

ATLETIKAI

Híradó





ATLETIKAI Híradó

IV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1960. ÉV 7. SZÁM

K.P. ZSAROV: *A sportolók* NEVELÉSÉNEK *elvei*

A nevelés elmélete még nem eléggé kidolgozott sem a szovjet pedagógiában, sem a nevelésselméletben. A marxizmus-leninizmus megalapítóinak munkái, a kiváló szovjet pedagógus nevelőnek, Makarenkonak a művei, valamint a szovjet emberek, köztük a szovjet sportolók nevelésének gazdag tapasztalatai azonban lehetővé teszik, hogy felvázoljuk a nevelés alapjait képező általános kiindulási tételeket.

Hogy tökéletesebben felelhessünk erre a kérdésre: melyek a sportolók nevelésének alapját képező általános tételek, elvek, a Szovjetunio Honvédelmi Minisztériuma Központi Sportklubjának /Sz.H.M.K.S./ oktatási-módszertani osztálya módszertani konferenciát rendezett az edzők és oktatók számára a szakosztályokban folyó nevelőmunka kérdéseiről. A nevelőmunka tapasztalatainak ki-cserélése során a következők szóltak fel: Vanyin F.K., Kaprov A.A., Nyikisin J.P. érdemes mestersportolók, Lemsztren F.B., Szavinye J.A., Pasin A.D., Burov G.A., Petyikov M.V., Dimitrijev I.P., Obolenszkij V.A., Kujbisev V.N. mestersportolók és mások.

A testnevelést úgy kell tekinteni, mint a szovjet nép kommunista nevelésének elválaszthatatlan részét.

A konferencián felszólalók ebből indultak ki és megállapították: a sportolók nevelésének egyik alapelve az, hogy az edző /tanár/ a testnevelés és sport eszközeivel igazi szovjet embert - a kommunista társadalom építőjét és aktív védelmezőjét - köteles nevelni.

Az említett elvből következik az az egészen világos követelmény, hogy az edzőnek nem individualista sportolót, hanem olyan sportolót hazafit kell felkészítenie, akinek kommunista tudata van, aki személyében fellel a csapat, a sportkör, a sportklub, a szovjet haza sportbecsületéért.

Kalinin megemlítette, hogy a testnevelésben és sportban meg kell különböztetni a dolgok külső, fizikai oldalát és a mély belső, eszmei tartalmát.

Ezért van az, hogy a Szovjetunio Honvédelmi Minisztériuma Központi Sportklubjának edzői különös figyelmet fordítanak arra, hogy a sportolók tanulmányozzák a Kommunista Párt Központi Bizottságának határozatait, tanulmányozzák a marxizmus-leninizmust. A marxizmus-leninizmus alapjainak és a Párt határozatainak elmélyült ismerete azért

szükséges, hogy a sportoló kiváló sport-eredmények elérése érdekében folytatott munkáját állami, társadalmi feladatként tekintse, hogy minden erejét és tehetségét kifejtse a szovjet sport érdekében. A sportoló marxista képzsését ezért úgy kell tekinteni, mint erkölcs-akaratát fejlesztésének vezető részét.

Tipikus jelenség lett sportolóinknál, hogy összes szellemi és testi képességeiket kifejtse a szovjet sport előbbreviteléért. A szovjet sportolók a haza szolgálatának egyedülálló példáit mutatják fel, amikor a nemzetközi versenyeken annak becsületét védik.

Példákat lehet felhozni Belov, Bobrov, Csukarin, Babics és mások küzdelmeiről, akik komoly sérülésük ellenére sem váltak ki a sorból, amikor nemzetközi versenyeken a Szovjetunio sportbecsületét védtek. Ugyanezt lehet mondani Kuzinról, amikor Hakkulinnal 50 kilométeren versenyzett. A cél előtt 8 kilométerrel Kuzin hasizmát görcs huzta össze és a fájdalom ellenére is folytatta a versenyt, megszerezte a "király serlegét" és a világbajnoki címet 50 kilométeren. Az edzőn kívül senki sem tudta, hogy mi történik vele, milyen megpróbáltatással járt ez az életében legnehezebb 8 kilométeres út.

Az idézett példák meggyőzően beszélnek arról, hogy kiváló sporteredmények elérése közvetlen kapcsolatban van a sportoló politikai tudatával, a benne rejlő hazaszeretettel, a haza iránt való felelősségérzetével.

A sportolóban a sportközösség, a haza, a szovjet nép előtt való felelősségének reális ismerése a kielégültség, az öröm és büszkeség érzelmét váltja ki és olyan támasz, amely lehetővé teszi, hogy győzzön akkor is, amikor kezdetben kudarcot vallott. A sportküzdelem kezdete ellenére erejének mozgósítására szolgáltatott példát Braner R., a műugró Európa bajnokságon. Rosszul kezdte a versenyt és a kötelező ugrások után a 11. helyen volt. De a haza előtti felelősségének felismerése lehetővé tette, hogy összeszedje magát, mozgósítsa minden akaratát, a következő ugrásokban az első helyre kerüljön és megszerezze az európa-bajnoki címet.

Ilyen a kapitalista országokban nem lehet séges, ahol a nevelést az embergyűlölet

ideológiája hatja át. Az Egyesült Államokban a testkultúra az emberi tudat elkődösítésének eszközeként szolgál azért, hogy fel lehessen készíteni imperialista háborúk viselésére. Ennek a "nevelés"-nek a megnyilatkozását mindenki láthatta például, amikor Kanada és Svédország jégkorong mérkőzést játszott. Durva, goromba játékbá kezdtek a kanadaiak a mi sportolóink ellen is az 1954-es világbajnokság döntőjében. A kanadai csapat védőjátékosai gyakran durván léptek fel a támadók ellen. A kanadaiakon azonban ez sem segített. A szovjet sportolók sporteszközi technikás és vállvetett játékkukkal megbirkóztak velük.

A marxista-leninista ideológia, a kommunista erkölcs az alapja a szovjet sportolók akarati képesség-nevelésének. Ezért kell minden sportolónak tanulmányoznia a Kommunista Párt történetét, a marxizmus-leninizmus megalapítóinak műveit, azért kell ismernie országunk bel- és külpolitikáját.

Az ember nem születik testileg erősnek, ügyesnek, kitartónak, bátornak, hanem a nevelés folyamán lesz az. Az edzés-oktatás folyamatát nem szabad csak úgy tekinteni, mint a tudományos ismeretek, tudás és készségek rendszere növekedésében végbemenő kialakításának folyamatát. Ugy is kell tekinteni egyben, mint a sportoló testi képességei fejlesztésének a folyamatát is. A sportolók nevelésének elve azért mondja azt, hogy a sportoló képességei kitartó oktató-edző munka folyamán fejlődnek és tökéletesednek.

Éppen kitartó, célirányos sporttevékenység folyamán fejlődnek azok a képességek, amelyek a győzelem eléréséhez szükségesek, mert az oktatás és edzés folyamata egyben a sportoló különböző képességei nevelésének és ama képességek fejlesztésének folyamata is, amely kiváló sporteredmények elérését biztosítja. Mindez megkívánja, hogy az edző alkotó kézzel nyuljon a foglalkozások megszervezéséhez. Es nem véletlen, hogy az edző, amikor az edzés egyik, vagy másik heti ciklusát összeállítja, elsősorban arról gondoskodik, hogy a sportolóknak az általános testi állóképességet, a gyorsasági állóképességet, az erőt, az ügyességet, a kitartást és a többi képességet nevelje. De itt nemcsak egyszerűen a sportoló munkaszeretetről és az edzésekre való aktív hozzáállásáról van szó, hanem arról, hogy a sportoló nevelése nem képzelhető el nehézségek leküzdése nélkül.

Poljakov érdemes mestersportoló, az evezős csapat XV. Olimpiai Játékokra való felkészítésének pozitív tapasztalatait általánositva úgy véli, hogy rendszeres edzések tartása még igen kedvezőtlen meteorológiai viszonyok /eső, alacsony hőmérséklet, erős szél, erős hullámvérzés/ között is egyik pozitív tényező az evezősök akarati és egyéb képességeinek nevelésében.

A nehézségek nemcsak arra szolgálnak, hogy a sportolóban a testi és akarati képességeket neveljük, hanem arra is, hogy velük ezeknek a képességeknek a meglétét ellenőrizzük. A nehézségek azt a sajátos "lakmuszpapírt" jelentik, amely lehetővé teszi, hogy az edző ellenőrizhesse nevelőmunkájának módszerét.

E tekintetben érdemes Taracskov érdemes mestersportoló kerékpáros edző tapasztalata. Az 1954-es többnapos kerékpáros verseny kiev-i szakasza után a sportolókat figyelve, arra a következtetésre jutott, hogy a csapatban megbomlott az összhang. Egyesek egyéni érdekeiket a csapat érdekei fölé kezdték helyezni. A kiev-i-csarnigovi igen nehéz szakasz következett. Ennek sikeres leküzdésére a csapatot párokra kellett osztani, ami még jobban megbontotta volna a csapat közösséget. Hogy a csapat egységét megő-

rizze, elhatározta, hogy a csapatot együtt engedi el. Még 3 kilométert sem mentek, amikor az egyik sportoló, aki szembehelyezkedett a közösséggel, tömlőszakadást szenvedett. Társai azonban nem hagyták magára, hanem az edző utasítása szerint segítettek a hibát kijavítani és azután mindannyian együtt folytatták a küzdelmet. Ez az eset megmutatta az edzőnek, hogy a közösségi érzés, a kölcsönös segítségnyújtás, a csapattért való felelősség érzete jellemzi tanítványait.

A sportolót nemcsak az oktató-edző foglalkozások idején kell nevelni, hanem azon kívül is. A munkaszeretet, a fegyelmeztség, a szervezethez, a barátsághoz és egyéb tulajdonságok nevelésének kiváló eszköze a sportolók bevonása a sportlétesítmények építésébe, amint ez sziszakosztályunkban történt, ahol a sportolók saját erejükkel készítettek el az őszi és téli edzések helyét, valamint az evezős szakosztályban, melynek sportolói mozgó-hajós szép medencét építettek a téli edzések számára, mely közben kimutatták kezdeményező képességeiket és kitartásukat.

A sport egyik sajátossága az, hogy a benne résztvevők más csapatokkal, vagy sportolókkal versengenek. E küzdelemben tudatosan arra törekednek, hogy saját céljaikat érhék el. Ezért figyelemmel vannak az ellenfél gyengeségére és erősségére, a környezetre /a verseny helye és ideje, természeti viszonyok, stb./, illetve annak feltételeire. A szovjet sport igen széles körben kapcsolódott be a nemzetközi sportéletbe. Mindezek azt kívánják, hogy mind az egyes sportolók, mind a csapatok igen gondosan készüljenek fel az összszövetségi és nemzetközi versenyekre.

A sportolók nevelése területén folyó edzői munkának a következő fontos elvből kell kiindulnia: olyan képességeket kell nevelni sportolóinkban, amelyek a verseny viszonyai között folyó sportküzdelem folyamán kiváló sporteredmények eléréséhez szükségesek részükre.

Ebből az a követelmény folyik, hogy a sportolót tanítani kell az a k a r a t i /koncentráció képesség, szívósság, bátorság, határozottság, győzni akarás, kitartás, célratörés, stb./ és é r t e l m i /fel-fogóképesség, rugalmas gondolkodás, tájékozódó képesség, teremtő gondolkodás, kezdeményező képesség, stb./, valamint t e s t i - k é p e s s é g e k /állóképesség, erő, gyorsaság, stb./ kimutatására. Ez azért szükséges, hogy a sportoló a legnagyobb versenyeken a sportküzdelem nehézségeit le tudja küzdeni. Viszont ez megköveteli azt, hogy az edző küzdjön az edzés leegyszerűsítése ellen, teremtsen olyan viszonyokat, amelyek leginkább megközelítik a felelősségteljes versenyek viszonyait. Ne dajkálja legyen a sportolónak, hanem tanítsa meg őt a versenyek reális viszonyai között tevékenykedni, tanítsa taktikailag helyesen, önállóan gondolkodni, figyelembe véve saját lehetőségeit, az ellenfél képességeit és a verseny konkrét viszonyait /időjárás, hely, időt/.

A sportoló nevelésének elengedhetetlen feltétele, hogy az edző a sportolóval való munkájában figyelembe vegye az elkövetkezendő versenyek viszonyait. Példaként fel lehet hozni, hogy az atléta hajrázását ne az edzés elején, hanem a végén tanulja, az ökölvívó az oktató-edző küzdelmekben több menetet hajt végre, mint a versenyeken, stb. Az elkövetkező versenyek viszonyainak és körülményeinek elégtelen számbavétele a sportolók vereségét idézheti elő. Így történt például a VII. kerékpáros békeverseny résztvevőivel. A sportolók széles aszfaltos úton végezték edzéseiket, a versenyen

a keskeny köves uton kellett küzdeniök. A sportolók nem gyakorolták a városokban, a stadionok salakpályáin való hajrázást. Mindez arra vezetett, hogy sportolóink nem voltak kellően felkészülve a versenyekre.

A legjobb edzők munkájának tapasztalata azt mutatja, hogy a sportolók erkölcsi-akaratí felkészítéséhez alaposabban fel kell használni a különböző versenyeket. A nem megfelelő számú verseny, a sportküzdelemben szerzett kevés tapasztalat késlelteti sportolóink fejlődését. Így pl.: az öttusázók versenynaptárában szereplő igen kevés verseny kétségkívül fékezi a sporttudás emelkedését az öttusában.

Az edzőnek nem kell okvetlenül csak a város, a község, vagy a Szovjetunió bajnokságaira várni. Kiegészítő versenyeket is lehet szervezni a szakosztály, a sportklub bajnokságáért.

A versenyek szervezésének gyakorlatában el kell tekinteni a sportküzdelmet nélkülözhető, könnyű feltételek között folyó, ugynevezett "üvegközi" versenyektől. Gyakorlatunkban még mindig helyet találnak ilyen versenyek. És nem véletlen, hogy Konyajeva, Ivakin és mások ilyen "üvegközi" csúcseredményeket érnek el, külföldön pedig a kemény sportküzdelemben nem képesek mozgósítani és összeszedni magukat és gyenge sporteredményeket érnek el.

A feladat az, hogy gondosabban foglalkozzunk a nemzetközi találkozóakra való felkészüléssel, vegyük tekintetbe mind a saját erő és gyenge oldalainkat, mind a sportbeli ellenfeleinket. Élesen felvetődik annak kérdése is, hogy tanulmányozni kell a sportolók funkcionális és egyéb lehetőségeit magaslati viszonyok között folyó munkára való átmenetnél, valamint magas hőmérséklet esetén.

A szovjet sportolók nevelésének egyik alapelve: a közösségben, a közösség által és a közösség számára való nevelés. Ez szocialista társadalmunk lényegét tükrözi vissza.

Mi a sportolót a közösségben neveljük, nem azon kívül. Egységes sportközösségben, közös célokkal, gondolatokkal és élményekkel folyó élet és tevékenység - a sportoló nevelésének elengedhetetlen feltétele. A közösségi érzés, a barátság, a kölcsönös segítség, a kölcsönös támogatás jellemzi a szovjet sportolókat. Ez különösen ragyogóan nyilvánul meg a nemzetközi versenyeken.

A közösség összekovácsolásában nagy szerepet játszanak a kommunisták és komzomolisták, akik személyes példáikkal lelkesítik a többi sportolókat kiváló sporteredmények elérésére.

A közösségről szólva meg kell említeni, hogy a csapat és közösség nem egy és ugyanaz. Nagy nevelőmunkát kell végezni, hogy a csapat egységes, összekovácsolt, harmónikus és harcra, egységes célról vezérelt közösség legyen. Ehhez azonban a csapat sportolóival céltudatos politikai nevelőmunkát kell folytatni, melyben a kommunistákra és komzomolistákra támaszkodunk, felhasználjuk a közösség összekovácsolásának különböző formáit és módjait: az igazi barátság jó példáinak megmutatását a saját szakosztály többi csapataiban, vagy a többi szakosztályok csapataiban, együttes mozi, színházi előadások látogatása és az ezt követő megbeszélések, közös kirándulások szervezése múzeumokba, környékre, stb.

A közösség nevelése messze túlterjed a csapat oktató-edző munkájának keretein. E tekintetben érdekes a HMEK női nyolcasának tapasztalata. A nyolcas feje Lukatyina érdemes mestersportoló vezérevezés. A nyolcas ötszörös szovjet bajnok, 1954-ben pedig sikeresen szerepelt a nemzetközi versenyeken és elnyerte az európa-bajnoki címet.

Ennek a csapatnak a sikere nemcsak a kiváló technikai felkészültségén alapszik, hanem nagyobb mértékben a barátságon, amely összekovácsolja ennek a csapatnak tagjait.

A legjobb edzők tapasztalatai azt mutatják, hogy közösség által kell nevelni, közben fel kell használni a társadalmi vélemény erejét, a sportoló közösség előtti felelősségét. Az edző, a társak bíráló megjegyzései a sportoló nevelésének nagyszerű eszközei. Így pl. a moszkvai Dinamo elleni veszített mérkőzés után a CDSZ labdarúgói megtárgyalták a játékot. Ezen megbeszélésen Rozinszkij kapusra számos megérdemelt szemrehányást tettek. Rozinszkij beismerte, hogy durva hibái károsan befolyásolták az egész csapat játékát. Megígérte a közösségnek, többet fog dolgozni és igyekszik igazolni társai bizalmát.

A sportolót nemcsak a közösségben, hanem a közösség számára is kell nevelni. Ezért az edzőnek olyan sportolót kell nevelnie, aki becsületesen és önfeláldozóan latbaveti minden erejét és képességét a közösség javára. Az ilyen szemléletű tevékenység tipikus lett a szovjet sportolóknál.

A közösségért végzett önfeláldozó munka példáját mutatták a kerékpáros, evezős, jégkorong, röplabda csapatok sportolói. Számos példa közül egyet idézünk, hogy miként viselkedtek a kerékpárcsapat sportolói az 1954-es többnapos versenyen. Ez megmutatta a közösségért való felelősségérzetüket. A tizedik szakasz után Nyemítov vezetett, a tizenegyedik szakasz 13. kilométerénél azonban színgőrepedést szenvedett. Csizsikovnak egyénileg igen előnyös volt "megugrani" Nyemítovtól, de a csapat, a közösség érdekei Csizsikov számára többet jelentettek egyéni előnyénél. Elsőnek állt meg és segített Nyemítovnak, hogy azután vele együtt folytassa a versenyt.

Amikor a közösségben az egyénnel szemben támasztott követelményekről beszélünk, meg kell említenünk ennek az igényességnek egyik feltételét, amelyről a gyakorlati munkában gyakran megfeledkeznek. Makarenko ezt írja: "ugy gondolom - nem a rosszabbakat, hanem a jobbkat kell büntetni. A jobbaknak semmit sem lehet megbocsátani, még az apróságokat sem. A rosszabbakat pedig utánuk menni. Azt akarják, hogy tőlük is annyit követeljenek. Így tesz a kommunista párt: a jobbaktól többet követel." /Az új ember kovácsa/.

A közösségben dolgozó sportoló nevelése nem jelenti az egyes egyéniségek egy színre hozását, vagy az egyes ember szerepének csökkentését a csapatban, a közösségben. Éppen ellenkezőleg, az edzőnek nevelő és oktató-edző munkája közben figyelembe kell vennie minden sportoló egyéni sajátosságait, azaz azt az egyéni bánásmód alapján kell folytatnia.

Az egyéni bánásmód helyes megvalósításának természettudományos alapját Pavlov felőbb idegtevékenység típusairól szóló tanítása adja. Ezért minden edző kötelessége alaposan tanulmányozni ezt a tanítást.

A sportolók egyéni sajátosságainak figyelembevétele az oktató-edző munka megszervezésénél, a sportolók versenyekre való felkészítésénél az edző egyik legfontosabb feladata, amelynek megoldásához alaposan ismernie kell az embereket, erkölcsi-akaratí és testi képességeiket, valamint technikai és taktikai felkészültségüket.

A sportolóval való egyéni bánásnak helyet kell találnia a sportolók egyéni feladatainak és terveinek összeállításánál is. A SZHSZ edző munkájának tapasztalata azt mutatja, hogy az egyéni feladatoknak nemcsak a technikai eredményeket kell tartalmazniuk, hanem a sportoló felkészülésének

összes formáit /általános testi, technikai, taktikai és erkölcsi-akarat/ is. Ennél tekintetbe kell venni azokat az erős oldalakat, amelyeket meg kell rögzítenie a sportolónak és azokat a gyenge oldalakat, amelyeket meghatározott időre ki kell küszöbölnie.

Az edzőnek különösen nagy rugalmasságot kell tanusítania és alaposan ismernie kell a sportoló egyéni sajátosságait az oktatási és edzési tervek összeállításánál. A vezető sportolók /Kuc, Otkalenko, Lomakin, stb./ felkészítésének gyakorlata azt mutatta, hogy minél nagyobb a sportoló tudása, annál inkább szükség van arra, hogy egyénhez szabjuk az oktatást és a nevelést. Ez különösen arra az esetre vonatkozik, amikor a sportolókat csúcseredményekre készítjük fel.

Azokat az elveket, amelyek mind a csapatoknál, mind az egyéni sportolóknál a fejlődés formáinak és módszereinek alapját képezik, nem egymástól elválasztva, hanem szoros kapcsolatba kell hozni. Kíváncsok, hogy a szovjet sportolók edző-nevelője ugyanígy használja fel ezeket a gyakorlati munkában.

A sportegyesület, a hivatal, a kommunista párt, a szovjet kormány és az egész szovjet nép előtt az edző felel az olyan sportoló oktatásáért és neveléséért, aki képes világcscsúst elérni.

/Megjelent a Tyeorija i Praktyika fiziceszkaj kulturi c. folyóirat 1955. évi 3. számában./



Dr. Sit Főrsz:

A MAGYAR BAJNOKSÁG ÉRTÉKELESE



Az 1960. évi magyar atlétikai bajnokságok különös jelentőséggel bírtak a közeli olimpiai játékokra való tekintettel is. Versenynaptárunk megalkotásakor ez az időpont látszott legalkalmasabbnak arra, hogy a bajnokságon keresztül lemérjük atlétikánk minőségi színvonalának helyzetét és ezen keresztül is számot vessünk olimpiai szereplésünkkel. Bár a magyar bajnokságokat megelőzően élvonalbeli versenyzőink több olyan versenyen vettek részt, melyek az olimpiai kiküldetés szempontjából fontosak voltak, mégis mindenkinek az volt az érzése, hogy a magyar atlétikai bajnokságok döntik majd el, hogy az olimpia évében milyen versenyszámokban fejlődünk és tulajdonképpen hogy állunk nemzetközi tekintetben.

A bajnokságok lebonyolítása után meg kell állapítanom, hogy a bajnokságok lebonyolítása mintaszerű volt és szeretném hangsúlyozni azt is, hogy a versenyszámok elosztása a három bajnoki versenynapra ezúttal sikerült a legjobban. Javasoltam is, hogy ezt a bajnoki beosztást tartsuk meg véglegesnek és tegyük mintegy tradicionálissá. A bajnoki versenyek komolyságát emelte az ünneplésség, a sok tiszteletdíj és általában a versenyzők részéről tapasztalt küzdelem a bajnoki címekért, jobb eredményekért. A külső körülményekkel kapcsolatban talán még annyit, hogy ritkán kedvez időjárás annyira az atlétikának, mint ahogy e három versenynapon kedvezett.

Már a nevezésekből is megállapítható volt, hogy az utóbbi évek legnagyobb létszámú bajnoksága kerül megrendezésre. A szövetség vezetősége a bajnoki versenyek színvonalát szem előtt tartva, minden olyan versenyzőnek biztosította az indulási lehetőséget, aki a bajnoki versenyekig megfelelő eredményt ért el. Ez a tény ugyancsak kivétel nélkül minden versenyszámban biztosította a bajnoki színvonalat.

Milyen volt ez a színvonal? Ezt a kérdést részben hazai, részben nemzetközi szempontból kell vizsgálni. Ha az előző évek bajnoki eredményeihez hasonlítjuk az idei bajnokságok eredményeit, az állapít-

ható meg, hogy a férfi-női versenyszámok zömében az eredmények átlagaiban javultak. Ha nemzetközi szempontból vizsgáljuk ezeket az eredményeket, azt kell megállapítani, hogy a fejlődés nem kielégítő. Csupán néhány olyan bajnoki eredményünk van, mely nemzetközi viszonylatban is megállja a helyét. Vonatkozik ez a bajnokok eredményeire és az átlagokra egyaránt.

Rövidtávfutásunk, sem egyénileg, sem az átlagokat figyelembe véve nem fejlődik. Legalább is a férfiaknál. Női rövidtávfutóink viszont úgy az élvonalbeli versenyzők, mint az átlagokat figyelembe véve határozott fejlődést mutat. Női rövidtávfutóink eredményeinek értékelésénél figyelembe kell venni azt is, hogy ugyancsak mind fiatalok és még további fejlődési lehetőségeik vannak.

Férfi rövidtávfutóink bajnoki formája a reális körülmények között 10,6 mp-re tehető. Érdekes az, hogy jelen pillanatban nincs olyan rövidtávfutó, aki egyformán jó lenne 100 és 200 méterre is. 400 m-eseknél csak a két első helyen végzett versenyző eredménye számottevő. Itt az átlagok már mind hazai, mind nemzetközi viszonylatban gyengék.

A középtávfutók versenyait részben a bajnoki cím elnyerése, részben pedig az olimpia előtti megfelelő időeredmény elérése befolyásolta. Ez több esetben taktikai megnyilvánulásokon keresztül volt tapasztalható.

Hiányosságként kell megemlítenem, hogy az 1500 m-es síkfutást kivéve egyetlen középtávfutó bajnoki mezőny sem vállalkozott komolyabb íramra.

A magyar közép- hosszútávfutás fejlődésének útja pedig éppen a bátor íramfutásokon keresztül vezetett világhírnevéhez.

Ami ezekkel a versenyszámokkal kapcsolatban örömdetes volt, az a második-harmadik vonalnak az előretörése.

Változatlanul gyengén állunk, mind hazai, mind nemzetközi tekintetben az ugró számokban. Ugró atlétáink eredményei - különösen nemzetközi szempontból - gyengék,

főleg ha számbavesszük azt a fejlődést, ami az ugrószámoknál csak európai viszonylatban tapasztalható.

Ezzel a kérdéssel kapcsolatban és különösen a dobószámok fejlődésének összehasonlításával kapcsolatban, atlétikai körökben sokszor merül fel a kérdés, hogy miért van ez így? A kérdés megválaszolása természetesen nem egyszerű és lényegesen alaposabb elemzésre szorul, mint amennyi hely jelen esetben e célra rendelkezésre áll.

Ha számításba vesszük azt, hogy dobó atlétáink az utolsó 2-3 évben milyen nagyot fejlődtek és hogy e fejlődés következtében válogatott csapatunk legbiztosabb részlegét képezik, önkéntelenül vetődik fel a kérdés, hogy miért nem tart lépést dobóatlétikánk fejlődésével ugróatlétikánk fejlődése, mint másik ugynevezett ügyességi versenyszámban.

Kétségtelenül a nagy ugró eredmények eléréséhez sokkal több és bonyolultabb képesség szükséges, mint a dobóeredmények eléréséhez. Az ugró atlétának egyformán gyorsnak ruganyosnak, ügyesnek és bizonyos mértékig erősnek is kell lennie.

Véleményem szerint ugró atlétáink kevés gondot fordítanak ezeknek a képességeknek fejlesztésére. Bár az utóbbi években élvonalbeli ugró atlétáinknál mind több súlyt fektetnek az ugróerő fejlesztésére, de még mindig nem annyit, és olyan rendszeresen, mint ahogy azt a dobóatléták teszik saját területükön.

Egy másik nagy hiányosságnak tartom ugróatlétáink edzésrendszerében azt, hogy a versenynidény beálltával vagy teljesen megszűnik, vagy igen kis mértékre csökken az erőfejlesztés. A kiegészítő gyakorlatok mellőzésével a versenynidény folyamán az edzések alatt ugyyszólván kizárólag sablonos technikai gyakorlatokat és sablonos gyorsasági gyakorlatokat végeznek.

Ezzel szemben dobóatlétáink megtalálták a technikai edzések és az erő megtartását biztosító edzések összhangját.

Persze ezenkívül is még sokféle okot lehetne felhozni ugrószámaink eredményeinek helybentopogása, sőt némely esetben visszafejlődésével kapcsolatban.

Mintahogy már említettem, dobóatlétáink ma nemzetközi viszonylatban igen jó helyen állnak. Ez elsősorban versenyszámonként a két válogatott dobóra vonatkozik. Ha a dobószámokban megvizsgáljuk az átlagokat, illetve az élvonal mögötti helyzetet, akkor itt sem tárl a legrózsásabb kép élénk. Példá, hogy a jelenleg élvonalban lévő dobóink mögött olyan nagy lesz az űr az utánpótlás szempontjából, hogy egy-egy ilyen él dobóatlétánk kiesése esetén azt hosszú ideig nem tudjuk pótolni.

Külön szeretnék megemlékezni atlétikánk most már huzamosabb ideje igen gyenge versenyszámairól: a gátfutó számokról. Ezen versenyszámokban ugyanez a helyzet mint az ugrószámoknál, de még azzal súlyosbitva,

hogy az egész bajnoki mezőnyben nagyon kevés olyan testalkatu, olyan képességekkel rendelkező gátfutót látunk, akik felszámolhatnák e téren fennálló lemaradásunkat.

Valóban az a helyzet, hogy fiatalságunk igen nagy része és éppen az a része, amelyik az átlagosnál magasabb termetű és megfelelő gyorsasággal, ügyességgel is rendelkezik, az elsősorban a labdajátékokat, így kosárlabdát, kézilabdát, röplabdát választja kedvenc sportágának. Ez tény.

Ezen a tényen túlmenően azonban mulasztással vádolom edzőink nagy részét is. Edzőink jelentős része nem veszi a fáradságot ahhoz, hogy gátfutással "bibelődjék". A lényegesen több és bonyolultabb munkát kívánó gátfutás helyett nagyrészt csak a síkfutást, vagy valami egyszerűbb versenyszámot szorgalmaz tanítványaival. Hiányzik edzőinkből az a tevékenység is, hogy a gátfutásra testalkatilag alkalmas fiatalokat beszervezzék, rábeszéljék.

Ma már majdnem minden valamire való pályán van megfelelő gát felszerelés, de ha nincs, igen egyszerűen lehet előállítani. Tapasztalatom szerint a fiataloknak is komoly mozgásélményt jelent a gátfutás. Nem utolsó sorban az edzések felépítése szempontjából is a gátfutók edzése olyan sokoldalú, hogy abból ugyyszólván bármilyen ugró vagy síkfutó versenyszámba lehet szakosodni. Ugyyszólván minden versenyszámnak tökéletes kiegészítő mozgását képezi.

Ugy érzem, gátfutásunk jelenlegi helyzetében elsősorban az edzők mozgósító erejére, továbbképzésére és türelmére, odaadására van szükségünk.

Végezetül az 1960. évi atlétikai bajnokságok híu képét mutatták atlétikánk helyzetének. Vagyis azt, hogy néhány versenyszámban vannak kiváló képességű és tudásu versenyzőink, akik nemzetközi viszonylatban is számottevő eredményeket érnek el. Utánpótlásunk azonban elmarad az élvonalbeliek eredményeitől. A bajnokságok eredményei változatlanul rámutattak vidéki atlétikánk és fővárosi atlétikánk színvonalának közti jelentős különbségre.

Az olimpia éve általában az egész világ atlétikájában lezár egy bizonyos időszakot. A római olimpia a magyar atlétika történetében zár le egy 4 éves időszakot, mely az 1956-os 57-es zűrzavaros állapotokkal kezdődött és mely időszak során a fejlődés csak mérsékelt volt. Az olimpia után egy új négyéves időszak kezdődik, melynek keretén belül meg kell valósítani az MTST Elnökségének az atlétikára vonatkozó határozatait. E határozatok megvalósítása szükségessé teszi azt, hogy egész atlétikai életünk fejlesztését új alapokra helyezzük. Ez pedig nem történhet másként, mint úgy, ha lényegesen nagyobb gondot fordítunk mindannyian atlétikánk népszerűsítésére, a lehető legnagyobb számban a fiatalság bekapcsolására, és a haladó edzés módszerek széleskörben történő alkalmazására.



BUDAPEST-DEBRECEN-MARIBOR

Ifjúsági atlétikánk idei két nagy erőpróbáján már túl van. Az eredményeket ismerjük, azokkal - az adott körülmények között - elégedettek lehetünk. Mint ismeretes, a kelet-németektől súlyos vereséget szenvedtünk, a jugoszláv - 20 évesekkel spékelt - együttes ellen pedig biztos győzelmet arattunk. Kétségtelen, hogy a német együttes Európa egyik legjobb ifjúsági csapatát jelenti, melytől kikapni nem szűgyen, főleg, ha ismerjük a körülményeket. Most nem kívánok ezekre részletesen kitérni, csak megjegyzem, hogy a két viadalon résztvevő csapatban - a lányokat is beszámítva - mindössze tizenhárman /9 fiú és 5 lány/ voltak 1959-ben is válogatottak, tehát a csapat több mint kétharmada első ízben öltötte magára a válogatott mezt.

Az előkészületet a június közepén megtartott - és igen szépen sikerült Budapest-Vidék ifjúsági válogatott viadal, valamint a Rejtő-Markó pár, illetőleg a teljes fiú 4x100-as váltó 1-1 közös edzése jelentette. Ez, valljuk be, igen kevés, főleg, ha ellenfeleink felkészülését tekintjük! Ennek ellenére a német-magyar viadalon a fiúk 2, a lányok pedig 1 országos csúcsot javítottak meg, ezenkívül 11, illetőleg 8 egyéni csúcs és vagy 10 ideai legjobb eredmény született, nem beszélve arról, hogy végeredményben a pontkülönbség is jóval kisebb volt, mint Weissenfelsben a jóval jobb nevekkel kiálló csapatunknál. A lányok - a kulcsemberek kiesése és Kazi Olga moszkvai távolléte miatt - nem tudták megismételni tavalyi győzelmüket. Jugoszláviában egy országos és hat egyéni csúcs született csak, itt viszont az időjárás szeszélyes volta akadályozta meg a jobb eredményeket. Erre csak annyit kell megjegyezni, hogy a második nap pl. 2 cm-es vízben versenyeztek, míg az első nap olyan ellenszél volt az első két szám alatt, hogy a magasgátasokat szemmel láthatólag visszafújta a gát fölé.

Nem kívánom a versenyeket részletesen kiemelni, csak egy-két - a versennyel kapcsolatos - momentumról és körülményről kívánok beszámolni.

I. A magyar csapat mindkét fiú, de a női versenyen is magasfokú küzdőképességről tett tanubizonyosságot, aminek eredménye számszerűen is megmutatkozott. Csődöt nem mondott senki, legfeljebb az izgalom miatt szerepel egy-két versenyző a vártnál gyengébben. A csapat jórésze, elsősorban a versenyeken döntő jelentőségű gyorsfutószámokban, még jövőre is ifi - a lányok kivételével. Gyorsfutóinkkal elégedettek lehetünk, mindhárom viadalon megállták helyüket. A váltóban komoly fantázia van és több közös edzéssel 1961-ben - remélhetőleg - 42 mp-en belül kerülnek!

Középtávfitóink megtették a magukét, főleg a jugoszlávval ellen, ahol általában taktikai győzelmeket arattak. Nagy szó ez, ha visszaemlékezünk arra, hogy milyen csapnivalóan taktikáztak az elmúlt években. Farkas és Nagy ugrásszerűen javult e tekintetben.

A gátfutás változatlanul gyenge száma válogatottunknak, bár némi javulást láttunk /Vértessy/, inkább azonban a lányoknál, hol nem sok választja el egymástól a válogatottakat a többiektől.

Ugrószámokban a távolugrók és Csányi jelskedett, de kielégítettek a hármasugrók és - a jugoszlávok ellen - a magasugrók is. Kár, hogy Ivanov Mariborban sérülése miatt nem szerepelhetett képességeihez méltóan. A lányoknál a magasugrás dicserhető.

Dobószámokban éles különbség volt a súlylökés-diszkoszvetés, illetve a gerelyhajítás-kalapácsvetés párok között. Az előbbieknél hasonlóan a felnőttekhez - erős javulást mutatnak, főleg a diszkoszvetés, hol csúcs is született, míg az utóbbi kettő, közülük is elsősorban a kalapácsvetés, bizony nem felelt meg a várakozásnak.

Az eredmények kiértékelésénél ismételtelen felfigyelt elmaradt számainknak legalább a többiek szintjére való felhozatála. Ez nemcsak az ifjúsági, hanem a felnőtt válogatottnak is eminens érdeke és nem megoldhatatlan feladat, mint azt a nemrég még ifjúsági válogatott Kalocsay és Mihályfi példája is igazolja.

II. Ellenfeleink testi felépítése, mint azt már több alkalommal is kifejtettem az előző évi viadalokkal kapcsolatban, magasan a mieink felett volt. Igen szembetűnő volt ez pl. a németek ellen, ahol a nem éppen kistermetű Vágó Pál bizony szinte eltűnt ellenfelei mellett, nem beszélve Bakairól, vagy a gerelyhajítókról. Technikailag a különbség elsősorban a gát- és akadályfutásoknál billent ellenfeleink javára. Mint érdekeséget említem meg, hogy a német gátasok pl. elrugaszkodó lábuk lábszárait erősen fáslizták, hogy az alacsony gátvételeinél előforduló gátba verések erejét csökkentésük és így bátrabban merjenek futni. Eredmény: a verseny végén a két német gátasnál mindössze egy, a magyaroknál pedig 18 gát maradt állva viszont a versenyt megnyerték. A német női gátasoknál változatlanul ugyanazok az erényeket és technikát figyelhettük meg, mint amiről a múlt évben már írtam a weissenfelsi tapasztalatokkal kapcsolatban.

Magasugrásnál valahogy az volt a benyomásom Debrecenben és Mariborban egyaránt, hogy ellenfeleink sokkal folyamatosabban mentek át a lécen, mint a mieink, mozgásuk magabiztosabb és lendületesebb. Nekifutásuk általában a mieinkénél hosszabb volt és a sikertelen kísérletek kevésbé törték meg őket, mint a mieinket.

Rudugrásban Csányi technikája magasan a legjobb volt. Elmaradt viszont a többiektől, elsősorban a jugoszláv ugróktól, lazaságban és - természetesen - természetben.

A távolugrást mindkét alkalommal Balassi nyerte. Nála csak idő és felgyorsulás kérdése a 7 m-en felüli ugrás. Technikailag itt is a mieink vezettek, azonban mindkét országból való ellenfeleink sokkal gyorsabbak voltak náluk.

Hármasugrásban hasonló volt a helyzet, mint távolban. Debreceni vereségünket német ellenfelünk hihetetlenül hosszú lábainak - és nem technikájának köszönhetette.

Dobószámokban - a kalapácsvetés kivételével - technikailag legalább ellenfeleink színvonalán álltak válogatottjaink, ha jobbak nem voltak, viszont, mint az elején is említettem, fizikailag még a legjobban felkészült tagjaink is gyengének bizonyultak ellenfeleinknél. Kalapácsvetésnél a fizikai

gyengeség mellett technikailag is elmaradtunk - az univerzális képességű, de kissé szertelen Bakai kivételével.

A lányoknál magasugróink végre korszerű technikával mutatkoztak be. Ez volt az első eset az ifjúsági válogatottban, hogy korszerű technikával ugró női versenyzők indultak.

Dobóink mindhárom számban kielégítettek. Egyetlen kellemetlen meglepetést egyik versenyzőnőnk azzal okozta, hogy az első három sorozatban nem volt érvényes dobása, bár mindegyik 40 m felett volt. Itt viszont az elődők /Balogh Anikó, stb./ tulságosan elkenyészettek bennünket. Új mozgástechnikát a németeknél nem tapasztaltunk.

III. Ellenfeleink elsősorban tervszerűbb és szisztematikusabb felkészülésben részesültek. Német barátaink - saját bevallásuk szerint - Weissenfels óta átlagban négy hónapot töltöttek edző- illetve nevelőtáborban, míg a jugoszlávok éppen odaérkezésükkor fejezték be két hetes edzőtáborukat. Miután a német állapotokról nagyjából a múlt évben már beszámoltam, most inkább a jugoszláviai helyzetről próbálom képet adni - Mariborban kereszttől. Mint említettem, odaérkezésünkkor fejeződött be a szakosított edzőtáborozás. Más-más városban volt az ugró-, a dobó- és a futótábor. Mariborban az ugrók részére tartottak táborozást - elég népes számban, a legjobb edzők vezetésével. Központi pénzügyi fedezetük a táborozásra nem volt, de mégis sikerült megoldaniuk a kérdést. A városban 11 /tizenegy/ III atlétikai pálya van és mind jó állapotban! /A város lakossága 80.000 ember./ Az országban összesen 11 vándoredző működik, akiknek főfeladatuk a köztársaság államaiban azon helyek látogatása, hol nem működik edző és segíteni mindenképpen ezeken a helyeken. A fiatalok versenyeztetése itt nem nagy probléma. Általában szabadon indulhatnak minden megkötöttség nélkül - illetve egy nagyon súlyos megkötéssel: a versenyző indulását az edző szabályozza saját belátása szerint. Mint informátorunk közölte, a mi serülő-korcsportunknak megfelelő korúak is szabadon indulhatnak, a jelzett alapokon, azonban nem tud visszaemlékezni olyan esetre, hogy ezzel bárki is visszaélt volna. Indulhatnak pl. 200-on is.

azonban a legritkább eset, hogy ezt valaki is kihasználja, lévén a jelszó inkább az, hogy gyorsuljanak és ügyesedjenek, ezért igen sok 60 méteres versenyen indulnak, még a felnőttek is. Bajnoki versenysorozatuk hasonló a mi régebbi rendszerünkhöz. Egyesületi, falusi, városi, járási, megyei, országos, köztársasági bajnokság a rendszer egyes állomása. A köztársaság egyes állomásain belül is igen erős a versengés. A szlovén köztársaságban pl. /Maribor ide tartozik/ Ljubjana, Zelle és Maribor állandó rivalizálása komoly fejlődést hozott. Odaérkezésünket megelőzően éppen a három közül két város csapott össze pontverseny keretében.

Az iskolák és az egyesületek között igen érdekesen alakult a viszony. Igen kevés testnevelő tanár edzősködi - amit erősen hiányolnak is. - A testnevelő tanárok és az edzők viszonya igen jó. Az iskolák házi versenyein, mint rendezők és szaktanácsadók általában mindenkor részt vesznek az edzők, elsősorban a függetlenítettek. A feltűnő tehetségeket azonnal egyesületekbe irányítják. Ez természetesen attól függ, hogy az érdekelt edző vagy edzők milyen viszonyt tudnak maguk körül kialakítani. Mariborban pl. a viszony igen kitűnő. Az atlétikai edző, Ifkovics Gusztáv, igen népszerű mind a versenyzők, mind a város sport-szerető közönsége előtt. Tekintélye van és elképzeléseit mindenhol támogatják.

A sajtó igen sokat foglalkozik a sporttal. Több sportlap jelenik meg az országban, köztük magyar nyelvű is van. Atlétikával nemcsak a sportlapok, hanem a napi sajtó is igen bőven foglalkozik - írásban és képen. Mariborban magában is van sportlap, a havonta megjelenő "Mariborski Sport", melyet a legnépszerűbb szlovén egyesület, a maribori "Branik" ad ki. A képekkel gazdagon illusztrált 16 oldalas folyóirat több ezer példányban jelenik meg. Az előfizetők és példányvásárlók mellett az anyagi alapot a hirdetések adják meg.

Mindent egybevetve, az idei ifjúsági nemzetközi viadalok igen értékes tapasztalatokat hoztak, melyeket feltétlenül hasznosíthatunk a magyar atlétika hasznára is.

Kincses
Zoltán:

ROSICZKI

emlék
versenyről

Junius 16-án repülőgéppel utazott nyolc élvonalbeli versenyzőből álló csapatunk Prágába, hogy résztvegyen a hagyományos Rosický emlékversenyen. Alig két órai kedélyesen eltöltött utazás után érkezünk meg Prágába. Már a megérkezésünk pillanatában észrevehető volt, hogy többről van szó, mint egyszerűen csak az emlékverseny megrendezése.

Mindenütt, amerre a szem ellátott, hatalmas transzparensek, zászlók érdeje és nem utolsósorban a fiatalok sokasága jelezte, hogy Prága készül a csehszlovák testnevelési és sportmozgalom hatalmas seregszemléjére a II. Országos Spartakiád megrendezésére. A fővárosban az összesereglett hazaiak több 100 ezres tömegén kívül nagyszámu külföldi vendég is tartózkodott. Köztük volt 13 nemzet atlétikai küldöttsége is, akik a Rosický emlékversenyre jöttek. Ott volt a résztve-

vők között a szocialista és demokratikus országok közül Szovjetunió, Kína, Lengyelország, NDK, Románia, Bulgária, képviseltette magát Anglia, Finnország, Ausztria, Norvégia, NSZK, Görögország. Nem kevesebb, mint 100 külföldi és ennek kétszeresénél is több hazai versenyző mérte össze erejét és ért el nemes vetélkedésben jobbnál jobb eredményt.

Születtek új országos csúcscok és azideig ez évben a világon legjobb eredmények. A hatalmas strahovi stadion minden részében küzdőtérre vált.

A hazaiak számára különös jelentősége volt a versenynek, mert egyben olimpiai válogató verseny volt. Két nap alatt, mintegy 60.000 néző számára nyújtott kellemes szórakozást az "atlétikai parádé", mert nevezhető nyugodtan annak is.

Amit a hármasugrásban a különböző stílusú lengyel Smidt, Malcherowky és a szovjet Kreer produkált egy nap és egy pályán, nem hétköznapi látvány volt. /16 m-en felüli sorozatugrások./ Ugyanez mondható a rudugrás és az izgalmas bővelkedő akadály, 1500, és az 5000 m. síkfutás résztvevőire is.

Fémjelzte a kínai atlétika fejlődését is Ma Csankin 74,58 m-es gerelyvetése /ázsiai csúcs/, Si Hung-Fen 201 cm-es magasugrása, a nők közül Cseng Fengjung 175 cm-es magasugrása. Izgalmas szoros versenyt folytattak a férfi súlydobók és nem kismértékben ennek tudható be, hogy Varju utolsó dobása közben -, mely 18,52 m volt, kilépett. Megnyugtató jelenség volt Zsivotzky küzdeni tudása, ő is utolsó dobásával győzte le nagyhirű ellenfelét, a szovjet Rügyenkovt. Jó érzés volt látni Széchenyi biztos győzelmét a világcsúcstartó Piatkovszky ellen. Ha a futóink is jól szerepeltek volna, valószínű, hogy még élménynyújtóbb és izgalmasabb versenynek lehetünk volna tanúi.

Futóink gyengébb szereplését kárpótolta az a baráti légkör, mely a verseny időtartama alatt köztünk és a többi résztvevő nemzetek között kialakult. Ennek is kiemelkedő színteltje volt a szovjet és a kínai delegáció viselkedése. A szovjet versenyzők testvéri

módon segítették kínai kollégáikat tanácsaikkal, bátorításukkal.

Egyszóval nagyon sok élménynyújtó volt prágai szereplésünk és azokat csak tovább színezte Prága város évről-évre szebb arcúvá és nem utolsó sorban pedig a jól sikerült bankett. Mindehhez már csak ráadás volt a brezovicei szereplésünk és ha itt a díszkoszvetés számára kedvező szélben Széchenynek kicsit jobban sikerül, lehet, hogy új világcsúcs birtokában térhettünk volna haza Budapestre.

Szóvá kell még tenni azt a nagyfokú érdeklődést, ami a csehszlovák szakvezetés és sajtó részéről megnyilvánult dobóink ez évi jó szereplésének titka iránt. Volt részes az interjúvoláshoz bőven Széchenynek, Zsivotzkyknak, Varjunak és a delegáció vezetőinek. Ha nem is kaptak minden kérdésükre kielégítő választ, meglepéssel vették tudomásul, hogy felkészültségük eredményes, amit a versenyen is tanúsítottak.

Ugy gondolom, hogy a verseny is kifejezője volt a népek tartós béke iránti vágyának, mert az a sok nemzetiségű és különböző világnézetű résztvevő mindgyakrabban a XVII. olimpiai játékokra terelte a szót és azzal búcsúztak: a vizionlátásra Rómában, akinek nem sikerül, 1961-ben Prágában.



Megfigyelések a magasugrókról Amerikában

Töni Nett:

A magasugrásban egész Amerikában általánossá vált az u.n. Straddle-, vagy másképpen hasmánt bukóstílus /belly roll/. Minden főiskolán és egyetemen, amelyet meglátogattam és minden versenyen, amelyet láttam, az indulók csaknem kivétel nélkül mind hasmánt bukóstílussal ugrottak. Az erre a stílusra való áttérés általános. A középiskolákban is ma csaknem kizárólag a hasmánt bukóstílust tanítják. Mindenesetre az amerikaiak is azon a véleményen vannak mint mi, hogy a hasmánt bukó változathoz az ut a guruló stíluson /Western Roll/ keresztül vezet. Ha az ember mindjárt hasmánt bukótechnikával kezd ugrani, akkor fennáll az a veszély, hogy a kezdő nem elég erőteljesen ugrik fel, hanem már a felugráskor elfekszik és ezáltal a felugrás hatása erősen megtörik. Ennek ellenére el lehet térni ettől a szokott uttól - a guruló stíluson keresztül a hasmánt bukóig - abban az esetben, ha kezdő a hasmánt bukóstílust mindjárt sokkal könnyebben sajátítja el és nem esik az előbb említett hibába.

Amerikában is hangsúlyozzák azt, hogy a hasmánt bukó stílus fizikailag is a legcélyszerűbb magasugró technika.

Az edzésen különösen arra ügyelnek, hogy a hasmánt bukó stílusnál a felsőtest mindjárt mély helyzetbe kerüljön. Ennek a fel-

tétele, hogy a mell a láb fölé kerüléskor lehetőleg vízszintesen legyen a medencével. Az elugróoldal felőli kar ne legyen a láb és a has között, hanem inkább maradjon oldalt. A leérkezés a test hossz tengelyének fordítása következtében csaknem háttal történik. Ez az oka annak, hogy az Egyesült Államokban egyetlen ugrógödört sem készítenek el úgy, mint nálunk. Tulajdonképpen sehol sincs gödör, hanem mindenütt 90-110 cm magas fűrészporos töltést raknak a mércék mögé. Ezáltal nem esik olyan nagyot az ugró, a sérülés veszélyét még a hasmánt bukásnál is teljesen kiküszöbölik. A mi ugrógödöreinkben a hasmánt bukó technikánál a leérkezés nem egészen veszélytelen. Az eredményre is hatással van, ha az ugró már előre tudja, hogy a beérkezéskor nem történhet semmi baja. /Ha az ugró kezeire érkezik le, mindjárt behajlítja a könyökeit, hogy a kézizületek zúzódását elkerülje./

Kaliforniában mostanában eléggé elterjedt egy rossz szokás: sok magasugró úgy fut neki és úgy ugrik, hogy csak egyik lábát van cipő. Az elrugaskodó lábukon versenycipőt viselnek, a lendítő lábuk meztelen. Ennek értelmét nehéz belátni. Állítólag ezt azért csinálják, hogy ezáltal a neki-futás ütemesebb legyen. Közismert, hogy az ember a meztelen lábát óvatosabban teszi

le, s így a nekifutás közben a lépések üteme erősebb, vagy gyengébb lesz. Akinek azonban a lába érzékeny és esetleg rálép egy kavicsra, a hirtelen fájdalom következtében nem tud összpontosítani a felugrássra. Azt sem igen lehet megérteni: mennyiben jelenthet az előnyt, ha a lendítőláb éppen a legvégén könnyebb. Ellenkezőleg: itt egy kis súlytöbblet éppen növelné a lendítőláb oly fontos lendületét. Valószínűleg azért futnak neki mégis csak féllábon cipővel, hogy a nekifutás ütemessé váljon és az elugró láb lépése hangsúlyosabb legyen.

A hasmánt bukóstílus arra kényszeríti az ugrót, hogy a léchez igen közelről ugorják fel: a felugrás csaknem függőlegesen történik a léccel. A guruló stílusnál a léctől túl messzire kell elugrani és ezáltal az ugrás röppályája túl hosszú lesz.

Egy különös sajátossága az amerikai magasugróknál a lendítőláb alszárnak helyzete a felugrásnál. Megfigyeltem, hogy sok esetben a felugrás pillanatában a lendítőlábat nem hajlítják be térdben, hanem teljesen vagy majdnem teljesen kinyújtva lendítik fel. Kihasználják az ebből származó nagyobb lendületet. Az amerikai szakkönyvek és cikkek is a legtöbb magasugrót teljesen kinyújtott lendítőlábterddel ábrázolják a felugráskor.

Albritton már nem tartja olyan nagyra a felugrást ezt a módját. Egy érdekes beszélgetés alkalmával kérdésemre a következőket mondta a magasugrásról:

"Legjobb tudomásom szerint én voltam az első ugró, aki kialakította a Straddle-/hasmánt bukó/ stílust. Az 1936. évi olimpiai játékok előtt néhány héttel támadt bennem az a gondolat, hogy hassal menjek át a léccel, mert reméltem, hogy ezáltal a súlypontom helyzete kedvezőbb lesz. Hogy ezt megerősítem, a lécezt egy aránylag alacsonyabb magasságon rudugrómércekre állítottam. A mércek körülbelül 3 méter magasak voltak, a tetejükre egy újabb lécezt raktam. Erre a második lécre azután zsinórral gumihólyagot kötöttem rá mégpedig úgy, hogy a hólyag 10 vagy 20 cm-rel függött a magasugrásra feltett alsó léccel felett.

Most azután megpróbáltam, hogy amikor nekifutottam a léccnek, a lendítőlábammal mindig eltaláljam a hólyagot. Ezáltal a medencém igen magasra, a törzsem a medencével ellentétben alacsonyabbra került és mindezáltal lehetségessé vált a törzs mély

lebuktatása közvetlenül a léccel mögött az ugrógödörbe.

A berlini olimpiai játékokon még nem jutottam elég messze az új technikámmal, csak az olimpia utáni versenyeken, különösen Svédországban értem el technikai szempontból a legjobb formámat s ezáltal jelentősen jobb eredményeket.

A mai Straddle-/hasmánt/ ugrók véleményem szerint azt a hibát követik el, hogy az elrugaszkodó lábat – amelyet a felugrás után a ráforduláskor fel kell rántani – a lelógó térdben túl élesen behajlítják. Ennek következtében a legtöbb esetben a térdrel verik le a lécezt. Én magam súlyt fektettem arra, hogy az elrugaszkodólábam lehetőleg kinyújtott legyen, amikor hassal a léccel fölé kerültem, mert azon a véleményem vagyok, hogy ez a léccel leverésének veszélyét jelentősen csökkenti.

A felugrás a Straddle-stílusnál egészen a léccig pontosan olyan, mint a guruló stílusnál, azért a Straddle-t úgy lehet a legjobban elsajátítani, ha az ember előzőleg begyakorolja a guruló stílust. Én most atlétikai edző vagyok egy dayton-i középiskolában és tanulóimat először a guruló stílusra fogom, mielőtt átállítanám őket a hasmánt bukó változatra.

Nagyon sok amerikai magasugró nyújtva lendíti magasba a lendítőlábat a felugrás pillanatában. Ezt nem minden magasugrónál tartom célszerűnek, mert sok esetben ez túl merev. Jobbnak tartom, ha a lendítőláb térdben behajlik úgy, hogy a felugrás után azonnal a térd ismét kinyulik és így kerül át a léccel fölé. Nos ez végeredményben fel fogás és tapasztalat kérdése.

Nagyon célszerűnek tartom azt, hogy a magasugró edzésben sokat fusson magasgáton, mert ezzel nagyszerűen megtanulhatja a "három lépésűtemet" és elrugaszkodólábának ugróerejét is növelheti. A hármassátem megtanulása a magasugrásban azért olyan fontos, mert a nekifutásnál gyakorlatilag a három utolsó ütemes lépésben van a hangsúly, a többi mind csak bevezető."

*

Megjelent: a "Leichtathletik" 1953. évi 42. számában.

A cikk eredeti címe: Beobachtungen im Hochsprung im Amerika.



v. Porlnov:

Az elugró készség fejlesztése súlymegterhelés alkalmazásával

Az atlétika számos módszertani segéd-könyvében a magasugróknak azt javasolják, hogy rugalmasságukat súlymegterheléssel speciálgyakorlatokkal fejlesszék. Mind nálunk, mind külföldön számos kiváló ugró alkalmazta ezeket az ugrás-edzéseknél. 5-6 kg-os megterheléseket alkalmazott a kiváló csehszlovák Kovar és Lansky, a melbournei olimpián 5-ik helyezést elért kanadai Maney /2,03/ pedig 15 fontos övét csak a biztonsági ugrásoknál vette le.

A szakirodalomban azonban nincs pontos és megindokolt utmutatás arra nézve, hogy milyen súly megterhelést és milyen edzés megterhelést kell alkalmazni a vonatkozó gyakorlatoknál.

A kérdésben speciális vizsgálatokat folytattunk. Azt a feladatot tűztük ki magunk elé, hogy tisztázzuk, mennyiben eredményes a rugalmasság fejlesztése szempontjából a súlyok használata /ezt megelőzően megállapítottuk az optimális súly mérvét/.

A feladat megoldására kísérleteket folytattunk, amelyek módszerei a következők voltak: a helyből és nekifutásból történő felugrás meghatározása, az ugrási dinamográf /V.M. Abalakov által konstruált készülék/ dinamogramjának analízise, a kinociklográf módszerével készült film-analízis, pedagógiai megfigyelések és azok lerögzítése a kísérleti edzőfoglalkozásokról készült naplóba, az ugrások technikájának kiértékelése az általunk készített speciáltáblázatokban.

Mindenekelőtt meg kellett határozni az edzésben alkalmazott súlymegterhelést. Véleményünk szerint ennek a súlynak nem szabad olyan nagyra lennie, hogy számottevő változást idézzon elő az almozozzatban, t. i. az ellökődésben, felugrásban. Meg kell jegyeznünk, hogy ilyen esetben a speciális ugrásgyakorlatokban nem nagy súlyok alkalmazásáról van szó, nem vonjuk azonban kétségbe, hogy a láb erejének fejlesztésére hasznos a nagyobb súlyok alkalmazása /guggológyakorlatok a súlyokkal, súlyzós gyakorlatok stb./.

Speciális kísérleteket folytattunk abból a célból, hogy megállapítsuk, mekkora az a maximális súly /öven alkalmazva/, amely nem okoz lényeges változást a felugrás jellegében. E kísérletek során az ugrók a dinamográfban a magasság megállapításával felugrást végeztek.

A súlyokat fokozatosan növeltük 1 kg-al. A felugrás magassága csak a 4 kg alkalmazása után kezdett jelentősen csökkenni és ezzel együtt csökkent az ellökődés ereje is.

Míg az 1-3 kg-os megterhelés az ellökődés időtartamát 0,02 mp-el csökkentette, a negyedik kilogrammnál a csökkenés további 0,06 mp volt. A kinogramm elemzése azt mutatta, hogy az ellökődés időtartamának csökkenése az erőbehátas utjának megrövidülése folytán következett be. A súlymegterhelésnek 4 kg-ra való emelésével csökkent az ugrónak az ellökődést megelőző leguggolása.

Körülbélül ugyanezt a képet mutatták a nekifutásos magasugrással kapcsolatban végzett hasonló kísérletek. E kísérleteknél az ugrásokat az emelkedés magasságának stabilizálása után hajtották végre. A film-analízis módszerével, valamint az ugrási dinamográf segítségével és a speciális mérőberendezésekkel megállapítottuk az ellökődés időtartamát, a sportoló általános súlypontjának emelkedését minden egyes ugrásnál, miközben a súlymegterhelést /a sportoló öven/ fokozatosan növeltük 1-től 6 kg-ig. Minden súlyra 3 ugrást végeztünk, amelyek közül a legjobbat vettük figyelembe. A hármas sorozatok között 2 perces pihenőt adtunk.

Az emelkedés magasságának meghatározása céljából az előzőleg bekrétázott lécet olyan magasságra állítottuk, amely mintegy 20-30 cm-el haladta meg az illető ugrónak a nekifutásos magasugrásban elért legjobb egyéni eredményét. Az ugró a röppálya felső részében törzsével leütötte a lécet, amely mezen nyomot hagyott. Ez lehetővé tette a "tisztá" emelkedés magasságának meghatározását.

Az ismerttetett módszer lehetővé tette, hogy minden ugróra vonatkozóan megállapítsuk a maximális megterhelést, amely mellett a felugrás strukturájának változtatása nélkül tudja végrehajtani az ugrásokat.

Megállapítottuk azokat a gyakorlatokat, amelyekben a súlymegterhelés alkalmazása a legtöbb pozitív hasznot jelenti, valamint a súlymegterhelés optimális adagolását is meghatároztuk. Több kiegészítő kísérletet végeztünk a súlymegterhelések különféle vari-

ánsai felhasználásának pontos megállapítása tekintetében. Az olyanfajta súlymegterhelésnek, mint a lendítőláb lábszára súlyának növelése, a nehéz keztyűk és a speciális öv, mindegyik külön-külön véve is igen ienyes javulást idézett elő az ugrások eredményeiben már rövididejű behatás után is. Ha a fentemlített súlymegterhelések valamelyikével néhány felugrást végeztünk, az a következő ugrásokon a magasság 5-10 cm-es, sőt még nagyobb emelkedést idézi elő. Ilyen fokozott munkaképességet figyeltünk meg a súlymegterheléssel végzett ugrásokat követő 1-5 perc időtartamon belül.

Az emelkedés magasságának elért növekedése elősegítette a mozgási-, ugrókézség megerősödését a tökéletesen végrehajtott ellökődés folytán. Ezenkívül az edzési "plafon" növekedése pszichológiai előkészítést adott a versenyeken való eredményesebb szerepléshez.

A súlymegterheléseknek, mint az idegrend szer stimulánsainak racionális felhasználása céljából a kísérletek során megállapítottuk a fokozott munkaképességi állapot időtartamát, és a súlymegterhelésekkel végzett ugrásoknak azt a mennyiségét, amely elegendő a rugalmasság jelentős fokozásához. Valamennyi súlymegterhelésvariáns már 2-3 ugrás után a rugalmasság fokozódását idézi elő. Az ötször végrehajtott ilyen ugrásoknak valamivel nagyobb hatásossága van, azonban az edzésben való alkalmazás céljából nem javasolható, mert a módszer ismétlésénél gyorsan nő a fáradtság.

Egy speciális kísérlet során kitűnt, hogy a nekifutásos magasugrás emelkedésének magasságát fokozni lehet /16 cm-ig terjedően/ ha egy foglalkozáson belül egymásután alkalmazunk különféle megterhelésvariánsokat - először az övön, azután a kéz csuklóján, majd a lendítőláb lábszáran.

Kísérleteket folytattunk arranzve is, hogy súlymegterheléseket a versenyeredmények fokozására használjunk fel. Ezzel a legjobb eredményt a helyből hármasugrásnál érték el. A selejtező ugrások után végzett súlymegterheléses döntő ugrásoknál 50 cm-el sőt még ezen felüli távolsággal jobb eredményeket értünk el.

Annak megállapítására, hogy a pedagógiai kísérletben résztvevő magasugróknál jobb sporteredményeket felmutató versenyző edzésénél milyen kihatása van a súlymegterheléses módszernek, a szerző sajátmagán folytatott kísérleteket.

E sorok írója 1952 előtt többször részt vett a Szovjetunio bajnokságain és itt 1,85 m eredménnyel nem ért el a 6-8. helynél jobb helyezést. 1952. februárjától szeptemberig a szerző súlymegterheléses edzőmódszert alkalmazott, aminek következtében jobban felkészült a rendes összövetségi versenyekre és 190 cm-t ugrott. J. Iljaszovot és E. Vanszovicot legyőzve /akik ezt megelőzően 1,95-ös eredményeket értek el/ sikerült a szerzőnek a Szovjetunio 1952 évi bajnoka címet megszereznie.

Az edzésben alkalmazott súlymegterheléseknek az ugrókézségre kifejtett pozitív behatást azzal magyarázhatjuk, hogy a súlymegterhelés járulékos ingerkeltő, ami közvetlenül hat ki a proprioreceptorokra és a második jelzésrendszerre. E járulékos ingerkeltő működésére, amely fokozza az agykéreg megfelelő részeinek izgalmat, a szervezet fokozott teljesítményű munka végzésével reagál.

A súlymegterheléses gyakorlatok sokszori ismétlése megteremti az előfeltételeket az olyan mozgáskészség kialakításához, amelyben az izmok fokozott teljesítményű munkát végeznek. Ennek megfelelően a továbbiakban maga a csontizomzat szenved változásokat.

A végzett munka alapján a következő gyakorlati következtetéseket vonhatjuk le:

A súlymegterhelések rendszeres alkalmazása a speciális ugrásgyakorlatokban ésszerű és mint az ugró edzésének eszköze, igen eredményes. Elősegíti a szükséges tulajdonságok kifejlesztését és a helyes mozgástechnika elsajátítását, úgyhogy a kezdőtől a sport mesteréig a legkülönbözőbb felkészültségű ugró számára javasolható.

A súlymegterhelést alapjában véve a rugalmasság fejlesztésére kell használni oly módon, hogy különböző ugrásgyakorlatokat és a lécen való egyszerű átugrásokat végzünk. Az ellökődés, felugrás jellegének minden esetben lehetőleg ugyanolyannak kell lennie, mint a nekifutásos magasugrásnál való felugrásnak.

A kifáradás és annak káros következményei elkerülésére a súlymegterheléses gyakorlatokat szigorúan adagolva kell alkalmazni, különféle változatos gyakorlatokat kell végeztetni és váltakozva kell végezni olyan gyakorlatokkal, amelyeknél nem használunk súlymegterhelést. A legcélszerűbb arány a súlymegterheléses és anélküli ugrások között a 3:1. Az ilyen arányú megterheléshez azonban fel kell készülnünk és először az 1:1 majd a 2:1 arányt kell alkalmazni.

A rugalmasság átmenetileg már néhány - különféle súlymegterhelésvariánsal végzett - gyakorlat után is emelkedik. A rövid ideig tartó súlymegterheléseknek az idegrendszer stimulátoraként való alkalmazását az ugrók eredményeinek fokozása céljából ajánlhatjuk.

A törzs súlymegterhelése céljából a test különböző részein övet, vagy karkötőt használhatunk /700 gr-ig terjedhető súlyban/, valamint nehezebb súlyu cipőt /200-300 gr-al/. A megterhelés súlyát minden egyes sportoló számára egyénenként kell meghatározni. Összefüggés áll fenn a megterhelés nagysága és a sportoló súlya, testalkata és fizikai felkészültsége között.

Az alantitokban táblázatot közlünk, amelynek alapján meghatározhatjuk a helyből magasugrásnál használandó megterhelés súlyát az ugró edzettségének megfelelően. A táblázat használatához az ugró súlyán és testmagasságán kívül tudni kell azt is, hogy az illető milyen magasra tudja feldobni testét egy láb lökésével a felugrásnál.

A táblázat alapján meghatározott súlymegterhelést az ugró az edzésében két hónapig alkalmazza. Ezen időpont után a megterhelés súlyát összhangba kell hozni az edzettségben és egyéb mutatókban beállott változásokkal.

Az ugró felkészültsége /felugrás magassága a saját testmagassághoz viszonyítva

Súlymegterhelés nagysága

Testmagassága feléig

Az ugró súlyának 5%-a mínusz 300-500 gr.

Testmagassága felét 10 cm-el és többel meghaladva

Az ugró súlyának 6%-a mínusz 500-700 gr.

Testmagassága fele alatt 10 cm-el és többel

Az ugró súlyának 4%-a mínusz 300-400 gr.



D. M. Jozsefianyi:

A RUGALMOS SÁG ÉS FEJLESZTÉSE

Legtöbb sportjáték képviselőjének fontos, hogy kellő időben magasra tudjon ugrani.

A labdarúgásban a kapu védelme kapcsolatos azzal, hogy a kapus jól tudjon oldalra és magasra ugrani. A mezőnyjátékosnak is szükséges az ugrótudomány a magas labdáért való harcban. A röplabdázásban az összes lecsapásokat ugrással kell végezni a háló jelentékeny magassága miatt. Ugyanez vonatkozik a védelem alapvető módjára a sáncozásra is. Jellemző, hogy a legtöbb külföldi csapat magasnövésű játékosok beállításával igyekszik ellensúlyozni a rugalmasság hiányát. Ez vonatkozik elsősorban az Egyesült Államok kosárlabdázóira és röplabdázóira.

Ismeretes azonban az, hogy a magasnövésű játékosok gyakran mozgékonyágban a közép-

termetűekkel szemben alulmaradnak. Eppen ezért nem marad alul a középtermetű rugalmas sportoló a magas termetű, de kevésbé mozgékony játékoskal szemben, hanem még fölényben is van.

Mit jelent a rugalmasság? A rugalmasság /"rugékonyság"/ szakkifejezés széleskörűen elterjedt a sportgyakorlatban és azt a képességet jelöli meg, hogy ugrani tudunk. A sportirodalomban a "rugékonyság" fogalma azt a képességet jelenti, hogy testünket magasra tudjuk feldobni valamilyen támaszról.

Az ugrásközbeni izommunka tanulmányozására folytatott speciális kísérleteink lehetővé tették, hogy a rugalmasság néhány jellemző momentumát felfedjük.

Az ugródinamográfion /V.M. Abalakov szerkesztette/ végzett helyből távol és magas ugrások tapasztalatai megmutatták, hogy a rugalmas személyek dinamogrammai lényegesen eltérnek a rossz ugrókéktól. Kitűnt, hogy a jó ugrók sokkal nagyobb erőt fejtenek ki az elrugaszkodásnál és ez az erő kifejtés sokkal rövidebb idő alatt jön létre, mint a rossz ugróknál.

Elektromiogramm regisztrálással /az izom működés áramai, amelyeket a központi idegrendszer impulzusai hoznak létre és amelyekből megítélhetjük az ingerek fokát és jellegét/ végzett kísérletekben megállapították, hogy a jó ugrók az izomműködés áramai térségben és időben jobban koncentráltak az ugrásnál, mint a fejletlen ruganyosságú egyéneké. Ez azt jelenti, hogy a jó ugrók izmai ingerlékenyebbek. Náluk az ingerlés gyorsan fejlődik és csak az ugrás összehúzódsához szükséges izmokat érinti. Ez idő alatt a többi izmok teljesen lazítottak és nem zavarják a szükséges izmok összehúzódsát. A jó ugrók lazítják izmaikat időnkénti munkacserével is.

A leírt kísérletekben sikerült igazolni A.N. Kresztovnyikov elgondolását /1953-ban/, miszerint "robbanékonny" izommunkát kívánó gyakorlatok alapján az idegfolyamatok magas mozgékonyasága és koncentráltasága van, ezekhez a gyakorlatokhoz tartozik az ugrás is.

Az elmondottakból a következő szakvéleményt vonhatjuk le:

1./ a rugalmasság a mozgató tevékenység összetett tulajdonsága, melynek alapját az erő és az izomösszehúzódság gyorsasága képezi, optimális mozgásterjedelem megőrzése mellett;

2./ a rugalmasságra jellemző az izomösszehúzódság "robbanékonysága".

A legtöbb külföldi szakember azt gondolja, hogy a testi készségekben, egyben a rugékonyságban is, magas fokot csupán a természetűtől megáldott emberek érhetnek el. Azt állítják, hogy ugrónak éppen úgy, mint futónak születni kell. A szovjet tudomány vezető szerepet tulajdonít a szervezet sajátosságai és készségei kialakulásában a külső környezetnek, amelyek között fontos helye van az oktatásnak, nevelésnek és edzésnek. A hazai szakemberek helyesen állapítják meg, hogy edzéssel bármely egészséges ember testi készségei magasfokú fejlettséget elérhetjük, ha a fejlesztést megfelelő életkorban kezdjük. Egyes személyeknél gyorsabban megy a testi készségek fejlesztése, mint másoknál, de úgy ez, mint amaz elérhet kiváló sporteredményt.

Többben a külföldi tudósok közül, amikor a rugalmasságot született készségnek mondták, összekapcsolják az ugrócsont és a sarokcsont különleges veleszületett felépítésével /Lagrange és mások/. Röntgenileg ellenőriztük a jól és rosszul fejlett rugékonyságú egyének lábfejeit és nem találtunk nagyobb különbséget. Nagyon kevésbé tértek el egymástól a jó ugró és a rossz ugró sportolók lábfejcsontjai /azoknál, akik hosszabb idő óta foglalkoznak ugrással/. Az elváltozásnak ugynevezett munkatöltengés jellege volt - a dudorok tultengése, a csontcsapok tultengése az izomtapadás helyein, a csontgerendák nagy kerekdedsége, boltozatos formát felvéve.

Ebből következőleg nem a lábfej veleszületett anatómiai felépítettsége az a tényező, mely meghatározza a rugékonyság fejlettségi fokát, hanem a hosszú edzés okozza a csontokban az alkalmazkodó jellegű változást.

Milyen módon érhetünk el magas fejlettségű rugékonyságot? A szakemberek legtöbbje azt gondolja, hogy a rugalmasság fejlesztésének legjobb útja - az ugrógyakorlatok rendszeres alkalmazása. Így például G.V. Vasziljev és N.G. Ozolin kiemelik, hogy a "rugékonyság javítására mindenekelőtt ugrani kell" /Vasziljev G.V. és Ozolin N.G. "Atlétika". Tankönyv testnevelési főiskolák részére. 1955/.

A rugalmasság fejlesztésére nagyon hatásos kiegészítő gyakorlatok az erőgyakorlatok, például ugrások teherrel /Gidrát, Portnov/, súlyzógyakorlatok /Ozolin, Ter, Ovanyeszján és mások/.

Kísérleteink azonban azt mutatták, hogy az erőgyakorlatok a rugalmasság fejlesztésére csak akkor hatásosak, ha gyors tempóban végezzük őket. Természetesen bizonyos hatása van a lassu ütemben végzett erőgyakorlatoknak is /nyomás típusú gyakorlatok/, de sokkal jelentékenyebb a gyors ütemben végzett erőgyakorlatok hatása /a súlyzó lökése, szakítása/.

Megvizsgálván 89 képzett sportoló -nyolc sportág képviselői - rugalmasságát, azt redeltük fel, hogy a súlyemelők a legrugalmasabbak. Jellemző azonban, hogy a rugalmassága nem minden súlyemelőnek volt magasan fejlett, hanem csupán azoké, akik legjobb eredményeiket tempómozgásokban /szakítás, lökés/ érték el. Az adott esetben a készség /"robbantó" erő/ átvitelének világos példáját látjuk olyan látszólag eltérő szerkezetű gyakorlatokban, mint a súlyemelés tempó - mozgásban és ugrásban.

A rugékonyság meghatározása sportágak szerint.

Sportág:	Résztvevő	A sportolók átlagos magasasága:	Átlagos súlya:	Átlagos helyből távolugrása:	Hely:
Súlyemelés /szakítás/	11	167.4	73.6	286.1	I.
Súlyemelés /lökés/	9	169.9	79.9	265.2	III.
Súlyemelés /nyomás/	8	165.2	72.7	259.9	IV.
Röplabda	11	172.4	72.3	267.0	II.
Kosárlabda	8	185.0	81.7	254.0	V.
Labdarugás	9	171.8	70.5	249.5	VII.
Torna	8	168.3	65.0	253.0	VI.
Vívás	8	174.1	68.6	249.3	VIII.
Uzás	8	170.1	67.6	244.0	IX.
Birkózás	9	171.3	71.2	229.5	X.

Ennek az álláspontnak jogosságát alátámasztja a fordított átvitel. A legkiválóbb súlyemelők tbiliszi táborozásán 1951-ben javasoltuk kiegészítő gyakorlatnak a helyből távolugrást s a tornapadra felugrást 60-80 cm magasságra. Ezen gyakorlatok alkalmazása láthatólag megjavította a súlyemelők eredményeit a tempómozgásokban.

A rugalmasság fejlesztésére tehát mindekelőtt különféle ugrógyakorlatokat, valamint gyors ütemben végrehajtott erőgyakorlatokat kell alkalmaznunk.

Amikor a röplabdázók rugalmassága fejlesztése módjairól beszélünk, meg kell jegyeznünk, hogy a röplabdázás játékkörülményei nem engedik meg az ugrásoknak hosszabb vagy rövidebb rohammal való végrehajtását. Következésképpen a röplabdázó részére a legmegfelelőbb a pároslábu lökással való ugrás. Ebből kiindulva alkalmazzunk a röplabdázó rugalmasságának fejlesztésére főleg pároslábu ugrógyakorlatokat, egyben nagyobb helyet adjunk a helyből ugrásoknak.

Még egy körülményt kell figyelembe venni, amikor a röplabdázók rugékonyság fejlesztő szakgyakorlatait összeválogatjuk. A testi készségek fejlesztésének a meghatározott mozgáshoz kell alkalmazkodni. Eppen ezért a röplabdázó rugékonyságát fejlesztő gyakorlatot úgy kell felépítenünk, hogy az a lehetőség szerint megfeleljen a röplabda technika elemei szerkezeti összhangosságának. Például a felugrást kapcsoljuk össze magasra függesztett tárgy érintésével, magasra feltett labda megütésével, stb.

Az ugrást a röplabdázás első foglalkozásától kezdve kell tanulni, egyes elemek formájában az óra előkészítő részében úgy, hogy a kétoldalas játékokra áttérésnél a növendékek meg legyen a minimális ugrókészsége.

Az összes röplabdázók végezzenek naponta rugalmasság fejlesztő gyakorlatot, mert jelentékeny javulást csak mindennapos gyakorlással érhetünk el. Bevehetünk ugrógyakorlatokat a reggeli tornába is.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a rugékonyság éppen úgy, mint a gyorsaság lassan alakul ki, de előbb kell kifejleszteni, mint a többi készségeket. Eppen ezért nem szabad a legkisebb megszakítást sem engednünk a rugalmasság fejlesztő munkában.

Amennyiben a rugalmasság fejlesztésének legfőbb eszköze maga az ugrás, változatossá kell tenni azért, hogy a növendékek érdeklődése közben ne csökkenjen.

A foglalkozás változatossá tétele, az érdeklődés emelése, fokozása végett nagy jelentőségű a versenyelemek beiktatása, a gyakorlatok tárgyakkal végzése, stb.

Fontos az is, hogy a növendékek a gyakorlatok végrehajtásánál tárgyilagosan értékelni tudják tevékenységük eredményét.

A fent ismertetett adatokból és személyes ugróedzés tapasztalatainkból kiindulva az ugrókészség fejlesztésére a következő gyakorlatokat ajánljuk:

Gyakorlatok szerek nélkül.

Helyben ugrások: 1. szökdelések /magasra/ fordulatokkal, balra, jobbra, egész fordulatokkal, egyes szökdelések, sorozatos szökdelések, 2. ugrások egylábon térdfelelendéssel, minden második, harmadik ütemre térdemelés, többször egymásután, stb.

Helyből távolugrások: 1. helyből pároslábu elugrással, 2. egylábas elugrással /jobbal, balal/, 3. helyből távolugrás oldalra, balra, jobbra, 4. ugrás akadályon keresztül /kötél, rud/ stb.

Hármasugrások.

Ugrógyakorlatok többszörös ismétlése: 1. egyik lábon ugrás /jobb, bal/ a kijelölt vonalon, ugrókötélen, 2. pároslábbal ugrás "békaugrás" 10-15-ször, 3. ugrás oldalt pároslábu elugrással jobbra és balra, stb.

Helyből magasugrások: 1. egylábas és pároslábu elugrással, 2. oldalról pároslábu elugrással kötélén vagy lécen lendítő módszerrel, 3. pároslábu elugrás térdfelelendéssel átugrás kötélén vagy lécen /arccal feléjük állva/, stb.

Távolugrás: féllábas elrugaskodással, térdfelelendéssel.

Magasugrások: 1. felugrás jobb vagy bal elugrással, 2. ugrás pároslábról elrugaskodással, 3. akadályugrások, stb.

Akrobatikus ugrások: kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra, segítségadással, gurulóátfordulás nekifutással helyből, stb.

Ugrások szereken.

Támaszugrások: 1. bakon szélteben és hosszában, 2. felugrás térdelésbe és leugrás /bátorugrás/, 3. felugrás guggolótámaszba, homorított ugrás /gyertyaugrás/, ugyanaz nehezítve 90 és 180 fokos fordulattal, 4. terpeszugrás bakon szélteben, stb.

Ugrások szereken át szélteben és hosszában: 1. szekrényen hosszában átterpesztés, 2. hátsó átterpesztés szekrényen, stb.

Lóugrás szélteben és hosszában: 1. átterpesztés szélteben, 2. átterpesztés hosszában, 3. átguggolás szélteben, stb.

Asztalugrások: felugrások, leugrások, terpesztugrások, stb.

Gyakorlati munkánkban a felsoroltakon kívül felhasználtunk más szergyakorlatokat is. A szereknek az elkészítése tapasztalataink alapján történt. Felhasználtunk különböző eszközökkel végzett ugrógyakorlatokat /faágak elérése, padokra felugrás, stb./

Befejezésül meg kell mondanunk, hogy a rugalmasság fejlesztő munkában különböző eszközök alkalmazásával érhetjük el a legjobb hatást. Az ugrógyakorlatok mellett széleskörűen alkalmazhatjuk a vágózást, a mezei futást, szerek dobását és lökését és más atlétikai és tornagyakorlatokat.



SZÖVETSÉGI Közlemények

Az atléta edzők oktatói tanfolyama.

A Magyar Testnevelési Főiskola Sportvezető és Edzőképző Intézete az MTST vonatkozó rendelete szerint rendezte meg atléta-oktatói tanfolyamát az 1959/60. oktatási évben.

A tanfolyamon jelentkezés alapján azok a segédoktatók vettek részt, akiknek továbbképzése indokoltta vált, illetve azon oktatók, akiknek oktatói minősítését tanfolyam elvégzésével kellett megerősíteni.

A tanfolyamot a következő edzők végezték el sikeresen:

Lippai Antal	Solymosi Egon
Hegedűs Károly	Adamik Zoltán
Bácsalmási Mihály	Bánhalmi Ferenc
Dr. Fluck István	Hubai Gyula
Koltai László	Dr. Korompai Miklós
Légrádi László	Namesnyik Ödön
Pátkai László	Szabó Tibor
Takács László	Szentgyörgyi János
Tálas Barna	Sir II. József
Tamás László	László Ferenc

A tanfolyamról kimaradt 8 hallgató:

Utóvizsgát kell tenni három edzőnek.

Az elméleti vizsgára halasztást kapott: Klics Ferenc.

A tanfolyammal kapcsolatban Szamák István elvtárs a Sportvezető és Edzőképző Intézet igazgatója a következőket mondta:

"A tanfolyamra felvett hallgatók általában megfelelő szorgalmat tanúsítottak az elméleti konferenciákon. Vizsgaeredményük e tárgyakból általában azt tükrözi, hogy a legtöbb hallgató tisztában van az elméleti tárgyak jelentőségével. Néhányan viszont még mindig csak a szakanyag elsajátítását tekintették fontosnak, ami a vizsgaeredményekben is megmutatkozott.

Sajnos, menetközben elég nagy volt a lemorzsolódás.

A megmaradt hallgatókról a gyakorlati táborozás során kivétel nélkül azt állapítottuk meg, hogy szeretik sportágukat és áldozatot is vállalnak érte. Fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy a tanfolyam hallgatói között többen voltak olyanok, akik már oktatói minősítéssel rendelkeztek és bátran állíthatjuk, hogy ezek a hallgatók törekedtek legjobban arra, hogy a tematikában meghatározott anyagból minél többet sajátítsanak el. Ugyanakkor mindenkor átadták tapasztalataikat a fiatalabbaknak.

Aktivitásukra jellemző, hogy nem elégedtek meg a leadott anyaggal, hanem azt tovább elemezték és sokat vitatkoztak szakproblémákról a foglalkozásokon kívül is.

Összegezve: Szerintünk teljes mértékben sikerült elérni a kitűzött célokat s reméljük, hogy a tanfolyam sikere a jövőben a gyakorlatban az eredményeken keresztül is megmutatkozik. Ugyanakkor sajnálattal állapítjuk meg, hogy a tanfolyamról többen kimaradtak."

Az Egyesületi Bajnokság állása 1960. július 31-én.

Férfi csapatok

1./ Bp. Honvéd	3935
2./ U. Dózsa	2440.5
3./ Vasas	2064
4./ Csepel	1303
5./ Tatabánya	1296.5
6./ V. Izzó	1240.5
7./ MAF	1158
8./ BEAC	1092
9./ Bp. V. Meteor	952
10./ Bp. Építők	937
11./ Győri ETO	928
12./ DEAC	914.5
13./ SzVSE	896
14./ Sz. MÁV	836.5
15./ BVSC	790
16./ FTC	768
17./ PUSK	693.5
18./ Debreceni Építők	678
19./ Bp. Előre	657
20./ MTK	620
21./ Sz. helyi Haladás	605
22./ TFSZ	596
23./ Pécsi Dózsa	577
24./ Gyulai MEDOSZ	563.5

25./ Bajai Építők	497
26./ DVTK	495
27./ Ny. VSE	452.5
28./ Ózdi Kohász	417.5
29./ Nk. Bányász	416.5
30./ DVSC	388
31./ Salg. Kohász	384.5
32./ Orosházi Kinizsi	383
33./ V.M. Közért	377
34./ Győri Dózsa	364
35./ Szekszárdi Dózsa	354.5
36./ MPSC	350
37./ Törekvés	338.5
38./ Nk. Dózsa	322
39./ Martfői MSE	314.5
40./ Ganz-Mávg	312
41./ Szf. MÁV	297
42./ Bp. Spartacus	275
43./ Komlói Bányász	260
44./ Makói MÁV	240
45./ Dorogi Bányász	233
46./ Szf. Vasas	222
47./ Kecskeméti TE	220
48./ Bcsabai Dózsa	212.5
49./ PEAC	209.5
50./ Szegedi Kender	209
51./ DASE	208

52./	Tipográfia	204
53./	SUMSE	202
54./	Józsefvárosi Sp.i.	191
55./	SMAFC	188
56./	SzEAC	185
57./	Dunaföldvári SE	175
58./	Db. Spartacus	174
59./	Gyöngy. Bányász	173
60./	Bp. Medosz	163
61./	Hatvani Vasutas	150
62./	GCE	148
63./	Szegedi Sportisk.	145
64./	Kaposvári Dózsa	140
65./	Sztalinvárosi Kohász	136
66./	Salg. Bányász	131
67./	Szegedi Spartacus	126
68./	Miskolci MEAFC	125
69./	Pécsi Építők	121
70./	Borsodi Bányász	119
71./	Bcsabai MÁV	118
72./	Zalaegerszegi TE	116
73./	Bgyarmati Medosz	112
74./	Gödöllői Medosz	99
75./	I. ITSK	98
76./	110 sz. ITSK	97
77./	Móri Bányász	97
78./	Dunakeszi Magyarság	95
79./	Kaposvári Hunyadi	93.5
80./	Vasas Hubertus	93
81./	Kkhalasi Medosz	92
82./	Veszprémi Haladás	89
83./	Kecskeméti K.J.Gimn.	89
84./	BRESC	79
85./	Pécsi Postás	77
86./	Kaposvári Petőfi	76
87./	Debreceni Honvéd	72
88./	Albertirsai Vasutas	71
89./	Bp. Petőfi	71
90./	Soproni Medosz	70
91./	Pécsi Ped. Hal.	69
92./	Pápai Textiles	65
93./	Kecskeméti Spartacus	61
94./	Tapolcai MÁV IAC	56
95./	Siketek	54
96./	Ikarus	51
97./	VM. Egyetértés	46
98./	Szf.Spartacus	44
99./	II. ITSK	43
100./	Szarvasi SC	43
101./	Jászberényi Vasas	43
102./	Gyöngy. VSC	42
103./	Testvériség	38
104./	Békési MÁV TE	38
105./	Váci Petőfi	36
106./	Nyirbátori ESK	34
107./	Komáromi MÁV	33
108./	Soproni FAC	32
109./	Kőszegi Ágyterítő	31
110./	Cs. Papir	29
111./	Gödöllői ASE	28
112./	Ceglédi Hunyadi	27
113./	Egri SC	27
114./	Ormosbánya	25
115./	Bátaszéki VSK	23
116./	Bp. Postás	22
117./	Ceglédi VSE	20
118./	Mátészalkai TK	18
119./	XVII. Sportisk.	18
120./	Nagykőrösi Kinizsi	17
121./	Ujpesti Sp. isk.	15
122./	605. sz. ITSK	14
123./	Sióagárdi ESK	13.5
124./	Miskolci Ped.	10
125./	Rudabányai B.	7
126./	Nagyterényi KOH.	7
127./	Barcsi VSC	6
128./	Szf. KASE	6
129./	Sárvári Kinizsi	5
130./	Szh-i Gépip.t.	4
131./	Kkfélegyh. Építők	4
132./	Kkfélegyh. Vasutas	4

Női csapatok

1./	U. Dózsa	1727.5
2./	Bp. Honvéd	1042
3./	Vasas SC	953
4./	Csepel	801
5./	Bp. V. Meteor	774.5
6./	Bajai Építők	761
7./	BVSC	710.5
8./	MTK	706.5
9./	BEAC	592
10./	Sz. MÁV	538
11./	Orosházi Kinizsi	523.5
12./	V. Izzó	504
13./	DEAC	425
14./	Szekszárdi Dózsa	398
15./	TESE	385
16./	DVTE	374
17./	Gyulai Medosz	356
18./	Ganz-Mávag	355.5
19./	FTC	335.5
20./	Gy. ETO	331
21./	Pécsi Sportiskola	329
22./	MAFC	325
23./	MPSC	320.5
24./	B. Építők	317
25./	PVSK	305
26./	NyVSC	294.5
27./	Bcsabai MÁV	288
28./	Szhelyi Haladás	273
29./	Tatabányai Bányász	274
30./	Nkanizsai Bány.	272.5
31./	Bp. Petőfi	264
32./	DVSC	241.5
33./	Dorogi Bányász	228
34./	Ceglédi Hunyadi	220.5
35./	Bp. Építők	218.5
36./	Törekvés	214.5
37./	Makói MÁV	209
38./	Tipográfia	202
39./	I. ITSK	199.5
40./	Salg. Kohász	195
41./	SzVSE	192
42./	Móri Bányász	172
43./	Bp. Spartacus	164
44./	Pécsi Postás	163
45./	Zalaegerszegi TE	161
46./	Szf. MÁV	157
47./	PEAC	156.5
48./	Gy. Dózsa	154
49./	Bp. Előre	140
50./	Váci Petőfi	135.5
51./	SUMSE	133
52./	Martfői MSE	132
53./	Józsefvárosi Sp. isk.	124
54./	GSE	117
55./	Ózdi Kohász	116
56./	Vasas Hubertus	113
57./	V.M. Közért	109
58./	AVSE	103
59./	Szegedi Sportiskola	102.5
60./	Soproni Medosz	102
61./	Pécsi Építők	100
62./	BRESC	89
63./	Gy. VSE	89
64./	Borsodi Bányász	88
65./	SzEAC	87
66./	Szf. KASE	84
67./	Kecskeméti TE	83
68./	Albertirsai Vasutas	77
69./	Pécsi Dózsa	71
70./	Gyöngyösi Bányász	70.5
71./	Komlói Bányász	69
72./	Jászberényi Vasas	67
73./	SMAFC	59
74./	Szegedi Spartacus	54
75./	Ikarus	51.5
76./	Komáromi MÁV	37
77./	Kecskeméti K.J. Gimn.	37
78./	Nyirbátori ESK	35
79./	Mátészalkai TK	34.5



