

Meddig romolhat a katasztrófális mérleg?

„Az országos felmérés adatai azt mutatják, hogy a leányhallgatóknál az állós- és koordinációs képesség, az izmok ereje a középső- és magas szinthez képest csökken. A fiúknál az állóképesség kimértékben, a gyorsaság jelentősen csökken. Az izmok ereje stagnálást mutat.

A JATE Testnevelés Tanszékének oktatói által végzett felmérést az országos adatokkal összevetve megállapítható: egyetemünk hallgatóinak fizikai képessége az országos átlagot sem éri el.”

Fenti sorok az „A testi nevelés helyzete a József Attila Tudományegyetemen” című, 16 gépellő oldalas összeállításból valók. Szerzője dr. Heidrich Gáborné, az egyetem testnevelés tanszékének vezetője. Amikor arra kérem, fejtsen ki a Szegedi Egyetem olvasóinak is az összeállításban foglaltakat, szívesen „kötélnek áll”, de hozzátézi: mindig földidegesíti a téma említése, mert igen sok anyagot írt már eddig különböző fórumoknak az egyetemi testnevelésről, de soha semmi nem változott. Kicsit már fölöslegesen érzi erről beszélni, amikor konkrétan tenni kellene valamit...

Mindig optimista természetű lévén, mégis úgy érzem: amíg nem javulnak a dolgok, újra és újra beszélni kell róluk. Még mindig sokan vannak ugyanis, akik az iskolai testnevelés társadalmilag fontos, meghatározó jelentőségét nem látják. Hogy mi a fontossága egy egyetemista fizikai teljesítőképességének? Kézenfekvő, s messzire vezető magyarázatot egyaránt sokfélet lehetne adni. Talán kiderül e beszélgetésből.

— Milyennek látja az egyetemet elkezdő elsőévesek fizikai állapotát a JATE-n? — kérdeztem Heidrich Gábornét.

— Közepesen gyengébbnek. Még pontosabban: az első évből sem úti meg a közepes szintet. — kezdett válaszába a tanszékvezető. — Az idej mérleg pedig még az eddigieknél is gyengébb, egyenesen siralmas. Még a korábbiakhoz képest is erőteljesen romló tendenciát mutat az évi felmérésünk.

— S vajon mi okozza a rosszabb eredményeket?

— Amióta az iskolákban is bevezették az ötnapos munkahetet, óriási lett a gyerekek leterheltsége, már egészen fiatal korokban. Nem emlékszem, hogy nekünk valamikor is nyolc óránk lett volna annak idején, most viszont nem ritka az általános iskolában. Emellett, nagyon kevés idő

Amikor a világ élvonalához képest hanyatlóban lévő magyar élsport gondjairól van szó, sokan hozzáteszik: nem kellene nekünk világ-, vagy olimpiai bajnokok, csak a tömegek testedzése legyen magas szintű. Túl azon, hogy — ha nem is mindenáron, de — igenis kellene világbajnokok, olimpiai bajnokok ezernyi — itt föl nem sorolható — okból, nálunk a két dolog — élsport, tömegsport — nem is választható szét. Mert az csak bizonyos kör, bizonyos körülményei között volt lehetséges, hogy szinte a semmiből „kinöjjen” tizenhat olimpiai arany. A társadalom, a célok, a motiváció átalakulása folytán, ma már más a cél, s az érdek is. A széles alapokon, igazán tömeges, és igazán eredményes tömegsportra épülő magas szint. S az eredményességen a tömegek esetében nem másodpercet,

jut a sportra. Aki pedig sportol, azokból mind kevesebb jut el az egyetemig, hiszen egyre nehezebben összeegyeztethető a tanulás és a sport. Nyilván hozzájárul a tendenciához az is, hogy sokakat vesztett a vonzerejéből az élsport, kevesebb a példakép. S persze, kevesebb a sportért áldozni tudó fiatal, no meg az áldozatkész szülő is.

— Az imént az egyetemisták fizikai állapotáról szólt, azt mondta: már elsőben sem úti meg a közepes. Ezek szerint, később még rosszabb a helyzet?

— A felsőbb évfolyamokon még romlik a helyzet. Nekünk elsősorban a fizikai képességek szinten tartása lenne a célunk, de heti egy órában még ez sem lehetséges.

— Milyen mutatók alapján látják a visszaesést?

— Mérjük az állóképességet — a Cooper-tesztel — a gyorsaságot, a has-, kar-, hátiizom erősségét, a ruganyosságot. Ezek alapján már másodéven látszik a visszaesés. A negyed-, ötödévesekről nincsen adatunk, de elképzelhető a helyzet, hiszen ott már testnevelés sincs. A testsúlyadatokból is lehet következtetéseket levonni. Két változat van ugyanis döntően — főleg a lányoknál. Vagy elhíznak az egyetemi évek végére, vagy káros mértékben elsoványodnak.

— Milyen veszélyeit látja az itt felsoroltaknak?

— Egyrészt, a szervezetségük kevésbé ellenálló, könnyebben megkapják a betegség-

helyezést értek. Hanem jó fizikumú, állóképes ifjak tömegét. Akik megfelelő fizikai alapra a szellem szép ruháját is „ráhúzhatják”. Mert a szellemi — akár egyetemeken, akár másol szerzett — befektetés is csak így kamatozhat igazán. Hogy emellett az egyetemi sport is felvirágozhat? Az sem véletlen. Mint ahogy ezt a sportbeli nagyhatalmak példája is mindennél fényesebben bizonyítja. S a dolog megfordítható. Az sem véletlen, hogy a bányász-békával összefüggésben emlegetett egyetemi testnevelés és sport mellett a magyar élsport egyre inkább néhány fanatikus megszállottjának köszönheti létét.

Cselekedni ugyan máris késő, de nem felesleges. Sőt, nem cselekedni — megbocsáthatatlan véték. Pillanatnyilag talán sokba kerül. De mi ez ahhoz képest, amennyibe kerülni fog — ha megrekedünk itt...?

ket. Másrészt, a tanulással járó idegi terheket sem bírják, a vizsgaidőszak végére sokan kikészülnek. S az egyetemről kikerülve ez a helyzet csak romlik. S hogyan fognak így végigállni, végigbeszélni 45 percek? Nem beszélve arról, hogy nagy részük pedagógus lesz, s ha sosem sportoltak, a tanítványaiknál is mindig utolsó helyre teszik majd a kirándulások, a sport jelentőségét. Apopó, kirándulás. Rengetegen nem tudnak úszni a hallgatók közül. Túl azon, hogy emiatt a víz örömei kiesnek az életükből, ha ne adj' Isten, egy kirándulásan fuldoklani kezd egy gyerek, ki megy érte...?!

— Van egyáltalán, aki rendszeresen sportol?

— Kevesen, de vannak. A bölcsészkar első három évfolyamán 21-en, a TTK-n a fiútöbbségből adódóan viszonylag nagyobb számban, 67-en, míg a jogi kar első két évfolyamán 30-an. Ebben a számban persze az alacsonyabb szintű bajnokságokban szereplő JATE SC sportolói, játékosai is benne vannak. A magasabb szinten, külső egyesületben sportolók száma mindössze 2-3 karonként. Ez is annak a jele, hogy az élsportot nem lehet összeegyeztetni a magas szintű tanulással.

— E lehagoló adatokat, tényeket hallgatva az embernek az is eszébe jut; vajon, ha jobbak lennének a sportolási lehetőségek az egyetemen: többen élneek vele?

— Biztos vagyok benne. A hallgatók többségében lenne igény a mozgásra, ha nem kötelező, akkor is. Ha csökkenne esetenként túfított tanulmányi leterheltségük, s

ha helyük lenne a sportolásra — óriási lenne a fejlődés. Ehhez persze az kellene, hogy úszhassanak, teniszezzenek, amikor erre idejük van.

— Most hogyan állnak létesítmények dolgában?

— Tornaterem szempontjából katasztrófálisan. Szilpos termünk eredetileg felvonulási épület volt, pozdorjából van, s mivel lejárt a műszaki engedélye, rég kellett volna bontani. Semiféle labdajáték üzésére nem alkalmas, ahogy az Egyetem utcai, kis létszámú csoportok foglalkozására egyébként megfelelő kör-tornateremünk sem. Szabad téren kicsivel jobb a helyzet, több sportágra is alkalmas salakos és bitumenes pályáink vannak. Van két ócska tenispálya is, amit hallgatók, oktatók, dolgozó és családtagjaik egyaránt használhatnak, így állandóan zsúfolt. De ha esik egy eső, két hélig nem lehet rámenni. Összességében azt mondhatom: kevés létesítményünk maximálisan ki van használva, talán ez is baj részben. Nagyon elhasználódnak ugyanis, és nincs pénz a felújításra. S arról még nem is beszélve, hogy a környék lakóinak, valamint volt hallgatóinknak is lenne igényük az Ady téri sporttelepen való sportolásra, de ezt már képtelenek vagyunk fölvenni.

— Remény a javulásra?

— Itt?? — néz rám csodálkozással a tanszékvezető. — Hosszú évek óta szorgalmazzuk, csak azt, hogy a jelenlegi salakos pályák helyén két műanyag tenispályánk legyen. Időjárástól függetlenül egész évben lehetne használni, nem kellene a nehezen és drágán beszerezhető salakkal foglalkozni. Rövid idő alatt megtérülne az ára, de ennyit sem tudunk elérni.

— S a komoly, eredményes munkához mire lenne szükség?

— Egy uszodára és tornacsarnokra — ez a tárgyidő. Emellett, az egyik leglényegesebb a minimálisan heti két testnevelési óra lenne, a képzés egész időtartama alatt.

— Hogyan látja ebben a helyzetben kollégáit, a tanszék oktatóinak munkáját?

— Mindenki úgy végzi, ahogy lehetséges ilyen körülmények között. Nyilván egyes helyzetekben nem túl lelkesek, de mindent megpróbálnak azért, hogy a hallgató a testnevelésórán töltött minimális időben is kapjon valamit, jól érezze magát.

BALOGH TAMÁS

A JATE SC ez évben is megrendezte hagyományos vizitáborát, a tiszakécskei szabadstrand területén, 1985. július 1-10-ig, azon hallgatók részére, akik kiemelkedő KISZ- és sportmunkát végeztek az egyetemen.

A tábori felállítás után óriási mennyiségű eső esett, így két napig a Tiszapart megközelítéskor „sárgadagasztás” folyt. Az első napokban a kajakozás és vízi közlekedés alapjaival ismerkedtek a hallgatók, majd a harmadik naptól kezdődően megkezdődött az alapozó felkészülés a Tiszakécske—Mindszent közti 71 km-es táv megtételére. A délelőtti órákban a Tisza folyásával szemben, a távolság fokozat-

Vízitábor '85



(Ormándi János felvétele)

tos növelésével edzettek. Evezés után, a késő délutáni órákban úszási és sza-

bátyó” által készített halászlével és diszkóval búcsúzott a kajaktábor Tiszakécskétől, ahol nagyon kellemes, vendégszerető emberekkel ismerkedtünk meg.

Mindszente való érkezésünkkor a „telt ház” táblát ki lehetett volna tenni, ugyanis csak hosszas keresés után, és a vízparttól távol, sikerült táborhelyet találnunk.

Szegedre verőfényes nap-sütésben, tiszai sporttelmennyekkel gazdagodva érkezünk meg. Szeptember 27-én a kajaktábor résztvevői ismét összegyűjtöttek, ahol megtekintettük a táborról készült színes és fekete-fehér fényképfelvételeket.

— Ormándi —

JATE SC elnökségi ülés

A JATE SC szeptember 23-án, 18 órakor megtartotta a tanév első elnökségi ülését, ahol dr. Kocsondi András, a JATE SC elnöke köszöntötte a megjelenteket, és ismertette a napirendi pontokat.

Az első napirendi pontként dr. Andor József és Papp Lajos edzők a röplabda szakosztály éves munkájáról adtak tájékoztatást. Elmondták, hogy a megyei röplabdabajnokság komolyabb is lehetne és kevés, jól felkészült versenyző érkezik az egyetemre.

Második napirendi pontként Varga Attila, szakosztályvezető számolt be a Tae

Kwon-Da karate szakosztályról: a versenyidényben egy EB aranyérmét és két EB bronzérmét sikerült szerezniük. A szakosztályvezető a magyar válogóttal tavasszal Koreában edzőtáborozott, ahonnan gazdag edzéstopaszttal érkezett haza, melyet szeretne átadni.

Utolsó napirendi pontként dr. Ormándi János és Kecskeméti Gábor táborvezetők számoltak be a nyári kajaktábor tapasztalatairól, s egyben javasolták, hogy a következő évben a tábor sportosabbá tétele érdekében, Tokaj—Szeged közötti távon rendezzék meg az egyetemi vizitábor.

Fejreállta^m_n

Ha van néhány perced, s nem kerüli el figyelmedet az utolsó előtti oldal, akkor kérlek, ne legyintsél e néhány röpke sor tartalmán. Ugyan, hol van már a „tavalyi hó”, a vizsgaidőszak minden megpróbáltatása, stresszhelyzete? — kérdezheted mosolyogva. Tudom, „letudtam”, mondod a szigorú ísmert „Justitia ol-táráról” kijöve az éppen utánad következőnek. Nagyon kemény megmérgettes ez, ahol a nem tudást lepellezni legalább akkora fejtörvényt, mint a tudásról számot adni. No, és? — kérdezheted, ez mindig így volt, így lesz. Mire szeretném felhívni mégis a figyelmed? Hallottam, tudom, nem kellett hozzá közvéleménykutatót végeznem — mert sajnos igaz —, egyre kevesebb az állóképessége, idegi, fizikai terhelhetősége a ma egyetemi hallgatóinak. A leírtak a vizsgaidőszakban tetőznek. 10 hallgató közül — ha bebizonyítod állításon ellenkezőjét, és pontatlannak tartod a tényeket, akkor boldog leszek, mert nincs igazam! — 9 számolatlanul szívja a cigarettát, amelyet napi 5-6 kávéval „spékél”, étkezése rendszertelen, idegeit izgatókkal, nyugtatókkal egyensúlyozza, életmódja szakfrazéológiával leírva sportsze-

gek foglalják el. Az infarktus már egyre fiatalabb korosztályokat érint, terjed az elhízás, nő a fekélybetegségek száma, és így tovább. A közvélemény még mindig nem jutott el oda, hogy a megelőzést legalább egyenrangú orvosi feladatnak tekintse. Ennek lényege az a felismerés, hogy hiába változtatjuk meg az ember környezetét, s hiába szüntetünk meg mind több környezeti ártalmat, ha nem változik meg maga az ember. Ha nem válik alkalmassá arra, hogy okosan éljen a modern, civilizált élet előnyeivel; elkerülve annak hátrányait. Hogy stílszerűen talpra álljon, beülről vezelve, átélve a mozgás egészségfenntartó örömet — nem hivatkozva az elégtelen feltételekre! — kocogjon, ússzon, kerékpározzon, bodyzzon, labdázson. Amatőr szinten műveljen minden olyan sporttevékenységet, amely hozzásegíteti a ma is modern athéni nevelési eszmény, a testi és szellemi tökéletesség — kalokagathia — eléréséhez. Hogy az egyetem dolgozó testnevelő ne csodálkozzon el azon a nyilatkozaton, amelyet egy tekintélyes napilapban egy hazánkban tartózkodó finn sportvezető az újságíróknak adott imígyen:



— Rendszeresen járunk síelni az Alpokba is, s olyankor, kérem vegye szó szerint, 50-60 kilométer teszünk meg naponta. Az előbbi néhány sor tökéletes ellentéte az a tapasztalat, melyet az illető tanár óráin szerez. Ird és mond, 2-3 km futás-kocogás-járás után nem egy esetben rosszul let, hányinger kerülgeti leendő orvosainkat, gyógyszerészeinket, bölcsészeinket. Egy pillanatra tedd fel magadnak a kérdést: Én is közéjük tartozom?

„Hogy te ki vagy, három tényezőn múlik:

Mit örököltél?

Mennyit alakított rajtad környezeted?

Mennyire alakítottad te át szabad elhatározásból az öröklött anyagodat és környezetedet?” — írja H. Huxley.

Ha tisztában vagy önmagad lehetőségeivel, dönthetsz afelől, hogy melyik alternatívát fogod választani. Próbálj meg már holnaptól egészségesebben élni, hogy „talpon maradhass” a vizsgaidőszakban, és szaporodó éveid során is. Ehhez a nemes elhatározáshoz kívánok szorgalmat, kitartást, maradó mozgásélményt!

Sporttársi üdvözlettel: ÖRDÖGH ISTVÁN