**Székely Márta: Érettségi mintatételek és témakörök vázlata testnevelésből.**

**Első kiadás – javításai.**

**15. oldal:**

Lap alján: A versenyzők nyolc sportágban negyvenhárom versenyszámban mérték össze tudásukat.

Megemlíti az atlétikát, a vívást, az úszást, a tenisz és az evezést.

Utolsó mondat helyesen: Ezen kívül ~~vívásban~~, birkózásban, lövészetben és kerékpározásban rendeztek küzdelmeket. (Úgy jön ki a nyolc sportág, ha az utolsó mondatból töröljük a vívást. Ugyanis a vívást előtte már említette.)

**24. oldal:**

A lap alján a lordózis rajzánál nem igazán látszik, amit a szövegben írt: „… a has előreesik.”



A következő kép jobban érzékelteti az ortopédiai elváltozás:



**32. oldal:**

A lap alján: „A növényi eredetűek közül a burgonya (fehérje tartalma kb. 2 %) és a szója is **teljes értékű**, vagyis minden szükséges aminosavat tartalmaznak.”

Ez nem igaz!

Az emberek számára kilenc esszenciális aminosav van: Fenil-alanin, Hisztidin, Izoleucin, Leucin, Lizin, Metionin, Treonin, Triptofán, Valin.

(Az esszenciális azt jelenti, hogy a szervezet vagy elégtelen mennyiségben, vagy nem képes előállítani.)

A szója három (Leucin, Izoleucin, Triptofán), a burgonya pedig csak egy (Hisztidin) eszenciális aminosavat tartalmaz, tehát nem igaz, hogy minden szükséges aminosavat tartalmaznak.

**39. oldal:**

Az oldal közepén említi a bulimiát:

A bulimia tényleg kóros falánkság, de a falási rohamokat követő intenzív, az elfogyasztott tápláléktól való szabadulási szándék jellemzi (Étkezést követő önhányatás, masszív hashajtás esetleg eltúlzott fizikai aktivitás).

**48. oldal:**

A lap alján:

„Az izomrostok száma genetikai adottság, tehát öröklött tulajdonság. Edzéssel a bennük levő izomfonalak mennyiségét, ezzel együtt az izomrostok összkeresztmetszetét növelhetjük.”

Annak idején mi úgy tanultuk, hogy edzés hatására a szervezet az izomrostok megvastagodásával válaszol. Tehát az izomfonalak mennyisége nem változik, csak a keresztmetszetük.

De a neten a következőt találtam (<https://www.mozgasvilag.hu/futas/hirek/az_izomzatrol>):

 Egyébként az edzés hatására három „dolog” történhet az izommal:

*1)***Hipertrófia**: Az izomrost az edzés hatására megvastagodik. Az erőedzésnek tipikusan ilyen izomrostvastagító hatása van.  
*2)***Atrófia**: Mozgáshiány okozza. Az izomrost az edzetlenség hatására visszafejlődik, elvékonyodik. Ilyesmi történik például az izommal, ha néhány hétig gipszben van. Ha jól emlékszem, kb. 4-6 hét gipsztől az izom mintegy 40-50%-a leépülhet.  
*3)***Hiperplázia**: Az izmok rostszámának növekedése. ***Na, ez az, ami vitatott***. Egyes kutatók azt gondolják, hogy az edzés hatására megnövekedett izom (hipertrófia) egy idő múlva szétválik kisebbekre. Hogy miért van erre szükség? Szerintük azért, mert, a megnövekedett izmot a hajszálerek már nem tudják megfelelően ellátni vérrel és tápanyagokkal, ezért a nagy rostból két kisebb lesz, amit sokkal könnyebb erekkel behálózni, táplálni. Attól függetlenül, hogy a hiperplázia igaz-e avagy sem, annyi bizonyos, hogy a rendszeres edzés hatására az izomban megnövekszik a vérerek száma, ezáltal több tápanyagot lehet az izmokhoz szállítani, illetve fokozottabban lehet anyagcsere melléktermékeit az izmoktól elszállítani.

Másik cikk a netről (<https://wellandfit.hu/dieta/2019-12/most-megtudhatod-hogyan-nonek-az-izmok/>):

 Amit még fontos tudni, hogy az izomrostok száma születéskor meghatározott, így ***az edzések hatására a rostok száma nem nő, csupán a meglévők vastagodnak és formásodnak.***

Harmadik cikk (<https://www.myprotein.hu/blog/edzes/izomepites-es-ismetlesszam-van-osszefugges/>):

Hiperplázia:

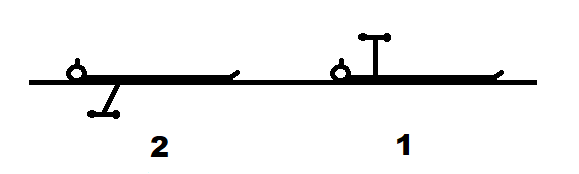
Eredetileg úgy gondolták, hogy hiperplázia csak magzati és újszülött korban lehetséges, kamasz és felnőttkorban már nem. Számos állatkísérlet után, melyben főleg madarakat vizsgáltak, azt találták, hogy nagyon komoly mértékű hiperplázia érhető el a megfelelő protokollal. Emberekben azt találták, hogy a „loaded stretching”, tehát a súlyokkal történő nyújtás képes kiváltani a hiperpláziát. A ***hiperplázia mértéke azért többé-kevésbé elhanyagolható***, 3-5 %-nál nagyobb értéket sosem ért el.

**56. oldal:**

Minden gimnasztikai rajzról hiányzik a talajvonal! Emiatt sima bukás lett volna az egyetemen Gimnasztika tantárgyból.

A 3. rajz rossz! Hanyattfekvés, oldalsó középtartásban a bal kéz a levegőben lóg!

Helyesen:



**60. oldal:**

Cooper- tesztről ír:

„A próba során 12 percnyi futással a lehető leghosszabb távolságot kell megtenni.”

Amiről nem tesz említés a Cooper-tesztnél, az a pulzusmérés! Megmérik a futók pulzusát futás előtt, közvetlenül a futás után, majd 1, 3, 5 és 10 perc múlva (Ruffier teszt). A pulzus megnyugvási értékből lehet következtetni az edzettségi állapotra.

Anno éveken keresztül kellet a tanulókkal a HUNGAROFIT felméréseket elvégeztetni. Ott a Cooper-tesztnél négyszer kellett pulzust mérni: futás előtt, illetve futás után az 1., 5. és a 10. percben.

Lehet, hogy két tanuló egyaránt 3000 méter fut, de a pulzus értékekből kitűnhet, hogy az egyik csak lekocogta, a másik meg majd nem megszakadt a futástól, holott mindkettő ugyanazt a távot teljesítette.

**61. oldal:**

„A pulzus szaporaságát befolyásolja…”

Ezt kiegészíteném:

Életkor, nem, genetika, testsúly, izomtömeg aránya, napszak, hőmérséklet, dehidratáció, tengerszint feletti magasság, gyógyszerek, betegségek, élénkítő hatású italok-ételek, testhelyzet, edzettségi állapot, edzésrutin, igénybe vett izomtömeg, kimerültség, idegrendszeri hatások, drogok-narkotikumok-alkohol, dopping.

**62. oldal:**

A vérdoppingról ír. Egy kis kiegészítés:

1986-ban, a világbajnokságra kijutott magyar labdarúgó válogatott alkalmazta a vérdoppingot. A magaslati edzőtáborban levett vért a meccs előtt visszaadták a játékosoknak.

A vérmintából nehéz kimutatni a vérdoppingot, bár a vörösvérsejtszám árulkodó.

**65. oldal:**

Legfelül:

Alapállás: A sarok zárt, a lábfej enyhén nyitott, a test tartása természetes, a kar mélytartásban van.

Vigyázzállás: Az alapállás feszesebb formája.

(Forrás: <https://www.katped.hu/sites/default/files/gimnasztika_alapforma_elnevezesek.pptx>)

Alapállás: nyújtott testhelyzet kar mélytartásban, lábak egy lábfejhosszúságban nyitott helyzetben;

Vigyázzállás: az alapállásra jellemző módon, de fokozott izomtónussal kialakított testhelyzet.

(Forrás: <http://jennybutor.uw.hu/Doc/6-24.html>)

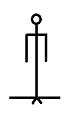
A könyvben épp fordítva írja?!

**65. oldal:**

Kiegészítés a 2. ponthoz: A hátra arc 180 fokos fordulatot jelent **balra**.

**67. oldal:**

A 11. és 12. gyakorlatnál végre van talajvonal rajzolva, de a pálcikaemberkék a levegőben állnak, nem a talajon. Az alapállásnak például így kellene kinéznie:



**77. oldal:**

A ***lazaság***, hajlékonyság fejlesztése.

Dr. Gyetvai György nekünk edzéselméletnél úgy tanította, hogy a lazaság az betegség!

A hajlékonyságnak fontos feltétele az ellazulási készség. Ez az izomtevékenységnek az összehúzódással ellentétes fázisa, tehát feloldódás, elernyedés. Az ellazulás csökkenti az antagonisták ellenható szerepét, megfelelő szintre szállítja le az izmok tónusát, amivel számottevő energiát lehet megtakarítani. Emellett csak az ernyesztett izmok közvetítenek a végrehajtásról, a mozgástechnikáról hű információkat. A sportoló csak ilyen állapotban képes a mozgásmintának megfelelően végrehajtani a sportmozgásokat.

**77. oldal:**

A stretching-ről ír, melynek szerinte lényege a passzív, statikus nyújtás és ernyesztés megfelelő adagolása.

Azt azért meg kell említeni, hogy előtte van **feszítés** is. A streching három szakaszból áll: 1 szakasz\_ feszítés; 2. szakasz: lazítás; 3. szakasz: nyújtás.

(Dr. Szécsényi József: Stetching. Magyar Testnevelési Egyetem, 1992.)

**78. oldal:**

A 2. számú rajzon a bal kezek a levegőben lógnak. Helyesen:



**88. oldal:**

Pontosítani szeretném a rajt versenyszabályait. Ezt írja:

„Az összetett versenyeken az első hibás rajt után csak figyelmeztetést kap a sportoló, a második után viszont kizárják a versenyből.”

Ez így igaz, de azért fontosnak tartom megemlíteni, hogy a második rajtnál azt is kizárhatják, aki elsőnek nem ugrott ki!

A futamban az első hibás rajtot elkövető versenyző sárga lapot kap, a többieket figyelmeztetik, hogy a következő hibás rajtot elkövető versenyzőt kizárják.

Atlétikai szabálykönyv, 2018. (208.c szabály):

„A futószámokban futamonként csak egy hibás rajtra van lehetőség a felelős versenyző(k) kizárása nélkül. Ezt követően bármelyik versenyző(k) hajt(anak) végre hibás rajtot abban a futamban, az indítónak ki kell zárnia ő(ke)t.”

**97. oldal:**

Diszkoszvetés:

Jól írja, hogy a diszkosz 2 kg tömegű, de azt nem említi, hogy ez a férfiaké. A nőké 1 km tömegű és 18,1 cm átmérőjű.

**98. oldal:**

A lap alján: Versenyszabályok:

„Az ugró- és dobószámokban azonban mindössze három kísérletre van lehetőség.”

A szabálykönyvben így van: „Távolugrásban és a dobószámokban minden versenyző csak három kísérletet tehet.”

Tehát ebbe nem tartozik bele a magasugrás!

**104. oldal:**

„A jól képzett versenyzők az elugrás után, még a kéztámasz előtti utolsó ívben és a támasz utáni második ívben is végezhetnek fordulatokat, átfordulásokat.”

Az igazán jól képzett versenyzők már a dobbantás előtt is végeznek ilyeneket!

**110. oldal:**

A 3. képem mérlegállást fényképét látjuk bokafogással. De előtte a szövegben úgy írta le a mérlegállást, hogy a kar oldalsó középtartásban helyezkedik el.

Persze, a képen látható is szabályos, nincs előírva, hogy csak oldalsó középtartásban lehet a kéz.

**114. oldal:**

Balesetvédelmi szabályok tornában.

Oda kellene még írni, mert nagyon fontos: Függőszereknél kötelező a magnéziumpor használata!

**115. oldal:**

Magyar Zoltán nem csak Montrealban nyert olimpiai bajnokságot, hanem 1980-ban Moszkvában is!

Az olimpiai bajnokokhoz felsorolt öt nevet, pedig többen voltak. Olyat is kihagyott, aki ötszörös olimpiai bajnok volt. Ezért úgy érzem, hogy megérdemlik, hogy teljessé tegyem a felsorolás:

Keleti Ágnes 1952 Helsinki - talaj

1956 Melbourne - talaj, gerenda, felemáskorlát, kéziszercsapat

Korondi Margit 1952 Helsinki – felemáskorlát

1956 Melbourne - kéziszercsapat

Pellei István 1932 Los Angeles – lólengés, műszabadgyakorlat (más néven talaj)

Pataki Ferenc 1948 London - műszabadgyakorlat

Bodó Andrea, Kertész Alíz, Köteles Erzsébet, Tass Olga - 1956 Melbourne - kéziszercsapat (Aminek tagja volt még az említett Keleti Ágnes és Korondi Margit)

**132. oldal:**

A magyar birkózó olimpiai bajnokok listáját egészítem ki teljessé:

Kocsis Ferenc kötöttfogás 74 kg 1980 Moszkva

Varga János kötöttfogás 57 kg 1968 Mexikóváros

Polyák Imre kötöttfogás 63 kg 1964 Tokió

Hódos Imre kötöttfogás 57 kg 1952 Helsinki

Szilvásy Miklós kötöttfogás 73 kg 1952 Helsinki

Bóbis Gyula szabadfogás 87 kg 1948 London

Lőrincz Márton kötöttfogás 56 kg 1936 Berlin

Zombori Ödön szabadfogás 56 kg 1936 Berlin

Kárpáti Károly szabadfogás 66 kg 1936 Berlin

Keresztes Lajos kötöttfogás 67,5 kg 1928 Amszterdam

Weisz Richárd kötöttfogás 93 kg 1908 London

**133.oldal:**

Nagy elírás: Egyetlenegy cselgáncs olimpiai bajnokunk neve rosszul szerepel: Nem Kovács Attila hanem Kovács Antal („Atom Anti”) !

**133. oldal:**

Ha már a magyar cselgáncs olimpiai érmeseket felsorolja, akkor én teljessé teszem:

Csernoviczki Éva 48 kg (légsúly) 3. hely 2012 London

Kincses Tibor 60 kg (légsúly) 3. hely 1980 Moszkva

Ozsvár András abszolút kategória 3. hely 1980 Moszkva

**134. oldal:**

Legalul: „Az amatőr férfi versenyzők 11 különböző súlycsoportban, míg a nők 13-ban versenyeznek.”

Valójában a férfiaknak 11, a nőknek pedig 10 súlycsoportja van.

Férfiak: kislégsúly (46-48 kg), légsúly (48-51 kg), harmatsúly (51-54 kg), pehelysúly (54-57 kg), könnyűsúly (57-60 kg), kisváltósúly (60-64 kg), váltósúly (64-69 kg), középsúly (69-75 kg), félnehézsúly (75-81 kg), nehézsúly (81-91 kg), szupernehézsúly (+91 kg).

Nők: kislégsúly (45-48 kg), légsúly (48-51 kg), harmatsúly (51-54 kg), pehelysúly (54-57 kg), könnyűsúly (57-60 kg), kisváltósúly (60-64 kg), váltósúly (64-69 kg), középsúly (69-75 kg), félnehézsúly (75-81 kg), nehézsúly (+81 kg).

**135. oldal:**

A magyar olimpiai aranyérmes ökölvívók névsorát teszem teljessé:

Kocsis Antal légsúly (50,8) 1928 Amszterdam

Énekes István légsúly (50,8) 1932 Amszterdam

Harangi Imre könnyűsúly (%7,2-61,2) 1936 Berlin

**136. oldal:**

Nagy elírás: Az első magyar olimpiai női bajnok neve rosszul szerepel: Nem Csák Ilona, hanem Elek Ilona. Ráadásul csak a berlini győzelmét sorolja fel, pedig 1948-ban Londonban is megnyerte a női tőr egyénit.

**136. oldal:**

A magyar egyéni olimpiai aranyérmes vívók névsorát teszem teljessé:

Kovács Pál kard 1952 Helsinki

Pézsa Tibor kard 1964 Tokió

Rejtő Ildikó női tőr 1964 Tokió

Kulcsár Győző párbajtőr 1968 Mexikóváros

Fenyvesi Csaba párbajtőr 1972 München

Tordasi Ildikó női tőr 1976 Montreál

Fush Jenő kard 1908 London 1912 Stockholm

Posta Sándor kard 1924 Párizs

Tersztyánszky Ödön kard 1928 Amszterdam

Piller György kard 1932 Los Angeles

Kabos Endre kard 1936 Berlin

**137. oldal:**

A csapatversenyek magyar olimpiai bajnokainak nevét egészítem ki:

1908 London, kardcsapat: [Földes Dezső](https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%B6ldes_Dezs%C5%91_(v%C3%ADv%C3%B3)), Fuchs Jenő, [Gerde Oszkár](https://hu.wikipedia.org/wiki/Gerde_Oszk%C3%A1r), [Tóth Péter](https://hu.wikipedia.org/wiki/T%C3%B3th_P%C3%A9ter_(v%C3%ADv%C3%B3)),

[Werkner Lajos](https://hu.wikipedia.org/wiki/Werkner_Lajos), dr. Apáti Jenő

1912 Stokholm, kardcsapat: [Berty László](https://hu.wikipedia.org/wiki/Berty_L%C3%A1szl%C3%B3), Földes Dezső, Fuchs Jenő, Gerde Oszkár,

[Mészáros Ervin](https://hu.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9sz%C3%A1ros_Ervin), [Schenker Zoltán](https://hu.wikipedia.org/wiki/Schenker_Zolt%C3%A1n" \o "Schenker Zoltán), Tóth Péter, Werkner Lajos

1928 Amszterdam, kardcsapat: [Garay János](https://hu.wikipedia.org/wiki/Garay_J%C3%A1nos_(v%C3%ADv%C3%B3)), [Glykais Gyula](https://hu.wikipedia.org/wiki/Glykais_Gyula" \o "Glykais Gyula), [Gombos Sándor](https://hu.wikipedia.org/wiki/Gombos_S%C3%A1ndor),

[Petschauer Attila](https://hu.wikipedia.org/wiki/Petschauer_Attila), [Rády József](https://hu.wikipedia.org/wiki/R%C3%A1dy_J%C3%B3zsef" \o "Rády József), [Tersztyánszky Ödön](https://hu.wikipedia.org/wiki/Terszty%C3%A1nszky_%C3%96d%C3%B6n_(v%C3%ADv%C3%B3)" \o "Tersztyánszky Ödön (vívó))

1932 Los Angeles, kardcsapat: [Gerevich Aladár](https://hu.wikipedia.org/wiki/Gerevich_Alad%C3%A1r), Glykais Gyula, [Kabos Endre](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kabos_Endre),

[Nagy Ernő](https://hu.wikipedia.org/wiki/Nagy_Ern%C5%91_(v%C3%ADv%C3%B3)), Petschauer Attila, Piller György

1936 Berlin, kardcsapat: [Berczelly Tibor](https://hu.wikipedia.org/wiki/Berczelly_Tibor), Gerevich Aladár, Kabos Endre,

[Kovács Pál](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kov%C3%A1cs_P%C3%A1l_(v%C3%ADv%C3%B3)), [Rajcsányi László](https://hu.wikipedia.org/wiki/Rajcs%C3%A1nyi_L%C3%A1szl%C3%B3" \o "Rajcsányi László), [Rajczy Imre](https://hu.wikipedia.org/wiki/Rajczy_Imre" \o "Rajczy Imre)

1948 London, kardcsapat: Berczelly Tibor, Gerevich Aladár, [Kárpáti Rudolf](https://hu.wikipedia.org/wiki/K%C3%A1rp%C3%A1ti_Rudolf),

Kovács Pál, [Papp Bertalan](https://hu.wikipedia.org/wiki/Papp_Bertalan), Rajcsányi László

1952 Helsinki, kardcsapat: Berczelly Tibor, Gerevich Aladár, Kárpáti Rudolf,

Kovács Pál, Papp Bertalan, Rajcsányi László

1956 Melbourne, kardcsapat: Gerevich Aladár, [Hámori Jenő](https://hu.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1mori_Jen%C5%91), Kárpáti Rudolf,

[Keresztes Attila](https://hu.wikipedia.org/wiki/Keresztes_Attila_(v%C3%ADv%C3%B3)), Kovács Pál, [Magay Dániel](https://hu.wikipedia.org/wiki/Magay_D%C3%A1niel" \o "Magay Dániel)

1961 Róma, kardcsapat: [Delneky Gábor](https://hu.wikipedia.org/wiki/Delneky_G%C3%A1bor), Gerevich Aladár, [Horváth Zoltán](https://hu.wikipedia.org/wiki/Horv%C3%A1th_Zolt%C3%A1n_(v%C3%ADv%C3%B3)),

Kárpáti Rudolf, Kovács Pál, [Mendelényi Tamás](https://hu.wikipedia.org/wiki/Mendel%C3%A9nyi_Tam%C3%A1s)

1964 Tokió, párbajtőr: [Bárány Árpád](https://hu.wikipedia.org/wiki/B%C3%A1r%C3%A1ny_%C3%81rp%C3%A1d), [Gábor Tamás](https://hu.wikipedia.org/wiki/G%C3%A1bor_Tam%C3%A1s), [Kausz István](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kausz_Istv%C3%A1n" \o "Kausz István), [Kulcsár Győző](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kulcs%C3%A1r_Gy%C5%91z%C5%91), [Nemere Zoltán](https://hu.wikipedia.org/wiki/Nemere_Zolt%C3%A1n)

1968 Mexikóváros, párbajtőr: [Fenyvesi Csaba](https://hu.wikipedia.org/wiki/Fenyvesi_Csaba), [Kulcsár Győző](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kulcs%C3%A1r_Gy%C5%91z%C5%91), [B. Nagy Pál](https://hu.wikipedia.org/wiki/B._Nagy_P%C3%A1l), Nemere Zoltán, [Schmitt Pál](https://hu.wikipedia.org/wiki/Schmitt_P%C3%A1l)

**152. oldal:**

Alul, az úszás versenyszabályainál írja a váltóversenyeket: „4x100 m és 4x400 m gyors, 4x100 m vegyes.”

Ide tartozik még a 4x200 méteres gyorsváltó! De nincs 4x400 m-es váltó!

Illetve a váltóknál meg kell még említeni a mix váltót (2 férfi és 2 nő úszik egy csapatban): 4x100m gyorsváltó és 4x100 m vegyesváltó. Ezek közül a vegyesváltó olimpiai szám lesz Tokióban.

Ha már szó volt a könyvben a versenyszámok között az 50 méteres és a 25 méteres medencében lévő úszóversenyekről, akkor nem kell megfeledkezni a hosszú távú   
(nyíltvizi) úszásról sem! Ebből 5 km, 10 km és 25 km-es versenyeket rendeznek mindkét nem számára, melyből a 10 km-es az olimpiai szám.

**152. oldal:**

Az úszás egy és kétrajtos szabályáról ír. Kiegészítés:

Minden úszót, aki a rajtjel előtt indul, ki kell zárni. Ha ez megtörténik, akkor a többieket vissza kell hívni. Ha a rajtjel elhangzik, mielőtt kizárják, akkor leúszatják és a végén a vétkest (vétkeseket) a verseny után zárják ki. Ez FINA szabály ami az olimpiákra és világbajnokságokra vonatkozik – tehát ott az „egy rajt”- szabály érvényes.

**152. oldal:**

„A rajt végrehajtása során a versenyzők sípjelre felállnak a rajthelyre és megállnak.”

Kiegészítés:

Hosszú Katinkát a 2016-os rövidtávú OB-n 50 m gyorson kizárták, mert bemozdult a lába (az „elkészülni” vezényszó után), pedig mozdulatlannak kellett volna lennie. Ebből nem származott előnye, de kizárták, mert ez a szabály.

**155. oldal:**

Úgy érzem megérdemlik, hogy itt az összes magyar úszó olimpiai bajnok nevét felsoroljuk (azokat kivéve, akiket már a könyv említett):

Hajós Alfréd 100 m gyors és 1200 m gyors 1896 Athén

Valójában nem gyorsúszásban nyert, hanem szabadstílusúban (amit ma

gyorsúszásnak hívunk) és valójában háton úszott. Illetve a hát egy speciális változatán, ami a mellúszás hátrafordítására hasonlít.

Rózsa Norbert 200 m mell 1996 Atlanta

Kovács Ágnes 200 m mell 2000 Sydney

Halmay Zoltán 50 yard (!) gyors és 100 yard (!) gyors 1904 St. Louis

Szőke Katalin 100 m gyors és 4x100 m gyorsváltó 1952 Helsinki

Szabó József 200 m mell 1988 Szöul

Gyenge Valéria 400 m gyors 1952 Helsinki

Littomeritzky Mária 4x100 m gyorsváltó 1952 Helsinki

Ő csak az előfutamban úszott, de a döntőben nem, ahol világcsúcsot úsztunk. A kor szokásának megfelelően nem kapott aranyérmet és a dobogóra sem állhatott fel. Néhány hónappal a hazaérkezése után azonban a verseny szervezői elküldték neki az aranyérmet, amit a budapesti finn nagykövetségen vehetett át. A NOB őt is olimpiai bajnokként tartja számon.

Novák Éva 4x100 m gyorsváltó 1952 Helsinki

Novák Ilona 4x100 m gyorsváltó 1952 Helsinki

Székely Éva 200 m mell 1952 Helsinki

Temes Judit 4x100 m gyorsváltó 1952 Helsinki

Czene Attila 200 vegyes 1996 Atlanta

Wladár Sándor 200 m hát 1980 Moszkva

**163. oldal:**

A középső rajzról hiányoznak, a támadók! A mozgásirányuk be van rajzolva, de a játékosok lemaradtak.

**164. oldal:**

A kosárlabdázásról ír. Az emberfogásos védekezésről írja:

„Az emberfogás lehet laza vagy szoros, illetve egészpályás, félpályás vagy kapu előtti.”

A kosárlabdázásban nincs kapu, maximum kosárpalánk!

**166.oldal:**

Csak kiegészítésként, egyáltalán nem fontos, de azért még a kosárlabda eredményeknél megemlítem a női VB eredményeket:

1957: 5. hely; 1959: 7. hely; 1975: 9. hely; 1986: 8. hely; 1998: 10. hely.

Olimpián a férfiak a következőképpen szerepeltek:

1948: 16. hely; 1952: 9. hely; 1960: 9. hely; 1964: 13. hely.

Férfi EB kiegészítés: 1946: 3. hely

Női EB kiegészítés: 1952: 3. hely; 1983: 3. hely; 1985: 3. hely; 1987: 3. hely

**170. oldal:**

A kézilabda mérkőzés játékidő 2x30 perc, 10 perc szünettel.

Megjegyzés: IHF nemzetközi és válogatott mérkőzéseken a szünet 15 perc.

**170. oldal:**

„A kézilabda csapat 14 főből áll.”

IHF nemzetközi és válogatott mérkőzéseken 16 főt lehet beírni a jegyzőkönyvbe és mind szerepeltethető is.

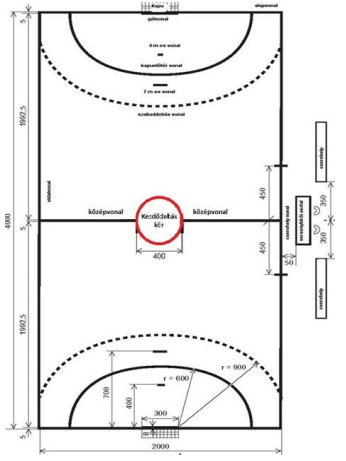
Illetve a Magyar Nemzeti Bajnokságban és a Magyar Kupa mérkőzéseken is 16 játékos szerepeltethető.

**172. oldal:**

A rajz részben rossz!

~~A kézilabdában nincs középkör!~~ 2022. július 1-én bevezették a középkört (4 méter átmérőjű kör a középvonal közepén).

Hiányzik a képről a cserehely vonal: „A cserevonal (az oldalvonal része) mindkét csapat számára a középvonaltól mért 4,5 méterig tart. Ezt a pontot a középvonallal párhuzamos, a mezőnyben és a játéktéren kívül is egyaránt 15 cm hosszú vonal jelzi.”



**171. oldal:**

Kiegészítés a kézilabda eredményekhez:

Olimpia, női csapat: Olimpia, férfi csapat:

1980. Moszkva 4. hely 1936. Berlin 4. hely

20004. Athén 5. hely 1980. Moszkva 4. hely

2008. Peking 4. hely 1988. Szöul 4. hely

2004. Athén 4. hely

Világbajnokság, női csapat:

1965. 1. hely 1957. 2. hely 1975. 3. hely

1982. 2. hely 1978. 3. hely

1995. 2. hely 2005. 3. hely

2003. 2. hely

Női Európa-Bajnokság:

2000. 1. hely

1998. 3. hely

2004. 3. hely

2012. 3. hely

**174. oldal:**

„A játéktér minimum 90x45, maximum 120x90m.”

Ezt egy kicsit átfogalmazva, idézve a szabálykönyvből:

Az oldalvonal hosszának nagyobbnak kell lennie a kapuvonal hosszánál.

• Hosszúság (oldalvonal): • Szélesség (kapuvonal):

minimum 90 m minimum 45 m

maximum 120 m maximum 90 m

**174. oldal:**

A könyv szerint labdarúgásban 3 cserejátékos van.

Idézet a labdarúgás szabálykönyvből:

„A versenyszabályoknak elő kell írnia, hogy hány cserejátékos nevezhető; ezek száma háromtól tizenkettőig terjedhet.”

Csongrád megyében például a 2019-2020-as (megyei I - II.-III. és IV. osztály) versenykiírásban a következő szerepel:

„A versenyjegyzőkönyvbe beírt 7 fő cserejátékos közül 5 fő játékos cserélhető a mérkőzésen.”

**175. oldal:**

„Kirúgás következik, ha a támadó csapat játékosáról (vagy a kapusról) kerül a labda az alapvonalon túlra.”

Ez tévedés! Kapusról van szöglet! Ha a labda utoljára védőjátékost érintett (beleértve a kapust is) és teljes terjedelmével áthaladt az alapvonalon szögletrúgást kell ítélni.

**175. oldal:**

Kiegészítés a labdarúgó eredményekhez:

Férfi csapat, olimpia: 1961. Róma 3. hely

Férfi Európa-Bajnokság: 1964. 3. hely

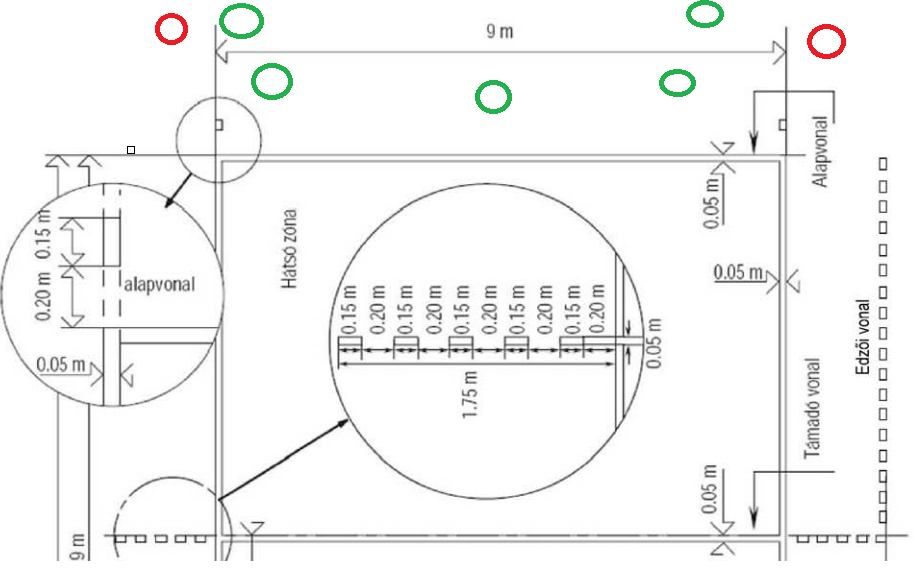
**178. oldal:**

„Zónák: nyitási zóna az alapvonal mögött (bárhonnan lehet nyitni)...”

Ezt pontosítanám. Idézet a szabálykönyvből:

„A nyitási zóna 9 méter széles az alapvonal mögött. Mindkét oldalát két 15 cm hosszú vonal határolja, amelyeket az oldalvonalak folytatásaként az alapvonalaktól 20 cm-re kell meghúzni. Mindkét rövid vonal a nyitási zónához tartozik. Mélységben a nyitási zóna a kifutó végéig tart.”

Tehát **nem lehet bárhonnan nyitni**, csak az oldalvonal képzeletbeli meghosszabbítása közötti területről.



Az ábrán a piros karikával jelölt helyekről nem lehet nyitni, holott az is az alapvonal mögött van.

**179. oldal:**

„A játékosok helye a pályán: az első sorköteles játékosok a középvonal és a támadóvonal között, míg a hátsó sorkötelesek a támadóvonal és az alapvonal között helyezkednek el, amikor a nyitó játékos a labdát megérinti.”

Ez nem teljesen így van!

Az első sorkötelesnek előrébb kell lennie a hátsó sorkötelesnél, de nincs előírva, hogy a középvonal és a támadóvonal között helyezkedhet csak el. (Lásd: a 179. oldalon az ábrát, amikor a csillagalakzatot magyarázza.)

Idézet a szabálykönyvből:

„Mindegyik hátsó sorköteles játékosnak távolabb kell állni a középvonaltól, mint a nekik megfelelő első sorköteles játékosnak.”

Ha már itt tartunk, akkor tovább megyek:

„Mindegyik jobb vagy bal oldali játékos lába egy részének közelebb kell lennie a megfelelő oldalvonalhoz, mint az ugyanabban a sorban lévő középjátékos lába.”

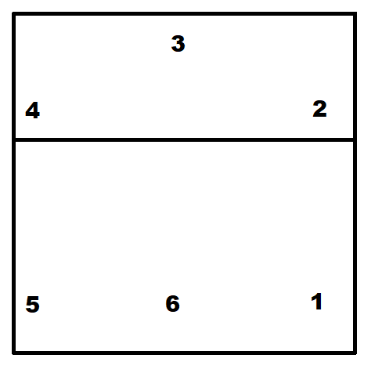
**179. oldal:**

Az utolsó pontnál azt írja, hogy a liberó nem nyithat és nem sáncolhat.

Sőt még sánckísérletben sem vehet részt. Ezen kívül nem is üthet (a háló szintje felett lévő labdát nem ütheti át) és nem is adhat fel (a saját támadózónájából kosárérintéssel).

**179. oldal:**

Forgásrendi ábrához kiegészítés:

1.: jobb sarok (jobb hátsó)

2.: jobb szeglet (jobb első)

3.: első közép (középső első)

4.: bal szeglet (bal első)

5.: bal sarok (bal hátsó)

6.: hátsó közép (középső hátsó)

**180. oldal:**

Kiegészítés a röplabda eredményekhez:

olimpia, női csapat 4. hely 1980 Moszkva

világbajnokság, női csapat: 6. hely 1952 és 1974

világbajnokság, férfi csapat: 7. hely 1949; 5. hely 1952; 8. hely: 1958; 6. hely: 1960; 7. hely: 1962;

10. hely: 1966; 11. hely: 1970; 14. hely: 1978.

Európa-Bajnokság, női csapat: 2. hely 1975

3. hely 1977, 1981, 1983

Európa-Bajnokság, férfi csapat: 3. hely: 1950; 7. hely: 1955; 5. hely: 1958; 2. hely: 1963; 6. hely: 1967;

5. hely: 1971; 11. hely. 1975; 4. hely: 1977; 8. hely: 1988;

11. hely: 1983; 9. hely: 2001.

**184. oldal:**

A biciklitúra szabályainál megemlíti, hogy lakott területen kívül viseljünk fényvisszaverő mellényt!

Igen, ajánlott, de ez nem kötelező!

Kerékpárral éjszaka és korlátozott látási viszonyok között (hó, köd, felhő) és lakott területen kívül kerékpáros fényvisszaverő mellényt (ruházatot) kell viselni.

Tehát nappal jó látási viszonyoknál nem kötelező a mellény viselése még lakott területen kívül sem.

**185. oldal:**

„Mentőmellény viselése kötelező a kiskorúaknak.”

Mentőmellény kötelező kajakban, kenuban. Ha valakinek kimegy a fejéből, akkor a vízirendőrök segítenek megjegyezni negyvenezerért. Tehát nem csak a kiskorúaknak, hanem mindenkinek kell viselnie mentőmellényt!

A Hajózási Szabályzat II. RÉSZ 4.07 cikk:

*“3. Vízen levő (közlekedő vagy veszteglő) csónakban tartózkodó úszni nem tudó, valamint 14 évnél fiatalabb személy, továbbá* ***vízi sporteszközön közlekedő minden személy köteles mentőmellényt viselni.****”*

**185. oldal:**

„A vihar közeledtével … lehetőleg kerüljük a magas, kiszáradt vízparti fákat, mert könnyen letörnek.”

Igen, meg a villám is belecsaphat!

Meg a víz is vonzza a villámot. Hazánban nem egyszer halt már meg ember vízben villámcsapástól. Ezért is zavarják ki a fürdőzőket a vízből vihar közeledtével.

**191. oldal:**

Lehet, hogy az alábbi eredmény már a könyv kiadása után született, de feltétlen meg kell említenünk, mert hazánk sporttörténetében először szereztünk téli olimpián aranyérmet:

2018. Phjongcshang: 500 méteres férfiváltó: 1. hely:  Liu Shaolin Sándor, Liu Shaoang, Knoch Viktor és Burján Csaba

**191. oldal:**

Kiegészítés a műkorcsolyázás eredményeihez:

Oilmpia:

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 3. hely 1932. Lake Placid

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 3. hely 1936. Garmisch Partenkirchen

Kékessy Andrea- Király Ede páros 2. hely 1948. St. Moritz

Világbajnokság:

Kékessy Andrea- Király Ede páros 1. hely 1949.

Kékessy Andrea- Király Ede páros 2. hely 1948.

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 1. hely 1931.

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 1. hely 1933.

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 1. hely 1934.

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 1. hely 1935.

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 2. hely 1932.

Európa- Bajnokság:

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 1. hely 1934.

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 2. hely 1930.

Rotter Emília – Szollás László páros műkorcsolya 2. hely 1931.

Kékessy Andrea- Király Ede páros 1. hely 1948.

Kékessy Andrea- Király Ede páros 1. hely 1949.

Ezek az eredmények sem teljesek, mert még sok műkorcsolyázó ért el szép eredményeket. Pl:

Szalay Sándor-Orgonista Olga (olimpiai 4. hely; világbajnoki 2., 3., 4. hely; EB 1. hely kétszer)

Terták Elemér (VB 3.; EB 3. kétszer)

Pajor Kornél gyorskorcsolyázó (olimpiai 4.; VB 1.; EB 3.)

**195. oldal:**

Magyar versenyzők eredményei világversenyen:

Itt csak néhány versenyző van felsorolva, többen vannak, én is csak néhány fontosabbat említek még meg:

Körömczy Zsuzsa – Rolland Garros egyéni 2. hely (1959)

* Rolland Garros- egyéni 1. hely v(1958)
* Rolland Garros – páros 3. hely (1948)

Babos Tímea - Háromszoros világbajnok párosban (2017, 2018, 2019)

* Australian Open – páros 1. hely (2018)
* Roland Garros – páros 1. hely (2019)

**197. oldal:**

Evezés. Olimpiai eredményekből kimaradt (Az 5. és 6. helyet felsorolja, de a dobogósokat nem!?):

* Melis Zoltán, Csermely József, Sarlós György, Melis Antal – kormányos nélküli négyes – olimpiai 2. hely – 1966. Mexikó
* Szendey Antal, Zsitnyik Béla (Zimonyi Róbert) – kormányos kettes – olimpiai 3. hely – 1948. London
* Leviczky Károly – egypárevezés – olimpiai 3. hely – 1908. London

Varga Tamás – Hirling Zsolt nem Münchenben (Németorszzág), hanem **Gifu**-ban (Japán) nyert világbajnokságot!

Pető Tibor – Haller Ákos – világbajnok – 2001. Luzern (Svájc)

Pető Tibor – Haller Ákos – világbajnok – 2002. Sevilla (Spanyolország)

**197. oldal:**

Alul: Síkvizi versenyek: Tilos a farvizen való utazás.

Kiegészítés: Kivéve az 5000 méteres versenyeken (De ez a szám csak világbajnokságokon van, olimpián nincs).

**199. oldal:**

32 magyar nyert olimpiát kajak-kenuban. A felsorolásból a következők maradtak ki:

Nők: Köbán Rita, Kovács Katalin, Szabó Gabriella, Dónusz Éva, Mészáros Erika, Czigány Kinga,

Fazekes-Zur Krisztina, Csipes Tamara

Férfiak: Kolonics György, Parti János, Tatai Tibor, Vajda Attila, Foltán László, Vaskuti István,

Horváth Csaba, Novák Ferenc, Pulai Imre, Gyulai Zsolt, Csipes Ferenc, Hódosi Sándor,

Ábrahám Attila, Hesz Mihály, Dombi Rudolf, Kökény Roland, Vereczkei Ákos,

Horváth Gábor, Urányi János, Fábián László

**200. oldal:**

1. tétel, 2. pont:

„A győztesek jutalma **babérkoszorú** … volt.”

Ez nem igaz! Viszont jól írta a 13. oldalon: Az olajfa ágából font koszorút Zeusz szentélyénél tették a fejükre. A babér meg az olajfa, az nem ugyanaz.

**200. oldal**

1. tétel, 3. pont:

„A távolugrást **helyből** hajtották végre.”

<https://sites.google.com/site/sporttortenet/Home/a-versenyszmok/a-pentathlon>

Távolugrás:

nem mérték le, a leghosszabbat ugró győz

Csak a rendkívülit jelölik – ha túlugorta az előkészített részt

3 hiteles adat: Phaüllosz:      16,31 m

                        Chiónisz:       16,66 m

                   déloszi ismeretlen:  16,4  m

      A kivitelezés módja vitatott

      Színhelye: a Sztadionban egy négyzet alakú 50 láb hosszú felásott terület

      - hármasugrás?

      de: a forrásközlés a rohammal történő ugrás lehetőségét kizárja

      lendítőkővel (haltér) ugrik (Vasalószerű kolonc a kézben)

          súlya: 1,48 - 4,6 kg

<http://www.bothmer.hu/assets/admin/kcfinder/upload/files/Olimpia_0.doc>

A távolugrást a Stadionban egy négyszög alakú, 50 láb hosszan felásott és homokkal feltöltött területen bonyolították le. Az ugrás egy kijelölt vonalon kezdődött, és a földet érés helyéig innen mérték a távolságot egy farúd segítségével.

**A távolugrók egy nekifutás utáni kétlábú dobbantással hajtották végre a kezdő ugrást, hasznosítva a nekifutással szerzett lendületet. Ezután a földet érés helyéről, helyből ugrották a következőt, majd a következőt, így az összesen öt egymás után kivitelezett ugrás együttes távolságát mérték.**

Az ugrók lendítősúlyokat (haltér) is használtak, melyek kőből vagy ólomból készültek, formájuk vasalóra emlékeztet. A lendítősúlyok az atléták saját tulajdonát képezték. Mindenki a saját testalkatának, testsúlyának és magasságának megfelelő haltért kísérletezett ki, amely leghatékonyabban segítette őt az ugrás kivitelezésében.

<https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/historia/92-056/ch20.html>

Távolugrás

A legtöbb nehézséget a kutatásnak a távolugrás rekonstruálása okozta. A lebonyolítás módját illetően ui. csak egyes részletkérdésekről szólnak az ókori, zömmel görög nyelvű kútfők; összegező ismertetés nem maradt fenn. A legnagyobb problémát a távolugrók teljesítményére vonatkozó szöveghagyomány idézte elő. Van ugyanis három számszerű eredményt megjelölő – részben eredeti alakjában, kőbe vésett feliraton fennmaradt – közlésünk, s ezek különböző korokból és versenyekről egybehangzóan 16 méteren felüli teljesítményt adnak meg mint kiemelkedő eredményt. Ekkorát ugrani egyszeri kísérlettel azonban emberi lábbal képtelenség. A különböző sikertelen megoldási kísérletek után ma általánosan elfogadott álláspont szerint a pentatlon ugrószáma öt, egymást folyamatosan követő, helyből végzett ugrássorozat volt. Az ugrások hosszát és a földet érés biztonságát úgy igyekeztek növelni, hogy kezükben egy pár haltért, vagyis egyenként kb. 2,5 kg súlyú, kőből vagy fémből készült lendítőt fogtak.

**202. oldal**

3. tétel, 1 pont:

A nyári olimpia 16 napig tart.

Nem igaz:

Pl:

Athén, 1986. április 6 - 15.

Párizs, 1900. május 14 - október 28.

St. Luis, 1904. júlisus 1 – november 2.

London, 1908. április 27 – október 31.

Stokholm, 1912. május 5 – július 22.

Antwerpen, 1920. április 20 – szeptember 12.

Párizs, 1924. május 4 – július 27.

Amszterdam, 1928. május 17 – augusztus 12.

**203. oldal:**

Legfelső mondat:

Az újkorban aranyérem díjazásban részesül a győztes és éremmel jutalmazták a második és harmadik helyezettet is.

Ezt nem teljesen igaz:

1986-ban az első ezüst (és egy olajágat), a második bronz érmet (és egy babérágat) nyert.

Az 1900-ban rendezett második modern kori olimpián a bajnokok többsége nem kapott medált, a győzteseknek kupát, vagy serleget osztottak. Kiosztottak néhány versenyszámban az interneten sok helyen medálnak nevezett plaketteket is, az ezzel díjazott sportolók ebből ezüstöt kaptak. Készültek arany változatban is, de ilyet az olimpiával egy időben és összevonva szervezett világkiállítás díjazottjainak osztottak csak.

Az arany-ezüst-bronz éremhármas hagyományát a harmadik, 1904-ben St. Louisban (USA) rendezett játékokon teremtették meg. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság utólag a korábbi két olimpia versenyszámainak első három helyezettjeit is jutalmazta az új típusú érmekkel.)

**203. oldal**

4. tétel, 1. pont, 6. bekezdés:

Az ökölvívásnál ma fogvédőt és kesztyűt használnak.

Kimaradt a fejvédő. (Melynek használatát a felnőtt **férfi** bokszolóknál 2013-ban eltörölték.)

Kimaradt: mélyütésvédő (nőknél vesevédő.) A női versenyzőknél még mellvédőt is kell viselniük.

**207. oldal**

A 3. pontnál még meg lehetne említeni:

Ha túlzott az izomnövelés fiatalkorban, akkor az a testnövekedést lelassítja.

**223. oldal**

Az összes gimnasztikai rajznál nincs berajzolva a talaj vonala. Emiatt sima bukás lett volna az egyetemen a Gimnasztika tantárgyból.

A rajz és a szöveg nem egyezik néhol.

Pl: a 3. gyakorlatnál. A rajzon jobb kar csípőretartás, bal kar magastartás van, a szövegben viszont fordítva szerepel.

Fordítva van az 5. gyakorlatnál is de ott még a szöveg megfogalmazása sem stimmel. Helyesen:

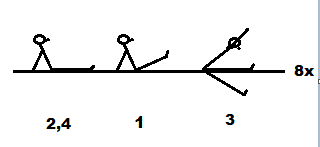
1-3. ütem: **Ereszkedés** **bal** guggoló támaszba, **jobb** láb oldalt, térdrugózás háromszor;

6. gyakorlatnál a rajzról kimaradt egy kis „+” jel a 3. figura felemelt lába mellé (Ez jelzi a jobb lábat).

**224. oldal**

7. gyakorlatnál:

A rajzon, a 3. figura nyújtott ülésben ül, holott a szövegben terpeszülés szerepel. A kartartás sem magastartás. És oldalnézetben a karok rajza csak egy vonal. Helyesen:



4. pontnál:

2. gyakorlat: kargyakorlat, vállízület ~~lazítása~~ (inkább: vállizület nyújtása)

**225. oldal**

A középső gimnasztikai rajz szövegénél:

5-8. ütem: ~~karemelés~~ kiinduló helyzetbe, kilégzés

Helyesen: karleengedés

(Lásd: 297. oldal: Szakszó-, név és fogalomtárban: leengedés).

**232. oldal**

A középső kézisúlyzós gyakorlat rajzánál a végén hiányzik egy + jel.

(Lásd: 67. oldal 11. pontját)

**232. oldal**

A 2. kézisúlyzós gyakorlat rajzánál, az ülő figuránál hiányzik a jobb lábánál egy + jel.

**232. oldal**

A gumikötél gyakorlat szövegénél a kiinduló helyzetnél elírás van (nem egyezik a rajzzal). Helyesen: …kötél a **jobb** láb alatt.

**232. oldal**

A lap alján csak gépelési hiba van: kiindulóhelyzet

**242. oldal**

Balesetvédelmi szabályok tornában.(36. tétel 3. pont)

Oda kellene még írni: Függőszereknél kötelező a magnéziumpor használata!

**260. oldal**

54. tétel, 1. kérdés: A gyorsaságot is fejleszti, nem csak a mozdulatgyorsaságot a labdajátékok.

**261. oldal:**

A kézilabdajáték szerepkörei:

A felsorolásnál kimaradt a kapus. Az átlövőket és a szélsőket is érdemes lenne kettéválasztani: balátlövőre (B2) és jobbátlövőre (J2) valamint balszélsőre (B1) és jobbszélsőre (J1).

**264. oldal:**

57. tétel, 2. kérdés:

A labdarúgás szerepkörei:

Kimaradt a kapus. Az egyes szerepköröket tovább lehetne bontani: Védők: balhátvéd, középhátvéd, jobbhátvéd, söprögető; Középpályás: baloldali középpályás, jobboldali középpályás, középső középpályás, védekező középpályás, támadó középpályás; Csatár: balszélső, jobbszélső, középcsatár.

A hátvéd feladatához azt írták, hogy feladata az ellenfél gólszerzésének megakadályozása. A mai modern labdarúgásban a védők a támadásban is részt vesznek.

**267. oldal:**

A középső rajzról hiányoznak, a támadók! A mozgásirányuk be van rajzolva, de a játékosok lemaradtak.

**275. oldal:**

Legalul: Hajós Alfréd (Guttmann Arnold) 1924. Párizs: szellemi olimpián második helyezett lett. Kiegészítés: Nem egyedül tervezte, Lauber Dezsővel közös munkája ez.

**292. oldal:**

47. tétel, 4. bekezdés: Kapuralövés, kosárradobás: pontszerző, kapitánylabda.

A pontszerző nem alkalmas a kapuralövés gyakorlására! Ebben a játékban nincs kapuralövés!

Helyette például: Zsámolylabda kapura dobással.

**298. oldal:**

Szabadrúgás. Közvetett szabadrúgás: Az nem igaz, hogy csak a csapattársaknak lehet a labdát rúgni.

Igaz, hogy közvetlenül gól nem érhető el belőle, de számtalan olyanra volt példa, hogy ezt kapura lőtték és a kapusról vagy egy védőről bepattant – így a gól érvényes, pedig nem a csapattársnak adta a labdát.

**300. oldal:**

Átlövés: Az nem igaz, hogy a kilencesen (szabaddobási vonal) kívülről történik. Számtalan esetben azon belülről is átlőnek.