



ATLETIKAI

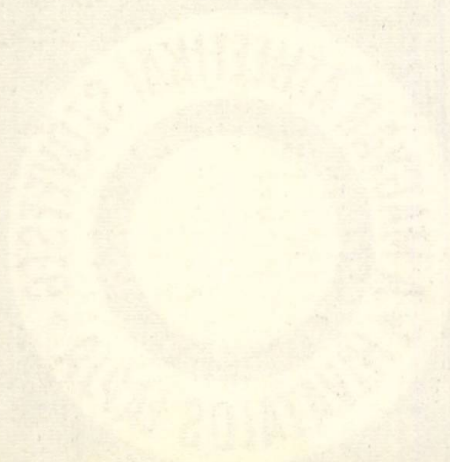
Híradó

✓



WALLATA

WALLATA





ATLETIKAI Híradó

IV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1960. V. 10. 14sz.

Farkas Pál:

A TATAI edző értekezletéről

A Magyar Athletikai Szövetség és Edző Bizottsága 1960. november 5-6-7-én országos edzői értekezletet hívott össze Tatára. A legutolsó ilyen értekezlet két évvel ezelőtt volt, melynek tapasztalatait leszűrve, figyelembe véve a legújabb irányzatokat, programját új elvek alapján állították össze. Edzőink többsége a Testnevelési Főiskolát végezte, vagy részt vesz a jelenleg is folyó edzői továbbképzésen. Szükségtelennek látszott, hogy az edzői munkával kapcsolatos alapelveket, a technikai oktatás legegyszerűbb formáját is tárgyalják. Úgy látszott, hogy magasabb szintű előadásokra és az azt követő vitákra és hozzászólásokra elegendő időt tervezett be a rendezőség. A gyakorlat azonban bebizonyította, hogy edzőink érdeklődnek a kérdések iránt, egy-egy témakör megvitatására nem elegendő egy, vagy másfél óra.

Az alapelveknek megfelelően helyesen választották ki az előadások anyagát. Helyesen és igen felkészülten adták elő a felkért legjobb edzőink azt, érthető volt magyarázatuk, okfejtésük, melyből az összegyűlt edzői kar sokat tanulhatott. A hazai és külföldi tanulmányokból és tapasztalatokból leszárt következtetések, utbagazítások és tények meggyőzően bizonyították, hogy az atlétikai edzés vezetése ma már nem pusztán csak gyakorlat, ma már nem tud lépést tartani a fejlődéssel az, aki nem foglalkozik behatóan az elmélettel, nem tanulmányozza a kevés hazai és igen gazdag külföldi szakirodalmat. A közelmúlt bevált gyakorlata és edzési módszere - a tudományok segítségével - megmagyarázható és éppen ebből kifolyólag meg is bírálható. A bírálat következtében pedig hasznosíthatók belőlük azok, amelyek létjogosultságát - a mai szemszögből - helyesnek találunk és pótolnunk, helyettesítenünk kell azokat, amelyek - a ma érvényben lévő elvek szerint - elavultak, korszerűtlenek. A modern edző elvei: keresni a jobbat, eredményesebbet, gazdaságosabbat. Mindezt pedig csak gyakorlattal elérni nem lehet.

Az idei esztendő az atlétika történetében kimagaslónak számít. Ilyen sok és ilyen nagy csúcok nem mindig születnek. Érzésem szerint itt nem csak a versenyző fizikai adottságát, hanem felkészülését is számításba kell vennünk, melyet a legkülönbözőbb tudományok segítettek és melyeknek helyességét az elvégzett kísérletek és szemünk előtt lejátszódott példák bizonyítanak. Mi az eredményesség területén egy kis-

sé lemaradtunk. Ennek kétségtelenül egyik oka a megfelelő emberanyag hiánya, de feltétlenül elmaradtunk a sport területén igénybevehető tudományok segítségének felhasználásában is. Es éppen az értekezlet előadásai közben hallhattunk ilyenekről bőven.

Az értekezlet határozott pozitívummal zárult. Minden előadásban volt olyan rész, melyből edzőink feltétlenül tanultak, volt olyan rész is, amely eddigi munkájuk helyességét támasztotta alá, de valószínűleg mindenki talált olyan új ismereteket, melyek alapján további munkája hiányosságait, gyengeségeit kijavíthatja.

Ha negatívumok nem is voltak, voltak olyan tények, amelyekre a jövőben több gondot kell fordítani. Ezek:

1. A két évenként megrendezésre kerülő edzői értekezlet helyett évenként legalább egy legyen.
2. A három nap nem volt elegendő arra, hogy az előadások keretében felmerülő problémákat megnyugtató módon ki lehetett volna tárgyalni, vagy egyes vitás kérdésekben a végső következtetést le lehetett volna vonni.
3. Feltétlenül szükséges, hogy magas szintű és tudományos előadások legyenek. De kellő időt kell hagyni a részletkérdések megvitatására is. Edzőink közül többen részt vehettek a válogatott viadalokon, nemzetközi mérkőzésekben, olimpiákon. Műdjük volt a legújabb irányzatokat látni, figyelni, a világ legjobb edzőivel tárgyalni. Új és igen értékes tapasztalatokkal gazdagon tértek haza. Tapasztalataikat egy rövid előadás keretében nem is lehet ismertetni, több időt kellett volna hagyni az élménybeszámolók utáni vitára, a szakmai konzultációra, filmvetítéssel egybekötött megbeszélésre, magyarázatokra.

4. Igen hasznos lett volna, legjobb versenyzőink edzéseit látni.

5. Véleményem szerint sokkal gazdaságosabban használhattuk volna ki a rendelkezésre álló három napot, ha az előadások anyagát előre lesokszorositva megkapjuk.

Minősítéssel rendelkező edzőink kb. egy negyede vett részt a tanfolyamon. Tekintettel arra, hogy az előadások és a viták sok közérdekű témát tárgyaltak, Híradónk részére elkértem az előadásokat és magnetofonra vettem a hozzászólásokat. Ezek lerövidített részleteit folyamatosan leközzöljük, hogy azok is hozzájuthassanak, akik nem tudtak az értekezleten megjelenni.

Az alábbi előadások hangzottak el:

- 1./ dr.Bakonyi Ferenc: "A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei".
- 2./ dr.Kismartoni Károly: "A rudugrás népszerűsítése és a technikai alapelemek oktatása."
- 3./ dr.Sir József: "Atlétikánk helyzete, edzésrendszerünk és versenyrendszerünk problémái."
- 4./ Simek Ferenc: "A résztávós edzésrendszer élettani alapjai és gyakorlati alkalmazása".
- 5./ Cziráki József: "Gátfutásunk helyzete, gátfutók nevelése".
- 6./ Koltai Jenő: "Az erőfejlesztés, mint az atlétikai teljesítményfokozás eszköze".
- 7./ dr.Csépe Imre: "Újabb orvosi tapasztalatok a sportolók lábpanaszaival és táplálkozásával kapcsolatban".
- 8./ Nagy Sándor: "Az ugróképeség, rugalmasság fejlesztésének lehetőségei".
- 9./ Tompai Olivér: "Az atlétika népszerűsítésének problémái. Ifjúságunk és az atlétika".

Ezen előadásokon kívül egy alkalommal László Sándor, dr.Bácsalmási Péter és Koltai Jenő számoltak be az olimpiai tapasztalatokról. Két este filmvetítéssel vettünk részt. A fennmaradó kevés időben konzultációs megbeszélésekre és az előadásokkal kapcsolatos kérdések és hozzászólásokra történő válaszok megadására került sor.

+ + + + +

November 5-én reggel nyitotta meg az értekezletet Tompai Olivér, az Edzőbizottság vezetője. Megnyitójában annak a reményének adott kifejezést, hogy a szakmai viták eredményesek lesznek és az értekezleten az edzők közötti kapcsolat még jobban elmélyül. Felkéri dr.Sir Józsefet, hogy is-

mercesse az értekezlet rendjét és vezesse annak lebonyolítását.

Dr.Sir József: Az Edzőbizottsággal folytatott megbeszélés alapján az volt az első elgondolásuk, hogy meghívják minden edzőt, akinek érvényes edzői igazolványa van. Jelenleg 550 minősített edző van, ebből 360 váltotta ki új igazolványát. Ezeket mind meghívták. 210 küldte vissza értesítését. Sokan vannak olyanok, akik a kérés ellenére sem küldték vissza a jelentkezési lapot. Az értekezleten legnagyobb számban oktatók és szakoktatók vesznek részt, de eljöttek segédedzők és mesteri minősítéssel rendelkezők is.

Az értekezletnek olyan problémákkal kell foglalkoznia, amelyek megvitatása szükséges és igen fontos. Az egyes előadások módszertani és elvi előadások lesznek, tehát ne várja senki, hogy sportágunk edzésével, technikájával vagy módszerével kapcsolatos recepteket kap. Mivel a résztvevők többségének főiskolai képesítése van, ezért szükségtelennek látszik alapelvek, technikai alapelemek fejtegetése, magyarázata. Ezen kérdések megvitatására konzultációs időket állítottak be, amelyeken az egyes részproblémákat a legilletékesebb edzőkkel megvitathatják.

A mult tapasztalatai alapján az az elhatározás született, hogy a szakmai vitákból nem csinálnak személyes ellentéteket. Kéri a résztvevőket, ne legyenek gátlásaik a kérdések feltevésében, bármilyen egyszerűnek, naivnak is tűnik az fel. Azért vagyunk itt együtt, hogy megtárgyaljuk az elvi jelentőségű dolgokat, véleményeket cseréljünk ki. Szeretné, ha a jelenlévőkben nem maradna megvitatlan probléma. Végül kéri a fiatal edzőket, ismerkedjenek meg az idősebbekkel, majd felkéri dr.Bakonyi Ferencet, hogy tartsa meg előadását.

Dr. BAKONYI
FERENC:

A gyorsaság

FEJLESZTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI

Minden túlzás nélkül megállapíthatjuk, hogy a gyorsaság fejlesztése az atlétikának egyik legsarkalatosabb s egyben legnehezebben megoldható problémája. Ezt már az az egyetlen tény is elégségesen bizonyítja, hogy az utolsó 10 évben az összes atlétikai világcscsok közül 100 yardon, 100 m-en, 200 m-en és az ugyancsak nagy gyorsaságot igénylő távolugrásban volt a javulás a legszerényebb mértékű. Ugyanez áll a fenti számokban a magyar csucskokra is. Mi ennek az oka? Elsősorban az, hogy a gyorsaság az összes testi alapképesség közül a legkevésbé fejleszthető, másodsorban pedig, hogy ennek a fiziológiai problémái terén vagyunk a legtájékozatlanabbak; következésképpen az edzés módszerek is legkevésbé itt nyugszanak megbízhatóan biztos alapokon. A kérdések megoldásának kulcsai tehát fiziológiai tényezőkben keresendők. Ennek megfelelően minden egyes probléma tárgyalásánál én is az élettani alapokból fogok kiindulni s az edzésben alkalmazandó eljárásokra is az itt megállapított törvényszerűségeknek megfelelően fogok javaslatokat tenni. Ezzel kapcsolatban előre kell bocsátanom, hogy nem törekszem arra, hogy minden esetben valami újat és váratlant mondjak. Jórészt inkább csak elrendezem, egymással kapcsolatba hozom a fiziológiai té-

nyeket és edzésbeli eljárásokat. Lesz azonban egy-két megállapításom és edzésre vonatkozó tanácsom, amelyek egyesek előtt talán majd újnak látszanak és a jelenleg divatos edzői gyakorlattal ellentétben állanak. Ezek elfogadásáról ki-ki maga döntson. Persze a döntése alkalmával vegye tekintetbe az élettan törvényeit.

Félreértések elkerülése végett előljáróban még le kell szögezmem, hogy a gyorsasággal főleg a vágtafutás szemszögéből nézve foglalkozom. A tárgyalás alkalmával sorra veszem azokat a legfontosabb kérdéseket, amelyek a gyorsaság kifejtésével, ill. fejlesztésével kapcsolatban állanak. Egyrészt mint előfeltételek, másrészt mint gátló tényezők, s harmadsorban pedig mint vita tárgyát képező edzésbeli eljárások. Ezek a következők lesznek: a lazaság kérdése, az elgörcsösödés problémája, az erősítés s végül az egyes vitás edzési módszerek.

A lazaság.

Köztudomású, hogy a gyorsaság kifejtésének egyik komoly előfeltétele az izmok lazasága. Ennek elérése érdekében azok, akik komoly eredményre törnek, mindent el is követnek. De főleg csak az izomra igyekeznek hatást gyakorolni. Valójában azon-

ban - mint alább látni fogjuk - a probléma lényege nem itt, hanem az idegrendszerben van elrejtve. Nézzük csak meg ezt kissé közelebbről.

Először is le kell szögeznünk, hogy a "lazaság" kifejezés élettani szempontból nem pontos, mert itt tulajdonképpen arról van szó, hogy az izomnak bizonyos kedvező tónussal kell rendelkeznie.

A legmodernebb fiziológiai kutatások kimutatták, hogy az emberi izom kétféle izomrostból áll.

1. A tónusos és fázisos izomrostok felépítésére, összefüggésére és beidegzésére vonatkozó megállapításokat Manfred Paerisch alábbi két tanulmányából vettem: *Der dynamisch-motorische Stereotyp und seine Bedeutung für Training und Wettkampf / Theorie und Praxis der Körperkultur 1959.6.sz./, Grundlagen und Probleme des Trainings und des Leistungssportes / Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur, Leipzig, 1958/59.2.füzet./*

Az egyik a fázisos - a tulajdonképeni mozgató rost - a másik pedig a tónusos, amelynek feladata az előbbi működéséhez a legkedvezőbb alaptónust biztosítani. Miért van erre szükség? Azért, mert minden mozgás megzavarja a test és a szervezet egyensúlyi helyzetét, s ezt tónusos izomtevékenységgel kell kiegyenlíteni. Ez azt jelenti, hogy minden fázisos/mozgásos/sztereotíp egy tónusos sztereotípnak kell megelőznie. Ennek a két sztereotípnak az összekapcsolását egy afferens sztereotíp végzi. Ahhoz, hogy az edzésre vonatkozóan bizonyos tanulságokat szűrhezzünk le, legalább vázlatos formában meg kell ismerkednünk a részletekkel is.

A mozgás tényleges megindítása előtt a következő történik: a mozgás végrehajtásának szándéka/meg a parancs kiadása előtt/ azt eredményezi, hogy az agykéreg mozgató mezőinek bizonyos területein a ganglionsejtek külsőnek s a piramis pályákon impulzusokat bocsátanak ki. Ezek az impulzusok az izmokban még nem idéznek elő mozgást, mert ezeknek csupán az a feladata, hogy az izmok tónikus alapfeszültségét megfelelő állapotba hozzák. A fázisos sejtekre ezek az ingerületek azért nem hatnak, mert a fázisos izomrostok ingerküszöbei magasabbak s ezenkívül még gátlás alatt is állanak. Ennek megfelelően a kérgi ingerületek a gerincvelő elülső szarvában csak a legalacsonyabb ingerküszöbökkel rendelkező gammasejteket aktivizálják. Ezek külsőjei pedig az izomroston belüli kis intrafusális izomrostok helyi összehúzódását idézik elő.

2. Az izomrostok az izomnak olyan interoreceptorai, amelyek különleges ún. intrafusális rostokból állanak. Ez utóbbiakat közös tok veszi körül. Afferens és efferens beidegzésük van.

Ennek következtében az izomrost köré tekeredő szenzibilis receptor megfeszül és fokozott impulzuskiadásra nyer ösztönzést. E szenzibilis impulzusok visszajutnak a gerincvelőbe és aktivizálják az elülső szarvak kis tónikus alfasejtjeit. A kis alfasejtek külsője az extrafusálisan/izomroston kívül/ fekvő tónikus izomrostok helyi kontrakciójához vezet. Emellett az izom alapfeszültsége jelentős mértékben nő. Erősödik az alfa-impulzusáram a lokális kontrakciók számosabbak és erősebbek lesznek, azaz a tónikus izomrost lassan megrövidül." /M. Paerisch: Grundlagen und Probleme des Training und des Leistungssportes./ Mindez természetesen nem marad elszigetelt, mert a tónikus izomrostok aktivitása hatással van az izom másik interoreceptorára, a Golgi-féle szervre. 3. A Golgi-féle szerv az izmok és inak határán elhelyezkedő idegvég-készülék, amely az izmok feszülésére és összehúzódására jut ingerületbe. Ingerkü-

szöbe magasabb, mint az izomrostoké. Ennek ingerülete pedig közvetve serkentőleg hat a gerincvelő nagy fázisos gammasejtjeire, tehát előkészíti a gyors, fázisos izomösszehúzódást. Megjegyzendő, hogy a fenti idegrendszeri folyamatok nem az agykéreg tudta nélkül játszódhatnak le. A visszaértesítés az izomrostból indul ki, s a kisagyban és a szubkortikális területeken keresztül jut az agykéreghez. Az agykéreg ezen értesítés alapján, ennek megfelelően fogja a fázisos mozgást megindítani, illetőleg tovább folytatni.

Amint a fentiekben láttuk, a lazaság teljesen idegrendszeri probléma s könnyű belátni azt is, hogy ennek tökéletes kivitelezése nem születik velünk, hanem az idegrendszernek meg kell tanulnia. Azaz: ahhoz, hogy az izomtónus a legcélravezetőbben alakuljon, s a fázisos összehúzódások gyorsaságát, erejét, a változó külső és belső/szervezeti/ körülményeket megfelelő gyors alkalmazkodással követni tudja - tehát, hogy a tónusos előfeszültség semmilyen körülmények között se túl nagy, se túl kicsi ne legyen - sok és megfelelően irányított mozgástanulást van szükség. Ez a mi esetünkben mozgástanulást és edzést jelent. Meg kell tehát állapítanunk, hogy a fentieket figyelembe véve milyen elveket kell a mozgástanulás és vágtaedzés alkalmával követnünk, hogy a lazaságot, ill. helyes izomtónust ne veszélyeztessük.

A vágtafutás olyan mozgás, amellyel a kezdő nem az atlétikai edzésen ismerkedik meg először. Tehát egy már kialakult, s meglehetősen begyakorlott mozgásról van szó. Mi ilyenkor a teendő? Leghelyesebb, ha az edző először egy hosszabb repülő futtat a kezdővel. Ekkor megállapítja, hogy milyen súlyosabb hibák fordulnak elő a mozgásában. Ez természetesen nem csupán a futás technikai elemeire vonatkozik, hanem jelen esetben főleg az izmok tónusára, a ritmusra, erőfelhasználás érzékelhető mértékére, stb. Utána következik a helyes technikájú s laza izmokkal/helyes tónussal/végzett vágtafutás beidegzése. A technikával itt nem foglalkozom bővebben, csak utalok arra, a már régebben kifejtett álláspontomra, hogy ne az atlétát formáljuk a technikához, hanem a technikát a futóhoz. Ennek fokozatai a következők:

1. Először meg kell tanulnia az atlétának, hogy egész izomzatát tudatosan, akaratától függetlenül el tudja lazítani. Ez nem könnyű dolog. Céltudatosságot, kemény akaratot és kitartást követel. Elérésére a következő eljárások ajánlatosak:

a. Az atléta kényelmes fekvésben, vagy ülésben valamely izom-csoportját maximálisan megfeszíti, majd maximálisan ellazítja. Elsősorban az alsó végtag, a nyak és a vállöv izmainál kell ezt begyakorolni, majd ki kell terjeszteni a gyakorlatot az egész izomzatra /Faust módszere/.

b. Helyezkedjen el az atléta kényelmes ülésben, vagy fekvésben. Hunyja be szemét, s képzelje el intenzíven, hogy először a karjain, majd a lábain az izmok ellazulnak. Naponta 2-5 perces gyakorlás elegendő /Schultz módszere/.

c. Már nemcsak szorosan az ellazításhoz tartozik, hanem a melegítés szempontjából is nagy jelentőségű az izmok vérral való ellátásának fokozása. Eljárás: hanyattfekvésben szemeit behunyja az atléta s erőteljes rá gondolással elképzeleli, hogy végtagjai melegebbé válnak, vérellátásuk bőségebb lesz /Schultz módszere/.

2. A nyugalomban való ellazítás el-sajátítása után következik a lazaság futás közben való megtartásának beidegzése. Ennek régi bevált módja az, hogy a futás mozgólátait először lassan, - a lazaság megtartására ügyelve - hajtják végre. Ez nem

annyira abból a szempontból fontos, amire ennél az eljárásnál hivatkozni szoktak; nevezetesen, hogy lassu végrehajtás mellett az idegrendszer a megfelelő izmokat fogja működtetni, s így az antagonisták izomműködések nem fogják gátolni a mozgást és nem vonják el a szervezet energiáinak egy részét. Ez igaz, de csak mintegy conditio sine qua non-ja a gyorsaság kifejtésének, nem pedig lehetőség a fejlesztés legfelsőbb határai felé. Viszont a tónuszszabályozás optimális mértékének elérése, s annak állapotán felszínen való tartása olyan kiaknázatlan terület, amely a gyorsaság fejlesztését tekintve komoly lehetőségeket rejt magában.

3./ A lazaságnak nyugalomban és könnyű futásban való kialakítása után jön a vág-tázó számára a legkritikusabb mozzanat: annak elsajátítása, hogy legnagyobb sebesség és legerősebb küzdelem közben is megtudja tartani a lazaságot. Erre nézve is jól bevált módszerrel rendelkezünk. Azokra az egészen lassu futással kezdődő, szinte észrevétlenül fokozódó sebességű repülőkre gondolok, amelyeket minden vág-tázó felhasznál edzései alkalmával. Itt legfeljebb két olyan dologra szeretném felhívni a figyelmet, amit nem minden vág-tázó vesz következetesen tekintetbe. Az egyik az, amire a kezdők sokszor nem gondolnak - hogy mindig csak olyan sebességig fokozzon fel a vág-tázó, ameddig erőlködés nélkül, a lazaság teljes megtartása mellett képes. A másik, hogy meg kell tanulnia az elért maximális sebességet kezdetben csak rövidebb ideig, az edzés előrehaladásával pedig mind hosszabb ideig tartani elgörcsösödés nélkül. T. i. rövid ideig /általában 60-70 m-ig/ majd minden vág-tázó tud lazán futni, azonban ennél tovább egy jelentékeny részüket /s rendszerint éppen a legnagyobb gyorsasággal rendelkezők/ nem képesek a sebességet tartani. Eppen ezért van szükség ilyen hosszú repülőre, hogy ehhez hozzászokjanak.

Az elgörcsösödés.

Felesleges itt arról beszélni, hogy az elgörcsösödés milyen rendkívül káros a gyorsaság kifejtése szempontjából. Hogy mégis megteszem, az csak azért történik, mert ez képezi ennek a fejzetnek a kiindulását, alap gondolatát. Itt tudniillik azt fogjuk megvizsgálni, hogy milyen fiziológiai okok idézik elő az elgörcsösödést; valamint azt, hogy miként lehet azokat megszüntetni a gyorsaság fokozása érdekében.

Az elgörcsösödés élettani okai ma még nem tisztázottak. Inkább csak hipotézisekkel rendelkezünk. Ezek közül azaz a kettővel fogunk foglalkozni, amelyek a legvalószínűbbeknek látszanak.

1./ A túlfokozás akkor következik be, amikor a versenyző a küzdelem hevétől indítva gyorsabban akar futni, mint ahogy képességei engedik. Ilyenkor az agykéreg mozgató mezőiből az időegység alatt több inger érkezik az izmokhoz, mint amennyi gazdaságos lenne. Ez kétféleképpen is viselkedhet.

a./ Az egyik esetben az izom tetanusos elgörcsösödése után. Ismeretes az az izomélettani tény, hogy egymásra gyorsan következő ingerek esetén az izomműködés csak akkor lesz gazdaságos, illetőleg tökéletes, ha a következő ingerek akkor érik az izmot, amikor az előzők által kiváltott rángás teljesen lezajlott. Ha az egyes ingerek között túlságosan kis időköz telik el, akkor a második ingerre az izom egyáltalán nem felel /refrakter stádium/. Amennyiben pedig az ingerek közti időtartamot tovább növeljük ugyan, de egymásra-következésük még mindig olyan gyorsan következik be, hogy az az izomnak nem hagy elegendő időt

arra, hogy két inger közti szünetben elernyedjen, akkor az izom remegésszerű megrovidulásban, tetanusban marad. Ilyenkor hatásos munka végzésére képtelen, s természetesen nemcsak, hogy a gyorsaság fokozására nem alkalmas, hanem még a már elért gyorsaságot sem tudja tartani.

b./ A túlfokozás gyorsaságra kifejtett másik káros hatása közvetlenül az idegrendszernél mutatkozik meg. Mielőtt ennek módjaival foglalkoznánk, előbb arra kell rámutatnunk, hogy az agykéreg motorikus mezőjének nem mindegyik része szolgál a mozgás megindítására, illetőleg a már megindított mozgás sebességének fokozására. Az ún. suppressor areák jöllehet a mozgató mezőkhöz tartoznak, mégis gátlólag hatnak a kéreg motorikus mezőiből kiinduló ingerekre. Espedig meglehetősen bonyolult módon, amelyet azonban legalább vázlatosan nekünk is ismernünk kell. A bonyolultság abban mutatkozik meg, hogy a suppressor areák nem közvetlenül viszik át fékező hatásukat a mozgató mezők pozitívan ható területeire, hanem egy körpálya útján. Ez úgy jön létre, hogy a suppressor areákból kiinduló pályák egy része a nucleus caudatusban és a pallidumban megszakadva halad a formatio reticularis felé, de ezek közül egyesek a caudatumból kiindulva a pallidumon és thalamuson keresztül a motorikus mezőkhöz vezetnek vissza.

A suppressor areák ingerülete ezen az úton haladva fejti ki gátló hatását az agykéreg mozgató mezőire. Csak bonyolultabbá teszi a dolgot, hogy ezek a gátló ingerületek a thalamusban még módosulhatnak is. T. i. ide futnak be a perifériákról az érző impulzusok, amelyeket a thalamus a szervezet érdekeinek megfelelően kedvezőeknek, vagy kedvezőtleneknek minősít. Ezek az érző ingerületek, valamint a nyomukban fel lépő homályos thalamusi érzelmek hatással vannak a thalamuson keresztül futó suppressor-ingerületekre, azokat bizonyos mértékig módosítják, s ezek így jutnak aztán a motorikus mezőkhöz. Miután a gátló mechanizmussal tisztában vagyunk, nézzük meg, mi történik a túlfokozás alkalmával. Ismeretes, hogy az összes szerveink közül az idegrendszer reagál a legérzékenyebben a túlterhelés ellen: mihelyt az bekövetkezik, azonnal gátlással védekezik ellene. Jelen esetben, amikor túlfokoz az atléta, a gátlás két irányból is megindul. Egyrészt a suppressor areák felől, amely valószínűleg elsősorban az agykéreg mozgató mezőinek túleröltetését hivatott megakadályozni. Másrészt a thalamus felől, ahol a perifériákról érkező ingerületek hatására keletkező gátlás főleg a szervezet általános túleröltetését kívánja megakadályozni. Amint láttuk, a két gátló ingerület a thalamusban egyesül s innen már mint egy egységes gátlás jut a mozgató mezőkhöz. Ennek hatására a mozgató erő gátlott állapotba kerülnek, működésüket lecsökkentik, aminek következtében a futás sebessége csökkent. A futó ezt érezvén minden erejét összeszedi - az antagonisták izmokat is működésbe hozza - erőlködik. Persze minden nem segít rajta.

Bár egy-egy káros jelenség okainak felderítése önmagában véve is hasznos, de még nem jelenti a probléma teljes megoldását. Jelen esetben is, amikor a túlfokozás okait és következményeit megállapítottuk, arra is rá kell mutatnunk, hogy hogyan akadályozhatjuk meg ezek bekövetkezését. Ennek elérésére az első lépés az, hogy megtanítjuk a vág-tázót a saját maximális sebességének felismerésére, érzékelésére s hosszabb ideig való tartására. A saját sebesség érzékelésének elsajátítására legjobb, ha olyan 150-200 m-eket futtatunk a versenyzővel, amelyek közben a futás sebessége folyton változik. Tehát a maximális sebességet egy maximális közel járó iram

váltja fel, amelyből ismét átmegy az atlétika maximális sebességű futásba, stb. Az amerikaiak "ins and outs"-nak hívják ezt a futás-fajtát, s rendkívül kedvelik. Mindenestre, nagyon alkalmas arra, hogy a futó megtanulja érzékelni a sebességet s a különböző sebességek eléréséhez szükséges erőbedobások mértékét. Ha pedig miközben ez a játék folyik az irammal, arra törekszünk, hogy a maximális sebességű részek fokozatosan mind hosszabbak és hosszabbak legyenek, akkor azt is elérjük, hogy a futó megtanulja a maximális sebességet tartani, /tehát sem túl nem fokoz, sem pedig a sebességet nem csökkenti/. Amikor pedig úgy gondoljuk, hogy a futó már ilyen formában érzékelni tudja a maximális sebességet s az annak eléréséhez szükséges erőifejtést, akkor térdelő rajtból kiindulva mind nagyobb és nagyobb távolságot /60-80-120 métereket/ futtatunk vele. Ezen távok futása alkalmával azt a feladatot kapja, hogy a rajt után bizonyos távolságra elért maximális sebességet /ez egyenlőenként változik/ az egész távon tartsa. Majd amikor már ez is megy, akkor vele egyenlő képességű futóval együtt indulva versenyszerűen kell a vágótávonak az elért távokat lefutnia, a főfeladat természetesen itt is az, hogy a maximális sebességet a küzdelem hevében se akarja tulszárnyalni. Meg kell mondanom, hogy mindez rendkívül sok türelmet, bizalmat és akaratot kíván mind a versenyzőtől mind pedig az edzőtől.

2./ Az elgörcsösödés másik okozója lehet a versenytárstól, a verségtől, a gyengébb eredménytől való tulzott félelem és izgalom. Van a versenyzőknek egy típusa, amelyik a versenynek nagyobb jelentőséget tulajdonít, mint kellene, ellenfeleit túlértékeli. Ennek következtében a verseny szinte megoldhatatlan feladatként jelenik meg előtte. Minden másnak a jelentősége eltörpül, minden más eltűnik a tudatából. A verseny mint fenyegető rém, elkerülhetetlen végzet tornyosul elé.

Mit tesz ilyenkor az idegrendszer? Ismeretes, hogy amikor az egyén nehéz feladattal elé kerül, az idegrendszer kétféleképpen reagálhat. Ha úgy ítéli meg a helyzetet, hogy az egyén energiái elégségesek a feladat megoldására, akkor minden erejét mozgósítja a sebességek leküzdésére. Ha pedig úgy látja, hogy a rendelkezésére álló energiakészlet elégtelen, akkor nem pazarolja azt el hiába, hanem önmagába zárkózik, a szervezet működését lecsökkenti, s igyekszik annak energiáit átmenteni a kritikus helyzet elmúlása utáni időkre.

Ez az általános helyzetkép. Kissé részletesebben nézve a dolgot, a folyamat a következőképpen játszódik le. A verseny lehetőségeivel foglalkozó agykéreg izgalmi állapota, félelme a corticothalamikus pályákon a thalamusba vetítődik, ahol ez az állandó kérgi izgalom és félelem egy mély, differenciálatlan, homályos félelmet idéz elő, amely az agykérgi félelmentől abban különbözik, hogy egyszerűbb, ösztönösebb, s már nem egy feladat megoldására vonatkozik, hanem a szervezet épségét, létét veszélyeztető történés figyelmeztető jeleként indul az összes életfolyamatokat gátló útjára. Ez az ut rendkívül szerteágazó, s a sok elágazásból a suppressor areák pályáján az agykérgi mozgató mezőbe vezet. Emeltettem az előzőekben, hogy a suppressor areák gátló ingerülete a thalamuson keresztül jut a motorikus mezőbe; s azt is, hogy ezt a thalamus nagy mértékben befolyásolja. Jelen esetben tehát a thalamusban a suppressor-gátláshoz egy még erősebb, az egész szervezet működését lecsökkentő befolyás járul, amelynek eredményeként a motorikus agykérgi mezők erősen gátolt ál-

lapotba kerülnek. Ez természetesen megakadályozza az elérhető maximális sebesség kifejtését, ami a versenyzőben a félelmet pánikká fokozza. A pániknak pedig jellemzője a merevség, a végtagok célszerűtlen, koordinálatlan mozgása. Ez aztán a már amúgy is lecsökkentett sebességet tovább mérsékli, s előttünk áll az elgörcsösödés tipikus példája.

Mit tehet ilyen esetben az edző?

A legelső teendő - ami nélkül semmire sem mehet - a versenyző alapos megismerése. Ismernie kell karakterét, temperamentumát, egész lelki alkatát. Különösen pedig a külvilág ingerei, eseményei iránti érzékenységet, érzelmi beállítottságát. Ezután következik a versenyző küzdőképessége való nevelése, s képessé tétele arra, hogy a legnehezebb pillanatokban is tudjon idegrendszere útján összes szervein uralkodni. Ennek elérésére a következő eljárás ajánlható:

1./ A fizikai edzés mellett, azzal párhuzamosan pszichikai edzést is kell folytatni. A versenyzőt hozzá kell szoktatni a nehézségekhez s nevelés útján képessé kell tenni azok legyőzésére. Nem csak a közép- és hosszútávutónak, hanem a vágótávonak is tudnia kell elviselni a kedvezőtlen körülményeket. Fizikailag és pszichikailag is edzettnek kell lennie. Arra azonban vigyázni kell, hogy eljárásunkban a fokozatosság elve érvényesüljön. Kezdetben csak olyan nehézségek elé állítsuk az atlétát, amelyeket biztosan le tud győzni. Ezek a kis győzelmek ugyanis harci kedvét, önbizalmát növelik. Ez utóbbiak növekedésével párhuzamosan aztán a nehézségeket s a következményeket is emeljük. Így a pszichikai edzettség olyan fokára juthat el a vágótávo, amely már komoly védőpáncélul szolgál számára a nagy versenyek tulságosan erős versenyzőgárdái ellen.

2./ Külön feladatot jelent ezen a téren az atlétának önuralomra való nevelése. Képessé kell tenni a versenyzőt arra, hogy agykérgével minden körülmények között uralkodni tudjon a thalamusa és bizonyos fokig a vegetatív idegrendszere felett is. Ez egyáltalán nem elérhetetlen dolog. Alapos önvizsgálattal, állandóan ható erős akarat- és rá gondolással igen nagy eredményeket lehet elérni. Az erre a célra is használható módszert már az előzőekben ismerttettem /Schultz, Faust módszere/.

3./ A csüggedésnek legjobb ellenszere az önbizalom. Ennek pedig legbiztosabb alapja a vágótávonak saját tehettségébe vetett hite és az a nagy szorgalommal végzett alapos munka, amellyel a versenyre felkészült. Ez az önbizalom mellett még bizonyos erkölcsi súlyt, bázist is jelent a versenyzőnek: megtette a kötelességét, jól felkészült, az esetleges gyengébb eredményért tehát nem terheli a felelősség.

4./ Egy-egy nagy versenyre pszichikailag is fel kell készíteni a vágótávot. Ez éppen olyan fontos, mint a fizikai felkészítés. A vágótávoknál különösen sok mulik a pillanatnyi idegállapoton.

Az erősítés.

Ma a sport minden területén az erősítés az egyik legdivatosabb edzési eszköz. Így van ez a vágófutás területén is. Világszerte elterjedt az a vélemény, hogy a nagyobb erő nagyobb gyorsasághoz vezet. Most tehát, amikor a gyorsaság növelésének lehetőségeivel foglalkozunk, illő, hogy mi is megvizsgáljuk ezt a problémát.

Tegyük fel egyenesen a kérdést: elősegítheti-e az erő a gyorsaság növekedését? Igen. Egy pillanatig sem lehet vitás, hogy nagy gyorsasághoz nagy erőre van szükség.

Ezen megállapítás után már csak azt kell megvizsgálni, hogy az erőfejlesztés által előidézett izomtani változások milyen hatással vannak a gyorsaság kifejtésére, ill. fejlesztésére.

Hettinger vizsgálatai pontosan kimutatták, hogy az izomerő növelése csak az izomkeresztmetszet/tömeg/megnövelésével lehetséges. Ezt az is bizonyítja, hogy az egész izom maximális ereje jelentős mértékben növelhető, míg a cm²-nyi izomzat ereje csak alig valamit. Ebből természetesen következik, hogy a vágató ereje is csak az izomtömegének megnövelésével fejleszthető. De ezzel kapcsolatban rögtön felvetődik a következő kérdés: milyen hatással van az izomtömegnövekedés a gyorsaságra? Erre a kérdésre már nem tudunk olyan kedvező választ adni, mint az előzőre.

Hollmann rádióaktív izotópokkal végzett kísérletei azt bizonyítják, hogy az izomkeresztmetszet hirtelen s nagymértékű megnövekedését a hajszálérhálózat növekedése nem tudja megfelelően követni. Így ebben az esetben megnövekszik ugyan az izom tömege, de a vérrellátása és így az anyagcsereje is rosszabb lesz, mint azelőtt volt. Az ilyen izom tehát egy-két összehúzódnál alatt nagy teljesítményekre képes, de rendkívül hamar elfárad, s így még arra sem alkalmas, hogy a legrövidebb vágató-távot, a 100 m-t nagyfokú sebességcsökkenés nélkül lefussa vele az atléta.

E két fiziológus kísérleti adatai már bizonyos óvatosságra intenek bennünket az erőfejlesztést illetőleg. Ezt még hangsúlyozottabbá teszi Paerisch véleménye, aki szerint mindaddig, amíg a súly csak olyan nehéz, hogy a teljes izomzat megterhelését a tónikus egységek bevetése energetikai szempontból még kedvezően kompenzálja és a fázisos egységek gyors mozgások számára szabadok maradnak, addig az erőfejlesztés jó hatása. Ha azonban súlyokkal való megterhelést túl magas adatoljuk, és túl gyorsan fokozzuk, a szervezet fázisos motorikus egységeket is be fog vetni. Ez pedig két szempontból is előnytelen. Egyrészt azért, mert a fázisos motorikus egységek energiafogyasztása lényegesen nagyobb, másrészt mivel ezeknek külső erők kompenzálásába való bevonása hibás terheléssel egyenlő és zavarja normális működésüket. A tetanikus frekvenciák által összehúzott fázisos izomrost már nem tud gyorsan és kiadósan összehúzódni s elernyedni, sőt még más, nem tetanizált rostok működését is fékezi. Eppen ezért a súlyokat úgy kell megválasztanunk, hogy az illető megterhelés mellett még lehetséges legyen gyors mozgások végrehajtása. Csak ez nyújt biztosítékot arra, hogy a szervezet a külső erők kompenzálására kizárólag a tónusos rendszert használja fel. Teljesen helytelen tehát, ha a vágató azzal a maximális súllyal erősíti magát, amelyet még éppen elbírt.

Mielőtt a vágató erőfejlesztésével kapcsolatban a végső konkluziókat levonnánk, legyen szabad még egyetlen kérdést felvetni /e kérdés és reá adott felelet szintén M. Paerisch-tól való/ vajon a súlyokkal való erőfejlesztés által szerzett erőnövekedés hatásossá válik-e akkor, amikor pl. ezek nélkül fut a versenyző? Nem, mert a kortextben indukált receptív impulzusminta más lesz a súlyzóval való megterhelés és más a súlyzó nélküli állapot esetén. Minthogy pedig a motorikus kisülési mozaikot a bejövő szenzibilis impulzusáram módosítja, a motorikus bevetés mindkét esetben különböző lesz. Gazdaságossági szempontból ugyanis valószínűtlennek látszik, hogy megterhelés nélküli állapotban az i-

degrendszer ugyanannyi egységet vessen be, mint nagy megterhelés esetén.

A fentiek alapján az erősítésre vonatkozóan a következő tanulságokat vonhatjuk le:

1./ Helytelen arra törekedni, hogy gyorsan, pl. 1 év alatt megerősödjön a vágató, mert ez csak nagyobb tömegű, de gyengébb minőség

gyengébb hatásfoku /különösen vágtaállóképesség tekintetében/ izomzat fejlesztéséhez vezet. Véleményem szerint az erősödésnek a vágatónál természetes folyamatnak kell lennie, amit nem igen ajánlatos siettetni, s csak nagyon óvatosan szabad külön erősítéssel elősegíteni. Úgy gondolom, hogy az erősítésnek is bele kell tartoznia abba a sokoldalú foglalkoztatásba, amellyel az edző a vágató felkészítését változatossá teszi, de nem szabad abban túlságosan nagy és önálló szerepet kapnia.

2./ Minthogy a maximális, vagy ahhoz közelálló súlyokkal való gyakorlás nem ajánlható, itt határozott javaslatot kell tennünk, hogy milyen is legyen akkor a súlyokkal való erősítésnél megterhelés mértéke. Hettinger kísérletei azt bizonyítják, hogy már a maximális megterhelés 30 %-ával végzett gyakorlás is jó hatású, s az erő fejlődése a 60-70 %-os megterhelésnél volt a legnagyobb. /Bár vannak, akik a 100 %-os megterheléssel végzett gyakorlást tartják a legjobb hatásúnak./ A fentebb közölt fiziológiai elvek s Hettinger eme kísérleti eredményei alapján azt javaslom, hogy az erősítést 30 %-os megterheléssel kezdjük s később se menjünk túl a 60 %-on.

3./ Mivel az izomkeresztmetszet túl gyors növekedése nem jó hatású a vágtaállóképesség szempontjából, azért annak csak lassu növelését tűzzük ki célul. Ennek értelmében a leghelyesebb, ha az erőfejlesztést egy több éves program keretébe illesztjük bele, hogy az erősítés inkább természetes fejlődési ingerként, mint mesterséges, gyors erőkonkondicionálásként hasson. Csak az ilyen módon szerzett erő az, amelyet a vágató a futás alkalmával valóban hasznosítani is tud. Azonkívül: a kísérleti vizsgálatok szerint minél hosszabb munkával történik az erőfejlesztés, az erő annál tovább megmarad. A gyorsan szerzett erő hamar el is száll.

+ + + + +

Természetesen még több kérdéssel is lehetett volna foglalkozni, s az sem ártott volna, ha egyik-másik problémánál jobban elmerültem volna a részletek kifejtésébe; de ezt a tanulmányt inkább vitaalapnak szántam /úgy tudom az is/, mint olyan dolgozatnak, amely minden vitás kérdést minden oldalról kimerítően megtárgyal. Egyébként is hiányzik a speciálisan vágtafutással és gyorsaságfejlesztéssel foglalkozó egzakt kísérletek. Tehát sok esetben csak feltevésekre vagyunk utalva. Remélem, hogy jövő ilyenkor már kedvezőbb helyzetben leszünk.



Kérdések

dr. Bakonyi Ferenc előadásával kapcsolatban:

Az előadás elhangzása után az alábbiak tettek fel kérdéseket: Bíró, Adamik, Tullner, Rajkai, Sugár, Kertész, Gaál, Magyar, Péterfalvy, Cziráki, Zsedényi, Kovács sporttársak, melyekre először

dr. Sir József válaszolt: Az alapozási idő alatt /3 hónap/ szerzett erő nem elégséges a versenyévad hat hónapjára. Sokat

figyeltünk és tárgyaltunk az olimpián is erről és úgy láttuk, hogy ez a külföldi szakvezetést is erősen foglalkoztatja. A külföldi szakemberek azt mondják, hogy az erősítést nem is szükséges tovább növelni, hanem a megszerzett erőbázist kell továbbbiabban is fenntartani. A rövidtávúfutásra vonatkozóan megkérdezett néhány edzőt és versenyzőt, akik teljesen vegyesen végzik az erősítést. Hary, Norton, Radford esetében erősítő gyakorlat szerepel az edzéseken. Hary szerint az erősítő szerek használata edzéseiben eddig 34 kg-ig terjedt. A versenydínyben heti egy alkalommal szokott erősítő gyakorlatokat végezni. Heti egy-egy alkalommal 76 és 91 cm-es gátak felett is végez különféle gyakorlatokat: részben páros lábón szökdeléseket, részben váltott lábbal való átfutásokat. Tehát a nagy futóknál korlátozott mértékben mindegyiknél megtalálhatók az erősítő gyakorlatok.

dr. Bakonyi Ferenc: A serdülő és ifjúsági atlétákkal nem szabad sok gyorsasági munkát végeztetni. Ezt tapasztalta saját kísérleteinél. De ugyanilyen kísérleteket folytattak a németek is és megállapították, hogy ez túlságosan nagy megterhelést jelent ebben a korban, mely éppen a gyorsaság csökkenéséhez vezet. A serdülő és ifjúsági korban a gyorsaságot legjobban a 150-200 m-es távon 75 %-os erőbeadásu, laza futásokkal lehet fejleszteni. Ismerteti saját kísérletét, melyet ennek az elvnek alapján végeztetett és mely kezdetben igen szép eredményt hozott. A kísérlet második szakaszában ismét a régi edzések alapján végeztette a gyakorlatokat, de visszaesést tapasztalt. Tehát a gyorsasági munkát fiatal korban igen óvatosan kell alkalmazni és ezt is ne sokat.

/folytatás következik/



dr. W. MISSIURO:

A FÁRADÁS ÉS PIHENÉS SZEREPE az edzés folyamatában

/Folytatás./

A kifáradt izmok gyorsabb pihenését meg lehet magyarázni és összefüggésbe hozni itt azzal, hogy azoknak az izmoknak vérkeringése, melyek a munka alatt tétlenek voltak, most, hogy dolgozni kezdenek, megjavul. A munka alatti vérkeringés nagy fontosságát igazoló s le nem tagadható bizonyítékait az aktív pihenés szempontjából el kell fogadni. Ezzel azonban nem merül ki korántsem a pihenés mechanizmusának kérdése. Megállapítást nyert például az, hogy az alkarban történő teljes vérkeringési gátlásnál, 5-10 mp-es, munka alatti aktív pihenés után sikerült a teljes munkaképességet helyreállítani, az ergográfion történő mérés alapján.

A vérkeringés szerepének a kikapcsolása által az aktív pihenés fenti jelenségét neurogén mechanizmusban is vizsgálni lehet. Az a körülmény, hogy az aktív pihenés mechanizmusában idegi tényezők szerepet játszanak, azt bizonyítja, hogy ezen az alapon feltételes reflexeket lehet előhívni, melyeket azután kioltani, differenciálni, stb. lehet. Ez a körülmény egyidejűleg arra a lehetőségre utal, hogy látszólag közömbös külvilági tényezők befolyásolják a pihenés lefolyását, oly tényezők, melyek a multban az ingerek funkcióival össze voltak kapcsolva, aktivizálták a pihenést és így hatásukat pótolni lehet. /Kozlowski, Rosenblatt./

A szervezetnek, mint egésznek munkája nem más, mint funkciók lánckomplexumának a következménye, melyeknek megvan a maguk sajátos ingerirritusuk. E komplexus intenzitása e láncc egyes tagjaiban lezajló biokémiai folyamatoktól függ. Egy funkcionának a zavara megbonthatja az egésznek a koordinációját. Az inger növelése - leggyakrabban ritmusának gyorsítása - eléri azt a határt, amidőn az effektor neuronja nem képes tovább ezt a ritmust visszaadni. Az effektor egyre gyengébben válaszol és végül is a válaszcselekvések teljesen megszűnnek /gátlási időszak/. Az inger optimális ritmusának és erejének megvan a meghatározott tényezői - mint Wedenski be-

bizonyította - melyek egy további növekedés esetében, negatív értelemben változnak. Ezek összeesnek - meghatározott neuronokban - a koncentrált ingerlés kioltandó állapotával a munka alatt. A központokban, az ingerek átváltozása gátlásokká, melyek egy fokozatos kimerülésnek vannak alávetve, - Folbort szerint - a munka alatt a pihenési folyamatokat vezeti be. E folyamatok intenzitása az elmélyülő fáradásnak megfelelően növekszik.

Az aktív pihenés lényege tehát - Folbort felfogása szerint - abból áll, hogy a többi központra ható ingerek átkapcsolódnak és ezeknek negatív indukciója által a gátlás a fáradt izmokban elmélyül. Ez a gátlás, melyet védőgátlásnak tekinthetünk, eme központok neuronjaiban egyidejűleg egy funkcionális újulást idéz elő. Erthető ezek után az, hogy az edzés alatt alkalmazott sablonszerű pihenéssel és a legkisebb testi megfeszítéssel egybekapcsolt pihenési idő hatásának túlbecsülésével a legóvatosabban kell eljárni, mivel a megterhelés mennyiségének és minőségének helytelen kiválasztásával negatív hatást érhetünk el.

A mozgásrendszernek a tréning által elért állapota, valamint az általános erőnléti erősödés nem változhatatlan jelenségek. Minden hosszabb edzésmegszakításnak a korábbi aktívan fejlődött változásoknak egy bizonyos visszafejlődés a következménye. Többek között ez azért történik, mivel a rendszeres edzés megszakítása az edzések alatt képződött és további gyakorlások által nem megerősített feltételes reflexek kioltásához vezet. Azok a funkcionális és strukturális változások, melyek az edzések után a szervezet felfokozott funkcionális készségét és a fáradás iránti ellenállóképességét képezik, fokozatosan visszafejlődnek.

Az edzés újbóli folytatása meglehetősen gyorsan egy jó erőnléti állapot helyreállításához vezet, amennyiben az a funkcionális változásokat és a gátlás alatt lévő feltételes reflektorikus reakciókat ismét felújítja. A leggyorsabban a korábban kiépített koordinációs mechanizmus áll

helyre. Mindebből az következik, hogy egy megfelelő edzési állapot fenntartásához lényegében egész évi folyamatos edzés szükséges.

Az egész évi edzésben általában három szakaszt szoktak megkülönböztetni, melyek kezdete és tartama a klimatikus viszonyoktól és a helyi körülményektől függ. Az előkészítő időszak feladata a versenyző általános fizikai erőnlétét és teljesítőképességét fokozni. A következő időszak, a főidőszak, amelyben a megterhelés a legnagyobb. Itt oly gyakorlatokat kell végezteni, különösen a kezdetben, melyek az erőnlét mellett a végzendő gyakorlatok technikáját tökéletesítik. Az edzés további részében, mely időben egybeesik a versenydénnel, versenyszerű körülmények között végrehajtott technikai és taktikai gyakorlatokat kell végezteni. A teljesítmény-színvonalat ebben az időszakban a versenyeken elért eredmények jelzik. Az egész évi edzésben megkülönböztetünk ezenkívül egy harmadik ún. átmeneti időszakot /atlétikában kb. október közepétől december közepéig/ amelyben a főidőszak intenzív megterhelésének fokozatos csökkentése megy végbe. Ebben az időszakban az aktív pihenés általános elvei nyerne gyakorlati alkalmazást.

Az edzés megszakítások megfelelő hosszának problémája még igen sok tisztázatlan kérdést hagy maga után. Egyes próbálkozások, melyek az egyes edzések közötti optimális pihenési szünetek fiziológiai megalapozására irányulnak, arra a tényre támaszkodnak, hogy a munka utáni pihenési folyamatok alatt különböző fázisok lépnek előtérbe. Amint már említettük, az első fázis után, ahol a fáradás látható tünetei mutatkoznak, valamint a második fázis után, ahol a munkaképesség a kezdeti színvonalat éri el, egy harmadik fázis következik, melyet egy átmeneti teljesítőképeség növekedés jellemez, mely felülmúlja a kezdeti színvonalat. Néhány szerző felfogása szerint /Polbort, Jakowlew, Gutmann, Jam-polskaja/ ez a fázis nem más, mint kiegyenlített célzó folyamat a szövetek funkcionális potenciáljának felesleges, valamint az egész szervezet között, intenzív munka után. Teljesen érthető az, hogy az ezután következő munkának a találkozása a tartós fáradási tüneteket mutató első fázissal, megalapozott megfontolást idézhet elő, egy tartós fáradási akkumuláció vonatkozásában. Az edzés, mely a második pihenési időszakra esik, oly időpontra, midőn helyreáll a szervezet teljesítőképesége, mint vezet oly nem kívánatos jelenségekre, mint a fáradási tünetek összegeződése, melyet az előző edzések kiváltottak. Egy ilyen félbeszakítás utáni különözés, melyet a versenyző újakezd, nem biztosítja azokat a szükséges intenzív változásokat, melyek a szervezet maximális erőnléti állapotához vezetnek. Ha a munka, majd az ezt követő pihenési időszak után egy racionális edzésbe kezdünk, akkor a legnagyobb figyelmet kell szentelni annak a normális feletti izgalmi állapotnak, mely a fokozott aktivitás után rendszerint fellép.

A tapasztalat alapján általában elfogadják azt, hogy az edzési állapot fejlesztése szempontjából a legkedvezőbb a szervezet maximális funkcionális állapotának időszakában, azaz a szuperkompenzáció fázisában folytatott edzés. Ezt az azal lehet magyarázni, hogy a kifejlődött edzési állapotnak megfelelően fokozatosan csökken a munka alatt az energiaforgasztás, ami azután a további gyakorlás során lehetővé teszi a megterhelés egyre

erősebb fokozását. A normális feletti edzési állapot annál tovább tart, minél jelentősebbek azok a funkcionális változások, melyek a megterhelés következtében létrejönnek. Egy jól edzett személynél, akinél az edzés megterhelés rendszerint kisebb reakciót vált ki a pihenési folyamatok megindításához - egy bizonyos határig - erősebb ingerek, illetve erősebb megterhelés szükséges.

Az edzési szünetek optimális időtartamának problémája kevés jelentőséggel bír, az egyes edzéseken alkalmazott módszerek szempontjából. Ez mindenekelőtt az ún. intervall-edzéssel áll szoros kapcsolatban. Az intervall edzés ugyanis azon alapszik, hogy az egyes edzések alatt egy meghatározott gyakorlatot /pl. 800 m síkfutás/ gyakorlatrészekre bontunk /pl. 100 m-ekre/, ezek az egyes gyakorlatrészek pihenési szünetekkel /intervallum/ vannak egymástól elválasztva. Az egyes részeket rendszerint nagyobb erőbeadással /intenzitással/ hajtja végre, ill. gyakorolja az edzésen a versenyző, mint a versenyen ez szükséges. Alapfeltétel itt az, hogy a szünetek oly hosszúak legyenek, amit a teljes teljesítőképeség az ily intenzív munkához ismét regenerálódott.

Igen gyakran az intervall-edzés egyik alfajának tekintik, különben nem egészen helyesen, a különböző intenzitással végzett edzést. Ennél az edzési formánál, végünk pl. egy futót, az egész távot az erő-kifejtés megszakítása nélkül teszi meg. Az edzést végző sportoló meghatározott résztávokon csupán a futás sebességét változtatja. A legnagyobb sebességgel lefutott résztáv után, a következőt már kisebb sebességgel futja le, stb. A pihenési intervallum szerepét itt a kisebb sebességgel megtett résztávok veszik át. A pihenési szünetek így az edzésnek szerves részei, melyeket az aktív pihenés egy fajtája jellemez. Ezzel az edzésfajttával egyidejűleg lehet fejleszteni a gyorsaságot és az állóképességet.

Hogy nagy megterhelésnél, ill. igénybevételeknél nagy állóképességre tegyünk szert, végül is az ismételt megterhelés módszerét alkalmazzuk. Ez azon alapszik, hogy bizonyos fáradás után, ismételjünk egy új maximális megterhelésű, de rövid edzési munka alatt. Teljesen érthető, hogy ilyen rövid pihenési szünetek utáni intenzív edzés, amely egy oly állapotot jelent, ahol még megvannak a fáradási tünetek, igen erős önkontrollt, valamint az edző részéről igen figyelmes megfigyelést kíván. El kell fogadnunk azt, hogy az állóképesség fejlesztése szempontjából, amidőn növekvő megterhelésű munkát végzünk, kedvezőbb, ha az egyes igénybevételek között megfelelő hosszú szüneteket tartunk, hogy ezáltal lehetővé tegyünk a hasonló, vagy nagyobb intenzitással végrehajtott munka ismétlését azáltal, hogy a hosszabb szünetek révén teljes pihenést biztosítsunk. A túl rövid pihenési szünet a következő munka intenzitásának csökkentésére kényszerít és nem teszi lehetővé általában azt, hogy intenzív megterhelés által nagy teljesítményeket érvünk el. Teljesen érthető az, hogy a szünetek hosszát az egyes edzésszakaszok és az egyes megterhelések között nem lehet sematikusan megállapítani. A pihenési szünet időtartama függ a végzett gyakorlatok időtartamától és intenzitásától, továbbá a sportoló egyéni funkcionális tulajdonságaitól és a sportoló eddig elért teljesítményi színvonalától.

Az alkalmazkodás szempontjából a fokozatosan növekvő megterhelés alapelve je-

lenti az általános törvényszerűséget. Alap-
elv itt az ingerek fokozatos erősítése,
melyek a szervezetben a változások maximá-
lását idézik elő és végeredményben a munka
új és egyre nehezebb feltételeihez való
megnövekedett alkalmazkodási képességhez
vezetnek. A feladat nehézségi fokainak, in-
tenzitásának és az edzés időtartamának fo-
kuzatos emelésénél különösen tekintettel
kell lenni a dinamikai és pszichikai egyé-
ni sajátosságokra, az előző edzések során el-
ért edzettségi fokra.

Az általános erőnlét egyre magasabb
szintvonalra lehetővé teszi a megterhelés
oly mérvű növelését, mely a sportoló le-
hetőségeit messze az edzés kezdeti szintvo-
nala fölé emelje. A szervezet potenciális
lehetőségeinek szisztematikus emelése ma-
gában foglalja a különleges igénybevétel
iránti képességeket, melyek pl. a hajrá-
nál fellépnek. A maximális megterhelés el-
vének alkalmazása lehetővé teszi a már el-
ért alkalmazkodó képességnek a maximális
igénybevételhez történő hirtelen átmenet
esetében való kihasználását. A központi
idegrendszer, a légzés és a szív-érrend-
szer funkcióinak tökéletesítése szempont-
jából nagy jelentősége van annak, hogy a
sport-igénybevétel bizonyos formáival szem-
ben magas követelményeket állítsunk. A
legerősebb megterhelés kísérleteinek peri-
odikus bekapcsolásával kétségtelenül kedvező-
en előmozdítjuk azt, hogy a sportoló for-
mája tetőpontján a verseny alatti rendki-
vüli igénybevételekhez, ill. teljesítmények-
hez alkalmazkodni tud.

Az edzés hatása a fent felsorolt fi-
ziológiai tényezők fényében nagy mértékben
a növekvő megterhelés és az ennek megfele-
lő pihenési szakaszok helyes elosztásától
függ. Az idegközpontok mérsékelt és külön-
böző ingerlésének elve, melyet az edzés
alatti aktív pihenéssel alkalmazunk, a gy-
akorlat során különösen alapos megfontolást
igényel. A gyakorlás pozitív hatása, melyet
a pihenés alatt a regenerációs folyamatok
befolyásolnak, túlzott ingerlés esetében
csökélyebb lesz. Tul erős kifáradásnál el-
vész a pihenés aktív stimuláns jellege és

oly tényezők lépnek fel, melyek a fáradt-
sági állapotot tovább mélyítik. A pihenési
időszakok alatti intenzív igénybevétel be-
vezetése nem vezet a szervezet fokozott
teljesítőképességéhez. A pihenési szaka-
szok alatti megterhelés, melyet sokszor
azért alkalmaznak, hogy ezáltal is töreked-
jenek az állóképesség növelésére, azt a
veszélyt hordja magában, hogy a fáradtsági
termékek felhalmozódnak és kifejlődik a ki-
merültség, vagy a tüledzés állapota.

A tüledzettségi állapot kifejlődésé-
nek fő oka ugyanazon idegelemek állandó
ingerlése. Az edzés alatti, szüntelen ideg-
feszültség és állandó érzelmi behatások,
megfelelő szünetek nélkül, melyek az ener-
giai potenciálok kiegyenlítését biztosítá-
nak a teljesítőképesség fokozatos csökke-
néséhez és funkcionális zavarok bekövetke-
zéséhez vezetnek.

Az erősödő fáradási tünetek és minde-
nekelőtt a jelentkező munkaundor, mely vé-
dőgátlások kifejlődésére utal, ok arra,
hogy az edzést átmenetileg félbeszakítsuk
és a versenyzést is leállítsuk; ez továbbá
arra is int bennünket, hogy a sportolónak
igen gondos és alapos orvosi vizsgálaton
kell átesnie. Igen nagy szerepet játszik
itt a normális egészséges életmód, ahol
tekintettel kell lenni a sportoló egyéni
sajátosságaira, továbbá a célszerű, meg-
felelő táplálkozásra. Mivel az említett
kimerültségi állapotoknál, az izmokban as-
corbinsav és glutamin csökkenéssel és ez-
zel összefüggésben a szövetekben lejátszó-
dó normális oxidációs folyamatok zavarai-
val kell számolni, szükséges, hogy elégsé-
ges vitamin ellátásról gondoskodás történ-
jék.

El kell fogadnunk azt, hogy ha a még
most elégtelen vizsgált alkalmazkodási
mechanizmus, - ami az edzés lényegét ké-
pezi, - még inkább ismert lesz, akkor le-
hetségesé válik az edzéseken a funkcioná-
lis mozgásingerek sokkal jobb kihasználá-
sa, mely végeredményben az ember fizikai
és szellemi erőinek tökéletesedéséhez ve-
zet.



Farkas Pál: A versenyzők beszélnek

Híradónk legutóbbi számában a római
olimpián résztvevő edzők és vezetők nyil-
latkoztak a látottakról, tapasztaltakról.
Érdekes beszámolójuk olyan részleteket mu-
tatott be, melyeket edző, vagy szakvezető
figyelt meg, amelyeket a kint nem lévő ed-
zők és szakvezetők a közlés után felhasz-
nálhatnak az atlétanevelés területén. Sok
érdekes részletet olvashattunk beszámoló-
ikból, olyanokat is, amelyek az atléták
edzésében alkalmazhatók, de nem minden vi-
ta nélkül, amelyeket a hazai viszonyokhoz
átalakítva biztosan eredményesen végeztet-
hetünk. Sajnos a Híradó terjedelme nem
előleges arra, hogy minden részletet le-
közöljön, de - mint előző számunk cikké-
ben említettük már - nem akarunk előre
vágni a hivatalos kiértékelésnek sem.
Annak közlését legközelebbi számunk kezdi
meg a tatabi edzői értekezlet után.

Nem lesz talán érdektelen, ha az olim-
piai versenyeken résztvevő két versenyzőnk
beszámolóját is közöljük, amelyekből olyan
részleteket ismerünk meg, melyet sem néző,
sem szakvezető nem élt át, melyet csak a
verseny tufeszített légkörében tapasztal-
hat az, aki abban részt is vett. Ki lát-
hatja a nézőtérről a versenyző lelkében
lejátszó változásokat, érzéseket, ki
tudja elmondani a látottak alapján azt,
hogyan élte át egyes versenyző a felkészü-
lés utolsó napjait, mire gondolt, hogyan
győzte le a világversenyek előtti izalma-
kat, mit tett az utolsó órákban, milyen
érzéssel vonult a gyülekezőhely felé, mit
érezett akkor, amikor először találkozott a
nagyvív ellenfelekkel és hogyan folyt le
a verseny. Nem érdektelen belelátni a ver-
senyző lelkébe akkor, amikor nem várt ered-
ményt ért el, legyen az kevesebb, mint

amit reméltünk, vagy meglepetésszerűen jóval több.

Két versenyzőt kértem fel ezen beszámolóra. Két olyan versenyzőt, akik nevét itthon és külföldön egyformán jól ismerik, de akik helyezési esélyeit latolgatva sem a hivatalos szervek, sem talán maguk a versenyzők sem ítélték meg egyformán. Ha tárgyilagosan néztük is a helyezési lehetőségeket, nem remélhettük, hogy valamelyikük is dobogóra kerülhetett volna, még akkor sem, ha életük legjobb eredményét ismételték volna meg. De azért verseny a verseny és azért várják szorongó érzéssel a legesélyesebbek is, mert itt nemcsak a fizikai erő, a technikai vonalon történő alapos felkészülés, hanem előre nem látható körülmények sokasága, a nagy tétre menő küzdelem és annak pattanásig feszült légköre nem várt meglepetéseket hozhat. És hozott is. Biztosnak látszó győztesek sora esett ki az elsőség eldöntéséből, világnagyságok és világcsúcstartók maradtak le a győzelmi emelvényről és ugyanakkor - a reális számítások alapján helyzetellennek tartott, de jól küzdők kerültek a dicsőséget jelentő emelvényre.

A felkért két versenyző közül Nagy Zsigmond helyezését reméltem. Reméltem azért, mert a papírforma és Nagy ideai versenyeredményei alapján 18 méterrel el kellett volna érnie - legalább - az első hat közé jutást. Kulcsár Gergely szerepléséhez helyezési esélyt így nem lehetett számítani. Reális körülmények között eddigi legjobb eredményével is csak az első 10-12 helyre számítottam; ismervé azonban jó küzdőképességét, az Európa-bajnokságon elért helyezését, azt reméltem, hogy szerencsés körülmények között 6-8. helyet szerezhetsz. Azóta már ismerjük a gerelyhajítás döntőjének eredményét, annak lefolyását és örömmel vettük tudomásul Kulcsár kimagaslóan jó szereplését a világ legjobb gerelyhajítói között.

Nem véletlen, hogy éppen Nagy és Kulcsár szerepel a megkérdoztetek között. Választásomnak több oka is volt.

Először: mindketten egy edzőnek, Koltai Jenőnek tanítványai. Koltai egyforma lelkiismeretességgel és alaposan képezte fel őket. Tervszerű munkájukban mindennel segítette, ellátta őket jó tanácsokkal és kellő utasításokkal. Tudomásom szerint mindkettőt egyformán szereti és értékeli és így elképzelhetetlen, hogy valamelyikük is háttérbe szorult volna az edzői felkészítésben. Érzésem szerint azonban - mert erről Koltaival nem beszéltem - talán Nagy helyezési esélyét többnek találta, mint Kulcsárét, bár tudom, hogy Kulcsár jó versenyzői oldalát ismerte és talán ő is számított kellemes meglepetésre.

Másodszor: mindketten most vettek részt először olimpián. Multbani szereplésük mindenki előtt ismeretes, mindketten okoztak már igen kellemes meglepetéseket és szereztek értékes győzelmeket. Mindketten az utóbbi évek fiatal korcsoportjához tartoznak, akik az elkövetkezendő esztendőkből még tovább fejlődve - reméljük - sok örömet fognak szerezni az atléta szakembereknek és nézőknek egyaránt.

Harmadszor: felkészülésük párhuzamosan és ugyanazon helyen, ugyanolyan feltételek mellett folyt le.

Negyedszer: "az egyiknek sikerült, a másiknak nem".

Érdekes lesz tehát megtudni véleményeiket, beszámolóikban elmondottakat. A két felelet egymás mellett talán rávilágít arra, ami miatt a teljesítmény - és nem a helyezés - sikerült, vagy nem. Én a teljesítményt nézem, nem a helyezést. A teljesítmény, az eredmény elérése függet-

len attól, hogy milyen eredményű versenyzők között teljesítik, a helyezés pedig éppen ettől függ.

A beszélgetés kérdés-felelet formájában történt. Lesznek azonos pontok, de lesznek olyanok is, amelyek - éppen a témakör miatt - nem egyeznek. Ezért a kérdést is ismertetem, azután röviden összefoglalva a feleletet.

Kulcsár Gergely:

1. Milyen volt az olimpiai felkészülés? A téli alapozó munka simán folyt.

Előző vállsérülés miatt azonban bizonyos gyakorlatokat nem végezhettem, kevés gyorsasági munkát végeztem. Mivel az előző évben azt tapasztaltuk, hogy a váll- és derékizület izomzata nem elég erős, ezért fali csigákkal ellátott súlyzókkal sok gyakorlatot végeztem. Ugyancsak állandóan műsoron szerepelt a nehéz sulyal való súlyemelés és a kisebb súlyokkal való speciális eselési gyakorlat. A keret állandó közös edzése mellett még rendszeresen folytattam az egyénre szabott speciális edzéseket. - A formábahozás időszakában - kezdetben teremben - kislabdával, kézilabdával és 4 kg-os sulyal végeztem dobásgyakorlatokat. A szabadtéri edzések megkezdésekor gerellyel technikai gyakorlatokat folytattam. Ilyen gyakorlat volt például a gerely helyes vezetésének gyakorlása, egészen kis dobások végrehajtása, stb. Fokozatosan tértem át a nagyobb dobásokra, de csak az utolsó hetekben végeztem 75 %-os erejű dobást. A fő cél: a technika csiszolása és a helyes mozgás begyakorlása volt. - A formábantartó időszakban tovább folytak a technikai gyakorlatok, a súlyemelés, de a versenyekhez igazodva kisebb változtatásokkal. Ha a hét végén versenyem volt, a hét elején 40-50 %-os terheléssel, de szám szerint többször emeltem, ha nem volt verseny a héten, úgy hét közben is végeztem súlyemelést. Mindezt edzőmmel előre megtárgyaltam és a beállított edzésmenetet betartottam.

2. Milyen technikai hibákkal kezdte el az 1960-as évet?

Legnagyobb hibám volt, hogy bal lábam a kidobóállásba későn és nyitottan érkezett. Legelső feladatként tűztük ki, hogy ezt kijavítsuk. Ezért igen sok kis dobást végeztem és csak erre koncentráltam. A gyakorlás eredményeként kisebb dobásoknál jól is hajtottam végre, azonban a nagyobbaknál már nem sikerült teljesen. Hibám volt még a bal oldal korai nyitása. Ezt sikerült elég jól kijavítanom.

3. Milyen érzésekkel figyelte a római eredményeket itthon, elutazása előtt?

/Köz tudomásu, hogy versenyzőink a verseny napok előtt mentek csak ki, tehát a felkészülésüket itthon végezték és állandóan figyelemmel kísérhették a rádió és televízió adásait. Szerkesztő./

En csak később utaztam ki az olimpiára és így az atlétikai versenyek első napjait itthonról figyeltem. Ezek a napok nem voltak jók. Az állandó várakozás, a délutáni közvetítések megtekintése megzavarta megszokott edzésrendünket. Igen nehéz volt már komoly munkát kifejtetni, féltünk a sérüléstől, mely meggátolhatott volna benünk az utazásban. Így sem az edzés, sem szórakozás nem tudott lekötni. Az utolsó napok könnyített edzése mellett nem tudtam magam lekötni, erős félelemmel és izgalommal gondoltam a római versenyre. Két évvel ezelőtt versenyeztem ott, ismertem a területet, sokszor gondoltam oda magam. Igen nagy hatással volt rám a megnyitó ünnepség. Ezek az elutazás előtti napok igen nyugta-

lanok voltak, talán helyesebb lett volna, ha már a megnyitóra kimehettünk volna, mert akkor ez az idegfeszültség bizonyos mértékig talán csökkent volna.

4. Milyen érzése volt a verseny előtti időben?

Legrosszabb volt a selejtező előtti idő. Előző este beszéltem meg edzőmmel, hogy az új indulásnál mire vigyázzak. Ugyan is nemrég gyakoroltuk be az új indulási módot, ennek megfelelően mértem ki rohamom, tehát vigyázni kellett, hogy már a selejtező dobásoknál is így induljak, és a szokott ritmusban fussak neki. A nagy iagalom közepette a selejtező első dobásánál elfelejtettem a gyakorolt indulást, megfelekeztem az új mozgássorozatról s így rohamom nem jött ki. Szerencsére korán észrevettem ezt, nem dobtam ki a gerelyt és újra indulhattam. A dobás, mely 74 méteres volt, nem volt jó, ezt közben is éreztem. A selejtező után megtárgyaltam a történeteket edzőmmel. Nem építettünk légvárakat és nem vártunk csodákat. A selejtezőben elért eredmények alapján csak 13-ik voltam s így jó helyezésre nem sok reményem volt.

5. A verseny lefolyása alatt milyen érzések hullámoztak át lelkén, mire ügyelt?

Az edzőmmel folytatott megbeszélés alapján az volt a feladat, hogy a mozgásra ügyeljek csak és ha minden nagyon jól megy, a végén "csapjam meg" a gerelyt. Már az első dobásomnál így is tettem. Minden mozgásrészre igen vigyáztam s a végén az utasításnak megfelelően - meghúztam a gerelyt. Érzésem szerint azonban nem volt tökéletes a végrehajtás, nem volt sikerült dobás, nem tudtam megfelelő erőt beleadni. Következő dobásaimban volt erő, viszont az előkészítés egyiknél sem sikerült annyira, nagyon elmentem a gerelytől balra, hamar nyitottam. - A verseny közben nem volt nagy versenyizgalmam. Helyezési reményem nem volt, ezért nyugodtan versenyeztem. Csapán azért izgultam a második sorozatban, hogy az eddig utánam következők ne dobjanak nagyobbát. Közben erősen borult és viharfelhők keringtek a stadion körül. Összintén megamondom, izgultam azért, hogy minél előbb essen az eső, mert így nagyobb reményem volt a III. hely megtartására. A harmadik sorozat ledobása után még nyugodtabb lettem, mert már a legjobb hat közé kerültem, de még mindig a III. hely megtartása foglalkoztatott. Nehéz volt végigizgulni a döntő 3 dobássorozatát. Utoljára én dobtam megint. Ez a dobásom jó volt és ha egy kicsit kiemelem, ma már 80 méteren felüli eredményem lenne.

6. Mik a további tervei a gerelyhajítás edzésében?

Mint előbb említettem, a bal láb talajfogásában vannak hibák: későn és nyitottan érzékezik a talajra, a bal oldalam hamar nyitom. Ezeket a hibákat kell minél előbb kiküszöbölnöm a további kemény edzések mellett.

7. Milyen új dolgokat tapasztalt a gerelyhajítással Rómában?

A gerelyhajítással kapcsolatban semmit. Általában az az észrevételem, hogy az európai dobók technikailag jobban képzetek, mint a tengeren túliak. A világ ranglistán szereplő elsőek főleg erejükben bíznak és ennek köszönhetik kimagasló eredményeket, technikában igen sok még náluk a javítani való. Ez alól egyedül Sidló a kivétel, akinek technikája kiforrott és jó. Mivel az említett rangelsők főleg "erőből" dobnak, ezért tapasztalható náluk az a nagy formaingadozás. /10-15 m/

8. Milyen szerepet tölt be az edző az edzéseinek tervezésében, vezetésében, értékelésében és verseny közben?

Minden évben megtárgyaljuk az egész évi versenyprogramot. Én magam készítem el az edzésterveket, edzőm pedig kijavítja, módosítja. Az edzések alatt minden mozgásom megfigyeli és irányítja is. A hibákat azonnal közli és javítja. Így lényegében az edző idejét az edzésem teljesen leköti. A kondíció edzést magam végzem. A formábaházaskor edzések után igen sokat beszélgetünk az edzéseken tapasztaltakról. A formában tartó időszakban sokkal kevesebbet, hiszen az edzés alatt azonnal megkapom a részletes tájékoztatást és véleményt. - Igen jó, ha versenyeim alatt az edzőt magam mellett, vagy közelemben tudhatom, mert ott is sok hasznos tanáccsal tud el látni, figyelmeztet hibámra és felhívja a figyelmem mindarra, amire a következő dobásnál figyelnem kell. Rómában messziről figyelte mozgásomat, de már megszoktam, hogy nincs mindig jelen nagyobb versenyemen s így tudtam nélkülözni. Nálam inkább a verseny előtti napokon fontos az, hogy edzőmmel együtt lehessenek.

9. Az előforduló hibákat hogyan észleli: érzi a mozgáson, vagy csak következtet a végrehajtott dobás eredményéből, milyenségéből?

Általában a dobás közben előforduló hibákat észreveszem azonnal, így tudom a javítás módját a következő dobásnál. Tehát magából a dobás mozgásából érzékelem a helytelenséget, nem pedig a végrehajtás után látottakból, tapasztaltakból. /Ez a tudatosított mozgás helyes érzékelése. Szerk./

10. Hogyan javítja ki edzései alkalmával hibáit: részletekre bontva, vagy összekapcsolt mozgás közben?

Az előforduló hibákat több egész mozgás végrehajtása közben javítom ki, csak rövidebb és könnyebb nekifutással, tehát nem bontom részre a dobást és gyakorlom külön az egyes részeket. Például az előbb említett hibákat is könnyű nekifutás és könnyű dobás közben javítom, de a mozgássorozatot teljes egészében végrehajtom. Nem tartom helyesnek állóhelyzetben és részre bontott hiba javítást. A helyes végrehajtáshoz bizonyos sebesség, ill. lendület szükséges, tehát az egy helyben végzett dobás gyakorlás csak újabb helytelen mozgás-beidegzést vonhat maga után.

11. Az edzéseken hogyan történik egyes célkitűzések kijelölése és megvalósítása?

Minden edzésen az előző edzésen, vagy versenyen tapasztalt hibákat igyekszem kijavítani. Legelőször természetesen a legnagyobbakat és fő hibákat. Az edzések végrehajtásában igen nagy befolyással van a közérzet. Ha jó a közérzetem, sokkal jobban megy az edzés is. Sokszor a körülmények is befolyásolják. Például fűvön sokkal jobban szeretek dobni, mint salakon. Versenyeken, tekintettel arra, hogy előtte pihenőnap van, általában mindig jobban megy, mint edzésen. Edzésen elért eredményem mindig messze alatta van a versenyeredményeknek.

12. Az akarat hogyan befolyásolja az edzéseket és a versenyeket?

Igen érdekes megfigyelésem, hogy ha edzésre fáradtan megyek, vagy úgy érkezem, hogy ma nem fog menni, nem is sikerül eredményesen edzeni. Ha azonban úgy állok ki az edzésen, hogy akartam, sikerült tervemet maradéktalanul végrehajtanom. Igen nagy szerepet látok az akaratban a telje-

sítmények elérése közben. Az előbb említettem a verseny közbeni egyes részletekre való figyelem-összpontosítást, mely feltétlenül eredményre vezet. Nem tartom helyesnek azt, amikor valaki csak arra ügyel, hogy "nagyot akar dobni", mert legtöbbször ilyen az nem sikerül. Ugyanis figyelve és jól végrehajtott mozgásból az eredmény szinte magától jön. - Nálam az összpontosítás és az akarat szerepét az a tény is bizonyítja, hogy nagy versenyeken szinte teljesen ki tudom magam venni, kapcsolni a környezeti hatások alól. Nem látom a versenyemmel egyidőben zajló többi verseny számot, a közönség zaja is csak néha jut el hozzám. Minden idegszámmal a versenyre koncentrálok és a mozgás helyes végrehajtására ügyelek.

Szeretném, ha a fenti kérdésekre adott válaszaimmal valami kis segítséget tudnék adni az edző sporttársaknak és versenyző társaimnak további munkájukban. Remélem, e néhány és talán tulságosan is röviden megválaszolt kérdéssel is sikerül előbbre vinni pár lépéssel a magyar atlétikát a fejlődés útján. A továbbiakban is, amennyiben az edző sporttársak a fentiekhez hasonló kérdésekkel szeretnék hozzám fordulni, akár levélben, akár személyesen, szívesen állok rendelkezésükre.



Mint ismeretes, Nagy Zsigmond fiatal versenyző. Az utolsó két évben fejlődött eredménye annyira, hogy európai és világviszonylatban is számottevő lett. Hirtelen felfelé ívelő pályája során már sok kellemes meglepetéssel szolgált az itthoni versenyeken. Mindenki bízott benne és remélte, hogy Varjú sérülése után az olimpián jól fog szerepelni. A papírforma alapján 18 méteres eredménnyel az első hat közé felkúzdhatná volna magát és ha kisebb szerencse is szegődik mellé, talán még a negyedik helyet is elérhette volna.

A sportversenyek kimenetelére előre bízni an szánítani igen nehéz. Vannak kellemes és kellemetlen meglepetések. Elég, ha egy versenyző lelki világát valamilyen előre nem várt és szokatlan jelenség megzavarja, valami gátló körülmény csökkenti küzdőképességét, a várt eredményt nem tudja nyújtani. Sokszor azonban a várt eredmények mellett is alacsonyabb helyezést érhet el a versenyző akkor, ha ellenfelei közül egy - a papírforma szerint gyengébb - meglepetésszerű jó eredménnyel szerepel. Aki maga is versenyző volt, vagy most is az, az tudja, hogy mit jelent mindez. Hány-szor megtörtént már, hogy a régebbi, kellemetlen körülmények között lezajlott verseny egyes részleteire gondol a versenyző, fél attól, hogy ugyanazon körülmények megismétlődnek, melyek gátolták eredményességét és ez a félelem, ez a bizonyos gátlókat előidéző érzés - ha nem tud urrá lenni felette - már erős hátrányt jelent az egyébként egyenlő esélyt jelentő versenyen. Mindezt a néző nem látja, de azt tapasztalja, hogy ezen versenyző idegesebb mint mások, mozgásába szokatlan részletek csúsznak be és teljesítménye gyengébb a megszokottnál. Különösen azon versenyzőkre jellemző ez, akik a versenyzőigazlat nem tudják a teljesítmény felfokozására beállítani.

Nagy Zsigmond szereplése elé reménykedve tekintettünk. Reménykedtünk, hogy ideai átlageredményével kiharcolja a döntőbe jutást. Sajnos, sem a döntőbe nem tudta beverekedni magát, se nem tudta megszokott eredményét nyújtani. Mi lehetett ennek oka?

Erre a kérdésre szeretnék fényt deríteni akkor, amikor az alább említett kérdéseket tettem fel neki.

+ + + + +

Dobása közben meg tudja-e különböztetni a jobbat a gyengébbtől, mikor és hogyan érzi a dobás közben előforduló hibákat?

Eddigi főiskolai tanulmányaim és edzéseim révén a dobás technikájával teljesen tisztában vagyok. Tudom, mit kell tennem, ki tudom értékelni dobás után azt. Tekintettel arra, hogy a súlylökés becsuszása és a kilökés igen rövid idő alatt megy végbe és ezen idő alatt a mozgások sorozatát kell kellő összekapcsolással végrehajtanom, dobás közben nem érzem meg a hibát, de a dobás befejezésekor igen és ebből visszakövetkeztetek a végrehajtott hibás részletekre, vagy részletekre.

Milyen érzése volt a legnagyobb dobásai végrehajtása közben?

A még 1959-ben elért 18.16-os eredménnyemnél nem éreztem semmit, csak a dobás befejezése után vettem észre az eredményt. A dobás végrehajtása után sem gondoltam, hogy ilyen eredményt fogok elérni vele. 1960-ban a cseh-magyar viadalon értem el legnagyobb versenyeredményemet, a 18.60-at. Érdekes, hogy a dobás befejezésekor az volt az érzésem, hogy nem sikerült, lecsuszott. Ki is akartam lépni, amikor a közönség felmorajlását hallottam, melyre felfigyeltem és látva a dobás sikeres voltát, nem léptem ki.

Az utolsó edzésen mit csinált és milyen volt a közérzete?

Ezen az utolsó edzésen kevés melegítést végeztem, majd 20-25 technikai dobást hajtottam végre, melyet 6 értékelt dobás követett. Itt az egyik alkalommal közel 19 méterre repült a súlygolyó. Jó volt a közérzetem és igen jó erőben éreztem magam. Erre a dobásra jól emlékszem. Tudtam, hogy mit csinálok és éreztem, hogy az minden részletében jól sikerült.

Az utazás és ennek előkészületei milyen hatással voltak?

Az előkészületekkel és az utazással kapcsolatban semmi olyan hatást nem éreztem, mely kellemetlen lett volna. Jó formában, pihenten, jó hangulatban érkeztem Rómába.

Mit csinált Rómában a verseny kezdetéig?

Négy nappal előbb érkeztem ki, mint a selejtezők voltak. Ezen idő alatt csak átmozgatás szerepelt az utolsó napokon. Igen jó volt a közérzetem és nem volt különösebb versenylázam.

Mit csinált a verseny előtti napon és a versenyt megelőző órákban?

Az utolsó napot olvasással, pihenéssel és átmozgatással töltöttem. Szállásunkon televízió keresztlátást figyeltük a versenyt, hogy elkerüljük az utazással és mászkálással járó kellemetlenségeket. A selejtező reggelén 7 órakor keltem fel, megreggeliztem és így mentem ki a 9-kor kezdődő selejtezőre.

A versenye előtt milyen bemelegítést végzett?

A selejtező verseny előtt ugyanazokat a bemelegítő mozgásokat végeztem, mint mások edzéseimen, illetve versenyeim előtt.

A verseny előtti rajtláz hogyan jelentkezett, mit tett ennek leküzdésére?

A normálisnál és megszokottnál nagyobb verseny előtti izgalmam nem volt. A selejtezőben elért eredményem alapján nyugodt voltam, hogy bekerültem a döntőn megartandó döntőbe. De otthon, amikor meghallot-

tam, hogy az angol Rowe, aki másik selejtező csoportban indult és nem került tovább a döntőbe, kissé elkapott a versenyzigalom. Ezt olvasással igyekeztem leküzdeni, közben olasz szöveget csipegettem.

Érzése szerint mi volt a különbség az otthoni és a római verseny között?

Otthon minden versenyemen fűrgének, robbanékonyan éreztem magam, Rómában pedig a döntő előtt gyenge voltam, szinte vánszorogtam, erőtlennek éreztem magam. Az első dobásom érvénytelen volt, mert kilépétnék nyilvánították. Meggyőződése, hogy itt bírói hiba történt. Ugyanis a bal lábam a becsuszás közben magasra lendül, sőt áthalad a bástya felett is és innen visszahúzva ér talajt. Nem vettem észre, hogy hozzáértem volna a bástyához. A második kísérlet előtt elhatároztam, hogy vigyázok a kilépés elkerülésére, viszont ez a dobásom nem sikerült jól. A harmadiknál ismét féltem a kilépéstől, ezért dobás közben hamar balra fordultam és - állítólag - a bástya mellett balra értem a kör szegélyét bal lábammal, tehát ismét kiléptem. Vékony talpu cipőben versenyeztem, mellyel a legkisebb kavicsot is észreveszem, de kilépést most sem éreztem. Ugy érzem, hogy az állandóan a kilépés elkerülésére való koncentráció miatt megfellekedtem a versenyre való összpontosításról és ennek köszönhetem, hogy nem kerültem be a legjobb 6 közé.

Edzéseim gyakorolta-e a római verseny alatti viszonyoknak megfelelő dobásokat, tartott-e annyi szünetet egy-egy dobás között?

Legutolsó itthoni edzéseimen így edzettem már. Minden dobás után 20-25 percet várakoztam. Ennek ellenére minden dobásom jó volt és bíztam a verseny kimenetelében.

A többi versenyzőt figyelte-e Rómában, mi volt az észrevétele?

Megfigyeltem a többi dobót melegítés közben. Semmiféle új technikát nem láttam. Eszrevétele, hogy ezek a dobók fizikai ereje sokkal nagyobb, ez érvényesült versenyeken is. Véleményem szerint nekünk ezen a téren kell sokat javulnunk, melyet egy-két év alatt elérhetünk, s így eredményességben sem fogunk mögöttük lemaradni.

Melyek a mostani téli alapozó munka célkitűzései?

A most kezdődő alapozó időszakban a legfontosabb feladat az erősítés. Szűkkeléssel, szűkgyakorlatokkal, homokzsák gyakorlatokkal és nagylabda gimnasztikával igyekszem erömet fejleszteni. Ezen kívül állandó műsorom lesz az ügyesítő gyakorlatok végzése torna és labdajátékok keretében.

Mint a feleletekből látható, az itthoni felkészítés zavartalan volt. Sem az utazás, sem a verseny előtti napok nem

okoztak nála olyan hatást, mely korlátozólab befolyásolhatta volna az eredményes szereplést. Bevallása szerint a selejtező után, otthon kapta hírv Rowe kiesését, mely két szempontból lehetett kellemetlen érzés számára. Az egyik szerint: egy jobb helyezésre esélyes versenyző kiesett a döntőből, mellyel neki nagyobb lehetősége nyílt a legjobbak közé való jutásra. Aki volt már hasonló helyzetben, igen jól tudja, hogy ilyen esetben a versenyző gondolata felélénkül, erősen megnő a versenyfáz, minden percében, annak minden pillanatában a verseny lefolyására gondol. Az egyik pillanatban a jobb helyezési lehetőség gondolata cikázik át bennünk, majd egy mardosó kétség, remegve gondolunk az esetleges hibákra, a sikertelen kísérletekre. Az előbbi érzés a jó versenyzőt pozitív tettekre, nagyobb eredmények elérésére készteti, míg az utóbbi negative, korlátozóan fejti ki hatását.

Szinte átérzem Nagy Zsigmond nyugtalan óráit. Arra gondolhatott, hogy "milyen jó lenne, ha most az esélyesek számanak csökkenésével a három amerikai versenyzőn kívül mindenkit le tudnék győzni, ez pedig a negyedik helyet jelentené". "Mit szólnának vezetőim, mennyire örülné az edzőm, ha ez sikerülne"... "De mi lesz akkor, ha megint kilépés elkerülésére kell figyelnem, ha jó dobásaimnál ismét megállapítják az érvénytelenséget". E két érzés váltakozása, a felfokozott izgalomban eltöltött órák kifárasztották. Ezért volt az az érzése, hogy gyenge, erőtlén.

A másik érzés sem lehetett kellemes részére. Rowe kiesése azt jelezte, hogy az eddig elért eredmények nem biztosítják a továbbjutást, itt nem elégséges a múlt, itt a jelen eredményei kellének. És ha Rowe kiesett, ilyen kellemetlen meglepetés mást is érhet.

Közrejátszhatott az is, hogy egy napon tulajdonképpen két igen fontos versenyen kellett részt vennie: reggel a selejtezőn és délután a döntőn. Ez pedig egészen speciális feladat, mely sem edzésen, sem más versenyen nem fordul elő. Tudom, hogy Nagy Zsigmond naponta kétszer is tartott edzést úgy, ahogy a programban a selejtező és döntő szerepelt, de ilyen alkalmakkor a verseny idegizalmát felidézni nem lehet. Ehhez a verseny tényleges légköre kell. Sokat kell versenyeznie olyan ellenfelekkel szemben, akik hasonló tudásuak, vagy valamilyen jobbak.

Nagy Zsigmond még fiatal versenyző. Az elkövetkező években bőségesen lesz alkalma a kellő testi és lelki felkészülésre és a legközelebbi nagy versenyén, az 1962-ben sorra kerülő Európa-bajnokságon kiköszörölheti a csorbát.



/folytatás/

2.

II. Adminisztrációs feladatok.

Tapasztalhattuk, hogy a versenyek adminisztratív nincsenek előkészítve. Kevésbé fontos feladatnak tekintik ezt a követelményt és ennek következtében - úgyahogy - tesznek érte valamit. Volt már olyan eset is, hogy ezt a "felesleges munkának" vélt feladatkört csak a verseny alatt készítették el, természetesen kapkodva. Pedig mennyivel nyugodtabb körülmények között indul be az a verseny, ahol a pálya mellett az adminisztrációs rész is előre elkészült.

Ezek a hiányosságok sok esetben felületességből, kényelemből, vagy nemtörődomségből származnak. De van olyan eset is, hogy a jószándék megvan, éppen csak nem tudják, hogy a munkát hol kell elkezdni és hogy mi minden tartozik a feladatkörbe. És még egy észrevétel. Ott, ahol el is készítik valamilyen formában az adminisztrációs feladatokat, ezt rendszerint egy ember végzi. Egy ember pedig társadalmi munkában jól előkészíteni nem tudja, mivel nem rendelkezik annyi szabad idővel.

Célunk az, hogy fokozatosan ráneveljük a versenyt rendező sportköröket, sportszerveket arra, hogy ennek az igen fontos területnek a jövőben sokkal több időt és fontosságot tulajdonítsanak, mint ahogyan azt eddig tettek. Az világos, hogy máról holnapra minden nem változhat meg, minden hibát nem lehet egyből kiküszöbölni, de az is világos, hogy most már hozzá kell fogni a munkához és ki kell képezni olyan sportvezetőket, akik ezt a feladatkört el tudják látni. Ez a feladatkör pedig - minden esetben - a versenytitkári feladat. Ebből az is kitűnik, hogy a versenytitkári feladatkör és munkássága nem a versenyen kezdődik, hanem sokkal korábban, mindenesetre akkor, amikor a versenyelőkészítési munka beindul. A versenytitkárnak kézben kell tartania az előkészítési, versenyrendezési és verseny utáni adminisztrációs feladatok munkálatait. Az egy-egy feladat megoldásába pedig be kell vonni munkatársakat.

Ahhoz, hogy valamennyi feladatot maradéktalanul végrehajtsunk, forgatókönyvet kell készíteni. A forgatókönyv munkát jelent számunkra, mert annak segítségével menet közben ellenőrizni lehet, hogy mit hajtottunk végre és mi vár még megoldásra. A forgatókönyvbe fel kell venni minden olyan feladatot, amely megoldásán keresztül jobban meg tudjuk rendezni a versenyt. A feladatokat határidőkkel és felelősökkel is el kell látni. Tartalmát minden esetben a verseny jellege határozza meg.

Felvetődik az a kérdés, hogy a jó forgatókönyvbe mi mindent kell felvenni?

Nem időrendben és nem fontossági sorrendben általában az alábbi megoldásra váró feladatok kíváncsoknak a forgatókönyvbe:

A verseny időrendjének elkészítése és megküldése a nevező sportköröknek, szükség esetén rendőrségi engedély kérése, versenybírók összeállítása, a versenybírók tagjainak felkérése a versenybírói tiszttség ellátására, a nevezések feldolgozása és annak alapján a verseny lebonyolítása-

hoz szükséges jegyzőkönyvek elkészítése, agitációs munka beindítása, versenyorvos meghívása, tervezet készítése a technikai feltételek biztosításához, stb.

Vannak olyan forgatókönyvek is, melyek az adminisztrációs feladatokon kívül mindazokat a feladatokat is magukban foglalják, amelyek a verseny lebonyolításához szükségesek. Ilyenek a szervezési, gazdasági, közlekedési, kulturális, elszállásolási, étkeztetési, stb. feladatok. Jelen esetben mi csak azokkal a feladatokkal foglalkozunk, amelyek kizárólag adminisztrációs jellegűek.

A verseny időrendjéről, illetve annak összeállításáról a múlt számban foglalkoztunk. Erre ismételtelen nem térek ki. Ellenben foglalkozni kell azzal, hogy az elkészített időrendeket lesoksorozítsák és azokat valamennyi nevező egyesület megkapja. Igen helyes, ha a nevező egyesületnek az elkészített időrendet legalább 5 nappal a verseny előtt megküldik. Annak birtokában helyesen tudják tájékoztatni versenyzőiket a verseny menetéről. Az a tény, hogy valamennyi versenyző pontosan tudja, hogy versenyszáma mikor kerül lebonyolításra, nagyban megkönnyíti a versenyrendező munkáját és sokkal kisebb a tájékoztatatlanság.

Sok esetben egy-egy verseny beindítása azért is késik, mert a verseny kezdési időpontjában kevés a versenybíró. Ez abból adódik, hogy a rendező egyesület vagy késve, vagy egyáltalán nem kéri fel a versenybírókat a beosztásuk ellátására. Igen gyakori az az eset is, hogy a verseny napján a helyszínen igyekeznek összehozni őket.

Ezért azt javaslom, hogy a verseny előtt legalább két héttel össze kell állítani a versenybírósgát és legalább 10 nappal a verseny előtt a felkéréseket is el kell küldeni. Látszólag ez a megoldás egy kicsit bürokratikus, de azt se felejtjük el, hogy egy versenybíró egészen más képpen viszonyul az ilyen felkéréshez, mint például egy szóbeli üzenethez. Azok a versenybírók, akik a felkérésnek - bármilyen formában - nem tudnak eleget tenni, az ilyen felkérésre feltétlenül tudatják a versenyrendezővel, hogy nem tudják azt vállalni, míg más esetben a felkérés válasszal maradna. Ekkor még mindig van lehetőség arra, hogy a versenyt rendező testület pótlásról gondoskodjék.

A verseny előtti nagy munkák egyike a nevezések feldolgozása és a verseny lebonyolításához szükséges jegyzőkönyvek elkészítése. Ahhoz, hogy a verseny folyamán a versenytitkárnak nehézségei ne legyenek, olyan jegyzőkönyvet kell készíteni - elsősorban a futószámokban, ahol előfutamok is vannak, - hogy azok minden szempontból megfeleljenek a szabályoknak. Reális előfutam beosztást csak olyan jegyzőkönyvből lehet elkészíteni, melybe a futókat erőssorrendbe írták be. Igen gyakori az olyan verseny, ahol a futók nevei minden erőssorrend nélkül kerülnek be a jegyzőkönyvbe és ilyenkor ha a titkárnak nem ismeri a versenyzőket, az egyes futamok között igen nagyok az erőviszony különbségek.

Azonban még több olyan versennyel találkozunk, ahol nem is dolgozzák fel a nevezéseket azzal a jelszóval "ugyis a többség nem indul el, miért dolgozzak feleslegesen". Ezek a versenyeken a helyszíni jelentkezők készítik el a jegyzőkönyveket. A versenytitkár az ilyen jegyzőkönyvről - időzavar miatt - még kevésbé tud jó futambeosztást készíteni.

A nevezés feldolgozásához úgy kell hozzáfogni, hogy minden versenyszámnak egy külön lapot fektetünk fel, amire a neveket kiírjuk. Amennyiben a versenyszámon belül több osztály, illetve korcsoport van, azok részére további gyűjtőlapot, illetve lapokat kell készíteni.

Amikor a kigyűjtés megtörtént, az ügyességi számokban sorsolással állapítjuk meg az indulási sorrendet. A futószámokban pedig a versenyzőket az évi legjobb eredmények alapján erőssorrendbe kell állítani. A versenydíny elején a futóknál az előző évi eredményeket kell figyelembe venni. Ha ezekkel a műveletekkel megvagyunk, következnek a jegyzőkönyv gépeltése sorsolás, illetve erőssorrend alapján. A jegyzőkönyvet annyi példányban kell gépeltetni, ahány példányra a verseny folyamán szükség van.

/:folytatás következik:/

Farkas Pál: Sasvári Gizella FELKÉSZÍTÉSÉRŐL BESZÉL EDZŐJE

A szerény és csendes vidéki asszony a magyar női középtávfutás egyik legeredményesebb versenyzője. Még ifjúsági korában komoly eredményeket ért el, azonban az utóbbi pár évben éretört. Küzdenitudása, akarása, szorgalma és eredményessége mintakép lehet a középtávfutók között. Budapest-től messze, Nagykanizsán él, onnan teszi meg a többszáz kilométeres utat, ha Pesten versenyezni akar. Az a természet, aki nem panaszkodik, nem sokat beszél, hanem dolgozik és versenyei alkalmával kellemes meglepetésekkel, jó eredményekkel szerez örömet a magyar atléta tábornak.

Hogy eddigi pályafutását ne csak a vidéki város atléta táborára ismerje, megkértem edzőjét, nyilatkozzék egy-két kérdésben. Edzője az alábbiakat válaszolta:

Gizit 12 éves kora óta ismerem. Sportpályafutása is ekkor kezdődött. Tíz éve irányítom edzéseit. Ismerem családi körülményeit, problémáit, gondolkodásmódját, életkörülményeit. Minden évben kitűzők részére bizonyos célt. Ezeket alaposan megfontolva teszem, hogy megtartsam a fokozatosság elvét és alkalmazkodjak a női versenyzők - ezek között is Gizit - érzelmi világához, beállítottságához. Az alábbi eredményeket tüztük ki célul: 1950-ben 800 méteren 2:20, majd évenként 2:18, 2:16, 2:14, 2:13, 2:11, 2:10, 2:09, 2:08.5 és 2:08 volt az elérendő idő. Minden évben sikerült a kitűzött célt elérni, sőt nem egyszer annál jobbat is. Nem vagyok hűve a váratlanul kiugró eredményeknek, mert utána, ha a legközelebbi versenyen nem sikerül ugyanazt még egyszer teljesíteni, kedvetlenséget okoz. Az az elvem, hogy mindent a maga idejében tegyünk, éadjunk el. Minden ettől eltérő esemény kellemetlen hatással lehet a versenyzőre is.

Beigazolódott Cerutti edző véleménye, hogy az edző 12-14 éves kortól ismerje versenyzőjét és ettől az időtől fogva irányítsa is edzéseit, versenyzését. Ahány versenyző van, annyi féle edzésmodszert kell alkalmazni. Ami jó az egyiknek, nem biztos hogy megfelel a másiknak. Gizit edzéseit edzésterv alapján irányítom, de ez csak utmutató részemre, mert az edzéseken sokszor kell változtatni azon. Az edzések irányításában fő elvem, hogy azok játékosan folyjanak, minél kevesebb idegfáradalommal járjanak. Feltétlenül szükséges, hogy az edző érezze, mikor mennyi futás kell versenyzőjének, mikor elégséges az elvégzett munka-

mennyiség, hogyan adagolja azokat az edzése alatt, hogy versenyzője szinte észre se vegye. Megfigyelésem szerint azon versenyzők tudnak élvonalban maradni, akiknek ugyanaz az edzőjük maradt. Nem tartom helyesnek azt, hogy egyes versenyzők évente változtatják edzőiket és felelőtleneknek tartom azon edzőket, akik így elvállalnak versenyzőket.

Sasvári edzésében a legjellemzőbb, hogy nem végez túl sok munkát. Sok edző megkérdezte már tőlem: nem kevés az, amit Sasvári végez? Szerintem nem minden esetben a túlfeszített munka az eredményesség titka. Tudom és érzem, hogy több pihenés, jobb életkörülmények mellett nagyobb megterheléssel még jobb eredményeket érhetne el. De ismerem ezeket, ismerem fizikumát és nem vagyok biztos benne, hogy ezen jelenlegi körülményei között erősebb munkával a mostani eredményeit túlszárnyalhatta volna. Ha majd a szükséges lehetőségek meglesznek, rátérünk a keményebb munkára.

Gizi most 43 kg súlyu. Ha életkörülménye kedvezően megváltozna, több ideje jutna pihenésre, napi kétszeri edzéssel 2:05-ös eredmény elérésére is képesnek tartom. Ismerem gyenge oldalait is. Növelni kell gyorsaságát, javítania kell az eddigi viszonylag lassu kezdésén, viszont erőnye: a jó küzdőképessége. Eddigi legjobb eredményei: 200 m-en 26.6, 400 m-en 57.2 és 800 m-en 2:07.8 mp.

Evi felkészüléséről az alábbiakban számolok be:

Kimondott pihenést nem tartottunk az elmúlt versenyévad befejezése után. Az alapozási munkát december elsején indítottuk meg és kb. február végén fejeztük be. Ezen idő alatt tornatermi munkát egyáltalán nem végeztünk teremhiány miatt. Az erősítő gyakorlatokat /súlyzó, medicinlabda, kötélgyakorlatok és játékokat/ szabadban végeztük.

December hó folyamán heti 4, január-február hónapban pedig heti 5 edzés szerepelt. Ezeket terepen és pályán végeztük. Hetenként két alkalommal hosszabb futás szerepelt az edzéseken, 3-4 kilométeres gyaloglásokkal felváltva. Majd 4-5 db. 150-200 m-es lendületes futás következett. Más edzésnapokon gyenge gyorsasági munkát végeztettem vele, mely 15 db. 100 m-es lendületes futásból állt. A hét végén 8-10 kilométeres gyalogló "kirándulás"-t tartottunk a hegyekben.

A formábahozás időszakában heti 5-6 edzést végeztünk, ez az időszak március 1-től április 20-ig tartott. Három héten keresztül naponta két edzést is tartott. Ilyenkor a reggeli edzés 2000 m bemelegítő futásból, 10 perces gimnasztikából és 10-12 db 100 m-es könnyű, lendületes futásból állt. Mindezt két kör levezető futással fejezte be. Mivel ezek az edzések reggel fél 6-kor voltak, a sötét miatt féltem a sérüléstől, ezeket az edzéseket beszüntettem. A délutáni edzéseket 3 óra után kezdtük. Ebben az időszakban a délutáni edzéseket úgy osztottam be, hogy hetenként 3-4 pályaedzést, egy alkalommal mezei, egy alkalommal pedig gyalogló kirándulást tartottunk.

Ezen edzések felépítése a következő volt:

Hetenként két gyorsasági edzés szerepelt. Ez 6-8 db 100 m-es lendületes futásból, 3-4 db 200 m-ből /31-32 mp-es/, 4 db 60 m-ből, 2 db 120 m-ből és egy 800 m-es levezető futásból állt.

Hetenként 2 iramgyorsasági edzésünk volt, 5-6-szor 120 m, egyszer 600 m közepes irammal, vagy helyette kétszer 300, esetleg kétszer 400, továbbá 6-szor 120 m, végül 800 m-es levezető futással.

Heti egy alkalommal állóképességi edzés volt. Ezen 3-4 kilométer mezei futás szerepelt változatos terepen, 4-5-szor 150-200 m-es futás közbeiktatásával.

A heti egy gyalogló kirándulás alkalmával 6-8 kilométert tett meg a hegyekben.

Csak a táborban edzett ennél többet, illetve naponta kétszer, amikor több idő jutott pihenésre és az étkezése is megfelelő volt. A formábahozási időszak végén, április utolsó heteiben, könnyű ellenőrző versenyeket és időre-futásokat végeztettem 300-400-500-600 méteres távokon, de nem teljes erőbeadással. A gyalogló kirándulások a versenyi időszakban is szerepeltek.

A formában tartó időben szintén 4-5 edzést tartottunk hetenként. Az olimpiai felkészülés alatt ismét kétszer edzett naponta. A reggeli edzésen kb 2000 méteres bemelegítő futás, 10-15-szor 100 méteres lendületes, vagy 3-4 kilométeres váltogatott iramu erői futás volt a végzett mennyiség. A délutáni edzésen /heti 6 alkalommal/ több gyorsasági és iramgyorsasági munka szerepelt.

A legfontosabb edzői feladatnak tartom a szakmai felkészítésen kívül, hogy teljesen megismerje a versenyzőt, problémáit, lelkivilágát. Igyekezze segíteni neki, hogy élete lehetőleg gondtalan legyen. Nagyon fontosnak tartom a lelki felkészítést a versenyek előtt.

Ha a versenyző nincs kellően felkészítve, semmiképpen sem szabad versenyen indítani, mert a sikertelenség kedvét szegi. Neveljük versenyzőnket kellő önállóságra.



A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt.

Felolós szerkesztő: Farkas Pál

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

A rajzokat Hires László készítette

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.

Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkzámlára.

Felolós kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó Igazgatósága

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felolós a vállalat igazgatója

