

dar

LAPKIADÓ VÁLLALAT
SAJTÓFIGYELŐ SZOLGALAT
Budapest VII., Lenin körút 9-11
Telefon: 227-631, 221-285

Népszport

1955. DEK 27

25



BIRKÓZÓ-film

Az „Erős emberek” című új magyar sportfilm a birkózás edzéséből és az utánpótlás neveléséből mutatja meg, pedig úgy mutatja az egyes fogásokat és a versenyeken legfeljebb a vezetőbíró láthatja: megfigyelhető módon. Ez a film nemcsak a birkózás, hanem tartósan felkelti érdeklődését a birkózás iránt is kitűnő propagandája. Valósággal kedves és izgalmas. Mi a titka annak, hogy ez a birkózó-film a magyarok átlagos színvonalát? Roppant egyszerű: a rendező és Török Vidor, a felvételek készítője a sporthoz.

"ERŐS EMBEREK"

Szaktanácsadó:
Dr. Papp László

Operatőr:
Török Vidor

Írta,
rendezte és összeállította:

Popper Imre

Készült:

a Magyar Híradó és Dokumentum Filmgyárban



1955.

A film hossza: 446 m.

"Erős emberek" c. film

szövege.

Nemzetközi szabadfogásu birkozóverseny Budapesten a Nemzeti Sportcsarnokban. A kölcsönös üdvözlések után megkezdődnek a küzdelmek. Megafon: A könnyűsúlyban mérkőznek Tóth Gyula Magyarország és Sing India. A mérkőzést állásban kezdik. A közönség érdeklődéssel figyeli ezt a kemény, férfias küzdelmet, amely erőt, gyorsaságot, ügyességet és bátorságot követel. A pontozóbirák nagy figyelemmel kísérik a támadásokat és azok védeseit, hogy helyesen értékelhessék a birkozók teljesítményét. Ebből a fogásból az indiai birkozó már aligha kerül el a kétvállrafejtetést. Ezért szurkolnak ezek a fiatalok és nem eredménytelenül. Megafon: Győz Tóth Gyula Magyarország. Következik Anton Šin Csehszlovákia és Hoffmann Géza Magyarország/ Hoffmann Géza igazi mestere a szabadfogásu birkozásnak. Már is szőnyegre vitte ellenfelét és nagyszerű lábkulcsos fogásait a csehszlovák versenyző csak hiddal tudja védeni. A nézőtéren lélegzetvisszafolytva figyelik az emberi erő és ügyesség nagyszerű párharcat. És a fiatal nézők arcáról szinte leolvashatjuk: de jó is lenne ilyen bátor, erős embernek lenni. /Megafon: győz Hoffmann Géza Magyarország/. A nagyszerű mérkőzések hatása alatt már másnap izgatottan lesik az edzőterem folyósóján Matvra Mihály állami edzőt, hogy meg tudják tőle, hogyan lehetnének ők is birkozók. Ha valóban birkozók akartok lenni, először a sportorvos vizsgál megbenneteket, hogy alkalmasak vagytok-e erre a kemény, férfias sportra. Csak ezután kezdhettek el az edzést, melyen először mindig bemelegítő tornagyakorlatokat végeztek szakképzett mester irányításával. Jól meg kell mozgatni a nyakizmokat, ezt először nem mindegyik végzi jól. Sor kerül a láb és törzsizmok fejlesztésére is. A birkozónak erős fogásra van szüksége, tehát ezt is gyakorolni kell. Hogy olyan erős karotok legyen, mint mestereteknek Papp Lászlónak, sok karerősítő gyakorlatot kell végeznetek. Len még ügyesebb is ez a kis legény. A jó birkozónak hajlékonynak kell lennie, ezért nektek is sok hajlékonysági gyakorlatot kell végeznetek. És nemsokára sor kerül majd a birkozók egyik legfontosabb előkészítő gyakorlatára a hidalásra is. Először hanyatfekvésből a karotok segítségével hidaltok fel. Eleinte bizony még gyöngye lesz a hidatok. Azután hidbavető-dés következik. Ez sem fog mindjárt sikerülni mindenkinek, de rövidesen ezek a gyenge kis hidak is megerősödnek. Mielőtt a hidbaesésre sor kerülne előbb a hidbaeresztést gyakoroljátok segítségével. Már jobban hidalnak és segítség nélkül is hidba tudnak esni azok a fiatal birkozók, akik hosszabb ideje járnak edzésre. És a hidból vissza is tudnak vetődni, ha van mibe kapaszkodniok. A birkozók járomfogással erősítik a nyakukat. Ez nagyon fontos a birkozásban. Meg kell tanulni az emeléseket is, mert a felemelt birkozónak kevés a lehetősége a védekezésre. És sor kerül majd az első fogásra, a csipődobás megtanulására. Először csak a csipőre való felvett gyakorolják és ha már ezt tudják, következik az átdobás. Megtanulják a szabadbirkozás fogásait is köztük a lábkulcsot féljárommal. Ezt a bonyolult fogást nem könnyű elsajátítani. A fogások tanulását megkönnyít, ha azokat 30-40 kg-os bábuval gyakorolják. Ezután már sor kerülhet a versenyzésre is. A válogatott birkozók - olimpiai, világ- és európa bajnokok - sok

dicsőséget szerzett versenyzők edzésén vagyunk. Az edzést az állami edző irányításával kiváló mesterek, volt bajnokok vezetik, meghatározott edzésterv alapján. Az állóképességüket a birkozók mezei futással fejlesztik, ezt már kora reggel elvégezték, szép és egészséges környezetben, de nehéz terepen. A futás javítja a birkozók légzéstechnikáját és jól előkészíti a lábukat az erős igénybevételre. Ugyanezt segíti elő a kötélugrás is. Még Kovács Gyulának is szakadatlanul fejlesznie kell az erejét expander gyakorlatokkal. Ugyanezt csinálja Zaka Zoltán is. Kovács József tudja, hogy hatalmas erő szükséges a fogások kikényszerítésére, ezért szorgalmasan végzi súlyzó gyakorlatait. A hatalmas termetű birkozóknál végző könnyedén emelgetik kisebb súlyú társaikat. De a birkozóknál különösen igaz az a közmondás, hogy "kicsi a bors, de erős". A 70 kg-os Tóth Gyula könnyedén emeli és forgatja a 120 kilós Fülöpöt. Ezek a roppant erős birkozók hajlékonyságban a táncosnókkal vetekednek. Különösen nagy mester a hidgyakorlatokban Polyák Imre világbajnokunk. Birkozóink valóságos akrobaták a 60 kilós épp úgy mint a 120 kilós. Szilvássy 80 kg. Tarr 70 kg., Bencze 60, összesen 210 kg, de a hatalmas erejű Fülöp könnyen elbirja őket. Ezután az edzés főrésze következik. A versenyzők állásban és térdelő helyzetben a kötött és szabad birkozás különféle fogásait gyakorolják Kárpáti Károly vezetésével. Csipődobásokat, hátraeséseket és hidlezásokat végeznek. Bencze Lajos a félláballót gyakorolja. Hoffmann Géza pedig híres fogásával: kettős lábvesztéssel és féljárómmal fekteti kétvállra edzőtársát. Fogásgyakorlás után edzőmérkőzések következnek. Szilvássy Miklós olimpiai bajnokunk és a fiatal Kassai kötött fogású edzőmérkőzéseit látjuk. Energikus fogáskeresés után Szilvássy aláfördulással válldobást végez. Ebből a kemény fogáskeresésből vajjon melyiköknek sikerül a fogás? Kassai a gyorsabb, neki sikerült a hátraesés. Ujból hátraeséssel próbálkoznak. Kassai indit, de most Szilvássy hajtja végre a fogást. Hogy is történt ez? Kassai hiddal menekül meg a kétvállrafektetéstől. Egy remek csipődobás Szilvássytól, de a kitűnően hidaló Kassai ezt is kivédi áttemeléssel. Ferenc Károly edző térdelő helyzetbe küldi Kassait. Szilvássy jól sikerült hátsó emelését látjuk. Most pedig Kassai remek pörgetését. Végül Szilvássy féljárómmal megtöri a szívósan védekező Kassai ellenállását és kettős járómmal kétvállra fekteti. A versenyzők érverését és vérnyomását birkozás előtt és után sportorvosok ellenőrzik. Szakács Tibor és Gyurics György szabadfogású mérkőzését látjuk, Pintér István vezetésével. Ebben a birkozásban a versenyzők lábat is foghatnak és lábbal is végezhetnek dobásokat. De lássuk csak megegyeszer hogy is csinálta Szakács, ezt a lábkulcsos hátraesést. A szabadfogású birkozás épp úgy mint a kötött fogású, sokoldalúságot követel. Itt a versenyzőnek egyesítenie kell minden erejét, gyorsaságát, ügyességét és találékonyságát. A birkozás fejleszti az önbizalmat és határozottságra neveli, a nehézségek leküzdésére szoktatja a harcos, támadó szelleművé teszi azt aki ezt a sportot választja. A jó birkozó minden helyzetben megtalálja magát. Szakács emelési kísérletét Gyurics bokafogással védi és ellentámadással kétvállra fekteti ellenfelét. Felszabadulásunk óta a megújított magyar birkozósport ragyogó nemzetközi sikereket ért el. Bencze Lajos 1946-ban európa-bajnokságot, Babis Gyula Londonban olimpiai bajnokságot. Gál József 1950-ben világbajnokságot nyert, Nódos Imre és Szilvássy

Miklós Halsinkiben olimpiai bajnokságot, Polyák Imre pedig 1955-ben világbajnokságot nyert. Ezek a sikerek újabb nagyszerű győzelmekre lelkesítik a magyar birkozókat.

.....

↗