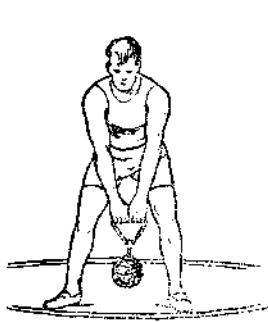
A helyes stílus elsajátítása sok időt, gondosságot és türelmet igényel. Kezdetben könnyű kalapáccsal ajánlatos dobni s csak jó stílus birtokában szabad eredményre gondolni.

NEHÉZSÚLY-HAJÍTÁS

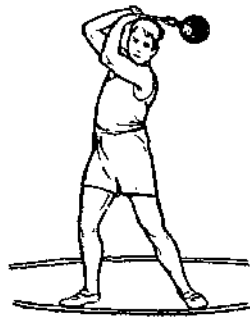
Kiemelkedő eredmény:

1235 cm. Mc. Grath U. S. A. 1911.

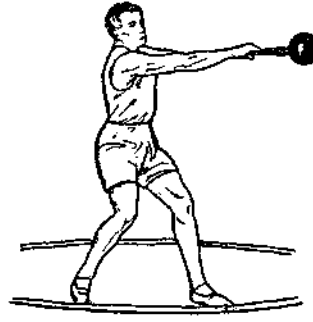
Leginkább Amerikában és Svédországban kultivált nehéz sportág. Az ábra szerint a 25.4 kg.-os súlyt két kézzel kell fogni, az előlendületet



70. ábra



71. ábra



72. ábra

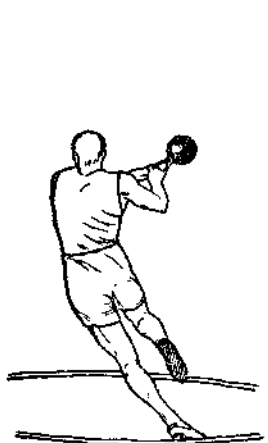
Előlendület és az első fordulat fázisai

jobbról alulról, balra felfelé, azután elenkező irányban vesszük. Stílusa különben megegyezik a kalapácsvetésével.

ÖSSZETETT VERSENYEK

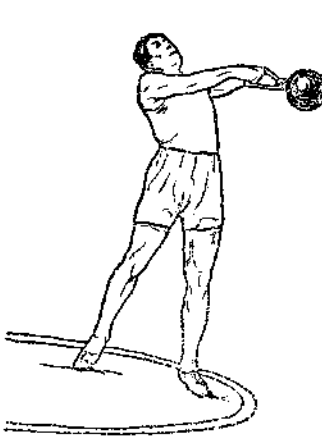
Általában fokozott mértékben való harmonikus testfejlesztést céloznak, ezért különösen az ifjuságnak nagyon ajánlatosak.

Főelv, hogy a résztvevő minél többoldalú képessége vétessék igénybe, helyes tehát, ha futás, ugrás és dobás is benne foglaltatik.



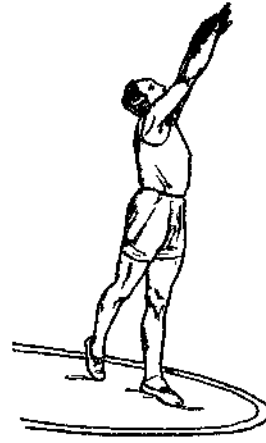
73. ábra

Nehézsúly: Fordulás közben



74. ábra

A nehézsúly kihajítása



75. ábra

Nehézsúly: A kihajítás után

Eszerint legalább három számból kell állania az összetett versenynek, amit triatlónnak neveznek.

Példák a helyes összeállítású triatlónra:

100 m futás, magasugrás, súlydobás (esetleg kétkezes).

200 m futás, rudugrás, diszkoszdobás (esetleg kétkezes).

3 versenyszám mellett nem igen lehet minden irányu képességet igénybevenni, nem ajánlatos tehát egy sprint-futószám mellé távolugrást illeszteni, mert az ismét sprint képességen alapszik.

Népszerű a sprint-triatlon, mely 60, 100, 200 vagy 100, 150, 200 méteres versenyekből áll. Az athlétikának rendkívül értékes specialitása ez, mert mindenirányu sprintképesség fokozását célozza. A sprinterek egy részének ugyanis a 200 méter már hosszú, akadnak másrészt olyan kiváló kétszázasok, akik száz méteren még nem tudják igazi képességeiket kifejteni. Emellett a teljesen igazságos elbírálásra és reális erőösszehasonlításra, erőösszemérésre ad alkalmat. Mert gyakran egy jól sikerült start, egy jó mellbedobás eldönti a sprintversenyt, néha pedig oly szoros a befutó, hogy igazságos döntést hozni valóban nagyon nehéz. Három verseny eredménye mindenesetre közelebb jár az igazsághoz.

Különös hasznát abban látjuk a triatlonnak, hogy a sprinternek három verseny nagy sprinterstaminát szerez, amire oly rövidtávu versenyeknél, ahol elő-, közép- és döntőfutamokat is kell tartani, igen nagy szükség van.

Klaszikus eredetű az ötös-verseny, a pentathlon, melynek összetételét, sőt a versenyszámok sorrendjét is nemzetközileg szabályozták: távolugrás rohammal, gerelyvetés, 200 m futás, diszkoszvetés, 1500 m futás.

Az amerikaiak még septathlont-t is rendeznek.

E versenyekben az eredményt akként állapítjuk meg, hogy az egyes számokban a helyezésnek megfelelően nyert pontokat összeadjuk s győztes az, akinél ez az összeg a legkisebb.

A tizes küzdelem, dekathlon, egészen általános athlétikai kiképzést követel, az athlétikának ugyszólván minden ágát felöleli: 100 méter, távolugrás rohammal, súlydobás, magasugrás rohammal, 400 m. sík, 110 gát, diszkoszvetés, rudugrás, gerelyvetés, 1500 méter. Ez egyuttal a versenyszámok előírt sorrendje is. Két napon kell rendezni, az első öt számot az első napon, a második öt számot a másik napon. Győztes az, aki a legmagasabb pontszámot nyeri el. Az 1912-iki évi stockholmi olimpiai játékokon elért eredménnyel azonos eredményért 1000 pont számítandó. Más teljesítményt a dekathlon-tabella szerint kell értékelni. Eszerint 1000 pontnál többet is lehet egy számban elérni.

Az amerikaiak 1884 óta u. n. *all around* bajnokságot rendeznek, melynek szintén tíz száma a következő: 100 yard sík, 1 a. mf. futás, 120 yard gát, $\frac{1}{2}$ a. mf. gyaloglás, távolugrás, magasugrás, rudugrás, súlydobás, kalapácsvetés, 56 fontos súlylökés. Itt is pontozási táblázatok szerint történik a döntés.

GYALOGLÁS

Az ujkori athlétika 18. századvégi legelső nyomai kizáróan gyaloglást jeleznek, vagy pedig olyan versenyeket, amelyeknél jární, gyalogolni, futni egyaránt lehetett. Ki ahogy birta. Természetesen csak egész hosszú, 50, sőt 100 angol mérföldes távokon. Száz évvel ezelőtti már írott szabályai vannak a gyaloglásnak s azóta is Angliában, Kanadában, Ausztráliában a legnépszerűbb. Sőt, Angliában külön országuti gyaloglószövetség virágzik.

Mint pályán való versenyzés azonban már túlhaladottnak, csupán leűnt korszak emlékének tekinthető. Sem a közönség, sem az ifjuság nem érdeklődik iránta.

A gyalogló mozgásnak harmóniája, ritmusa valóban nem nyujt esztétikai élvezetet a nézőnek, emellett szabályos vagy szabálytalan voltát

egyértelműen ugyszólván lehetetlen megállapítani. A gyakran nehéz mondatokban kifejezett oldalnyi gyalogló-szabályzat nem alkalmas az egységes megítélésre s az azonnali meglátásra. A szabályos vagy szabálytalan gyaloglás kérdése még olimpiai versenyeken is sűrűn ad alkalmat veszekedésekre, sőt botrányokra is.

A rövidtávu pályán történő sprintgyaloglást a térdizületek tulságos gyors kinyújtása, kifeszítése miatt még ártalmasnak is lehet nevezni. Fialat szervezetnek, ifjúsági athlétának a nagy megerőltetés miatt versenyszerű, szabályos gyaloglás egyáltalában nem való. Mindenenfölül rendkívüli mértékben merevit.

Praktikussági szempontból csak az u. n. »go-as-you-please«-t (járj, ahogy tetszik) lehet értékes sportágnak tekinteni. Ezek egész hosszútávu versenyek, amelyeknél futást, gyaloglást, tetszésszerű előrehaladási formát szabad használni.

Különösen honvédelmi szempontból jelentős a felszereléses, vagy megterheléses gyaloglás. Németországban ezek a *Gepäckmarsch-ok* (gyaloglás felszereléssel) nagyban elterjedtek. A gyaloglás lényegileg a következőkben tér el a futástól:



76. ábra. Szabályos gyaloglás. (Goulding)

A futás főjellemvonása, hogy az elrugaszkodás után mindkét láb, illetve az egész test a levegőben van s a sebesség éppen ebben a pillanatban a legnagyobb. A gyaloglásnál azonban az egyik lábnak mindig a talajon kell lennie s az elrugaszkodó lábnak addig nem szabad a talajt elhagynia, míg a kilépő láb sarka talajt nem ér. A

számu ábránk szerinti helyzetben, midőn a balláb kilép, vele együtt a balcsipő is előrefordul, azaz kifelé hajló iven mozog, ami természetesen a csipőből való futáshoz. Ugyanakkor a könyökben behajlított jobbkar erőlyesen előrelendül s vele együtt kissé a jobb váll is előrefordul. Balkar és balváll pedig hátra. Térdben behajlítva ugyanakkor a jobbláb előrerendül, majd az alsólábszár heves előrevetéssel térdben kinyulik a jobblább s ebben a helyzetben megfelelő munkától kísérve ér a földre.

Csipőnek tehát igen hajlékonynak és mozgékonynak kell lennie.

A könnyű gyaloglásnak, helyesebben mondva járásnak a távfutók tréningjében jut igen nagy szerep. Gyaloglásnál igen nagy gondot kell fordítani kifogástalan lábbelire.

STAFÉTA FUTÁSOK

Kiemelkedő eredmények:

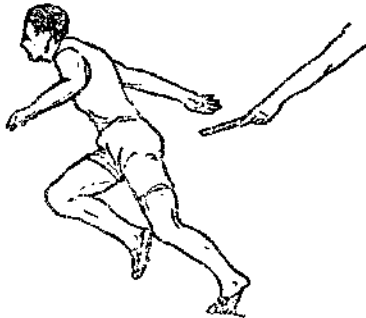
| | | | | |
|--------------|--------------------|------|----------|-----|
| 4×100 m | U. S. A. | 1924 | 41 | mp. |
| | Németország | 1927 | 41 | „ |
| 4×110 yard | Newark A. C. | 1927 | 41 | „ |
| 4×200 m | U. S. A. | 1919 | 1 p 27 | „ |
| 4×220 yard | California | 1927 | 1 „ 26.4 | „ |
| | Calif. Univ. | 1927 | 1 „ 25.8 | „ |
| 4×400 m | U. S. A. | 1924 | 3 „ 16 | „ |
| 4×440 yard | U. S. A. | 1921 | 3 „ 16.4 | „ |
| 4×880 yard | Boston A. A. | 1926 | 7 „ 41.4 | „ |
| Svéd staféta | Svédország | 1927 | 1 „ 56.5 | „ |
| | Magyarország | 1925 | 1 „ 57.2 | „ |
| Nők: | | | | |
| 4×100 m | Viktoria Magdeburg | 1927 | 49.9 | „ |

Az athlétika egyik legnagyobb jelentőségű, legértékesebb ága. Tömeget és klasszist nevel, mert a stafétákhoz sok futóra van szükség, mert

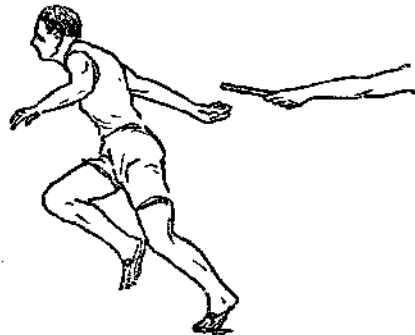
nem az egyes kiválósága, hanem az átlagtudás dönt. Mindezen felül értékes, mert nemcsak futnitudás, hanem rendkívül ügyesség, váltókészség és képesség, összeszokottság, hidegvér, nyugalom szükséges és olyan idegrendszerrel kell rendelkezni, mely a pontosan működő izomrendszernek abszolút ura.

Stafétákat manapság már csak a svéd-német rendszerű repülőváltással futnak. Ennek lényege, hogy a 20 méteres u. n. váltóközön belül csak akkor veszi át a váltóbotot a következő futó, mikor az is már teljes lendületbe jutott.

Volt alkalmam már néhány rekorder-stafétát nevelni, ezek a magyar válogatott és klubstaféták világklasszisa valló eredményeket is értek el, kizárólag váltási tudományukkal. Ez pedig, mondhatom, gyakorlat, mérhetetlen sok gyakorlat dolga. Váltani, váltani és mindig csak váltani. Még a bevezető tréning, a könnyű, a fokozódó sprintek ideje alatt is. Addig kell gyakorolni, míg a futó annyira be nem idegződik a váltásra, hogy hátra sem kell néznie, mikor hozzák a botot, a lépé-



77. ábra. Stafétafutás. A botátadásnak általában leghelyesebbnek tartott módja. Kockázat nélküli, keresztülvitel könnyű



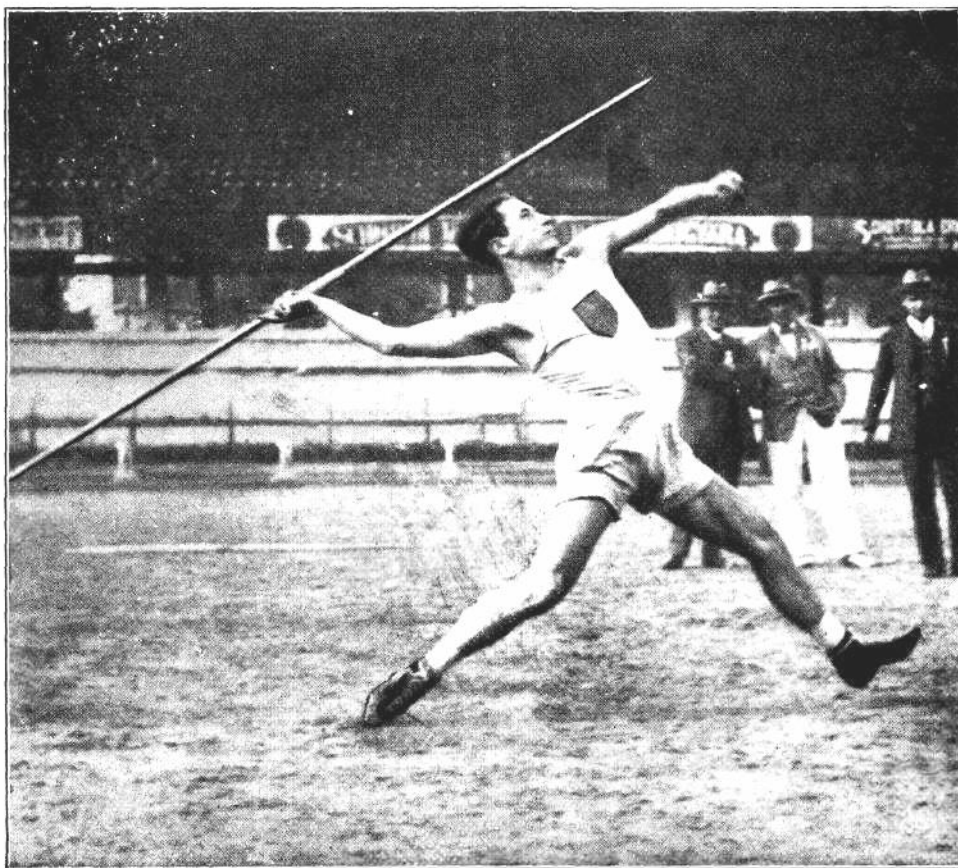
78. ábra. Botátadás felülről. E váltással távolságot és tért lehet nyerni. Begyakorlása nehéz. Keresztülvitel kockázatos

sek zajából, valamely eddig fel sem fedezett, nem is ismert érzékével centiméter pontossággal érzi és sejtí a távolságot, mely közte és botot hozó között van.

A helyes váltás begyakorlása következőképpen történik: aki a botot várja, álló starthelyzetet foglal el a váltási zóna határán. E vonaltól visszafelé, pl. 5 méterre jelet tesz. Mikor a teljes iramban közeledő sprinter e vonalat éri, teljes sprinttel elindul. Mindkét karjával dolgozik, mintha semmire sem várna, de ha a váltási zóna 15-ik méteréhez ér, jobbkarját hátranyújtja, hogy társa a botot alulról (77. ábra) behelyezhesse. E célból, aki hozza a botot, csak az utolsó pillanatban nyújtja előre kezét, aki pedig kapja a botot, annak tenyere fölfelé néz, hogy a bot könnyen elhelyezhető legyen benne. Amint jobbkezében érzi a botot, a váltó azonnal első lendülettel átadja balkezébe, majd a következő váltásnál ugyanazt végzi, mint az előző.

Ha a most leírt 5 méterről való indulásnál a zóna 15 métere előtt történik az utolérés, az azt jelenti, hogy az 5 méteres távolság kevés, 6 esetleg 7 méterre van szükség. Ellenkező eset nem igen szokott előfordulni. Ezt az indulási távolságot természetesen csak nagyon sok gyakorlat után lehet megállapítani. De a sprintforma változására, ellenszélre, hátszélre, laza pályára stb. való tekintettel állandóan ellenőrizni kell. Minden futó a saját helyén gyakorolja a váltást: pl. a forduló végén, vagy az egyenes végén.

SULYDOBÁS – GERELYVETÉS



1. Darányi József, kiváló súlydobónk. — 2. Gates angol főiskolás súlydobása — 3. Szepes Béla magyar-angol bajnok gerelyvetése.

Az elméletileg is tökéletes váltásnál a botátadás fölülről történik, de ezt csak azok gyakorolják, akik legalább egy évig tréniroznak állandóan együtt. Vigyázni kell arra is, hogy a sprint ereje néha éppen a táv végén csökken.

AZ ATHLÉTIKA NEMZETKÖZI HELYZETE

A múlt század végén döntötte meg az U. S. A. az angol athlétika világhegemóniáját — egy ideig együtt vezérkedtek, közvetlenül a háború kitörése előtt pedig a finnek és svédok is egyenrangúak lettek a két nagy athléta nemzettel.

Ha azóta nagyjában nem is változtak az erőviszonyok, a jelenkor nagy nemzetközi küzdelmei új szint nyertek. Az athlétika kultusza annyira általános lett a föld kerekén, hogy bármely világgrész legkisebb nemzete is starthoz tud állítani egy-egy világklasszisu athlétát. Mégis azonban a klíma, az ezzel járó speciális életmód, a különböző nevelési rendszerek, tradíció és vérmérséklet nagyjában specializálta a nemzeteket. Ha a jelen fejezetben megvizsgáljuk az egyes athlétikai ágak valaha elért legkiválóbb teljesítményeit mindent egybevéve az U. S. A. athlétika biztos fölénye, kétségkívül elsőbbsége azonnal szembeötlő. Az U. S. A. a mérsékelt égöv alatt terjeszkedik, az ezzel járó vérmérsékletnek megfelelően nem sok kivétellel, rövid- és középtávokon és minden ügyességi számban a legelső. Ezt a hegemóniát a jelenben csak 1—2 német, angol középtávfutónak, svéd és finn gerelydobónak sikerült megtépáznia.

Ezt a diadalmas Egyesült Államokbeli athlétikát mindenekelőtt a tökéletes stílusra való állandó és sikeres törekvés jellemzi. Az athlétikának ugyyszólván minden ágában a legjobb stílus, a standard stílus amerikai eredetű. A fejlődésben nagy ugrást jelentő térdelő start, a gátfutás stílusa, a csusztatásos rudugrás, a Horine magasugró stílus — szóval a legnagyobb vívmányok az U. S. A. athlétáinak, az U. S. A. athlétikai szakértőinek köszönhetők.

Az amerikai athlétikának még bizonyára hosszú időn át tartó fölényét a tökéletes — számunkra csak ábrándnak tekinthető — a legkisebb gyermekkortól kezdődő iskolai testnevelés fogja biztosítani. Az ottani athlétika nagysága arányban van azzal a páratlan megbecsüléssel, mellyel az U. S. A. minden faktora a sportot a nevelés bármely tényezőjével egyenlő piedesztálra emeli.

Az 1896-tól 1924-ig rendezett 180 olimpiai versenyszám közül 106, azaz az összes versenyszámok kerek 60%-a hozott mindennél nagyobb dícsőséget a csillagos lobogónak. A hivatalos világrekordlista szerint (a gyaloglást nem számítva) 72 egyéni rekord közül 32-öt, 9 stafétarekord közül 8-at, tehát az összes rekordoknak éppen felét tartják az U. S. A. athlétái.

Erőviszony szempontjából az amerikaikat kétségkívül a finnek követik. Erős oldaluk a távfutás, ebben nagy fölényrel verik az egész athlétizáló világot, de majdnem ilyenek a dobásban is. Távfutásbani nagy képességük nem a véletlen dolga. A finnek sok nemzedéken keresztül életük jelentékeny részét — már gyermekkorukban — sítálpakon töltötték, ami utolérhetetlen kitartást nevelt beléjük. Emellett az egyszerű és tiszta életet élő nép a természettel vívott küzdelmében csodálatos energiára és szívósságra tett szert.

A finnek nagyszabású szereplésének első olimpiája az 1912-iki stockholmi, az azóta tartott 79 olimpiai szám közül a maroknyi nép 21-et, tehát több mint negyedrészt nyert. Ha a világrekordokat és világ-

bajnokságokat a népesség számával is arányba hozzuk — tehát ha relative számitanók az elsőséget — a föld első athléta nemzete kétségkivül a finn nemzet.

Az angol, svéd és német athléтика kb. egyenlő erejűeknek tekintetők. Az angolok a futást becsülik legtöbbre, emellett még a távol- és magasugrást is szeretettel kultiválják. Diszkosz-, különösen azonban gerelyvetésben épügy, mint pentathlonban és dekathlonban nagyon lemaradtak, ami az általános összehasonlításban nagy hátrányt jelent számukra. Az angol igazi futósport-nemzet, a világrekord negyedét tartják a futásban. A gyaloglásban még kiválóbbak.

A svédek az athléтика minden ágában kiválóak, a jó stílus náluk is főjellemtvonás. A svédek a finnekkel együtt a világ legjobb gerelyvetői, emellett a közép és hosszú középtávfutásban szépszámú világrekordot állítottak fel. A németek legnagyobb ereje a sprint, középtáv és stafétafutás, különösen erős oldaluk a sprint és a sprint-staféták, e téren Európa legelsői. Fejlődésük vonala csodálatosan szökik a magasba, elsőklasszisu athlétaik nagy tömege új nehéz dió lesz a vezető athléta-nemzetek számára.

A magyar athléтика jelenleg a dobószám és a magasugrás révén foglalja el a következő helyet, amelyet az erőviszonyok alapján a franciákkal kell megosztania. A franciák legerősebb oldala a közép- és hosszutávfutás. A magyarral kb. egy nívón van a nagymultu norvég és a fascizmusból táplálkozó, óriási léptekkel haladó olasz athléтика is, utána hamarosan a dán következnek.

Ahol a brit uralom megvetette a lábát, az athléтика hamar virágzásnak indult. Canada, Dél-Afrika, Ausztrália versenyzői nem egyszer nyertek olimpiai versenyeken, rekordlistáik alapján pedig előkelő helyet foglalnak el a nemzetek versengésében.

A távol keleti olimpiai versenyek is meglepő jó eredményeket hoztak, különösen Japán és a Filippi-szigetek, de Délamerika teljesítményei is gondolkodóba ejtik az athléтика jövő fejlődését kutató, modernkori sportembert.

Nemzetközi athlétikai versenyszabályok

I. VERSENYRENDEZŐSÉG

1. Hivatalos személyek (Nem kötelező)

- 1 Versenyvezető;
 - 1 versenybíró;
 - 4 vagy több pályafelügyelő;
 - 1 versenyintéző;
 - 1 főtémérő;
 - 3 vagy több térmérő;
 - 2 jegyző az ugró- és dobószámokban;
 - 6 vagy több célbíró;
 - 1 vagy több gyaloglási bíró;
 - 3 vagy több időmérő;
 - 1 indító;
 - 1 jegyző a futószámokban;
 - 1 vagy több körszámláló;
 - 1 hivatalos pályamérő;
 - 1 rendező;
 - 1 sajtófőnök;
 - 1 pályaosztó.
- Szükség esetén a versenyvezető, a versenyintéző, a rendező és a sajtófőnök mellé segítők oszthatók be, ugyanzintén hivatalos eredménykiírdetők is jelölhetők ki.

2. A versenyvezető

A versenyvezető felügyel a versenyre és felelős a program szabályszerű lebonyolításáért. Figyelmesen követi a verseny folyását és meghatározza az új versenyszám kezdetét. Az újabb versenyszám kezdete előtt kellő időben figyelmezteti az illetékes hivatalos személyeket és a versenyszámokban induló versenyzőket helyükre hívhatja.

A versenyszámok befejezte után segédei útján beszerzi a jegyzőktől az eredményeket. A közönség és a sajtó részére minden közleményt a versenyvezető hirdettet ki a hivatalos eredménykiírdetők, a sajtófőnök, stb. útján.

Jogában áll eljárni azon versenyzőkkel szemben, akiknek ruházata nem felel meg az előírásnak.

A versenyvezető felügyel segédeire és hatáskörüket belátása szerint megállapítja.

3. A versenybíró

A versenybíró gondoskodik a versenyszabályok betartásáról. Dönt a versenyre vonatkozó minden olyan kérdésben, amelyek végérvényes elintézéséről ezen szabályok nem intézkednek másként.

Dönt a versenybírák között felmerült nézeteltérés esetén. Jogában áll kizárni a tisztaságtelenül viselkedő versenyzőt. Minden óvat és kifogást, melyet a verseny lefolyása alatt a versenyző viselkedésével szemben emeltek, a helyszínen a versenybíró dönti el. Határozata végleges.

Ha valamely futamban, kivéve a döntő futamot, akadályoztatás vagy összeütközés fordul elő és ez ellen óvás emeltetett, jogában áll a hibás versenyzőt kizárni a versenyből, ha úgy gondolja, hogy a hiba szándékos volt, vagy vétkes gondatlanságból eredt, — és jogában áll engedélyt adni az akadályozott versenyzőnek a legközelebbi futamban való indulásra, úgy, mintha helyezve let volna előfutamban.

Ha a döntő futamban történt akadályoztatás, vagy összeütközés és ez ellen óvás emeltetett, jogában áll a hibás versenyzőt kizárni a versenyzésből, ha úgy gondolja, hogy a hiba szándékos volt, vagy vétkes gondatlanságból eredt; — és jogában áll új versenyt elrendelni mindama versenyzők között, akiket erre a kedvezményre jogosítottnak vél.

4. A pályafelügyelők

A pályafelügyelők a versenybíró által kijelölt helyről a versenyek lefolyását figyelemmel kísérik és a versenyzők vagy más egyének által elkövetett szabálysértésekről a versenybíróknak jelentést tenni tartoznak.

A pályafelügyelők csupán segédei a versenybíróknak, akinek jelentést tenni tartoznak, de nem áll jogukban döntést hozni.

5. A versenyintéző

A versenyintéző beszerzi a versenyzők neveit és számait és utasítja őket, hogy minden verseny-

szám előtt az indulás helyén együtt legyenek.

Minden futóversenyben sors után megállapítja a versenyzők megfelelő indulási helyét és minden versenyzőnek és minden nemzeti csapatnak kijelöli az indulási helyet.

Felügyel segédeire és hatáskörüket belátása szerint megállapítja.

6. A térmérők

A főtémérő gondoskodik arról, hogy a szerek és a felszerelés összhangzásban legyenek ezen szabályokkal, továbbá, hogy a dobó- és ugróversenyszámok gyorsan bonyolítottassanak le.

A térmérők megítélik, felméri és feljegyzik mindama versenyszámokban, amelyekben az eredmény távolság vagy magasság, minden versenyző minden kísérletét. Az egyes versenyzők teljesítményeire vonatkozó határozatok végleges és meg nem felelhetők.

7. Jegyzők az ugró- és dobószámokban

A jegyzők az ugró- és dobószámokban, akik közül az egyik a dobó-, a másik az ugrószámokban működik, beszerzik mindazok neveit és számait, akik a hatáskörük alatt folyó számokban versenyeznek.

Fogadják a versenyzőket ama számok indulási helyén, amelyekben működnek és kiküldik a versenyzők neveit.

Feljegyzik azt a sorrendet, amelyben a résztvevők a versenyt befejezték, a magasságot vagy távolságot, melyet a térmérők velük közöltek és az eredményeket haladéktalanul átnyújtják a versenyvezetőnek.

8. A célbírák

A célbírák megállapítják azt a sorrendet, amelyben a versenyzők a versenyt végzik. Nézeteltérés esetén a többség dönt. Döntésük arra a sorrendre vonatkozólag, amelyben a versenyzők végeznek, végleges és meg nem felelhetők. Ajánlatos, hogy az egyik bíró az első versenyzőt figyelje, egy az elsőt és másodikat, egy a másodikat és harmadikat és így tovább.

A bírák a célponttól legalább két méterre és azzal egy vonalban helyezkedjenek el; továbbá ajánlatos a bírák számára, hogy a célvonalra jó kilátást nyerjenek, emelkedett állványról gondoskodni. (A készülékre vonatkozólag l. 68. §-t.)

9. A gyaloglási bírák

A gyaloglási bíró vagy bírák a gyaloglási szabályok értelmében (l. 51. §.) megállapítják a gyaloglás szabályos vagy szabálytalan voltát és bármelyikük megintetheti és egy intés után ki is zárhatja a további versenyzésből a versenyzőt; azonban haladéktalanul ki kell zárniok a versenyzőt azt a versenyzőt, aki az utolsó 400 méteren vagy 440 yardon szabálytalanul gyalogol. Határozataik véglegesek és meg nem felelhetők.

10. Az időmérők

Minden futást 3 időmérő kell, hogy mérjen. Az esetben, ha kettőjük órája egyezik és a harmadiké nem, a két óra által mutatott idő fogadandó el hivatalos időnek. Ha mind a három óra eltérő eredményt mutat, a középidőt jelző óra eredménye fogadandó el hivatalos időnek.

Ha valamely okból csak két óra jelezne valamely versenyszám idejét és ezek nem egyeznének, a kettő közül a nagyobb idő fogadandó el hivatalos időnek.

Az idő a pisztoly lángjának felvillanásától mérendő.

Villamos időmérés megengedhető, de csak egyéni időmérés mellett elért rekord nem fogadható el.

Jegyzet. Az 1926. évi hágai kongresszus a másodperc $\frac{1}{10}$ részével való időmérést eltörölte és elhatározta, hogy csak a másodperc egyötöd részével való mérést alkalmazza.

11. Az indító

Minden az indításra vonatkozó kérdés az indító döntésétől függ.

Az indító teljes hatalommal rendelkezik az indulóvonalon összegyűlt versenyzők felett és mint egyedi bíró dönt abban a tekintetben, hogy vala-

mely versenyző túlélt-e vagy sem az induló-vonalat.

Minden futóverseny pisztolylövessel indítandó el. A nemzetközi versenyeken az indító szavai, saját anyanyelvén, a következőképpen hangzanak: »Az indulási vonalra«.

»Kész.«
Ezután, kb. 2 másodperces szünet után a pisztolylövés következik.

Ha az indítójel elhangzása előtt a versenyző testének bármely részével érinti a saját induló-vonalát előtti teret, úgy az indulás hibásnak minősítendő.

Az indító tartozik meginteni a hibásan indulót vagy indulókat és a pentathlon és dekathlon kivételével a második hibás indulás esetén kizárja őket a versenyből.

A lebegő indulás tilos, azaz a pisztolylövéskor a versenyző egész testének teljesen nyugodtnak és mozdulatlanak kell lennie.

Ha az indító véleménye szerint az indulás nem volt szabályos, hívja vissza a versenyzőket egy újabb lövéssel.

Ha az indító a versenyzőket valamire figyelmeztetni akarja, rendelje el, hogy azok felálljanak.

12. A jegyző a futószámokban

A jegyző a futószámokban beszerzi mindazok neveit és számaikat, akik a futószámokban versenyeznek.

Fogadja a versenyzőket az indulási vonalon és ott a versenyzők neveit kikiáltja.

Feljegyzi azt a sorrendet, amelyben a résztvevők a versenyt befejezték, az időt, melyet az időmérők vele közöltek és az eredményeket haladéktalanul rendelkezésére bocsátja a versenyvezetőnek.

13. A körszámlálók

A körszámlálók minden futószámban, melynek távja több egy körnél, jegyzéket vezetnek minden egyes versenyző lefutott köreiről és haranggal vagy más módon jelzik, amikor a vezető az utolsó kört kezdi.

14. A hivatalos pályamérő

A hivatalos pályamérő felméri a futópályát és minden távolági pályát és mindezekről a versenyt vezető bizottságnak vagy a versenybíróknak a verseny kezdete előtt jelentést tesz.

15. A rendező

A rendező teljes hatalma felügyelő a pálya belsejében és a hivatalos személyek és a tényleges versenyzők kivételével a pálya belsejébe való belépést vagy tartózkodást senkinek meg nem engedni. Felügyel segédre és megállapítja hatáskörüket.

16. A sajtófőnök

A sajtófőnök megszerzi a versenyvezetőtől versenyzőként az egyes résztvevők, az egyes pontnyerők neveit és minden győztes vagy rekord-teljesítmény idejét vagy távolságát és a sajtót kiemelten informálja a verseny eseményeiről.

II. VERSENYSZABÁLYOK

17. A nevezés

A különböző versenyek kizárólag amatőrökre vannak korlátozva.

Minden versenyző amatőr mivoltát igazolni kell annak a szövetségnek, amely abban az országban igazgat, amelyből a versenyző nevezett. Nem engedhető meg, hogy idegen országban versenyezzen, ha nincs ilyen igazolványa és ha nincs engedélye ahhoz, hogy valamely versenyszámban részt vegyen.

Ez az igazolvány kell, hogy minden nevezéshez csatolva legyen. A nevezés két példányban gépirásos vagy nyomtatott mintán állítandó ki.

18. Futamok és előversenyek

Minden olyan versenyszámban, amely a versenyzők nagy száma miatt egyetlen fordulóban megfelelően le nem bonyolítható, előversenyek tartandók.

A futamokat és előversenyeket a versenyt rendező bizottság állítja össze és az egyes nemzetek képviselői lehetőség szerint mindig különböző futamokba és előversenyekbe osztandók be.

A döntő nem kezdődhet korábban, mint 30 perccel az utolsó futam vagy előverseny befejezése után.

A döntőben, lehetőség szerint, legalább 6 versenyző induljon.

A futószámokban 400 méterig vagy 440 yardig bezárólag, minden futamban az első és a második helyezett jogot szerez a következő fordulóban való indulásra. Hosszabb távokon legalább az első és második helyezett nyer jogot a következő fordulóban való indulásra.

19. A verseny

Minden versenyző kell, hogy el legyen látva egy megkülönböztethető számmal, amelyet a verseny alatt a mellén visel és amely megfelelően a programmban feltüntetett számának 300 méternél rövidebb távokon két számmal kell el látni, amelyek közül egyiket a mellén, a másikat a hátán viseli.

Bármely versenyző, aki versenytársát szándékosan meglöki, utját keresztezi, vagy utját állja, hogy meggátolja előrehaladásában, vagy nyilvánvalóan vesztesre megy, elveszti a versenyzésre való jogát és részére nem ítéhető meg az a helyezési vagy díj, amelyhez egyébként joga lett volna.

Nem engedhető meg, hogy az a versenyző, aki a futópályát elhagyta, újból folytassa a versenyt, akár azért, hogy helyezéshöz jusson, akár azért, hogy vezessen, vagy segítségére legyen versenytársának.

A hivatalos személyeknek jogukban áll a dobó- és ugrószámok helyét megváltoztatni, ha véleményük szerint a körülmények ezt igazolják.

20. Az öltözék

A versenyzők tartoznak olyan nadrágot viselni, amely a térd felett legfeljebb 12 cm-ig ér. Az öltözék tiszta kell, hogy legyen. Olyan szabású és divatú legyen, hogy a versenyző személyét ne hozza kedvezőtlen megvilágításba.

21. Az indulási sorrend

A versenyrendezés minden egyes versenyszámban tartozik a versenyzők sorrendjét sorolással megállapítani és a versenyzők neveit előfutamok és előversenyek szerint ebben a sorrendben a programmban nyomtatásban feltüntetni.

A dobó- és ugrószámokban a versenyzők abban a sorrendben indulnak, amelyben nevük a programmban ki van nyomtatva.

Az esetben, ha a versenyző úgy az ugró- vagy dobószámokban és a futásban is nevezett, amely számok egy és ugyanazon időben kezdődnek, az ugró- vagy dobószám hivatalos személyisége engedélyt adhat neki arra, hogy kísérletét más sorrendben tegye meg, mint ahogy az a programmban fel van tüntetve.

A futószámokban a versenyzők sorshuzás után állapítják meg indulási helyüket. Az 1. számú versenyző kerüli a belső szélre, a 2-es melléje és így tovább.

A 3000 méteres vagy azon felüli futásban minden nemzet legjobb embere az első sorban helyezkedik el, a többiek pedig mögöttük a képességüknek megfelelő sorrendben.

22. A mérések

A mérések centiméterre vagy lábba beosztott acél mérőszalaggal végzendők.

A dobószámoknál és a távolugrásnál a mérőszalagnak azt a részét, amely az elért távolságot mutatja, a hivatalos személynek kell, hogy tartsa az elugrólécnél vagy a körnél.

23. A kísérők

Sem a kísérőknek, sem az olyan versenyzőknek, akik nem vesznek tényleges részt valamely futásban, nem szabad az indulóvonala vagy a futásban vezetni a versenyzőt, ugyancsak nem szabad a versenyzőnek a versenybíró vagy a bírák engedélye nélkül a futás tartama alatt senkitől sem elfogadni segítséget vagy frissítőt. Semmiestre sem szabad a versenyzőnek a 16 kilométeren (10 angol mérföld) aluli futásokban segítséget vagy frissítőt nyújtani.

24. Holtverseny

Minden olyan versenyszámban, amelyben az eredmény a magasság vagy a távolság mérése: alapszik, az első, vagy más helyeken elért holtverseny a következő módon döntendő el:

Ha a helyből vagy a nekifutással való magasugrásban és a rudugrásban két vagy több versenyző egyenlő magasságot ér el, az át nem ugrótt magasságon még egy további kísérlet teendő. Ha ez nem hoz eredményt, a pálcát az előzőleg átvitt magasságra helyezendő le és egy újabb kísérlet engedélyezendő. Azután, míg a küzdelem el nem dől, a pálcát feljebb vagy lejjebb helyezendő.

Dobó- vagy távolugrási versenyekben a holtverseny eldöntésére egy további kísérlet engedélyezendő.

Dobó- vagy ugrási versenyekben előállott holtverseny esetén az újabb teljesítmények csak azoknak a viszonylagos helyezését döntenek el, akik a holtverseny eldöntéséért versenyeznek.

A futószámokban holtverseny esetén a résztvevők nem osztozkodhatnak meg a díjon vagy a pontokon és nem is dönthetik el azt sors útján, hanem újból versenyeznük kell azon időben és helyen, melyet a versenybíró megállapít.

25. Az óvás

Szövegi óvás emelhető a verseny előtt vagy a verseny alatt; az ilyen óvás azonban írásban is elkészítendő és szabályszerűen benyújtandó és melléje még tárgyatársa előtt egy angol font vagy ellenértéke csatolandó. Az ilyen letét az óvás fölött döntő személy vagy testület rendelkezésére bocsátandó.

26. A világrekordok

Nem hitelesíthető a rekord, ha azt nem a szabadban érték el és ha nem mérte legalább három hivatalos időmérő, illetőleg, ha ugró- vagy dobószámokban acél mérőszalaggal nem mérte legalább három hivatalos időmérő.

Az I. A. A. F. Szabály- és Rekord-Bizottsága vizsgálat alá vesz minden teljesítményt, amelyre figyelmét felhívják és jogában áll tetszése szerint visszaautósítani az olyan rekordot, amely nincs felszerelve: a helyet, a napot, az időjárást, a pálya vagy hely állapotát, a szél erejét és irányát, a talaj szintjét vagy emelkedését, a szer súlyát, méretét és anyagát és az idő vagy távolság hitelességét feltüntető, legalább hat hivatalos személyiség által kiállított nyilatkozattal.

Az I. A. A. F. minden tagja kimutatást tartozik vezetni a holtrekordokról. A világrekordok azonban csak az I. A. A. F. kongresszusa által hitelesíthetők.

Nem hitelesíthetők azok a rekordigények, amelyeket oly szerekekkel értek el, melyek nem felelnek meg az I. A. A. F. által megállapított határozmányoknak.

Rekord csak bona fide versenyben érhető el, akár scratch, akár előversenyben, amely szabályosan ki volt tűzve és napja előzőleg ki volt hirdetve és amely a versenyszámban résztvevők nevével együtt a nyomatott programban fel volt tüntetve.

A holtverseny eldöntése alkalmával felállított rekord nem hitelesíthető világrekordként.

A meghatározott távú futószámokban a versenyzőknek engedély adható arra, hogy rövidebb távú rekord-kísérletet tegyenek, azonban oly feltétel mellett, hogy az ilyen kísérlet ezen szabályok határozmányaival teljes összhangban történik és hogy a kísérletet speciális időmérők és bírák ellenőrzik.

A programban kitüntetett, hosszabb távú rekord-kísérlet nem engedélyezhető.

A világrekord bejelentések az I. A. A. F. hivatalos nyomatványán eszközölnődik.

27. A hivatalos athlétikai szerek

A nemzetközi versenyeken és rekord-kísérletek alkalmával olyan szereket kell használni, melyek az I. A. A. F.-nak a hivatalos szerekre vonatkozó határozmányainak megfelelnek. E határozmányok az 55-70. §-ban foglaltak.

A Szövetség minden tagja tartozik az országában hitelesített szereket megfelelő, a Szövetségnél nyilvántartott bélyegzővel ellátni.

III. AZ UGRÓSZÁMOK

28. Az ugrószámok általában

A rohammal és helyből magasugrásban, valamint a rudugrásban minden magasságon három ugrás tehető. A harmadik sikertelen kísérlet a további versenytől való kiesést vonja maga után.

A versenyző a minimális magasság felett bármely magasságon kezdheti, azonban minden következő magasságon ugorni tartozik, mindaddig, amíg el nem veszti a további versenyzésre való jogát. A dekathlon kivétel.

A távolugrásban és a hármasmugrásban minden versenyző háromszor ugorhat és a legjobb hatnak még újabb három ugrása van.

Minden ugrószámban minden versenyzőnek a legjobb ugrása számít, szem előtt tartva a holtversenyre vonatkozó szabályokat.

Súlyzó és bármiféle fogantyú (beleértve a parafogantyú is) használata tilos.

Az elugróvonal körül talajnak simának kell lennie.

A versenyző jobb látás céljából jellel láthatja el az elugróvonalat és a pálcára zsebikendőt tehet.

29. A magasugrás rohammal

A verseny 160 centiméter magasságon kezdődik és a pálcát fokozatos emelését a térmérők állapítják meg.

Az ugrás akkor érvényes, ha a versenyző feje nem jut előbb át a pálcán, mint lábai és ha vetődése közben feje nincs hátterincének vonala alatt.

Sem a lebukás, sem a pálcát felett való bukás nem engedhető meg.

Amidőn a versenyző ugrás céljából vetődik, kísérletnek számítandó.

Minden mérés a földtől merőlegesen a pálcát legalacsonyabb részéig eszközölnődik.

A mérceket a verseny tartama alatt nem mozdíthatók el, ha csak a bírák az elugróhelyet alkalmatlannak nem tartják.

Az ugrómérceket egymástól legalább 366 cm. távolságban legyenek.

(A szerekre vonatkozólag l. 55. §.)

30. A magasugrás helyből

A verseny 120 cm. magasságon kezdődik.

A versenyző lábait tetszészerűen módon helyezheti el, de a földet kísérlet alkalmával csak egyszer hagyhatja el. Ha kísérlet közben lábait kétszer emelte fel a földről vagy kétszer ugrott, eredménytelen kísérletnek minősítendő. A versenyző lendületet végezhet előre és hátra, lábait fejt és sarkát felváltva felemelheti a földről, de nem szabad egyik lábával sem teljesen elhagyni a földet, vagy bármely irányban a földön tovább csuszni.

Egyebekben a rohammal való magasugrás szabályai érvényesek.

(A szerekre vonatkozólag l. 55. §.)

31. A rudugrás

A verseny 3 méter magasságon kezdődik és a pálcát fokozatos emelését a térmérők állapítják meg. Minden versenyzőnek szabad az elugróhelynél egy legfeljebb 30 cm. (1 láb) átmérőjű lyukat ásni, melyben rudját megvetheti.

A versenyző vetődés közben, vagy miután elhagyta a földet, nem emelheti alsó kezét a felső fölé és nem emelheti felső kezét följebb a rudon. Ha a versenyző átvissza a pálcát, de közben rudja ledobja azt, ugrása hibás kísérletnek tekintendő.

Ha a versenyző ugrás céljából elhagyta a földet, ugrása kísérletnek számít.

A kísérők a rudat nem érinthetik, kivéve, ha az a pálcától vagy mérceitől az indulás iránya felé esik.

A versenyzők tartoznak saját rudjukat használni. A rudon a kéz biztosabb fogása céljából kötést szabad alkalmazni, de egyéb kiegészítőket nem. A versenyző másnak a rudját csak a tulajdonos hozzájárulásával használhatja. Minden mérés a földtől merőlegesen a pálcát legalacsonyabb részéig eszközölnődik.

A mérceket bármely irányban legfeljebb 60 cm.-re lehet elvinni és legfeljebb egy lyukat lehet ásni.

Ha a mérceket elviszik, a térmérők tartoznak újabb mérést eszközölni, mert ha esetleg egyenetlen a talaj, a mérceket elvitele 6-25 mm. különbséget eredményezhet, már pedig nem engedhető meg, hogy a versenyző ily módon előnyhöz jusson.

Az ugrómérceket egymástól legalább 3.66 m. távolságban legyenek.

Ha a versenyző rudja vetődés közben eltörik, nem számít kísérletnek.
(A szerekre vonatkozólag l. 55–56. §.)

32. A távolugrás rohammal

A roham hossza tetszés szerinti.
Ha a versenyző az elugróvonalnál, vagy annak meghosszabbításánál keresztez, vagy az elugró-léc előtti földet lábának bármely részével érinti, az ilyen ugrás nem mérendő, hanem kísérletnek számít.

Az ugrás a földre illesztett és azzal egy színvonalban levő faléctől történik, amelynek a külső részét elugró-vonalnak nevezik. Az elugró-léc előtt a föld 10 cm.-nyi szélességben lágy földdel vagy homokkal szórando fel, úgy, hogy az 6 mm.-el legyen magasabb az elugró-lécnél.

Az ugrások mérése merőlegesen történik, a versenyző testének bármely részével a földön ejtett legközelebbi nyomig.

Az ugrópálya fűlósott része legalább 2 m. 75 cm. széles legyen.
(A szerekre vonatkozólag l. 57. §.)

33. A távolugrás helyből

L. a rohammal való magasugrás, illetőleg a rohammal való távolugrás megfelelő szabályait.

34. A hármasugrás

A versenyző az első ugrásnál ugyanarra a lábra esik, amelyekkel az elugrást végezte, a második ugrásnál a második lábra, végül a harmadik ugrásra mindkét lábát használja.

Egyebekben a rohammal való távolugrás szabályai alkalmazandók.

IV. A DOBÓSZÁMOK

35. A dobószámok átlakában

Minden dobó versenyszámban minden versenyző három kísérletet tesz és a hat legjobb még újabb három kísérletet. Minden versenyző a legjobb dobásával értékelendő.

Minden körből eszközölendő dobószámban érvénytelen a dobás, ha a versenyző, miután belépett a körbe és előkészületet tett a dobáshoz, testének vagy ruházatának, vagy a szernek bármely részével érinti a körön kívüli földet, vagy ha kilép a körből.

A versenyző mindaddig nem hagyhatja el a kört, amíg a szer talajt nem ért. Ezután álló helyzetből el kell hagynia a kört, a hátsó félrészéből, ami a körön kívül húzódó krétavonallal jelölendő.

A kör belülről mérendő és egy színvonalon kell lennie a körön kívüli talajjal. A körben a föld vagy agyag kemény és erősen levert legyen és 2 cm.-el alacsonyabb legyen, mint a körön kívül.

A körből végzendő dobások csak akkor érvényesek, ha egy 90°-nyi körkíccen belül érik a földet.

A gerely-, diszkosz- és kalapácsdobásnál megkülönböztethető zászlócskák alkalmazandók minden versenyző dobásainak megjelölésére. Az érvényben levő világrekord különleges zászlócskával jelölendő.

36. A gerelyvetés

A hajtás a hajtóvonal mögött történik, amely egy 7 cm. széles és legalább 360 cm. hosszú, földre helyezett és azzal egy színvonalban levő feltűnően jelölt deszka.

A gerely a kötésnél tartandó.
Nem számít az olyan hajtás, amelynél a gerely hegye nem érinti előbb a földet, mint a nyél bármely része.

A hajtónak nem szabad a lábát vagy lábait a deszkára helyezni.

Gerelyvetéskor addig, amíg a gerely a földre nem esett, a hajtóvonalat át lépni nem szabad.

A hajtást a gerely hegye által a földön hagyott első nyomtól a hajtó vonalig, vagy annak meghosszabbításáig kell mérni.

Ha a gerely még a levegőben eltörik, a dobás nem számít kísérletnek, feltéve, hogy a dobás szabályszerű volt.

Csak a versenyrendezés által rendelkezésre bocsátott gerely használható.

(A szerekre vonatkozólag l. 58. §.)

37. A diszkoszvetés

A diszkoszvetés egy 2,50 m. átmérőjű körből történik.

A vetések mérése a diszkosz által a földön ütött legközelebbi nyomtól a kör középpontja felé irányított egyenes vonalon a kör széleig történik.

(A szerekre vonatkozólag l. 59., 64. és 66–67. §.)

38. A súlydobás

A dobás egy 2,135 méteres átmérőjű körből történik. A kerület közepére a kör első felében abroncs helyezendő szilárdan a földre.

A golyót egy kézzel, vállmagasságból kell dobni és nem szabad a váll mögött tartani.
Hibás dobások és a golyó elejtése kísérlet közben eredménytelen kísérletnek számít.

A dobások mérése a golyó által a földön ütött legközelebbi nyomtól a kör középpontja felé irányított egyenes vonalon a kör széleig történik.

Bőrből készült kézvértnek a csukló és a kisujj körül, valamint a csuklótól a tenyéren keresztül minden ujj körül való használatát nem engedhető meg. Semmiféle segédeszköz sem engedhető meg, amely a dobás kivételében támogatásul szolgálhat.

(A szerekre vonatkozólag l. 60., 64–67. §.)

39. A nehézsúlydobás

A dobások egy 2,135 méteres átmérőjű körből történnek.

A versenyző dobás közben tetszésszerű testmozgást használhat és mindkét kezével dobhat. Hibás dobások és a súly elejtése kísérlet közben eredménytelen kísérletnek számít.

A dobások mérése a kalapács, vagy a nyél bármely részével a földön ütött legközelebbi nyomtól a kör középpontja felé irányított egyenes vonalon a kör széleig történik.

(A szerekre vonatkozólag l. 61., 64. és 66–67. §.)

40. A kalapácselhajtás

A hajtások egy 2,135 méteres átmérőjű körből történnek. A hibás dobások és a kalapács elejtése kísérlet közben eredménytelen dobásnak számít. A mérések a kalapács feje által a földön ütött legközelebbi nyomtól a kör középpontja felé irányított egyenes vonalon a kör széleig történik.

Ha a kalapács még a levegőben eltörik, a hajtás nem számít kísérletnek, feltéve, hogy a hajtás szabályszerű volt. Ha a versenyző közben elveszti egyensúlyát és hibát követ el, nem számítandó fel ellene.

(A szerekre vonatkozólag l. 62–64. és 66–67. §.)

V. A FUTÓSZÁMOK

41. A futópálya és a külőnpályák

A futópálya a pálya belső szélétől 30 cm.-nyire mérendő. Ez a belső szél fából, kőtől, cementből vagy bármely más anyagból készíthető. A belső szél nem lehet magasabb 5 cm.-nél.

Minden futószámban 400 m. (440 yard) távolságig bezárólag minden versenyzőnek utvonala legalább 1,22 méter széles. Az egész futópálya 5 cm. széles krétavonallal jelölendő. A belső pálya a fentiek szerint mérendő ki, a külsők 20 cm. távolságban, megfelelő belső vonalaktól.

A futás iránya balra befelé.
Minden versenyzőnek az indulástól a célig meg kell tartania a pályát. Futás közben csak akkor keresztezhet, ha legalább 2 m.-nyire van a legközelebbi versenyző előtt.

A fontos nemzetközi versenyek szabályszerű lebonyolításához legalább 6 utvonalkról kell gondoskodni.

42. A cél

A célvonal a pályán keresztül a céloszlop-tól a céloszlopig a talajon húzott vonal és a versenyzők abban a sorrendben helyezendők, melyben törzsük valamely része (test, a fej, lábakat és karokat kivéve) keresztül halad ezen vonalon.

A célbírák támogatására, de nem a célvonal gyanánt, a célnál a pályán keresztül a föld felett 1.22 m. magasságban fonal húzandó, úgy, hogy merőlegesen legyen a pályára és párhuzamosan a célvonalal.

A versenyző nem tekinthető célbaérkezettnek, ha az egész teste nem jutott keresztül a célvonalon.

(A felszerelésre vonatkozólag l. 68. §.)

43. A 110 méteres gátverseny

Minden pályán 10 gát használandó, minden gát 1.06 m. magas.

Az indulóvonaltól az első gátig való távolság 13.72 méter (15 yard). A további gátak egymástól 9.14 m. (10 yard) távolságban állítandók fel és az utolsó gátak a céloszloptól való távolsága 14.02 m.

A gátak felső része fehérre festendő.

Amennyiben a versenyző három, vagy háromnál több gátat, illetve három, vagy háromnál több gátat valamely részét döntötte, eredménye megsemmisítendő. A gátak felső részének ledöntése döntésnek tekintendő.

Rekordnak az eredmény csak akkor ismerhető el, ha a versenyző minden gátat átugrott és nem hitelesíthető a rekord, ha ugrás után a gátak nem maradtak állva.

A versenyző, aki lábszárával vagy lábával a gát mellett elhúz, kizárandó a versenyből.

Minden versenyzőnek saját gátvonalra van, melyet futásközben másikkal nem cserélhet el.

(A felszerelésre vonatkozólag l. 69. §.)

44. A 200 méteres gátverseny

A 200 méteres gátversenyben 10 gát állítandó fel, minden gát 76.2 cm. magas. Az indulóvonaltól az első gátig való távolság 18.29 m. (20 yard). A további gátak egymástól 18.29 m. (20 yard) távolságban állítandók fel és az utolsó gátak a céloszloptól való távolsága 17.10 m.

Egyebekben a 110 méteres gátverseny szabályai alkalmazandók.

(A felszerelésre vonatkozólag l. 69. §.)

45. A 400 méteres gátverseny

A 400 méteres gátversenyben 10 gát állítandó fel, minden gát 91.4 cm. magas.

Az indulóvonalától az első gátig való távolság 45 m. (49.213 yard). A további gátak egymástól 35 m. (38.277 yard) távolságban állítandók fel és az utolsó gátak a céloszloptól való távolsága 40 méter (43.745 yard).

Egyebekben a 110 méteres gátverseny szabályai alkalmazandók.

(A felszerelésre vonatkozólag l. 69. §.)

46. A stafétafutás

Minden staféta indulási vonalától számítva, 10–10 méter távolság jelölendő meg előre és visszafelé, amely terület az indulási zóna. Minden futó ebben a zónában tartozik a botot átadni. A stafétacsapat egyik tagja sem futhat ki ebből a zónából abból a célból, hogy csapattársának segítsen.

A botot a versenyző átadni (nem dobni vagy ejteni) és a következő ember átvenni tartozik.

Ezen szabályok megsértése a csapatnak a versenyből való kizárását vonja maga után.

A botot a futás egész tartama alatt vinni kell. Minden versenyző csak egyszer szerepelhet stafétaként.

A csapat összeállítása az előfutam lefutása után nem változtatható meg.

A csapatok helye sorsolással állapítandó meg.

A stafétafutásban résztvevő csapatok betűkkel — A) betűnél kezdve — látaudók el.

Ha a stafétafutás 400 m., vagy 440 yard távig bezárólag körpályán folyik, minden futó külön, teljes távolságu utvonalat kap.

(A szerre vonatkozólag l. 70. §.)

47. A futócsapatverseny

A futócsapatverseny szükség esetén előfutamokra és döntőfutamra osztható.

A futócsapatversenyben az egyes csapatok tagjainak maximális száma és azoknak a versenyzőknek száma, akiknek helyezése számításba jön, a nevezési lapon megállapítandó. Győztes az a csap-

pat lesz, amely a helyezésben számításba veendő befutott tagjainak helyezése alapján a legkisebb pontszámot éri el. Nem veendő számításba a csapat egyéb tagjainak helyezése és azon csapat tagjainak helyezése, amelynek nem futottak be legalább azon tagjai, melyeknek helyezése számításba veendő.

Két vagy több egyidőben befutó versenyző holtversenye esetén, mindegyikük csapata azt a pontszámot kapja, amely helyezési számaik összegének a befutók számával való elosztásából adódik, olyképpen számítva, mintha holtverseny helyett szabályszerűen érték volna a célba. (Igy pl., ha két versenyző holtversenyben a második helyen végez, mindegyikük 2 és fél pontot kap.)

Egyenlő pontszám esetében az a csapat helyezendő előbbre, amelynek sorában a legjobb eredményt elért versenyző van.

A csapat összeállítása az előfutam lefutása után nem változtatható meg és a döntőben csak azok a versenyzők vehetnek részt, akik a teljes távot végigfutották.

48. Az akadályfutás

A gátak nem lehetnek magasabbak 91.4 cm-nél és egy vízárk ugrást foglaljon magában. Minden versenyzőnek át kell jutnia a vizen és az, aki kikerüli, kizárandó a versenyből.

Minden 400 m.-es futópályán öt ugrás van, beleértve a vízárk ugrást is. A vízárk előtti gát szilárdan megerősítendő; magassága 91.4 cm. A vízárk szélességben és hosszúságban 3.66 m. A víz mélysége a gát oldalán 76 cm., a másik oldalon fokozatosan a föld szintjére ömlik.

A versenyzők minden gátat keresztülugrani tartoznak, de minden akadálynál igénybe vehetik a kezük segítségét.

49. A mezei verseny

A verseny megfelelően kijelölt és kimért, igazi mezei terepen folyik. Az indulás és a cél athlétikai pályán van.

Az ut iránya legelőnyösebben vörös zászlókkal jelölendő a bal-, fehér zászlókkal a jobb oldalon, úgy, hogy 125 méterről felismerhető legyen. Egyebekben a futóversenyek szabályai alkalmazandók.

50. A marathontfutás

A marathontfutás országúton folyik. Az indulás és a cél athlétikai pályán van.

Minden versenyző tartozik nevezéséhez hivatásos orvos által kiállított orvosi bizonyítványt csatolni, amely igazolja, hogy alkalmas erre a versenyre.

A versenyzőnek azonnali kizárás terhe mellett tilos akár a startnál, akár a verseny tartama alatt u. n. gyógyszereket (izgatószert) beszédni.

A versenyző haladéktalanul tartozik visszalépni a versenytől, ha erre az orvosok valamelyik tagja utasítja.

VI. A GYALOGLÓVERSENY

51. A gyaloglás meghatározása és szabályai

Meghatározás. A gyaloglás lépéseknek sorozata és ellentétben a futással (amelynél mindkét lábnak egyidejűleg kell elhagyni a földet), a gyaloglásnál az egyik láb valamely része folytonos érintkezésben van a földdel.

Szabályok. A pálya gyaloglóversenyeken a következő gyaloglási szabályzat, az azonnali diszkvalifikálás terhé mellett betartandó:

a) Láb munka. Amidőn lépés közben az elő levő láb a talajt érinti, a térd nem hajlítható be. A sarok érinti először a talajt és a lábfej utóljára hagyja el. Elengedhetetlen követelmény, hogy az elő levő láb sarka előbb érintse a talajt, mint mielőtt a másik láb lábfeje elhagyja azt.

b) Testtartás. A testtartás egyenes legyen.

Jegyzet. A gyaloglási bíró vagy bírák diszkkrét joga eldönteni azt, hogy az a helyzet, amidőn a test előre hajolt, a fáradtság vagy a versenyző akaratán kívül álló ok következménye-e; ha ez az eset áll fenn és a bíró, ill. bírák meggyőződést szereztek arról, hogy csupán ez a szabálysértés oka és hogy a versenyző egyébként még mindig szabályo-

san gyalogol, kizárólag ezért nem kell szükségképpen diszkvalifikálni.

c) Kartartás. A karok bármikéart tartatják, mégis tanácsos, hogy jó magasan legyenek.

A kizárt versenyző azonnal köteles a pályát elhagyni.

Ajánatos, de nem kötelező, a gyaloglóverseny tartama alatt, a sportazendyiségek, versenyzők és nézők informálása céljából, lehetőleg jelrendszert alkalmazni: fehér zászlóval jelezni az intése-t, vörössel a diszkvalifikálást.

VII. AZ ÖSSZETETT VERSENYSZÁMOK

52. A pentathlon

A verseny a következő számokat foglalja magában: távolugrás rohammal, gerelyvetés középfogással, 200 m. síkfutás, diszkoszvetés és 1500 m. síkfutás. Az egyes számok a fenti sorrendben következnek.

Az ugró- és dobószámokban egyformán három kísérlet tehető.

A 200 m. síkfutásban sorshuzás után három emberből álló csoportokat kell alakítani. Ha a csoportmegalakítás után egy ember egyedül maradna, sorshuzás után a már megalakított csoportokból ki kell venni, hogy ez fusson az utolsónak maradóval.

A 200 m. síkfutásban hibás indulás esetén a hibásan induló, a második hibás indulás után, minden hibás indulásért 2 méterrel hátrább állítandó.

Az első három számban az összes versenyzők mérkőznek és ezen számok mindegyikében a győztes 1, a második 2, stb. pontot kap.

A versenyzők pontjait össze kell adni és a tizenkét legjobb (azaz azok, akiknek legkevesebb pontjuk van) résztvehet a diszkoszvetésben. Ha a pontszámállítás alkalmával a 12. helyen holtverseny állna elő, mindezek indulhatnak a diszkoszvetésben.

A diszkoszvetésre jogosult versenyzők pontjai, tekintettel az első három számban elért viszonylagos sorrendjükre, újból számolandók és pontjaikat, tekintet nélkül a többi versenyző helyezésére, úgy kell számolni, mintha csak a diszkoszvetésben indulni jogosult 12 versenyző versenyzett volna. A diszkoszvetés és az 1500 m. síkfutás után az így megállapított pontokkal indul meg.

A diszkoszvetés után a hat legjobb az 1500 m. síkfutásban, egy futamban versenyez.

Az 1912-es vagy előbbi olimpiai versenyeken elért legjobb eredménnyel azonos eredménnyel 1000 pont számítandó. Más eredményt a dekathlon-tábla szerint kell értékelni. Ha valamely eredmény az olimpiai eredménynél jobb, megfelelően több pontot kell ítélni.

1. sz. 100 méteres síkfutás.

| Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám |
|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 10 3-5 | 1000.00 | 11 3-5 | 782.00 | 12 3-5 | 524.00 |
| 10 4-5 | 952.40 | 11 4-5 | 714.40 | 12 4-5 | 476.40 |
| 11 0 | 904.80 | 12 0 | 666.80 | 13 0 | 428.80 |
| 11 1-5 | 857.20 | 12 1-5 | 619.20 | 13 1-5 | 381.20 |
| 11 2-5 | 809.60 | 12 2-5 | 571.60 | 13 2-5 | 333.60 |
| | | | | 13 3-5 | 286.00 |

1912-es olimpiai rekord 10 3:5 mp. = 1000 pont.
1-5 mp.-re esik 47.60 pont.

2. sz. Távolugrás rohammal.

| Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 7.60 | 1000.00 | 6.50 | 730.50 | 5.50 | 485.50 | 4.50 | 240.50 |
| 7.50 | 975.50 | 6.40 | 706.00 | 5.40 | 461.00 | 4.40 | 216.00 |
| 7.40 | 951.00 | 6.30 | 681.50 | 5.30 | 436.50 | 4.30 | 191.50 |
| 7.30 | 926.50 | 6.20 | 657.00 | 5.20 | 412.00 | 4.20 | 167.00 |
| 7.20 | 902.00 | 6.10 | 632.50 | 5.10 | 387.50 | 4.10 | 142.50 |
| 7.10 | 877.50 | 6.00 | 608.00 | 5.00 | 363.00 | 4.00 | 118.00 |
| 7.00 | 853.00 | 5.90 | 583.50 | 4.90 | 338.50 | 3.90 | 93.50 |
| 6.90 | 828.50 | 5.80 | 559.00 | 4.80 | 314.00 | 3.80 | 69.00 |
| 6.80 | 804.00 | 5.70 | 534.56 | 4.70 | 289.50 | 3.70 | 44.50 |
| 6.70 | 779.50 | 5.60 | 510.00 | 4.60 | 265.00 | 3.60 | 20.00 |
| 6.60 | 755.00 | | | | | | |

1912-es olimpiai rekord 760 c. m. = 1000 pont.
1 cm.-re esik 2.45 pont.

| | | | | | | | | |
|------|--------|------|------|--------|-------|------|--------|-------|
| 0.01 | 0.0328 | 2.45 | 0.05 | 0.1640 | 12.25 | 0.08 | 0.2625 | 19.60 |
| 0.02 | 0.0656 | 4.90 | 0.06 | 0.1968 | 14.70 | 0.09 | 0.2953 | 22.05 |
| 0.03 | 0.0984 | 7.35 | 0.07 | 0.2296 | 17.15 | 0.10 | 0.3281 | 24.50 |
| 0.04 | 0.1312 | 9.80 | | | | | | |

Ha a diszkoszvetés után a hatodik helyen többen volnának, mindegyikük indulhat az 1500 m. síkfutásban.

A síkfutásban minden versenyző idejét három órával kell mérni.

Győztes az, aki az 1500 m. síkfutás befejezése után az öt versenyben a legkevesebb pontot szerezte.

A pontozás az elért eredmények alapján ejtendő meg. Holtverseny esetén nem szükséges, hogy a versenyzők újból versenyezzenek, hanem — mintha egymásután végeztek volna — a helyezési számaik összegének a holtversenyben levők pontszámával történt elosztása után kapott pontszámokat kapják. (Pl. ha két versenyző egyenlő eredményt ért el a második helyen, mindkettőjük 2 és fél pontot kap.)

Ha a verseny végével a versenyzők közül többen érnek el ugyanazt a pontszámot, helyezésüket a dekathlon-tábla, illetőleg a 200 m. síkfutásnál a 200 m.-es tábla értékelése alapján kell megállapítani.

53. A dekathlon

A verseny a következő számokat foglalja magában: 100 m. síkfutás, távolugrás rohammal, súlydobás, magasugrás rohammal és 400 m. síkfutás az első napon, 110 m. gátfutás, diszkoszvetés, rudugrás, gerelyvetés középfogással és 1500 m. síkfutás a következő napon. A versenyszámok a fenti sorrendben következnek egymásután. Az ugrásban és a dobásban három kísérletet lehet tenni.

A 100 és 400 m. síkfutásban, valamint a gátfutásban három vagy négy versenyző indul minden csoportban. Viszont az 1500 m. síkfutásban öt vagy hat is indulhat. A versenybíró azonban e tekintetben, szükség esetén, változtathat is.

A csoportok összetétele sorshuzással történik.

Minden versenyző ideje három órával mérendő.

A 100 és 400 m. síkfutásban, valamint a 110 m. gátfutásban hibás indulás esetén a hibásan induló a második hibás indulás után minden hibás indulásért büntetésképpen a táv egy század részével hátrállításandó.

Két büntetett hibás indulás után a hibásan induló kizárandó abból a versenyszámból, amelyben a hibát elkövette.

Győztes az, aki a tíz számban az alábbi dekathlon-tábla alapján a legmagasabb pontszámot érte el.

3. sz. Súlydobás (7.257 kg.)

| Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 15.34 | 1000 | 12.80 | 746 | 10.30 | 496 | 7.80 | 248 |
| 15.30 | 996 | 12.70 | 738 | 10.20 | 486 | 7.70 | 236 |
| 15.20 | 986 | 12.60 | 726 | 10.10 | 476 | 7.60 | 226 |
| 15.10 | 976 | 12.50 | 716 | 10.00 | 466 | 7.50 | 216 |
| 15.00 | 966 | 12.40 | 706 | 9.90 | 456 | 7.40 | 206 |
| 14.90 | 956 | 12.30 | 696 | 9.80 | 446 | 7.30 | 196 |
| 14.80 | 946 | 12.20 | 686 | 9.70 | 436 | 7.20 | 186 |
| 14.70 | 936 | 12.10 | 676 | 9.60 | 426 | 7.10 | 176 |
| 14.60 | 926 | 12.00 | 666 | 9.50 | 416 | 7.00 | 166 |
| 14.50 | 916 | 11.90 | 656 | 9.40 | 406 | 6.90 | 156 |
| 14.40 | 906 | 11.80 | 646 | 9.30 | 396 | 6.80 | 146 |
| 14.30 | 896 | 11.70 | 636 | 9.20 | 386 | 6.70 | 136 |
| 14.20 | 886 | 11.60 | 626 | 9.10 | 376 | 6.60 | 126 |
| 14.10 | 876 | 11.50 | 616 | 9.00 | 366 | 6.50 | 116 |
| 14.00 | 866 | 11.40 | 606 | 8.90 | 356 | 6.40 | 106 |
| 13.90 | 856 | 11.30 | 596 | 8.80 | 346 | 6.30 | 96 |
| 13.80 | 846 | 11.20 | 586 | 8.70 | 336 | 6.20 | 86 |
| 13.70 | 836 | 11.10 | 576 | 8.60 | 326 | 6.10 | 76 |
| 13.60 | 826 | 11.00 | 566 | 8.50 | 316 | 6.00 | 66 |
| 13.50 | 816 | 10.90 | 556 | 8.40 | 306 | 5.90 | 56 |
| 13.40 | 806 | 10.80 | 546 | 8.30 | 296 | 5.80 | 46 |
| 13.30 | 796 | 10.70 | 536 | 8.20 | 286 | 5.70 | 36 |
| 13.20 | 786 | 10.60 | 526 | 8.10 | 276 | 5.60 | 26 |
| 13.10 | 776 | 10.50 | 516 | 8.00 | 266 | 5.50 | 16 |
| 13.00 | 766 | 10.40 | 506 | 7.90 | 256 | 5.40 | 6 |
| 12.90 | 756 | | | | | | |

1912-es olimpiai rekord 15.34 m. = 1000 pont.
1 cm.-re esik 1 pont.

| Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 0.01 | 1 | 0.04 | 4 | 0.07 | 7 | 0.09 | 9 |
| 0.02 | 2 | 0.05 | 5 | 0.08 | 8 | 0.10 | 10 |
| 0.03 | 3 | 0.06 | 6 | | | | |

4. sz. Magasugrás rohammal.

| Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| 1.93 | 1000.00 | 1.80 | 818.00 | 1.60 | 538.00 | 1.40 | 258.00 |
| 1.90 | 958.00 | 1.70 | 678.00 | 1.50 | 398.00 | 1.30 | 118.00 |

1912-es olimpiai rekord 1.93 m. = 1000 pont.
1 cm.-re esik 1.4 pont.

| Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| 0.01 | 1.4 | 0.04 | 5.6 | 0.07 | 9.8 | 0.09 | 12.6 |
| 0.02 | 2.8 | 0.05 | 7.0 | 0.08 | 11.2 | 0.10 | 14.0 |
| 0.03 | 4.2 | 0.06 | 8.4 | | | | |

5. sz. 400 méteres síkfutás.

| Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 48 1-5 | 1000.00 | 55 | 744.32 | 1.01 4-5 | 488.64 | 1.08 3-5 | 232.96 |
| 48 2-5 | 992.48 | 55 1-5 | 736.80 | 1.02 | 481.12 | 1.08 4-5 | 225.44 |
| 48 3-5 | 984.96 | 55 2-5 | 729.28 | 1.02 1-5 | 473.60 | 1.09 | 217.92 |
| 48 4-5 | 977.44 | 55 3-5 | 721.76 | 1.02 2-5 | 466.08 | 1.09 1-5 | 210.40 |
| 49 | 969.92 | 55 4-5 | 714.24 | 1.02 3-5 | 458.56 | 1.09 2-5 | 202.88 |
| 49 1-5 | 962.40 | 56 | 706.72 | 1.02 4-5 | 451.04 | 1.09 3-5 | 195.36 |
| 49 2-5 | 954.88 | 56 1-5 | 699.20 | 1.03 | 443.52 | 1.09 4-5 | 187.84 |
| 49 3-5 | 947.36 | 56 2-5 | 691.68 | 1.03 1-5 | 436.00 | 1.10 | 180.32 |
| 49 4-5 | 939.84 | 56 3-5 | 684.16 | 1.03 2-5 | 428.48 | 1.10 1-5 | 172.80 |
| 50 | 932.32 | 56 4-5 | 676.64 | 1.03 3-5 | 420.96 | 1.10 2-5 | 165.28 |
| 50 1-5 | 924.80 | 57 | 669.12 | 1.03 4-5 | 413.44 | 1.10 3-5 | 157.76 |
| 50 2-5 | 917.28 | 57 1-5 | 661.60 | 1.04 | 405.92 | 1.10 4-5 | 150.24 |
| 50 3-5 | 909.76 | 57 2-5 | 654.08 | 1.04 1-5 | 398.40 | 1.11 | 142.72 |
| 50 4-5 | 902.24 | 57 3-5 | 646.56 | 1.04 2-5 | 390.88 | 1.11 1-5 | 135.20 |
| 51 | 894.72 | 57 4-5 | 639.04 | 1.04 3-5 | 383.36 | 1.11 2-5 | 127.68 |
| 51 1-5 | 887.20 | 58 | 631.52 | 1.04 4-5 | 375.84 | 1.11 3-5 | 120.16 |
| 51 2-5 | 879.68 | 58 1-5 | 624.00 | 1.05 | 368.32 | 1.11 4-5 | 112.64 |
| 51 3-5 | 872.16 | 58 2-5 | 616.48 | 1.05 1-5 | 360.80 | 1.12 | 105.12 |
| 51 4-5 | 864.64 | 58 3-5 | 608.96 | 1.05 2-5 | 353.28 | 1.12 1-5 | 97.60 |
| 52 | 857.12 | 58 4-5 | 601.44 | 1.05 3-5 | 345.76 | 1.12 2-5 | 90.08 |
| 52 1-5 | 849.60 | 59 | 593.92 | 1.05 4-5 | 338.24 | 1.12 3-5 | 82.56 |
| 52 2-5 | 842.08 | 59 1-5 | 586.40 | 1.06 | 330.72 | 1.12 4-5 | 75.04 |
| 52 3-5 | 834.56 | 59 2-5 | 578.88 | 1.06 1-5 | 323.20 | 1.13 | 67.52 |
| 52 4-5 | 827.04 | 59 3-5 | 571.36 | 1.06 2-5 | 315.68 | 1.13 1-5 | 60.00 |
| 53 | 819.52 | 59 4-5 | 563.84 | 1.06 3-5 | 308.16 | 1.13 2-5 | 52.48 |
| 53 1-5 | 812.00 | 60 | 556.32 | 1.06 4-5 | 300.64 | 1.13 3-5 | 44.96 |
| 53 2-5 | 804.48 | 1.00 1-5 | 548.80 | 1.07 | 293.12 | 1.13 4-5 | 37.44 |
| 53 3-5 | 796.96 | 1.00 2-5 | 541.28 | 1.07 1-5 | 285.60 | 1.14 | 29.92 |
| 53 4-5 | 789.44 | 1.00 3-5 | 533.76 | 1.07 2-5 | 278.08 | 1.14 1-5 | 22.40 |
| 54 | 781.92 | 1.00 4-5 | 526.24 | 1.07 3-5 | 270.56 | 1.14 2-5 | 14.88 |
| 54 1-5 | 774.40 | 1.01 | 518.72 | 1.07 4-5 | 263.04 | 1.14 3-5 | 7.36 |
| 54 2-5 | 766.88 | 1.01 1-5 | 511.20 | 1.08 | 255.52 | | |
| 54 3-5 | 759.36 | 1.01 2-5 | 503.68 | 1.08 1-5 | 248.00 | | |
| 54 4-5 | 751.84 | 1.01 3-5 | 496.16 | 1.08 2-5 | 240.48 | | |

1912-es olimpiai rekord 48 1-5 mp. = 1000 pont.
1-5 mp.-re esik 7.52 pont.

6. sz. 110 méteres gátfutás.

| Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám |
|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 15 | 1000.0 | 17 4-5 | 734.0 | 20 3-5 | 468.0 | 23 2-5 | 202.0 |
| 15 1-5 | 981.0 | 18 | 715.0 | 20 4-5 | 449.0 | 23 3-5 | 183.0 |
| 15 2-5 | 962.0 | 18 1-5 | 696.0 | 21 | 430.0 | 23 4-5 | 164.0 |
| 15 3-5 | 943.0 | 18 2-5 | 677.0 | 21 1-5 | 411.0 | 24 | 145.0 |
| 15 4-5 | 924.0 | 18 3-5 | 658.0 | 21 2-5 | 392.0 | 24 1-5 | 126.0 |
| 16 | 905.0 | 18 4-5 | 639.0 | 21 3-5 | 373.0 | 24 2-5 | 107.0 |
| 16 1-5 | 886.0 | 19 | 620.0 | 21 4-5 | 354.0 | 24 3-5 | 88.0 |
| 16 2-5 | 867.0 | 19 1-5 | 601.0 | 22 | 335.0 | 24 4-5 | 69.0 |
| 16 3-5 | 848.0 | 19 2-5 | 582.0 | 22 1-5 | 316.0 | 25 | 50.0 |
| 16 4-5 | 829.0 | 19 3-5 | 563.0 | 22 2-5 | 297.0 | 25 1-5 | 31.0 |
| 17 | 810.0 | 19 4-5 | 544.0 | 22 3-5 | 278.0 | 25 2-5 | 12.0 |
| 17 1-5 | 791.0 | 20 | 525.0 | 22 4-5 | 259.0 | | |
| 17 2-5 | 772.0 | 20 1-5 | 506.0 | 23 | 240.0 | | |
| 17 3-5 | 753.0 | 20 2-5 | 487.0 | 23 1-5 | 221.0 | | |

1908-as olimpiai rekord 15 mp. = 1000 pont.
1-5 mp.-re esik 19 pont.

7. sz. Díszkosztetés.

| Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 45.21 | 1000.00 | 40.80 | 832.42 | 36.20 | 657.62 | 31.00 | 482.82 |
| 45.20 | 999.62 | 40.60 | 824.82 | 36.00 | 650.02 | 31.40 | 475.22 |
| 45.00 | 992.02 | 40.40 | 817.22 | 35.00 | 642.42 | 31.20 | 467.62 |
| 44.80 | 984.42 | 40.20 | 809.62 | 35.60 | 634.82 | 31.00 | 460.02 |
| 44.60 | 976.82 | 40.00 | 802.02 | 35.40 | 627.22 | 30.80 | 452.42 |
| 44.40 | 969.22 | 39.80 | 794.42 | 35.20 | 619.62 | 30.60 | 444.82 |
| 44.20 | 961.62 | 39.60 | 786.82 | 35.80 | 612.02 | 30.40 | 437.22 |
| 44.00 | 954.02 | 39.40 | 779.22 | 34.80 | 604.42 | 30.20 | 429.62 |
| 43.80 | 946.42 | 39.20 | 771.62 | 34.60 | 596.82 | 30.00 | 422.02 |
| 43.60 | 938.82 | 39.00 | 764.02 | 34.40 | 589.22 | 29.80 | 414.42 |
| 43.40 | 931.22 | 38.80 | 756.42 | 34.20 | 581.62 | 29.60 | 406.82 |
| 43.20 | 923.62 | 38.60 | 748.82 | 34.00 | 574.02 | 29.40 | 399.22 |
| 43.00 | 916.02 | 38.40 | 741.22 | 33.80 | 566.42 | 29.20 | 391.62 |
| 42.80 | 908.42 | 38.20 | 733.62 | 33.60 | 558.82 | 29.00 | 384.02 |
| 42.60 | 900.82 | 38.00 | 726.02 | 33.40 | 551.22 | 28.80 | 376.42 |
| 42.40 | 893.22 | 37.80 | 718.42 | 33.20 | 543.62 | 27.00 | 368.82 |
| 42.20 | 885.62 | 37.60 | 710.82 | 33.00 | 536.02 | 26.00 | 361.22 |
| 42.00 | 878.02 | 37.40 | 703.22 | 32.80 | 528.42 | 25.00 | 353.62 |
| 41.80 | 870.42 | 37.20 | 695.62 | 32.60 | 520.82 | 24.00 | 346.02 |
| 41.60 | 862.82 | 37.00 | 688.02 | 32.40 | 513.22 | 23.00 | 338.42 |
| 41.40 | 855.22 | 36.80 | 680.42 | 32.20 | 505.62 | 22.00 | 330.82 |
| 41.20 | 847.62 | 36.60 | 672.82 | 32.00 | 498.02 | 21.00 | 323.22 |
| 41.00 | 840.02 | 36.40 | 665.22 | 31.80 | 490.42 | 20.00 | 315.62 |

1912-es olimpiai rekord 45.21 m. = 1000 pont.
1 cm.-re esik 0.38 pont.

| Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 0.01 | 0.38 | 0.04 | 1.52 | 0.07 | 2.66 | 0.09 | 3.43 |
| 0.02 | 0.76 | 0.05 | 1.90 | 0.08 | 3.04 | 0.10 | 3.89 |
| 0.03 | 1.14 | 0.06 | 2.28 | | | | |

8. sz. Rúdugrás.

| Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| 3.95 | 1000 | 3.50 | 757 | 3.00 | 487 | 2.50 | 217 |
| 3.90 | 973 | 3.40 | 708 | 2.90 | 433 | 2.40 | 163 |
| 3.80 | 919 | 3.30 | 649 | 2.80 | 379 | 2.30 | 109 |
| 3.70 | 865 | 3.20 | 595 | 2.70 | 325 | 2.20 | 55 |
| 3.60 | 811 | 3.10 | 541 | 2.60 | 271 | 2.10 | 1 |

1912-es olimpiai rekord 395 cm. = 1000 pont.
1 cm.-re esik 5.4 pont.

| Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám | Magasság m. | Pontszám |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| 0.01 | 5.4 | 0.04 | 21.6 | 0.07 | 37.8 | 0.09 | 48.6 |
| 0.02 | 10.8 | 0.05 | 27.0 | 0.08 | 43.2 | 0.10 | 54.0 |
| 0.03 | 16.2 | 0.06 | 32.4 | | | | |

9. sz. gerelyvetés.

| Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám | Táv m. | Pontszám |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 61.00 | 1000.00 | 51.50 | 738.75 | 42.50 | 491.25 | 33.50 | 243.75 |
| 60.50 | 986.25 | 51.00 | 725.00 | 42.00 | 477.50 | 33.00 | 230.00 |
| 60.00 | 972.50 | 50.50 | 711.25 | 41.50 | 463.75 | 32.50 | 216.25 |
| 59.50 | 958.75 | 50.00 | 697.50 | 41.00 | 450.00 | 32.00 | 202.50 |
| 59.00 | 945.00 | 49.50 | 683.75 | 40.50 | 436.25 | 31.50 | 188.75 |
| 58.50 | 931.25 | 49.00 | 670.00 | 40.00 | 422.50 | 31.00 | 175.00 |
| 58.00 | 917.50 | 48.50 | 656.25 | 39.50 | 408.75 | 30.50 | 161.25 |
| 57.50 | 903.75 | 48.00 | 642.50 | 39.00 | 395.00 | 30.00 | 147.50 |
| 57.00 | 890.00 | 47.50 | 628.75 | 38.50 | 381.25 | 29.50 | 133.75 |
| 56.50 | 876.25 | 47.00 | 615.00 | 38.00 | 367.50 | 29.00 | 120.00 |
| 56.00 | 862.50 | 46.50 | 601.25 | 37.50 | 353.75 | 28.50 | 106.25 |
| 55.50 | 848.75 | 46.00 | 587.50 | 37.00 | 340.00 | 28.00 | 92.50 |
| 55.00 | 835.00 | 45.50 | 573.75 | 36.50 | 326.25 | 27.50 | 78.75 |
| 54.50 | 821.25 | 45.00 | 560.00 | 36.00 | 312.50 | 27.00 | 65.00 |
| 54.00 | 807.50 | 44.50 | 546.25 | 35.50 | 298.75 | 26.50 | 51.25 |
| 53.50 | 793.75 | 44.00 | 532.50 | 35.00 | 285.00 | 26.00 | 37.50 |
| 53.00 | 780.00 | 43.50 | 518.75 | 34.50 | 271.25 | 25.50 | 23.75 |
| 52.50 | 766.25 | 43.00 | 505.00 | 34.00 | 257.50 | 25.00 | 10.00 |
| 52.00 | 752.50 | | | | | | |

1912-es olimpiai rekord 61 mp. = 1000 pont.
1 cm.-re esik 0.275 pont.

| Táv. m. | Pontszám | Táv. m. | Pontszám | Táv. m. | Pontszám | Táv. m. | Pontszám |
|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 0.01 | 0.275 | 0.04 | 1.100 | 0.07 | 1.925 | 0.09 | 2.475 |
| 0.02 | 0.550 | 0.05 | 1.375 | 0.08 | 2.200 | 0.10 | 2.750 |
| 0.03 | 0.825 | 0.06 | 1.650 | | | | |

10. sz. 1500 méteres síkfutás.

| Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám |
|----------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 3.56 1/5 | 1000.00 | 4.38 | 752.80 | 5.20 | 500.80 | 6.02 | 248.80 |
| 3.57 | 998.80 | 4.39 | 746.80 | 5.21 | 494.80 | 6.03 | 242.80 |
| 3.58 | 992.80 | 4.40 | 740.80 | 5.22 | 488.80 | 6.04 | 236.80 |
| 3.59 | 986.80 | 4.41 | 734.80 | 5.23 | 482.80 | 6.05 | 230.80 |
| 4.00 | 980.80 | 4.42 | 728.80 | 5.24 | 476.80 | 6.06 | 224.80 |
| 4.01 | 974.80 | 4.43 | 722.80 | 5.25 | 470.80 | 6.07 | 218.80 |
| 4.02 | 968.80 | 4.44 | 716.80 | 5.26 | 464.80 | 6.08 | 212.80 |
| 4.03 | 962.80 | 4.45 | 710.80 | 5.27 | 458.80 | 6.09 | 206.80 |
| 4.04 | 956.80 | 4.46 | 704.80 | 5.28 | 452.80 | 6.10 | 200.80 |
| 4.05 | 950.80 | 4.47 | 698.80 | 5.29 | 446.80 | 6.11 | 194.80 |
| 4.06 | 944.80 | 4.48 | 692.80 | 5.30 | 440.80 | 6.12 | 188.80 |
| 4.07 | 938.80 | 4.49 | 686.80 | 5.31 | 434.80 | 6.13 | 182.80 |
| 4.08 | 932.80 | 4.50 | 680.80 | 5.32 | 428.80 | 6.14 | 176.80 |
| 4.09 | 926.80 | 4.51 | 674.80 | 5.33 | 422.80 | 6.15 | 170.80 |
| 4.10 | 920.80 | 4.52 | 668.80 | 5.34 | 416.80 | 6.16 | 164.80 |
| 4.11 | 914.80 | 4.53 | 662.80 | 5.35 | 410.80 | 6.17 | 158.80 |
| 4.12 | 908.80 | 4.54 | 656.80 | 5.36 | 404.80 | 6.18 | 152.80 |
| 4.13 | 902.80 | 4.55 | 650.80 | 5.37 | 398.80 | 6.19 | 146.80 |
| 4.14 | 896.80 | 4.56 | 644.80 | 5.38 | 392.80 | 6.20 | 140.80 |
| 4.15 | 890.80 | 4.57 | 638.80 | 5.39 | 386.80 | 6.21 | 134.80 |
| 4.16 | 884.80 | 4.58 | 632.80 | 5.40 | 380.80 | 6.22 | 128.80 |
| 4.17 | 878.80 | 4.59 | 626.80 | 5.41 | 374.80 | 6.23 | 122.80 |
| 4.18 | 872.80 | 5.00 | 620.80 | 5.42 | 368.80 | 6.24 | 116.80 |
| 4.19 | 866.80 | 5.01 | 614.80 | 5.43 | 362.80 | 6.25 | 110.80 |
| 4.20 | 860.80 | 5.02 | 608.80 | 5.44 | 356.80 | 6.26 | 104.80 |
| 4.21 | 854.80 | 5.03 | 602.80 | 5.45 | 350.80 | 6.27 | 98.80 |
| 4.22 | 848.80 | 5.04 | 596.80 | 5.46 | 344.80 | 6.28 | 92.80 |
| 4.23 | 842.80 | 5.05 | 590.80 | 5.47 | 338.80 | 6.29 | 86.80 |
| 4.24 | 836.80 | 5.06 | 584.80 | 5.48 | 332.80 | 6.30 | 80.80 |
| 4.25 | 830.80 | 5.07 | 578.80 | 5.49 | 326.80 | 6.31 | 74.80 |
| 4.26 | 824.80 | 5.08 | 572.80 | 5.50 | 320.80 | 6.32 | 68.80 |
| 4.27 | 818.80 | 5.09 | 566.80 | 5.51 | 314.80 | 6.33 | 62.80 |
| 4.28 | 812.80 | 5.10 | 560.80 | 5.52 | 308.80 | 6.34 | 56.80 |
| 4.29 | 806.80 | 5.11 | 554.80 | 5.53 | 302.80 | 6.35 | 50.80 |
| 4.30 | 800.80 | 5.12 | 548.80 | 5.54 | 296.80 | 6.36 | 44.80 |
| 4.31 | 794.80 | 5.13 | 542.80 | 5.55 | 290.80 | 6.37 | 38.80 |
| 4.32 | 788.80 | 5.14 | 536.80 | 5.56 | 284.80 | 6.38 | 32.80 |
| 4.33 | 782.80 | 5.15 | 530.80 | 5.57 | 278.80 | 6.39 | 26.80 |
| 4.34 | 776.80 | 5.16 | 524.80 | 5.58 | 272.80 | 6.40 | 20.80 |
| 4.35 | 770.80 | 5.17 | 518.80 | 5.59 | 266.80 | 6.41 | 14.80 |
| 4.36 | 764.80 | 5.18 | 512.80 | 6.00 | 260.80 | 6.42 | 8.80 |
| 4.37 | 758.80 | 5.19 | 506.80 | 6.01 | 254.80 | 6.43 | 2.80 |

1912-es olimpiai rekord 3 p. 56 1/5 mp. = 1000 pont.
1-5 mp.-re esik 1.20 pont.

Pentathlon 200 méteres síkfutás

| Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám | Idő mp. | Pontszám |
|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 21 3-5 | 1000 | 24 | 736 | 26 2-5 | 472 | 28 3-5 | 230 |
| 21 4-5 | 978 | 24 1-5 | 714 | 26 3-5 | 450 | 28 4-5 | 208 |
| 22 | 956 | 24 2-5 | 692 | 26 4-5 | 428 | 29 | 186 |
| 22 1-5 | 934 | 24 3-5 | 670 | 27 | 406 | 29 1-5 | 164 |
| 22 2-5 | 912 | 24 4-5 | 648 | 27 1-5 | 384 | 29 2-5 | 142 |
| 22 3-5 | 890 | 25 | 626 | 27 2-5 | 362 | 29 3-5 | 120 |
| 22 4-5 | 868 | 25 1-5 | 604 | 27 3-5 | 340 | 29 4-5 | 98 |
| 23 | 846 | 25 2-5 | 582 | 27 4-5 | 318 | 30 | 76 |
| 23 1-5 | 824 | 25 3-5 | 560 | 28 | 296 | 30 1-5 | 54 |
| 23 2-5 | 802 | 25 4-5 | 538 | 28 1-5 | 274 | 30 2-5 | 32 |
| 23 3-5 | 780 | 26 | 516 | 28 2-5 | 252 | 30 3-5 | 10 |
| 23 4-5 | 758 | 26 1-5 | 494 | | | | |

1904-es olimpiai rekord 21 1/4 mp. = 1000 pont.
1-5 mp.-re esik 22 pont.

VIII. KOLÓNFELE VERSENYSZÁMOK

54. A kötélhuzás

(Nálunk nem atlétikai versenyszám. Közlését mellőzzük.)

IX. A HIVATALOS SZEREK ÉS FELSZERELÉS LEÍRÁSA

55. Az ugrómércék

A mércék. Bőmpely szilárdan álló mérce vagy oszlop használható.

A pálcá. A pálcá teljesen fából való, keresztmetszetben háromszögletű és minden oldalán 30 mm. Esetleg közepén két részből állhat és egy 300 mm. hosszú fémhüvellyel kapcsolható egybe.

A szegkek. A pálcát tartó szegkek laposak és négyzetletűek, szélességük 40 mm. és kiugrásuk 60 mm. Párhuzamosan kell, hogy álljanak.

A pálcá végei úgy nyugodjanak rajtuk, hogy a pálcá a versenyző érintésére, akár előre, akár hátra, könnyen leessék a földre.

Az ugrómércéknek egymástól legalább 3,66 m.-re kell lenniük.

56. A rud

Szerkezet. A rud fából vagy bambuszból legyen, de hosszúság és átmérő tekintetében tetszőszerinti lehet. Segítő készülékkel ellátva nem lehet, de körülköthető vagy csavarható tapadás anyaggal. A körülkötés egyforma vastag kell, hogy legyen. A rud alsó vége fémcsővel vagy fadugasszal lehet ellátva.

57. Az elugró-léc

Anyag. Az elugró-léc fából készítenőd.
Méretek. A lécs hossza 1,219 m., szélessége 203,196 mm., magassága 101,593 mm.
Szín. A lécs fehérre festendő.

58. A gerely

Szerkezet. A gerely fából van és éles vas- vagy acélhegyben végződik. A gerely úgy készítendő, hogy a hegyes vége és a súlypontja között legalább 90 cm. és legfeljebb 110 cm. legyen.

A kötés. A súlypontja körül egy 16 cm. széles ostorkötélből készült körös alkalmazandó; a nyélen sem szíjak, sem rovások nem alkalmazhatók. A fent említett kötésen kívül más fogzivaló nem lehet. A kötés kerülete a nyél kerületének egy helyén sem haladhatja meg a 25 mm.-t.

Méretetek. A gerely hossza dobáskor legalább 260 cm.

Súly. A gerely sulya dobáskor legalább 800 grm.

59. A diszkosz

Szerkezet. A diszkosz sima fémkarikából készítendő, amely tartósan csatolandó a fatesthez, a pontos súly biztosítására a fatest oldalaira és a diszkosz keleti közepére egy-színvonalban sárgarézlemezek erősítendők. A sárgarézlemezek kör alakúak, átmérőjük legalább 50,799 mm. és legfeljebb 57,149 mm. A diszkosz mindkét oldala egymással teljesen azonos, egyik oldalán sem lehetnek mélyedések, emelkedések vagy éles élek. Az oldalak egyenes vonalban vastagodnak, a karima hajlásának kezdetétől egész addig a vonalig, mely a deszkalap középpontjától 25,399 mm.-re fut körbe.

Méretetek. A legnagyobb méret egy 219,07 mm. átmérőnél nem kisebb kör. Vastagsága a középpontban, függőlegesen az átmérőre, legalább 44,449 mm. A vastagság a középponttól 25,399 mm.-re ugyanaz, mint a középpontban. A karima vastagsága az éltől 6,35 mm.-re legalább 12,70 mm. A karima éle kör.

Súly. A diszkosz sulya dobáskor legalább 2 kg.

60. A súlygolyó

Szerkezet. A golyó vasból való, vagy ólommal töltött sárgarézhévely. Alakja gömbölyű. Súly. Sulya legalább 7,257 kg.

61. A nehézsúly

Fej. A fej üntött ólomból való, vagy ólommal megtöltött sárgarézhévely. Alakja gömbölyű és a nyél lekötése céljából kovácsolt kapcsolószárral van beágyazva.

Nyél. A nyél 12,7 mm. átmérőjű vasból vagy acélból háromszög alakúra hajlított; egy-egy oldalának belső mérete 134,146 mm.-nél nagyobb nem lehet.

Összeköttetés. A nyél a fejfelé 9,525 mm. átmérőjű forrasztott acél láncszemmel kötendő össze.

Súly. Sulya dobáskor legalább 25,401 kg. Hossz. Hossza dobáskor legfeljebb 406,39 mm.

62. A kalapács

Fej. A fej ólomból való, vagy ólommal, illetőleg szürke üntöttvasal megtöltött sárgarézhévely. Alakja gömbölyű.

Nyél. A nyél egyetlen, megszakítás nélküli egyenes, rugalmas acélsodrony, melynek átmérője 3,175 mm.-nél kevesebb nem lehet, vagy 36-os számú 2,591 mm. átmérőjű zongorasodrony. A nyéllekötés céljából egyik vagy mindkét oldalán karikával látható el.

Fogantyú. A fogantyú egyes vagy kettős szerkezetű lehet, de merev és sarokvas nélküli legyen. A versenyző a hivatalos fogantyútól eltérő egyes vagy kettős karikat is használhat, ha az szabályos és a bizottság a használatát megengedi.

Összeköttetés. A nyél a fejfelé fogantyú segítségével kötendő össze, amely egyszerű vagy golyós lehet. A fogantyú a nyélhez karikával kötendő össze. Fogantyú nem használható.

Súly. Sulya hajításkor legalább 7,257 kg. legyen.

Hossz. Hossza hajításkor legfeljebb 1,219 m. legyen.

63. Kalapácsoló hely

A nézők testi épségének biztosítása céljából ajánlatos, hogy a kalapácsolások elkerített helyről, vagy kalitkából történjenek. A következő méretekkel bíró kalitka ajánlatos:

Kalitka. A kalitka kör alakú legyen, legalább 8,229 m. belső átmérővel és legalább 2,134 m. magassággal. Nyílása, melyen át a hajítások történnek, megközelítőleg 7,010 m. legyen, a kalitka 9,5248 mm. sodronyból készült $57,1489 \times 114,297$ mm.-es hálósodronnyellenzőből állítandó össze. Az ellenző 762 mm., melyen a földbe ásott és egymástól legfeljebb 2,438 m.-re elhelyezett csőrudakra szerelendő. A csőrú mérete 63,4988 mm.

64. A körök

Szerkezet. A kör vasból vagy acélból, fából vagy kötélből készítendő.

Méretetek. Fém. A kör belső átmérője legfeljebb 2,134 m., a diszkoszvetésnél legfeljebb 2,50 m. Az oldalak 6,35 mm. vastagok és 76,199 mm. magasak.

Fa. A kör belső átmérője legfeljebb 2,134 m., a diszkoszvetésnél legfeljebb 2,50 m. Az oldalak 76,199 mm. vastagok és 50,799 mm. magasak.

Kötél. A kör belső átmérője legfeljebb 2,134 m., a diszkoszvetésnél legfeljebb 2,50 m. A kötél átmérőben 25,4 mm.

Szín. A kör fehérre festendő. A kötél jó karbantartás céljából kátrányozható.

65. Abroncs (súlydobásnál)

Szerkezet. Az abroncs fából készítendő. Méretetek. Az abroncs hossza legalább 1,219 m., szélessége 114,297 mm., magassága 101,598 mm.

Szín. Az abroncs fehérre festendő.

66. Irányvonal a körből végzendő dobásokhoz

A 90 foknyi irányvonal, amelyen belül kell, hogy a körből végzendő érvényes dobás földet érjen, a földön felismerhetően jelölendő, a sugárvonalak a kör közepén keresztezik egymást. A sugárvonalak külső végei zászlókkal jelzendők.

67. Irányvonalzászlók

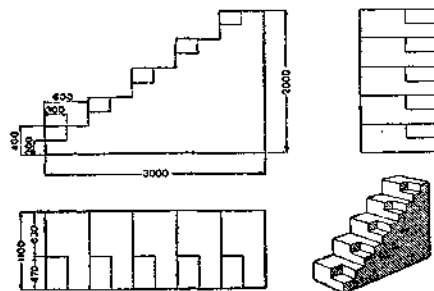
Szerkezet. Az irányvonalzászló teljesen fémből készítendő.

Méretetek. A zászló alakja derékszögű, mérete $101,598 \times 177,797$ mm. A rudnyál átmérője legalább 7,93 mm., hossza legalább 914,382 mm. A zászló vörösre festendő.

68. Célibírói állvány (Nem kötelező)

Szerkezet. Az állvány fából készítendő és könnyen elmozdítható bármely irányba.

Méretetek. Az állvány magassága 2 m., hossza 3 m., szélessége 1,1 m. Ot, 400 mm. magas és 600 mm. mély lépcsőfokra osztható. A lépcsők egyik oldalon kettősoszthatók, hogy így a különböző fokokra való feljutás könnyen történhessék. L. az alábbi rajzokat.



79. ábra. Célibírói állvány
Méretek milliméterekben

69. A gátak

Szerkezet. A gát két fállványból vagy rudból áll, melyek egy derékszögű keretet vagy rácsot tartanak. A rudak az állványtartó kello közepén rögzítendők. A gát magassága változtatható, de a gát az egyes számokban a szükséges magasságon szilárdan rögzítendő.

Méreték. A gát magassága: a 110 m. gátversenyénél 1.06 m., a 200 m. (220 yard) gátversenyénél 762 mm. és a 400 m. gátverseny-

nél 914 mm. A gát külső szélessége 1.22 m. Az állványtartó külső hossza 500 mm. A gát súlya 7 kg.

Szin. A gát felső része fehérre festendő.

70. A váltóbot

Szerkezet. A bot üres fahenger.

Méreték. Hossza legfeljebb 300 mm.

Súly. Súlya legalább 50 gr. Kerülete 120 mm.

IX. FEJEZET

Nehéz athlétika

A birkózás

Irta: *Dr. Barabás Jenő*

A BIRKÓZÁS FEJLŐDESTÖRTÉNETE

A birkózás kezdetét kimutatni szinte lehetetlenség, mert hihetőleg amióta az emberiség él, az emberi virtusnak eme legközvetlenebb megnyilvánulása is mindig meg volt. Feljegyzésekből tudjuk, hogy a történeti kor legrégebb képviselőinél, az egyiptomiaknál és a phöníciaiaknál a birkózás kedvelt sportág volt. A hellén gimnasztikában pedig már nagy szerepet játszik a birkózás, amely e dicső nemzet egyik legrégebb és legnépszerűbb versenyszáma. Oly nagy volt népszerűsége, hogy hosszú ideig a sportsarnokokat palaistra-nak (a. m. birkózóhely) nevezték. Kr. e. 708-ban, amikor az olimpiai versenyeken életbe léptették a pentathlont, ebben a futás, ugrás, súlydobás és gerelyvetés mellett a birkózás is helyet kapott. Mint olimpiai versenyszám, az ökölvívást 20 évvel előzte meg. Kr. e. 648-ban ugyancsak az olimpiai versenyszámok közé iktatták a »pankration«-t, amely a birkózásból és ökölvívásból kombinált verseny volt.

A római birodalom lakóinál, de különösen a rómaiaknál is nagy népszerűségnek örvendett a birkózás. Miként a görögöknél, úgy a rómaiaknál is a birkózók testüket olajjal kenték be. Tették ezt azért, mert az olajostestű ellenfél legyőzéséhez nagyobb ügyesség és erő kell, a küzdelemben ezeket fokozni akarták.

A rómaiak uralma alatt, Kr. után 393-ban megszűnnek az olimpiai játékok s vele a birkózósport is hanyatlásnak indul. A középkorban — mint számos feljegyzés tanúsítja — a birkózás kedvenc szórakozása volt a lovagoknak. A honfoglaló magyarok, a krónikák szerint szerették a birkózást, miként Botondnak Bizánc kapuja előtti küzdelme valamint a Szt. Galleni kolostorban történt látogatásuk eseteinek története mutatja. Különösen az Alpok vidékének lakói kedvelték ezt a sportágat. A fogyasztékos kultúra mellett természetesen rendszeres birkózó sportéletről sehol sem lehetett szó. A pihenőtáborokban a katonák szórakozása volt. A sokadalmakon alkalomszerű virtuskodások, vagy éppen a lovagi tornák nézőinek mulattatására gyakorolták.

A görög-római birkózás sportszerű művelését a múlt század 50-es éveiben a franciák kezdték el s tőlük vették át a németek és az északi skandináv államok sportszerető lakói. A 80-as években Bécsben is virágzott. Itt alakultak az első olyan sportegyesületek, amelyek kizárólag a birkózást és súlyemelést iktatták programjukba.

Magyarországba a külföldet járt iparos- és tanulóiifjuság hozta be a 80-as években. Az első magyar egyesület, amely a birkózás sportszerű üzésére alakult, a budapesti Hungária Atléta Club volt. Ezt az egyesületet a Bécsben katonáskodott *Wetgand* János néhány társával (Vörös György, Nagy Sándor, Zinner József stb.) 1896 nyarán alapította. Hozzánk csatlakozott az MTK-ból *Weiss* Richárd és néhány különböző más egyesülethez tartozó nagyerejű sportember, akiknek egyesületükben nem volt alkalmuk a birkózás gyakorlására. Az első birkózó-versenyt az MTK 1901-ben rendezte. Ezen a versenyen *Weiss* Richárd nyerte a *Brüll* Alfréd által a győztes részére felajánlott díszes övet. A Hungária AC 1903-ban feloszlott. Tagjai testületileg az akkor alakult Törekvés Sport Egyesületbe léptek, ekkor azonban már az MTK, a MAC, a Póstás Tisztviselők és a BAK is megalakította a maga birkózó szakosztályát, az országos irányítás pedig a MASz égisze alá került. 1905-ben rendezte meg először a MASz három súlycsoportban Magyarország birkózóbajnokságait, amelynek győztesei a könnyűsúlyban: *Erődy* Béla, a középsúlyban *Hautzinger* Sándor, a nehézsúlyban pedig *Weiss* Richárd lettek. Ezidőtől kezdődőleg a birkózósporthoz az egész országban terjedni kezdett és a nagyobb vidéki városokban: Szegeden, Kecskeméten, Temesváron, Aradon, Kolozsváron, Szabadkán, Kassán, Debrecenben, Nagykanizsán stb. megalakultak a birkózó-szakosztályok. A birkózók tömeges megjelenése a versenyeken lehetetlenné tette a végnélküli küzdelmeket és 1909-ben a MASz behozta a menetidőszabályozást és a tablettákat. Erre az időre esik *Radvány* Ödön fellépése, aki az északi államokban látott lendületi dobásokat itthon, a tréning-teremben technikailag annyira kiépítette, hogy megalapítója lett a mai modern birkózó-iskolának. A görög-római birkózás ma az egész világon a *Radvány*-iskola nyomdokain halad.

1921-ben a birkózó-szakosztály kivált a Magyar Atlétikai Szövetségből és mint a birkózósporthoz országos hatósága, megalakult a Magyar Birkózók Szövetsége.

A világháború lezajlása óta, nehéz gazdasági viszonyaink következtében, a birkózás iránti érdeklődés is megcsappant, viszont azonban a szövetség gondos irányítása e sportág nivójának hatalmas emelkedését eredményezte. A magyar birkózósporthoz és a magyar birkózóvezetőknek előkelő szerepük van a görög-római birkózás világsportjának irányításában.

A mai időkben, amikor oly nagy az elpuhultság, szinte jólesik a szemnek, ha egy megtermett, egészséges, szélesvállu embert lát. Kétségtelen, hogy a sportolás elősegíti testünk arányos kifejlődését, kétségtelen azonban az is, hogy az igazán tökéletes, az ideális férfialakot a birkózás adja meg. Ha széttekintünk a szobrászat és festészet alkotásai között, azt látjuk, hogy a szobrász és festő, amikor a férfias erőt, vagy az arányos férfifitést örökíti meg, modelljeit legtöbbször a birkózósporthoz művelői közül választja ki. Sajnos, a birkózást még nem értékelik érdeme szerint. A laikusok a »birkózás« szó hallatára ma sem tudnak másra, mint a cirkuszokban dolgozó emberóriásokra gondolni. Pedig ezeknek az artistáknak igazán kevés közülük van a nemesebb értelemben vett birkózósporthoz. Kétségtelen azonban, hogy ezek az emberek hatalmas testi fejlettségüket, ha túlfeszített gyakorlatozások árán is — ami alapján véve egészségtelen —, de végeredményben a birkózás útján szereztek.

Amint a porondra lép, sporttevékenységének első percétől kezdve a birkózó teste, testének minden porcikája mozgásba kerül. A százféle fogás alkalmával a test helyzetének számtalan változata között a karok és lábak csak úgy, mint a vállak, csipők és a test valamennyi részecskéje mozgásban van és így egyenletesen fejlődik.

E sportról a közönség egy részének igazságtalanul rossz a véleménye. Azt mondják ugyanis egyesek, hogy a birkózás durva sport. Pedig az igazi testedző sportok között alig van sportág, amelynél oly kevés sérülés fordul elő, mint éppen a birkózásnál. A versenyzők a látszólagos nagy erő kifejtésre, a nyak- vagy karcavarásokra teljesen edzve vannak s azokat alig érzik. Viszont, ha tekintetbe vesszük e sportágnak az emberi szervezetre, az ember jellemére gyakorolt hatását, figyelemreméltó megállapításokat tehetünk. A birkózó testalkata teljében, erejének tudatában önérzetes, félelmet nem ismer. Ez az erőtudata nyugalmat, bizonyos derűs fölényt kölcsönöz neki. Legtöbb esetben azt tapasztalhatjuk, hogy a birkózósporttal foglalkozó csendes, béketűrő, sőt jámbor ember, aki a sodrából nehezen hozható ki. Nyugodtan állíthatjuk, hogy a mai ideges generációnál a birkózás hazafias, nemzetmentő miszsiót teljesít.

A KÜZDŐTÉR

A szabályos küzdőtér 5 négyzetméter, vagy köralakban 5 méter átmérőjű, 8–10 cm. vastagságú szőnyeg, amely puha, rugalmas (állati szőr, vagy tengerifü, széna stb.) anyaggal vagy fűrészporral van bélelve. Az akár egy, akár több szeletből összeállított birkózószőnyeget erős ponyvával fedjük le és úgy rögzítünk a talajhoz vagy magához a szőnyeghez, hogy azon kifeszített sima felületet képezzen. Ez az előírt, u. n. versenyszőnyeg. Céljának megfelel és kevés költséggel előállítható az u. n. földszőnyeg, amely úgy készül, hogy sima felületű helyen a talajt 5–6 négyzetméter területen, 8–10 cm. vastagságban kiemeljük. A kimélyített területet fűrészporral töltjük ki s jól ledöngetjük. Most további 8–10 cm. magasságban finom, nedves fűrészporral feltöltjük és az így nyert területet a talajhoz cölöpökkel kifeszített ponyvával letakarjuk.

SULYCSOPORTOK

A Nemzetközi Birkózó Szövetség által elfogadott versenyző súlycsoportok és súlyhatárok a következők:

| | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------|---|----------------------------------|
| Légsúly: | 58 | kg | | |
| Pehelysúly: | 58 | kg-tól | — | 62 kg-ig |
| Könnyűsúly: | 62 | " | — | 67 ¹ / ₂ " |
| Kisközépsúly: | 67 ¹ / ₂ | " | — | 75 " |
| Nagyközépsúly: | 75 | " | — | 82 ¹ / ₂ " |
| Nehéz-súly: | 82 | kg-on | | felül |

A BIRKÓZÁS TECHNIKÁJA

A birkózás célja, ellenfelünket oly helyzetbe hozni, hogy annak két válla ugyanazon időben, ha csak egy pillanatra is, a porondot érje.

A régebbi idők versenyein minden mérkőzés a küzdő felek egyikének kétvállra fektetésével ért véget. A birkózósport fejlődésével és a versenyzők számának megnövekedésével ezen ideális cél nehezen volt elérhető és ezért ma 10, 15, vagy 20 perces menetidő alatt kell az ellenfelet tussolni, illetve ha az nem sikerül, olyan fölényes és az ellenfélre veszélyes támadó készséget mutatni, amely legalább megközelíti a birkózás célját: a kétvállra fektetést.

A birkózás *kimondottan egyéni sport*, azaz csapatban, vagy tömeg által egyidőben és helyen eredményesen nem gyakorolható. Tehát a birkózók kiképzése sem történhet csoportosan, hanem mindenkor egyénileg.

A birkózásnál általában állóhelyzetben folyó, vagy pedig parter- (szőnyeg) birkózásról beszélnek. Előbbinél a küzdők állóhelyzetből igyekez-

nek a mérkőzést eldönteni. Egyébként minden mérkőzés állásból kezdődik.

Parter-birkózás alatt azon birkózóhelyzeteket értjük, amikor a küzdő felek egyike az egész testhosszával a szőnyegen fekvő vagy térdelő ellenfelét védekezésre kényszeríti. A modern birkózótechnika ma már odafejlődött, hogy a versenyzők saját kezdeményezésükből is parter-helyzetbe mennek azért, hogy ott ellenfeleiket törbecsalhassák.

A kezdő birkózót, mielőtt vele az ugynevezett birkózófogásokat külön-külön is iskoláznánk, legcélszerűbb, ha az első két hétben csak úgy »lógni« hagyjuk. Ismerje — vagy amint mondani szokták — a kezdő előbb »szagolja« meg a szőnyeget.

Ha ilyenkor egy-egy képzett birkózó kedélyes hancurozásba kezd az új emberrel, akkor az szinte játék közben megtanul hidalni, megtanulja az egyszerűbb fogásokat. Az első néhány ilyen játékos est után a kezdő birkózó átesik a szokásos izomlázon, inggallérja kezd szüknek bizonyulni és teste is megszerzi azt a puhaságot, amely a későbbi tréningekhez szükséges.

A birkózás mindenkor kézfogással kezdődik s ezzel a tiszteletadással is fejeződik be. A küzdők ezzel mutatják lovagiasságukat, hogy amikor nemes küzdelemre a porondra lépnek, vagy azt elhagyják, ellenfelüket megbecsülik.

A birkózók a porond (szőnyeg) két ellenkező sarkán állnak fel. Adott jelre egymás felé lépnek és kezét fognak. A kézfogás elengedése után megkezdődik a tulajdonképpeni küzdelem, amely fogáskeresés és az ellenfélnek súlypontjából való állandó kiemelése vagy kitolásában fejeződik ki.

A birkózó mindenekelőtt úgy helyezkedik el, hogy testének fősúlya terpeszállása középpontjába essék. Ilyenkor térdeit és felsőtestét derékban kissé előre hajlítja. Ebből a helyzetből nehezen mozdítható ki. Amikor azután lépéseket változtat, figyelmét sohasem kerülje el, hogy minél szélesebb területre támaszkodjék. Csak amikor akciót kezd, de akkor villámgyorsan és pedig csakis a dobás befejezéséig vegye fel a szűkebb támasztótalajt.

A leggyakoribb bevezetőfogás, amellyel a dobásra alkalmas helyzetet előkészítjük, ha balkezünkkel ellenfelünk jobb csuklóját átmarkoljuk. Ezáltal egyrészt megfosztjuk ellenfelünket a jobbkeze által végzendő akcióképességétől, másrészt biztosítjuk magunk részére a kezdeményezést. Ugyanis ellenfelünk a fogásból szabadulni igyekezvén, figyelmét a lefogott csuklóra irányozza, ami alatt mi alkalmas pillanatot és helyzetet készíthetünk a dobáshoz.

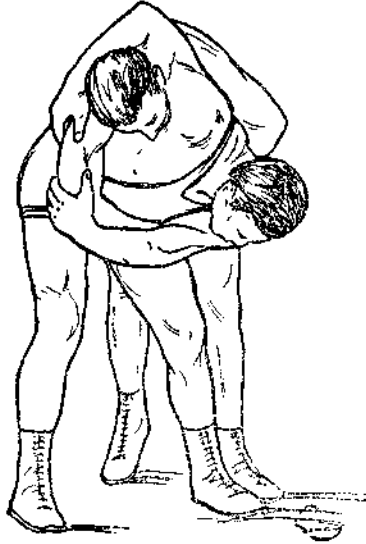
A *kardobás*. Így pl. ellenfelem lefogott jobb csuklóját szabadítani igyekszik, én azonban eme kísérletének ellenállok. Huzakodás kezdődik, amely alatt figyelmemet ellenfelem lépésváltoztatására összpontosítom és abban a pillanatban, amikor lépésváltoztatása megindul, vagyis amikor súlypontja valamelyik lábára helyeződik, villámgyorsan félfordulatot tesz feléje és jobbkarommal átfogom a már előzőleg csuklóban lefogott karját. Amikor azután jobbkarját elértem, abban a pillanatban jobbtéremre rogyok, miközben derekammal a lefogás által hozzám tapadt ellenfelet egy erélyes fordulattal magam alá vetem.

Ezt a dobást alkalmas pillanatban sikerrel alkalmazhatom egy nálamnál jóval magasabb ellenféllel szemben.

Csipődobás. A régi birkózóiskola legveszélyesebb és legbiztosabban döntést hozó akciója, amely még manapság is fenntartotta uralmát. Különös előszeretettel alkalmazzák az északi nemzetek birkózói.

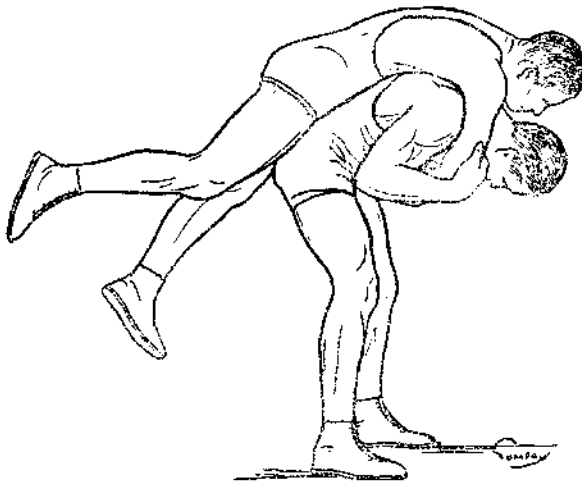
Kiindulási és befejezési akciója teljesen azonos a kardobásával; eltérés csak abban van, hogy az ellenfelemhez való beugrás pillanatában

jobbkarommal nyakát ölelem át. Tekintve, hogy a két küzdő teste a csipődobásnál kiemelkedőben van, a dobást alkalmazó csipő (derék) vetődése sokkal erőteljesebb, mint a kardobásnál, ugyszintén a lendület is nagyobb, mert a lendülő testek magasabb helyről indulnak. A csipődobás kevesebb kockázattal és nagyobb eredménnyel alkalmazható, mint a kardobás, ehhez képest gyakrabban is veszik igénybe.



80. ábra. Csipődobás

Csipődobás két kar lezárásával. Versenyeken keveset alkalmazták, pedig ugyszólván egyike a legbiztosabban döntést hozó dobásoknak. A mérkőzések megindulásakor, de a menetidő bármely fázisában is igen gyakran előfordul, hogy a küzdők a fogáskeresés és huzakodás köz-



81. ábra. Válldobás

ben mindkét karjukat az ellenfél vállaira helyezik és kezeikkel a partner nyakát fogják. Alkalmos pillanatban, mikor az ellenfél figyelmét más köti le, jobbkarommal az ellenfélhez teendő félfordulat közben nyakamat fogó két párhuzamos karját keresztben lezárom és ugyanakkor balkezemet partnerem válláról lefejtve, azzal az ellenfél jobbcsuklóját, vagy legalább is jobbkarját leszoritom. Ugyanakkor a hozzám tapadó ellenfelet a csipődobásnál leírt derék

Válldobás. Ugyancsak a régi birkózóiskolának volt kedvenc fogása. Manapság mint közvetlen dobási akciót ritkán alkalmazzák. Ez a dobás is az ellenfél jobb csuklójának lefogásával indul. Amikor ellenfelem felső teste, lépésváltoztatása közben, kiegyenesedik, a feléje teendő villámgyors félfordulat közben jobbkarommal ellenfelem csuklóban már lefogott jobbkarját könyök fölött megfogom. Ugyanakkor a hozzám tapadó partnert kétszeresen lezárt karjánál fogva, jobbvállamon keresztül derekam vetésének segítségével, erőteljesen lerántom.

A válldobást csak úgy, mint a kardobást, a nálam magasabb ellenféllel szemben alkalmazhatom sikerrel, de csak akkor, ha az egész meglepetésszerűen jön, mert egyébként az esett fél hiddal könnyen kivédi.

ben mindkét karjukat az ellenfél vállaira helyezik és kezeikkel a partner nyakát fogják. Alkalmos pillanatban, mikor az ellenfél figyelmét más köti le, jobbkarommal az ellenfélhez teendő félfordulat közben nyakamat fogó két párhuzamos karját keresztben lezárom és ugyanakkor balkezemet partnerem válláról lefejtve, azzal az ellenfél jobbcsuklóját, vagy legalább is jobbkarját leszoritom. Ugyanakkor a hozzám tapadó ellenfelet a csipődobásnál leírt derék

Derékfogások. A birkózás legközvetlenebb, legrégebb fogása volt az, amikor a porondra lépő küzdők egyike társát derékban átölelve kiemelte, majd ilymódon súlypontjából kimozdítva, a földre csavarta. Ahol a birkózás technikáját nem ismerik, még ma is ezzel az ugynevezett magyarfogással szokták a virtuskodók nemes harcukat befejezni, azonban ott, ahol a birkózást sportszerűen üzik, még az elsőhetes kezdők is megmosolyogják azt, aki ellenfelét e fogással akarná kétvállra teperni. A derékfogások azonban, mint bevezető fogások, igen gyakoriak és fontos szerepük van.

Ha szembenálló ellenfelemet csipője fölött átölelem és pedig úgy, hogy ölelő karjaim kézfejeimnek egymásbakapcsolásával kört alkotnak, akkor *mellső alsófogásról* beszélünk. E fogás kivédése úgy történik, hogy alsó karunkat könyökben merőlegesen a támadó gyomrára feszítjük s azt hátra toljuk, és ugyanakkor derekunkkal igyekszünk mélyebbre riszálni.



82. ábra. Mellső alsófogás



83. ábra. Hátsó alsófogás

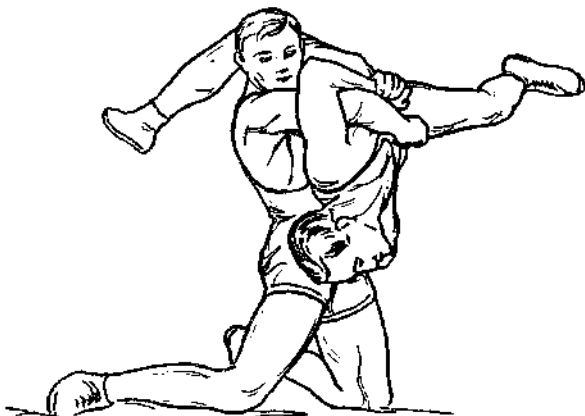
A mellső alsófogás elleni védekezés másik módja, hogy behajlított karjainkkal a támadó ellenfél állát toljuk hátra. Ha viszont a velem szemben álló ellenfél jobbesuklóját balkezemmel átmarkolom és ugyanakkor jobbkezemmel felső karjánál fogva hirtelen magamhoz rántom, úgy, hogy annak háta a melleimhez kerüljön és akkor a két karja alatt hátulról derekát mindkét karommal átölelem, ez esetben *hátsó alsófogásról* beszélünk.

E fogás legjobb kivédése a hátraugrás, vagy a közelgő ellenfélnek gyors eltolása. Viszont, ha már az ellenfél karunkat elkapva, magához rántott, a legjobb védelem, hogy karjainkat hátrafelé szorítva, ellenfelünket elnyomni igyekszünk s ugyanakkor felső testünkkel előrehajolva, egyik lábunkat partnerünk lábai között hátra nyújtjuk, ami által súlypontunkat ellenfelünk alá mély helyzetbe hozzuk, ahonnan a kiemelés a legnehezebb.

Ugy a mellső, mint a hátsó alsófogásnak, mint említettük, mint bevezető fogásoknak, nagy szerepük van. Különösen utóbbinak, amely kiinduló pontja számtalan veszélyes akciónak. Néhány ilyen leírunk.

Hátsó alsófogásból levágás. A fentemlített módon hátsó alsófogással ellenfelemet kiemelem. Balkezemmel derekánál emelve, tartom, jobb hóna alatt átsusztatott jobbkezemmel pedig nyakszirtjét átfogom. Az ily módon levegőben tartott ellenfelet nyakánál fogva, balkezemnek támasztékul való használásával, balra-jobbra lendíteni kezdem. A jobbra-lendítésnél balkezemet kiengedve, baloldalát hirtelen szabadon hagyom és ugyanakkor jobbtérdemre rogyva, jobbkezemmel ellenfelemet a hóna alatt átkulcsolt nyakánál fogva, kétvállra rögzítem. E dobást természetesen a másik oldal felé is alkalmazhatom.

Hátsó alsófogásból előrevágás. Ritkán és olyan ellenféllel szemben alkalmazott dobás, akivel szemben erőfölényben vagyok. A hátsó alsófogással megragadott és erősen felemelt ellenfél, hogy kellemetlen helyzetéből szabaduljon, rug-kapálódzni kezd. Kivárok egy olyan pillanatot, amikor figyelmét balkezemről elvonja. Ekkor balkezem kiengedve, nyakszirtjét átfogom és azt a szőnyeg felé szorítom. Ugyanakkor ballábra letérdelek s ellenfelemet jobbkarommal erősen kiemelve, leszorított fején



84. ábra. Szabályos rebour letérdeléssel

át úgy vágom előre, hogy teste egy teljes kört írjon le. E dobás nagy erőt és erős kiemelési igényel, viszont rendszerint annyira meglepi az ellenfelet, hogy nemcsak hidalni, de még tájékozódni is képtelen.

Hátsó alsófogás mint védelmi akció. Az előbb tárgyalt kar-, csipő- és válldobási bevezető mozdulatoknál figyelmemet a jobbcsuklómra lefogó ellenfélre irányzom s abban a pillanatban, amikor az említett dobás

sok egyikét célzó akció azon mozzanathoz érkezik, hogy hátsó teste a közvetlen közelembé jut, szabadon álló balkezemmel hátulról hirtelen derékon átölelem s az ölelést a lezárt jobbkezem kieroszakolásával bezárom. Az így elért hátsó alsófogás, tekintve a sikertelen támadást, az ellenfélre leverő hatással van, miért is legajánlatosabb azt kihasználva, rögtön támadásba menni.

Lendületi dobások. A modern birkózás előnye, hogy gyors és merész akciókra törekszik, melyek a küzdelmet mielőbb befejezéshez juttatják. Ezek a gyors és merész akciók azonban biztos technikai tudást, különösen pedig olyan hidmunkát és tájékozó képességet igényelnek, hogy az alul került fél a küzdelem bármely mozzanatában képes legyen saját testsúlyának kétszeresével álló helyzetből magasan ívelő hidba esni.

A modern birkózóiskola megalapítása Radvány Ödön világbajnokunk nevéhez fűződik. Ő volt az első birkózó, aki a biztos hidmunkát vette a lendületi dobások előfeltételéül.

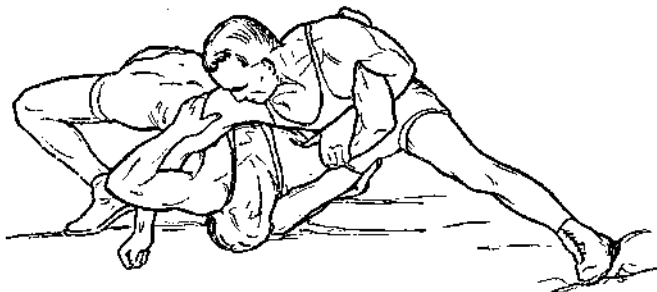
A kezdő birkózónak mindenekelőtt a nyakát kell megfelelően erősíteni, edzeni és a biztos hidmunkát, de legalább is a minden álló helyzetből való biztos hidbaesést kell megtanulni.

Ezt legkönnyebben úgy sajátíthatom el, hogy egyik birkózótársamat segítségemre kérem. Társam elém áll és velem összefogódom. Most terpeszállást veszek fel, majd nyakam és derekam hátrahajlítva, testemmel

parabolát írok le, amíg homlokom a szőnyegre ér és ott biztos támaszt kap. Társam kezemnél fogva visszatart az esésben s csak lassan ereszt le. Később az esést egyedül is gyakorolhatom és pedig úgy, hogy eleinte térdem előrehajlításával és erős homoritással alacsony helyzetből indulok el. A hidképzésnél nagyon fontos tudnivaló, hogy ne a fejünk tetejével, hanem *homlokunkkal* támaszkodjunk a szőnyeghez.

Szaltó. Ellenfelem mellső alsófogással szorítja át derekam, mire én az engem szorító karokat saját karjaimmal lezárva, ellenfelemmel hátrafelé hidba ereszkedem. Amikor homlokom a szőnyegre ér, egyik karom kiengedem, a másik karommal pedig lezárt ellenfelem lerántom s ráfordulok, miáltal az vagy kétvállra, vagy pedig hidba esik, amit azután betörhetek.

Az elmondott esetben a szaltót alkalmazó tulajdonképpen védekezésből indult a döntést hozó akcióra. Rendszerint azonban a szaltódobás közvetlen támadásból esik. A támadás sikerének igen fontos kelléke, hogy a támadó egy kis agresszivitást mutasson, mint aki biztos a dolgában. A bíró sipjelére, kézfogás után, balkaromat magasba emelve, lezárom ellenfelem jobb felső karját, míg jobbkezemet társam hóna alatt átdugva, vállát vagy lapockáját fogom meg. Egy hirtelen megtorpanással



85. ábra. Az ellenfél hidjának lezárása sikeres szaltódobás után

a magamhoz szorított ellenféllel hidba esem, miközben a balkarommal lezárt ellenfelemet lerántom magamról és ráfordulok.

A szaltódobás biztosítása érdekében lehet félhidba is esni, ami alatt azt értjük, hogy egyik váll a szőnyeget éri. Szokásos az is, hogy a támadó fél, még mielőtt a hidhelyzetet elérné, ellenfelét esés közben, lezárt karjánál fogva, oldalt fordítja, úgy, hogy a szőnyegreérés pillanatában a hidképzés helyett már az ellenfélrefordulást végezheti.

Szaltó kiemeléssel. Ellenfelem jobbkarját balkarommal lezárom, majd jobbkezemet felfelé néző tenyérrel bal hónaaljához emelem. Balkaromat hirtelen 90 fok alatt behajlítva, balkezemmel társam teste mellett elhaladva, jobbcsuklón markolom át, miáltal balkarom mintegy emeltyüvé válik, amelynek segélyével ellenfelemet kiemelem, akit azután szaltódobással magas ívben a szőnyegre dobva, ráfordulással tussolhatok.

Kétkaros szaltó. Ellenfelem karjait mindkét karommal lezárom, majd meglehetősen erővel magamhoz szorítva, teljes lendületből hidba viszem, ahol azután átfordítom.

Csipődobás szerű szaltó. Az akció bevezető fogása megegyezik a rendes csipődobásával, amelytől csak abban tér el, hogy balkezemmel ellenfelem jobb felső karját (tehát nem csuklóját) markolom át s a beugrás pillanatában jobbkarommal úgy fogom át a nyakát, hogy az a könyököm hajlásába essék. Most hirtelen baloldali terpeszállásba lépek

s ellenfelemet magamhoz szorítva, szaltóval hidba viszem, ahol azután a lefogott jobbkarjánál fogva lerántom és ráfordulok.

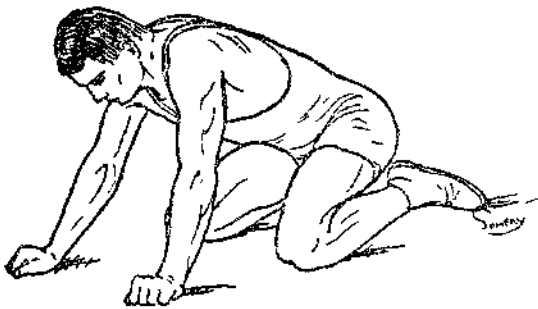
A szaltódobásnak annyiféle alkalmazási lehetősége van, hogy azokat itt külön-külön nem ismertethetjük. A bevezető fogások különféle variációiból minden helyzetben alkalmazható és pedig legtöbb esetben sikeresen.



86. ábra. Szupplédobás

mást adok, amivel, ha netán fejét kitenné, a hidképzést megakadályozom. Tekintettel arra, hogy ellenfelem vállai fejemmel egyvonalba esnek, ellenfelem a szőnyeget előbb éri el mint én, illetve amikor az én homlokom a szőnyegre ér, neki már tussolnia kell.

Parter-birkózás. Amikor ellenfelem, támadó akcióm következtében, a földre (szőnyegre) kerül, ott az egyéniségének és védekező módszerének megfelelő elhelyezkedést foglalja el. Versenyszabályaink szerint azonban a parterbe került versenyzőnek az u. n. békaállást kell elfoglalni s ezen helyzetben bevárni az ellenfél támadásának megkezdését. A békaállást úgy veszem fel, hogy hasmántékvésből felemelkedve térdeimre és kétkezemre támaszkodó helyzetet foglalok el.



87. ábra. Parterhelyzet (békaállás)

A békaállásban levő ellenfélnek, támadó akcióm megindulásától, joga van úgy védekezni, ahogy tud s joga van a védekezésből támadásba átmenni. Ez utóbbit természetesen úgy viszi keresztül, hogy parterállásban kezdeményez akciót.

A jó birkózónak parterhelyzetben csak úgy, mint állásban, ismernie kell úgy a támadási, mint a védelmi lehetőségeket. És ha a lezajló mérkőzések alatt a két helyzet közötti eseteket vesszük irányadóul, akkor határozottan megállapíthatjuk, hogy a versenyzők partermunká-

A szaltódobás kivédése. A szaltódobás ellen a legjobb védekezés az u. n. ráhelyezkedés, amely alatt azt értjük, hogy a dobást szenvedő testével igyekszik úgy helyezkedni, hogy a dobás pillanatában minél mélyebb helyzetben legyen s esés közben a lefogásból szabadulva, a hidbaesőt egész testsúlyával lenyomhassa, illetve lefoghassa.

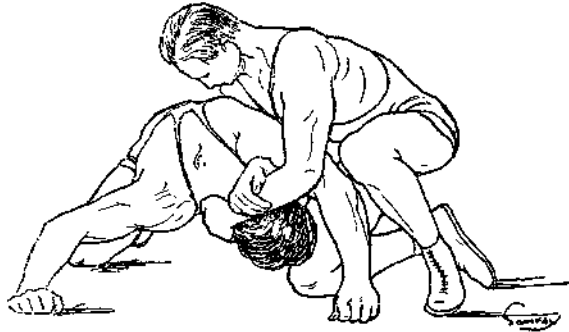
Szuppié. Ellenfelemet hátsó alsófogásba kapom és annyira kiemelem, hogy vállai fejem fölé emelkedjenek. Terhemmel együtt hirtelen hátra hidba vágódom. A dobás azon pillanatában, amikor a homlokom a szőnyeg felé közeledik, jobbkarommal a lezárt ellenfélnek egy előreható nyo-

ban töltik el a mérkőzési idők nagyobbik részét. A parterbe került birkózónak a támadás megkezdése után joga lévén fel is állni, a támadó elsőrendű feladatát képezi, hogy szőnyegre lehozott küzdőfelét ott is tartsa, valamint, hogy magának a további kezdeményezés lehetőségét biztosítsa.

Ezt a tapasztalat szerint legkönnyebben úgy éri el, hogy a békaállásban várakozó ellenfélhez lépve, ballábát a védekező térdei közé helyezi. Ugyanakkor balkarjával átöleli annak derekát, majd mélyre ereszkedve, ellenfele jobboldala közvetlen közelében helyezkedik el.

Hátravágás. Az elmondott módon jobb- vagy baloldaltól átöltve védekező ellenfelem erősen magamhoz szorítom. Az oldala mellé helyezkedett lábam hátrahuzom. Most fejem mellett elhuzva ellenfeletem hanyattvágom, miközben testhosszam tengelyében felsőtestemmel félfordulatot teszek, úgy, hogy félhidba kerüljek. Ha a hátravágással meg tudom lépni a parterbe került ellenfelem, az közvetlenül kétvállra eshetik. Rendszerint azonban e dobást csak kezdő birkózókkal szemben alkalmazzák.

Előrevágás. (Hitzler-dobás.) Egész testemmel a védekező egyik oldalához helyezkedem. Egyik, a testéhez közelebb eső karommal derekát alulról átölelem, majd feje felé kiemelve, azon átfordítom. Hogy az átfordítás kevesebb erőfeszítéssel sikerüljön, szabadon maradt kezemmel védekező társam fejét leszorítom. Ha az előrevágás sikerül, azonnal a hanyattvágódó ellenfélre fordulok, hogy azt a hidképzésben megakadályozzam.



88. ábra. Amerikai vagy kulcs-Nelson

Nelson-fogások. Fél Nelson: A parterbe hozott ellenfelet testéhez közelebb álló karommal derekán át lezárom. Másik karomat hóna alatt vezetve, nyakáig viszem, amelyet kezemmel átfogok. Most átfogott nyakánál fogva fejét altestem felé behuzom, majd testhosszának tengelyében átfordítom.

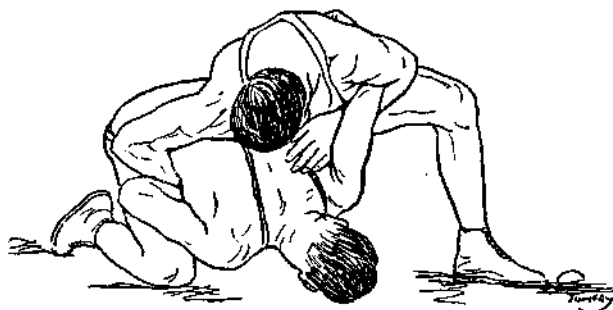
Amerikai vagy kulcs-Nelson. A békaállásban levő ellenfél egyik oldalán (pl. baloldalán) helyezkedem el. Balkezemet nyakára helyezem s azzal fejét leszorítom. Jobbkezemet pedig bal hóna alatt vezetve, azzal saját balkaromat — lehetőleg csukló felett — átmarkolom. Most fejét nyakánál fogva, amilyen mélyen csak tudom, húzni kezdem magamhoz, miközben bekulcsolt jobbkezemmel válla körül átfordítom.

Az amerikai Nelson még ma is kitűnő támadódobásnak bizonyult olyanoknál, akik pillanatok alatt igen nagy erőfeszítésre képesek.

Háromnegyed Nelson. Jobbkezemmel befogom a fél Nelsont. Majd balkezemmel a parterben levő ellenfél állát fogom át, amelynek magam felé húzásával a védekező átfordítását elősegítem. Vigyázni kell azonban, hogy balkarom ne nyomja meg a parterben levő torkát, mert ez esetben a mérkőzést vezető bíró, tiltott fogás címén, megintésben részesít.

Teljes (dupla) Nelson. Ha szőnyegre került ellenfeletem fél Nelsonnal átcsavarni kezdem és észreveszem, hogy az a fogást kizárólag erős

nyakával akarja ellensúlyozni, egyébként más védekezést nem végez, akkor a fél Nelson-fogást megtartva hátának közepe felé kerülök s a másik hóna alatt másik karomat átvezetve, mint előzőleg tettem egy ujjabb fél Nelson-fogással nyakát még jobban leszorítom. Az ellenfél nyakszirtjén találkozó két kezem összekulcsolom, majd mindkét fél Nelson-fogást tartva újból visszacsuszom ellenfelem azon oldalára, ahonnan az átfordítás kedvezőbb. Elhelyezkedvén, most a teljesen le-

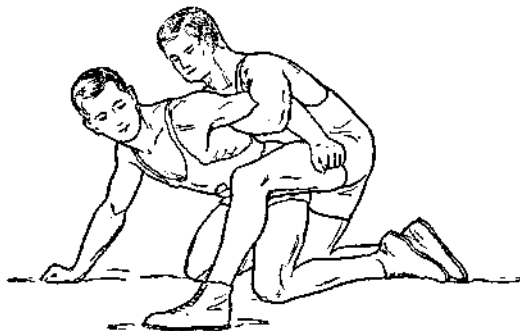


89. ábra. Karfelszedés

zet vétele után a nyak és vállak előrehozása a fordításánál pedig a gyors hidképzés és a hidhelyzetből való kifordulás.

A Nelson-fogásokat természetesen kombinálni lehet százféléképpen, ami a birkózó leleményességétől és a védekező haremódorától, ugy-szintén az előállított helyzeteknek megfelelő célszerűségétől függ.

Karfelszedés. Ellenfelem parterhelyzetbe hozom. Baloldala mellett két térdre ereszkedem s jobbkarommal derekát ölelem át. Most balkezemet alulról ellenfelem bal felsőkarja és lapockája közé erőszakolom, úgy, hogy kezemfeje éppen a lapockájára essék. A karfelszedés által a védekező szélesen alapozott súlypontjából könnyen kimozdítható, miért is



90. ábra. Kiemelkedés az előre-oldalt vágáshoz karfelszedés után

az előretett ballábamhoz emelkedem, ahonnan testhosszam tengelyében végzendő hirtelen balfordulattal baloldalamra lendülök ugyannyira, hogy egész baloldalam a szőnyegen fekszik. Ugyanakkor a jobbkezemmel a velem együtt lendülő ellenfeletem fejem mellett keresztben átvágom úgy, hogy az hanyattfekve, vagy tüss-helyzetbe, vagy legjobb esetben hidba kerül, amelyet mindkét karommal lefogok.

Karfelszedésből hátravágás. Ha karfelszedés közben ellenfelem erősen kiemelkedik, a deréklezárást hirtelen kiengedem s ugyanakkor a mit-

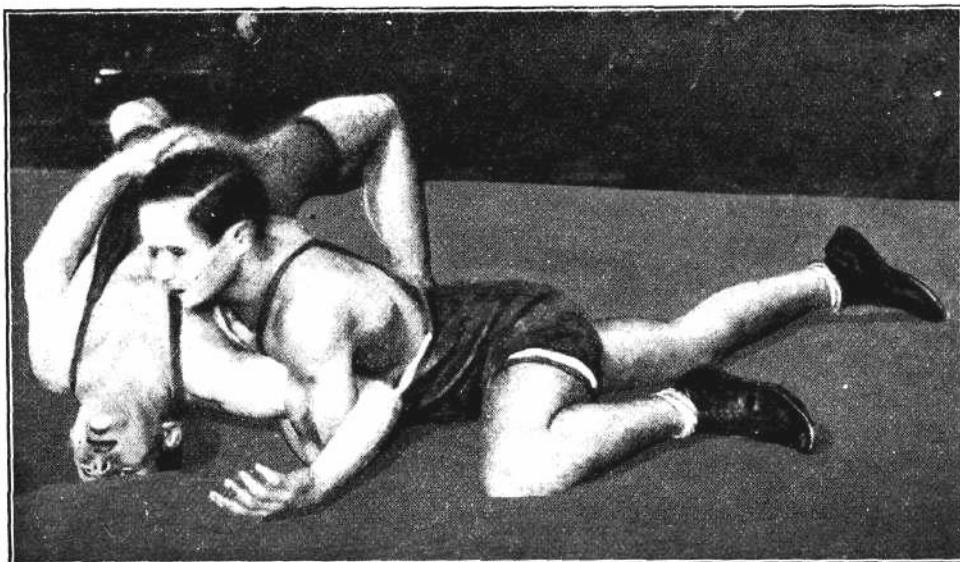
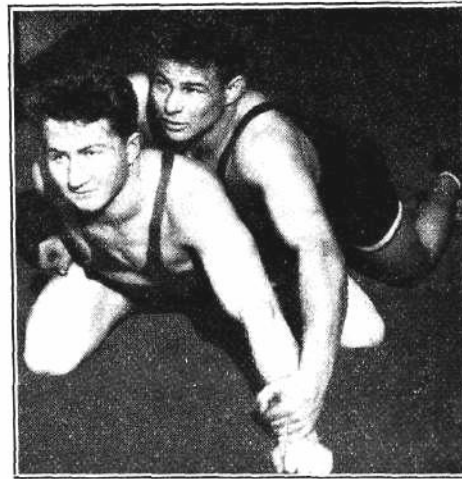
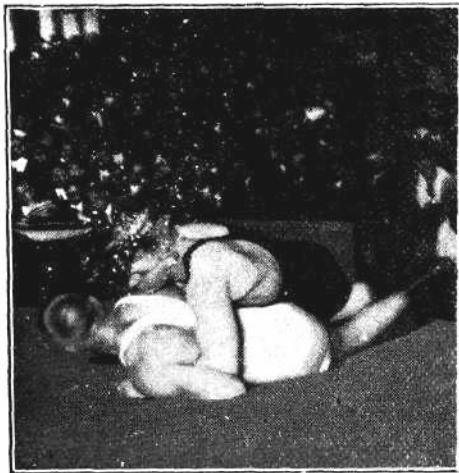
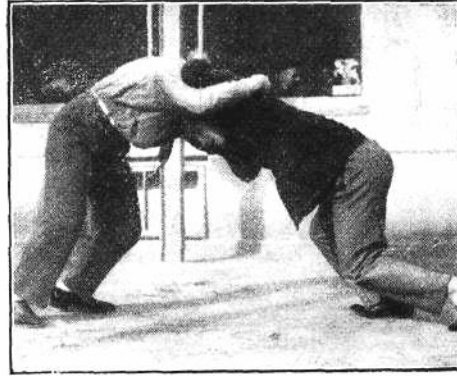
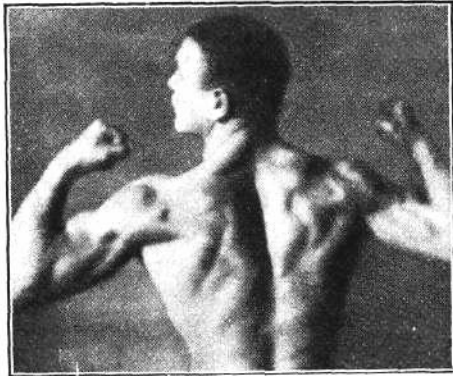
fogott nyakat altestem-hez jól lehuzom s ott átfordítom, gondoskodom arról is, hogy a védekező hidat ne képez-hessen.

A teljes (dupla) Nelson alkalmazása közben szigorúan tilos az ellenfél nyakát vállaira 90 fokos szögben mélyen leszorítani. A Nelson elleni védekezésnél legcélszerűbb a támadó kezének lefejtése, mély hely-

a parter-birkózásnál a támadó akciók bevezető fogása a legtöbb esetben a karfelszedés.

Karfelszedésből előre oldalt vágás. Ellenfelem mellé térdelve annak balkarját felszedem, míg jobbkezemmel derekát átölelve (mint szokásos) alulról gyomrát fogom meg. Most hirtelen ballábamat előre talpraállítom s jobbkezemmel a lefogott ellenfelet jól magamhoz emelem. Erős húzással a magamhoz vont ellenféllel

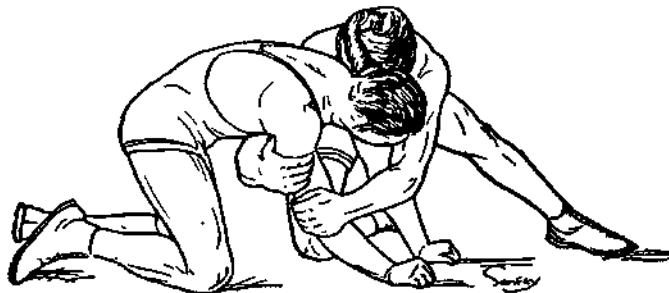
BIRKÓZÁS



1. A birkózó hátizomzata (dr. Varga Béla). — 2. Fogyasztás mérlegelés előtt. — 3. Parterre-munka. — 4. Karfel-szedés. — 5. Hid.

sem sejtő ellenfelet felszedett karjánál fogva nagy erővel hátravágom.

A karfelszedés mint a parter-birkózás leggyakrabban alkalmazott bevezető fogása ismeretes. A védekezés különfélesége, ugyszintén a támadó leleményessége adja az általa megindított akciók sokféleségét. A karfelszedést különösen az északi (svéd, finn, észt) birkózók alkal-



91. ábra. Karathuzás

mazzák következetesen. Megesett, hogy a teljes menetidőt a felszedett és a védekező által kiszabadított kar újra való fel-felszedésével töltötték ki, mindaddig, míg a felszedett kar teljesen elzsibbadt, amikor azután a kimerült védekezőt végre is sikerült átfordítani.

Karhuzás. Ellenfelem karfelszedést alkalmaz és balkezével az én balkaromat szedi fel, jobbkezével pedig a szokásos derékátkarolást végzi.

Amikor jobbkezét a gyomromon érzem, jobbkezemmel átmarkolom a támadó csuklóját, balkezemmel pedig a karom és a balvállam között lévő balkarját szorítom le. Most jobbtérdemmel kissé előreoldalt csuszom s ugyanakkor a lefogott jobbkarján át, miközben derekam csipődobásszerű lendületet ad, ellenfelem magamon keresztül hidba, vagy kétvállra rántom. A karhuzás alatt testhosszam tengelyében félfordulatot téve jobbra kiülök.

A karhuzás kitünő védőakció a karfelszedéssel kapcsolatos támadások ellen s gyakran megtörténik, hogy az a versenyző, aki biztos fölényében, saját kezdeményezéséből megy parterállásba csak azért, hogy támadást kaphasson, amelyet azután karhuzással nemcsak kivéd, de még ellenfelét veszélyes helyzetbe is hozza.

Karathuzás. A régi birkózó-iskola kedvenc fogása, amelyet rendszerint magas parterállásban két karjával támaszkodó védekezővel szemben alkalmaztak sikerrel.

Odatérdelek ellenfelem mellé pl. a baloldalához, mintha karfelszedést akarnék végezni. Jobbkaromat az álla alatt elhuzva azzal az ellenfelem támaszkodó balcsuklóját megragadom s ugyanakkor balkezemet mindkét hóna alatt vezetve azzal a bal felsőkarját megfogom. Az elérés pillanatában mindkét kezemmel magamfelé rántom, aminek következtében az testhosszának tengelyében félfordulattal hátraesik.



92. ábra. Kiemelés hátsó alsó fogásból

A karáthuzás sikerét balvállam alátámasztásával és nyomásával elősegíthetem.

A karáthuzást úgy védem ki, hogy az elmondott esetnek megfelelően támaszkodó balkarom oldalt kinyujtom s ugyanakkor ballábammal kiemelkedve a térdelésből, előrenyujtom azt.

Kiemelés. Gyakori támadás-akció a parterbe menekülővel szemben. Odaállók az oldala mellé s lehajolva mindkét karommal derekát szorosán átölelve magamhoz felemelem. A kiemelésből vagy oldalt hátravágom, vagy suppléba viszem, esetleg előre átfordítom.

TILTOTT FOGÁSOK

A görög-római birkózás sarkalatos tétele, hogy a fogások az ellenfelek testének csak csipőnfelüli részeire alkalmazhatók. Ennélfogva tilos a csipőn alul fogást alkalmazni.

A versenyzők, a karokat és kezeket kivéve, egymás testét csak nyitott tenyérlappal foghatják meg.

Tilos a szemöldök és szájvonal között az ellenfél arcát megfogni, tilos a toroknak, az arcnak, fülnek, legfőképpen pedig az ellenfél ujjainak fogása. A kéztő átfogása meg van engedve.

Tilos az ellenfél ruházatának, derékszorító övének megfogása, tilos ütni, vágni, rugni, karmolni, vagy az ellenfél haját huzni, ellenben meg van engedve a homloknak, az állnak, ugyszintén az arcfelületének nyitott tenyérlappal való eltolása, illetve huzása.

Tilos az ellenfél izületének bénítása, avagy fájdalom előidézését célzó masszírozása, a fejjel való lökés vagy beugrás, a szőnyegtakarónak megfogása.

Tilos a gáncsolás (az ellenfélnek a csipőnaluli lábcsészék közbetolása által való elbuktatása). Tilos a lábfejre való rálépés.

Tilos a veszélyesnek minősített fogások alkalmazása. Ilyenek a karok a természetes forgási síkján tulmenő erőszakos hátrafesztítése, a csuklónak a tenyérfelületre alkalmazott tulhajlítása utján hátracsavart alsókarnak a váll irányában erőszakolt feltolása, az amerikai kulcsnál (Hammerlock), illetve a karfelszedésnél (Backhammer) az alkart annál a helyzetnél magasabbra emeli, mikor az a felkarral derékszöveget alkot. A karfelszedés akkor tekinthető szabályosnak, ha az alkar az ellenkező oldalon levő vállcsucs irányvonalát a fej irányában meg nem haladja.

Tilos az állnak és a fejbubnál rögzített fejnek a nyakszirt tengelye körüli elcsavarása (cravatte), amely nyakszirttörést eredményezhet.

Tilos a hascsavarás, gyomorszorítás, a durva lecsapás, fejreejtés, az állásból való kiemelésnél (rebour) álló helyzetből való közvetlen lecsapás.

Tilos az ellenfél bármely testrészére való rátérdekezés, a parterben várakozó ellenfélre való ráugrás, illetve rávetődés. A hidhelyzetben lévő ellenfélnek a fej irányában erőszakolt eltolása, ugyszintén előzetes fel-emelés utáni erőszakos leejtés. Általánosságban tilosak mindama fogások, amelyek a lovagias birkózás szabályaival ellenkeznek.

A BIRKÓZÁS TAKTIKAJA

Az érvényben lévő nemzetközi szabályok szerint az ifjusági versenyzők küzdelménél 10, a junior birkózóknak 15, a senioroknak pedig 20 percet kitévő menetidő alatt kell az ellenfelet két vállra fektetni, vagy olyan fölényes birkózást mutatni, amely megközelíti a birkózás

említett ideális célját. Minden mérkőzést egy vezető- és két pontozóbíró bírál felül, akiknek tiszte egyrészt a lovagias fair küzdelmet fenntartani, másrészt pedig a tiltott fogásokra ügyelni, a tusshelyzetekben a mérkőzést beszüntetni, végül az adott akcióból a küzdőfelek jobbikát megállapítani.

A két küzdő attól az időtől kezdve, amikor egymást kézfogással üdvözli, a menetidő befejezéséig a három bíró elbírálása alá tartozik.

Feltételezve a rendszeres és lelkiismeretes tréningek alatt elsajátított technikai tudást, a küzdőknek bátran, önérzetesen és a győzelem tudatával kell a küzdelemre kiállni. Ugyanakkor azonban az ellenfelet s annak tudását sem szabad lebecsülni.

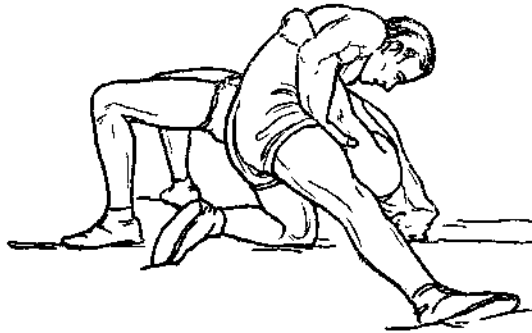
A kézfogás elengedése után — tekintve, hogy a bírák a kezdeményezést értékelik — még mielőtt küzdőtársam felocsudna, azonnal támadó akciót kezdek. Ez vagy abból álljon, hogy egy csipődobást kísérek meg rajta, vagy legalább is, hogy társam hátsó alsófogásba kapjam. Az is kitűnő támadás, ha balkarommal jobbkarját azonnal lezárom és szalto-dobást kísérek.

Ezek a közvetlen támadások kell, hogy kissé kemények legyenek, mert ezekkel a bíráknál az erőfölény tudatát s kezdeményezés érzetét keltem. Viszont ellenfelemben az óvatosság gerjedését idézem elő. A rövid ideig tartó (10—15—20 perces) menetidők csak u. n. birkozó-futamok (sprintek) elvégzésére alkalmasak. Ezért a lelkiismeretes tréninggel rendelkező birkózónak — amint mondani szokás — nem szabad ellenfelét levegőhöz engedni, mert hisz a legközelebbi összecsapásig van ideje pihenésre. Ha egy bevezetőfogása sikerül, nem szabad várakoznia, hanem támadni kell, még akkor is, ha az akció továbbfolytatására nincs meg a kedvező alkalom. Ezt az alkalmat nekem kell megteremtennem. Egy lépés, egy elhúzás, vagy eltolás állóharcban, egy karfelemelés, vagy elütés, egy nyakfogás a parterben elégséges arra, hogy ellenfeletem ellenakcióra ösztökélje, amit azután javamra fordíthatok.

Ismételjük: a bevezetőfogás után tervemnek megfelelően továbbviszem az akciót s ha fogásban vagyok, azt minden erőmből be is fejezem. Nagyon rossz benyomást kelt a bírákban, ha bevezető fogásaimat sorra kiengedem és ismételten új akciókban kísérletezem, amelyeket sohasem fejezek be.

Hogy tulságos erő kifejtést ne pazaroljak, igyekszem lendületi dobásokkal kísérletezni. Ezek azonkívül, hogy gyors döntést is hoznak, igen hatásosak és pedig úgy a bírákra, mint az ellenfélre. Ha szemben állok ellenfelemmel, újra és újra csak szaltot-, csipő- vagy hátsófogásra törekszem, ha a hátsó alsófogást elértem, akkor azonnal suppléba vágom és föléje kerülök. Ha a hátsó alsófogás elől ellenfelem parterbe menekül, azonnal támadok és pedig vagy kiemeléssel, vagy pedig karfelszedéssel.

Gyakori az az eset, hogy bizonyos fogásokat egyes versenyzők azonos módon alkalmaznak, ugyannyira, hogy az ellenük való véde-

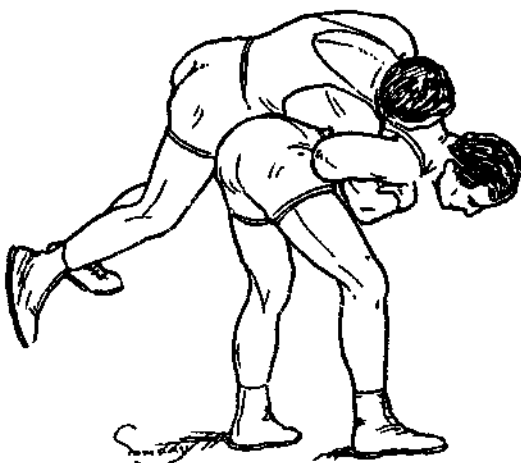


93. ábra. A támadó saját elhatározásával hidhelyzetbe megy, hogy majd a fölé kerülő ellenfelet balkarjának lezárása után álhuzza

kezés és a támadásba való átmenet előre gyakorolható. Ilyenkor magam alkalmazok bizonyos bevezetőfogásokat, hogy ellenfelem a várt szokásos fogást keresztül vigye, amelyet azután kihasználok. Ez az u. n. második intencióju birkózás, amely a technika mai fejlődésével mindinkább talajt nyer.

Ha parterbe kerülök, nem igyekszem minden körülmények között felállni, mert a bírák rosszabbnak minősítik a szőnyegről kimászó, tehát gyáva versenyzőt. Nagyon gyakori eset, hogy lendületi dobásom ellenfeletem a szőnyeg szélén hozza parterhelyzetbe. Ilyenkor, ha a vezető bíró nem akasztja meg sipjelével a küzdelmet és a legutolsó helyzet elfoglalására nem küldi a szőnyeg közepén parterbe az oda-kerültet, támadásom feltétlenül folytatom és legalább karfelszedést alkalmazok rajta, majd a befogott karjánál fogva a szőnyeg közepe felé emelem vagy huzom be. Ilyenkor az ellenfél ösztönénél fogva is ellentáll, vagy éppen a szőnyegről és a fogásból menekülni igyekszik, de ezáltal, ha a menekülés sikerül is, a rossz minősítést nem kerüli el.

Ha minden törekvésem ellenére sem tudok társammal szemben fő-



94. ábra. Lendülő lerántás előretérdeléssel, a hátsó alsófogást alkalmazó ellenfél jobbkarjának lefogása után

zetben a menetidő végéig ellenfelemnek rám veszélyes lehessen.

A birkózás jó taktikájának három fő követelménye:

1. A menetidő oly rövid, hogy annak minden másodpercét ki kell használnom. Ezért mérkőzés közben nem pihenek.
2. Mérkőzés közben a kezdeményezést akkor sem engedem át ellenfelemnek, ha parterben vagyok.
3. Könnyedén, lehetőleg lendületi dobásokkal küzdök és teljes erőmet csak a döntést hozható akciónál fejttem ki.

TRÉNINGUTASITAS

A rendszeres birkózó tréninget folytató gyakorlatait már reggel, a felkeléskor kezdje meg. Felkelés után tízperces szabadgyakorlatozást és a kar hossz tengelyébe forgatott 1—1 fél kg. súlyú súlyzókkal, hosszú karlendítési és kitartási gyakorlatokat végezzen. Ezt mindennap kell ismételnie. Oly napokon, amikor esti tréninget nem tart, este is. Esti tré-

lényes birkózást mutatni s a menetidő vége felé közeledik — a küzdők ilyenkor rendszerint állásban harcolnak — hogy a küzdelmet javamra döntsem — még ha kedvezőtlen vagy sikertelen is a kilátás —, egy lendületi dobást, szaltót vagy csipődobást feltétlenül meg kell kísérelnem. Mert mi történik? Ha a dobás sikerül, esetleg kétvállra fektethetem az ellenfelem, vagy olyan helyzetbe hozhatom, ahonnan a menetidő végéig már nem tud felülkerekedni. Ha pedig sikertelen a dobás, akkor is javamra írják azt a bírák, mert én voltam a kezdeményező fél. Javamra írják az akciót akkor is, ha parterbe kerülök, amely helyen nincs ereje már arra, hogy

ning másnaponkint a legcélszerűbb. Ha a birkózó oly teremben gyakorol, amely sporttelep mellett van, akkor a tulajdonképpeni tréning előtt kb. 2000 métert kell futnia. Ha pedig ez nem volna módjában, a birkózó-teremben 15–20 perces kötélugrálást végezzen. Futás vagy kötélugrás után rövid pihenő, séta, majd nyakizom erősítő gyakorlatok következnek. A birkózó hidba esik és különböző irányu test-himbálási kísérletekkel szemben igyekszik a biztos hidat megtartani. Majd 20–25 kilogrammos súlyzót kér, amelyet hidból emelget, ahányszor csak tud. A súlyzóval karhajlítást és karnyújtást végez. Nagyon jó hatással vannak a terpeszállásban 20–30 súlyzókkal végzett súlyemelő gyakorlatok is, amelyeknél a súlygolyókat mellig, majd a melltől felemelve, a fej mögé, vállig engedjük és visszahozzuk.

Ezekután tíz perc pihenő következik és csak ezután kezdődik a tulajdonképpeni birkózótréning. A nagyobb egyesületek amatőr- vagy hivatalos trénerekkel rendelkeznek, a kisebbekben egy-egy szenior-birkózó, vagy maga a szakosztályvezető irányítja a tréningeket.

Mint más helyen megemlítettük, a birkózó az egyszerűbb parterfogásokat játék közben megtanulja. Az állóhelyzetben alkalmazható fogásokat külön-külön kell gyakorolnia tréner (oktató) vezetése mellett, mert nagyon fontos a fogások praktikus keresztülvitele, egy-egy lendület nagysága, iránya és erőssége. 30–40 percnyi oktatótréning után a tréner összeállít két versenyzőt, hogy u. n. tréningmérkőzést vívjanak. Ilyenkor a birkózók — amint mondják — félgőzzel küzdenek. Egy-egy pillanatra tuss nem számít s a tréningvezető arra fekteti a fősúlyt, hogy a küzdők a kínálkozó fogásokat ki ne hagyják. Ha netán ez megtörténik, állj-t vezényel és megmutatja a helyes támadást vagy védést. Ezt a célt szolgálják az u. n. iskola-birkózások is, amelyek alatt gyors birkózófutamokat értünk, beengedett fogásokkal, engedett védőmozdulatokkal. A birkózás technikája igazán jól a minél gyakrabban végzendő iskolabirkózásokkal sajátítható el. A tréning- vagy iskolabirkózás után rövid pihenőt tart a birkózó, néhányszor a 20–30 kg-os sullyal gyakorol, majd zuhany alá megy s jól lemossa magát.

A GÖRÖG-RÓMAI BIRKÓZÁS NEMZETKÖZI HELYZETE

A görög-római birkózással Európán kívül csak az amerikai Egyesült Államokban és Egyiptomban találkozhatunk. Az európai országok közül Németország vezet. Utána Svédország, Norvégia, Finnország, Dánia, Lettország és Észtország következik. Az északi és a déleurópai országok között Magyarország az összekötő kapocs és nemzetközi tekintélyét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy amidőn 1912-ben a stockholmi olimpia után sikerült a birkózósport Nemzetközi Szövetségét összehozni, első elnökévé a magyar *Tatich* Péter dr.-t és első főtitkárává *Csanády* Mórt választották.

A világháború után, 1920-ban új nemzetközi birkózó szövetség alakult. E szövetség elnökévé *Einar Raaberg*-et, főtitkárává *Percy Longhurs*-ot választották. Ausztria és Magyarország már előzőleg, Németország pedig 1926-ban a rigai kongresszuson lépett vissza a Nemzetközi Szövetségbe, amelynek elnökévé 1924-ben a párisi kongresszuson *Brüll* Alfrédot választották.

Az európai déli államok közül *Csehszlovákia*, *Ausztria*, *Franciaország*, *Jugoszlávia*, *Hollandia*, különösen pedig *Olaszország* birkózósportja az utóbbi időben nagy fejlődésnek indult.

Az 1927. évi budapesti kongresszuson *Törökország*, *Spanyolország* és *Lengyelország* léptek be a Nemzetközi Birkózószövetség tagjai sorába.

A Nemzetközi Birkózó Szövetség évről-évre — az olimpiák évét kivéve — megrendezi Európa birkózó bajnokságait.

Az 1927. évi budapesti Európa-bajnokságokon egy, a déli államokat összefoglaló block alakult, amelynek a magyarok a látható vezetői. Egyébként a magyar birkózóspport nemcsak elnöke, *Brüll Alfréd*, de főtitkára, *Csillag Miklós* révén, akit a Nemzetközi Birkózó Szövetség titkárává választottak, mind nagyobb súlyt gyakorol. A nemzetközi birkózó versenyszabályokul csekély módosítással a magyar szabályokat fogadták el.

A szabad birkózás (Catch-as-catch-can)

Dél- és Középeurópa több államában elterjedt sportág, amely, mint neve is mutatja, a birkózófogások szabadságát jelenti.

A szabad birkózás az akciók szépsége tekintetében háttérbe szorul a görög-római birkózás mellett. Viszont az a körülmény, hogy ellenfelünket az övön alul is megfoghatjuk, az akciók szaporodásával s a küzdelmek változatosságával jár. A görög-római birkózás ismerete mindenesetre jó alap a szabad birkózáshoz és az a versenyző, aki amott jó klasszist képvisel, az a szabad birkózást már könnyen elsajátítja.

A versenyzők csaknem minden testrészen és bármely módon alkalmazhatják a fogásokat, azonban tilos az ellenfél haját, füleit, nemi részeit és ruházatát megfogni. Tilos azonkívül a kéz- és lábujjak csavarása, tilos ütni, rugni, az ellenfelet fojtogatni, vagy a lábakat kicsavarani. Kifejezetten tilos továbbá: a dupla Nelson, a torokfogás, a lábfejnek elcsavarása, az alsó lábszár kifordítása s csavarása, végül a karfelszedésnél, a hátracsavart karnak a természetes mozgási vonalon túlmenőleg a vállirányban való erőszakos feltolása.

Két küzdő közül az esik, aki mindkét vállával egyszerre érinti a szőnyeget és pedig annyi ideig, amennyi elegendő ahhoz, hogy a vezetőbíró meggyőződhesse róla, hogy a versenyző vállával tényleg érinti, illetve érintette a szőnyeget. A guruló esés nem jön figyelembe.

Minden versenyző két segédet vehet, ezek azonban a küzdelem alatt tanácsot nem adhatnak neki. Ellenkező esetben az ilyen beavatkozás a versenyző diszkvalifikálását vonhatja maga után. Minden mérkőzést egy vezető- és két pontozóbíró bírál el. Kivülük egy időmérő is szerepel. A pontozóbírák esést nem ítélnének meg, hanem csak jegyzik a küzdők által elért pontokat és írásban adják véleményüket az esés nélkül végződött küzdelem eredményének eldöntése céljából. Az esést csak a vezetőbíró állapíthatja meg, akinek döntése végleges és fellebbezhetetlen.

A szabad birkózás menetideje 10 perc, amely döntetlen esetén még egyszer 5 perccel meghosszabbítható. Ezen pótmenet lefolyása után azonban a küzdelem feltétlenül eldönthető. A küzdelem közben minden perc elteltét az időmérő tartozik bemondani. A parterbe került birkózó csak két percig maradhat e helyzetben. A vezetőbíró csak az esetben nem szünteti meg két perc eltelte után a parterhelyzetet, ha esést vár. A szőnyegen való állandó védekezést, vagy hátrálást a pontozóbírák súlyosan bírálják el, a folytonos kiszökést a vezetőbíró, mint gyávaságot, diszkvalifikálással is büntetheti.

A szabad birkózásban a versenyzők a következő súlycsoportokban küzdenek: légsúly 56 kg.-ig; pehelysúly 56—61 kg.-ig; könnyűsúly 61—66 kg.-ig; középsúly 66—72 kg.-ig; nagyközépsúly 72—79 kg.-ig; kishézsúly 79—87 kg.-ig és nehézsúly 87 kg.-tól feljebb.

A birkózás versenyszabályai

I. A küzdőtér

1. A küzdőtér négyzet- vagy kör alakú szőnyeg, melynek vastagsága legalább 10 cm. A négyzet alakú szőnyeg oldalai legalább 5 m. hosszúak legyenek, a kör alakú szőnyeg átmérője legalább 5 m. legyen. A szőnyeg puha, de rugalmas anyaggal (állati szőr, tengerifü vagy hasonló töltelékkel) bélelhető.

A szőnyeg több szeletből is összerakható, a szeleteknek azonban olyképpen kell összeilleniük, hogy azok közeiben vagy felületén semmiféle sérülést okozható tárgy (aminók a csattok, gombok, kapcsok, szögek stb.) ne legyen kiérezhető.

A szőnyeg egy darabból álló takaróval borítandó le, amelynek szélei alkalmas módon olyképpen rögzítendők a talajhoz, hogy a szőnyeg felületén kifeszített takaró sima felületet képezzen.

A szőnyeg oldalai körül (a talajjal egyenlő magasságban) legalább 1 méter széles szabad tér hagyandó, amelynek az a rendeltetése, hogy a szőnyegről (különösen lendületi dobásnál) lekerülő birkózók — esetleg a nézőközönség — testi épsége megővhető legyen.

Szabadtéri tréningek és versenyek u. n. földszőnyegen is lebonyolíthatók. A földszőnyeg úgy készül, hogy a pálya földalaja legalább 5×5 m. területen legalább 10 cm. mélységben kiemeltetik. Az így támadt medence oldalfalai esetleg deszkafalakból alkotott összefüggő kerettel határolandók, a medence pedig a talajszintet (a dögönyölés után) legalább 10 cm.-el meghaladó magasságig (szitált) fűrészporról kitöltendő s aztán megfelelő takaróval borítandó be, melynek szélei alkalmas módon megrögzítendők.

II. A mérlegelés

2. A versenyzők a versenyt megelőző 12 óráig belül a szövetségi kiküldött jelenlétében és ellenőrzése mellett ruházat nélkül lemérlegelendők.

E célból minden versenyző a mérlegelésre kitűzött időponthoz pontosan megjelenni s a mérlegelés után a versenyintézőnek rendelkezésére állítani köteles. Minden versenyző — az utánnemérlegelés esetét kivéve — a versenyen csak egyszer mérlegelhető, mindazonáltal két napnál hosszabb ideig elhúzódó versenyek esetén 2—2 naponként újabb mérlegelés eszközölköd.

Ezen újabb mérlegelés alkalmával a versenyzőnek ujhárát esetleg túlhaladó testsúlya 2 kg.-ig elhanyagolandó. Amennyiben az ekként mutatkozó súlytöbblet a 2 kg.-ot is meghaladja, a versenyző a további küzdelemből kiesik.

A mérlegelés eredményéhez képest, a versenyzők az alábbi súlycsoportokba osztandók:

| | | |
|------------------|-----------|-----------------|
| 1. légsúly | bezárolag | 58 kg-ig |
| 2. pelyhsúly | " | 62 " |
| 3. könnyűsúly | " | 67½ " |
| 4. kisközépsúly | " | 75 kg |
| 5. nagyközépsúly | " | 82½ kg-ig |
| 6. nehézsúly | " | 82½ kg-on felül |

3. Minden versenyző csakis azon súlycsoportban versenyezhet, ahova neveztve lett, kivéve azt az esetet, ha a megjelölt mérlegelés eredményeként testsúlyánál fogva a legközelebbi magasabb súlycsoportba esett át.

III. A versenyzők osztályozása

4. A versenyzők a verseny napjáig elért eredmények alapján, a következő osztályokba sorolhatók:

a) III. osztályú versenyzők (kezdők, juniorok) azok, akik két első díjat még nem nyertek;

b) II. osztályú versenyzők (haladók), akik III. osztályú országos nyílt versenyen már két első díjat nyertek;

c) I. osztályú versenyzők (képzettek), akik II. osztályú, nyílt, vagy országos versenyen két első díjat nyertek és a Szövetség birkózószakosztálya által I. osztályú versenyzőknek elismertettek.

Az osztályozás nézőpontjából a kizárásos, pl. házi-, klubközi-, továbbá kerületi versenyeken elért győzelmek figyelembe nem vétetnek.

5. Minden versenyző csakis saját osztályozásának megfelelő versenyen indulhat.

Nemzetközi és országos bajnoki versenyeken csakis I. osztályú (képzett) versenyzők indulhatnak. Kivételes, méltánylást érdemlő esetekben a Szövetség ilyen versenyeken alsóbb fokozatú versenyzőt, esetleg még ifjúsági versenyzőt is indíthat, különösen, ha indításától sikert remél.

Harmadosztályú versenyzők városok bajnokságért megrendezett versenyeken nem indulhatnak. A vidéki versenyzőkre ez a megszorítás nem vonatkozik.

IV. A versenyzők öltözéke, tisztasági rendszabályok

6. Nyílt versenyre a birkózó sportszerű öltözékben köteles kiállni. Az öltözék a váltótól a comb közepéig érő, testhez simuló és nem túlságosan kivágott ing-nadrágból, esetleg gummiövel és megfelelő (lehetőleg gummitalpu) fűzőcipőből áll.

Kivételesen megengedhető a küzdelem harisnyában, meztiláb azonban sohasem.

Az öltözékek semmiféle olyan tárgy nem lehet, amely fájdalmat, vagy éppen sérülést okozhat (pl. csatt, biztosító-, vagy gombostű, gomb, szög, kemény talp, vagy sarok stb.).

Versenyt közben gyűrűt, karkötőt, vagy szemüveget viselni nem szabad.

A körmök rövidre vágandók és azok szélei simára reszelendők, ezenfelül a küzdelem előtt szappannal és körömkefével alaposan tisztára mosandók. A versenyzők egyébként tetőtől-talpig tisztára lemosakodva vehetnek csak részt a versenyeken. A tisztátalan versenyzőt a versenybíró a szükséges tisztálkodásra utasíthatja, esetleg a versenyből ki is zárhatja.

A versenyző haja a szemöldök vonalán alul nem érhet. Ugyiszintén tilos a testnek, vagy a hajnak a beolajozása, avagy bármiféle olyan anyaggal való preparálása, amely a mérkőzést vagy a fogások keresztülvitelét befolyásolja. Olyan versenyző, aki fertőző betegségben szenved, vagy akinek olyan nyílt sebe van, amellyel fertőzést okozhat, (különösen furunkulusa stb.), a versenyen nem indulhat.

V. Szövetségi képviselő, óváások; versenytüklonáriusok

7. A verseny sportszerű lefolyásának ellenőrzése és biztosítása céljából a Szövetség minden nyílt versenyre szövetségi képviselőt delegál, akiknek legfőbb kötelessége: a versenyszabályok pontos betartásának ellenőrzése és a versenyközben felmerült vitás kérdések (esetleg óváások) I. fokú eldöntése. A szövetségi képviselő egyuttal versenybíró is. A szövetségi képviselő döntése 3 nap

alatt és birtokon kívül a birkózó szakosztályhoz írásban fellebbezhető.

8. Óvást csakis egyesületi intéző emelhet szabálytalanság, vagy sérelmesnek vélt intézkedés ellen, az erre a célra szolgáló szövetségi úrlapon — P óvásdíj egyidejű lefizetése után, az óvás a szövetségi képviselőnek adandó át, aki azt lehetőleg nyomban elintézi, s azután saját észrevételeivel és az óvásdíjjal együtt 48 óra alatt a szövetségi irodába eljuttatja.

Sikeres óvás esetén az óvásdíj visszaadandó. 9. Versenyző saját személyében — fegyelmi büntetés érte mellett — óvást nem emelhet, jogában áll azonban az előző bekezdés értelmében, szabályszerűen előterjesztett óvását bármely, a versenyen résztvevő egyesület intézője utján a szövetségi képviselőnek átadni.

Szövetségi képviselő távolléte esetében az előző bekezdés értelmében, szabályszerűen kiállított óvás az óvásdíjjal együtt, a verseny utáni 3 napon belül a szakosztály címére a szövetségi irodába — vidéken a kerületi előadóhoz — juttatandó.

A szövetségi képviselő támogatása céljából a Szövetség minden versenyre 1 vagy 3 egyént delegál, akik a szövetségi képviselőt működésében támogatják és a szükséghez képest helyettesítik.

10. A szövetségi képviselő az észlelt szabálytalanságot megszüntetni tartozik, amennyiben szándéka megvalósulásában jogosulatlanul gátoltnak, a versenyt félbeszakítja. Amennyiben a verseny további folytatása közölránnyal fenyeget, az esetben jogában áll annak folytatását megszüntetni. Eljárásának okairól azonban 48 óra alatt a tényállás tüzetes ismertetését felőlelő írásbeli jelentést tesz a Szövetségnek, az esetleg szükségessé vált fegyelmi eljárás megindítása végett pedig indítványt nyújt be.

Ha a verseny lefolyása alatt egy versenyző illetlenül vagy biztalanul viselkedik, vagy sérteleg lép fel a versenyzőkkel vagy hivatalos személyekkel, vagy éppen a Szövetség tisztikarának tagjaival, vagy a nézőkkel szemben, a kiküldöttnek, mint versenybírónak, jogában áll őt a versenyből kizárni. Ily esetben a fegyelmi eljárás megindítása céljából a versenybíró köteles az indítványt megtenni.

Versenyintéző

11. A versenyintéző a szövetségi képviselő, mint versenybíróval egyetértőleg gondoskodik a verseny általános rendjéről és vezetéséről, ügyel arra, hogy a verseny a kibocsátott versenyfeltételekkel és a Szövetség szabályaival összhangzásban bonyolítottassék le. Összhangot létesít és tart fenn a hivatalos személyek működésében. Ügyel arra, hogy a küzdőtérben a hivatalos személyeken és a közvetlenül hozzájuk tartozókon kívül illetéktelen egyének ne tartózkodjanak, összekötötést létesít és tart fenn a rendelkezésre álló, de még sorra nem került versenyzők között. Számukra megfelelő helyiségről gondoskodik. Felügyel a versenyzők ruházására, megejti a sorsolást. Gondoskodik arról, hogy a hiteles eredménytáblázat, a versenyjegyzőkönyv a szövetségi képviselőnek (kerületekben az előadónak) a verseny után átadassék, megejti a díjkiosztást. Gondoskodik, hogy a versenyen orvos, mentőszekrény legyen és általában segítőtársa a szövetségi képviselőnek.

A versenyjegyzők

12. A versenyjegyzők (lehetőleg kettő, hogy egymást felválthassák) vezetik a versenytáblákat és a versenyjegyzőkönyvet. Kijelölik a következő párok sorrendjét, gondoskodnak, hogy a bírónak a szavazójegyek kiosztassanak. A versenyjegyzőkönyvben a verseny helyét, napját, megkezdésének és befejezésének idejét (óra és perc szerint) feljegyzik, azt a verseny befejezése után sajátkezűleg aláírva, a vonatkozó iratok (péld. szavazójegyek, óvások, tabellákkal stb.) együtt a szövetségi képviselőnek, mint versenybírónak átadják.

A saját informálását is ők végzik a verseny után.

Időmérő

13. A menetek idejét, ugyszintén a szünetidők leteltét az ezzel a teendővel megbízott időmérő

állapítja meg, illetve jelzi a vezetőbírónak, anélkül azonban, hogy jelzésével a mérkőzők küzdelmét zavarná.

A menetek ideje a jogosult félbeszakítás tartama alatt szünetel, ez a szünetidő tehát a mérkőzések időtartamába be nem számítható.

Az eredményhirdető

14. Az eredményhirdető a küzdelem előtt az indulók neveit és klubját, a küzdelem után pedig annak eredményét először a közönségnek kihirdeti, a versenyjegyzőtől nyert adatok alapján. Ugyancsak kihirdeti mindama fontosabb közleményeket (más versenyek eredményei, a nagyközönséget érdeklő fontosabb hírek stb.), melyeknek kihirdetésével a versenyvezetőség megbizva.

Az eredményhirdető röviden és a közönség által érthető módon hirdesse ki az eredményt, döntetlen mérkőzés esetén kihirdeti az egyes mérkőzőket terhelő hibapontok számát is.

VI. Bírsk és bíraskodás

15. A szövetségi kiküldött, mint legfőbb versenybíró, a képesített szövetségi bírsk közül az egyes mérkőzések egy vezető és két segítő bíráját a helyszínen kijelöli és általában felügyel a bíraskodás egész menetére. Minden egyesületnek a versenyfeltételek előterjesztésével kapcsolatban jogában áll a szakosztálynak bejelenteni ama bíró vagy bírsk neveit, akiket a versenyen mellőzni óhajt. A bejelentés nem indokolható, sem vita tárgyává nem tehető.

16. A mérkőzést 1 vezető és 2 segítő-bíró vezeti, a határozat — véleményeltérés esetén — szótöbbséggel hozandó.

A vezetőbíró a segítőbírákkal azonos hatáskörrel vezeti a mérkőzést, melynek megkezdésére sipszóval a jelt ő adja meg.

A vezetőbíró sipszóval félbeszakítja a folyamatban levő mérkőzést az alábbi esetekben:

a) Ha az időmérő a menetidő leteltét jelzi, feltéve, hogy ebben az időpontban a versenyzők értékelhető fogásban nincsenek, mely esetben a fogás keresztülvitele feltétlenül bevarandó, még abban az esetben is, ha ez (pl. tartott hídral) hosszabb időt is vesz igénybe.

b) Ha a mérkőzők a szőnyeg szélére kerülnek és nincsenek az előző bekezdés szerint, értékelhető fogásban.

Félbeszakítás esetén a mérkőzés abból a helyzetből folytatandó, amelyben a félbeszakítás alkalmával a küzdő párok voltak. Tehát kezdő-állásból, illetve béka-parterre-állásból, ha az egyik birkózó az említett időpontban ilyen helyzetben volt.

c) Ha a fogásban levő mérkőzők alsó feltestüknek több mint felével, vagy felsőtestük bármely részével (a karok kivételével) a szőnyegen kívül kerültek. A békaállásban levő küzdőknek a támadó félre ez a szabály nem alkalmazandó az esetben, ha védekező ellenfelét még a szőnyegen értékelhető fogásból fixirozta és ellenfele egyébként a szőnyegen belül van, úgy, hogy esetleg megadható tusrá van kilátás.

d) Ha a mérkőzők egyike a küzdelem redlis folytatásában onhibáján kívül akadályozva van (pl. elszakadt takaróba vagy szőnyegbe akadt a lába, vagy a híd helyzetben lévő küzdő leje a széjjeltolódott szőnyegszegletek közé került stb.).

e) Ha a mérkőzők egyikét oly természetű sérülés érte, mely őt a küzdelem folytatásában pillanatnyilag akadályozza (pl. vérzés, vagy más, a bíró által konstatált komolyabb természetű sérülés).

Ilyen sérülés esetén, amennyiben a sérült versenyző a küzdelem folytatására momentán képtelen, a mérkőzés félbeszakítandó, s amennyiben a versenybíró nézete szerint a versenyző sérülése dacára is hamarosan visszanyerheti küzdőképességét, másrészt ezáltal a verseny lebonyolításában lényegesebb zavar nem áll be, a sérültek legfeljebb 1 óra hosszúig tartó kiméleti időt engedélyezhet. Ha ez az eredmény nem várható, úgy a verseny folytatására képtelen versenyző 3 perc elteltével legyőzöttnek nyilvánítandó.

f) Ha a versenyzők vagy azok valamelyike le lett léptetve a szőnyegről.

g) Ha a birkózók annyira izzadnak, hogy emiatt egymáson fogást alkalmazni képtelenek, a mérkőzés félbeszakítható, míg a birkózók alaposan megtörülköznek.

17. Legyőzött az a küzdő, akinek két válla, ha csak pillanatnyilag is, de egyszerre érinti a szőnyeget.

Legyőzettségnek számít a vállakon való áthengeredés (rouland) is. Ha mindkét küzdő áthengerlődik, legyőzött az, akinek válla előbb érintette a szőnyeget.

Szabálytalan, vagy tiltott fogásból származó legyőzettség nem érvényes.

Nem számít legyőzettségnek az az eset sem, ha valamely versenyző anélkül, hogy öt ellenfele érintette volna, kerül két vállra (pl. elbotlás vagy elesés).

Szabályosnak csak a birkózószőnyeg területén elért győzelem vehető és ez is az esetben, ha a győzelmet illetően a bírák egyhangúlag, vagy szótöbbséggel ékéknt ítélték.

Megítélendő tehát a győzelem: 1. ha a bírák egyhangúlag így ítélték; 2. ha csak a vezetőbíró állapította ugyan meg az esetet, de a bírák az esésre vonatkozólag nem tudnak határozott véleményt nyilvánítani; 3. ha a bírák többsége tust állapít meg (pl. a vezetőbíró nem konstatait esetet, de a két határbíró igen).

18. A segítőbíró észleleteiről (különösen is, ha esést konstatait) kézfelemeléssel figyelmezteti a vezetőbíró. Jogában áll esetleges szabálytalansággért a versenyzőt közvetlenül is meginteni, tilos fogások keresztülvitelét meggátolni.

Csupán az egyik segítőbíró jelzését a vezetőbíró csak akkor nem értékeli, ha és amennyiben ez a jelzés a saját közvetlen észleléseivel, illetve véleményével egyenesen ellenkezik.

19. Ha a vezetőbíró tust észlelve a mérkőzést lefújja, de a két határbíró egyöntetűen ellentmond észleletének, a mérkőzés újabb sípjelre azonnal tovább folytatandó, a lehető legrövidebbre törő tanácskozási idő pedig a küzdelem idejéből leszámítandó.

20. A Szövetség fenntartása alatt rendezett versenyeken csakis a bíróbizottság által minősített és nyilvántartott versenybírák működhetnek, feltéve, hogy bíraskodási joguk feliüggesztve nincsen.

A képesítés lehet:

I. foku, amely elsőosztályú (különösen bajnoki és nemzetközi), de ezenkívül bármilyen versenyen;

II. foku, amely kizárólag III. osztályú és ifjúsági versenyeken való bíraskodásra jogosít. Szükségbírót vagy bírákat a szövetségi képviselő, mint versenybíró, saját hatáskörében delegálhat.

21. Képesített bíró bármely hazai amatőr sportegyesületnek 24-ik életévét betöltött, fedhetetlen előéletű olyan tagja lehet, aki a bíróbizottság által alakított vizsgáztató bizottság előtt az elméleti és gyakorlati vizsgát sikeresen kiállotta s erről a Szövetségtől tanusítványt nyert.

A képesített bírák névjegyzéke a képesítés fokának feltüntetése mellett a Szövetség hivatalos lapjában közzétehető.

22. A vizsgáztató bizottság határozatait meg nem fellebezhető, a visszautasított, vagy alacsonyabb fokon képesített bíró azonban a vizsga leteltétől számított 6 hónap elteltével újabb vizsgára jelentkezhetik.

Jogában áll a bizottságnak, hogy alacsonyabb fokon képesített bírót, saját közvetlen tapasztalatai alapján újabb vizsgálat nélkül is a közvetlenül magasabb fokon képesített bírák jegyzékébe beiktathasson.

23. Aki a versenyen mint versenyző résztvevett, ugyanazon verseny folyamán bírói funkciókat nem végezhet.

VII. A küzdelem lefolyása, eredményszámítás

24. A lemérlegelt versenyzők a szövetségi képviselők jelenlétében sulycsoportonként sorshuzás után párosítandók.

Sorszámát minden versenyző sajátkezűleg buzza ki az urnából és azt a versenyző befektetéséig gondosan megőrizni tartozik.

Klubtársak a döntőmérkőzésig egymással lehetőleg nem mérközhetnek. Amennyiben 24 sorszámuk alapján találkoznának, egyiküknek s. száma a sorrendben utánna következéssel cserélendő fel.

Amennyiben a résztvevők számsora páratlan, úgy az utolsó helyen levő versenyző a legközelebbi menetben elsőnek irandó.

25. Ha a versenyzők valamelyike a már megejtett párosítás után visszalép a küzdelemtől, ellenfele győztesnek nyilvánítandó, a visszalépő versenyző pedig a fegyelmi bizottság elé utasítandó, ahol visszalépésének indokait előadni köteles.

26. A verseny sulycsoportonként lefolytatandó körmérkőzések után bonyolítandó le, olyképpen, hogy minden versenyző megmérkőzzék egymással.

27. A versenyzők mérkőzéseinek száma egyenlő legyen. Holtverseny esetén, az egymás ellen elért eredmény a döntő. Ha az elsőseg kérdése ékéknt sem volna elődönthető (pl. egymással szemben egyenlő pontszámot értek el), a versenyzők azonnal lemérlegelendők és a győzelem a kisebb test-súlyu versenyzőnek ítélendő oda.

Hármas holtverseny esetén a versenyzők lehetőleg azonnal lemérlegelendők és ennek eredményhez képest ékéknt helyezendők, hogy a legkisebb súlyu legyen a győztes.

28. Az első menetben párosított birkózók a sorsolás sorrendjében ékéknt mérkőznek, hogy az egyes számú a kettessel, a hármas a négyessel stb. birkózik. Kivétel az az eset, ha a párosítottak klubtársak, mikor is a számaik a sorrendben utánuk következéssel cserélítetvén fel, az egyes a hármasal, a kettés a négyessel stb. mérkőzik.

A második menetben az egyes a hármasal, a kettés a négyessel (ill. az előző bekezdés második mondatában említett esetben az egyes a négyessel, a kettés a hármasal stb.) birkózik mindaddig, míg minden sulycsoportbelivel meg nem mérkőzött.

29. A mérkőzés ékéknt kezdődik, hogy a szőnyeg diagonális sarkaiban egymással szemben felálló versenyzők a vezetőbíró sípjelzése után egymásfelé közelednek, találkozáva, kézfogással üdvözlik egymást. Ezután egy lépéssel túlhaladnak, majd eleresztvén a kézfogást, szembefordulnak egymással és minden további jelzés bevárása nélkül megkezdik a küzdelmet.

A kézfogás feltétlenül eleresztendő, azt fogás alkalmazására kihasználni nem szabad.

Szünetutáni küzdelemnél a kézfogás nem ismétendő, ellenben a mérkőzés befejeztével a kézfogásos üdvözlés megismétendő.

30. Amennyiben a küzdelemre felszólított birkózó felhívását követő 3 percen belül a szőnyegen meg nem jelenik, 3 percnyi várakozási idő elteltével legyőzöttnek nyilvánítandó és az eset mineműségéhez képest fegyelmi bizottság elé utasítandó.

31. A versenyzők a mérkőzés bíráinak rendelkezését feltétlenül respektálni, annak sípjelzésére a mérkőzést nyomban félbeszakítani kötelesek a további küzdelemből való kizáratás terhe mellett.

A birkózók a küzdelem alatt egymással, vagy a nézőközönséggel nem beszélhetnek. Ugyisntén tilos a bíróval való vitatkozás, intézkedéseinek bírálata, avagy ellenvélemény hangoztatása.

32. Ha a mérkőzés akciók hiánya miatt eredménnyel nem kecsegtet, jogában áll a bírónak a parterre (bőka) helyzetben küzdő birkózókat felállítani és álló helyzetből birkóztatni.

VIII. Eredményszámítás

33. Minden mérkőzés az ellenfél szabályszerű legyőzetéséig tart, egyébként a küzdelem a III. osztályú (junior) versenyzőknél 15, II. osztályú szenioroknál 20, I. osztályú szenioroknál 30 percig minden megszakítás nélkül folytatandó. Kiindulva abból az alapelvből, hogy a birkózás célja az ellenfélnek két vállra fektetése, az a versenyző, aki ezt a célt hibátlanul megoldotta, ellenfele kétvállra fektetése által, a hibaponttal, ellenfele pedig 3 hibaponttal terhelendő. A pontozás eredménye a versenytábla, illetve a versenyzőkönyv vonatkozó rovataiban arabs számokkal tüntetendő fel.

34. Egy-egy hibaponttal terhelhetnek a mérkőzők az esetben, ha az esátnélküli mérkőzés mindkét részről sportbelileg egyébként értékes, oly küzdelmet eredményezett, amelyben a küz-

dők egyike sem mutatott a másikhoz arányított fölényt.

Ha azonban az esésnélküli küzdelemben az egyik versenyző a másikkal szemben fölényt árul el, a fölényt eláruló küzdő 1 hibaponttal, ellenfele pedig 2 hibaponttal terhelve. Mindkét féllel szemben megállapított értéktelen munka esetén mindkét versenyző két-két hibapontot kap.

Ha a versenyzők egyike a másikhoz arányítottan abszolút fölényt árul el, amely körülmény a bírói szavazójegyen az abszolút rosszul küzdő neve mellé írt arabs 3-sal tüntetendő fel, utóbbi 3 hibaponttal, a fölényesen küzdő 1 hibaponttal terhelve.

35. Ha a versenyzők, vagy azok egyike komolytalan vagy sportbelileg abszolút értéktelen birkózást produkálnak és e tekintetben úgy a vezetőbíróknak, mint a segítőbíróknak véleménye teljesen egyhangzó, a vezetőbíró a tízedik percben a mérkőzést megállítani és a versenyzőt, illetve a versenyzőket figyelmeztetni köteles, hogy amennyiben a következő 5 percben komoly, vagy sportbelileg értékesebb küzdelmet nem tapasztalna, azt, aki komolytalan vagy sportbelileg abszolút értéktelen birkózást produkál, vagy ellenfelet a komoly vagy értékesebb küzdelem kifejtésében állandóan akadályozza, esetleg mindkét versenyzőt ezen idő eltelével a szőnyegről le fogja léptetni.

Ha ez a figyelmeztetés eredménytelen marad és a bírák egyöntetű véleménye szerint, a mérkőzés folytatásától sportbelileg értékelhető eredmény nem várható, a mérkőzés 15 perc letelével lefújandó.

A leléptetett birkózó (ill. birkózók) 3 hibaponttal terhelve, míg ellenfele (azt az esetet kivéve, ha őt is leléptették) a végzett munka, ill. kifejtési megkísérelt küzdelem értékének (0-2-ig) arányában pontozandó.

36. A mérkőzések eredménye a beszédett szavazólapokon a fenti elvek szemmel tartása mellett feltüntetett hibapontok egybevetése alapján a mérkőzés után azonnal megállapítandó és a hibapontok közlése mellett nyomban kihirdetendő. (Pl. X győz, Y 3 hibaponttal terhelve, vagy a mérkőzés eldöntetlen, X 1, Y 2 ponttal terhelve, vagy X 1 ponttal terhelve, Y leléptetve és három hibaponttal terhelve.)

Amennyiben egy versenyző hibapontjainak összege eléri az ötöt, a további küzdelemből kiesik.

IX. Tiltott fogások és büntető rendszabályok

37. A birkózók, a kar és csukló kivételével, ellenfelüket csakis nyitott tenyérrel foghatják meg.

Fogás csakis a csipőn felül alkalmazható. A toroknak, továbbá az arcnak (ajaktól a szemöldökig), fülinek és az ujjaknak fogása tilos, ellenben meg van engedve a homlokknak, az állnak, ugyancsak az arcfelületnek nyitott tenyérrel való eltulása, ill. húzása.

Tilos a gáncsolás (az ellenfélnek a csipőn aluli lábrészek közbevetése által való elbuktatása), a lábfejre való rálépés.

Tilos mindennemű ütés, lökés, karmolás, harapás, az ellenfél izületének bénítása, avagy fájdalom előidézését célzó masszírozása, a fejfelé való lökés vagy beugrás, a szőnyegtakarónak, az ellenfél ruházatának megfogása, vagy a testnek valamely, a szőnyegen kívül lévő tárgyhoz, mint támponthoz történő megfixírozása.

Fegyelmi és büntetőjogi következmények terhe mellett tilos a veszélyesnek minősített fogások alkalmazása. Ilyenek a karnak természetes forgási síkján tulmenő erőszakos hátrafelezése, a csuklónak a tenyérfelületre alkalmazott túlhajlítása utján hátracsavart alsó karnak a váll irányába való feltolása, a felső karnak ugyanazon váll irányában erőszakolt feltolása, az amerikai kulcs, hammerlock, cravatte (az állnál és a fejből rögzített fejnek a nyakszir tengelye körüli elcsavarása, amely nyakszirtrörést eredményezhet), hascsavar, gyomorszorítás, a durva lecsapás, fejrejtés, állásból való kiemelés (rebour).

Tilos az ellenfél bármely testrészére való ráterdülés, a békahelyzetben (parterre) lévő ellenfélre való ráugrás, ill. rávetődés, a hidhelyzetben lévő ellenfélnek a fej irányában erőszakolt eltulása, avagy előzetes felemelés utáni erőszakos földrejtése.

Általában tilosak mindama fogások, amelyek a lovagias birkózás szabályaival ellenkeznek.

38. A támasztó kar kiütése csakis belülről kifelé, az izületek természetes hajlási síkja irányában történhetik.

Azoknál a fogásoknál (kiemelés, felszakítás), amelyeknél a lebegő helyzetbe került birkózó lábfeje fejének színvonalánál magasabb helyzetbe kerül, az a szabály, hogy a támadó fél hajtott térde (az esés heveségének csökkentése céljából) a dobás pillanatában legfeljebb 10 cm. magasságban lehet a szőnyeg felett.

39. Amely versenyző kétszeri figyelmeztetés dacára ismételtén vét a fair birkózás szabályai ellen, legyőzöttnek nyilvánítandó, a versenyből kizárandó és fegyelmi bizottság elé utasítandó.

40. A versenyző, aki a tiltott fogások valamelyikének öntudatos alkalmazása, vagy azok alkalmazásának megkísérlése által ellenfelének testi épsége ellen tör, avagy ellenfelének ilyen kísérletét hasonlóval akarja megtorolni, továbbá, aki ellenfelét szándékosan durván megüti, azzal szemben sértő vagy durva kifejezést használ, a versenyből ellenfelének győztessé nyilvánítása után azonnal kizárandó, a fegyelmi bizottság elé állítandó, ennek határozata után pedig — a szükséghez képest — a további büntető eljárás végéig az illetékes büntető bíróságoknál is feljelentendő.

41. Ha a tilos fogást alkalmazó versenyző eme fogás következtében előnyös helyzetbe kerül, a mérkőzés félbeszakítandó és a küzdelem a tilos fogást megelőző helyzetből tovább folytatandó.

Ha a tilos fogást alkalmazó birkózó eme fogás következtében hátrányos helyzetbe kerül ellenfelével szemben, úgy a mérkőzés ebben a helyzetben folytatandó.

Az ökölvívás

Irta dr. Barabás Jenő

AZ ÖKÖLVIVAS FEJLŐDESTÖRTENETE

Az ökölvívás történetében az őskortól kezdődőleg a mai napig négy korszakot különböztetünk meg. 1. Az első korszak a történelmi idővel kezdődik, amikor a görögök már ismerték az ökölvívást. E korszak versenyzői karjaikat puha bőrszjibbandázzsal kötötték be. 2. A második korszakban (Kr. e. V., Kr. u. IV. szd.), a caestus, vagyis a kemény bőrszjibbandázs volt alkalmazásban. A versenyzők karjaikat az ujjizületektől egészen a könyökig bepólyázták és volt idő, amikor a szjigyűrűkre ólomgolyókat is erősítettek. Az ökölvívásnak ezen formája is a görögöknél alakult ki s tőlük származott át az egyiptomiak, perzsák és főleg a rómaiakhoz. 3. A harmadik korszaknak azt az időt vesszük, amikor pusztán ököllel vívták a mérkőzéseket. Angolországban és a gyarmatokon ebben a formában hozták új életre ezt a klasszikus sportágat. 1881-ben New Yorkban az első nehézsúlyú világbajnokságot *Sullivan* és *Flood* között pusztán ököllel megvívott mérkőzésen döntötték el, amely mérkőzés *Sullivan* knock out győzelmével végződött. Ezt a mérkőzést szokták az utolsó pusztán ököllel megvívott küzdelemnek megjelölni. 4. A negyedik korszak a mai, amelyet a modern boxkesztyű használatától számítunk.

A művészi értelemben vett ökölvívást az angol *James Figg* alapította meg, aki egyébként 1719-ben az első hivatalos bajnoki címet is elnyerte.

Figg tulajdonképpen vívómester volt, aki azután iskolájában a kardnélküli vívást, vagyis az ökölvívás tanítását is bevezette. Természetesen ez az iskola a pusztán ököllel való vívást tanította. Ezen időszak vívóstílusa még igen sokban különbözött a maitól. Képzelnünk el két ökölvívót, akik úgy álltak fel egymással szemben, mint két vívó, s ökleiket az elsajátított iskolázás alapján az egyes akciókra külön-külön használták, anélkül azonban, hogy helyükből kimozdultak volna, tehát úgy a fej, mint a törzs mozdulatlan céltábla volt. A bajnokok egész sora évtizedeken át fejlesztette ezen idő óta az ökölvívás stílusát. Új ütéseket, védekeket, támadási és védekezési helyzeteket, cselvetéseket, gyakoroltak, míg a mai modern amerikai iskola, a »Crouchstill« uralma elérkezett. Az angol ökölvívó-iskolának, *Figg* után, legkiválóbb képviselői: *Jack Bronghton* 1734—1750, *Thomas Cribb* 1805—1820, *John Jackson* 1788—1795, *Georg Humphries* 1790 és *Samuel Eilas* 1801—1814 voltak.

Az amerikai ökölvívó-iskola külső megjelenési formája a lehajló, ferde alapállás. A küzdők előre, oldalra ki-kihajolva harcolnak, támadnak, kikerülnek, félreugranak, vagy védik magukat. Mindez azonban csak a küzdelem előhangja, amely után sohasem maradnak el a rettenetes csapások, ütések és lökések, összekötve az ütésekkombinációk újabb találmányaival. Az amerikai iskola legkiválóbb képviselői: *Jack Dillon*, *Battling-Nelson*, *Billy Papke*, *Jack Johnson*, *Franc Klaus*, *Mike* és *Thomas Gibbon*, *Harry Greb*, *Benny Leonard* és *Jack Dempsey* voltak.

Az ökölvívás szabályait az angolok alkották meg. Első formáit *Jack Brughton* (1734—1750) ökölvívó-mester teremtette meg és *Gully* fejlesztette tovább. Az általuk kidolgozott versenyszabályzat egészen a XIX. század 80-as évéig érvényben maradt, amikor is *Queensbarry* márki, egy angol arisztokrata, a mai modern formába öntötte. Ez a szabályzat már kötelezővé tette a box-kesztyű alkalmazását.

Magyarországon az ökölvívást a hetvenes években *Eszterházy* Miksa gróf, az Angliát járt kitűnő sportember honosította meg, aki azt a Magyar Atlétikai Clubban kezdte tanítani. A MAC első nyilvános viadalán, 1875-ben, az ökölvívás már szerepelt. Eszterházy gróf 1878-ban a MAC akkori művezetőjét, *Halász* Zsigát Londonba küldte, az ökölvívás művészetének elsajátítására. Halász elsajátítván az ökölvívás technikáját, hazatérve, a MAC-ban egész gárdát nevelt, amely a nyilvános viadalokon gyakran szerepelt. Halásznak a MAC-ból való eltávozásával azonban az ökölvívás lassanként hanyatlani kezd, s a teljes stagnációból *Tatics* Péter dr. egy évtized múlva ébreszti fel. Ugy Eszterházy gróf, mint társai: *Gyórfy* Aladár, *Sajtos* Samu, *Andor* Endre, *Pekár* Gyula dr., *Porteleky* László dr., továbbá *Tatics* Péter, dr. *Zlinszky* István stb., valamennyien mint a gentleman-gondolkodás megtestesülései éltek az akkori sporttársadalom tudatában s révükön az ökölvívás sportja bizonyos előkelő zárkózott szint nyert és talán ez volt elsősorban az oka, hogy a társadalom alsóbb rétegeiben nem terjedt el. *Tatics* dr. agitációjára néhány évre, 1910-ben, újra divatba jött az ökölvívás. Ugy látszott, hogy teljes népszerűséget fog elérni. A MAC mellett a MAFC, a Spárta AC és az MTK is programjába vette. A MAFC-nál *Bobby Dobbs*, a világhírű néger tréner, több világbajnok oktatója, az MTK-nál pedig *Hollberg* dán tréner tanította a boxolást, amelynek eredményeképpen több országos, 1912. és 1913-ban pedig Budapest bajnokságaiért rendezett nemzetközi versenyeken a legismertebb külföldi amatőrökkel szemben ökölvívóink kitűnően megállták helyüket. A világháború azonban tönkre tette a magyar ökölvívás jövőjébe vetett bizalmat.

A háború után *Tatics* dr. és a hozzá csatlakozott *Bobby Dobbs* növendékek újból megalapozták az ökölvívás sportját, amelyet rövid időre a *Magyar Birkózó és Boxoló Szövetség* képviselt kifelé. Az MBOSZ uralmának 5 éve azonban — bár tagadhatatlan fejlődést hozott e sportágban — az adminisztrációt illetőleg nem volt szerencsés. Részben az önállóságra törekvők, részben pedig az egyesületi érdekeltek ellentétes tevékenysége miatt. 1925-ben az MBSz saját elhatározásából szárnyaira eresztette az ökölvívósportot, amely azután megalapította a *Magyar Ökölvívó Szövetséget*. Az új szövetség egyelőre még nehézségekkel küzd. Az egyesületek ma még nem tudnak kellő számú hozzáértő komolyabb sportférfit a szövetségbe küldeni. A magyar amatőr ökölvívósport máris kitermelt néhány tehetséget, akik európai viszonylatban számottevő erőt képviselnek.

Egy-egy nagyobb szabású ökölvívó-mérkőzést Európában tízezrek, Amerikában pedig százezrek néznek végig. Száz- és százezer ember izgul, lelkesedik a mérkőzések folyama alatt. A győztesre gazdagság, világhírnév vár...

A sokezer ember lelkesedése nem a cirkuszt és a vért szomjazó tömeg kielégülése, hanem az emberi erő, a kitartás, a leleményesség és ügyesség csodálata.

Az ökölvívás férfias és uri sport, lelki és jellemnevelő hatásai páratlanok. Az ökölvívás megtanít arra, hogy nemcsak a ringben, hanem az élet forgatagában is küzdelemmel kell elhárítani az akadályokat. Megtanítja a versenyzőt a nehéz fájdalmak elviselésére, a gyors gondolkozásra, elhatározásra és cselekvésre. Kiváló lelki és jellemképző tulajdonságai mellett az ökölvívás kitűnő hatással van a test fejlődésére s az izomzat fejlődésére is.

A modern testedzés irányítói felismerték az ökölvívás testnevelő értékét, felkarolták és ma az ökölvívás szerte az egész világon hatalmas fejlődésben van, horizontja egyre távol.

Az ökölvívás művészetével úgy vagyunk, mint valami hangszerrel: az ember nem lehet tökéletesen mestere. Hóitig tanulni, gyakorolni kell. Azok, akik a boxolásban csak az ütések adását és vételét, egy kis cselezést, kihajlást és oldalugrást vagy védelmet látnak, nagyon tévednek, mert az ökölvívás roppant változatos, szinte kimeríthetetlen az érdekesebbnél érdekesebb fordulatokban.

AZ ÖKÖLVIVÁS KELLÉKEI, SÜLYCSOPORTOK

A küzdőtér. (Ring.) Sima talajra rögzített négy oszloppal határolt négyzet alakú tér, amelynek oldalai 4×4 méternél kisebbek és 6×6 méternél nagyobbak nem lehetnek. Az oszlopokat a talajtól 60 és 120 cm. magasságban kötélssorral össze kell kötni. Célszerű, ha a felső kötélssort puha posztóval vonjuk be, ugyancsak a sarkoknál az oszlopok elé védőpárnákat alkalmazunk. Ezen utóbbi intézkedések a mérkőzők testi épségének biztosítását szolgálják.

A kesztyű. Az ökölvívó, amikor a ringbe lép, ökleit erősen párnázott bőrkesztyűvel fedi be, amelyeknek súlya legfeljebb 228 gramm (8 uncia) lehet. A tréningeknél, legalább kezdetben, jobban párnázott, tehát nehezebb kesztyűket (12–14 unciásokat) használnak.

A bandázs. 2 méternél rövidebb és 4 cm.-nél keskenyebb puha anyagból készült szalag, amelyet legjobb, ha maga a boxoló csavar felcsuklója, ökle és ujjizületei védelmére. A felcsavarásra nehéz sorrendet megszabni, ki-ki saját gyakorlata szerint végzi azt. Mégis leggyakoribb, amikor a szalag végénél metszett vágásba a hüvelykujjunkt behelyezzük, majd a szalaggal a kezesuklót kétszer átkötjük. Ezután a hüvelykujj védelmére azt is egy- vagy kétszer átkötjük, majd az ütőbütők átcavarása következik, amely után újra a csuklóhoz térünk vissza.

A bandázskötés tulságosan szoros ne legyen, de laza semmiesetre sem, mert leesik a kézről.

A tréninghez szükséges felszerelések:

Az ugrókötél. Ujjnyi vastag, 2 méter hosszú kötél, amelyet két végénél kétkézünkbe fogva hátulról előre, vagy megfordítva a fejünkön át forgatunk. Amikor a kötél köríve lábunkhoz ér, azt váltott lábakkal, vagy páros lábbal szökdelésszerűen átugorjuk. A kötélforgást gyorsítjuk s előre-hátra s oldallépésekkel váltakozva kombináljuk.

A kötélugrás a lábak rugalmasságát s gyorsaságát fokozza, továbbá a szívet és tüdőt küzdelemre edzi.

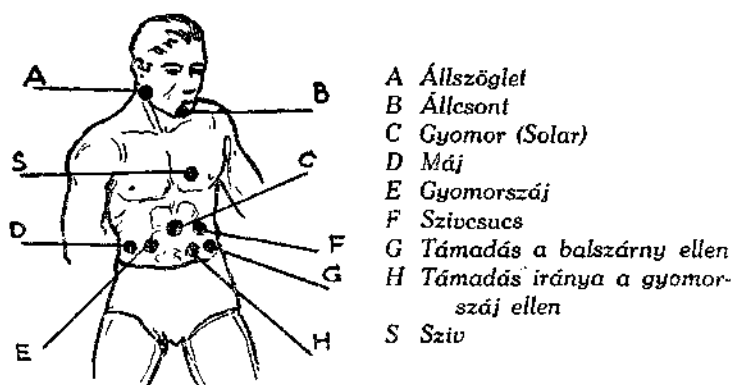
A pontlabda. Veszünk egy ökölnagyságu gummilabdát s azt vékony zsinorral állmagasságban felfüggesztjük. Ezen a labdán pusztán ököllel gyakorolom a knock out ütések és pedig úgy, hogy a csendesen függő, vagy a lassan lengő labdát villámgyors és kemény horog- és felütésekkel találom. A találatoknál kirepülő labda mindannyiszor nyugalmi helyzetbe hozandó. A függő labdagyakorlatozás a gyors távolságmérést s biztos találást segíti elő.

A homokzsák. Az ütések gyakorlására használjuk. Körülbelül 1 méter magas, 50–60 cm. széles zsákot homok és fűrészpor keverékével megtöltünk s a zsák száját bekötő zsinórnál fogva, úgy függesztjük fel, hogy a zsák alja egy férfi derékvonalának magasságában lógjon. A homokzsák kitűnő eszköz a belharc tanulására. A gyakorlandó ütések rövidek, kemények és rugalmasak legyenek s a zsáknak nem szabad nagy kilengéseket engedni.

Ajánlatos a homokzsákon az emberi fejet, állat, szívet és gyomor-száját megjelölni.

Az ütőlabda. Futball-labda, amelynek két átellenes sarkpontján erős bőrhurkot varrunk. A labdát állmagasságban úgy rögzítjük meg erős kifeszített gummikötelekkel, hogy az egyik bőrhurokhoz erősített kötél a falához, a másik bőrhurokhoz kapcsolt pedig a szoba mennyezetéhez lesz erősítve. Ha a labdát megütjük, az visszapattan.

Az ütőlabda előtt puszta ököllel állunk fel s úgy gyakorolunk, mintha ellenféllel szemben volnánk, t. i. ütéseinkre a visszarugó labda képviseli az ellenfél ütését, amely elől lehajlással, vagy elhajlással kitérünk s azután újabb ülést váltunk.



95. ábra. Az ellenfél ütéseinek érzékeny szervek

SULYCSOPORTOK

A versenyekre jelentkező boxolókat könnyű, versenyszerű öltözékben, kesztyűk nélkül, a mérlegre állítják s a mérlegelés eredményéhez képest, a következő súlycsoportokba sorolják:

| | | |
|---------------|--------------|-------------|
| Légsúly | 50'80 kg-ig | |
| Bantamsúly | 50'80 kg-tól | 53'52 kg-ig |
| Pehelysúly | 53'52 | 57'15 " |
| Könnyűsúly | 57'15 | 61'23 " |
| Weltersúly | 61'23 | 66'68 " |
| Középsúly | 66'68 | 72'57 " |
| Kis nehézsúly | 72'57 | 79'39 " |
| Nehézsúly | 79'39 kg-on | felül. |

AZ ÖKÖLVIVAS TECHNIKÁJA

Az ököl. A kezdő ökölvívó első feladata az legyen, hogy az ököl helyes tartását megtanulja. Ha négy ujjunkat úgy tartjuk össze, hogy az ujjhegyek a belső tenyérhez tapadjanak és hüvelykujjunkat úgy zárjuk mellé, hogy az mutató ujjunk középső ízületére esik, megkaptuk a szabályos ökölöt, melyet az ütés pillanatában úgy tartunk, hogy a tenyérbe szorult ujjak hütykéi ériék a célt. Az ököl helyes tartása mellett a kéz kevésbé sérül, keményebb, gyorsabb és biztosabb ütéseket adhatunk.

Alapállás. Mindkét lábunkkal mellső terpeszállást felvéve, térdeinket gyengén behajlítjuk, sarkainkat pedig kissé kifelé fordítjuk. Ugyanakkor jobblábunkon lábujjhegyre emelkedünk. Most balvállunkat kiemelve, előre húzzuk s balkarunkat előre nyújtjuk, úgy, hogy alsó karunk vízszintesen álljon. Jobbkarunkat közel a testhez úgy helyezzük, hogy

az alkar a gyomorszájnál, öklünk pedig a mellünkre jusson. Felsőtestünkkel előre hajolunk s tekintetünket ellenfelünk mellére szegezzük.

Az angol stílusú ökölvívó-iskolánál a balöklő büttykei balra néznek és a hüvelykujj büttyke felfelé; viszont az amerikai alapállásnál mind a négy ujj büttyke előre, a hüvelykujjé pedig jobbra néz.

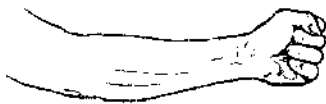


96. ábra. Angol stílusú alapállás



97. ábra. Amerikai stílusú alapállás

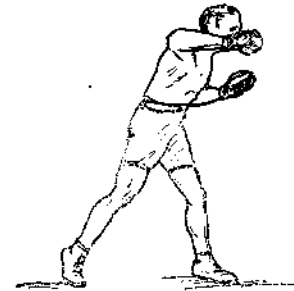
Lépések. Ha az elmondott helyzetekből bármely irányban lépni akarunk, az ellenkező lábunkkal magunkat a talajtól ellökjük, míg másik lábunkat rövid (10–15 cm.) távolságra a megfelelő irányba emeljük. A kiemelt láb elhelyezkedése után gyorsan a másikat is utána vonjuk.



98. ábra. Angol stílusú ököltartás



99. ábra. Amerikai stílusú ököltartás



100. ábra. Lábhelyzet ütés közben

Igy pl. ha előre akarunk lépni, jobb lábujjhegyünkkel lökjük el magunkat a talajtól, ballábunkat pedig kissé előre visszük, amely mozdulatot a jobbláb odavonása követ. A lépés megtétele után az alapállás természetesen megmarad. Az ökölvívósportban előre-, hátra-, balra- és jobbra-lépésről beszélhetünk.

ÜTÉSEK

Balkezes egyenes. Az ökölvívásban alkalmazott leggyakoribb ütés, amelyet tehát alaposan kell elsajátítani.

Az amerikai engarde állásból balöklőnk az ellenfél állcsontjára célozva, villámgyorsan kilökjük s ugyanakkor balvállunkat is negyedfordulattal előre vetjük. Jobblábunkat térdben kinyújtjuk. A karok kifáradását elkerülendő, azokat lehetőleg lazán tartjuk s balöklőnk is csak az ellenfélhezérés pillanatában feszítjük meg. Ütés közben sohasem szabad állunkat védtelenül hagyni s ezért jobbkezünket állunk elé mellünkre merőleges helyzetbe helyezzük.

Az ellenfél testére irányított ilyen ütésnél előre hajlunk, mivel a karoknak hosszabb távolságot kell befutni. A balkezes egyenes ütések gyakran támadó lépéssel összekötve adjuk le.

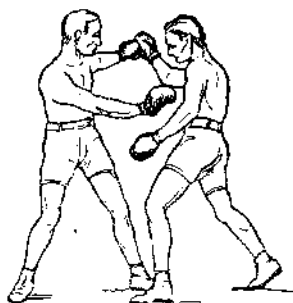
Egyenes ütések természetesen jobbkézrel is adhatunk, ami azonban a gyakorlatban ritkábban fordul elő.

Rövid egyenes ütés (Jab). A balkezes egyeneshez teljesen hasonló ütés, azzal a különbséggel, hogy egészen kis távolságra alkalmazzuk. Az ellenfél közel lévén, balkezesünk könyökben erősebben behajlik s ezáltal vele a kitörést, amely a felemelt alsókar kinyújtásával kezdődik, sokkal gyorsabb és erősebb ütés adására vehetjük igénybe.

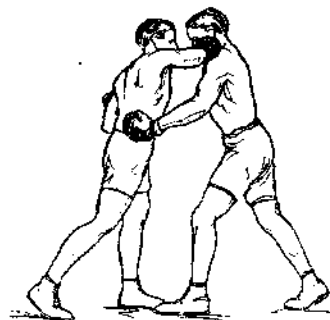
A rövid, egyenes ütést többnyire a nagyon kemény ellenfelek ellen, mint bevezető ütést alkalmazzák, amelyet azután erős közeltámadás szokott követni.

Horogütés. (Hook.) Az amerikai ökölvívó-iskola a balkezes egyenes ütéssel párhuzamosan, a jobbkéz által közvetlen leadandó ütések között leggyakrabban a horogütést alkalmazza.

Megrendítő hatásánál fogva ez az ütés, telitalálat esetén, eldöntheti egy mérkőzés sorsát. Alkalmazásánál — a balkezes egyenesre gondolva



101. ábra. Erős lengő ütés kivédése



102. ábra. Jobbkézes horog az állkapocsra

— a kart kissé visszahuzzuk és az erőt vállunk segítségével adjuk bele, miáltal a derék egy kissé balra vetődik. A behajlitott jobbkar egy kis félkört ír le és ha az ütés mint telitalálat, az állkapcsot vagy az állcsucot éri, a hatás nem marad el. Főleg arra kell vigyázni, hogy a kar szögletbe hajoljon, mert éppen a felülről jövő ivalaku ütésvonal eredményezi a hatásos ütést.

A horogütéseket a testre (leginkább a gyomorszájra) is adhatjuk, sőt az adandó ilyen alkalmat feltétlenül ki kell használnunk.

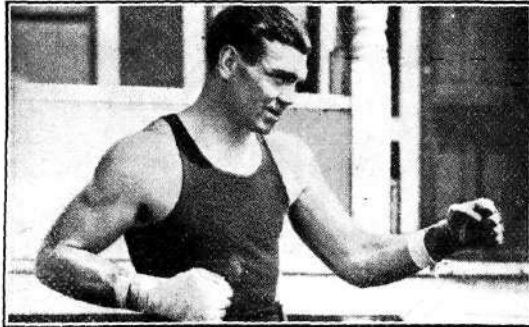
Felütés. (Uppercut.) Olyan eredményes hatású és olyan gyakran alkalmazható ütés, hogy ennek technikájával minden ökölvívónak tisztába kell jönni. Sajnos azonban, a legtöbb felütést szabálytalan módon alkalmazzák és így hatása sem olyan, mint egyébként várható.

Mint a neve is mutatja, derékszögbe hajlitott karral kizárólag az állhegyre irányuló ütés és csak közvetlen közletről alkalmazható eredményesen. A felütés hatását a lábak helyezkedése is növeli t. i. jobbkézes felütés esetén a jobbláb sarka felemelkedik, ezáltal a térd behajlik s így a test mozgó helyzetbe kerül, amely a jobbkar fellendítése által bizonyos eleven erőt kölcsönöz. Ugyanakkor a másik kezét védelemre kell előkészíteni.

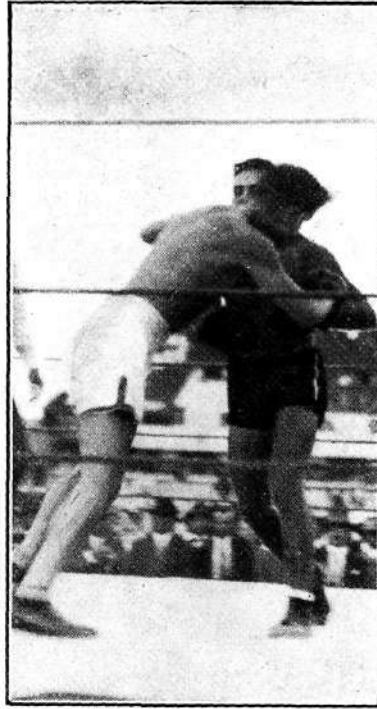
Lengőütés. (Swing.) A kezdők kedvenc ütése, amelyet azonban csak a legritkább esetben alkalmaznak célszerűen és szabályosan. A kinyújtott kart vállmagasságba lendítve öklünkkel az ellenfél állára ütünk. A lengő-

BOXOLÁS

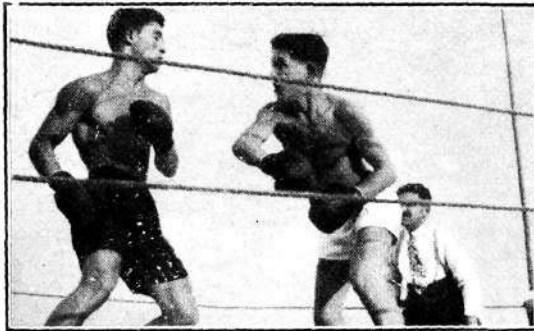
1



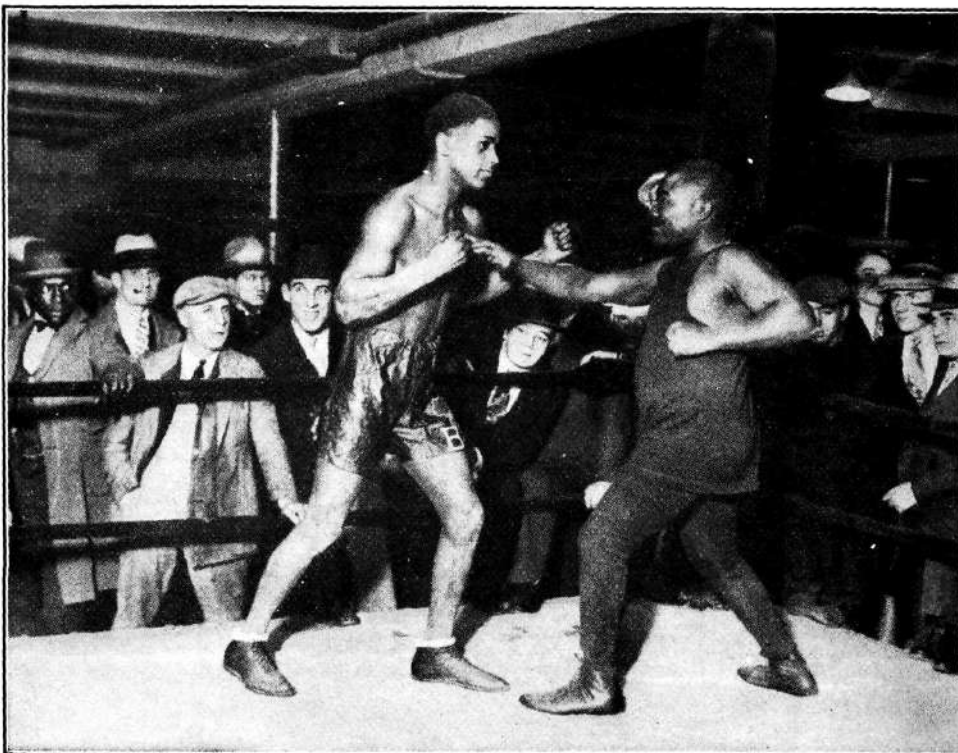
2



3



4



1. Jack Dempsey tréningben. — 2. Amatőrboxolók küzdelme a ringben. — 3. Clinch. — 4. Neger professionalisták

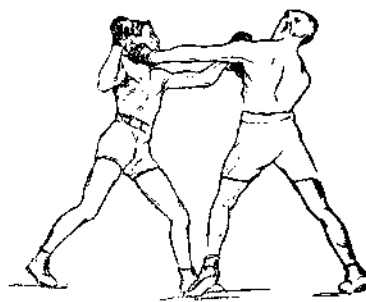
ütést nem szabad a hüvelykujjal, vagy pláne az ököl belső felével adni, hanem a kezét úgy kell fordítani, hogy a bütök, de legalább is a mutatóujj bütöke találja el a célt. Kétféle lengőütést ismerünk: magasat és mélyet. Előbbi a fejre, utóbbi pedig főképpen a gyomor tájékra irányul.

A lengőütések leginkább a külharc (angol iskolájú) ökölvívókkal szemben alkalmazhatók előnyösen.

Keresztütés. (Cross.) Az egyenes ütések ellenütéseül gyakran alkalmaz-
zák. A támadóütéssel egyidőben hajtjuk végre, pl. amíg az ellenfél



103. ábra. Felütés

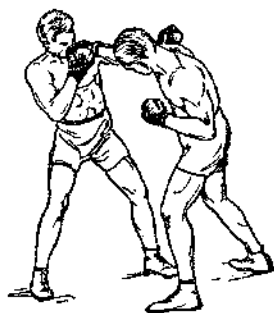


104. ábra. Lengő ütés védekezés közben

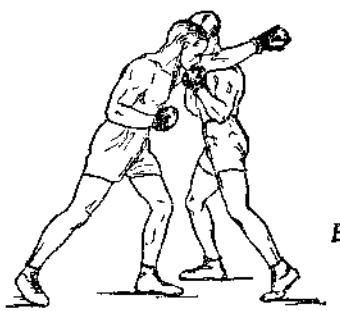
egyenesét elhajlással kivédjük, ugyanakkor a támadó oldalon az ellenfél beütő karját felülről megkerülve, öklünket annak állkapcsára visszük.

Védések. Minden hatásos ütésnek megvan a hatásos védeése is.

A leggyakoribb ütést, a balkezes egyenesest sokféle módon védhetjük. Ilyen pl. az ütésnek a kesztyűvel való hatálytalanítása, amikor is a védő a mellénél lévő jobbkezét az ellenfél felé fordított tenyérrel



105. ábra. Balkezes egyenes védése kihajlással



106. ábra. Balkezes egyenes ütésnek kihajlással való védeése után B csavart horogütést mér az állkapocsra

az álla elé emeli. Jobb védeés ennél, ha az egyenesből felém jövő öklöt felütéssel ellensúlyozom, ami által az ellenfélhez közel kerülök és így a beharcre kitűnő alkalomhoz jutok.

Kitűnő védések a jobb- és balfelé való kihajlások megfelelő láb-
munka segítségével. Legjobb pedig a lehajlás (ducking), amely ugyan-
csak a beharc előkészítője.

A gyakori balkezes egyenesek elleni védekezésnél érdekes összehason-
lítást tehetünk az angol és az amerikai ökölvívó iskola között. Egy jó
balkezes versenyző igen gyakran kemény dió egy angol stílusú ellen-
féllel szemben, de nem olyan egy amerikai iskolájú »infigterrel« (bel-

harcos), aki a jobbkezét is kitűnően használja. Míg az előbbi megáll (blockiroz), hátrafelé hajol, oldalt lép és nehézkes ellenütésekkel kísérletezik, addig a közelharcos előre lehajol, az ellenfél jobbát balról védi, de ugyanakkor egy rettenetes jobb szivhorgot ad le.

A lengőütések védeése egyszerűen úgy történik, hogy kesztyűnket arcunk elé tartjuk s ugyanakkor az ütés irányába eső vállunkat előre hozzuk és felemeljük, állunkat pedig a képződött vállgödörbe huzzuk. Az áll elé tartott kesztyű már akkor megállítja az ütest, mielőtt az ellenfél karja lendületbe jött volna.

Megengedett védelem a lefogás is, amelyet azonban jó ökölvívó csak végső szükségben alkalmaz. Lefogás esetén az ellenfélre nem szabad ráakaszkodni, mert az szabálytalan. Ha már a lefogástól el nem térhetünk, akkor az tökéletesen szoros legyen, test a testnél, a fejet lehetőleg vigyük az ellenfél vállán keresztül, hogy az ellenfél ne árt-hasson. Előfordul, hogy az ellenfél heves támadással sarokba szorít bennünket, hogy kénytelenek vagyunk kizárólag a védelemre gondolni. Ilyenkor legjobb, ha mélyen lehajlunk és kezeinkkel az érzékeny pontokat takarjuk. (Ez az u. n. zárt védelem.) De ilyenkor is szemmel kell tartani az ellenfelet, hogy mielőbb ellentámadásba mehessünk át.

A CSELEZÉS

Minden jó ökölvívó tisztában van a cselezés hasznosságával. Ha egy cselezett ütés segítségével az ellenfelet megzavarhatjuk, vagy védelmét egy kívánt helyről elvonjuk, vagy pedig ha egy cselezett ütés segítségével támadásunk célját leplezhetjük, számunkra nagy előnyt jelent. Ezért minden jó ökölvívó arra törekszik, hogy a cselezés művészetét elsajá-títsa. Arany szabályként ajánlhatjuk, hogy minden komoly támadás vagy ütés előtt cselezzon a versenyző.

Az eredményes csel legfontosabb követelménye a gyorsaság, vagyis az elhatározás biztossága és a villámgyors kivitel. A legtöbb csel a balkézrel történik és csak tipikus amerikai ökölvívó szokott jobbkezével is cselezni.

Ime néhány csel: Ha pl. a támadás fej ellen irányul, akkor legjobb, ha a balkézrel gyomor- vagy rövid bordaütést cselezünk, aminek következményeképpen az ellenfél ösztönösen védekezni fog és fejét szabadon hagyja... Ellenkező esetben, ha pl. gyomor- vagy borda-ütést szándékozunk leadni, akkor a fej ellen cselezünk, hogy az ellenfelünket magasabban való védekezésre serkentsük. Ideges ellenféllel szemben különösen ajánlatos, ha alapállásunkat folyton változtatva, részben cselezve, részben komolyan támadva folyton zavarjuk. Természetesen sohasem szabad saját védelmünkről megfeledkeznünk. A cselezés magasabb művészetéhez tartozik, ha az ellenfelet arc- és tagjátékkal tévesztjük meg. Így például ellenfelünkben azt a hiedelmet keltjük, hogy annak egy látszólagos erős ütése bennünket elintézett. Az ilyenkor kapott váratlan kemény támadás hatása nem szokott elmaradni.

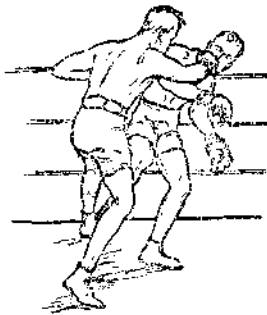
GYAKRAN ALKALMAZOTT SZABÁLYTALAN TRÜKKÖK

A mérkőzések közben, de különösen a kemény belharcok alatt az ellenfelek gyakran alkalmaznak szabálytalan, birkózásszerű fogásokat, amelyeket azonban a vezető bírónak azonnal meg kell akadályoznia. Ilyenek: 1. a térdnek rugási szándékból való felemelése, esetleg azért, hogy az ellenfél azoknak nekimenve, megsérüljön; 2. az ellenfél lábaira való rálépés; 3. az ellenfél karjának a hónalj alá szorítása és evvel egy-

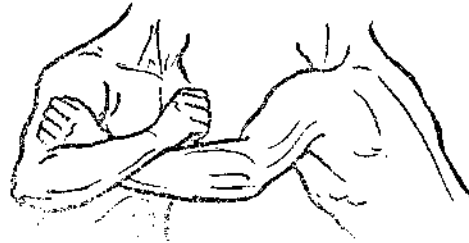
időben történő visszaütés; 4. az ellenfél oknélküli megvádolása egy meg nem történt szabálytalanság miatt; 5. beharc, vagy lefogás esetén az állcsontnak az ellenfél vállába való erőszakos beszorítása; 6. a hüvelykujjnak az ellenfél vállába, karidegeibe való beszorítása, vagy annak a hónalj és torokba való szorítása; 7. az ellenfelet egyik karral magához rántani s ezzel egyidőben a másik kézzel ütni (az ütésbe való belerántás). Mindezek, mint a lovagiassággal össze nem férő cselekmények, különös gonddal figyelendők meg.

A LÁBMUNKA

A célszerű lábmunka nagyon fontos, de az amatőr ökölvívók részéről nagyon elhanyagolt része az ökölvívó sportnak. A legjobb alakú, vagy legerősebb ütésű versenyző lábmunka nélkül ugyszólván tehetetlen játékszere ellenfelének. A lábmunkának két igen fontos szabálya van, amely kell, hogy minden ökölvívó vérébe menjen: 1. mindig azzal a lábbal kezdjük a mozgást, amely az elérendő célhoz a legközelebb van; 2. az ütés pillanatában mindkét lábunknak érinteni kell a földet. A tökéletes lábmunka zajtalan, könnyed, a lábak alig hogy elhagyják a



107. ábra. Bevezető horogütés a közelharchoz



108. ábra. A közelharcos ellenfele karját lerögzíti anélkül, hogy lefogná

talajt. A védekezésnél a lábmunka segítségével éppen hogy csak kikerüljük az ütést, de nem előnyös nagyobb távolságra visszaszökdelni, mert ilyenkor a védekező csak fárasztja magát.

A helyes lábmunka főleg árnyékharcra sajátítható el.

AZ ÖKÖLVIVAS TAKTIKÁJA

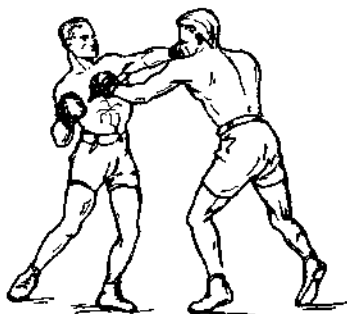
Ha egy amatőr ökölvívó-versenyt végignézünk, azonnal megállapíthatjuk, hogy egyes versenyzők, felhuzott órákhoz hasonlóan, minden taktika nélkül dolgoznak. Küzdelmük nélkülöz minden elgondolást, leleményességet, minden szint. Egy mérkőzés sikeres befejezéséhez azonkívül, hogy a szükséges versenyrutint megszereztük, gyorsan ki kell tanulmányozni az ellenfél gyengéjét, kihasználni a kínálkozó helyzeteket stb., szóval körültekintéssel, az intelligencia adta elgondolással kell a küzdelembe menni. Az ökölvívónak minden küzdelemnél tekintetbe kell venni mindennek előtt az ellenfél képességeit, alakját és harcmódorát. Egy hosszukezü, magas amatőrnek pl. másképp kell harcolnia, mint egy alacsony, izmosnak, egy finom technikájú, gyors versenyző viszont másképp mozog, mint az erős ütésű (fighter) verekedő. Harcolni és ismét harcolni, ez a legbiztosabb feltétele a győzelemnek. A gong-ütés után azonnal erős támadást kell kezdenünk és ne engedjünk pihenést mind-

addig, míg az utolsó menet végét nem jelzik. A versenyzők részére a következő tanácsok megszívlelését ajánljuk:

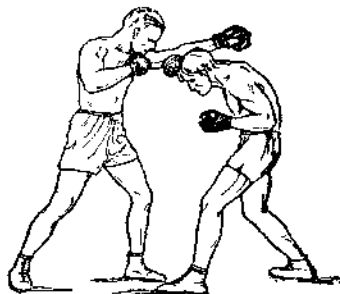
1. *A keményütésű, stílustalan versenyző ellen technikázni, a technika ellenféllel szemben pedig erős támadással, kemény ütésekkel kell küzdeni.* Fighterrel szemben az ökölvívás technikáját és művészetét kell csillogtatni. Az ilyen ellenfelet cselekkel kell megzavarni, villámgyors bal- és jobbkezes ütések után a lábmunka segítségével ki kell kerülni az ütéstávolságból. Jó oldallépések, ellenütések, szivütések előnyös pontgyőzelmet biztosítanak. Óvatosan kerülni kell a köteleket és a sarkokat. Ellenkező esetben nem szabad magunkat beugratni, hanem kergessük mi az ellenfelet a kötelekhez vagy még inkább a sarokba, keressük a beharcot, hogy a lefogást elkerülhessük és ha sikerült úgy elkapni, hogy el nem szökhet, biztos, hogy kikészíthető.

2. *Te légy, aki elsőnek üt.* Mindegy, hogy támadásban vagy, esetleg védőütést adsz le, mindig az legyen a cél, hogy az ellenfél kapja az első ütések, mert akkor védekezni kényszerül.

3. *Legjobb védelem a támadás.* Amíg friss vagy, ne kísérletezz védekezéssel vagy lefogással. Ok nélkül ne hátrálj, mindig veszélyes



109. ábra. Beütés az ellenfél támadásának megindulása pillanatában



110. ábra. Előkészület balkezes horogütéshez az ellenfél balkezének eltolása után

a kötelek közelébe kerülni. De ha mégis a kötelekhez, vagy a sarokba szorultál, menj azonnal ellentámadásos harcba, úgy, hogy lehetőleg itt is elsőnek üssél. Gyorsan leadott, pergőtűszerű ütések által iparkodj a veszélyes sarokból kitörni.

A BELHARC

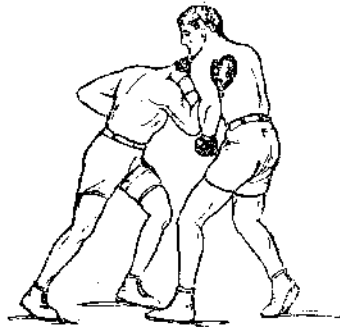
Dempsey-nek Carpentier ellen aratott gyors és fölényes győzelme a világ ökölvívóinak figyelmét az amerikaiak ökölvívó stílusára, a beharcra irányította. És valóban ezt a haremódot, mely az amerikaiak különleges rendszere, művésziesen, szinte tökéletesen kifejlesztették és alkalmazzák. Az amerikai ökölvívó stílus lényege az ellenfelet közvetlen közélről, kemény és villámgyors ütésekkel megpuhítani anélkül, hogy az ellenfél lefogását figyelembe venné.

Az ilyen rendszerű ökölvíváshoz azonban nagy izomerőre van szükség. Különösen az alacsonyabb termetű és erős izomzatú egyének alkalmasak erre. A beharchoz különleges előkészítő taktika is szükséges, aminek lényege, hogy az ellenfelet rámenő modorral a kötelekhez vagy a sarokba szorítjuk, ahol azután minden erővel és testsúllyal keresztülvitt rövid ütésekkel kikészítjük. A tanulására a legalkalmasabb a homokzsák-tréning, amit előbb puha ütésekkel, később gyors és keményekkel mindaddig gyakorolunk, amíg az ösztönszerű találásbiztonságot elérjük.

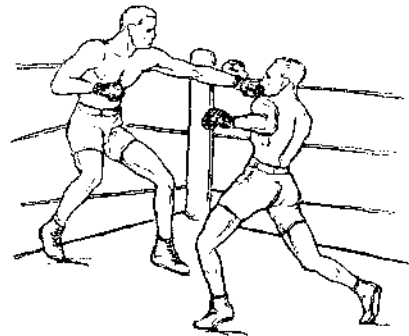
A közelharcra a gyors győzniakarás és a célszerűség vezette az amerikai iskolát. Ritkán fordul elő, hogy két versenyző ugyanazt a harcmodort kövesse, ezért minden győzelemre törekvő ökölvívó kénytelen támadási és védelmi stílusát az ellenfél harcmodora szerint alkalmazni, sőt változtatni.

Sok ökölvívó mérkőzés közben féltő gondossággal takarja és óvja állát. Ezzel elárulja, hogy az a legjobban sebezhető pontja. A beharcos részére ekkor nyílik a legkedvezőbb alkalom, hogy az ellenfél testrészeinek többi pontját megdolgozza. Vannak viszont olyan versenyzők, akiknek ha a gyomruk érzékeny, azt láthatóan elárulják. Ilyenkor az egy ügyes, a gyomor felé irányított cselre azonnal reagál. Ezt felismerve, gyorsan elintézhették.

A beharcnál a lendülettel és erővel keresztülvitt rövid és az ellenfél testére alkalmazott ütések az ellenfél lábizmait gyengítik. Gyakran tapasztalható, hogy ilyen sikeres találatnál az ökölvívó megrendül és lábai megremegnek. Ilyenkor legkönnyebben kiüthető. Ha azután a szem-



111. ábra. Az ellenfél beszorítja a közelharcos karját. Ez, kihasználva a biztos távolságot, egy balhoroggal ellenfél solárját éri



112. ábra. Harc a köteleknél

füles közelharcos még az állra vagy az állkapocsra irányzott felütést is ad, a siker annál gyorsabb lesz.

A tréningnél gyakran követjük el azt a hibát, hogy a tréningmérkőzéseket nem vesszük olyan komolyan, mint a versenyek alkalmával megvívottakat. Az legyen a célunk, hogy a tréningben látott trükköket és fogásokat próbálgassuk és megtanuljuk. A különböző nehéz és nehezen keresztülvihető helyzeteket addig kell a ringben gyakorolni, míg azok később szokásszerűek lesznek. Ilyenek például az oldalra lépések s ugyanakkor minden helyzetből való ütések. Az ellenfél karjának elhárítása s ugyanakkor saját ütésünk elhelyezése. Ha pl. a támadó ellenfél jobbját egy oldallépéssel kikerüljük, ugyanakkor annak balkezét a mi jobbkezünkkel feltartjuk s szabad balkezünkkel az ellenfél gyomrára vagy a szívére ütünk. Egy balkezes ütés kikerülésénél ugyanaz a művelet fordítva történik.

Ilyen közelharcműveletekkel az ellenfelet többnyire hátrálásra készítjük. Ez esetben gyorsan követni kell és a kötelekhez szorítva, kemény beharcot kezdeni, mielőtt a bíró a feleket szétválasztaná. A begyakorolt közelharcosnak a szétválasztásig ellenfelén annyit kell ártani, amennyit csak tud, hogy azzal ellenfelének elvegye kedvét a támadásoktól. Ha jó lábmunkájú és gyorskezü külfarcossal van dolgunk, akkor a megrohanni és a kötelhez szorítási módszert vigyázva és villámgyorsan kell alkalmazni, nehogy az ütések kikerülhessen s bal- és jobbkezes egyenesével hatástalanítsa a támadást.

Altalános szabály, hogy a boxoló a saját harcmódorával igyekezzék ellenfelét legyőzni. Egy jó közelharcos pl. nagy hibát követne el és saját legyőzetését gyorsítaná, ha megkísérelné ellenfelét távolharcban legyőzni. Természetesen fordítva ugyanez áll.

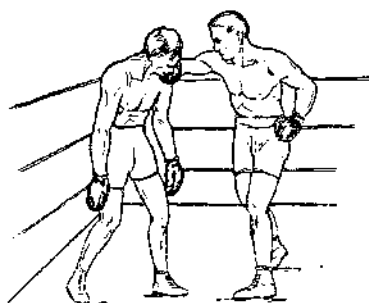
AZ ÜTÉSEK MINŐSÍTÉSE A KÜZDŐTÉREN

Szabályos a küzdelemben minden olyan ütés, amely zárt ököllel és a kesztyű felső párnázott részével előlről éri az ellenfél derékvonalától számított felsőtestét.

Szabálytalan általában minden nyitott kézből eredő ütés. Ezenkívül: szabálytalan az övön aluli testrészekre mért ütés, a könyökkel, karral, vállal vagy fejjel mért ütés, illetve lökés, ugyszintén a lábbal, vagy térdekkel való rugás. Szabálytalan: a kalapácsütés (felülről lefelé mért ütés) és az ütéssel végződő teljes körfordulás. Szabálytalan minden ütés, amely hátulról éri az ellenfelet, ugyszintén szabálytalan az ütésnek hátrafordulással való védekező is. Szabálytalan a birkózás, a durva viselkedés, a szándékos, színlelt leesés, a talajra vagy a kötelekre rogyott ellenfélnek bántalmazása vagy kigunyolása. Végül szabálytalan az ellenfélnek nyitott kézzel történő megmarkolása és az övön aluli lefogása.

A LEÜTÉS

Leütésnek nevezzük azt a helyzetet, ha az ökölvívó ellenfelének akciója folytán akként rogy a talajra, hogy testével kerül a földre, vagy a kötelekre, ugyszintén akkor, ha állva marad ugyan, de védekezésre képtelen. Az ilyen versenyzőre azt mondjuk, hogy leütött. Ha a leütött versenyző 10 másodpercen belül a küzdelem folytatására képtelen, akkor kiütöttnek (knock-out) nevezzük. Leütés esetén a vezetőbíró rögtön megkezd a leütött versenyző kiszámolását.



113. ábra. A leütés

AZ ÖKÖLVÍVÓSPORT NEMZETKÖZI HELYZETE

Irta dr. Tatich Péter

Mint ma már minden sportágban, így a boxolásban is a sportolók két fő csoportját különböztethetjük meg: az amatőröket egyrészt és a professzionistákat másrészt. Az amatőr és professzionista definíció a boxolásnál a sportoló világ köztudatában van. S amíg előbbi a modern nemzetek ifjúságának mind nagyobb és nagyobb tömegeit hódítja, addig a professzionátus boxolásnak, eltekintve a kenyérkereseti és vagyonszerzési lehetőségtől, csak az esetben van létjogosultsága, ha az e széles-skálájú sportág magas iskoláját s továbbfejlesztését jelenti. Mindenesetre áll az, hogy a professzionisták nyilvános működése rendkívül fejlesztő

hatással van az amatőr-boxolásra. A magas professzionista nivón való versenyzés az amatőr-boxolás technikájára és művészi elemeire hat fejlesztőleg és hathatósan előmozdítja a nagyszámu tömegek érdeklődését és a boxoló sporttudásának megszerzését. Amellett a professzionisták, mint *mesterek*, igen jó szolgálatokat tesznek az amatőröknek a különböző klubokban.

Az *amatőr boxsport* ma Amerikán kívül egész Európában és az angol dominiumokban (Ausztrália, Afrika) el van terjedve. Európában a kvalitás tekintetében jelenleg a déli nemzetek (francia, olasz és spanyol) vezetnek, bár az utóbbi években a német és a skandináv népek is melléjük nyomultak, ugyszintén a magyarok, akik ma nemzetközi eredményeik révén Európa legjobbjai közé számítanak. (Bizonyítják ezt a többszöri osztrák-magyar, cseh-magyar, német-magyar válogatott mérkőzések és a legutóbb lezajlott északi túra.)

A *professzionista boxsportnak* eldorádója Amerika. Amikor a többi sportágban még híre sem volt a professzionizmusnak, mint versenyjelenségnek, már akkor nagyban divott elsősorban Angliában és utóbb Amerikában (a birkózáson kívül) a boxprofesszionizmus. Nagyban el van terjedve Franciaországban, Olasz-, Spanyol- és Németországban. A többi államban, mint Magyarországon is, kisebb körre szorítkozik. Azonban vannak nekünk is kitünő fiatal profiboxolóink.

A professzionisták nem igen szeretnek egyesületekbe tömörülni, de erre tulajdonképpen nincs is szükségük, mert menedzsereik utján szokták lekötni mérkőzéseiket, amelyek pénzdíjért történvén, meglehetősen kompikáit, részletekre kiterjedő írásbeli szerződések alapján mennek végbe. A menedzser ugyanis a rendező egyesülettel vagy a vállalkozóval írásban köti le boxolójának egy-egy mérkőzését. Minthogy azonban az egyes menedzserek és profi-boxolók működése, illetve fellépése nem lehet tetszésszerű szabad vásár, a profi boxolók az ő menedzsereik és a versenyeket rendező vállalkozó minden államban szövetségek fenhatósága alá tartoznak. Vannak országok, ahol a szövetségek tiszta professzionista szövetségek, viszont például nálunk a professzionisták a hozzájuk tartozó érdekeltségeikkel együtt a *Magyar Ökölvívó Szövetségnek*, tehát a főleg amatőrszövetségnek ugynevezett külön professzionista szakosztályában nyerneik elhelyezést. Ez a szakosztály foglalkozik a részletekkel, de végeredményben a szövetség fenhatósága alá vannak rendelve.

Érdekes felemlíteni, hogy a világhírű professzionisták egyike-másikamekkora összegek mellett lép fel egy-egy világbajnoki versenyben. Így például *Tunney* mint győztes 1,800.000 dollárt, a legyőzött *Dempsey* pedig 500.000 dollárt kapott a legutóbbi mérkőzésen. A versenyt rendező menedzser, *Tex Richard*, aki a világ első menedzsere, még a *Tunney*-nek juttatott összegnél is többet keresett. Az aréna, melyet erre a célra építettek, 150.000 embert látott a falai között. Amellett a világ minden tájára az arénából megszólaló táviratok roundonként nyomban közölték az eredményt a külvilággal. Amint látható tehát, a 130—150.000 emberakkora nézőközönség, aminő a futballversenyeken sem szokott jelen lenni, tehát ez is bizonyítja ennek a sportágnak az életrevalóságát, mert minden sportok között ez közelíti meg a legjobban a teljesen szabad harcot. A professzionizmus, amint már említettük, Amerikában van legjobban kifejlődve s az eddigi eredmények alapján meg lehet állapítani azt, hogy az ottani legjobbak egyuttal a világnak is a legjobbjai. Azonban az is tény, hogy az utóbbi években, vagyis a háboru utáni időszakban sorba jöttek a francia, belga, olasz és a spanyolok is, de különösen a németek a profi-sportban is már annyira felfejlődtek, hogy elsőrendű

világerők már közöttük is jelentkeznek, habár az amerikai legelsőkkel még egyáltalán nem egyenrangúak. Ez a körülmény azonban az amerikai sportviszonyokban s nagyrészt az ottani gazdasági erőforrásokban leli magyarázatát. Kellő igazi konkurrencia híján az amerikai versenyzés a maga csúcspontját a fekete és fehér boxolók közötti mérkőztetésben éli ki. Természetes, ha egyszer teljesen egyenrangú európai konkurrensnek nagyobb hada kezd esetleg veszélyeztetni Amerika elsőbbségét, akkor a fehér és fekete boxolók közötti antagonizmus is értékét fogja veszíteni. A magyar boxolók között is találunk számos értékes egyént, viszont itt nálunk az amatőr-sport a maga egészében véve — nem számítva az egyes személyeket — a profi-sport fölött áll. Amerikában azonban és a többi elsőrendű profi-gárdával rendelkező országokban éppen ennek fordítottja áll.

Ne felejtjük azonban azt, hogy a professzionizmus csak úgy jogsult, ha az amatőr-sport fejlesztésére alkalmas, mert mégis csak az amatőr-sport a testnevelési kultúra, ez pedig az általános kulturának egyik ága és így elsőrendű nemzeti és ezen keresztül általános emberi érték.

Az ökölvívás versenyszabályai

(Elfogadtatott a Magyar Ökölvívó Szövetség 1926. aug. hó 26-iki tanácsülésén. Életbelépett 1927. január hó 1-én.)

Az amatőr-ség megállapítása

1. Amatőr az, aki sohasem versenyzett pénzdíjért, versenyeire pénzbeli fogadást nem ajánlott, vagy nem fogadott el, bármiféle díjért professzionista versenyző ellen nem versenyzett (kivéve azt az esetet, ha egy ilyen versenyen való részvételre a saját nemzeti boxszövetségétől engedélyt nyert) és aki sohasem tanított vagy segédkezett sportbeli téren, hogy ezáltal magának megéhhetést vagy anyagi előnyt biztosítson.
2. Az amatőrhatározványok minden taggyesületre és azok tagjaira, úgy belföldi, mint külföldi szereplésükön kötelezők.
3. Az az ökölvívó, aki ezen amatőr-határozványokat tudatosan megszegi és ezáltal professzionista lett, többé soha nem nyerheti vissza amatőr jellegét.

A küzdőtér és a versenyzők felszerelése

4. A küzdőtér (ring) négy, alkalmas módon a talajhoz rögzített oszloppal határolt, négyzetalaku tér, melynek oldalai 4-szer 4 méternél kisebb és 6-szor 6 méternél nagyobbak nem lehetnek. Az oszlopok legalább 2, a talajszintől 60—120 cm. magasságban megfeszített kötélsorral határolandók oly módon, hogy a küzdők testi épsége a lehetőség legmesszebbmenő határáig biztosítottassék.
5. A versenyzők sportszerű öltözékben, könnyű sarok nélküli cipőkben tartoznak a küzdőtérre megjeleneni. Nemzetközi versenyeknél a felső trikó viselése kötelező. Féműl, vagy más kemény, sérülés okozására alkalmas anyagból készült tárgyak (pl. csattok, gombok, biztosító tű stb.) használata tilos. Az ilyen tárgyak a vezető bíró felszólítására azonnal eltávolítandók.
6. A küzdelenben használandó kesztyűk sulya 22 gr.-nál (8 uncia) kisebb nem lehet. Bandage használata meg van engedve. Annak anyaga lágyzövésű legyen. Hossza 2 m.-nél, szélessége 4 cm.-nél nagyobb nem lehet. A bandage minden részében a kesztyűk alatt helyezendő el.

Mérlegelés, sulycsoportok

7. A mérlegelés a szövetségi képviselő jelenlétében és ellenőrzése mellett eszközözendő s annak eredménye a mérlegelési jegyzékbe azonnal bevezetendő. Ezen jegyzék a szövetségi kiküldött, a mérlegelést eszközölő egyén, esetleg a rendező egyesület képviselője által helyszínen aláírandó és a szövetségi képviselőnek átadandó.

A mérlegelés megejtése végett minden versenyző köteles a mérlegelésre kitűzött időpontra megjelenni és mérlegelés után a versenyintézőnek rendelkezésére állani.

8. A versenyzők versenyszerű öltözékben, de kesztyűk nélkül mérlegelendők.

A verseny folyamán (az utánmérlegelés esetét kivéve), minden versenyző csak egyszer mérlegelendő és abban a sulycsoportban indul, amelybe a mérlegelés eredményeként beosztást nyer. Joga van azonban arra, hogy eggyel magasabb sulycsoportban induljon, ha ezen szándékát még a verseny megkezdése előtt a verseny intézőségnek szóbelileg bejelenti. Ifjúsági versenyzők csakis a saját sulycsoportjukban indulhatnak.

9. A mérlegelés eredményéhez képest, a versenyzők a következő sulycsoportok egyikébe soroltatnak:

| Senior és junior sulycsoport | Ifjúsági sulycsoport |
|------------------------------|--|
| 50'80—53'52 | Légsuly 45 kg-ig |
| 53'52—57'15 | Törpe (Bantam) suly 45—48 " |
| 57'15—61'23 | Pehelysuly 48—52 " |
| 61'23—66'68 | Könnyűsuly 52—56 " |
| 66'68—72'57 | Weltersuly 56—61 " |
| 72'57—79'38 | Középsuly 61—66 " |
| | Kisnehézsuly 66—72 " |
| | 79'38 kg-on Nehézsuly 72 kg-on felül |

10. A megejtett mérlegelés után a versenyzők a szövetségi képviselő jelenlétében sorsbuzás utján párosítandók. Sorszámat mindenki a verseny befejezéséig megtartja.

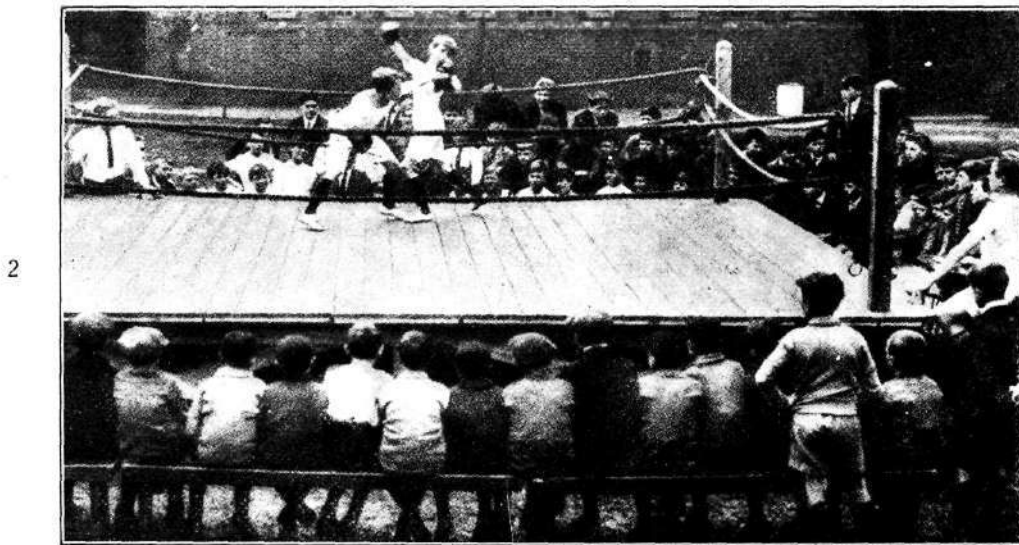
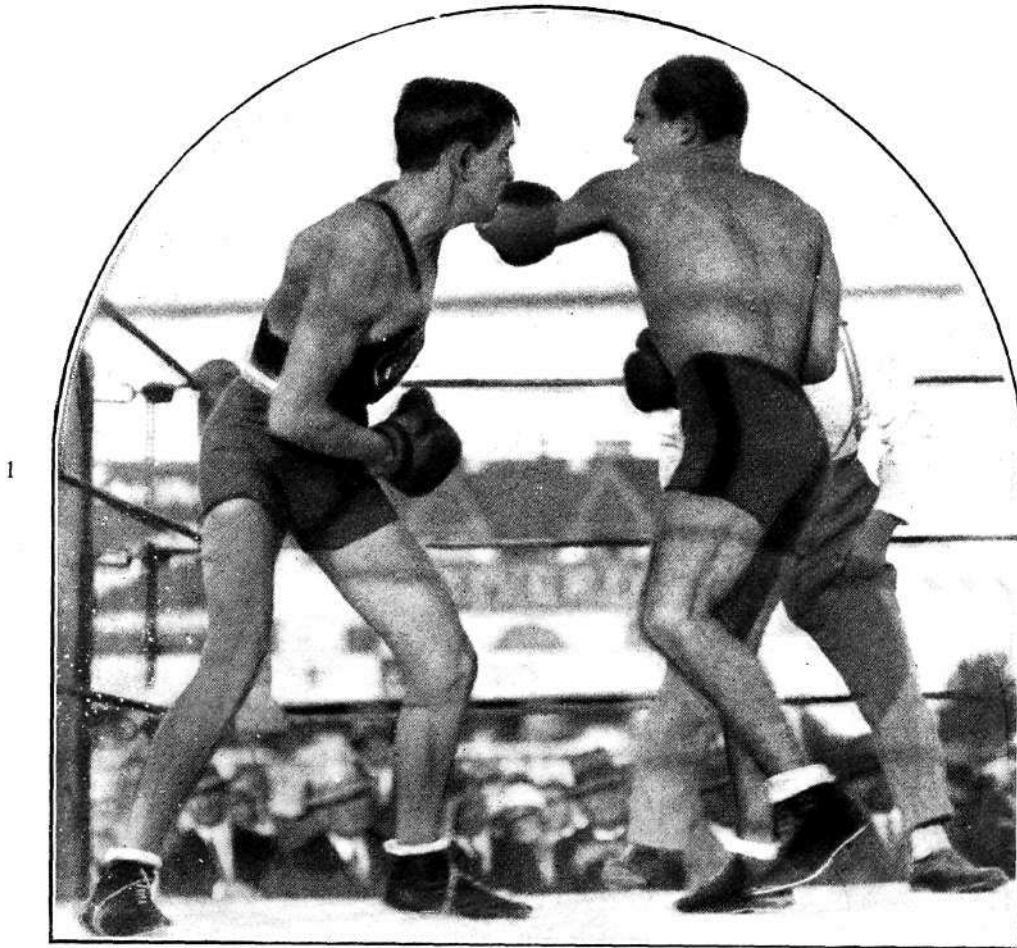
11. Klubtársak párosítása a lehetőség szerint, elkerülendő s amennyiben sorszámaik alapján találkoznak, a magasabb sorszámu versenyző sorszáma az ut a következő idegen egyetbeli versenyző sorszá ával cserélendő fel.

12. Leméréget és párosított versenyző csakis fegyelmi felelősség terhé mellett léphet vissza a küzdelenről.

A küzdelen lefolyása és eredményszámítása

13. A mérkőzés akként kezdődik, hogy a versenyintéző felhívására a küzdőtér (ring) ellenkező sarkaiban felálló versenyzőket a közönségnek bemutatják. A bemutatás után a versenyzők kézfogással üdvözlik egymást, majd a vezetőbíró jelzésére megkezdik a küzdelmet. A kézfogás utolsó menet után megismétlendő. A kézfogás mindkét esetben kötelező.

BOXOLÁS II.



1. Kocsis magyar bajnok pompásan kitér a bajor Spinner balkezes ütése elől. — 2. Küzdelem az iskolai bajnokságért. Angol középiskolások a ringben.

14. A versenyek kiesési rendszer szerint bonyolítandók le, vagyis az egyszer legyőzött versenyző kiesik a további küzdelemből. Bajnoki versenyek a versenykiírásban lefektetett elvek szerint kerülnek eldöntésre.

15. Ha a versenyző küzdelemre felhivatván, a felhívástól számított 3 percen belül a küzdőtérre meg nem jelenik, legyőzöttnek, ellenfele pedig győztesnek nyilvánítandó.

Éveszeti a mérkőzést az a versenyző is, aki mérkőzés közben, vagy a szünetek alatt a vezetőbíró engedélye nélkül a ringből távozik.

16. A mérkőzés 3 menetből áll, melyek időtartama 3-3 perc. Menetek között 1-1 pernyi pihenőidő adandó.

Ifjúsági versenyek 3-szor 2 perces menetek.

17. Minden versenyzőnek annyiszor kell mérkőznie, mint ellenfeleinek. Olyan esetben, midőn valamely súlycsoport versenyzőinek száma négynél több, a mérkőzések az alatti táblázat szerint sorsolandók ki:

| Versenyzők száma | I. kör erőnyerők | II. kör mérkőzések | III. kör | IV. kör | V. kör |
|------------------|------------------|--------------------|----------|---------|--------|
| 5 | 3 | 1 | 2 | 1 | — |
| 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | — |
| 7 | 1 | 3 | 2 | 1 | — |
| 8 | — | 4 | 2 | 1 | — |
| 9 | 7 | 1 | 4 | 2 | 1 |
| 10 | 6 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| 11 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 |
| 13 | 3 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| 14 | 2 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| 15 | 1 | 7 | 4 | 2 | 1 |
| 16 | — | 8 | 4 | 2 | 1 |
| 17 | 15 | 1 | 8 | 4 | 2 |
| 18 | 14 | 2 | 8 | 4 | 2 |
| 19 | 13 | 3 | 8 | 4 | 2 |
| 20 | 12 | 4 | 8 | 4 | 2 |
| 21 | 11 | 5 | 8 | 4 | 2 |
| 22 | 10 | 6 | 8 | 4 | 2 |
| 23 | 9 | 7 | 8 | 4 | 2 |
| 24 | 8 | 8 | 8 | 4 | 2 |
| 25 | 7 | 9 | 8 | 4 | 2 |

Egy verseny folyamán csak egyszer lehet valaki erőnyerő s ezért, amennyiben az egyszer már erőnyerőnek nyilvánított versenyző előre nem látható okokból újra erőnyerőnek mutatkozik, pártosításáról a jury gondoskodik. Erőnyerők (a fenti táblázat arányában) a súlycsoport legmagasabb sorszámával bíró versenyzői.

18. Minden versenyző 1 segédet hozhat magával a ringbe, ki őt a menetek előtt és a szünet alatt a további küzdelemre előkészíti, felülvizsgálja, esetleg tanácsot látja el. A segéd sportserű és szabályokkal összhangban álló viselkedéséért minden versenyző a saját személyében felelős. A ringen kívül még egy segéd segédkezhet, aki azonban csakis a vezetőbíró engedélyével és felszólítására léphet be a ringbe. A menetek alatt a segédek semmiféle utasítást vagy jelzést nem adhatnak pártfogoltjuknak.

A segédek által elkövetett szabálytalanságokért a versenyző is diszkvalifikálható.

19. A mérkőzés közben előfordult szabálytalanságok ellen a versenyző óvást emelhet. Ilyen esetekben a versenyző tétre ereszkedik s fel-emelt kézzel jelt ad arra, hogy a vezetőbíróval akar beszélni.

Az óvás megítélésénél a pontozó-bírák (esetleg a versenyorvos is) tanúként szerepelnek és vallomásuk figyelembevételével a vezetőbíró dönt az óvás tárgyában.

20. A mérkőzés befejezést nyerhet:

a) Kiütéssel, ami akkor következik be, ha a földre vagy a kötelekre rogyott versenyző 10 mp.-en belül képtelen talpra állani, vagy bár talpon állva, a védekezésre és a küzdelemre teljesen képtelen.

b) Feladással, amely esetben a mérkőzés az ellenfél javára írandó.

A versenyző csakis saját személyében adhatja fel a versenyt. A segéd részéről való versenyfeladás tilos és el nem fogadható.

c) Leleplettetéssel, vagy diszkvalifikálással, ha a vezetőbíró a versenyzők egyikét, vagy éppen mindkettőjüket hiányos tudás vagy szabálytalanságok miatt a küzdelem továbbfolytatásából kizárja.

d) Pontozással, ha ugyanis a mérkőzés nem időlejt és nem az előbb leírt esetek szerint fejeződik be. A pontozás eredménye a mindkét részről kifejtett teljesítmény sportbeli értékének megfelelő pontszámokban nyer kifejezést.

Pontszámítás

21. A pontozást az egymással szemközt ülő pontozóbírók végzik, akik a pontozás eredményét a 3-ik menet, illetve a mérkőzés befejeztékor a vezetőbíróval vagy a jury elnökével haladéktalanul közlik, kik annak kihirdetéséről gondoskodnak.

22. Minden menet 20 ponttal értékelendő. A menet alatt jobbnak talált versenyző 20 pontot kap, ellenfele pedig teljesítménye arányában, kevesebb ponttal jutalmazandó. A küzdelem befejezésénél esetleg előforduló pontegyenlőség esetén a pontozó-bírák „győztes” szóval kötelesek az általuk jobbnak minősített versenyzőt megjelölni.

A pontozás az alatti elvek szerint történik:

a) Támadásnál minden ütés, mely szabályosan és tisztán éri az ellenfelet, figyelembe veendő. Olyan ütések, melyek az ellenfelet láthatólag megrendítik, vagy éppen a földre terítik, külön is figyelembe veendők. Ifjúsági versenyeknél az erőt teljesen figyelmen kívül kell hagyni és csakis a technikát és taktikát szabad pontozni.

b) Védelemben a támadások sikeres kivédése (akár sikeresen alkalmazott ellenütések, elhajlás, lehajlás stb. által) a védelemi akció értékének megfelelő arányban értékelendő.

c) Szabálytalanságok észlelése esetén ezeknek értékelése az ellenfél javára történik.

d) A takarék és stílus az összbemutató után, a menet végén lesz értékelve. Amennyiben a versenyzők technikailag (ütések és védelmek számaránya) egyenlőek volnának, úgy a menet végén az a versenyző kapja a nagyobb pontszámot vagy a győztes jelzést, ki többet támadott, vagy a jobb stílust mutatta.

23. Olyan esetben, amikor az egyik versenyzőt a bírák többsége győztesnek minősítette, pontjainak számára való tekintet nélkül győztesnek hirdetendő ki.

24. Amennyiben a pontozóbírák véleménye a győztest illetőleg megoszlik, a vezetőbíró dönt el a győzelem kérdéséről.

25. Ha a vezetőbíró véleménye szerint az egyik versenyző ellenfelével szemben olyan fölényt mutat, hogy a verseny folytatása indokolatlannak, esetleg veszélyesnek látszik, vagy pedig a verseny esztétikai okokból kifolyólag folytatható nem volna (pl. túlerős vézés, elszakadt és rövid uton pótolhatóan ruházat stb.), a mérkőzést félbeszakíthatja és a győzelmet kihirdetheti.

26. A vezetőbíró az ellenfél győztesé nyilvánítása mellett lelepletheti azt a versenyzőt, aki komolytalan küzdelmet folytat, ugyancsak lelepletheti mindkét versenyzőt is, ha sportbeli tudásukat olyan alacsony fokon állónak tartja, hogy ezáltal a küzdelem komolyságukat veszítse.

27. A vezetőbíró az ellenfél győztesé nyilvánítása mellett lelepletheti azt a versenyzőt, aki vele, ellenfelével, vagy a közönséggel szemben tiszteletlenül viselkedik, vagy akinek segédei tanúsították ezt a viselkedést.

28. Véletlenül történt esések (megbotlás, kicsuszás stb.) és az ebből származó sebesülések esetén a vezetőbíró véleménye a döntő, ki súlyosabb esetekben 1 percig tartható szükségpihenőt rendelhet el. Ezen szükségpihenő eltelté után a mérkőzés okvetlen folytatandó és befejezendő.

29. A bírák által hozott és kihirdetett ítélet minden esetben végleges és meg nem támadható.

Óvás

30. A mérkőzés kihirdetett eredménye ellen óvás csakis hivatalból adható be. Az óvás beadására jogosultak az illető mérkőzésen szereplő bírák és a szövetségi képviselő. Az óvásnak tárgya csakis az esetleg elkövetett alaki hibák lehetnek (tévesen összeadott pontozólap, helytelenül kihirdetett ítélet). Ilyen esetekben a kihirdetett eredmény megsemmisítendő és a helyes ítélet hirdetendő ki.

Lefogás (Clinch)

31. Lefogásról akkor beszélhetünk, ha a mérkőzés egyiké, esetleg mindkettő, ellenfelét ak-

cióinak kivételében olyképpen akadályozza meg, hogy annak felsőtestét kezével, illetve karjával lefogja.

Lefogás esetén:

- a) a lefogó fél ellenfelét semmi körülmények között meg nem ütheti;
- b) a lefogottnak jogában áll ellenfelét ütni, illetőleg,
- c) ha a versenyzők a vezetőbíró jelzésének bevarása előtt eleresztették egymást, mindkettőn üthetnek;
- d) ha a lefogásban levők csak a vezetőbíró jelzésére válnak el egymástól, ez esetben csak úgy folytathatják a küzdelmet, ha a jelzés után legalább 1-1 lépést hátrálnak.

Nem számít lefogásnak a megmarkolás (az ellenfélnek nyitott tenyérlappal való megfogása), továbbá az ellenfél nyakának, fejének vagy karjainak a hónalj alá szorítása.

Szabályos ütés

32. Szabályos és így a pontozásban értékelendő minden olyan ütés, amely teljesen zárt ököllel és a kesztyű külső és felső párnázott részével (az ökölnek az ujjtőnél levő bütykös részével) előlről éri az ellenfél köldökvonaltól származott felsőtestét.

Szabálytalanságok (Faut)

33. a) Általában minden nyitott kezei történő ütés;
 - b) az övön aluli testrészekre mért ütés;
 - c) könyökkel, karral, vállal vagy fejjel való ütés, illetve lökés, ugyancsak a lábbal vagy térddekkel történő rugás;
 - d) kalapácsütés (felülről lefelé történő ütés);
 - f) szabálytalan minden ütés, amely hátról éri az ellenfelét; ugyancsak szabálytalan az ütéseknél hátrafordulással való védekező is;
 - g) a birkózás, vagy durva viselkedés általában, de különösen a kötelek mellett;
 - h) szándékos lecsés (színeli lecsés);
 - i) a földre vagy kötelekre rogyott ellenfélnek bármiféle bántalmazása vagy kigunyolása, a legsúlyosabban büntetendő;
 - j) szabálytalan az ellenfélnek nyitott kézzel történő megmarkolása és az övön aluli lefogás.
- A szabálytalanságok elkövetőit a vezetőbíró figyelmeztetheti, megfeddheti, a megfeddésnek legfeljebb 3-szori ismétlődése, vagy súlyosabb esetekben, az ellenfél győztessé nyilvánítása mellett, rögtön is diszkvalifikálhatja.

34. Az a versenyző, aki az ellenfélnek véletlenül elkövetett szabálytalanságait szándékosan hasonlóval akarja megtorolni, a versenyből azonnal kizátandó és a fegyelmi bíróság elé utalandó.

Leütés (Knock-down)

35. Leütés akkor fordul elő, ha a versenyző ellenfélnek akciója következtében akként rogy a földre, vagy a kötelekre, hogy nem csupán a lábával, hanem más testrészével is érinti a földet, illetve a köteleket. A 20. pont értelmében leütöttnek tekintendő az a versenyző is, aki bár állva, de védekezésre képtelen helyzetben van. Különösen áll ez az ifjúsági versenyzőkre.

Ha a leütött versenyző 10 másodpercen belül a küzdelem folytatására képtelen, kiütöttnek (knock-out) nyilvánítandó. Egyidőben történő kettős kiütés esetében a kiütés pillanatáig pontelőnyben levő versenyző nyilvánítandó ki győztesnek.

36. Leütés esetén a vezetőbíró rögtön megkezdí a leütött versenyző kiszámolását. A leütő versenyző ellenfelétől a legtávolabb eső sarokba vonul vissza és ott várja be a vezetőbíró ítéletét, esetleg a leütött ellenfél talpraállását. Ennek elmulasztása esetében a vezetőbíró a számolást abbahagyja és csak az esetben folytatja, ha a leütő elegendő telt fenti kötelezettségének. A mérkőzés csakis a vezetőbíró jelzésére folytatható.

37. A leütött ellenféllel szemben lovagias viselkedés tanúsítandó. Az a versenyző tehát, aki ellenfelét szándékosan megüti, mielőtt erre a szabályok értelmében joga volna, azonnal diszkvalifikálandó. Véletlen megütés esetén az ilyen ütés a helyzethez képest ítélandó meg.

38. Ha a leütés a menet utolsó 10 másodpercen belül történt volna, úgy a számlálás csak az »idő« jelzésig folytatható.

39. Ifjúsági versenyeknél a kiütés nem számít győzelemnek. Kiütés esetén a kiütő az illető menet legmagasabb pontszámát kapja, míg a kiütött 0 pontot kap. Ezek után a pontszámok összeadásából származó győztes lesz a mérkőzésnek győztese.

40. Minden olyan kérdésben, melynek eldöntéséről jelen szabályok nem intézkednek, a verseny rendezésére vonatkozólag a szövetségi kiküldött, a mérkőzések alatt előforduló esetekre vonatkozólag pedig a vezetőbíró döntése a mérvadó, ki a döntés előtt a pontozóbírák véleményét is kikérheti az adott esetre vonatkozólag.

A dzsiu-dzsicu

Irta T. Vincent

A dzsiu-dzsicu lényegét senki sem foglalta pontosabban szavakba, mint Keyserling Hermann gróf:

»A dzsiu-dzsicu a japánok szimbóluma. Mi szükséges ahhoz, hogy valaki e művészetben mester lehessen? — Nem alkotó iniciatívára, hanem egy rendkívüli megfigyelőképességre, az adott helyzetnek pillanatnyi megértésére és főképpen arra a képességre, hogy ebből a legnagyobb praktikus hasznot levonja.

A legteljesebb összhangzásu munkája a fejnek és a kéznek.«

A dzsiu-dzsicu gyűjtőfogalma mindazoknak a különleges önvédelmi rendszereknek, amelyek fizikai és anatómiai tudás alapján lehetővé teszi, hogy a gyengébb győzelmet arasson az erősebb fölött. Magyarra fordítva, izom-megtörést, vagyis könnyű győzelmet jelent.

A DZSIU-DZSICU FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

A dzsiu-dzsicu birkózást 1900 óta ismerik Európában. Londonban mutatták be először az aprótermetű japánok, akik könnyűszerrel győzték le izmuktól duzzadó mázsás ellenfeleiket.

Ennek a testművészetnek az eredete messzire nyulik vissza és meglehetősen homályba burkolt. A japánok szerint 3000 éves multu és japán eredetű. Újabb tudományos kutatások szerint Kinából származik. A monda szerint *Akiyama* nevű japán orvos Kinában megismerkedett egy különleges birkózási móddal, amelyet elsajátított és visszatérve hazájába, tanítani kezdett. Ez az ősi iskola háromszáz különböző fogást ismert.

Dr. *Baelz* tokiói professzor szerint azonban 300 évvel ezelőtt egy *Csia Gembin* nevű kínai ismertette meg a dzsiu-dzsicu-t *Fukuno*, *Isome* és *Minra* nevű japánokkal.

Ha a dzsiu-dzsicu kínai eredetű is, mai magaslatára kétségkívül a japánok emelték.

A dzsiu-dzsicu ősi alapja a *tai-dzsicu* volt. *Csia Gembin* iskolájában négy halálos ütést ismertek és ezeket a keményre edzett kézzel hajtották végre. Fogásaik mindig töréssel végződtek. A villaalakban megfeszített mutató- és középsőujjal való szemkiütés és orrfeltépés is innen ered.

A dzsiu-dzsicu Japánban először a Samurailak, egy kiváltságos harcias osztály között terjedt el, amelynek a testedzés és a fegyverforgatás volt az egyedüli foglalkozása. Ötven évvel ezelőtt, midőn Japán átlépett az ujkorba, megszűnt a kasztrendszer és azóta a dzsiu-dzsicu az egész nemzet közkincse.

Mindamélt a dzsiu-dzsicu a múlt század végén erősen hanyatlásnak indult. Az akkor létező kb. hatféle rendszer, melyet összevissza keverték s amelyeknek egyike sem volt alkalmas a sportszerű iskolai nevelésre, végpusztulással fenyegette a dzsiu-dzsicut.

A JUDÓ

Ez a hanyatlás hozta azonban meg a tökéletes ujjászületést, amely kizárólag *Dzsiguro Kano*-nak, a kiváló tokiói professzornak érdeme.

Kano a különböző rendszerekből kivette mindazt, ami értékes és megalkotta saját rendszerét, amelyet *judónak* nevezett el. Ez a most már új dzsiu-dzsicu faj egy tökéletes egész, amelynek legfőbb támasza a fizika és az anatómia.

A mai judónak nagyon sok rokonművészete, előhírnöke volt a múltban. Így többek között a *kend-dzsicu*, amely nem más, mint a fegy-

veres dzsiu-dzsiu. Fogásai közül egyesek még ma is használatosak a fegyveres támadások ellen. A *ju-dzsiu*, amelynek az ellenfél ledobása és megölése volt a célja. A *toridea* és a *kogusoku* az ellenfél művészies lefogására tanította követőit. A *kempo* és a *hakadu* pusztán ütésből, öklelésből állott. Egyéb rendszerek a *wajitsa*, a *gawara* és a *kumiuchi*.

Ma Japánban három iskolatípus tanítja a dzsiu-dzsiut.

1. *Kitortu*. Alapítója *Terada Kanemon*, aki tanítványait az ellenfél ledobásának művészetére oktatta.

2. *Tensiu-Shinyo*. Ez az iskola nagy népszerűségnek örvend Japánban. Fogásai közül néhányat fellelhetünk a mai judóban is. Alapítója a halálhozó és veszélyes ütések nagymestere: *Iso Mataemon*.

3. *Kano-Judo*. Alapítója *Dzsiguro Kano* professzor, a tókiói Kodokán igazgatója.

Ez az iskola a legnépszerűbb és legelterjedtebb Japánban. 1907-ben közel 8000 tanítványa volt.

A judó a mai japán testnevelésnek az alapja. Ezt a rendszert a kormány is hivatalosan elismerte, oktatását pedig az állami intézetekben, katonaságnál és a tengerészetnél kötelezővé tette.

Miután sport és testnevelés szempontjából kizárólag csak a judó jöhet számításba, de ettől eltekintve, mint komoly önvédelem is messze felülmúlja a többi rendszereket, e munkám keretében kizárólag ezzel foglalkozom.

Téves az a hit, hogy a dzsiu-dzsiu tanulása veszélyes. *Katsukuma Higashi*, Kano kiváló tanítványa megemlíti, hogy az ő oktatása idejében az iskolának 4000 tanítványa közül egyetlen egynek sem volt a legkisebb baja sem. Ehhez hozzáfűzhetem saját tapasztalatomat, hogy tanítványaim közül soha senkinek sem volt oka a legkisebb panasza sem.

TECHNIKA

A judó tökéletes és egyben lovagias sport is. Arányosan fejleszti a testet, nem erőlteti meg a test fontos szerveit és nem fajul vad versengéssé, mint egyes sportágak. Még az elsőségért való küzdelmet is a nyugodtság és az óvatosság jellemzi. Szabály az, hogy mindenhez csak annyi erőt, amennyi feltétlenül szükséges a győzelemhez! Egy másik sarkalatos törvénye a judónak az, hogy az ellenfél támadását nem ellenállással, hanem utánaengedéssel kell meghiusítani és javunkra fordítani. Ezek szerint tehát a judó engedés által való győzelmet jelent.

A fogások úgy vannak csoportosítva, hogy az ellenfél helyesen keresztülvitt támadásának nem állunk ellent, hanem könnyedén utánaengedünk és e mozgás, helyzet által támadt fizikai előnyt a magunk részére kihasználjuk. A judó az egyetlen sport, ahol a támadás nem biztosít fölényt. Ez általában jellemzője az összes dzsiu-dzsiu rendszereknek, amiért is önvédelmi sportoknak nevezhetők.

A fogások keresztülvitelénél fizikai és anatómiai ismeretekre van szükség. A dobásoknál, buktatásoknál a holt testekre érvényes fizikai törvényeket alkalmazzuk. Fogásoknál, ütéseknél a fizika legegyszerűbb gépei: az emelő és az ék nyernek alkalmazást.

A judó-tanuló mellőzheti a bonyolult fizikai és matematikai okoskodásokat, három szabályt azonban jól az emlékezetébe kell vésnie.

1. $F = m \cdot a$, vagyis az erő (F) egyenlő a tömegnek (m) és a gyorsulásnak (a) szorzatával. Ebből következik, hogy kisebb erővel, de nagyobb gyorsasággal keresztülvitt mozgás egyenlő lesz egy nagyobb erővel, de lassabban keresztülvitt mozgással.

2. Forgatónyomaték egyenlő az erőnek és az erő karjának a szorzatával. (Erő karja a forgási pontból az erő irányára bocsátott merőleges hossza.)

Ebből következik, hogy minél hosszabb az erő karja, annál kevesebb erőre van szükség egy bizonyos munka elvégzésére.

3. $L = f \cdot s$, vagyis a végzett munka (L) egyenlő az erőnek (f) és az erő irányába eső elmozdulásnak, utnak (s) a szorzatával. Minél nagyobb az erő vagy minél nagyobb a megtett út, annál nagyobb a végzett munka.

A judónál végül nagy szerepe van az állás szilárdságának és az energia átalakulásának.

Az állásszilárdság a test súlyától, a talapzat nagyságától és a súlypont helyzetétől függ. Minél nehezebb a test, minél nagyobb az alátámasztási felület és minél mélyebben van a súlypont, annál biztosabb az egyensúlyi helyzet. A súlypont független a test helyzetétől, de minden esetben a legmélyebb helyzetet iparkodik elfoglalni. Az emberi test súlypontja az első ágyékcsigolyák közelében van.

A súlypont elhelyezésének a judóban óriási fontossága van. Már a küzdelem megkezdésekor arra irányul minden igyekezet, hogy az ellenfelet kibillentjük biztos egyensúlyi helyzetéből. Ennek megtörténte után lehet csak keresztülvinni a dobást. Önvédelem szempontjából fontos ütések helyezésénél pedig éppen a biztos egyensúlyi helyzet kívánatos.

A judó tanulásának három, az előgyakorlatokat is beleszámítva, négy fázisa van.

a) Tornarész és esésgyakorlatok.

1. Az ellenfél ledobása (nage vaza).

2. Az ellenfél lefogása (katame vaza).

3. Veszedelmes és haláltokozó ütések (ate vaza).

Az előgyakorlatokat Japánban már az elemi iskolában kezdik tanítani és így évről-évre fokozatosan készítik elő a növendékeket a tulajdonképpeni judóra. Egy felnőtt kezdőnek legalább négy évre van szüksége, amíg teljesen elsajátítja. A mi vérmérsékletünk nem bírja a hosszadalmas erőgyakorlatokat, éppen ezért az oktatásnál saját tanítványaimmal szemben mindig a legszűkebb körre szorítottam. A tornagyakorlatok közül tehát csak a legszükségesebb, az esési gyakorlatok közül azonban minden egyes mozgás külön-külön jól begyakorlandó. Itt is csupán egyes gyakorlatokat mutatok be azok közül, amelyek a legjobban megvilágítják a torna és az esés tananyagát.

A tornagyakorlatok mind lassu, ellenállással keresztülvitt mozgások, amelyek szer nélkül vagy egy rövid bambuszbottal egyenként vagy párosával végezhetők. Egyedül végezhető tornagyakorlatok közül lényegesebbek a következők:

1. *Ujjgyakorlatok.* Karok nyújtva mellső-közép, oldalsó-közép, vagy magastartásban. Ujjak megfeszítve. E helyzetben ujjnyitás és zárás. Az ujjak első és második ízületeinek hajlítása és nyújtása. Zárt és nyitott ujjak ökölbeszorítása és nyitása. Ez utóbbi gyakorlatnál a hüvelykujj a többi alatt a tenyéren nyugszik.

2. *Kézél-edzés.* Ez kizárólag az ütéstán (ate vaza) szempontjából szükséges. Kézél alatt értjük a kézfejnek a kisujj közepétől a kéztőig tartó részét.

Ennek edzése akként történik, hogy teljes kézzel egy vízszintes, kemény felületre apró ütésekkel mérünk, felváltva jobb- és balkézrel, vagy a tenyereket egymásrafektetve mindkét kézzel egyszerre. Ujjakat erősen zárni, amit elérünk azáltal, hogy a hüvelyket jól elfeszítjük! Minden gyakorlatot óva intek attól, hogy a kézél husos, tehát érzéketlenebb részét egy keskeny élhez ütögesse, mert a kisujjpárna izomrostjai megkeményedve, megrövidülnek és a kisujjat a többitől elfeszítik annyira, hogy azt zárni többé nem lesz képes és keze hasznavehetetlenné válik.

Az ütések 90° , de legtöbbszörre 45° alatt kell, hogy találjanak. Ez utóbbi nagyobb hatást biztosít, mert a beesési szög egyenlő a visszaverődési szöggel, tehát kisebb az ütésnél a visszahatás.

3. *Kargyakorlatok.* Mindkét kart a test előtt mélytartásban kereszteljük. A felüllevő ellenáll, de nem lehetetlenít, az alsó pedig felszorítja a felsőkart a fej fölé. Ezután mély légzés és a karok szerepet cserélve lassan visszatérnek a kiindulohelyzetbe. Ez felváltva többször gyakorlandó. Ezután könyököt csipőhöz feszítve, az alsókar ütőer részét egymásrafeszítve, megismételjük ugyanezt a gyakorlatot, de anélkül, hogy a könyököt a csipőtől elmozdítanánk. Kézfej mélytartásból az állig emelkedik és onnan vissza a kiindulohelyzetbe.

4. *Csuklógyakorlatok.* Könyököt csipőhöz feszítve, az ujjakat előkulcsoljuk. Az egyik kéz ellenáll, de nem lehetetlenít, a másik a csuklót hátrahajlítja. Gyakorolni folytatólagosan balra-jobbra.

Lábgyakorlatokra a japánok nem fordítanak különösebb gondot. Ennek magyarázata az, hogy az esésnél és maga a birkózás is nagyon sok munkát ró a lábakra. Ezenkívül a japánok a gyaloglást tartják a legjobb lábtornának.

Az egyedül végezhető gyakorlatokon kívül a páros gyakorlatok egész légiója áll a dzsiu-dzsicut tanuló rendelkezésére. Mind e gyakorlatok lényege azonban egyezik az egyedülvégezhető gyakorlatok lényegével. Vanak tolási, huzási és forgatási gyakorlatok. Mindezeknél van egy támadó, aki kiszorítani igyekszik, egy védő, aki ellenáll, de nem lehetetlenít. Külön említést érdemel a *botküzdelem*. Ez a legtökéletesebb előtornája a judónak. Az ellenfelek egymással szemben állva, a kb. egy méter hosszú rudat egyenlő fogással megfogják közel a végéhez. Most kezdődik a küzdelem. Mindegyik fél igyekszik a botot ellenfelétől elvenni. Fogást cserélni nem lehet. Ehelyett azonban csavarás esetében vele kell menni. Így adódnak a legbonyolultabb helyzetek hol állásban, hol pedig fekvőhelyzetben. A tanuló ennél a küzdelemnél megtanulja, hogy nem ellenállással, hanem csak engedés által lehet győzni.

A judó tanulásának legfontosabb fázisa az esési technika elsajátítása, művésziesen, céltudatosan esni, anélkül, hogy megütnénk magunkat és anélkül, hogy a legkisebb rázkódtatást is éreznők. Az esésnél érvényesül legjobban az energia átalakulásának az elve. Miután az élő testek esés közben nem egyebek tehetetlen tárgyakká, rájuk is vonatkoznak a holt testekre érvényes fizikai törvények. Esésközben minden test a gravitáció törvényei szerint zuhan a föld középpontja felé. Midőn esésközben felületet ér, mozgási (kinetikai) energiája átalakul helyzeti energiává. Ezen átalakulás okozza, hogy a talajt ért testek — egyenes arányban a magassággal — kisebb-nagyobb zuzódásokat szenvednek. Ha ellenben a zuhanó test a talajtérés pillanatában nem áll meg, hanem mint egy gömbölyű test tovább gördül vagy mint egy szán tovacsuszik, a mozgási energia a talajon átalakul gördülő vagy csuszó mozgási energiává, míg a test a surlódás és egyéb ellenerek következtében nyugalomba kerül. Az esésnél fontos még az is, hogy a test melyik része érinti először a talajt. Legveszedelmesebb mindenestire a fej ütődése. Ezenkívül a vállpont (a kulcsont és a lapocka holló-orrnyujtványának az izülése), a könyök, a térd, a sarok, az ülőcsont és a farcsont.

Négyféle esésgyakorlatot különböztethetünk meg: esés előre, hátra; gurulás előre, hátra.

1. *Esés előre lábtámasszal.* Kényelmes alapállás. Lábak könnyedén terpesztve. Test egyenes, tehát a súlypont a merőlegesben. Most merev testtel előredőlünk. Az utolsó pillanatban a jobbláb rugószerűen előre pattan és egy hosszú kitöréssel földet ér. Mindkét kezünkkel vállszélesség-

ben egy tenyérynire a kilépett láb előtt rugózva megkönnyítjük a láb munkáját. Kéz és láb egyszerre ér földet. Fontos, hogy a térd a jobb könyökön kívül legyen, mert ellenkező esetben megüthetjük állunkat. Felváltva gyakorlandó. A gyakorlatban mindig azzal a lábbal kell kitörni, amellyel megbotlottunk. A japánok ezt az esést felhasználják akkor is, ha egy ellenfelet cselezve, gyorsan akarnak megközelíteni.

2. *Esés előre merev testtel.* Alapállásból merev testtel dőlünk előre, a földreérés pillanatában azonban hajlított karokkal rugószerűen a földre csapva teljesen letompítjuk az esést. A karok vállmagasságban hajlítva csapódnak a földre. Ez az esés másfél méter magasságból — természetesen kellő képzettség és gyakorlás után — a legnagyobb biztonsággal végezhető. Vigyázni kell arra, hogy ne a lábujjhegyek, hanem a talp belső éle érje a talajt.

3. *Esés hátra.* A hátraesésnél igyekeznünk kell egy kissé oldalt fordulni, ez lesz az esési oldal. Tehát merev testtel, fejet erősen a melire szoritjuk, hátat a lehetőségig meggömböltetve, a baloldalra dőlve hátraesünk. A kezek 45°-ra a testtől a talajra csapva, letompítják az esést. Itt azonban nem állunk meg, hanem a gördülési törvény alapján az esésnek a lecsapó karokról át kell tevődnie a hátra, innen pedig a jobboldalra. Ez a kelési oldal. Az esés befejeztével ismét az eredeti kiindulási helyzetbe kell, hogy kerüljünk. Ezt elérjük azáltal, hogy abban a pillanatban, midőn testünk a jobboldalra hengeredett, a jobblábat erős csapással magunk alá rántjuk. A balkéz hirtelen csapása a talajra és a balláb gyors zárása segítik a kelést. Jobbláb, balkéz munkája egyidőben, a balláb behúzása egy pillanattal később történik.

4. *Gurulás előre.* Minden esetben, midőn magasabbról esve, fejünk mélyebben van a lábunknál, az előreesés helyett az előregurulást kell használni. Begyakorlása a következőképpen történik. Kényelmes alapállásban a jobbláb kissé előrehelyezendő. Jobbkéz az előretett lábtól balra, kb. egyvonalban, kényelmesen, teljes tenyérrel támaszkodik. Jobbtérd szükségképpen hajlítandó, ehhez mértén a balláb jobban megfeszül. Most következik a gurulás. Fejet erősen behuzva, hátsó (ez esetben bal) lábunkat fellendítve, a hátunkon keresztül gurulunk. Fejnek, könyöknek, vállpontnak és térdnek gurulás közben nem szabad érintenie a talajt. A gurulás befejeztével ismét talpraugrunk, a hátraesésnél említett kelési módon. Később ezt az esést kéztámasz nélkül kell végeznünk olymódon, hogy a kiinduló állás felvétele után nem helyezzük kezünket a talajra, hanem azt hirtelen magunk alá rántva, hajtjuk végre a gurulást. Ez magasabbról is gyakorolható.

5. *Gurulás hátra.* Ez a gyakorlat kizárólag birkózás szempontjából fontos. Kivitele olymódon történik, hogy a rendes hátraesésnél nem kelünk fel előre, hanem lábainkat behuzva, fejünk fölé lendítjük és onnan erőteljesen hátraugorva, talpraugrunk. Kezünkkel segíthetünk azáltal, hogy fejünk mellett a talajra helyezve, a kirugás pillanatában testünket a földtől erőteljesen eltaszítjuk.

Az esés után befejeztével kezdődik a tulajdonképeni munka, a judó egyes fogásainak, kombinációinak és ütéseinek megtanulása.

A birkózás céljaira Japánban egészen külön épület szolgál, melynek *bojo* a neve. Ugyancsak ebben az épületben van külön terem a *kata* (nemzeti torna) és a *sumo* (egyszerű japán birkózási mód) számára is. A dzsiu-dzsiucut u. n. »*tatami*«-kon (70 × 70 cm. gyékényvánkösök) — így pedig közönséges birkózómatracon végzik.

Az öltözék áll egy bő, hosszú nadrágból, amelynek a szárait alul összekötik. Továbbá egy erős anyagból készült rövidujju kimonóból, amelyet egy széles öv tart össze. A tanulókat tudásuk szerint 7 osztályba

sorolják. A kimonót összetartó öv színe mutatja meg, hogy ki melyik osztályba tartozik. I. osztály vörös; II. fekete-fehér; III. bordó; IV. narancssárga; V. zöld; VI. fehér; VII. pedig sárga övet visel.

A birkózás kezdetén az ellenfelek egymással szemben testhossznyi távolságban térdelő kézállásba helyezkednek és így köszöntik egymást. Ezután felugorva alapállásba helyezkednek. Ez kényelmes terpeszállás, jobbláb kissé előrehelyezve.

Ezután rátérek a judó egyes fogásainak az ismertetésére. Kiválasztom azokat a sok közül, amelyek a legegyszerűbbek és éppen ezért a laikus előtt könnyebben érthetővé teszik a rendszer lényegét.

1. *Bokadobás.* Ellenfeled felső kabátujjat fog. Te alsót fogsz a könyöknél. Jobblábak elől vannak. Hirtelen erőteljesen felütöd ellenfeled jobbkezeddel és magad felé húzod. Ez kényszeríti őt, hogy előretegye jobblábát. Mielőtt lába a földet érne, kirugod ballábaddal bokáját és ő a földre zuhan. Ha ez nem sikerülne, hirtelen visszalépsz ballábaddal és balkarját befelé vonod. Ez kényszeríti őt, hogy ballábalával a te lábadon belül lépjen előre. Mielőtt lába földet érne, kirugod bokáját jobblábaddal. Ez a fogás természetesen mozgás közben is keresztülvihető. Meg kell itt jegyezni, hogy a judó-birkózás közben ritkán van nyu-



114. ábra. Csipődobás



115. ábra. Fejdobás

galmi helyzet. Már a kezdésnél megkezdődik az ide-oda való ingatás, amely közben a pillanatnyi egyensúlyvesztést, kedvező helyzetet éles szemmel kell felismerni és a saját javunkra fordítani.

2. *Térddobás.* Kabátfogás ugyanaz, mint előbb. Jobblábak elől. Hirtelen felütöd és magad felé rántod jobbkezeddel ellenfeled balkarját. Ez kényszeríti őt, hogy ballábát előretegye. Most teljesen nyújtott jobblábaddal külső baltérdén rugod. A jobboldalra fog esni.

3. *Csipődobás.* Erősen megfogod ellenfeled balkabátujját. Jobbkezeddel arca felé kapsz, hogy megzavard és most hirtelen jobbcombja mögé lépsz jobblábaddal. Gyorsan fordulj balra, szorítsd jobbkezed erősen hónod alá és jól előreahajolva, csipődön keresztül dobd. Esésközben menj vele, zuhanj rá és törj kezet kulccsal. Jobbláb felhuzva támasztja a könyököt.

4. *Fejdobás.* Ellenfeled erősen megfogta mindkét kabátujjadat. Fogj kabátszélt a nyaknál. Hirtelen nyujtsd ki karjaidat, mintha el akarnád magadtól lökni. Ő ellenáll és előrefeszíti magát. Most hirtelen támaszd jobblábadat hasának. Magadat hátravetve, lábnyujtással és karhuzással dobd fejedet keresztül. Ha ellenfeled ügyes és ki tudja magát szabadítani, egy előregurulással talpraugorhatsz.

DZSIU-DZSICU — NYILAZÁS



1. A nyilazás Japánban népsport, az angolszász államokban pedig növekvő népszerűségnek örvend. — 2. Dzsju-dzsicu. — 3. Dzsju-dzsicu nyakdobás.

5. *Buktatás letérdeléssel.* Ellenfelek kölcsönösen kabátujjat fognak. Igyekezz balkezeggel már a kezdésnél alsót fogni. Ha ez nem sikerül, ki kell kényszeríteni. Most a többi ugyszólván egyszerre történik. Magad felé húzod jobbkarját. Jobblábával előre fog lépni. Hirtelen lépj be jobblábadal jobbcombja mögé és térdelj baltérdedre. Jobbkezeggel jobbvállát tolja. Nyujtott jobblábadon keresztülbuktatod.

6. A földreérve, húzd jobblábadat jobbkarja alá és könyöknél törj. Jobbkezeggel elszoritja fejét. (Hüvelykujj a fül mögötti ideget szorítsa.)



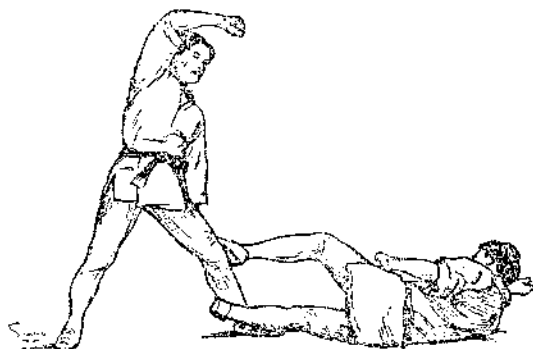
116. ábra. Kartörés kulccsal



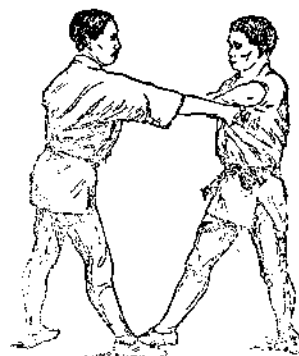
117. ábra. Könyöktörés

7. *Buktatás fekvésben.* Te elesnél. Ellenfeled támad. Ballába van elől. Hirtelen jobbrafordulsz és jobblábadat bokája mögé szorítod. Ballábadal erőteljesen külsőtérden rugod. Hátra fog esni.

8. *Oiló.* Elkapod ellenfeled balvállát jobbkezeggel. Essél hanyatt, ballábadat ellenfeled mindkét lába mögé csusztatva. Jobblábadal be-



118. ábra. Buktatás fekvésben



119. ábra. Ujjlejtés

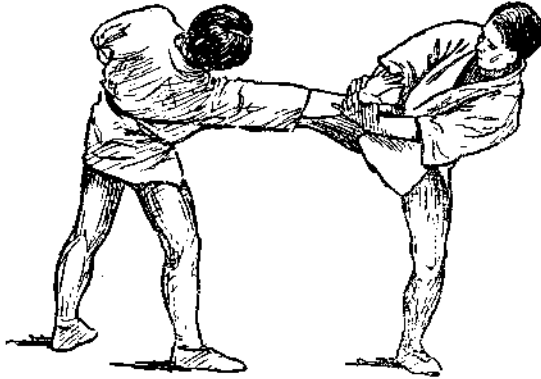
fogva ellenfeled balját, jobb térdhajlásába szoríts. Hirtelen enged el a vállfogást, fogd meg könyökét és gurulj jobbra. Hátraesik.

9. *Ujjlejtés.* Ellenfeled megfogta kabátodat jobbkezeggel. Szorítsd hüvelykdeddel hüvelykje hegyét befelé. Kénytelen elengedni a fogást. Balkezeggel fogd meg jobbját oly módon, hogy hüvelykodd a gyűrűs- és középujj tövét nyomja, többi négy ujjad pedig belülről átfogva félcsuklóját. Most fogj át ugyanígy jobbkezeggel is, elengedve hüvelykjét. Mindkét kezeggel törd csuklóját hátra és kifelé. Jobblábadal rugd oldalába. El fog esni. E helyzetet továbbra is tartva, lefoghatod.

10. *Teushin iskola fogása ütéhárításra.* Ellenfeled balkézével egyenesen üt állad irányába. Testedet balra elfordítva, jobbkézzel villámgyorsan könyöködön ütöd. Hirtelen jobbrafordulsz, ballábaddal mélyen ballába mögé lépve, jobb csipődet baloldalának támasztva, a lendület teljes kihasználásával csipődön keresztüldobod. Balkezed a jobbrafordulás pillanatában jobb vállá mögött kabátot fog. Jobbkezeddél megfogva jobblábát, megkönnyítheted a dobást.

* * *

Az itt felsorolt fogásokhoz hasonló, számtalan más fogás áll még a tanuló rendelkezésére. Minden egyes helyzetet beleértve, kb. 260 fogásból van felépítve az egész rendszer. Nem kell hinni, hogy ezek közül bármelyiknek a gyakorlása vagy maga a birkózás veszélyes lenne. A törés nem jelent törést, a rugás nem jelent rugást stb. Ez mind csak kifejezés arra az esetre, ha komoly ellenséggel állnánk szemben. Ha valaki birkózás közben lefogta ellenfelét oly módon, hogy annak karja törhet, a helyzet maga lehetetlenné teszi a mozgulást, amit a lefogott maga



120. ábra. Csuklótörés



121. ábra. A szurás védeése

jelez azáltal, hogy kétszer a padlóra vagy álláshelyzetben az ellenfelére üt. A támadó köteles a fogást rögtön elengedni.

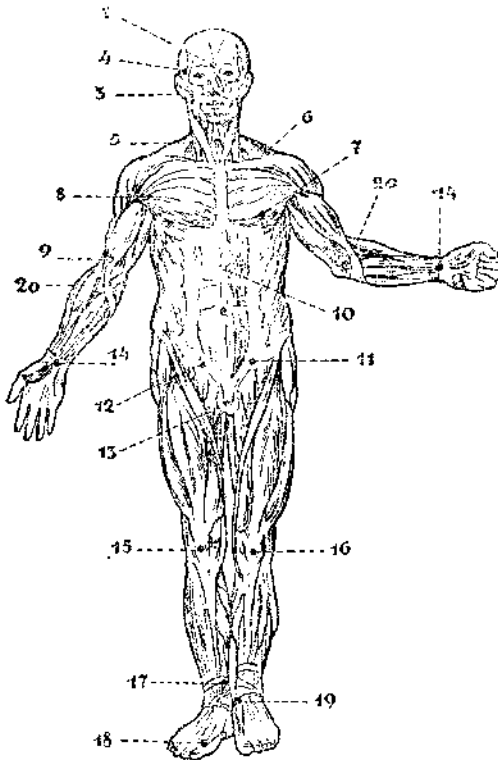
A dzsju-dzsicu sportszerű művelése tehát feltételezi a tökéletes finomságot és elővigyázatosságot a munkában és az igazi lovagiasságot a gondolkodásban.

Végül meg akarok emlékeztetni a fegyveres dzsju-dzsicuról, amelynek egyes fogásai önvédelem szempontjából fontosak, fegyverrel való támadás esetén. Ha a támadó felülről szur, akkor a védő jobbkezével kikerülve a pengét, kézzel feltartja a szurást. Balkezével kívülről átfogja a támadó jobbkezeit és erősen megfogja a saját jobbcsuklóját. Ez a felsőkules. Jobblábbal mélyen a támadó jobblába mögé lép és kezét hátrakifelé törve, dobja a belépő lábön keresztül. Jobbkéz és jobbláb munkája egyidőben, balkézé egy pillanattal később történik.

Ha a támadó alulról szur, akkor a védő erősen meghajolva, villaalakban keresztezett kezekkel fogja el a szurást. Most a jobbkéz megfogja az ellenfél jobbkönyökét és húzza. A balkéz hátrafeszítve a jobbcsuklót, megfogja belülről az ellenfél könyökét. Törés.

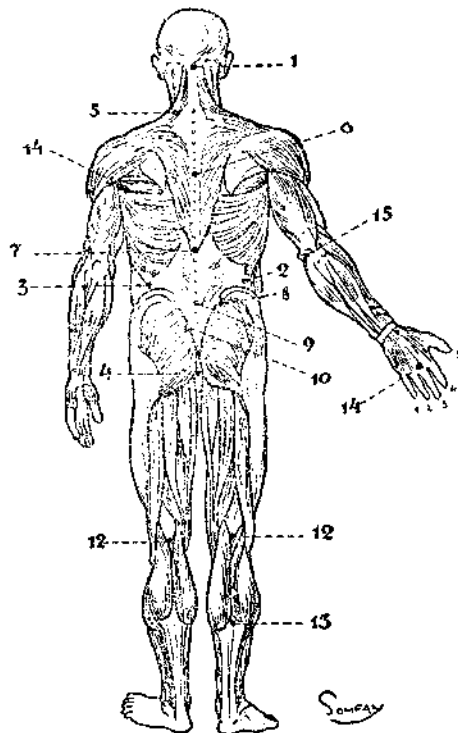
Az emberi test fájdalmas és veszedelmes pontjait az idemellékelt ábra mutatja be.

Hatásos ütést leadni nem egyszerű, de lelkiismeretes gyakorlás és tanulás meglepő eredményre vezet.



Halálos: 1, 3, 7, 10
 Ájulás: 2, 4, 5, 6, 11, 12, 13
 Nyomásra érzékeny: 2, 5, 6, 8, 9, 20,
 14, 13, 17, 18, 19

122. ábra. Haláltokozó, ájulást elő-
 idéző ütések helye és nyomásra érzé-
 keny testrészek (elülől)



Halálos: 1, 2, 3, 4
 Ájulás: 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Nyomásra érzékeny: 5, 7, 11, 8, 12,
 13, 14, 15

123. ábra. Haláltokozó, ájulást elő-
 idéző ütések helye és nyomásra érzé-
 keny testrészek (hátról)

Súlyemelés

Irta Dr. Barabás Jenő

Primitív formájában bizonyára az emberiség eredetével egyidejű testedzési mód, amely csak 50—60 évvel ezelőtt emelkedett az elismert sportágak sorába. Azóta az egész földkerekségen, különösen a professzionátusok táborában művelik. A cirkuszi mutatványok között is a súlyemelő gyakorlatok mindenkor a hatásos számok közé tartoztak. Az amatőrök leginkább Ausztria, Svájc, Német- és Franciaországban kultiválják. Az amatőr súlyemelő-sportnak a legtöbb országban önálló hatósága (szövetsége) van, hazánkban a Magyar Birkózószövetség hatáskörébe tartozik e sportág adminisztrálása. A nemzeti súlyemelő szövetségek fölött a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség a sportág legfelsőbb irányító testülete. Ha a nehézsúlyú súlyemelő rekordokat nézzük, ezekből az emberi teljesítőképesség gyönyörű példáit állapíthatjuk meg:

| | | | | |
|----------|---------------|------------------------|-------|-----|
| Nyomás | jobbkezettel: | Rigoulot (francia) | 101 | kg. |
| „ | bal | „ Hünenberger (svájci) | 87.5 | „ |
| „ | két | „ Rigoulot (francia) | 126.5 | „ |
| Lökés | jobb | „ Hünenberger (svájci) | 113.5 | „ |
| „ | bal | „ Goessler (német) | 101 | „ |
| Szakítás | két | „ Schilberg (osztrák) | 122.5 | „ |
| Lökés | „ | „ Rigoulot (francia) | 161.5 | „ |

A Nemzetközi Súlyemelő Szövetség 1924. július 25-én Párisban megtartott kongresszusán állapította meg a ma is érvényben lévő súlyemelő-szabályokat.

Súlycsoportok

| | | |
|---------------|------|-------------------------------------|
| Pehelysúly: | 60 | kg.-ig. |
| Könnyűsúly: | 65.5 | „ |
| Középsúly: | 75 | „ |
| Kisnehézsúly: | 82.5 | „ |
| Nehézsúly: | 82.5 | kg.-on felüli testsúlyú súlyemelők. |

A SÚLYEMELŐ-MOZDULATOK

Szakítás egy karral. A versenyző két lábát a súlyzó rudjával párhuzamosan helyezi el. Egyik karjával a súlypontnál megragadja a súlyzót, egyetlen tempóban a talajtól feje fölé úgy rántja, hogy kinyújtott karja közvetlenül feje mellett függőleges helyzetbe kerüljön.

A súlyzó megállás nélküli folytonos mozgással halad fel a test mellett, amelynek a mozdulat alatt — a talpat kivéve — egyetlen része sem érintheti a talajt.

A felszakított súly végső helyzetében 2 mp.-ig tartandó rögzítve, úgy azonban, hogy a kar és lábszárak nyújtott állapotban legyenek, a lábfejek pedig ugyanazon a vonalon és egymástól legfeljebb 40 cm. távolságban.

A versenyzőnek jogában áll a pihenő kézzel vagy alkarral az ugyanazon oldalon levő térden vagy csipőn támasztékot keresni, viszont tilos a tempó megszakítása, a földnek egy kézzel vagy térddel való érintése, a főmozdulat csavaros kivitele, esetleg a pihenő kéznek a mozdulat alatt a súlyzóval való érintkezése.

Szakítás két karral. E gyakorlatnál a súlyemelő mindkét kezével megragadva a súlyzót, egyetlen mozdulattal azt a földtől elrántva, a két karnak a fej fölé függőlegesen való kinyújtott állapotába emeli. E mozdulatnál a térdek nyitása, illetőleg hajlítása meg van engedve.

A két karral való szakításnál a kezek a sulyzó rudján, vállszélességnek megfelelően helyezendők el és az emelés keresztülvitele alatt eme helyzetükből el nem mozdulhatnak.

A kiemelt suly ez esetben is 2 mp.-ig rögzítendő.

A kétkaros szakítás alapelve az, hogy a felrántás lehetőleg gyors tempóban induljon, a kiemelés lelassítása csak akkor kezdődjék meg, amikor a suly a fejmagasságot áthaladta s a csuklók már felfelé fordulnak.

Vállhoz emelés és lökés egy karral. A versenyző a lábaival párhuzamosan fekvő sulyzó rudját középen felfelé fordított tenyérrel fogja meg és egyetlen, megszakítás nélküli tempóban a talajtól a vállmagasságig emeli. E mozdulat kivitele közben a sulyzónak semmi esetre sem szabad a vállat érinteni, ugyiszintén nem szabad érinteni a mellnek az emelő kar belső oldalával szemben lévő részét sem. Ez utóbbinál a mell középtengelye a határvonal. Viszont a sulyemelőnek e mozdulatnál is szabad a pihenő kézzel vagy alkarral az ugyanazon oldalon lévő térden vagy csipőn támasztékot keresni. A sulyzónak fentebb elmondott vállhoz való emelése után következő mozdulat: a lökés kivitele ismét egy tempóra történik. A sulyzót tartó kar függőlegesen a fej fölé kerül, mialatt az emelő kar és a két lábszár kinyújtva — a lábak ugyanazon a vonalon — egymástól legfeljebb 40 cm. távolságra állnak.

Az egykaros lökésnél szabálytalan mozdulatok: a lökés esavaros kivitele, a tempó megszakítása, egy kézzel vagy térdel a földön való támaszkeresés, valamint a sulyrak az ellenkező kézzel való érintése a mozdulat kivitele alatt, végül a sulyrak a vállon való megtámasztása. Ugyancsak tilos az első látható kísérlet meghiusulása után a sulyt a vállhoz visszaengedve, új kilökési kísérletet tenni.

Vállakhoz emelés és lökés két karral. A versenyző két lábát a sulyzóval párhuzamosan helyezi el. Ezután mindkét kezével megragadja a sulyzót és egyetlen mozdulattal a talajtól elrántva, a vállig emeli. E mozdulat alatt a lábszárak nyitása, illetőleg hajlítása megengedett.

Az így kiemelt sulyzó a mellén, vagy a lehajlított karokon pihenhet.

A következő mozdulat előtt a lábak elfoglalják eredeti helyzetüket, majd a lábszárak térdben behajolnak és hirtelen a karokkal együtt újból kifeszülnek, mialatt a suly a fej fölé függélyesen kinyújtott karhelyzetbe kerül.

A suly ebben a helyzetben két mp.-ig rögzítendő. A kétkaros lökésnél szabálytalan a térdnek a földhöz való érintése, vagy olyan vállhoz emelés, amelynek kivitele alatt a sulyzó a testnek bármely részét érinti, mielőtt a mellnél végleges helyzetbe kerül.

A lökés megismétlése mindenkor tilos.

Vállhoz emelés és nyomás egykézzel. A versenyző két lábát a sulyzó rudjával párhuzamosan helyezi el. Ezután az egyik karjával a sulypontnál megragadott sulyzót tiszta mozdulattal vállmagasságba emeli. Az így kiemelt suly 2 mp.-ig nyugalmi helyzetben marad. Ezután a sulyzó a kar függélyes kinyújtása által lassan emelkedve merőleges helyzetbe hozandó, miközben a lábak is kinyújtott helyzetben állnak. Ez utóbbi mozdulat kivitele alatt, vagyis a nyomási gyakorlat tartama alatt a versenyző teste állandóan függélyes helyzetben van.

A kiemelt sulyzó természetesen ismét 2 mp.-ig rögzítendő.

Nyomás kétkarral. A sulyemelő a sulyzót, amelyet lábaival párhuzamosan helyez el, mindkét kezével megragadja és egy tiszta mozdulattal vállmagasságba emeli. E mozdulat kivitele alatt a lábhelyzet változtatása és a lábszárak meghajlítása meg van engedve. A kiemelés befejeztével a sulyzó a mellén vagy a teljesen behajlított karokon pihenhet. A lábak

azonban az eredeti vonalra és egymástól legfeljebb 40 cm. távolságra visszahelyezendő.

A kiemelt súlyzó a leírt mozzanat után nyugalmi helyzetben 2 mp.-ig rögzítendő, ami után a vezetőbíró kettős tapsjelzésére megindulhat a második mozdulat, amelynél a súly függélyesen kinyújtott karokkal lassan emelendő fel, mindennemű lökés vagy hirtelen elindítás nélkül. A mozdulat befejező helyzetében a karok és lábak nyújtva vannak és a súlyzót 2 mp.-ig mozdulatlanul kell tartani.

A kétkaros nyomásnál fontos tudnivaló, hogy a súlynak a második (nyomási) mozdulat megkezdése előtt a mellét kell érinteni. Azon versenyzők, akik a súlyt a mellen pihentetni nem tudják, kötelesek e körülményt a verseny előtt a versenybírósnak bejelenteni. Eme versenyzők részére a második mozdulat kiindulási pontjául a kulcscsontnak a mellközépcsonttal való érintkezési pontja veendő.

A kétkaros nyomásnál szabálytalan: a testnek a merőleges helyzetből való bármely irányu elhajlása, a lábak mozgása, a sarkak felemelése, ugyszintén a lábszárak hajlítása, bármily minimális mértékben.

Végül szabályellenes a súlyzó kinyomásának tartama alatt a karoknak egyenetlen kinyújtása.

Általános megjegyzések. Minden egy- vagy kétkezes mozdulatnál szigorú elbírálás mellett kísérletnek számít minden be nem fejezett olyan mozgás, amelynek kivitele erő kifejtés útján történik, de enyhébb elbírálásnál csak az olyan emelés, amikor a súly legalább térdmagasságig hozatott.

Ugy a vállhoz emelésnél, mint a szakításnál vagy lökésnél, akár egy- vagy kétkaral, a lábak munkája sem a kiterpeszkedés, sem a hajlítás mértékét illetőleg nincsen megszorításhoz kötve.

A horognak nevezett kivétel megengedett. Értjük alatta a súlyzó megragadásának azt a módját, amikor a versenyző hüvelykujjának utolsó porcát ugyanazon kéz többi ujjával átfoghatja.

A vállhoz emelés megszakítással, tehát több mozdulattal nincs megengedve.

Rekordkísérletre, nemzetközi és olimpiai versenyeken csak olyan súlyzók használhatók, amelyek rudra szerelhető lemezekből vagy golyókból állnak. Ezen lemezeknek vagy golyóknak méreteit úgy kell venni, hogy a súlyzó rudjának alsó része, felszerelésük után, a földtől legfeljebb 25 cm.-nyire lehet.

X. FEJEZET

Vízi sportok

Az uszás

Irta Kugler Sándor

AZ USZÁS FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

Talán a legrégebbi sport, mellyel az ember már a történelem előtti időben is foglalkozott: az uszás. A barlangok és a cölöpökre épített nyugvóhely volt az ősember két legfontosabb védekezése a vadállatok ellen. Az ősember, aki élelmét vadászat és halászat útján szerezte meg, hamar rájött arra, hogy a vadászat alkalmával az uszás nélkülözhetetlen segédeszköz. Nap-nap után tapasztalhatta, hogy az uszás tudása olyan előnyöket biztosít részére, mely éppen olyan fontos tényező vadászat és halászat alkalmával, mint amennyire nem nélkülözhető a vadállatok elleni védekezésben sem. Valószínű, hogy, mint az állatok legnagyobb része, minden előzetes tanulás nélkül tudott is uszni.

Az ősember uszása az állatok uszásához hasonló, bizonytalan kapcsolásból állott, melynél groteszk mozdulatokkal csak lassan haladt előre. Ezen vízbeni előrehaladás a köznapi életben »kutya-uszás« néven ismeretes.

A műveltség fejlődésével az ösztönszerű és létfontartás szempontjából üzött uszást a szórakozás, valamint egészségügyi fürdés és uszás váltotta fel.

Régi asszír és egyiptomi freskókon és reliefeken gyakran találunk uszó alakokkal, ámde az uszás és fürdés fénykorát az ókorban, a klasszikus népek birodalmában érte el. A görögöknél és rómaiaknál az ifjuság testi nevelése az uszás oktatásával kezdődött. A rómaiak naponta több ízben fürödtek. Nem volt ház, melynek önálló fürdője ne lett volna. A római nő meghitt barátnőit nem szobákban, szalonokban fogadta, hanem a ház fürdőjében. A római légiók, ahol letelepedtek, fürdőt is építettek.

Hogy milyen tempót használtak a klasszikus népek az uszás alkalmával, azt régi képek, domborművek, mozaikok ábrái nyomán állapíthatjuk meg. Több mint bizonyos, hogy nem csak a melluszást, hanem az oldal- és gyorsuszást és a hátuszást is, — melyre vonatkozólag adatokkal nem rendelkezünk — ismerték és általánosan használták.

Náluk az uszás nemcsak az ifjuság testi nevelésében játszott nagy szerepet, hanem a mindennapi élet szórakozásaiban, sőt még a katonák harckészségének emelésében is. Rómában már Kr. e. háromszáz évvel külön katonai uszodát építettek.

A középkor elején az uszás nagy tekintélynek örvendett. A lovagi erények között a vadászat és lovaglás mellett az uszás képezte a harmadik

legfőbb erényt. Feljegyzések szerint a germánok mind jó katonák és kiváló uszók voltak.

A reformáció idején bekövetkezett vallási pietás a fürdést és uszást, mint erkölestelen, szeméremellenes cselekedetet pecsételte meg és súlyos büntetések terhe alatt tiltotta.

A mult század közepén még Amerikában is sok ellensége akadt a fürdésnek és uszásnak, így Virginiában minden fürdőkádra 30 dollár adót vetettek ki.

Németország volt az első, amely fölismerte a fürdés és uszás fontosságát. Kiváló kultuszminisztere, Gössler, több mint egy félszázaddal ezelőtt kijelentette: »Az uszás a testnevelésnél az ideálok ideálja és nincs testgyakorlat, melyet egy jól vezetett uszásoktatással össze lehetne hasonlítani«. A német nép hamar felismerte az uszás rendkívüli előnyeit. Rövid időn belül tömegesen épültek az uszodák. A középiskolákban kötelezővé tették az uszás oktatását és ma a németeknek az uszás a nemzeti sportjuk.

A németek példájára ma már a műveltebb nemzetek elismerik az uszás előnyeit és különös súlyt helyeznek arra az ifjuság nevelésénél. Amerika, Anglia, Ausztria, Franciaország, Svédország stb., legtöbb iskolájában az uszásoktatás kötelező tantárgy. Olcsó, vagy ingyenes uszodák, fürdők tömegesen állnak rendelkezésre.

Nálunk, sajnos, az utóbbi évekig, amikor az Országos Testnevelési Tanács erősen kezébe vette az ügyet, az uszással keveset törődtek. Az O. T. T. nagy áldozatok árán igyekszik javítani az uszoda-mizériákon és különösen vidéken számos uszoda építését segítette. A Testnevelési Főiskolán az uszás kötelező tantárgy, így a közeljövőben megfelelő számú szakember fog állani a kötelező iskolai uszásoktatás rendelkezésére.

A FÜRDÉS ÉS USZÁS FONTOSÁGA

Hogy az orvosok mily nagyra becsülik az uszást, azt legjobban jellemzi R. Virchow híres német professzornak a mondása: »Dussolni jó, fürödni jobb, legjobb azonban az uszás, mert az a koronája minden vízhasználatnak«.

A gyenge, vagy hibás szervezetű gyermeket, a hadirokkantakat, bénákat minden sporttól és erősebb fizikai munkától eltilt az orvosi vizsgálat, csak az uszástól nem.

A hideg vízben való fürdés és uszás első hatásai testünk felületén, a bőrön észlelhetők, mely a hideg hatása alatt összehúzódik, »libabőrös« lesz. A víz a test felületén levő vérmennyiséget a szivbe nyomja, ezzel a szivet fokozottabb tevékenységre kényszeríti, minek következtében a sziv a vérmennyiséget ismét a bőr felületére löveli. Így rövid idő múlva már jóleső melegérzés futja át tagjainkat, a sziv működése és a vérkeringés gyorsabbá válik, a vese működése is intenzívebb, az anyagcsere élénkebb lesz, a bőr pórusai ismét kitévőnek, ezzel fokozzuk azok rugalmasságát, ami által a meghűléssel szemben ellentállóbbá tesszük testünket.

Az izmok működése a melluszásnál a legideálisabb. Nincs testünknek egyetlen része sem, melynek izmai az uszásnál minden irányban igénybe nem vétetnének.

A nyak a rendes, avagy előrehajlott tartással szemben hátra van szegezve, a nyakizmok némileg megvannak feszítve. A karok a rendes — futás, ugrás, gyaloglás — előre, hátra történő mozdulattól eltérően, oldalt, körívben mozognak. A mellkas, bordák, rekesz- és hasizmok a víz nyomása következtében fokozottabb munkát kénytelenek végezni.

A lábak sem a megszokott járás- vagy futásszerű munkát végzik, hanem felhuzva, oldaltnyujtva és zárva egészen speciális és csakis az uszásnál előforduló tevékenységet fejtenek ki.

A lábaknak a has alá huzása a gyomor, bél, vese, máj, általában az összes belső szervekre kiváló hatással van.

Végbél és aranyeres fájdalmaknál a langyos vízben való fürdés és uszás sok orvosságnál hatásosabb gyógyszer.

Az uszás a legjobb tüdőgimnasztika, egyrészt állandóan a víz felületén levő pormentes levegőt lélegezzük be, másrészt a karok munkája elősegíti a tüdő működését, mert amidőn karjainkat széttárjuk, lélegezzük be és midőn a test előtt zárjuk, lélegezzük ki a levegőt.

Külön meg kell emlékeznünk az uszásról, mint a nők sportjáról. Sok sport a nők részéről alig üzhető, vagy annak üzése a nőiség rovására megy. A nő számára legalkalmasabb sport az uszás. A test arányos fejlettsége, a lágy, gömbölyű izmok — melyek különös jellemző tulajdonságai az uszóknak — az erősebb mellkas, a ruganyos járás, a tisztaság szeretete mindenestre nőies tulajdonságok. A napfürdő és uszás a legjobb szépítőszer. A napsugár hatása alatt a bőrön képződött pattanások elmulnak, a víz és nap a bőrnek barnás, teteszétős szint kölesönöz, az uszás egészséges sportja az arcot pirosra festi és a vízben eltöltött kellemes órák felfrissítik a nő kedélyét, a sápadt, beesett szemű, unalmas leányokból vigkedélyű, életerős nőket varázsol.

Az uszás fontos szerepet játszik a létfenntartásnál és életmentésnél. Az életben sokan jutnak abba a helyzetbe — árvíz, hajókatasztrófa, hidbeomlás stb. —, hogy életüket csakis uszva tudják megmenteni, sőt gyakran uszástudásuk és az életmentésben való jártasságuk révén embertársaikat is sikerül a halál torkából kimenteni.

Az elmondottakon kívül nemes sportunk még ugy a tisztaság, mint a szociális, valamint az erkölcsi nevelés szempontjából is kétségen kívül a legnagyobb előnyökkel rendelkezik, így méltán tekintik az uszást: a sportok sportjának, az ifjuság nevelésénél pedig: az ideálok ideáljának.

AZ USZÁS TECHNIKÁJA ÉS OKTATÁSA

Az uszás tanulása egyrészt a helyes mód és legelőnyösebb tempó elsajátítása, másrészt a veszély elkerülése céljából csakis oktató segítségével ajánlatos.

Az uszás oktatásának két jellegzetes módja van: az egyik — a régebbi — a mesterséges, mondjuk tudományos, a másik — az újabb — a természetes uszásoktatás módja. Az előbbinél a melluszás, az utóbbinál a gyorsuszás szolgál az uszásoktatás alapjául.

A *tudományos uszásoktatás*, mely a tömeges oktatás és fegyelmezés szempontjából az iskolai uszásoktatásnál legpraktikusabban alkalmazható, tulajdonképpen három részre osztható:

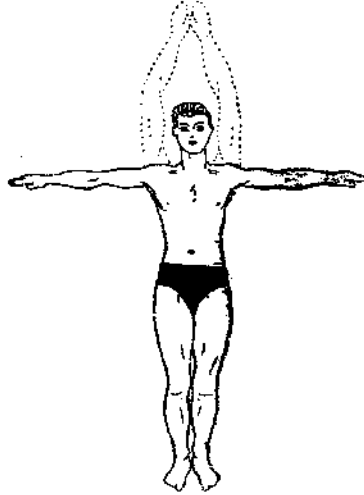
1. az uszás előgyakorlatai szárazon;
2. az uszás szárazon;
3. az uszás tanítása vízben.

Az uszás előgyakorlatai szárazon tornaingben, de ott, ahol a körülmények azt megengedik, uszónadrágban történjenek.

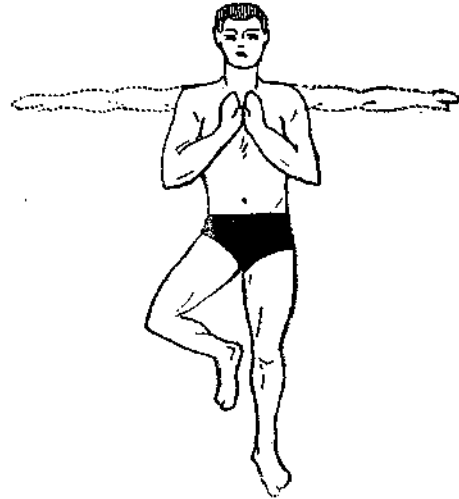
Ennek fő előnye: a ruha nem zavarja a tanítást, a tanító pedig könnyebben észreveszi a helytelen mozdulatot vagy testtartást és ami fontos, így van legjobban módja ellenőrizni a helyes levegővételt.

Kiinduló helyzet a kartempó gyakorlásához: a lábak és a derék, mint a tornánál, alapállásban vannak — lehet zárt állásban is, a

láb hüvelykujjai közelebb egymáshoz — a nyak kissé hátrahajlítva, a karok felfelé lendítve, rézsutos magas tartásban, a tenyerek előre néznek, az ujjak egymáshoz vannak zárva úgy, hogy azok a tenyérrel lapos kanálformát alkossanak, a hüvelykujj a tenyérhez támasztva, az ujjak érintkeznek.



124. ábra. A melluszás tanulásának első üteme



125. ábra. A melluszás tanulásának második üteme

Az »egy« vezényszóra, mely nem röviden, hanem vontatottan: »e-e-egy« ejtendő, a karokat oldalt lendítjük lassu, egyöntetű mozdulattal a vállak magasságáig. A hüvelykujj rézsutosan lefelé, a kisujj pedig rézsutosan felfelé tartandó.

Az első ütemnél előforduló gyakori hibák: a karok hajlítása vagy tulságos lelendítése, a vállak felhuzása és a tulságos merev, vagy hirtelen lendítés.

A »kettő« vezényszóra, mely szintén »ket-tő«-nek ejtendő, a tenyerek a karok behajlítása által egy síkban a mell elé hozandók, közel a nyakhoz úgy, hogy a mutatóujjak érintkezzenek. A könyök a testhez zárul.

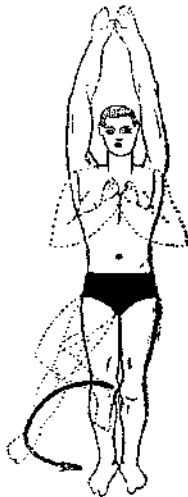
Gyakori hibák: a tenyerek tulságos előrehozatala, a könyök elállása a testtől, mely az uszót az előrehaladásban is igen gátolja, a hirtelen mozdulat, az ujjak széttévése.

A »három« vezényszóra a karok előrenyújtandók és a kartempó befejezést nyer.

Az oktatás vagy gyakorlás alkalmával ne felejtünk el minden kartempó után egy menetütemet kiktartani, ugyancsak fontos, hogy a kartempót derékban előrehajolva — vagyis felsőttestünket vízszintes helyzetbe hozva — is gyakoroljuk.

A lábtempónak álló helyzetben való gyakorlása csakis felváltott lábakkal történhetik, mert mi alatt a jobblábbal gyakorolok, addig a ballábamon állok és fordítva.

A lábtempót három ütemre tanuljuk, noha az tulajdonképpen csak két ütemből áll, de a háromütemes tanulásnál sokkal könnyebb a kartempóval és lélegzetvétellel összhangba hozni.



126. ábra. A melluszás tanulásának harmadik üteme

A kiinduló helyzet: alapállás, csipőretett vagy valahol megtámasztott karokkal, amivel az egylábbon állást biztosabbá tehetjük.

»Egy« vezényszóra semmi mozdulat nincs. »Kettő«-re a térdben hajlított jobb (bal) lábat felhuzzuk a has elé oly magasra, hogy a jobb (bal) sarok a bal (jobb) térdet érintse. A térdek mérsékelten kifelé tartandók.

»Három«-ra a jobb (bal) lábfejnek egy kissé fölfelé kezdődő körívben oldalt vitele, a láb nyújtása és zárása történik.

Mindkét lábnak egyszerre való gyakorlásánál a térdhajlítás, terpeszugrás és szögállás, mint tanítási mód, nem vált be; ellenben igen előnyösen gyakorolható mindkét lábbal egyszerre a földön hanyattfekve.

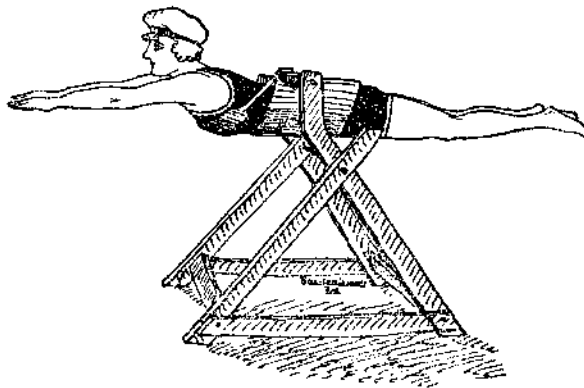
A tornatermekben számos szer van, melyek használatával akár a lábtempót, akár a kar-tempót, esetleg mindkettőt egyszerre gyakorolhatjuk.

Különös gond fordítandó a helyes lélegzétvételre, melynél az »egy« vezényszóra a levegőt beszívjuk, »kettő«-re bentartjuk és »három«-ra kilélegezzük. Oktatás alkalmával kívánjuk meg a tanítványoktól, hogy úgy a beszívás, mint a kilélegzés erősen hallható, így jól ellenőrizhető legyen.

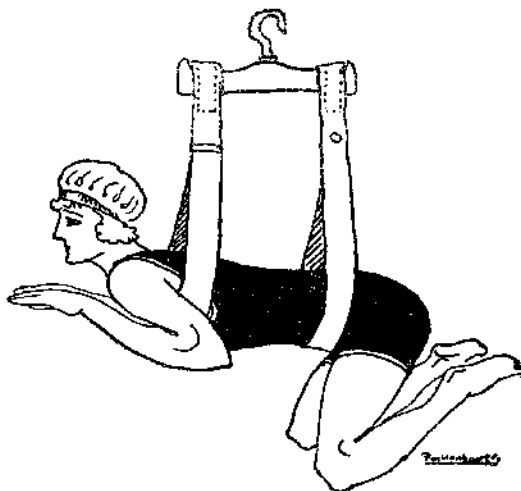
Ha úgy a kar, mint a láb gyakorlását, valamint a lélegzést egyenként már megfelelően begyakoroltuk, kössük össze azokat, hogy mindhárom gyakorlatnak egyidőben való keresztülvitele minél simábban menjen. Mielőtt a vízben-uszás oktatását megkezdendők, különösen a csoportos oktatásnál előnyös, ha azt egy átmeneti oktatással, az uszás szárazon való oktatásával kapcsoljuk össze.

Lényege tulajdonképpen abban áll, hogy a tanulót egy szerkezet segítségével vízszintes helyzetben helyezzük el, tehát abban a helyzetben, melyben a vízben tényleges mozdulatait végezni fogja, úgy, hogy karjai és lábai teljesen szabadon mozoghatnak.

A fenti célt elérjük a test alátámasztása után uszóbak által, mely nem egyéb, mint egy keskeny, szétnyitható tábori ágy, melynek felső lapját erős szalag vagy vitorlavászon alkotja, úgy, hogy arra ráfeküdve, karjaink és lábaink szabadon végezhetik az uszómozdulatokat.



127. ábra. Az uszóbak



128. ábra. Az uszóheveder

Alkalmazhatunk e célra székeket, padokat, melyekből egymás mellett hosszában több helyezhető el, lapjukra, a ráfektetendő test méretei szerint puha nemezlapot, vánkost, a szabadban füvet vagy gyeptéglát helyezünk.

Az uszóhevederek nem alátámasztással, hanem felfüggesztéssel hozzák a tanuló testét vízszintes helyzetbe. Mindenesetre praktikusabbak — különösen gyermekeknél —, mert a gyakorló lábainak és karjainak teljesen szabad mozgást biztosítanak.

A szárazon való uszás oktatásánál különös figyelemmel kell lennünk arra, hogy a tempó egyöntetű, folytatólagos legyen, minden mozdulat egy kerek körvet írjon le, a karok, lábak és a tudó munkája teljes harmóniában legyen. Maga az oktató is a sok igazgatás és beszéd helyett mutassa be gyakrabban a helyes tempót, sőt az előforduló hibákat is.

Ilymódon gondosan tanítva és lelkiismeretesen előkészítve a tanítványokat, nyugodtan levezethetjük az uszodába és megkezdhetjük velük az uszás tanítását a vízben.

Az első fürdéshez, illetőleg uszásoktatási naphoz, szép meleg idő választandó. Azért fontos ez, mert a tanítványok között mindenkor sokan lesznek, akik még nyílt vízben — uszodában — soha nem fürödtek. Ezek bizonyos félelemmel lépnek először a vízbe, mely félelem és idegenkedés hideg, kellemetlen időben mindenkor fokozottabb.

A vízbenoktatás két módon történhetik: kötélén és uszóövön (parafaöv).

A kötélén való tanításnál egy kb. 1 cm. vastag kötélből hurkot csinálunk és azt a tanítvány mellén — a mellbimbók tájékán — megerősítjük. A kötél másik végét kezünkben tartjuk, vagy az uszoda szélén a víz fölé nyúló rud végére erősítjük úgy, hogy a kötél hurokja $\frac{3}{4}$ részéig merüljön a víz alá.

A tanítvány ezen hurokban nyugtott testtel, minden nagyobb nehézség nélkül helyezkedik el a víz színén. Most lassu számlálásra elvégeztetjük vele a szárazon gyakorolt uszómozdulatokat. A kézben tartott kötélnek még az az előnye is megvan, hogy minden tempónál lassan előre haladhatunk vele az uszás irányában, ami nagyban elősegíti a tanítványokat a tanulásban.

Ezen tanítási módnál előnyös, ha az oktató az egy, kettő, három vezénylési módtól eltér és a kéz-, láb-figyelmeztetésre tér át, mert az a tanítvány figyelmét jobban leköti.

A vízbeni oktatásnak praktikus eszköze az uszóövvel való oktatás is, mely lehet parafaöv, de lehet felfújt hólyagból, gummiból vagy vízhatlan vászomból készült 15—20 cm. széles és 50—60 cm. hosszú jól varrott, felfújható vánkos.

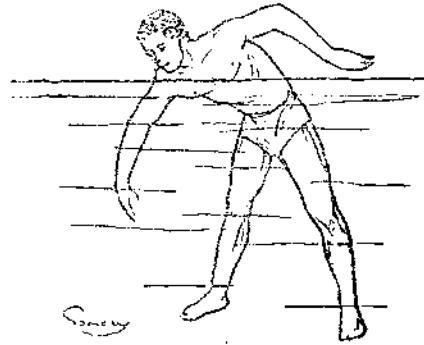
Az uszóöv előnye, hogy az oktatót nem veszi annyira igénybe, a tanítványt pedig hamarabb önállóságra szoktatja. Ha a tanítványok a vízben bizonyos jártasságra tettek szert és parafaövvel már uszni képesek, megkezdhetjük a parafalapok csökkentését. Ezért legpraktikusabbak az olyan övek, melyekről az egyes parafalapok levehetőek és ismét ráerősíthetők.

Igy folytonosan csökkentett számú parafalappal való gyakorlatozás után végre áttérhetünk a teljes szabadon — minden segítség nélkül való uszásra.

A természetes uszásoktatás módja teljesen ellenkezik az előbb ismertetett irányelvvel, mert ennél az alap a fürdés, azután a vízben való otthonosság elsajátítása és végül az uszás, melynél nem a melltempót, hanem a gyorsusztást veszik alapul.

Az uszásoktatáshoz különféle mélységű medencét használnak, így a legsekélyebb kb. 40 cm. mélységű. Ebben az ifjúságot gyalogolni, futni, térden, négykézláb járni tanítják. Majd áttérnek a szárazon üzhető játékokra: fogócska, szembekötő, harmadikat elütni, utolsó pár előre, farkas-bárány stb., melyek az alacsony vízben játszva, sokkal érdekesebbek, élvezetesebbek és ami a legfontosabb, veszélytelenebbek, mint a szárazföldön. Így szinte észrevétlenül barátkoztatják meg az ifjúságot már gyermekkorában a vízzel.

Idővel a vízben való otthonosság növelése érdekében már mélyebb, kb. 1 m. mély vízbe kerül az ifjúság, ahol a játékok is némileg változnak: gulák, lovasjátékok, tengeri csaták stb. mellett a víz alatt maradás és tájékozódás fejlesztésére kell törekedni. Ennek gyakorlatai: leereszkedés a vízben térdhajlítással (guggolással), kezdetben szájunkig, később orrunkig, azután szemünkig és végül teljes alámerülésig; teljes alámerülés, víz alatt maradás és

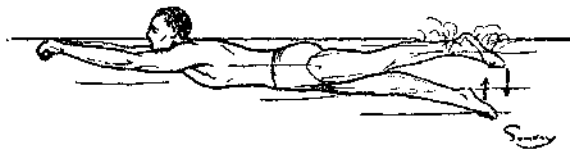


129. ábra. A gyorsuszás kartempójának tanulása

ott számolás ötig, nyolcig, tízig stb., megmagyarázandó, hogy tiszta vízben a szemek nyitvatarthatók és ez gyakorolendő; a víz alól kavicsok, kődarabok felhozása stb.

Ezek után térjünk át a gyorsuszás kartempójának tanítására. A vízben, állóhelyzetben megmagyarázandó, hogy a karok munkája nem egyéb, mint felváltott karforgatás előre — ugynevezett szélmalom —, melynél a csuklók némileg hajlítva vannak, a tenyér és ujjak kanálformát alkotnak. Ha betanulták a gyakorlatot, térjünk át az állóhelyben előrehajlított törzssel való gyakorlásra, amidőn felsőtestünk és fejünk a vízszínen nyujtva van. Az oktatásnál különösen figyelniünk kell arra, hogy a törzs ne forogjon, a csipőt ne hajlitsuk jobbra-balra és a fej egyenesen előre nézzen. A helyes vízfogás, áthúzás, szabadítás és előrelendítés alaposan megmagyarázandó.

A kartempó tanításával párhuzamban, külön tanítható a lábtempó (crawl) is, melynél különös előny a crawl-tempó azon sajátága, hogy gyorsuszás alkalmával a karok és lábak munkája semmi összefüggésben sincs és mindkettőt külön megtanulhatjuk.



130. ábra. A crawl-tempó tanulása

A lábtempó a lábaknak felváltott nyitásától és zárásától áll. A láb bokában nyujtva van, a lábujjak szintén nyujtva, a lábak egymás mellett. A lábfejek távolsága a nyitás alkalmával 30–35 cm., mely nem a térdek görbítéséből, hanem a felső lábszáraknak csipőből való — előre-hátra, miként a járásnál — mozgásából áll.

A lábgyakorlat tanításánál vagy a sekélyebb vizet, — amidőn kezeinkkel támasztjuk fel testünket — vagy a medence szélén levő vasat használjuk segítségül.

Mindkét — úgy a kar-, mint a láb- — gyakorlatot külön-külön, kellő mértékben elsajátítva, tegyünk kísérletet annak egyidőben való végzésével. Ha ez is sikerült, úgy a tempónak tökéletesebb elsajátítása céljából nyugodtan folytathatjuk a gyakorlatozást.

A természetes uszásoktatási mód egyik legnagyobb hátránya, hogy külön e célra berendezett uszómedencét, illetőleg medencéket igényel, így nálunk, sajnos, a közeljövőben nem lesz módunk azzal kísérletet tenni.

AZ USZÁSNEMEK

Az egyes uszásnemek fejlődése szerves összefüggésben van a legújabb kor uszósportjának fejlődésével, így róluk a fejlődés időszerinti sorrendjében emlékezem meg.

A *melluszás* volt kétségtelenül az uszásnak az a neme, melyet úgy a tanításnál, mint a versenyeknél — igaz, hogy versenyek abban az időben csak a legritkább esetekben fordultak elő — használtak.

Már Wymannak 1538-ban német nyelven megjelent könyve a melluszást vette az uszásnemek alapjául. Leonardo da Vinci-nek a velencei dogepalotában őrzött vázlatai is arról tanuskodnak, hogy ez az az uszásneme, mely az oktatás, szórakozás és egészség tekintetében az összes uszásnemek között a legelőkelőbb helyet foglalta el mindenkor.

Ezen tempónak, melynek leírását már az uszásoktatásnál tüzetesen ismertettem, különös előnye, hogy könnyen sajátítható el, a mozdulatok egyszerűek, plasztikusak, nem fárasztók és egészségügyi szempontból is legelőnyösebbek, nagy hátránya azonban, hogy nagyobb sebesség elérésére nem alkalmas, mert mellünk egész felületével a haladás irányára derékszögben feküdvén, nagy ellenállást kell leküzdenünk.

Az előrehaladást tulajdonképpen csak lábainknak felhuzása, szétterpesztése, kirugása és zárása által érjük el. A karok munkája ugyyszólván csak a felsőtestnek, jobban mondva a fejnek víz fölött való tartására szorítkozik.

Stílus tekintetében kétféle melluszást különböztetünk meg: Az elsőnél az uszó abban a pillanatban, amidőn oldalnyújtott karjait a mell elé hajlított helyzetbe hozza, vállait teljesen kiemeli a vízből. Ez az u. n.: lovaglás, mert a lovagláshoz hasonlóan, felsőtestünkkel nemcsak előre, hanem fel- és lefelé erős szökkenésszerű mozdulatot végzünk. A másodiknál fejünk mindenkor teljesen a víz színén marad. Ez a sima melluszás. Az előbbi rövid, az utóbbi pedig hosszabb távok uszásánál alkalmazható eredményesebben.

A múlt század közepén a szabadtéri sportok fejlődésével az uszóversenyek is népszerűbbekké váltak. Gyakrabban rendeztek uszóversenyeket és így a versenyzők gondoskodtak arról, hogy olyan tempót sajátítsanak el, melynél a karok munkáját eredményesebben használhatták ki, egyúttal testüket is úgy helyezték el, hogy azt a víz által gyakorolt ellentállás minél kisebb felületen érje. Így született meg a sportok hazájában az *oldaluszás*, melyet ezért hosszú időn át angol tempónak is neveztek.

Ezen tempónál, mint maga az elnevezés is mutatja, testünk oldalt fekszik a vizen, felsőkarunkat kivesszük és fejünk felett előrenyújtva, mártjuk be a vízbe, ahonnan egy erőteljes huzással huzzuk azt végig; a víz alatt lévő karunkat pedig vízszintesen tartott tenyérrel visszük előre s ott élére fordítva, az evezőlapát huzásához hasonló mozdulattal huzzuk vissza felsőlábászárunkhoz.

Az oldaluszásnál a lábtempó munkáját kétféle módon illeszthetjük be a karok munkájába. Az elsőnél a sorrend: lábtempó, huzókar, nyomókar, melynél tempónk egyenletesebb, hosszabb, kiadósabb, de nem oly

gyogs, mint a másodiknál, melynél a lábtempót a húzókar munkájával egyidőben végezzük.

Kezdetben még — mint a melluszásnál — a vállak irányában nyitották a lábakat, vagyis az u. n. béka-lábtempót használták, később rájöttek, hogy a lábaknak a felhuzás után előre és hátra, vagyis a járás irányában való nyitásával sokkal nagyobb erőt képes az uszó kifejteni, tehát ilymódon használták lábaikat. Így jöttek rá az olló-lábtempóra.

Az oldaluszásnak egy válfaja is keletkezett, az u. n.: kettős angol tempó, melynél minden kartempónál két lábtempót alkalmaztak. Egyet a húzókar előrelendítésekor, egyet pedig az áthuzás alkalmával.

Oldaluszással különösen a közép és hosszabb távokon már igen tekintélyes eredményeket értek el, így az angol Yarvis, a német Töpfer és Rausch, valamint az osztrák Wolf is. Ma már versenyeken nem használják, sőt mint kötött uszásnemet is ritkán írják ki, jóllehet jelentősége a vízből mentés szempontjából kétségtelen.

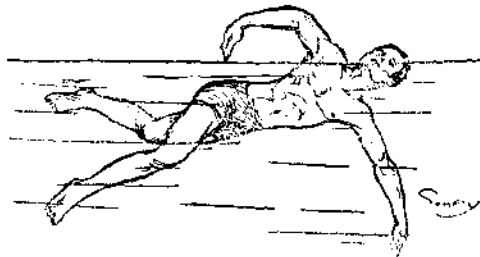
A *gyorsuszás*. Az oldaluszás teljesen átmeneti volt és csak rövid ideig dominálta az uszóversenyeket. Nem kellett hosszú idő és próbálgatás, az uszók hamar rájöttek azon egyszerű igazságra, hogy oldalt fekve csak egyik karunkat vehetjük ki a vízből, míg hasonfekve felváltva mindkét karunkat a víz fölé vihetjük előre. Hasra fekve, felváltva kezdték karjaikat a vízből kiemelni, hogy azokat a fej előtt vízbe téve, egy erőteljes nyomással huzzák a víz alatt felső-lábszárukhoz. Így született meg a mai modern uszás egyik legfontosabb része: a kartempó.

Eleinte minden egyes kartempóhoz egy lábtempót alkalmaztak, mely sehogysen volt arányban az erő kifejtéssel, mert míg a karok ereje nem lett kellőképp kihasználva, addig a gyakori lábtempó a lábakat tulságos hamar elfárasztotta.

Ez a tempó tulajdonképpen csak akkor lett versenyképesé, midőn művelői csak minden második kartempónál alkalmaztak egy lábtempót. Ezen uszásmód, különösen az olló-lábtempóval kapcsolatban, a hosszútávuszás terén még a közelmúltban is megállta a helyét, ezzel uszott Las-Torres Béla és ezen tempóval nyerte meg Hodgson az 1500 méteres világbajnokságot a stockholmi olimpián.

Egy nagy hibája volt azonban a tempónak, mert egy bizonyos gyorsaságnál a lábak felhuzása alkalmával a felső-lábszárak teljesen megakasztották az uszót lendületében, úgyhogy a lábak munkája nemcsak hogy nem segített az előrehaladásban, hanem még akadályozott is. Ezen bajon segitendő, uszóink teljesen elhagyták a lábtempót és csupán kartempóval usztak. Legelőször Gräfl Ödön uszott így és ezzel a tempóval érte el később Halmay Zoltán is világraszóló eredményét.

Mindkét karnak felváltva való kiemelését a vízből jogosan tekintetjük modern kartempónak, mert nem hiszem, hogy ennél jobbat vagy praktikusabbat valaha felmutatni képesek legyünk. Ezen tempó tulajdonképpen magyar találmány, mert mi voltunk az elsők, akik ezen tempóval a világvversenyek küzdőterén megjelentünk. Maguk a németek — mint azt Hans Luber könyvében írja — tőlünk tanulták meg ezt a tempót. Miénk is volt a babér mindaddig, míg ezen tempót a világ többi uszással foglalkozó nemzete el nem sajátította. Hamar és jól sajátították el.



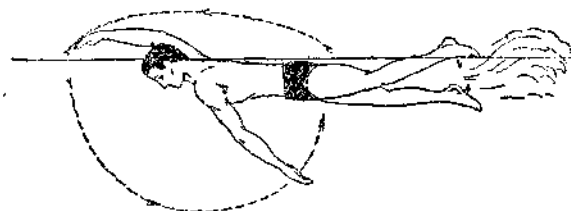
131. ábra. Oldaluszás

Ezen tempót a németek »Hand über Hand« tempónak nevezték, osztrák szomszédaink pedig érthetetlen okokból »Spanisch Schwimmen«-nek keresztelték el. Mi azonban tudjuk, hogy ez tulajdonképpen a magyar uszók találmánya, a »magyar tempó« és büszkéek is vagyunk reá.

A *crawl-tempó*. A magyar tempónak — mint már előbb említettük — az volt a nagy hibája, hogy ha lábtempóval usztunk, nagyobb sebéségnél a lábak felhuzása a testet lendületében megakasztotta, ha pedig a lábak felhuzását mellőztük és a lábakkal semmiféle erőt nem fejtettünk ki, úgy testünk egyik igen fontos része, a láb munkája teljesen kiaknázatlanul maradt. Ezen hibát a *crawl*, vagyis kuszó lábmozdulattal küszöbölték ki az uszók.

Ezen tempónál a lábakat nem huzzuk fel a has alá, hanem felváltva függőlegesen — a járás irányában — nyitjuk és emeljük a víz színéig. Különös előnye, hogy az uszót lendületében a legkevesebbé sem akasztja meg, előrehaladásában segíti, testünket teljesen vízszintes tartásra kényszeríti és a karok munkájától teljesen független.

Hogy honnan és kitől ered, azt nem tudjuk határozottan megállapítani, elég az hozzá, hogy mint egy üstökös jött, fényt sugározva,



132. ábra. Gyorsuszás

mellyel megvilágította az uszósport jövő haladásának utját, egyszerismind árnyékba borítva azt, ami eddig volt.

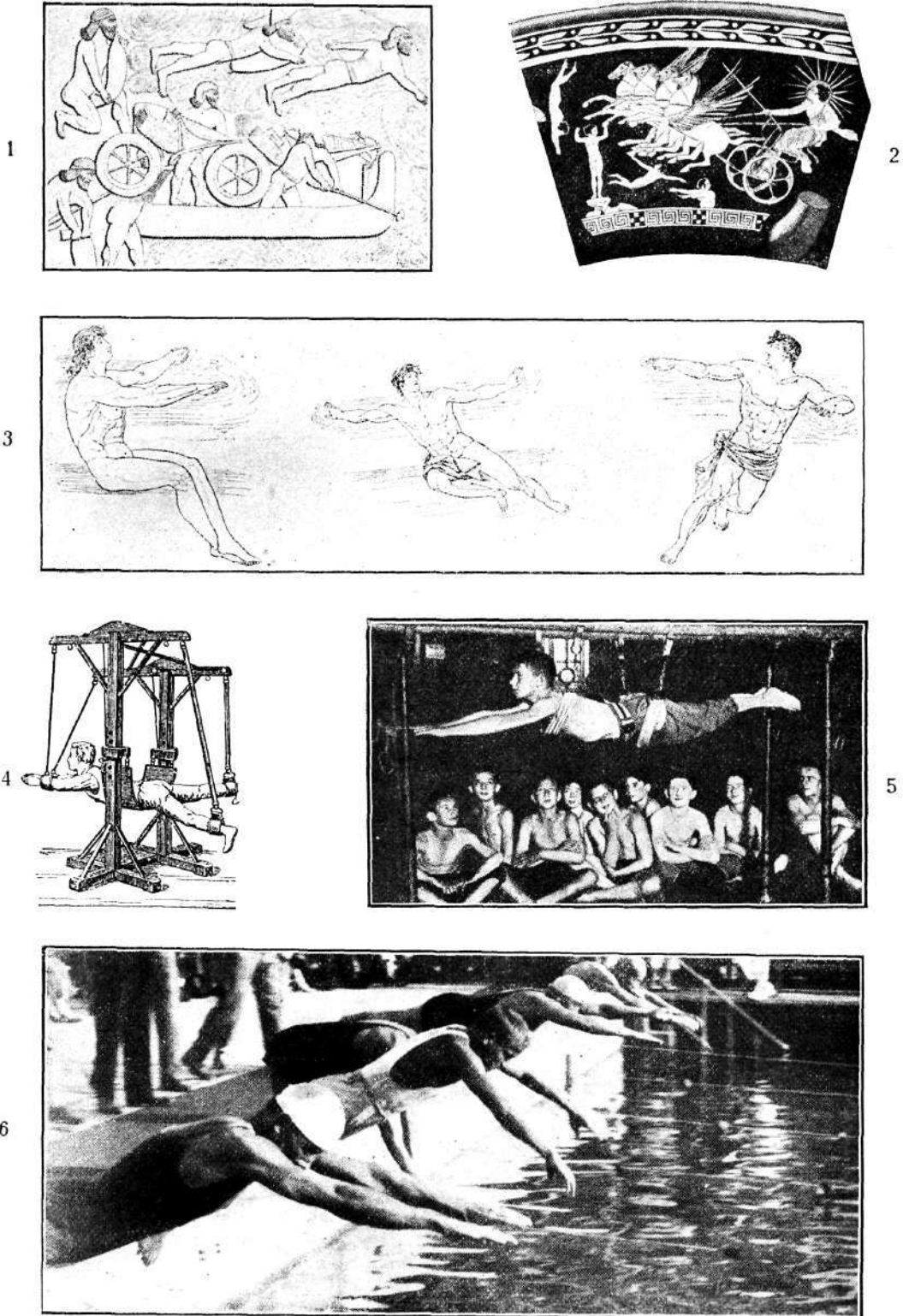
A kar- és lábtempó egymásközi viszonya teljesen egyéni. Akinek erős lába van, az egy kartempóra több lábtempót alkalmaz, viszont, akinek erősebb a karmunkája, kevesebb lábtempót használva uszik. Általában négy és hat lábtempót alkalmaznak egy teljes — vagyis jobb- és balkarral áthuzott — kartempóra, de vannak, különösen a hosszútáv-uszók, akik csak két lábtempót alkalmaznak, ami egy kissé kevés, viszont előfordul a nyolctempós *crawl* is, ami egy kissé sok. A lábak nyitása, vagyis a két láb egymás közötti távolsága egy normális magasságu embernél 30—35 cm. legyen. A láb bokában nyujtva van, a lábujjak szintén, a felemelt láb térdben nem hajlítandó, hanem lazán tartandó, a lábaknak a fő mozgatóerőt a csipők adják meg. A lábfejek befelé hajlítandók és a lábak a munka közben teljesen egymásmellett, egymást érintve, dolgozzanak.

Sokan vannak, így Weismüller is, akik a lábfejeket egy külön munkára is felhasználják, akik a bokában kifelé egy körívben végzett mozgulatot is visznek bele a lábak munkájába, melynél a boka mint tengely szerepel, ami által láb*crawl*ja a lefelé való mozgásnál a lábfejet nem lapjával, hanem ostorszerű mozdulattal élével vágja a vízbe, ez némileg hasonlóná teszi a *crawl* láb-tempót a hajó csavarjának működéséhez.

A gyorsuszás egyik legfontosabb része: a lélekzés.

Ha a versenyző akár a gyors, egymást követő levegő utáni kapkodásával, akár a levegő vételének visszatartásával tüdejét elfárasztja, a

USZÁS I.



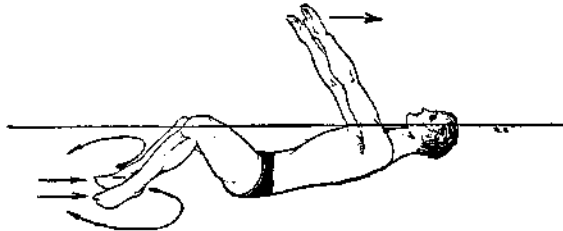
1. Uszó alakok egy ó-sziriai márvány-relief-en. — 2. Ugró és uszó alakok egy ógörög vázán. (A négy szárnyas ló által vont kocsi és hajtója Phoebost, a felkelő napot jelképezi.) — 3. Magyarázó képek Oronzio de Bernardi 1794-ben megjelent művéhez, amelyben az uszást tanítja. — 4. Készülék az uszás-oktatás megkönnyítésére (XIX. század). — 5. Német iskolákban így tanítják az uszás alapelemeit a tornateremben. — 6. Középtávuszás-verseny startja.

szervezetében visszamaradó szén-sav megbolygatja a szív működését is. Már pedig, aki kimerítette, elfárasztotta a szív és a tüdő munkáját — hogy sportnyelven fejezzem ki magam, »készen van a tüdejével« —, az a karját és lábait nem tudja megfelelően kihasználni. Ezért fontos, hogy a versenyző a hirtelen, gyors és kapkodó tempó helyett nyugodt, kiadós tempót sajátítson el. A tempónak nyújtására a versenyző csak akkor térjen át, ha egyébként tempója kifogás alá nem esik. Az elhasznált levegőt a gyakorlott uszó már a víz alatt távolítja el, beszívása pedig úgy történik, hogy balkarunk előrelenyújtása alkalmával fejünket kissé balra fordítva, szájunkat a víz fölé hozzuk.

A test helyzete lehetőleg vízszintes legyen. Testünket ne dobáljuk a vízben jobbra-balra és csipőben ne hajlítsuk, ne ostorozzunk a testtel. A crawlzó uszó hasonlítson egy lassan haladó motorcsónakhoz, melyen a csavar működésén kívül még elől két evezőlapát is hozzájárul a csónak sebességének növeléséhez.

A *hátuszás* az ember speciális uszásmódja, mert egyetlen szárazföldön vagy vízben élő állat sem uszik ezen uszásmóddal.

Hosszu ideig a melluszással egy nívón maradt és létjogosultságát



133. ábra. Hátuszás

annak köszönhető, hogy a versenyeket rendező egyesületek ezen uszásmóddal igyekeztek a versenyeket változatosabbakká tenni.

A hátuszás technikai része igen egyszerű: a karok és lábak felváltott munkájából áll. Az első ütemre a felsőlábszáraknál levő karjainkat kiemeljük a vízből és azokat nyujtva fejünk fölé a vízbe mártjuk, mely idő alatt egy jó kiadós tempót végzünk. A második ütemre a karok a víz alatt, az evezőlapát munkájához hasonlóan, a lábszárakhoz huzandók. A lábtempó megegyezik a melluszás lábtempójával.

Különös figyelemmel kell lenni a lábtempónál, hogy lábainkat ne engedjük tulságosan mélyen a víz alá, a kartempónál pedig, hogy azokat a fej fölé mártjuk a vízbe és onnan fokozatos erő kifejtéssel huzzuk a vállak magasságáig, itt az erő kifejtést némileg szüntetve, 5 cm.-rel a lábszárak előtt, szabadítsuk ki a vízből. Levegővétel a karok hátrahúzó mozgása alkalmával történik.

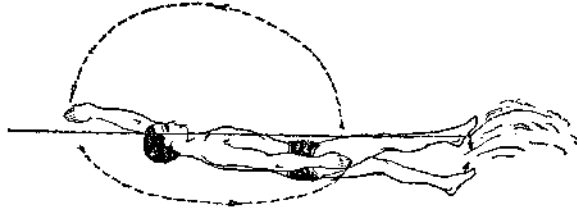
A pároskarral való hátuszás könnyen megtanulható. Különösen a mell fejlődésére kiváló hatással levő uszásmód, melynek az életmentésnél igen fontos szerepe van, ezért igen sajnálatos ezen uszásmódnak az utóbbi időben való teljes elhanyagolása.

A *váltott karral való hátuszás*, vagyis a crawl-tempónak a hátuszásnál való alkalmazása, a hátuszásnál is szenzációs változásokat eredményezett.

Az 1908. évi londoni olimpián használta Hebner amerikai versenyző a hátuszásnál a crawl-tempót, természetesen ennél a karokat már nem egyszerre emelte ki a vízből, hanem felváltva. Ezen versenyen még nem került be a döntőbe, ámde az 1912. évi stockholmi olimpián már szen-

zációnal nyerte meg a világbajnokságot. Azóta ezen tempót általában »Hebner«-tempónak nevezik.

A hát-crawl-tempó technikai kivitele majdnem ugyanaz, mint a gyorsuszásnál, azzal a különbséggel, hogy ennél az erő kifejtés inkább a lábak felfelé vitele — rugása — alkalmával történik és hogy a lábaknak a térdben való behajlítása a gyorsaság előnyére van.

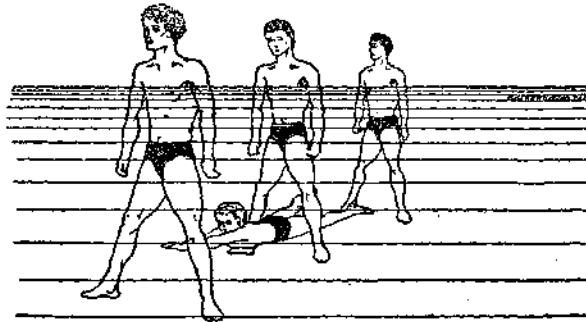


134. ábra. Hátuszás váltott karral

A buváruszás teljesen elhanyagolt uszásnem, melyet napjainkban az uszóversenyek rendezése alkalmával teljesen mellőznek, pedig nagy praktikus értékkel bír, mérsékeltén üzve egészséges, szórakoztató uszásnem.

Gyakran tapasztalhattuk, hogy a kezdő uszó — különösen a legifjabb generáció — mily örömmel bukik a víz alá, hogy ott egy-két tempót uszáék, avagy az ott lévő tárgyak (kavicsok) közül egypár tetszetős színűt kiválasztva, a víz fölé hozzon. Ezen játékok nagyban emelik a vízben való otthonosságot és szórakoztatóan fejlesztik az ifjuság tudását a buváruszásban, mely nemcsak hogy fontos szerepet játszik az életmentésnél, hanem mint tüdőgimnasztika is igen kiváló.

Igen szórakoztató játék az »alagut-játszás«, melynél 3—4 uszó 2—2 méter távolságra áll egymás elé, lábukat jól szétterpesztve. Az utolsó a



135. ábra. Alagut-játék

víz alá merül, társainak lábai között átuszik és feláll az első elé két méternyire, folytatván a játékot az uszoda hosszában.

Németországban igen gyakori, különösen a téli versenyek keretében, a tányérkeresés, mely 10—20 a vízbedobott emailtányérnak a felkutatásából áll. Győztes az, aki a bedobott tányérok közül a legtöbbet hozza fel első kísérletre. Egyenlő számú tányér felhozása esetén a rövidebb idő a döntő.

Sportegyleteink által rendezett versenyeken a buváruszásnak két faja fordul elő.

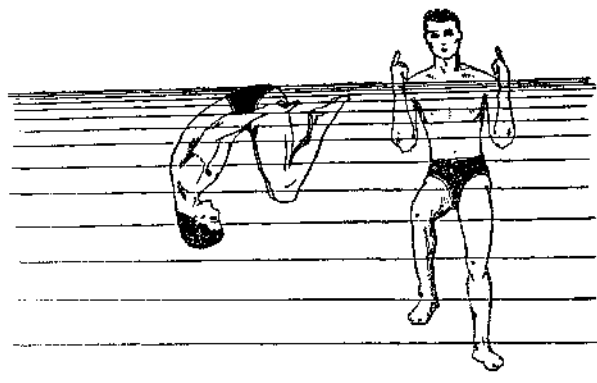
Az első egy meghatározott távolságnak — mely azonban 50 méternél több nem lehet — a víz alatti leuszása. Ebben az esetben a rövidebb idő a döntő.

A második, melynél a távolság nincs korlátozva; ennél mérvadó, hogy egy perc alatt ki képes hosszabb távot leuszni.

Tájékoztatás szempontjából felsoroljuk a buváruszó-rekordokat:

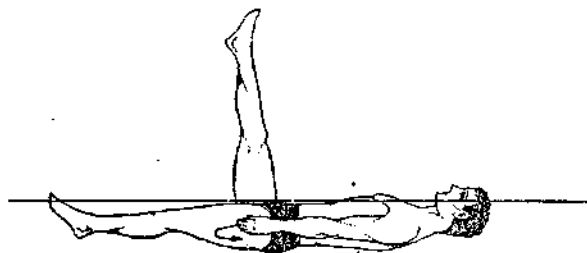
| | | |
|---------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Magyar rekord | Kankovszky A. | 83 ¹ / ₂ m. |
| Német " | M. Laible | 85 " |
| Osztrák " | T. Bernátz | 76 " |
| Világrekord | T. Travilla (Amerika) | 106 " |

Természetesen ezen távolságok megtevéséhez egy percnél hosszabb időre volt szükség, így a világrekord 1 perc 48 mp.-et vett igénybe.



136. ábra. Szaltó a vízben. Viztaposás

A buváruszás gyakorlásánál nem szabad túlzásba menni, mert az könnyen testi épségünkre is veszélyessé válhat, ezért a Magyar Uszó Szövetség versenyszabályai legfeljebb egy percnyi időtartamot engedélyeznek buváruszó-versenyek alkalmával.



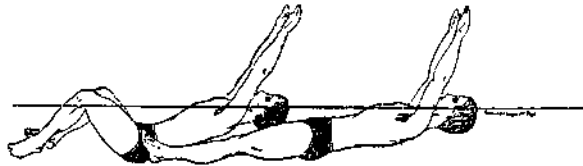
137. ábra. Az árboc

A műuszás, mely alatt a vízben végzett különféle mozdulatokat, gyakorlatokat, felvonulásokat és mutatványokat értünk, nálunk ismeretlen fogalom. Különösen előnyösen alkalmazható rendszeres klubtréningeken nagyobb társaságban, de főleg az iskolai uszásoktatásnál, mert a már uszni tanuló ifjagnál a vízben való otthonosság és az uszás megkedveltetésének ez az egyik legpraktikusabb eszköze.

Felemlítünk néhányat:

1. Melluszás csak lábakkal.
2. Hátuszás csak lábakkal.

3. Melluszás, hátuszás, gyorsuszás csak karokkal.
4. Crawlózás mellen vagy háton, kartempó nélkül.
5. Lapátozás (tellern), melynél a karokat testhez feszítve tartjuk és csak tenyerünkkel — csukló és részben az alkar segélyével — végzünk mulinészerű mozdulatokat. úgy, hogy a vízre egy bizonyos irány-



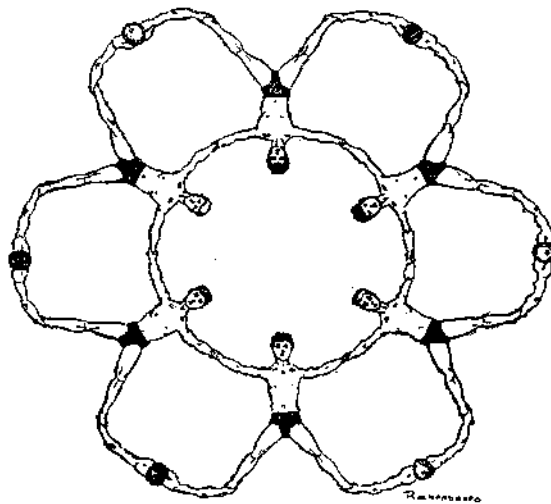
138. ábra. Tendem-uszás

ban nyomást gyakorolunk. Ezen gyakorlattal végezhetünk a mellen előre és hátra, a háton a láb és a fej irányába haladó mozdulatot.

6. Víztaposás, melynél testünk függőlegesen van a vízben, mialatt lábunkkal a melluszás tempóit végezzük. Ezen lábtempót alkalmazhatjuk egyidőben mindkét lábbal, vagy felváltva is. A kartartás lehet kezdetben gyengébb uszónál a víz alatt, haladóknál az arc magasságában vagy a fej felett nyujtva.

7. Az örvényforgás, melynél hátonfekve, összehuzott lábakkal — gombócot alkotva — végezzük a lapátozás mozdulatát, úgy, hogy testünk középpontja körül jobbra vagy balra körforgást végez, mintha örvénybe került volna.

8. Az árbóc, melynél egyik lábunkat nyujtva, derékszögben a víz fölé emeljük, mialatt kezünkkel a lapátozás mozdulatait végezzük.



139. ábra. Csillagalakítás

9. Szaltó a vízben előre vagy hátra, melynél testünket összehuzva tartjuk, a kissé oldalt nyujtott karokkal pedig előre vagy hátra köríveket írunk le.

10. Csavar, melynél testünk nyujtott helyzetben fekszik a vízen és lábunkkal, valamint tenyerünkkel erős lendületet adunk testünknek, úgy,

hogy a hossz tengely irányában jobbra vagy balra egy egész fordulatot ír le.

11. A dahomei uszás, melynél a karokat nem felváltva, hanem egyszerre visszük a víz fölé előre, lábainkkal a rendes béka-lábtempót végezve.

12. A rákuszás, melynél a vizen fekvő karunkkal és lábunkkal a melluszás ellentétes mozdulatait írjuk le, így természetesen hátrafelé haladunk.

13. Uszás ruhában, vagy katonai felszereléssel, mely az életmentésnél is nagy szerepet játszik, vagy felöltözve a vízbe ugrani és ott levetkőzni.

14. A »Mazeppa«-uszás, mely összekötött lábakkal és karokkal való uszás. Elnevezését Mazeppa kozák ezredestől nyerte, akit ellensége összekötött kézzel és lábbal egy szilaj paripára kötve, a pusztára üzött és árkon-bokron-folyamon keresztül száguldott vele.

15. A holt ember, egy meghalt emberhez hasonlóan, mozdulatlanul a víz felszínén lebegni.

16. Tendem-uszás előre és hátra, melynél az elől lévő uszó lábfejével szoritja össze a mögötte levő csipőjét és így uszva tartanak állandóan érintkezést. Ezen uszás a váltott karokkal való uszáznál is alkalmazható. A Weismüller—Krüger vizikabaré alkalmával mutattak be tendem-uszásokat, mely nagyon lekötötte a közönség érdeklődését.

17. Birkózás a botért, melynél két uszó megfog egy 50 cm. hosszú pálcát, az egyik kezével alsó, a másik felső fogással. Győztes az, aki ellenfele kezéből a pálcát ki tudja csavarni.

18. Különösen érdekesek a tömeges felvonulások, köralakítás, nyolcas, a rétes, gulák, csillagalakítás.

A TRENING

Kik trenirozzanak, hogyan készüljenek elő, mit engedjünk meg és mit tiltsunk el, az teljesen egyéni dolog; sem az erő, sem az ügyesség, sem az anyagiak, de még az idő sem áll mindenkinek korlátlanul rendelkezésére, s így csak általános alapelveket van módunkban lefektetni.

Mindenekelőtt szakértő, sporthoz értő orvossal vizsgáltassuk meg azokat, akikkel komoly tréninget óhajtunk folytatni. Különösen a szív és a tüdő az, mely teljesen egészséges kell, hogy legyen.

A versenyző alakjára nézve nem fontos, hogy kövér-e vagy sovány, alacsony-e vagy magas termetű — bár magam részéről az utóbbit előnyben részesítem, — mert a tapasztalat azt bizonyítja, hogy az uszás terén mindenféle testalkattal lehet jó, kiváló eredményt elérni. Még a testi fogyatkozásban szenvedők is képesek kiváló eredményt elérni, így nálunk Rimanóczy, Halasi, a németeknél Behrens stb.

Az uszás teljesítményének legfontosabb alapját a stílus képezi. Amde egy sportban sem olyan nehéz a leghelyesebb stílust megállapítani, mint az uszáznál.

Ahány versenyző van, mind saját egyéni stílust uszik és nem találunk két versenyzőt, aki teljesen ugyanazt a stílust uszza. A trénernek az legyen a dolga, hogy azon mozdulatokat küszöbölje ki, melyek a versenyzőt haladásában gátolják és hogy helyettük azokat forszirozza, melyek a haladást előmozdítják.

A helyes stílus elsajátítása lehetőleg rövidebb távokon történjék és ha a versenyző stílusa megállapodott, csak azután térjünk át a hosszabb távokra. Ha a versenyző hosszútávuszó, úgy gyakrabban rövid távolság

leuszása szükséges a kellő sebesség elsajátítása céljából; ha a rövid jobban konvenial neki, úgy hetenként egyszer egy hosszabb távolság leuszása szükséges a kitartása növelése céljából. A hosszabb távnak leuszása különösen fontos a vízben való helyes fekvés — vízfekvés — elsajátítása céljából, melynél különösen arra törekedjünk, hogy az teljesen vízszintes legyen.

A tréningek alkalmával fordítsunk nagy gondot a helyes és erőteljes crawl elsajátítására, mert ez a gyors előrehaladás legbiztosabb alapja. Usszunk sokat — minél többet — csak lábtempóval és ne csaljunk hozzá a kézzel, hanem azokat elől nyujtva, esetleg botot tartva, usszunk.

Vezessünk naplót, melyben a mért időket, lehetőleg a részidőket is pontosan jegyezzük fel, mert ebből állapítható meg legjobban, nem kezd-e a versenyző tulgyorsan a távot, ereje nem lankad-e rohamosan a táv végén.

A versenyző éljen egészséges életet, amelynek alapja mértékletesség az élvezetekben, evésben, ivásban, alvásban, tartózkodás a fűszeres ételektől, a szeszes italok, dohányzás, kártya, izgató, bódító szerek élvezetétől és a nemi élet kicsapongásaitól. Ne éljünk aszkéta-életet, a sport, mely tulajdonképpen szórakozás, ne menjen a többi szórakozás terhére, ámde válasszunk olyanokat, melyek idegeinkre nem romboló, hanem erősítő hatással vannak. Így kisebb kirándulások, séták — különösen az esti uszás után — tennisz stb. csakis előnyös hatással lehetnek.

A téli pihenő alatt torna, atlétika, vívás, de különösen a téli sportok: korcsolyázás, si, ródli igen ajánlatosak.

Az uszásnál nagy lévén a hővesztés, pótolni kell gyakori étkezéssel. Tartsunk naponta három fő- (reggeli, ebéd, vacsora), és két mellék- (tízórai, uzsonna) étkezést. Bármilyen legyen az étkezés módja, fontos, hogy az étkezés után 2 órán belül ne usszunk, mert az étkezés utáni tréning egészségtelen.

A pihenés legfontosabb tényezője: az alvás.

Az uszónak puha, ruganyos izmokra van szüksége, ezt masszázssal segíthetjük elő. A test ledörzsölése különösen hidegvízben való fürdés után igen fontos. A ledörzsölésnek különös előnye, hogy a közvetlen bőr alatti vérkeringést maximumra emeljük, a bőr pórusaiban lerakódott homok-, piszok- vagy zsíradékrészecskéket eltávolítjuk, elősegítvén ezzel testünknek a bőr pórusain való lélekzését. A testnek levegőn vagy napon való szárítása tisztasági és egészségügyi okokból káros, tehát kerülendő. Nem beszélve a hosszas »sütkérezés«-ről, amely lustit, tehát feltétlenül kárhóztatandó.

A napi munka után, melyet lehetőleg az esti órákban végezzünk, pormentes levegőn, kiadós léptekkel, félórás séta ajánlatos.

A MAGYAR USZÓSPORT NEMZETKÖZI HELYZETE

Irta Kiss Géza

Valamikor azt hittük: uszónemzet vagyunk, már mint abban az értelemben, hogy a gyermekcipőit taposó magyar sportban a számarányban erős kisebbségben levő magyar uszók érték el nemzetközi viszonylatban aránylag a legértékesebb nemzetközi sikereket. Abban az időben volt ez, amikor még *Anglia* diktált a nemzetközi uszósportban, az allround *Tyers*, a gyorsuszó világrekorder *Derbyshires* és a hosszú távokon éveken át verhetetlen *Jarvis* révén, akiknek nemzetközi hegemoniáját csak *Ausztrália* uszói ostromolták éveken át több-kevesebb sikerrel. Ma már megállapít

hatjuk azonban, hogy még az akkoriban megcsodált angol és ausztráliai eredmények is valójában relatív értékűek voltak, mert hiszen a nagy nemzetközi vetélkedésből még hiányzott Amerika, ahol 1903-ig, *Dantels* feltűnéséig, ugyyszólván ismeretlen volt a komoly értelemben vett sport-szerű versenyszás, amelyet csak az 1900 után kivándorolt európai és ausztráliai uszók keltettek életre az *Egyesült Államok* területén.

Az elmondottak ellenére is komoly nemzetközi sikernek lehetett értékelnünk *Hajós* Alfréd kétszeres athéni olimpiai győzelmét, mert ha az 1896. évi első modern olimpián nem is vettek részt Anglia és Ausztrália már akkor világhírű uszói, *Hajós* győzelmei legalább kontinentális felsőbbségünket bizonyították a nemzetközi uszósport rohamos fejlődése révén mind intenzívebbé vált nemzetközi versengésben. Most a fejlődés valóban rohamos volt, szinte példátlan minden sportok között, hiszen mialatt a világ athlétái már évtizedes világrekordokat ostromoltak több-kevesebb sikerrel, ugyanakkor az uszósportban ugyyszólván évenként dőltek halomra a nemrégben még elérhetetlennek hitt világrekordok. *Derbyshire*s 1 perces 100 yardos világrekordját tulszárnyalta *Halmay* Zoltán és *Jarvis*-nak az angol mérőföldön elért és megcsodált 25 perc 13 mp.-es rekordját megdöntötte az ugyancsak angol *Taylor*. *Halmay* Zoltán első angliai sikere jelentette a magyar uszósport nagy reményekkel biztató, de sajnos, rövidéletű hőskorát. Pedig akkoriban még minden okunk megvolt hinni azt, hogy méltó utódjai fogják megvédeni azt a hegemoniát, amelyet néhány éven át aligha lehetett elvitatni a magyar uszósporttól. Pedig ugyan mit is jelentett még akkoriban a magyar uszósport? Jelentett két dunai uszodát, néhány tucat fiatal uszóval, akik előtt bizony még új dolog volt a »tréning« fogalma és amely legfőképpen abban állott, hogy nagyobb versenyek előtt a *Duna* erős-sodru vizét rövid időre felcserélték a *Császárfürdő* vagy a lágymányosi *holt Dunaág* »álló« vizével. Nagy készülődések idején, tréningnapon, ezeken a helyeken együtt volt mindenki, akiknek az összessége akkoriban a magyar uszósportot jelentette. Innen indult *Halmay* Zoltán első angol bajnokságára, aminek a megnyerése akkoriban minden uszó legtitkosabb vágya volt. Innen keltek utra 1904-ben Amerikába *Halmay* Zoltán és *Kiss* Géza, hogy előbbi két olimpiai győzelemmel, utóbbi pedig respektábilis helyezésekkel öregbítsék a magyar uszósportnak akkor már szárnyaló hírnevét. Ezeken a vizeken fejlődtek odáig uszóink, hogy az *Onody* József, *Hajós* Henrik, *Kiss* Géza és *Halmay* Zoltán összeállítású magyar csapat az 1906. évi athéni olimpián nagy fölényrel verte a négyszer 250 méteres stafétauszásban Németország, Anglia, Ausztrália, Amerika és Ausztria csapatait. Mint eső a vetésre, olyan hatással volt az athéni olimpiai győzelem a magyar uszósportra, amelyből ugyyszólván máról holnapra fejlődtek nemzetközi viszonylatban is számottevő nagyságokká *Béldt-Bruckner* Alajos, *Zachár* Imre és *Las Torres* Béla mint közép- és hosszutávuszők, *Baronyi* András és *Toldi* Ödön mint a melluszás világrekorderei. Hogy valóban »uszónemzet« voltunk, bizonyította az, hogy az akkori magyar uszógárda, mint egyetlen városnak a reprezentánsa, három világrésznek számbelileg sokszoros tulsulyban levő uszósportjával szemben és éveken át becsülettel tudta megállni a helyét. De már akkor felvetődött a kérdés, hogy vajjon meddig fog ez sikerülni? Mert többek között a magyar uszósportnak már akkor is megvolt az »uszoda-kérdése« és akik elfogulatlanul, nyitott szemmel bíralták a nemzetközi eseményeket és értékelték a világ minden tájékáról érkezett eredményeket, azok már akkoriban tisztában voltak azzal, hogy ebben az egyenlőtlen küzdelemben a magyar uszósportnak előbb-utóbb el kell buknia. Az 1908. évi londoni olimpián ennek a bizonyossága már fenyegető módon

jelentkezett. Az amerikai *Daniels* ugyan csak mindössze rövid karcsapással győzte le *Halmayt* a 100 méteres gyorsuszásban és a magyar csapat is csak egy szerencsétlen véletlen folytán szenvedett vereséget *Anglia* csapatától a már megnyertnek hitt négyszer 200 méteres stafétában, de a már akkor vízbe szállott nagy tömegek sejtették velünk, hogy *Budapest* uszósportja egy-egy kiválósága révén ideig-óráig még produkálhat értékes nemzetközi eredményeket, de a következő olimpián már aligha fogja tudni ellensúlyozni egész nemzeteknek rohamosan fejlődő konkurrenciáját. Mindez azután szinte végzetszerűen be is teljesedett az 1912. évi *stockholmi* olimpián, ahol már a »crawl«-tempó uralta az uszóversenyeket és ahol *Európa* uszósportját a szó szoros értelmében lehenrelték az *Egyesült Államok*, *Kanada* és *Ausztrália* uszói. Már *Stockholm* után megjelentek az első propaganda cikkek: »Uszodákat kell építeni!«, »A vidéket kell megszervezni!«...

Még csak visszhangja sem támadhatott ezeknek az írásoknak és máris elkövetkezett a világháború, amely megritkította a magyar sorokat és legjobbainak eleste vagy legalább is sokesztendős katonáskodása folytán csaknem megfojtotta az éppen már csak tengődő uszósportunkat is. Elmúlt néhány esztendő és amikor egy, a háborus nélkülségtől megpróbált és túlnyomórészt gyermekekből rekrutálódott újabb »uszógeneráció« képében a fővárosi uszodákba megint visszatért az élet, egykori versenytársaink már ugyszólván mérföldekkel jártak előttünk és a nemzetközi rekordtáblázatból kikopott az utolsó rekord is, amely mellett valamikor magyar uszó neve állott.

A világháború után már követelően lépett fel a vezetésre hivatottak elgondolásában annak a szükségessége, hogy megszervezzék a vidék uszósportját és abból ömlesszenek friss vért a szinte már halódó uszósportunk véredényeibe. Sokesztendős szívós és lankadatlan munkának és szünetnélküli propagandának az eredményeképpen jutott el a magyar uszósport odáig, hogy legalább európai viszonylatban tudott újból számottevő ellenfélle erősödni. *Budapest* uszósportja ugyszólván minden átmenet nélkül veszítette el évtizedeken át még csak nem is vitatható vezetőszeretét és ma már *Eger*, *Szeged*, *Jászapáti*, *Esztergom*, *Baja*, *Tata* és *Orosháza* fejlett vagy fejlődésben levő uszósportja a magyar uszósport életői és a nagy áldozatokkal megépült versenyuszodák, amelyek a fenti városok mellett még *Debrecen*, *Szolnok*, *Miskolc*, *Gyöngyös*, *Békéscsaba* és *Székesfehérvár* sportszeretét dicsérik. Ha egykori vágyaknak ilyen mértékben való teljesülése ellenére is azt kell mondanom, hogy uszósportunk nemzetközi helyzete ezidőszert csaknem kílátástalan és alárendelt, ezzel a megállapítással távolról sem akarom a lemondás és önmegadás vigasztalan érzését kelteni sem az arra hivatott vezetőkben, mégkevésbé a versenyzőkben. Ellenkezően, ezzel rá akarok mutatni arra, hogy ellenfeleinkkel szemben legalább is egy évtizedes hátrányban vagyunk. Hiszen amit mi egy-egy versenyuszoda képében a magyar uszósport nagyszerű vívmányának tartunk, az *Németország* minden kis falujában magától értetődő egészségi szükséglet. Hiszen *Budapest* uszósportja még mindig nyögi a megfelelő tréningalkalmatoságok hiányát, míg *Berlinnek* és a nagyobb német városoknak már uszóstádionjai vannak. *Londonnak* egymagának több a versenyuszodája, mint a mai *Magyarországnak* együttvéve, *Páris*, *Bologna*, *Róma* uszó-stádionokat épít és az *Egyesült Államokban* a versenyuszodák ezrei termelik a világrekordereket. Szinte felmérhetetlen előnyök, amelyeket a magyar uszósportnak türelmes munkával és céltudatos neveléssel elősegített fokozatos fejlődéssel kell behozni. Hogy a hivatottság, a rátermettségek meg van bennünk, azt bizonyította a tragikus sorsu *Sipos Márton*, azt bizo-

nyitja *Bárány István*. De egy *Bárány István* még nem csinál tavaszt. Ő csak az első fecskéje annak a fiatal generációnak, amely a világháboru előtti magyar uszónagyságok példáin és eredményén lelkesülve, lesz hivatva visszaállítani a magyar uszósport életében a világháboruval megszakított folytonosságot. Meg vagyok győződve, hogy *Bárány István* és *Eger* új korszak kezdetét jelentik a magyar uszósportban és csak idő és a még megszervezendő szakszerű tréningvezetés kérdése, hogy a már megfelelő versenyszodákkal rendelkező magyar vidéki városokból a kiváló egri uszó eredményeit is felülmuló uszótehetségek népesítsék be uszósportunkat.

És ennél a kérdésnél máris meg kell jelölnöm azoknak a feltételeknek egyikét, amelyek nélkül ez a fejlődés nem lehet teljes és tökéletesen eredményes. Ez a feltétel pedig az, hogy a *középiskolák ifjúsági uszói jóllehet lehetővé és megengedhetővé kell tenni megint a polgári egyesületekben szereplő szakértő vezetők és oktatók ellenőrzését.*

Mert mindenkinek, aki a magyar uszósport jobb sorsát csak valamelyest is a szívében viseli, meg kell értenie, hogy nem a pusztán véletlen műve volt, hogy *Halmai Zoltán* annakidején már 15 éves korában volt magyar bajnok, hogy *Baranyi András* ugyanilyen korban világrekord alatt nyerte Magyarország melluszóbajnokságát, hogy *Toldi Ödön* sem volt 17 évesnél idősebb, amikor ugyancsak világrekorder és *Anglia* melluszóbajnoka lett és hogy néhai *Lass Torres Béla* és *Zachár Imre* is a 18 éven innen fejlődtek abban az időben világklasszist jelentő uszónagyságokká. Hogy mindez nem a véletlen műve volt, azt nemleegesen is bizonyítja az is, hogy esztendőik óta, amióta a középiskolák ifjúságát eltiltották az évtizedes tapasztalattal és versenyekben kifinomodott hozzáértéssel bíró és az uszósport szeretetétől áthatott egyesületi vezetők, egykori bajnokok és rekorderek vezetése alól, azóta *Budapest* sok ezer főnyi középiskolai ifjúságából egyetlen olyan uszóversenyző sem került ki, aki csak meg is közelítene az ugynevezett *bajnoki klasszist*.

De tudniok kellene az illetékeseknek azt is, hogy az uszás az a sportok között, amely a velünk született mindennapi természetes mozgásoktól eltérő mozgásokat, szív- és tüdőmunkát követel az uszótól, mely mozgásokat, szív- és tüdőmunkát sokkal könnyebben és tökéletesebben sajátítja el a fiatal szervezet, mint az idősebb koru. Hiszen a megcsodált világnagyságok, az amerikai *Weismüller*, *Kojac* és *Lauffer*, a svéd *Arne Borg*, az ausztráliai *Charlton*, néhai *Sipos Márton* és *Bárány István* is még innen voltak az ugynevezett korhatárt jelentő 20 esztendőn, amikor a nevüket már a szárnyára vette a világhír...

Addig, amíg az államilag megszervezendő iskolai sportoktatást nem tudják támogatni olyan anyagi erővel, amelyek lehetővé tennék szakképzett tréner alkalmazását, tegyék legalább lehetővé azt, hogy a középiskolák ifjúsága is hozzájuthasson mindahhoz a szellemi támogatáshoz, szakszerű oktatáshoz, amit ma egyedül csak a társadalmi sportegyesületekben működő szakemberek tudnak nyújtani a gondjaikra bízottaknak. *És váltsák valóra a testnevelési törvénynek ama rendelkezését, amely az államnak és a városoknak sportszerű uszodák építését írja elő.* Sportszerű uszodák építése, tömegek nevelése és hozzáértő tréner kiképzése nélkül a magyar uszósport mai nagy problémáit megoldani nem lehet. Egykor voltak olimpiai bajnokaink és világrekordereink, ma nincsen egyetlen olyan uszónk sem, aki bár csak a helyezés reményével is indulna az amsterdami uszóolimpia küzdelmébe. De egészen bizonyos az is, hogy ha egykoron *Budapest* uszósportja egymaga

is tudott méltó ellenfeleket nevelni három világrész uszóival szemben, akkor a kellő előfeltételek esetében a magyar vidék kimeríthetetlen őseréje fölös számban fog tudni kitermelni olyanokat, akik a még nemrégben is elérhetetlennek tartott világrekordok mai korában is méltóképpen tudnák reprezentálni Magyarország uszósportját. De mindazzal, amit a mai helyzetben megtenni akarunk és megtennünk lehet, sietnünk kell, mert az elmúlt esztendő eseményei azzal fenyegetnek, hogy a sokáig még csak nem is életképes olasz, cseh és osztrák uszósport is a nyakunkra fog nőni. Ha valljuk is azt, hogy a jobbiktól kikapni nem szégyen, ez mégis csak restelni való volna!

Elvégre a mult is kötelez!...

USZÓ-VILAGREKORDOK

Gyorsuszás

| Táv | Név | Nemzetiség | Idő | Hely |
|-----------|----------------|------------|---|------------|
| 100 yard | J. Weissmüller | Amerika | 52 mp. | Seattle |
| 100 m. | " | " | 57 ² / ₅ mp. | Miami |
| 150 yard | " | " | 1 p. 25 ³ / ₅ mp. | Pittsburg |
| 200 m. | " | " | 2 p. 15 ³ / ₅ mp. | Honolulu |
| 220 yard | " | " | 2 p. 15 ¹ / ₅ mp. | McKeesport |
| 300 yard | Arne Borg | Svéd | 3 p. 15 ⁷ / ₁₀ mp. | Stockholm |
| 300 m. | " | " | 3 p. 33 ³ / ₁₀ mp. | " |
| 400 m. | " | " | 4 p. 50 ³ / ₁₀ mp. | " |
| 440 yard | " | " | 4 p. 52 ³ / ₁₀ mp. | " |
| 500 yard | " | " | 5 p. 31 ² / ₅ mp. | Detroit |
| 500 m. | " | " | 6 p. 8 ⁴ / ₁₀ mp. | Stockholm |
| 880 yard | A. Charlton | Ausztrália | 10 p. 32 mp. | Sidney |
| 1000 yard | Arne Borg | Svéd | 12 p. 16 ³ / ₁₀ mp. | Göteborg |
| 1000 m. | " | " | 13 p. 4 ³ / ₁₀ mp. | Oslo |
| 1500 m. | " | " | 19 p. 7 ² / ₁₀ mp. | Bologna |
| 1760 yard | " | " | 21 p. 41 ³ / ₁₀ mp. | Göteborg |

Melluszás

| Táv | Név | Nemzetiség | Idő | Hely |
|----------|---------------|------------|--|------------|
| 100 m. | H. Faust | Német | 1 p. 15 ³ / ₅ mp. | Strassburg |
| 200 yard | E. Rademacher | " | 2 p. 35 ³ / ₁₀ mp. | Budapest |
| 200 m. | " | " | 2 p. 48 mp. | Brüsszel |
| 400 m. | " | " | 5 p. 50 ¹ / ₅ mp. | New Hawen |
| 500 m. | " | " | 7 p. 40 ³ / ₁₀ mp. | Leipzig |

Hátuszás

| Táv | Név | Nemzetiség | Idő | Hely |
|----------|------------|------------|--|-----------|
| 100 m. | W. Laufer | Amerika | 1 p. 11 ² / ₁₀ mp. | Berlin |
| 150 yard | W. Kealoha | " | 1 p. 44 ⁴ / ₅ mp. | Honolulu |
| 200 m. | W. Laufer | " | 2 p. 38 ³ / ₁₀ mp. | Magdeburg |
| 400 m. | G. Blitz | Belga | 5 p. 59 ⁴ / ₅ mp. | Exeter |

Az uszás versenyszabályai

1. A Magyar Uszó Szövetség fennhatósága alatt rendezett versenyeken a Szövetség tanácsa által jóváhagyott versenyszabályok kötelezők, amelyekhez úgy a versenyt rendező egyesület, mint a versenybíró, az összes funkcionáriusok és a versenyzők egyaránt alkalmazkodni kötelesek. A versenyszabályok szigorú betartása fölött a helyszínen a versenybíró, kiváltképpen pedig a szövetség képviselője, egyebekben pedig a szövetség szervei tartoznak őrködni.

Országos bajnokságok

2. A Magyar Uszó Szövetség évenként megrendezi Magyarország uszó-, műugró- és vízpoló-bajnokságait oly időben és ott, amint azt elhatározni jónak látja. E bajnokságoknak megrendezése a szövetség kizárólagos joga, de a szövetségi egyesületek valamelyikét (egyet vagy többet is) megbízhatja azok megrendezésével.

Valamely egyesület csak abban az esetben nyerhet bajnoki verseny rendezésére megbízást, ha egyúttal kötelezi magát arra, hogy a szövetség által a bajnokságokra nézve megállapított díjazást a győztesnek és helyezetteknek a verseny napján a helyszínen át is fogja adni.

Bármely egyesület a bajnoki verseny rendezésére nyert megbízást csak abban az esetben mondhatja le, ha ebbeli szándékát legalább 5 héttel a bajnokság kitűzött napja előtt az intézőbizottságnak bejelenti.

Az intézőbizottság hozzájárulása szükséges akkor is, ha a megbízást nyert egyesület a bajnokság napját akarná megváltoztatni.

3. A magyar országos bajnokságok nemzetközi nyílt versenyek, melyekben minden hazai és külföldi amatőr versenyző résztvehet, aki 15-ik életévét már elérte.

A magyar országos bajnokságok a következő uszásnemekben és távokon rendezhetők:

| | Standard idő |
|-------------------|--------------|
| 100 méteres uszás | 1 p 12 mp |
| 200 " " | 2 " 50 " |
| 400 " " | 6 " - " |
| 800 " " | 13 " - " |
| 1500 " " | 26 " - " |

hosszútávuszás kb. 8 km folyó vízben ötös csapatok részére.

| | Standard idő |
|-------------------------------------|--------------|
| 100 méteres melluszás | 1 p 28 mp |
| 400 " " | 7 " 10 " |
| 100 " hátuszás | 1 " 27 " |
| 3-szor 100 méteres vegyes staféta | 4 " 12 " |
| 4-szer 200 " tetszőszerinti staféta | 11 " 30 " |
| 100 " hölgyuszás | 1 " 40 " |

Műugró bajnokság az elérhető maximális pontszám $\frac{2}{3}$ -része.

Vízpoló (hetes csapatok részére)

A hosszútávuszás folyóvízben és egyvonalban, forduló nélkül rendezendő, míg a többi bajnokság teljesen álló, áramlásmentes és legalább 1 (egy) méter mély vízben tartandó és pedig 500 méterig bezárólag legalább is $3\frac{1}{2}$ méteres pályán (esetleg ellökéssel), 500 méternél hosszabb távokon, így tehát a 300 méteren és 1500 méteren is, csakis 100 méteres áramlásmentes pályán.

Utóbbi esetekben csak akkor engedhető meg kivétel, ha az 500 méternél hosszabb távú bajnokságoknak 100 méteres pályán való megrendezését elárthatatlan akadályok tennék lehetetlenné.

A bajnoki versenyek nevezéseit a rendezéssel megbízott egyesület legalább 5 nappal a verseny előtt az intézőbizottsághoz tartozók beérjeszténi, mely azok elfogadása és az esetleges visszautasítások fölött véglegesen dönt. Ugyancsak az intézőbizottság jelöli ki mindenkor a műugróbajnokság műugrásbíráját is (számszerint 5-öt), és amennyiben a vízpolóbajnokságért mérkőző egyesületek a bíró személyében megállapodni nem tudnának, az intézőbizottság jelöli ki a mérkőzések vezetőbíráját is. A szövetség elhatározásához képest a felsorolt bajnoki távokon sósvízi bajnokságok is rendezhetők.

4. Az országos bajnokságok egyéni győztesei a Magyar Uszó Szövetség bajnoki aranyérmét és »Magyarország bajnoka« címét nyerik a megfelelő évre, a második helyezettek a MUSz díszített ezüstérmét, a harmadik helyezettek a MUSz ezüstérmét nyerik.

A stafétabajnokságban győztes csapat »Magyarország staféta-bajnokcsapata« címet nyeri a megfelelő évre; a csapat tagjai pedig a MUSz díszített ezüstérmét, a második csapat tagjai a MUSz ezüstérmét, a harmadik csapat tagjai a MUSz bronzérmét kapják.

A vízpolóbajnokságban győztes csapat »Magyarország vízpoló-bajnokcsapata« címet nyeri a megfelelő évre; a csapat tagjai a MUSz díszített ezüstérmét, a második csapat tagjai a MUSz ezüstérmét, a harmadik csapat tagjai a MUSz bronzérmét nyerik.

Hivatalos személyek

5. Minden uszóversenynek a következő hivatalos közreműködők vezetése és ellenőrzése mellett kell lefolyania:

- a versenybíró, elnöke és két tagja;
- egy versenytitkár;
- egy versenyintéző;
- egy indító;
- egy célbíró;
- három vagy több időmérő;
- egy térmérő;
- három vagy több pályafelügyelő;
- egy versenyjegyző;
- egy eredményhírdető;
- öt bíró a műugrások minősítésére.

A verseny arányához képest két vagy több tisztség egy személyben is egyesíthető, valamint esetleges helyettesek is megnevezhetők.

A rendezőségnek orvos jelenlétére és mentőszerekről is gondoskodni kell.

A hivatalos személyek jelenlétére látandók el.

A versenybírók

6. A versenybíró három tagból áll, kik közül kettőt a rendező egyesület állapít meg, de azok közül csak egy lehet a rendező egyesület tagja. A versenybíró harmadik tagja a szövetség hivatalos képviselője, akit hivatalból küld ki a szövetség intézőbizottsága. A versenybírósgba póttag is kijelölhető arra az esetre, ha a rendező tagok közül valaki elmaradna.

A tagok nevei, mint általában a hivatalos személyeké, a programmon kitüntetendők.

A versenybírósg feladata a verseny alkalmával emelt óvások elintézése. Feladata továbbá eldönteni a verseny tényleges lefolyása alatt felmerülő minden olyan kérdést, melynek eldöntéséről Magyar Uszó Szövetség jelen vagy egyéb szabályai nem gondoskodnak.

Ha valamely versenynek előfutámban akadályoztatás vagy összeütközés fordul elő és ezt hivatalosan megállapítják, jogában áll a hibás

versenyzőt a további versenyzéstől felfüggeszteni, ha meggyőződött afelől, hogy a hiba szándékos volt vagy vétkes gondatlanságból eredt; és jogában áll az akadályozott versenyzőnek a következő előfutamok egyikében, esetleg a döntőben való részvételt megengedni (az eredeti előny mellett).

Ha döntőversenyben fordul elő akadályoztatás vagy összeütközés s ezt hivatalosan megállapítják, a versenybírósnak jogában áll a hibás versenyzőt az aznapi versenyzéstől és díjazástól teljesen eltiltni; ha meggyőződött afelől, hogy a hiba szándékos volt vagy vétkes gondatlanságból eredt, jogában áll új versenyt elrendelni mindama versenyzők közt, akiket e kedvezményre jogosítottnak véli. Ha a versenyek lefolyása alatt egy versenyző illetlenül vagy tisztességtelenül viselkedik, vagy sértőleg lép fel a hivatalos személyekkel, versenyzőkkel, vagy a nézőkkel szemben, a versenybírósnak jogában áll az ilyen versenyzőt az aznapi versenyzéstől felfüggeszteni, sőt ha azt véli, hogy a viselkedés vagy a sértés méltó a további büntetésre, úgy részletes előterjesztést tesz a szövetségnek.

A versenybírósnak határozatait szótöbbséggel hozza és határozata, vagy ítélete ellen fellebbezésnek helye nincsen, hacsak a szabályok kifejezetten másképpen nem rendelkeznek. (Lásd rendszabályok 90. §-át.)

A MUSz hivatalos képviselője

7. A szövetségi képviselő hivatalból tagja a versenybírósnak, gondoskodik a MUSz szabályainak betartásáról és biztosítja azok érvényét. A méréseket ellenőrzi, vitás esetekben és általában szakkérdésekben felvilágosításokat nyújt és a szükséghez képest intézkedik. Minden szabálytalanságról vagy visszaélésről az intézőbizottságnak azonnal jelentést kell tennie.

Beterjeszti a szakosztályhoz a részletes versenyeredményt, melyet a rendező egyesület a helyszínen a verseny után kezéhez juttatni tartozik. A versenyen elért rekord bejelentése szintén a szövetségi képviselő kötelessége.

A versenytitkár

8. A versenytitkár gondoskodik a verseny általános rendjéről és vezetéséről és ügyel arra, hogy a verseny mindenben a kibocsátott versenyfeltevéseknek és a szövetség szabályainak megfelelőleg bonyolítottassék le. Gondoskodik a hivatalos személyek összehangzatos működéséről, a közönség szükségleteiről és felügyel általában a versenyterre. Gondoskodik a díjkiosztásról és arról, hogy a verseny hiteles eredménye a jegyző által a szövetségi képviselőnek a 7-ik pont értelmében még a helyszínen átadassék.

A versenyintéző

9. A versenyintéző gondoskodik a versenyeknek gyors és zavartalan lefolyásáról. Feladata különösen gondoskodni arról, hogy a verseny rendezéséhez szükséges segédesszközök kéznél legyenek. Ügyel arra, hogy a pálya belsejében a hivatalos személyeken és a közvetlenül sorra kerülő versenyzőkön kívül más ne tartózkodjék.

Nála jelentkeznek verseny előtt a versenyzők s ő gondoskodik arról, hogy a benevezett versenyzők minden verseny előtt az indulás helyén együtt legyenek.

A versenyzők előírászerű ruházatára szigorúan felügyelni tartozik.

A pályafelügyelők segédkeznek neki.

Az indító

10. Az indító rendelkezik a versenyzőkkel, azután, hogy azok előtte összegyűltek mindaddig, míg a szabályszerű indulás megtörtént, s minden az indításra vonatkozó kérdés — jelen szabályok korlátain belül — az ő szabad elhatározásától függ.

Az indító köteles az indulás előtt a versenyzőknek a verseny után a fordulások módját és a célt megjelölni. Aki ezeket az utasításokat nem követi, a versenybírósnak elnöke által a versenyzőtől kizárható.

Az indítás előnyök nélküli versenyeken »vigyázz« — »rajt« szó vagy lövés előtt rövid időköz tartandó. Ha bárki a »rajt« szó vagy lövés elhangzása előtt indul, az indítás hibás s a versenyzők visszahívandók és újra indítandók. Ha valaki ismét-

ten hibás indulást okoz, szándékoság esetén az indító által a versenyzőtől kizárható.

Előversenyeken az indítóknak a versenyzőket indulási sorrendjük szerint kell elrendeznie s ha mind készen vannak, a »vigyázz« — »rajt« szóra csak az indul, aki a legnagyobb időelőnyt kapta, s indulás után az indító hangosan számlálja a másodperceket: 1, 2, 3, 4 stb. A versenyzők akkor indulnak, ha saját számukat hallják. Aki előbb indul, az kizárható a versenyzőtől.

Példa:

| | előny | indul |
|---|-------|-------|
| A | 15 mp | rajt |
| B | 8 - | 7 |
| C | 6 - | 9 |
| D | 0 - | 5 |

A pályafelügyelők segédkeznek az indítóknak. Előnyök nélküli versenyeknél sorshuzás állapítja meg az indulóvonalainál való elhelyezkedést, míg előversenyeknél abban a sorrendben helyezkednek, amint a nevek a versenyprogramon megjelennek s a legnagyobb előnyt nyert versenyző kerül a jobb oldalra.

Hibás start esetén a versenyzők harangjelzéssel hívandók vissza.

A célbíró

11. A célbírákat számszerint tizen (10) évről-évre a szövetség tanácsa jelöli ki. A megbízás mindenkor a megfelelő év végéig terjed, de az a tanács által előbb is megvonható. A célbíró állapítja meg a versenyzők beérkezésének sorrendjét aszerint, hogy a célt milyen sorrendben érintették, vagy ha megfogható cél nincsen, hogy milyen sorrendben ment át fejük a célvonalon. Munkájában a pályafelügyelők egyike segédkezhet neki. Határozata ellen fellebbezésnek helye nincsen.

Az időmérők

12. Az időmérők (három vagy több) egymástól függetlenül mérik a győztes idejét minden oly versenyben, ahol időbeli eredmény ismerete szükséges.

Amennyiben három időmérő működik s kettőnek órája egyezik, ez az eredmény fogadandó el, ha ellenben mindhárom óra más mutatót, a közép-idej fogadható el eredménynek. Az egytized mp.-nél kisebb idő egytizedre egészítendő ki. A versenyek helyezetteinek elért idejei a lehetőség szerint szintén mérendők.

A pályafelügyelők

13. A pályafelügyelők (három vagy több) a verseny lefolyását figyelemmel kísérni és az észlelt szabálytalanságokról a versenybírósnak elnökének azonnal jelentést tenni tartoznak.

Egy fordulónál hosszabb versenyeknél a fordulókat számlálják, a versenyzőknek a még hátralévő hosszak számát bemondják s midőn a vezető utoljára fordul, ezt haranggal jelzik.

Fejlesztőversenyeknél gondoskodnak az eredmények pontos felméréséről s itt egyuttal bírakként működnek, kiknek határozata ellen fellebbezésnek helye nincsen.

Segédkeznek a versenyintézőnek és indítóknak olyképpen, hogy egyikük végzi a versenyzők jelentkezését. Ha valamely versenyző nevének felolvasásakor nem jelentkeznek az indítóknál, úgy a versenyben csak a versenybírósnak engedélyével vehet részt.

A versenyjegyző

14. A versenyjegyző feljegyzi versenyenként a versenyzők neveit, beérkezésük sorrendjét, az időbeli eredményt stb. úgy, amint azokat a hivatalos személyektől beszerezte.

A sajtó képviselőinek felvilágosításokat nyújt és közli velük a verseny hivatalos eredményeit, nemkülönben a versenyek végeztével tartozik átadni a szövetségi kiküldöttek a pontosan kijegyzett hivatalos programot.

Az eredményhirdető

15. Az eredményhirdető minden verseny előtt a kérdéses verseny megnevezésével az indulók neveit vagy számait, a kérdéses verseny végeztével pedig a verseny eredményét, a győztes és helyezettek neveit vagy számait és az elért idő- vagy pontbeli eredményt előszóval vagy jelzőtábla útján tartozik a közönséggel tudatni.

A versenyzők

16. Minden versenyző tartozik az indítás ideje felől tájékozódni és versenyt megelőzőleg a versenyténiszől jelentkezni és versenyzési szándékát bejelenteni. A versenyzők a szövetség által előírt uszódreszt tartoznak viselni, melynek az egész törzset fednie kell oly módon, hogy a vállak alatt a hónalj kivágása legfeljebb 7 cm. a nyak és hát kivágása legfeljebb 5 cm. lehet, a dresz lábszárának pedig legalább 10 cm. hosszúnak kell lennie. Az uszódresz alatt uszónadrág viselendő. A dresz viselése alól csak a gyermekversenyzők menthetők fel. A versenyzők ezenkívül mindaddig, míg a starthoz szólítják őket, az egész testet elfedő lepedőt vagy köpenyvet tartoznak viselni.

Uszódreszben vagy lepedőben a közönség sorában időzni tilos.

Aki a fenti követelményeknek meg nem felel, annak az indulás meg nem engedhető.

A versenyek alatt a versenyzők tartoznak illedelmesen és csendben viselkedni s a versenybírósság és rendezőség felszólításának ellentmondás nélkül engedelmessé válni. Aki zajong, illetlenül viselkedik, vagy engedelmességével a verseny sima lefolyását zavarja, a versenybírósság által a versenyből kizárható, a verseny színhelyéről kutasítandó és ügye a szövetség intézőbizottságának 48 órán belül további eljárás céljából bejelentendő.

A versenybírósságnak jogában áll szükség esetén a közönség viselkedését is felülbírálni. Amennyiben a közönség körében rendetlenkedő valamely szövetséges egyesületnek tagja, viselkedéséről további eljárás céljából a szövetségnek 48 órán belül jelentés teendő.

Előversenyek

17. Ha a versenyzők — nagy számuk folytán — egyszerre nem indulhatnak, előversenyek tartandók.

Előversenyeknél versenyekben a versenyzők sorsolás után állítandók csoportokba olyképpen, hogy a viszonylag legjobb versenyzők teendők az egyes csoportok élére és ezekhez sorsolandók a nevezettek. Előversenyekben olyképpen, hogy az előnyök (és névsor) szerint táblázatba állított versenyzők közül az, aki a legnagyobb előnyt kapta, kerül az 1. csoportba, a következő a 2. csoportba, az ezután következő a 3. csoportba, az ezután következő (ha csak 3 csoport van) ismét az 1. csoportba és így tovább. 200 méternél hosszabb távú versenyek előfutamai mindenkor a versenyt megelőző napon tartandók meg.

A 400 méteren felül levő távoknál a versenyt rendező egyesületnek jogában áll az előversenyekben elért idők alapján megállapítani a helyezést döntőfutam nélkül. Ez esetben minden előfutamban annyinak ideje mérendő, ahány díj adatik ki. Ez az intézkedés azonban a programmon kitüntetendő és a versenyzőknek a startnál kihirdetendő.

A vízpálya szélessége határoz arra nézve, hogy hányan induljanak egy csoportban, olyképpen, hogy minden versenyzőre legalább kétféle táv essék.

Ahol ötnél több indul egy csoportban, szükséges, hogy mindegyik mászinu saptával legyen ellátva. A sapták színe a programmon is kitüntetendő.

A versenyzők csoportosítása a versenysorrendben kitüntetendő, valamint az is, hogy az előversenyek hány helyezetteje indulhat a döntőben.

A csoportok összevonhatók, ha valamennyi versenyző egyetlen csoportban indulhat.

A csoportgyőztesek kötelesek a döntőben is résztvenni és ha a döntőtől a versenybírósság engedélye nélkül távolmaradnak, úgy a versenybírósság által az aznapi további versenyzéstől eltilthatók.

Bajnokságok és általában előny nélküli (scratch) versenyek előfutamai első két helyezetteje kerül be a döntőbe és minden harmadik, aki jobb időt uszott, mint a legrosszabb második, Amennyiben azonban a versenyzők száma továbbra is szükségesé tenné, úgy középfutamok, esetleg elődöntők is tarthatók, amelyeknek ugyan csak két első helyezetteje és a fenti értelemben vett legjobb harmadikok kvalifikálják magukat a következő futamban, illetve döntőben való részvételre.

Előnyversenyek

18. Az előnyöket a hivatalos előnyosztó másodpercekben kifejezve állapítja meg, kivéve a fejésugrást, ahol az előnyök méterekben kifejezve adandók. A hivatalos előnyosztót a rendező egyesület választja az azon évre megválasztott szövetségi előnyosztók közül, de az illető soha nem lehet egyuttal a rendező egyesület tagja is.

A hivatalos programmon már közzétett előnyöket csak a hivatalos előnyosztónak áll jogában megváltóztatni, de ebbeli eljárását a versenybírósság elnökének indokolni tartozik.

Előnyversenyeknél a versenyzők starthelyei nem sorsolás, hanem az előnyök nagysága és névsor szerint állapítottak meg olyképpen, hogy mindenkor a legtöbb előnyvel induló versenyző kerüljön a starthely jobb szélére, a legnagyobb hátránnyal induló előnyadó (scratch) pedig a bal szélre.

Ha a versenyző által bemozdított és a versenyen tényleg elért eredmény között oly nagy különbség van, hogy az a szándékos hamis bevallás valószínűségét tételeznél fel, a versenybírósságnak jogában áll a versenyzőt a díjtól eltiltani és esetleges további büntetés végett 48 órán belül az intézőbizottságnál bejelenteni.

Rekordok

19. Országos rekordoknak csak a szövetség tanácsa által elismert és jóváhagyott rekordok tekintendők.

Országos rekordok a következő távokon hímrethető el, melynek elérésénél a szövetség szabályait pontosan betartották s a szövetség hivatalos képviselője jelen volt.

Idegének (nem magyarországiak) által elért eredmények országos rekordoknak el nem ismerhetők, eredményeik azonban hitelesíthetők. Valamint hitelesíthetők magyar versenyzőknek külföldön elért eredményei is, amelyeket az illetékes szövetség is hitelesít.

Csak olyan rekord hitelesíthető, amely nyílt versenyen éretett el, előnyversenyben ellenben csak akkor, ha az illetőnek idejét az indulás jelétől számítva, legalább 3 (három) időmérő külön mérte. A szövetség intézőbizottsága által engedélyezett és a szövetség hivatalos ellenőrzése mellett megtartott rekordkísérletek eredményei azonban szintén hitelesíthetők. Rekordkísérletnél ellenben a vezetés nincsen megengedve.

Bármely rekord csak abban az esetben hitelesíthető, ha a kérdéses táv, melyre a rekord éretett, közvetlenül a verseny vagy rekordkísérlet után a szövetség hivatalos képviselője által újból felmértetett és pontosnak találtatott. A rekord akkor is hitelesíthető, ha a lement távolság az előírt távolságnál hosszabbnak is bizonyulna.

A rekord megállapításánál a hivatalos időmérők által mért három legjobb idő vétetik figyelembe olyképpen, hogy amennyiben a három időmérés közül legalább kettő egyezik, úgy a két időmérő által közösen mért idő fogadtatik el rekordként, ellenkező esetben pedig a három időnek a középarányosa lesz az új rekord.

Országos rekordok a következő távokon hitelesíthetők:

| | |
|-----------------|--------------|
| 50 yard ; | 50 méter ; |
| 100 " | 100 " |
| 150 " | " |
| 220 " | 200 " |
| 300 " | 300 " |
| 440 " | 400 " |
| 500 " | 500 " |
| 880 " | 1000 " |
| 1000 " | 1500 " |
| 1 angol mérföld | (1609 méter) |

Mellúszásban :

| | |
|------------|-------------|
| 200 yard ; | 100 méter ; |
| " | 200 " |
| " | 400 " |
| " | 500 " |

Hátúszásban :

| | |
|------------|-------------|
| 150 yard ; | 100 méter ; |
| " | 200 " |
| " | 400 " |

Rekord csak álló és áramlásmentes vízben érhető el; az indulás fejesugrással is történhetik, kivéve a hátúszásban.

Bármely rekord, 500 méterig terjedő távon csak abban az esetben hitelesíthető, ha az legalább is 25 yardos pályán éretett el; 500 méteren felüli távokon elért rekordok csak legalább 50 méteres pályán hitelesíthetnek.

A szövetség tanácsa csak oly rekordokat hitelesíthet, amelyeknek körülményei felől pontos adatokkal rendelkezik. A szövetség intézőbizottságához intézendő beadványban tehát az e célra szolgáló hivatalos nyomtatványon közlendők a mérések eredményei, a mérést eszközölt hivatalos személyek nevei, a napnak és helynek adatai stb. S mindezen körülmények figyelembevételével a szövetség tanácsa csak olyan eredményeket hitelesíthet, amelyeknek valószínűsége és hitelessége iránt saját meggyőződése szerint kétséget nem táplál.

A bejelentésnek 8 nap alatt kell megtörténnie a rendező egyesület és a szövetségi képviselő részéről.

A szövetség tanácsa által elismert rekordokról a szövetség titkára könyvet vezet, amely kívánatra bárkinek megmutatandó. A rekordok éventéknél közöltemek az elismert külföldi szövetségekkel is.

Rekordkísérlet

20. Ha valamely versenyző komoly képességet érez magában arra, hogy a fennálló országos rekordok valamelyikét megjavítsa, a szövetségtől egyesülete útján rekordkísérletre kérhet engedélyt.

A bejelentésben megjelölendő a kísérletre választott rekordtáv, úszásnem és az idő, amikor a kísérletet megajtni óhajtja, egyúttal az egyesület nyilatkozata arra nézve, hogy szabályszerű pálya áll a jelzett időben rendelkezésre.

Közlendők egyúttal a kísérlet alapjául szolgáló eredmények is.

Ha az intézőbizottság a bejelentést komolytalan itéli, a rekordkísérletre időt tűz ki és legalább 3 időmérőt és két hossz-számlálót küld ki, kiknek egyike indító is lehet. Ezek együtt felméri a pályát és a víz mélységét. Az indítás és az időmérés a megfelelő szabályok szerint történik.

A rekordkísérlet három (3) nappal előbb nyilvánosságra hozandó.

Akadályozás és vezetés

21. Attól a pillanattól kezdve, hogy az indító a versenyzőket elbocsátotta, a pályabírák felügyelete alá kerülnek, akiknek kötelességük a versenyek alatt észlelt szabálytalanságokról a versenybírósnak azonnal jelentést tenni.

Aki versenytársát a verseny alatt akadályozza, úgy, hogy azt előrehaladásában feltartóztatja és ezáltal annak nyeresési esélyét csökkenti, a kérdéses versenytől kizárandó.

Óvás esetén a versenybírósnak, óvás hiányában a pályabíróval egyúttal a versenybírósnak elnöke állapítja meg, hogy az akadályozás véletlen, vagy szándékos volt-e, hogy a versenyző nyeresési esélye csökkent-e stb.

Ha valamely előversenyben fordul elő akadályoztatás vagy összeütközés — s ezt hivatalosan a pályabíróval egyúttal a versenybírósnak elnöke állapítja meg, hogy az akadályozás véletlen, vagy szándékos volt-e, hogy a versenyző nyeresési esélye csökkent-e stb. — s ezt hivatalosan a pályabíróval egyúttal a versenybírósnak elnöke állapítja meg, hogy az akadályozás véletlen, vagy szándékos volt-e, hogy a versenyző nyeresési esélye csökkent-e stb.

Ha a döntőversenyben fordul elő akadályoztatás vagy összeütközés — s ezt hivatalosan a pályabíróval egyúttal a versenybírósnak elnöke állapítja meg, hogy az akadályozás véletlen, vagy szándékos volt-e, hogy a versenyző nyeresési esélye csökkent-e stb. — s ezt hivatalosan a pályabíróval egyúttal a versenybírósnak elnöke állapítja meg, hogy az akadályozás véletlen, vagy szándékos volt-e, hogy a versenyző nyeresési esélye csökkent-e stb.

Folyó vízben, továbbá 1000 méterre vagy hosszabb távolságra tartott versenyeken azonban az akadályozás csak akkor képezhet okot a kizáráásra, ha az utolsó 200 méteren történt, vagy ha az szándékos volt.

A verseny alatt való vezetésnek mindenféle formája tilos. Amennyiben a versenybírósnak a vezetés szándékosságát megállapítja, a vezető a versenyzőt a versenytől kizárni tartozik, ha pedig bebizonyosodik az, hogy a vezetés előre megbeszélte szándékkal történt, úgy az is kizárandó, aki a vezetését elfogadta.

Óvás

22. Bármely versenyző ellen a verseny megkezdése előtt emelt óvás a versenybírósnak jelentendő be, mely az óvás ügyében lehetőleg a verseny megkezdése előtt azonnal dönt.

A versenyek tényleges lefolyása, vagy valamely részlete, vagy egyes versenyzőknek magatartása ellen emelt óvás azonnal a verseny lefolyása után jelentendő be a versenybírósnak, mely az óvás ügyében lehetőleg a versenyeredmény kihirdetése előtt, de mindenesetre a díjkiosztás előtt határoz és melynek eme határozata végleges és meg nem fellebbezhető.

Bármely versenyző versenytársa ellen csak abban az esetben emelhet óvást, ha a versenytávot szabályszerűen végig is úszta.

Nem tekintik óvásnak az a bejelentés, amit a verseny hivatalos személyei közül valaki hivatalból tesz. Az ilyen bejelentés felett a versenybírósnak azonban éppen úgy tartozik határozni, mint az óvások felett.

A pálya és a forduló

23. A versenypálya hossza a kizárson és a programmon mindig kitüntetendő és a versenyek megkezdése előtt újból felméréndő.

A cél és indulási hely szilárdan megjelölendő és pedig lehetőleg úgy, hogy az indulás fejesugrással történhessen. A versenypálya fordulóit és a célvonal észrevehetően megjelölendők és amennyiben a pálya szilárd falakkal volna határolva, úgy a fordulóknál való előlépés meg van engedve. A víznek legalább 1 méter mélynek kell lennie, minden forduló közel értendő.

Ahol a szilárd oldalfalak hiánya az előlépést, a víznek csekély volta pedig a lebegő fordulást tenné lehetetlenné, ott a versenyzőknek meg van engedve a fordulóknál való felállítás azzal a kikötéssel, hogy a versenyzőknek csak egy lépést szabad tenniük.

Minden más esetben a versenyek alatt való felállítás szigorúan tilos és az illető versenyzőnek diszkvalifikálását vonja maga után.

Egyebekben a megfelelő úszásnemek szabályai betartandók.

Az indulás (Start)

24. Ott, ahol a starthely szilárdsága azt lehetővé teszi, az elindulásnak minden körülmények között fejesugrással kell történnie, kivéve a hátúszóversenyeket, melyeknél az indulás csakis előlépéssel, vagy lebegő starttal történhet. Ahol a fejesugrással való indulás technikai okokból lehetetlen volna, ott az indulás szintén előlépéssel vagy lebegő starttal történik.

Az indulás vezényszóra (vigyázz! rajta!) vagy pisztolylövésre történik, mely esetben a lövést szintén a vigyázz! szónak kell megelőznie. Ugy a vigyázz! és rajta! szók, mint a vigyázz! szó és lövés elhangzása között pillanatnyi szünet tartandó. A versenyzők csakis a rajt! szó, vagy a lövés elhangzása után hagyhatják el a starthelyeket. Aki azoknak elhangzása előtt indul, hamis startot idéz elő és harmadszori szándékos ismétlés esetén a versenytől kizárandó.

A versenyzők felállása az indulási helyen az előzetes sorshuzás útján megállapított és a programmon kitüntetett sorrendben történik.

Előnyversenyeknél a versenyzők felállása az előnyök nagysága és névsor szerint történik olyképpen, hogy a legnagyobb előnyvel induló versenyző kerül a starthely jobb szélére, az előnyadó (scratch) pedig a balszélre.

Cél

25. A célvonal mindenkor láthatóan és szilárdan jelölendő meg.

Győztes az, aki először érinti a célt, vagy (amennyiben fogható cél nincs) aki előbb halad át fejevel a célvonalon. A többi versenyző abban a sorrendben helyezendő, amelyben a célt érintik vagy a célvonalon áthaladnak.

A versenyzők csak akkor hagyhatják el a célhelyet, ha a célbíró a győzteseket helyezte.

Holtversenyek

26. Ha előny nélküli (scratch) versenyben holtverseny éretett el, úgy a verseny a győztesek között megismétlendő mindaddig, míg egyikük győz. Az újabb verseny helyét és idejét a versenybíró, bajnoki verseny esetén az intézőbizottság állapítja meg, de az újabb versenyt ugyanazon a napon megtartani nem lehet.

Ha előversenyben éretett el holtverseny, úgy a győztesek egyaránt indulhatnak a következő futamban.

Előnyversenyekben holtversenyben beérkezett versenyzők közül az a győztes, aki a kisebb előnyt kapta. Egyenlő előnyök esetén a verseny közöttük megismétlendő.

Műgrovversenyben elért holtverseny esetén az a győztes, aki több bírónál lett elsőnek helyezve. Egyenlőszámu első helyezések esetén a további helyezések többsége dönt, amennyiben pedig azok is egyformák volnának, úgy az ugrások megismétlendő.

Csapatverseny

27. Csapatversenyben minden nevező egyesület legalább három, esetleg négy, vagy öt taggal tartozik résztvenni, aszerint, amint azt a versenyfeltételek meghatározzák.

Csapatok csak tényleges egyesületek részéről nevezhetők be, ha csak a versenyfeltételek másként nem határoznak.

Minden versenyző a beérkezés sorrendjében számot kap; minden egyesület három (illetőleg négy vagy öt) első beérkezett tagjának sorrendi száma összeadandó s amely egyesület a legkisebb számt mutatja fel, az győz. A pontszámok arányában utána következő csapat lesz második, a következő harmadik és így tovább.

Egyenlő pontszám esetében a csapatok közül az helyezendő előbbre, amelynek tagjai sorában a legjobb helyezést elért versenyző van.

Ha valamely csapathól nem ér valamennyi a célhoz, a hiányzókat egyéni nagyobb sorrendi számot kapnak, mint az összes beérkezett versenyzőének száma.

Ötöscsapatoknál legalább 4, négyescsapatoknál legalább 3, háromcsapatoknál legalább 2 versenyzőnek kell célhoz érnie. Ha valamely csapathól ezeknél is kevesebb versenyző ér a célhoz, úgy a csapat a versenyből kiesettnek tekintendő és együttes eredménye nincs.

Ugyanahhoz a csapathoz tartozók hasonló színű sapkát kötelesek viselni.

Ha a csapatok helyszüke miatt egyszerre nem indulhatnak, a fent leírt módon előversenyek tartandók egy-két vagy három-három egyet közt és a győztes egyetnek kerülnek a döntőbe.

Csapatverseny keretében külön egyéni verseny is rendezhető, de a csapatversenyben egyes versenyzők részt nem vehetnek.

Stafétauszás

28. Stafétauszásban egyenlő számu uszóból álló csapatok versenyeznek, melyeknek uszói (stafétái) egymást feváltják.

Stafétauszás tetszésszerű távolságra valamennyi uszánemre és bármennyi stafétával (versenyzővel) rendezhető. Különböző uszánemekből kombinált staféta tagjainak azonban mindenkor egyforma távolságokat kell leusznii. Minden következő (felváltó) staféta csak akkor indulhat, ha az előtte uszott csapatbeli (felváltott) staféta a célt elérte.

Ha valaki előbb indul, csapata diszkvalifikálható. Győztes az a csapat, melynek utolsó uszója (staféta) előbb ér a célhoz.

Összetett verseny

29. Összetett versenyek rendezhetők többféle uszánem összefoglalása által, melyek mindegyikében a versenyzők helyezésük sorrendjében számot kapnak. Győztes az, akinél a sorrendi számok összege a legkisebb, a következő a második és így tovább. Minden pontversenyben csak az első három helyezett eredménye vehető figyelembe.

Ha az összetett versenyben holtverseny éretik el, úgy a magasabbrendű helyezések nagyobb száma dönt.

Aki összetett verseny valamely számában részt nem vesz, az az összetett versenyből kiesettnek tekintendő és helyezési számai a többi verseny-számból is törölendők, mintha azokban sem vett volna részt, az összetett verseny későbbi számaiban pedig részt nem vehet.

Összetett verseny mint pontverseny, egyesületek részére is rendezhető.

Vegyesuszás

30. A vegyesuszás a mell-, hát-, oldal- és magyar uszásoknak olyképpen való összetétele, hogy egyenlő hosszúságu távokat kell a fenti sorrendben uszni, bár nem okvetlen szükséges, hogy mind a négy uszánem felvétecsék alkatrészt gyanánt.

Melluszás

31. A melluszásnál az arcólinek az uszás irányában, a vízszintesen tartott vállaknak pedig arra merőlegesen kell maradniok. Az arcot vízbe mártani meg van engedve, aki azonban ismételtten oldalát néz, diszkvalifikálható. A karokat együtt és egyvonalban kell előre vinni és mindkét kart egyidőben kell hátrahuzni. A lábak egyszerre húzandók a has alá a térdek hajlításával, majd a mozdulat egy kerek és kifelé való láblendülettel folytatandó és a lábak zárandók. A forduló és a cél mindkét kézzel egyszerre érintendő. Az indulás fejcsugrással történik.

Hátuszás

32. A hátuszásnál a versenyzőnek teljesen a hátán kell feküdnie, a vízszintesen tartott vállaknak pedig az uszás irányára merőlegesen kell lennie. Fordulóban sem szabad a versenyzőnek mellen feküdnie. Az indulás ellökéssel (nem fejcsel) történhetik.

Oldaluszás

33. Oldaluszásnál a versenyző vállainak a víz színére merőlegesen kell állniok s a vízből csak egyik karját szabad kiemelni. Ha valamely versenyző mell- vagy hátuszó mozdulatot vesz, diszkvalifikálható. Az indulás fejcsugrással történik, mely után a versenyző azonnal oldalt fekvüdni tartozik.

Buváruszás

34. A buváruszás a víz alatt való uszás, melynél szükséges, hogy a test minden része víz alatt maradjon. Egyes testrészek véletlen kibukkánása (az arc kivételével) nem okoz diszkvalifikálást. Távolásra való buváruszás 10 m-nél hosszabb távra ki nem írható, egyenlő térbeli eredmény esetén a rövidebb idő dönt. Időre való buváruszás 60 mp-nél hosszabb időtartamu nem lehet. A versenyzők egyenként külön időmérés mellett usznak. Csak a startvonaira merőleges vonal mérendő és sem az esetleges félreuszás, sem a megsabott távon vagy időn túl elért eredmény nem számítandó.

A versenyző saját erejéből tartozik a pályát elhagyni. Ha erre nem képes és idegen segítséget vesz igénybe, diszkvalifikálható. E verseny csak álló és állászó vízben rendezhető.

A vízbőlmentés

Irta Kugler Sándor

A baleset okozta halálozásokat feltüntető statisztikai adatok között a legelszomorítóbbak a vízbefulás okozta balesetek adatai.

A statisztikai hivatal hiteles adatai szerint hazánkban az 1926. évben a vízbefulás okozta halálesetek a következőképp oszlottak meg:

| | | |
|--|-------------------------------|-------------|
| Baleset következtében vízbefult | 429 | egyén |
| Öngyilkosság következtében vízbefult | 180 | „ |
| Gyilkosság következtében vízbefult | 9 | „ |
| A vízbefulás okai és körülményei nem voltak kideríthetők | | 155 esetben |
| | <hr/> | |
| | Összesen vízbefult: 773 ember | |

Tehát a vízbefulás okozta baleset következtében közel 800 ember pusztul el évenként, mert a meg nem állapítható okok következtében vízbefultak és az eltűntek között is számosan szerepelnek olyanok, akik tulajdonképpen vízbefulás okozta baleset következtében veszítették el életüket.

Míg autó, vasut, tűz, robbanás, gépek és természeti elemek által okozott balesetek áldozatainak legnagyobb része az idején megérkező első segélynyújtás és szakszerű orvosi kezelés folytán teljesen meggyógyul, vagy némi testi fogyatékkal szabadul a baleset következményeitől és a baleset csak nagyon kicsiny százalékban válik halálos kimenetelűvé, addig a vízbefulási baleset, ha azt kellő időben érkező életmentő meg nem akadályozza, csakis halálos kimenetelű lehet.

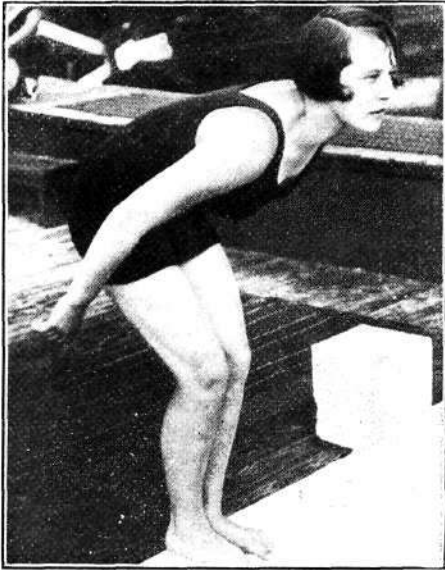
Ily körülmények között évenként egy kisközség lakosainak száma pusztul el. A vízbefultak több mint 50%-a 10—18 éves gyermek, 30%-a pedig a munkások közül kerül ki, mindkét esetben legnagyobb részt férfiak, akik kora ifjúságukban vagy munkásságuk teljében pusztulnak el.

A múltban, sajnos, sokáig semmisenem történt a vízbőlmentés szervezése érdekében, míg 1925-ben a kormány vette kezébe a folyók és tavak halálraiteltjeinek ügyét és bölcs intézkedésekkel — a folyamórség, csendőrség és rendőrség embereinek az uszás és vízbőlmentésben való kiképzésével, állandó motoroscsónakkal ellátott mentőállomások létesítésével — máris sok emberéletet sikerült megmenteni.

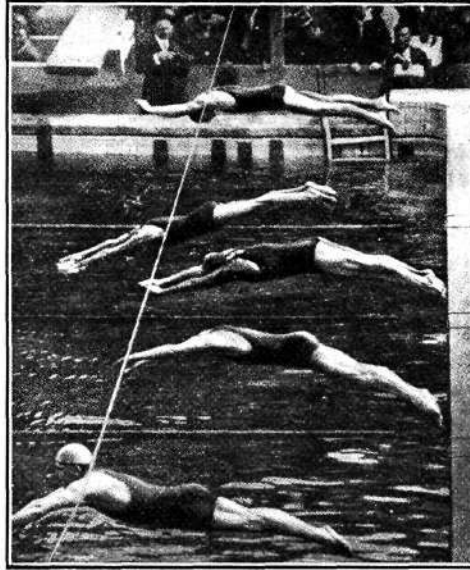
A hivatalos intézkedések mellett még két egyesületünk — Budapest: Budapesti Önkéntes Mentőegyesület, vidéken pedig a Várme gyék és Városok Országos Mentőegyesülete — foglalkozik a vízbőlmentéssel. Az elmúlt év folyamán különösen a folyók és tavak partján fekvő városokban megtartott vízbőlmentési első segélynyújtási, továbbá a látszólag vízbefultak életrekeztésének módjait ismertető tan-

USZÁS II.

1



2



3



4



5



6

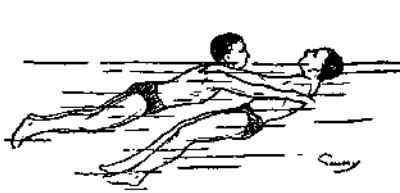


1. Martha Norelius (U. S. A.) többszörös uszóbajnok és világrekorder. — 2. Az olimpiai 400 m. gyorsúszó-bajnokság startja (Páris, 1924). — 3. Charlton (Ausztrália), Weissmüller (U. S. A.) és Arne Borg (Svédország), a világ legjobb uszói. — 4. 5. 6. Műugrás.

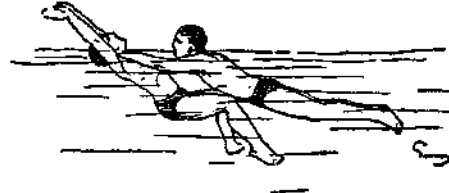
folyamok által törekedtek a nép széles rétegeiben a vízbőlmentés általános szabályait ismertetni.

Ámde minden törekvésünk csak akkor fog eredménnyel járni, ha megfelelő tudással és előkészülettel rendelkezünk. Ezért ne csak uszni, hanem vízbőlmenteni is tanuljunk meg.

A baleset megelőzése és a veszély elkerülése a legbiztosabb életmentés. Kétségtelen, hogy az uszás tudása a leghatásosabb fegyver a nedves rém leküzdésére, ámde addig, míg az ország lakóainak csak olyan elenyésző száma tud uszni, mint hazánkban, addig a hatóságoknak kötelességük a nyílt vízben (folyók és tavakban) fürdőző, uszni



140. ábra. Szállítóuszás mellen



141. ábra. Szállítóuszás háton

nem tudó emberek életbiztonságával törődni. Így folyók, tavak fenekén előforduló terephullámok, mélyedések, gödrök, általában fürdésre veszélyes helyek bolyákkal, karókkal, figyelmeztető táblákkal látandók el.

Azon helyeken, — kikötők, rakodópartok, kompátkelés stb. — ahol gyakoriak a vízbefulladás okozta halálesetek, a mentéshez alkalmas kötelek, rudak, mentőövek helyezendők el és az ott lévő alkalmazottak ezek használatában kioktatandók. Üdvös dolog az iskolákban az ifjúságot



142. ábra. Szállítóuszás két segítővel

a mentőövek használatának és dobásának fortélyaira, a vízbőlmentésre és a látszólag vízbefultak életrekeltésének módjaira kioktatni.

Előfordul, hogy valaki a vízben hirtelen rosszul lesz, görcsöt kap. Ilyen esetekben nem menteni, hanem csak segíteni kell, hogy az illető mielőbb partot érjen.

Ezt a segítséget szállítóuszásnak nevezzük.

A szállítóuszás történhetik melluszással, midőn a gyengélkedő hanyattfekve karjait vállainkra teszi; melluszva kényelmesen szállítjuk a partra.

A hátsuszással történő szállítóuszás már nehezebb módja a segítségnyújtásnak. Ilyen esetben az illető hasonfekve helyezi karjait vállainkra, illetőleg mellünkre.

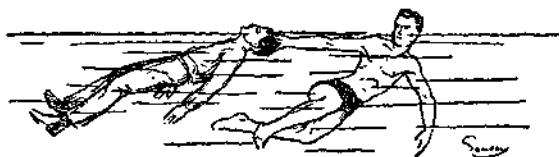
Legkönnyebb módja a szállítóuszásnak, ha a partraszállítás két uszó közreműködésével történik. Ez mellenuszva oly módon történik, hogy segítőtársunk a rosszulevőnek lábait vállára veszi és segít az uszásban. Ily körülmények között nagyobb távolságot (2–300 m.) is képesek vagyunk minden megerőltetés nélkül megtenni.

Sokkal nehezebb a helyzetünk, ha fuldoklót kell kimentenünk. Gyakran előfordul, hogy a fuldokló már víz alá merült és a mentőnek onnan kell őt a víz színére hozni, ezért a buváruszás és vizalatti tájékozás igen fontos kelléke a vízbőlmentésnek.

Néha célt érünk a mentőöv odadobásával, vagy a csónakkal való megközelítéssel, ámde ezen esetekben is gyakran lesz szükség arra, hogy magunk is a vízbe ugorjunk, mert a már víz alá merült fuldokló nem képes a víz felszínén uszó mentőövbe kapaszkodni, a csónakban is ritkán található csáklya, melynek segítségével a fuldoklót a víz színére hozhatnánk.

Fuldokló láttára azonnal gondoljunk annak megmentésére. Egy pillanatig sem szabad tétovázni, mert minden elmulasztott másodperc rosszabbítja a helyzetet és nehezíti a mentést.

Ha fel vagyunk öltözve, igyekezzünk levethető ruháinktól gyorsan megszabadulni. Az uszásnál erősen akadályozó kabát, nadrág és a



143. ábra. Hajfogás

könnyen levethető mellény feltétlenül eltávolítandó; a nehezen levethető cipő és kevéssé akadályozó ing fenntartható. A mentőt ne hagyjuk magára, minden az életmentésben jártas egyén vetközzék le és legyen segítségére, mert a leggyakrabban tapasztalt hiba az, hogy amidőn a megijedt lótó-futó tömegből egy bátor életmentő a fuldokló után veti magát, a többiek csak tanácsokat osztogatnak, nézik a mentést, de senki sem segít. Ha lehet, egyesek kerítsenek csónakot. Legfontosabb a fuldokló szem előtt tartása. Téves hit, az, hogy a fuldokló háromszor kerül haláltusája alkalmával a víz felszínére. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy — különösen a folyóvizekben, ahol a víz sodra magával ragadja a fuldoklót — az első alámerülés után a legritkább



144. ábra. Fejfogás

esetben szokott ismét a felszínre kerülni, csupán a víz felszínére kerülő buborékok és esetleges hullámok mutatják a borzasztó küzdelem nyomait. Állóvizben már könnyebb a helyzetünk, mert ott a fuldokló egy helyben marad.

Legelőnyösebb, ha a fuldoklót hajánál ragadjuk meg, mert ebben az esetben nemcsak lábainkat, hanem egyik karunkat is felhasználhatjuk az uszáshoz.

A fejfogásnál tenyerünkkel a fej hossz tengelye irányában kétoldalt fogjuk át a fuldokló fejét és hátonusza visszük patra. Ilyen esetben a fejét hátrafelé csavarva, a fuldokló lélegzőszerveit könnyen a víz fölött tarthatjuk, ami által a fuldokló nyugodtabb

viselkedését biztosíthatjuk. A fej hátracsavarásának még az az előnye is megvan, hogy a fuldokló lábai jobban a víz színére kerülnek és nem akadályozzák a mentőt az uszásban.

A kettős hónaljfogás uszásmódja és körülményei megegyeznek a fejfogással, csak — mint az elnevezés is mutatja — nem fejénél, hanem a hónalj alatt ragadjuk meg a fuldoklót.

Mindkét esetben karjaink nyújtva tartandók, ami az akadályozó fuldoklót jobban távoltartja tőlünk.

Az egykaru hónaljfogásnál jobbkarunkkal átnyulunk a fuldokló jobb hóna alatt, annyira, hogy jobbkezünkkel annak balvállát, vagy felsőkarját megfoghassuk. A fogást alkalmazhatjuk úgy is, hogy nem a kar



145. ábra. Egykaru hónaljfogás

alatt és a mell előtt, hanem a kar előtt és a hát mögött nyulunk át és fogjuk meg az ellentétes oldal felkarját, ami által a fuldoklót jobban hatalmunkban tarthatjuk. Ezen fogást hurokfogás néven ismerik.

Nagyobb erővel rendelkező és a fuldoklás alkalmával erősen küzdő egyénekkel szemben, akiknél az átkarolás veszedelmétől kell félnünk, a legjobban alkalmazható a nyakfogás. Ennél az alkarunk, felsőkarunk és mellünk által képezett háromszögbe fogjuk be hátulról a fuldokló nyakát és oldaluszással uszunk ki vele. A nyakfogás alkalmazásakor semmiesetre se szorítsuk túlságos erővel össze a fuldokló nyakát, mert ilyen esetekben nem fogjuk biztosítani a fuldokló nyugodtabb viselkedését.

Hogy melyik fogást mikor alkalmazzuk, az teljesen egyéni dolog. Függ ez egyrészt attól, hogy ki melyik uszásnemben — az oldal- vagy hátuszásban — jártasabb, másrészt függ a mentő élelmességétől, va-



146. ábra. Nyakfogás

lamint a távolságtól, melyet a fuldoklóval meg kell tenni. A legfőbb a dologban, hogy ezen vízbőlmentési fogásokat minél többször gyakoroljuk, hogy adott esetben azokat eredményesen alkalmazhassuk is.

Tiszta, átlátszó vízben szemeinket nyitva tartva, a fuldokió mozgulatait jól megfigyelhetjük, a fogásokat könnyen alkalmazhatjuk, egy lökéssel fordíthatunk a fuldokló testhelyzetén és háttal kerülhetünk hozzá, amidőn könnyebb a vízből mentési fogásokat alkalmazni. Amde zavaros vízben, amidőn a fuldokló testhelyzetéről nem tudunk tájékozódni, már nehezebb a mentő helyzete. Gyakran előfordul, hogy a fuldokló megragadja a mentőt és haláltusájában emberfeletti erővel öleli át és

igy nemcsak hogy akadályozza a mentőt, hanem még életét is veszélyezteti. Ilyenkor a szabadulásra kell gondolni és a legkíméletlenebb ütéstől vagy rugástól se riadjunk vissza, mert saját életünk forog veszélyben.

Annak a mentőnek, aki életét könnyelműen veszélynek kitenni nem akarja, nemcsak a vízbőlmentés fogásaival, de a fuldokló ölelésétől való szabadulás módjaival is mindenkor tisztában kell lennie.

Ha a fuldokló úgy öleli át testünket, hogy karjainkat is leszorítja, akkor a vállak felhuzása és a könyökök egyidejű oldalt emelésével könnyűszerrel szabadulhatunk. Ilyenkor célszerű a fuldoklót felfelé tolni, mely nyomásnak az szívesen enged és mi lefele bujunk ki az átölelő karokból.

Már sokkal veszélyesebb a helyzet, ha karjaink alatt mellünk táján fogja át testünket a fuldokló. Ilyenkor tenyerünkkel orrcimpájára erőteljes nyomást gyakorolunk, úgy, hogy tenyerünkkel egyszerűen száját is befogjuk. A lélegzés megakadályozása, valamint a fájdalom következtében, melyet az orrcimpára gyakorolt nyomás okoz, a fuldokló azonnal elereszti a mentőt. Még biztosabban szabadulhatunk tőle, ha egy hirtelen nyomással eltaszítjuk magunktól.



147. ábra. A fuldokló ölelésétől való szabadulás

Válságos helyzetben a gyomorra gyakorolt erős ütéstől vagy rugástól se riadjunk vissza. Ha az erős ütés vagy rugás következtében a fuldokló eszméletét veszti, úgy őt nyugodtan partra huzva, az életrekeltési művelettel még mindig boldogulhatunk.

Megfogott csuklóinkat a hüvelykujja irányában gyakorolt hirtelen körmozdulattal szabadítjuk ki. Megfogott lábunkat — ez az eset csak ritkán fordul elő — erős rugással szabadíthatjuk ki.

Ha bármely testrészünket görcsösen megragadná a fuldokló, úgy az egyik ujj (kisujj) lefejtésével és hátracsavarásával szabadíthatjuk ki azt.

Noha a vízbőlmentésben jártas egyénnél a mentés mindenkor sikerrel fog járni, mégis gyakori eset, hogy a mentő a fuldoklót az esetleges késedelem folytán csak önkivületi állapotban, elaléltan — látszólag vízbefultan — képes a partra szállítani.

A látszólag vízbefultat patrahozva, tisztítsuk meg száját, torkát és orrlyukait az esetleges ráakódott iszaptól. Fektessük hassal térdünkre — hiba fejtetőre állítani, mint azt sokan tévesen cselekszik — a hátára és oldalára gyakorolt erőteljes nyomással távolítsuk el a tüdejében és gyomrában felgyülemlett vizet. Midőn ez megtörtént, fektessük hassal a földre, karjait nyujtsuk ki kétoldalt feje mellé, térdeljünk föléje és fogjuk át két kezünkkel bordáit, úgyhogy hüvelykujjunk háta közepére jusson.

Ezekután tenyerünkkel melikását erőteljes nyomással összeszorítjuk, hogy a tüdőben felgyülemlett víz kiszoruljon onnan. Két-három menetütem után a nyomást hirtelen megszüntetjük, hogy levegő jusson a tüdőbe. Két-három menetütem után ismét nyomást gyakorolunk a tüdőre s ezen műveletet (Schäfer-féle módszer) mindaddig folytatjuk, míg a megmentett magához nem tér.

A Bonnbán megtartott első német vízbőlmentési kongresszuson is ezen életrekeltési módot találták a látszólag vízbefultak életrekeltése legalkalmasabb és legegyszerűbb módjának.

A Schäfer-féle módszer különös előnye, hogy a mesterseges légzés alatt a tüdő vékonyabb légcsatornáiban felgyülemlett vízmennyiséget fokozatosan el is távolítjuk az elalélt tüdejéből s helyette friss levegőt juttatunk oda. Előnye még, hogy az elalélt nyelve nem zárja el a garatot, mint ahogy az a Sylvester-féle, vagyis a hanyattfektetett elalélton végzett mesterséges életrekeltésnél gyakran előfordul.

Különösen fontosnak tartom megemlíteni, hogy az elalélt gyakran csak 30—40 perc múlva tér magához, így az életrekeltést abbahagyni nem szabad, hanem igen tanácsos felváltóról előre gondoskodni. Ha segítség áll rendelkezésre, az elalélt végtagjai rongyokkal dörzsölnedők, orvosi segítség esetén szívműködését fokozó injekciókkal segítettő elő az életrekeltés.

Ha az elalélt magához tért, a mesterseges légzés abbahagyandó, ellenben adjunk néki cukrot, konyakot, feketekávé, teát, vagy Hoffmann-cseppet, feltétlenül hívjunk orvost és gondoskodjunk elszállításáról, ami meleg pokrócba göngyölve történjék.

A műugrás

Irta Kugler Sándor

A MÜUGRÁS FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

A műugrás a maga ősi mivoltában a hajózással foglalkozó népeknél feltétlen szükséges, természetes sport volt.

Az ókor népei a műugrásban annak praktikus értékére helyezték a fősúlyt, tehát az volt a fontos, hogy bármely magasságból biztosan, minden ütődés nélkül érkezzen az ugró a vízbe. Régi fennmaradt domborművek, mozaikok alapján arra következtethetünk, hogy csak a talpast (láb-ugrás) és fejest ismerték.

Az ugrás csónakról, hajókról, a tenger fölé nyuló sziklákról történt. A műugrógyakorlatok antik ábrázolásaiból első pillanatra kitűnik, hogy az ugrók nem igyekeztek a mozdulatok plasztikus végrehajtására: helytelen lábtartás, a homorítás teljes hiánya jellemzi az ugrásokat.

A sportszerű műugrás tulajdonképpen a múlt század közepétől veszi kezdetét, amely időtől a fürdőhelyeken, uszodákban gyakran találkozunk ugróállványokkal és ruganyos elugróhelyekkel. Elsősorban ez a berendezés tette lehetővé a műugrósport fejlődését és általános elterjedését. Ezen időben mielőtt valakit szabaduszóvá nyilvánítottak volna, képességei igazolására köteles volt egyemelet magasságu állványról a vízbe ugrani.

Amde a műugrás technikájának tulajdonképpeni fejlődése a múlt század végére esik, amikor a versenyeket rendező egyesületek műugróversenyek közbeiktatásával igyekeztek uszóversenyeiket változatosabbakká, érdekesebbekké tenni. A versenyzők újabb és újabb ugrásokat törekedtek bemutatni, így keletkeztek az egyszerű ugrások mellett a másfeles-, kettős- és repülőszaltók, csavarok, furók és Auerbachok stb.

Nagy hátránya volt a műugrás sportjának, hogy nélkülözötte az izgalmas versenyeket. A régi biráskodás szerint minden versenybíró titokban, külön-külön pontozott és csak a verseny végén szorozták meg a pontszámot a nehézségi fokkal, hogy az így kapott eredményeket összeadva,

megállapítsák a győztest. Gyakran előfordult, hogy a közönség csak a másnap megjelenő sportlapokból értesült az eredményről. Az új pontozási szabályok érdekességet, küzdelmet kölcsönöznek a műugró versenyeknek. Németország indítványára a Nemzetközi Uszósövetség is elfogadta a műugró versenyek nyilvános pontozását. Minden versenybíró egy nagy lapon nyilvánosan mutatja fel azon értékszámot — 1—10-ig — mellyel a versenyző ugrását minősítette. Az eredményt minden ugrás után azonnal ki is hirdetik és ezáltal mindenki állandóan tájékoztatva van a versenyzők helyezéséről, tehát a közönség érdeklődése jobban biztosítva van, a bíráskodás gyors, maga az eredmény reálisabb.

A toronyugróversenyek rendezésével sikerült nemcsak esztétikailag, de az idegizgalom és látványosság szempontjából is a legnagyobb tökélyre emelni a műugróversenyeket.

A magyar műugrás történetét illetőleg csak néhány név felemlítésére szorítkozhatunk. Így a kilencvenes években két nagytehetségű műugróval rendelkezünk: *Bercsényi* (Biegelbauer) Antal és *Stobbe* Ferenc, akik tekintettel arra, hogy nálunk műugróversenyeket alig rendeztek, több ízben megkísérelték tudásukat külföldön érvényesíteni. A kilencszázas években már több névvel találkozunk, így *Dénes*, *Gööz*, *Széchy* és *Rajágh*, mind jókvalitású versenyző volt, de hiányzott bennük a német alaposság, kitartás és a szakszerű irányítás. Korán visszavonultak, átadván a helyet az ifjabb generációnak.

A MÜUGRÁS LÉNYEGE

A műugrás tulajdonképpen torna, torna a levegőben és az uszásnak csak annyi köze van hozzá, hogy az ugrások vízbe történnek, tehát a műugrónak feltétlenül uszni is kell tudnia.

Nagy tévedésben vannak azok, akik a műugrást a nem praktikus értékkel bíró sportok közé sorolják, mert a plasztikus mozdulatok és a test edzésén kívül még igen fontos más előnyei is vannak. A mentőnek a fuldokló után rendszerint ugrania kell, már pedig nem mindegy az, hogy a mentő bizonytalan, esetleg talpas ugrással veti magát a fuldokló után, vagy pedig egy jól irányított fejjel.

A műugrás maga két főcsoportra osztható: a toronyugrásra és a tulajdonképpeni műugrásra.

A *toronyugrás* legelterjedtebb a hajózással foglalkozó népeknél. Ott ugróállványokat építeni nem kellett, megvoltak a magas hajótestek, kikötőhidak, árbócok stb., a víz mélysége is jobban megfelelt az ilyen gyakorlatoknak. Az elugrás merev helyről történik, mely 8—12 méter magasan van a víz felszíne felett. Régebben a 20 méter magasságot használták, ámde a számos sérülés és életveszélyes baleset elkerülése céljából ezen magasságot 12 m.-re csökkentették. A víz mélysége, melybe az ugrások történnek, a magasság fele kell, hogy legyen.

A tulajdonképpeni műugrás elugróhelye a víz fölé nyuló, ruganyos, kókuszszőnyeggel bevont deszka. Németországban ujabban ezen deszkát ruganyos acéllappal is helyettesítik.

A toronyugrásnál a bátorság és vakmerőség, a műugrásnál a fest ruganyosság és az ügyesség viszi a főszerepet. Míg toronyugrásnál az elugróhely nem lévén ruganyos, az ugrónak csupán lefelé kell ugrania, addig a műugrásnál — a gyakorlat szépségét fokozandó — az elugrás pillanatában a deszka ruganyosságát felhasználva, törekedni kell jó magasra felkerülni a levegőbe.

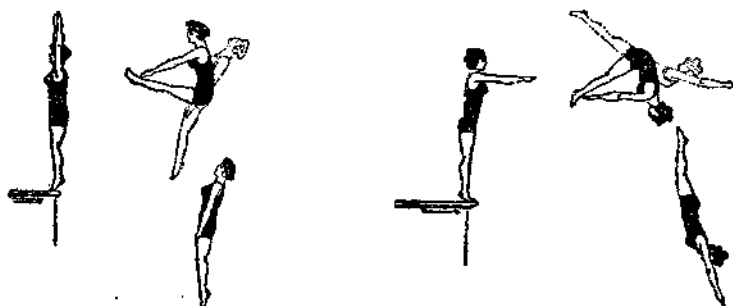
A MÜUGRÓ GYAKORLATOK ÉS TECHNIKÁJUK

A magyar sportirodalom eddig a műugrás technikájával alig foglalkozott s így talán nem végzünk felesleges munkát, ha e részt bővebben ismertetjük. Tekintettel azonban arra, hogy több száz gyakorlattal (ugrással) rendelkezünk, ez alkalommal csak az egyes csoportok jellegzetesebb ugrásait tárgyaljuk.

A műugró gyakorlatokat a különféle elugrások, test- és kartartások, valamint az elugrás után végezhető fordulatok és mozdulatok alapján osztályozzuk és pedig olyképpen, hogy minden ugrásnál három főrészt különböztetünk meg: az elugrást, a röppályát és a vízbeérkezést.

Az elugrás történhetik az elugrás irányára nézve: előre vagy hátra; az elugrás módjára: helyből vagy nekifutással, az ellökődést illetően: egy vagy pároslábbal.

Röppályának nevezzük azt az ívet, melyet az ugró teste az elugróhely elhagyása után a vízbeérkezésig leír. Feloszthatjuk három részre: a röppálya emelkedő részére, a tetőpontra (Zenit) és az esésre. Ezen idő alatt végezzük el az esetleges fordulatokat a hossz tengely irányában



148. ábra. Talpas hátra csukamozdulattal

149. ábra. Csukafejes előre

(csavar és furó), a kereszt tengely irányában (saltó), a testmozdulatokat (csuka, hokk), a különféle kartartásokkal.

A vízbeérkezés pillanatában felvett testhelyzet felosztja az ugrásokat: talpas- (lábugrás) vagy fejesugrásokra, aszerint, hogy talppal, vagy fejjel érjük a vizet. A kartartás az ugrás alkalmával lehet: nyújtott, utólagosan nyújtott, testhez feszített, vagy testhez illesztett. Midőn karjainkat az elugrás pillanatától a vízbeérkezésig fejünk felett, vagy oldalt nyújtva tartjuk, nyújtott karral; midőn az elugrás alkalmával karjaink testünkhöz vannak feszítve és csak közvetlenül a vízbeérkezés (becsapódás) alkalmával nyújtjuk ki azokat: utólagosan nyújtott; ha karjainkat az elugrás pillanatától a vízbeérkezésig testünkhöz szorítva tartjuk: testhez feszített; végül, ha az elugrás nyújtott karokkal történt és csak a vízbeérkezés alkalmával helyezzük azokat testünkhöz: testhez illesztett karokkal ugrottunk.

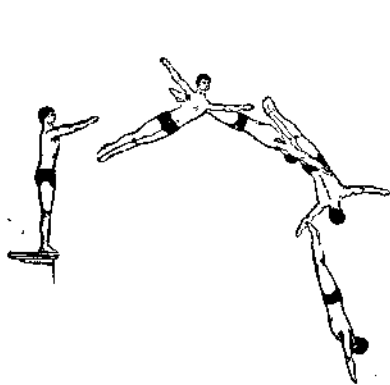
A műugrás legelemibb ugrása a talpas vagy lábugrás. Jellege elnevezéséből tisztán kitűnik: az ugró egyenes test- és zárt lábtartással talpával ér a vízbe. A talpas egyszerű és a művészethez nem nagyon közelálló ugrás, mégis a műugrók kiképzésénél és iskolázásánál elsőrangú fontossággal bír. Itt kell rászoktatni őket a helyes elugrásra — minél jobban felfelé ugrani —, itt sajátítják el legkönnyebben a helyes testtartást, itt tanulhatják meg legpontosabban: a csuka-, csavar- és hokk-mozdulatokat.

A fejes megtanulásánál az ugró karjait feje fölé tartja, derékban kissé előrehajlík, fejét előretartja, úgyhogy karja, teste és lába félholdat alkosson. Ezen testhelyzetet megtartja az ugrás alatt, miközben a lábait lehetőleg magasabbra hozza és így fejjel érkezik a vízbe.

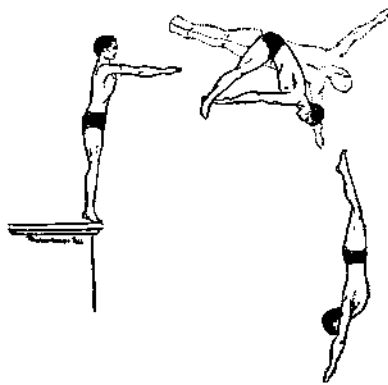
A vízbeérkezés kb. 50–60 fok alatt történik. Ennél kisebb szög alatt érkező ugrások melles, vagy hasas ugrásokká, a nagyobb szög alattiak mély fejesekké vagy átfordulásokká válnak.

Csuka-fejesnél az elugrás pillanatában kihomorít ugyan az ugró, de közvetlen rá testét csipőben előrehajlítja, lábát és karját előre hozza mérlegtartásba, vízbeesés előtt kihomorít és karját feje fölé lendíti. Ezen mozdulat kifogástalan keresztülvitele meglehetősen nehéz, de megtanulása feltétlenül szükséges, mert alkalmazása gyakori, különösen a salto, furó- és Auerbach-ugrásoknál.

A *hokk* fejes alatt azon ugrás értendő, melynél a csukamozdulat helyett a karok és lábak összehuzását (gombóc) és a vízbeesés előtti



150. ábra. Egész csavar előre



151. ábra. Félfuró előre

gyors nyújtását iktatjuk be az ugrásba. Szintén fontos mozdulat, mely különösen a másfél és kettős saltóknál érvényesül.

Fejes hátra. Ennél a gyakorlathoz az ugró háttal a víz felé áll fel. Karjait feje fölé nyújtva, gerincoszlopát, nyakát és fejét erősen hátrahajlítva, a víz felé dől s a bedülés utolsó pillanatában lábainak felfelé való lendítésével ugrik a vízbe.

A *csavar.* Ha fejesnél a röppályán testünk a hossz tengely irányába mozdulatot ír le, úgy csavart ugrottunk. A végzett fordulat nagyságára nézve a csavar lehet: fél- vagy egész csavar; az ugrás irányára nézve pedig: csavar előre, vagy hátra. A csavarnál tulajdonképpen csak az elugrás után, a röppálya emelkedő részén szabad a hossz tengely irányába a fordulatnak kezdődnie, melyet a nyak, váll és derék által végzett kis körmozdulattal érünk el.

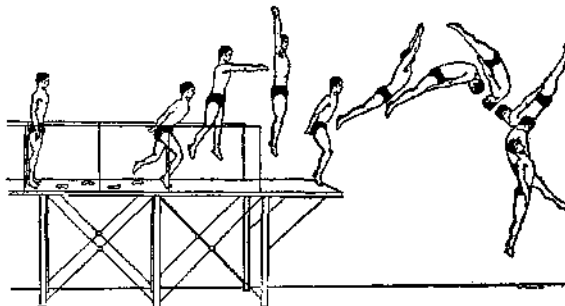
A *furó* tulajdonképpen összetett ugrás, a csukaugrás és csavar összetétele. Ha akár előre, akár hátra végzett csukaugrásnál a csukamozdulat elvégzése után, a kihomorítás alkalmával a hossz tengely irányába, fél vagy egész mozdulatot végzünk, úgy furót ugrottunk. A mozdulat hasonlít egy háttal a földrejtett macska mozdulatához, midőn az testével ismét talpra fordul.

A csavarmozdulat nagyságához mérten megkülönböztetünk fél és egész furót.

A csavar és furó magasabbrendű ugrások, mert nagyobb tudást és rátermettséget igényelnek. Itt mutathatja meg a műugró, hogy testén

uralkodni tud, hogy mozdulatait a levegőben irányítani képes és itt áll módjában az ugrásba bizonyos egyéni szint belevinni.

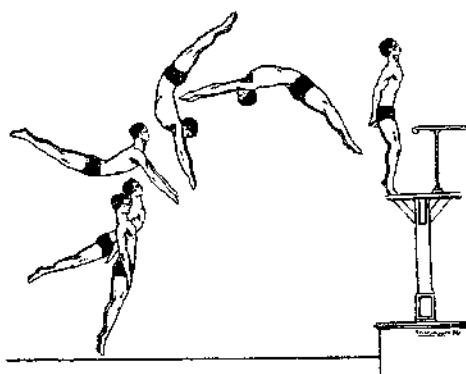
Szaltó előre. Ha a nagy lendülettel ugrott fejesnél lábainkat egy hirtelen mozdulattal magunk alá kapjuk (hokk) és azokat csak a vízbe-érkezés pillanatában nyújtjuk ki, úgy a kereszt tengely irányában egész fordulatot végeztünk. Fokozott lendülettel és testünknek erőltetett összehúzásával ezen fordulatot annyira növelhetjük, hogy testünk ismét fejjel érkezik a vízbe, amikor is másfél szaltót, ha pedig a magasság, vagy a



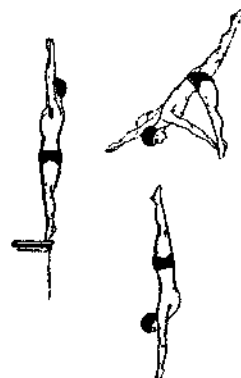
152. ábra. Szaltó előre, nehifutással

lendület fokozásával, vagy testünk összehúzásával a forgást annyira növeljük, hogy testünk két fordulatot végzett, úgy kettős saltót ugrottunk.

A röppályán testünket tarthatjuk összehúva (gombóc, hokk), nyújtva, megcsinálhatjuk a csukamozdulatot (csukasaltót). Ha az elugrás pillanatában testünket kihomorítjuk, karjainkat oldalt kinyújtva tartjuk, — mi-



153. ábra. Szaltó hátra



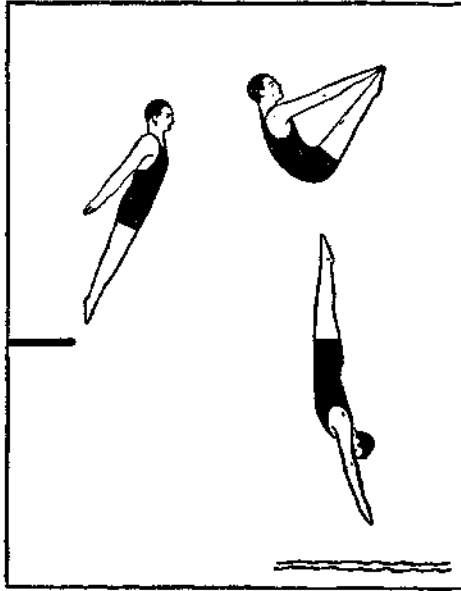
154. ábra. Delfinfejes

ként a fejesnél — és csak a röppálya tetőpontján huzzuk össze testünket, úgy szárnyas- vagy repülő-szaltót ugrottunk.

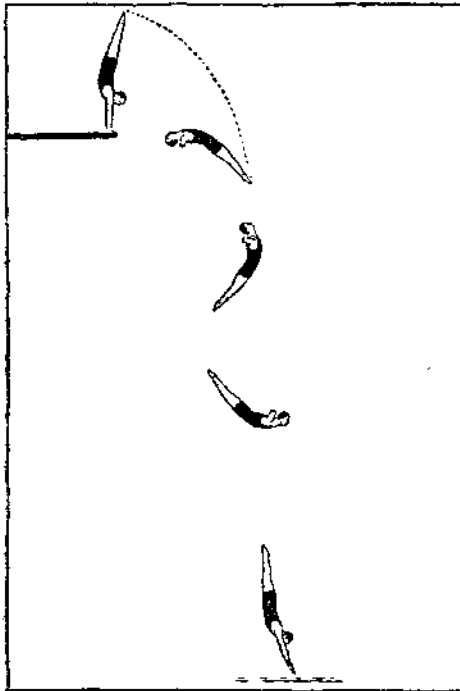
Szaltó hátra. A szaltónak ugyanaz a változata, ami a fejesnek, a fejes hátra. Különbség csak a felállásban van. Itt említem fel. a kartartás azon általános elvét, hogy a fejjel vízbeérkező ugrásoknál (fejes) a karok lehetőleg nyújtva, a lábbal vízbeérkezőknél (talpas) a testhez illesztve, vagy testhez feszítve legyenek. A 153-ik ábrán bemutatunk egy szaltót hátra, testhez illesztett karokkal.

A *delfin-ugrások* csoportjába tartoznak a hátrafelé való elugrással, de előre irányba fordulatot végző ugrások. Az ugró feláll az ugróállvány végén, mint a fejes hátránál, csak hogy a fordulatot a kereszt tengely

irányba nem hátrafelé — mint a fejes hátránál —, hanem előre teszi meg. Az ugrást többnyire csukamozdulattal végzik. De végezhető nyújtott testtel, szaltók és másfeles szaltók-nál összehuzott testtel (hokk). A



155. ábra. Auerbach-fejes



156. ábra. Kézénállásból szaltó előre

delfinugrás a fordulat nagysága szerint lehet: delfin-fejes, delfin-szaltó, másfeles és kettős delfin-szaltó. A delfin-fejes kombinálható a csavarral is. (Furó hátra.)

Auerbach-ugrások. Idetartoznak az előre nekifutással (vagy helyből), de hátrafelé való fordulattal végzett ugrások, ugrás hátra, elugrás arccal a víz felé. Francia neve coup de pied à la lune (rugás a hold felé), mert az ugráshoz szükséges lendületet lábaink felfelé való rugásából nyeri az ugró. Az ugrás elnevezése W. Auerbach berlini műugró nevééről történt, aki félszázaddal ezelőtt elsősiben keltett feltűnést ezen ugrás bemutatásával. Minden ugrásnak rendkívül sok változata van, így Auerbach ugorható: fejes, szaltó, másfeles és kettős szaltó; nyújtott testtel, hokk- vagy csukamozdulattal, a különféle kartartással, helyből vagy nekifutással, egy- vagy párosláb elugrással.

Ugrások kézenállásból. Ezek többnyire csak mint bemutató ugrások, sok helyen mint szabadon választottak, de a toronyugrásnál mint előírtak is szerepelhetnek. Az ugró az elugró-helyen kézenállásba helyezkedik és onnan kezével löki el magát, így adván meg testének azon lendületet, melyre szüksége van ahhoz, hogy a megkívánt módon érkezzék a vízbe.

A kézenállással történő ugrásoknak, melyeknél mindenkor nagy gond fordítandó arra, hogy a kézenállásban nyugodtan egyensúlyozva, 5—6 menetütemet kitartsunk, négy főfaját említjük fel: 1. Fejes kézenállásból, egyszerű ellökődés, amely-nél a testhelyzet a vízbeérke-

zésig változatlanul megmarad. 2. Kézénállásból váltás előre, melynél a kezek segítségével ellökjük felsőtestünket az elugróhelytől, úgy, hogy tes-

tünk egy fél fordulatot ír le és talppal érkezik a vízbe. 3. Kézenállásból bedülés háttal, melynél lábainkat jobban a víz felé eresztjük, így átfordulunk és átfordulás közben lökjük el testünket az elugróhelytől. Mint az előbbi ugrásnál, úgy itt is talpunk éri a vizet először, csak a félfordulatot más irányba tettük meg. 4. Szaltó kézenállásból. A víz felé eresztjük lábainkat, mint az előző ugrásnál. Megvárjuk, míg majdnem átfordultunk és csak azután lökjük el testünket az elugróhelytől. Testünk egész fordulatot ír le és fejjel érkezik a vízbe.

A fenti csoport ugrásai nem nehezek, mutatósak és a laikus közönség előtt különösen tetszetősek. A különleges, társas, vagy csoportugrásokkal e helyütt nem áll módunkban foglalkozni.

A TRÉNING

A műugrótól a versenyre való előkészület nemcsak rátermettséget, hanem szorgalmat és szakavatott felügyeletet is igényel.

A rátermettségre vonatkozólag a legfontosabb a testalkat, mely arányosan felépített és ruganyos legyen. A második igen fontos tényező, hogy a műugró egy kis elszántsággal, bátorsággal rendelkezék. Teste, különösen bőrének felülete ne legyen túl érzékeny, mert a műugrásnál alig lehet elkerülni a víz által okozott ütéseket, melyek a bőr felületén csipő fájdalmat okoznak.

A műugró ruganyosságának növelése céljából foglalkozzék más sportággal is, így uszással, atlétikával és korcsolyázással, de különösen a tornával — szabad gyakorlatok, szertorna, parterre torna, — mely főleg testének fegyelmezésére van kiváló hatással.

A test- és kartartás, valamint a mozdulatok és fordulatok a legelőnyösebben a talpas ugrásokkal sajátíthatók el. Ezért a műugró ne mulassza el soha a gyakorlatok alkalmával néhány talpast ugrni, fél- vagy egész fordulattal a hossz tengely irányában, esetleg csuka, vagy hokk mozdulattal, különféle kartartással, mert ez adja meg a műugrónak az iskolázottságot.

Az összes ugrások tanulási módját közölni nem áll módunkban, mégis a két fontosabb ugrás elsajátításának módját ismertetjük.

A fejes megtanulásának módja: felállunk a medence szélén, vagy az ugródeszka végén, karjainkat fejünk felett nyujtva, egy kissé derékban előrehajolunk, fejünket is előre tartjuk úgy, hogy karunk, testünk és lábunk félholdat alkosson. Ezen testhelyzetet megtartva, egész testünkkel előre dőlünk és főleg arra törekszünk, hogy lábfejünk csak a legutolsó pillanatban hagyja el az elugróhelyet. Midőn lábunk az elugróhelyet elhagyta, törekedjünk arra, hogy az lehetőleg magasra kerüljön a levegőbe. A tanuláskor ne homorítsunk, de testünket se huzzuk össze. Egy kis elszántság, egy kis bátorság, esetleg baráti segítség és 5—6 próba után meg is tanultuk a fejest.

Ha álló helyben már jól begyakoroltuk a fejest, úgy nekifutással tanuljuk meg azt. Eleinte egy lábbal elugrással, majd páros lábbal jól dobbantva, hogy minél magasabbra kerüljünk a levegőbe, végül tegyünk kísérletet a különféle kartartással is.

Az Auerbach-fejes megtanulható nekifutással egy lábbal való elugrással. Ezen tanulási módnál az ugró teste minden nagyobb nehézség nélkül legtávolabbra jön az elugró helytől és a lendületvétel nem ütközik nagyobb nehézségbe. Nekifutunk az elugróhelynek, de csak egyik lábunkkal érintjük azt, ezen lábbal jól dobbantva elugrunk, ugyanezen időben a hátul levő lábunkat úgy lendítjük testünk elé, mintha gólt akarnánk rugni, ami által mindkét lábunk mérlegtartásban kerül testünk

elé, a test derékban előre hajlítva, a karok előre nyújtva, mint a csuka-fejesnél, a vízbeérkezés előtt kihomorítva, fejjel érkezünk a vízbe. Természetesen az első próbák alkalmával sokkal előnyösebb testtartás a gombóc, mert ennél a lendület sokkal nagyobb a levegőben. Megtanulható az Auerbach-fejes helyből is, amidőn a karokkal, a fej hátravetésével és a lábaknak felfelé rugásával adjuk meg testünknek a szükséges lendületet.

Az ugrások tanulásánál feltétlen szükséges a kettős trikó, esetleg szvetter használata és a füleknek vattával való betömése.

Igen fontos az ugrások alkalmával az állandó felügyelet, mert a szakértő, néha még a laikus néző is sokkal jobban megtudja állapítani a hibákat, mint maga az ugró.

Hetenként kétszer-háromszor gyakorolni elégséges, ezt lehetőleg társaságban tegyük, midőn látjuk a többi ugró munkáját, felvilágosítást, utbaigazítást kaphatunk, esetleg adhatunk.

Minden tréning alkalmával az összes csoportokból ugorjunk néhányat, különösen azokat, melyekben bizonytalanok vagyunk, azután tanuljunk hozzá egy keveset.

A műugrás igen alkalmas női sport. Ausztria, Németország és Amerika az utóbbi időben oly kiváló mű- és toronyugró-versenyzőnőkkel rendelkezik, akik még a férfiakat is megszégyenítő bátorsággal és a női test szépségéhez méltó graciozitással ugorják a legnehezebb ugrásokat is.

A MŰUGRAS NEMZETKÖZI HELYZETE

Nemzetközi viszonylatban összehasonlítást tenni és megállapítani, melyik nemzetet illeti műugrás terén az elsőség, nagyon nehéz, nem állván centiméter vagy másodpercekben kifejezett rekordok rendelkezésre, melyek azt megkönnyítenék, így csupán a nemzetközi versenyek eredményeit vehetjük alapul, azok pedig tekintettel arra, hogy a németek 1912. óta nem vettek részt az olimpiai versenyeken, nem nyújtanak biztos támpontot.

Az 1908. és 1912. évi olimpián, az előbbin: Zürner, Behrens, Waltz, az utóbbin: Günther, Luber, Behrens sorrenddel mindhárom helyezett német volt. Legveszélyesebb ellenfeleik az amerikaiak, akik az 1920. évi olimpián a németek nyomdokaiba léptek és szintén mindhárom helyet lefoglalták maguknak.

A toronyugrásban a svédek domináltak és az 1912-es olimpián az első és harmadik — második itt is német volt —, 1920-ban pedig mindhárom helyet biztosították nemzetüknek.

Az 1926. és 1927. évi Európa-bajnokságok szintén a német torony- és műugrók fölényét mutatták. Ugy, hogy nyugodt lélekkel állíthatjuk, hogy egy országban sem áll a műugrás oly magas fokon, mint a németeknél. Az uszás mellett második nemzeti sportjuk. Ugy tömegképzésük, mint az anyag szakszerű továbbképzése a legideálisabb. A nemzetközi ugróversenyek bíraskodásánál és irányításánál is a vezetés legtöbbször az ő kezükben van.

Műugrásban *Amerika* és *Ausztria*, toronyugrásban a *svédek* legveszélyesebb ellenfeleik, ámde *Anglia* és az utóbbi időben *Ausztria*, *Olasz* és *Csehország* itt is erősen felnyomult.

Nékünk, noha kiválóan szorgalmas és lelkiismeretes anyaggal rendelkezőnk, még nem sikerült nagy nemzetközi versenyen helyezést elérni, ennek oka a szervezés hiánya, a műugró tréningek szakszerű vezetésének nélkülözése és hogy nem tudunk a nemzetközi műugró zsűriben magyar versenybírónak helyet biztosítani.

A gárda, mellyel ma rendelkezünk, kiváló és sok jó tehetség van közöttük, így a *Vajda, Nagy, Szalay* és *Lenhardt*-kvartett sok élvezetes versenyben gyönyörködtette már a budapesti közönséget, ámde a vidék sem marad el. *Debrecenben* (Kellner, Joszt), *Sopronban* (Takács, Hammer, Weissenbeck), *Esztergomban* (Schmidt), *Egerben* (Szász, Grünzweig), *Szegeden* is sok lelkes kultiválója akad ezen művészi sportnak. Külön meg kell emlékezni a rövid itthoni versenyzés után Wienben letelepedett *Farkasról*, aki még ma is Ausztria legjobb torony- és műugrója.

A műugrás versenyszabályai

Általános rendszabályok

A műugró-versenyek elbírálása az ugrások kivétel tekintetében a következő alapelvek szerint kell, hogy történjék:

A) A műugrások vagy rugalmas, vagy merev, magas deszkákról végzendők.

B) A műugróversenyek lebonyolítására igénybevevett ugródeszkák a műugróbírák által megvizsgálandók és jóváhagyandók.

C) A versenyeken használt deszkák verseny előtt legalább 8 nappal a résztvevők rendelkezésére bocsátandók tréning céljából.

D) A versenyzők ugrási sorrendje sorsolás útján állapítandó meg és ha szükséges, előversenyek tartandók, amely esetben előre megállapítandó, hogy minden előfutamból hány versenyző jogosított a döntőben indulni.

E) Mielőtt a versenyző az ugrás elvégzése céljából feláll, neve és az általa elvégezni szándékoltt ugrás elnevezése érthetően kihirdetendő, amit követően elegendő idő adandó neki az ugrás elvégzésére. Az ugráshoz való felállás előtt tesztartás a pontozásnál nem veendő figyelembe. Az elbírálás csak akkor kezdődik, mikor az ugró már az ugráshoz felállott.

F) Csak olyan ugrások végezhetők el, melyek a F. I. N. A. mellékelt műugró táblázatában foglaltaknak.

G) Az összes, úgy a szabadon választott, mint a kötelező ugrásoknál az értékelés középárányosan a tabellában feltüntetett nehézségi fokozattal megszorzandó.

H) A résztvevők kötelesek szabadon választott ugrásaik teljes jegyzékét az ugrási magasság megjelölésével verseny előtt legkésőbb 24 órával benyújtani. Ha a jegyzék kelő időben nem érkezik be, vagy helytelen adatokat tartalmazna, úgy ezért egyedül a versenyző felelős.

I) A versenyzők kötelesek az ugrásokat minden más személy segítsége nélkül elvégezni.

K) Valamely ugrás megismétlése csak a bírák meggyőződése szerint kivételes körülmények között engedhető meg.

A műugróbírák köteleességei és az értékelési módszer

1. Minden műugróversenyenél legalább 5 hivatalos műugróbíró működjék, akiknek a F. I. N. A. elnöksége, vagy a terület szerint illetékes országos szövetség által képesítetnek kell lenniük. Ezenkívül a műugróversenyek szabályszerű lebonyolítása feletti felügyeletre egy műugródöntőbíró hivatott. A verseny megkezdésével a versenyzők fentnevezett bírák rendelkezéseinek és határozatainak vannak alávetve. Az öt műugróbíró, akiknek egy és ugyanazon a versenynapon változatlan összeállításban kell fungálniuk, a műugródeszkától oldalt helyezkedik el és minden ugrást legfeljebb 10 pontig értékeli, egymástól függetlenül és anélkül, hogy egymással tanácskoznának. A döntőbíró legalkalmasabban a műugródeszka közelében oly módon helyezkedik el, hogy úgy az ugrást, mint a műugróbírákat és az értékelést figyelemmel kísérhesse. Minden ugrás értékelése haladéktalanul annak megtörténte után a döntőbíró intésére egy számjelző tábla felmutatása, vagy villamos berendezkedés útján történik.

A döntőbíró az öt értékelés számtani középárányosát köztudomásra adja és kihirdeti, ille-

tőleg kihirdeteti a nehézségi fokkal való megszorítás után a végeredményt. Ha egyes értékelések a középárányostól erősen eltérnek, akkor a döntőbírónak jogában áll a verseny folytatása előtt a műugróbírákat összehívni és az eltérő értékelés megindokolását bekérni. Azután az illető műugróbíró kikapcsolásával szavazat afelött, hogy az eltérő értékelés érvényben hagyassék vagy töröltessek-e?

Közvetlenül a műugróverseny lebonyolítása után a döntőbíró összehívja az 5 műugróbíró és kérdést intéz hozzájuk, hogy a műugróverseny eredményének kihirdetése ellen van-e észrevételük. Ez alkalommal ismerteti a netán beadott óváásokat is és azok felett egyszerű szótöbbséggel szavaztat. Később beadott panaszok vagy óváások az illetékes országos szövetségnek vagy a F. I. N. A. elnökségének adandók ki elbírálásra.

2. Az ugrások kivételük szerint 0–10 ponttal értékelendők a következőképpen:

| | |
|---------------------------|--------|
| teljesen elhibázott ugrás | 0 pont |
| elégtelen | 1–2 „ |
| hiányos | 3–4 „ |
| kielégítő | 5–6 „ |
| jó | 7–8 „ |
| igen jó | 9–10 „ |

3. Az értékelésnél a bírák csak az ugrás kivételét vegyék figyelembe és pedig szemügyre véve: a) az ugrás stílusát (korrekt testtartás, önbizalom, forma), b) az ugrás erejét és gyorsaságát, c) a vízbeesés módját, d) az elugrás vagy nekifutás mikéntjét.

4. A testtartás kitűnő akkor, ha természetes és könnyed, hajlékony és kecses, fejartás emelt, lábak zárva, bokák és lábujjak feszesen, illetve nyújtva, könnyed testtartás, ujjak nem szétterpesztve.

5. Az egyszerű ugrásoknál a mozgás legyen könnyed, hajlékony és kecses, a karok, test, láb-szárak és fejek, feszes bokák és lábujjak egyetlen kecses, töretlen vonalat kell, hogy képezzenek. A karok a levegőt tartama alatt a testhez képest derékszögben legyenek nyújtva, kissé a vállak mögött. Kézujjak nyújtva vagy ökölbe szorítva.

6. A műugróknál, melyeket a versenyzőknek önállóan, minden segítség vagy tanács nélkül kell elvégeznie, a bírák csak az ugrás általános kivételére legyenek tekintettel, figyelembe véve a könnyed, hajlékony, kecses testtartást, a tiszta és egyenes vízbeugródást és az ugrás merész, önbizalomról tanuskodó elvégzését.

7. A vízbe való ugrás akkor kitűnő, ha fejese ugrásoknál a kezek zárt ujjakkal egymás mellett a fej felett egy síkban vannak nyújtva, mutatóujjak egymáshoz zárva, vagy ökölbe szorítva, talpas ugrásoknál pedig a karok a test mentéhez illesztve, lábszárak és fejek nyújtott bokákkal és lábujjakkal teljes hosszukban egymáshoz zártan és nyújtva legyenek a testtel egy síkban, semmi esetben sem átsapódva és így a test hosszirányát megtörve.

8. Az elugrás elbírálásánál a bírák vegyék tekintetbe, hogy az önbizalommal, kecsesen és erőteljesen történt-e, a lendület fel- és kifelé és közállásokból végzett ugrásoknál, hogy az ugró az ugrás előtt teljes egyensúlyban van-e? A rohammal végzett ugrásoknál a nekifutás legyen sima, merevített ugródeszkák esetében merész, rugalmas deszkák esetében legalább 3 lépést magában fog-

laló legyen. Ezeket az ugrásokat tényleges nekifutás kell, hogy megelőzze, mert ellenkező esetben 0 ponttal értékelendők.

9. Az összes ugrásokat a versenyzőknek minden támogatás vagy akár trénernek, akár más jelenlevő személy által adott tanács nélkül kell elvégezniük.

10. A bírák a műugródeszkáktól oldalt, ferdén helyezkedjenek el.

11. A bírák kötelessége kizárólag az ugrás kivételét értékelni. Minden egyes ugrás eredményét a műugróbíró rögtön kiszámítja és kihirdeteti. Az egyes műugróbírók értékelését ellenőrzés és bizonylatyszerzés érdekében a kiszámító-bizottság jelzi, szintegy a döntőbíró által kihirdetett egyes ugrásokra vonatkozó értékelési végeredményt.

12. Győztesnek nyilvánítandó az a versenyző, aki az egyes ugrásoknál elért egyes értékelési eredmények összeadása alkalmával a legtöbb pontot szerezte meg. Ha két vagy több versenyző akár az első, akár bármely helyen egyenlő pontszámot ért volna el, úgy a holtversenyben végzett versenyzők között rögtön oly módon érendő el döntés, hogy egy további, szabadon választott ugrás elvégzésére kötelezandők. A döntőmérkőzésben résztvevő versenyzők a döntőmérkőzés megkezdése előtt az általuk választott ugrást tartoznak írásban bejelenteni. Győztes az a versenyző, aki e szabadon választott ugrás bemutatásával a legtöbb pontot szerzi meg.

Óvások

13. Bármilyen óvás vagy panasz rögtön az ugróverseny befejezése után írásban nyújtandó be a versenybíróknál, ha a felpanaszolt tény verseny folyamán történt, de ha már verseny előtt ismeretves volt, akkor az ugróverseny megkezdését jelző jeladás elhangzása előtt adandó be, mert ellenkező esetben az ügyelemben nem vehető.

A bírának a helyezésre vonatkozó döntése végleges, ez ellen óvásnak vagy fellebbezésnek helye nincs.

Olyan óvás, panasz vagy bármely nézeteltérés, amelyre vonatkozólag a jelen szabályok intézkedést nem tartalmaznak, a terület szerint illetékes országos szövetség, olimpiai versenyek alkalmával pedig a F. I. N. A. elnöksége elbírálásának van alávetve.

KÖLÖNBŐ SZABÁLYOK

Műugrás rugalmas deszkákról

1. A műugródeszkák, melyek használata az ilyenmenü versenyeknél kötelező, 1 és 3 méter magasságban legyenek a viztükör felett; könnyedén ruganyosak és méreteik legalább a következők legyenek: hosszúság legalább 4, szélesség félméter. Kókusz-szőnyeggel borítandók és oly módon rögzítendők, hogy a deszkák vége legalább 1 m-el nyuljon túl a medence falán a víz felé.

2. A 3 m-es deszka alatti víz mélysége legalább 4, és az 1 m-es deszka alatti legalább 2,5 m. legyen.

3. A rugalmas deszkákról való műugrás férfiak részére legalább 5 kötelező ugrásból álljon a 3 m-es deszkákról és pedig:

- Fejes nekifutással (1.2).
- Fejes hátra (1.6).
- Auerbach-fejes nekifutással (1.9).
- Delfinfejes (1.1).
- Fejes előre nekifutással fél csavarral (1.7)

és legalább 6 szabadon választott ugrásból, melyek akár az 1, akár a 3 m-es deszkákról végezhetők és az A) táblázatból választandók. A táblázat 5 csoportja közül mindegyikből legalább egy ugrás választandó, de előírt ugrás, mint szabadon választott ugrás, sem az 1, sem a 3 m-es deszkákról nem ismételtető meg. Szabadon választott ugrások sem ismételtető meg a másik deszkáról. Helyből vagy nekifutással végzett gyakorlatok egy és ugyanazon ugrásnak számítanak.

Az olimpiai versenyek és országos bajnokságok férfiak részére rugalmas ugródeszkákról összesen 12 ugrásból álljanak és pedig:

- 5 kötelező ugrás,
- 3 kisorsolt ugrás,
- 4 szabadon választott ugrásból.

Az 5 kötelező ugrás a 3 m-es deszkákról végzendő és pedig a fentebb a)–e) pontban megadottak szerint.

A 3 kisorsolt ugrás verseny előtt 6 hónappal a rendező ország által a F. I. N. A. elnöksége által kijelölt megbízottnak bevonásával állapítandó

meg, a különböző csoportokból sorsolás után, melynél csak az 1.0–1.5 nehézségi fokozatok (bezárólag) veendő figyelembe. A kisorsolt ugrások a rendező ország által a F. I. N. A. összes tag-szövetségeivel azonnal közlendők.

A 4 szabadon választott ugrás különböző csoportokból választandó. A kötelező és kisorsolt ugrások, mint szabadon választott ugrások meg nem ismételtető. Általában egy és ugyanazon ugrás ugyanazon műugróverseny keretében meg nem ismételtető, ami mellett figyelembe veendő, hogy helyből vagy nekifutással 1 vagy 3 m-ről végzett ugrás egy és ugyanazon ugrásnak minősítendő.

4. A női műugrás legalább 3, a 3 m-es deszkáról végzett kötelező ugrásból álljon és pedig:

- Fejes előre nekifutással (1.2).
- Fejes hátra helyből (1.6).
- Delfinfejes (1.1)

és legalább 3 szabadon választott ugrásból a 3 m-es deszkáról, a férfiak részére a 3. §-ban előírt megszorítások alkalmazásával.

Az olimpiai versenyek és országos bajnokságok nők részére rugalmas deszkákról összesen 8 ugrásból álljanak és pedig:

- 3 kötelező ugrás,
- 2 kisorsolt ugrás,
- 3 szabadon választott ugrásból.

A 3 kötelező ugrás a 3 m-es deszkáról végzendő és pedig mint fent a)–c) alatt megjelölve.

A 2 kisorsolt ugrás verseny előtt 6 hónappal ugyanolyan módzatok mellett sorsolandó ki különböző csoportokból, mint a férfiaknál, azzal különbséggel, hogy a nőknél az 1.0–1.5 nehézségi fokozatok (bezárólag) veendő figyelembe. A kisorsolt ugrások a rendező ország által sorsolás után azonnal közlendők a F. I. N. A. tag-szövetségeivel.

A 3 szabadon választott ugrás az A) táblázat különböző csoportjaiból választandó. A kötelező és kisorsolt ugrások, mint szabadon választottak, meg nem ismételtető meg. Általában ugyanaz az ugrás ugyanazon verseny keretében ugyanazon versenyző által kétszer nem mutatható be, ami mellett figyelembe veendő, hogy helyből vagy nekifutással, 1 vagy 3 m-ről elvégzett ugrás egy és ugyanazon ugrásnak minősítendő.

A) Műugrótáblázat

Ruganyos deszkáról való gyakorlatok a nehézségi fokozat feltüntetésével.

I. csoport.

| Ugrás előre arccal a víz felé | 1 méter | 3 m |
|--|---------|-----|
| 1. Fejes előre helyből | 1.0 | 1.1 |
| 2. Fejes előre nekifutással | 1.1 | 1.2 |
| 3. Csukafejes helyből | 1.4 | 1.6 |
| 4. Csukafejes nekifutással | 1.5 | 1.8 |
| 5. Saltó előre helyből | 1.4 | 1.6 |
| 6. Saltó előre nekifutással | 1.5 | 1.8 |
| 7. 1/2 saltó előre helyből | 1.7 | 1.6 |
| 8. 1/2 saltó előre nekifutással | 1.6 | 1.8 |
| 9. Kettős saltó nekifutással | 2.0 | 2.1 |
| 10. 2/3 saltó előre nekifutással | 2.2 | 2.1 |
| 11. Repülő saltó előre (fejes előre jól kitartva és utána saltó) | 1.5 | 1.7 |

II. csoport.

Ugrások előre arccal a trambolin felé.

| Ugrások előre arccal a trambolin felé. | 1 méter | 3 m |
|--|---------|-----|
| 12. Fejes hátra | 1.4 | 1.6 |
| 13. Saltó hátra | 1.3 | 1.4 |
| 14. Repülő saltó hátra | — | 1.5 |
| 15. 1/2 saltó hátra | 1.9 | 2.1 |
| 16. Kettős saltó hátra | 2.0 | 1.9 |

III. csoport.

Ugrások hátra, elugrás arccal a víz felé.

| Ugrások hátra, elugrás arccal a víz felé. | 1 méter | 3 m |
|---|---------|-----|
| 17. Auerbach-fejes helyből | 1.6 | 1.7 |
| 18. Auerbach-fejes nekifutással | 1.7 | 1.9 |
| 19. Auerbach-saltó helyből | 1.8 | 1.9 |
| 20. Auerbach-saltó nekifutással | 1.7 | 2.0 |
| 21. 1/2 Auerbach-saltó helyből | 2.2 | 2.3 |
| 22. 1/2 Auerbach-saltó nekifutással | 2.2 | 2.3 |
| 23. Kettős Auerbach-saltó helyből | — | 2.0 |
| 24. Kettős Auerbach-saltó nekifutással | — | 2.1 |

IV. csoport.

| Ugrások hátra, elugrás arccal a trambolin felé. | 1 méter | 3 m |
|---|---------|-----|
| 25. Delfinfejes | 1.0 | 1.1 |
| 26. Delfinsaltó | 1.6 | 1.6 |
| 27. 1 1/2 delfinsaltó | 2.1 | 2.0 |
| 28. Kettős delfinsaltó | — | 2.0 |

V. csoport.

Csavarok.

| | 1 méter | 3 m |
|---|---------|-----|
| 29. Fejes előre helyből 1/9 csavarral | — | 1.6 |
| 30. Fejes előre nekifutással 1/2 csavarral | 1.6 | 1.7 |
| 31. Delfinfejes 1/9 csavarral | — | 1.8 |
| 32. Csukafejes előre 1/2 csavarral helyből | — | 1.8 |
| 33. Csukafejes előre 1/2 csavarral nekifutással | 1.7 | 1.9 |
| 34. Fejes előre egész csavarral helyből | — | 1.9 |
| 35. Fejes előre egész csavarral nekifutással | 1.7 | 1.9 |

Toronyugrás-szabályok

1. A műugróversenyek lebonyolítása helye merev ugródeszka, amely nem kevesebb, mint 5 méter hosszú, 2 méter széles, kókuszszőnyeg borítással, rugó nélkül rögzítve, 3 oldalon ráccsal körülvéve, mindegyik deszka legalább 1 m-rel túlnyúlva a közvetlenül alatta levő deszkán, a következő magasságokban elhelyezve: 1. 3–5 m; 2. 5.01–8 m; 3. 8–12 m. a víz felszíne fölött.

2. A víz mélysége, ott, ahol az ugró teste a vízbe hatol, ne legyen kevesebb, mint annak a magasságnak a fele, ahonnan az ugrás történik, 3 m-es minimális vízmélységgel, 10 m-es, és azon felüli magasságoknál 5 m-es vízmélységnél nagyobb nem szükségesnek.

3. A versenyek 3 csoportban rendezhetők és pedig:

- egyszerű (egyenes) ugrások,
- műugrások,
- kombinált (egyenes és mű-) ugrások.

A versenykiírásban világosan megemlítendő a kötelező ugrások, a magasságok, ahonnan az ugrások elvégezendők és a szabadon választott ugrások száma.

4. Az egyenes ugrásokra kiírt versenyek minden magasságból legalább 1 helyből, és 1 nekifutással való ugrást foglaljanak magukban minden magasságból.

5. A toronyugrás-versenyek legalább 4 kötelező ugrást foglaljanak magukban, az 5.01–8 m. magas deszkákról és pedig:

- Delfinfejes.
- Saltó hátra.
- 1 1/2 saltó előre nekifutással.
- Auerbach-saltó nekifutással.

és legalább 4 szabadon választott, de egymástól teljesen különböző ugrás, amely a B) táblázatban foglalt bármelyik magasságról elvégezhető, de az előírt ugrások egyike sem ismételhető meg az 5.01–8 m-es deszkákról, mint szabadon választott ugrás. Helyből és nekifutással végzett ugrás egy és ugyanazon ugrásnak tekintendő.

6. A kombinált, egyenes és műugrásokra kiírt verseny legalább 4 kötelező ugrást foglaljon magában és pedig:

- egyszerű egyenes ugrás nekifutással (5.01–8 m. magasságból),
- saltó hátra (5.01–8 m. magasságból),
- egyszerű egyenes ugrás helyből a 8.01–12 m. magasságból,
- egyszerű egyenes ugrás nekifutással a 8.01–12 m. magasságból

és legalább 4 szabadon választott, de egymástól teljesen eltérő ugrás a B) táblázatban feltüntetett bármelyik magasságból, de a hátrasaltó, mint szabadon választott ugrás, nem ismételhető meg az 5.01–8 m-es magasságból.

A) Az ugrás értelmében és a test feletti teljes uralom megőrzésével történjék, fel- és kifelé való irányban.

B) Az elugrás történhetik egyes vagy páros lábbal.

C) Nekifutásokkal való ugrásoknál az íram legyen sima, de élénk, a futás kivitele pedig gyors és erőteljes.

D) A levegőt alatt fej, karok és törzs tartása az ugrás természetének megfelelő legyen, úgy, hogy a mozgás könnyedsége és kecsessége biztosítottassék.

E) A saltóknál a fordulat teljesen természetesen, túlzások nélkül végzendő. Ha ez ugrások oly alacsony magasságból végezhetők, hogy az összehúzódott testtel való vízbeérkezés természetes, úgy e kivételi mód nem indokolható pontlevonást.

F) Hátrasaltóknál és Auerbach-saltóknál a törzs és különösen a lábak oly egyenesen tartandók, amennyire csak lehetséges, gyengén homorított háttal; előresaltóknál a csipők láthatóan, de nem túlzottan hajlítassanak.

G) 1 1/2 saltóknál a saltó oly gyorsan végzendő el, hogy a test teljesen egyenes helyzetben legyen, mielőtt a vízbe érne. Kettős és két és félsz saltóknál a saltók minden egyes ugrás természetének megfelelő módon végzendők el.

H) Kézállásból való ugrásoknál az a mód, amelyben az ugró a kiinduló helyzetet elfoglalja, nem képezi elbírálás tárgyát, de ha az első elugrási kísérlet előtt a test nincs kiegyensúlyozva, úgy pontlevonásnak van helye. Ha az ugrás anélkül végezteték el, hogy a test a starthelyzetben kellőképpen kiegyensúlyoztatott volna, úgy az ugrás 6 pont alá értékelendő.

I) A vízbevaló behatolásnál, ha az fejfel történik, a karok a fej felé jól kinyújtandók. Ha a vízbevaló bevágódás lábbal történik, akkor a karok a test mentéhez, az oldalakhoz simuljanak. Minden olyan ugrásnál, ahol a csipők hajlítása fordul elő, a test kiegyenesedése a vízbe való behatolás előtt megfelelő idővel kell, hogy történjék.

B) Műugrotáblázat

Toronyugrás-gyakorlatok merev ugródeszkákról, a nehézségi fokozat feltüntetésével.

I. csoport.

Ugrások nekifutás nélkül, arccal a víz felé.

| | 3-5 m | 5-8 m | 8-12 m |
|------------------------------|-------|-------|--------|
| 1. Saltó előre | 1.2 | 1.3 | 1.7 |
| 2. Egy és fél saltó előre | 1.2 | 1.3 | 1.6 |
| 3. Kettős saltó előre | 1.2 | 1.4 | 1.8 |
| 4. Kettős és fél saltó előre | 1.3 | 1.5 | 1.8 |
| 5. Auerbach-fejes | 1.3 | 1.6 | 1.9 |
| 6. Auerbach-saltó | 1.2 | 1.3 | 1.7 |
| 7. Egy és fél Auerbach-saltó | 1.6 | 1.7 | 2.0 |
| 8. Kettős Auerbach-saltó | — | 1.6 | 1.9 |

II. csoport.

Elugrás helyből, arccal a trambolin felé.

| | 3-5 m | 5-8 m | 8-12 m |
|----------------------------|-------|-------|--------|
| 9. Delfinfejes | 1.0 | 1.0 | 1.1 |
| 10. Delfinsaltó | 1.3 | 1.4 | 1.6 |
| 11. Egy és fél delfinsaltó | 1.5 | 1.6 | 1.7 |
| 12. Kettős delfinsaltó | 1.7 | 1.8 | 1.8 |
| 13. Fejes hátra | 1.3 | 1.3 | 1.9 |
| 14. Saltó hátra | 1.2 | 1.2 | 1.6 |
| 15. Egy és fél saltó hátra | 1.6 | 1.8 | 2.1 |

III. csoport.

Ugrások kézenállásból.

| | 3-5 m | 5-8 m | 8-12 m |
|----------------------------------|-------|-------|--------|
| 16. Fejes kézenállásból | 1.1 | 1.2 | 1.3 |
| 17. Kézenállásból bedülés háttal | 1.1 | 1.3 | 1.6 |
| 18. Saltó kézenállásból | 1.2 | 1.3 | 1.3 |
| 19. Kézenállásból váltás előre | 1.1 | 1.2 | 1.3 |

IV. csoport.

Ugrások nekifutással.

| | 3-5 m | 5-8 m | 8-12 m |
|-------------------------------|-------|-------|--------|
| 20. Saltó előre | 1.2 | 1.4 | 1.8 |
| 21. Repülő saltó előre | 1.2 | 1.5 | 1.8 |
| 22. Egy és fél saltó előre | 1.2 | 1.5 | 1.8 |
| 23. Kettős saltó előre | 1.4 | 1.6 | 2.0 |
| 24. Auerbach-fejes | 1.4 | 1.7 | 2.0 |
| 25. Auerbach-saltó | 1.2 | 1.4 | 1.8 |
| 26. Egy és fél Auerbach-saltó | 1.7 | 1.8 | 2.0 |
| 27. Kettős Auerbach-saltó | — | 1.7 | 2.0 |

Vizipoló

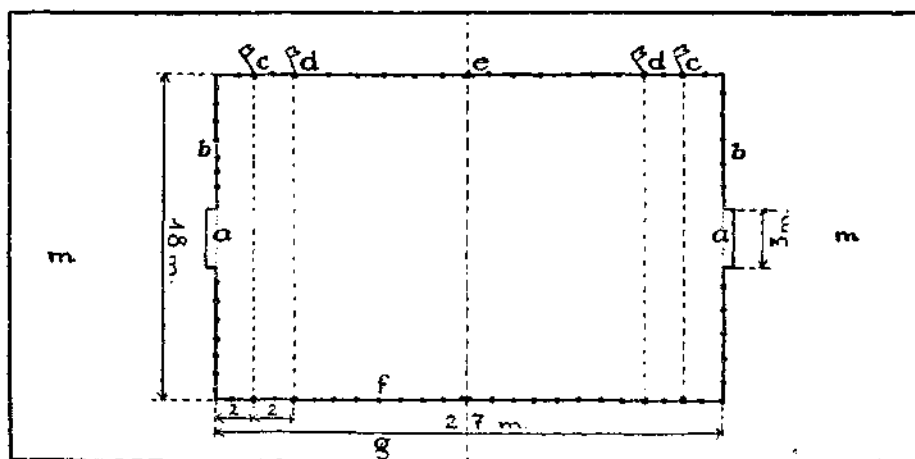
Irta Komjádi Béla

A VIZIPOLÓ FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

A vizipoló, mint a legtöbb játék, Angliából terjedt szét a világban. 1869-ben Londonban játszottak először vizipolót — minden szabály nélkül. A játék az angoloknak megtetszett és 1876-ban a glasgowi W. Wilson megalkotta a szabályokat, amelyeknek egyrésze még ma is érvényben van. Az angol uszósövetség 1888-ban módosította a szabályokat és a következő évben felállította a vizipoló-szakosztályt. Németországban 1894-ben kezdtek először játszani, ott tanulták el az osztrákok, akik azután a mi tanítómestereink voltak. Különösen a bécsi Austria jeles játékosa, Jaques Freund budapesti tartozkodása alatt tanultak sokat játékosaink. Freundot a MUE hozatta le Budapestre és a vizipólsport népszerűsítése is a MUE-ből indult ki. A vizipoló a század elején már igen népszerű mindenütt, ahol kifejlett sportélet van. Belgium, Franciaország és Svédország csapatai az angolok legerősebb ellenfelei, de néhány év múlva már Amerika is szerepet tud játszani. Nálunk a bajnokságokat nyerő MUE mellett a Balaton UE rendelkezik számottevő csapattal, de később a vezetős szerep az FTC-é lesz, amelynek csapata a háboru előtti években klasszisokkal állott a MAFC és az MTK csapatai felett. A háboru után az FTC mellé felnyomult a III. ker. is és kettőjük rivalizálásából megszületett az 1926. és 1927. évi európbajnoki győzelem. A vizipoló nagy népszerűsége egyre több és több sportolót gyűjt a vizipolózók táborába és 1927. év végén már öt nagy csapatunk van és pedig az FTC, III. ker. TVE, MTK, UTE és a MAC, de jó erőt képvisel az egri MESE és a szegedi SzUE csapata is.

Formailag a vizipoló teljesen azonos a futballjátékkal. Célja is ugyanaz: minél több gólt dobni az ellenfélnek, — természetesen a vízben. A játék szabályai nagyjából, főbb elveiben, azonosak a futballéval.

A vizipoló játékterét az alábbi rajz mutatja be.



157. ábra A vizipoló játéktere

A KAPUS JÁTEKA

A kapus játéka két részből áll. Az egyik a kapura küldött lövések kivédése, a másik pedig, hogy a labdát célszerűen tudja saját játékosának átadni (kiadás).

A lövések kivédése a feladat könnyebb része. Jó kapus ugyanis csak az lehet, aki tudja, hogy a labda milyen irányban jöhet a kapura. Tréningjénél tehát arra kell ügyelnie, hogy minél jobban ki tudja dobni (emelni) magát a vízből, mert így nagy teret tud a labdától megőrizni.

Jóval nehezebb ennél a megszerzett labda ügyes kiadása. A megszerzett labdát ugyanis tökéletes biztonsággal, a legjobb helyzetben levő játékosársának kell kidobnia. Ehhez az egész mezőny biztos áttekintése, a helyzet tökéletes felismerése szükséges. A kapusnak a labdát



158. ábra. A kapus kiemelkedéssel véd

épp oly tökéletesen kell kezelnie, mint a többi játékosnak. Nagyon fontos, hogy a mezőnyben is tudjon játszani és ezért a mezőnyjátékot ne hanyagolja el.

A HÁTVÉD JÁTEKA

Tekintettel arra, hogy a vízpolópálya maximálisan is csak 30 yard hosszú, a játékosoknak minden poszton kell játszani tudniok, mert a mérkőzések folyamán többször kerülnek el a hátvédek az ellenfél kapuja elé, viszont a csatárok sokszor játszanak a hátvéd helyén.

Mivel azonban a vízpoló-csapatok rendszerint nem tudnak hét olyan játékost kiállítani, akik minden ponton megállják a helyüket, rendszerint azokat állítják be hátvédnek, akiknek nagy dobásuk van és akik a csapat leglassabb tagjai, mert a gyengén uszó hátvéd technikával és taktikával nagymértékben pótolni tudja ezt a hiányosságát.

A FEDEZET JÁTEKA

A fedezet a csapat legszorgalmasabb tagja, aki hol a védelemben segítkezik, hol pedig a csatársort támogatja. Minden helyzetben fel kell találnia magát. Ő kerül a legtöbbször abba a helyzetbe, hogy hol a

balhátvéd helyén kell játszania, hol pedig a jobbszélső posztját foglalja el. Fedezet csak gyors és jól startoló játékos lehet.

A CSATÁROK JÁTEKA

A csatárnak, miként a csapat többi tagjának, nemcsak az a feladata, hogy gólt lőjjön, hanem arra is kell vigyáznia, hogy az őt lefogó ellenfél szabad ne legyen, egyszóval a csatárnak csak akkor szabad magát »tiszttára« usznia, ha a labda a saját csapatbeli társánál van.

Más esetben a csatárnak nem szabad egy-két méternél messzebb eltávolodnia a háttvédjétől, mert az könnyen saját csapata kárára lesz.

JÁTEKSTILUSOK

A vízipolóban a legjobb stílust a magyar válogatott csapat játékszisztémája képviseli. A csapat minden tagja valamennyi poszton megállja a helyét, a csatár háttvédet is tud játszani és fordítva. Ilyen csapatnál a legveszélyesebb támadások úgy indulnak ki, hogy az ellenfél támadásának leszerelése után nemcsak a csatársor, hanem a fedezet és az egyik háttvéd is ellentámadásba megy át. Egyszerre öt játékos uszik le az ellenfél kapuja elé és a meglepett ellenfél tehetetlenül áll a támadással szemben. Ez a szisztéma azonban csak akkor válhat be, ha tényleg elsőrangú játékosok hajtják végre, mert elég egy rossz labda-átadás és máris a támadó csapat kapuja kerül végzetes helyzetbe.

Klubcsapatoknál (ez a francia válogatott csapat stílusa is), rendszerint a csapat legjobb játékosát *favorizálják*, az övé majdnem minden labda. Ha azután az ellenfélnek sikerül ezt a legjobb játékost lefogni, akkor a csapat majdnem tehetetlen.

Régebben az is szokás volt, hogy az egyik csatár leállt úgy 3 méterre az ellenfél kapuja elé és az elé tált labdákat igyekezett elfogni és hálóba juttatni. Ez a játékmód azonban ma már idejét mulata, mert a csatároknak is vigyázniuk kell arra, hogy a háttvédek ne uszhassanak le.

A legtöbb vízipolócsapatnak azonban semmi különös rendszere nincsen, hanem csak játszanak úgy, ahogy éppen a helyzet alakul.

A VIZIPOLÓJÁTÉK TECHNIKÁJA ÉS TAKTIKÁJA

A vízipolójáték nagy szorgalmat kíván a játékosától. Jó játékos csak az lehet, aki rendszeres tréninggel igyekszik a játék csinját-binját elsajátítani. Ez azonban nem könnyű feladat és igen sok fáradsággal jár. A jó játékosnak ugyanis nemcsak jó uszónak kell lennie és nemcsak a labdát kell tökéletesen kezelni tudni, hanem minden poszton meg kell állania helyét.

A vízipoló technikája egyébként majdnem azonos a futballjáték technikájával. A labda ügyes megfogása, vízből való kiemelése, eldobása, vezetése tisztán a játékos technikai felkészültségétől függ.

A technika alapját a labda helyes megfogása képezi. Minden erőlködés nélkül a labdát alulról kell megfogni, minden más fogás rossz. Igen sokan felülről akarják a labdát megfogni, ez azonban teljesen hibás. Ha a játékos a labdát jól meg tudja fogni, akkor arra kell megtanítani, hogy a labdát vinni tudja. Helyesen uszni a labdával igen nehéz dolog és sok gyakorlatot kíván. Száz játékos közül 99 rosszul vezet a labdát! A helyes labdavezetésnél a fej kint van a vízből és minden irányban lát. Ez esetben nem lehetséges, hogy a labdát uszás közben elveszítse, továbbá lehetetlenné teszi, hogy uszás közben az ellenfél játékosra váratlanul megtámadja.

A technikai rész egyik legfontosabb követelménye: a helyes passzolás. Ez már összefügg a taktikával is, mert ahhoz taktikai érzék is kell, hogy a játékos a meccs iramában feltalálja magát. Tisztán technikai tudás a vízből való kiemelkedés. Ez azonban inkább a tehetség, mint a tréning kérdése, mert ez összefüggésben van a játékos egyensúlyával. Természetes, hogy minél magasabbra tud a vízpolójátékos a vízből kiemelkedni, annál jobb.

A vízpolójátékosnak igen gyakran kell a labdát »csavarnia«. Ez tisztán technikai tudást követel. A helyes csavar az, amikor a dobó a labdát kissé kiemelve a vízből, csak néhány méter magasságban dobja tovább. Ha a labdát a játékos nem emeli ki a vízből, akkor az a dobás helyétől csak egy-két méternyire megy el, mert a vizen csuszva megáll. A jó játékosnak meg kell tanulnia az úgynevezett svéd csavart is, amikor a játékos kifordított tenyérrel csuklódobással továbbítja a labdát. Ily módon igen veszélyes lövéseket lehet kapura dobni még az esetben is, ha dobás közben az ellenfél játékos a lefogja.

Technikai követelmény, hogy a játékos mind a két kezét tudja használni (a két lábbal való játék fontosságát a futballnál is láthat-



159. ábra. A labda helyes fogása

juk), továbbá meg kell tanulni az u. n. levegőjátékot. Ez abból áll, hogy a játékos a labdát úgy tudja megfogni a levegőben, hogy a labda ne essék ki a kezéből, hanem abban megmaradva továbbítani lehessen.

Ezek lennének a technika legfontosabb követelményei és mindezek a gyakorlatok sok tréninget követelnek. Minden tréningen ajánlatos a következő technikai gyakorlatok elvégzése:

I. Uszás labdával. A jó játékosnak semmiesetre sem szabad a labdát elveszítenie. Arra is nagyon kell vigyázni, hogy a labda előrevitele késedelem nélkül történjék. A fejnek a vízből mindig kint kell lennie.

II. Két (szélesebb pályán három) játékos egyszerre uszik ki. A labdát uszás közben egymásnak adják, úgy, hogy az pontosan a másik elé essék le. Ez nagyon fontos, mert a lefogott játékos uszás közben csak így tud passzolni. Az uszás a lehető leggyorsabb legyen.

III. A kapuban elhelyezkedik a kapus. Az egyik játékos a labdával a félvonalon áll fel, a másik három méterrel hátrább, azzal az utasítással, hogy az előttelevőt akadályozza meg a lövésben. Egyszerre indulnak. A labdával uszó csak pöcköléssel tud kapura löni, mert arra sincsen ideje, hogy a labdát hátravegye. Ennek a gyakorlatnak a betanítása igen fontos és semmiesetre sem hanyagolandó el.

IV. Labdatávdobás. Jó játékosnak legalább 20 méterre kell tudni a labdát dobni és 15 méterre biztosan kell passzolnia. Ez addig gyakorlandó, amíg jól megy, inkább a kapura való lövést kell elhanyagolni,

mert ha a tréner nincsen jelen, akkor a játékosok ugyanis csak kapura lönek.

V. Labdadobás csavarással. Ha a védőjátékos a saját kapuja felé, vagy a csatár az ellenfél kapuvonalának széle felé uszík és az őket fogó csatár, illetve hátvéd »rajta« van, csak csavarással lehet a labdát továbbítani. A csavarásnál arra kell vigyázni, hogy a labda ne surolja a vizet, hanem azonnal a vízből kiemelve hagyja el a dobó kezét. A csavarást különösen a hátvédnek mind a két kézzel kell gyakorolnia.

VI. Kapuradobás. A lövésnek — attól eltekintve, hogy gyorsan kell történnie — erősnek és helyzettnak kell lennie. Külön kell trenirozni arra, ha a kapus a kapuvonal elé helyezkedik. Ez esetben a legbiztosabb ívelve a kapus feje felett juttatni a hálóba a labdát.

VII. A kettős (doppler) dobás gyakorlása is fontos. A csatár a hátulról jövő labdát érintéssel (ujj vagy tenyér) továbbítja a kapura.



160. ábra. Labdadobás csavarással

A lefogott csatárnak csak igen erős, lövésszerű passzt kell adni, mert az a legkisebb érintés után is veszélyes lesz.

VIII. Az álló játék kerülendő. Ezalatt azt értem, hogy az egykapura trenirozók ne legyenek folyton egy helyen — kivéve, ha a levegőjátékot gyakorolják —, hanem uszva dobjanak és löjjenek, mert mérkőzés alatt is uszás közben kapják és adják a labdát.

IX. A négy, kapura dobó játékos 10—10 percenként változtassa meg a helyét, vagyis jobboldalról, közpéről, baloldaltól és hátulról egyaránt gyakorolja a lövést.

X. A kapusnak a mezőnyben is kell játszani. Ezért a dobó- és lövőgyakorlatokat épügy el kell végeznie, mint a többi játékosnak.

XI. Svédcsavar gyakorlása. A négyméteres vonalon teljes erővel uszó játékos a kapu irányában levő kezével (kifordított tenyérrel) csukló-lövést küld a kapura. A lövést mindig akkor kell kapura küldeni, ha a játékos a kapu közepén van, mert ekkor tetszés szerint helyezheti a labdát a kapu jobb- vagy balsarkába.

XII. Uszás kitett fejjel. A vízipóló-játékosnak a mérkőzés folyamán állandóan a vízből kiemelt fejjel kell usznia, hogy a játékot állandóan figyelemmel kísérhesse. Epp ezért gyakorlandó a kitett fejjel való uszás is.

A vízipóló-játék taktikája sok követelményt állít a játékos elé. A legfontosabb az, hogy a játékos *lásson*. Mindenkor tudja azt, hogy hol áll a partnere, hogyan helyezkedtek el a mezőnyben az ellenfél játékosai. Csak így érhető el, hogy a labdát azonnal és megfelelő helyre tudja továbbadni.

Az egyes taktikai fogásokat részletesen ismertetjük a »Tréningutasítás« részben.

TRENINGUTASITAS

A kezdő játékosok tréningje

Mint már említettem, a vízipólójátékosnak igen sok tréningre van szüksége, ha idővel jó játékos akar lenni. Ezért a kezdőknek is sokat kell gyakorolni magukat, ha később eredményeket akarnak elérni.

Ennek megfelelően a következő tréningrendszert ajánlom:

Tavasszal, heti három tréning. I. nap: uszás 200—500 méter, kiszorító játék 10 perc, egykapura játék 15 perc, kétkapura játék kétszer 15 perc egy egész gyenge együttes ellen — esetleg be nem vált kezdők csapata ellen —, uszás labdával 30—50 méter, csak lábbal való crawl-uszás. II. nap: uszás 300—1000 méter, 20 perc passzolás, 20 perc kapuralövés, 20 perc labdával való uszás és crawl, végül stafétauszás labdával. III. nap: uszás 100—400 méter (minden hónapban egyszer időre is), kétszer 15 perces kétkapura játék egy 3—4 góllal jobb csapat ellen. 15 perc passzolás, 15 perc kapuradobás. Crawl.

Az I. napi kétkapura való játszásnál különösen a csatárokkal kell foglalkozni és rá kell őket szoktatni, hogy ha a saját védőjátékosánál van a labda, akkor igyekezzék megszökni. Ez gyenge ellenféllel szemben könnyen fog menni és így legalább a játék szellemét sikerül majd a játékosokba belenevelni. A III. napi kétkapura való játéknál pedig a védelemre kell különös figyelmet fordítani. Nem szabad az ellenfél egyetlen játékosát sem szabadon hagyni, természetesen ez teljes mértékben nem sikerülhet. De a negyedik-ötödik héten legalább 2 gólarányu javulásnak be kell állni.

Nyáron: a polózók egy negyedik tréningnapot is tarthatnak. Ezen a tréningen azonban az uszásra kell a súlyt helyezni. 400—1200 méter uszás, némi crawl és egy kis masszírozás nagyban hozzájárul a kondíció javításához. Ezekután megkezdődhetnek a komoly mérkőzések. A tréningrendszer most már megváltozik, illetve a mérkőzések tekintetbevételével odairányul, hogy a csapat a meccsre jó kondícióban állhasson ki. A régi tréningbeosztás megmaradhat ugyan, de a trénernek már külön-külön kell embereivel foglalkoznia. A kapubedobásoknál a gyors mozdulat igen fontos. Minél gyorsabban továbbítsa a játékos a labdát. Csavarás megtanítása már időszerű és a balkézrel való labdakezelést az ügyesebbekkel már el lehet kezdeni. A kétkapura való játéknál már az összjátékra való hajlamnak is ki kell fejlődnie. Minden önző akciót le kell fujni; ha valamelyik játékos nagy hibát követett el, meg kell állítani a játékot és megmagyarázni, hogy mi lett volna a helyes eljárás. Vegyünk két példát. 1. A kapus a labdát a fél pályánál szabadon levő fedezethez juttatja. Ugyanekkor egyik csatár a négyméteres vonal tájékán is szabad helyzetben van. A szabadon levő fedezet leuszik a labdával és mire a kapu közelébe kerül, őt is lefogják és az előbb szabadon állott csatárt is. Ekkor a tréner fütyül, kikéri a labdát és újból játszatja a jelenetet azzal az utasítással, hogy a fedezet a kapustól jött labdát azonnal továbbítsa a szabadon álló csatárhoz. A gól így valószínű és a játékosok szemléltető módon látták, hogy mi volt a hiba és hogyan kellett volna játszani. Ez az eset sokszor, még évek múlva is megisméltődhetik, de sohasem lesz kárbavesztett fáradság, ha a tréner közbelép. 2. A legtöbb csapat — sokszor kiváló játékosokból álló válogatott csapatnál is láttam — megzavarodik, ha az ellenfél egy játékosát a bíró kiállítja és heten játszanak hat ember ellen. Jó

taktikai érzékkel bíró csapatnál, ha kellő tréningjük van, ilyen esetben másodpercek alatt feltétlenül gólt kell elérniük. Tehát tegyük fel, hogy az ujonc-csapat hét emberrel játszik hat ellen. A kapus a szabadon levő hátvédnek adja a labdát, az leuszik, a mezőny tömörül, a labdát elveszik és az ellenfél gólt ér el. Ilyen esetet — ha előfordul — semmi esetre sem szabad a trénernek kiaknáztatlanul hagyni. Újból uszatja a szabadon levő hátvédet azzal az utasítással, hogy a kapu közepe felé vegye irányát és fejét tartsa kint a vízből. Ha az ellenfél játékosai nem usznak rá, akkor 3—4 méterről kapura dobhat, ha pedig ráusznak, akkor a szabadon hagyott embernek adja át a labdát. Kellő irányítással a gól biztosan megszületik anélkül, hogy az ellenfél a labdát érinteni tudná. A legnagyobb hiba, amikor a hátvéd uszik a labdával és anélkül, hogy valaki megtámadná, 8—10 méterről kapura lő. Csak ilyen esetben történhetik az, hogy több emberrel játszó csapat kapja a gólt. Számos hasonló példa adódik, amely felett a trénernek nem szabad szó nélkül elsiklani. Néhány szóval kitérek azon egyesületekre is, melyek csak nyáron működhetnek. Itt általában májustól októberig lehet a tréninget számítani. Megjegyzem, hogy komolyabb eredményt nem igen lehet elérni, mert egy jó vízpoló-játékosnak legalább 8 hónapig tréningben kell lennie, de azért kellő akarattal közepes képességű csapatot 3—4 év alatt így is ki lehet hozni. Ha pedig olyan városról lenne szó, ahol a vízpoló-játékot még nem ismerik, ott természetesen elesik azon utasításom, hogy valamivel erősebb ellenféllel is kell a kezdőknek minden héten egyszer játszani; de ezért igyekezzenek néha a szomszédos városokból megfelelő ellenfélhez jutni.

A csapat vezetőinek minden lehető el kell követniük, hogy mentől több mérkőzést kössenek le, mert csak ezáltal tudják a játékosok a szükséges rutint megszerezni. Ez pedig nagyon fontos.

AZ I. OSZTALYU JÁTÉKOSOK TRÉNINGJE

A jó vízpoló-játékosnak kitartó és jó sprinternek kell lennie, nagy taktikai érzékkel kell bírnia, technikailag is teljesen képzettnak kell lennie. Ahhoz, hogy valaki kitartó és a vízpoló-játékhoz megfelelő jó sprinter legyen, csak szorgalom kell. A technikai képzettség azonban a tréner erélyétől függ. Ha egy évig a haladónak a tréningje úgy lesz irányítva, hogy a játékos elégedetlenül hagyja el a vizet, akkor a technikai kiképzés valószínűleg helyes irányban halad, mert a levegőben való labdafogást, a mindkét kézzel való játék gyakorlását egy játékos sem szereti, de nem is nélkülözheti.

Azonkívül rá kell szoktatni a játékost, hogy amint kapja a labdát, azonnal löjjön, vagy ha a passz rossz volt, azonnal passzolja tovább. Nem baj, ha a lövés rosszul sikerül, vagy a passzt az ellenfél kaparintja meg, egyelőre az a fontos, hogy akár a tréning-mérkőzés, akár egykapura való játék közben minden passz gyorsan történjék. Ez a legnagyobb technikai tudás, mert a gyors labdákkal dolgozó csapatot lefogni igen nehéz, ellenben ha a játékosok tartják a labdát, a leszerelés az ellenfél védelmének aligha fog gondot okozni. A gyors labdával dolgozó játékos rövid idő múlva — mire a szükséges rutint megszerzi — legtöbbször jó helyre fogja a labdát juttatni, de ha a játékos megszokta a lassu munkát, sohasem fogja a gyors játékot elsajátítani. Ez legtöbb csapat hibája. Ha egy kapura játszanak, recseg a kapufa, remek csavarlövésök és dopplerek légiói láthatók, ha aztán megfelelő ellenfelet kapnak, addig igazgatják a labdát, amíg az ellenfél el nem veszi. Természetesen, ha egy játékos teljesen tiszta helyzetben áll az ellenfél ka-

puja előtt, akkor nyugodtan helyezheti a labdát, vagy a szabad dobás alkalmával is kell, hogy nyugodtan passzoljon, de a küzdelem hevében sohasem szabad ingadozni. Itt már találkozik a technikai tudás a taktikaival.

A taktikai tudás már szoros összefüggésben van a játékos tehetségével és a tréner tudásával. Talán az egész világon nincsen ötven olyan játékos, akinek a taktikai tudása ne volna kifogásolható, illetve aki tudását játék közben is értékesíteni tudná. A taktikai tudás alapja a jó helyezkedés, de a jó helyzetben levő társ meglátása, a szöktetés, a kellő időben való »szabadra« játszás és végül az ellenfél hibájának a felismerése mind igen fontos. De térjünk át magára a tréningre.

Heti négy tréninget véve alapul, a beosztás a következő legyen:

I. nap: Uszás 200—500 méter. Crawl 100 méter. Kapuralövés 15 perc. Kétkapu játék kétszer 20 perc. Hosszabb pihenő. Bal- és jobbkézzel labdadobás 20 perc. Uszás labdával többször 10, 15 méter.

II. nap: Uszás 300—1000 méter kitett fejjel. Crawl 50 méter. Kapuralövés 15 perc (természetesen mindkét kézzel és 5—5 percenként a jobb- oldalról, a középről és baloldalról). Kiszorító játék 20 perc. Hosszabb pihenő. Bal- és jobbkézzel labdadobás 20 perc. Uszás a labdával nyugodt tempóval, 100 méter.

III. nap: Időre uszás. Pihenő. Uszás 200—500 m. egész lassan, kitett fejjel. Crawl. Hosszabb pihenő. Uszás lebegő starttal, négyszer-ötször 10 méter. 10 perc csavarással kapura dobás. 20 perc labdadobás mindkét kézzel.

IV. nap: Mérkőzés. Egyenrangú ellenféllel. Szabályos játékidő, egy meghosszabbítással. Kőrülbelül kétszer 25 perc. Hosszabb pihenő, lassu uszás 200—400 méter, kitett fejjel.

Ezzel a rendszerrel trenirozva, a csapat egy év alatt nagyot fog haladni. Most vegyük az egyes pontokat részletesen elő:

A kapura való lövésnél — mint már említettem — a gyorsaság igen fontos. Arra is figyelni kell, hogy a tréningidő alatt csak mozgásban lévő labdákat dobjanak a kapura, mert az »állított« labdákkal való játék megszokása már csirájában elfojt minden haladást. Tehát a játékos vagy igyekezzék levegőben fogni a labdát, vagy pedig a labdával uszva, uszás közben lőjjön. A levegőjátékot akkor használhatjuk, ha az ellenfél nincsen közvetlenül rajta a dobást kapó játékoson, ekkor a levegőben fogott labdát haladéktalanul löni kell, mert nemcsak attól kell tartani, hogy az ellenfél elveszi, de a szabályok szerint a labdát tartó játékost a víz alá is szabad nyomni, ami sokszor nem a legbarátosabb módon történik meg. Ha a labda nem jön jól, akkor vagy dobjuk tovább egy jobb helyzetben levő játékosunknak, vagy ha látjuk előre, hogy a labda levegőben való megfogása nem igen sikerülhet, akkor ezzel ne is kísérletezzünk, hanem hagyjuk a vízre esni, ez esetben lehet a vízről löni vagy továbbuszni a labdával. Mindezen esetekben a labda megmarad nálunk, míg ha a rosszul irányított labdát levegőben igyekszünk megfogni, ellenfelünknek is adunk 50% esélyt a labda megszerzésére. Ami a labdával való uszást illeti, annak észszerűnek kell lennie. Gyengén uszó játékos gyors ellenféllel szemben, ha van is egy kis előnye, ne uszék a labdával, hanem — amint a helyzet megkívánja — vagy dobja kapura, vagy adja át a jobb helyzetben levő társának. Ha a játékos leuszik a labdával, akkor az előtte levő társainak helyet kell a részére biztosítani. A labdával uszó mindig a kapu közepe felé vegye utját. Az előtte állók huzódjanak egy kissé a pálya szélére, de ugy, hogy ha emberük átmegy a leuszó társukra (váltás), akkor ők

lövő helyzetben legyenek. Az amerikai vízipóló-csapat, amely sulyban, erőben, de főképp gyorsaságban messze túlszárnyalta európai ellenfeleit, főképp emiatt a hiba miatt vesztette el Párizsban mérkőzéseit. Hasonló okok miatt vesztették el Párizsban a svéd-magyar mérkőzést. Védelmünk többször megszökött, de a csatárok rosszul helyezkedtek és így el-estünk a megérdemelt győzelemtől. Uszás közben igen veszélyes dobásokat lehet a kapura küldeni. A legcélszerűbb a labdát a kétméteres vonalig vinni és onnan csuklómozdulattal (pöckölés) helyezni. Ha az idő, illetve az ellenfél távolsága megengedi, hogy a labdát kézbe vegyünk, azt inkább ajánlom, mert ez biztosabb, de egyenrangú ellenféllel szemben nem igen sikerül. Uszás közben csavarni csak akkor szabad, ha ez az egyetlen módja a lövésnek. A csavarás ugyan a közönségnek igen tetszik, egy szép csavart nagyon megtapsolnak, de a vízipólóban az a csapat győz, amelyik több gólt ér el. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy tréning közben a csavarást ne gyakoroljuk, mert sokszor ez az egyedüli módja a labda továbbításának, de aki ezt feleslegesen használja, az csapatának többet árt, mint használ.

A lefogott játékos, ha a labda átadása nem célszerű, cselezhet. Ilyenkor arra kell ügyelni, hogy az ellenfél ne is sejtse, mi a játékos szándéka, tehát semmiesetre sem szabad lassítani vagy habozni, kivéve, ha az szándékosan, szintén a cselezés érdekében történik. Általában az legyen az elv: cselezni csak akkor szabad, ha a labdát átadni nem célszerű, mert mindenki jól le van fogva. Ez esetben az ellenfél kijátszása nagy hasznára lehet a csapatnak. A kijátszás legegyszerűbb módja az ellenfelet közvetlen közelbe engedni és a labdát kissé hátrahuzni, ha az ellenfél nem óvatos és a labda után nyul, abban a pillanatban felette a labdát elénk tesszük és erős lendülettel tovább-uszunk. Ha azonban az ellenfél óvatos és észrevette a cselezés kísérletét, már nehéz feladat lesz kijátszani. Ez már a játékos egyéniségétől és a helyzet felismerésétől függ. Egymásután többször ugyanazt a fogást (trükk) ne alkalmazzuk, mert a legnagyobb hiba, ha a játékost hamar kiismerik. Az a játékos, akinek cselezéseivel sikerült a kapu közelébe érni, csak az esetben löjjön a kapura, ha más játékosára nincsen szabad helyzetben, mert az uszástól és cselezéstől fáradtan, a lövés nem lesz olyan erős, mintha azt egy pihent ember dobná. Ha egy játékosunkat az ellenfél kicselezte, a kicselezett játékosnak azonnal át kell venni azt a játékost, akit játékosára szabadon hagyott, hogy a cselezőt lefogja. Ez az u. n. váltás. A szabadon leuszó ellenfelet utólélni igen nehéz. A jól váltó csapatnak igen nehéz gólt dobni. Cselezésre és jó váltásra csak tehetséges játékosok taníthatók be.

A vízipólójátékos a téli szünetet használja fel arra, hogy izmait fejlessze, tüdejét és szívét készítse elő a nyári küzdelemre. Erre igen jó a svéd-torna, a boxolás, de amennyiben az időjárás megengedi, úgy legyen mentől többet szabad levegőn. Sietjen, korcsolyázzon. Egy kevés mezei futás is igen jó hatással van.

A VIZIPÓLÓSPORT NEMZETKÖZI HELYZETE

Ma, az amsterdami olimpia küszöbén, talán nagy felelősséggel jár annak a leszögezése, hogy a magyar nemzeti válogatott csapat a legjobb a világon, hiszen ezt a megállapítást Amsterdamban könnyen megcáfolhatják. Azonban az 1926. és 1927. évi Európa-bajnokságok élénken dokumentálják a magyar válogatott csapat fölényét.

Magyarország vízipólósportját Budapest képviseli, de jó csapata van Egernek és Szegednek is. Számottevő erőt azonban csak a fővárosi játé-

kosok képviselnek, akik közül meg kell emlékeznünk a régi gárda még mindig aktív tagjairól: Barta Istvánról, a válogatott csapat állandó kapusáról, Fazekas Tiborról, a válogatottak kapitányáról és Wenk Jánosról, a legtöbbször szerepelt válogatottról. A fiatalok közül Homonnai Márton és Keserü Alajos világhírűek, de nagy játékerőt képviselnek: Vértessy József, Németh János, Ivády Sándor, Keserü Ferenc, Csorba László, Sárkány Miklós, Czele László és Halassy Olivér is. A kapusok közül Bródy Györgyöt, Nagy Barnabást és Bory Tivadart kell megemlítenünk.

A párisi olimpián győztes *Franciaország* ma is igen erős csapattal rendelkezik. A francia vízipólósportot Tourquois városka képviseli, melynek jobb a csapata, mint a Párizs számos egyesületéből kikerülő válogatott.

Mindig nagy szerepet játszott és most ismét kezd feljavulni az 1925–26-ban stagnáló *belga* vízipólósport. Bolognában már a harmadik helyre kerültek és sokan bennük látják legerősebb ellenfelünket. Az kétségtelen, hogy igen tehetséges fiatal gárdával rendelkeznek.

Már csak a régi dicsőség emlékéből él a volt négyszeres olimpiai világbajnok, *Anglia*. Mai csapata csupa öreg legényből áll, akik a husz év előtti játékmóddal már kevés vizet zavarhatnak az egyre törekvő, jelenleg élen álló csapatok ellen.

A másik visszaesésben levő csapat a *svéd*. Ők is mereven ragaszkodnak régi embereikhez, pedig Svédországban van sok fiatal talentum is. Ha össze tudják állítani a tényleg legjobb csapatukat, úgy még sokáig a vezetők sorában lehetnek.

Hatalmas lendülettel törtetnek előre a *németek*. Sok száz vízipóló-csapatuk és így több ezer játékosuk van. Olimpiai előkészületeik minden más nemzetét felülmulják, azonban nemzeti csapatuk mégsem forrott egybe és ezen a hézagon még sokáig lehet rést ütni, illetve gólt dobni.

A többi európai csapat már lényegesen kisebb játékerőt képvisel, mint a fentiek. Fejlődést mutatnak a hollandusok, osztrákok, csehek, jugoszlávok és spanyolok, ellenben még gyermekcipőben jár az olasz, dán, norvég, román, luxemburgi és portugál vízipólósport. A többi európai nemzet vízipólósportjáról mit sem hallani.

Európa legerősebb ellenfele: Amerika. Itt különösen az *Egyesült Államok* csapata az, mely — gyorsasága és energiája révén — veszedelmes vetélytárs. Ebben a hatalmas sportországban a vízipóló meglehetősen el van hanyagolva. Csak a legutolsó években kezdtek komoly munkába.

Még *Argentína* az egyedüli ország Amerikában, melynek szintén tekintélyes válogatott csapata van, de ennek ereje jóval az északiak alatt van. A többi állam vízipólósportja nem üti meg a nemzetközi mértéket.

Ázsiában *Japán* az egyedüli állam, amelynek uszósportja számottevő. Vízipóló-csapatuk azonban igen gyenge, amit bizonyít a múlt évben Ausztrália csapatától elszenvedett nagy gólkülönbözetű vereségük.

Afrika vízipólósportja az amszterdami olimpián mutatkozik be. *Dél-Afrika* (Fokváros) csapata biztos résztvevője az olimpiának. Az ismeretlen csapat aligha fog meglepetést okozni. Vannak még vízipóló-csapatok Egyiptomban és Palesztinában is, de ezek igen gyengék.

Ausztrália vízipóló-csapatát igen nehéz nemzetközi mértékkel mérni, mert nincsen meg az összehasonlítás. Ha azonban az ausztráliai csapat tényleg eljön Amsterdamba, akkor feltétlenül jelentős erőt képvisel, mert szakembereik ismerik az európai csapatok képességeit és aligha teszik ki magukat nagyarányú vereségeknek.

A magyar válogatott és Budapest válogatott vízpoló-csapat mérkőzéseinek statisztikája 1927. dec. 31-ig

A magyar válogatott vízpoló-csapat:

| | Játszott | Győzött | Döntetlen | Vesztett | Adott gólt | Kapott gólt |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|-------------|
| Anglia ellen | 2 | 2 | — | — | 14 | 8 |
| Ausztria ellen... .. | 10 | 7 | 1 | 2 | 56 | 23 |
| Belgium ellen... .. | 7 | 4 | — | 3 | 28 | 23 |
| Csehszlovákia ellen | 2 | 2 | — | — | 19 | 1 |
| Dánia ellen | 1 | 1 | — | — | 11 | 0 |
| Franciaország ellen | 4 | 3 | 1 | — | 23 | 9 |
| Németország ellen | 6 | 5 | — | 1 | 27 | 13 |
| Olaszország ellen... .. | 1 | 1 | — | — | 6 | 2 |
| Spanyolország ellen | 3 | 3 | — | — | 15 | 2 |
| Svédország ellen | 2 | 1 | — | 1 | 4 | 6 |
| Összesen : | 38 | 29 | 2 | 7 | 203 | 87 |

Budapest válogatott vízpoló-csapata:

| | Játszott | Győzött | Döntetlen | Vesztett | Adott gólt | Kapott gólt |
|------------------------|----------|----------|-----------|----------|------------|-------------|
| Gand ellen... .. | 1 | 1 | — | — | 3 | 2 |
| Lipcse ellen | 1 | 1 | — | — | 9 | 3 |
| Magdeburg ellen | 5 | 4 | 1 | — | 22 | 5 |
| Malmö ellen | 1 | 1 | — | — | 13 | 1 |
| Stockholm ellen | 1 | — | — | 1 | 3 | 6 |
| Összesen : | 9 | 7 | 1 | 1 | 50 | 17 |

Vízpoló-játékszabályok

1. A pálya szabályos téglalap alakú, a kapuknak egymástól való távolsága 27 m-nél nagyobb és 17,50 m-nél kisebb nem lehet, a játszóter szélessége nem lehet 18 m-nél nagyobb. A kapuvonalat, a középvonalat, 1 m. 83 cm-es és 3 m. 65 cm. büntetővonalat a pálya mindkét oldalán feltűnően meg kell jelölni.

2. A víz 90 cm-nél sekélyebb nem lehet.

3. A kapuknak a pálya két rövidebb oldalának közepén kell megerősítve lenniök s a medence falától vagy egyéb a pályát határoló szilárd anyagtól legalább 30 cm-nyi távolságban. A függőleges kapulécnek egymástól való távolsága 3 m., az oldallécet összekötő homlok-lécnek (felsőkapufának) másfél méternél mélyebb vízben a vízszintől 90 cm-nyire, másfél méternél sekélyebb vízben pedig a pálya tencsétől 2 m. 44 cm. magasságban kell lennie. A kapukat hálóval kell ellátni, teljesen zárt terület alkotása céljából akként, hogy a háló a felső- és oldalkapufákhoz erősítve, a felsőkapufától egészen a vízszintig érjen, legalább 30 cm-re a kapuvonal mögött. A háló felső-hátsó megerősítési vonala a felső első léccel egymagasságban legyen.

4. A labdának bőrrrel bevontnak, külsőszínőros varrat nélkülinek, gömbölyűnek, teljesen felfujsnak kell lennie és kerülete 68 cm-nél kisebb és 71 cm-nél nagyobb nem lehet. A labdának vízhatlannak kell lennie s felületét kenéssel síkossá tenni nem szabad. Labdáról a rendező egyesület tartozik gondoskodni.

Jegyzet. Több rendelkezésre álló szabályos labda közül a csapatkapitányok választanak, ha megegyezni nem tudnak, a vezetőbíró dönt.

5. Mindkét gólbíró egy-egy piros és fehér zászlóval, a játékot vezető bíró pedig egy fehér és egy kék zászlóval kezében vezeti a mérkőzést. A csapatok egymástól könnyen megkülönböztethető színű sapkákat viseljenek, a kapusok pedig vörös sapkát, amely azonfelül csapatuk színét is feltűnteti. A játékhoz szükséges felszerelésekről a rendező egyesület tartozik gondoskodni.

6. Hivatalos személyek a következők: bíró, két gólbíró és egy időmérő.

7. A bíró feladata a következő:

a) megindítja a játékot;
b) megállítja a játékot minden szabálytalanságnál;

c) dönt minden vitás kérdésben;
d) elbírája a hibákat s felügyel a szabályok betartására;

e) dönt minden gól-, sarok- és kapudobás fölött, függetlenül attól, hogy a gólbírák jelezték-e azt vagy sem;

f) sippal jelzi a gólt, a hibát s minden egyéb játék megszakítását.

A bíró döntése minden ténykérdésben végleges s minden esetben foganatosítandó a mérkőzés tartama alatt.

Jegyzet. A bíró ítéletét megváltoztathatja addig, míg a játék újból meg nem indul. Ha a játékosok vagy a közönség viselkedése, vagy egyéb kivételes körülmények, a bíró véleménye szerint, a játék megfelelő befejezését akadályozná, a bírónak bármikor jogában áll a játékot megállítani, szükséghez képest felfüggeszteni, esetleg teljesen beszüntetni.

8. A gólbírák — miután a bíró jelenlétében helyeiket kisorsolták — a játszóternek a bíróval szemközt eső oldalán, a kapuvonalon állanak fel és ha nézetük szerint a labda teljes terjedelmében áthaladt a kapuvonalon — és pedig akár a kapulécet között, akár azok fölött vagy mellett (de csak saját oldalukon), ezt a bírónak azonnal jelzik, még pedig a sarokdobást vörös, a kapudobást fehér, a gólt pedig mindkét zászlóval. A gólbírák a mérkőzés teljes tartama alatt helyüket nem változtathatják s tartoznak mindkét csapat által az általuk ellenőrzött oldalon elért gólok számát feljegyezni.

9. Az időmérő stopper-órával és sippal felszerelve teljesíti feladatát. Ezen felszerelési tárgyakról a rendező egyesület tartozik gondoskodni. Az

időmérő azonnali hatállyal jelzi sípjával a félidő és a teljes játékidő leletét.

10. A mérkőzés időtartama tényleges játékkal eltöltött 14 perc. A játékidő két hétperces félidőre oszlik. A két félidő között három perc szünet van, a csapatok helycseréje céljából. A tényleges játékidőhöz nem számítható, azaz levonandó azon idő, mely a labdának a kapuvonalon való túlhaladása vagy gól elérése esetén a tényleges játék megkezdéséig eltelik, amíg a sarok- vagy kapudobást dobják. Hiba vagy hibák esetén, vagy ha a labda játékon kívül kerül, vagy akadályban fennakad, ez az idő sem számítható a tényleges játékidőbe. (21. szerint.) A holt idő, mely a tényleges játékidőbe nem számítható, a játék tényleges újbóli megkezdéséig, illetve addig tart, amíg a szabaddobást eszközölő játékos kezét a labda el nem hagyja.

11. Mindegyik csapat hét-hét játékosból áll, akik uszónadrágot vagy teljes uszónruhát tartoznak viselni, alatta uszónadrággal. Tilos a játékos testét olajjal vagy bármily zsiradékkal bekenni.

12. A kapitányok egyuttal csapatjaiknak játékosai is. A kapitányok jogosítva vannak csapatjaik nevében különböző előzetes megállapodásokat létesíteni és sorolni a pálya két oldaláért. A sorsolásban nyertes fél választ kaput, a vesztes sapkaszint. Bármely vita esetén a bírót dönt.

13. A játékosok vízbe szállanak s kapujuk vonalán helyezkednek el. A bírót a játéktér középvonalán helyezkedik el s miután a csapatkapitányok utján meggyőződött arról, hogy a csapatok a játékra készen állanak, sípjába fúj s a labdát a pálya középre dobja vagy bocsátja.

Gól érhető el kezdés és ujrakezdéskor, ha a labdát vagy ugyanazon csapatnak legalább két játékos — amely esetben a gólt lövő s a labdát másodikként érintő játékosnak a félvonalon túl, a megtámadott kapuhoz közelebb kell kapnia — érintette kézzel, csukló alatt, vagy mindkét csapatnak legalább egy-egy játékos érintette. Ha a kapus megkísérel megfogni a labdát, mikor azt egy csapatnak csak két játékos érintette és a kapura lövő nem a megtámadott kapuhoz, a félvonalnál közelebbi helyen kapta a labdát és a labda keresztülhalad a kapuvonalon, nekiütközik a kapunak — még ha a kapus érinti is — kapudobás ítélendő.

14. Gólt ítélt a bírót akkor, ha a labda teljes terjedelmében a kapuoldali lécel között a felső (homlok) lécel alatt szabályos körülmények között keresztülhaladt. Ha az időmérő a félidő vagy a teljes játékidő elmúltát s ezzel a játék végét sípjával jelzi és a labda még nem jutott teljes terjedelmében keresztül a gólvonalon, hanem csak a füttyjel közben vagy aztán, úgy a labdának a kapuba jutása már gólnak nem számít.

Gólt a labdának fejével vagy lábbal való továbbításából is el lehet érni — a 13. és 17. pontokban foglalt rendelkezések ez esetben is változatlanul érvényesek —, feltéve, hogy előzetesen 2 játékos érintette.

15. Közöséges vagy egyszerű hibák:

a) a labdát mindkét kézzel érinteni (a kapus ez alól kivétel képez);

b) a játékidő alatt a kapufába, hálóba, a medence oldalába vagy más szilárd tárgyba megkapaszkodni. (Ha a kapus ezen hibája miatt a bírót szabaddobást ítél, úgy a szabaddobást azon helyről kell dobni, ahol a hiba történt);

c) a medencében járkálni (a kapus kivételével);

d) tényleges játékidő alatt a medence fenekére leállni vagy azt érinteni, kivéve ha az pihenés céljából történik (a kapus kivételével);

e) az ellenfelet bármely módon akadályozni, kivéve, ha a labda nála van;

f) a labdát víz alá vinni, ha az ellenfél megtámad;

g) a kezdés és ujrakezdés kivételével a játék menete alatt a medence fenekéről felugrani vagy magát a medence faláról ellökni, hogy a labdát elérhesse (a kapus kivételével), vagy az ellenfelet megtámadhassa;

h) az ellenfelet fogni, visszahuzni, vagy magát róla ellökni;

i) az ellenfél felé rugni;

j) játékosársát kezdésnél vagy ujrakezdésnél az elindulásban s előrehaladásban támogatni, vagy magát a kapufáról, akár annak támasztékáról ellökni;

k) a kapusnak a saját kapujától 3 m. 65 cm.-en túl kiüszni, vagy a kapudobást szabálytalanul eszközölni (20);

l) a szabaddobásnál a labdát azonnal vagy vezetés után a kapusnak vagy az 1 m. 83 cm.-es vonalon belül álló saját játékosnak dobni (20);

m) a bírót által bedobott labdát vízre esés előtt érinteni (17. és 21.).

Megjegyzés az e) ponthoz: Dríbblizni, a labdát maga előtt vezetni nem labdatartás, ellenben a labda fölé vagy alá való helyezése a labdának tényleges érintésével, labdatartásnak számít. Szabad a labdát a kapuba bevezetni.

16. Ha a bírót véleménye szerint a játékos közöséges hibát szándékosan (15.), vagy az alatt felsorolt hibák egyikét követi el, a vízből a legközelebbi gölg azonnal kiutasítandó.

Szándékos hibák:

a) a bírót sípjele előtt a kapuvonalról szándékosan elindítani;

b) a játékidőt szándékosan elfecsevelni azért, hogy a játékos 1. nem foglalja el helyét a megkívánható gyorsasággal a játék újbóli megindításakor; 2. nem mozdítja elő a játék rendes menetét, ha a labda birtokában van;

c) az ellenfél kapujához 1 m. 83 cm.-nél közelebb elhelyezkedni.

Magyarázat. Szándékos súlyos hibának ítélendő, ha valamely játékos akár álló, akár mozgó helyzetben az 1 m. 83 cm.-es vonalon belül helyezkedik el, kivéve: 1. ha a labdát vezet; 2. ha ellenfelet támad meg, aki a labdát megkapta, vagy azon a ponton van, hogy a labdát megkapja; 3. ha az 1 m. 83 cm.-es vonalon belül levő labdára üszik.

Azon játékosnak, aki az 1 m. 83 cm.-es vonalon belüli területre uszott az ellenfél megtámadása, vagy egyéb megengedett célból, ezt a területet a lehető leggyorsabban el kell hagynia. Ha a játékos a labdát akkor kapja, mikor még ezen területen belül van, úgy dobás előtt ezen területet el kell hagynia.

d) A bírónak a játékot megszakító füttyvétel a játék újbóli megindításáig, a füttyülés pillanatában elfoglalt helyéről szándékkal elüszni;

e) az ellenfél arcába szándékosan vizet fröcskölni;

f) a labdát ököllel ütni;

g) a labda dobását a bírót rendelkezése ellenére megtagadni. A fegyelmezetlen viselkedés vagy szándékos hiba miatt kiutasított játékos mindaddig nem vehet részt újból a játékban, míg bármely oldalon gól nem esett, tekintet nélkül arra, hogy a félidő közben véget ért vagy a játékidő meghosszabbítása vált szükségessé s a kiállított játékos akkor is csak a bírót engedélyével térhet vissza.

Megjegyzés. 1. Ha a kiutasított játékos a bírót ítéletének vonakodik engedelmessé válni és a vizet elhagyni, a játékot be kell szüntetni s a győzelmet az ellenfél csapatának kell ítélni, a vétkes játékos pedig fel kell jelenteni a mérkőzés felett fennhatóságot gyakorló testülethez. 2. A bírónak szabadságában áll megállapított hiba ellenére a játékot továbbfolytató engedni, ha nézete szerint a hibáért megítélendő szabaddobás céljából a játék megállítása a hibát elkövető félre lenne előnyös.

17. Az elkövetett hiba büntetésül az ellenfél javára szabaddobást kell ítélni, arról a helyről, ahol a hiba történt. A bírót, a hiba elkövetését sípszóval juttatja kifejezésre s arra a félre mutat, a fél színének felmutatásával, amelyik fél a szabaddobást eszközölni fogja. A szabaddobást a hiba elkövetési helyéhez legközelebbi levő játékos dobja. A többi játékos a hibát jelző füttyszótól a helyén maradni tartozik mindaddig, amíg a labda a szabaddobást dobó játékos kezét el nem hagyja. A szabaddobást oly módon kell dobni, hogy úgy a bírót, mint minden játékos tisztán láthassa, hogy a labda mikor hagyja el a dobó kezét.

Ha valamely játékos rosszul léte vagy egyéb baleset miatt szakad félbe a játék, vagy mind-

két csapat egy-egy vagy több játékosa egy-szerre és oly módon követ el hibát, hogy a bíró nem tudja eldönteni, hogy melyikük vétett előbb a szabály ellen, akkor a bíró a labdát magához veszi és azt a hiba elkövetésének helyéhez közel a vízre dobja oly módon, hogy mindkét csapat egy-egy tagjának egyenlő kilátása legyen a labda elérésére. A labdát csak vízreérés után szabad érinteni. Mindazon esetben, mikor jelen szabály és a 15., 16., 19., 20. és 21. pontok szerint a bíró szabaddobást ítél vagy a bíró a labdát bedobja, a gól csak úgy érhető el, ha a labdát legalább két játékos érintette.

Ha a bíró a játékot megszakította a szabaddobást ítél s a szabaddobás megtörténte előtt valamely játékos helyéről elszórt, a bíró ezen elszórt játékost kiállítja (16. d) pont), a szabaddobás nem az elszórt helyéről, hanem az első eredeti hiba elkövetésének helyéről történik, az előbb elkövetett hiba megtorlása céljából.

18. Ha a játékos szándékos hibát követ el a saját 3 m. 65 cm.-es vonalán belül, ezt büntető dobással kell büntetni s a vétkes játékost a legközelebbi gólig a vízből ki kell utasítani. A büntetődobást dobó játékos a 3 m. 65 cm.-es vonal bármely pontján helyezkedik el s a bíró sipjére dobja a büntetődobást. A büntetődobásból közvetlenül lehet gólt elérni, anélkül, hogy a labdát más játékos is érintette volna, de minden játékos, aki a 3 m. 65 cm.-es vonalán belül tartózkodik, védheti a büntetődobást.

19. A kapusnak, hogy kapuját védhesse, állnia is szabad, de nem dobhatja a labdát a félvonalon túl s ha túldobja, büntetésképpen az ellenfele szabaddobást kap a félvonalról, a pálya azon oldaláról, amelyikhez közelebb a labda a félvonalon áthaladt. A kapusnak nem szabad a 3 m. 65 cm.-es vonalán áthaladnia, ha ezt megteszi, a legközelebbi ellenfele a 3 m. 65 cm.-es vonalról szabaddobást kap. A kapus mentes a 15. a), c), d) és g), valamint a 16. f) pontjai alól, de ha a labda a birtokában van, olyan elbírálás alá esik, mint a többi játékos.

Ha a kapus sérülés vagy rosszullét miatt kénytelen a vizet elhagyni vagy ha a 22. pont alapján a vizet elhagyja, a kapus személyében csak a féldő eltelte után történhetik változás. Ha a bíró a kapust kiállítja, helyette más kapus csak a féldő letele után állítható be és a csapatnak az a játékosa, aki a féldő eltelte előtt a kapus helyett a kapu védelmét átvette, a kapusnak biztosított kedvezményeket nem élvezi, de nem is esik a kapusra vonatkozó korlátozás alá.

Ha a bíró a kapus javára ítél szabaddobást (nem kapudobást), ezt helyette csapatának bozza legközelebb álló tagja is dobhatja, arról a helyről, ahol a hiba történt.

20. Ha valamelyik játékos a labdát saját kapuvonalán túldobja, úgy az ellenfél sarokszabaddobást kap, melyet a pálya oldaláról, az 1 m. 83 cm.-es vonal metszéspontjáról az a

játékos dob, aki a legközelebb állott ahhoz a helyhez, ahol a labda a kapuvonalon áthaladt.

Ha a támadó játékos dobja a labdát a kapuvonalon túl, úgy a kapus kapu-szabaddobást kap, akinek a kapuból kell a labdát vagy egy másik játékosnak, vagy a saját kapujától az 1 m. 83 cm.-es vonalon túl dobni.

A bírónak azonnal sipolnia kell, amikor a labda a kapuvonalon áthaladt s ettől a pillanattól fogva minden játékos köteles helyén maradni mindaddig, amíg a labda a szabaddobást dobó játékos kezét elhagyja.

Megjegyzés. Ha a kapus a szabaddobás után — mielőtt azt egy másik játékos megérintette volna — újból birtokába veszi a labdát s azt a kapu vonala mögé viszi, az ellenfél sarokdobást kap.

21. Ha egy játékos a labdát a pálya hosszoldalán túl dobja, úgy az ellenfél szabaddobást kap arról a helyről, ahol a labda a pályát elhagyta. A szabaddobást az ellenfélnek ezen helyhez legközelebb álló játékosa dobja. Ha a labda a pálya felett a magasban levő bármely szilárd akadánynak ütközik, vagy abban megakad, úgy a labda játékon kívül került. Ez esetben a bíró a játékot megállítja s a labdát a vízre dobja azon tárgy alá, ahol az megakadt. A labdát csak akkor szabad érinteni, ha az már a vizet érte, de legalább két játékosnak kell érintenie a vízredobás, illetve bedobás után, hogy érvényes gól elérhető legyen.

Jegyzet. A labda a játékban van, ha a kapufáról pattan vissza.

Ha a labda a medence rácsába, oldalába vagy tetőzetébe ütközik: a) játékon kívül levőnek tekintendő, ha a labda a pálya más helyére esik vissza, mint ahol azt elhagyta.

b) A labda nem szükségképpen van játékon kívül, ha közvetlenül a szilárd tárgyhöz való ütdés helyén esik ugyanazon helyre vissza. Ilyen esetben a kérdés eldöntése teljesen a bíró belátására van bízva, akinek azt kell elhatározásánál kiindulópontnak venni, hogy juttat-e ezáltal valamely fél jogosulatlan előnyhöz vagy sem?

22. Ha egy játékos a pályát a játékidő alatt elhagyja, a lépcsőn ül vagy áll, vagy a medence oldalán ül és falába kapaszkodik — kivéve, ha ezt baleset vagy rosszullét folytán vagy a bíró engedélyével teszi —, a legközelebbi gól elérése, vagy féldő letele előtt nem vehet részt a játékban.

Ha a játékos a vizet elhagyta, visszatéréséhez a bíró engedélyét kell kükérni s a játékos csakis a saját kapuvonalán keresztül térhet vissza a pályára.

Ha egy játékos a mérkőzés tartama alatt a bíró engedélye nélkül a vizet elhagyja, vagy a bíró felszólítására vonakodik a vízbe visszatermi, hibát követ el és a bírónak őt a további játékból ki kell zárnia, azonfelül függesztési eljárás indítandó ellene.

Az evezés

Irta *Keresztes Henrik*

AZ EVEZÉS FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

A csónak a primitív embernek mindennapos közlekedési eszköze volt. A ledöntött fatörzs, amire lovaglólásban ült és elinte kézzel, majd a fejlődés későbbi fokán egy darab fával hajtotta, volt a csónak őse. Ezekhez a kezdetleges eszközökhöz mérten a kínaiak, föníciaiak és egyiptomiak csónakjai már óriási haladást jelentenek, hiszen az egyiptomiak már a lapátok részére a hajók oldalán bevágásokat — a mai villa ősi formáját — alkalmazták. Sportszerű evezéssel elsőízben a görögöknél találkozunk. Athénben a nagy panathenaei versenyek befejezéséül, kb. K. e. 480-tól kezdődőleg, rendszeresen megrendezték az evezősversenyt is. Más görög városokban, így az argolisi Hermionében és a szicíliai Segestában is szokás volt evezősversenyeket rendezni. A középkorban is voltak versenyek. Velencében 1315-ben rendezték az első evezősversenyt, természetesen hivatásos hajósok részére.

A mai értelemben vett sportszerű evezésnek az alapját Angliában vetették meg. 1715-ben a nagy angol színész, Dogget már vándordíjat is alapít hivatásos hajósok részére, amely, pénzbeli jutalom mellett, egy vörös kabátból (coat) és a karon viselendő jelvényből, kitüntetésből állott (badge). Ez a verseny még a mai napig is a profi angol evezősök egyik legértékesebbnek tartott kitüntetése és Dogget's Badge and Coat néven esztendőnként kerül eldöntésre. 1819-ben Angliában már nyilvános verseny folyik amatőrök, illetve az Eton és a Westminster collegek csapatai között. Az evezősportban legklasszikusabb Oxford-Cambridge egyetemi nyolcasversenyek 1823-ban vették kezdetüket.

Angliából indult hódító útjára a versenyszerű evezés. 1830-ban megalakult a kontinensen, Hamburgban, az első evezősklub — az English Rowing Club —, amelynek tagjai főleg angolok, amit pár esztendő múltán, 1836-ban, a Hamburger Ruder Club megalakítása követ. A példát követi nemsokára a többi európai ország is, mindegyikben alakulnak evezősegyesületek. A nemzetek egymásközötti érintkezése ekkor még nem valami élénk és csak ritkán keresik fel egymás versenyeit. Ezen a téren a helyzet akkor változott meg, amikor Franciaország, Svájc és Belgium 1892-ben megalakítják a Fédération International des Sociétés d'Aviron-t, a Nemzetközi Evezős Szövetséget. A FISA a következő esztendőttől — 1893-tól — kezdve minden évben megrendezi az evezős Európa-bajnokságokat és ezen a FISA-hoz tartozó legtöbb európai nemzet résztvesz. Jelenleg Németország, Svédország, Norvégia, Anglia és Dánia kivételével, az összes európai nemzetek tagjai a FISA-nak.

Nálunk a sportszerű evezés első nyomát 1830 körül lelhetjük fel. Gróf Széchenyi István ekkor tette meg híres aldunai útját két csónakon, a »Desdemona«-n és a »Juliette«-n. Kisérete a nagyobbik csónakon volt, ő maga a kisebbiken tartózkodott és azon néha órák hosszat evezett. A negyvenes évek elején már csónakdát is létesített, amely a pesti Lánc-hídfőnél állott és ez volt az akkori magyar evezőséletnek a központja. A szabadságharc utáni idők azonban ezt a sportot, annyi más mindennel együtt, teljesen elsöprik és csak az 1861. év tavaszán sikerült az első tulajdonképpeni magyar evezősegyesületet életre hívni. A klub neve: »Budapesti Hajós Egylet« volt és annak megalapítói főleg a főnemesség köréből kerültek ki. Tagjainak száma, a megalakuláskor 55 volt, köztük gróf Széchenyi Béla és Ödön, gróf Károlyi Gyula, gróf Waldstein László, Csekonics Endre, Kállay Béni stb. A jó példa ragadós és 1862-ben már

megalakul a második magyar evezősegylet, a Pesti Evező és Vitorlázó Kör, amelynek tagjai inkább a polgári osztályból rekrutálódnak. 1863-ban evezősversenyt is rendeznek, amit 1864-ben megismételnek. Az akkori versenytáv 1 angol mértföld, a start a Margitsziget alsó csucsánál, a cél pedig az Akadémia épülete előtt volt. 1865-ben már a »Nemzeti Hajós Egylet« és az »Egyetértés Csónakázó Egylet« is megalakultak. Hosszabb szünet után csak 1877-ben alakul újabb egyesület, ez alkalommal vidéken, Győrött, a »Győri Csónakázó Egylet«, amelynek megalapítása Mihálikovics Tivadar érdeme. 1881-ben létesül a Budapesti Csónakázó Egylet, amiből egy évvel később kiváló evezősök megalapítják a Hunnia Csónakázó Egyletet (1882). 1884-ben szintén kiválással alakul a »Neptun Evezős Egylet«, melynek tagjai a Nemzeti Hajós Egyletből váltak ki. Ettől kezdve aztán szépen sorjában alakulnak az egyesületek, amelyek



1



2



3



4



5



6

161. ábra. Hajófajták: 1. non-cox négyes turahajó, 2. non-cox négyes versenyhajó, 3. dublő, versenyhajó, 4. kormányos pair-oar turahajó, 5. kajak, 6. canoe

az is, hogy a szerelvények — ez esetben a hajó, a csónak és a lapátok is — teljesen kifogástalanok legyenek. A hibás evezés legalább 50%-ban a hibás szerelvények, a rossz beállítású villa, a kikopott bőrözés stb. rovására irandó.

Magyarországon az evezés sportját úgy az evezősegyesületekben tömörült fiatalság, valamint a klubkereteken kívül álló ifjuság meglehetősen nagy számban üzi. Az 1923. évben bevezetett rendszámozás óta a legpontosabb adatok állanak rendelkezésre bármikor, ha az evezés sportjának fejlődéséről szó esik. 1927. év decemberében Budapesten, a bejelentett csónakok rendszáma meghaladta már a 6000-et. Budapest milliós lakosságához mérten elég kicsiny szám. Ugyanakkor, hogy csak a nagyobb vidéki evezős gócpontokat említsük, Szegeden 4500, Győrött pedig 2000 körül jár a bejelentett csónakok száma.

1892-ben megalakítják a Magyar Evezős Szövetséget. 1928-ban 17 budapesti evezősegylet működik. A vidéken a legtöbb evezősegylet Szegeden működik. Utána következik Győr. Rajtuk kívül működést fejtenek ki az Esztergomi Hajós Egylet, a Váci Sport Egylet evezős-osztálya, Szolnokon a szolnoki »Tisza« Evezős Egylet. Evezősegylet van még Dunaharasztin és Baján is. Hivatalos kimutatás szerint 1927. év végén a Magyar Evezős Szövetség kebelében 27 egyesület tömörült.

AZ EVEZÉS LÉNYEGE

Minden olyan emberi tevékenységet, amely a vízben elhelyezett tárgyat, csónakot, valamely más tárgy, lapát segítségével tovahajt, evezésnek nevezünk. Ahhoz, hogy valaki jól evezzen, nemcsak az szükséges, hogy az ember a megfelelő fizikai kellékekkel rendelkezék, hanem éppen olyan fontos

HAJÓFAJTAK

A hazai evezősegyesületek kétféle hajófajtaát használnak. A váltott evezős (oar) hajót és a páros evezős (scull) hajót. Az egyesületeken kívül állók — a szabad evezősök, vadevezősök — azonban kizárólag a párevezős hajókat használják.

A váltott evezős (oar) hajó olyan vízijármű, amelyben mindegyik evezős csak egy lapáttal evez. Az egymás mögött ülő evezősök egyike jobbra, a mögötte ülő viszont balra, az ezt követő ismét jobbra — és így tovább — evez. A váltott evezős-hajóknak leginkább öt változata van használatban. Ezek: a kormányos nyolcas, kormányos négyes, kormányos nélküli négyes (non-cox négyes), kormányos kettős, (kormányos pair-oar), kormányos nélküli kettős, (non-cox pair-oar). Elvértve akad hatos és még ritkábban tízes hajó is.

A párevezős (scull) hajó olyan vízijármű, amelyben minden evezős két lapáttal evez. Legismertebb formái az egy párevezős (szkiff) és a két párevezős (dubló). Kevésbé ismert a három, négy, hat és nyolc párevezős hajó. Ezeket külföldön főleg Angliában, Németországban, Hollandiában, Franciaországban használják.

Mindkét hajófajtaában — a váltott és a párevezős hajók között — két főcsoportot különböztethetünk meg: a kiránduló- vagy turahajó és a versenyhajó (legjobb hajó, race hajó) csoportját. A két csoport főleg építési mód és súly tekintetében tér el egymástól.

A legáltalánosabb hajófajta méretei:

| H a j ó | Hossza cm. | Szélessége cm. | Sulya kg. |
|--------------------------|---------------|-------------------|--------------|
| Kormányos pair-oar... .. | 650—850 | 80—100 | 50—60 |
| „ négyes | 900—1000 | 70—75 | 70—80 |
| „ hatos | 1300—1500 | 70—75 | 85—110 |
| „ nyolcas... .. | 1600—1800 | 75—85 | 130—160 |
| Szkiff | 650—700 | 35—60 | 23—30 |
| Dubló | 650—850 | 40—60 | 32—35 |
| Verseny pair-oar... .. | 900—1000 | 55—60 | 23—30 |
| „ négyes | 1250—1300 | 55—60 | 48—55 |
| „ nyolcas | 1800—2000 | 60—65 | 90—100 |
| „ szkiff | 650—900 | 25—30 | 10—17 |
| „ dubló | 900—1100 | 35—40 | 23—30 |

A kirándulóhajók között két csoportot lehet megkülönböztetni, u. m.: gígg hajót és légszekerényes hajót. Mindkét hajót a köznyelven »klinker« vagy »regatta« hajónak is szokták nevezni. A különbség köztük az, hogy míg a gígnél a hajó orra és fara nincsen vászonnal állandóan beborítva és az oldalai is magasabb építésűek, addig a légszekerényes hajónál az oldalak egész alacsony építésűek és a hajó orra és fara állandóan vászonnal lévén beborítva, itt u. n.: »légszekerény« támad. Innen az elnevezés is.

Az egyesületeken kívül működő evezősök nagy tömege (a köztudatban »szabad evezősök«, vagy »vad evezősök« néven ismeretesek) majdnem kizárólag a párevezős »gígg« hajót használja. Ezt a hajót leginkább »Kielboot« név alatt ismerik az emberek.

Az utóbbi években ezeken a hajótipusokon kívül igen nagy közkedveltségnek örvendenek a canoeok (kenu) is. Ezeknek három főcsoport-

ját különböztetjük meg, u. m.: grönlandi, kanadai és az összerakható canoeokat. A *grönlandi canoe* vagy *kajak* leginkább alacsony oldalépítésű vizijármű. Feneke lapos, orra és fara pedig hegyesen ékalakban kiáll a vízből. A *kanadai* vagy *indiai canoe* az előbbivel ellentétben igen magas oldalakkal bír, több személy befogadására alkalmas alkotmány, orra és fara magasan ivelve, még az oldalfalak magasságán is túl emelkedve áll ki a vízből. Az *összerakható canoe* (Faltboot) rendszerint két személy befogadására épített csónak. Külső formájában a grönlandi canoeéhoz hasonlít. Lényeges alkatrésze a belső váz és a külső huzat. A belső váz megfelelően méretezett faléc vagy alumíniumcső, amely összeállítva, csónakformát mutat. Erre a vázra jön a külső huzat, mely több réteg gummival átítatott és összeragasztott vászonból áll. Széjjelszedve, két hátizsákban kényelmesen elfér. Főleg vadvizeken való levezésre, leereszkedésre használható. A canoeokat éppen ezért oly vizeken, ahol a váltott és párevezős hajók könnyűszerrel közlekedhetnek, nem igen használják. Természetüknél és kis merülésüknél fogva vagy a kis vízfelületű, egészen keskeny vizekre, vagy a rohanó vadvizekre lévén építve, nálunk nem örvendenek oly kedveltségnek, mint külföldön.

A jobbajta hajók cédrusfából, az egészen olcsó tömegcikket képező hajók javarésze pedig fenyőfából épül. Természetes, hogy a cédrusfából épült hajók, anyaguk kiválóságánál fogva, sokszorosan hosszabb életűek, mint a fenyőfából készültek.

A HAJÓK SZERKEZETE

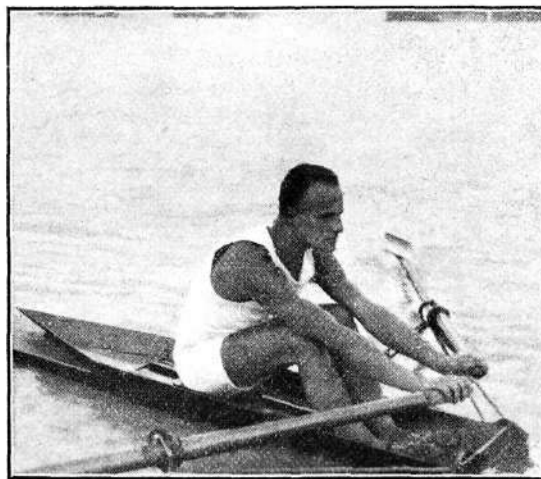
A hajó orrától, a fenekén végig, egészen a faráig, gerincként húzódik végig a *bókony* (kiel). A hajótest formáját a bókonyra merőlegesen elhelyezett bordák adják meg. Ezekre a bordákra vannak a palánkok részszegekkel rászegelve. Innen az elnevezés, »palánkos« hajó is. A palánkok képezik a hajótest fenekét és oldalát és oly módon vannak egymásra helyezve a bókonytól kiindulól, mint a háztetőn a cserepek. A legfelső palánk belső oldalán fut végig a koszoruléc.

A versenyhajóknál az oldalakat alkotó palánkok helyett 2–4 mm. vastag, gőzöléssel hajlított cédrusfalapokat borítanak a bordákra. A bókony pedig a külső alsó rész helyett a hajó belsejében, a fenéken nyert elhelyezést. Így a versenynyolcas két nagy és két kisebb lapból, míg a kisebb hajóegységek, a négyes, dubló és a szkiffek két-két lapból vannak építve. Itt említhetjük meg, hogy a könnyebb szállíthatóság kedvéért összerakható versenyhajókat is szoktak építeni, melyek teljesen ugyanolyanok, mint az egybeépített versenyhajók, csak egy bizonyos részén — rendszeren a hajó első harmadában — két darab 6–8 cm. vastag borda van beépítve a hajóba. Ezekre a bordákra át hosszú csapokon megerősített csavarok tartják össze az egész hajót.

A hajók súlya általában a felhasznált fa minőségétől függ. A cédrusból épült hajók jóval könnyebbek a mahagoniból, emezek viszont a fenyőből épültek. A versenyhajók átlag 30–40%-al könnyebbek a kirándulóhajóknál.

Régebben a hajóban az *üléseket* a bókonytól jobbra és balra egyforma távolságban helyezték el. Ujabban ettől a rendszertől eltértek és az összes üléseket a bókony fölötti tengelyben helyezik el, fokozva ezzel a hajók stabilitását. Külső formájában a régi típusu hajók mindkét végükön egyforma hegyes ékalakot mutatnak. A lég- és a vízellenállási viszonyok alapos tanulmányozása ezt az elavult formát elvetette és helyette ma az u. n.: »Stromlinien« forma az uralkodó. Az ilyen típusu hajók az orrtól számított első harmadban a legszélesebbek és az

EVEZÉS I.



1. A Pannónia híres nyolcása, számos nagy nemzetközi küzdelem győztese. — 2. Bert Barry, professionalista világbajnok. — 3. Ifj. Szendey Béla, a magyar skiff-bajnok. — 4. Beresford és Goddard küzdelme Henley-ben, a „Diamond sculls” versenyben.

egész rövid, egyenes törzs után fokozatosan vékonyodnak el a far felé úgy, hogy a hajó oldalfalain a víz minél kevesebb ellentállással találkozzva, egészen könnyen jut a kormány mögé.

Benn a hajóban magában a fenékre elhelyezett lábdeszkák gátolják meg az evezőst abban, hogy a hajó testét a lábával bezuzza.

Az evezős a hajóban négy réz- vagy keménygummi-kerékkel ellátott és egy sinpárban előre és hátra szaladó *ülésen* (slide) ül. A mozgó ülés az utolsó 50 esztendő vívmánya. Addig az evezőpadra ültek le az evezősök. Idők folyamán rájöttek arra, hogy könnyebb evezni, ha a padon ide-oda csuszálhattak, ezért nadrágjuk hátsó ülőrészére jól befaggyuzott bőrfoltot varrattak. A mozgás, helyesebben a csuszás így lényegesen könnyebbé vált. Innen a mozgó ülés feltalálásához már csak egy lépés választotta el az evezőst.

Evezés közben a lábakat a *lábtartón* (stretcher) elhelyezett saroktartóba helyezzük, a lábfejet pedig leszijazzuk. Versenyhajóban a lábtartót és a saroktartót egyaránt magábfoglaló bőrpapucsot szoktak alkalmazni. Előnye ennek az, hogy a láb talpa állandóan oda van szorítva a lábtartóhoz, nem csuszhatik ide-oda, ami pedig a versenyben végzetesen megbosszulhatja magát. A lábtartó az evezős lábának hossza szerint előre és hátra tolható és alkalmas helyen rögzíthető.



162. ábra. Álló villa



163. ábra. Forgó villa

A hajó elmozdítására szolgáló erőt a hajó oldalán elhelyezett villaszárak külső végén levő »villa« segélyével adjuk át a hajóra. A villák elhelyezését tekintve, lehetnek »belvillás«, »félkülvillás« és »külvillás« hajók. A belvillás hajóknál a villaszár hiányzik, a villa első és hátsó fala a hajó oldalán, egy-egy vastagabb borda folytatásaként nyer elhelyezést. A félkülvillás csak annyiban különbözik a külvillástól, hogy az előbbinél a villaszárak lényegesen rövidebbek. A villák két fajtáját különböztetjük meg: az *álló villát* (fix villa) és a *forgó villát*. Az álló villa: zsinórral állandóan lezárt, trapézalaku keret, melynek hátsó falához támaszkodik húzás közben a lapát. Az álló villa belső része, a bélése, rendszerint a legkeményebb fából — jávorfából — vagy az egész acélszövből van szerkesztve. Hátsó fala a függőlegestől 6 foknyira tér el. Ezt a villát csak a váltott evezős (oar) hajóknál használják. A forgó villa abban különbözik az álló villától, hogy maga a keret, amelybe az evezőt helyezünk, a villaszár külső végén levő függőleges tengely körül foroghat. Ezt a villafajtát minden párevezős hajóban használják. Az utóbbi 10—15 esztendő folyamán a forgó villa a váltott evezőjű hajóknál is mindjobban kezd tért hódítani.

A sportszerű evezés kezdete óta a *lapátok* (evezők) formája, alakja, súlya lényegileg keveset változott. A határt mindenkor a rendelkezésre álló emberi erő, az evezősök ereje szabta meg. A sportszerű evezés őskorában — mintegy 100 esztendővel ezelőtt — tömör lapátokat használtak. Később rájöttek arra, hogy ez részint anyagpazarlás, részint pedig, hogy a lapátok semmivel sem kevésbé ellentállóbbak, mintha azokat bizonyos vájatok vésésével könnyebbé teszik. Ez az újítás —

mintegy 40 esztendővel ezelőtt — Németországból indult el hódító útjára és ma már az egész világon mindenütt ilyen belül üres lapátokat, vagy kívül mély, kettős vájatu lapátokat használnak a váltott evezős hajók tovahajtására. A lapát tolla, bár hasonlatos volt mai formájához, lényegileg csak kiszélesített lapja volt a lapátnak. Mai görbült kanálformája a múlt század 40-es éveiben tűnt fel. Ma is folynak kísérletek, hogy a hidrotechnika minden követelményének megfelelő lapátot állítsanak elő, a kísérletek ezirányban még végleges és határozott előnyvel nem jártak.

A lapáton a következő részeket különböztetjük meg: toll, nyak, külső kar, bőrözés, a koszoru vagy orr és a belső kar. Az evezőnek az a kanálformájú része, amely húzás közben a vízben van: a *toll*. Ahol a toll elkeskenyedve a lapát nyelébe fut át, az a rész a nyak. A lapátnak a villában fekvő, bőrrel fedett részére, hogy az evező állandóan nekitámaszkodhassék, a forgó villánál használt lapátnál *bőrkoszort* erősítenek meg. Allóvillás lapátnál ugyanezen célból a bőrözésre *bőrort* helyeznek el. A bőrözéstől a toll végéig terjedő részt *külső*



164. ábra. A lapát lapjáról nézve



165. ábra. A lapát éléről nézve

karnak hívják. Az evezőnek másik része a bőrözéstől befelé eső rész a *belső kar*.

A lapátok általános méretei:

| A l a p á t | Egész hossza cm | Belsőkar cm | Külsőkar cm | Súly kg |
|-----------------------|--------------------|----------------|----------------|------------|
| Váltott (oar) --- --- | 365—375 | 112—114 | 253—262 | 3—4 |
| Páros (scull) --- --- | 295—300 | 82—86 | 213—214 | 1.75—2 |

AZ EVEZÉS TECHNIKÁJA

Az evezés művészete, mint minden művészet, törvényeken alapul. Oly törvényeken, amelyeket hosszú időközön át leszűrt tapasztalatok erősítettek meg.

Mielőtt az evezés technikájának ismertetésére térnénk, ki kell jelenteni, hogy olyan stílus, amely mindenkor és minden körülmények között győzelemre vezet, nincsen. E véleményben a legtöbb szakember egyetért. Hogy mégis a határozott irányt képviselő angol stílust veszem példának, annak főoka az, hogy a sportszerű evezés megteremtői az angolok voltak. Tőlük vette át az egész világ. Azok a versenyző csapatok, amelyek az utóbbi évtizedben az angolok fölött diadalt arattak — a belgák, a svájciak, az amerikaiak — nevezzük stílusukat belga, Grasshoppers vagy amerikai stílusnak is, lényegében, alapelemeiben ugyanazt csinálták, mint angol ellenfeleik. Fölöttük ara-

tott győzelmeik nem jelentenek egyebet, mint a bevezető mondatban hangsúlyozott ama állításon, hogy egyedül üdvözítő stílus nincsen.

Az evezés még a szkiffben is — bár ez ellentmondásnak látszik — lényegileg csapatmunka. Minden versenyző törekvése, hogy a legkevesebb erőfeszítéssel a leggyorsabban érjen a célba. A kiránduló vizi-turista célja a versenyzési elemek kikapcsolásával az, hogy a legkisebb fáradsággal érje el célját. Mindketten ezt legkönnyebben úgy érik el, ha a csapatban levő 2, 4 vagy 8 evezős minden mozdulatát a lehető legtökéletesebb egyöntetűséggé kovácsolják össze. Hogy ez az egyöntetűség meglegyen, ahhoz nagyon sok gyakorlat szükséges.

Az evezős a beszállásnál elsősorban arra figyeljen, hogy a hajót lábával be ne zuzza. A beszállás mind a váltott evezős, mind a párevezős hajóban akként történik, hogy az evezős a menetirányra háttal állva, előbb a víz felé eső lábával a bókonyra, utána másik lábával a lábdeszkára lép. Ezután a hajó jobb- és balperemét megfogva leül az ülésre, lábát a saroktartóba helyezi és lábfejét beszijazza. Váltottevezős hajónál előbb a csapat vizoldalán evező tagjai szállnak a hajóba, a többiek ugyanekkor a villák száránál lefelé szorítva, egyensúlyban tartják a hajót. Mikor a csapat partoldalán evező tagjai szállnak a hajóba, akkor vagy a már a hajóban ülő evezősöknek, vagy pedig külső segítőnek kell a hajót fogni.

Versenyhajóban ne lépünk a bókonyra, hanem az ülést hátratulva, egyik lábunkkal a mozgó ülés alatt levő keresztmerevítőre kell lépni, majd ugyanezzel a lábbal lassu térdhajlítással és a hajó peremét megfogva, üljünk le. A másik lábat ezután a már előre kinyitott papucsba helyezzük. Utána a belépő lábat is a papucsba rakjuk és mindkettőt befűzzük, illetve beszijazzuk.

A forgóvillás hajóknál — a váltott és párevezősöknél egyaránt — az evezőket a villákba már a beszállás előtt helyezzük el. A víz oldalán evezők a lapát nyakát a villákba helyezik és az ülésen való elhelyezkedés után, kifelé tolják mindaddig, amíg azt a koszoru engedi. A partoldalon evezők ezt ugyanugy végzik el, azzal a különbséggel, hogy a koszoruig való kitolást már a beszállás előtt is elvégezhetik.

Allóvillás hajónál ez fordítva történik. Előbb a partoldalon evezők helyezik el lapátjaikat a villákba és pedig úgy, hogy az evező belső karját a villa nyílásába helyezik és gyenge forgatással befelé tolják mindaddig, míg a bőrözésen levő orr a villa belső felére nem kerül. A csapat vizoldalán evező tagjai csak az ülésen való elhelyezkedés után teszik a villába, olymódon, hogy folyóvíznél az evező tollát menetirányban a saját ülése mögött a vízre teszi, ezután a lapát belső karját a villa külső feléről átdugva, gyenge forgatással befelé húzza addig, míg az orr a villa belső felére nem kerül. Alló víznél a lapátok elhelyezése ugyanigy történik, csak hogy az evező tollát nem kell a menetirányban előre a vízre tenni, hanem elegendő, ha a villával egyirányban a vízre helyezzük és utána a villába behúzzuk.

Mielőtt még evezni kezdenénk, meg kell még győződnünk róla, vajjon a helyes testtartással ülünk-e. Bár látszat szerint a karoknak elsőrendű szerepük van az evezésnél, valóságban az evezőcsapás hatásos volta a lábak helyes használatától függ.

A jó evezés első feltétele, hogy az ülésen jól és kényelmesen, minden merevség nélkül helyezkedjünk el. Mindkét ülőcsonton a bókony felett egyformán, kiegyensúlyozottan kell ülnünk. A test még pihen és közben is egyenes. Puha, laza, elernyesztett izmokkal ülnünk. Talpunk egész terjedelmével a lábtartóra támaszkodik. A sarkok a saroktartóban szorosan egymás mellett vannak. A lábfejek mintegy 45 foknyira

egymástól elhajolva, a lábfejen keresztül — és nem a lábujjknál — a lábat megfelelő szorosan leszijazzuk. A test és ezzel együtt az ülés könnyed előre- és hátralendítésével kell meggyőződést szereznünk arról, hogy tényleg egyensúlyban vagyunk. A vállakat leeresztjük, a lapát tollának hátlapja könnyedén a víz felületén nyugszik. A lapát nyelét hasonló könnyedséggel tartjuk ujjaink között. A külső kar, vagyis az evezősnek a villától távolabb eső karja egészen a lapát nyelének végén nyugszik, míg a másik attól a villa felé kb. 10–15 centiméternyire (jó tenyér szélességnyire) fogja át a lapátot. A csuklót nyomjuk lefelé, hogy az ujjak töve magasabban legyen a csuklónál. Ez a helyes kéztartás a lapát hátravitelénél is. Különösen a kezdő evezősök győződjenek meg arról minden egyes alkalommal, hogy helyes-e a kéztartásuk, mielőtt evezni kezdenének. Az ujjakat kampószerűen akasszuk a lapát nyelére. A hüvelykujj alulról fogja át a lapátot (madárfogás). Semmi esetre sem szabad a lapátot a tenyérbe venni, megmarkolni. A kézfej az alsó kar meghosszabbításában van, minden csuklójajlítás nélkül.

A fej természetes tartásában nyugszik a nyakon. Az állat ne nyujtsuk előre és ne szegjük meg. Sem a nyakat, sem a fejet ne nyujtsuk előre.

Ha az evezős így kényelmesen ül, a láb sarkai között és a gerincén átfektetett képzeletbeli sík két teljesen egyenlő részre osztaná. Az itt leírt ülési mód az evezés vigyáz-állása. Még ha a csapat pihen és nem evez, még akkor is egyensúlyban kell tartani a hajót. Pihenni különben úgy kell, hogy az evezős bármely pillanatban eleget tudjon tenni a kormányos esetleges parancsainak.



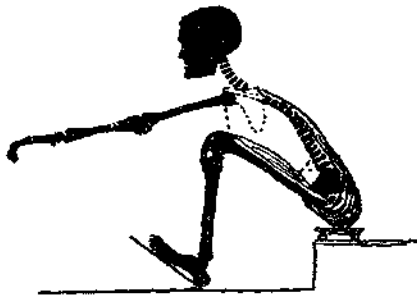
166. ábra. Oar-lapát helyes fogása (madár-fogás)

Mindezek előrebocsátása után áttérhetünk magának az evezésnek — illetve a különböző mozgásokból összetevődő mozgássorozatnak, amely-

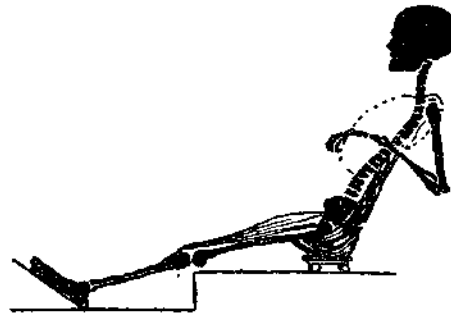
ből az evezőcsapás áll — a leírására. Tegyük fel, hogy a lapátot éppen ki akarjuk venni a vízből. Ezt a pillanatot *szabadításnak* nevezzük. Úgy a lapát, mint a karok, felsőtest és a lábak is egyaránt a megkívántató kifogástalan helyzetben vannak. A derék homorit, a vállak hátra vannak húzva, a felsőkar a test, illetve a bordák mellett van hátrahúzva, a könyök behajlítva, mindkét kéz ujjai horogszerűen vannak a lapát nyelére ráakasztva. A belsőkar csuklója ivelten felfelé görbül, a külsőkar csuklója valamivel alacsonyabb, laposabb. A térdek nyujtva vannak, sarok és talpak a lábtartóhoz szoritva, hogy a lapát vízmunkájának utolsó részét támogassák. Ebből a helyzetből kiindulva, az egyes evezőcsapások a következő mozgássorozatokból tevődnek össze. Abban a pillanatban, amikor a hüvelykujjak töve a testet érinti, az alsókarokat a könyökből való hajlítással lefelé nyomjuk annyira, amennyi elegendő ahhoz, hogy a lapát tolla a vízből tisztán kiemelkedjék. A lapátot ezután lapjára fordítjuk. A most még felfelé ivelt és hajlított csuklót ugyanis hirtelen ellenkező irányban, tehát lefelé hajlítjuk és a karokat egyenes vonalban villámgyorsan magunk elé lökjük. Ez a *karkidobás* pillanata. Ennek a mozdulatnak azonnali folytatásaként a felsőtestet csipőből előre-hajlítjuk. Ugyanakkor a térdek merev lefeszítése is megszűnik. Most, anélkül, hogy a mozgásban a legkisebb fennakadás, megállás is beállt volna, a felsőtest ráhajlását folytatjuk. Közben a térdeket lassan felfelé hajlítjuk, mely mozdulattal az ülés is előbb gyorsan, majd sebességét veszítve, mozgásában fokozatosan lelassulva, előregurul. Emellett vigyázni

kell arra, hogy a felsőtest, a vállak vonala mindig előbb legyen, mint az ülés. A gyomor és a mell düljenek előre, a mellkas bordáinak a széle ráfekszik a combokra. A hát a lehetőséghez képest egyenesen, minden erőltetés nélkül hajlik előre. A fej könnyed, egyenes tartásban, a szem az előtte ülő evezős külső vállát figyeli. A karok egyenesen ki vannak nyújtva, de amellet a vállizületekben puhán mozoghatnak, főleg felfelé, hogy ezzel a test lefelé irányuló mozgását, ami az előrelendülés természetes következménye, ellensúlyozhassuk. A lapát belső karja puhán, a hüvelyk és a többi ujjak között fekszik. Megmarkolni, mereven fogni vagy rádülni nem szabad. A kar súlya ugyanis teljesen elegendő ahhoz, hogy a lapát tolla a megkívánt magasságban mintegy arasznyira a víz színe fölött, a vízfelület érintése nélkül jusson hátra a vízfogáshoz alkalmas helyzetbe. Az álló villánál a bőrözés orrát, a forgó villánál pedig a bőrözés koszoruját gyenge nyomással a villa hátsó falához kell nyomni. A vállak a felsőtest eme előreahajlított tartásában nincsenek kinyújtva, hanem könnyedén leszorítva vesznek részt a lendületben. Szóval ugyanolyan viszonyban vannak a mell és a hát izmaihoz, mint amikor valaki egyenes testtartással ül.

Amint az ülés előregurul, a térdék a középvonaltól mindkét oldalra egyformán széjjelváltnak, de csak annyira, hogy ott a combok között a



167. ábra. Helyes testtartás a vízfogás pillanatában

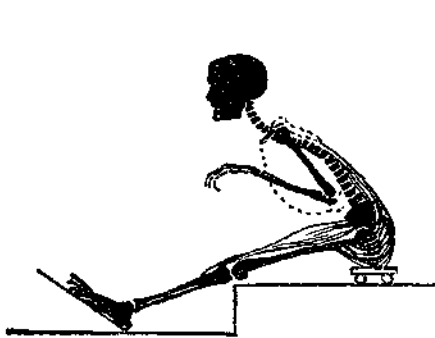


168. ábra. Helyes tartás az evezőcsapás végén, a szabadítás pillanatában

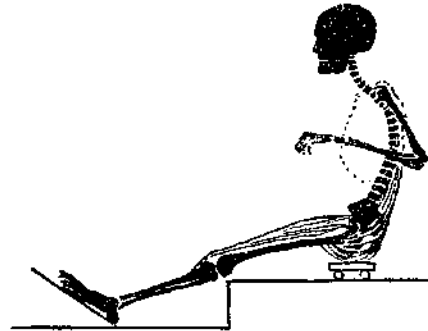
hasnak és a gyomornak helyet adjanak. Az evezős eközben talpát állandóan a lábtartóhoz nyomja, arról sem jobbra, sem balra el nem fordíthatja. Eppen így a sarkát sem emelheti fel. Ugyanis a felsőtest ráhajlását és az ülés egyenletes előregurulását — a térd és a boka egyenletes hajlítása, valamint a talpak állandó nyomása a lábtartón — szabályozza. Karkidobás után, amint a kinyújtott karok ökle a lábfejjel egyvonalba jut, a lapát tollát lassan visszafelé forgatjuk, azaz készülünk a vízfogáshoz. Ezt azáltal érzjük el, hogy mindkét kar csuklóját felfelé nyomjuk. A lapát belső karja ezzel a mozdulattal, anélkül, hogy az ujjak helyzete változnék, részben a tenyér belső felébe jut. A külső kar eredeti helyzetében marad, az ujjak horogszerűen akaszzkodnak a lapát nyelére.

Ha a testtel már nem hajolhatunk tovább előre és az ülés sem gurulhat tovább előre, a talp és a sarok jól oda vannak szorítva a lábtartóhoz, az alsó lábszár majdnem merőlegesen áll a víz színére. A térdék közvetlenül a hónalj alá jutottak, a bordák szorosan a combokhoz simulnak. Mikor a felsőtest ráhajlása már befejeződött, az ülés az előrejövétel utolsó részét teszi meg. A felsőtest és az ülés mozgása most fokozatosan lassodik, míg végre elérték a megállás pillanata, amikor is az eddigi mozgással ellentétes irányú mozgások következnek. Ez a lelassítás

finoman történik. Nem szabad a kocsipálya végén az ülés kerekeinek ütődni, mert ez a hajó sebességét csökkenti. A karnak és a kéznek a lapátra gyakorolt nyomása a megállás pillanatában megszűnik és a két kar hirtelen határozott mozdulatot tesz felfelé. Ezzel a mozdulattal a lapát tolla a víz síkjára képezett merőlegestől előre felé alkotott 5–6 fokos szögben a vízbe merül. A merőlegestől való eltérés nagyságát a vállak hátulsó falának ferde volta teljesen önműködőleg szabályozza.

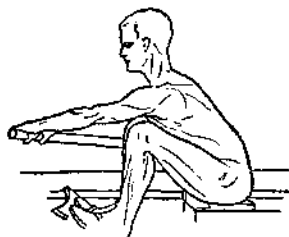


169. ábra. Helytelen tartás a szabadítás után, a törzs a karkidobás előtt ráhajlik a lapátra



170. ábra. Helytelen tartás az evezőcsapás végén: görbe hát

Ugyanekkor a legkisebb idővesztés nélkül meg kell kezdeni a test eddigi mozgásával ellentétes irányú erő kifejtését. A test lendülete és a lábak munkája a lehető legnagyobb összhangban, egyszerre történik. A sarok és a talp a lábtartóhoz vannak szorítva, a derekat bekapjuk — homorítunk — és az egész felsőtest súlyát a derékból visszarendítjük annyira, hogy a felsőtest elérje a függőlyest az alatt, míg az ülés 10–12 cm.-re halad hátrafelé. A kéz ujjai most szorosan akaszko-



171. ábra. A vízfogás



172. ábra. A felülés

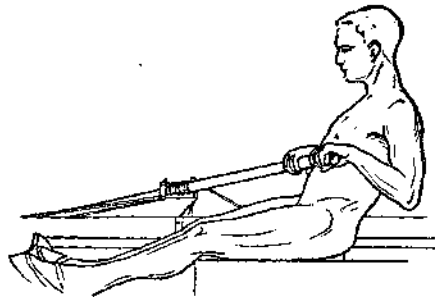
nak a lapátra, anélkül azonban, hogy görcsösen megmarkolnák. A karok ki vannak nyújtva és kihuzva attól a nyomástól, amit a víz a lapát tollára gyakorol. A vállak természetes tartásukban vannak, azokat felkapni, felhuzni nem szabad. Mikor a vizet a lapáttal így elfogtuk és az evezőcsapás elejét elkezdjük, azt ugyanúgy, ugyanolyan erővel folytatunk is kell. A térdet határozottan lefelé nyomjuk, miáltal az ülés hátrahatódik, ugyanakkor azonban a felsőtest hátrahúzását is folytatni kell. A derekat, hátat és karokat egyenesen tartjuk úgy, hogy a lapát tolla a vízen keresztül egyenes erővel, minden ugrálás nélkül haladjon át. Mikor a csuklók a térd fölött vannak, a vállakat hátrahúzzuk. A

könyök ezután kezd hajlani és ennek következtében a csuklók felfelé görbülnek. A felsőkarok természetes könnyedséggel szorosan a bordák mellett haladnak tovább hátrafelé. A könyök ugyanezen a legrövidebb uton a bordák mellett halad hátrafelé és semmi szint alatt sem oldalt kifelé.

Mialatt a karok meghajlanak, a víz nyomását a lapát tollán egészen az utolsó pillanatig meg kell tartani azáltal, hogy a térdeket még lenyomjuk és a felsőtestet még a függőlegesen túl mintegy 25 foknyira hátralendítjük. A csapás befejezésénél a vállakat jól hátra és lefelé kell huzni. A mellkas kidomborodik, de nem dülled ki, a derék és a has hasonlóképpen homorítva, minden fölösleges erőlködés nélkül követi a mellkas domboru vonalát. A hüvelykujjak töve ebben az utolsó pillanatban a mellbimbó táján, attól kb. tenyérnyire lefelé érinti a mellkast. Ebből a helyzetből kezdődik meg azután az új mozgás azonnal az előbb leirt módon.

PAREVEZÉS

Ahhoz, hogy valaki nagyklasszisu párevezős (sculler) versenyző legyen, a nagy technikai készség mellett még tehetség is kell. A párevezésnek nagy előnye a váltott evezés felett, hogy míg a folytonos váltott evezés mellett az izmok meglehetősen egyoldaluan vannak igénybevéve, addig a párevezésnél mindenki két lapáttal evez és így az izmok nagy



173. ábra. A szabadítás



174. ábra. Párevezőlapát fogása

tömege teljesen egyformán van jobb- és baloldalra igénybevéve. Ezen kívül pedig, mivel az evezős teljesen a maga tudására van utalva, az evezés minden csinját-binját, a vizen való jártasságot — amit az angol ezzel a szóval fejez ki: watermanship — csakis itt, a szkiffeléssel lehet megszerezni.

A párevezés helyes stílusát legjobban a modern professzionista szkiffistáknál lehet megfigyelni. A modern profistilust a mérsékelt erejű vízfogás jellemzi, amit rendkívül erős áthuzás és finis fejez be. Eközben a felsőtest jól hátralendül, a vállak pedig szinte szemmel láthatólag mennek hátra. Ez az a stílus, amelyet ma a legjobb amatőr szkiffelők elsajátítani igyekeznek. A szkiff és a hozzávaló lapát alkatrészei teljesen ugyanolyanok, mint a váltottevezőjű hajóknál. Itt is elsőrendű fontosságú tényező a jó szerelvény. A lapátok belső és külső karját az evezős testi erejéhez kell méretezni. A gyengébb fizikumu evezősnek ajánlatos a hosszabb belsőkaru és ennél fogva rövidebb külsőkaru lapát. A belsőkar 2 cm.-es meghosszabbítása már nagy könnyebbség. Ha ily változtatásokat végzünk a normális lapáton, akkor a lapát tollát is ennek megfelelően kell méreteznünk. A toll 1 cm.-es lefaragása nagyon ajánlatos.

Az evezős testtartása a párevezésnél teljesen ugyanolyan, mint a váltott evezésnél. A lapátot éppen olyan könnyedén fogjuk, mint az oar-lapátot, de nem madárfogással, hanem úgy, hogy a hüvelykujj a lapát végén nyugszik. Az áthúzásnál a balkéz felül, a jobbkez pedig alatta huz. A villákat ezért már a vízszintől számítva különböző magasságokban szerelik a hajóra. Ilyen szerelés mellett az áthúzás alatt is egyensúlyban marad a hajó.

A vízfogáshoz az evezős a hát pupos meggörbítése nélkül annyira hajoljon előre, amennyire azt megerősítés nélkül teheti. Talpát állandóan a lábtartóhoz nyomja, arról sem jobbra, sem balra ne fordítsa el. Kézfej, felső- és alsókar egy síkban vannak, ami a huzás tartama alatt, míg a karok behajlításának a pillanata el nem következik, nem változik. Ez különösen azért fontos, mert a párevezésnél a helytelen lapátfogás mindenkor a csukló és az alkar megdagadásában nyilvánul, sőt görcs foghatja el az alkart.

A vízfogáshoz való kinyulásnál a legcélszerűbb, ha a lábakat a karok között tartja, vagyis a legnagyobb kinyulásnál a térd a hónaljba kerül.

A vízfogás a párevezős hajóban lényegesen nehezebb, mint a váltottlapátos evezésnél. Igen sok gyakorlat kell hozzá, mert a lapát forgatását nem fokozatosan, hanem az utolsó pillanatban, villámgyors mozdulattal hajtjuk végre, úgy, hogy a legnagyobb kinyulás pillanatában a csuklót előre és felfelé hajlítjuk. Ennek következményeképpen a lapát tolla egy pillanat alatt eltűnik a vízben. A lapát bőrzése a vízfogás pillanatában már automatikusan úgy fekszik a villa hátsó falához, hogy a lapát tolla mintegy 6 foknyira áll a víz síkjához. Ez a vízfogás, mint azt már említettük, nem oly kemény és határozott, mint a váltottlapátú evezésnél. Természetesen ez nem jelenti viszont azt, hogy egészen erőtlen. Abban a pillanatban, amikor a lapát a vízbemerül és a vízfogás megtörtént, az evezősnek lába segítségével az ülést is mozgásba kell hozni és hátrafelé tolnia. Felsőtestével ugyancsak lendülnie kell. Ez a lendület azonban nem oly erős, mint a váltottlapátú evezésnél. A test azalatt, míg az ülés az ut első harmadát futja be, csak keveset lendüljön. A lendület nagyobbik felét a kocsi pályára második kétharmadában kell végeznünk.

Mikor a csapás első harmadát, tehát a csapás legbizonytalanabb részét az evezős végrehajtotta, elérkezett a legalkalmasabb pillanat arra, hogy a hajót a legeredményesebben tovahajtsa. Felsőtestével ekkor erőteljesen lendüljön hátra, miközben a lábak egyenletes erővel tolják hátra az ülést. A vállakat is huzza hátra. A lendület, azaz a hátrahajlás legyen lényegesen nagyobb, mint a váltottlapátos evezésnél, 80—32 foknyira kell hátradülnünk. A karok ennél fogva hosszabb ideig maradnak nyújtva. Amint a csapás odáig jutott, hogy a karok behajlanak és a testhez közelednek, a csapás befejezéseként a felsőtestet a lapátra kell huzni. A hátrahajlásnak oly nagymérvűnek kell lenni, hogy a kezek, illetve a hüvelykujjak könnyedén érintsék a csipőt, vagy legalább is ennek közvetlen közelébe jussanak. A csapás befejezését teljes erővel, de berántás nélkül kell végrehajtani. Mikor a felsőtestet a lapátra már felhúztuk, a lapát tollát lapjára forgatjuk és kidobjuk a karokat. A forgatást inkább csak csuklóból végezzük s a lapát mintegy kibúvik a vízből. A könyök lehajlása nem nagymérvű, annál is inkább, mert ha helyesen fejeztük be a csapást és a hüvelykujj a csipőnél van, a könyök hátul kissé széjjeláll.

A szabadítás utáni pillanatban a lapát tolla a víz felületén még egy pillanatig támaszt kereshet, de aztán minden körülmények között

a víz színe fölött kell haladnia a következő vízfogáshoz. Az evezős már jó eleve szokja meg, hogy a lapátot úgy a váltottlapátos evezésnél, még inkább azonban a párevezésnél a vízszíne fölött vigye vissza a vízfogáshoz. Sohasem szabad a lapátot a vízszínen csusztatnunk, síkálnunk. Ez csak csökkentené a hajó sebességét. A gyors karkidobás ugyanis egyensúlyban tartja a hajót.

A szabadításnál és a vízfogásnál is a legfontosabb az, hogy mind a két lapáttal tizedmásodpercenyi pontossággal ugyanabban az időben szabadítsunk, vagy fogjunk vizet. A rossz kormányzás 90%-a a nem egyszerre végzett szabadításnak a következménye. A szabadítás minden esetben legyen gyors, de nem durva és darabos. A szabadítás és utána a felkelés különösen nehéz a párevezésnél. A legfőbb szabály ebben a hajónemben az, hogy nem szabad hirtelen, darabos mozdulatokat végezni. Különösen áll ez az egypárevezésre (szkiffre), amit a vizen inkább át kell huzni és sohasem szabad azt átrángatni. Az előrejvetel teljesen olyan, mint a váltottlapátú evezésnél.

Természetes, hogy az evezősmozdulatokat tökéletesen csak hosszas gyakorlat után sajátíthatjuk el. Kezdetben a mozdulatokat lassan kell megtanulni, még azokat is, amelyeket később rendkívül gyorsan kell megcsinálni, mint pl. a karkidobást. A legcélszerűbb, ha a kezdő evezőst először tantutajba ültetjük. Ez nem egyéb egy kisebbfajta tutajnál 5×3 méter nagyságban, amelyen a hajónak megfelelő evezős berendezés van. Itt tanulja meg az ujonc az első evezőcsapásokat. Először csak a lapát helyes fogását, annak a vízbe való tevését, valamint szabadítását és a lendületes mozgást tanulja meg. Mindezt azonban teljesen erő nélkül kell elvégeznie. Az első 4–5 alkalommal csak fix, tehát nem mozgóüléssel csinálja az evezős-ábécét. Mikor már ezeket meglehetősen elsajátította, akkor áttérhetünk a mozgóülés használatára. Ujabb négy-öt alkalom után az ujonc már megérett arra, hogy nehéz kettős váltott-evezős hajóba ültessük és egyhelyben való evezés helyett a szabad mozgással járó evezés gyönyöreit és a hullámos víz bizonytalanságait is megismertessük vele. Ezeknek a fokozatoknak az elvégzése után ültethetjük az ujoncevezőst négyesbe vagy nyolcasba. A hangsúly azonban a kezdőnél mindig azon van, hogy csakis teljesen erő nélkül, a leglazább izomzattal sajátíthatja el a helyes mozgásokat.

VERSENY ÉS TRÉNING

Azokon az általános szabályokon kívül, amelyeket minden versenyzőnek be kell tartani, hogy a leg fittebb testi és lelki kondícióban álljon a starthoz, az evezősnek még két feladattal kell megbirkóznia a tréning folyamán. Először a versenyhajóhoz kell hozzászoknia, másodsor a legtökéletesebb összmunkát kell a csapatevezésnél megtanulnia.

A hosszú előtréning szükséges, hogy a csapat minden egyes tagja alapos kiképzésben részesüljön és így a csapat teljesen egyöntetű legyen, ami nagy előny a tréning későbbi folyamán. Az előtréning ideje alatt hetenként egy-két alkalommal 2–3 km.-es futás feltétlenül használ a csapatnak. Ha futni nem lehet, úgy pótolhatja azt az 5–6 km.-es gyaloglás is. Nem sétatempóban, hanem 7–8 perc alatt 1 kilométert. Nyugodt, gond nélküli életmód roppant fontos tényező. Az étkezés a tréning alatt maradjon lehetőleg a megszokott. Vegyes étrend, sok szénhidrát, tehát keményítő- és cukordús táplálkozás, amely mellett még bizonyos mennyiségű fehérjét is tartalmaz, igen alkalmas a versenyzőnek. Folyadékot csak igen mérsékelt mennyiségben igyék a versenyző. A túlsok folyadék fölösleges és fárasztó munkát ad a szívnek. A szeszesitalok és a nikotín élvezete tilos.

A csapat összeállításánál nagy előny, ha az evezősök az evezés technikájával teljesen tisztában vannak és nem kell ebben az időben még a kiképzéssel is bajlódni. Különösen fontos ez a nyolcas összeállításánál. Sokszor hallani, hogy a vezérevezős a legfontosabb tagja a csapatnak. Ez csak a hozzá nem értők előtt lehet igaz, mert a csapatban, mint egységben, minden tag egyformán fontos helyet tölt be és az általános evezőtudáson kívül mindenkinek más és más tulajdonságokkal kell rendelkeznie, hogy feladatának meg tudjon felelni. Nem szabad természetesen figyelmen kívül hagyni, hogy a csapat súlyelosztása is helyes legyen. A csapat legnehezebb emberét nem lehet pl. az 1-es helyre ültetni. Másik figyelembeveendő pont az erők mindkét oldalra való egyenletes elosztása. Ha az egyik oldal a másikat állandóan áthuzza, ez folytonos kormányzást von maga után, aminek következményei szintén igen hátrányosak. Ezért előnyös, ha a versenyző úgy jobbra, mint balra egyaránt jól tud evezni.

A nyolcasban a kormányossal szemben ülő evezős a vezérevezős (stroke), vagy 8-as. Az utána következőket a számtani fogyó sor számaival szokták megjelölni. Így tehát van 7-es, 6-os, 5-ös stb. A csapatban a vezérevezős bizonyos mértékig az agy szerepét tölti be. Higgadtan gondolkodó fejű versenyző legyen. Ismernie kell csapatát, tudnia, éreznie kell a csapat munkáján minden pillanatban, hogy mit lehet belőlük kihozni. Gyors elhatározóképességével az adott pillanatban magával tudja ragadni az egész csapatot,

Ha valaki ilyen tulajdonságokkal rendelkezik, úgy még akkor is a vezérevezős helyre való, ha technikailag nem a legjobb evezős. A 7-es helye majdnem olyan jelentőségű, mint a vezérevezősé. Szinte azt lehetne mondani, hogy ő a baloldal vezérevezőse. Hasonlóképpen nyugodt, hosszú csapásokkal kell neki is dolgozni, mint a 8-asnak. Azonkívül nagyon jó utánpótlással kell rendelkeznie. A vezérevezős minden mozdulatát át kell vennie, akár gyorsít, akár lassít az. A 6-os helyen rendszerint a legtechnikásabb evezős szokott ülni. Az 5-ös és a 4-es a legsúlyosabb és egyúttal a legerősebb emberek a hajóban. Ők adják a hajtóerő legjavát. Mind a kettőnek értenie kell, hogyan lehet azt lendületes csapássá átalakítani. A 3-as az ereje mellett már inkább az ügyességével tehet hasznos szolgálatokat a csapatnak. A 2-es és az 1-es legfőbb törekvése a teljes egyensúly biztosítása. Ők a csapat egyensúlyozó-művészei. Hangsúlyozom azonban, hogy ezek általános érvényű szempontok. Minden körülmények között érvényes arany szabály nincsen. A körülményeket, a meglevő helyzetet mindig mérlegelni kell.

A tréningre való előkészület első lépéseként — már ami a nyílt vizen való munkát illeti — legjobb pair-oarban, vagy még inkább négyesben, — de itt csak kettesével eveztetve, — elkezdeni. A durva és feltűnő hibákat itt kell kiküszöbölni és itt figyeljük meg, ki milyen tulajdonságokkal rendelkezik. Ha a munka ebben a hajónemben már bizonyos egyöntetűséget mutat, az összmunka további fokozása végett klinker-nyolcasban folytatjuk azt. A verseny előtt kb. 6—7 héttel ültetjük át a csapatot a verseny- (race-) hajóba. A race-hajóban való első evezésnél nem lehet az a tréner törekvése, hogy rögtön az összes hibákat kijavítsa. Az evezősökben megrögződött hibákat a versenyhajóban kiküszöbölni igen nehéz. Azokat a pair-oarban kell kijavítani. Eppen ezért még akkor is, amikor már a csapat versenyhajóban ül, igen jó hatással van a helyes stílusra, ha hetenként kétszer az egész csapat pair-oarban evez. A magyar evezősök általában degradálásnak veszik azt, ha a tréner őket a tréning későbbi folyamán még a pair-

oarba meri ültetni. Az 1908. évi angol olimpiai nyolcas, Angliának az utóbbi 20 év folyamán legjobb nyolcása, ezzel szemben minden reggel pair-oarban evezett, délután pedig a rendes csapatmunkát végezte.

Arra nézve, hogy milyen, mennyi munkát és mikor végezzük, rendkívül eltérők a vélemények. Mindegyik módszerrel értek el már nagy eredményeket. Az angolok és amerikaiak a reggeli és esti munkának a hívei. Reggel rövid pair-oar és délután csapatmunka a programjuk. Ennek oka leginkább abban keresendő, hogy a versenyzőik javarésze főiskolai hallgató, szóval ráérő emberek. Munkájukat igen korán, a versenyek előtt 10–12 héttel kezdik el. A klasszikus Oxford–Cambridge nyolcevezős versenyre — amelynek mindenkori napja a nagyhetet megelőző hét szombatja — már előző év novemberében kezdik meg a válogatást. Január első napjaiban a különböző collegek 60–80 embere van munkában. Folytonos rostálás közben válogatják ki végre a legjobb 8 versenyzőt. Az angolok az összevezés ideje alatt — tehát a verseny előtti negyedik hétig — csak »padliznak«, azaz könnyen eveznek. A padlizást csak néha vegyítik evezéssel. Ez az »evezés« eleinte csak ½ percig tart és csak később, fokozatosan mennek ebben az »evezésben« 4–5 percig. A pair-oarban délelőtt tartott 1–2 km.-es tanulást délután 8–10 km.-es munka követi. A verseny előtt 4–5 héttel evezik le a pályát elsősorban, amelyet aztán hetenként egyszer teljes gözzel, esetleg több megszakítással, vagy félgözzel abszolválnak. Nálunk legáltalánosabb az angol módszer szerinti készülődés, azzal a különbséggel, hogy a reggeli munkát nem végzik el. A németek a téli hónapokban a »Bassinrudern«, a fedett csarnokban való evezés ideje alatt képezik ki egységes stílusra csapataikat. A kedvező időszak beálltával már kora tavasszal nehéz klinker-hajókban készülnek a versenyekre és 8 héttel a verseny előtt már versenyhajóba ülnek. Egyheti evezés után, miközben közepesen hosszú távokat eveztek, naponta mintegy 100 métert erős versenytempóban eveznek le. Ezeket a 100 méteres darabokat fokozatosan növelik, amíg végre a 2000 métert is képesek ilyen tempóban végigszágulni. Ezt mintegy két héttel a verseny előtt érik el. A verseny előtti 3–4 héten végzik a legerősebb munkát, amikor a pályát hetenként háromszor evezik le erős tempóban. Az utolsó két héten már csak könnyű munkát végeznek. Lényegileg tehát nem nagy a különbség a két tréning-módszer között. Az utóbbi időben, különösen oly német egyesületeknél, ahol profi angol tréner készíti elő a csapatokat, rátértek a napi kétszeri evezésre, ami természetesen azt vonta maga után, hogy a versenyzők künn laknak a klubházban és ott együttesen vacsoráznak és reggeliznek.

A tréning ideje alatt kell a jó startolást is megtanulni. A jó start legfontosabb kelléke, hogy abban az evezősök minden mozdulata teljesen egyszerre történjék. Az első 3–4 csapás tulajdonképpen csak fél csapás, mert az evezős az ülással csak félig jön előre. Ezek az első csapások főleg karból vannak áthuzva. Az 5–6-ik csapástól fokozatosan haladunk a nyugodt és hosszú áthuzások felé. Jó csapatok 42–44-es csapással tudnak startolni, amely mérés természetesen csak az első negyedpercre vonatkozik. Valamennyi startmód megegyezik abban, hogy gyorsan, biztosan és főleg tökéletes egyöntetűséggel kell azt végrehajtani. Az 1927. évi Európa-bajnokságnak volt meg az a szenzációja, hogy az olasz csapatok 46–48-as starttal indultak és a pályán végig 36–38–40-es csapással eveztek. Ez természetesen a csapás hosszának a rovására történhetett csak. Bizonyos azonban, hogy eredményes is volt és tökéletes összmunkával párosult, mert anélkül nem is képzelhető el ilyen magas

számu start és stroke. Az olaszok különben ezzel a módszerrel 7 bajnokság közül hatban győzedelmeskedtek.

Elméletileg tekintve a dolgot, a csapat akkor fog a leggyorsabban a célba érni, ha erejét az egész távra elosztva, egyenletes munkabeosztással evez a starttól a célig. Bár a verseny közben erőltetett spórtök természetes következményeként minden esetben bizonyos visszaesés áll be, azért mégis célszerű, taktikai és pszichikai okokból a csapatot ilyen spórtökre begyakorolni. Előfordulhat a versenyben olyan pillanat, amikor a veszedelmesen felzárkózott, vagy küzdő ellenfelet csak spórttel tudjuk lerázni.

Négyesben és pair-oarban a tréning annyival egyszerűbb, hogy csak 4, illetve 2 embernek kell összeszokni. Annál nehezebb azonban ezeknél a hajónemeknél — a hajó kisebb tömegénél és kisebb gyorsaságánál fogva — az egyensúly állandó tartása. A szkiffben a tréning még nehezebb. A legtöbb sculler teljesen magára van hagyva és a tréninget már akkor akarja elkezdni versenyszerűen, amikor még a hajóban jóformán biztosan nem is tud ülni. Először összenőni a hajóval és csak aztán jöhet a tréning többi része.

Az evezésben a mozgások szabályosan visszatérő időközökben megismétlődnek. Más szavakkal, az evezés ritmikus mozgás. Ritmikus voltánál fogva hangsúlya és kiegyensúlyozott periódusai vannak. Ennek a ritmusnak nincsenek írott szabályai. Más a ritmus a párevezésnél, más a négyesnél és ismét más a nyolcasnál. Ugyancsak más a turázó-csapat ritmusa és más a versenycsapat ritmusa. Mindamelllett az elv mindegyiknél ugyanaz. Minden evezőcsapásban két hangsúly van, egy nagyobb és egy kisebb. A nagyobb hangsúly a csapás kezdetére, a vízfogás pillanatára, a kisebbik a csapás befejezése utáni időre, az előrejövés első pillanatára esik. A nagyobbik hangsúlyt az a hang szolgáltatja, melyet akkor hallani, amikor az evező vizet fog. Szóval így lehetne leginkább utánozni ezt: »klupp«. A kezdés hangsúlya és a szabadítás hangsúlya között rövid szünet van, mely szünet alatt történik ugyanis maga a csapás, vagyis az áthúzás. A kisebbik hangsúlyt a szabadítás pillanatában, a lapátnak a vízből való kijövele által szolgáltatott hang adja, melyet legjobban ez a szócska utánoz: »csuff«. Ezt a kisebbik hangsúlyt aztán egy hosszabb, lágyabb periódus követi, mely alatt az előrehajlás és az üléssel való előrejövétel történik. Azt a ritmust, melyet a gyakorlott evezős már szinte megérez és ennél fogva akár becsukott szemmel is tud csapatban evezni, megközelítőleg így lehet szavakkal visszaadni: »klupp... csuff... las... saaaaan«.

A ritmussal kapcsolatban kell megemlíteni, hogy az evezőcsapásnak három fázisa van: a vízfogás, a szabadítás és az előrejövétel.

Versenyeiken, különösen pedig a junior és kezdő csapatoknál fontos szerepe van a kormányosnak. Mint a csapat parancsnoka, felelős a hajóért, aktív fizikai munkát nem végez — hacsak a kormánykötél húzását annak nem számítjuk —, de annál több szellemi munkát. Figyelnie kell nemcsak a saját csapatát és a hajó menetirányát, hanem az egész mezőnyt is. Bármit tegyen az ellenfél, legyen az keresztezés, vagy szökési kísérlet, a jó kormányost nem találhatja készületlenül. Legelső feladata, hogy jól tudjon kormányozni. A kormányzást sohasem végezzük hirtelen, hanem mindig fokozatosan. Kormányozni, menetirányt változtatni csapásközben kell. A hajó menetsebességét ez mindenestre csökkenteni, de az egyensúlyból a legkevésbé zökkeníti ki. Ha ellenkezőleg, a vízfogáshoz való készülődés pillanatában kormányozunk, amikor a sebesség és a hajó stabilitása a legkisebb, akkor az egyensúlyból való kiesés sokkal nagyobb hátránnyal jár. Rövid hajótestnél, mint pld. a

nyitott kétpár-evezős hajóknál a kormányzási hibák nem érezhetőek nagyon. Nagyobb egységeknél, mint nyolccasnál és különösen versenynyolccasnál, a kormányzás hibája igen súlyosan bosszulhatja meg magát és nem egyszer a verseny elvesztését vonja maga után.

Ha valamilyen előre nem látott esemény vagy hirtelen akadály tornyosulna a csapat elé, a kormányos »állj — tarts« vezényszavára az összes evezősöknek a lapátjuk tollát hirtelen mozdulattal a víz alá kell nyomniok. Az evezősök ekkor a lapát belső karját felfelé tolják, miáltal ugyanakkor a víz színével párhuzamosan álló lapátnak a tolla a víz színe alá kerül. Ezután a lapát tollát a víz színe alatt megforgatjuk, hogy éppen olyan helyzetbe kerüljön, mint amikor a csapást csinálják. A lapát tolla ekkor természetesen igen erős ellentállást fejt ki és a sebesen haladó hajó hamar megáll.

Kormányos nélkül haladó hajóban, négyesben és kettesben, a kormányzást rendszerint láb kormány segélyével az egyes szokta végezni. A hajó farán levő kormánytól ugyanis a zsinór a hullámfogó deszka külső vagy belső felületén fut végig, egészen az egyes lábtartójáig. Ennek a lábtartónak a jobboldali papucs — melyben a jobb lábfej helyezkedik el — mozgatható és így a lábfej mozgásával az evezős működésbe hozhatja a kormányt.

Párevezős hajókon, de ezeknél a hajónemeknél is csak a kisebb egységeken — mint a szkiff és a dubló — egyáltalán nincsen kormányberendezés. Itt a kormányzást, ha az csak kisebb méretű, az egyik lapát erősebb húzásával kell végezni és pedig az ellenkező lapáttal, mint amely irányban eltérni akarunk. Nagyobb méretű eltéréseknél vagy fordulónál a fordulás irányában levő lapáttal nem evezünk, hanem tartunk és az ellentétes oldalon levő lapáttal kell eveznünk.

A nem versenyszerű evezés tulajdonképpen a vízi turistáskodás. Az egynapos turázásokhoz különleges előkészületek nem kellenek. A 2—3 vagy még több napra terjedő turákhoz azonban annál nagyobbak. Elsősorban is jó széles, kényelmes hajó kell hozzá, aminek a stabilitása minden vízviszonyok között már ki van próbálva. Tartalék lapát elvitele ajánlatos. Ha a szabadban akarunk hálni, úgy sátort és megfelelő takarókat is vigyünk magunkkal. Általában a turázó evezős mindazzal szerelje fel magát, amivel a hegyekben turistáskodó társa. A turaevezés csak akkor élvezetes és csak akkor szerez örömet, ha az abban résztvevők evezni is tudnak, valamint ha a fáradalmakat is bírják. Ezért ajánlatos hosszabb turák előtt kisebb, de több turát elvégezni.

AZ EVEZŐSSPORT NEMZETKÖZI HELYZETE

Az evezőssport nemzetközi erőviszonyait mindennél szemléltetőbben tünteti fel az alábbi kimutatás:

Az evezősök legfőbb nemzetközi sporthatósága a Fédération Internationale des Sociétés d'Avion (FISA). A FISA-ban tömörült országok az évente — az olimpiák évének kivételével — megrendezett Európa-bajnokságok során döntenek el egymás között a mindenkori helyezés kérdését. A párisi olimpián elért eredmények alapján az európai országok evezőssportja 1924-ben a következő sorrendet mutatta: 1. Svájc: 2 olimpiai bajnokság, 3 második hely. 2. Anglia: 2 olimpiai bajnokság, 1 negyedik hely. 3. Hollandia: 1 olimpiai bajnokság, 1 negyedik hely. 4. Franciaország: 2 második és 2 negyedik hely. 5. Olaszország: 1 második és 2 harmadik hely.

Az alábbiakban adjuk az 1893. óta megrendezett Európa-bajnokságokon győztes országok eredményeit:

Az 1893 óta megrendezett Európa-bajnokságokon győztes országok

| Év | H e l y | Kormányos négyes | Szkillif | Kormányos pair-or | Dubló | Nyolcra | Kormányos-nélküli négyes | Kormányos-nélküli pair-or | Glandezdji |
|-------|------------|------------------|-------------|-------------------|-----------|-----------|--------------------------|---------------------------|---|
| 1893 | Orta | Svájc | Belgium | — | — | Francia | — | — | Pontverseny, amelyet a legtöbb győzelmet aratott nemzet visz el |
| 1894 | Macon | Francia | Francia | Belgium | — | " | — | — | |
| 1895 | Ostende | " | Belgium | Francia | — | " | — | — | |
| 1896 | Gent | " | Belgium | Belgium | — | " | — | — | |
| 1897 | Pallanza | Belgium | Belgium | " | — | Belgium | — | — | |
| 1898 | Torino | " | " | " | Francia | " | — | — | |
| 1899 | Ostende | " | Francia | " | Belgium | " | — | — | |
| 1900 | Paris | " | " | " | Francia | " | — | — | |
| 1901 | Zürich | Olasz | " | " | Belgium | " | — | — | |
| 1902 | Strassburg | Francia | Olasz | Belgium | Belgium | " | — | — | |
| 1903 | Venezia | Belgium | Francia | Francia | Francia | " | — | — | |
| 1904 | Paris | " | Svájc | Belgium | Belgium | Francia | — | — | |
| 1905 | Gand | " | Elzászloth. | Olasz | Belgium | Belgium | — | — | |
| 1906 | Pallanza | " | " | Belgium | Olasz | " | — | — | |
| 1907 | Strassburg | Olasz | " | Belgium | Belgium | " | — | — | |
| 1908 | Luzern | " | " | " | Belgium | " | — | — | |
| 1909 | Juvisy | " | Olasz | Olasz | Belgium | Francia | — | — | |
| 1910 | Ostende | " | Francia | Belgium | Francia | Belgium | — | — | |
| 1911 | Como | Svájc | Olasz | Olasz | Olasz | Olasz | — | — | |
| 1912 | Gent | " | Belgium | Svájc | Francia | Svájc | — | — | |
| 1913* | Gand | " | Német | Francia | Francia | Német | — | — | |
| 1920 | Macon | " | Svájc | " | " | Svájc | — | — | |
| 1921 | Amsterdam | " | Hollandia | Belgium | Hollandia | " | — | — | |
| 1922 | Barcelona | Francia | Svájc | Svájc | Svájc | Francia | — | — | |
| 1923 | Como | Svájc | " | " | " | Olasz | — | — | |
| 1924 | Zürich | Hollandia | " | Hollandia | " | Hollandia | — | — | |
| 1925 | Prága | Olasz | Hollandia | Svájc | Francia | Svájc | — | — | |
| 1926 | Luzern | " | Svájc | " | Svájc | Hollandia | — | — | |
| 1927 | Como | " | Olasz | Olasz | " | Olasz | — | — | |

* 1914—1919-ig a világháború miatt Európa-bajnokságokat nem rendeztek.

A magyar versenycsapatok nevüket 1888-ban tették ismertté, amikor a bécsi nemzetközi versenyen első ízben arattak külföldön diadalt. Ez a csapat a »Neptun E. E. — arany négyese« volt. (Mészáros Ferenc, Adám Károly, Perger Ignác, Perger Ferenc dr., v. ev., Kleiner Gyula korm.) Hosszu éveken át vívtak az osztrákokkal heves küzdelmet Bécsben, ahol akkor a versenyevezés igen magas nivón állott. Nagyobb és jelentősebb eredményeket a fejlődés későbbi folyamán a Pannonia EC nyolcása ért el Londonban az 1908. év folyamán, hol a Henley-regattán a Ladies Cup-ot nyerték meg, valamint Mannó Miltiades, ki 1906. évben szintén Henleyben a Diamond scullban ért el jelentős eredményt. Az előbbrejutás hullámvonala az 1904—1914-es években lefelé menő tendenciát mutat és csak a háboru utáni évek azok, amelyek a külföldön aratott jelentős helyezések révén ismét a magyar evezősökre terelik Európa evezőseinek a figyelmét. Amsterdamban 1921-ben, az Európa-bajnokságok során a döntő-futamban a Pannónia E. C., Keresztes Henrik, Józsa László dr., Jesze Károly, Wick Lajos, Jesze Kálmán, Szendeffy István, Hautzinger Sándor, Kirchknopf Ferenc dr. v. ev., Koch Károly korm.-ból álló csapatát a svájci Grasshoppers csapata csak az utolsó 100 méteren tudta, a legheroikusabb küzdelem után a második helyre utasítani. 1925-ben ismét a Pannonia az, amely Prágában az Európa-bajnokságokon második helyre kerül a négyesben. Csapataink azóta jobb eredményt elérni nem tudtak. Egyedül scullerünk, ifj. Szendey Béla (Neptun E. E.) az, aki az 1926. év folyamán a nemzetközi nagy vetélkedésben diadalmaskodni tudott. (Itt az oar-csapatok rendes bécsi versenyeredményeit figyelmen kívül hagytuk.) Így Berlinben 1926-ban a »Grosser Einser« szkiff-verseny aranyserlegét nyeri a legjobb német scullerek előtt és ugyanezen évben a luzerni Európa-bajnokságok során a svájci Schneider — többszörös Európa-bajnok — mögött második lesz. 1927-ben érte el eddig a legjobb eredményt, amikor, ugyancsak az Európa-bajnokság alkalmával, az olasz Bernasconi csak szerencsésebb csapásával győzte le közvetlenül a célban. Még olasz lapok állítása szerint is ennek a versenynek az erkölcsi győztese ifj. Szendey Béla volt.

Az evezés versenyszabályai

A Magyar Evezős Szövetség, vagy a szövetség kebelébe tartozó egyesületek által rendezett nyilvános evezősversenyekre a jelen versenyszabályok kötelezők.

Versenyek, programok, kiírások

1. A versenyek kiírásával egyidejűleg lehetőleg közölni kell a pálya térképét s az minden nemzeti szövetségnek megküldendő.

Meghívhatók a FISA-hoz nem tartozó egyesületek is a viszonyosság alapján.

Ezen versenyekbe nincsenek beléértve a különböző szövetségeknek vagy egyesületeknek nemzeti és vidéki bajnokságai, épügy az egyetemi versenyek, vagy tanulók versenyei, vagy helyi versenyek, amelyeket főn lehet tartani az illető ország vagy az illető vidék, vagy a rendező egyesület csapatai, avagy az evezősök bármely csoportja részére.

1a. Magyarországon nyilvános evezősversenyeket az országos szövetség, vagy annak jóváhagyásával a helyi szövetség vagy egyesület rendezhet. Ha ilyen versenyeket nem az országos szövetség rendez, a kiírások, illetve a versenyfeltételek közzététele előtt legalább 14 nappal, az országos szövetségnek előterjesztendő.

1b. A versenykiírások, illetve feltételek akként teendők közzé, hogy azok a szövetség igazgatóságának és a szövetség kötelekché tartozó valamennyi egyesületnek külön-külön megküldendő és hírlapilag is közzétendő.

1c. A főiskolai versenyek csak abban az esetben nem bírálandók el a jelen versenyszabályok szerint, ha ezek a palánkos hajók részére íratlak ki. Ily versenyeken elért győzelmek az ujoncság, illetve juniorság szempontjából nem számítanak be.

1d. Oly nyilvános verseny, amelynek a pályája legalább 8 kilométer, távolsági versenynek tekinthető és arra épügy, mint a staféta-versenyre, ezen versenyszabályok csak annyiban kötelezők, amennyiben az azon résztvevő versenyzőknek a szövetséghez kell tartozniuk és amatőrversenyzőknek kell lenniük.

Országos kenu-versenyek ugyancsak a szövetséghez való tartozás és amatorség szempontjából tartoznak a jelen versenyszabályok rendelkezései alá, valamint a 8. pontban említett ujonc- és kezdőevezős osztályozás céljából.

Minden ilyen versenykiírás, jelentkezés és a versenyek eredményét feltüntető jegyzőkönyv vagy hivatalos összeállítás a szövetség titkárnak beküldendő és pedig a kiírás közzététele előtt 14 nappal, a versenyek eredménye pedig ezek határnapja után legkésőbb 4 nap alatt.

1e. Két vagy több egyesület által külön meg-egyezés alapján létrejövő oly versenyekre, melyek nyilvánosan nem íratlak ki, valamint egy egyesületnek saját tagjai részére rendezett u. n. házi-versenyekre ezen általános versenyszabályok nem kötelezők.

2. A Nemzetközi Szövetség bajnoki versenyen és a nemzetközi versenyeken csak oly csapatok vehetnek részt, amelyek e különleges szabályzat feltételeinek megfelelnek.

3. Minden csapatnak jogában áll evezőseit a versenyig létszáma feléig kicserélni, feltéve, ha a helyettesítők ugyanannak a klubnak tagjai s ha azok nevei s minőségük a verseny előtt legalább félórával a zsűrinek, a versenybíróknak, vagy a versenybizottság titkárnak bejelentettek. Ezen helyettesítések a verseny jegyzőkönyvében megemlítendő.

Ugyanazon a regattán egy csapat evezőse vagy kormányosa sem versenyezhet két különböző szövetség vagy egyesület színeiben, de nem is nevezhet. Álnév használata azon feltétel alatt van megengedve, ha az illető igazi nevét is bejelenti.

Ha előversenyek vannak, az első előverseny után újabb cserének helye nincs. A csapatnak teljesen ugyanabban az összeállításban és ugyanazzal a kormányossal kell versenyeznie a döntőben is.

Ha egy csapat valamelyik előversenyben egyedül indul, a pályát ebben az esetben is végig kell eveznie.

3a. Álnév használata a szövetség igazgatóságánál történt bejelentés után, amelynek legkésőbb a nevezéssel egyidejűleg kell megtörténnie, megvan engedve. Az álnév mellett a nevezésnél a valódi név szintén kiteendő és a többi evezősegyesülettel, de csakis ezekkel közlendő. Minden egyes álnév elsősorban való bejelentéséhez 10 P melléklendő. Az álnév mindaddig használatú, míg eziránti jogáról való lemondását a versenyző be nem jelenti.

3b. Változások a benevezett csapatokban az illető egyesület elnöke vagy elnökhelyettese által a szövetség versenytitkárságánál, legkésőbb félórával a verseny kezdete előtt, írásban jelentendők be.

Csónakok

4. A Nemzetközi Szövetség által elismert csónakok két csoportba oszlanak.

1. Versenycsónakok, amelyekhez a szerkezeti-leg, mérlegileg és alakilag teljesen szabadon választott csónakok tartoznak.

2. A második csoport magába foglalja a palánkos, Yoles Franches, bel- és külvillás és kenu hajókat.

4a. Versenyek kiírhatók versenyhajók, palánkoshajók, belvilláshajók és palánkos külvillás csónakok részére.

A tengeri palánkos belvillás hajók »Yoles Franches« (seggígs), azon fedett vagy fedetlen palánkos csónakok, amelyeknek tövétől az evezővilláig fektetett fonál minden palánkot érint.

A palánkos külvillás hajóiggy az, amely lehetőleg egyenlő széles palánkokból kültőre van építve.

A hajóelnevezésnek hivatalos megállapítása a következő:

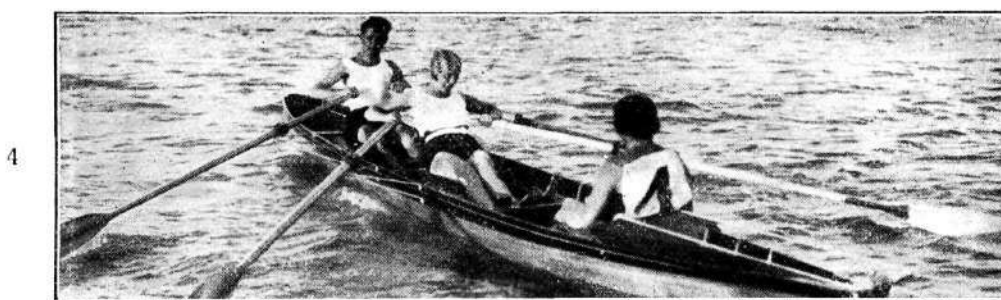
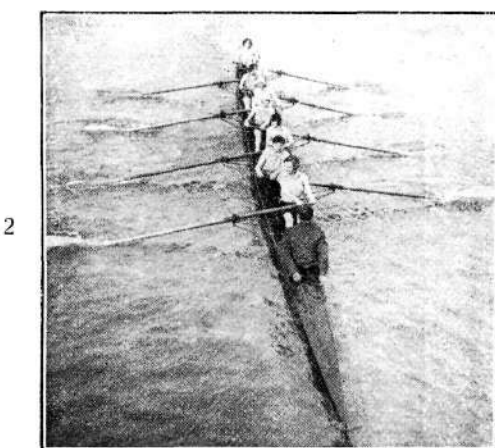
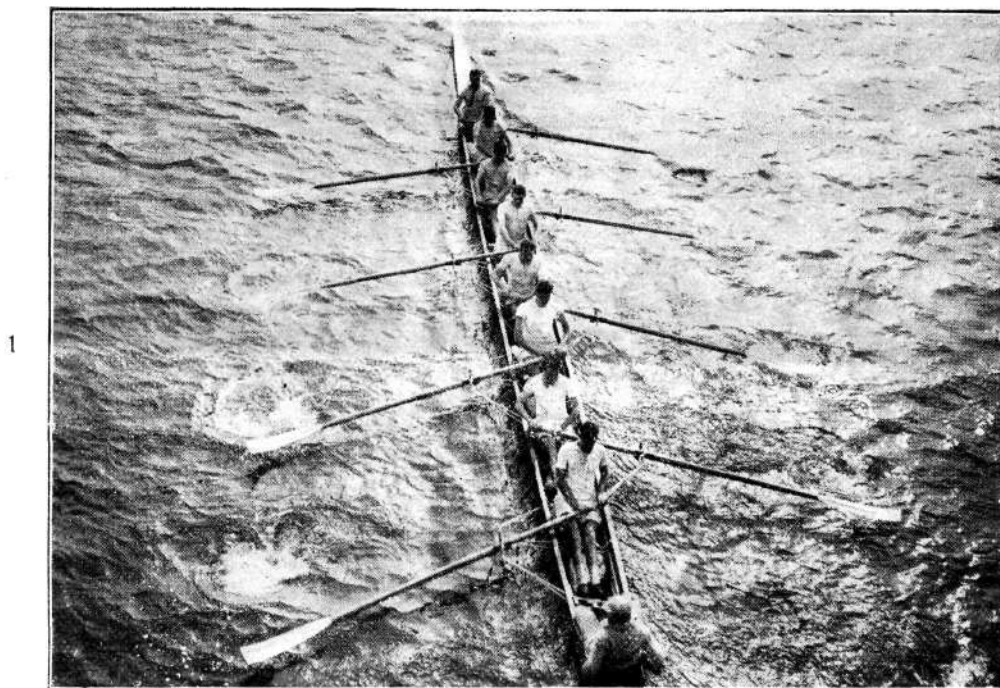
1. Kettes, négyes, nyolcas stb.
2. Egyes, kettős párevezős stb.
3. Belvillás kettős, belvillás négyes stb.
4. Belvillás egyes, belvillás kétpárevezős stb.
5. Külvillás kettős, külvillás négyes stb.
6. Külvillás egyes, külvillás kétpárevezős stb.
7. Tengeri külvillás kettős, tengeri külvillás négyes stb.

Tengeri külvillás hajók és kenuhajók

5. A tengeri külvillás hajók (Yoles Franches) fedett vagy fedetlen csónakok, a következő méretekkel és súlyban.

Dániában, Svédországban, Norvégországban, Finnországban és a szomszédos országokban székelő egyesületeknek meg van engedve 1924. évig oly tengeri külvillás csónakokkal startolni, amelyek a fenti határozományoktól annyiban térnek el, amennyiben a legkisebb mélysége a hajóknak: Négyesnél 36 cm., hatosnál 38 cm., nyolcasnál 40 cm.

EVEZÉS



1. A cambridge-i egyetem nyolcasának tréningje Putney és Mortlake között. — 2. Angol hölgyvezősök tréningje nyolcasban. — 3. Két ifjú német sportember löbbezés kilométeres turája könnyű hátizsák-csónakkal (Faltboot).
4. Vadevezősök Budapest környékén.

A tengeri külvilás hajók (Voiles Franches) szerkezete

5. A palánkok szélességében csak a cm.-nyire térhetnek el egymástól. Az 1914. év előtt épített hajóknál ez a szélesség 3 cm. lehet.

A hosszúság a hajó orrának (Stevenbord) csucsától a hajó farának (létanbot) csucsáig méretik. Az ürméret a hajópárkány felsőrészétől a hajótó belsőéig. Az első méter a hajó orrának a csucsától és annak a faránál nem méretik. A legnagyobb szélesség kívül, a párkány felett méretik. A vízvonal szélessége a tőnél (kiel) kívül és vízszintesen méretik 12 és fél cm.-rel a bordázat felett.

A vasalásoknál a vízszintben nem szabad a hajópárkány (plataborda) felszínén a hajó peremén 4 cm.-nél túl terjednie. Azonkívül a hajó vízszintes részének, az u. n. hajózatnak (taquets de nage) nem szabad a hajópárkány felett 4 cm.-nél magasabban feküdnie. Az északi szövetségek és annak környékén levő vizeken rendezett versenyeken a vasalás kivételesen a hajópárkány magasságában 7 cm.-ig terjedhet.

Mérési módszer. A kötelező mérés módszere egyáltalán nem okoz nehézséget, kivéve a vízvonal mérését, mely következőleg eszközölendő:

Egy vonalzót (kb. 1 m. hosszú) veszünk, melyet élére állítunk s melynek közepén az egyik oldalon kívül bevágást teszünk a hajógerinc kugró részének elhelyezése céljából. A vonalzót mindkét végére függőleges, ide-oda mozgatható szárat teszünk. Ezek a száruk 12 és fél cm. magasak és vízszintesen csuszhatnak.

Mérés céljából az eszközt a hajón úgy kell alkalmazni, hogy az a felfelé fordított hajógerincen a tőre legyen elhelyezve. Mindkét mozgatható szára a középvonal felé taszítandó úgy, hogy az a hajó oldalát érintve a szabadon álló végével, ami a vízvonalnak a helyét jelzi. Most a mozgatható száruk közötti távolság lemerítik. Ha ez a távolság a két szár között egy négyesnél legalább 80 cm., úgy a hajó a szabályoknak megfelelő. Ha kisebb a távolság, a hajó nem felel meg a szabályoknak.

Evezősök és legénységek

7. Amatőrevezős mindenki, aki nem pénzkerezet, hanem szórakozás és kedvtelés céljából űzi az evezést és aki országának szövetsége által amatőrnek ismertetik el.

Semmiestre sem tekinthetők eszerint amatőr-evezősöknek:

- hivatásos evezősök, a hadi- és kereskedelmi tengerészek (a tiszték és tengerészeti tisztviselők és ilyen állásra jelölték kivételével), hivatásos halászok, hajócsarnoktörők, díjazott evezőstanítók, uszmesterek, hajótervezők, építők és építőmunkások, valamint oly evezősök, akik pénzdíjért tartott versenyben indulnak vagy indultak;
- azok, akik nyilvános versenyben nem amatőr-evezős ellen indultak;
- azok, akik más sportágban nem amatőrök.

Az az iskolai tanító, aki mellékesen azzal is meg van bízva, hogy növendékeinek alkalmaslag vagy állandóan az evezésben is oktatást adjon, amatőr minőségét nem veszti el.

7a. Szövetségi egyleti tag csak akkor vehet részt versenyen, ha az evezést csak kedvtelésből gyakorolta és gyakorolja s ha ezért semmi anyagi előnyben nem részesült vagy nem részesül. Ha a fő foglalkozásában nem kézi munkásként szerzi meg a létfenntartásához szükséges anyagokat s a nyilvánosság előtt nem folytat oly tevékenységet, amely őt munkásnak tünteti fel s ha az evezésben pénzdíjért nem indult.

Ha a munkásminőségben kifejtett tevékenység csak időleges és kiképzés céljából történik, vagy pedig mint kézművesmester fejt ki valaki oly tevékenységet, amely munkásnak tünteti fel, ilyen esetekben az amatőr jellegét az illetők megtartják.

7b. A versenyen a jelentkező egylet minden férfitagja részt vehet, ha az illető evezősegyletnek a verseny előtt legalább 30 nappal tagja volt.

Amennyiben azonban az illető tag az egyik egyletből ugyanazon városban levő másik egy-

letbe lépett át, állépo évében szövetségi versenyben egyik egylet színeiben sem vehet részt.

A szövetség versenyszabályai szerinti rendezett versenyeken ugyanazon naptári évben az evezős, illetve kormányos csak egy egylet színeiben indulhat.

Ha valaki két vagy több egyletnek a tagja, a versenyév előtti december hó 31-ig tartozik a szövetség igazgatóságánál azon egylet utján, amelynek versenyzőjeként a következő évben versenyezni akar, ebbéli szándékát írásbelileg bejelenteni.

Az ily átigazolás céljaira a szövetség megfelelő nyomtatványt készítetett, mely a bejelentéshez kötelező.

Egy ily bejelentőlapra csak egy evezős átigazolása kérhető. A bejelentőlap ára egyenként egy pengő, mely a szövetség pénztárába előzetesen küldendő be.

7c. A főiskolai versenyeken való részvétel feltételei a kiírásban vannak ugyan megjelölve, de amennyiben a kiírások másként nem döntenek, főiskolai versenyekben csak egyetemi vagy akadémiai jellegű főiskolák hallgatói indulhatnak.

Az ily versenyekben az evezősökre nézve ugy a jelen versenyszabályokban, mint a kiírásokban megállapított rendelkezések a kormányosokra nézve is alkalmazandók.

8. Az evezősök három osztályba soroztatnak, u. m. az újoncok (kezdők), juniorok és a jártasak (seniorok) osztályába.

Újonc az az evezős, aki a verseny naptári évének január 1-éig megelőző időben sem hazai, sem külföldi versenyekben egyszer sem nyert első díjat.

Junior az az evezős, aki azon év január 1-je előtt, amelyben a verseny kiirattott, országos vagy nemzetközi versenyen együttvéve három első díjat még nem nyert. Az újoncversenyeken szerzett győzelmek nem számítanak be a juniorság szempontjából tekintetbe jövő győzelmekhez.

Senior az az evezős, aki a fenti csoportok egyikébe sem tartozik.

Az osztályokba való sorozás szempontjából minden verseny beszámítandó, a tanulók versenyei és az oly versenyek kivételével, amelyek nyilvánosan nem itattak ki, amelyek részére díjak kitűzve nincsenek s amelyek legfeljebb három és pedig egymással szomszédos egylet részére rendezettek. Nyolc kilométerre vagy ennél nagyobb távolságra rendezett versenyek távevezős versenyeknek tekintendők és nincsenek kihatással az újonc vagy a junior evezősjellegnek elvesztésére.

Az egyevezős, vagy párevezős, vagy a kenulapáttal evezett versenyek az osztályozás tekintetében mindig külön ítélendőek. Ezen csoportok egyikében nyert díj nem számílandó be a másik csoportbeli osztályozás szempontjából.

Ha egy versenyben egyevezős (oar) és párevezős (scull) hajó szabad választás szerint használható, a győztes evezősök azon hajón nem szerint lesznek osztályba sorozva, amelyet a versenyben használtak.

A junior-jelleg elvesztése és a juniorság a kormányosra nézve nem alkalmazandó.

A kormányosnak legalább 50 kg. súlyúnak kell lennie. Ha a kormányos nem volna ilyen súlyú, abban az esetben 10 kg.-ig terjedő súlykülönbséget vagy a kormányos által viselendő, vagy annak ülőhelyére helyezendő el.

A kormányosnak azon egylet tagjának kell lennie, amelyiknek a csapatát kormányozza.

A csapat kormányosának és az egyes helyen ülő evezősnek a versenyprogrammal egyező számot a hátán kell viselnie.

8a. A szövetségi egyleti csapatok kormányosának legalább 17 évesnek kell lennie.

8b. Egy megnyert első díjról és az azzal járó tiszteletdíjról való lemondás meg van engedve, de ez a körülmény az újonc vagy junior jelleg elvesztését, vagy más tekintetben való korlátozás megszüntését nem akadályozhatja meg.

8c. Az evezősnek ugy a verseny alatt a vizen, mint a szárazon az evezőscsaphoz illő ruházatban kell megjelennie és pedig rövidujju ingben és rövid nadrágban.

8d. Az egyes párevezősversenyben résztvevő, a kéttős párevezősversenyben és a kormányos nélküli többévezős versenyben induló hajók ve-

zérevezősei a programban közzétett számokat a mellükön viselik. Az egyes párevezős hajóban versenyző a hátán is visel számot.

A számljelzések a versenybizottság által ingyen adatnak ki. A versenyző egyesületek tartoznak azonban azokat a versenyintézőtől a versenyt megelőző napon átvenni.

A versenyzők, illetve a kormányosok a programnak megfelelő számok nélkül az indításnál meg nem jelenhetnek.

A díjakról

9. A versenyt rendező egyesületnek vagy választmányának jogában áll a versenydíj nemét megállapítani. A készpénzbeli díjak egyáltalában el vannak tiltva.

Kizárás büntetésének terhe alatt tilos az evezőegységeknek és evezősöknek hajóépítőtől jutalmat vagy készpénzbeli kárpótlást elfogadni.

A díjakat azon egyesületek nyerik, amelyekhez a győző legénység tartozik.

9a. Minden versenyszámra csak egy díj tűzhető ki, amely mellett a győztes evezősök emlékjelvényeket nyernek.

A versenydíjak lehetnek:

- tiszteletdíjak, melyek a győztes egyesületnek kiadatván, annak tulajdonává válnak, amennyiben a versenyfeltételek mást nem határoznak;
- vándordíjak és pedig az alapítás feltételei szerint, vagy örökös vándordíjak, amelyek végleg meg nem nyerhetők, vagy időleges vándordíjak, melyeknek végleges megnyerése többszöri egymásutáni győzelemhez van kötve;
- a bajnoki versenyeknél a győztes »bajnok« címet nyer, amelyet évente megvédeni tartozik, különben a címet elveszti. (13.)

9b. A vándordíjat mindig ugyanazon egyesület védői és pedig a szkiifversenyénél ugyanazon tagjával, többévezősversenyénél ellenben más tagjával is védheti. (14.)

9c. Ha egy kiírt örökös vagy időleges vándordíjra nincs versenyző, a díj a regattát rendező bizottság birtokában marad a legközelebbi versenyig.

9d. A végleg tulajdonul meg nem nyert örökös vagy időleges vándordíj átvételéről a nyert egyesület elismervényét állít ki, melyben kötelezi magát arra, hogy a vándordíjat a következő verseny előtt egy hónappal a versenyt kiírónak épségben át, illetve visszaszolgáltatja. (65.)

10. Amennyiben a versenykiírások másként nem intézkednek, a program által megállapított díjak kiosztandók, ha a versenyek száma egyenlő a díjak számával, vagy azok számát meghaladja, feltéve, hogy a versenytávtól szabályszerűen megeveztek. Ha a kiírások úgy szólnak, hogy egy versenyző jelentkezése esetén a verseny elmarad, az egyedül jelentkezőt erről legalább egy héttel előbb értesíteni kell.

Ha csak egy versenyző jelenik meg az indításnál, akkor részére az első díj kiadatik. Ez esetben joga van a zsűrinek őt a táv megevezése alól felmenteni.

10a. Minden kiírásban felmerítendő, hogy ha valamely versenyre csak egy egyesület jelentkezett, akkor ez a verseny elmarad. Kivételt képeznek ez alól a szabály alól a vándordíjas és a bajnoki versenyek, amelyeket egy jelentkezés esetében is meg kell tartani. (33.)

Utazási kárpótlások

11. Az evezősöknek utazási költségmegtérítések adhatók.

Ezek a kárpótlások oly módon számítanak ki, hogy az evezősök a regattán való részvételük folytán pénzbeli nyereségre ne legyenek szert s így ezen kárpótlásoknak a fogadások módjától, az elért eredményektől s az időtől, amely alatt a versenytáv megeveztetik, nem szabad függnie.

Ilyenmódon kárpótlások csak azon egyesületeknek engedélyeztetnek, amelyeknek legénysége a versenyben részt vesz. Ezeket a kárpótlásokat az egyesületek megbízottai a felmerült szállítási díj, őrzési és jókarbantartási költségekre fordítják. A kiírásokban meg kell jelölve lenni az összes versenyzők részére adandó kárpótlások teljes összegének, amelyet az egyes kluboknak a versenyzők száma arányában kell szétosztani és a kiírásban megjelölt összeget semmivel sem szabad meghaladnia.

11a. A Magyar Evezős Szövetséghez tartozó evezősökre nézve a fenti rendelkezések csak akkor érvényesek, ha valamely szövetségi versenykiírásokban ily kárpótlás engedélyezve van. Egyébként sem hazai, sem külföldi regattára utazó evezősök ily kárpótlásban nem részesíthetők.

Rendezés és zsűri

12. A versenyek kiírását és rendezését azon egyesületek és választmányok teljesítik, melyek azok megtartását elhatározták.

A versenyszabályok alkalmazásának és ez alapon a döntés joga a zsűrit vagy a választott bírót illeti.

A zsűri saját országa szabályai szerint alakul. A verseny kiírásának, melyet a verseny előtt legalább egy hónappal ki kell küldeni, tartalmaznia kell:

- a verseny napját, helyét és vizét, amelyen a verseny megtartatik;
- a hajók neveit;
- a különböző versenyek neveit és esetleges korlátozásokat;
- a versenyek sorrendjét;
- a nevezési díj összegét;
- a táv hosszát, hogy a pálya egyenes vonalú-e vagy nem, a verseny álló- vagy folyóvizben tartatik-e, hogy a verseny a víz folyásának irányával egyező irányban tartatik-e vagy nem, hogy a startszámok honnan számítattak;
- a jelentkezés és nevezés napját és óráját;
- azt a címet, amelyre a nevezések és egyéb levelezések küldendők;
- az előversenyekre vonatkozó rendelkezéseket;
- azon körülmények megjelölését, melyek között egy versenynek esetleges szétosztása következhet be.

Az előversenyeket három órával az illető főverseny megkezdése előtt kell megkezdenni. Legkésőbb a starthelyek sorsolása alkalmával kell közölni az érdekeltektől a döntőversenyekben résztvevő egyesületek számát.

12a. Minden szövetségi evezősverseny egy versenybizottság által nyilvánosan kiírandó. A rendező versenybizottság címe a kiírásban és a versenyprogramban közzétendő. A versenybizottság tagjainak névsora ugyancsak a programban közzéteendő.

A versenybizottság a verseny kiírásakor, legkésőbb azonban a versenyre való jelentkezés határidő napjáig megalakítandó. (19.)

A versenyek kiírása a versenyfeltételek (propozíciók) közzétételéből áll.

12b. A starthelyek a versenyzők között ki-sorsoltatnak, valamint sorshuzás által állapítottatnak meg az előverseny csoportjai is. A sorsolást a versenybizottság eszközözi, annak idején az érdekelteket eleve értesíti és ha az illető egyesület képviselője a sorsolásra meg nem jelenik, helyette a versenybizottság egyik tagja húz. A sorsolások eredménye az érdekeltekkel közlendő. (38.)

A starthelyek legmagasabb száma a starthelyek sorshuzásig az érdekeltekkel közlendő. A már kisorsolt startszámokat a versenyben indulók nincsenek jogosítva a versenyek alatt megváltoztatni.

A versenybíró ezen rendelkezésétől eltérőleg a versenyzőket, amennyiben ennek szüksége okvetlen fennforog, más startszámoktól is indíthatja.

12c. Ha valamely korlátozás időpontja a kiírásokban megjelölve nincs, akkor annak határidő napjaként a versenyre való jelentkezés határidő napja veendő.

Versenyeket szeniorevezősök részére junior- és ujoncevezősök kizárásával kiírni nem szabad.

12d. A versenypálya hosszának:

- folyóvizben, csak lefelé való versenyzésnél, legalább 2000 m-nek;
- folyóvizben, csak felfelé való evezésnél, legalább 1200 m-nek;
- folyóvizben fordulásai való versenyénél, lefelé is legalább 700, felfelé is legalább 700 m-nek és végre
- állóvizben való versenyénél legalább 1800 m-nek kell lenni. (15.)

12e. Az egyes versenyek azon sorrendben tartandók meg, amely sorrend a kiírásban megállapított.

12f. A versenyekre való jelentkezések és a nevezések határainak minden egyetres nézve egyformán egy tizenötök ki, hogy a jelentkezések és csapatok megnevezésének határainak legalább 14 nappal előznie meg a verseny napját; ha a regatta kétnapos, akkor az első napot megelőző 14 nap a jelentkezés és nevezés határainak. (24.)

Minden jelentkező egyesület köteles a versenybizottság kérésére tagjainak névsorát három nap alatt a bizottságnak beküldeni. (25.)

12g. A versenyre jelentkezés és nevezés a feltételekben megjelölt címre írásban, zárt borítékban küldendő és a borítékra »Jelentkezés és nevezés a versenyre« felirással látható el. A jelentkezés sürgöny útján is történhetik, de csak akkor érvényes, ha ugyanazon napon postára tett szabályszerű írásbeli jelentkezéssel megerősítetik. A jelentkezés és nevezési határainak a kiírásban megjelölt órája után befutó jelentkezés és nevezés érvénytelen. (28.)

12h. A jelentkezésnek tartalmaznia kell az egyesület nevét, a versenyszám pontos megjelölését. A jelentkezéshez a tét csatolandó. A tét csak azon esetben adatik vissza, ha az illető verseny elmarad. (29.)

12i. A nevezésnek a kormányos és legénység nevét a jelentkezésben kiírt minden versenyre külön kell tartalmaznia. Egyidejűleg megnevezendő az az egyesületi tag is, akinek egyedül van joga a versenyügyekben a versenybizottsággal érintkezni. Az elnökségi tag helyettesít is nevezhet meg. Ilyen egyesületi megbízottnak tekintendő az indításnál vagy a versenypályán több evezős csónakban a vezérevezős, egyesben maga az evezős.

12k. Főiskolai versenyek kiírásában az a rendelkezés vesendő fel, hogy a jelentkezésnél megjelölendő, melyik főiskolán vannak az evezősök és kormányosok mint hallgatók nyilvántartva.

12l. A versenybizottság a beérkezett jelentéseket és nevezéseket az illető határnapon kitűzött óra eltelte után legkésőbb nyolc óra múlva felbontja és azokat az érdekelteket versenyző egyesületekkel haladéktalanul, de legkésőbb három nap alatt közli, valamint gondoskodik azoknak közhírré tételéről is. (32.)

A versenyben résztvevő egyesületek bármelyikének kívánására a versenyre nevezett evezősök foglalkozása is 48 óra alatt bejelentendő.

12m. A versenypálya az indulási (start) és célpontokkal, valamint a fordulási pontokkal együtt könnyen felismerhető módon, legalább 3 órával a verseny előtt, beleértve az előversenyeket is, megjelölendő.

Ha a versenypálya görbűl, a görbületet 50–50 méterre meg kell jelölni.

Minden hajó számára 15 méternyi vízáztalosság megengedendő. A startszámoknak messziről kivehetőnek és a céljelzésnek szembevetődnek kell lenni.

12n. A főversenyben résztvevő csónakok számának apasztása végett előversenyek is tarthatók. Előversenyt kell tartani az esetben, ha 10 kormányos vagy kormányos nélküli hajó indul. Az előversenyek a versenynap előtt való nap tartatnak meg, azonban legkésőbb a verseny napjára kitűzött első versenyszám előtt három órával megnevezendő. A döntőversenyekre bocsátandó hajók száma az érdekeltektől legkésőbb a starthelyek kisorsolásáig közlendő. Az esetleges előverseny napja a kiírásban közzéteendő.

Az előversenyben résztvenni nem akaró versenyző tartozik ezt a verseny rendezőbizottságának legalább egy órával az előverseny megrendezése előtt bejelenteni.

A versenybizottságnak kötelessége a szövetségnek azt az egyesületet, amely az előversenytől való elmaradását idején nem közölte, a verseny eredményének előterjesztésekor bírságolás céljából bejelenteni.

Az az egyesület, amelyik, előre nem látott rendkívüli eseteket kivéve, az ilyen bejelentéseket elmulasztja, 20 F pénzbírságot tartozik a szövetség pénztárába befizetni.

Ha egy versenyre 20 vagy több hajó van bejelentve, a versenyeket rendező bizottság jo-

gosítva van a versenyeket két önálló részre osztani. Amennyiben a versenyek azétozzatának, a kiírásban meg kell jelölve lenni, hogy az miként fog megtörténni. Az így szétosztott verseny mindkét része a kiírások sorrendjében egymásután tartandó meg.

Az előversenyek a döntőversenyekkel azonos pályán tartatnak.

A döntőversenybe való beutalás nem tehető az előversenyben elért időtől függővé.

A versenybizottság köteles az előverseny megtartására kitűzött időpontnak, vagy a kiírásokban megjelölt sorrendnek a megváltoztatását a résztvevő egyesületekkel idejekorán közölni.

A versenybizottság ugyanazon főverseny valamennyi előversenyét egymásután tartja meg. Nem lehet először az első számú főverseny első előversenyét, s azután a második számú főverseny első előversenyét megtartani, ha az első számú főversenyre még le nem ezett előverseny van hátra. Ettől a szabálytól csak az esetben lehet eltérni, ha minden, a főversenyben érdekeltektől ezt a kívánását kifejezi és ha az előversenyek közötti időközök pontosan betartják.

A versenyre jelentkező hajók az előversenybe úgy osztandók be, hogy azok lehetőleg egyenlő számban indulhassanak.

13. A versenybíró választása a versenyek rendezőbizottságának a feladata.

A versenybíró a starter és a pályabíró teendőivel van megbízva.

A versenybíró egyedül dönt afelett, hogy egy hajó a saját vízből kizárassék-e, hogy újra tartandó-e egy olyan verseny, amely nem a rendes körülmények között folyt le. Abban az esetben, ha a versenybíró a starter teendőit más személyre ruházza át, az utóbbi mindenkör az ő rendelkezése szerint jár el és az ő felügyelete alatt áll.

Verenybíró nemlétében, mire nézve a kiírásban említés kell, hogy tétessék, ezen teendők az indító, pályabíró és forduláselemlőző bírák között lesznek felosztva. Ezek a tisztiséget viselőik azonnal a versenyek után egyesülnek az egész zsűrivel, a versenyek menetéről való jelentéstétel és a netán származható vitás kérdések eldöntése céljából. A zsűri döntését ezen jelentések alapján hozza meg.

Minden verseny, mely a versenybíró felügyelete nélkül folyik le, a rendező szövetség választmányára, vagy a verseny zsűrije által semmisnek jelenthető ki.

13a. A magyar evezősversenyekre legalább egy versenybíró választatik. Zsűri választására nincs szükség.

13b. A versenybizottság a verseny előtt megválasztja a versenybíró, az indító, a pályabíró és azok helyettesét. (19.)

Egy versenyen csak egy versenybíró működhetik.

A versenyben tisztiséget betöltő egyének és a versenybizottság tagjai működésükben a versenybírónak rendelkezéseire, vonatkozás nélkül alkalmazkodni tartoznak.

A versenybíró részére fenntartott helyen a verseny alatt a versenyző egyesületek egyetlen tagja sem lehet jelen.

Aki valamely versenyben résztvevő csapatot vagy versenyzőt trenirozott, az abban a versenyben akkor sem lehet versenybíró, ha az illető egyesületnek nem tagja.

13c. A versenybíró nincs kötelezve arra, hogy határozatának kihirdetése előtt az érdekelteket meghallgassa, neki lehetőleg a verseny lefolyása során tett észleletei alapján kell határoznia, nincs kizárva azonban, ha megfigyelései nem nyujtanak elegendő tájékoztatást, hogy az érdekeltek, vagy nem érdekeltektől szemtanuk meghallgatásával állapítsa meg a tényállást.

13d. A versenybírónak jogában áll rendkívüli szeles időjárás esetén, vagy egyéb előre nem látott akadályozó körülmény miatt egy verseny indítását elhalasztani, vagy egy már megkezdett versenyben új indítást rendelni el.

13e. Minden, a versenybíró felügyelete nélkül levezett verseny a résztvevők bármelyikének óvása folytán érvénytelennek jelentendő ki és újra evezendő. A versenybíró a felügyelete nélkül levezett versenyt óvás nélkül is meg-

semmisítheti és új indítást rendelhet el, melynek időpontját ő határozza meg.

14. A versenybíró vagy a pályabíró dönti el, hogy a hajók pályájuk vonalát betartják-e, figyelembe véve azokat az evezősöket, akik úgy látszik, hogy valamelyik evezőstársukat akadályozzák, vagy balesetet idézhetnek elő. A zsűri és a versenybíró minden eszközzel élhet azon versenyzőkkel szemben, akik a versenyszabályok ellenére járnak el, vagy a megadott utasításokat nem követik. A fegyelmi büntetések a következők: kizárása egy versenyzőnek, illetőleg a csapatnak abból a versenyből, amelyben az a versenyszabály vagy a versenybíró rendelkezéseit megsértette; súlyosabb esetben diszkvalifikálás és ennek következtében időleges vagy végleges kizárása a FISA regattáról annak a versenyzőnek vagy csapatnak, vagy annak az egyletnek, amelyhez a versenyző csapat legényisége tagként tartozik.

Ezt az utóbbi büntetést csak országos szövetség igazgatósága alkalmazhatja és pedig akkor, midőn hozzá a versenybizottság jelentését bevételek kizárása a FISA regattáról annak a az egyes országok szövetségeinek értesítése végett közzété.

A versenybizottság és a versenybíró a versenyek egész tartama alatt viselik tisztségüket. Döntéseiket két órán belül az ugyanazon a napon megtartott utolsó versenyszám után közölni kell az érdekeltekkel.

A versenybírónak vagy a zsűrinek a vitás esetekben még a verseny napján dönteni kell. Amennyiben azok a versenyek közben megállapított tényekre vonatkoznak, nincsen helye a fellebbezésnek.

Fellebbezés csak olyan döntéssel szemben tehető, amely a szövetség versenyszabályzatával ellentétben áll. Ezen fellebbezésről érdemben az országos szövetség igazgatósága határoz: benyújtása alkalmával kézpénzillek melléklendő, melynek összegét az illető ország versenyszabályai állapítják meg.

14a. Hamis adatokat tartalmazó jelentkezés vagy nevezés miatt a versenybizottság az illető egyletet nemcsak a versenyből zárhatja ki, hanem az összes többi versenyekből is, ha pedig a verseny után három hónap alatt tűnnek ki, hogy a jelentkezésben vagy nevezésben hamis adatok fordulnak elő, akkor az országos szövetség igazgatósága, amennyiben a megjelölt vizsgálat ezt a tényt beigazolja, a versenyt megsemmisíti, a megnyert díj és érmeik visszaadását elrendeli és jogosítva van a második helyre beérkezett csapatnak a győzelmet odaitélni.

15. A verseny kiírása által meghatározott órában a versenyzőknek a részükre kijelölt helyen kell lenniük. Az indulás jele anélkül, hogy a későbbi érekekre várának, megadandó.

Midőn az indító azza a kérdéssel: »Uraim, készen vannak?«, a versenyzők indulási készségeiről meggyőződött, ezzel a szóval rendeli el az indulást: »Rajta!« s ugyanabban a pillanatban a kezében levő zászlót lebecsátja.

Ezen jelt még egy lövés kísérik. Ha a starter úgy véli, hogy az indulás rendellenes, az indítást követő 20 másodpercen belül visszahívhatja a hajókat a helyükre.

A versenyek minden megállítása csak a választott bíró vagy starter kívánságára történhetik s zászlójuk ide-oda lobogtatása és csengőjelzés által hajtatik végre.

A választott bírónak fehér, a starternek piros zászlója van. A starthelyek számozásánál az egyes szám mindenkor a zsűri tribünjének oldalán van.

15a. A csónakok indítása akként történik, hogy a csónakok fara (stern) egyvonalba helyeztetik. A verseny szabályszerű indítással veszi kezdetét és akkor van befejezve, ha a csónak orra a célpontot elérte. (44-45.)

Az előkészítő jelzés: »Készen vannak?« és a voltaképpeni indítási vezényszó: »Rajta!« között, jól kivehető szünet tartandó.

15b. A rendszeren elindított verseny megismétlését a versenybíró az érdekelteket beiegyezésével sem rendelheti el.

Kizárólag az induló versenyzők tartoznak gondoskodni arról, hogy idejében az indítás szinbelyen legyenek. A versenyző abban az eset-

ben is a saját veszélyére jár el, ha az indításhoz a versenybizottság által esetleg rendelkezésre bocsátott járművet veszi igénybe. Pontatlan érkezésből eredő mindenemű felelősség őt terheli, főleg abban az esetben, ha rövid időközökben következő versenyeken akar részt venni. A startnál elkészve való megjelenés, történjék az akár hanyagságból, akár a versenyző hibáján kívül bármely más okból, nem szolgálhat alapul arra, hogy a verseny megismételtessék.

15c. Az ismételt startolástól való vonakodás, valamint egy versenyzőnek vagy csapatnak háromszori hamis startja a versenyből való kizárást vonja maga után.

16. Az indulás előtt a hajóknak mindenkor saját vizükben kell tartózkodniuk, nincs megengetve, hogy ellenfelük menetét akadályozzák, vagy pályájukat előlük elzárják.

Aki saját vizéből kimegy, ezt a saját felelősségére és veszélyére teszi és összeütközés esetén a versenyből kizárható.

Egy hajónak utja vagy vize az a legrövidebb vonal, amelyet minden csónaknak egyirányban kell végigtutnia és pedig: a sorshuzás utján megjelölt startszámoktól a célíg abban a szabad térben, amelyet a többi hajók engednek neki.

16a. Ha egy csónak előre nem látott akadály miatt hagyja el a kitűzött pályát, vagy ha rögtön még a versenybíró szemei előtt, vagyis akkor, midőn még a versenybíró nem távozott el tőle, hajójával visszatér a pálya általa elhagyott pontjára és onnan a kitűzési jelek között teszi meg a pályát a célíg, a versenyből nem záratik ki.

Egyébként, ha a versenypálya jelekkel van elhatárolva, akkor a csónaknak az összes jeleken belül kell maradnia, mert különben a versenyből kiesett.

17. Összeütközés fordul elő, ha a versenyben két vagy több hajó vezetői a hajók, vagy a benneülők érintkeznek, vagy egymásba ütődnek (összeütköznek), feltéve, hogy az nem annyira enyhén történt, hogy ez a versenybíró vagy pályabíró ítélete szerinti a verseny eredményére befolyással lehet.

Egyedül a versenybíró vagy helyettese, a pályabíró van hivatva dönteni afölött, hogy összeütközés alkalmával egy hajó pályáját betartotta-e, vagy sem és hogy kit terhel a felelősség.

Az összeütközések miatt való óvások a vezérezős vagy a kormányos által a hajó elhagyása előtt jelentendők be, kivéve a vis-major esetét. Ezek az óvások a verseny után azonnal megkönybe veendők.

Minden versenyző, ki a versenybíró rendelkezése ellen cselekszik vagy valamely döntés ellen illetéktelenül szót emel, a versenyből kizárható.

17a. Minden óvás a versenykiírásnál írásban nyújtandó be, a verseny alatt emelt óvások ugyan csak általa írásbelileg elismereendők. Minden írásban benyújtott vagy írásbelileg elismert óváshoz 20 P mellékelendő, amely a versenypénztár javára számolandó el, ha az óvás visszautasított. Oly írásbeli óvás, mely nem valamelyik versenyző indulási jogosultságára vonatkozik, legkésőbb egy órával a verseny lefolyása után benyújtandó. Az óvás a versenyeredményekről a szövetség elé terjesztett jelentésben felemlitendő és csatolandó.

A versenybizottság által választott tisztviselők az óvásdíj fizetésétől fel vannak mentve.

Az óvásk főlött döntés, amennyiben nem a versenybírói hatáskörbe tartozik, a versenybizottság feladata.

17b. A versenybíró minden döntése indokolás kíséretében, legkésőbb a verseny utáni napon írásban a versenybizottság elő terjesztendő. Ezek a döntések kötelezők. Ezek a határozatok épp úgy, mint a versenybizottság döntései, egy hét alatt az érdekeltekkel és az országos szövetséggel közlendők.

Amennyiben fellebbezésnek hely adható, ez a határozat közlése után 4 hét alatt 40 P mellékelésével az országos szövetséghez beterjesztendő, amely a vitás kérdésben véglegesen dönt. Ha a fellebbezés elutasított, a befizetett összeg a szövetség pénztára javára vételeztetik be, ellentétben a fellebbezőnek visszaadatik.

17c. A versenyzőnek utólagosan győztesse valój kijelentése egyéb tekintetben visszaható erővel nem bír.

17d. A versenybíróknak joga van előre nem látott veszély vagy összeütközés kiküldése végett a verseny minden résztvevőjét figyelmeztetni.

18. Összeütközés esetén a versenybíróknak vagy a zsűrinek jogában áll:

1. A versenyt folytatni s azt a sorrendet, melyben a hajók beérkeznek, a díjak kiosztása végett annak a hajónak kizárásával állapítani meg, amelyik az összeütközést előidézte.

2. A kizárással nem büntetett hajók versenyt ugyanaz nap vagy a rákövetkező nap újra megkezdheti. A versenybíróknak vagy a pályabíróknak jogában áll megállapítani és saját belátásuk szerint újra indítani, ha valamely előre nem látott esemény vis-majort következtében a legénységek magatartásától függetlenül a versenyek rendes lefolyása veszélyeztetve volna.

3. Ha 4-nél több versenyző nem jelentkezik és feltételekkel korlátozott versenyt vezetnek le, a versenybíró a ki nem zárt hajók között azonnal újabb versenyt rendelhet el, de csak azon ponttól kezdve, ahol az összeütközés történt, mindenestre azonban a kijelölt távolságnak a versenypálya felét kell kiteennie.

4. Ha ugyanazon egylet több hajója vesz részt egy versenyben és azok egyike szándékosan idéz elő összeütközést, a versenybíró ezen egylet összes hajóit kizárhatja a versenyből.

Ha oly hajó záratik ki a versenyből, mely szabályosan lefolyt versenyben első díjat nem nyert volna és ha ennek a hajónak magatartása a verseny eredményét nem változtatta meg, akkor a díj senkinek sem adatik ki, hanem azok a rendező szövetség vagy egylet tulajdonába mennek át.

18a. Az a hajó, amelyik a versenyt, összeütközés esetét kivéve, feladta, ezen verseny megismétlése esetén az új versenyben, illetőleg az ezen verseny döntő versenyében nem vehet részt. A döntés arra nézve, hogy egy hajó a versenyt feladta-e, a versenybíró joga.

18b. A versenybíróknak a félbeszakított verseny esetén az új versenyben a hajókat egy vonalról kell elindítani.

A fordulópontoknak az evezőslapáttal vagy a csónakkal való érintése a versenyből való kizárást nem vonja maga után.

Ha az evezősök vagy a kormányosok abba a helyzetbe jutnak, hogy a fordulópontokat egy másik csónak hibájából történt összeütközés folytán, mely saját csónakjukat a bojárja veti, érintik, akkor a büntetés csak arra a legénységre szabható ki, amelyik az összeütközést előidézte.

21. A csónak akkor érkezik a célhoz, ha orrával a célvonalat szeli. Ha két vagy több csónak teljesen ugyanabban a pillanatban együtt jut a célhoz, akkor a versenybíróknak vagy a zsűrinek döntő versenyt kell elrendelni, ha pedig valamely hajó versenyzői vonakodnak abban résztvenni, abban az esetben a díj a másiknak adatik ki. A versenybíróknak vagy zsűrinek jogában áll ily esetben a döntő versenyre egyedül kiálló csapatot a pálya végigevezéséről felmenteni.

ALTALANOS HATÁROZMANYOK

22. A rongálási költségeket, melyek összeütközés vagy bármilyen más módon keletkeztek, azon versenyzőknek kell viselni, akik azt okozták.

Vitás esetben a zsűri vagy versenybíró azonnal dönt. A rongálás által okozott kár közvetlen nagyságát állapítják meg.

Senki sem hivatkozhat a verseny előtt vagy után történt megrongálásra oly célból, hogy ez alapon a verseny elhalasztását vagy megsemmisítését kívánja.

Kivételet képez az összeütközés esete, amelyre nézve a zsűri vagy a versenybíró döntenek.

23. Azon egyesületek, amelyek közvetlenül vagy egyesületi tagjaik útján a verseny után a zsűri és a választott bíró döntései ellen vádakat emelnek, vagy hírlapi harcokat folytatnak, azon nemzeti szövetségnek, melynek a kebelébe tartoznak, bejelentendők. Ez utóbbi az illető evezőszeglyetre nézve a FISA által rendezett versenyektől való részvétel jogának időleges elvonását mondhatja ki büntetésül.

Azon evezősök vagy egyesületek, akiknek vagy amelyeknek kizárása vagy törlése a FISA elnökségének az ennek kebelébe tartozó egyesületek vagy szövetségek irodái által bejelentettek, az utóbbiak versenyéből ki vannak zárva.

24. A versenyzőknek nem szabad kísérőhajók vezetésével versenyezni, ahonnan őket tanácsokkal látják el és buzdítják. A versenybíró minden olyan hajót kizárhat a versenyből, melynek legénysége közül bárki ellenfeleivel szemben tisztességtelenül viselkednek.

24a. A versenyzőknek a vizen vagy a víz melletti parton vezetés céljából való kísérése (coacholás), amennyiben a versenyző egyetlen a tudtával és hozzájárulásával történt, az illető versenyzőnek azon versenyből való kizárását vonja maga után.

A kizárás kérdésében a versenybíró határoz. A buzdítás kísérés nélkül nem tekintetik vezetésnek.

FORDULÓVAL RENDEZETT VERSENYEK

25. A boják körüli fordulással rendezett versenyekre a következő szabályok érvényesek:

1. Ha minden egyes jármű részére boja van kitűzve, az esetben a fordulást mindegyik a saját bojánál teszi meg. Összeütközés esetén a versenybíró vagy a pályabíró dönt az illető hajók helyezése iránt és foganatosítja az összeütközésre vonatkozó intézkedéseket.

2. Ha több hajó részére egy boja van fordulópontul kitűzve, akkor azon szövetség szabályai mérvadók, melynek kebelébe a versenyt rendező egyesület vagy rendezőbizottság tartozik.

Ha valamely jármű fordulója közben egy másik versenyző megkísérli a forduló hajó és boja közé lérközni, összeütközés esetén a versenyből kizáratik.

A versenykiírásban megjelölt esetektől eltekintve, a fordulások jobbról balra, vagyis az óramutató mozgásával ellenkező irányban eszközözlendők.

A fordulópontokat úgy kell megkerülni, hogy azokat az evezősök vagy a kormányos kézzel ne érintse.

26. Ha előre nem látott körülmények folytán vagy vis-majort következtében a versenyek a meghatározott napon nem volnának megtarthatók, a rendezőbizottság azokat másnapra halaszthatja.

A regatta-rendezőbizottságának és zsűrinek jogában áll minden, a szabályokban előre nem látott, esetre nézve a szükségesnek látszó határozatot meghozni.

27. A nemzetközi versenyeknél való vita esetén ugyanazon nemzetbeli egyletek közötti vitás kérdéseket azon szövetség dönti el, amelynek kebelébe az egyesületek tartoznak, ha pedig a vita különböző nemzetek szövetségeihez tartozó egyesületek között folyik, azt azon nemzeti szövetségek döntenek el, amelyek kebelébe az egyesületek tartoznak, és ha megegyezés nem érhető el, a vitás kérdés a FISA legközelebbi kongresszusához utalatik, amely abban végérvényesen dönt.

A vitorlázás

Irta Keresztes Henrik

A VITORLAZÁS FEJLŐDÉSE

Messze az ókorba nyulik vissza a vitorlázás születése. Már a kínaiak, a szumirok, egyiptomiak is észrevették, hogy a kézzel hajtott evezős-alkotmányaik sokkal jobban, gyorsabban haladnak, ha a szél hajtóerejét is szolgálatukba tudják állítani. Bár a kultúra magas fokán állottak már ugy a kínaiak, mint a föníciaiak, egyiptomiak és görögök, a vitorla teljes kihasználását, illetve a szél erejének kihasználását, a mai értelemben véve, nem tudták elérni. A rómaiak a technika szinte utólrétegetlen vívmányának tekintették az ő három árbócos és három egymás fölött elhelyezett evezősorral felszerelt gályáikat, az u. n.: triemiseket. A XVI-ik századig nem is igen változott a helyzet, amikor aztán a tengerparton élő génuai kereskedők rájöttek arra, miként lehet a szelet, bárhonnan is fujjon, a hajó továbbvitelére felhasználni. Innen kezdve már állandó a fejlődés. A XIX-ik században már nagy ötárbócos vitorlások szeltek a tengereket.

Irott feljegyzések tanuskodnak arról, hogy az első vitorlást sport-, illetve verseny céljából, Angliában 1640-ben bocsájtották a vízre és az a walesi herceg tulajdonát képezte. 1661-ben pedig lezajlott az első verseny II. Károly angol király és a yorki herceg között, amelyben a király maradt a győztes. Innen indult hódító útjára a vitorlázás sportja. Csakhamar olyan királyi követőkre talált, mint I. Frigyes porosz király és Nagy Péter cár. Utóbbi olyan szenvedélyes vitorlás volt, hogy a hajóépítést is megtanulva, korának nemcsak legkiválóbb vitorlása, hanem legnagyobb hajóépítője is volt.

A dolog természetében rejlik, hogy a vitorlázás a tengerparti népek között terjedt el legjobban, amelyek annak a kereskedelembe való használhatóságát felismerve, bámulatos magas fokra fejlesztették azt. Csak később, mikor a sport mint olyan, a maga birodalmát elfoglalta, került a vitorlázás a belvizekre.

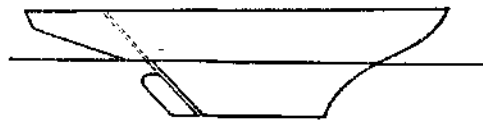
Nálunk intenzív vitorlás-élet, bármilyen egyszerű alkalmat is nyújt erre a Balaton, mind a mai napig sem tudott kifejlődni. Nem azért, mintha a magyar nem lenne alkalmas a vízisportok üzésére, hanem mert a vitorlázás a nagy tömegek részére nehezen hozzáférhető sportág.

A vízisportok első meghonosítója Magyarországon a nagy Széchenyi István gróf. Minden valószínűség szerint az általa hozatott »Kisfaludy« gőzös tisztjei és legénysége voltak az első sportszerűen vitorlázók a Balatonon. A partmenti lakosság minden esetre már régebben használta a vitorlát. 1868-ban, a kiegyezés után egyszerre több vitorlás tűnik fel a Balatonon, amelyeket a magyar arisztokrácia tagjai hoztak Angliából. Ezek azonban mihamar tönkrementek és csak egy maradt meg belőlük, gróf Széchenyi Béla yachtja, amely hosszú hányatás után Némethy Ernő birtokába került. Ő barátaival, Endrődi Sándorral és Mihalkovics Tivadarral, a győri Csónakázó Egylet elnökével teremtette meg a rendszeres vitorlázást a Balatonon. 1881-ben már áll a »Stefánia Yacht Egylet«, amely nevet egészen 1912-ig viselte, amikor a »Magyar Yacht Club« nevet, egy évvel később pedig a »Királyi Magyar Yacht Club« nevet vette fel. Azóta a vitorlássport magyarországi fenhatósága. Jelenleg Balatonfüreden és Siófokon van klubháza, Balatonföldváron, Alsóörsön, Siófokon és Tihanyban pedig alosztályai működnek. A másik nagy egyesület, a Balatoni Yacht Club, 1912-ben alakult. Jelenleg Aligán, Világoson, Almádiban, Csupakon, Siófokon,

Lellén, Balatonfüreden vannak alosztályai. A harmadik vitorlázó egyesület a Keszthelyi Csónakázó és Korcsolyázó Egyesület. Az 1924. év óta felváltva a Balatonon és a Wörthi tavon magyar-osztrák vitorlás-mérkőzéseket rendeznek, 1926 óta pedig az olaszokkal a Balatonon és az Adrián.

A VITORLÁS HAJÓ

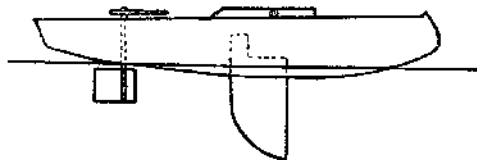
Ha az evezőscsapat lapátjainak munkája helyett mint hajtóerőt a szelet használjuk fel, úgy vitorlázunk. A vitorla kezelése és az ezzel kapcsolatos kormányzás nemcsak erős szellemi, hanem néha erős fizikai munkát is igényel. Vitorlázni csak ott lehet, ahol arra megfelelő nagy vízfelület áll rendelkezésre. A Duna, különösen Budapest feletti része



175. ábra. Tókesulyos hajó

nem nagyon alkalmas erre, mert az erős vízfolyás mellett még az uralkodó szél iránya legtöbbször északnyugati. Nálunk a Balaton, a Velencei- és a Fertő-tó az, amely e szép sport üzésére a legjobb módot nyújtja.

A hazai viszonyok között a vitorlások anyaga majdnem kizárólag fa. Építenek a kevésbé nemes vörösfenyő, tölgy, borovi fenyőből, de van igen sok nemes cédrus- és mahagonifából épült vitorlás is. Építési módját tekintve, lehet palánkos és karvell a vitorlás. A *palánkos hajó* oldalát alkotó falemezek, miként a háztető cserepei vagy zsindelei úgy vannak egymáshoz szegezelve rézszegekkel. A *karvel* ezzel ellentétben simafalu hajó, ahol az oldalfalak éléikkel a legpontosabban vannak összeillesztve. A *kltner*-építésű vitorlást könnyebb építeni, formáját jól megtartja, igen merev típus. Szerkezetileg szintén két típust különböztetünk meg, u. m. *tókesulyos* (Kiel) és *uszonyos* (Schwertes) hajókat. A *tókesulyos* hajókon a vitorlázás kellemesebb és biztosabb, mint az *uszonyosban*. Nem inog úgy mint amaz, mert a szél nyomásának a vitorlázatra való gyengülésekor a tókesuly természetes helyzetbe igyek-



176. ábra. Uszonyos hajó

szik visszavinni a hajót. Hátránya, hogy mélyebb vizet kíván és így könnyebben fut zátonyra.

Az *uszonyos vitorlás* szélesebb, mint a tókesulyos. Az *uszony* 8—15 mm. vastag vaslemezről készült és az az *uszony*szelekre nyben egy tengely körül forgatva kihúzható és ismét leereszthető. Az *uszony*szelekre ny a hajó tengelyében van elhelyezve, még pedig az *uszony* helyén kivájt fenékgerenda (Kiel) felett. Felső nyílása természetesen jóval magasabban van, mint amennyire a vitorlás merül, s így a víz nem folyhat be a hajóba. Főelőnye, hogy olcsóbb beszerzési ára mellett. a

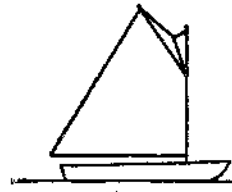
magyar viszonyok (Balaton) között csekély merülésénél fogva különösen alkalmas. Hátránya, hogy labilisabb, mint a tőkesulyos, ennél fogva erős szélben jobban ingadozik. Minthogy nincs fenéksulya, a bennülők testsúlyát használjuk fel a szél nyomó erejének az ellensúlyozására. Ennél fogva minden fordulásnál úgy kell a helyeket változtatni, hogy a hajó szélfelőli oldalán üljenek. Ha hirtelen támadt viharban vagy rossz kormányozás folytán vitorláit a vizen elfeküsznek és a hajó vízzel telik meg, akkor sem süllyed el, mert bádognál készített légtartályai azt nem engedik meg.

A vitorlás testének három része van, u. m. orr, derék és tat vagy far. A hajó orráról előre álló fát *orrjának* nevezzük. A kiel fából van és alsórészen helyezik el az ólomból való fenéksúlyt (tőkesulyos hajó). Ujabban öntöttvas vagy vasbeton fenéksúlyokat is használnak. Ezek természetesen nagyobbak. A hajó hátsó harmada a *tat* vagy far. A tat befejezése, mely többé-kevésbé függélyes végződésű, a »*tükrör*« nevet viseli. A tat lehet tükrörnélküli, sőt csucsos is. A kormány a tőkesulyos hajóknál a tőkesuly folytatásaként van elhelyezve. Uszonyos hajóknak, ha külső kormányuk van: az a tükrön van felakasztva, vagy



Lugger

177. ábra.



Cat

178. ábra.

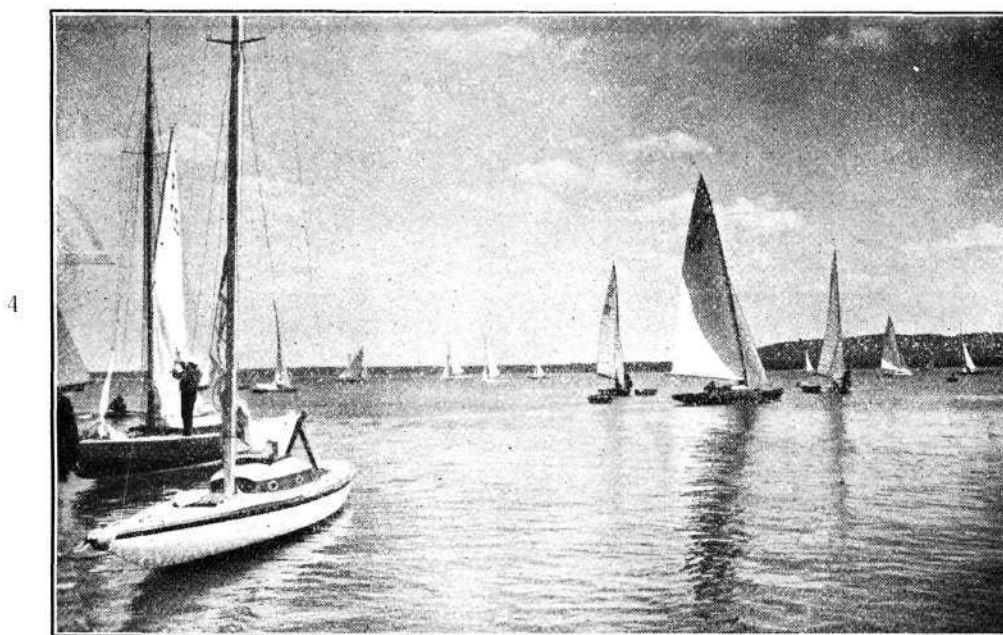
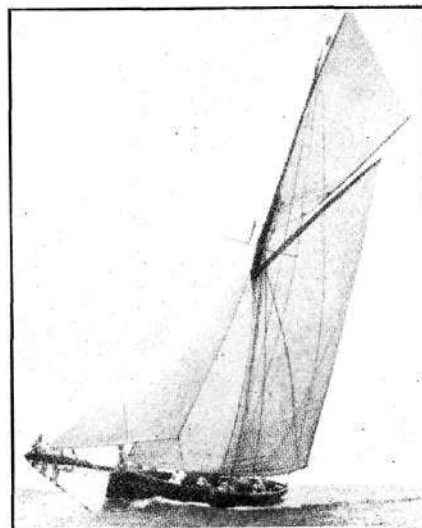
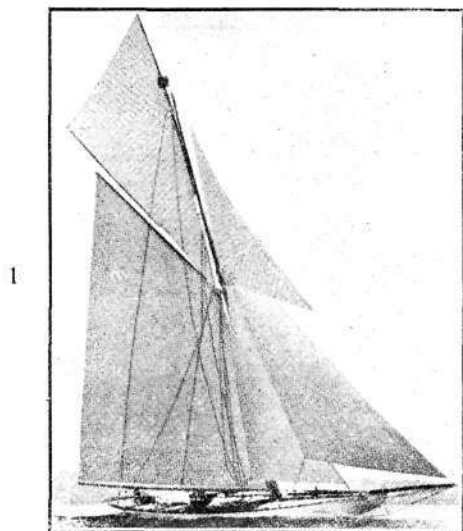
belső kormányuk, mely az uszonyhoz hasonlóan felhuzható. Arccal a hajó orra felé fordulva a hajó jobboldalát »*Steuerbordnak*«, baloldalát »*Backbordnak*« nevezzük. A hajónak azt a részét, ami nincs befedve és ahol ülni vagy állni lehet, *cocpitnek* nevezik. Fedetlen vitorlásnál az egész belsőtér a *cocpit*. A hajónak azt a részét, amely az elejétől a derekán át végig fával van beborítva, *fedélzetnek* (Deck) nevezzük. Azért van beborítva, hogy erős dőléskor vagy nagy hullámszásnál a vizet be ne engedje. A Deck fából van és esetleg még vászonnal is be van borítva és lakkozva. Benn a hajóban van az *árbóc*, mely, ha a hajó többvitorlás, úgy annak első harmadában, ha csak egy vitorlája van, szóval kisebb hajó, úgy közel az orrhoz van elhelyezve. Kisebb hajóknál az árbóc a csucsánál fogva a két oldalperemhez sodronykötéllal van odaerősítve. Ezek a *merevitők* (Wanten). Nagyobb hajótípusnál az árbóc az említett merevitőn kívül még az orr felé az *előmerevitővel* (Vorstag), hátrafelé pedig a középtávon mindkét oldalon a *hátramerevitőkkel* (Backstag) van kifeszítve.

A kifeszített vitorlázat vászonfelületének (Takelung) segítségével fogjuk fel a szelet, melyet a hajó tovahajtására fordítunk.

A vitorlázat szempontjából több hajótípust különböztetünk meg: u. m. lugger, cat, sloop, kutter, jawl, ketsch, schooner, marconi.

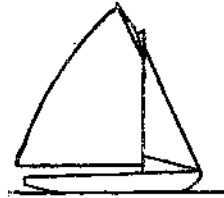
Lugger: a legkisebb hajótípus. Leginkább kétpárevezős csónakra van felszerelve. Nagy előnye, hogy egyszerű a kezelése és rajta a vitorlázat ábécé-je könnyen elsajátítható. Az árbócra egy kötéllel lehet felhuzni. Felső széle egy rudra, a *gaffra* van felerősítve, a vitorla vásznában levő rézkarikákon átfűzött zsinórral. A gaff belső harmadán hurok van.

VITORLÁZÁS

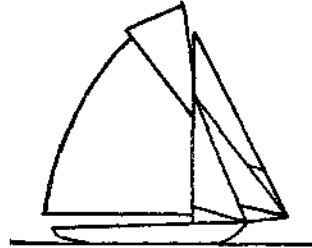


1. „Brynhild II.” angol yacht versenyben. — 2. „Irex”, az 1885-ös esztendő legendás hírű champion-yacht-ja. —
3. Vitorlássors. A törött árbocú hajót motoros vontatja a kikötőbe. — 4. Vitorlások a horgonyzóhelyen.

Ezt a hurkot az árbócon fel- és lejáró horgos vaskarikába akasztják. A horgos vaskarikára viszont egy az árbóc végén levő csigán futó kötéllal húzzák fel. A vitorla alsó széle — miként a felső a gaffra — egy másik rudra, a *bumra* (boom) van erősítve. Ennek egyik vége villaformájú és nekitámaszkodik az árbócnak. A villát egy rövid kötél húzza lefelé és így kifeszíti a vitorlát. A bum külső végét egy patkó-



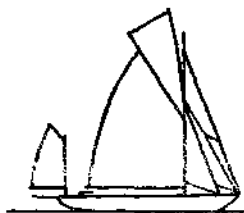
Sloop
179. ábra.



Kutter
180. ábra.

alaku vas fogja át (Schotring), melyről a bumbehúzó kötél vezet a hajóba.

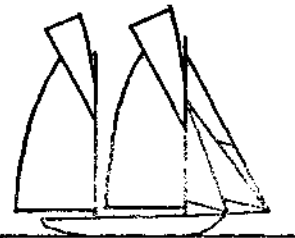
Cat. Ha a gaffnak árbócrud felőli vége villával van ellátva és azzal az árbócnak feszül, akkor az *cat* vitorlázat. Ennél a típusnál a vitorlának az árbócrud felőli részén is vannak rézkarikák. Ezeken a rézkarikákon átfűzött zsinór segítségével fűzzük a vitorlát az árbóchoz. Előnye, hogy teljesen sima vitorlafelületet kapunk. Itt a gaff 2 kötéllal



Yawl (Besan)
181. ábra.



Ketsch
182. ábra.



Schooner
183. ábra.

van felhuzva. Egyik a gaff villájánál, a másik a gaff közepén levő u. n. szarkalábon megy át.

Sloop. Ha a *cat* vitorlázat már bizonyos méreten túl megy, úgy kezelése igen nehézkessé válik. Ilyenkor a vitorlafelület nagyítását úgy érjük el, hogy megosztjuk azt, még pedig nagy vitorlára és orrvitorlára (fock-vitorla, jib). Az orrvitorlát elővitorlának is szokták magyarul nevezni. Ez a vitorlázat a *sloop* vitorlázat. Nagy vitorlája ugyanolyan, mint a *caté*. Az orrvitorla első csücskét a hajó orrán vagy az orrfán horgos csattal — karabinerrel — erősítjük meg. Felső csücskét a fock felhúzó kötéllal az árbóc csucsán levő csigán keresztül húzzuk fel. Hátsó csücskén levő két kötéllal a fockbehúzó karikákba fűzve hátra van vezetve és ezzel lehet szabályozni az orrvitorla állását.

Kutter. Ha a nagy vitorla gaffja és az árbóc között még egy vitorlát, a csucs-vitorlát (topvitorla) az orrvitorla előtt még egy má-

ban helyezkedjenek el, mert így könnyebb a helyes irányban tartani a hajót. A szél ugyanis a hátszélnél a hajó orrát lenyomja és így azt a bennülők testsúlyával ellensúlyozzuk. Ha a szél nagyon erős, akkor a vitorla felületét kisebbitjük. Ezt a műveletet reffelésnek nevezzük. A reffelés technikája a következő: A nagy vitorlánál a bumot forgatjuk és arra csavarjuk rá a vitorla vásznát. Ezt természetesen csak úgy tehetjük meg, ha előbb a vitorla zsinórját, amely azt az árbóchoz fűzte, kibontjuk. Aszerint, hogy hányadik karikáig, lyukig oldjuk meg a zsinórt, aszerint van 1, 2, 3 karikás reffelés.

Legkedvezőbb irányú szél a háromnegyedes, mely a hajó menetirányára 100–170 fok alatt fúj. A vitorlát ilyen irányú szélnél a menet irányát és a szél irányát mutató szög felezésébe állítjuk.

Oldalszélnél, félszélnél a vitorlát a háromnegyedes szél vitorlaállásához hasonlóan a menet irányát és a szél irányát felező szögbe állítjuk. A vitorla természetesen a hajó tengelyével hegyes szöget alkot.

Löketszerű (Börtig) szélnél a bumbehuzót mindig a kézben kell tartani, hogy a szélleketeket a vitorla kiengedésével, illetve annak visszahúzásával ellensúlyozhassuk. Erős oldalszélnél a vitorlázók az egyensúlyozás céljából mind a luvoldalra ülnek. *Negyedszélnél* — mely a menetirányból hegyes szög alatt fúj — a vitorla állása csak annyiban különbözik az előbbeniektől, hogy a vitorla még hegyesebb szög alatt áll a hajó tengelyéhez.

Szél ellen legcélszerűbb úgy beállni, hogy a szél irányától 45 foknyi szögben haladjon a hajónk. Ezt úgy mondják, hogy Steuerbord felé haladva, Steuerbordlúvban vagyunk. Egy ideig ebben az irányban haladva, majd Backbord felé fordulunk, vagyis ekkor Backbordlúvban leszünk. Az ilyen módon való haladást, előrejutást nevezzük *lavírozásnak*.

A vitorlásnak vannak szerelékei, amelyek nélkül soha sem szabad elindulni, még a legrövidebb utra sem. Ezek közé tartoznak: a tartalékkötelek, mintegy 10–15 méter hosszú vontatókötél, horgony. A vízfenék alakulatai következtében minden elővigyázat ellenére is előfordulhat, hogy zátonyra futunk. A zátony helyét csendes időben a víz színe már messzire elárulja és így kikerülhetjük. Ha mégis hirtelen úgy érezzük, hogy az uszony kotorja a feneket, úgy az uszonyt megfelelő magasságig, de nem egészen felhuzzuk és így esetleg lekerülhetünk a zátonyról. Kielek hajónál a vitorlák fordításával, vagy esetleges csáklázással igyekszünk a zátonyról lekerülni. Ha már ülünk a zátonyon és a csáklázás sem segít, akkor a messze kivetett horgonnyal vontatjuk le a vitorlást. Ha a vitorlás felfordul és oly közel vagyunk a parthoz, hogy kilábolhatunk, akkor a partról kivontatjuk a hajót. Ha ez nem lehetséges, akkor sem szabad a hajót magára hagyni, hanem ott maradunk mellette. Mindent és mindenkit a lehető legnagyobb biztonságba helyezünk, sőt esetleg még a vitorlázókat a hajóhoz kötözzük. Ha segítség nem jön, úgy magunk igyekszünk a vitorlázatot leszerelni és a hajót ismét rendes állásába visszafordítani. Uszonyos hajónál az uszonynyilást jól betömöködjük, az egyik vitorlázó az uszonyra állva igyekszik azt lenyomni, a többiek pedig az alatt a hajó peremébe kapaszkodva segítenek felállítani azt. A kikötés mindig a szél alatti oldalon történjék, mert így nagyon sok károsodástól óvjuk meg úgy hajónkat, mint a kikötőhelyet.

XI. FEJEZET

Téli sportok

Si-futás és si-ugrás

Irta Haberl Aladár

A SISPORT FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

Ha kutatjuk a si eredetét, úgy annak nyomai elvezetnek bennünket az ősember barlangjáiig, a történelem előtti időkig. Már az ősember felismerte a hó és jég sajátos tulajdonságait. Megtanulta, hogy ezen laza anyagba a sulyosabb tárgyak erősen belesüppednek, a könnyebb, nagyobb felülettel bírók pedig kevésbé. Eleinte a lábaknak állati bőrbe bujtatásával próbált célt érni. Az így megnagyobbított lábfelület azután tovább is ösztönözte a tökéletesítés felé. Fával nagyobbitotta. Azonban ez vizes, olvadáson hóban nehéz volt és nagyon kifárasztotta. Akkor készítet magának abroncsot, melyet vesszővel és szíjjal font be, vagy bőrrel borított. Ez volt az őse a ma is használatos hósarunak. A fejlődési folyamat ezután kétfelé szakadt. Egyfelől a hósarú formája tökéletesedett, másfelől a fadarab köralakját tojásdadra változtatva, elől felhajlítva használták a síklásra, a haladás gyorsítására. Ezt az őstípust még napjainkban is használják a Kelet-sibériában lakó tunguz törzsek. Természetesen a si ezen alakját a különböző vidékeken lakó népek mind más alakúvá formálják. Ázsia és Európa népeinél a si mind hosszabb és karesubb lesz. Eleinte szőrös bőrrel borították, hogy a síklást elősegítse, majd később, mikor már a síkos felülettel bíró fanyemeket kezdték használni, a sí mai alakjához hasonlóan meghosszabbodott.

Egyideig kétféle hosszúságú sít használtak, sőt egyes vidékeken ma is a balláb síje hosszabb, a jobbláb síje rövid és szőrös bőrrel bevont. Erre azért volt szükség, mert akkor még a haladás nem mindkét lábat vette egyformán igénybe, hanem a balláb csuszását a jobbláb kirugásával való lökés adta meg. Lassan ez is megszűnt, hogy helyét elfoglalja a két teljesen egyforma hosszú, bevonás nélküli sí. A technikai fejlettség a lappoknál volt a legnagyobb. Prokop görög és Jordanis gót író a VI-ik században írja, hogy a normannok, vagyis a régi norvégek, szomszédjaikat, a lappokat »Skrifinner«-nek, azaz »csuszkáló lappoknak« hívták.

A norvégek, mint azt az akkori északi dalok tanúsítják, már a X-ik században használják a sí. A régi normann mitológiában a sí istennője *Thasses* és istene *Ullr* volt. A XII. századbeli történelmi adatok már azt bizonyítják, hogy a norvégek igazi mesterei a sínek s felülmúlták tanítómestereiket, a lappokat.

A si azonban a múlt század közepéig csak mint közlekedési eszköz játszott szerepet, mint sporteszköz csak 1862 óta jött számításba. Ebben az évben alakul meg ugyanis az első, a sivel sportszerűen foglalkozó egyesület. Ettől kezdve a sisport Norvégiában a nemzeti sport jellegét ölti. Egymás után alakulnak a különböző siegyesületek úgy, hogy tíz évre rá már 44 siegyesület működik, több mint 3000 taggal. Sorra rendezik a versenyeket, ahol különösen a telemarki versenyzők tűnnek ki. A norvég példa átragad a szomszédos Svédországra, majd tovább Finnországra is. A közép-európai államok érdeklődését a sisport iránt Fr. Nansen grönlandi utikönyve kelti fel. Előbb Svájcban, majd röviddel később Németországban szerez híveket, majd Ausztriában, Tírolban fejlődik rohamosan. Mig másutt mindenütt átvették a norvég sivel a norvég iskolát is, addig Ausztriában a jövevény sporttal egyidejűleg Lilienfeldben Zdarsky Mátyás földbirtokos sajátmaga készítette el síjét, melyet egészen új rendszerű kötéssel látott el és ellentétben a norvég technikával, amely két botot használ, megalapította az egy hosszú, vastag bot rendszerét.

Nálunk 1892-ben három elszánt sportember, a Budapesti Budai Torna-Egylet tornászai: *Bély, Demény, Hoffeld* hozatnak első ízben Norvégiából sikert. Természetesen oktató hiányában a magyar sisport kezdő szárnypróbálgatásait nem kíséri siker. 1898-ban azután egy norvég mérnök kerül Pestre, aki hasznos tanácsokkal látta el a BBTE felszaporodott sigárdáját. Elénkebb lendületet azonban csak 1906-ban vett a sielés nálunk, amikor is megalakul az első magyar sivel foglalkozó egyesület, a Magyar Si-Club, majd rövid idővel később a Budapesti Egyetemi Turista Egyesület. A két egyesület nagy propagandát fejt ki a sisport érdekében úgy, hogy 1908 telén a budai hegyvidéken megrendezik az első magyar siversenyt. A következő években azután mind rohamosabban fejlődik a sisport. 1912-ben megrendezik az első magyar sibajnokságot Tátraszéplakon, ahol a norvég *Mathias Ass* nyeri meg azt, a következő évben rendezett bajnokságban már, dacára az erős nemzetközi konkurenciának, *Baján Arthur* viszi diadalra a magyar színeket.

1913-ban *Serényi Jenő* kezdeményezésére megalakul a *Magyar Siszövetség*. Ezen időponttól kezdve a magyar sisport óriás mértékben rohan a fejlődés felé. Eleinte az 1914-ben kitört háboru kissé visszavetette, azonban végeredményben mégis hasznos volt a magyar sisporthoz nézve. A háboru folyamán ugyanis igen sok magyar fiu ismerkedett meg a sielés gyönyörű sportjával és onnan hazakerülve mindegyik hangos apostola lett a sisporthoz. A gyorsabb fejlődés a háboru és forradalmak befejezése után indult, amikor is úgy számszerűleg, mint tudás tekintetében annyira fejlődött, hogy ma már közel félezer aktív versenyzőnk van, kik közül már nem egy figyelemreméltó eredményt vívott ki erős nemzetközi versenyen, megbecsülést szerezve a magyar névnek. A passzionátus sielők száma a csonka ország területén meghaladja a 10.000-et is.

A SI

Minden sportnál, de különösen a sisporthoz fontos a megfelelő felszerelés.

Sok vitára adott alkalmat ama kérdés eldöntése, hogy milyen hosszú legyen a si? Eddig bonyolult számításokkal, a testsúly és magasság összevetéséből igyekeztek a megfelelő méretet kiszámítani. Ma már általánosan elfogadott elv szerint mindenki kikeresheti a neki megfelelő hosszúságú sit. A kezdő sielő olyan hosszú sit vegyen, melynek orrát kényelmesen megfoghatja kezével, a gyakorlottabb sielő pedig olyat,

amelyet kinyújtott ujjakkal éppen elér. A nehezebb testsúlyú sielőnek valamivel hosszabb kell.

A si kiválasztásánál fontos az is, hogy hol akarunk sielni. Erdős-bokros, alacsony hegyekre rövidebbet válasszunk, míg az alpesek végtelen hómezőin feltétlenül hosszabb si ajánlatos.

Hölgyek számára legmegfelelőbb az a si, amely a kinyújtott kézzel elért hosszúságnál 10–15 cm.-rel rövidebb. E méret általánosságban 190–205 cm. között váltakozik.

A *versenysi* hosszúsága 205–220 cm.-ig terjed. A helyes méret megválasztásánál itt egyedül a testsúly mérvadó.

Az *ugrósi* a rendes turasinél hosszabb (220–246 cm.), szélesebb és vastagabb és alul három vezető-vájattal bír. Az ugrósi kiválasztásánál is a testsúly legyen a fő irányadó és csak másodsorban a sielő magassága.

A *turasi* szélessége a kötés helyén, illetve a súlypontban 6.5–7.5 cm. Elöl, az orrhajlítás kezdeténél, azaz kanálban 9–9.5 cm., míg a végén 7.5–8.5 cm. széles legyen. A futósi szélessége a kötés helyén 5.5–6 cm. Elöl a kanálban 6.2–7 cm., míg hátul 5.5–6 cm. széles. Az ugrósi közepén 8–8.5 cm., elöl 9.5–10 cm., hátul pedig 9–10 cm. széles.

Turasiben a keskenyebb si a lejtők keresztvezésénél a fel- és lemenetelben előnyös, mert nem kell vele élezni, tehát kevésbé fárasztja a bokát. A nyomban való futás gyorsabb vele. Hátránya, hogy nyom nélkül a kiálló pofavasak és a cipő erősen fékez, kerges hóban könnyen beszakad, a fordulás, valamint a lendületek keresztülvitele nehezebb. Az egyenes lesiklásban könnyen oldalt kidőlve, éleken futunk, aminek rendesen bukás a vége. A szélesebb si előnye különösen a nagy tempóban való lesiklásoknál jut érvényre. Nagyobb felfekvő felületével stabilabb, a lendületek keresztülvitele könnyebb, kevésbé érzékeny a kerges hóban, nyom nélkül is jól siklik, mert a pofa nem áll ki oldalt s így nem fékez. Hátránya, hogy a lejtők keresztvezése nehezebb, mert nem lappal, hanem éllel kell vele menni, erdei utakon, jeges nyomokban a kanál beszorulhat.

A rövidebb vagy hosszabb si előnyei, illetve hátrányai a következők: a rövidebb si feltétlenül előnyösebb erdős-bokros terepen, mély utakon. Könnyebb a fordulás, fékezés és lendületek, mert kisebb felületen fogja a havat. Hátránya a lesiklásban van, amikor nehezebb vele az egyensúlyt tartani. Érzékenyebb a talaj egyenetlenségeivel szemben. A hosszú si különösen a nagy lesiklásoknál érvényesül. Nyugodt, sima lesiklást biztosít, kevésbé süpped a hóba, tehát gyorsabb is, nem veszi át a talajegyenetlenségek okozta lökéseket, a változó minőségű hóval szemben is meglehetősen semlegesen viselkedik. Hátránya az akadályokkal teli erdős lesiklásoknál nyilvánul meg, mikor is nehezebb a fordulás.

A si vastagsága csak másodlagos szerepet játszik. A normálisan méretezett si vastagsága a közepén 30–34 mm., a kanálban az orrhajlítás előtt 7–9 mm., hátul 10–12 mm. Az ennél vékonyabb si túlságosan hajlékony, tehát minden talajegyenetlenségre idomul, nehéz vele felfelé menni, mert hátsórésze a közepén lévő testsúly miatt feláll s így visszacsuszlik. A vastagabb si merev, a lesiklásban nem elasztikus, fékezni fog s nehéz vele lendületeket végezni.

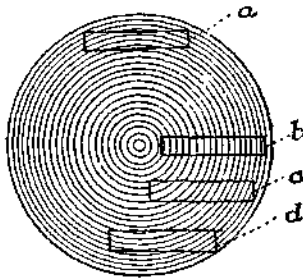
Nagy szerepet játszik még a si megfelelő orr- és középhajlítása. A jól hajlított si, ha egy sík lapra fektetjük, a kötés alatt kb. 15–20 mm.-t emelkedik fel, az orr pedig a hajlítás kezdetétől menedékesen emelkedve, körülbelül 12–13 cm.-rel fog feljebb állni. A sit öt egyenlő részre osztva, a negyedik ötödnél megkapjuk az orrhajlítás kezdetét.

Nem jó a túl hirtelen ivben hajlitott orr, mert az tolja a havat és könnyebben törik, míg a helyesen hajlitott siorr a hóra felfekszik, nem süpped mélyre s ezáltal gyorsabb vele a futás.

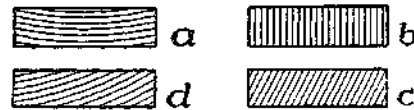
Már a középhajlitásnak, az u. n. hidnak nagyobb szerep jut. Ennek az ivnek nem szabad nagyoknak lennie, mert a helytelenül hajlitott orru sível még csak lehet sielni, de a rossz hiddal bíró sível nem. A helyes hidhajlitás az, ha a futófelületével egymásra fektetett két sí közötti hézag nem több 4 cm-nél. A túl nagy hiddal rendelkező sível valósággal lehetetlen sielni, mert csak az orrán és végén csuszlik, tehát lefelé fékez, a lendületeknél — ahol a sível harántmozgást végzünk — nem a lapja fogja a havat, hanem az orra és vége, mert a testsúly nem tudja lenyomni a hidat. Ezen részek valósággal belemarják magukat a hóba s így lehetetlenség a sí harántirányban tartani. A kezdő sielő ilyenkor nem is gondol arra, hogy a rossz középhajlitásu síben van a hiba, hanem sajátmagát tartja hibásnak. Ezért csak olyan sí vegyünk, melyet — ha a két sí futófelületével összetartjuk — hidban kézzel könnyen össze tudunk nyomni.

A sí készítéséhez sokféle faanyagot használnak fel, közülük azonban teljesen csak kettő vált be: a kőris és a hickory.

A kőrisfa rugalmas, a nedvességet nehezen szívja magába, jól bírja a fokozott igénybevételt.



187. ábra. A sí kivágási módja.
a, b helyes, c, d helytelen



188. ábra. A kész sí metszete.
a és b jó, d és c a rossz sí keresztmetszetét mutatja

A kőrisi kiválasztásánál ügyeljünk arra, hogy ne legyen a fában csomó, mert ha az a kanál közelében van, úgy igen könnyen eltörik. Ne vegyünk túlságosan könnyű sí, hanem inkább nehezebbet válasszunk. Ügyeljünk arra is, hogy a fa szálai az oldalakon ne az orrirány ellenében fussanak, mert ez idővel kitöredeznek és erősen fékezni fog.

Bár a kőris igen jó faanyag, mégis a legkiválóbb a hickory. Nagy rugalmassággal bír, majdnem üvegkemény, legkevésbé nedvszívó, sűrűrostu fa. Egyetlen hátránya, hogy nehéz. A hickorynál gyakoriak a kisebb csomók, de ezek nem okoznak bajt, csak akkor, ha az orrhajlitás közelében vannak. Ez a fa is csak úgy jó, ha feldolgozás előtt természetes uton száradt, mert ha mesterséges uton lett szárítva, úgy a szélei igen könnyen töredeznek. Különös gond fordítandó arra, hogy a sí rugalmas legyen (hidpróba), mert akad olyan is, amely nagyon merev, tehát könnyen törik.

Ez a fa minden hóban gyorsabb bármilyen más fával szemben, jól bírja az igénybevételt, élettartama legalább duplája a kőrisfának. Ezért ma már versenyben, de különösen az ugrásnál nem jöhet számba más, csak a hickoryból készült sí. Ebben is — mint a kőrisnél — inkább a nehezebbet válasszunk.

S Í I.

1



2



3



1. Leány sí-csapat gyakorlatai a Harzhegység havas mezőin. — 2. Sí-ugró a svábhegyi sáncon. — 3. Trojani 71 méteres ugrása a Bernina-sáncon.

A si készülhet bármilyen fából, azonban a rönkből csak kétféle kivágási móddal lehet használható sianyagot nyerni. Az egyik az, amikor úgy vágják ki, hogy az évgyűrűk merőleges síkban esnek a futófelületre, ez a mód adja a tartósabb, nagyobb ellenállással bíró sit; a másik az, mikor az évgyűrűk egy síkban futnak a futófelülettel, ez feltétlen simább felületet eredményez, ruganyosabb is, de kevésbé tartós.

A modern si egyik főjellegzetessége a futófelület közepén a hossziránnyal együttfutó *vájat*. Ennek szerepe a jó vezetés biztosítása, azaz, hogy az oldalt való csuszkálást meggátolja. Ugrósiben, hol a tökéletes vezetés nagy fontossággal bír, 2–3 vájat is van.

A si felső kidolgozása nem bír nagy fontossággal. Egyformán jó úgy a lapos, mint a gerinces si. A si színénél már az egyéni izlés is számításba jöhet, az ugrósi azonban feltétlenül sötétszínű legyen, hogy az ugró a levegőben jobban ellenőrizhesse sitartását.

Míg a siben ma már egy általánosan elismert és elfogadott forma, az u. n. Telemark-forma uralkodik, addig a kötések még mindig nagyon eltérők egymástól. Alapjában véve, két fő kötés-típust különböztetünk meg: a *fémkötést* és a *sziijas- vagy norvégkötést*.

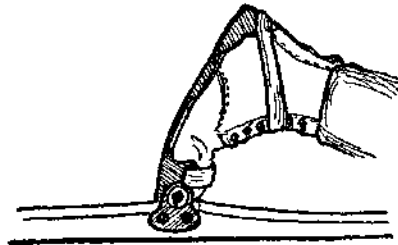
A kötés szerepe az, hogy a cipőt a lábujjknál a síhez rögzítse, oldalmozgást ne engedjen, a sarkat pedig vertikális irányban fel lehessen emelni, de azért a kötés húzóerőt gyakoroljon a sarokra s így azt mindig visszahuzza a síre.

A *fémkötésnél* a cipő talpa alatt egy fémlemez van, mely a sarkot is körülfogja. Ezzel akadályozzák meg a cipő oldalmozgását. A cipő alatt végigfutó vas- vagy acéllemezt rugó kapcsolja össze, ami viszont a sarkat vertikálisan húzza vissza. A cipő orrát pofavasak közé fogva, ilyen cipővel lehet használni, de viszont a szijjakkal szorítják le. A fémkötést bármilyen modern sitechnikában nem jöhet számításba, mivel a sit nem tudjuk közvetlen érzéssel vezetni. Hibája az is, hogy a cipő orrát ráállítja a rugóházra, ami által a láb természetellenes állásba kerül, továbbá az, hogy a forgópont, amely a rendes gyalogjárásnál a lábujjak tövéénél van, itt a cipő orra elé esik.

A sziijas és fémkötés egyesítése (Schuster, Moser-Gerin) elhagyja a talp- és sarokrészt és helyette egy szijj húzza a cipő sarkát az orrt át-fogó pofákhoz. Ezeknek is az a nagy hibájuk, hogy a cipő, illetve láb forgópontját annak orra elé helyezik.

A *sziijas vagy norvégkötés* az, amely a modern sitechnikában a legjobban állta meg a helyét. Ezen kötések alapvető feltétele a speciális sicipő.

Ezen kötéseknel a főszerepet a pofavas, illetve annak megfelelő felerősítése és a szijjazat játssza. A szijjkötéseknél a cipő közvetlenül a sín nyugszik és a cipő, illetve a láb forgópontja ott van, ahol a lábujjak a hajlást végzik. Jó az a szijjaskötés, amelynél a pofavas a sídeszkán keresztül furt lyukon van átvezetve és pontosan a cipő alakjához idomul, ami által tökéletesen biztos vezetést nyerünk a láb-



189. ábra. Bilgeri-féle fémkötés



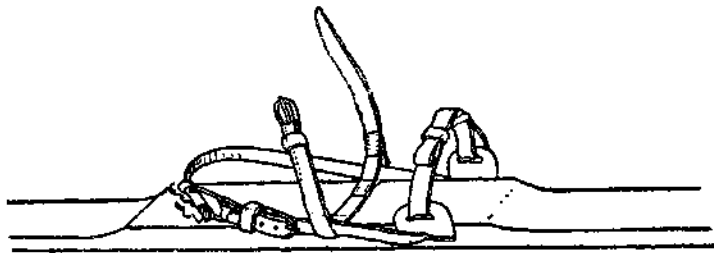
190. ábra. A sziijas kötés pofavasa a cipőhöz hozzáigazitva

ujjakkal, valamint meggátoljuk a cipő oldalmozgását. Az ugyanezen nyíláson keresztülhuzott szíj a sarok körül fut és azt a pofavasak közé huzza, illetve a sarkat a sáre feszíti. A szíjaskötés akkor van helyesen szerelve, ha a lábfejet vízszintes síkban tartva, térdünket felemeljük s sideszkánk megtartja a cipőtalp által adott síkot és a sarokhoz hozzáfeszül. Ez az elv, hogy a cipő, illetve annak sarka közvetlenül a sín nyugodjék, a legjobban a Huitfeld-kötésnél és a Langriemennél (hosszúszíjaskötés) érvényesül.

Minden más kötésmód, mely nem a sideszkán átfurt lyukon keresztül vezetett és begörbített pofavas, illetve nem a pofavas között áthuzott szíj segítségével fogja le a sarkot, rossz.

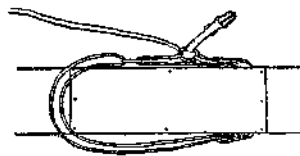
A norvég rendszerű kötéseknek rengeteg válfaja van. Nagy előnyük a könnyen javíthatóság.

Tisztán csak versenyélt szolgál az u. n. *Bergendhal-kötés*. E kötés



191. ábra. Norvég (Huitfeld) kötés

egy kis szíjacska kivételével, minden szíj nélkül tartja a cipőt. Két pofavastból áll és csavarok segítségével rögzítik a sáre. A pofa magassága egyezik a cipőtalp vastagságával. A talp helyén alulról felfelé szegek állanak ki. A cipővel beállunk a pofák közé és a talpat benyomjuk a szegekbe, majd a talpszorító lemezekkel erősen leszorítjuk a talpat a szegekre és a két talpszorító lemez szárát kis szíjacskaival összekötve, rögzítjük a kötést. Ideális vezetést biztosít és miután a talpat nagy erővel nyomja a sáre, teljesen az az érzésünk, mintha a sí és a cipő, illetve a láb egy teljes egészét képeznének. Miután nincs hátsószíj, a sarkat nem huzza le a sáre, de erre — tekintve, hogy spe-



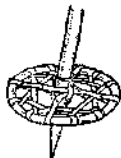
192. ábra. Hosszú szíjaskötés

ciális versenykötés — nincs is szükség, mert a futóversenyeknél ugyanis főként síkon és hegyre fel kell futni, lesiklani ritkán. Ezzel szemben nem fárasztja a bokát a sarok állandó feszítésével, ami versenyszempontból nagyon fontos.

Sielni egy hosszú vastag bottal, vagy két rövidebb bottal lehet. Technikában a különbség annyi, hogy az egybotos sielő összes mozgását, lendületeit, a fékezést bottal végzi s ha ez netalán eltörik, úgy megszűnt a tudománya. A kétbotos rendszer felhasználja ugyan segédeszköznek a botot, de nem jön zavarba, ha botjaitól esetleg megfosztaná. Az egybotos rendszer, a mai fejlett sítechnikában, absurdum.

A *síbot* készülhet mogyorófaból vagy bambusznádból. Az előbbi kissé nehéz s törés esetén veszélyessé válhat. A bambusz könnyű, ritkán törik. A botok hosszúsága a testmagasságtól függ. Legjobb, ha mellig ér. Versenyzőknek valamivel hosszabb kell. A botok hegyei birnak, melyek közül az a jó, amely fémcsőből van és a hegy belé van szegecselve. Nem jók a tulhosszu hegyben végződők.

A botnak tányérral való felszerelése tanácsos, mert így a mély hóba nem süpped be könnyen. A fogás megkönnyítésére szolgál a csukló-



193. ábra. Síbot nagy hótányérral



194. ábra. Síbot csuklószíjjal

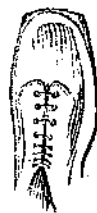
szíj, mely legyen elég széles, hogy ne vágja a kezét, mert az könnyen fagyást okozhat. A helyes csuklószíjszerelést a 8. ábra mutatja.

A csuklószíj csak annyira legyen bő, hogy a kéz éppen beleférjen. Ne legyen mélyen a bot felső végétől, mert bukásnál kellemetlen hüvelykrándulást okozhat.

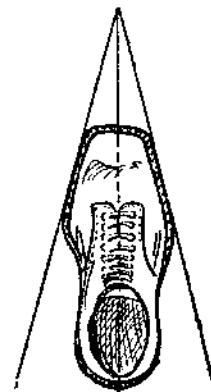
A sífelszerelésnek kevés olyan fontos része van, mint a tökéletes



195. ábra. Sícipő pofavasvédő lemezekkel ellátva (oldalról)



196. ábra. Sícipő (felülről)



197. ábra. A helyesen készült sícipő

sícipő. A szíjas kötések csakis sícipővel tökéletesek. Egyik főkövetelménye az abszolút vízhatlansága, másik a jó forma. Jó sícipők készülnek zsiros tehénbőrből, fókabőrből és a tullboxból. A formát illetőleg a talp szerkezete a fontos. Ha meghuzzuk a cipő hossz tengelyét, úgy a talp élének a hossz tengelyre hegyes-szöget kell képezniök. A talp sík felületének nem szabad domborunak lenni, mert akkor nehéz a pofák hozzáigazítása. A talp legalább 15 mm. vastag legyen, mert különben könnyen felpuhítja a hólé. A saroknak homoruan kivájnának kell lennie, hogy a sarokszíj le ne csusszék róla. Ott, ahol a talp a pofavasakkal találkozik, fémllemezsel kell ellátni, részben, hogy a talpat védje a pofa marásától, részben, hogy ne engedje oldalt mozogni a cipőt. A felsőrész lehetőleg egy darabból készüljön, hogy minél kevesebb varrás legyen rajta, ahol a hólé behatolhat. Az orrának magasnak

és keménynek kell lenni, hogy az orrszija ne nyomja a lábujjakat. A cipő legyen bő, kényelmes, hogy 2—3 pár vastag gyapju harisnya beleférjen. A cipőt állandóan kezelni kell, hogy vízmentes maradjon. Igen jól bevált erre a célra a Mars-olaj és Guttra Seehund Gummítran. Azonban ügyeljünk arra is, hogy a cipőt ne olajozzuk vagy zsírozzuk túlságosan, mert attól nagyon hideg lesz és sohase kenjük használat előtt, mert akkor könnyen átázik.

Sieléshez viselhetünk rendes sportruhát is, de megfelelőbb és kényelmesebb a norvég szabásu *struha*. A norvég ruha egy hosszú bő nadrágból áll, mely alul bekötődik a cipőbe s a talpon gummiszalag fogja át, hogy ki ne csusszék a cipőből. A nadrághoz vagy egy katonazubbonyyszerű kabát, vagy egy ujjasmellény tartozik. A kabátnál fontos, hogy a kényelmes mozgást biztosítsa és hogy az ujjak végén, valamint a nyaknál is jól zárható legyen. A zsebek gombbal záródjanak. Ahol a nadrág a cipőbe ér, egy keskeny bokaszalaggal zárjuk el a cipő szarát, hogy a hó ott se hatolhasson be. A norvég nadrág nagy előnye, hogy deréktől kezdve a cipőig teljesen zárt, hó seholsem kerülhet bele. Legjobb siruhaanyag az impregnált Burbury, vagy covercoat, melyekre nem tapad a hó, de alája cérnaalsóruha viselése tanácsos. Jó még a sűrű Loden is, mely melegebb az előbbieknél, de hátránya, hogy bár nem engedi át a vizet, a hó erősen tapad rá. Szorosan



198. ábra. Helyes testtartás a síkon való haladáskor

hozzátartozik a ruházati felszereléshez a szélkabát is, mely erős impregnált vászomból készül, bő szabásu és a nyaknál, valamint az ujjaknál szorosan zár. Szélviharban, hóesésben rendes siöltönyünkre vesszük fel. Magashegyi turákon igen jó szolgálatot tesz még a szélnadrág is, melyet szintén a rendes nadrág felett viselünk.

A *sapka* lehet sportsapka, jambó, barett, kinek mi tetszik, de nagy turákon feltétlenül legyen a hátszámban egy fülrehuzható meleg sapka.

Sikesztyű csak olyan jöhet számításba, melynek csak egy ujjja van. Lehet gyapjuból vagy kecskeszörből s föléje használhatunk egy impregnált vászomból készült huzatot. Ötujjas kesztyű azért nem megfelelő, mert benne az egymástól szétválasztott ujjak megfagyhatnak. Rossz a bőrkesztyű is, mert hideg s ha átázott, tönkre is ment. A szőrmével bélelt kesztyű is hasznavehetetlen, mert ha átnedvesedett, nagyon nehéz megszáritani.

A SIELES TECHNIKAJA

Ma már mindenki tudja, hogy a sivel minden terepen le vagy fel, síkon vagy lejtőn keresztezve mehetünk anélkül, hogy a sit le kellene csatolnunk. Tudvalevő az is, hogy a sielő bármilyen terepen, bármilyen hőviszonyok között is, sokkal gyorsabban halad, mint a gyalogjáró. Természetesen csak a gyakorlottabb sielő, mert bizony a kezdő, míg a helyes technikát és stílust elsajátítja, igen lassan fog haladni.

A *síkon való haladás* a következőképpen történik: Ballábbal egy csuszólépést teszünk előre, ugyanakkor testünket is előre döntjük. A

csusztatott lábat annyira toljuk előre, hogy jobblábbal térdben kissé meg kelljen hajolnunk és sarkunk felemelkedjék a síről. Ugyanekkor a jobbkezen lévő botunkat úgy hozzuk előre, hogy hátrafelé tartva, szög alatt érintkezzék a talajjal s a csusztatással egyidőben a bottal is toljuk magunkat. A balláb csusztatása és botlökés után előre lendítjük a jobblábat és balkezet, illetve a botot, míg a balláb kerül a térdben hajlott és sarokban emelt helyzetbe és újra lökünk a bottal. Ennek a módszernek elsajátítása percek kérdése, csak a ritmikus mozgásra kell ügyelni és arra, hogy a sík mindig párhuzamosan haladjanak.

A síkon való fordulás következőképpen történik: A két sí párhuzamosan fekszik egymás mellett, a balkezünkben lévő botot a sarok vonalánál kissé hátrább lenyomjuk a hóra, most kinyújtva fel-emeljük jobblábunkat oly magasra, hogy derékszöget képezzen felsőtestünkkel, illetve, hogy a sí vége ne érje a havat, ezután térdben meghajlítva, befordítjuk a lábfejet jobbfelé és letesszük a hóra úgy, hogy a sí ismét párhuzamosan feküdjenek.

Most a jobb sí orra a bal sí végénél lesz és megfordítva. Majd az eddig szabadon hagyott jobb botot a jobb sítől elég távol és előre



199. ábra. A síkon való fordulás



200. ábra. A lesiklás Testtartás mély hoceban

lenyomjuk, reátámaszkodva mellé húzzuk a ballábat úgy, hogy annak forgópontja jobblábunk sarka mögött legyen. Ennek elsajátítása sem olyan nehéz, mint amilyen körülményesnek látszik így leírva. A lényeg az első mozdulaton van. Jól fellendíteni a jobblábat és e lendület kihasználásával fordítani is a lábfejet s ezzel a sít. A többi magától megy.

A legnagyobb élvezet természetesen a lesiklásban rejlik.

A helyes testtartást enyhe lejtőn kell elsajátítani. Ugyelve a párhuzamos lábtartásra, egyik lábunkat kissé előre toljuk, miáltal a talaj egyenetlenségein könnyebben haladunk keresztül. Térdek kissé hajlítottak legyenek. Testünk súlypontját helyezzük előre, kezünket hagyjuk lelógni, a botokat tartsuk hátul. Igyekezzünk térdeinket szorosan összezárni, mert ezzel megakadályozzuk a sík szét-, illetve összeszaladását, ami bukást von maga után. Botjainkat húzzuk magunk után, mert így bukás esetén nem okozhatnak kellemetlenséget.

Ha sebességünk növekszik, úgy hajlítsuk meg jobban térdeinket, a csipőt húzzuk lejjebb, felső testünkkel hajoljunk rá a combokra s a botokat szorítsuk erősen le a hóra. Ez a helyzet az u. n. mély hoce, mellyel egyedül lehet nagy sebességben megtartani az egyensúlyt.

Ha most siklás közben úgy érezzük, hogy bukás lesz a vége, úgy ne huzódjunk görcsösen a bukástól, mert így biztosan nagyobbat bukunk, hanem dőlünk nyugodtan hátra-oldalt. Mindig így igyekezzünk esni és nem előre, mert az előrebukás nagyon veszélyes. Bukás után ne akarjunk hirtelenül talpraállni, hanem előzőleg hozzuk párhuzamos vonalba a siket s rakjuk haránt a lejtőnek és így a botok segítségével álljunk fel. Ha a si orra a völgynek van irányítva, úgy még felkelés közben megindul velünk, tehát újra ülni fogunk; ha hegyfelé tartott siorokkal kelünk fel, akkor hasravágódunk.

A hegyre felfelé való menés hasonlóképpen történik, mint a sikon való járás, ha a lejtő nem nagyon meredek. Itt azonban nem csusztatjuk a lábakat, hanem felemeljük úgy, hogy a si orrát kb. 15–20 cm.-t felemelve, dobantva helyezzük a hóra és ugyanakkor a botokkal, mint a sikonjárásnál, segédkezünk. *Lejtők keresztezése* a következőképpen tör-



201. ábra. A hegyre felfelé való menés terpeszléppel

téni: Az előbb leirt módon, csak hogy, a hegyfelé eső síelekre állva, haladunk. Ha lapjával fektetett sivel mennénk, folytonosan kicsuszánánk. Ha a lejtőkeresztesnél meredekebben vesszük az irányt, úgy a hegy felőli lábunk lesz a vezető, amely a kívánt irányban fekszik, míg a másik terpeszlépésben kissé haránt fekszik a lejtőnek. Rövidebb meredek lejtőn még úgy is feljuthatunk, ha teljes terpeszállásban a két sit V alakban közel egymáshoz tartva lépegetünk. Botjainkat ilyenkor testünk és a sík mögött tartva használjuk. Ez a haladási mód azonban meglehetősen fárasztó.

Ha a lejtőn keresztezve akarunk átsiklani, akkor az u. n. *támasztott síklás*-t használjunk. A hegyfelőli sire teljes lappal és testsullyal ráállunk, — ez lesz a vezető si, amely az irányt adja, — a völgyfelőlinek sarkát kitámasztva orrával a hegyfelőli sire szöveget képezünk, de kissé hátrább tartjuk, mint a vezető sit. A hegyfelőli lábón lévén a testsuly, azt térdben hajlítjuk, derékban szintén behajlunk és a botokat hátul tartjuk.

Ha a sebesség növekszik, úgy a testsulyt viselő si orrát erősebben vezetjük a hegy felé, másik lábunkat pedig jobban kitámasztjuk.

Ha ezt megfelelően tudjuk, úgy az ívelést igen könnyű megtanulni. Az *ívelés* az a gyakorlat, amelynek birtokában akármilyen terepen teljes biztonsággal, bukás nélkül le tudunk jönni. Ha egy lejtőt balról jobbra keresztezünk, akkor jobblábunk, illetve sink a hegy felé fekszik, míg ballábunk a völgy felé kitámasztva élezve csuszik. Ha most megakarunk fordulni, úgy a jobblábon lévő testsúlyt áthelyezzük az élező ballábra, de ugyanakkor már lapjára fektetjük, majd a jobblábat támasztjuk ki és azzal élezünk. Ez a láb az ívelés esetén a hegy felé lesz kitámasztva, ballábunk pedig a testsúly teljes ráhelyezésével lapon áll és így csavarjuk át a másik irányba, tehát balra. Tehát, ha jobbra fordulunk, a jobblábon van a testsúly és a bal lesz kitámasztva, ha pedig balra akarjuk irányítani a sít, a balláb veszi át a testsúlyt és a jobbláb lesz kitámasztva. Amikor a siorrok a völgy felé állanak, nagyon kell ügyelni arra, hogy meg ne szaladjanak, miért is a jobb-, illetve balláb aszerint, hogy merre fordulunk, kitámasztását a végsőkig kell fokozni. Ha egy lejtőn egyenes irányban akarunk lemenni, mégis nem akarunk teljes sebességgel alászáguldani, úgy a *teljesen támasztott sikk*



202. ábra. Teljesen támasztott sikk

lák-t használjuk. Akár magas, akár mély hockeiban sikkünk lefelé, abból kissé felállva a testsúlyt mindkét sior egyformán elosztjuk és a siorokra helyezzük. A siket úgy toljuk széjjel, hogy a siorokat elől kb. 10 cm. távolságra tartjuk egymástól. Belső éleken állva a végeket sarkunkkal erősen széttoljuk. Ezen sikk közben a sí hóéke módjára szántja a havat. A teljesen támasztott sikk egyike az egyszerű fékezési módoknak, t. i. ha kevésbé támasztjuk ki a siket, úgy a sebességet csak csökkentjük, de ha teljesen kitámasztjuk, akkor megállunk. A testsúly e mozdulatnál meglehetősen hátul van, térdek csak kevésbé hajlottak, éppen hogy felfoghassák a hóegyenétlenségek okozta lökéseket.

LENDÜLETEK

Az igazi sikkés a nagy sebességben keresztülvitt lendületeknél kezdődik. Ezekben a csodás lendületekben van az erő, szépség és plasztika, ami a sisorotot fenségesen élvezetessé teszi. A lendületeket az teszi oly élvezetessé, hogy nem annyira a láb, illetőleg a sí munkája, hanem felhasználjuk hozzá a sebességet, a testsúlyt és a váll, valamint a térdek munkájával, illetőleg lendületével végezzük. A lendületek közül a *krisztánia*-lendületek a hasznosabbak és a legismertebbek. Ezekkel nemcsak sebességünk csökkentését érzük el, hanem velük nagy sebességben váratlan akadályok előtt is teljes biztonsággal állunk meg. A legismertebb és legkönnyebben elsajátítható lendület a *támasztott krisztánia*.

Ez a lendület az ívelés kezdő mozdulatából indul ki. A kezdés előtt kissé felállunk a mély hockeból, majd jobbsível élezve kitámasztunk, amivel a sebességet nagy fokban csökkentettük, — testsúly a ballábon van, — ezután ballábunkat annyira előre toljuk, hogy sarka a jobbláb orrával egyvonalba esik, majd a ballábat a külső élre fektetve, a jobblábhöz húzzuk úgy, hogy párhuzamos síkba kerüljenek. Ugyanekkor a jobblábbal is erősen élezünk s testsúlyunk mindkét síre egyformán oszlik el. A test munkája a következő: Amikor kitámasztjuk a jobblábat, kissé felállunk a hockeból, majd mikor a ballábat élezve hozzáhúzzuk, a térdet és a jobbvállat egy erőteljes mozdulattal jobbról balra lendítjük. Közben azonban, hogy a centrifugális erő ki ne röpítsen az ellenkező oldalra, újra lemegyünk a mély hockeba és erősen bedőlünk. Ügyelnünk kell a botok helyes tartására. Mikor a lendületet megkezdjük, jelen esetben a bal botot oldalt a hóra fektetjük, — nem beszúrjuk, — s ilyen módon a körív középpontjától annak sugarában egy tengelyt fog képezni.

Párhuzamos síkkel történt krisztiánia-lendület a következőképpen történik: Mély hockeba a bal sít annyira előre toljuk, hogy a cipő sarka



203. ábra. Krisztiánia lendület párhuzamos lábtartással

a jobb cipő orrával essék egyvonalba, majd felállunk úgy, hogy testsúlyunk a sarokra esik. Ugyanekkor balláb külső, jobbláb belső élére állva, a térdet és a jobbvállat erőteljesen balra lendítjük s igyekszünk újra lemenni mély hockeba s bedőlünk a fordulat irányába. A botok munkája ugyanaz, mint a támasztott krisztiániánál.

A támasztott krisztiániát majdnem minden hóban és közepes sebességben is keresztül tudjuk vinni, de a párhuzamos síkkel történt lendületet csak kis sebességben és nem mély porhóban. Ha a hó keményre fagyott, akkor is végezhetünk párhuzamos krisztiániát úgy, hogy a lábakat nem zárjuk szorosán össze, hanem a párhuzamos sítartást megtartva a lábakat erősen széjjeltoljuk, mert az ilyen hóban valószínű, hogy a lendülettel egyidőben tovább siklunk haránt s ezt csak úgy bírjuk állni, ha a lábak széjjel vannak.

Nagy és mély porhóban, valamint nagy sebességben egyedül az u. n. *ollós krisztiánia* célravezető. Ezt is úgy kezdjük, mint a támasztott krisztiániát, csak hogy a lendületet megkezdő élezett kitámasztás sokkal kisebbmértű lesz és a test alig emelkedik ki a mély hockeból. Tehát ha jobbról balra végezzük a lendületet, akkor kissé kitámasztunk, majd a ballábat előre toljuk úgy, hogy a sívégek szöget zárjanak, az orrok egymástól széjjel állanak, mint egy nyitott olló szárai. Innen kapták nevét is. Jelen esetben a testsúly a ballábra van helyezve, balláb a külső, jobbláb a belső éleken élez, térdünket és jobbvállunkat erősen balra lendítjük. Természetesen itt is erősen bedőlünk a fordulat irányába és a botot a belső oldalra helyezve tartjuk.

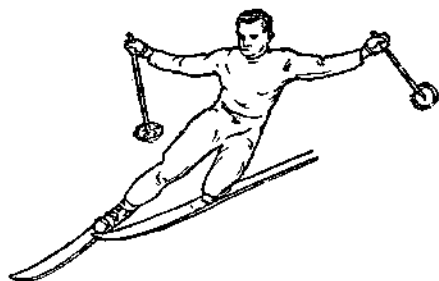
A lendületek tanulásánál ügyeljünk arra, hogy azt a sít, amelyik oldalra akarjuk a lendületet végezni, mindig jól előre toljuk. Leghe-

lyesebb úgy tanulni, hogy egy lendületet jobbra próbálunk és rögtön utána a másikat balra.

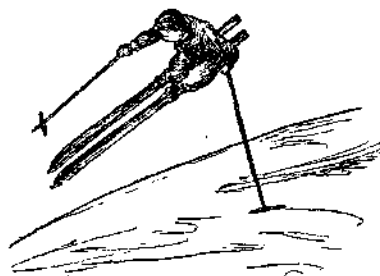
Az igazán jó sielő egyformán végzi mindkét oldalra a lendületeket. A lendületek végezhetőek folytatólagosan egymásba kapcsolva, megállás nélkül is.

Másfajta lendület a *Telemark*. Bár szemre nagyon szép és keresztülvitele nagy élvezet, gyakorlati értéke vajmi kevés. Kizárólag csak mély porhóban végezhető s csak mérsékelt sebesség mellett. Következésképpen hajtjuk végre: Mély hockeiban síklunk s közben a jobb sít annyira toljuk előre, hogy kötése majdnem elérje a bal sít hegyét. Ennek következtében ballábunk felemelkedik a síról és térdben meghajlik. A jobb láb térdben ugyancsak hajlott. Most a testsúlyt háromnegyed részben ráhelyezzük a jobblábra. Ezután jobb sítet befordítjuk balra, úgy, hogy erősen érezzünk annak belső élével, testünket bedöntjük a centrifugális erőnek megfelelően, majd mikor így megfordultunk, jobbsíval újra lapra állunk és a bal sít előre hozzuk úgy, hogy azok pár huzamos irányt vegyenek fel.

Természetesen azt, hogy mennyire kell az egyes lendületeknél bedőlni, mennyire kell élezni, azt a gyakorlatból kell megtanulni.



204. ábra. Telemark



205. ábra. Harántugrás

Nagyon szép, tetszetős kivitelű és egyben nagy élvezetet jelentő mozdulatok, a különböző *irányváltoztató ugrások*. Ezen ugrásokkal az eredeti iránytól kb. 90, illetve 300 fokkal térhetünk el. Az irányváltoztató ugrások a gyakorlatban is nagyon megállják helyüket. Pl. kerges hóban a lesiklás csak folytonosan irányváltoztató ugrásokkal lehetséges.

Az irányváltoztató ugrások kétfélék, az egyik a haránt ugrás, mellyel eredeti irányunktól 90 fokban térhetünk el, a másik az átugrás, mellyel egy körívnek 360 fokjából kb. 300—320 fokot a levegőben fordulunk meg s ellenkező irányban folytatjuk a lesiklást. Sem a harántugrást, sem az átugrást nagy sebességben végezni nem lehet.

A *harántugrás* következőképpen történik: A lesiklás iránya pontosan összeesik a lejtő esésvonalával, lábaink szorosan zárva vannak. Az a lábunk, amelyik oldalra akarunk ugrani, előbbre van. Pl. balra következő az eset: balláb elől, mély hockéból felállunk és bal botunkat jóval a sí orra előtt kissé oldalt leszurjuk. A botleszurás pillanatában újra mély hockeiban vagyunk, majd mikor a sí orra elérte a bot hegyét, abban a pillanatban a botra támaszkodva felugrunk, térdünket mellig felhuzva úgy, hogy ugyanekkor a vállakat és csipőt erőteljesen balra csavarjuk, majd mikor már testünk átfordult 90 fokot, akkor a bottal ellökjük magunkat a talajtól. Felsőtestünk átbillen a természetes függőleges irányba s teljes hosszban kinyulunk. A talajtérés pillanatában a sítet erősen belevágjuk a hóba és térdeink rugó gyanánt összehúzódva fogják fel testsúlyunkat.

Az *átugrás* annyiban különbözik a *harántugrástól*, hogy míg ez utóbbit a lejtő esésvonalában, addig az előbbit a lejtők keresztezésénél, illetve szerpentinezésnél használjuk. Vegyük ezen ugrást is jobbról balra. Zárt lábtartással keresztezzük a lejtőt, jobb sí elöl (a hegyfelé lévő), mély hockeből felállás s majd ugyanugy botleszúrás és felugrás mint a *harántugrásnál*, csak hogy a váll és csipő még erősebb átcsavarása válik szükségessé, mert sokkal nagyobb szögben kell átugranunk. A felugrással egyidejűleg az eddig elöl lévő jobblábunkat váltjuk a ballal, mert a talajtérés után újra siklunk tovább s így jelen esetben a hegyoldal balra esik s természetes, hogy a bal sínek kell elöl lennie. A *haránt-* és *átugrásoknál* nagyon ügyeljünk a teljesen szoros pár-

206. ábra. *Ivelés*

huzamos sitartásra, mert széles nyomban az ilyen ugrások meglehetősen veszélyt rejtenek magukban. Az *átugrás* gyakorlati szempontból igen nagy értékkel bír, mert pl. kéréses hóban, ahol semmiféle lendülettel nem boldogulunk vagy sűrű erdőben meredek oldalakon, ahol nincs hely lendületek végzéséhez, az *átugrásokkal* remek élvezettel mehetünk le.

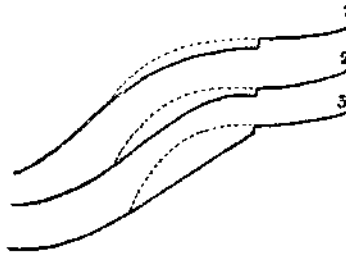
A SIUGRAS

A *siugrás* a sísport koronája. Fenséges látvány a nézőnek, fenomenális élvezet az ugrónak, amint madárként repül a levegőben 50–60, sőt még ennél is több méter távolságra. Nem könnyű mutatvány és ahhoz, hogy csak egy egészen közepes ugrást produkáljon a *siugró*, épített pálya kell, megfelelően kiépített ugrósánc. A rosszul épített sánc erősen veszélyezteti az ugró testi épségét, mert 70–80 km.-es óránkénti sebességgel száguldanak alá a lejtőn. A *siugrás* nem magasugrás, hanem inkább mélybeugrás. Az ugrópálya egy nekifutó lejtő, ami egy tereplépcsőben végződik, ezt követően újra egy meredek lejtő, ami azután vízszintes síkban végződik. A *siugró* a nekifutólejtőről siklik le a tereplépcsőre, illetve sáncre, a sáncon elugrik, inkább előre mint fel és repül, zuhan a levegőben a

tereplépcső alatt lévő lejtő felett, majd e meredek lejtőre esik rá s azután tovább siklik a horizontális kifutó felé.

Az *ugrósánc* nekifutólejtője homorúan kiképzett, hogy az ugró az indulás helyétől folyton lássa a sánc élét. Lejtésfoka az indulást követőleg kb. a feléig meredek, — kb. 28—30 fok, — majd fokozatosan enyhül és a sáncon kb. 4—5 fok esést ér el. A sánc magassága részben az egész pálya nagyságától függ. A sánc után a lejtő egy darabon kb. 10—12 m. vízszintes síkban folytatódik és onnan kezdve domboru parabolát ír le, melynek lejtésfokai a sánctól távolódva emelkednek, úgy, hogy a sánctól 20 m.-re 28—30 fok, 30 m.-re 32 fok, 40 m.-re 33—35 fok, 50 m.-re és ezen felül 38 fokos a lejtő. Fontos még, hogy az átmenet a meredek lejtőtől a vízszintes síkba fokozatosan és enyhén történjék. Ez a modern parabolikus ugrósánc, amelynek célja, hogy az ugró ne magasra, hanem minél távolabbra repüljön.

Régebben építettek u. n. *légsáncokat* is. E sáncok jellegzetessége, hogy a talajtérés lejtője közvetlenül a sánctól tört le. Ma már elavultak, mert olyan magasan voltak az ugrók a levegőben, hogy a talajtéréskor előálló óriási nyomást képtelenek voltak elviselni. Egy másik változata a sáncoknak az u. n. »*looping*«-sánc. Az eltérés itt magában a sáncon van. Ugyanis a sánc nem lejtett, hanem emelkedett. Ezen sáncokon nemcsak talajtéréskor volt nyomás, hanem már a sáncon is és róluk



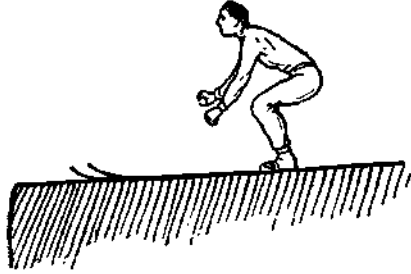
207. ábra. Ugrósáncok: 1. modern parabolikus sánc; 2. előékitményes sánc; 3. légsánc

az ugrás tényleg felfelé történt. Looping-sáncon azonban versenyeket nem rendeztek, hanem tisztán tréning céljára szolgálnak ma is.

Az ugrástávolság nagyon relatív fogalom. Nem lehet úgy beszélni elért eredményekről, mint más sportokban, mert annyi tényezőtől függ. Nincs két teljesen egyforma sánc a világon és így, amíg egyik sánctól nem lehet többet ugrani 20 méternél, addig van sánc, ahonnan már 70 m.-t, sőt nagyobbat is ugrottak. Az ugrás nagysága függ még a hó minőségétől is, miért is, ha ugyanazon sánctól az egyik versenyző jó hóviszonyok mellett elér mondjuk 50 métert, más alkalommal kevésbé oly gyors hóban ugyanolyan kondíció mellett sem képes többet ugrani 40—45 méternél. Ezért nincs is úgy vezetve a siugrás eredménye, mint pl. az atlétikában. Minden sáncon van egy legjobb eredmény, a sánc-rekord. Világrekordnak az elért legnagyobb ugrást számítják. Az ugrásoknál egyébként nem a távolság a döntő tényező, hanem a szép testtartás. Miután ezt nem lehet idővel vagy térben mérni, gyarior emberek egyéni felfogás szerint pontozzák, így tehát csak az egyes versenynek van fix eredménye.

Az ugrás tanulásába csak az kezdjen bele, aki már túl van a sielés alapelemein, aki már hozzászokott a nagy lesiklásokhoz és a velük járó nagy sebességhez, akinek idegei és szíve rendben van. Fontos, hogy megfelelő felszereléssel ugorjunk. Elengedhetetlenül fontos a speciális ugrósi, enélkül kár elkezdni.

Az ugrást a következő részekre oszthatjuk: Nekifutás, elugrás, légmunka, talajtérés és kifutás. *Nekifutásnál*, amikor beállunk a nekifutóba, mindenekelőtt keressük ki az irányt, melyen a sánkra futunk. Soha se használjuk a mások által fektetett nyomot, hanem fektessünk ujat magunknak. Ezzel elérjük azt, hogy nekifutásunk teljesen biztos és nyugodt lesz. Indulás előtt hozzuk ruházatunkat rendbe, igazítsuk meg hajunkat. Minden figyelmünket a nekifutóra, illetve az ugrásra össz-

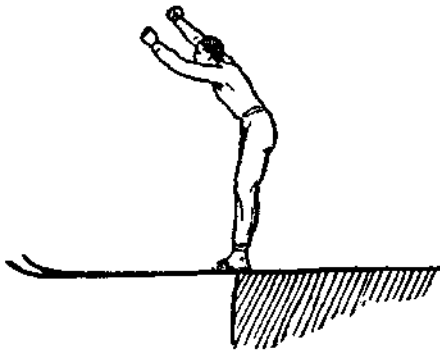


208. ábra. Az elugrás kezdő mozzanata

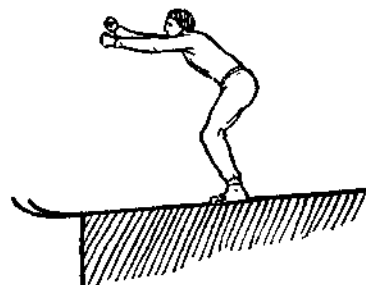


209. ábra. Nekifutás (közvetlenül a sánc előtt)

pontosítsuk. Ha a nekifutó vízszintes helyről indul ki, úgy egyszerű az elindulás, ha azonban lejtőről kell indulnunk, úgy az a következőképpen történik: A botokat leszurjuk a lejtőre, az egyikre, lehetőleg azt, amelyik a felugrásnál elől van, beállítjuk a lejtő esésvonalába s így a botokon támaszkodva hozzáemeljük a másik lábunkat. Elengedjük botjainkat és siklunk a sánkra. A nekifutás, ha a hóviszonyok jók, teljesen zárt lábakkal történjék, úgy, hogy egyik lábunk kissé előbbre legyen, mint a másik. Ha a nekifutó nem túl hosszú, akkor már az elindulás kezdetétől kezdjük meg a hockeba való átmenetet és akkor



210. ábra. Az elugrás befejezése



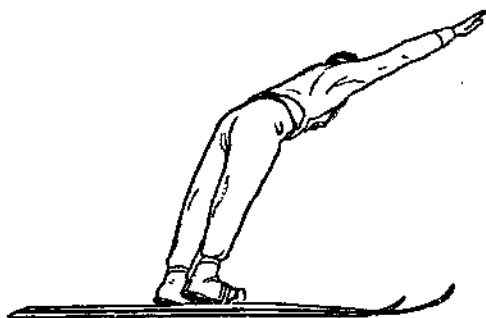
211. ábra. Az elugrás pillanata

legyünk legmélyebben, amikor a sánc előtt pár méterrel vagyunk. Kezünket vagy a testünk előtt tartjuk, vagy a test mellett úgy, hogy a mély hockeba a kézfej a láb mögött van. A nekifutóban minden felesleges mozdulattól tartózkodjunk, nemcsak azért, mert ezt a versenybírák lepontozzák, hanem azért is, mert minden felesleges mozdulat károsan befolyásolja az ugrást.

Az *elugrás*, amely a nekifutás után következik, egyik legfontosabb része az ugrásnak. Tulajdonképpen a sánc élén kell történnie, amit nagyon nehéz kiszámítani már csak azért is, mert az ugró meglehetősen sebességgel rohan a sánkra. Ezért nagy hiba az, ha a nekifutóban tel-

jesen egyenes testtartással siklunk és csak közvetlenül a sánc előtt megyünk mély hockeba. Az elugrást magát akkor kell végrehajtani, mikor a sák orra eléri a sánc élét, de már jóval előbb meg kell kezdeni. Az elugrás pillanatában karjainkat teljes erővel előrelendítjük és ugyanakkor lábunk mint a rugó elpattan. Az elugrás irányának inkább előre, mint felfelé törekvőnek kell lennie. Általában már a mély hockeiban úgy kell beülni, hogy lábszáraink megközelítőleg felvegyék azt a szöveget, amelyben a levegőben lesznek.

A légmunka az ugrás után, megfelelő előredőléssel kezdődik. Az ugrónak a levegőben legalább annyira kell előredőlnie, hogy a talajtérési

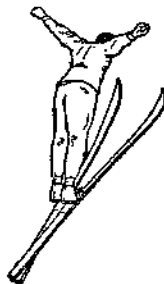


212. ábra. Légmunka (Tullin-Thams)



213. ábra. Légmunka (régi stílus)

lejtőre legalább is merőleges legyen. A helyes előredőlést már az elugrásnál, annak irányával, részben a karok helyes előrevitelével segíthetjük elő. Mikor elugrás után kirepülünk a levegőbe, karjaink előrelendítését erőteljes körözésben folytatjuk, ezzel az első erőteljes körözéssel lendítjük felsőtestünket erősen előre. Az első körözés befejezése után veszi fel az ugró azt a tartást, illetve stílust, amit az ugrás egész tartama alatt megtart. Ez lehet teljesen kihomorított, amikor ügyeljünk arra, hogy a további körözések nyugodttá váljanak és csak az egyen-



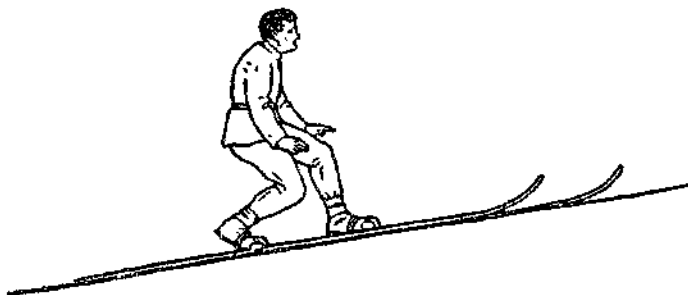
214. ábra. Hibás ollózó és lógó sítartás a levegőben

súly szempontjából körözünk tovább. Mennél nyugodtabb és lassabb a körözés, annál szebb az ugrás. Ha a ma annyira divatos derékban megtört stílust akarjuk átvinni, akkor az elugrás után következő első karlendület befejeztével hajlítjuk be felső testünket s ezt a helyzetet megtartjuk az egész ugrás alatt. A levegőben a testtartáson kívül ügyelni kell arra, hogy a sák párhuzamosak legyenek, hátul ne lógnak le s ne ollózzanak.

A karmunka akkor szép, ha a kar teljesen ki van nyújtva, a kézfej öklöbe van szorítva, de még szebb, ha a kézfej is nyújtott, az ujjak pedig zártak. Hibákat a levegőben következőképpen lehet javítani: Ha nem vagyunk eléggé előredőlve, úgy pár erőteljesebb körözés

előlről hátrafelé feltétlenül segít, ha meg az ellenkezője áll, — ami ugyan a legnagyobb ritkaság, — úgy a körözést hátulról előre végezzük, ezzel sikerül felsőtestünket visszahuzni.

A *talajtérés* talán a legnehezebb része az ugrásnak, mert hiszen ettől függ, hogy állott, vagy bukott-e az ugrás. E mozdulatnál a helyes időben való kezdés a fontos, mert túl korán sem szabad talajtérésre készülni, mivel az rontja az ugrás szépségét és versenyen erősen lepontozzák, tekintve, hogy bizonyos fokú gyávaságra vall. A talajtérésnek két módja van. Egyik az általánosan használt *Telemark hocke*, a másik, bár ma már nagyon kevesen használják, az *op trekken*. A telemark hocke abból áll, hogy mikor a talajra érünk, egyik sinket jól előre toljuk és térdeinkkel ruganyosan felfogjuk az átmenet okozta lökést. A másik mód pedig az, hogy a talajtérést megelőzőleg lábainkat felhuzzuk és a talajtérés pillanatában erőteljesen bevágjuk a hóba, úgy, hogy a bevágás pillanatában az egyik lábat előre és a másikat hátrafelé toljuk. A talajtérésre az előkészületet akkor tesszük meg, mikor a talaj felett kb. egy méterre lehetünk. Ekkor lábainkat kissé összehuzzuk és erősen bevágjuk a hóba, úgy, hogy az egyik sit előretoljuk, illetve telemark állást veszünk fel. Ugyanakkor, amikor a lábbevágást végezzük, a karoknak olyan helyzetbe kell jönniök, hogy velük egy fentről



212. ábra *Telemark hocke a talajtéréskor*

lefelé irányuló erőteljes mozdulatot végezzünk. Ha a talajtérés sikerült, akkor a telemark hockeból álljunk fel, illetve a felállásra használjuk fel azt a lendületet, amit a talajfogásra használtunk. Ellenkező esetben képtelenek leszünk ebből a helyzetből kiegyenesedni és így a kifutó végéig ilyen helyzetben fogunk siklani. Ha azonban túldölt stílusban ugrunk, akkor a talajtérési helyzet egészen másként alakul. Ennél a stílusnál testünk hegyes szöget képez a lejtővel, a sík sem párhuzamosak a lejtővel, hanem szintén szöveget zárnak. A talajtérés előtt kb. 1 m.-rel lábainkat kissé összehuzzuk, majd miután a sík szöveget képeznek a lejtővel, nem teljes lappal fognak egyszerre leérni, hanem előbb a siorrok, illetve a sikanalak fognak havat. Abban a pillanatban, amint a kanál a hóra ért, felvesszük a telemark hocket, de nem úgy belevágva, mint az előbbinél, hanem simán belecusztatva és lehetőségig messzire kinyújtva. Ennek a nagy kinyújtásnak célja az, hogy a túlságosan elől fekvő testsúlyt felfogja s ezáltal megakadályozza azt, hogy a talajtérés pillanatában előre essünk. Ennél a talajtérési módnál sem lehetséges a felállás és így kénytelenek leszünk a kifutó végéig ilyen állásban maradni. Nagyon nagy súlyt kell helyezni a helyes talajtérésre, mert különben rontjuk az ugrás összbonyomását.

A *kifutás*, ha az ugrás állott volt, nem sok fontossággal bír, de az összbonyomás kedvéért nem szabad figyelmen kívül hagyni. A kifutás-

ban sok bajt okozhat a meredek lejtőről a vízszintesre való átmenet. Ezt úgy állhatjuk legkönnyebben, ha talajtérés után azonnal felállunk és az átmenet hajlásában egyik lábunkat kissé előretolva, testsúlyunkat a sarokra helyezve kimerevitjük magunkat. Ez azért szükséges, mert nagy sebesség után a vízszintesre való kifutás a sebesség hirtelen csökkenésével jár, tehát ha a testsúlyomat nem helyezem hátra, úgy valószínűleg előre fogok bukni. Ha a kifutás is sikerült, akkor annak végén egy szép telemark vagy krisztiánia lendülettel fejezzük be az ugrást.

Az ugrásnál általánosságban az egyéni stílus érvényesül. Minden ugró igyekezzék tehát olyan stílust felvenni, mely testalkatának és egyéniségének legjobban megfelel. Ezt az így elsajátított stílust aztán annyira tökéletesítse, hogy szinte beidegződve, minden mozdulatát ösztönösen végezze. Ahhoz, hogy ugrásaink szépek legyenek, szorosan hozzátartozik a helyes öltözködésmód is. A legelőnyösebb a sötét színű ruha és feltétlenül hosszú norvég nadrág. A nadrágot verseny előtt vasaltassuk ki, mert a kitérdelt nadrágban, bárhogy kihuzzuk is térdünket, mégis úgy fog kinézni, mintha rogyant lenne. Felsőruhánk, ha kabát vagy mellény, legyen testhezálló, mert a lobogó kabát vagy ing nagyon csúnyán hat. Fessek a sötét színű szvetterek és puloverek is. Ha sapkában ugrunk, úgy az feltétlenül jól üljön fejünkön, mert nagyon kellemetlen, ha a levegőben a légnyomás leviszi fejünkről. Sokat jelent még verseny szempontjából az ugrósi helyes és megfelelő kezelése is. Az ugrósit úgy kell kezelnünk, hogy az minden hóban jól csusszék, tehát csak hickory jöhet számításba. Ha uj siről van szó, akkor legelőbb durva üvegpapírral jól lecsiszoljuk, majd utána finomabbal, míg csak teljesen sima felületet nem kapunk. Ha még elég idő áll rendelkezésünkre, akkor veszünk lenolajat s felmelegítjük annyira, hogy abból fehér füst száll fel. Rongydarabbal vagy ecsettel felvisszük a si talpára, majd egy hétig hagyjuk állni s akkor újra ledörzsöljük üvegpapírral. Ezt az eljárást öt-hatszor végezzük. Verseny előtt pedig vegyünk jól síkló viaszt vagy paraffint, és azt nagyjából kenjük rá, majd ezután tenyérrel dörzsöljük el úgy, hogy az a sitalpon egyenletes réteget képezzen. Jegyezzük jól meg, hogy ugróversenyen nem csak azzal lehet nagyobb ugrani, hogy ki mekkora lendülettel ugrik el a sánctól, hanem azzal is, hogy a si helyesen van kezelve.

A SIVERSENYEK NEMEI

A siversenyek lehetnek egyéni, összetett számból állók és csapatversenyek. Az egyéni számok a következők: futóverseny (18 km), távfutóverseny (30—60 km), lesiklóverseny (1—5 km), ugróverseny. Összetett egyéniverseny lehet: futóverseny és ugróverseny vagy futó-, lesikló- és ugróverseny kombinációja. Ugyanezen számok mint meghatározott vagy határozatlan számú csapatversenyek is szerepelhetnek. Stafétaversenyeknél a csapat minden tagja más pályát fut be. A pálya és az egyes szakaszok hossza nincs szabályozva, ennek meghatározása a rendező egyesület jogkörébe tartozik.

Csapatversenynek számít a katonai járőrverseny is, melynél a csapat tagjai együttesen indulnak és a célba is együtt tartoznak befutni. Nemzetközi versenyek számai a Nemzetközi Siszövetség szabályai szerint a következők lehetnek: futóverseny (18 km), távfutóverseny (50 km) és ugróverseny, egyéb számot nemzetközinek kiírni nem szabad.

A siversenyek, miután nem épített pályán (kivéve az ugróversenyt), hanem szabad terepen folynak le, hegynek fel, le, síkon, erdei utakon szabad mezőkön, a *Nemzetközi Siszövetség* szabályozza az egyes szá-

moknál megengedett nivódifferenciákat. Ez pedig a következő: futóversenynél a pálya ugy osztandó be, hogy a sik részek a pálya egyharmadát tegyék ki, ugyanígy az emelkedések és lesiklások is. Az emelkedések összege azonban nem haladhatja meg a 300 métert. Távfutóversenynél a sik, fel, lefelé eső pályarészek aránya ugyanaz, mint a futóversenynél, azzal a különbséggel, hogy ezen versenynél az erős és hirtelen emelkedések és lesiklások kerülendők. Az emelkedések összege 500 méter. Ezen versenyszámban — mint minden nemzetközinek kiírt versenyen — 18 éven aluliak nem vehetnek részt. Távfutóversenynél a start előtt kötelező orvosi vizsgálat van, melynek eredményéhez képest a versenybíróóság dönt az egyes versenyzők indulása felett.

A lesiklóverseny kizárólag lesiklásból áll, melyet rendszeren nagyon nehéz terepen vezetnek le, hogy a versenyzők gyakori irányváltoztatását, fordulását kényszerítsék ki és ezzel — mivel itt is időeredményre megy a küzdelem — a sielők technikai készségét fejlesszék. Ezen versenyen az egybotos rendszerű Zdarsky-technika kizárt. Verseny közben a két botot összefogni tilos és versenyből való kizárást von maga után.

Az ugróverseny olyan épített pályán folyik le, melyet a Magyar, illetve Nemzetközi Siszövetség versenysáncnak elismert. Az ugráseredmény elbírálása kétféle, ugymint minőségi, mely az ugrás szépségét és hosszúsági, mely az ugrott távolságot pontozza. A két pontszám egybevetése adja az eredményt, a legnagyobb elért pontszám adja a győztest. Az ugró- és futóversenyek pontozását a Nemzetközi Siszövetség szabályozza és azt minden tagszövetségnek el kell ismerni. A sibajnokság összetett verseny, mely két vagy három számból áll és pedig: vagy futó- (18 km.) és ugró- vagy futó-, lesikló- és ugróversenyből. Győztes az, kinek elért pontszáma mindkét, illetve mindhárom versenyszámban a legmagasabb.

A SISPORT NEMZETKÖZI HELYZETE

Az elsőség a si klasszikus hazáját, *Norvégiát* illeti. Ez könnyen érthető, hiszen Norvégiában már akkor versenyeztek sivel, amikor más (ma már sielő) nemzetek még nem is ismerték a sisportot. Azonkívül Norvégiában a si nemzeti sport, ugyannyira, hogy egy-egy nagyobb verseny megnyitását a norvég trónörökös ugrásával kezdik. Versenyzőik teljesen különálló klasszist képviselnek. Ahol norvégek indulnak, ott nem igen terem babér más nemzet fiai számára. A *svédek* már kevésbé olyan jók; ennek oka, hogy országuk nem olyan hegyes-völgyes, mint Norvégia. Versenyzőik mint hosszutávfutók kiválóak, mint azt a legutóbbi olimpia is igazolta. A *finnek*, bár talán a leghosszabb télnek örvendhetnek, mégis a skandináv államok között utolsó helyen állnak. Terepviszonyaik a legrosszabbak. Majdnem teljesen sík vidék. Így tehát csak a teljesen sík versenyeken érvényesülhetnek. Előttük még *Németország* és *Svájc* áll a sorrendben. Ezen két ország versenyzői képviselik a legnagyobb klasszist Középeurópában ugy minőségileg, mint számra nézve is. Különösen a németeknek sikerült előkelő helyet biztosítaniok, kiknek versenyzői már nem egy alkalommal állták meg helyüket dicsőségesen a legnagyobb norvég versenyben, az u. n. *Hollmennkollen* versenyen. A svájciak az utóbbi időben különösen ugróikkal emelték magasra versenyzői nivójukat nemzetközi értelemben. Csodálatosképpen Svájc, melyet mindig mint a si második hazáját emlegetnek, nem tud olyan magaslatra emelkedni, melyet kiváló terep- és hóviszonyaik, valamint a sisport általános elterjedettsége indokoltá tenne.

Igen fejlett a sísport a jelenlegi *Csehszlovákiában*. Legjobb versenyzők, különösen a siugrók, kik már nagyon megközelítik a norvégeket, a Riesenbirgebelen lakó németekből kerülnek ki. Utánuk sorrendben *Ausztria* következik, kik egyenrangúak a németekkel, bár számban nem érik el őket. Kétségtelen azonban az, hogy a si technikai szempontjából *Ausztria*, illetve annak egyik része, *Arlberg* vidékének sielői a világ első helyén állanak.

Olaszország az utóbbi években már szépen felküzdötte magát. Itt különösen a Dolomitok vidékén lakók árulnak el nagy versenyzői készséget. Eddig azonban csak hosszútávfutóik tudtak komolyan beleszólni a versenyküzdelmekbe. *Lengyelország* halad a felfelé törő pályán. Egy-néhány igen jeles ugrója és hosszútávfutója van. *Magyarország*, sajnos, csak fenti államok után kerül a ranglistába, de még ez is csodálatos, hogy ennyire állunk, ha számításba vesszük azt, hogy a jelenlegi Magyarországon sehol sincs állandó, biztos hó és főképpen megfelelő terep. Hol neveljük versenyzőinket, mikor se havunk, se hegyeink nincsenek? Kétségen kívül sokkal jobb helyen lennénk, ha a régi határaink lennének meg.

Franciaország valahogy nem született a sísportra, dacára annak, hogy kitűnő sívidékekkel rendelkezik, mint pl. a Pyrenneusok vidéke és a Jura-alpok. Versenyzői nagyobb nemzetközi versenyeken csak a leg-ritkább esetekben jutnak az átlagon felül. *Románia*, bár az erdélyi szászok már régen üzik a sísportot, versenyzői szempontból még nagyon gyermekcipőben jár. Ugyan így a *S. H. S.* királyság is.

A távolabbi világrészekben a sísportban csak *Japán* hallatott magáról, de hogy a fejlettség milyen fokán állanak, arról, sajnos, kevés adatunk van, mert éppen a nagy távolság miatt nincsen mód arra, hogy a versenyzők összemérjék erejüket. Azonkívül fejlett még a sísport *Észak-Amerikában*, hol a bevándorolt norvégek honosították meg e sportot és mint tudjuk, ez előtt néhány évvel ezek a norvégek hozták ámulatba a világot szenzációs hosszú, 70 méteres ugrásokkal.

A si versenyszabályai

23. Versenyfutatok nemei

A versenyfutatok: 1. egyéni versenyek; 2. csoportversenyek. Egyéni versenyek: a) futóverseny; b) távfutóverseny; c) ugróverseny; d) le-siklóverseny; e) összetett verseny. Csoportversenyek: a) csapatverseny; b) staféta-verseny; c) járóverseny.

24. Versenyzők osztályai

A versenyzők kor, nem és teljesítmény szerint osztályozottnak. A versenyzők valamely korosztályba való tartozására nézve mindenkor a január hó 1-éig betöltött életév irányadó.

I. Korszerinti osztályozás

1. Gyermekek (fiúk és leányok) 12 éven alul, ezek szükség esetén korszerint több alcsoportba oszthatók.

2. Ifjúság (fiúk és leányok).

Fiúk: a) 12–13-ik évig; b) 14–15-ig; c) 16–17-ig.

Leányok: a) 12–14 évig; b) 15–17 évig.

3. Fiatalkorúak, 18–19 éves ifjak. 4. Fel-nőttek 20–31 évig. 5. Idősebbek (Old Boy), 32 éven felüliek és pedig: a) 32–39 évig; b) 40 éven felüliek. 6. Hölgyek 18 éven felül.

II. Teljesítményszerinti osztályozás

Az 1., 2., 3. és 5. korcsoportokban a versenyzők teljesítmény szerint nem lesznek megkülönböztetve.

1. Elsőosztályú versenyzők a 4. korcsoportból (felntöttek 20–31. évig) mindazon verseny-

zók, akik a M. S. Sz. által rendezett bajnoki főversenyen, országos főversenyen vagy esetleg más alkalmas versenyen a futóverseny, illetve a távfutóverseny számban legalább 17,5 vagy az ugróversenyszámban 15 pontegységet értek el. A 6. korcsoportból (hölgyek) elsőosztályú versenyzők azok, akik a fentebb megjelölt versenyeken első díjat nyertek, illetve, akik a győztes idejét 10 százalékkal nem haladják túl, amennyiben elért eredményüket a sportbizottság osztályozásra alkalmasnak tartja.

2. Másodosztályú versenyzők azok a 4. és 6. korcsoportba tartozó versenyzők, akik az I. osztályú versenyzők részére az I. alatt előírt eredményeket még nem érték el.

25. Futóverseny

A futóverseny pályahossza és beosztása a versenyzők kora, neme és osztálya szerint a következők:

1. A gyermekek futóversenypályájának hossza legfeljebb 1 km., amely részben sík, részben igen könnyű lejtős terepen lefelé vezet.

2. Az ifjúsági futóversenypályája a fiúk a) és a leányok a) csoportja részére legfeljebb 3 km. hosszú, részben sík, részben könnyűen lefelé lejtős terepen, a fiúk b) és a leányok b) csoportja részére pedig 3–4 km. hosszú, részben sík, részben lefelé lejtős terepen. A fiúk c) csoportja részére a versenypálya hossza 6–8 km., amely egyharmad részben sík, többi részében felváltva lejtős vagy emelkedő

terepen vezet. A magasságkülönbségek összege nem haladhatja meg a körülbelül 100 métert.

3. A fiataloknak és az idősebbek b) csoportja részére a futóversenypálya hossza 8–12 km., amely egyharmad részében sík, a többi részében pedig váltakozva lejtős, vagy emelkedő terepen vezet. A magasságkülönbségek összege nem haladhatja meg a kb. 200 métert.

4. A felnőttek és az idősebbek a) csoportjának futóversenypályája 15–18 km. hosszú, amely egyharmadrészben sík, többi részében váltakozva lejtős, vagy emelkedő terepen vezet. Hosszantartó erő emelkedések kijelölését mellőzni kell. Mesterséges akadályok alkalmazása tilos. Türelmetlenség elkerülése céljából a futóversenypálya első részének könnyűnek kell lennie. A futóverseny legnehezebb pályaszakaszát lehetőleg a futóversenypálya közepére kell kijelölni. A futóversenypálya emelkedéseinek összege nem haladhatja meg a körülbelül 300 métert. A starthelyet és a célt lehetőleg egy helyre vagy egymagasságban kell kitűzni. A futóversenypályát nem szabad olyan terepen vezetni, amely a versenyző testi épségét veszélyezteti.

Az első- és másodosztályú, valamint az idősebbek a) csoportjának futóversenyét együtt is meg lehet tartani.

5. A hölgyek futóversenypályájának hossza 4–6 km., amely egyharmadrészben sík, a többi részében pedig enyhén lejtős vagy emelkedő terepen vezet. A magasságkülönbségek összege nem haladhatja meg a 100 métert. Egyebekben a 4. pont alatti szabályok irányadók.

A korszerinti osztályozás 3., 4., 5. és 6. csoportjába tartozó versenyzők verseny előtti orvosi megvizsgálása célszerű, de nem kötelező. Ha a versenyorvos valamely versenyző indulását ellenzi, a versenybíróság a versenyző indulását megtagadhatja.

26. Távfutóverseny

A távfutóverseny pályája 18–60 km.-ig terjed (nemzetközi versenyeken 30–60 km.-ig). Ilyen versenyekben csak 20 évnél idősebbek vehetnek részt, akiket a verseny előtt a versenyorvossal meg kell vizsgáltatni. Egyebekben erre a versenyre a futóverseny (25.) szabályai irányadók.

27. Lesiklóverseny

A lesiklóverseny pályája 1–3 km., olyan terepen, amelynek természetes vagy mesterséges akadályai a versenyzőt a lesiklás irányának gyakorlása és hirtelen változtatására kényszerítik. A sík vagy emelkedő részeket összege a pálya hosszának legfeljebb tíz százaléka lehet.

A lesiklóversenypálya hosszának és az akadályok nehezítésének a versenyző korával és nemével összhangban kell lennie. Az osztályozás a 24. pontban a futóverseny osztályozása szerint történik.

Az egyes csoportokat külön-külön és nagyobb időközökben kell indítani.

28. A versenypálya jelzése

A versenypályát pontosan a kedvezőtlen időjárásra is (ködre, havazásra) figyelemmel, felismerhető módon kell jelezni. A jelzés riktószími, lehetőleg vörös, veszélyes helyeken sárga, ellenőrző helyeken pedig kék zászlókkal vagy szalagokkal történik. Igen jó szolgálatot tesz a színes pomak vagy festékek a pálya mellett való felszórása.

A jelzések mindenkor a menet irányában kell történnie.

Különös gondot kell fordítani az indítás helyének és a cédának jelzésére, hogy ezek rossz időjárás esetén is már messziről felismerhetők legyenek.

Elágazásoknál vagy veszélyes pontoknál pályafűzőket, olyan helyeken pedig, ahol levágások, vagy rövidítések lehetségesek, pályát ellenőrzőket kell felállítani.

A futóversenypálya mellett kilométerről-kilométerre táblákat kell felállítani, amelyek a célig még hátralévő távolságot jelzik. A távfutó versenyeknél ezeket a táblákat ötkilométeres közből, a cél előtti utolsó öt kilométeren azonban itt is kilométeres közből kell kitűzni.

A versenypálya nyomának lefektetését és a versenypálya jelzését a verseny napját megelőző napon kell eszközölni, kivéve az indítás és cél helyét, valamint a versenypályának sürűbben lakott területen vezető részeit, ahol a nyomfektetés, illetve a jelzés a verseny napján is történhetik.

A pályafelügyelő a verseny előtt megfelelő számú sielővel újra lefutja a versenypályát. Havazás esetén ennek az újrafutásnak lehetőleg közvetlenül az indítás előtt kell megtörténnie. A pálya újrafutása alkalmával a pályafelügyelő a jelzéseket is ellenőrzi és felállítja meghatározott helyekre a pályát ellenőrzőket és pályafűzőket.

Nemzetközi versenyekkel egyidőben lefutásra kerülő egyéb versenyek pályája a nemzetközi szám pályáját nem keresztezheti, sem nem érinti.

Az indítás és a cél helye lehetőleg úgy választandó meg, hogy annak közvetlen közelében futót helyiség álljon a versenyzők rendelkezésére.

Ha a cél nincs az indulási hely közelében, a versenyrendezőség köteles a versenyzők ruháinak a célhoz való szállításáról gondoskodni.

29. A startszámok kisorsolása

A startszámok kisorsolását a versenyintéző végzi. A kisorsolás nyilvános és azt a versenyzők távollétében is meg kell tartani.

A startszámok kicserélése és eltávolítása kizárás mellett tilos. Startszám nélkül senki sem indulhat.

A startszámok a versenyzők részére a jelentkezéskor adatnak ki. A startszámot a versenyzők csak a szövetségi igazolvány átadása ellenében kaphatják meg.

30. Jelentkezés

A jelentkezésre való felhívásnál a versenyzők előtt ki kell hirdetni:

1. a versenyzés szabályait;
2. a versenypályának részletes leírását és jelzését, lehetőleg be kell mutatni a pályát vázlatban, valamint azt, hogy a pálya mely részein szabad (kivételes esetben) a siket lecsatolni, ezen szakasz elején és végén külön pályaelőnézőket kell felállítani;
3. az indítás kezdetét, valamint az indítási időközöket;
4. az első segélynyújtás helyét, illetve azt a helyet, ahol a versenyorvos a verseny alatt és közvetlen utána tartózkodik.

A versenyzők a jelentkezésnél személyesen kötelesek megjelenni vagy magukat külön megbízottak útján képviseltetni (mely utóbbi körülményből származó félreértés a versenyző mentességül nem szolgálhat). Az a versenyző, aki a jelentkezésnél képviselve nem volt, a versenybíróság külön engedélye nélkül nem indulhat.

Ha a nevezettek közül a jelentkezésre való felhívásnál nem jelentkeztek legalább három, illetve az indulásnál nem jelenik meg legalább kettő, ez esetben az illető versenyszám elmarad. A szövetségi főversenyek és egyéb nyílt versenyek bajnoki számait azonban egy indulóval is meg kell tartani.

31. Indítás

Az indítást előzőleg erre alkalmas módon (kürttel, sípjal) jelezni kell.

A versenyzőknek az indítóval egyvonalban kell állni.

Az időmérő az indítóknak »Vigyázz« vezényszavára az indítást megelőző 20-ik másodperctől kezdve hangosan számolja a másodperceket. Így húsz, tíz, öt, négy, három, kettő, egy, most! Ugyanakkor az indító »Rajta« vezényszóval megadja a jelt az indulásra. Ha az indító az indulást szabálytalannak találja, köteles a versenyzőt azonnal visszahívni. Engedtelenség vagy ellenszegülés esetén a versenyzőt a versenyből kizárja.

Az indító végérvényesen dönt az indítással összefüggő kérdésekben, döntése ellen, amennyiben az a versenyszabályokba nem ütközik, panasznak nincs helye.

Az a versenyző, aki az indulásra kitűzött időpontban nincs jelen, később is indulhat, azonban csak az első, legközelebb kimaradt versenyző helyén, ha ilyen nincs, úgy utolsóknak,

mely esetekben azonban indulási idejéül az eredeti indulás időpontját kell számítani.

A versenyeket egyenlő időközökben kell indítani. Az időközöket a versenybírók határozzák meg, amelyek futóversenyeknél fél, illetve egy perc, távfutóversenyeknél 1, illetve 2 perc. A meghatározott indulási időközök a jelentkezésre való felhíváskor ki kell hirdetni.

Ha egy vagy több versenyző az indulásra nem jelentkezik, ez nem változtatja meg a következő versenyzők indulásának idejét.

Nemzetközi versenyeken ugyanabban az időben két versenyzőt indítani tilos, ez más versenyszámoknál is csak abban az esetben lehetséges, ha két teljesen önálló, egymással nem érintkező nyom van fektetve.

32. Beérkezés

A célnál a versenyzőknek beérkezési sorrendjét és időpontját a célbíró és az időmérő a következőképpen állapítja meg: A versenyző közeledtével a célbíró »Számolja« vezényszavára az időmérő kikiáltja az órát és a percet, azután pedig a másodperceket hangosan számolja. Pl. tíz óra, tizenkettő perc, 31, 32, 33, 34 stb. másodperc. Amikor a versenyző a célpóznák közt áthalad, a célbíró hangosan ismétli az időmérő által éppen számolt másodperceket. A versenyjegyző a beérkezési lajstromba a már előbb felírt óra és perchez hozzájegyzi a célbíró által ismételt másodpercet. Ha több versenyző sűrű egymásutánban közeledik, a célbíró a beérkezés másodpercének ismétlése után »Számolj tovább« vezényszóval utasítást ad az időmérőnek a másodpercek számolásának folytatására. A célbíró kellő segítséggel felügyelni köteles arra, hogy a beérkező versenyzők startszámának feljegyzésénél, illetve beérkezési sorrendjének, valamint idejének megállapításánál tévedés ne forduljon elő.

A beérkező versenyzők idejét futó- és távfutóversenyeknél egész másodpercekben kell mérni. A lesiklóversenyeknél az időmérés stopperórával történik.

A versenybírók az utolsó versenyző indulása után megállapítja azt az időt, amellyel az illető versenyszámot lezártak kell tekinteni.

33. Ugróverseny

1. Az ugróversenyeket a 24. pontban megállapított osztályok szerint kell megtartani, azonban a különböző korcsoportokba sorolt, vagy különböző osztályokba tartozó versenyzők ugrásai együttesen is lebonyolíthatók.

2. Ugróversenyt csak olyan sáncon szabad megtartani, amelyen való versenyzésre a szövetség az engedélyt megadta.

3. Nemzetközi versenyeken csak 18 évnél idősebbek vehetnek részt.

4. Az ugróverseny bírái azt a versenyzőt, akinek kellő gyakorlata nincs, már az első ugrás után (esetleg próbaugrás után) a versenyből kizárhatják.

5. A versenyzőket az indító az ugróbírák egyikének jelzésére indítja. Az indító köteles a jelentkezésre való felhívás után ellenőrizni, hogy a versenyzők megfelelő startszámmal vannak-e ellátva és hogy az indulási sorrendet betartják-e.

6. Az indítás helyét és a kötelező ugrások számát az egyes osztályok részére az ugróverseny bírái állapítják meg és azt kihirdetik. Legalább két ugrás kötelező. Indítás előtt az indító az ugróbíráknál tájékozódni köteles az indítás helye felől. Próbaugrások (lesiklások) engedélyezése nem kötelező.

7. A verseny alatt versenyen kívüli ugrások nem engedélyezhetők. Ily ugrások csak a verseny után és csak a versenyrendező engedélyével történhetnek.

34. Összetett versenyek

Az összetett verseny futó-, távfutó-, ugró- és lesiklóversenyekből vagy ezek bármely összetételéből áll. A versenyzők ezen versenyben is a 24. pontban felsorolt osztályozás szerint vesznek részt.

Az összetett versenyben induló versenyzők egyben a futó-, a távfutó-, a lesikló- és az ugróverseny megfelelő osztályának külön díjáért

is versenyezhetnek. Bajnoki versenyénél, amelyen csak I. és II. osztályú futók, illetve ugrók, valamint az idősebbek korcsoportjába tartozók indulhatnak, akiket együttesen kell indítani, a versenyeredményt a versenyzők osztályára vagy korcsoportba tartozására való tekintet nélkül kell megállapítani.

A bajnoki versenyénél az ugróversenyt a futóversennyel egy napon megtartani nem szabad.

35. Csoportversenyek

- A) Csoportverseny.
- B) Staféta-verseny.

A) Csoportverseny

1. Csapatverseny határozott számú résztvevővel. E versenyben minden nevező egylet, vagy osztály egyenlő számú, de legalább három versenyzőből álló csapattal (esetleg több csapattal) vesz részt.

2. Csapatugróverseny, melyben minden nevező egylet vagy osztály egyenlő számú, de legalább három ugróból álló csapattal (esetleg több csapattal) vesz részt.

3. Csapatverseny tetszésszerű számú résztvevővel, amelyben minden nevező egylet vagy osztály tetszésszerű számú, de legalább öt versenyzőből álló csapattal vesz részt.

A határozott számú résztvevővel rendezett csapatversenyénél az indítás az egyének startszámainak sorrendjében történik. Kivételesen a járóverseny, amíg az indítás járóként együttesen történik.

A nevező egylet vagy osztály a nevezéskor két póttagot is bejelenthet, de az indításkor kizárás terhe mellett be kell jelenteni, ha a csapat póttaggal indul.

A versenyeredményt az ugyanazon csapatból beérkező versenyzők összéideje dönti el.

A csapatugróversenyénél az ugyanazon csapat-hoz tartozó ugrókat egymásután kell indítani.

A póttagra nézve a határozott számú résztvevővel rendezett csapatverseny vonatkozó szabályai irányadók.

A maximális ugrás megállapításánál (a 34. pont II.) az összes versenyzők által elért eredményeket kell figyelembe venni.

A versenyeredményt csapatonként az egyéni pontszámok összeadásával kell megállapítani. Győztes az a csapat, amelynek pontszáma a legnagyobb.

A tetszésszerű számú résztvevőkkel rendezett csapatversenyénél az indításkor az indulóknak számát és nevét kizárás terhe mellett pontosan be kell jelenteni.

A versenyzők indítására az egyéni távfutóverseny rendelkezései irányadók.

A versenyzők a beérkezés sorrendjében egyénenként 1, 2, 3 pontszámot kapnak. Minden csapatnál csak a csapat számának megfelelő első beérkezők pontszámai vehetők figyelembe. Az általános beérkezés sor- illetve pontszámait csapatonként összegezzük. Győztes az a csapat, amelynek pontszáma legkisebb.

Az a csapat, amelyből a csapat számánál kevesebb versenyző érkezett be, a versenyből kiválik.

A tetszésszerű számú résztvevőkkel rendezett csapatverseny keretén belül egyéni verseny is rendezhető.

B) Staféta-verseny

A staféta-versenyben minden nevező egylet vagy osztály a kizárásnak megfelelő egyenlő számú versenyzőből álló csapattal vesz részt, melynek minden tagja csak a pályának előre meghatározott részét futja be.

Staféta-verseny legalább háromtagú csapatok részére írható ki.

A pályát versenyrendező osztja be, a csapat tagszámának és a terep lejtési viszonyainak megfelelő részre.

A verseny indításakor az indító minden nevezett csapatból I—I versenyzőt a 31. pontban körülírt módon indít. A csapatok többi tagjait a pályaelőnézők a versenypályának előre megjelölt váltási helyein kellő időben felhívják. A váltás a pályának egy külön, két zászlókkal megjelölt, 20 méter átmérőjű körén belül történik.

Annak megállapítása, hogy egy csapathoz tartozó versenyzőre a pálya melyik szakaszra esik, a nevező egyesület vagy osztály joga.

Mindegyik versenyző az előírt pályarész befutása után az első versenyző által a versenybíróstól átvett lebélyezett kendőt a következő váltási helyen az ott felállított saját csapatjához tartozó versenyzőnek átadja, aki avval a következő váltási helyhez indul. A csapat utolsó versenyzője köteles a kendőt a célhoz való befutása után a célbíróknak azonnal átadni. Ha a versenyzők nem az előírt pályarészt futották be vagy a kendőt elvesztették, a csapatot a versenyből ki kell zárni. A lebélyezett kendőnek más kendővel vagy tárggyal való helyettesítése tilos.

A csapatversenyeken résztvevő csapatok kötelesek feltűnő módon, valamely előzetesen bejelentett közös ismertetőjelet (egyforma, feltűnő színű sapka, ing, stb.) viselni. A csapatok indulásának sorrendjét sorsuzással döntenek el. Egyebekben a csapatversenyekre a távverseny szabályait kell alkalmazni.

37. Járőverseny

A járőverseny kiírás szerint, de legalább öttagú csapatból (egy parancsnok és még legalább négy tag) áll. 1-1 csapat tagjai egyidőben indítanak és egyidőben tartoznak a célhoz beérkezni. A befutásnál a maximális távolság az első és utolsó versenyző között 20 méter lehet.

A járőverseny lehet katonai felszereléssel és anélkül. A kötelező felszerelés a kiírásban pontosan meghatározandó. 1-1 járőrhöz tartozó versenyzők egymást minden tekintetben kiegészíthetik, úgy si- vagy botcsere, mint egyéb felszerelések vitelénél, sőt baleset esetén a saját járőr tagjai által behozott versenyző is beérkezettnek számít.

A járőverseny katonai felszereléssel lehet a pálya egy bizonyos pontján leadó lövésekkel kapcsolatos. Az utóbbi esetben a találatok a pontozásnál számításként veendőek. Pontozás a Magyar Lövész-Egylet versenyszabálya szerint történik és a kiírásban részletesen feltüntetendő. Ezen célból megtehető helyen, csapatonként könnyen felismerhető jelzésű céltáblák állítandók fel. Először lövés esetén az erre vonatkozó közrendészeti és katonai szabályok betartandók, engedélyek beszerzendők. A lövések leadásának ideje a verseny idejébe beleszámít.

Egyebekben a járőversenyekre a táv- illetve futóversenyek szabályait kell alkalmazni.

38. Egyéb versenyek

A fő-, illetve csoportversenyre vonatkozó szabályok szerint rendezhetők: cserkész-, leventé-, katonai, egyes foglalkozási ág szerinti, stb. versenyek. Ezekre a versenyekre általában a 31. pontban foglalt szabályokat kell alkalmazni. Kiírásuknál nevezési zárlat idejéig az indítás kezdetéig is meg lehet jelölni. Szövetségi engedéllyel a nevezés bármilyen formában írható elő.

Az amatőrökre, a versenyzők igazolására és jelentkezőkre vonatkozó szabályok a nép- és foglalkozási ágak szerinti versenyeknél nem kötelezők.

A katonai versenyeket az illetékes katonai parancsmóksággal egyetértően kell rendezni.

39. A versenyzés szabályai

A) Futóverseny

1. Általános szabály: balra kitérni, jobbra előzni. Amennyiben azonban a balrakitérés akadályokba ütköznék, úgy kivételes esetekben a jobbrakitérés is megengedhető.

2. Ha valamely versenyző a másik versenyzőt utóléri, úgy az utóbbinak utatit felhívására az elől haladó versenyző köteles a fenti szabály értelmében a nyomot átengedni. A felhívás sikertelensége az elől haladó versenyzőnek, a felhívás jogtalan használata pedig a hátrább haladó versenyzőnek kizárását eredményezheti.

3. Aki a jelzett pályát nem tartja be, azt a versenyből ki kell zárni. Csekélyebb mérvű jóhiszemű eltérés esetén a versenybírósg a kizárástól eltekinthet, azonban csak abban az esetben, ha az eltérés a versenyzőre nézve előnyvel nem járt.

4. A versenyzőnek a versenypálya teljes hosszát mindkét lábán felcsatolt sivel kell megtennie.

5. A versenyzők indulhatnak bot nélkül, egy vagy két bottal, bármely rendszerű sivel és kötéssel (kivéve a lesiklóverseny, amelyre nézve külön szabályok irányadók).

6. A versenyzőnek csakis saját testi erejével, mindennemű idegen segédeszköz igénybevétele nélkül, egyedül sijeinek és botjainak használásával szabad a versenyt lefutnia. Mesterséges kapaszkodó vagy fékező eszközök (kőregvas, főkabór stb.) használata tilos. Kapaszkodó és lesikló-viaszok használata meg van engedve.

7. Si- vagy bottörés esetén egy darab si, illetve egy darab botcsere meg van engedve, de a si felcsatolásához idegen segítséget igénybevenni nem szabad.

8. A verseny alatt a si kenése vagy a sikkötések cseréltése meg van engedve, amennyiben ahhoz a versenyző idegen segítséget igénybe nem vesz.

9. A versenytársaknak rosszhiszemű akadályozása, félrevezetése, továbbá a verseny eredményét befolyásoló összebeszélés a versenyzők között, vagy ezek és a versenyen kívül álló egyének között tilos. Hasonlóképpen tilos a versenyzők vezetése vagy kísérése. Aki ezt a szabályt sérti, azt a versenyből ki kell zárni.

10. A versenyzők kötelesek minden esetleges balesetet vagy egyéb fontos észlelésüket a legközelebbi pályát ellenőrzőnek jelenteni. Ugyanígy köteles jelenteni azt is, ha a versenyt feladja, mely esetben a nyomot azonnal el kell hagynia.

B) Lesiklóverseny

1. A versenyző indulhat bot nélkül vagy két bottal. (Az egybot-rendszer kizárva.) A két bot összerögzése, vagy a botok fékezésére való használata tilos.

2. A sitalpak hosszának a versenyző testhosszát legalább meg kell haladnia.

3. A bot- vagy sicsere tilos.

4. A pálya egész hosszát legalább egy felcsatolt sivel kell megtenni.

5. A kijelölt pálya pontosan betartandó és a közbeiktatott akadályok kihagyása a versenybírósg által előre meghatározott büntető időt von maga után.

6. Az indításnak legalább egyperces időközökben kell történnie.

C) Ugróverseny

1. Induláskor és nekifutás közben a versenyzőknek csak az ugróbírák előzetes engedélyével szabad botot használni.

2. A testtartás a nekifutásnál tetszőleges, mindazonáltal kell, hogy határozott benyomást keltsen.

3. Az elugrás legyen határozott és bátor.

4. A levegőben a versenyző sije egymással párhuzamosan tartandók. Lógó és olózó síkkel való ugrások lepontozandók.

5. Bukott ugrásnak számít, ha a versenyző talajteréskor, vagy azután a talajterési lejtőnek a kifutóba való átmenete előtt bukik, sijeire ül vagy mindkét kezével érinti a talajt, még akkor is, ha később bukás nélkül nyeri vissza egyensúlyát.

40. A versenyeredmény megállapítása

I.

A futó-, távfutó- és lesiklóversenyeknél egyedül az elért idő irányadó. Ha az időmérők eredményei között eltérés mutatkozik, a középidő mérhető.

A futó- és távfutóversenyeknél legrövidebb idő alatt beérkezett versenyző pontszáma 20, tekintet nélkül arra, hogy milyen osztályba tartozik. Minden következő versenyző pontszáma annyiszor egynolcad pontszámmal csökken, ahányszor egy negyed perccel több ideig futotta be a távot. Így az a versenyző, aki az elsőnél kevesebb, mint egy negyed perccel több ideig futotta be a távot szintén 20 pontszámot kap. A legalacsonyabb pontszám 0.

A versenyzők pontszámát legkönnyebb úgy kiszámítani, hogy a verseny után a legjobb időhöz viszonyítva egy táblázatot készítsünk, amelyből azután az összes versenyzők pontszáma azonnal kitudni.

Például legjobb idő 1 óra 12' 15".

Beérkezett: 1. 12' 15"-1, 12' 29"-ig kap 20 pontot
Beérkezett: 1. 12' 30"-1, 12' 44"-ig . 19.875 .
Beérkezett: 1. 12' 45"-1, 12' 59"-ig . 19.75 .
Beérkezett: 1. 13' -1, 13' 14"-ig . 19.625 .
Beérkezett: 1. 13' 15"-1, 13' 29"-ig . 19.5 . stb.

A lesiklóversenyeknél a legjobb idő pontszáma 20. Aki hosszabb idő alatt futja be a távot, másodpercenként egytized pont levonást szenved.

Holtverseny eldöntése futó-, távfutó-, illetve lesiklóversenyeknél, ha a pontszám, a másodperc, illetve a másodperctörtek is egyenlő, sorshuzás utján történik.

II.

Az ugróverseny eredménye pontozás által lesz megállapítva. A pontozás kétféle: minőségi és távolsági. A minőségi pontszámot az ugróbírák állapítják meg, míg a távolsági pontozás táblázat alapján történik.

Az ugróversenyenél a versenyzők eredményét osztályok szerint külön-külön kell megállapítani, még akkor is, ha az osztályok együttesen versenyeznek.

A) Minőségi pontszám:

Minőségi pontozásnál figyelembe kell venni a tisztartást, a sivezetést, a bátor vagy bátortalan elugrást, az ugrás szépségét és biztonságát, az ugrás hosszához viszonyítva.

Az ugrás minőségét és távolságát 20-0-ig terjedő fél vagy egész pontokkal kell értékelni. Nekifutás közben történt bukás 0 pontot kap. A talajéréskor vagy után bukott ugrás 10-0-ig terjedő pontot kap. Oly ugrások, melyeknél a versenyző talajérés után már visszanyerte egyensúlyát és azután bukik, a körülmények figyelembevételével nem lesznek ily szigorúan elbírával.

Az elérhető legjobb minőségi pontszám 20.

B) Távolsági pontszám:

A leghosszabb állott ugrás 20 távolsági pontszámot kap, amely minden osztály részére külön állapítandó meg még akkor is, ha a különböző osztályok együttesen ugranak. A többi ugrás távolsági pontszáma táblázat szerint lesz megállapítva.

Ha az indulás helye a verseny alatt megváltozott (rövidebb vagy hosszabb nekifutás), úgy az összes osztályok részére minden egyes indulási helyről indított ugrási sorozatra nézve külön-külön kell megállapítani a 20-as távolsági pontszámmal értékelt leghosszabb állott ugrást, amely alapul szolgál az egyes ugrássorozatok ugrásainak pontozásához.

Az ugrás hosszát az ugrósánc felső élétől a talajérési nyom közepéig mért távolság adja. A mérés a távolságmérők által félméteres pontossággal történik. A talajérési lejtőt a verseny előtt fel kell mérni és méterenként számlapokkal kell megjelölni. Az ugrások mérésénél minden megkezdett félmétert felfelé kell kikerekíteni.

Az ugróversenyenél az ugróbírák száma legalább három, de ennél több is lehet. Az ugróverseny bírái egyszerre, de egymástól teljesen függetlenül külön-külön pontoznak. Az ugróversenybírák a pontozást M. S. Sz. által kiadott hivatalos nyomtatványon végzik, amelyet a verseny végeztével kö-

telesek a versenybírósnak átadni. A pontozás eredményét feltüntetendő nyomtatványt a versenybírósnak a versenyjegyzőkönyvhöz való csatolás végett köteles a versenyt rendező egyesületek átadni.

A pontozásról szóló feljegyzéseket a versenyeredmény megállapításáig mással, mint a bírótársakkal közölni felfüggesztés terhe alatt tilos. Miheztartás és egyöntetű eljárás szempontjából célszerű, ha a verseny első hivatalos ugrásának pontszámát az ugróversenybírák állapítják meg.

A pontozás végleges eredményét három tizedesig kell kiszámítani.

Ugróversenyenél holtverseny esetén az illető versenyzők állott ugrásainak átlaga dönt, ha még így is holtversenyben vannak, úgy sorshuzás.

Az a versenyző, aki összes ugrásait bukta, egyénileg nem díjazható.

Az ugróversenybíráknak az ugrás után azonnal el kell dönteniük, hogy valamely ugrás állottnak számít-e vagy sem. Erre nézve a talajérési bíró véleménye irányadó. A bukott ugrás távolsági pontszáma 0.

A pontok kiszámítása a következőképpen történik:

a) minden állott ugrás pontszáma egyenlő a minőségi és távolsági pontszámok összegével, osztva kettővel, bukott ugrásnál egyenlő a minőségi pontszámmal magában;

b) minden bíró összeadja a versenyző ugrásainak pontszámát és elosztja az ugrások számával;

c) a végeredményt az összes bírák pontszáma adja, elosztva a bírák számával.

Elmaradt kötelező ugrás pontszáma: 0.

41. A versenyjegyzőkönyv

A versenyszámok eredményeit lehetőleg a verseny napján kell megállapítani és közzétenni, ha ez azonnal nem történhetik, a versenyeredmények kihirdetésére és a díjak kiosztására három napon belül határnapot kell kitűzni.

A verseny lefolyásáról és az egyes versenyfutatok eredményeiről jegyzőkönyvet kell felvenni, amelyet a versenybírósnak tagjai és a versenyjegyző írnak alá.

A versenyjegyzőkönyv tartalma:

Versenyszámok és osztályok szerint az összes versenyzők eredményeit (helyezés, idő és pontszám, a pályák leírása, indulási és cél helye, pálya hossza, lejtő, emelkedő és sík részeinek hossza km.-ben, magassági különbséget stb.) minősége és berendezése; a versenyek alatti időjárás, szélirány és hőviszonyok, valamint az egyes versenyfutatok lefolyásának lehetőleg kimerítő leírása. A versenyjegyzőkönyvhöz mellékelni kell az időmérők, a távmérők és az ugróverseny bíráinak eredeti feljegyzéseit.

Ezt a jegyzőkönyvet két példányban kell kiállítani, az egyik példányt 8 napon belül a Sportbizottsághoz kell betérjeszteni.

A gyorskorcsolyázás

Irta *Halmay Zoltán*

A GYORSKORCSOLYÁZÁS FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

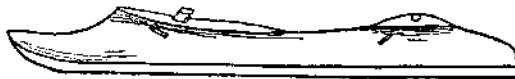
Az őskorcsolyázás kétségtelenül a gyorskorcsolyázás elődje volt, amennyiben az a haladást és közlekedést szolgálta majdnem kizárólag. Az őskorcsolya csontból, kőből idomított szánszerű kis talp volt a lábhoz erősítve, amelyen inkább csak csuszni lehetett és éppen úgy mint a sielésnél, kampós botokkal tölték magukat rajta előre. Kb. a X-ik szd. idejéből történik említés a korcsolyázásról, de vannak nyomok, melyek szerint már Kr. u. 2—300 évvel ismerték a korcsolyázást. A XIV-ik században már kétségtelenül nagy fejlődésen ment át a korcsolya és ekkor már bizonyos, hogy fába erősített vaspengéjű kor-



213. ábra. Csontkorcsolya

csolyák voltak. Ezek a korcsolyák azonban még mindig nem voltak alkalmasak nagy gyorsaság kifejtésére. Kb. az 1800-as évek elejére esik az ugynevezett hollandi korcsolya megjelenése, amely már jobban és biztosabban volt a lábra erősíthető. Ennek felső része még mindig fából készült, amelybe egy hosszú, elől felkunkorodó vaspenge volt beleerősítve és az egész korcsolyát elől és hátul szijakkal lehetett a lábhoz csatolni. Ez a korcsolya már nagyobb gyorsaság kifejtésére volt alkalmas.

A tulajdonképpeni modern gyorskorcsolya feltalálása Axel *Paulsen* nevéhez fűződik az 1880-as évek elején és ezt a korcsolyát még maga Paulsen tökéletesítette bizonyos fokig. Az 1891—1892. évben a gyors-

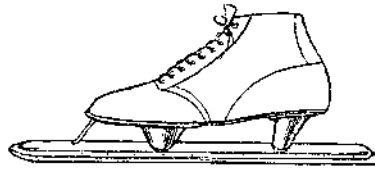


214. ábra. Régi gyorsfutókorcsolya (finn-típus)

korcsolya formája lényegében már alig különbözik a maitól. Ez a korcsolya kb. 43 cm. hosszú, csőbe erősített, vékony pengével bírt. A modern versenykorcsolyára rendszerint a méret után készült cipő rá van nittelve, az acélpenge aluminium csőbe van erősítve és a sark alatt a láb kissé magasabban van alátámasztva, mint a talpon. Az acélpenge vastagsága $\frac{1}{2}$ mm-től 3 mm-ig különféle lehet. Kemény jégen a vékonyabb pengét, puha jégen a vastagabbat használják. A penge hossza nagy általánosságban 42—43 cm., azonban előfordul egész 48 cm-ig is. A penge teljesen egyenes, elülső vége enyhén le van gömbölyítve. Az acélpenge a lábhoz viszonyítva elől kissé hosszabban áll ki, mint hátul.

Ujabb az amerikaiak, különösen rövid távra, rövidebb pengéjű korcsolyával futnak és kiváló eredményeket érnek el. A gyorskorcsolya kissé befelé van építve s a penge elhelyezése a fordulókban való futás miatt nem egyforma, a jobblábon beljebb van építve, mint a balon.

A korcsolya fejlődésével az elért sebesség növekedése által a versenyek is megfelelő átalakuláson mentek keresztül. Az első versenyeket minden valószínűség szerint egyenes pályán futották, ami kétségtelenül a legigazságosabb megoldás a versenyzők szempontjából. A hosszabb versenyek miatt azonban ez mindinkább nehezebbé vált az időjárás szeélyei folytán és így áttértek a körpályán való futásra, páronkinti indítással. A körpálya kisebb helyet igényelt és előnye volt, hogy a verseny minden fázisa állandóan látható volt. 1835-ben Hollandiában már



215. ábra. A modern versenykorcsolya

igen látogatott versenyek voltak, sőt van feljegyzés 1805-ből is. Nagy nemzetközi versenyeket rendeztek már az 1850-es évek után Hollandiában. Ötven-, sőt százezer nézőről történik említés, fogadásokat kötöttek. A pálya, egykoru képek után ítélve, egészen nagyszabású berendezésekkel bírt. Öltözők, étkezők, a híroságnak külön elkerített helye volt és katonazenekarok szórakoztatták a közönséget. Óriási költségbe került az ilyen pálya felállítása. Angol leírás szerint egy szemtanu legalább 1000 fontra becsülte ezeket a kiadásokat. De ugylátszik érdemes volt, mert ha az adatok hitelesek, egy ilyen verseny alkalmával huszezer ember is étkezett kint a versenytéren. Ezek a versenyek professzionátus versenyek voltak, igen szép pénzdíjakkal. Angol, amerikai, hollandi, dán,



216. ábra. A penge elhelyezése a modern versenykorcsolyán

norvég, orosz és svéd versenyzők vettek azokon részt. Amerikában és Kanadában is már 1860 körül rendeztek versenyeket. Angliában 1850 körül és 1880-ban már az angol bajnoki címért futottak. Norvégiában, Finnországban, Oroszországban és Svédországban talán még ezeknél is korábban voltak korcsolyafutó versenyek, melyekről azonban hiteles feljegyzések nincsenek.

Pontos, megbízható adatokat a nagy versenyekről csak a nemzetközi szövetség megalakulása (1892) óta találunk. Ez idő óta rendezik állandóan a világ- és az Európa-bajnokságokat. Ezek a versenyek gyűjtik össze minden nemzet legjobbait és a valóban klasszikus mérkőzések a legmegbízhatóbb fokmérői az egyes országok gyorskorcsolyázó sportjának. Vannak ezeken kívül állandóan nagyobb nemzetközi versenyek, melyek közül a davosi a leglátogatottabb. A svédek híres »északi játékaik« mellett újabb a négyévenként rendezett »téli Olimpia« kezd mindinkább

jelentőségre szert tenni. A Nemzetközi Szövetség a davosi kongresszuson szabályozta a téli Olimpiára vonatkozó feltételeket, amelyeket azonban nem mindenben tartottak be, úgyhogy ezeknek a versenyeknek a helyzete a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség szempontjából még tisztázatlan.

Ha a gyorskorcsolyázásban elért eredményeket összehasonlítjuk, gyakran fogjuk látni, hogy egy és ugyanazon versenyző által különböző helyen elért eredmények között lényeges különbségek vannak. Ennek magyarázata nem mindig a kondícióváltozásban, hanem igen gyakran a légköri és időjárási viszonyokban van, amelyek a nagyobb gyorsaság folytán különösképpen éreztetik hatásukat. A gyorskorcsolyázó rekordok túlnyomórésztben a svájci Davosban születtek meg, hol a könnyű, tiszta levegő, a szélről való védettség és a napsütés a fűdő munkáját nagyban megkönnyíti.

Hiteles gyorskorcsolyázó eredmények tulajdonképpen csak a Nemzetközi Szövetség megalakulásától számíthatók. De vannak már előbből is nagyszerű eredmények nyilvántartva, mint pl. az amerikai Joe Donoghue száz mérföldes (161 km) eredménye, aki ezt a távot a Hudsonon 7 óra 11 p. 38.4 mp. alatt futotta meg, ami 23 km. óránkénti sebességnek felel meg. Ugyancsak Donoghue 3 angol mérföldön (4827 méter) 1890-ben 9 p. 17 mp-et ért el. Minthogy bizonyos, hogy Donoghue ezt az eredményt nem a mai tökéletes versenykorcsolyával, hanem sokkal primitivebbel érte el, teljesítménye egyenesen fenomenális és olyan képességre enged következtetni, hogy bátran mondhatjuk: nálánál nagyobb képességű gyorskorcsolyázó aligha volt.

Ugy Donoghue, mint idejében a többi kiváló gyorskorcsolyázó is, úgy szólván mind professzionátus volt. J. Smart angol, Alex Panchin orosz, H. Haagen és Axel Paulsen norvégek, Van der Zee, M. Kingma hollandusok voltak az akkori idők nemzetközi versenyein szereplők legkiválóbbjai. A norvégek közül a krisztianiai H. Haagen már 1886-ban 10 p. 23 mp. alatt futotta az 5000 m-t. 1899-ben ugyan ő 9 p. 57 mp-et ért el. Ez a szenzáció sem tartott soká, mert a következő évben O. Fredriksen 9 p. 19.8 mp-re szorítja le az 5000-res rekordot. Az 500 m-es távra az első rekordot 1891-ben O. Grunden állította fel Stockholmban 50.8 mp-el.

1893-ban már 500, 1500, 5000 és 10.000 m-re van hivatalosan nyilvántartott világrekord. 500 m-re 48 mp. E. Halvorsen és A. Naess (a nálunk is járt norvég korcsolyázó) 1500 m-re 2 p. 32.6 mp. P. Östlund, 5000 m-re 9 p. 07 mp. E. Halvorsen és 10.000 m-re 20 p. 21.4 mp-el O. Fredriksen tartják a rekordot. Ettől az időtől kezdve P. Östlund, a csodás képességű J. Eden hollandus futó, R. Gundersen és O. Mathiesen lépésről lépésre szorítják lejjebb a világrekordokat. Különösen szenzációs volt J. Eden 1894-ben elért 5000 m-es rekordja 8 p. 37.6 mp., mely közel 20 évig állott fenn. A világrekord-lista legnagyobb hőse kétségtelenül a norvég O. Mathiesen volt, aki 1914-ben mind a négy táv világrekordját tartotta. 500 m-en 43.4 mp, 1500 m-en 2 p. 17.4 mp, 5000 m-en 8 p. 36.6 mp és 10.000 m-en 17 p. 22.6 mp. voltak Mathiesen világrekordjai. Ezen idők minden távra igazán kiválóknak mondhatók, mégis ezekből ma már csak az 1500 méteres áll fenn.

A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség által elismert rekordtávolságok 500, 1500, 5000 és 10.000 méter, amelyeken világrekordokat hitelesít. Ezen a négy világrekordon kívül azonban az 1000 méteres távolságra is nyilván van tartva a rekord. Feltétlen hiteles, megbízható eredmény van még az 500 méterre egyenes távon és ugyancsak teljesen megbízható és hiteles az 1 órás rekord is. úgy, hogy ezeket is bátran beállíthatjuk az alábbi világrekord-táblázatba.

Az 1928. évben fennálló világrekordok és azokkal egyenrangú nem rekordtávokon elért hiteles legjobb eredmények:

| Táv | N é v | Idő | Év | Hol | Megjegyzés |
|----------|----------------------|-----------|----------------|------------|---|
| 500 m | R. Larsen (Norvég) | 43'1 | 1928 II. 4 | Davos | |
| 1500 m | O. Mathisen (Norvég) | 2 p 17'4 | 1914 I. 18 | Davos | |
| 5000 m | H. Ström (Norvég) | 8 p 26'5 | 1922 II. 18 | Kristiania | |
| 10.000 m | A. Carlsen (Norvég) | 17 p 17'4 | 1928 II. 5 | Davos | |
| 500 m | Mc Lean (Amerikai) | 41 | 1926 II. 14 | — | Egyenes pálya professionátus |
| 1000 m | O. Mathisen (Norvég) | 1 p 31'8 | 1909 I. 31 | Davos | Nk. K Sz által nem elismert rekordtáv |
| 32.370 m | de Koning (Holland) | 60 p | 1906 I. 29 | Davos | Nk. K Sz nem tartja nyilván |

A magyar gyorskorcsolyázás története és fejlődése szorosan összefügg a *Budapesti Korcsolyázó Egylettel*, mely 1869-ben alakult. Az első korcsolyázóversenyt 1871-ben tartották meg, amelyen azonban sem időt nem mértek, sem pedig a verseny távjait térmértékben meg nem határozták, pusztán kijelölték. A 90-es évekig több ilyen verseny volt, melyek jégünnepélyek keretébe voltak beiktatva és inkább a szórakozás célját szolgálták. 1890-től azonban már a komolyabb sportszellem kezd érvényesülni és 1893-ban teljesen sportszerű gyorskorcsolyázó-versenyt rendezett már a Budapesti Korcsolyázó Egyesület, melyen azonban még rövid korcsolyával vettek részt a versenyzők. Ezen a versenyen az 500 m.-en *Tóth Jenő* lett az első, aki 1 p. 2.5 mp. alatt futotta a távot, 400 m.-en *Lillits Milutin* győzött 49.8 mp. alatt. 1500 m.-en *Staudner Gyula* 3 p. 28.5 mp. alatt.

1894-ben nagy fellendülés mutatkozik. Ekkor alakult meg a BKE-ben a sportbizottság, melynek tagjai *Szent-Györgyi Imre*, *Földváry Tibor* és *Ehrlich János* lettek. Ebben az évben jelenik meg a gyors versenycorcsolya Magyarországon. Hogy mennyire komoly méretet öltött a gyorskorcsolyázósport hazánkban, azt legjobban bizonyítja az a körülmény, hogy 1895-ben a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség Magyarországra, illetőleg a Budapesti Korcsolyázó Egyesületre bízta a gyorskorcsolyázás Európa-bajnokságának megrendezését. Már ebben az évben komoly akció indult meg a magyar korcsolyázó szövetség megalakítására, melynek egyik legagilisabb kezdeményezője *Iszer Károly* volt.

Az Európa-bajnokságok alkalmából megjelent külföldi versenyzők, akik közül a norvég *Naess* akkoriban a világ leggyorsabb futója volt, igen nagy hatással voltak a magyar gyorskorcsolyázó sport fellendülésére. A versenyzők száma mindinkább szaporodott. *Szabó István*, *Lillits Milutin*, *Tóth Jenő*n kívül *Dáni Nándor*, *Grill Lajos*, *Becker Brunó* és *Hölle Márton* a jelentősebb nevek. 1897-ben külföldre is ellátogattak már a magyar versenyzők. *Tóth* és *Lillits* Prágában egy első, három második és három harmadik díjat nyerne. A következő évben a Davos-

ban megtartott világbajnoki versenyen először jelennek meg a magyar színek a világkonkurrenciában. A BKE Szabó Istvánt, akkori legjobb gyorskorcsolyázónkat benevezte és ki is küldötte. Természetesen a nagy konkurrenciában eredményt elérni nem tudott. Az 1898. évben már tréner felügyelete alatt végzik munkájukat a BKE versenyzői, amennyiben az egyesület vezetősége Max Fábrián berlini trénerrel szerződött.

Az 1899-es év, dacára annak, hogy korcsolyázni nem lehetett, igen jelentős a magyar gyorskorcsolyázó sport történetében. Ebben az évben készültek el a magyar gyorskorcsolyázás versenyszabályai, melyeket dr. Liedemann Frigyes és dr. Szent-Györgyi Imre készített. A magyar szabályok, melyeken azóta több kisebb nagyobb változás történt, jelenleg a legmodernebbek és igen sok tekintetben sportszerűség és igazságosság szempontjából a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség szabályai fölött állanak. Ebben az évben alapítják meg a magyar gyorskorcsolyázó bajnokságot is, melyen ép úgy mint az Európa- és világbajnokságokon, négy távot futnak le. Az első magyar gyorskorcsolyázó bajnoki versenyt 1900-ban rendezték meg és győztese Péczeli Andor lett. A gyorskorcsolyázás népszerűbb kezdett lenni úgy, hogy más sportágak kiválóbbjai is megpróbálkoztak vele. Az első garnitúra csakhamar teljesen eltűnt, új erők jöttek, akik között találjuk Péczeli Andor, Bihary József, Halmai Zoltán, Sics László és Manno Miltiades neveit. Erdemesnek látszott a jó anyaghoz jó trénerrel hozatni. A BKE nem fukarkodott az áldozatkészséggel és a világ akkori legjobb versenyzőjét, a norvég Östlundot szerződöttette, hogy a magyar versenyzők stílusát javítsa. Sajnos, a rossz jégviszonyok ezt a jó törekvést nagyon megnehezítették. A magyar versenyzőknek nem igen volt alkalmuk idehaza állandó tréninget tartani és ezért Manno Miltiades a BKE tréning céljából Davosba küldte.

Ezen próbálgatásoknak igen szép eredménye lett. Manno az 1903. évi Európa-bajnokság 500 m.-es futamában második lett és az ugyanazon évben megtartott világbajnoki versenyen (Szent-Pétervár) 500 m.-en 3-ik, 1500 m.-en 7-ik helyre küzdötte fel magát. Magyar versenyzők ebben az évben a berlini nemzetközi versenyen is jól szerepeltek, Péczeli Andor egy első és egy második díjat, Wampetich Imre a junior-versenyben az első díjat nyerte.

1904-ben, majd 1907-ben már más hazai egyesületek is, mint a *Budai Tornaegyesület*, majd a *Kolozsvári Egyetemi Athlétikai Club* is rendeztek gyorskorcsolyázó versenyeket.

Az 1908. évben megszületett a *Magyar Korcsolyázó Szövetség*, melynek alakuló ülésén 8 egyesület képviseltette magát. Az alakuló ülésen Argay János elnökölt és a Szövetség első elnöke Demény Károly lett, aki azóta is megszakítás nélkül elnöke a Magyar Korcsolyázó Szövetségnek. Ebben az évben már a magyar gyorskorcsolyázó bajnokságot 3 távon (500, 1500 és 5000 m.) rendezik csupán, mert a rossz jégviszonyok a nagy felkészültséget igénylő hosszútáv-tréninget igen megnehezítették.

Közben ismét szaporodott a gyorskorcsolyázók gárdája, kik közül Levitzky Károly és Haraszthy Lajos ígértek a legtöbbet. Röviddel utánuk már Gyurmán Dezső, a későbbi bajnok nevével találkozunk. 1910-ben már a vidék is hallat magáról. A kolozsvári Voit József közülök a legjobb, aki később a magyar bajnoki versenyen is szépen szerepel. A folytonos rossz időjárás azonban a magyar gyorskorcsolyázó sportot mindinkább akadályozza kifejlődésében. Nemcsak a kiváló külföldiekkel szemben maradtunk vissza, hanem a közvetlen szomszéd Ausztria versenyzői is a Bécsben létesített műjégpálya folytán főként kerekedtek és lassan megérelődött a gondolat a műjégpálya létesítésére. Sajnos,

a világháboru több mint 10 évvel elodázta ennek létesítését, ami lényegesen hozzájárult a magyar gyorskorcsolyázó sport visszafejlődéséhez. 1914-től 1925-ig a háboru és annak következményei folytán a magyar gyorskorcsolyázó sport lényegesen hanyatlott. Bár voltak versenyzőink, kik közül *Korenek János*, *Déván István* és *Marczinkiewitz Arthur* neveit kell megemlíteni, mégis a gyorskorcsolyázás már alig-alig tengődött.

Előlről kellett kezdeni mindent. Ujból külföldre küldtek magyar versenyzőket trenirozni és tanulni. *Déschán Iván*, majd később *Eötvös Zoltán* és *Kauser István* treniroztak kint Norvégiában. Ezen expedíciók igen jó hatással voltak és tulajdonképen ezeknek köszönhető a norvég stílus bevonulása a magyar gyorskorcsolyázó sportba.

Az 1925-ös év a legjelentősebb állomása a magyar gyorskorcsolyázó sportnak. Ebben az évben lelkes emberek ösztökélésére a BKE, melynek élén mint elnök a magyar sport egyik leglelkesebb pártfogója, *Nádossy Imre* országos főkapitány állott, elhatározta a műjégpálya létesítését, amely 1926 őszére el is készült. A magyar gyorskorcsolyázóknak kicsiny, de biztos pálya állott rendelkezésére és a versenyzőgárda ugy számra, mint kvalitásra nézve egyszerre óriásit haladt. Meg volt remtve a gyorskorcsolyázó sport biztos bázisa.

A helyzet a következő 1927. évben további lényeges javulást hozott, amennyiben a BKE nem állott meg az első lépésnél, hanem új elnökének, gróf *Hunyady Ferenc*nek áldozatkész segítségével pályáját lényegesen megnagyobbítva, már 300 méteres futópályát bocsájtott a versenyzők rendelkezésére. Óriási, szinte ugrásszerű haladással bontakozik ki ebben az évben a magyar gyorskorcsolyázás, gyönyörű perspektívát nyújtva a jövőre nézve. Soha el nem évülő érdemeket szerzett a Budapesti Korcsolyázó Egyesület, melynek vezetősége élén, a magyar gyorskorcsolyázó sport szerencséjére, a két kiváló elnök mellett éppen ezidőben olyan férfiak állottak, mint *Zsigmondy Géza*, *Szent-Györgyi Imre* és *Minich Jenő* igazgatók, kiknek áldozatkész, lelkes, fáradságot nem kimélő, odaadó munkája és erős akarata tette lehetővé, hogy a magyar gyorskorcsolyázó sport is felemelkedhet arra a nivóra, mely méltó a magyar faj kiváló képességeihez.

Az 1928. év örvendetes javulásról tesz bizonyosságot. Egész sereg fiatal versenyző, kiket a régi idők igen jó klasszisu gyorskorcsolyázója, a bécsi *Schilling Ferenc* treniroz, nap-nap után szárnyalja túl a háboruelőtti bajnoki eredményeket. Kétségkívül *Eötvös Zoltán* az újabb idők legjobb menője. De a rövid távon *Kauser István* (a főiskolai olimpiai bajnok) már teljesen egyenrangú vele és a hosszútávon az alig második éve versenyző *Erdélyi László* néhány másodperccel van csupán mögötte. Minden jel az egészséges fejlődés tünetét mutatja és minden bizonnal közel van az idő, amikor a magyar gyorskorcsolyázókkal a külföldi nagy versenyekben komolyan számolni fognak.

A magyar gyorskorcsolyázó rekordok fejlődésének a legújabb időkig állandó akadálya a gyöngye téli időjárás volt. Nem a versenyzők képességének hiányában, hanem tisztán a rossz telekben kell keresnünk az okát annak, hogy a magyar gyorskorcsolyázó rekordok aránylag nehezen fejlődtek. Az első feljegyzésre érdemes eredményt *Szabó István* 1894-ben érte el, 1500 métert 2 p. 58.6 mp. alatt futva. Két évvel később ugyanezt a távot már 2 p. 49.8 mp. alatt futotta meg *Szabó* és ugyancsak ő 10 p. 07 mp.-el állította fel ebben az évben az 5000 m.-es magyar rekordot. Az 500 m.-es rekord 52.8 mp., az 1000 m.-es rekord 1 p. 55 mp. az 1896. évben és mindkettőt *Lillits Milutin* tartja.

1900-ban már 51 mp.-et fut az 500 m.-en és 9 p. 53.8 mp.-et az 5000 m.-en *Péczely Andor*, aki az 1500 és 10.000 m.-es re-

kordokat is tartja ez évben 2 p. 47.2 mp., illetőleg 20 p. 55.2 mp.-el. 1901-ben az 1000 m.-es rekordot *Halmai Zoltán* 1 p. 52.8 mp.-re javítja. 1903-ban 49.6 mp. és 2 p. 44.6 mp. az 500, illetve 1500 m.-es rekord, melyeknek birtokosa *Manno Miltiades*. Két évvel később *Manno* leszorítja saját rekordját 49 mp., illetőleg 2 p. 38 mp.-re, míg 1907-ben 48.6 mp.-et fut *Manno* az 500 m.-en Bécsben. Ugyanez évben Klagenfurtban 5000 m.-re 9 p. 52.2 mp.-et fut *Manno*. 1908-ban a klagenfurti nemzetközi versenyen *Gyurmán Dezső* 2 p. 35.6 mp.-et ér el az 1500 m.-en és 9 p. 46.2 mp.-et az 5000 m.-en, *Manno* pedig 500 m.-re 47.6 mp.-et fut Klagenfurtban.

A következő évben történik hosszú időre az utolsó rekordjavítás. *Wampetich Imre* a magyar bajnokságban 48.9 mp.-re javítja az 500 m.-es magyar rekordot. Ettől kezdve egészen 1927-ig a magyar rekordokban nincs változás. Csak a következő évben válik láthatóvá a műjégpálya óriási hatása. *Eötvös Zoltán* a magyar bajnokságban 2 p. 36.6 mp.-re javítja az 1500 m.-es és 9 p. 36.7 mp.-re a magyar 5000 m.-es rekordot. Külföldön. (Davosban) 500 m.-re 47.2 mp.-et, 1000 m.-re 1 p. 37.6 mp.-et, 1500 m.-re 2 p. 29.6 mp.-et és 5000 m.-re 9 p. 16.6 mp.-et fut ebben az évben *Eötvös*. Egy rekordkísérletben a 27 éves 10.000 m.-es rekord is megdől közel másfél perccel és *Eötvös Zoltán* a távot 19 p. 31.5 mp. alatt futva, új rekordot állít fel. Az 1928. évben fennálló magyar rekordok és a külföldön elért legjobb magyar eredmények a következők:

Az 1928. évben fennálló magyar rekordok

| Táv | N é v | Idő | Év | Hol | Megjegyzés |
|----------|----------------|-----------|----------------|----------|-------------|
| 500 m | Kausser István | 48'1 | 1928 II. 12 | Budapest | 300 m pálya |
| 1000 m | Eötvös Zoltán | 1 p 38 | 1928 III. 7 | " | " |
| 1500 m | Eötvös Zoltán | 2 p 31'1 | 1928 II. 25 | " | " |
| 5000 m | Eötvös Zoltán | 9 p 12 | 1928 II. 26 | " | " |
| 10.000 m | Eötvös Zoltán | 19 p 31'5 | 1927 III. 5 | " | 200 m pálya |

Az 1928. évig magyar versenyzők által külföldön elért és a magyar rekordoknál jobb eredmények:

| Táv | N é v | Idő | Év | Hol | Megjegyzés |
|----------|---------------|-----------|----------------|------------|------------|
| 500 m | Eötvös Zoltán | 46'8 | 1928 II. 13 | St. Moritz | |
| 1000 m | Eötvös Zoltán | 1 p 37'6 | 1927 II. 6 | Davos | |
| 1500 m | Eötvös Zoltán | 2 p 27'9 | 1928 II. 13 | St. Moritz | |
| 10.000 m | Eötvös Zoltán | 19 p 10'2 | 1928 II. 6 | Davos | |

A gyorskorcsolyázó sport egyike azoknak a sportoknak, mely eltekintve az északi népektől, más országokban nem tud nagy általánosságra szert tenni és a tömegek széles rétegeit a maga részére meghódítani. Ennek főoka az időjárás viszonyokban rejlik. A gyorskorcsolyázás a korcsolya alakjánál fogva teljesen egyenes haladást kíván, úgy, hogy a gyorsfutónak szabad pályával kell bírnia, mert a kerületés szinte lehetetlen. A műjégpályák — különösen az első időkben, — amelyeket a nagyobb metropolisokban készítettek, igen kis terjedelműek és fedettek voltak, amelyekben a gyorskorcsolyázás nem található otthonra és csak újabban a szabad, fedetlen műjégpályák nyújtanak lehetőséget a gyorskorcsolyázás sportjának üzésére. Főleg ezen nehézség miatt nehezen halad ez a szép sport a népszerűség útján és ha még hozzávesszük azt, hogy a majdnem késpenge élességű gyorskorcsolyán a biztos menés technikájának kifogástalan elsajátításához gyakran évek kellene, könnyen megérthetővé válik, hogy a közeljövőben tudásra nézve aligha lehet elérni az északi népeket és hogy ez a sport másutt aligha fog tömegsporttá válni.

A VERSENYPÁLYA

A hosszú korcsolyával való futás elég nagy helyet igényel, s különösen rövid versenynél több futó alig futhat egy erős versenyben úgy, hogy egyik vagy a másik ne akadályoztassék. Veszélyes is a bukások miatt, különösen a fordulóban. A belső pályán vezetőnek feltétlenül előnyt biztosít, mert a fordulóban nem lehet veszteség nélkül előzni, hisz jóval nagyobb kört kellene futni, viszont igen gyakori az az eset, amikor a vezető mögött elbujva ellenszél nélkül kényelmesen bevárta a versenyző, míg ellenfele elkészült erejével. Ezek a bajok sok gondot okoztak, míg végre a Nemzetközi Szövetség 1895-ben a kettős pálya mellett döntött. A kettős pálya ezeknek a bajoknak nagy részét eliminálta, azonban itt is maradtak bajok, melyeket, sajnos, sokszor kiküszöbölni lehetetlen. A versenyek így leredukálódtak páros viadalokká. A versenyzőket párokba sorsolják össze, miáltal gyakran megtörténik, hogy a jó a nálánál sokkal gyöngébbel kerülván össze, küzdelem híján nem tudja legjobb képességét érvényesíteni. Az időjárás változásai is lényeges különbséget okozhatnak. Tegyük fel, hogy egy tízezres versenyben 10 pár indul. A verseny lebonyolítása kb. 4 órát vesz igénybe. A 4 óra alatt a legszebb szélesendes, napsütéses időből szélvihar, havazás vagy eső keletkezhet, úgyhogy az első párokkal szemben a későbbi vagy éppen az utolsó párok — még ha sokkal jobbak is —, kilátás nélkül veszik fel a küzdelmet. Mindazonáltal a mai viszonyok között megfelelőbb és aránylag igazságosabb megoldást a versenyek lebonyolítására aligha lehetne találni.

A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség szabályai szerint a nagy versenyeket kettős pályán kell futni, melynek kerülete legalább 400 méter. A fordulók sugarai 25, illetve 30 méter, úgyhogy a két futót elválasztó távolság 5 méter a szélesség irányában. A 400 méteres kettős pályának tengelyhossza, vagyis a két kör középpontja közötti távolság 111.93 méter. A célegyenessel szemben lévő oldalon, mintegy 60 méter hosszban, a külső pálya nem határoltatik el, hogy a belső körből jövő futó a külsőbe és a külső körből jövő a belsőbe tudjon átváltani. A fordulókban a futó valójában 25.5, illetve 30.5 méter sugaraknak megfelelő köríven fut. Minthogy mindkét futó minden körben egy belső és egy külső kört fut, következésképpen minden körben egyszer pályát kell vál-

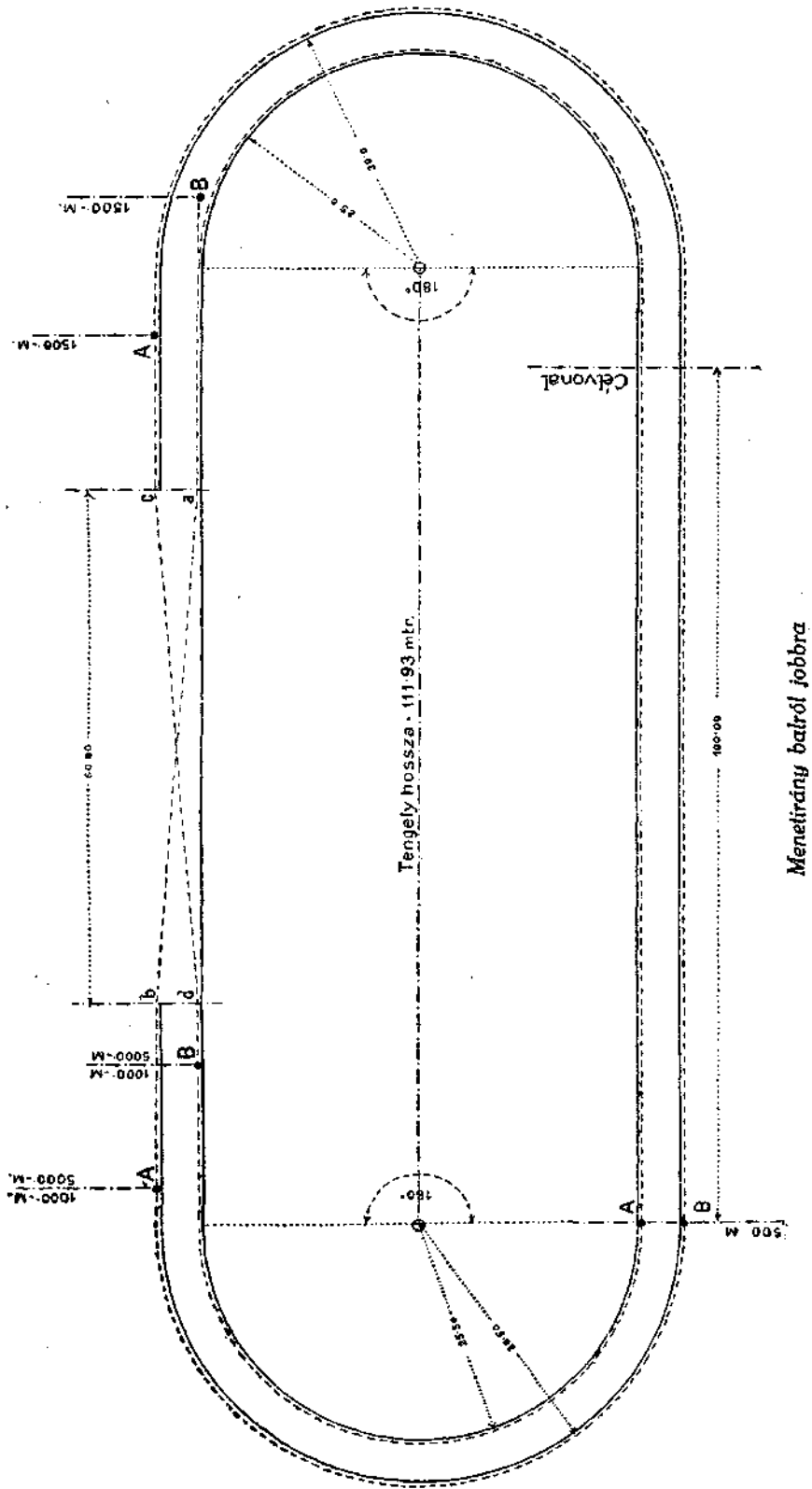
tani, melynek ellenőrzésére külön bíró állítandó. A kettős pályán való versenyzés ugyyszólván kizár mindenféle szabálytalanságot, erre lehetőség csakis a váltásnál kínálkozik, miért a váltásra vonatkozólag a Nemzetközi Szövetség szabályai előírják, hogy abban az esetben, ha a két versenyző a váltáshoz egyszerre érkeznek, a külső pályáról jövő versenyző részesítendő előnyben. Ez azt jelenti, hogy a belső pályára való váltásban ellenfelének őt akadályoznia nem szabad.

VERSENYNEMEK

A Nemzetközi Szövetség szabályai szerint a nagy bajnoki versenyeket, mint a világ- és Európa-bajnokságot négy távon, még pedig: 500, 1500, 5000 és 10.000 méteres távokon futják le. A világbajnokságban eleinte legalább 3 távon kellett győzni, míg az Európa-bajnokságban legalább 2 távon, hogy valaki a bajnoki címet elnyerhesse. Az északi népek érvelése ugyanis az volt, hogy nem elegendő, hogy valaki csak gyorsan tudjon futni, hanem állóképességének is bizonyosságát kell hogy adja az, aki a világ- vagy Európa-bajnoki címet el akarja nyerni. Sportszempontról ez az érvelés nem teljesen helytálló, mert bizonyos mértékben korlátozza az eredmények fejlődését, hisz kétségtelen az, hogy a rekordok a specializálás folytán sokkal inkább fejlődhetnek. Nem lehet kívánni a sprinter tehetségtől, hogy a hosszútávon törje magát, mert ez által kétségkívül árt magának. A sportszerű megoldás az volna, ha külön-külön minden távra kiírnák a bajnokságot, amint az a többi sportágaknál az egész világon történik. Az északi népek ezen nem minden önzés nélküli érvelésüket egyelőre keresztülerőszakolták szemben a magyar javaslattal, mely már a szétválasztást célozta.

Ez a feltétel túl szigorú volt és igen sokszor nem volt győztese az Európa- és világbajnokságoknak. 1907-ben tehát megváltoztatták oly módon, hogy ha senkiségy győz három távon, úgy az egyes távok győztesei között úgy kell eldönteni az elsőséget, hogy az összes távokon elért helyezések alapján a legkisebb pontszámot elért versenyző a győztes. Ez azóta is többször megváltozott, míg végre 1927 óta a következőképpen történik a versenyek eredményének megállapítása: Amennyiben a világ- vagy Európa-bajnokságokban a résztvevő versenyzők közül 3 távon győznie egyiknek sem sikerül, az elért időeredmények alapján kell megállapítani a győztest, illetve a többi helyezettet, még pedig úgy, hogy alapul az 500 méter vétetik. Minden elért másodperc 500 méteren egy pontot számít, az 1500 méteren az elért másodpercek számát 3-mal, az 5000 méteren 10-el, a 10.000 méteren 20-al kell elosztani, s az így nyert pontokat összeadva, a legkisebb pontszámot elért versenyző lesz a győztes, az utána következő a második és így tovább. Ennél a számítási módszernél is a kimondott sprinter a hosszútávversenyzővel szemben hátrányban van, de ez mégis realisabb, mert így pl. az 500 méteren szerzett 1 pont, illetve egy másodperc előnyvel szemben 10.000 méteren legalább 20 másodpercet kell szereznie a hosszútávfutónak, hogy az 1 pontot behozhassa. Hibája ennek a módszernek is van. Ha pl. valaki az 500 méteres futásban véletlenül elesik, elveszti ugyyszólván minden további kilátását a győzelemre, mert 500 méteren a bukás 8—10 másodpercet is kitehet, úgy hogy 5000 méteren másfél, vagy 10.000 méteren már három percel kellene győznie, hogy a veszteséget behozhassa, ami majdnem teljes lehetetlenség egy nagy konkurenciában.

217. ábra.
400 MÉTERES VERSENYPÁLYA.



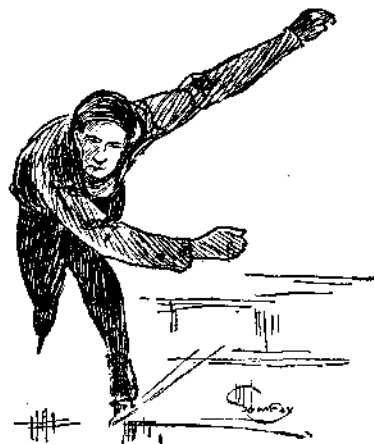
A GYORSKORCSOLYAZÁS TECHNIKÁJA; A STILUS

A gyorskorcsolyázás technikája és a stílus a korcsolya fejlődésével és annak tökéletesedésével szoros összefüggésben van. Míg a régi idők futói tökéletlen korcsolyáikkal inkább erőből futottak, addig ma, különösen a hosszútávon, a test súlyát kihasználva, ritmikus lendülettel halad a gyorskorcsolyázó. A régiek korcsolyázása inkább hasonlított a futáshoz. Erősen karcolták, vágták a jeget korcsolyáikkal, ma a jó gyorskorcsolyázó szinte hangtalanul siklik tova a jégen, s mozgása egy esztétikailag is igen szép mozgás. A gyorskorcsolyázás alapja a jégbiztonság, melynek titka az egyensúly, minek megtanulásához oly mértékben, hogy az a futónak mintegy természetévé váljék, igen sok évi gyakorlat kell. Az északi népek szerencsés helyzetüknél fogva természetesen irányítók lettek és a mai stílus tulajdonképpen a norvégektől ered.

A gyorskorcsolyázó előrehajoló felső testtel többé vagy kevésbé guggoló helyzetben végzi mozdulatait. A stílus egyénekenként más és más lehet szemre, lényegileg azonban ugyanaz. A test súlyának biztosan



221. ábra. Ahogy a régiek futottak (egykoru rajz)

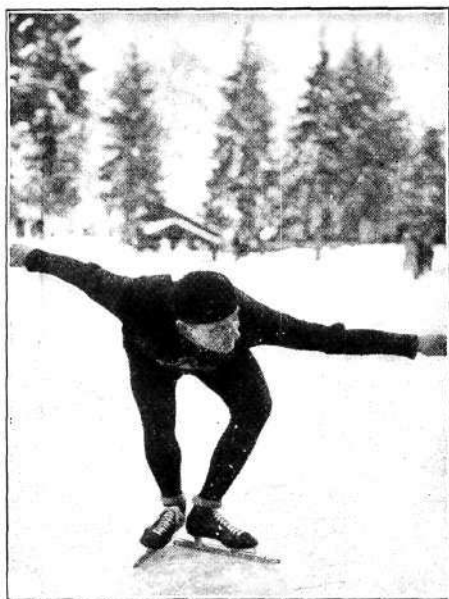


222. ábra. A jó mozgás (az egyenesben)

kell lehetőleg a korcsolya hátsó felén nyugodni. A korcsolya fektetése biztos és sima legyen és az ellökés nem tisztán az izomerővel, hanem a bedülés folytán a test súlyának minél inkább való kihasználásával történjék. A gyorskorcsolyázás technikája más az egyenesben, mint a fordulóban úgy, hogy igen gyakori eset, hogy valaki hibátlanul megy az egyenesben, a fordulót azonban rosszul veszi vagy fordítva.

Az egyenesben való menésnél a korcsolya lapján csuszik és lassan fordul át a belső élre, úgyhogy az ellökés pillanatában a belső élén fekszik. Az ellökés a korcsolya egész élével egyszerre történik. Az első pillanatban oldalirányban, majd később kissé hátrafelé. A lökörlábról a testsúly átkerül a másik lábra, és ebben a pillanatban a lökörlábon lévő korcsolya elhagyja a jeget, azonban úgy, hogy a korcsolya éle egyszerre ugyszólván hangtalanul emelkedik a levegőbe. A levegőbe került láb egy kis körívet ír le hátra befelé, míg kb. eléri a haladás irányát, ahonnan úgy hozatik előre, hogy a rajta lévő korcsolya a jégen csuszó másik korcsolya mellé párhuzamosan helyzetben (a menet irányában) kerül ismét egész lapjával egyszerre a jégre. Mialatt az egyik láb a levegőben van, az alatt a test lassan befelé dől, miáltal előkészíti a másik lábát

KORCSOLYÁZÁS



1



2



3



4



5



6

1. Gyorskorcsolyázó startja. — 2. Skutnab versenyben — 3. Start. — 4. Befejező mozdulat a szabadon választott (kür) gyakorlatok után. Maribel Vinson (U. S. A.) — 5. Jelenet tréfás versenyről, amelyben a versenyzőknek jégpályán felállított asztal alatt is át kellett bujni. — 6. Erdélyi, a főiskolai világbajnokság győztese és Kauser versenyben.

a lökésre, egyben kényszeríti a levegőben lévő a kellő időben való előrehozatalra.

A fordulóban való haladásnál (koszoruzás) a testsúly még inkább szerepet játszik. Itt már a korcsolyák nem kerülnek parallel helyzetbe egymás mellé, hanem tompaszög alatt tevődnek egymás elé a kör érintőjeinek irányában. A test a sebességhez mérten a kör középpontja felé dől be, úgy, hogy az a váll, amely felé a fordulás történik, mindég egy kissé hátrább legyen, mint a másik. A fej ne forduljon kifelé. A korcsolyának a jégre való letévése és az ellökés a fordulóban is az egész korcsolyafelülettel egyszerre kell hogy történjék, azonban eltérően az egyenesben való futástól, a fordulóban a korcsolyák állandóan az oldaléleken vannak, még pedig a balra való fordulásnál a bal állandóan a külső élen, a jobb pedig állandóan a belső élen fekszik és fordítva, a jobbra való fordulásnál a jobb a külső élen és a bal a belső élen fut.

A karok használata lehetőleg úgy történjék, hogy azok mozgása teljes összhangban legyen a lábak és a felső test mozdulataival, nehogy a test egyensúlyát megzavarják. A karok használata fokozott



223. ábra. A helyes mozgás és tartás a fordulóban

mértékben igénybe veszi a tüdőt és a lábakat is, mert a hevesebb mozgás folytán az egyensúly megtartása több erőt igényel és ezért a hosszabb versenyeknél (tempómenésnél) rendszerint kényelmesen hátrahúzott kezekkel futnak. A felsőtest és a fej tartása lehetőleg könnyed és olyan legyen, hogy a tüdő munkáját és a lélegzétvételt ne nehezítse meg.

A GYORSKORCSOLYÁZÁS TAKTIKÁJA

A gyorskorcsolyázónak a versenyben állandóan szabad pálya áll rendelkezésére. Így nincs annyi szüksége a nagy leleményességre, mint az egyéb sportágak versenyzőinek. Főleges taktikáznia, ha jó a tréningje. Ismeri az erejét, azt helyesen be tudja osztani. Nem szabad befolyásoltatni magát ellenfelétől, akár gyöngye az, akár pedig erős, mert a gyorskorcsolyázó tulajdonképpen mindig időre fut. Igaz, hogy a jó partner sokat segíthet, azonban mégis csak a saját képességére és tréningjére szabad építeni a versenyzőnek, hogy legjobb idejét kifuthassa. A partner ebben nem mindig segítség, de lehet igen jó mérték. Igen fontos, hogy ne menjünk túl közel az egyenesben a pálya elhatárolásaihoz, hanem inkább a közepén fusson a versenyző. Nemcsak azért fontos ez, hogy az egyes oldalra való lökéseknel nem zavarnak az elhatároló korlát vagy oszlopok, hanem azért is, mert így élesebben, nagyobb lendülettel válthatunk be a fordulóba. Minden körülmények között a versenyben legfontosabb a nyugalom és a tempó helyes megítélése. Természet-

sen az ellenfél gyengéit ki kell használni s ha ugylátjuk, hogy lankad, akkor próbáljuk nyomni, vagy elhagyni őt, mert ennek igen nagy morális hatása van. Ezt azonban csak akkor vagy addig csináljuk, amíg magunknak nem teszünk vele kárt. Ha a gyorskorcsolyázó a váltáshoz a belső pályáról jön, mindig tartsa szem előtt, hogy az ellenfelet illeti a váltásnál az előny, éppen ezért lehetőleg ne engedje, hogy az feljőjjön hozzá. A versenyző sohase tekintessen hátra.

A TRÉNING

A gyorskorcsolyázó tréning éppen úgy, mint a többi sportágak tréningje, teljesen egyéni. Az egyik versenyzőnek több, erősebb munka kell, a másik kevesebb, könnyebb munkával is formába jön. Épen ezért ezt előírni nem lehet. A gyorskorcsolyázó tréninget mindenesetre megnehezíti az a körülmény, hogy a mai viszonyok között éppen úgy a rövid, mint a hosszútávra is treniroznia kell a gyorskorcsolyázónak, ha komoly, nagy versenyekben akar részt venni. Ez természetesen nagy szí-



221. ábra. Jó startállás

vósságot követel és igen nagy megfontolást a beosztás tekintetében. Általában a gyorskorcsolyázó tréningjének első részét az egész lassu munka képezi. Nem szabad erős munkát végeznie mindaddig, míg bele nem zökken a helyes stílusba, meg nem kapja a helyes egyensúlyérzékét és amíg tul nincs a tréning elején rendszerint mutatkozó derékfájdalmakon. De a tréningnek további részén is ugyszólván majdnem minden nap jó, ha nem hagyja el az ugynevezett sétamenéseket a gyorskorcsolyázó, melyekkel nem erőlteti egyáltalán magát, hanem inkább figyelmét koncentrálja a helyes stílusra és egyensulyra. Az erős munkánál két dologra kell ügyelni. A rövidtávok tréningjénél fontos, hogy a stílus mellett futásába erőt is tudjon beleadni, míg a hosszútávoknál a helyes beosztás begyakorlása a fő. Különösen ez utóbbi nagy tréninget igényel és igen fontos, mert a fáradtság folytán az amugy is labilis korcsolyán igen könnyen csinál hibát a gyorskorcsolyázó. Külön gondot kell fordítani a start begyakorlására. Igen ajánlatos a szezon kezdete előtt az ugynevezett előtréning. Mint legalkalmasabb az evezés és biciklizés ajánlható, de szobatréninggel is igen sokat lehet elérni, amely főleg guggoló gyakorlatokból és a rendes korcsolyázó mozdulatokból álljon.

A GYORSKORCSOLYÁZÁS NEMZETKÖZI HELYZETE

Ami a gyorskorcsolyázósport helyzetét illeti a nemzetközi viszonylatban, kétségtelen, hogy első helyen *Norvégia* áll, ugy a versenyzők száma, mint azoknak kiváló képessége alapján. A második helyen *Finnország*, melynek egyes kiváló képviselői teljesen megütik a norvég klasszist, azonban számra nézve a norvégek mögött állanak. Az 1928-as év az amerikaiak óriási előretörését hozta ugy, hogy ma *Amerika* (beleértve Kanadát) a harmadik helyet foglalja el. A negyedik helyen *Svédország*

áll ezidőszerint, de versenyzői egy kivételével nem ütik meg a feltétlen első klasszis mértékét. *Oroszország* a háboru előtt közel egyenrangú volt a norvégek és finnekkel, a háboru óta azonban orosz versenyzők nem szerepeltek a nagy versenyekben. *Hollandia* és *Dánia* régi hírnevéhez viszonyítva nagyon visszafejlődött és *Anglia* reprezentánsai is egész gyengéknek bizonyultak a nagy nemzetközi konkurrenciában. *Észtországot* illeti meg az ötödik hely és a hatodik és hetedik helyen alig lényeges különbséggel jelenleg az *osztrák* és a *magyar* gyorskorcsolyázók állanak. *Franciaországban* és *Csehországban* is van gyorskorcsolyázósporthoz, azonban számot nem tevő és mint külön érdekességet említhetjük meg, hogy az e tekintetben igen kedvező helyzetben lévő *Svédnek* majdnem semmi gyorskorcsolyázósporthoz nincs. Még *Olaszországról* kell megemlékezni, melyben a gyorskorcsolyázósporthoz a kezdetlegesség stádiumában van és *Romániáról*, mely a hozzácsatolt Kolozsvár révén jutott a gyorskorcsolyázósporthoz.

A világ legelső klasszisu versenyzői ma a norvégek közül: Ivar *Ballangrud*, Bernt *Evensen*, Roald *Larsen*, Armand *Carlsen*, M. *Staksrud*. A finnek között *Claes Thunberg*, Julius *Skutnabb*, Ossian *Blomquist*, Bertil *Backman*, Jako *Friman*. Amerika: Irving *Jaffe*, Edward *Murphy*, Valentin *Bialas*, John *Farrel*. Kanada: Charles *Gorman*. Svédország: F. G. *Anderson*. Ezek képviselik az első klasszist. A második klassziszból a sok norvég és finn futón kívül a lett *Albert Rumba*, Ross *Robinson* (Kanada), O. *Pollacsek*, F. *Jungblut* (osztrák), *Eötvös Zoltán* (magyar), S. *Heiden*, W. *Kos* (holland) neveit jegyezzük fel, mint akik az 1928. évi nagy versenyekben szerepeltek. Az 1928. évben kétségtelenül a finn *Thunberg* volt a legjobb, akiről nem érdektelen elmondani, hogy 40 éves. A teljesítmény, melyet az 1928. évi világbajnokságban produkált, egyedül áll a gyorskorcsolyázás történetében. A kétnapos versenyen a négy távra 193.87 pontot ért el. Ha tekintetbe vesszük, hogy a négy táv mai világrekordjainak pontokban kifejezett összege 191.42, bátran mondhatjuk, hogy O. *Mathiesen* sem volt jobb *Thunberg*nél.

A gyorskorcsolyázás sportjának legfőbb fóruma a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (I. E. V.), mely 1892-ben Scheweningenben alakult meg. Az alakuló ülésen Magyarország *Stuller László* és *Földváry Imre* (B. K. E.) által volt képviselve, majd később állandóan *Szent-Györgyi Imre* képviseli Magyarországot. Dr. *Szent-Györgyi Imre* 1921-től 1925-ig helyettes elnöke is volt a Nemzetközi Szövetségnek, mely tisztségéről azonban 1925-ben lemondott. A szövetség megalakulása után az első pár évben a versenyek szempontjából még mindig nem voltak teljesen rendezett állapotok és a szövetség versenyszabályait csak 1897-ben csinálták meg. Ebben a munkában a magyar kiküldöttek igen tevékeny részt vettek, akik alapos tudásuk és mozgékonyaságuk folytán állandóan igen előkelő szerepet vittek a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetségben. és nagy tekintélyt szereztek a magyar korcsolyázó sportnak. Bár nem tartozik a gyorskorcsolyázáshoz, mégis meg kell említeni, hogy a Nemzetközi Szövetség műkorcsolyázó szabályai ugyszólván minden változtatás nélkül *Földváry Tibor* nagynevű bajnokunk műve. Magyar javaslat volt a gyorsversenyek bajnoki kiírásainak megváltoztatása is (minden távon külön bajnokság), mely nagy vitát provokált, de, sajnos, ez a magyar álláspont nem érvényesült.

A Nemzetközi Szövetség kongresszusait kétévenként tartja, melynek helyét időről-időre állapítják meg. Jelenlegi tagjai: Anglia, Amerika, Ausztria, Dánia, Észtország, Franciaország, Finnország, Hollandia, Japán, Kanada, Lengyelország, Magyarország, Németország, Norvégia, Olaszország, Orosz-

ország, Svájc és Svédország. Romániát nem vették fel, minthogy nincsen komolyan számítható tisztán korcsolyázó szövetsége. Tekintettel arra, hogy a Kolozsvári Korcsolyázó Egyesület, mint a magyar korcsolyázószövetség volt tagja, a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség kötelékében már bent volt, kimondotta a kopenhágai kongresszus, hogy a Kolozsvári Korcsolyázó Egyesület továbbra is tagja a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetségnek és így Romániában csakis ez az egyesület rendezhet nemzetközi versenyt és román versenyző csak akkor indulhat nemzetközi gyorskorcsolyázó versenyben, ha ennek az egyesületnek a tagja.

A gyorskorcsolyázás versenyszabályai

(1-22. általános versenyszabályok.)

23. Országos gyorsversenyeket csak 500, 1000, 1500, 5000 és 10000 méteres távolságokra szabad tartani.

24. Minden versenyt, ha a kitűzött pálya nem egyenes, balra kanyarodással kell futni. A pálya hosszát annak belső szélétől egy fél méter távolságban kell mérni.

A versenyek vagy egyszerű vagy kettős pályán tarthatók meg.

Kettős pályánál a keresztezési vonal hossza legalább 40 méter és a két pálya mindegyikének szélessége legalább 3 méter legyen.

25. A pályát mérniük inérje ki, helyezze el rajta az indulás és a cél vonalait; az általa aláírott vázrajtot és inéretet helyességéről kiállított bizonyítványt a M. O. K. Sz. tanácsához felterjesztendő versenyjegyzőkönyvhöz kell csatolni.

26. Egyszerű pályán a versenyzőket együttesen, kettesével vagy egyenkint lehet indítani. Együttes indításnál a versenyzőket az 5000 és 10000 méteres távolságon a pálya belsejétől számítva a startszámok sorrendjében egymástól legalább 1 és fél méter távolságban kell felállítani. Ha a pálya szélessége az ekként való felállítást nem engedné meg, a versenyzők a versenybíró határozatához képest több, egymás mögött 5 méter távolságra levő sorban indíthatók.

5000 méteren aluli távolságokon az együttes indítás nincs megengedve, hanem a versenyzőket vagy egyenkint vagy páronkint kell indítani.

27. Egyenkint való indulásnál az indítás sorrendjét a sors dönti el. Páronkint való indításnál a párok összeállítására, ugyszintén a pároknak sorrendbe állítása sors utján akként történik, hogy az 1-es a 2-essel, a 3-as a 4-essel fut és a párok is ebben a sorrendben.

A startnál sorshuzás dönti el, ki fut a belső pályán (oldalon).

Ha a párok összesorsolása után egyik versenyző egyedül marad, utójára fut; ha így többen fennmaradnak, azokat startszámuk nagysága szerint kell párosítani.

Az így alakuló párok indulási sorrendjét külön sorshuzás állapítja meg.

28. Ha a versenyt több távolságra futják, minden későbbi távolságon a párok összeállításánál a megelőző futamban elért idők sorrendje irányadó. Ha a versenyt 500, 1500, 5000 és 10000 méteres távolságra kettesével való indítással tartják, akkor a párok összeállítására az 500 méteres és az 5000 méteres távolságra külön-külön sorsolás utján történik; az 1500 méteres távolságra a párok összeállításánál az 500 méteres futamban elért idők sorrendje, a 10000 méteres távolságra pedig az 5000 méteres futamban elért idők sorrendje irányadó.

Az 1500 és 10000 méteres távolságon a párok indulási sorrendjét ujabbi sorshuzás határozza meg.

Ha az 500 és 5000 méteres futamban két vagy több futó egyenlő időt ért el, ezek között szükség esetére a sors dönti el, hogy az 1500, illetőleg 10000 méteres futamban ki párosítsák a jobb és ki a rosszabb időt elért versenyzővel.

Ha a párok ekként való összeállítására után egyik versenyző egyedül marad, — utójára fut;

ha többen fennmaradnak, az 500, illetőleg 5000 méteres futamban elért idejük sorrendje szerint párosítatnak és a párok indulási sorrendjét a sors határozza meg.

Ha a több távolságra kiirt versenyt együttes vagy egyenkinti indulással tartanák meg, a sorrendet minden egyes távolságra külön sorsolással kell megállapítani.

29. Egyszerű pályán minden versenyzőnek szabad a mögötte futók előtt 3 méterrel átvágni, az összeütközés azonban veszélyére történik.

Ilyen pályán a versenyzők csak akkor futhatnak egymás háta mögött, ha az egymás közötti távolság legalább 5 méter.

Aki ezen szabály be nem tartása által magának jogosulatlan előnyt szerez, azt a versenybíró kizárhatja.

Kettős pályán a keresztezési vonalon a belső pályából a külső pályára váltó versenyző viseli az összeütközés veszélyét.

30. Az indító az indítást illetőleg minden vitás kérdés felett dönt. Határozata végérvényes.

Az indító a versenyzők indulási sorrendjéről »készen?» kérdéssel meggyőződik.

Az indítás a következő szavakkal történik: »Vigyázz — rajt». Az indítás lövéssel is történhetik, amely esetben a lövés a »rajt» szót pótolja. Ha a »rajt» ehangzott vagy a lövés megtörtént, az indulás érvényes.

A versenyzők indulásnál a startvonal mögött állnak, amelyet érinteniök nem szabad.

31. Minden versenynél 3 időmérőt kell alkalmazni, akik kettesével való indítás esetén mindkét versenyző idejét mérik.

Ha két óra ugyanazt az időt mutatja és a harmadik ettől eltér, az eredményt a két egymással megegyező óra alapján kell megállapítani.

Ha mindenik óra más időt mutat, eredményül annak az órának az idejét kell venni, amely a három óra közül a középső időt mutatja.

Ha az egyik időmérő bármely oknál fogva nem mérte az időt, a másik két órának középidőjét kell eredményül venni. Ha a középidőt tizedmásodpercekben nem lehet meghatározni, a következő magasabb tizedmásodpercet kell eredményül venni.

E rendelkezéseket minden versenyzőre külön-külön kell alkalmazni.

A megállapított idő ellen kifogást tenni nem lehet.

A lövéssel eszközölt indításnál az időmérők nem a fegyver hangja, hanem a lövés füstje után igazodnak.

Az 5000 és 10000 méteres távolságokon kívánatos, hogy minden egyes kör idejét feljegyezzék.

Az időméréshez használt órákról órás bizonyítványt kell venni, hogy azok egy óra alatt egy másodpercnél többet nem térnek el a helyes időtől.

A bizonyítványt a M. O. K. Sz. tanácsához felterjesztendő versenyjegyzőkönyvhöz kell csatolni.

32. A célbíró megállapítja a beérkezési sorrendet. A megállapított sorrend ellen óvást tenni nem lehet.

Beérkezettnek csak azt lehet tekinteni, aki korcsolyájával a célvonalat elérte.

A célvonalat akkor is elérte a versenyző, ha a séi előtt elesik és csuszva korcsolyájával a célvonalon áthalad.

33. A körszámlálók a befutott köröket össze-számítják, azokat feljegyzik és a versenyzőknek minden körnél a hátralévő körök számát felmutatják.

Az utolsó kör megkezdését haragszó jelzi.

34. A pályabírák vigyáznak, hogy a versenyzők szabálytalanságot ne kövessenek el; az esetleges szabályellenességet azonnal a versenybíró tudomására hozzák.

35. Ha a verseny egy távolságra megy, a beérkezők helyezését az elért időeredmény szerint kell meghatározni.

36. Ha a verseny több távolságra megy és a díjazás az összeredmény szerint történik, a győztes az, aki a távolságok abszolút többségén győzött.

Második az, aki a győztesre eső helyezési számok kivételével a többi versenyző részére fennmaradó első és második helyezési számok abszolút többségét bírja. Harmadik az, aki az első és második helyezetre eső helyezési számok figyelmen kívül hagyása után fennmaradó első, második és harmadik helyezési számok abszolút többségét bírja. Hasonlóképpen kell az esetleges többi helyezést is elbírálni.

Ha valamely távolságon két vagy több versenyzőnek egyenlő ideje van, az abszolút többség kiértékelésénél e versenyzők mindenikénél nem a

helyezési középértéket (36. pont 5. bekezdés), hanem az egyenlő időt elért versenyzőkre eső legrosszabb helyezési számot kell számításba venni.

Ha bármely helyezésmé egy versenyzőnek sincs abszolút többsége, ezt a helyezést és minden következő helyezést a helyezési számok összegezésével kell eldönteni.

A verseny eredményének a helyezési számok összeadása után való megállapításánál csak azokat a versenyzőket lehet tekintetbe venni, akik minden távolságot végigfutottak. Ez alól a rendelkezés alól a versenybíró rendkívüli esetben kivételt tehet és ebben az esetben a távolságot végig nem futó versenyző e távolságra a legmagasabb helyezési számot kapja.

Ha valamely távolságon két vagy több versenyző egyenlő időt ért el, a helyezési számok összegezésénél a nekik járó helyezési számok középértékét kell ezek mindenikénél számításba venni.

Ha két vagy több versenyző helyezési számuk összegezése szerint egyenlően áll, ezek között a pontszámítás dönt.

A pontszámításnál a versenyzők 500 m.-nél annyi pontszámot kapnak, ahány másodperc alatt tették azt meg, 1000 m.-nél fél annyit, 1500 m.-nél egy harmadát, 5000 m.-nél egy tizedét és 10000 m.-nél egy huszadát a megfutásnál elért másodpercek számának.

A pontszámok két tizedessel számítandók, öt ezredrésznél többet egyszázad részre kiegészítve.

A pontszámítás szerint az a versenyző a job-bik, aki az összes távolságok eredményének összegezésével a kisebb összpontszámot bírja.

A műkorcsolyázás

Irta Nemes István

A MÜKORCSOLYÁZÁS FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

A műkorcsolyázás eredetét, amely valószínűleg a történelem előtti korban vész el, pontosan megállapítani nem lehet. A kő- és bronzkor-szak emberének temetkezési helyein mindenütt fellelhető a rénszarvas láb-szárcsontjából készült csontkorcsolya, ami arra mutat, hogy csirájában már akkor meg volt a műkorcsolyázás. A tulajdonképpeni műkorcsolyázásról azonban csak az időtől beszélhetünk, amikor a csontkorcsolyát a fátalpra ékelt vaspengé váltja fel. A vaspengé eredete Izland-szigetén keresendő, bár egyes kutforrások szerint a XII. és XIII. században Hollandiában már általános használatban volt. A vaspengé Hollandiában némi görbületet kapott, ami már a körívben való futást is megengedte. Bár ezek szerint a körözésnek egész Európában elterjedt neve, a »Holländer« arra mutat, hogy a műkorcsolyázás első nyomait Hollandiában kell keresnünk, mégis a rendszeres, sportszerű korcsolyázás nem náluk, hanem az angoloknál fejlődött ki. Edinburgban 1742-ben alakult meg a világ legelső korcsolyázó egylete, az *Edinburgh Skating Club*. A tagfőlvétel előzetes vizsgához volt kötve, amelynek feltételei között egy teljes körív egylábban való lefutása és különböző akadályokon való átugrás is szerepelt. Ugyanebben az évben megjelenik Londonban az első korcsolyázó szakkönyv »A treatise on skating« címmel, *Johns Robert*-től. Kifejlődik a speciális angol műkorcsolyázó stílus, amely a mozgással teli modern stílussal szemben feltűnő merevségével tűnik ki és még ma is tartja magát a ködös Albionban.

A műkorcsolyázás, mint sportszerű testedzés, sokáig csak az előkelők kiváltsága maradt, majd száz évig tartott, míg az alsóbb néposztályok is megkedvelték és átvették.

Németországban nem kisebb emberek, mint *Klopstock*, *Goethe*, *Lessing* és *von Platen* propagálták magánleveleikben és költői műveikben a műkorcsolyázást. Ez időben akadt már egy német orvosi mű is, amelynek írója a németalföldi viszonyok ismerete alapján a korcsolyázást mint egészséges testmozgást ajánlja. A német prudéria azonban sokáig nem engedte meg, hogy a nők korcsolyát kötve, a sikos jégen megjelenhessenek. Bár *Goethe* frankfurti baráti körében már voltak oly felvilágosodott leánykák, akik hódoltak a korcsolyázás gyönyörűségének, mégis az 1770-es évektől több mint 60 évnek kellett elteltetni, hogy német nők a jégre merészkedjenek. Az akkori idők körülrajongott szépségű művésznői, *Rossi* grófné és *Lola Montez*, a világhírű táncosnők voltak az elsők, akik divatba hozták a nők körében a korcsolyázást. A 40-es évektől kezdve már rendre megnyílnak a nagyobb városokban a primitív jégpályák, amelyeket a nők is mindinkább fölkeresnek. 1845-ben az akkori porosz trónörökös, *Fritz Wilhelm* egyik levelében azt írja, hogy az előkelő társaság a Moabit-híd közelében szokott korcsolyázni. Igaz ugyan, hogy még az 50-es években is csak a jobb osztályhoz tartozók hódoltak ennek a nemes szórakozásnak, míg a polgári és iparos-

osztály asszonyai és leányai megszólás és kiközösítés terhe mellett száműzve voltak a jégről.

Az 1800-as évek első évtizedeiben Angliában már általános élénk korcsolyázó kedv mutatkozott. Londonban és Glasgowban újabb egyletek alakultak, amelyek a műkorcsolyázás fejlesztését tüzték ki célul. A korcsolyapenge erősebb görbületet kapott, amely lehetővé tette a hirtelen fordulatok véghezvitelét. A műkorcsolyázásnak ez a nagyszerű fejlődése az angol karakter jellegzetességeinek megfelelő angol stílusban merevedett meg. Mereven kifeszített lábak, mereven a testhez szorított karok, merevített nyak- és fejtartás, művészietlen és lélek nélküli egy lábon való rángatódzások jellemezték a speciális angol stílust.

Ők maguk nagyon meg voltak ezzel a stílussal elégedve, a kontinentális stílust férfiatlannak ítélték. Egész 1898-ig szó sem lehetett arról, hogy ezt a nevetséges, merev, pózoló stílust feladják, de amikor a Londonban tartott első világbajnokságon a nemzetközi stílus az egész vonalon diadalmaskodott, az újonnan alapított »*Figure Skating Club*« az új stílus meghonosítását tüzte ki célul. Az 1900-as évektől kezdve már az angol versenyzők is a nemzetközi szabadabb mozgású stílust futják. Az angol stílusnak köszönhetjük a 60-as években feltalált ellenfordulatot (Gegenwende) és a 80-as évek elején feltalált hasonéllő fordulatot (Wende), amelyekért a kezdő műkorcsolyázók ugyan csak áldani szokták az angolokat, lévén mindkét figura a legnehezebbekből való, aminek megtanulása már sok-sok kék és zöld zuzódást eredményezett.

A modern értelemben vett műkorcsolyázás csak a vas-, illetőleg az acélkorcsolya feltalálásától számítható. 1850-ben készítette egy amerikai: E. W. Bushnell az első vaskorcsolyákat. Áruk páronként 30 dollár volt. Ezt követte 1865-ben a *Halifax*, azután pedig a legnépszerűbb tömegkorcsolya, a *Merkur*. Napjainkban a többszörös világbajnok, Ulrich Salchow és a német bajnok, dr. Winzer és Rittberger szisztémájú korcsolyát használnak a műkorcsolyázók. Egyébként a kezdeményezés dicsősége magyar emberé. Földváry Tibor Európa-bajnok szerkesztette az első műkorcsolyát, amely lehetővé tette egy csörszerű kampóval a korcsolyahegyre való emelkedést és a rajtavaló forgást.

Az amerikai gyártmányú korcsolyák erős görbületi sugara ugyan könnyűvé tette a fordulatokat, de viszont jóformán lehetetlenné vált rajtuk a lendületes, stílusos, nyugodt, szép testtartású korcsolyázás, amely pedig a mai modern esztétikus műkorcsolyázásnak elengedhetetlen főtétele.

Ezek az erős görbületű pengék egészen különös és ferde irányba vitték az angol és a tengerentúli műkorcsolyázás fejlődését. Egyre-másra teremtek meg az egyszeri lendülettel kezdett és végnélkül ismételt figurák rekordjai, amit a »rekorderek« a csipő és a térd minden esztétikát megtagadó erőszakos rángatásával értek el. Ez volt az a férfias stílus, amire az angolok is büszkék voltak.

Már pedig csak akkor beszélhetünk igazi műkorcsolyázásról, ha a bemutatott gyakorlatok merész és nehéz volta, a kivitel lendülete, ereje és gyorsasága, az egymásnak ellentétes mozdulatok lenyűgöző hatása könnyedséggel, nyugalommal és kiváló izléssel párosul.

Mindezek a követelmények szerencsésen összpontosultak Jackson Hainesben, aki saját találmányú acélkorcsolyáin a 60-as és 70-es évek közönségének a maga nemében páratlan és másoktól még soha nem látott műkorcsolyázó programot mutatott be. Népszerűsége Európában egyenesen páratlan volt; az ő 1868-i bécsi föllépése adta a lökést a mai értelemben vett műkorcsolyázás kifejlődésének. Három évvel ké-

sőbb, 1871-ben újra ellátogatott Wienbe és akkorra már egész kis műkorcsolyozó gárda fogadta, akik nemcsak a tőle ellesett figurákat tanulták meg, hanem maguk is továbbfejlesztették ezt a sportot. Ugyanazon évben Magyarországra is ellátogatott, ahol az 1869-ben alakult Budapesti Korcsolyázó Egylet városligeti jegén mutatta be kivételes művészetét. Joggal mondhatjuk kivételesnek tudását és előadó készségét, mert kora fiatal-ságától kezdve balettáncos volt és ez a testi ritmusbeli rátermettsége predestinálta a műkorcsolyázásra. Az egykoru írások mind magasztalják megjelenésének előkelőségét és nyugodt eleganciájú testtartását, amelyben erő, lendület és könnyedség szerencsésen vegyült. Az ő hatása alatt kifejlődött bécsi iskola 1881-ben adta ki a későbbi évtizedekben is híres műkorcsolyázó könyvet: »Spuren auf dem Eise«.

A Jackson Haines által Európában első ízben bemutatott tánc-lépésekből fejlesztették ki a bécsiek a jégtáncokat, a 90-es években pedig a páros műkorcsolyázást.

Kivüle más amerikai műkorcsolyázók is ellátogattak Európába, mint William Fuller, Callee Curtis és E. V. Goodrich, akiknek példája hirtelen lendületet adott a műkorcsolyázósport fejlődésének.

Jackson Haines találta fel az ülőpiruettet, amelyet oly lendületes erővel mutatott be (közben háromszor is fölegyenedett és újra leült), hogy azt a legújabb időkig is csak kevesen tudták utánozni.

Az előirt gyakorlatok (iskolafigurák) futásánál azonban sem ő, sem pedig a többi, bár kiváló amerikai versenyző nem járt helyes uton.

Minden figyelmet a rajz pontosságára helyezvén, a testtartást meglehetősen elhanyagolták. Pedig az újabb versenyszabályzat a rajz szabályosságán kívül másodsorban a testtartást és csak harmadsorban a nyomok megközelítő fedését és negyedsorban a rajz nagyságát írja elő az elbírálásnál mérvadónak. Még azt is kimondja, hogy a fedést csak akkor lehet figyelembe venni, ha a rajz helyes, ami természetes is.

A helyes és tetszetős testtartást és a figura rajzbeli nagyságát csak jóval később a német és főleg az északi versenyzők juttatták érvényre. Ennek az újabb, mindmáig érvényben lévő nemzetközi stílusnak legkiválóbb képviselői Axel Paulsen és Salchow Ulrik voltak. Axel Paulsen találta fel a róla elnevezett ugrást, amelynél a versenyző felugrás után másfél fordulatra a levegőben való megtétele után a másik lábra esik vissza és egyenes testtartással hátrafelé körivet fut ki. Ez az ugrás számít még ma is a legnehezebbnek és képezi vágyát minden jobb versenyzőnek. Amíg azonban megtanulja, számtalan fájdalmas esésébe kerül. Salchow Ulrik, aki több mint 10 éven keresztül tartotta a világbajnokságot, jelenleg a Nemzetközi Szövetség elnöke.

Általában megállapítható, hogy a Jackson Haines kétszeri fellépése nyomán kifejlődött bécsi műkorcsolyázó stílus határozott hatással volt a nemzetközi versenystílusra, mert a 80-as években Wienben rendezett első nemzetközi műverseny alkalmából kidolgozott irányelveket használták fel az 1892-ben alakult nemzetközi korcsolyázószövetség versenyszabályainak kidolgozásánál is. A 90-es és 900-as évek sportélete már nagyobb eredményeket hozott, az akkori világnagyságok kiforrott műkorcsolyázó stílusa ma is érvényben van és csakis a szabadon választott gyakorlatok az u. n. *Kürlauf* terén vannak a legutolsó években igazán szenzációs ujdonságok.

Bár minden műkorcsolyázásbeli tudásnak kétséget kizárólag az előirt gyakorlatok (iskolafigurák) adják meg az alapot, mégis a műkorcsolyázásnak sportbeli, esztétikai és művészi értéket a *Kürlauf* ad. Egyedül ebben mutathatja meg a versenyző, hogy egyénileg mit tud alkotni és

művészileg hogyan tudja azt előadni. Ma már mindinkább itt és nem az iskolafigurákban dől el az elsőség kérdése. A nemzetközi és világklasszisu versenyzőknek az iskolafigurák futásában való készsége amúgy is meglehetősen egy nivón áll, ujat, egyénit és értékeset csak a Kürlaufban produkálhatnak.

Itt értünk el a műkorcsolyázósport legfontosabb problémájához, a műjégpályák kérdéséhez, amelynek megoldása nélkül bizony még nagyon messze állnánk a mai nagyszerű fejlődéstől. Már 1842-ben szabadalmaztatta Londonban Henry Kirk a találmányát, amely egy kémiai vegyület segítségével lehetővé tette, hogy fagyponthoz feletti hőmérsékleten is lehessen korcsolyázni. Ezt vagy ehhez hasonló vegyületű masszát használták és használják manapság is azok a hivatásos műkorcsolyázók, akik az orfeumokban szoktak fellépni. A Budapesti Korcsolyázó Egylet 1928. március hó 4-én tartott idénnyitó jégünnepélyén a nagyközönséget művészetével egészen elragadó világhírű *Charlotte-Neumann* pár a nyári idényben ilyen kémiai masszából készített »műjégen« szokott Berlinben szerepelni.

Az igazi műjégpályát 1876-ban London mellett Chelseában építette egy genfi hűtőipari mérnök, ezt követte 1881-ben a Majna melletti Frankfurtban a Linde jéggépek Rt. kiállításán 3 hónapig üzemben tartott kisebb méretű (533 m²) műjégpálya, amelyen az ottani korcsolyázó klub több jégünnepélyt is rendezett. 1892-ben Münchenben nyílt meg egy műjégpálya, amely 1921-ig volt üzemben, ugyanazon évben és 1893-ban Párisban a *Pole Nord* és a *Palais de Glace*, 1895 és 1896-ban Londonban a *Niagara Hall*, *National Skating Club* és *Princes Skating Club*, Brüsszelben ugyancsak a *Pole Nord* nyitották meg fedett pályáikat a korcsolyázók részére. Berlinben a háború előtti években három jégpalota is volt, ma csak az *Eisarena* van meg, amely Európa legszebb és legnagyobb zárt műjégpalotája. Itt nemcsak műkorcsolyázó-, hanem jég-hockey-, sőt gyorskorcsolyázó-versenyeket is tartanak. Ugyanítt állandó jégbalett működik, esténként a legkiválóbb professzionista műkorcsolyázónők lépnek föl partnereikkel.

Wienben a műjégpályaépítés egy másik, szerencsésebb irányzatot vett. Míg nyugaton nem annyira a sport, mint az üzleti szempontokat vették figyelembe és a sok minden egyéb látványosság és szórakozási lehetőség mellett a műkorcsolyázó sportnak csak mellékes szerepet jutattak a jégpalotákban, a bécsi egészséges és széles rétegű korcsolyázó-sport maga teremtett magának szabadtéri korcsolyapályákat.

Elsőnek *Engelmann* Eduard, a volt Európa-bajnok tervei szerint készült szabadtéri műjégpálya nyílt meg 1909-ben, területe 1100 m² volt, ezt követte a Wiener Eislaufverein ugyancsak szabadtéri műjégpályája, amely a múlt év óta megnagyobbítva a világ legnagyobb szabadtéri műjégpályája.

A Budapesti Korcsolyázó Egylet szabadtéri műjégpályája is két jól sikerült idényen át bizonyította be, mennyire belekapcsolódott már a modern ember életébe a szabadtéri sport és mennyire szükség van arra, hogy a téli hónapokban az időjárás szeszélyétől függetlenül legyen üzemelő a korcsolyázás egészséges sportja. A BKE vezetősége több mint egy évtizede foglalkozott a műjégpálya megteremtésének kérdésével, de anyagiak hiányában, meg a világháború következtében a terv nem valósulhatott meg.

Csak mint kuriózumot említjük meg, hogy legujabban Milanóban is üzemben van egy zárt műjégpálya, azonkívül Madridban, Varsóban, Antwerpenben, Lüttichben, Amerika és Kanada több városában, végül Ausztráliában is működik több műjégpalota. Egy 1927-ben Budapesten

járt vagyonos japán kereskedő a budapesti műjégpályán föllelkesülve kijelentette, hogy hazaérkezve a klubjuk részére, ha csak egész kis méretben is, de okvetlenül megcsinálják a műjeget. Ezideig úgy segítettek magukon az Európát megjárt gazdag japánok és az ott élő angolok, hogy fönt a tűzhányó hegyek tövében, majd 2000 méter magasan korcsolyáztak, ami csekély 5 órai autózásba került.

A városligeti műjégen kívül az 1927/28-i idényben Csepelen is létesült egy kisebb méretű szabadtéri műjégpálya.

Mondanunk sem kell, hogy a műjégpályák létesítése a műkorcsolyázást nagy léptekkel vitte és viszi előre. A bizonytalan 30—40 jégalkalom helyett egy megszakítás nélküli 100—110 napos idény áll a korcsolyázók rendelkezésére, amely idő alatt szorgalmas tréninggel sokat lehet elérni. A világhírűvé lett bécsi iskola és bécsi stílus a versenyzők egyéni rátermettségén kívül nagyrészt a műjégpályának köszönheti ki-fejlődését.

A wieni műkorcsolyázó-dinasztiák, az *Engelmann* és a *Szabó* familiák a mindennapos korcsolyázás lehetősége nélkül talán nem tarthatták volna oly sokáig hegemoniájukat és mi magyarok is jóval előbbre lennénk, ha évekkal előbb sikerült volna létrehozni a műjégpályát.

A magyar műkorcsolyázóspport fejlődése már is teljesen megnyugtató irányba került, a jelenleg tréningben levő kb. 100 főnyi műkorcsolyázóból 2—3 év alatt olyan tehetségek fognak kitermelődni, akik a külföld legnagyobbjaival is sikerrel fogják fölvenni a versenyt.

MŰKORCSOLYÁZÁS MINT SPORT

Régebben a korcsolyázás ugyyszólván kizárólag a gyermekek és a fiatalok szórakozása volt. Egyeseket kivéve, akik életük delén túl is hódoltak korcsolyázó szenvedélyüknek, a nagy többség az ifju évek elmúltával elmaradt a jégről és csak akkor kereste fel ismét a korcsolyapályát, amikor gyermekeit őrizgette a melegedő szoba ablakából.

Manapság, a műjégpályák korában, a régmúlt bizonytalan ideig-óráig tartó szórakozásából komoly szabadtéri testédzés, számottevő téli sportág lett, amit orvosi tanácsra nem- és korkülönbség nélkül a társadalom széles rétege üz.

Minden korcsolyázó tudja, hogy az első napok bizonytalan érzésének leküzdése után, amikor már biztosabban érzi magát a jégen és a keskeny acélpengén való siklást megszokta, érdeklődéssel kezdi nézni a műkorcsolyázókat: és lassankint maga is próbálgatni kezdi az egyszerűbb figurákat.

Az egyenes irányban való egyszerű előre vagy hátrafelé siklás még nem műkorcsolyázás; az ugynevezett koszoruzás azonban már a műkorcsolyázás csiráit foglalja magában, mert egylábon körivhez hasonló mozdulatok egymásutánjára kényszeríti a próbálkozót.

A következő haladási fok a körözés, népszerűbben bógnizás, amit régebben holländernek is neveztek, mert a korcsolyázás Hollandiából terjedt el Európában. A körözésből fejlődött ki a mai modern értelemben vett műkorcsolyázás, amelynek figurái nem mások, mint köröknek és köriveknek a kombinációi.

A műkorcsolyázás mint versenyszerűen üzött téli sportág bizonyos szabályozásban részesült. A versenyszabályokat az 1892-ben alapított nemzetközi korcsolyázó szövetség állapította meg és azok ugy a műkorcsolyázásra, mint a gyorskorcsolyázásra érvényesek. A magyar országos korcsolyázó szövetség csak későbbben, 1908-ban alakult meg, jóllehet a nemzetközi szövetség megalakításában a Budapesti Korcsolyázó

Egylet Földváry Tibor, az 1895. évi Európa-bajnok utján tevékenyen részt vett és még ma is a Földváry által készített szabályok vannak legnagyobb mértékben érvényben.

A nemzetközi korcsolyázó szövetség által elfogadott és a nemzetközi versenyeken érvényes előírt gyakorlatok (iskolafigurák) táblázatát, amelyet a magyar országos korcsolyázó szövetség is változatlanul átvett, mellékletül közöljük.

A műkorcsolyázóverseny, a házi- és zártversenyeket kivéve, a szövetségi versenyszabályzat szerint két részből áll:

Az előírt gyakorlatokból, amelyeket a szövetségi szabályzathoz mellékeltek táblázatból kell kiírni és aszerint is kell az elérhető legmagasabb értékszámokat megállapítani és a szabadon választott gyakorlatokból, amelynek ideje percekben meg van állapítva és rendszerint zenére kell futni. A német Kürlauf kifejezés többet fejez ki és általában ezt használják nálunk is.

Ugy a hazai, mint a nemzetközi szövetség külön szokott kiírni műkorcsolyázóversenyt a nők és külön a férfiak részére, azonkívül páros műkorcsolyázóversenyt egy nő és egy férfiből álló párok részére. Nemzetközi versenyszámul szokott szerepelni külföldön a táncverseny is (nő és férfi), de a nemzetközi szövetség szabályai szerint nem számítván a műkorcsolyázóversenyek közé, a táncra bajnokságot sem lehet kiírni.

A műkorcsolyázást a külföldi szakírók általában az összes sportok fölé helyezik, mert ehhez testierő, kitartás, ügyesség, tehetség, egyensúlyozó, ritmus és zenei érzék; a gyakorlatok kigondolásához és összeállításához pedig izlés, lelki odaadás; a precíz és tetszetős kivitelhez pedig hidegvér és mégis lelkesültséggel páros vakmerőség kell.

Mindezt csupán a holt betűkből elsajátítani nem lehet és mondhatnók, hogy az abc betűinek kanyarulatai helyett a kezdő műkorcsolyázónak elsősorban a jégen kell az első köríveket megtanulni, de éppen a műkorcsolyázáshoz szükséges lelkihatások parancsolják, hogy az, aki ezt a szép és egészséges sportot komolyan akarja üzni, elméletileg is kell, hogy foglalkozzék vele.

Amerikában már a háború előtt, nálunk és a nyugati államokban azonban csak a háború után alapítottak testnevelési főiskolákat, ahol a modern értelemben vett testnevelési rendszerek tanítására és művelésére nevelnek szakembereket. Nos, ezeken a külföldi főiskolákon a jég sportoknak, sőt a műkorcsolyázásnak már külön tanárai vannak.

A MŰKORCSOLYÁZÁS TECHNIKÁJA

A jégen való egyszerű előrehaladás nem egyéb, mint testünk kiegyensúlyozására való törekvés. Ennek a kiegyensúlyozásnak villámgyors mozdulatok, fordulatok és ugrások közepett való kikényszerítése és megtartása a műkorcsolyázás.

Amikor az egyensúly megtartása előre meghatározott figuráknak a jégrerajzolása közben történik, a versenyszabályokban meghatározott előírt gyakorlatokról (iskolafigurákról) van szó. Az előírt gyakorlatok ugynevezett alapfigurákból és összetett figurákból állanak.

Minden gyakorlatnak (figurának) a szövetségi versenyszabályzatban külön értékszám van és az a kivitel nehézségéhez képest 1-től 6-ig értékelteik. Verseny alkalmával a szabályzat szerinti értékelési szám és a műbíró által a gyakorlat kiviteléért adott bírálatszám (amely 1-től 6-ig terjedhet) egymással szorozva adja a pontszámot. Aki a műbírók

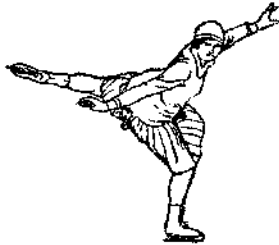
többségénél a legmagasabb pontszámot és ezzel a legjobb helyezési számot nyeri, az lesz a győztes.

Minden egyes figura mindkét lábon külön-külön előre kifelé és befelé, valamint hátra kifelé és befelé kezdve, tehát összesen nyolcféle kezdéssel futható és futandó. Fontos, hogy a műkorcsolyázó már a kezdet kezdetén megszokja a gyakorlatot mindkét lábon külön-külön és minden lehető kezdéssel futni. Addig ne is menjen tovább nehezebb figurákra, amíg mind a nyolcféle kezdést az egyszerűbb alapfiguráknál jól be nem gyakorolta. Versenyen mindig jobblábon kezdünk, állóhelyzetből, egyszerű ellökéssel.

Alapfigurák

A kör

A legegyszerűbb és a legfontosabb alapgyakorlat a kör. Az előre kifelé körözés szabálya: gyengén behajtott térdek, csak kissé előrehajlított felsőtest, egyenes fejtartás, arc az előremozgás irányában, karok könyökben kissé meghajtvva (tehát nem mereven a testhez tapadva), a levegőbe emelkednek. Váll és kar a futó lábhoz igazodnak, tehát a jobblábon való előre kifelé futásnál a jobb váll és kar megy előre. A lengő



225. ábra. Előre kifelé körözés, erős fordulatközben



226. ábra. Előre befelé körözés



227. ábra.

láb térdben szintén gyengén meghajlítva hátul marad a kör háromnegyed részén és csak a kör befejezésénél kerül lassan előre, hogy a testsúlyt átvehesse. Ugyanakkor a váll- és kéztartás is változik.

A lengő lábnak lábfejét ki kell nyújtani és vízszintes helyzetben tartani, hogy a láb ne »pipáljon«, mert akárcsak a tornászkorláton, a jégen is csúf látvány, aki nem nyújtott és lefelé logó lábfej.

Előre befelé körnél mindjárt a kezdés pillanatában a futó lábbal ellenkező váll és kar jön előre. Fontos még, hogy a lengő láb sem maradhat hátul, hanem térdben meghajlítva a futó lábtól meglehetősen messze oldalt kell eltartani. Itt a lengő láb a körző egyik szárát képviseli, amely a belső körív középpontja felé mutat. Minél jobban, minél mélyebben hajlítjuk meg a futó láb térdét és minél messzebb tartjuk el tőle a lengő lábat, annál biztosabban uraljuk a belső kört és annál nagyobbra tudjuk azt rajzolni. A deréktartás mindig egyenes, a váll csak kissé hajlik előre.

Hátra kifelé körözés

Főszabály: egyenes deréktartással, mélyen hajlított térdel kezdjük az elrugaszkodást, a válltartás a futólábnak felel meg, a kör kétharmadán túl kezdjük csak a futólábbal ellenkező vállat lassan hátrafelé fordítani,

amikor arccal is hátra fordulunk. Ennek megfelelően a lengőláb a kezdésnél elől van és ott marad mindaddig (a kör kétharmad részén), amíg a futólábbal ellenkező vállat nem kezdjük hátrafelé fordítani. Ez természetes, mert ha mélyen meghajlított térddel futunk hátra kifelé, testünket a lengőláb előltartásával kell egyensúlyban tartanunk.

Ha indítás után azonnal hátra kapjuk a lengőlábat, vállunkat és fejünket hátra kifelé csavarjuk, önkéntelenül is felegyenesedünk a behajtott térdből és hátrafelé körivünk egy kores kis csigavonalba kanyarodik be. Ezért nem képes sokszor a kezdő hetek verejtékes munkájával sem elérni, hogy hátra kifelé kezdett körét a kezdő pontba visszatérve zárja be. Egyáltalában *minden körivnek legfontosabb szabálya, hogy nyugodtan engedjük a kezdett ívet kifutni, testünk egyensúlyi helyzetét futás közben nem szabad megváltoztatni.* A lengőláb szerepe mindig a balance biztosítása, tehát a lengőlábat csak lassan, kevéssel a váll elfordulása után szabad megváltoztatni.

Már itt ki kell jelenteni, hogy *minden figurát a váll vezérel.* Még ha úgy is látszik, hogy az irányváltozást a lengőláb hirtelen helyzetváltoztatása okozta (mint pl. a kigyóvonalnál, vagy még a komplikáltabb paragrafusoknál), *a lényeg a vállmozdulatban van.* A lengőláb csak a vállmozgás okozta helyzetváltoztatás kiegyensúlyozását biztosítja.

Ez legekleltársabbul a kigyóvonalnál, az egylábon nyolcásnál és a paragrafusoknál érvényesül, ahol a látszólag komplikált váll- és lengőlábmozgások az alaptörvények ismerete alapján könnyen felismerhetők és felbonthatók természetes kiegyensúlyozó mozgásokra.

Hátra befelé körözés

A legkellemetlenebb és különösen a kezdő elrugaszzkodást tekintve, legkevésbé esztétikus mozdulat. Mégis aránylag könnyen elsajátítható, ha néhány szabályt szem előtt tartunk.

Kezdés: Jobb hátra befelé körnél a ballábra állunk, jobbláb a bal mögött keresztben, ballábról elrugaszkodva a jobbscipő irányában iparkodunk a jobb belső pengeélre lépni, illetőleg ugorni. Fontos, hogy azonnal belső élre jussunk, mert különben bizonytalan lesz egyensúlyunk és kénytelenek leszünk a ballábat is letenni. A bal lengőláb kis ideig elől marad, majd a kör közepe felé lassan hátramegy. A lengőláb változása feltétlenül lassu legyen, mert gyors, kapkodó mozdulat azonnal kizökkenti az egyensúlyt és kör helyett csigavonalat vagy legjobb esetben be nem zárt krumpliformát nyerünk.

Itt érvényesül aztán a vállnak abszolút domináló szerepe, amihez a csipő erős igénybevétele járul. Nem lehet a vállat és a karok helyzetét büntetlenül változtatni, nincs kapkodás, mert különben a deliquens egy-kettőre lezökken és fájón tapasztalja, hogy a combforgókat kevés védőfelülettel látta el a természet.

Tehát elrugaszkodás után a testsúly erősen a térdben behajlított futólábra nehezedik, válltartás a futólábnak megfelelő, a lengőláb elől van és csak óvatosan és egész lassan visszük hátra, a *váll* és különösen a futóláb feletti csipő lassan, de állandóan *erősen kifelé* fordul. Ezzel elérjük, hogy a hátra befelé kezdett kör szépen szabályosan bezárul. Nagyon fontos, hogy a futóláb térdben erősen meg legyen hajlítva és a test ugraszólván üljön a térdén.

A karok tartásánál az előre befelé körivnél már említett ugynevezett fordított kéztartás érvényesül itt is. Ha pl. jobb hátra befelé kezdésű kört futunk, már az elrugaszkodástól kezdve a balkarunk van elől és ott is marad a kör háromnegyed részén keresztül mindaddig, amíg

a kör befejezéséhez közeledvén, a ballábra való átlépésre készülünk, amikor természetesen a válltartás meg kell hogy változzék.

Hátra befelé kezdett körív, úgy az egyszerű nyolcas alakban való körözésnél, mint a legkomplikáltabb kigyóvonalas figuráknál, avagy a paragrafusoknál csak akkor sikerül, ha a kezdésnél nyert jó felsőtest-tartást céltalan kapkodással, fej-, váll- vagy karmozdulattal meg nem változtatjuk.

Az egyszerű körözésnél érvényes szabályok maradnak érvényben az összetett figuráknál is, csak hogy az egymást gyorsan követő egyensúly, váll- és pengeélváltozások a kezdő műkorcsolyázó megfigyelő- és ítélő-képességét bizony megzavarják. Eppen ezért szükséges, hogy elméletileg is foglalkozzon mindenki a műkorcsolyázással, mert sok, nem ritkán hetekig tartó fájdalmas zuzódást lehet így elkerülni.

A kigyóvonal

A köríveknél részletesebben tárgyalt testtartás szabályait szem előtt tartva a kigyóvonal már nem okozhat nagyobb nehézséget.

Természetesen itt is előre kifelé, előre befelé, hátra kifelé és hátra befelé kezdésű kigyóvonalról beszélünk.

a) Előre kifelé kezdett kigyóvonalra is áll, az előre kifelé és befelé körözés szabálya. Az élváltásnál legfontosabb, hogy előtte rendes félkört fussunk ki, úgy, mintha nem is volna szándékunk élt váltani. A félkör kifutása után a lengőlábnak megfelelő váll és kar előre fordul és vele együtt a lengőláb is, a belső élre áttérve pedig a befelékörözés szabályai szerint most már a lengőlábbal kvadráló kar marad elől, maga a lengőláb pedig térdben a futólábtól lehető messze a kör középpontja felé eltartva marad és így biztosítja az egyensúlyt.

Jelentős szerep jut a kigyóvonalnál a térdnek is. A kezdő félkört ugyanis lehető mély térdhajlítással futjuk, élváltás közben kissé fel-egyeneseledünk, hogy az élváltás pillanata után ismét mélyebben süllyedjünk a térdhajlításba.

Ez nem jelenti azt, hogy csak térdjátékkal is sikerül a kigyóvonalat szépen, szabályosan megfutni, megfelelő vállmozdulatok nélkül nincs műkorcsolyázás.

b) Előre befelé kezdésnél előbb az előre befelé, a rendszeren kifutott előre befelé félkör után pedig a kifelé körözés szabályai lesznek érvényesek.

c) Hátra kifelé kezdett kigyóvonal aránylag könnyű és szép mozdulat. A lengőláb az első félkörön keresztül elől van, élváltás (természetesen vállváltás is) közben simán hátra megy és ebben a pillanatban, amikor belső élre megyünk át, ismét előre lendül. Legfontosabb a nyugodt felső testtartás és térdben mélyen ülni. A fejet ne kapkodjuk se jobbra, se balra, mert könnyen vele fordul a váll is, ami a mozdulatot teljesen elronthatja.

Előre görnyedt mell- és fejtartással a figura nem fog sikerülni, egyenes, rugalmas derék- és fejtartás a siker előfeltétele.

d) Hátra befelé kezdett kigyóvonal a legkellemetlenebb és kezdetben bizony a legutáltabb mozdulat a kezdő műkorcsolyázó előtt.

Kezdes, mint a hátra befelé körívnél, térdben mélyen kell ülni, lehető egyenes derék és fejtartás, minden felesleges kapkodás mellőzésével, a félkört nyugodtan kifutni, azután a vállsere óvatos keresztülvitelével egyidejűleg a lengő láb hátra és élváltás közben ismét előre lendül, ahonnan a hátra kifelé félkör kétharmad részén túl megy ismét hátra.

Ez a figura minden esetre próbaköve annak, hogy a vállmozdulatokat és vele együtt a lengőlábat tudjuk-e már uralni.

Nem hangsúlyozhatjuk eléggé, hogy abszolút nyugodtság, egyenes és rugalmas deréktartás, mély térdhajlítás és minden felesleges kapkodás kiküszöbölése a siker egyedüli titka.

A kigyóvonal tárgyalásánál említjük meg az *egylábon való nyolcast* is, amely a kigyóvonalnál csak annyival nehezebb, hogy úgy a kezdésnél, mint a befejezésnél nem félkört, hanem egész kört kell leírni. Kiviteléhez a futólábnak térdben még lehető mélyebben való behajtása szükséges, az élváltás után pedig ugyyszólván bele kell esni a mély térdtartásba, hogy kellő lendületünk legyen az élváltás utáni körív kifutására. Mindez azonban csak nyugodt, egyenes, de nem mereven tartott felső testtel sikerül.



225. ábra. Körzés előre kifelé (egylábon nyolcas erős fordulat közben)

A hármas

Egyike a legnépszerűbb figuráknak, amit minden kezdő műkorcsolyázó, már t. i. a maga módja szerint, hamarosan megtanul. Versenystilus szerinti futása azonban egyáltalában nem könnyű, mert szabályos nyolcas alakban kell futni olyképen, hogy az előre kifelé kezdett hármas az ellenkező lábon hátra befelé kezdéssel, az előre befelé kezdett pedig ugyancsak az ellenkező lábon hátra kifelé kezdéssel kell folytatni, még pedig egyetlen átlépő ellökéssel.

A hármas is körivekből van összetéve, csak hogy a *fordulat egyszerű mind élváltással jár*. Tehát ha előre külső élen kezdem, a fordulat után hátrafelé belső körívvel végzem a hármas.

Lényege, hogy a fordulatot ugyyszólván kizárólag a vállmozdulat vezérli, amely a lábmozdulatot, ha csak egy gondolatnyival is, meg kell, hogy előzze. Az első félkör befejezésekor a korcsolyapenge elülső harmadára emelkedik a test és ott történik villámgyorsan az élváltó fordulat. Fordulat előtt és után mély térdhajlítás, a fordulat pillanatában a futóláb térdben felegyenesedik, a lengőláb ugyyszólván csak utána kullog a váll- és karmozdulatnak, egyedüli szerepe a kiegyensúlyozás. Derék és fejtartás egyenes, a karok szabadon mozognak, az arc előre néz. Hármas épűgy mint a kör, nyolcféle kezdéssel futható.

Duplahármas

Eredményes futásának szabályai a köriveknél és a hármasnál tárgyaltak. Egyedüli amire fokozottabban vigyázni kell, a mély, de ruganyos térdhajlítás, egyenes deréktartás és nyugodt vállvezetés.

Legnehezebb arra ügyelni, hogy a duplahármas rajza a versenystilusnak és szabályoknak megfelelően szabályos legyen. Eszerint a közezső iv valamivel nagyobb legyen, mint a kezdő és befejező félkörök.

Ezt úgy érhetjük el, ha a mély térdhajlítással kezdett és tisztára vállból vezérelt első hármás fordulat után élt váltva, egész mély térdhajításba ejtjük le magunkat és nem fordítjuk, hanem egyenesen visszatartjuk vállunkat a következő fordulattól mindaddig, amíg a megfelelő nagy középső körivet ki nem futottuk.

Az utolsó körivet ugyanazon az élen futjuk, mint az elsőt és ugyanoly nagyságúnak is kell lennie. Hogy ne forduljunk át mégegyszer, a lengőlábát térdben kissé fölemeljük és jobban eltartjuk a futólábtól, miközben felsőtestünket hátrafelé iparkodunk homoritani. Itt is mindkét lábon 4—4, tehát összesen nyolcféle kezdés van.

Hurok

Szintén egyike azon alapfiguráknak, amit a kezdők legtöbbször minden előzetes tudás nélkül, gyakorolni szeretnek és mondhatjuk, sokszor meglepően sikerül nekik. Bizonyos rátermettséget követelő gyakorlat, figyelemmel és kitartással azonban mindenki rövidesen uralhatja.

Tulajdonképpen váll- és csipőmunka eredményezi a figurát. Fődolog, hogy teljesen lendület nélkül kell kezdeni (még az egyik lábról a másikra



229. ábra. Hurok előrebefelé kezdve, a hurok pillanatában: a lengőláb a levegőben csinálja a hurkot



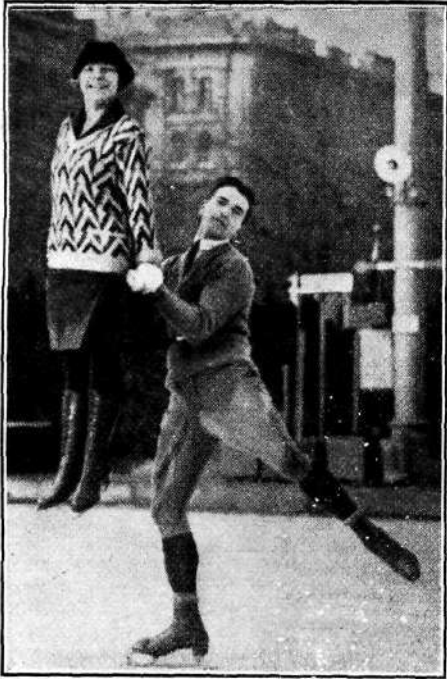
230. ábra. Hurok hátra-befelé kezdve, a hurok előtti pillanat

való átmenetnél is ugyyszólván megáll a futó), a lengőláb messze eltartva marad és csak akkor lendül hirtelen előre, ha az előre kifelé kezdett hurkot a váll és a csipő elfordításával, a futóláb ugyyszólván már lerajzolta.

Erős, rugalmas térdhajlítást követel, a vállat annyira kell becsavarni, hogy a levegőben mintegy előre rajzolja a hurkot, amit a futóláb engedelmesen követve, rajzol azután a jégre. *A hátraktfelé kezdett huroknál szintén mély térdhajlítással kezdünk, a felsőtest egyenesen ül a behajlított térden, a lengőláb az általános körözési szabály szerint, előlmarad és csak a mozdulat második felében változtat helyet. A rajz legjobban akkor sikerül, ha a hurok pillanatában az elcsavart váll merőlegesen a futóláb sarka fölé jut.*

A hátrafelé kezdésű hurkok lényegesen nehezebbek, mint az előre kifelé vagy befelé kezdettek. Szabályos rajzu hurok akkor sikerül, ha a futó lassan, lendület nélkül csavarja be a vállát a hurokba, a lengőláb messze eltartva marad, míg a váll és csipőbecsavarás tart, míhelyt a hurokmozdulat a penge hátulsó harmadán sikerült, a lengőláb hirtelen lendül át kényszerhelyzetéből, hogy a felsőtest egyensúlyozását biztosítsa. Azért ilyenkor a befejezőmozdulat lendületes kifutással végződik.

MŰKORCSOLYÁZÁS



1. Szabó Herma—Wrede pár, Európa- és világbajnokok. — 2. Phil Taylor, a világhírű professzionalista műkorcsolyázó-bajnok, a gölyaláb-korcsolyán. — 3. Távolugrás a jégen 8 hordó fölött.

Az előre befelé huroknál jellemző, hogy a lengőláb a levegőben írja le a hurkot, a hátrakifelé és befelé kezdésű huroknál a lengőláb természetesen a mozdulat első felében elől keresztben van és csak a csavarás befejezésével lendül hátra. A hátrabefelé kezdett huroknál a lengőláb szintén az ugynevezett levegőhurkot írja le.

A fordulások

Az ellenhármas, ellenfordulás és a hasonélü fordulás már a magasabb iskolához tartoznak, a legprecízebb válltartást kívánják meg, azért részletes tárgyalásuktól itten eltekintünk.

Az *ellenhármas* rajza megfelel az összefoglaló jel (klammer) ábrázolásának, lényegében pedig nem más, mint frontváltás nélküli fordulat, amely a *penge elülső részén* megy végbe és élváltóztatással van egybekötve. Lényege a váll előkészítése és ruganyos térdhajlítás.

Hasonélü ellenfordulás

A *korcsolyapenge legelülső részén véghezvitt villámgyors élváltás nélküli fordulat*, amelyben a vállelőkészítésnek és a lengőlábnak lényeges szerepe van. Rajza hasonlít a kigyóvonaléra, ahol a kigyóvonalnál élváltás van, ott a két félkör között történik a fordulat.

Hasonélü fordulás

A legnehezebb előírt gyakorlat, a vállnak és csipőnek abszolút uralása nélkül nem is vihető ki. A nemzetközi és világbajnoki versenyek kötelező figurája. A fordulat hegye éppen ellenkezően áll, mint az ellenfordulásnál.



231. ábra. Hasonélü fordulás (Wende) hátra befelé kezdve, a fordulás előtti pillanatban



232. ábra. Hasonélü fordulás (Wende) előre kifelé kezdve, a fordulás pillanatában

Összetett figurák

Minden alapfigurát össze lehet kötni a kigyóvonallal, amikor vagy kigyóvonalas gyakorlatok, vagy az u. n. paragrafok állanak elő. Ezeket csakis senior nemzetközi versenyeken vagy a bajnokságokon szokták előírni.

A figurák rajza és nagysága

Az előírt gyakorlatok rajzának szabályossága meglehetősen szigorú elbírálás alá esik a versenyeken, ugyszintén azok lehető nagy kivitele is, mert abból lehet következtetést vonni a versenyző helyes testtar-

tására. A felsőtest szabályos testtartása magával hozza a figura szabályos és nagyarányú rajzát. A testtartás könnyedsége egyébként is külön elbírálás alá esik.

Szabadgyakorlatok (Kürlauf)

Az előírt gyakorlatokat (iskolafigurákat) lelkiismeretesen begyakorolt műkorcsolyázó igazi tudásáról a rendszerint zenére futott szabadon választott gyakorlatok bemutatása alkalmával tesz tanuságot. Ez nem más, mint az iskolafigurák izléses és merész kombinációjából felépített és a zenével összhangban levő ritmusu program nagy lendülettel való le-



233. ábra. Szökkenő ugrás



234. ábra. Szökkenő ugrás



235. ábra. Szökkenés

futása, amit különféle tánclépések, vakmerő ugrások és villámgyors forgások tarkítanak.

Az ugrások közül megemlítendők a *hármasugrás*, a *Salchow-ugrás* (egyik lábról elugorva, a levegőben megtett teljes fordulat után a másik lábra esni), a *Rittberger-ugrás* (hátrafelé futott körívből elugorva, a levegőben teljes fordulatot tenni és ugyanarra a lábra esni), *Thorén-ugrás*, *Wende-ugrás* (hasonélű fordulat hátra kifelé kezdve, de magasan a levegőbe ugorva), *Gegenwende-ugrás* (ugyanaz, csak hasonélű ellenfordulat mozdulattal) és még számos más, amit manapság minden gyakor-



236. ábra. Ülőpiruett. Jackson Heins világhírű amerikai műkorcsolyázó mutatta be először

lottabb futó a saját egyéniségéhez és temperamentumához képest szokott felhasználni és kombinálni.

Itt csak az *Axel Paulsen-ugrást* említjük még, amely a levegőben megtett teljes másfél fordulatból áll és bizony meglehetősen nyaktörő mutatvány.

A forgások (piruettek) már tetszetősebb és könnyebb produkeciók. Ujabbban ezekbe is egyéni trükköket visznek bele a versenyzők.

Legismertebb az álló és az ülő *piruettek*, azonkívül a korcsolyahegyen véghezvitt szédületes gyors, u. n. *spitzpiruettek*. Legújabb produkeció a korcsolyahegyen való lassított forgás, amihez nagy egyensúlyozó tehetség és sok gyakorlat kell. Természetesen a forgásokat ugrásból is

kezdik, vagy pedig azzal szokták befejezni. Megemlítendő még az u. n. *holdfigura*, amelynél szétterpesztett lábakkal óriási belső vagy külső körívet ír le a versenyző. A *holdugrás* nem más, mint a holdívből felugrás a levegőbe és fél vagy egészfordulat után folytatása a holdállásnak. Hiba nélkül ritkán sikerül, erős boka kell hozzá.

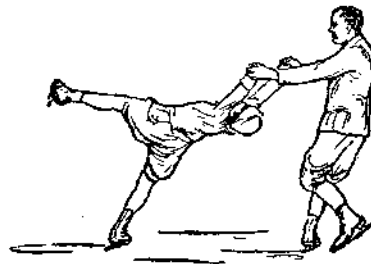
A Kürlauf csak akkor hatásos, ha jól átgondoltan állította össze a versenyző, lassabb nagy mozdulatokat tánclépésekkel kell éleníteni, a ritmus és tempó változzék, a területbeosztásra is nagy figyelmet kell fordítani, mert pl. a sarokban nem érvényesül a legszebb forgás sem. Ezek és az ugrások a középre valók; azonkívül a tempónak nem szabad a mutatvány vége felé ellanyhulni. A Kürlauf ideje 3–4, vagy 5 perc, mely utóbbi bizony már elég sok idő és a versenyző bizonyosan hosszabbnak véli, mint a benne gyönyörködő néző.

Páros műkorcsolyázás

Amit a szabadon választott gyakorlatokról (Kürlauf) elmondottunk, áll a páros műkorcsolyázásra is, azzal a különbséggel, hogy a párosnál két különböző nemű (nő és férfi) és temperamentumu műkorcsolyázó legprecízebb összetanultsága lévén az alapfeltétel, a kivétel sokkal nehezebb, de hasonlíthatatlanul szebb is. Méltán tartják a külföldi szakírók a műkorcsolyázás koronájának. Amit csak az egyéni Kürlaufban



237. ábra. Páros műkorcsolyázás: az u. n. „Bemutató figura” egyike a leghatásosabb produkcióknak



238. ábra. Páros műkorcsolyázás: halálforgás

elő lehet adni, azt a párosban is fel lehet használni, azonfelül még sokkal merészebb és sokkal, de sokkal szebb esztétikusabb mozdulatokat.

Egy mesterien összetanult jóízű műkorcsolyázópár produkciói szinte azt a látszatot keltik a nézőben, hogy nem is korcsolyáznak, hanem usznak, röpdösnek a levegőben.

Itt tág tere nyílik a műkorcsolyázópár talentumának, temperamentumának, ritmus és zeneérzékének és előadó képességének, hogy egyéni kvalitásaival elragadja a nézőt.

A nemzetközi versengés ezen a téren is kitermelt bizonyos konvencionális figurákat; mint a befutó spirálók, páros holdállás, előre és hátraugrások, a nőnek a levegőbe dobása, páros egylábos forgások, plasztikus pózok változása ugrásokkal, az u. n. halálforgás, a hátrafelé pengés spirál, a nőnek emelésből a holdállásba ugrása, egyszerre, de külön-külön végrehajtott forgások és ugrások, kifutó (befejező) spirálók. Páros műversenyek időtartama rendszerint 4 vagy 5 perc.

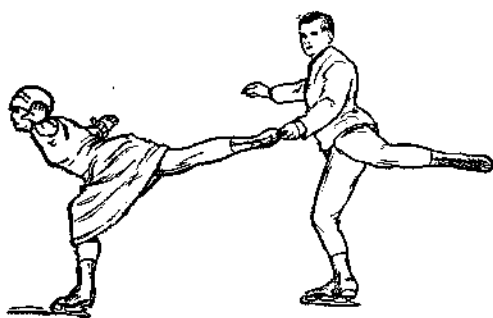
Jégtáncok

Minden fiatal hölgy álma és vágya, hogy amint csak kissé biztosabban áll a pengén, táncolhasson. Nem is kell hozzá egyéb, mint egy kis hátrafelé körözési tudomány vagy a hármastánc imitálása az u. n. holdlépéssel, a többit elintézi az erős férfikar. A legtöbb keringő a Jackson Haines és a Callie Curtis lépések variációjából áll még ma is, amiket egész Európában legnagyobbbrészt a bécsiektől vettek át.

Nagyon népszerűnek a Schöller-változatok is, amit ugyancsak bécsi műkorcsolyázókról neveztek el, de a legszebb, legmutatósabb és legelőkelőbb tánc még ma is az Once-back, a hármastánc. Nehezebb és már csak legelsőrendű páros műkorcsolyázók által kultivált műtáncok; a műfigurákból összetett holdkeringő, ellenhármastánc, amerikai lé-



239. ábra. Páros műkorcsolyázás: páros hold, a leghatásosabb nemzetközi mutatvány



240. ábra. Páros műkorcsolyázás: hátrafelé spirál, a nekifutásból nyert lendületből hirtelen hátrafordulva, a férfi a nőpartnert a korcsolyapengénél fogva hatalmas erővel röpíti 2–3 körön keresztül csigavonalba

péses tánc, Wendevalcer, hurokvalcer stb. Ugy hazai, mint nemzetközi viszonylatban táncversenyeket is szoktak rendezni 3–4 perces időtartamig.

Versenyrendezés és műbírálás

Országos vagy nemzetközi versenyek rendezésére csak a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség, illetőleg a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség ad engedélyt a kebelébe tartozó egyesületeknek, amikor szigorúan megköveteli, hogy a versenyszabályokat pontosan betartsák.

Előírt gyakorlatok csak a szövetségi szabályokban foglalt figurák közül írhatók ki és a versenyzők teljesítményeinek elbírálása szintén szabályozva van. Az elbírálás a pontozó rendszer szerint történik.

A MŰKORCSOLYÁZÓSPORT NEMZETKÖZI HELYZETE

Ha az európa-bajnokság és a világ-bajnokság győzteseinek táblázatát nézzük, azt látjuk, hogy kezdetben a német műkorcsolyázók diadalmaskodtak, akiket azonban csakhamar háttérbe szorítottak az északi műkorcsolyázók, mert országuk klimatikus viszonyai szinte korlátlan lehetőséget nyújtottak a korcsolyázásra.

A műjégpályák létesítése azonban az 1910-es évektől kezdve hatását mindinkább érezteti; a bécsi iskola képviselői erőteljesen az élre törnek és a legutolsó évek bajnokságait az egész vonalon magukhoz ragadják.

Mi magyarok *Földv*áry Tibor Európa-bajnokunk, *Kronberger Lily* és *Méray-Horváth Opika* többszörös világbajnoknőink, valamint az Európa- és a világbajnokságokban többször második és harmadik helyezést nyert *Szende Andor* révén nemzetközi viszonylatban igen jó nevet vívtunk ki. Ennek a megbecsülésnek a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség azzal adta tanujelét, hogy a Budapesti Korcsolyázó Egylet helyettes igazgatóját *Szent-Györgyi Imrét* hosszú éveken keresztül alelnökké választotta meg.

A városligeti szabadtéri műjégpálya létesítése a magyar műkorcsolyázás fejlődését hatalmasan vitte előre. Elfogulatlan szemlélők szerint az 1929. évi budapesti világbajnoki versenyeken úgy *Szende Andor*, mint párosversenyzőink révén jó helyezéseket fogunk elérni, sőt nem lehetetlen, hogy legalább egy világbajnokság itthon maradjon.

Férfi műkorcsolyázó világbajnokságok

| Év | Név | Nemzetiség | Év | Név | Nemzetiség |
|----------|-------------------|------------|---------|------------------|------------|
| 1896 | Gilbert Fuchs | német | 1915—21 | Nem írták ki | |
| 1897 | Gustav Hügel | osztrák | 1922 | Gillis Grafström | svéd |
| 1898 | Henning Grenander | svéd | 1923 | Fritz Kachler | osztrák |
| 1899—900 | Gustav Hügel | osztrák | 1924 | Gillis Grafström | svéd |
| 1901—5 | Ulrich Salchow | svéd | 1925 | Willy Böckl | osztrák |
| 1906 | Gilbert Fuchs | német | 1926 | " | " |
| 1907—11 | Ulrich Salchow | svéd | 1927 | " | " |
| 1912—13 | Fritz Kachler | osztrák | 1928 | " | " |
| 1914 | Gösta Sandahl | svéd | | | |

Férfi műkorcsolyázó Európa-bajnokságok

| | | | | | |
|----------|----------------|---------|---------|----------------|---------|
| 1891 | O. Uhlig | német | 1911 | Per Thorén | svéd |
| 1892—4 | Ed. Engelmann | osztrák | 1912 | Gösta Sandahl | " |
| 1895 | Földváry Tibor | magyar | 1913 | Ulrich Salchow | " |
| 1896—7 | Nem írták ki | | 1914 | Fritz Kachler | osztrák |
| 1898—900 | Ulrich Salchow | svéd | 1915—21 | Nem írták ki | |
| 1901 | Gustav Hügel | osztrák | 1922—23 | Willy Böckl | " |
| 1902—3 | Nem írták ki | | 1924 | Fritz Kachler | " |
| 1904 | Ulrich Salchow | svéd | 1925 | Willy Böckl | " |
| 1905 | Max Bohatsch | osztrák | 1926 | " | " |
| 1906—7 | Ulrich Salchow | svéd | 1927 | " | " |
| 1908 | Ernst Herz | osztrák | 1928 | " | " |
| 1909—10 | Ulrich Salchow | svéd | | | |

Hölgyek műkorcsolyázó világbajnoksága

| | | | | | |
|---------|---------------------|---------|------|----------------------|---------|
| 1906—7 | Madge Syers | angol | 1925 | Jarossné Szabó Herma | osztrák |
| 1908—11 | Kronberger Lily | magyar | 1926 | " " " | " |
| 1912—13 | Méray-Horváth Opika | magyar | 1927 | Sonja Henie | " |
| 1915—21 | Nem írták ki | | 1928 | " " | " |
| 1922—24 | Plankné Szabó Herma | osztrák | | | |

Páros műkorcsolyázó világbajnokságok

| | | | | | |
|---------|--------------------------------|---------|------|----------------------|---------|
| 1908 | Hübler—Burger | német | 1922 | Engelmann—Berger | osztrák |
| 1909 | Johnson házaspár | angol | 1923 | Jakobsson házaspár | finn |
| 1910 | Hübler—Burger | német | 1924 | Engelmann—Berger | osztrák |
| 1911 | Eilers (német)—Jakobson (finn) | | 1925 | J. Szabó Herma—Wrede | " |
| 1912 | Johnson házaspár | angol | 1926 | J. Szabó Herma—Wrede | " |
| 1913 | Engelmann—Mejstrik | osztrák | 1927 | J. Szabó Herma—Wrede | " |
| 1914 | Jakobsson házaspár | finn | 1928 | Joly—Brunet | francia |
| 1915—21 | Nem írták ki | | | | |

Magyar műkorcsolyázó bajnokság

| | | | |
|-----------|--------------------|-----------|----------------|
| 1900 | Weisz Árpád | 1911—1914 | Szende Andor |
| 1901 | Meszléri Tivadar | 1923 | Szende Andor |
| 1903 | dr. Márkus Jenő | 1924—1926 | Jaross Pál |
| 1904—1907 | ifj. Urbáry Sándor | 1927—1928 | Lápocsy József |
| 1908—1910 | Kronberger Lily | | |

A műkorcsolyázás versenyszabályai

A) Általános határozatok

37. A műversenynek három faja van, úgy mint:
1. egyes,
 2. páros,
 3. csoportműverseny.
38. A műverseny bírálói, számszerint legalább hárman, egymástól teljesen függetlenül bíráljanak az előírás szerinti bíráló lapokon.
39. A műversenynek ahhoz a jegyzőkönyvéhez, amelyet a szövetségi tanácshoz felterjesztenek, a bíráló lapok eredeti példányait kell csatolni.
- Az eredmény kihirdetése után a bíráló lapok betekintését meg kell engedni.

B) Egyes műverseny.

40. Az egyes műverseny áll:
- a) az előírt gyakorlatokból (iskolakorcsolyázás),
 - b) szabad választás szerinti gyakorlatokból meghatározott időtartamon belül (szabad korcsolyázás).
41. A műverseny két részére külön-külön nevezni nem lehet; díjat csak az nyerhet, aki a verseny mindkét részében részt vett.
- A díjazás az összeredmény alapján történik. Szabad azonban az iskola- vagy a szabad korcsolyázásban elért legjobb eredményeket külön mellékdíjakkal jutalmazni.
42. Az előírt gyakorlatokat a versenyt kiíró egyesület a versenyszabályokhoz csatolt sorozatból választja és pedig legalább négy számot, amelyeket a verseny kiírásakor meg kell nevezni.
- Az a) és b)-vei jelölt gyakorlatokat mindig együttesen kell választani egy szám gyanánt.
43. A versenyzők az első gyakorlatot a startszámok szerinti sorrendben végzik. Minden következő gyakorlatnál a sorrend akként változik, hogy aki a megelőzőnél első volt, az a következő gyakorlatnál a sorrend végére kerül. Kivételnek csak két versenyzőnél és csak akkor van helye, ha ezek más sorrendben meggyeznek.
- Aki nevének felhívása után a gyakorlatot meg nem kezdi, az arra a gyakorlatra 0-át kap.
44. Mindegyik előírt gyakorlatot úgy a jobb, mint a ballábon megállás nélkül háromszor kell végezni.
- Az indulás álló helyből, előkészítő lépés nélkül, egyetlen ellökéssel történik.
- Az átmenet egyik lábról a másikra megállás nélkül, közvetlen lábváltással szintén egyetlen egy tolválással történik.
45. Mindegyik gyakorlat kivételét 0-6 bírálószámokkal bírálják, amelyeknek értelme a következő:
- 0 = el nem fogadható;
 - 2 = elégséges;
 - 4 = jó;
 - 6 = kifogástalan;
 - 1, 3 és 5 = közbeneső fokozatok.
- Szabad fél és negyed pontszámokkal, mint további közbeneső fokozatokkal is bírálni.
46. A bírálásnál mérvadvók: elsősorban a rajz szabályossága (47. §.), másodsorban a testtartás és mozgás (48. §.), harmadsorban a nyomoknak egymást megközelítő fedése, a háromszori kivételben és negyedsorban a rajz nagysága.
- E négy megítélési szempont a bírálásnál nem egyenértékű, hanem a fentebbi sorrendben csökkenő jelentőségű.
- A fedés csak akkor jöhet tekintetbe, ha a rajz helyes.
- Ha a versenyzőnek valamely gyakorlat kivétele csak részben sikerül, vagy ha a versenyző elesik, a bíró pusztán ezért 0 bírálószámot nem adhat, mert a gyakorlat sikerült részét is el kell bírálania.
47. A rajz szabályosságának megítélésénél főszempontok a következők:
- Ugy a hossz-, mint a kereszt tengelyt be kell tartani.
- A nyolcas alakú gyakorlatok két féle megközelítéssel egyenlő nagy legyen.
- A rajz egyes részeit a tengelyekre szimmetrikusan kell elhelyezni.

Az ívek horpadás nélküliek, egyenletes hajlásaik, egész körre való záródásnál a kiindulópont közelébe visszatérők legyenek.

A hármás csúcsa a hossz tengelybe essék és a második ív lehetőleg oly nagy legyen, mint az első.

A dupla hármás mindhárom íve körülbelül egyenlő hosszú legyen, a középső ívet a hossz tengely felébe mессe.

A kigyóvonalnál az élváltás a hossz tengelybe essék és ne mutasson hirtelen átmenetet; az egy lábon végzett nyolcasnál az élváltás a kiindulópont-hoz közel essék, a második kör megközelítőleg oly nagy legyen, mint az első és körülbelül a kiindulópont-hoz térjen vissza.

A hurak inkább hosszú és keskeny, mint rövid és széles legyen, szögletet ne mutasson, középvonala a nyolcas tengelybe essék, a befejező ív megközelítőleg oly nagy legyen, mint a kezdő.

Az ellenhármás a fordulás előtt és után élváltást ne mutasson, csúcsa a hossz tengelybe essék; a befejező ív a kezdő ívvel körülbelül egyenlő nagy legyen.

A hasonló fordulás és hasonló ellenfordulás élváltás nélküli legyen, csúcsa a nyolcas hossz tengelyének közelébe essék.

48. Az előírt gyakorlatoknál a helyes testtartás megítélése a következő szempontok szerint történik, amelyek keretén belül a bíró a versenyző egyéniségét a lehető legnagyobb mértékben részesítse:

Egyenes, de nem merev testtartás; a törzsnek erősebb meghajlása, vagy mély térdhajlás csak átmenetileg.

A testvonalak a csipőben való megtörése, az előrenyújtott, vagy hajlott fejtartás hibás. A szabad láb a jérgől csak kissé felemelve, ki és lefelé fordított korcsolyahégygel, a térdben gyengén hajlítva, rendszeren az álló láb mögött legyen, különben szabadon lendítve, a mozgást elősegítse, anélkül, hogy e közben messze elemeltessék. A karok, könnyedén lefelé tartva, mozgásukkal, mint a szabad láb, a test mozgását elősegítsék, anélkül, hogy kéz és könyök a testtől messze elemeltessék; a kezek lehetőleg csipőmagasságon alul maradjanak, az ujjak sem szímeresztve, sem ökölbe szorítva ne legyenek.

A mozdulatok általában ne legyenek szögletesek, merevek és hirtelenek, a gyakorlatok kivételét elősegítő testtartás és mozdulatok ne legyenek erőszakoltak és szembeötölők, hogy mindezek elkerülésével a korcsolyázás a szemléletben a gyakorlatok könnyed, fáradtság nélküli kivételének a látszatát keltse.

49. A szabadkorcsolyázás mindig az iskola-korcsolyázás után következik, arra oly nagyságu teret kell szabadon hagyni, hogy a versenyzőnek elég helye maradjon oly gyakorlatokhoz is, amelyeket nagy irammal végez.

A versenyzők a startszám szerinti sorrendben végzik szabadon választott gyakorlataikat, a kiírásban megállapított időtartamon belül.

Minden egyes perc leteltét a versenyzőnek a hátra levő idő felmutatásával tudtára kell adni.

50. A szabadkorcsolyázás megbírlása két pont szerint történik, úgy mint:

- a) a bemutatott gyakorlatok nehéz és változatos voltáért 0-6 bírálószámot kell adni;
- b) a kivétel módjáért (harmonikus összeállítás, biztonság, testtartás, ritmus, mozgás stb.) szintén 0-6-ot, mindkettőt ugyanolyan értelemben, mint a 45. §-ban.

A testtartásra nézve a 48. §-ban foglaltak irányadók.

A két bírálósám összege szorozva a megállapított sokszorozószámmal, adja a szabadkorcsolyázásnál elért pontszámot.

A sokszorozószámot akként kell választani, hogy a szabad korcsolyázásban elérhető legnagyobb pontszám az iskola-korcsolyázásban elérhető legnagyobb pontszámnak megközelítőleg a kétharmada legyen, de kétharmadát meg ne haladja.

51. A bírálás úgy az előírt gyakorlatoknál, mint szabad korcsolyázásnál külön-külön bíráló lapon történik. Az előírt gyakorlatokra szolgáló lapon az értékszámokat kitenni nem szabad.

A verseny befejezése után a bíráló lapokon minden bíróságot az előírt gyakorlatokért adott minden egyes bírálatszámot (0-6) a 39-43. oldalakon felüntetett értékszámokkal szorozva. Az egyes gyakorlatokért kapott szorzatok összege adja az egyes versenyzőknél az előírt gyakorlatokért kapott pontszámot.

Az 50. §. a) és b) pontjai értelmében a szabadkorcsolyázásért adott két bírálatszám összege a sokszorozószámmal szorozva adja az egyes bírálónál elért szabadgyakorlatok pontszámát. Az előírt gyakorlatok pontszámának és a szabadgyakorlatok pontszámának az összege adja az egyes bírálónál elért összpontszámot. Az összpontszám nagysága szerint az egyes bírálók megállapítják a versenyzők helyezési sorrendjét.

Ha valamely bírónál két vagy több versenyzőnek egyforma összpontszáma van, ezek között a sorrendet az előírt gyakorlatokért kapott pontszám nagysága dönti el.

Ha e pontszámok is egyenlők, a bíróságon ezen versenyzők mindenikének a rajtuk eső helyezési számok középértékét adja.

52. Győztes az, akit a bírálók abszolút többsége helyezte az első helyre.

Második az, aki a győztes helyezési számai kivételével a többi versenyző részére fennmaradó első és második helyezési számok abszolút többségét bírja. Harmadik az, aki az első és második helyezettekre eső helyezési számok figyelembe kívüli nagysága után fennmaradó első, második és harmadik helyezési számok abszolút többségét bírja. Hasonlóképpen kell az esetleges többi helyezést is elbírálni.

Ha valamely bírónál egy vagy több versenyzőnek egyenlő helyezési száma van, az abszolút többség kiszámításánál nem az ezeknek a bíróságot által adott középértéket (51. §. utolsó bekezdés), hanem az egyenlően álló versenyzők mindenikénél a nekik járó legrosszabb helyezési számot kell számításba venni.

Ha bármely helyezésként egy versenyzőnek sincsen abszolút többsége, ezt a helyezést és minden következő helyezést (az 51. §. utolsó bekezdésének) alkalmazásával) a bírálók által adott helyezési számok összegzése által kell eldönteni. Ha a helyezési számok összegzése után két vagy több versenyző egyenlően áll, ezek között az egyes bírálólapokon felüntetett összpontszámok összegzése, és ha két vagy több versenyzőnél ez sem vezet eredményre, ezek között az előírt gyakorlatokért kapott pontszámok összegzése dönt.

C) Páros és csoportverseny

53. A párosversenyben csak egyformán összpárolt párok (két hölgy, egy hölgy, egy ur, két ur), csoportversenyben pedig nem és szám szerint egyformán összpárolt csoportok indulhatnak egymással szemben.

54. A páros és csoportverseny csak szabadkorcsolyázásból áll, amelyben nem az egyesek képességeit, hanem a pár, illetőleg a csoport együttes teljesítményét kell különös bírálat alá venni, emellett az 50. §. rendelkezéseit a páros és csoportversenyeknél azzal a módosítással kell alkalmazni, hogy a b) pont alatti megítélésnél az összmunkát különösen tekintetbe kell venni.

55. A páros és csoportversenyeknél a verseny bírálói a párok (csoportok) közötti sorrendet az 50. §. a) és b) pontjai értelmében adott bírálatszámok összegzése szerint adják meg.

Ha így valamely bírónál két vagy több pár (csoport) egyformán áll, ezek közül az a pár (csoport) részesül előnyben, amely a kivétel módjára (50. §. b. pont) kapott nagyobb bírálatszámot.

A győztes, valamint a helyezettek meghatározásánál az 52. §. rendelkezései oly eltéréssel nyerne alkalmazást, hogy ha a helyezési számok összegzése eredményre nem vezet, az egyenlően álló párok (csoportok) közül a kapott összes bíráló számok összege dönt és ha így sem adódik eredmény, az egyenlően állók között a részesül előnyben, amely a gyakorlatok kivételének módjára (50. §. b. pont) kapott több pontszámot.

56. Az egyes korcsolyázásra vonatkozó szabályokat (40-52. §§.), amennyiben a páros és csoportverseny természetével megegyeztetettek, ezekre is alkalmazni kell.

Bajnokságok

57. A Budapesti Korcsolyázó Egylet által 1899. év október hó 28. napján alapított és dr. Busbach Péter nevére nevezett örökös vándordíjért a magyar gyorskorcsolyázó bajnoki versenyt és ugyancsak a nevezett egylet által alapított és Földváry Tibor nevére nevezett örökös vándordíjért a magyar férfi műkorcsolyázó bajnoki versenyt, továbbá a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség által 1923. évben alapított magyar női műkorcsolyázó bajnoki versenyt minden évben ki kell írni.

58. A bajnoki versenyeket vagy maga a M. O. K. Sz. rendezzi, vagy annak rendezésével valamelyik tagját megbizta.

59. A bajnoki versenyek kiírására és megírására a következők elterésekkel az előbbi verseny-szabályok kötelezők:

60. Bajnoki versenyen minden magyar állampolgár részt vehet, aki amatőr korcsolyázó, akár tartozik a M. O. K. Sz. kötelekébe, akár nem. A nevezést maga a versenyző is beadhataja.

61. A bajnoki versenyek kiírását legkésőbb december hó 15. napjáig közzé kell tenni.

A verseny kiírásával megbízott egylet a kiírás a tanácsnak december 1. napjáig jóváhagyás végett felterjesztetni köteles.

62. A bajnoki versenyeken a versenybíró tisztességét a szövetségi tanács kiküldöttje töltheti be.

63. A bajnoki versenyeken a tét 5 arany korona.

64. Azokra a napokra, amelyekre a bajnoki versenyeket kiírták, a szövetség tagjai hasonló nemű országos versenyt nem írhatnak ki.

65. A gyorskorcsolyázó bajnoki versenyt 500, 1500 és 5000 méterre kell futni.

66. A pálya kettős legyen, hossza legalább 400 méter, a belső pálya görbületi sugarának a hossza legalább 20 méter legyen.

E szakasz rendelkezései alól kivételnek helye csak a versenybíró beleegyezésével és csak akkor van, ha a rendezés kitűzött pálya az időjárás miatt használhatatlannak mutatkozik.

Az 500 méteres versenyt ilyen esetben, ha egyszerű pályán tartják meg, egyenkénti indítással kell futni.

67. A gyorskorcsolyázás bajnokságát csak az nyerheti, aki mind a három távolságot teljesen végig futotta.

Kivételes esetben a versenybíró e rendelkezés alól kivételt tehet.

68. A bajnoki verseny győzelmét a 36. §. értelmében kell megállapítani.

69. A műkorcsolyázó bajnoki versenyek előírt gyakorlatait legalább 6 számban akként kell választani, hogy azokban a következő elemek legalább egyszer előforduljanak;

a) a férfi bajnoki versenyben:

kigyóvonal, hármás, dupla hármás, hurok, hasonló fordulás, hasonló ellenfordulás és ellenhármás;

b) a női bajnoki versenyben:

kigyóvonal, hármás, dupla hármás, hurok, hasonló ellenfordulás és ellenhármás.

70. A férfi műkorcsolyázó bajnoki verseny szabadkorcsolyázásának időtartama 5 perc, női műkorcsolyázó bajnoki versenyé 4 perc.

A szabadkorcsolyázás helyét akként kell kitűzni, hogy az minden irányban legalább 35 méter legyen.

71. A műkorcsolyázó bajnoki verseny győzelmét az 52. §. értelmében kell megállapítani.

72. A gyorskorcsolyázó bajnoki verseny győztese »Magyarország gyorskorcsolyázó bajnoka az 19... évre«, a műkorcsolyázó férfi bajnoki verseny győztese »Magyarország műkorcsolyázó bajnoka az 19... évre«, a női műkorcsolyázó bajnoki verseny győztese »Magyarország műkorcsolyázó bajnoknője az 19... évre« címet kapja.

A bajnoki cím csak arra az évre szól, amelyben nyerték.

73. A bajnokok bajnoki oklevelet és bajnoki érmet kapnak.

A bajnokok neveit a vonatkozó örökös vándordíjakon a győzelem évszámával ki kell tüntetni.

Az örökös vándordíjat csak annak a szövetségi tagnak adják a birtokába, amely a bajnokot nevezte és amely kötelező okiratot állít ki, hogy a díjat a M. O. K. Sz. tanácsának a győzelem évében december hó 15. napjáig saját költségén sértetlenül visszaszolgáltatja.

A MŰVERSENY ELŐIRT GYAKORLATAI

Rövidítések: **J** = jobbra **B** = balra **e** = előre **h** = hátra **k** = kifelé **b** = befelé **H** = hármás
S = hurok **EH** = ellenhármás **F** = hasonléü fordulás **EF** = hasonléü ellenfordulás

| Rajz | Szám | A gyakorlat neve | Érték-szám | Rajz | Szám | A gyakorlat neve | Érték-szám |
|------|-------------------------|---|-----------------------|------|----------------------|--|------------------|
| | 1 2 3 4 | Ív: Jek, Bek Jeb, Beb Jhk, Bhk Jhb, Bhb | 1 1 1 2 | | 26a b 27a b | Kigyóvonalas hármás: JekbHhk, BhkbHek BekbHhk, JhkbHek JekbHhb, BhkbHeb BekbHhb, JhkbHeb | 2 2 3 3 |
| | 5a b 6a b | Kigyóvonal: Jekb, Bebk Bekb, Jebk Jhkb, Bhbk Bhkb, Jhbk | 1 1 2 2 | | 28a b 29a b | Kigyóvonalas duplahármás: JekbHhkHeb, BebkHhbHek BekbHhkHeb, JebkHhbHek JhkbHekHhb, BhbkHebHhk BhkbHekHhb, JhbkHebHhk | 1 1 3 3 |
| | 7 8a b 9a b | Hármás: JekHhb, BekHhb JekHhb, BhbHek BekHhb, JhbHek JebHhk, BhkHeb BebHhk, JhkHeb | 1 2 2 1 1 | | 30a b 31a b | Kigyóvonalas hurok: JekbSeb, BebkSek BekbSeb, JebkSek JhkbShb, BhbkShk BhkbShb, JhbkShk | 2 2 3 3 |
| | 10 11 12 13 | Duplahármás: JekHhbHek, BekHhbHek JebHhkHeb, BebHhkHeb JhkHebHhk, BhkHebHhk JhbHekHhb, BhbHekHhb | 1 1 1 2 | | 14 15 16 17 | Hurok: JekSek, BekSek JebSeb, BebSeb JhkShk, BhkShk JhbShb, BhbShb | 2 2 2 2 |
| | 18a b 19a b | Ellenhármás: JekEHhb, BhbEHek BekEHhb, JhbEHek JebEHhk, BhkEHeb BebEHhk, JhkEHeb | 3 3 3 3 | | 32a b 33a b | Kigyóvonalas ellenhármás: JekbEHhk, BhkbEHek BekbEHhk, JhkbEHek JekbEHhb, BhkbEHeb BekbEHhb, JhkbEHeb | 3 3 3 3 |
| | 20a b 21a b | Hasonléü fordulás: JekFhk, BhkFek BekFhk, JhkFek JebFhb, BhbFeb BebFhb, JhbFeb | 4 4 4 4 | | 34a b 35a b | Hármás-kigyóvonalhármás: JekHhbkbHeb, BebhkbHek BekHhbkbHeb, JebHhbkbHek JhkHebkbHhb, BhbHekbHhk BhkHebkbHhb, JhbHekbHhk | 3 3 3 3 |
| | 22a b 23a b | Hasonléü ellenfordulás: JekEFhk, BhkEFek BekEFhk, JhkEFek JebEFhb, BhbEFeb BebEFhb, JhbEFeb | 3 3 3 3 | | 36a b 37a b | Duplahármás-kigyóvonal-duplahármás: JekHhbHekbHhbHek, BebhkbHekHhbHek BekHhbHekbHhbHek, JebHhbHekHhbHek JhkHebHhbHekHhb, BhbHekHhbHekHhk BhkHebHhbHekHhb, JhbHekHhbHekHhk | 3 3 4 4 |
| | 24a b 25a b | Nyolcas egy lábón: Jekb, Bebk Bekb, Jebk Jhkb, Bhbk Bhkb, Jhbk | 2 2 3 3 | | 38a b 39a b | Hurok-kigyóvonal-hurok: JekSekbSeb, BebhSebSek BekSekbSeb, JebSebSek JhkShkbShb, BhbShbkShk BhkShbkShb, JhbShbbShk | 4 4 5 5 |
| | 40a b 41a b | Ellenhármás-kigyóvonal-ellenhármás: JekEHhbkbEHek, BebhEHhbkbEHek BekEHhbkbEHek, JebEHhbkbEHek JhkEHekbEHhb, BhbEHekbEHhk BhkEHekbEHhb, JhbEHekbEHhk | 4 4 5 5 | | | | |

SZÁNKÓZÁS I.

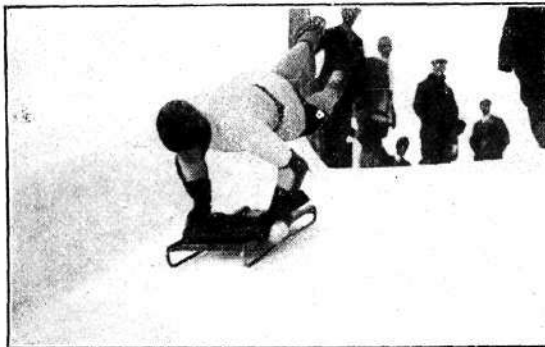
1



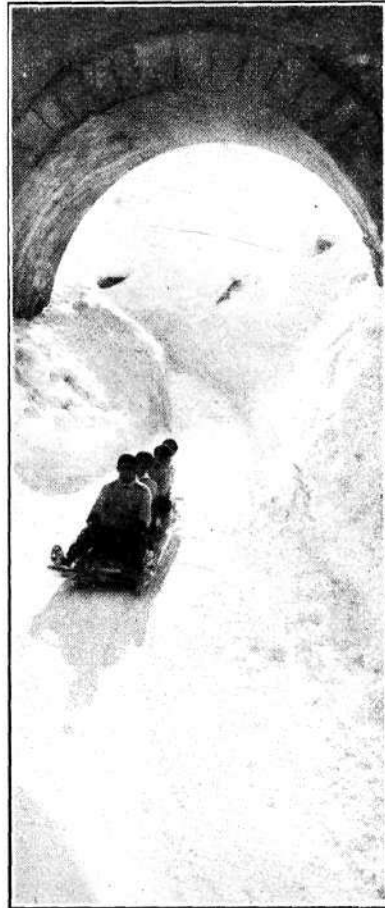
2



3

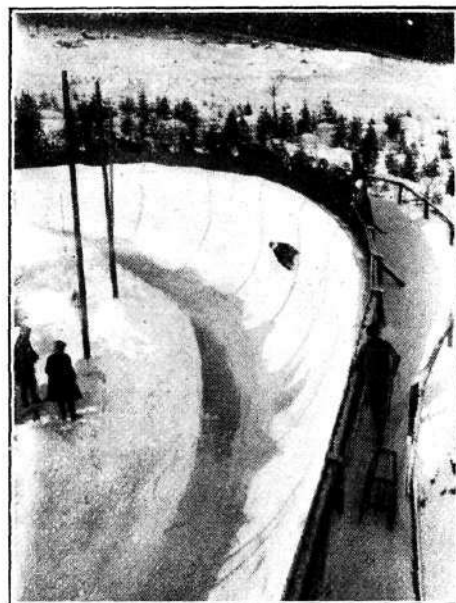
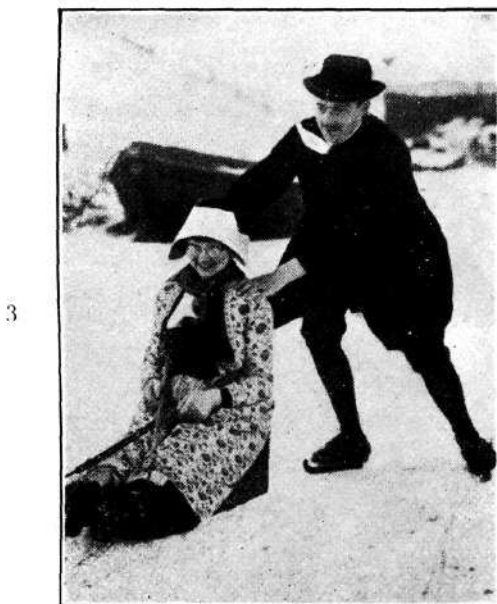


4



1. Ötös bob indulás előtt a St. Moritz-i pályán. — 2. Kétszemélyes bob teljes menetben a davosi pályán. —
3. Skeleton-versenyző a téli olimpián. — 4. Bob az arosai pályán menekő közben

SZÁNKÓZÁS II.



1. Rénszarvas vonta szánkó, az északsvédországi vidék kedvenc sportja. — 2. Ródliverseny Európa bajnokságáért. Kauschka és Preissler. — 3. Hollandus szánkázók a volendami csatorna jegén. — 4. A schreiberhauzi szánkópálya fordulója.

Sportszánkázás

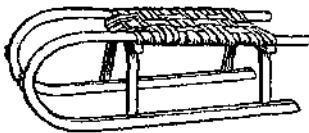
Irta Orbán Béla

A szán hóval és jéggel borított pályán használatos csuszó eszköz s mint ilyen, havas vidékek természetes járműve.

Normális típusu (fából készült) szán fő részei: az elől felgömbült talp, ebbe beeresztve a lábak, melyekre kereszt-irányban kereszt-kötőfák vagy vánkosok jönnek. Ezeken nyugszanak a felső hossztartók, melyeknek elcsuszását megakadályozzák a vánkosok szélein lévő rakoncák. A hossztartókra erősítve rendszeren fonott heveder-ülés van.

Sportszánkázás alatt hóval vagy jéggel borított lejtőkön — mesterséges vagy természetes pályán — sportszerű szántípusokkal, minél gyorsabban végbevitt ügyes leereszkedést értünk. A leggyorsabb a leereszkedés akkor lesz, ha kezdeti helyzeti energiánkból legkevesebb fogy surlódás alakjában, a többi t. i. mozgássá alakulva, a sebességet növeli.

A vitorlásszán nem tartozik a sportszánkázáshoz és a vitorlázás egyik fajtát képezi. Fent adott definíció értelmében nem tartozik ide, de hazai vonatkozása miatt meg kell említenünk a balatoni fakutya nevű



241. ábra. Tiroli ródli



242. ábra. Davosi ródli

szánt. Ez szántalpakra szerelt székszerű alkotmány, melyet ülve, botokkal hajtának a jég hátán.

A szánkázásnál viselt ruházat középmeleg, sima szövet vagy trikó legyen, hogy a hó ne ragadjon rá. Szorosan begombolhatónak kell lennie, hogy a szél ne járja. Nőknek is célszerű férfiruhát öltetni. A cipő vízhatlan bőr és szántípusonként különbözik.

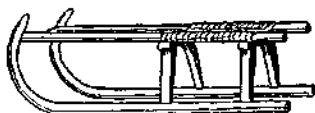
Nagy a különbség a könnyű lejtőkön való leereszkedés és az igazi versenyszánkázás között. A balesetek legnagyobb része onnan ered, hogy tapasztalatlan kezdő szánkózók ismeretlen vagy túl meredek helyeken ródliznak. Sokszor bajt okozhat a képzetlen utitárs is. Általában 10 százaléknál nagyobb lejtőjű havas hegyoldal, esetleg ut szolgálhat pályául. Legfontosabb feladat a nehéz kanyarulatu pályákon való helyes vezetés, ami végeredményben a nagy gyorsaság elérésére képesít.

A RÓDLI

A ródli különböző nemei számtalan változatban, típuskeverékben és nagyságban szerepelnek. Megemlítjük közülök a davosi szánt, mely alacsony, hosszú, tisztán fából készült, széles vaspánttal borított talppal, hasonfekve is használható, mint a toboggan és skeleton. A tiroli ródli, melynek talpa ivben visszahajlik, a váz felső részével egy darabból készül.

A halltali szán erős, elég alacsony, hátul fekvő kis üléssel. A leobeni szán hengeres acélsőből, néha fából készül, elől hátrahajló ívvel, amely a hordozást megkönnyíti. A szánok faanyaga juhar, hárs, köris vagy hikor.

A közönséges ródli kormányzása általában lábbal (sarokkal) történik. Azt a lábunkat, amerre kanyarodni akarunk, a sebesség és kanyarodó figyelembevételével, különböző erővel lenyomjuk. A kézzel való vezetés már finomabb, nem okoz oly nagy sebesség csökkenést és hátrahajolva a kéznek suroltatásával hajtjuk végre. Erre a célra erős bőrvédős kesztyűt lehet használni. A fékezés mindkét láb egyidejű lenyo-



243. ábra. Halltali ródli

mása és a szánorr felemelése által jön létre, azáltal, hogy a hátsó részek bevágódnak a talajba. Közönséges szánokon 1–2 személynél többen ne üljenek, mert a kis szán túlterhelése bajt okoz, túlhosszu szán meg nem kormányozható elég jól. Vannak kormányozható szánok, de ezeknél a szán tulajdonképpen lényege, a merevség, megszűnik.

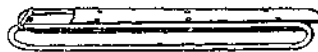
Ródliversenyeknél a versenyzőket egyenként indítják, az időmérés két pontosan összeigazított órával történik. Elérhető sebesség 40–70 km.

A TOBOGGAN

Egészen alacsony szán, mely széles sítalphoz hasonló és egész alsó felületével felfekszik. Kanadai eredetű, hol a benszülöttek fát szállítanak rajta. A skeleton-típus őse. A tobogganok számára a fejlődés elején merev kezdő állvánnyal, kanyarodók nélküli és minden szán számára külön vágattal ellátott pályák készültek. Ezeken igen nagy sebesség volt elérhető, melyet a súly, a surlódás, a lejtő és a légellenállás szabott meg. Ma ilyen pályák csak Amerikában épülnek.



244. ábra. Toboggan



245. ábra. Skeleton

A fenti szántípusok használatosak versenycélokra is, de az igazi nemes sportszánok mégis a skeleton és bobsleigh (bob), kisebb kivételben boblet.

A SKELETON

A skeleton vagy hasszánkó a toboggan mintájára mintegy 18 mm. átmérőjű acélsőből készült, alacsony szán, 30 cm. széles, 120 cm. hosszú, 12 cm. magas, kis rugózással.

A skeleton-pálya jéggel borított, erősen ledöngölt hó. Laposabb helyeken a jégréteg vékonyabb, fordulóban vastagabb, erős kanyarodókkal, magasított fordulókkal, az azon részen elérhető sebességnek megfelelően kialakítva. Leghíresebb skeleton-pálya a st. moritzi Cresta.

A skeleton-sport nagy gyakorlatot, jó szemet, a szem, kéz és láb együttműködését kívánja meg. A versenyzőnek jól kell ismernie a pályát s a körülményekhez képest választani meg a skeletont. Jó skeletonista az acélkormányokkal ellátott cipőorrát ritkán használja, mert ez a sebességet erősen csökkenti, inkább lábának lengetésével, testtel kormányoz, a körmöket csak fordulóban, csak fékezésre használja. A skeleton-versenyeken az időmérés telefonnal vagy automatikus villamos uton való méréssel történik. Elérhető sebesség igen nagy, 100–130 km. is lehet. A verseny végeredményét három futam összideje adja.

A BOBSLEIGH

A bobsleigh két egymásután szerelt skeletonszerű szán, egy felsőrészzel áthidalva. Egészen 8 személyig, különböző nagyságban készül. Első része rendszerint kerék-, néha huzókormányval és védőburkolattal van ellátva. A bobsleigh vagy gépszánkó a sportszánkó leghatalmasabbja és legnépszerűbbike. Alkalmi társaságok alakulnak és boboznak a nagy üdülőhelyek pályáin. Verseny és kormányzás szempontjából ez is nagy ügyességet igényel. Fokozott nehézségek a sok személy együttműködésének biztosítása és a forduló jó vétele körül vannak. Maga a név az angol bobbing (hajlongás) szóból származik. Ugyanis a siklás gyorsítására a hátul ülő fékező vezényszavára a közbülsők ismételten hirtelen előre, majd lassan hátra hajolnak. A fordulók vétele, a beszállás a fordulóba elég nehéz s a kormányos érzékére van bízva. Késői vagy korai fordulóvétel egyformán bukással járhat. Első esetben kivágódhat, utóbbi esetben egész sebességét elveszti a gép. Az utasoknak a fordulóban megfelelően befelé kell hajolniuk. Időmérés, mint a skeletonnál, de két futam összideje adja a végeredményt.

A BOBLET

Kisebb kivitelű bobsleigh (2–3 személy számára).

* * *

Aljanak itt végül a nagyszerű tátralomnici bob-pálya adatai. Teljes hossza 4200 m., átlagos esése 9‰, kifutó 700 m. (5‰ esés), 6½ m-ig emelt sáncok, 18 éles, (14–20 m. görbületi sugaru) forduló, parabolikus átmeneti ívekkel s több gyengébb kanyarodóval.

A jég hockey

Irta Minder Frigyes

Jég hockey elnevezés alatt a sportvilágban kétféle játék ismeretes, u. m. a labdával (bandy) és a koronggal (hockey) való játék, utóbbit kanadai hockeynek is nevezik.

Magyarországon először a labdahockeyt kezdték játszani s ez a játék rövid idő alatt igen nagy népszerűsége telt szeret.

A labdával való játék különösen az északi népeknél van nagymértékben elterjedve, de az északiak bandy-játéka eltér az ily néven Közép-Európában üzött játéktól.

Ugyanis míg nálunk 7 vagy 9, addig az északi népeknél mindig 11 játékos szerepel. A finnek, svédok, norvégek és a többi kisebb északi országok bandyzói a játékhoz könnyű zsinoglabdát használnak, ellentétben a nálunk szokásos telt gummilabdával.

Finnországban ezrével vannak bandyjátékosok. Minden iskolás gyerek bandyt játszik, úgyhogy valóságos nemzeti játéknak lehet tekinteni. Ugyanez áll fenn a korongra vonatkozólag Kanadában és ennek tulajdonítható Kanada abszolút fölénye az európai csapatok fölött.

Nálunk a Budapesti Korcsolyázó Egylet 1905-ben *Kertész János* vezetése alatt kezdte először gyakorolni e sportot, ugyanakkor a mágnások, kik e sportot már külföldről ismerték, gr. *Bethlen István* vezetése alatt már kész csapattal rendelkeztek.

Az első hockey-mérkőzés 1906. évben volt a BKE és a Mágnáscsapat között s az eredmény 2:2 volt.

Ettől az időtől kezdve jég hockey sportunk a műjégpálya előtti időkből a mostoha jégviszonyok dacára is rendkívüli fejlődést mutatott.

Tulajdonképpen az 1907—1908. években lett e sportunk versenyképes és az akkori csapat (gr. *Bethlen, Lauter, Hevesi, dr. Lator, gr. Csáky, Ságody, Izsák*) sorra verte az osztrák (WEV, WAC, Wiener Sport-Club), a cseh (Slavia, Sparta) és a német (Akademischer Sport Club) csapatokat, kivéve a Leipziger Sport Clubot, az akkori Európa-bajnokot, melytől első találkozásakor 21:6 arányban szenvedett vereséget. Ezután ennek a nagy ellenfélnek a legyőzésére irányult minden munka. A nagy készülődés rövidesen sikert hozott, mert már 1914-ben Prágában az értékes *Ringhoffer* serlegmérkőzés során 2:1-re, majd ugyanezen évben St. Moritzban 4:0-ra győzött a BKE a lipcseiek ellen s ezekkel a pompás eredményekkel kiérdemelte a legjobb középeurópai bandycsapat nevet.

A kitört világháború, valamint a hosszú évekig tartó rossz jégviszonyok az új generáció fejlődését hátráltatták, de annak dacára sikerült az évenként kiírt s Tátrafüreden megrendezett slovenskói bajnokságot minden évben megnyerni.

Időközben különböző vándordíjak kerültek kiírásra, a *Zsigmondy, Ságody*, valamint a hősi halált halt gr. *Csáky Béla* és *Hevesi Kornél* játékosokról elnevezett díjak, amelyeket egy eset kivételével mindig a BKE csapata nyert meg a BBTE, FTC, MAC és MHC csapataival szemben.

A háború alatt, amidőn a jégviszonyok annyira megváltoztak, hogy Magyarországon alig volt pár jégnap, az osztrákoknak (1916. évben),

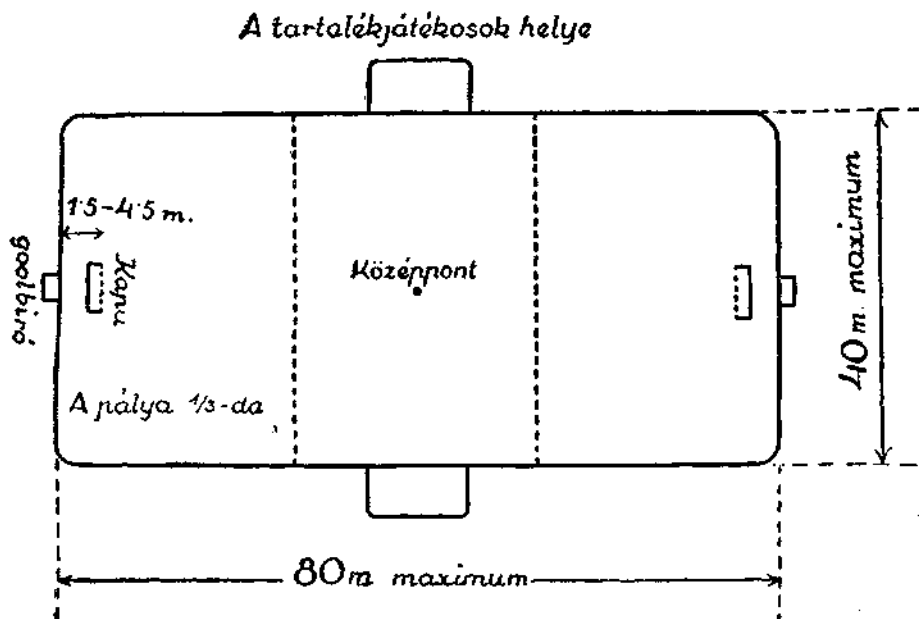
kik már műjégpályával rendelkeztek, sikerült a magyarokat legyőzni, de ezzel le is zárták a bandy-sport további üzését és áttértek a Közép-európában már mindenütt üzött kanadai koronghockey-ra.

A magyarok, akik ezáltal a bandyvel teljesen izolálva maradtak, ellenfél hiányában szintén kénytelenek voltak áttérni a már egész Európában nagy népszerűségnek örvendő koronghockey-ra.

Ezen sportban igazi fejlődést azonban csak a műjégpályákkal rendelkező csapatok érhetnek el, úgyhogy Magyarországon valóságban csak 1926-ban kezdtek korongozni.

Az áttérés a bandyról a koronghockey-ra tulajdonképpen a rossz jégviszonyokra vezethető vissza, mert a koronghockeynek megvan az a nagy előnye a bandyvel szemben, hogy aránylag kis pályán, így a különböző jégpalotákban is üzhető.

A bandy és a koronghockey között nagy a különbség, úgy a játék



246. ábra. A koronghockey játéktere

szellemében, valamint a játék modorában; alább közöljük a szembe-tünőbb különbségeket:

Bandynél a játékosok száma 7, 9 vagy 11, a korongnál 6 és 2 cserejátékos, kik a mérkőzés egész ideje minden játék megszakításakor bármelyik két mezőnyjátékoskal cserélhetnek.

A játéktér nagysága a bandynél 80–100 m. hosszú és 30–60 m. széles, a korongnál 40–80 m. hosszú és 20–40 m. széles.

Bandynél a kapu a futballkapuhoz hasonló (3.65 m. széles és 2.15 m. magas), a korongnál 1.83 m. széles és 1.22 m. magas.

A bandynél a labdával előre játszanak, viszont a korongnál mindenki, aki a korong előtt van, játékon kívül, vagyis offside-on van.

A bandynél semminemű testi erőt nem szabad kihasználni, míg ellenben a korongnál a testi erőnek nagy kihatása van a játékra.

A bandynél minden játék megszakítás után beütéssel vagy szabad-ütéssel kezdődik újra a játék, ezzel szemben a korongnál a játék me-

nete folytonos és csak gól vagy szabálytalanság esetén lesz a játék megszakítva és ilyenkor a szabálysértő játékost rendszerint kiállításal büntetik, a korongot pedig ugynevezett bullyvel hozzák újra játékba.

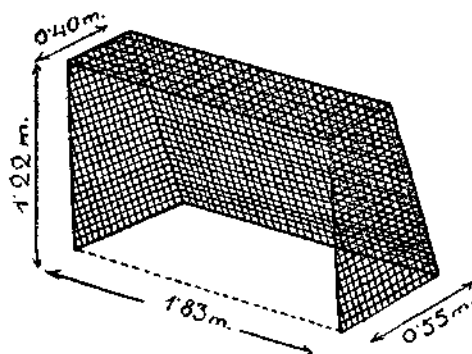
A játékidő a bandynél 2×40 perc, a korongnál 3×15 perc.

Az egyik német szaklap találóan jellemzi a két játék közti különbséget, mondván: a bandy »játék« (Spiel), a korong »harc« (Kampf).

A KORONGHOCKEY TECHNIKAJA; TRÉNING

A jég hockey művelésének két előfeltétele van. 1. *A test alkalmas volta.* 15 évnél fiatalabbakat nem ajánlatos jég hockeyra fogni. A 15-ik életévüket elérték közül is csak azokat, akik már testileg jobban kifejlődtek, nem szűkmellűek, nem hirtelen növéseiek és nem gyenge izomzatúak.

2. A második előfeltétele a jég hockey-sportnak, hogy a jelölt *biztos, jóképességű korcsolyázó* legyen.



247. ábra. Koronghockey-kapu

Gyors startolás, fordulás, hirtelen megállás, lábváltás, éppoly elengedhetetlen feltétel, mint a kitartás. Ezeken az alapokon nyugszik a jég hockey technikája.

Tréning szempontjából meg kell különböztetni az egyes játékosok tréningjét és a csapat tréningjét, továbbá a kezdőkét és a mérkőzésre készülőkét.

A kezdő tréningje. 1. Gyorskorcsolyázó gyakorlatokkal kezdődik. Hirtelen megállás és utána rögtöni újabb startolás gyakorlandó. Korcsolyázás közben hirtelen fordulatok jobbra-balra.

2. Ugyanezen gyakorlatok ismétlése hockeyütővel. Tempó cserélése igen fontos.

3. Driblizés ütővel és koronggal. A korong irányítása. E gyakorlatokat minél gyakrabban és kitartóbban kell végezni. A játékosban kell, hogy az az érzés alakuljon ki, hogy a korong az ütőjéhez tapad. Az ütőt mindkét kézzel kell fogni. Az alkar végzi az inga mozgására emlékeztető ütésekkel a korong irányítását és előbbrevitelét. A felső test nyugton maradjon. Az ütő végének éle állandóan a jégen fekdjék. Vigyázni kell, hogy a korong az ütő alatt el ne csusszék, azaz, hogy a koronggal való érintkezést a gyakorlatozó el ne veszítse.

4. A korongnak a kapuba való lövése minden tréningnapon gyakorlandó és pedig: a) bizonyos távolságból, álló helyzetben, az ütő

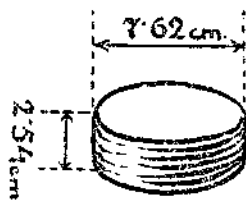
élével emeljük a korongot térdmagasságba s a levegőben röptük be a kapuba; b) ugyanezen módon, de futás közben röptük be a kapuba.

A góllövőképesség kétségtelenül a hockeyjátékos egyik legfontosabb kelléke. Eppen azért ennek begyakorlására nagy súlyt kell helyezni, de még nagyobbat a korong biztos irányítására.

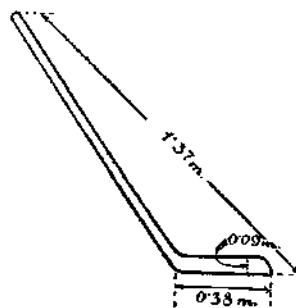
Osszefoglalva a fentieket, a kiképzésnek oda kell irányulnia, hogy a korongot szinte gépiesen, anélkül, hogy a figyelmét különösen lekötne, előbbre vigye a játékos és hogy a belövést bármely fekvésből a legkedvezőbb pillanat kihasználásával eszközölje.

A csapat-tréning. Még a gyakorlott csapat együttes tréningjét is előzze meg mindannyiszor az egyéni tréning (futógyakorlat, korongvitel). Ez az egyes játékosok ügyessége és biztossága fenntartása, illetve fokozása szempontjából fontos. Az egyéni tréninget követi az *összjáték gyakorlása*.

A koronghockey kombinációs játék. A helyes kombináció megkívánja azt, hogy minden játékos szomszédjának úgy passzolja át a ko-



248. ábra. A korong



249. ábra. Az ütő

rongot, hogy az illető fáradtság és idővesztés nélkül átvehesse és továbbvihesse. Legegyszerűbb a két játékos kombinációját gyakorolni. Ennek a módja az, hogy két játékos párhuzamosan fut le a kapu felé, közben folyvást egymásnak adogatja a korongot s ezt a kapuig folytatja. Befejezése a góllövés. Ezt a gyakorlatot nemcsak a csatársoron, illetve a védőláncon belül gyakoroljuk, hanem kombináljuk a támadás és védelem játékosait, mert hiszen játék közben gyakran adódik alkalom arra, hogy a csatár és védő együtt viszi előre a korongot.

A nyílt mérkőzésre való előkészület befejezése a tréning mérkőzés. Ennek célja a csapat összjátékának kipróbálása. Ajánlatos a tréningmérkőzéseket különféle összeállítású csapatok ellen lebonyolítani, azonban a mérkőzésre kiszemelt csapat mindig ugyanabban az összeállításban játsszék.

A bandy játékszabályai

1. A játéktér nagysága legalább 80–100 m. hosszú és 40–50 m. széles.

A játéktér határát szembetűnő jelzővonalakkal jelöljük.

A játéktérrel a felezővonal a kapuvonallal párhuzamosan két egyenlő részre osztja.

Mindkét kapuvonaltól 20–20 méternyi távolságra a játéktér közepe felé a kapuvonallal párhuzamos vonalat húzunk.

2. Mindkét kapuvonal közepén kapu áll. A kapu magassága 2,13 m., szélessége 3,65 m.

3. A használatos labda a »Lacrosse« labda vagy más hasonló telt gummi labda.

4. Az ütő fából van. Hossza a görbület külső szélén mérve 120 cm.

5. A játékosok száma rendszerint 7–7, de lehet 9–9 is.

6. A játék rendes időtartama kétszer 40 perc.

7. A játék azzal kezdődik, hogy a bírő a labdát a játéktér közepén feldobja és ha a labda a jeget kétszer érintette már játékban van, addig játékos a labdát nem érintheti.

8. a) Az ütőt tilos ütés alkalmából vállmagasságnál magasabbra emelni.

b) A labda az ütővel üthető, tolató, emelhető és feltartóztatható.

c) Kézrel a labda a levegőben feltartóztatható, vagy felfogható, azonban köteles azonnali függélyesen és anélkül, hogy irányát változtatná, a jégre ejteni.

d) Durva és unfair játék, mint fellökés, neki-menés, rugás, szigorúan tilos.

e) Oly játékos, ki ütőjét elvesztette, játékon kívül van.

f) A játékosnak nem szabad magát a jégre vetni, kivéve a kapus.

9. Ha valamely játékos abban a pillanatban, midőn társa a labdát utoljára érinti, közelebb van az ellenfél kapuvonalához, mint a játszótársa, úgy az illető játékon kívüli (offside) helyzetben van, kivéve, ha közte és az ellenfél kapuvonala között legalább 2 ellenpárti játékos van vagy ha ugyanakkor saját térfelén áll.

10. Ha a labda a játéktérrel az oldalvonalon át hagyja el, úgy ez azon párt hibájának számít, mely utoljára érintette, és így az ellenfele kap szabadütést (beütést).

11. Ha a labda az egyik kapuvonalon át úgy hagyja el a játéktérrel, hogy ott utoljára az illető kapura támadó csapat egyike érintette, úgy a védő csapat goalütéssel, ellenkező esetben a támadó csapat egyik játékosá sarokütéssel (corner) hozza vissza játékba a labdát.

12. A szabályok bármily megsértését a bírő az ellencsapat javára engedélyezett szabadütéssel bünteti. A szabadütés ugyanarról a helyről történjék, ahol a hiba esett.

13. Szabadütés, büntetőütés, sarokütés, kapuból való kiütés vagy oldalról való beütés esetére, az ilyen ütést végző játékos mindaddig nem üthet újból a labdába, amíg azt egy másik játékos nem érintette.

14. Goal az, ha a labda a kapuvonalat teljes terjedelemben elhagyja.

15. A labda mindaddig játékban van, míg a bírő a játékot meg nem szakítja.

16. A játék vezetése a bírő kötelessége.

A bírő a játékot, amennyiben annak szükségét látja, sipjelzéssel megszakíthatja, kötelessége ez azonban akkor, ha goal volt, ha a labda a játéktérrel elhagyta vagy ha valamely játékos szabálysértést követ el. A bírő minden vitás esetben dönt.

A jég hockey játékszabályai

1. E versenyszabályzat az eddigi szabályoknak és a Nemzetközi Jég hockey Liga kongresszusain eszközölt módosításoknak összetoglalása, amiből a gyakorlaton alapuló kiegészítő magyarázatok csatlakoznak.

2. E szabályzat a kanadai eredetű hockeyra vonatkozik (korong hockey), mely nem tévesztendő össze a bandyval (labdahockey). Két 6–6 játékosból álló korszolyás csapat játsza a jégen, arra igyekezvén, hogy a korongot ütővel a jégen csusztatva az ellenfél kapujába löjje.

A mérkőzés megállapított idő alatt folyik le. Győztes az a csapat, mely ez időn belül több gólt ér el.

A mérkőzést a bírő vezeti, aki a szabályok betartására ügyel. Ebben az időmérők és gólbírák támogatják.

I. felszerelés

A) A játéktér

3. A játéktér méretei: hossza legfeljebb 80 m., szélessége legfeljebb 40 m. E méretek betartása kívánatos, ha azonban az adott körülmények ezt nem engedik meg, megengedett e körülményekhez való alkalmazkodás. A legalkalmasabb méret 60×25 m.

4. A két kaput a szélességi határvonal közepével párhuzamosan kell felállítani, még pedig nyitott oldalával a játéktér közepe felé. A kapuvonal párhuzamos a szélességi határvonallal és attól (a pálya hossza szerint) legalább 1,50 m., legfeljebb 4,50 m távra van.

5. Hasonlóképpen a pálya minden harmadában sötét vonalat kell húzni a pálya egész szélességében és ez a vonal párhuzamos a szélességi határvonallal.

6. A játéktérrel legalább 25 cm. magas fakeritéssel szegélyezzük. A játéktér sarkait lehetőleg le kell kerekíteni (tomplítani).

B) A kapu

7. A kapu két oszlopot (magasságuk 1,22 m.) egymástól 1,83 cm.-nyire kell függőlegesen elhelyezni. A két kapuoszlopot vízszintes keresztléc köti össze.

8. Az állvány a hálóval (dróthálóval) borított kapuszerkezetnek homlok része. A háló oly erős legyen, hogy éles lövés ellen is elegendő ellenállást nyújtson. A kapuszerkezet felső mélysége 40 cm., alsó — a jégen nyugvó — mélysége 55 cm.

A kapuszerkezet tetejét, két oldalát és hátsó felületét háló fedi. Egyik sem borítható azonban oly módon, hogy a gólbíró szabad áttekintését zavarja.

9. A kapuoszlopot, — amelyek között sötét színre festett vonalat húznak, — a lehető legszárdabbban kell a jégre erősíteni.

10. Ha a háló elszakad vagy az egyik oszlop eltörik, vagy elhajlik, (eltolódik), a bírő felfeszakítja a játékot arra az időre, amíg a kaput kijavítják.

11. A bírő köteles minden mérkőzés alkalmával a kapu méreteinek szabályos voltáról meggyőződést szerezni.

12. A mérkőzést rendező csapat felelős a játéktér szabályos jelzésért, a kapu megfelelő méreteiért és felállításáért. A bírő csak akkor engedheti meg a mérkőzés lebonyolítását, ha a szabályokat pontosan betartották.

C) A korong

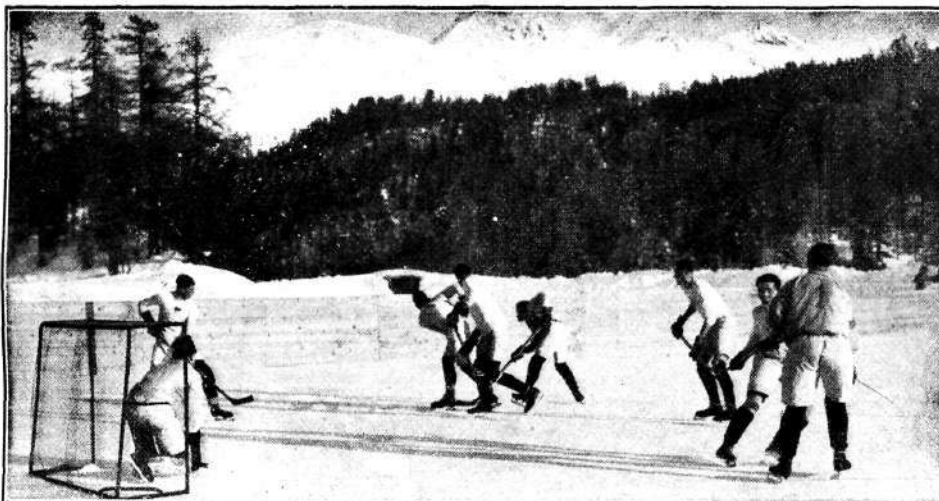
13. A vulkanizált tömör gummiból készült lapos, kerek korong átmérője 7,62 cm., vastagsága (magassága) 2,54 cm. Súlya legalább 141,5 gr., legfeljebb 170 gr.

JÉGHOKKI

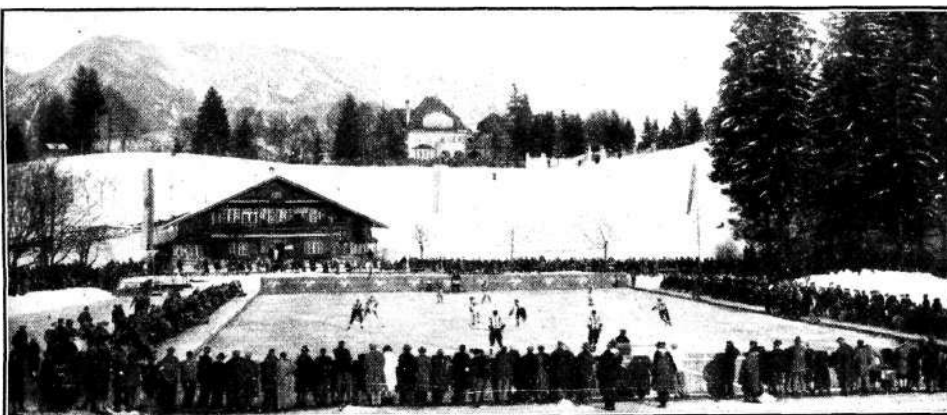
1



2



3



1. Kanada válogatott jégkorci-csapata ; a világ legjobb hokkizói. — 2. Jégkorci-mérkőzés. Küzdelem a Cambridge-
egyetem csapatának kapuja előtt. — 3. Jégkorci-mérkőzés egy svájci pályán.

JÉGSPORT

1



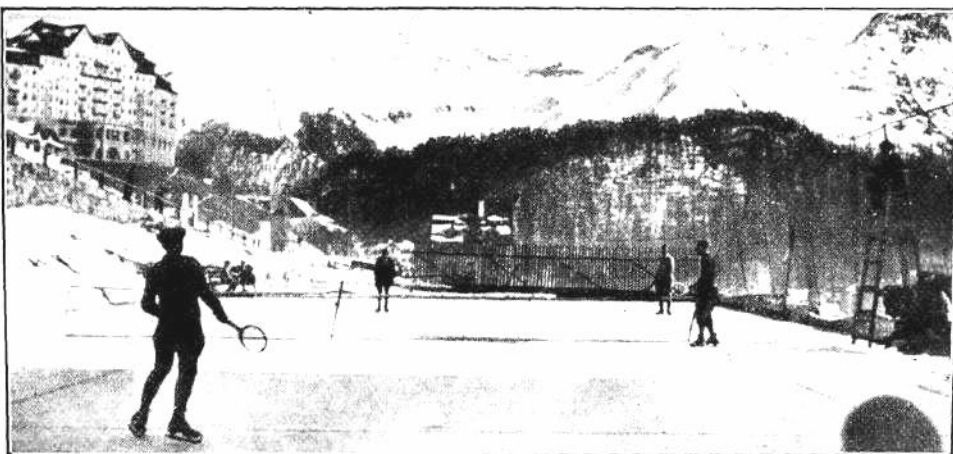
2



3



4



1. Vitorlás korcsolyázó sebes menetben. — 2. Curling. Skóciából származó játék — 3. Velerán curling-játékos
4. Korcsolyás teniszmérkőzés egy svájci pályán.

D) Az ütők

14. Az ütő négyélű bot, melynek alsó vége tompa szögben görbül meg és laposan végződik. Az ütő egyik részén sem lehet 9 cm.-nél szélesebb. Az ütő legörbített vége 38 cm.-nél hosszabb nem lehet. Az ütő hossza (a fogó és a legörbített lapja végének átfogója) legfeljebb 137 cm. lehet. Az ütő anyaga kizárólag fa lehet, hurkolása azonban meg van engedve.

E) A kapuvédő lábszárvédője

15. A kapuvédő lábszárvédőinek az a rendeltetése, hogy a kapuvédő lábszárait védje, nem pedig az, hogy a kapu védelmét elősegítse. A lábszárvédőnek a lábszárhoz kell simulnia, tehát nem szabad oldalt a lábszáron túl terjednie.

16. A két lábszárvédő együttvéve (egymáshoz szorított lábszárak mellett) nem lehet szélesebb 50 cm.-nél.

17. A bíró a mérkőzés megkezdése előtt mérje meg a lábszárvédők szélességét, de játék közben is meg utánamérheti.

F) A játékosok felszerelése

18. A játékosok (a kapuvédőt is beleértve) felszerelésének a célja csupán az lehet, hogy a játékosokat megvédje, nem pedig az, hogy a játékban meg nem engedett előnyt nyújtsanak.

G) Az időmérők, a tartalékjátékosok és a gólbírák részére fenntartott hely

19. A játéktér egyik hosszoldalának közepén, de a játéktérrel kívül, elkerített hely álljon az időmérők és a hivatalos személyek számára. Az időmérőknek a szükséges segédeszközöket rendelkezésükre kell bocsátani és oly módon kell őket elhelyezni, hogy állandóan szemmel tarthassák a bírót.

20. A játéktér hosszoldalán kívül ugyancsak külön helyet kell a tartalékjátékosok és a büntetési időmérők részére fenntartani. Erre az elkerített helyre fentiekben kívül, csakis a segélynyújtó személyzet léphet.

21. Mindkét kapu mögött elkerített helye legyen kizárólag a gólbíróknak.

II. A játékosok

A) A csapat

22. A csapat 6 játékosból áll, még pedig felállításuk szerint 3 csatárból (jobb szélső-, középső- és balszélső-csatár), 2 hátrvédőből (jobb és bal hátrvédő) és egy kapuvédőből.

B) A tartalékjátékosok

23. Fenti 6 játékoson kívül mindkét csapat 2 további játékos mint tartalékot szerepeltethet, mégpedig a 6 játékos bármelyikének felváltására. Egyszerre azonban egy csapatból hamár több játékos nem tartózkodhat a mérkőzés lefolyása alatt a játéktéren.

24. Azonfelül a kapuvédő felváltására is szabad egy tartalékot szerepeltetni, de ez csupán a kapuvédő felcserélésére szolgálhat. Ennek beállítása csupán új játékidő kezdetével eszközölhető, játék közben csak oly esetben, ha a bíró véleménye szerint a kapuvédő annyira megsérült, hogy a további játékban akadályozva van. Ha a sérült kapuvédő a játékra ismét képes lesz, a bíró intézkedésére újra elfoglalhatja a helyét.

25. Amennyiben a bíró büntetésből állítja ki a kapuvédőt, kizárása idejére csupán a játékban szereplő csapat egyik tagja pótolhatja.

C) A játékosok felváltása

26. A játék minden félbeszakításánál — bármi legyen a félbeszakítás oka — fel szabad váltani a játékosokat.

27. A felváltást be kell jelenteni a bírónak.

28. E szabály megsértése esetén a bíró 2 percnyi kizárással bünteti azt a két játékost, akik játék közben felváltották egymást, illetve a kapitányt, akinek csapatában egyszerre hamár több játékos szerepelt.

29. A tartalékjátékos készen legyen arra, hogy bármikor játékba lépjen, viszont helye elfoglalásával a játék menetét nem szabad zavarnia.

30. A felváltandó játékosnak abban a pillanatban kell elhagynia a játéktérrel, amikor a tartalékos a felváltására ott megjelenik.

31. A játékon kívüli tartalékosok oly változtatást eszközöljenek ültözékükön, hogy a bíró össze ne téveszthesse őket a játékban levőkkel.

32. Ha valamely csapatból — a kapuvédőtől eltekintve — kettőnél több játékos kénytelen sérülés folytán kiválni és így a csapat játékosainak száma 6-nál kisebb, a másik csapatból is ki kell lépni megfelelő számú játékosnak, hogy a játszó csapatok taglétszáma egyenlő legyen.

D) A tartalékosok

33. Körmérkőzés esetében a rendezőség megállapítja, hogy mindegyik mérkőző csapat összesen hány játékost jelölhet a tartalékosokkal együtt (megjegyzendő, hogy 1-1 meccsre a játékban levő 6-on kívül csak 3 tartalékos jelölhető a 23. §. értelmében). Amennyiben az összes játékosok számát nem állapítják meg külön, úgy az egész körmérkőzésre 12 játékos jelölhető összesen 1-1 mérkőző fél részéről, azaz minden csapatjátékos után még 1-1 tartalékjátékos.

E) Számozás

34. A csapat minden tagja jól látható (1-9) számot kap, melyet a hátán visel.

F) Versenyszínek

35. A mérkőző csapatok egymástól jól megkülönböztethető színű versenytényt viseljenek, hogy összetévesztésük kizárható legyen.

36. Az egyes csapatok minden egyes tagjának azonos színű legyen a versenytöngye. E szabály alól csak a kapuvédő képez kivételt.

37. Amennyiben a bíró véleménye szerint két csapat versenytöngye könnyen össze volna téveszthető, úgy a rendező egyesület csapata, vagy pedig a sors által megállapítandó csapat más versenytöntényt köteles felvenni.

G) A csapat kapitánya

38. Mindegyik csapat jelölje a maga kapitányát.

39. A kapitány jobb felkarján a versenytöngyötől eltérő színű karszalagot hord, rajta a C betűvel.

40. A kapitány vezeti a csapatot, a fölött rendelkezik és azt képviseli.

41. Sorsot húz a játék oldalának megállapítása végett és ha a sors kedvez, választhatja az oldalt.

42. A bíróval és az ellenfél kapitányával megállapodik a játékszabályoktól való minden eltérést illetően, melyet a körülmények netán szükségessé tesznek, ugyancsak fentiekkel megállapodik az előre nem látott esetekre nézve, a szabályok magyarázatát, a játék meghosszabbítását, gólok megsemmisítését illetően. Amennyiben megegyezés nem jönne létre, a bíró egymagában dönt.

43. A játék után megállapítja a szerinte indokolt felszólalásokat.

44. Esetleg csapata nevében bejelenti a játéktól való visszalépést.

III. A hivatalos személyek

45. A bíró a játék teljhatalmu vezetője.

46. A játékszabályok értelmében intézi el a játék közben felmerülő eseteket. Vitás kérdésekben dönt. Amennyiben valamely felmerülő esetre vonatkozólag a szabályzat nem döntene, a gyakorlat alapján legjobb lelkiismerete szerint intézkedik.

47. Döntése ellen nincs fellebezésnek helye. Amennyiben ellene szabályszerű felszólalás történik és megállapítaték, hogy rosszhiszeműleg járt el, őt felfüggesztésse: vagy bírói voltától való megfosztással, lehet megbüntetni, de döntései akkor is érvényben maradnak.

48. A bírót a mérkőzés rendezője jelöli ki.

49. A mérkőző csapatok nem utasíthatják vissza, feltéve, hogy a Nemzetközi Jég hockey Liga nemzetközi bírónak elismerte.

50. A bíró semleges legyen, vagyis a mérkőző egyesületek egyikéhez se tartozzék. Amennyiben ez keresztül nem vihető, úgy a mérkőző csapatok hozzájárulása szükséges.

51. A bíró jelöli ki az időmérőket és a gólbírókat, mégpedig — amennyire lehetséges — szintén semlegesek közül. Ezek működéséért felelős és őket a játék bármely pillanatában másokkal felváltathatja. Nem köteles az ő döntésüket elfogadni, hanem önmaga dönt a működési körükbe tartozó minden eset felett.

52. A szabályok magyarázata és az azokon eseten eszközözendő változtatások ügyében tárgyal a csapatkapitányokkal. Megegyezés hiányában dönt.

53. Kellő szigorral köteles a tisztét elátni, hogy a játék szabályszerű, durvaságtól és szándékos szabálytalanságoktól mentes lefolyását biztosítsa.

54. Köteles úgy elhelyezkedni, hogy a játék menetét jól megfigyelhesse.

55. Feladata különösen a következőkre terjed ki:

a) A mérkőzés előtt:

1. meggyőződik arról, szabályszerűen ki vannak-e húzva a játéktéren megjelölendő vonalak, ellenkező esetben intézkedik ennek pótlásáról vagy helyesbítéséről;

2. meggyőződik a játékosok felszereléséről, a korongok (legalább kettőnek kell rendelkezésre állani) szabályszerű voltáról, épügy a kapuvédő lábszárvédőt, az ütőket, a kaput, a számozást illető rendelkezések betartásáról, a játékosok azonosságáról;

3. meggyőződik arról, vajjon az időmérők, a gólbírák és egyéb hivatalos személyek, a tartalékjátékosok, stb. szabályszerűen vannak-e elhelyezve; ügyel arra, hogy más, mint a szabályokban megjelölt személyek az illetők részére fenntartott helyen ne tartózkodjanak;

4. kijelöli a többi hivatalos személyt, meggyőződik arról, hogy kellően fel vannak-e szerelve és a maguk helyén vannak-e; vagyis a két játékidőmérő és egy vagy két büntetési időmérő — mindegyik 1-1 stopper órával felszerelve — a maga kijelölt helyén van-e; épügy a két gólbíró a maga kapuja mögött úgy van-e felállítva, hogy pontosan megfigyelhesse azt, vajjon a korong a kapuvonalon áthaladt-e és hogy ezek el legyenek látva jelzőszóval vagy fehér jelzőkenővel;

5. intézkedik, hogy a két kapitány a hely megállapításáért sorsot húzzon;

6. ismereti a felváltásra vonatkozó szabályokat, higgadságra inti a játékosokat és közli velük, hogy miként fogja a büntetéseket kiszabni.

b) Játék közben:

1. a korongot beleveti a játékba és ennek megkezdésére megadja a sipjelet; 2. minden hibánál lefűtűli a játékot és szükség szerint esedeg megbünteti a játékosokat; de nem fogja a játékot hiba elkövetésénél félbeszakítani, az esetben, amikor a játék félbeszakítása előnyt jelentene a hibát elkövető csapatnak, kivéve, ha a bíró szükségét látja annak, hogy a játékot mégis félbeszakítsa azért, hogy a vétkes játékos megbüntesse és így megakadályozza azt, hogy a játék elfajuljon;

3. közli a büntetési időmérővel, hogy mily büntetést szabott ki;

4. gól jelzése esetén lefűtűli a játékot, meghallgatja a gólbíró véleményét a gól érvényességéről anélkül, hogy ahhoz kötvé volna és azután maga dönt az érvényességéről;

5. a játék minden félbeszakítása után maga veszi a korongot a játékba, amelynek ujrakezdését fűtűszóval jelzi;

6. minden felmerülő vitás kérdésben dönt;

7. félbeszakítja a játékot, ha valamelyik játékos vagy pedig a kapu megsérül;

8. rögtön lefűtűli a játékot, mihelyt az időmérők jelzik, hogy a játékidő letelt.

c) A szünetek alatt

1. összeköttetésben marad a játékosokkal és az időmérőkkel és 3 perccel a szünet lejártá előtt figyelmezteti őket erre;

2. meggyőződik arról, hogy az előirt játékvonalak eléggé látszanak-e, ellenkező esetben gondoskodik a pótlásokról;

3. közli a megfelelő játékszabban esett gólok számát.

d) A játék ujrakezdésénél

1. ügyel arra, hogy a kizárt játékosok, akiknek büntetése még nem telt le a szünet előtt, utána be ne álljanak a játékba büntetési idejük letelte előtt;

2. a megállapított pontos időben fűtűszóval ujrakezdíti a játékot, még ha a játékosok nem is volnaának mind a játékhelyükön — feltéve, hogy vis majorra esete nem forog fenn;

3. ügyel arra, hogy a csapatok helyet cseréljenek;

4. ellátja egyébként a tisztjét, miur az első játékszab folyamán.

e) A mérkőzés végével:

megállapítja mindegyik csapat elért góljait.

f) Mérkőzés után:

kitölti és aláírja a bírói jelentést.

B) Az időmérők

56. A bíró két játékidőmérőt jelöl ki, lehetőleg semlegesek közül; ha ez lehetetlen, úgy minden mérkőző csapatból 1-1 jelölendő. Ha nem akadna semleges időmérő és a mérkőző csapatok sem állíthatnának egyenként időmérőket, úgy a bíró a játék rendezője szerint illetékes országos szövetség hivatalos időmérői sorából jelöli ki a mérkőzés időmérőit.

57. Feladatuk, hogy fűtűszóval, csemetésével vagy gongütéssel jelezzék a bírónak az egyes játékszabok, szünetek végét.

58. Amikor a bíró a játékot a korong bevetése után fűtűszóval megindítja, ugyanakkor a játékidőmérők megindítják a stopper órájukat.

59. Lestoppolják órájukat a játék minden megszakítása alkalmával. Amennyiben nem rendelkeznek stopper-órával, a játékidőhöz hozzászámítják az egyes szünetek idejét.

60. A szünetek letelte előtt 3 perccel figyelmeztetik a bírót az ujrakezdésre.

61. Amennyiben az időmérést illetően a két időmérő között eltérés mutatkozik, a bíró rögtön dönt.

C) Büntetési időmérők

62. A bíró 1 semleges vagy ilyenek hiányában minden mérkőző csapatból 1-1 időmérőt jelöl ki arra, hogy az egyes játékosokra kirótt kizárási büntetések idejét ellenőrizze.

63. A kizárási büntetés idejét a bíró közli velük.

64. A büntetési időt attól a pillanattól mérik, amikor a kiállított játékos náluk jelentkezik.

65. A játék minden megszakítását hozzászámítják a kizárási időhöz.

66. Csak akkor engedik a kizárt játékosot ujr a játékba beállni, amikor kizárási ideje letelt.

67. Tartalékos csak akkor léphet a kiállított játékos helyébe — feltéve, hogy ennek büntetése lejárt — ha a játékban megszakítás állott be.

68. Amennyiben szünet beálltával valamely kiállított játékos büntetése még nem telt le, a büntetés hátralévő idejét a következő játékszabokra kell átvinni. Az illető mérkőzés végéve, azonban a kizárási büntetés is lejárt és nem vihető át újabb mérkőzésre.

69. A büntetési időmérők között felmerülő minden eltérés esetén a bíró rögtön dönt.

D) A gólbírák

70. A bíró lehetőleg semlegesek közül jelöli a két gólbírót, ha ez nem lehetséges, úgy minden egyes mérkőző csapatból egyet-egyét.

71. A gólbíró feladata, hogy zászló vagy kendő lobogtatásával jelezzék a bírónak, hogy a korong előlről átjutott a kapuvonalon, hogy tehát szerinte érvényes gól esett.

72. Csupán ebben az esetben kötelessége a véleményét nyilvánítani, egyébként csupán a bírónak esetleg hozzáintézett kérdéseire.

73. Helycsere alkalmából is megmarad a maga helyén és így felváltva ellenőrzi az egyes csapatok kapuját.

74. Ugy kell elhelyezkednie, hogy jól láthassa a kapuvonalat.

75. A bíró nem köteles a gólbíró véleményét magáévé tenni.

IV. A játék.

A) A játék tartama

76. A csapatok három, egyenként 15 perces időszakaszot játszanak, melyeket 10-10 perces pihenő választ el.

77. A játék minden megszakítását hozzá kell adni, a tényleges játékidőhöz.

78. Ha a játékidő elteltével a mérkőzés döntetlen, vagyis ha mindkét mérkőző csapat egyenlő számú gólt ért el, illetve egyikük sem ért el gólt, úgy meg lehet hosszabbítani a játékot és pedig úgy, hogy 10 percnyi szünet után 5

percnyi játék, azután helycserével, szünet nélkül újabb 5 percnyi játék.

79. Ha a játék-meghosszabbítás ellenére sem állna be döntés, a játék döntésig folytatható oly módon, hogy minden 10 percnyi játék után (5 perc után helycserével) 5 percnyi szünet áll be.

80. Ha 30 percnyi játék-meghosszabbítás, azaz a tiszta játékidőnek 30 perccel való megtöltése sem hozza meg a döntést, úgy a mérkőzést be kell szüntetni és a döntés elérésére újabb mérkőzést kitűzni.

81. Ha valamely csapat vonakodik a meghosszabbított játékidő lejátszásától, az egyezőitnek kell tekinteni.

82. A világ- és Európa-bajnokság sem kivétel ez alól a szabály alól.

B) Győzelem, a gólok érvényessége

83. Győztes az a csapat, mely a játékidőn belül — hozzászámítva a szükségessé vált játékidő-meghosszabbítást — több gólt ért el.

84. Érvényes a gól, ha a korong, előről jöve, a maga egészében hatolt át a gólvonalon. Ha a korong még részben érinti a kapuvonalat, úgy a gól nem érvényes.

85. Ha a fenti feltételek nem teljesülnek, a bírő nem ítélt meg érvényes gólt, még akkor sem, ha a védő csapat szabálytalanul akadályozta meg a góleset beállítását.

86. Tilos gólt megítélni, ha ezt akár offside, akár rúgás (Kick) okozta vagy pedig úgy érték el, hogy a kapuvédőt megtámadták.

C) Helycsere

87. A játék kezdete előtt a két mérkőző csapat kapitánya a bírő jelenlétében sorsot húz, a győztes választhatja a pályának azt az oldalát, melyen csapatával a játékot meg akarja kezdeni.

88. Minden játékszak után — illetve a játék meghosszabbítása esetében 5 percnyi játékidő után — helycsere áll be.

D) A játék megszakítása

89. A játékot a bírő fűtyszóval szakítja félbe (l. 97. pontot is.)

90. A bírő félbeszakítja a játékot:
1. ha a korong elhagyta a játékteret,
2. ha szabálytalanság történt (l. 97. pontot is),
3. ha a korong a bíróhoz ért,
4. ha gól esett,
5. ha valamelyik játékos megsérült, illetőleg a kapu megrongálódott, illetve eltolódott és hasonló különleges esetekben.

6. minden játékszak befejeztével és a meghosszabbított játékidő minden 5 perce után.

91. Ha valamelyik játékosnak eltörlik az ütője, ez nem ok a játék félbeszakítására.

E) A játék kezdése

92. A játék megkezdése céljából a két mérkőző csapat egy-egy játékos a bírő által kijelölt helyre áll, hol oldalával az ellenfél kapusa felé fordulva ütőjük lapos végét egymástól 50 cm-nyire párhuzamosan a jégre fektetik. A bírő a két ütővégre közé veti a korongot és fűtyszóval ad jelet a játék megkezdésére. A kezdő játékosok csak akkor emelhetik fel az ütőjüket, ha a korong már a jeget érintette.

93. A bírő ügyel arra, hogy a játék megkezdésénél egy játékos se legyen off-side-on.

94. Egy-egy játékszak kezdetén és gól után a bírő a korongot a játéktérnek sötét színnel jelzett középpontjára helyezi.

95. Játék közben a bírő a korongot ott helyezi el, ahol a játékot félbeszakította, kivéve a következő eseteket:
a) játéktér határvonalára és a pálya egyharmada között a korongot tilos a kapu előtt elhelyezni; a bírő ez esetben annak a távolságnak megfelelően, melyben a játék a kaputól számítva félbeszakadt, de a kaputól oldalt legalább 3 méterre köteles a korongot elhelyezni;

b) ha a bírő a játékot off side miatt szakította félbe, a bírő a korongot nem oda helyezi, ahol az off side beállt, hanem arra a helyre, ahol a korong az off side előtt volt.

96. Ha a korong a hosszoldalon hagyta el a játékteret, úgy a bírő a hosszoldal ama helyétől számítva — ahol a játékteret elhagyta — 3 méternyire helyezi a játékba a korongot. Ha a korong a keskeny határvonalon hagyta el a játékteret,

úgy a kapuvonalától 1,50 m-nyire helyezi a bírő újra a játékba a korongot és pedig megfelelően a kilépés helyének, de figyelembe véve azt a tilalmat (l. 95. pontot), hogy a korongot a kapuval szemben nem szabad játékba helyezni. Ezért oly esetben, ha a korong a kapu mögött hagyta el a játékteret, azt a kaputól legalább 3 m-nyire oldalt kell fenti távolságra a játékba helyezni.

V. Szabályellenességek

A) Általános rendelkezés

97. Elvben a bírő a játékot minden szabálytalanság miatt jogosult félbeszakítani, akár szándékos volt a szabályok megsértése, akár nem.

Mindamellett nem szakítja félbe a játékot kisebb szabálytalanság esetén, ha a félbeszakítás annak a csapatnak az előnyére szolgálna, amely a szabálytalanságot elkövette.

Ellenben köteles félbeszakítani a játékot még akkor is, ha ez pillanatnyi előnyt jelent a szabálytalanságot elkövetett csapatnak, ha súlyos szabálytalanság esett és ennek megbüntetésével kell a megismétlődését megakadályozni.

98. A bírő vezesse szigorúan a játékot, hogy hogy ennek korrektségét biztosítsa, de ne zavarja meg a játékosokat és a játék menetét folyamatos lefűtüléssel.

B) Offside

99. A játékosok kötelesek arra komolyan ügyelni, hogy mindig onside álljanak, tehát a korong és a saját kapujok között. Ha a játékos a korong előtt van, akkor offside áll.

100. Ha valamelyik játékos offsidebe kerül, büntetés terhe alatt tilos a játékba beleavatkozni, akár úgy, hogy ellenfelét bármely csekély mértékben zavarja, vagy abba megakadályozza, hogy mellette elhaladjon.

101. Az offsidebe került játékos köteles arra törekedni, hogy mihamarabb onside kerüljön.

102. A szándékos offside büntetni kell.

103. A játékos megszűnik offsideben lenni, ha:

1. önként visszamegy onside helyzetbe anélkül, hogy valamely ellenfelét akadályozná,
2. ha időközben az ellenfél megérintette a korongot, vagy a korong ért az ellenfélhez,
3. ha saját csapatjából valamelyik játékos megelőzi a koronggal, vagy pedig, ha az a saját csapatjából játékos, aki hozzá a korongot juttatta, ő vele egy vonalba került, feltéve azonban, hogy bármely fenti eshetőség beálltáig semmi módon sem zavarta ellenfelét.

104. A pálya egész szélességében húzott sötét vonal és a szélességi határvonal közötti harmadban a védőcsapat offsideje miatt a játékot nem kell megállítani.

105. Egyáltalában egy játékos sincs offsideben a keskeny határvonal és a kapu, illetőleg a kapuvonal között.

106. A bírő köteles azokra a játékosokra ügyelni és azokat előre is figyelmeztetni, akiknek szokásuk, hogy offside állásban beváriák, hogy egy ellenfelük a koronghoz érjen, illetőleg hogy egy csapatjából a korongot ismét átvegye és előrevigye.

C) A korong vitele és rúgása

107. Bármely játékos teste bármely részével feltartóztathatja a korongot, de rögtön le kell ejtenie a jégre. Tilos a korongot a játékosnak magával vinnie, vagy más módon, mint az ütővel, továbbjuttatni.

108. A kapuvédőnek is tilos a korongot lefogni vagy vinni, vagy teste bármely részével továbbjuttatni.

A kapuvédő épügy lefoghatja a korongot, mint bármelyik más játékos, de csupán ütője segítségével juttathatja tovább. Ha a korong a ruhájába akad, rögtön le kell ejtenie, vagy pedig be kell várnia azt, hogy a bírő félbeszakítsa a játékot, de tilos a korongot ruhájával a kapuba hátravinni.

109. A játékosoknak, a kapust kivéve, tilos a jégre lefeküdni, leülni, letérdelni, vagy kézzakarva lecsúszni. Az a játékos, aki véletlenül elesik, a játékban nem vehet részt és törekednie kell azonnali felkelni. A védő pozícióban lévő játékos büntetendő hibát követ el, ha az előbb említett helyzetben gólt akadályoz meg.

110. Egyedül a kapus tartóztathatja fel a korongot tetszőleges helyzetben (ülve, térdelve, fekve) és oly módon, ahogyan akarja.

E) Durvaságok

111. Minden durvaság tilos. Nevezetesen tilos az ellenfélnek testtel való meglokkása, a gáncsvetés, lefogás, rugás, megütés, az ellenfél utjába való állás.

112. Különösen tilos a kapuvédőt lefogni vagy testtel meglokkolni stb. ha a kapuját védi. Ily módon elért gólt meg kell semmisíteni. Ha azonban a kapuvédő 1.50 m-nyire távozott a kapujától, úgy fenti körülmény nem ok a gól érvénytelenítésére.

113. Meg van engedve, hogy a védőjátékos testével is megakadályozza ellenfelet az előrehaladásban, feltéve, hogy ezt nyíltan teszi és az ütőjét egyáltalában igénybe nem veszi.

F) Egyéb szabályellenességek

114. Tilos az unfair vagy durva játék, a bíró döntésének vagy más hivatalos személy intézkedésének kifogásolása, sértő szavak használata, a játékosokkal vagy a nézőkkel való veszekedés. Tilos az ütőt a váll magassága fölé emelni vagy a jégre dobni. Tilos bármely módon zavarni az olyan játékost, akinek nincs a korong.

115. Mindezeket a szabályellenességeket meg lehet büntetni. Meg is kell torolni mindazon esetekben, amikor ezzel akadályozták meg.

116. Ha a bírónak az a meggyőződése, hogy valamelyik játékos azért követ el szándékosan csekélyebb szabályellenességet, hogy ily alapon a játék kritikus pillanatban félbeszakadjon: úgy a bíró azért nem szakítja félbe a játékot, ellenben az illető játékos a játék legközelebbi megszakításánál megbünteti.

VI. A büntetések

A) A büntetés minemisége

117. A bíró a játékot félbeszakíthatja, továbbá bármely játékost elkövetett szabálytalanságért rövidebb vagy hosszabb időre kizárhatja a játékból úgy, hogy őt kizáratása idejére más játékos nem helyettesítheti.

118. Más büntetési módja (pl. szabad ütés, gól-hozzászámítás) nincs a bírónak.

119. A bíró lehetőleg előbb intse meg a szabályellenességek elkövetőit, mielőtt megbüntetné őket.

120. A bíró a büntetésnél kellő szigorral járjon el, hogy korrekt és szándékos szabályellenességektől mentő játékot biztosítson, de óvakodjék attól, hogy a játékosokat túlzottan szigorú büntetésekkel sújtja.

B) A büntetés alkalmazása

121. Ha valamelyik játékos a bíró véleménye szerint büntetendő szabálytalanságot követett el, a bíró félbeszakítja a játékot és közli a játékosokkal, és a büntetési időmérővel a kiszabott büntetést.

122. A megbüntetett játékos köteles azonnal elhagyni a játékteret és versenylőnyén változtatást eszközölni.

123. A játékos büntetési ideje a büntetési időmérőnél való jelentkezésével, illetve a játék újramegindításával kezdődik.

124. A játékidő minden félbeszakítását hozzászámítják a büntetési időhöz. A büntetési idő tehát csupán a tiszta játékidő alatt folyik.

125. A büntetési idő leteltével a játékos (de nem valami helyettese) újra beállhat a játékba, anélkül, hogy a játék ezzel félbeszakadna. A belépésre a büntetési időmérő figyelmezteti a játékost.

126. Ha a büntetés letelte előtt szünet áll be, a büntetés folytatása az új játékszakra esik. Hoki-

torna (serlegmérkőzés, körmérkőzés) rendezése esetén azonban, ha a mérkőzés befejeztével nem is telt volna le a büntetés, a büntetést más mérkőzésre nem lehet átvinni.

C) A büntetések tartama és kiszabása

127. A bíró maga állapítja meg, vajjon 1, 2, esetleg 5 percre, vagy akár egy egész játékszakra tiltsa ki a játékost. Utóbbi büntetést csak kiválóan súlyos szabálytalanság esetére kell kiszabni, pl. ha a játékos sebesülést okozott ellenfélnek vagy a bírót megütötte stb.

128. A kiszabott büntetés mértékétől szolgál annak súlyos volta, ismételt elkövetése, a játék eldőltere való kihatása stb.

129. Igen nehéz a bírónak pontos utasításokat adni a büntetések kiszabásának mértékére nézve, csupán bizonyos irányelvek megállapításáról van szó, anélkül azonban, hogy a bírót kötelezni lehessen arra, hogy magát ezekhez tartsa, mert hiszen a bíró teljesen függetlenül jár el.

130. A következőkben néhány büntetést sorolunk fel, melyek tájékoztatást szolgálhatnak a bíró számára. Az ezekhez való alkalmazkodás azzal az előnnyel jár, hogy így a nemzetközi bírásokban bizonyos egyöntetűség lesz.

Egy percnyi kitiltás:

a kapuvédőnek vagy bármely más játékosnak, aki kézzel dobja el a korongot;

annak a játékosnak, aki a korongot szándékosan ellőki kezével vagy karjával, illetve meg-
rugja lábával vagy korcsolyájával;

annak, aki kezével, lábával vagy odaszorítja a korongot a játéktér kerítéséhez vagy a játéktér más részéhez;

a kapuvédőnek, ha ellenfelet megüti vagy elgáncsolja;

a játékosnak, aki szándékosan offside áll;

annak, aki ellenfelet ütőjével feltartóztatja.

Két percnyi kitiltás:

oly játékosnak, aki véletlenül gáncsot vet;

annak, aki eldobja ütőjét;

annak, aki ellenfele ütőjét a kezéből kivágja;

aki szándékosan és ismételten offside áll;

aki ellenfelet (a kapuvédő külön elbírálás alá esik) szándékosan testével meglokkol;

aki ütőjét vállá fölé emeli;

aki a bíróval felesel;

aki ellenfelet ismételten feltartóztatja az ütőjével;

aki a nézőkkel veszekszik;

aki a felváltás szabályai ellen vét.

Három percnyi kitiltás

annak, aki a testtel való akadályozásnál ütőjét is használja;

aki szándékosan elgáncsolja az ellenfelet;

aki eldobja az ütőjét, hogy ily módon gólt akadályozzon.

Öt percnyi kitiltás

annak a játékosnak, aki a hivatalos személyeket megsérti;

aki durva kifejezéseket használ;

aki korcsolyájával meg-
rugja ellenfelet;

aki ütőjével ellenfelet fejbe-
vágja.

Tíz percnyi kitiltás

annak a játékosnak, aki szándékosan megsebesíti ellenfelet;

aki hivatalos személyre támad;

aki ellenfelére ütőjének fogójával vág.