

Atlétikai Híradó



1958.

A MAGYAR ATLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

II. évfolyam, 4. szám

Kedves Előfizetőink!

Atlétikai Híradónk a szövetség hibájából hosszú hónapok óta nem jelent meg. Fontos feladata lett volna: a szövetség és a szakosztályok közötti kapcsolat szorosabbá tétele, a szövetségi élet ismeretése, a hozott rendelkezések, szacikkek és bajnoki eredmények közlése stb. Ezt a mulasztást jóvátenni már nem lehet. Azonban igyekezni fogunk a hiányosságokat pótolni és az eddig el nem küldött számokat – rövid időközökben megjelentetve – Kedves Előfizetőinkhez eljuttatni.

Szövetségünk szerkesztő bizottságot biz meg, melynek feladata lesz az időszerű anyag összegyűjtése, megjelentetése és gyors szétküldése. A tervek szerint minden számban röviden beszámolunk a MASZ elnökségi üléseiről, hozott határozatairól, közöljük bajnoki rendszerünk állását, illetve végeredményét, a hitelesített magyar csúcsokat és igyekezni fogunk minden számban megfelelő értékelő, vagy az edzők továbbképzését szolgáló szacikkeket közölni.

Ugyanakkor kérdéssel is fordulunk Sporttársainkhoz. A Híradó elkészítése és szétküldése anyagi áldozatot követel, melyet csak úgy tudunk csökkenteni, ha megfelelő létszámú előfizetőt gyűjtünk. Kérjük, fejtsenek ki megfelelő propagandát, szervezzenek be előfizetőket a jövő esztendőre, hogy biztosíthassuk lapunk gazdasági alapját. De kérjük az írás, hogy küldjenek be rövid cikkeket, működési területeikről vessenek fel problémákat, számoljanak be tapasztalataikról. Ezek változatosabbá, színesebbé teszik Híradónkat, vitát indíthatunk egyes olyan kérdésekben, melyekből éppen atlétikánknak származhat előnye.

Az elmaradt számokért ismételt elnézésüket kérjük.

Szerkesztő Bizottság.

November havi feladatok a szakosztály vezetésében

1. Össze kell állítani a versenyzők idei legjobb eredményeit (a verseny rendezője és ideje feltüntetésével).
2. Az átmeneti időszak és a téli alapozó edzésrend kialakítása (terembiztosítás, felszerelés, csoportokba osztás stb.)
3. Felszerelések ellenőrzése, javíttatása, leltárellenőrzés, selejtezés.
4. Tagsági díjak rendezése. Tagkönyvek ellenőrzése.
5. Szakosztályi nyilvántartás kiegészítése (személyi kartonok feltöltetése, kiegészítése).
6. A szakosztály idei költségvetésének ellenőrzése, beszerzésekre beállított összegek felhasználása.
7. Szakosztályi ülések rendje. Kollektív kirándulások, kulturális programok megszervezése.
8. szakmai előadások beütemezése. Szakcsoportok értékelő összejövetele.

Vidéki atléták seregszemléje

Szépre, jóra és kedves emlékre az ember szívesebben gondol vissza, mint ezek ellenkezőjére. Maradandó emléket fog jelenteni nekem az 1958. évi országos vidéki atlétikai bajnokság, mely az eredmények, a szervezés és a rendezés területén várakozáson felül sikerült.

Több évi szünet után az elmúlt évben Pécsen került megrendezésre a vidéki bajnokság sok indulóval. Voltak figyelemreméltó eredmények, azonban a sok szünet károsan érzettette hatását. A vidéki vezetők és edzők megígérték a verseny folyamán, hogy a következő esztendőben jobban fel fognak készülni. Ez az ígélet ebben az évben valóság lett.

Nem kétséges, hogy a vidéki bajnokságra nagy szükség van: jó eredmények születtek, kifogástalan volt a szervező munka és mintaszerű a verseny rendezése. Elsősorban Borsod megye vezetőit illeti a dicséret - élükön Nemes Péterrel és Molnár Kálmánnal -- akik fáradságot nem kímélve készítettek elő a nagy találkozót. Nem jelentett kis feladatot egy vidéki városban 450 sportolót elhelyezni, étellemezni és egyben olyan feltételt biztosítani a versenyzéshez, hogy a versenyzők legjobb tudásuknak megfelelő eredményeket érhessenek el.

Külön szeretném kiemelni a szervező munkát, melyet -- többek véleménye szerint -- tökéletesen oldottak meg. Az előkészítő munkát a vidéki csapatok megérkezéséig befejezték. A megyék csapátvezetői már az állomáson megkapták az izléses kivitelezésű tájékoztatót, szállás beutalót és az étkezési jegyeket. Autóbusz várta az érkezőket és szállította a szállásukra. Természetesen akadtak kifogások, de 450 ember elhelyezése és minden igény kielégítése nem oldható meg tökéletesen.

A DVTK sporttelepét -- az ugróhelyek kivételével -- igen jól készítettek elő. A szépen diszitett pályán az egyes versenyhelyeket nagy versenyhez méltóan jelölték ki. A tájékoztatást a telefonösszeköttetés segítette. Mindezért dicséret illeti a pálya munkasait és a rendezőseget.

A versenybíróság mindvégig feladata magaslatán állt. A vidékiekből összeállított versenybíróság -- melynek 70 %-a Borsod megyei volt -- tökéletesen oldotta meg feladatát. A pályán rend volt és versenybírói tévedés nem történt. A jó tájékoztatás révén (Nemes Péter) a közönség mindenről tudott, sőt a verseny irányítása is ide tartozott. Külön ki szeretném emelni az indító Nádasdi-Novák Pál jó teljesítményét, aki ráteremttségével, nyugalmával és jó szemével kitűnően oldotta meg a rábízott feladatot.

Annak ellenére, hogy az országos válogatottak (akik KIEV-ben voltak) nem indultak, az eredmények felülmutatták az előző éveket. Különösen a férfi és női 400 méteres futókra vonatkozik ez. Igen sok olyan versenyző hívta fel magára a figyelmet, akik ezelőtt csak közepes eredményeket értek el. Ezek legtöbbször még ifjúsági korban lévő. Ez a fejlődés biztató jövőt jósol.

Az egyes megyék munkáját értékelve megállapítható, hogy Győr megyében folyt a legeredményesebb felkészülés. Csapatuk kiegyensúlyozott. Majdnem minden számban érték el helyezést. A csapatban szereplő ifjúsági versenyzők váratlanul jól szerepeltek. A második helyezett Baranya megye -- a sérült Lippay nélkül is -- jó együttes benyomását keltette. Fogarasi 50 másodpercen belüli eredménye meglepetés. Hajdu megye harmadik helyét a céludatos tervszerű munkának köszönheti: a vezetők összefogtak, egymást segítették. A három bajnokság mellett sok értékes helyezést szereztek. Gyengén szerepelt Pest és Tolna megye. Sajnálatos volt Somogy megye távolmaradása.

Végeredményben megállapítható, hogy a vidéki bajnokság a vidéki atlétika fejlődése szempontjából nélkülözhetetlenül fontos verseny: ez a vidéki atlétika legnagyobb versenye. Ez meglátszott a versenyzőkön is. Egy-egy jó eredmény elérése után örömkönnny csillogott szemükben. Megható volt, amikor Pászterné, Bardóczi Mária (Heves megye) a 400 m-es bajnokság megnyerése után könnyes szemmel fogadta Kömley Károly jókívánságait.

Hétfőn reggel az elutazáskor sok boldog fiatallal találkozhattunk. Az elmúlt két nap élményeit tárgyalták és pillanatok alatt szétkapkodták az akkor megjelenő Népsportot. A jövő évben Debrecenben megrendezésre kerülő vidéki bajnokságon még jobb eredmények várhatók. A vidéki vezetők és edzők mindent el fognak követni, hogy eredményekben felülmulják az idei évet.

Ehhez a lelkes munkához sok sikert kívánunk.

Nyíró György.

A GERELYHAJÍTÁS OKTATÁSA -- A GERELYHAJÍTÓK NEVELÉSE

Várszegi József írása

(folytatás)

Ilyen szempontok, ilyen tanulságok felhasználásával neveltem én, hogy egy-két fiatalt is bemutassak, Petőváry Attilát, Antal Mártát, Szabados Jánost, Barabás Györgyöt stb. Ezeknél a sportolóknál már minden előzőleg és közben szerzett tapasztalatomat és a fentebb említett alapelveimet érvényre juttattam és juttatom.

Petőváry 15 éves korában került a kezembe. Első évben egyáltalában nem törődtem azzal, hogy megtanulja a gerelyhajítás technikáját. Abban az időben azt vallottam és még ma is szívesen ragaszkodom hozzá, hogy kezdő gyereket nem engedek versenyezni. Több oka van ennek. A gyerek még nem elég erős, nem tanulta meg a technika alapját, a verseny sikertelensége elkeseríti, a kezdetleges technika miatt rossz mozgást idégez be stb. Sajnos az egyesületemmel szemben ezt az alapelveimet nehezen tudom érvényesíteni, mert legtöbbször kényszerítenek arra, hogy a kezdő versenyzőket már serdülő korukban is versenyeztessék -- a legjobban nevelő sportkör -- címéért folyó versenysorozat miatt.

Petőváry egy év alatt a sokféle atléta ágba való próbálkozása, a heti négyszeri edzés és a kiadós téli alapozás (fedettpálya és mezeizés) után annyira megerősödött, hogy tavasszal egy éves koraiban három hónap alatt megtanulta a gerelyhajítás technikáját, olyan mértékben, hogy az idény végére 57,61 m-es eredményt ért el. Természetesen akkor már egész esztendőben edzésének súlypontja a technika tanulása volt. Megtehettem ezt, mert előző évben nagyon jó alapozó edzésben volt része. Rendkívüli robbanékonyága és gyorsan fejlődő fizikai ereje láttán bátran fogtam hozzá erőteljesebb fizikai megerősítéséhez s éppen emiatt a cél kitűzés is bátor volt vele szemben -- az ifjúsági országos csúcs 60 m-en felülre való vitele. Ezen a téren a heti kétszeri teremedzés mellett hetenként egyszer magam jártam vele a Vasas birkózóinak edzésére birkózni. A tél végén az idősebbekkel együtt hetenként kétszer teremedzéssel vegyesen 4-6 km-es tereputást végzett, amelyet most is minden 18 éven felüli versenyzőtől megköveteltek. Kora tavasszal minden edzésén heti négyszer két-három darab 300 m-t vagy 400 m-es lendületes futásokat végzett 50 ill. 70 mp alatt, tehát elég erősen. Ugyanakkor minden edzésen a kiadós gimnasztika után 4-5 kg-os gyógylabdával löképen a fej fölül hátrahajlásból két kézzel 80-100 dobást végzett, vagy ugyanezzel a labdával két-három játszmas zsinór labda mérkőzést vívott. Ezekkel szerezte meg az általános állóképességet. A formábahozó edzés alatt már elkezdtem vele a speciális állóképesség megszerzése céljából az ún. mennyiségi dobóedzéseket, amely abból állt, hogy egy-egy edzésen 100-150 dobást kellett elvégeznie különböző formában. Járás közben, lassu futással kidobó vonal nélkül 50-55 m-re. Tehát sokszor maximális erőfeszítéssel. Majd célba és sávdobás következt három lépéses kidobó állásba ugrással. Utána helyből dobás maximális távolságra. Egy hónap után hetenként kétszer, egyszer csüttörőkön és egyszer a versenyek idejében vasárnap 12-18 versenyszerű kidobást hajtott végre 100%-os erőkihasználással, ugyanugy, mint a versenyeken, a hozzávaló bemelegítéssel együtt. Ezek voltak az ún. minőségi edzései és ellenőrző versenyei. Egy-egy ilyen edzés után megbeszéltük a még fennálló hibákat és a formábahozó edzés második részében május 15-től június 15-ig az edzések főcélja a tapasztalt technikai hibák csiszolása, kijavítása volt. Ez már minőségi munka. Ennek végére már versenyszerű állapotba került olyan háromnegyedes formában. Ilyen munka közben már június közepére új országos ifi csúcst dobott, amelyet többször megjavítva formáját 63,51 m-ig emelte. Ugyanígy végezte munkáját a következő évben is azzal a különbséggel, hogy a súlylökést is elkezdte rendszeresen tanulni. Ebben az esztendőben a formábantartó időszak alatt a megterhelést már lényegesen csökkentettem nála, hetenként csak négyszer tartott edzést, mert már fontos volt az eredményessége is. E négy edzés közül is az egyik csupán futó és ugró edzés volt. Technikája ekkor már egész kifogástalan volt, két következetes hibával. Az egyik: a gerelyt túlságosan átrángatta balra; a másik: fel-sőteste túl hamar rászakadt a dobásra, nem emelkedett eléggé. Első hibájáról hamar leszoktattam a rengeteg cél és sávdobással úgy, hogy az eldobó vonal síkját a cél és a sáv kijelölésével kissé jobbra vittem. Ezzel együtt begyakorolta a tudatos kidobást is. A másik hiba már nehezebben volt kiküszöbölhető. Gyermekkorában csontéltelenségben szenvedett aminek következtében gyenge volt a bokája, emiatt egy-részt nem tudta ballába fejével kellőképpen fekezni az előre lendülő testét, másrészt nem tudta fellökni magát kellően, hanem hagyta, hogy a lendület sodorja előre. Két évi bokaerősítő gyakorlatok után ez a hiba magától eltűnt. Ilyenformán a harmadik ifi évében 1955-ben már 65,53-ra javította az országos ifjúsági csúcst. Utolsó ifi éve befejezésekor készítettk el, a távlati tervét. Az 1956. olimpiai évre 70 m fe-

lelti eredményt tűztünk ki, azzal a titkos reménnyel háthat. Ez sajnos nem sikerült. Az új gerelyekkel ugrásszerűen fejlődtek az eredmények hiába dobott 1956-ra 72 m felül, az olimpiai kiküldetésről szó sem lehetett. A fő cél számára az 1960-as római olimpiai játékok. Az itteni sikeres eredmények céljából 1958-ban 78 m-en 1959-re 80 m-en túl kell jutnia.

A nagyobb cél érdekében 1956. tavaszán Szabados Jánossal együtt elkezdtem velük a napi kétszeri edzést. Közben a programjába vettük a diszkoszvetést és a magasugrást is. Egész évi cél a rengeteg dobáson keresztül az addig használt technika tökéletesítése volt. A formábantartó időszak alatt az edzéseket fokozatosan csökkentettük négyre, majd háromra azzal a gondolattal, hogy most már a heti versenyekkel tartjuk jó formáját. Sajnos versenynaptárunk ezt keresztülhuzta. Így formája csak ősszel kezdett emelkedni, amikor minden vasárnap sőt egy-két club hétköznap is rendezett versenyt. Számára jó előkészítés után a minél több versenyen való részvétel a hasznos. Igen érdekes tapasztalatot szereztem a két versenyzőn keresztül. Míg Petővárynak jót tett a napi kétszeri edzés, hisz 1956 végére 72.34-et dobott és több hasonló kiváló eredményt ért el, addig Szabados János egész évre tönkrement ennek következtében. Ez a tapasztalat szükségszerűen előírja számomra, hogy minden minőségi versenyzőnél még fiatalon ki kell próbálni, ki mit reagál a túlzott igénybevételre. Ezt a túlzott megterhelési orvosi ellenőrzés mellett csináltam. A sportorvos sem vett észre nála semmit. Sajnos eredményei nem fokozódtak inkább csökkentek, rapszódikussá váltak. Csupán őszre jelentkezett a magas vérnyomás. Ennyire különbözőek versenyzőink és különbözően reagálnak az igénybevételre.

Petőváry ekkor rátért arra az utra, amelyen ha tovább halad és hacsak szándékosan nem teszi tönkre magát - amelyre van hajlama, könnyen túlzásokba esik és a dekatonista álmái is ilyenek -- akkor igen sok öröme lesz benne a magyar sporttársadalomnak.

Sokkal nehezebb eset volt és még ma is az Antal Márta. Ő nem ilyen tervszerű és hosszantartó felkészülés után került a válogatottba. De neki nem is volt olyan mérvű szüksége erre mint Petővárynak. Már 18 éves volt, amikor állítáználni kezdett. Egy 18 éves leány már felnőtt. Ez járt az eszemben, amikor vele elkezdtem a munkát. Hamar megállapítottam, hogy fizikailag erős, szívós leány. Az eddigi elméletem alapján ezzel nyertem két évet, hisz ő azt a két évet kijárta a kézilabdázók iskolájában, ha nem is olyan szakszerűen, mint azt mi csináljuk. Tehát neki rögtön gerelyt adtam a kezébe és kiűnt, hogy ritka, szinte megszerezhetetlen robbanékonyság van benne. Keresztbe, bukdácsolva, repülve de villámgyors mozdulattal 27-28 m-re szállt a gerelye az első dobásnál. Szinte megdöbbant a szívem, úgy éreztem aranyat leltem. Az ilyen készség ritkaság, mint amit nála tapasztaltam. Ugy éreztem, hogy vele ott kezdhetem, ahol Petőváryval a harmadik évben folytattam. Rögtön a technika tanulásával, mennyiségi dobóedzésekkel. Gondoltam három hónap a bevált recept szerint és már jön is a 35 m-en felüli eredmény. Ennyit akartam már az első évben elérni nála. Ezt túl is szárnyalta, de mennyi kínlás árán. Nem gondoltam arra, mennyivel könnyebb egy kezdőt megtanítani egy új mozgás sorozatra, mint azt akit már rosszul tanítottak. Őt pedig két évig kézilabdázni tanították. Amennyire hasznos ez a serdülőkorban, mint előképzés, annyira ártalmas abban a korban amikor már komoly eredményt várunk tanítványunktól mint versenyzőtől. A dobókészség ugyan kifejlődik a kézilabdázásban, de technika szempontjából nem sok köszönhet van ebben a gerelyhajításnál. Az előbbinél mindig lefelé kell irányítani a dobást, tehát a könyök el- és fölé marad, a kézfej csapódik előre lefelé. Emiatt Antal Márta mindig lerántotta a gerelyt, nem tudta kiemelni azt, sokáig kézben tartotta. Erője volt, a gyors indítása kifogástalan volt, de a szegény gerely ennek megfelelően nem szállhatott előre, mert ő valósággal visszatartotta, lehúzta azt. Sokáig kínlódtam vele, mire rájöttem, hogyan taníthatom meg a helyes kidobásra. Sajnos igen nehezen tanul. Az a bizonyos típus ő is amilyenekkel gyakran találkozhatnak a sporttársak, - akinek az izomérzéke nincs kellőképp kifejlődve. Az ilyen versenyző magyarzatóból nehezen tanul. Figyel ő, érti azt mit kellene csinálnia, mégsem tudja végrehajtani azt. Ilyen volt egyébként Dombrádi Éva is. Petővárynak, Barabásnak, vagy Mecseki Áttilának meg lehetett magyarázni mit kell tennie, megmutatja az ember és már utána tudja csinálni, így csak be kell gyakorolniuk azt. Antal Márta pedig az a típus, akit mint szoktam mondani -- idomítani kell. Sok ezerszer végre kell hajtatni vele egy-egy mozdulatot. Segédeszközökkel rá kell kényszeríteni a helyes mozgás részekre. Az ilyeneknek sohasem szabad több hibáról beszélni egyszerre, mindig csak egy hibát igyekezzünk kijavítani náluk. Ilyen alapon agyaltam ki, hogy a magasugró, majd a rudugró mércére tett léceket helyeztem 4 m-re a kidobó vonal elé és kényszerítettem rá, hogy azon keresztül dobja ki a gerelyt. Ezzel párhuzamosan javítottam az izomérzékénél jelentkező hiányosságot azzal, hogy bekötött szemmel dobáltam lassu nekifutással. Így javult hétről hétre a kidobás síkja, kidobó technikája, aminek a begyakorlása sajnos egy egész esztendő felémészített, mert a kisasszony közbe közbe -- amíg nem került be a válogatottba -- ismét be-beszállt egy-egy kézilabda mérkőzésre. Másik nagy hibája szintén a kézilabdázás következménye: túl korán szembefordul a dobás síkjával, már szinte az előkészítő lépések alatt. Emiatt

behuzza a karját és így lerövidül a gerelyre ható erőráhatás. Ezen úgy próbálom változtatni, hogy az előkészítő lépések alatt a balkarját erősen hátraszorítottam és a tekintetét a dobástól kissé a fölé kar felé fordítottam. Ennek a tanítása annyi időt vett igénybe, hogy csak az idén a harmadik évben lehet rátérni a fokéletesebb roham megtanulására és a kidobással való összekötésére, mert ezen a téren még nagyon sok javítanivaló van nála. Mindemellett a második verseny évében már 46.94-m-t ért el.

Ismét másképp kellett hozzákezdenem Barabás György neveléséhez. Barabás is 15 éves korában került a kezembe, amikor már 181 cm magas, 69 kg-os cingár gyerek volt, hosszú dereka és karja, valamint gyorsan reagáló idegzete, rendkívül idegingerlékeny fiú, amely tulajdonságok kiválóan alkalmassá tették őt a gerelyhajításra. Aggodalmam pusztán az volt, hogy nagyon vékony volta esetleg nem teszi lehetővé minden jó tulajdonsága ellenére, hogy egy újabb kísérletet próbáljak meg vele. Az alapos sportorvosi vizsgálat azonban megnyugtatót afelől, hogy minden vékonysága ellenére, abszolút egészséges és fizikailag fejlett gyerek, aki még csak nem is gyenge – vékonysága ellenére, mert a másfél éves vasipari tanoncsága alatt eléggé megerősödött, amit még fokozott az állandó labdarugó játéka. Csak külsőleg látszólag gyengének, mert vékony csontozata van, nagyon laza, viszont erős izomzattal rendelkezik. Ezek után a megállapítások után merészen belekezdtem új elképzelésem végrehajtásába. Megpróbáltam régi módszeremmel szaktíva 16 éves korában erőteljes munkára befogni. Természetesen orvosi ellenőrzés mellett. Az járt eszemben, hogyha az Egyesült Államokban lehetnek 17-18 éves olimpiai bajnokok, anélkül, hogy az egészségükre káros volna – bár arra nincs bizonyosság, hogy mi lesz ezekből 35 éves koruk után – úgy véltem, hogy megfelelő előzmények után, ami nála az inas évek alatti erősödést és az állandó labdarugást jelentette, talán veszély nélkül megpróbálhatom a szakszerű munkára befogni, abban a korban amiben ő három évvel ezelőtt volt. Rögtön az első hetekben a rendszeres és szakszerű edzésnek vetettem alá hetenként négyszer a más haladókkal azonos futómennyiség, gimnasztika, gyógylabdázás, mérsékelt súlyemelés és mennyiségi dobás formájában. Ennek következtében már abban az évben 57.91 m-es legjobb serdülő eredményt ért el. Ezt az időnyt követő telet vele kemény alapozó-edzéssel töltöttem el, szemben az eddigi gyakorlatommal és erre tavasszal erőteljes formáhozó edzés munkát építettem rá. A versenyzőidőszak alatt 17 éves kora ellenére minden egyes versenyen elindítottam azzal az utasítással, hogy ott igyekezzék teljes erődobással maximális eredményt elérni. Ez az év 1956 is sikeres volt számára. Egészségében semmi változás nem állott elő, eredményében pedig három méterrel felülmulta az eddigi legjobb tanítványomnak minősíthető Petőváry Attilát, mert első éves ifi kora végére 60.15 m-t dobott. Eddigre súlya 71 kg-ra emelkedett, tőle az eredmény előírása szempontjából minden évben ugyanabban a korban mint Petőváry – három méterrel többet követeltem meg. Technikailag vele az ún. finn technikát, Jarvinen és Nikkanen technikáját tanítottam az első két évben. 1957-ben azonban más dobás formára tértem át, amelyre rákényszerített az újfajta gerely használata. Ennek a technikának lényege, hogy a gerelyt hátravittelnél nem súllyesztí mélyre, teljesen a vállvonáiban marad és nem végez a dobás megindításának pillanatában ún. „lülőtől” mozdulatot, hanem igyekszik a dobás síkjába beállított gerelyt a lehető leggyorsabban előre csapni. Ennek érdekében meg kellett változtatni lábitechnikáját is. Míg azelőtt a dobóhelyzetből való beugrást úgy hajtotta végre, hogy a jobb lábleje és a jobb térd jobbra kifelé fordult és onnan alácsavarással fordította a dobás irányába ami késleltetést okozott a kidobás téren, most az a céom vele, hogy a nekifutás után úgy kerüljön a dobóhelyzetbe, hogy mindkét lábleje és térd iránya közelítse meg a dobás síkját teljesen elhagyott vállal és karral (torziós elfordulás formájában) ugyanakkor csípőjének síkja közelítse meg a kidobó vonal síkját. Mindez azért történik, hogy a legkisebb késleltetés nélkül még a jobb láb alácsavarását is kiküszöbölve, a kidobó helyzetbe való beérkezés pillanatában csapni tudja a gerelyt előre. Ennek megfelelően természetesen lényegesen nagyobb súlyt kell helyezni a balláb támasztó szerepére. A balláb mindaddig a pillanatig, amíg a test tömege nem kerül pont föléje, sőt egy kicsit eléje, addig csupán visszatartó passzív szerepet játszik, majd belekapcsolódik a test föl- illetve előre való lökésébe. Ennek az új technikai elemnek a tanulása, valamint az ellenforradalmi események sodrának következményeképpen – ugyanis négy hónapi kalandvágyat ébresztett benne – és így elvesztette az általam legértékesebbnek tartott felkészülési időszakból a téli alapozást, ami miatt nem érte el az 1957-es évre kitűzött célt a 65.55 m-es új országos ifi csúcst, de még ilyen kihagyás után is 64.76 m-t hajtott. Ez még így is másfél méterrel nagyobb, mint Petővárynak ugyanabban a korban elért eredménye. Az elvesztett alapozás miatt nem tudtam vele tervszerűen elvégezteni az előírt munkáját, mert bár a rövid alapozás után, úgy kezdtem dolgoztatni, ahogy előző évben elterveztem, egy hónap után ezt a tervet fel kellett adnom, mert a gyereken nap mint nap az erős fáradás jelei mutatkoztak. Étvágya csökkent és apja tanúsága szerint reggel a munkámenethez csak családi segítséggel lehetett az ágyból kiszédeni. Mindennek oka az elmaradt alapozás volt. Emiatt csökkenteni kellett az edzéseinek számát, valamint az egyes edzéseinek megterhelését is.

A novemberben befejeződött versenyidény után két hónapos ún. kikapcsolódó aktív pihenőt tartattam vele, amely időszak alatt a többi minőségi versenyzőmmel együtt uszodába jártak, futbaloztak és kosárlabdáztak. Ez év január 1-én kezdtem meg vele az alapozó edzést, amely tartózkodott április 15-ig hetenként négy alkalommal, kétszer teremben, egyszer szabadban és teremben, egyszer csak szabadban. Megterhelését fokozatosan emelem egészen a maximálisig. Április 15-től június 15-ig tervezem formáhozó edzések időszakát, amely időszak alatt úgy vélem megtanulja olyan mértékben az új technikát, hogy azt a verseny időszakban már zökkenőmentesen tudja alkalmazni. Ilyen formában az eddigi évek tapasztalata alapján, nála is és a többi tanítványomnál is elértem azt, hogy a négy és fél hónapos versenyidényt állandó és több számban való versenyzéssel magas szinten végig fogom csinálni. Az egyes feladatok előtt két héttel 10 napon keresztül minden-napos plusz adagolású edzéseket végez, míg a verseny előtt négy nappal teljesen abbahagyja a gerely-edzéseket és csak lötyögni, fürdeni jár a pályára. Ő a verseny előtt két utolsó napot teljes pihenővel tölti el. Erre az esztendőre célkitűzése: az országos ifjúsági csúcshoz legalább három méterrel való megelérése, tehát 68 m-es felnőtt eredmény.

Összegezve az elmondottakat az én véleményem az, hogy lehetőleg 13-14 éves korban, de még ennél előbb is lehet szervezzük be a jövő atlétát a gerelydobáshoz is. Sokaság legyen döntő szempont ebben a korban a külső habitus, inkább döntsön az atlétikai iránti vágy, a már ebben a korban fellelhető gyorsaság, robbanékonyság és ruganyosság. Ne akarjunk belőlük rögtön gerelyhajítót csinálni, egy-két évig hagyjuk őket heti három vagy négy edzésen játszva atlétizálni, futni, ugrani és a különböző szerkezetű dobálgatni. Ezt viszont rendszeresen követeljük meg tőlük. Gerelyhajítás terén annyit, hogy elmagyarázzuk nekik, megmutatjuk hogy kell a gerelyt fogni, azt elhajítani, azután hagyjuk őket kedvük szerinti megkötés nélkül akár órákon át is dobálgatni.

Az edző feladata ebben a korban csupán annyi még, hogy néha ellenőrzi a feladott leckét miként tanulta meg – fogás, kidobás. Magához hivatja, egy pár percen keresztül foglalkozik vele, a durva hibákra rámutat és hagyja őket szabadon tovább dolgozni. Rászoktatja őket a következetes, megszakítás nélküli éves munkára és havonta orvosi ellenőrzésre küldi el. Csupán elsőéves III. korban kezdjük el velük a szakszerű és speciális munkát. Ugyanettől a kortól kezdve kihasználja az adott lehetőségeket és hétről-hétre minden versenyen elindítja akár a saját számában, akár más számban, mert versenyek közben a tanítvány rengeteget tanul és véleményem szerint az a legértékesebb és legmaradandóbb tapasztalat, amelyre saját maga jön rá.

Még egy igen fontos tapasztalatomat kell elmondanom, Soha ne engedjék meg a sporttársak, vagy legalább is az körümmel küzdjenek az ellen, hogy saját tanítványaiknak, akikkel állandóan foglalkoznak idegen edző, még ha mégoly neves edző is az illető és a legjobb szándék is vezeti, akár edzéseken, akár versenyeken közvetlenül tanácsokat adjanak. Nem szabad ezt megengedni sem a munkamódszerre vonatkozólag, sem a technikájának végrehajtására vonatkozóan. Az ilyen esetek a tanítványban bizonytalanságot keltenek, a versenyzőben edzők iránt sokszor bizalmatlanság ébred, ami a további fejlődésében igen nagy törést okoz. Idegen edző ha ténylegesen hibát is lát egy-egy fiatal versenyzőnél nem tudja azt, mi annak az eredője, az edzője milyen módszer szerint tanítja, esetleg nincs ott az ideje annak, hogy azt kezdje nála már kijavítani. Sokszor a mester szándékosan nem javít egy-egy hibát, vagy nem tanítja olyanra, aminek szerinte még nincs ott az ideje és ha idegen edző ilyenkor olyan hibára mutat rá, vagy olyan technikáról kezd beszélni, amelynek a kijavítása ill. a megtanulása a jövő feladata, úgy azt a hiadalmat kelti a versenyzőben, hogy a saját edzője azt nem tudja. Sajnos vannak ilyen edzőink, akik nem szeretnek éveken át kiállni egy kezdő versenyzővel, hanem csak akkor mutatnak hajlandóságot a velük való foglalkozásra, amikor azok már megállíthatatlanul mennek a válogatottság, a bajnokság vagy a csúcshoz felé.

Számomra mindig nagy aggodalom volt az az öröm, hogy egy-két fiatal tanítványom elkerült a válogatott keret edzésére, mert onnan hazakerülve heteket kellett arra szánnom, hogy ezeket a versenyzőket visszavezessem a régi mederbe, a megszokott munkamódszerhez és technikájukhoz.

Szabadon ezzel kapcsolatban egy példát elmondanom a sporttársaknak: a magyar-szovjet atlétikai viadal után, a szovjet atléták egyrésze kijött a Vasas pályára edzeni közöttük volt Cibulenko gerelyhajító is. Edzések közben egy feltűnő hibát észleltem nála, amelyre felhívtam a mellette álló edzőnek a figyelmét. Miért nem igyekszik ezt a hibát kijavítani? – kérdeztem tőle, hisz nyilván ön is látja. Erre jött a meglepő válasz, amelyet szeretnék most egy pár edző sporttársunk figyelmébe ajánlani: „Ezt én is látom elváltam, de Cibulenkónak nem én vagyok az edzője, engem csak azért küldtek a válogatottal, hogy ellenőrizsem munkáját és ha kérnek rá, tanáccsal lássam el őket. Otthon majd elmondom az

edzőjének. Én sohasem szólok bele a válogatott versenyzők edzésmódszerébe, nem kritizálom a használt technikájukat, legfeljebb figyelmeztetem a saját edzőjüket az általam felledezett, vagy vélt hibára.

Remélem, hogy ezzel a szerény anyaggal, amelyet sok-sok éves versenyzői és edzői tapasztalat alapján állítottam össze, edzőtársaimnak további munkájában némi segítséget nyújthattam.

Milyen lesz az 1959. évi Egyesületi Bajnokság?

Versenynaptárunk alapján a különféle bajnokságok mellett az egyesületi bajnoki versenyek képezik, éppen ezért különös gondot kell ezekre a versenyekre fordítani. Sajnos, eddig hiába volt minden igyekezet, az évek során többféle megoldással kísérleteztünk, és nem találtunk olyan lebonyolítási formát, mely az eredményezett volna jogos támadásokat. Így szinte évről-évre változik ez a fontos versenyforma, jóllehet a MASZ elnökségének az a célja, hogy minden bajnoki versenyt hagyományossá tegyen. Szeretnénk most már megtalálni az Egyesületi Bajnokság végleges formáját. Ezért az Atlétikai Híradó nyilvánosságán keresztül ismertetjük az 1959-re elveiben az elnökség által jóváhagyott EB rendszert s kérjük az atletikát szerető sporttársakat, hogy mondjanak véleményt az EB alább ismertetendő rendszeréről s ha van esetleges javaslatuk, juttassák el kellő indokolás kíséretében a MASZ elnökségéhez.

Ismeretes, hogy az 1957-ben alkalmazott csapatok közötti EB versenyeknek súlyos hiányossága volt, hogy nem biztosított versenyzési alkalmat az egyes versenyszámok teljes élmezőnye részére, ezzel szemben elvett három komoly terminust, melyeken mégiscsak lehetett volna közvetlenül egymás ellen versenyeztetni számonként a legjobbkat. Így született meg a csupa egyéni (helyesebben egyéni-csapat) versenyszámokat tartalmazó s osztályonként megrendezett 1959-es forma. Persze így is elkerültek egymást a válogatottak, ha nagyon akarják (főszámuk helyett kiegészítő számokban indulnak, mert a jelenlegi edzés pont ezt kívánja meg), de azért aki akar, találkozik ellenfelével, tavaly viszont legfeljebb csak azal találkozhatott, aki egyesülete soron következő ellenfelének versenyzője volt. Idén a pontszámítás is rendkívül komplikált s a pontvadászatban rengeteg versenyző állt rajthoz olyan versenyszámban is, amire nincs felkészülve és amely sérülési veszélyt is rejt magában.

Ezért keresett a MASZ elnöksége most ismét új megoldást. Lényegében az 1950-ben már alkalmazott EB rendszerhez térünk vissza, azaz két egyéni forduló kerül sorra és két csapatforduló. Az egyéni EB versenyek ugyanígy osztályonként kerülnek megrendezésre, mint az idén, pontot azonban csak az első hat helyezett szerez minden osztályban. Természetesen az alsó osztályu versenyeket úgy kell elosztani, hogy az egyesületeknek azonos pontszerzési lehetőségek legyenek biztosítva. Ezen kívül minden versenyző elért eredményének megfelelő jutalompontot kap. Tehát azonos eredmény esetén ugyanazt a jutalompontot kapja a III. osztályban induló versenyző, mint az I. osztályban induló.

A csapat EB versenyeken az egyesületek külön férfi és női, felnőtt és ifjúsági csapatokkal vesznek részt. Egy-egy csoportba hat egyesületet kell beosztani az erőviszonyok alapján s minden egyesület egy-egy versenyzőt indít versenyszámonként. Az egyik fordulót lehetőleg vidéken, a másikat Budapesten kell a csoportokon belül megrendezni. Ez a megoldás segíti az egyesületi kollektívák kialakítását, serkenti a nevelőmunkát azzal, hogy minden versenyszámban versenyzőt kell az egyesületnek állítani és kapcsolatot teremni a vidéki és budapesti egyesületek között.

Ezek az elnökség által elfogadott alapelvei a jövő évi Egyesületi Bajnokságnak. A versenykiírás kidolgozása a következő hetek feladata. Szeretnénk, ha a magyar atletika vezetői és társadalmi aktivái még a versenykiírás elkészítése előtt megküldenék a MASZ-nak észrevételeiket, javaslataikat, hogy azok birtokában megtalálhassuk az Egyesületi Bajnokság végleges formáját.

Szabó István
a versenybizottság vezetője

Felelős kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosított Üzeme

Felelős a vállalat igazgatója

