



137

Atlétikai híradó



1958.

A MAGYAR ATLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

7. szám

Kedves Előfizetőink!

Mint a nemrég megjelent 4. szám bevezetőjében jeleztük, Híradónknak fontos feladatot kell betöltenie az edzők továbbképzésében, a szakmai irányításban is. Eddigi számaink legnagyobb része hivatalos eredményeket, közleményeket és egyes szakcikkeket ismertettek, vagy közölték. Értékesek és hasznosak voltak mindezek. A szerkesztéssel megbízott bizottságunk azonban úgy látja, hogy szakvezetőink – főleg vidéken – olyan közleményeket is igényelnek, amelyek komoly segítséget nyújthatnak nevelői munkájukban, felelevenítik tudásukat, vagy pótolják annak hiányosságait.

Sportágunkban a négyszakaszos edzésrendszert vezettük be, melynek négy időszaka: az **alapozó**, a **formábahozó**, a **formában tartó** és az **átmeneti** időszak. Mind a négy időszak speciális feladatok megoldását teszi szükségessé, melyet röviden elnevezésük is jelez. Sokan azonban különböző módon értelmezik egyes időszakok jelentőségét, a legkülönbözőbb módon vezetük az edzéseket és nem ritkán – éppen a jelenlegi átmeneti időszakban – nem használják ki megfelelően a lehetőségeket.

Bizottságunk Híradónk ezen számában közli Koltai Jenő, a Testnevelési Főiskola docense rövid tanulmányát az átmeneti időszak feladatairól, továbbá Simek Ferenc, Bácsalmási Péter dr., Nagy Sándor, Bessenyei Gyula és Cziráky József, illetve Koltai Jenő írását az egyes versenyágak átmeneti-időszaki kérdéseiről.

További tervünk: az alapozó időszak kezdetekor részletesen foglalkozunk az alapozás kérdéseivel, az egyes versenyágak alapozó munkájával, majd később a formábahozó és formában tartó időszak feladataival is.

Reméljük, hogy elgondolásunk és segítségnyújtásunk kedvező visszhangot talál az atlétikai edzők és szakvezetők körében.

Szerkesztő Bizottság

Az átmeneti időszakot (edzésszakot) nálunk, az atlétikában november elejétől december közepéig szokás számítani. Az átmeneti elnevezést azért kapta, mert ez az időszak jelent átmenetet egy versenyyel befejezett évből a következő év felkészülési munkájába. Pihentető-nek azért nevezzük, mert a versenyzések nagy – elsősorban idegrendszerbeli – megerőltetéseit, fáradtságát ebben az időszakban pihenteti ki az atléta.

Nálunk az atlétikai versenyidén általában október végével hivatalosan végetér. Az atléták nagyon is különböző módon végzik további sporttevékenységüket. Vannak, akik alig változtatnak eddigi megszokott munkájukon, sokan más sportágak gyakorlására térnek át, de szép számmal akadnak olyanok is, akik a teljes kikapcsolódást, a sportmozgás nélküli passzív pihenést, a téllenséget választják.

Az atléta felkészülésének a rendjét, az edzések számát, a munka tempóját, a gyakorlatanyagot, valamint a megterhelések mértékét jelentősen befolyásolja – az atléta fejlettsége, felkészültségi foka mellett – az egyénisége is. Ezért hiba volna mindenkire kötelezően sablont előírni. A tanácsatlanság, az edzésszakok feladatának megítélésében mutatkozó zűrzavar eloszlása céljából mégis szükségesnek tartom az átmeneti edzésszak néhány fontosabb kérdésének a megvilágítását.

Mindenek előtt nézzük meg, hogy – a következő versenyidényre való felkészülés szempontjából – mire használhatjuk, milyen feladatok megoldására hasznosíthatjuk az átmeneti időszakot?

Mielőtt az átmeneti időszak kimondottan edzésvonatkozással feladatainak tárgyalásába kezdenénk, néhány egyéb – a szakosztályi élet kialakítása szempontjából fontos és éppen ebben az időszakban megoldható – kérdésre szeretnék kitérni. Az edzések számának csökkentése, az edzések megváltozott jellege lehetőséget ad a szakosztályi tagok nevelésére, az általános műveltségük színvonalának emelésére, a közösségi szellem kialakítására, továbbá speciális sportágukban elméleti ismeretük gyarapítására. Ebben az időszakban van lehetőség leginkább megszervezni: közös színház, mozi stb., s egyéb kulturális előadások látogatását; közös kirándulásokat; az edzéseken hangulatos, játékos, tréfas összetett versenyeket, csapatjátékokat; kis műsorral egybekötött clubesteket; filmvetítéssel kapcsolt szakmai előadásokat, az előző évi munka értékelését; az edzésintervallum, az edzésnapló, az önellenőrzés fontosságát megmagyarázó előadásokat; a napi életrendhez kapcsolódó egészségügyi előadásokat. Ebben az időszakban kell lebonyolítani az alapos, részletes sportorvosi vizsgálatot, hogy a következő év munkájának megtervezésekor tanítványaink állapotával tisztában legyünk. Végül ekkor célszerű az esetleg szükségessé vált orvosi beavatkozásokat (pl.: fogak rendbehozása) is elvégeztetni, mert ezzel biztosítjuk a felkészülésből való legkisebb kiesést.

Több versenyző megkérdezte már, vajon miért van szükség, egyáltalán van-e szükség az átmeneti edzésszakra? Vizsgáljuk meg a kérdést.

A versenyidényben a versenyek feszült izgalmai, a sok és nagymértékű akaratkoncentráció, megfeszített összpontosítás, esetleg a sorozatos balsiker okozta bosszankodás, vagy az elsőség, a hegemonia feltétele, egy-egy mozgáshibával való bajlódás mind-mind – elsősorban idegi – fáradtságot eredményeznek. Ismeretes, hogy amíg az izomfáradtság rövid néhány nap alatt teljesen kipihenhető, addig az idegfáradtság többszörösen továbbtart, sőt az egymást sűrűn követő versenyek folyamán összegeződik. A versenyidény végére tehát a rendszeresen versenyző dobóatléta nem izomzatilag, hanem idegzetileg merül ki. A következő évre való felkészülés szempontjából tehát:

elsődleges feladat ennek az idegfáradtságnak a kipihentetése, megszüntetése.

A hozzá nem értő, az idegfáradtság kipihentetésére a legjobb megoldásnak a teljes télen passzív pihenést tartja. Pedig a teljes pihenés egyáltalán nem célravezető. Ugyanis a megszokott intenzív testmozgás teljes, hosszabb időre való kikapcsolása, rossz közérzetet eredményez, ez kihat a központi idegrendszer állapotára, működésére. Másrészt hosszabb teljes pihenés során jelentősen csökken a sportoló munkaképessége és visszaesés mutatkozik az addig elért képesség, felkészültség színvonalában.

Nyilvánvaló tehát, hogy a teljes passzív pihenés nem hasznos, nem célravezető. Helyette valamilyen tevékeny, aktív pihenőt kell találni. Az aktív pihenőfogalma azt jelenti, hogy az atléta nem hagyja teljesen abba a sportmozgásokat, csupán megváltoztatja, a megszokottól eltérővé teszi azok jellegét, csökkenti az edzések számát, változatosabbá teszi a sportfoglalkozás anyagát és – ha teheti – a kör-

nyezetét is. Az aktív pihenéssel éri el az álléta azt a kettős célt, hogy egyrészt kipihentetett, friss idegrendszerrel, másrészt a képességek, a felkészültség színvonalának csökkenése nélkül kezdheti meg a következő év alapozó munkáját. A jól vezetett átmeneti edzésszak alatt nemcsak tartani tudja az álléta az előző évben elért fejlettsége színvonalát, hanem többletet is szerez, amennyiben fokozatosan hozzászokik nagyobb megterhelések károsodás nélküli elviseléséhez. Az átmeneti időszak másik fő feladata:

az álléta fokozatos hozzászoktatása ahhoz a sokoldalú, nagy megterheléshez, amelyet számára az alapozó edzés jelent.

De még ezzel a két célkitűzéssel sem merítettük ki az átmeneti időszakban rejlő lehetőségeket. Dobóállétákról lévén szó, nem feledkezhetünk meg a dobótechnika minél magasabb színvonalának fontosságáról sem. E téren sem közömbös, hogy a következő év munkáját milyen szintről kezdjük. Tudott dolog, hogy egy bizonyos magasabb szintű eredmény elérése után a további javuláshoz nem elegendő csupán a testi képességek gyarapítása, hanem szükséges a dobótechnika részletes, alaposan átgondolt elemzése, a mechanikai törvényszerűség, a célszerűség, a gazdaságosság szempontjából. Igen fontos a dobás lényegének, továbbá a mit-miért összefüggésnek a felismerése, megértése, általában az álléta elméleti képzése. Ezért az átmeneti időszak harmadik fő feladata:

a technika elméleti tanulmányozása, elemzése, s ennek alapján (gyakorlatban) a hibák kijavítása, a technika tökéletesítésére való törekvés.

Összegezve az átmeneti időszak célkitűzéseit, röviden a következőkben határozhatjuk meg: a versenyidény alatt erősen igénybeveti – elsősorban idegzetileg kifáradt – szervezetet az edzések számának és anyagának megfelelő változtatásával olyan állapotba kell hozni, hogy: a) idegzetileg friss, befogadóképes legyen, b) fokozatosan szokják hozzá az alapozó edzés sokoldalú, nagy megterheléseinek elviseléséhez. Másrészről az álléta képezze magát elméletileg s ennek alapján a gyakorlatban javítsa ki mozgáshibáit, tökéletesítse dobótechnikáját.

A következőkben vizsgáljuk meg, hogy a fenti célkitűzéseket mi módon lehet megvalósítani.

Induljunk ki abból, hogy már a versenyidőszak utolsó részében jelentősen lehet változtatni az edzések jellegén, sőt az edzések számán is. Ugyanis a nagy versenyek ekkor már rendszerint lezajlottak, az álléta már (ahogy mondani szokták) kissé „kiengedett”. A dobóállétának célszerű résztvenni a versenyidény végén megrendezésre kerülő összetett versenyeken. Ez bizonyos mértékig rákényszeríti arra, hogy foglalkozzék más atletikai mozgásokkal. Ez a változatosság amellett, hogy az ügyességet fokozza, az idegrendszerre is jó hatással lesz.

A versenyidőszak végén az edzések jellege annyiban változik meg, hogy eltolódik a sokoldalúbb munka felé. Többet kell foglalkozni más atletikai számokkal. Sablonként még csak példát sem kívánok leírni; hangsúly a sokrétűbb, változatosabb, szórakoztatóbb edzés kialakításán van. Az edzések most még ne eredményezzenek nagyobb megterhelést, sőt még az edzések számát is célszerűbb csökkenteni. Így jutunk el az átmeneti időszakhoz, amikor a speciális dobószámban a versenyzést teljesen abba kell hagyni.

Az átmeneti időszak edzéseinek már teljesen szórakoztató jellegűnek kell lenni. De meg kell kezdeni a későbbi erősítő gyakorlatok nagyobb megterheléséhez való fokozatos hozzászoktatást is.

A szórakoztató jellegét kitűnően biztosítják a különböző kiegészítő sportok, elsősorban a sportjátékok, játékok. Igen célszerű az atletika különböző számaiból, más és más csoportosítású, hármas összetett versenyeket rendezni, melyben – pontverseny alapon – a szakosztály valamennyi tagja résztvesz. Az atletikai úgy osztjuk be az egyes csoportokba, hogy speciális számukban ne versenyezhessenek pl.: egy gerelyhajítót a –200 m. gát-futás, rudugrás, súlylökés– összetételű, egy rudugrot a –400 m. hármas ugrás, diszkoszvetés– összetételű csoportba osztjuk be stb.

Feltétlenül jó hatással van – ha erre a lehetőség megvan – az állétákat uszodába elvinni heti egy alkalommal. Külön szeretném kiemelni a – vasárnap délelőtt jól megoldható – nagyobb közös kirándulásokat hegyes, erdős terepre, alapos gyaloglással, esetleg közben játékkal, szórakoztató játékos sportmozgással kiegészítve.

A később erősítő gyakorlatokhoz történő fokozatos hozzászoktatás igen jól szolgálható:

a) Mindennapos 10–15 perces reggeli mozgással. Ennek anyaga lehet néhány könnyű, általános

gimnasztikai gyakorlat, fekvőtámaszban feloldzkodás, függésben húzózkodás, mély guggolásból erőteljes felugrások, -- ha mód van rá -- kéziszergyakorlatok (homokzsák, kis súlyzó, stb.). Ha lehetőség van rá, jó kiegészíteni ezt a reggeli tornát néhány perces futással. A reggeli kis edzést -- ha lefűrdésre nincs lehetőség -- legalább derékig lemosás és teljes vizes lefűrdés fejezze be.

b) Súlyemeléssel. Az edzések befejezése, a levezető rész előtti súlyemelést alkalmazzunk, (a képességeknek megfelelően háromnegyed erővel szakítás, lökés és nyomás, egyelőre csak két-három kísérlet). Természetesen a súlyemelést is egyre fokozottabban alkalmazzuk, amint az alapozó edzések felé közeledünk, de a fokozatosság elvét itt -- különösen fiataloknál -- feltétlenül tartjuk be. (A súlyemelés alkalmazásáról majd az alapozó edzések tárgyalásánál bővebben szólnok).

c) Erősítő kéziszer gyakorlatok. Jó átmenetet biztosít az erősítő gyakorlatokhoz a kéziszer, elsősorban a 4-8 kg-os homokzsák, a 3-10 kg-os kissúlyzó, majd a 2-4 kg-os nagylabda (tömött medicinlabda) alkalmazása. Ez utóbbit különböző játékokban -- zsinórlabda, kézilabda stb. -- is kitűnően felhasználhatjuk.

d) Szertornával. Bár az átmeneti időszak edzéseit -- amennyire az időjárás engedi -- a legnagyobb részben a szertornával tartjuk, azonban gyakran beszorulunk a tornaterembe. A tornaterem adta lehetőségeket használjuk fel arra, hogy fokozatosan vezessük be atlétáinkat a szertorna mozgásokba. A szertorna hatása a dobóatléták edzésében kitűnő. Előkészítésére az átmeneti időszakban nagyszerűen alkalmas a bordásfal, a mászókötel, a mászórud, valamint a gyűrű, korlát, nyújtó végzett alapgyakorlatok. A szűkeléseknél és az ugrásoknál nagyon jól felhasználhatók a zsámolyok, a svédsekrény, a tornabak és a tornaló. Igen szórakoztató a rugódeszka felhasználása, az erről végzett különböző ugrások rendkívüli mértékben fejlesztik az ügyességet, a térérzékét. A gyakorlásnál kellő óvatossággal járjunk el, segítségadásról a biztonságos talajraérkezésről (szőnyegek) gondoskodni kell.

A tornatermi lehetőségeket már az átmeneti időszakban fel kell használni a dobó speciális izomfejlesztő gyakorlatainak a végrehajtására is. (Pl.: a súlylökők több támaszgyakorlatot, a gerelyhajítók több függeszkezdést, a diszkoszvetők, kalapácsvetők több gyűrűgyakorlatot végezzenek, nagylabdával a dobás jellegének megfelelően dobáljanak; homokzsákkal főleg az erősítésre leginkább rászoruló izmokat erősítsék.)

Nem utolsó sorban kell foglalkozni az átmeneti időszak harmadik célkitűzésével: a technika tökéletesítésére való törekvéssel.

Megítélésem szerint helytelen az az elv, hogy a versenyidény végén teljesen sutba kell dobni a dobószert, illetve abbahagyni a dobótechnikával való foglalkozást. Ez kb. olyan lenne, mintha a hegedűművész egy fűrészt versenykörút után egy hónapnál is hosszabb időre (ennyi ideig tart az átmeneti edzés) teljesen abbahagyná a hegedűn való gyakorlást.

Éppen az átmeneti időszak -- amikor az atlétát nem szorítja egy közelgő verseny izgalma -- a legalkalmasabb arra, hogy ki-ki a saját dobómozgását a legalaposabban kielemezze és a hibákat -- fontossági sorrendben -- türelmesen kijavítsa, technikáján változtasson. Csupán a versenyszerűsége, az eredményre való törekvést kell kikapcsolni. De a dobómozgás gyakorlását nagy hiba lenne abbahagyni. Tehát, legalább heti 1 alkalommal gyakorlatban is foglalkozzék az atléta a speciális dobószámával.

Aláhuzottan szeretném kiemelni, hogy a dobótechnika tökéletesítése csak úgy érhető el, ha az atléta elmélyülten, alaposan kielemezi saját dobómozgását is és el tud odáig jutni, hogy sajátos adottságait összhangba tudja hozni a dobás alapvető törvényszerűségével. Ehhez a csúchoz csakis a technika állandó tanulmányozása, továbbá önmegfigyelések, tudatos gyakorlás útján lehet eljutni.

Az elmondottak azoknak a dobóatlétáknak az átmeneti időszak edzéseire vonatkoznak, akik valamilyen dobószámmal specializáltak és ebben a számban rendszeresen versenyeznek és edzenek is. A kezdő, vagy még nem specializált atléták átmeneti edzése természetesen más jellegű. Náluk általában nincs szükség az idegzet pihentetésére, a főfeladat ebben az időszakban is az alapképességek fokozása és a technika elsajátítása van.

Befejezésül még néhány fontos szempontra szeretném a figyelmet felhívni.

Az edzések számát a versenyidény utolsó részétől fokozatosan csökkentjük az átmeneti időszak közepéig (az edzések száma ekkor legkevesebb heti 2, de inkább 3 legyen). Ettől kezdve fokozatosan emeljük úgy, hogy az alapozó időszakra a heti 4 edzést érje el.

Az edzések jellege és anyaga is biztosítsa a fokozatos átmenetet az aktív pihenésbe, majd ugyanugy további átmenetet a nagyobb megterhelésbe.

Ne a testi igénybevételt, hanem az idegzet megterhelését csökkentjük.

Az edzéseket lehetőleg a szabadban, jó levegőn, változó környezetben tartjuk. Semmi körülmények között ne hagyjuk el a kirándulásokat.

Neveljük rá tanítványainkat a napi reggeli kis edzés végzésére.

Az edzések vezetésében fő célkitűzésként vegyük a jó hangulat kialakítását.

Ne feledkezzünk meg atlétáink neveléséről, elméleti képzéséről.

Koltai Jenő
főiskolai docens

MAGASUGRÓK TEENDŐI AZ ÁTMENETI IDŐSZAKBAN

Az egész évet szorgalmasan átdolgozó és versenyző magasugró, a versenyszezón végén nem teszi helyesen, ha abbahagyja a sportolást. A versenyévad kemény munkája nemcsak a fizikumot, hanem az idegrendszerét is erősen igénybeveszi. Ennek az erős igénybevételnek következményeit nem a téli pihenéssel tudja gyorsabban kiphenni, hanem az un. aktív pihenéssel.

Természetesen, ebben az átmeneti időszakban nem a megszokott mozgások csökkentett formában való továbbfolytatásáról van szó, hanem újfajta mozgásformák, új sportok bekapcsolásával kell a szükséges mozgásmennyiséget biztosítani. Igen alkalmasak erre -- általában -- a labdajátékok. Elsősorban a kosárlabdát említhetem meg, amely igen kedvelt, de egyúttal a sok felugrás miatt kitűnő kiegészítő sportja a magasugróknak. A röplabdajáték is megmozgatja a test izomzatát, fokozza a gyors reagálóképességet, de hiánya, hogy nincs benne elég futómozgás. Az átmeneti időszakban már elkezdhetjük a súlyemelést is, természetesen könnyebb súlyok emelésével. Ma már a súlyemelés az ugrók világszerte elismert kitűnő kiegészítő sportja is, amely -- amint a tapasztalat is igazolja, -- az ugrások keresztülviteléhez szükséges fizikai erő megszerzésére igen alkalmas. Elég csupán Balázs Jolán edzés módszerét megemlítenem, aki egész évben emel súlyt.

Változatossá és hasznossá teszi a teremedzést -- és mintegy kiegészíti azt -- a gimnasztika és szertorna mérsékelt felhasználása is. A versenyévad alatt a törzs, a vállöv és a kar izomzata nincs eléggé foglalkoztatva. Ezek megerősítése a téli időszak feladata! Az átmeneti időszak könnyebb foglalkozása mintegy szükséges átmenetet képez a versenyszezón és az alapozó időszak között.

Igen jó hatással van ebben az időszakban a hetenként egy ízben beiktatott úszás is. Hasonlóképpen az uszáshoz, a versenyző idegállapotának regenerálódásához jó hatású -- nem túl hideg időben -- időnként egy-egy napos kirándulás is. Amíg az időjárás megengedi és az edzések a pályán vannak, a magasugró a dobószámok gyakorlására is több időt fordíthat a megszokottnál.

Az átmeneti időszak megkezdésével az ugró esetenként, ha kedve tartja, magasugrást is gyakorolhat alacsony és közepes magasságon technikára.

Az átmeneti időszak munkáját általában könnyedén, játékos módon végezze az ugró, hogy az edzések valóban felüdülést, szórakozást jelentsenek számára.

Az átmeneti időszak november elejétől december közepéig (6- hétig) tarthat. Ennek az időszaknak megrövidítése, az alapozó edzés megkezdése miatt -- véleményem szerint -- nem helyes. Tapasztalatból mondhatom, hogy néhány év előtt versenyzőim buzgóságára is hallgatva, két hetes átmeneti időszak után már áttértem az alapozó edzésre. Következménye az volt, hogy az erősen meghosszabbított alapozó időszak vége felé olyan erős fáradtságot tapasztaltam versenyzőimen, hogy szükségesnek tartottam két-hetes erősen könnyített edzés beiktatását.

Természetesen kezdő versenyzőknél, vagy akik nem dolgozták végig az egész versenyszezont, az átmeneti időszak könnyítése ilyen formában nem vonatkozik rájuk. Ezek az ugrók, ameddig az időjárás megengedi, a pályaedzést, a magasugrást technikára továbbra is gyakorolhatják.

Nagy Sándor
testnevelő tanár, szakoktató

Mind a távol-, mind a hármassugrónak az ugróképesség mellett igen jó vágatképességgel kell rendelkeznie. Éppen ezért az átmeneti időszak edzéseinek legfontosabb célja: ezen képességek fokozása legyen, melyeket a legmagasabb fokra kell juttatni. Igen nagy mértékben kell még fejleszteni a szellemi képességeket, melyek közül különösen az akarat nevelése a döntő. Mindezekkel párhuzamosan a múlt évben tapasztalt hibák javításához is bátran hozzá kell nyúlni. Vigyázzunk azonban arra, hogy mindig csak egy-egy mozzanatot javítsunk.

Ebben az időszakban – míg az időjárás megengedi – a munka fő része a szabadban folyik. A munka gerincét az ugrókészség és futókészség fejlesztése mellett az ugróerő növelése adja. A hibajavítást az ugróerő növelésével kössük össze, de nem szabad elhanyagolni az általános erő fejlesztését sem. Mivel ugrókról van szó, a gyakorlás anyagát úgy kell összeállítani, hogy a fő szempont az ugróerő és futókészség megtartása, illetve növelése mellett a mindenoldalú képzés domborodjék ki.

Ezen szempontok figyelembevételével az edzés felépítése a következő lehet:

1. Futókészség átmentése, illetve annak növelése.
2. Ugróerő átmentése és annak növelése mellett a hibák javítása.
3. Futórítmus nevelése az ugrórítmus fejlesztésével és összekapcsolásával.

E három tényező figyelembevételével és szigorú szem előtt tartásával úgy kell a gyakorlándó anyagot összeállítani, hogy minden alkalommal egy-egy anyagrész domborodjék ki, de az összehátas szem előtt tartandó. Tehát minden alkalommal a gyakorlatok közül az kerül előtérbe, amire szükség van, de a többi hatás sem hanyagolható el.

I. nap anyaga: Bemelegítés, futó célgymnasztikai gyakorlatok.

Futórítmust fejlesztő gyakorlatok, Szökdelések, ugrások távol és hármassugrónak egyaránt. Mindkét lábbal végrehajtott szökdelési és ugrási gyakorlatok.

Eszközei lehetnek: futás lassu és váltakozó ritmussal. Kiegészítő szergyakorlatok. Bordásfal gyakorlatok. Ugrások kötött formában, szereken át végzett ugrások. Járás-futás gyakorlatok.

II. nap anyaga: Bemelegítés, ugró célgymnasztikai gyakorlatok. Atletikai ugrások. Előkészítő gyakorlatok.

Eszközei lehetnek: távol- és hármassugrás egyszerü végrehajtással. Ugrások, szökdelések bal-, jobb és páros lábon egyszer és többször végrehajtott ugrások. Az ugrások 1 lépésről, vagy 3-5 lépésről végrehajtvá.

A távol- és hármassugrók akkor végzik helyesen és jól ezen gyakorlatokat, ha mind az elugró, mind a másik lábbal ugranak, ahogyan azt a gyakorlándó anyag kívánja. Sőt a nem elugró lábbal végzett ugrások száma nagyobb is lehet, mint az elugró lábbal végzett ugrásoké.

III. nap anyaga: Futással összekötött ugrórítmus gyakorlatok. Itt a rövid futással történő és különböző ritmusban végrehajtott nekifutással végzett ugrások a döntők. Itt kapcsolódik be a hiba kijavítása.

Eszközei: Az ugrás egy-egy jellemző hibájának feltárása és annak olyan javító gyakorlása, hogy a tanítvány csak egy mozzanatot tartson szem előtt Pl.: csak a talajra érkezés, vagy csak a légmunka. Ha durva hibát tapasztalunk, még ezt is fel kell bontani. A többi mozzanat elhanyagolható, mivel itt az erő és ugróerő fokozódik a gyakorlat hatására is, amellet az ideget pihentetjük, a nem erős igénybevétel mellett itt az ugró játszva és könnyedén csiszolja hibáit, de megszerzi a jövő évi ugróerőt is.

Mind a három tényező gyakoroltatása közben helyet kell, hogy kapjanak lazító és nyújtó gyakorlatok is. Ezek a gyakorlatok ebben az időben nagyobb mértékben végezhetők, de ügyeljünk arra, hogy azokat helyesen és jól hajtsák végre: válják szokásossá azok helyes végrehajtása. Ennek később nagy jelentősége van, mert nem kell attól félni, hogy tanítványunk nem végzi jól és helyesen a gyakorlatokat.

A formábahozás időszakában, a versenyre való felkészülés alatt, ha nem szoktattuk rá tanítványunkat a helyes keresztülviteleire, sok hibának lehet forrása.

IV. nap anyaga: könnyű futás, séta.

Eszközei: változatos terepen végzett futás és akadályok leküzdése. Klados séták természetes akadályok leküzdésével. Különléle téli szórakoztató sportok üzése.

A napi gyakorlatok összeállításánál a következőkre kell ügyelni:

A gyakorlandó anyag vegye figyelembe a tanítványok nemét, korát, képzettségi fokát.

A fentieknél többet, vagy kevesebbet is edzhet tanítványunk. Törekedjük sokoldalú képzésre. Nagy gondot fordítunk a szellemi-akaratú nevelésre.

Bessenyei Gyula
testnevelő tanár

ÁTMENETI IDŐSZAK A RÖVIDTÁVFUTÓKNÁL ÉS GÁTFUTÓKNÁL

Az átmeneti időszak a versenyévad befejezésekor kezdődik. Az általános felfogás az, hogy az átmeneti időszak köti össze, ill. tölti ki azt a pauzát, mely az idény lezárulása és az új idényre való felkészülés kezdete között van. E felfogásból adódik, hogy -- miután már az idei év versenyzés szempontjából végetért és ezzel kapcsolatosan teendők már nincsenek -- az edzés csak olyan megszokásból eredő tevékenységgé válik, 'bumlizássá' fajul, vagy el is marad. Igen sok élversenyzőnk is elkövette azt a hibát, hogy ebben az időszakban teljesen kihagyott. A következő év gyengébb eredményei igen sok esetben erre vezethetők vissza.

Szerintem az ilyen felfogás helytelen. Az átmeneti időszak -- helyesen értelmezve -- már a következő évadra való felkészülés kezdetét jelenti, s mint ilyen legalább olyan fontos, akár a formábahozó időszak.

Az átmeneti időszak tennivalói:

1. Az elmúlt versenyévad értékelése. A fogytékosságok megállapítása, valamint a fogytékosságok kiküszöbölésének megtervezése. (ugy egyénileg, mint az egész szakcsoportot illetően. Itt még a saját edzői munkánkkal kapcsolatosan is vissza kell tekinteni az elmúlt évre s az esetleges tanulságokat levonni.)
2. Mozgásátállítás megkezdése (természetesen csak ott, ahol ez indokolt)
3. Kísérlet más számra történő átvitelével.

Először tehát összehívjuk szakcsoportunkat és értékeljük az elmúlt évet. Mint a jó hadvezér a csata szünetében, az edző is a versenyek befejeztével 'rendezze sorait'. Adminisztrációs teendőket, felszerelés kérdését (különös tekintettel az elkövetkezendő téli munkákra) az általános orvosi vizsgálatokat, valamint az egyéb szakosztályi, illetőleg szakcsoportot illető egyéb problémákat kell ilyenkor elintézni. Kitűnő alkalom ez az időszak a szakcsoport közösségi szellemének kifejlesztésére, ill. továbbfejlesztésére. Közös kirándulások, színház, mozi stb. Az edző a saját munkájával kapcsolatosan is ekkor tehet leginkább változtatásokat a múltévi munkásság értékelése alapján.

A technikai vonatkozású hibák kiküszöbölésére ez a legmegfelelőbb időszak. Versenyidényben ugyanis nem lehet lényeges mozgásátállítást eszközölni, csak az eredményesség rovására. A formábahozó időszak szintén nem alkalmas -- a viszonylagosan nagyobb megterhelést tekintve -- linom technikai újdonságok elsajátítására. A négyszakaszos felkészítés mellett tehát, marad az átmeneti és alapozó időszak. Csupán az alapozó időszakra hagyni az új mozgás megtanítását, -- az idő rövidségére való tekintettel -- nem volna helyes. Azt mindenképpen el kell kezdeni már az átmeneti időszakban. Meg

kell jegyeznem, hogy a négyszakaszos edzés egyes szakaszai nem minden esetben állnak összhangban a felkészítésnek fizikai és technikai vonatkozásaival. Bizonyos esetekben meg is kell előznie a felkészülésben a fizikai felkészítésnek a technikai felkészítést. Addig míg nem sajátította el eléggé az atlétika helyes technikát, - technikai szempontból - alapozni kell. Így pl. ha gátfutóról van szó, a formáhozó időszakban végzi azt a futóedzést, amit ilyenkor kell, de csak sikón. A gáttechnikát pedig, ha kell még májusban is, csak kezdeti stádiumban, szűkített távolságon, esetleg alacsony gáton. (természetesen nem minden atlétának van szüksége a kezdeti szakaszban sem alacsony gátra, vagy szűkített távolságra). Ehhez kétségkívül igen nagy türelem kell. Nem szabad azonban elfelejtetni, hogy egy rossz - már beledegzett - mozgás kijavítása jóval több időt és fáradságot igényel, mint egy - addig ismeretlen - új mozgás megtanítása.

A más számra történő átállítást is ebben az időszakban lehet és kell megkísérelni. A magyar atlétikának egyik gyengéje ez a kérdés. Látnuk, hogy ma már a világviszonylatban kiváló gátfutók, távolugrók, rudugrók, ugyanakkor kiváló sprinterek is. Ne elégedjünk meg tehát azzal, hogy van jó rövidtávutónk. Próbáljuk meg ezt a gyorsaságot kamatoztatni. Ha átállítunk egy 10.8-as rövidtávutót pl. rudugrásra, vagy gátfutásra, azt hiszem nem kell ecsetelni, mennyivel előnyösebb helyzetbe kerül, ha technikailag egyenrangúvá fejlesztjük, kisebb sprintkészségű versenytársaival szemben. Nálunk, azt hiszem, sokkal bátrabban kellene hozzányúlni ehhez a kérdéshez.

Milyen legyen tehát az átmeneti időszak foglalkoztatása?

Kikapcsolódás idejleg, de lényeges könnyítést nem szabad megengedni. A kiegészítő sportok mellett saját sportágával is foglalkozzék továbbra is az atléta (egyes kivételesen indokolt esetet kivéve). Ma már artistaszerű biztonsággal kell rendelkeznie a gátfutónak. Miként az artista, gyakorolni kell itt is, mégpedig állandóan.

Négy alapmozgásról beszélünk: futás, ugrás, dobás, mászás. Ha a mindenoldalú képzés célunk, akkor az átmeneti időszakban azokon a sportágakon legyen a hangsúly, melyeket a versenyidényben a speciális feladatok természetesen háttérbe szorítottak. Ha az alapmozgásokat nézzük, látjuk, hogy versenyidényben futáson volt a súly. Most tehát - az átmeneti időszakban - ugrás, dobás, mászás domináljon. (mászás alatt összevontan szertornát értek) Gyakorlatban ez annyit jelent, hogy pl. egy kiadós kosárlabdázás az ugrásszükségletet majdnem teljesen fedezi. A kiegészítő sportok helyes értelmezése igen fontos. Így pl. a rövidtávfutásnak nem a kézilabda a kiegészítő sportja, mert az tulajdonképpen rövidtávú futás, alapmozgás szempontjából közel áll hozzá. Kosárlabda, szertorna, súly stb. dobások és magas stb. ugrások szerepeljenek. Kiegészíti ezt még a szokásos atlétikai edzéseken alkalmazott dobó és ugróiskola. (medicinlabda-dobások, zsámoly- két-négyrészes szekrény - magasló, szekrény, ill. asztal-ugrások rugós dobantóval) A súlyemelés szintén nem hiányozhat az átmeneti időszak edzéssíneinek anyagából.

A heti edzések száma marad, csak már nem mind szabadban történik. Egész télen át szabadban tartom az edzéseket. Az átmeneti időszakban a termi és szabadtéri edzések a következőképpen oszlanak meg. Hétfő - szerda - péntek termi edzés. Kedd - csütörtök - szombat - vasárnap szabadban. E szabadtéri edzések közül egy (szombati, vagy vasárnapi) lehet kirándulás. Természetesen ez az átállítás sem egyik napról, ill. egyik edzésről a másikra történik, hanem fokozatosan. Először egy termi edzés egy héten, majd kettő és így tovább. Nem ragaszkodom szigorúan ehhez a beosztáshoz. Ha az időjárás, vagy egyéb körülmény úgy követeli, változtatok rajta. A szabadtéri edzéseken a futás is fokozatosan kevesebb lesz. A gyorsaság csökkentése és a résztávok rövidítése szintén fokozatosan történik. 150-200 méternél hosszabbat nem futatok. Egy edzés anyaga kb. a következő: (Nagy J. Csutorás részére) 3-4 kör bemelegítő futás után megfelelő gimnasztika. Utána 6-8 repülő. (az iram könnyű, már csak azért is, mert ilyenkor már nem ajánlatos a melegítőt levetni) Ezután 150-120-100 sorozat következik kétszer, vagy háromszor.

Ebben az időszakban a termi edzéseket a következő elképzelés alapján állítom be. A fáradtságot tulajdonképpen az okozza, hogy a szervezetben nincs meg az egyensúlyi helyzet, mert az egyik izomcsoport fáradt, a másik nem. Ha megtérítjük ezt az egyensúlyi helyzetet azzal, hogy a pihent izomcsoportokat hozzáfárasztjuk a már fáradt izomcsoportokhoz, a szervezetben az így helyreállított egyensúlyi helyzet felüdülést teremt és a kipihentség érzését kelti. Előfordul, hogy egy-egy sportágban elfáradt sportoló szinte kívánja a másik sportágban való foglalkozást.

Igy tehát a termi foglalkozást úgy csoportosítom, hogy forgószinpadszerűen váltakoznak az egyes alapmozgások szerint felosztott sportágak. A szokásos bemelegítés után négy csoportot, vagy négyes

- beosztást csinálók.
1. Kosárlabda (rohanós, 10-15 perc)
 2. Függeszkedés, súlyemelés.
 3. Ugrógyakorlatok.
 4. Medicinlabdával dobások, szertorna.

Ezek a csoportok forgószinpadszerűen váltják egymást, vagy ha egy csoport van, soravesszük ezeket a foglalkozásokat. Negyedóránál tovább azonban ne tartson egy kosár, vagy egyéb foglalkozás sem, mert az az intenzitás rovására menne. Rövidtávutókról lévén szó, lényeg a rövid ideig tartó nagy igénybevétele. Közbeiktatva mindig szerepel speciális nyújtó-lazító gyakorlat.

A fentiek alapján az átmeneti időszak nemcsak a legfontosabb időszakok (alapjába véve egyaránt fontos mind) közé tartozik, de kiemelkedik a többi közül sokoldalúságával és azzal, hogy a legszórakoztatóbb is. Ennélfogva pedig kiválóan alkalmas arra, hogy a versenyzői idegfáradtságot kiplihentesse és a megfelelő feltöltésről gondoskodják az atléta számára idegileg, izomzatilag egyaránt. Így pedig készen felkészíti a következő versenyzői feladataira.

Czirák József
testnevelő tanár

KÖZÉP-, HOSSZUTÁVFUTÓK, AKADÁLYFUTÓK EDZÉSE AZ ÁTMENETI IDŐSZAKBAN

A hosszúra nyúlt versenyzői időszak fizikai és pszichikai megterhelése, a rendszeres edzések és a versenyzés rendkívül igénybevette a közép- és hosszútávutó versenyzőket. A versenyzői időszak végétől és a négyidőszakos edzésrendszer alkalmazása szerint kezdetét vette az ún. átmeneti edzés időszaka.

Az átmeneti időszak edzéseinek célja a munka minőségi és mennyiségi csökkentése mellett a kialakított forma bizonyos foku megőrzése, hogy az alapozó időszak munkáját magasabb szintről kezdhesse el a versenyző.

Az átmeneti edzés munkájának szervezésénél tekintetbe kell venni azokat a legfontosabb körülményeket, amelyek a versenyző életében ebben az időszakban döntően jelentkeznek.

Vegyük sorba e körülményeket, amelyek az őszi átmeneti időszak munkáját nagyrészt megszabják.

1. A versenyévad befejeződött.
2. A versenyévadban végzett rendszeres edzések, versenyzések következtében előálló általános fizikai és pszichikai fáradtság.
3. A versenyévad folyamán szerzett különböző kisebb-nagyobb sérülések, betegségek.
4. A hűvös, hidegre fordult őszi időjárás.
5. A sportpályák talajviszonyainak romlása.

Célom, hogy a közép- és hosszútávutók részére az átmeneti időszak munkájának szervezéséhez elvi szempontokat, tanácsokat adjak. Nem volna helyes pontosan kidolgozott edzésterveket közölni, mert ezek egyéni szempontok tekintetbevételével készülnek és csak annál a versenyzőnél várható teljes értékű eredmény, akik részére az készült. Különböző fejlettségi fokon lévő versenyzők számára ezen edzéstervek maradéktalan betartása esetleg káros következményekkel is járhatna.

Kétségtelen, hogy a versenyzők a hosszúra nyúlt versenyzői időszak edzéseinek és versenyének következtében bizonyos foku fáradtsággal gondolnak a versenyévad vége felé a szokásos, rendszeres edzésekre és a versenyzésre egyaránt. Ebben szerepet játszik némely versenyzőnél a versenyévad folyamán szerzett különböző kisebb sérülések, betegségek is.

A versenyévad befejeztével azonban nem volna helyes a munka teljes megszüntetése és a pihenésre vonulás, mert ez egészségre is káros volna a nagy megterheléshez szokott szervezet számára. Meg kell találni a rendszeres munkának azt a formáját, mely alkalmas arra, hogy egyrészt a teljes pihenést

henés káros hatását elkerüljük, másrészt hogy azt a formát, amelyet rendszeres kemény munkával és versenyzéssel kialakítottunk, minél magasabb szinten megőrizhessük.

A munka megszervezésénél a versenyzők egyéniségét és a különböző lehetőségeket kell tekintetbe venni. A pszichikai pihenés biztosítása érdekében ebben az időszakban végzett munka bizonyos spontán jellegű legyen. Mellőzni kell az időméréssel egybekötött kemény iramgyorsasági vagy gyorsasági munkát. Ehelyett több ritmusgyorsasági rövidebb résztávokat alkalmazunk 50-300 m-ig bezárólag s e résztávok hosszát és ritmusának gyorsaságát bizonyosfokú irányítás mellett már bizzuk a versenyzőkre. Amennyiben mód van rá, a munka nagy részét lehetőleg gyepes talajon végeztessük, mert ez változatos és pihentető.

Előtérbe kerülnek továbbá hetenként 1-2 alkalommal hosszabb, félnapos kirándulások, különösen erdős, hegyes vidéken. E kirándulások keretében egyes utszakaszokat sportszerű, gyorsabb ritmusu gyaloglással vagy könnyű és közepes futással tehetik meg a versenyzők.

A munka megszervezésénél fokozatosan nagyobb teret biztosíthatunk a különböző labdajátékoknak. A labdajátékok rendkívül szórakoztatóak, változatosak, emellett kétségtelenül nagy mértékben ügyesítő hatásúak is. Szívesen veszik a versenyzők ebben az időszakban, ha könnyű futballal, vagy röplabdával mérkőzéseket játszhatnak egymás között. Kisebb létszámú csapatok esetében kis pályán, ahol a kaput gáttal helyettesítjük. Vagy nagy pályán hetenként 1-2 alkalommal teljes csapatokkal is mérkőzhetnek.

Arra kell törekedni, hogy a napi edzés időtartama továbbra is feleljen meg a megszokottnak, s ezen belül a végzett munka legyen változatos, szórakoztató, de megfelelő megterhelést is biztosítson. Különböztetjük azt a célkitűzésünket, hogy a formát minél tovább megőrizze a versenyző, nem tudjuk elérni.

A napi munka edzéseinek vázlata a következő lehet:

Bemelegítés: 3-4 km könnyű és közepes iramu futás gyepes talajon, közbeiktatott egyéni ritmusgyorsasági fokozók, főleg a táv második felében. 5-10 perc célgyimnasztika.

Fő rész: labdajáték 50-60 percen át (labdarugás, kosárlabda, zsinórlabda, lábtenisz, medicinlabdázás, esetleg röplabda).

A labdajátékok után 1-2 körben átmozgatásszerű lazítás, majd 2-3 km összértékben ritmusgyorsasági résztávok következnek 50-300 m-es hosszúságú résztávokkal. A távok hosszát ill. a futás ritmusát a versenyzők maguk szabhatják meg.

Levezetés: néhány kör könnyű, laza futás, séta, légzés, önellenőrzés.

Levezetésképpen az akadályfutók számára kívánatos gyakorlatok: a vizesárok akadályának vétele a fellépés kikapcsolásával. (Ritmusgyakorlat.) 2-3 76 cm magas gát gátszerű akadályvételének gyakorlása technikára. Egymástól 30-40 m-re felállított alacsony gát gátszerű vétele a távolság helyes beosztásának gyakorlására. Jó hatású továbbá az akadályfutó levezető munkájában kiadós szökdelési és könnyű ugrási gyakorlatokat is végeztetni.

Az átmeneti időszak munkáját tulnyomó részt szabadban végeztessük. Amennyiben az időjárás szabadban végzett munkára alkalmatlan volna, tornateremben végeztessünk kiadós mozgást.

A tornatermi munka anyaga: bemelegítés könnyű futással, szökdeléssel, alapos gimnasztika 30-40 percen keresztül, ennek keretében valamennyi ízület lazítására s az izomzat nyújtására, ügyesítésére törekedjünk. A célok érdekében a munkát végezzük talajon, szőnyegen, továbbá különböző tornaszerek felhasználásával, alkalmazásával.

Továbbiakban általános és különleges hatású erősítő és ügyesítő gyakorlatokat végeztessünk szerek, vagy szerek felhasználásával (medicinlabdák, súlyzók, stb.) Majd futó-, gyalogló- és akadálytechnikai iskolázásra kerüljön sor.

A tornatermi munka befejezésekképpen kiadós medicinlabdázás és kosárlabdajáték következék.

Az átmeneti időszak második részében a tornatermi munka beiktatására feltétlenül kerüljön sor. Ekkor hetenként 2-3 tornatermi edzésre van szükség. A tornatermi edzéseket 40-60 perces szabadban végzett mezeizés előzi meg.

A szabadban végzett munkánál mindig vegyük tekintetbe az időjárási viszonyokat s annak megfelelően öltözzék az atléta. Amíg az időjárás megengedi, a bemelegítés befejeztével a melegítőruha alsó részét levetve folytassuk az edzést. Későbbiek során már a teljes szabadban végzett munkát melegi-

tőben végeztessük. Különösen ügyelni kell arra, hogy megizzadt, felhevült állapotban a munka végeztével nem szabad hosszasan kint ácsorogni, mert ilyen állapotban legkönnyebben lehet megfázást szerezni.

A munkavégzésnél tekintettel kell lenni az őszi időjárás következtében megromlott pályaviszonyokra is. Nedves, laza, salakon nem szabad nagyon gyorsritmusú futást végezni, annál is inkább, mert hidegebb időben a merevebb izomtónus sem alkalmas már a gyorsritmusú futásra. Kellő érzékkel kell ebben az időszakban a résztávok hosszát és a megfelelő futóritmust megtalálni. Általános szempontként tartjuk szem előtt, hogy hidegebb időjárás és rossz pályaviszonyok esetén gyorsabb futóritmust csak rövidebb résztávokon alkalmazzunk.

Helyesen cselekszik a versenyző, ha az átmeneti időszakot használja fel arra, hogy a versenyévad folyamán szerzett kisebb-nagyobb sérüléseket, betegségeket meggyógyíttassa. Ennek érdekében első feladata legyen, hogy jelentkezzék a sportorvosnál, adja elő észlelt panaszait és kövesse a sportorvos utasításait mielőbbi teljes gyógyulása érdekében. Ha a sérülés, vagy betegség megengedi, és a sportorvos véleményezi, a kezelés időszakában is végezzen könnyű mozgást a versenyző, hogy elkerülje a kemény munkáról a kényszerpihenőre való átállás veszélyeit.

Azok a kezdő sportolók, akik a következő versenyévadban közép- és hosszútávúto edzéseket akarnak folytatni, már az átmeneti időszakban kezdjék el a felkészülést.

A kezdő futók fokozatosan szoktassák magukat a kellő mennyiségű futómunka elvégzéséhez. Könnyű, igen laza futással lehetőleg változatos, gyepes terepen gyűjtsék a kilométereket és fokozatosan szoktassák hozzá szervezetüket, izületeiket, izomzatukat a hosszabb ideig tartó futómunka megterheléséhez.

Törekedniük kell továbbá az edző irányításával a helyes futótechnika kialakítására is. Egyébként a kezdő sportolók is kapcsolódjanak be az edzések játékos jellegű részébe s intenzíven vegyék ki részüket a tornatermi munkából.

Simek Ferenc
tanszékvezető testnev. tanár

RUDUGRÓK ÁTMENETI EDZÉSE

Szellemi és fizikai adottságaink keretein belül minél többet foglalkozunk valamely tevékenységgel - ha ésszerűen iktatunk közbe pihenőket - annál nagyobb eredményt érhetünk el. Így van ez a különböző sportágakban, közöttük az atlétikában és ezen belül az atlétika legösszetettebb versenyszámában a rudugrásban is.

Ezen elv alapján kell arra törekednünk, hogy a munka és pihenés ésszerű váltakoztatása mellett minél többet ugorjanak ruddal. A rudugrásnak mint igen bonyolult összetett mozgásnak minden apró kis részletét csak az tudja tökéletesen elsajátítani és a részleteket egységbe olvasztani, aki sokszor és sokat ugrik.

A mi viszonyaink nem engedik meg a folyamatos ugrómunkát egynéhány élvonalba tartozó ugró és egynéhány sportkör keretébe tartozó versenyző kivételével, akik fedettpályán dolgozhatnak. A többiek évente több mint 5 hónapon keresztül nem tudnak értékes ugrómunkát végezni, mert egyszerűen nincsen ugrólehetőségük. Az ugrás szempontjából kieső ilyen hosszú időt valamiképpen le kell rövidíteni a lehetőség szerinti legkisebb időtartamra. Ezt úgy érhetjük el, ha a versenyévad befejezése után nem fejezzük be a rudugró munkát, hanem azt még az átmeneti időszakban is tovább végeztetjük a tanítványokkal. Az ugrómunka késő őszi történő befejezéséből csak azoknál a versenyzőknél ajánlatos eltekinteni, akik ideiglenesen valóban nagyon fáradtak. Ezek egyébként azok az első vonalba tartozó ugrók, akiknek van alkalmuk arra, hogy fedettpályán dolgozhassanak.

A legjobb sportforma kialakulására ne várakozzunk, ne elégedjünk meg azzal, hogy az éveken keresztül végzett nagyrészt sablonos munka meghozza a kívánt lassu fejlődést. A fejlődést siettetni kell. Nem tesz eleget gyors fejlődése érdekében az a rudugró, aki a versenyévad befejeztével abbahagyja az ugrómunkát és csak tavasszal a jó idő beálltával kezdi el ismét az ugrást. Ennél az ugrónál valóban érlelődik az eredmény. A munka legkülönbözőbb formában történő adagolásával és ebben a minden lehető

alkalmat kihasználó ugrómunkával változatos, aktív pihenős időszak alkalmazásával kell meggyorsítani a fejlődés ütemét, hogy magasabb szintről végezhesse a rudugró az új évad további munkáját. A rudugró tehát az átmeneti időszakban is végezzen ugrómunkát ameddig csak azt az időjárás megengedi, mert ezzel is elősegíti gyorsabb iramu fejlődését. A rudugró fejlődéséhez a legjobb gyakorlat maga a rudugrás. Ezért kell az ugrónak sok alkalommal ugróedzést tartania és egy-egy edzésen belül is minél több ugrást végrehajtania. Sok alkalommal akkor ugorhat, ha nem fejezi be lényegesnek tartott utolsó rudugró versenyével magát az ugrómunkát, hanem a versenyévad tapasztalatait figyelembe véve egyrészt további ugrómunkával törekszik megszüntetni a fennálló hiányosságokat, másrészt olyan mozzanatokat tanul, amelyektől eredményének további lényeges javulását várja. Meg kell ezért nyújtani az évadot de nem versenyzés, hanem csak az ugrómunka végzése szempontjából.

Az ugrószámok közül kedvezőtlen körülmények között kétségtelenül a rudugrás végezhető el legnehezebben. Hidegben, esőben rudat ugrani nem könnyű dolog, de a rudugró rákényszerül arra, hogy az őszi átmeneti időben még ilyen viszonyok között is ugorjék.

Tekintettel arra, hogy kedvezőtlen körülmények között rudat ugrani igen nehéz feladat, mindent el kell követni a viszonylag elfogadható körülmények biztosítására. Első számú követelmény a rudugróhely megfelelő elkészítése. Ez vonatkozhat a nekifutóra is, de méginkább az ugrógödör elkészítése segítheti elő az ugróedzést. Minél több homokot, vagy más anyagot (fürészport) kell a gödörbe helyezni. A leesés helyét legalább 60-100 cm magasabbra kell építeni, mint amilyen szintről a felugrás történik. A magasabbra épített leesési hely következtében az ugró bátrabban végzi el a mozgást, kevesebb a sérülési lehetősége is és minél magasabbra esik le az ugró, annál kevésbé fárad el, tehát több ugrás elvégzésére lesz képes. Márpedig minél nagyobb az ugrásszám, annál inkább kijavíthatja az előforduló hibákat, illetve kialakíthatja helyes rudugró technikáját.

A rudugró gödröket nálunk nem jól építik meg. A 4 x 4 m-es területen felhalmozzák ugyan 50-60 cm magasságig a homokot, de ennek a területnek csak a leesés körüli részén, ahonnan az ugró legtöbbször még tovább esik, vagy legurul a mélyebb részre. Természetes, hogy a kezdő ugrók ilyen körülmények között bátortalanokká válnak. Akkor jó az ugrógödör, ha az egész területén a felugrás helyénél 60-100 cm-nél magasabb a felhalmozott homok és ezt körülveszi ugyanilyen magasságig elkészített pl. gyeptéglázott emelkedés. Így egyrészt nem szóródik szét a homok, másrészt az ugrónak nem kell félnie a leeséseknél. Ilyen rudugrópálya elkészítése alapkövetelménye annak, hogy sok és jó rudugró nevelődjék.

A kezdő ugrók és az alacsonyabb szintig eljutott haladóbb ugrók átmeneti időszakát meg kell hosszabbítani. Meghosszabbítható az időszak akként, hogy a versenyző valamivel hamarabb befejezi a versenyidényt és azonnal megkezdí a hibák kijavítását, illetőleg új mozgásrészletek tanulását. A másik módja ennek, ha nem hagyja abba a versenyévad befejezésekor az ugrást, hanem tovább folytatja, de már nem versenyzési szándékkal.

A kisebb felkészültségű versenyzők idegileg általában nem szorulnak pihenésre, ezért nyugodtan tovább végezhetik a rudugró munkát. Az élvonalba tartozó versenyzők közül azonban lehetnek olyanok, akik idegileg kifáradtak, akiknek tehát az ugrás további végzetése nem használna. Ezeknek a versenyzőknek az ugrómunkájától el lehet tekinteni, ők végezzenek kiegészítő munkát, aktív pihenéssel, készüljenek.

Az átmeneti időben tanult új mozgást vagy mozgásrészletet az ugró "megérzi" és amennyiben elméleti vonatkozásban ezzel az újjal a téli időszakban is foglalkozik és különösen ha ennek elvégezhető részeit a tornateremben is próbálgatja, akkor a tavaszi idényben már lényegesen kedvezőbb lesz a kiindulási pontja.

A dobók, sőt rudugrók is pl. Miskei még a versenyévadban is foglalkoznak súlyemeléssel. A rudugróknak a dobók súlyemeléséhez hasonlóan tornászniok kell, de nemcsak a versenyévadon kívül, hanem még a versenyidőszakban is. Különösen előtérbe kerül a tornászás az átmeneti időben. A rudugró ekkor megszerezni vagy továbbfejleszteni igyekszik azokat a képességeket, amelyekre szüksége van nagyobb eredmények eléréséhez és a további munka végzéséhez.

A rudugróknak az ugrómunkán kívül, illetve azoknak az élvonalba tartozó ugróknak, akik a versenyévad után az ugrómunkába szünetet iktatnak be, foglalkozniok kell olyan kiegészítő sportmunkával, amely egyrészt fizikai vonatkozásban jelentős megterhelést jelent számukra, másrészt amely sportmunka idegi szempontból pihenteti őket és alkalmas arra, - pl. szórakoztató játék, kirándulás stb. - hogy a versenyévad közben beállott idegi fáradtságot megszüntesse.

dr. Bácsalmási Péter
a Testnev. Főisk. tanszékvezető tanára

Összeállította: Szabó Gábor

- . . . hogy az európai atléták közül elsőnek magyar versenyző -- Bódosi Mihály (PEAC) ugrotta át a 2 m-es magasságot Pécsen 1934. április 15-én.
- . . . hogy az angol H. C. L. Tindall 440 yardon (402.34 m) már 1889-ben 48,5 mp-es kiváló időt futott.
- . . . hogy eddig 52 magyar távolugró ért el 7 méteren felüli eredményt.
- . . . hogy a 190 cm-es magasságot a világon elsőnek M. J. Brooks (Anglia) ugrotta át Londonban 1876. április 7-én.
- . . . hogy a Nemzetközi Atletikai Szövetség megalakulása (1912) óta napjainkig 34 magyar világcsúcs eredményt hitelesített.
- . . . hogy 1954-ig csak két, 1957. végéig már 24 szovjet magasugró jutott túl a 2 méteren.
- . . . hogy magasságon (110 cm) az első

16 mp-en belüli futó (15.6)	A. C. M. Cronie (Anglia)	1886.
15 " " " (14.6)	R. Simpson (Egyesült Államok)	1915.
14 " " " (13.7)	F. Towns " "	1936. volt.
- . . . hogy az európai kontinensen először hazánkban rendeztek atletikai versenyt 1875. május 6-án.
- . . . hogy a II. világháború kitörésekor (1939) Nikolaj Ozolin (Szovjetunió) 430 cm-es eredményével Európa legjobb rudugrója volt.
- . . . hogy Maria Kiessling (Németország) már 1921-ben 554 cm-es kiváló távolugró eredményt ért el.
- . . . hogy atlétáink első válogatott viadala (Ausztria ellen) 1912. szeptember 15-én Budapesten zajlott le.
- . . . hogy az újkori olimpiai játékokon atlétáink 5 első (2 női), 6 második, 10 harmadik, 9 negyedik és 6-6 ötödik, illetve hatodik, összesen 42 helyezést értek el.
- . . . hogy 1921. június 18-án a californiai Pasadenában 110 yardos (100.58 m.) Charles Paddock (Egy. Áll.) 10.2 mp-et futott.
- . . . hogy diszkoszvetésben a világ első 40 m. felüli dobó atlétája Főthly Nándor (MTE) volt (1902).
- . . . hogy 1901. június 2-án Bécsben egy 100 yardos (91.44 m) síkfutóversenyen Schubert Ernőnek (MUE) és Hellmich Miksának (OTE) 9.6 mp-es fantasztikus időt mértek.
- . . . hogy Lloyd B. la Beach (Panama) 100 méteren már 1950-ben 10.1 mp-t futott.

X-X-X-X-X-X

Felelős szerkesztő: Farkas Pál

Szerkeszti a Szerkesztőbizottság: Nyíró György, dr. Sir József, Tompay Olivér, Szabó István

Felelős kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó Igazgatója

877

418

638

3645

Atlétikai híradó



A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLÖNYE

1958. év



137 8. szám

A Nemzetközi Athletikai Szövetség Európa Bizottságának naptáregyeztető értekezlete Barcelonában.

A Nemzetközi Athletikai Szövetség és annak keretén belül működő Európa Bizottság 10. éve rendszeresen november közepe táján értekezletet hív össze, melynek minden alkalommal kettős célja van. Az első cél az, hogy az összes európai nemzetek képviselői, a szövetségek kiküldöttjei összejöjjenek és megtárgyalják a mindig bonyolultabbá és lebonyolítás szempontjából nehezebbé váló következő évi versenynaptárukat.

Ezt az alkalmat használja fel minden alkalommal a Nemzetközi Athletikai Szövetség Európa Bizottsága arra, hogy a bizottság tagjai számára ülést tartson.

Ebben az évben a Magyar Athletikai Szövetség elnöksége Ungur Imrét és dr. Sir Józsefet javasolta az ülésen való részvételre. Az alábbiakban részleteket közlünk a két kiküldött sporttárs beszámolójából, melyet a MASZ elnöksége előtt tartottak.

Különösen fontos volt ezuttal az Európa Bizottság ülésén való részvétel, mert mint ismeretes ezen az ülésen került eldöntésre az 1962. évi Atlétikai Európa Bajnokságok rendezési jogának kérdése. Az 1954-es római hasonló kongresszuson a Magyar Athletikai Szövetség kiküldöttjei már kérték egy ízben Budapest számára 1958. évre az Európa bajnokságok rendezési jogát. Az Európa Bizottság tagjai szavazás után döntött el azt, hogy minden alkalommal melyik város kapja az Európa bajnokságok rendezési jogát. Az 1954-es római kongresszuson 9 város jelentkezett az EB 1958-as rendezési jogáért, többszöri szavazás után azonban csak Budapest és Stockholm között kellett döntenie a bizottságnak. Az utolsó szavazásnál a szavazatok aránya 6:6 volt. A fennálló szabályok értelmében az elnök (a francia Mericamp) szavazata volt a döntő, aki ezuttal Stockholmra szavazott. Az általános hangulat ellenben az volt, hogy a következő Európa bajnokság rendezési jogát Budapestnek kell adni. Ilyen előzmények után természetesen a Nemzetközi Szövetség szabályainak megfelelően az előírt módon ebben az évben ismét kértük a következő 1962. évi Európa Bajnokságok rendezési jogát. A Szövetség elnöksége a Nemzetközi Szövetség két hivatalos nyelvén, angol és francia nyelven izléses kivitelezésű brosurát bocsátott ki, melyet ugyancsak a rendelkezéseknek megfelelően az előírt időpontra megküldött a NASZ-nak. E brosurában részletesen indokolta a szövetség ké-

relmét. Az egyik indok az volt, hogy az Európa Bizottság létrehívása, továbbá az Európa bajnokságok 4 évenkénti rendszeres megrendezése magyar eredetű gondolat volt, mert a Magyar Athletikai Szövetség akkori elnöke Sztankovits Szilárd vetette fel először az Európa Bizottság és Európa bajnokságok rendezését a Nemzetközi Athletikai Szövetség tanácsában. A hiteles adatok bizonyítékai szerint az Európa bajnokságok rendszeres megrendezése nem találkozott a Nemzetközi Athletikai Szövetség berkeiben egyöntetű helyesléssel. Egyedül az olaszok voltak mellette és pl. egyenesen ellene voltak akkoriban az angolok féltve az addigi legnagyobb európai versenynek számító angol bajnokságok presztízsét. Ennek volt következménye az is, hogy az angolok részt sem vettek az első 1934. évi torinói Európa bajnokságon. A későbbiek folyamán a Nemzetközi Athletikai Szövetség jelenlegi idősebb funkcionáriusai szerint is a magyar Sztankovits szívós és eredményes harcaként mégis elhatározták az első, 1934. évi Európa bajnokságok megrendezését, majd ennek sikerén felbuzdulva újabb határozattal biztosították annak 4-évenkénti lebonyolítását.

A MASZ által kiadott brosurában természetesen hivatkozás történt a római kongresszus döntésére továbbá azokra a reális lehetőségekre, melyekkel Budapest egy ilyenféle nagy atlétikai rendezvény lebonyolításával kapcsolatosan rendelkezik.

Ilyen előzmények után került sor az Európa Bizottság barcelonai kongresszusának első napjára, melyen a számunkra kedvezőtlen döntés született. Az 1962. évi Európa Bajnokságok rendezési jogát a következő európai városok kérték: Frankfurt, London, Budapest, Belgrád, Varsó, Dublin.

A szavazást megelőzősen minden kérelmező ország küldöttei ismét meghallgatták és néhány kérdést tettek fel a bizottság tagjai. Mikor a magyar küldöttek részére tették fel a kérdéseket már látható volt, hogy - bár nagyjából az egész bizottság elismerte a felhozott indokok alapján a magyar szövetség kérelmének realitását - a kérdések zöme olyan természetű, amiből arra lehetett következtetni, hogy a bizottságot nem tisztán a sportbeli érvek, hanem más szempontok vezérlik. Nem merült fel ennek ellenére sem olyan kérdés, melyet a kiküldöttek tényekkel ne tudtak volna válaszukban alátámasztani. Ilyen előzmények után került sor az első szavazásra.

Az Európa Bizottságnak az idei stockholmi kongresszus után a következő ország tagjai: elnök Mericamp (Franciaország), titkár Seurin (Franciaország), tagok Belgium, Csehszlovákia, Németország, Nagy Británia, Hollandia, Olaszország, Nérvégia, Svédország, Szovjetunió, Jugoszlávia. Az ülésen a felsoroltak, illetve képviselőik jelen voltak, kivéve a bizottság titkárát. Nem volt jelen a szavazáson sajnos a Szovjetunió képviselője, mert vizumnehézségek miatt csak az ülés után érkezett Barcelonába. Nem rendelkezett szavazati joggal Németország képviselője, mert az ülésig a két szövetség (NSZK-NDK) nem tudott megegyezni abban, hogy melyik szövetség képviselője legyen tagja az Európa Bizottságnak.

Az első szavazás során London 3, Budapest 3 és Belgrád 3 szavazatot kapott, Varsó, Frankfurt, valamint Dublin nem kapott szavazatot.

Budapestre szavaztak: a francia elnök, Olaszország és Csehszlovákia képviselője. A szabályok értelmében a szavazati egyenlőség esetén elrendelt újraszavazás során a helyzet azonban lényegesen megváltozott. Ekkor Belgrád 6, Budapest 2, London pedig 1 szavazatot kapott. Ennél a szavazásnál ismételten ránk szavazott a francia elnök és Csehszlovákia, de Olaszország már nem. Annak ellenére, hogy a szavazás titkos volt az ülés után folytatott megbeszélésekből pontosan megállapítható volt az, hogy melyik ország hová adta le szavazatát.

A szavazás kimenetelére természetesen a mi szempontunkból igen hátrányos volt az, hogy a Szovjetunió képviselője az előbb említett okokból kifolyólag nem vehetett részt az ülésen.