



# ATLETIKAI

*Híradó*



# WHITE





Dr. W. MISSIURI:

## A FÁRADÁS és PIHENÉS SZEREPE az edzés folyamatában

Minden edzésjelenségnek és következményének az a biológiai törvény a kiindulópontja, mely szerint a működés tartja fent és teremti a szervet. Általánosan ismert az a tény, hogy egy meghatározott tevékenység gyakori ismétlése fokozatosan a teljesítőképesség növekedésében, még pontosabban az illető szerv teljesítőképességének növeléséhez vezet, azaz annak a szervnek, mely a szóbanforgó tevékenységben közvetlenül részt vesz, emelkedik a teljesítőképessége. A gyakorlatok jellegétől függetlenül az egész szervezet aktivizálódik. A szervezet eme emelkedett potenciálja, mely a tevékenységet előidéző ingerlés által keletkezik, az állati és növényi élő szervezet sajátossága.

Az említett jelenségek természete és jelentősége az alkalmazkodási folyamat lényegére vonatkozik. Mindez a működés differenciálódására és tökéletesítésére irányuló evolúciós folyamat emelőjét alkotja, mely alá van vetve a környezet és a szervezet kölcsönös változó hatásának. A működés fokozására irányuló ismételt ingerlések hatásait, azaz az egész edzésfolyamatot és annak következményeit az izmok és a mimika leveleiről figyelhetjük jól meg, melyeknek összehúzódásuk alatti mechanikus munkára irányuló képességek a több hetes edzés hatására fokozódtak.

Nem lehet egyáltalában túlzott általánosításnak tekinteni azt, ha mi az "edzés"-nek jelzett egész folyamatot, mint az egyre növekvő és teljesen új ingerléshez alkalmazkodó mechanizmus szerves részeként tekintjük. Az alkalmazkodásnak és edzésnek egymással kapcsolódó jelenségei adják az ember magatartásának és mindennapi tevékenységének lényegét.

A szónak pontos értelmezése alapján az edzési folyamat nem más, mint a működési alkalmazkodási potenciál maximális fokozására és kihasználására irányuló tudatos, átgondolt tevékenység. E tevékenység fiziológiai alapjai abból a tényből adódnak, hogy bármilyen ingerlésnek hatása, mely a szervezet aktív reakcióját idézi elő, hosszabb vagy rövidebb ideig tartó nyomot hagy maga után. Ezek a nyomok, melyek az idegrendszerben és szövetekben fokozatos akkumuláció ismétlődő ingerei által keletkeztek, a tevékenységnek új, szerzett jelleget kölcsönöznek. A mozgásapparátus edzésének hatása kisebb nagyobb strukturális elváltozásokban, az izomerő és mozgásgyorsaság növekedésében, az ügyes és pontos mozgásokban, a hosszabb

ideig tartó munka végzésének lehetőségében mutatkozik anélkül, hogy határozottabb fáradási jelek fellépnének.

Függetlenül az edzés fajtájától, azaz függetlenül attól, hogy egy szűkebb sport, illetve hivatásbéli specializálódásról van szó, a mozgástevékenység egy új formájával állunk szemben. Ebbe az új formába egy oly folyamatnak eredményét vezetjük be, mely egy egymástól nem mindig elválasztható jelenségek összjátékából tevődik össze. Ezek első sorban azok a jelenségek, melyek egy tevékenység begyakorlásából, illetve uralásából származnak és a szóbanforgó munkára vonatkoznak. Másodszorban itt oly jelenségekről van szó, melyek a fiziológiai teljesítménynövekedésből származnak, melyek által a szervezet általános erőnléte, illetve a szellemi munka vagy a mozgástevékenység területén végzendő bármiféle munka iránti készség emelkedik. Az edzésnek ez a meghatározása egyben az alapjaiban oszthatatlan edzésfolyamat egyik, illetve másik oldalát jelenti. Alaptalan azonban az edzésnek az edzésállapottal való azonosítása. A bevezetett fogalmak közötti különbség, melyet annak, illetve hatásnak jelölhetünk, világosabb lesz akkor, ha az említett fogalmak fiziológiai hátterét megvizsgáljuk.

Az edzés tartama alatt keletkezett elváltozások számos fiziológiai tevékenységet foglalnak magukban és végeredményében a szervezet háztartását a magasabb tevékenység iránti készenlétre hangolják. Egy edzett sportolónál ez a nyugalmi állapot funkcionális jegyeiben mutatkozik és abban nyilvánul meg, hogy a szervezet potenciális erőit szükséges esetben például a rajt pillanatában/ gyorsan mozgósítani lehet.

A jó kondíciónak az elérése, mely végeredményében a sportoló úgynevezett formájában, illetve egy meghatározott teljesítmény iránt átmeneti készenlégi állapotban mutatkozik meg, sok nehézség és ellenállás leküzdését igényli az edzésben lévőktől. Ezek a nehézségek a növekvő munkamegtérheléssel vannak kapcsolatban, de ugyanakkor a testalkat egyéni sajátosságai vagy veleszületett funkcionális diszpozíciók által is keletkezhetnek. Az elvégzett edzésfeladatok jelentőségével kapcsolatos akaratérő és öntudat végül is az egyes szervek és az egész szervezet megnövekedett teljesítőképességéhez vezet. A munkamegtérhelés a legtapakékosabb fiziológiai fogyasztással növekszik.

Az edzés egyik leghatározottabban mutakozó hatása az ember nagyobb teljesítményekre

meges mozgáskészsége. A szervezet összes szomatikus és vegetatív funkcióinak nagyobb teljesítőképessége egyidejűleg szubjektív jelenségeiben is jelentkezik, a szervezet biológiai tónusának növekedése mindenekelőtt a jó közérzetben mutatkozik meg.

Az edzésben lévő egyén pszichikai állapotának egy lényeges jegye az illető munkamódban való fokozatos bedolgozás érzése, továbbá az egyidejű tökéletesítése az erőnlétnek. Az edzés csökkentett akaratú erőmegfeleltetésre vezet, míg ugyanannál a munkánál a nem edzett egyéneknek sokkal nagyobb akaratú erő megfeszítésre van szükségük. Az edzett egyén sokkal vidámabban és készségeiben fog a munkához. A munkahatással kapcsolatban kialakult a megelégedésnek és a meggyőződésnek oly érzése, hogy most már minden eddigi nehézséget nagyobb könnyedséggel lehet leküzdeni. A munkát csekélyebb idegfeszültséggel lehet elvégezni.

Az edzettség kifejlődésével a rendelkezésre álló erő jobb kihasználása mellett egyidejűleg a fáradási jelenségekkel szembeni ellenállóerőt is növeljük. Nehéz elhatárolni itt azt, hogy vajjon a pszichikai vagy fizikai elemek vannak-e túlsúlyban. A mozgásapparátus tréningjénél az elért teljesítmények nem lehetnek végbe a központi idegrendszer aktív szerepétől, mint az öntudat és értelem székhelyétől függetlenül. Fordítva is sokszor megfigyelték, hogy a mozgástréning pozitív hatást fejtett ki a magasabb idegtevékenység teljesítőképességére. Az idegi tényezők egymással való kölcsönös kapcsolatát és szerepét, továbbá az érzelmi és vegetatív tényezők szerepét csak megközelítőleg tudjuk meghatározni. A sportedzés, mely a szervezet funkcionális lehetőségeit kiszélesíti, nem csekély mértékben befolyásolja az akaratérő kialakítását, továbbá oly erkölcsi tulajdonságok kialakítását, mint bátorság, elhatározó erő, szolidaritás érzés és felelősségtudat.

Annak ellenére, hogy az általános edzés és begyakorlás jelenségei világos összefüggést mutatnak, az edzésfolyamat eme egymással összekapcsolt összetevőinek lényege teljesen különböző.

Az általános edzéssel /kondícióténing/ szemben lehetne technikai tréningről is beszélni /egy mozgáskészség begyakorlása, illetve kialakítása és az ügyesség tökéletesítése/. Az egymástól megkülönböztethető feladatok és jelenségek, melyek az egész fizikai és sportedzést átfogják, időbeli egymásutánban is megmutatkoznak. Ezek az edzésfolyamat fejlődésének két különleges, egymástól el nem választható és egymásután következő szakaszát jellemzik.

Az első szakasz főtérhelése meghatározott gyakorlatok szisztematikus ismétlésére összpontosul, azaz a központi idegrendszer gyakori ingerlése fokozott tevékenységre. Ezek feltételes reflexek képzésére irányuló folyamatok, melyek mozgásfunkciók feletti uralomra, illetve oly mozgáskészségek visszaállítására vezetnek, melyek a hosszú gyakorlati szünet következtében elmosódtak és végül oly folyamatok, melyeket a rendelkezésre álló koordináló rendszerek kihasználhatnak, mivel az első ízben gyakorolt mozgásokhoz hasonlóak.

A második edzésszakaszt az jellemzi, hogy a mozgáskészségek további erősítése és tökéletesítése mellett, az edzés hatása mindinkább előtérbe lép. Amíg az edzés kezdetével az eredmény egy új mozgásaktus uralásában, az erő, gyorsaság és állóképesség, valamint az ügyesség egyidejű tökéletesedésében mutatkozik, addig az edzés későbbi szakaszait, mint kondícióedzést jelölhetjük.

Az egyes tényezők komplexumának vezetése, melyből tulajdonképpen az edzés áll, megköveteli azoknak a fiziológiai hatások szere-

pének tisztázását, melyet az alapvető összetevők, mint az ingerlés, a növekvő megterhelés, az egymással összefüggésben lévő fáradási és pihenési jelenségek játszanak. Eme tényezők egymáshoz való viszonyának figyelembe vétele a tudatosan irányított racionális edzés egyik fiziológiai alapelve. A szükséges mozgáskészségek begyakorlását, illetve elsajátítását a fenti értelemben a központi idegrendszer edzésének nevezhetjük. A mozgásfunkciók dinamikus sztereotípjé, mint "új munkakészség" a vegetatív, azaz a trofikus kiválasztó-reakciók aktív részvétele által keletkezik. A külső ingerek, melyek az egyidejűleg kivételezett mozgásfunkciókat kísérik, és a számos proprio- és intero-ceptív impulzusok, a vegetatív feltételes reflexek kialakításának kiinduló pontját képezik. A feltételes-reflexes irányítás alá nemcsak a mirigysfunkciók, vagy a szív működés tartozik, hanem a fokozott anyagcsere, a hormonális szabályozás, a hő-, víz-, és az ásványgázalkodás is.

A régi mozgáskészségek átfarmálásának egyik különös ismertetőjele embernél ezek kapcsolata a hangingerkekkel, illetve ezek hatásával. Tipikus feltételes-reflektorikus reakciókat hangjelek alapján is ki lehet alakítani, melyek egy bizonyos munkánál előljárnak vagy az ember tudatában, mint képes elképzelés gyakran a kezdődő munka előtt órákkal, előzőleg, vagy pedig a normális környezetétől távol jelen vannak. A magasabb idegtevékenység sztereotípjének kialakításában különösen felelősségteljes szerep jut a második jelzőrendszernek, mely funkcionális kapcsolatban van az első jelzőrendszerrel.

Egy új mozgásformának a bemutatása, pontos szóbeli magyarázattal egybekötve, megkönnyíti új reflexkapcsolatok képzését és megerősítését. Ez a gyakorlatvezető szóbeli utmutatásának az alapján, kinesztikus, optikus stb. benyomásokon keresztül, azoknak tudatos ellenőrzése révén megy végbe. A mozgásfolyamat és az egyes mozgáselemek szerkezetének elképzelése az azt kísérő szubjektív élményekkel együtt, a szóbeli ingerekkel való időleges asszociációt képezi. A szóbeli ingerek hatása egy új tevékenység szabályozásában és gyorsabb megtanulásában mutatkozik, amely különösen akkor mutatkozik erősebben, ha a gyakorló előtt világosan áll a cél és birtokolja az elsajátítandó mozgás technikáját. A gondolkodás felkeltésének és a figyelemkoncentrációnak a végrehajtott tevékenységre való irányításának ez a módja új mozgáskoordinációk megtanulásánál a második jelzőrendszer időleges kapcsolatainak megerősítését segíti elő.

Azoknak a fiziológiai törvényeknek közelebbi ismerete, melyek egy új mozgásfunkció végrehajtásánál szerepet játszanak, megkönnyíti azoknak a nehézségeknek megértését, melyek az edzésnél fennállnak, ha egy helytelenül begyakorolt mozgás beidegződik. A végrehajtott mozgáselemek pontosságának tudatos önellenőrzése az edzés kezdetétől kötelező. Ha tudjuk azt, hogy a feltételes kapcsolatok képzése szempontjából, a feltételes ingereket feltétlen ingerek igénybevételével kell megerősíteni, akkor megértjük azt, hogy miért kedvezőtlen hatású a túl hosszú megszakítás a mozgástréningben.

Az edzés alatt végrehajtott gyakorlatokra való kizárólagos összpontosítás elkenőzi az egyidejűleg ható fáradtság- és pihenési szünetek jelentőségét, melyek az edzésnek nem kevésbé fontos tényezői. A fáradás jelentőségének megértése annál is inkább fontos, mert az általános felfogás szerint ez egy oly valami, melyet állandóan és feltétlenül el kell kerülni, mely állapot a normális és a beteges határok között mozog.

Fáradáson rendszerint hosszabb vagy nehezebb munka által előidézett munkaképesség csökkenést értünk. A csökkenő munkateljesítmény objektív színtomait többnyire szubjektív természetű, karakterisztikus erősebb vagy gyengébb jelenségek kísérik. Ennek a kifejlődését alapvetően a fáradás foka és az idegrendszer egyéni sajátosságai határozzák meg. A sokféle szubjektív tünetek között különösen a következők lépnek fel: az érzelmi reagálásnak erősebb fáradása, izgatottság, bizonytalanság, nyomasztó érzés, apátia, túlzott kritikai hajlam vagy növekvő bizonytalanság, hajlandóság a normális eseményeket sötét színben látni.

A fáradás általános szomatikus és vegetatív reakciói tünetekben is mutatkoznak, mint fáradékonyosság, súlyvesztés, apátság, izadási hajlam testi megerőltetések-nél és izgalmi állapotoknál. Pulzusszám növekedés, alacsony vérnyomás és mozgási bizonytalanság mellett étvágytalanság, érzé-  
tési zavarok, nyugtalan és nem frissítő al-  
vás, fejfájás, határozatlan fájdalmak külön-  
féle testrészekben, változások a nemi tevé-  
kenységekben, s menstruációs zavarok lépnek  
fel. Az egyén általános megjelenése gyakran  
látható objektív tünetek nélkül is régóta  
tartó fáradtságot árul el. Jellemzőes ilyen-  
kor a hajlott testtartás, előre álló vállak,  
lassan és rosszul koordinált, a normális  
elasztikusságot nélkülöző mozgások és a  
fáradt arc kifejezés.

Eme fáradási jelenségek lényege, melyek  
bizonyos elhárító tényezők szerepét töltik  
be, s melyek a szervezetet túlzott megter-  
helések funkcionális vagy organikus kárai-  
tól óvják, közelebbről ismeretlen. Nincs  
kétség az iránt, hogy a fáradási mechaniz-  
mus az idegrendszer folyamataival szoros  
kapcsolatban áll. Tény, hogy a periféri-  
kus szervek fáradékonyága összehasonlíthatat-  
lanul csekélyebb, mint az érzékszerveké vagy  
a központi idegelemeké. A központi részek-  
nek ez a nagyobb fáradékonyága, megmutatja  
egyszersmind szerepét az általános, illetve  
a helyi fáradás kifejlődésében. A reflexív  
érzőneuronjainak nagyobb fáradékonyágára  
jó példa az a közismert jelenség, midőn a  
kifáradt izom munkaképességének helyreállítá-  
sát az érzőbeidegzés más részeinek inger-  
lése által segítik elő. Ez a tény nemcsak  
a reflexív közép-  
súlyos részeknek teljesítőké-  
pességét igazolja, hanem mutatja azt, hogy  
hosszabb ingerlésnél a munkát végző szervek  
ellenállása nagyobb, mint a központi eleme-  
ké. A fáradási folyamatnak ez a jelentősége  
Sherrington felfogása szerint ebben az eset-  
ben abban áll, hogy megővja a közös ideg-  
végkészüleket valamilyen receptor által  
történő túl hosszú és állandó kihasználásá-  
tól. A fáradás lehetetlenné teszi azt, hogy  
a tevékenységet végrehajtó szervet egy re-  
ceptor más receptor megkerülésével túl  
hosszu ideig igénybe vegyen.

A központi folyamatok, melyek kapcsolat-  
ban vannak a gátlás rendszerével, kiinduló-  
pontjai az általános vagy helyi fáradásnak.  
Ezt igazolja az a tény is, hogy az izmoknak  
az állandó összehúzódási készsége az agy-  
kérgi hatás kikapcsolásával megszűnik. A  
magasabb idegközpontok gátló hatása korlá-  
tozhatja az izomenergia maximális felhasz-  
nálást bármely összehúzódnál.

A központi idegrendszernek azok a köze-  
lebbi folyamatai, melyek előrehaladott fá-  
radtságnál a funkciók reflektórikus gátlása-  
ért felelősek, továbbra is vitáknak és sejt-  
téseknek tárgyát képezik. Az ingervezetés  
zavarásának ténye egészen a synapsisokban  
mutatkozó blokk-képzésig, ennek a fizikai-  
kémiai mechanizmus változására utal, mely  
minden valószínűség szerint az ingerek ve-  
zetésében és azok feloldásában is részt  
vesz. Nincs kizárva annak lehetősége, hogy

a fáradás kapcsolatban áll a fermentumrend-  
szer kimerülésével, mely utóbbi részt vesz  
az acetaldehid képződésében és körfolyama-  
tában. Erre mutatnak azok a jelenségek is,  
hogy az izomsynapsisban fellépő erős inger-  
ritmusnál több acetaldehid bomlik le, mint  
amennyi termelődik. Ez állandó magas inger-  
ritmusnak azután végezetül acetaldehidhiány  
és az ingervezetés zavarása vagy blokkolása  
a következménye. Egy ehhez hasonló a norma-  
lis szint alá süllyesztett lebontott acetal-  
dehid mennyiség az idegszövetben valószínű-  
leg egy blokkot idézhet elő a közbeneső köz-  
pontok útjában. Végül pedig a cholinesterá-  
sának egy aktív foka is játszhat bizonyos  
szerepet itt, mely rendszerint az acetyl-  
cholin felhalmozódásától véd bennünket.

Az az állítás, hogy az adrenalin kis tö-  
ménységben általában fokozza az acetylcholin  
hatását az idegszövetben, míg erősebb tömén-  
ségben azt csökkenti, a központi fáradási  
folyamatoknak a vegetatív és hormonális  
rendszer változó innervációs igénybevételé-  
vel kapcsolatos kölcsönhatására utal.

Az idegrendszeri funkciók döntő jelentő-  
sége az egymással szorosan kapcsolódó fára-  
dási és pihenési jelenségekben nem zárja ki  
annak függetlenségét a periférikus szervek  
funkcionális változásaitól. A fáradtság ki-  
fejlődésének oka, illetve kiindulópontja  
nagyobb fizikai-kémiai változások is lehet-  
nek, melyek az érzékelési szöveteket a mun-  
ka által túlságosan megterhelt szervezetben  
ingerlik.

A munkát végző szervezetben fellépő válto-  
zások közvetve befolyásolhatják az idegköz-  
pontok állapotát, például vérkeringési válto-  
zásoknál, csökkentett oxigénellátásnál,  
oxigénigazgálkodás zavarainál, hypoglykémia  
állapotainál, stb. Ezek a változások csök-  
kentik az agykéreg neuronoknak a fáradással  
szembeni ellenálló erejét és kedveznek a  
védőgátlás kifejlődésének.

A központi idegrendszer funkcionális  
állapotának változásai melyek a periférikus  
szervek fáradási tüneteinek vezetnek, egy-  
idejűleg felelősek ezeknek a szerveknek, va-  
lamint az egész szervezet regenerációs fo-  
lyamataiért.

A csökkentett funkcionális teljesítőké-  
pesség és a hiányzó tartalék éppen úgy mint a  
fáradás következtében fellépő fizikai-kémiai  
változások fölbert felfogása szerint egyben  
oly ingerek, melyek bevezetik a pihenési fo-  
lyamatokat. A munkát végző szervek funk-  
cionális potenciáljának helyreállításával egy-  
idejűleg az energia tartalék veszteségei is  
kiegészülnek. A funkcionális restitució fo-  
lyamatában egy átmenetileg csökkentett tel-  
jesítőképeség után egy átmeneti teljesítő-  
képeség fokozódás lép fel /szuperkompenzá-  
ció/. A teljesítőképeségnek ez a hullám-  
szerű megújulása a kiinduló állapotig a köz-  
ponti idegrendszer trofikus befolyásaitól  
függ.

A funkcionális restitució intenzitása  
éppen úgy mint a szuperkompenzáció mértéke  
annál nagyobb, minél gyorsabban lép fel a  
fáradás a munka alatt. A kifáradásnak egy  
túl intenzív kifejlődése /beleértve az ener-  
giatartalékok veszteségét az aktív szövetek-  
ben/ oda vezet, hogy a megújulás gátlás alá  
kerül és a normálisan felüli teljesítőké-  
pesség fázisa is lecsökken. Ha ezt a jelen-  
séget megfelelő hosszú pihenési szünetekkel  
és megfelelő táplálkozással kiegyenlíteni  
nem tudjuk, akkor ismételt túlerős megterhe-  
lésnél előáll a tuedzés állapota.

A tuedzés állapot kifejlődésének oka,  
mely az elégtelenül alkalmazott pihenési  
szünetek miatt keletkezett, az agykéreg ki-  
merült neuronjaiban keresendő. A tuedzés  
elsőként mutatózó egyik tünete a mozgás-  
koordináció zavara. A csökkent munkaképesség  
és a leromlott teljesítmények mellett meg-

...változott pszichikai változások is mutatkoznak, mint: rossz hangulat, általános gyengeségi érzés, apátia, érdeklődés nélkülség, gyakori álmatlanság és étvágytalanság, ezen mellett a különféle szervekben beálló funkcionális zavarok is keletkezhetnek, mint pl. szívdobogás, erősebb igénybevétel-nél lég-zomj, súlyvesztés, fokozódó izom-gyengeség, stb. Ezek közül a tünetek közül sokféle a kifáradásra illő a túledzettség állapotára utal, ezek a tünetek kapcsolatban vannak az edzés által előidézett egyensúlyi állapottal egyrészt az ingerok, másrészt az agyköreg gátló tevékenysége között és egyidőben a fokozott funkciókkal. A vegetatív funkciók változásai azt mutatják, hogy az agyköreg és a belső szervek kölcsönös kapcsolatának a szférája is komoly zavaroknak van alávetve.

A munka alatti és utáni hatásos pihenés nemcsak annak időtartamától függ. Nagy jelentősége van annak ahogyan az illető a pihenést végrehajtja és ahogyan a munka után viselkedik. Az az általános nézet, hogy a pihenés csakis akkor lehet hatásos, ha a

test tökéletes nyugalomban van, nem veszi figyelembe az összes körülményeket és munkaformákat.

Általában ismert az a tény, hogy sokszor intenzív igénybevétel után mindenféle aktivitás teljes elkerülése által egyáltalában nem gyorsul a regeneráció. A tapasztalatok, melyek szerint megváltoztatott tevékenység hatásosabb, azt mutatja, hogy pihenés szempontjából, az igénybevétel megszakitása és az idegrendszer egyoldalú ingerlésének megszüntetése a munka idején igen jelentős.

Szécsenőv korábbi kísérletei bebizonyították, hogy a fáradt izomcsoportok akkor regenerálódnak gyorsabban, ha a többi izmok, melyek nem vettek részt a munkában, dolgoznak.

Éppen úgy, mint a fáradás lényegére és lokalizációjára vonatkozó viták esetében, az aktív pihenés kérdésében is megoszlanak a vélemények. Itt is különböző tényezők igazolják a periférikus befolyás nagy fontosságát.

/Folytatása következik/

## Farkas Pál: **3** versenyző és edző nyilatkozik a felkészülésről

Mikor jelen sorokat papírra vetem, a magyar olimpiai atléta keret felkészülésének utolsó simításait végzi még itthon, hogy pár nap múlva a lehető legjobb felkészüléssel indulhasson a nagy világversenyre, a Római Olimpiai Játékokra.

Versenyzőink felkészülését nem az utolsó hónapok komoly munkája jelentette csak. Már az elmúlt esztendő alapozó időszaka, a téli felkészülés tervszerűsége és munkamennyisége is csak egy lépcsőfok volt előre. A komoly felkészülés talán akkor kezdődött meg, amikor a versenyzők elhatározták magukban a célratörő munkát, amikor hajlandók voltak lemondani a szórakozásról, az élet átmeneti örömeiről azért, hogy minden szabad percükben a magasabb teljesítmény elérésére gondolhassanak, hogy minden csepp energiájukkal az edzőjük által kijelölt uton haladhassanak. Aki látta őket edzéseik közben, figyelte az alapozó időszak kemény munkáját, az nem hiszem, hogy kételkedhetett az elkövetkezendő idők, vagy évek sikereiben. És aki ebben az évben figyelemmel kísérte a hazai atlétikai eredményeket, örömmel láthatta, hogy a befektetett munka gyümölcse most kezd érni, hogy több versenyágban élvonalba küzdöttük fel magunkat és ha valami szokatlan körülmény nem jön közbe, az év atlétikai mérlegét - legalábbis egyes versenyszámokban - sikerrel zárhatjuk le.

Jelen pillanatban nehéz lenne megjósolni, hogy melyik versenyszámunk szerepel legjobban a világranglistán, hány helyezést fogunk küldötteink elérni az olimpián, de egy tény már most leszögezhetünk: Zsivóczy, Szécsényi, Varju, Rózsa-völgyi, Nagy Zsigmond, Kazi Olga és a többiek az utóbbi évek hullámvölgyéből kiemelték a magyar atlétikát, a nagy atléta nemzetek szakvezetői felügyeltek eredményeinkre és az olimpiai helyezések jóslatánál kénytelenek voltak számításba is venni azokat.

A Híradónk korlátozott terjedelmében nem az elkövetkezendő eredmények latolgatásába akarok elmerülni - /a világranglistákat a Népsportunk legutóbbi száma ismertette és minden papírforma a római stadion vörös szalagján felborulhat/, - de a lehetőséghez képest röviden ismertetni szeretném a versenyző és edző szavaival a felkészülés menetét, a felmerülő hibák javítását és az elkövetkezendő idők további munkáját.

Három dobóatlétát választottam ki azért, mert éppen atlétikánk ezen ága mutat feltűnő fejlődést. És talán a papírra vetett kis beszélgetésekből ki lehet majd olvasni az eredményes munka titkát, talán ennek alapján más versenyzők és szakvezetők is megerősítve látják elképzeléseik helyességét, vagy módosíthatják edzésterveiket és kiképzési menüket.

A három atléta: Zsivóczy, Szécsényi és Nagy Zsigmond, a három edző: Harmathy Sándor, Dr. Bácsalmási Péter és Koltay Jenő. /Varju felkészülését az elmúlt évben edzője, Tamás László cikkében ismertette./

Mindhárom atléta 2-3 éve kezdett komolyabban foglalkozni az atlétika egyik ágával. Igaz, hogy mindhárom már a kezdeti eredményekben is kiválóat nyújtott, de fejlődésük nem lett volna olyan magasraívelő, ha megfelelő szorgalommal, akarattal és célratörő munkával nem segítették volna elő azt.

Mint ahogyan az alábbi beszámolókból majd látni fogjuk, az utóbbi évek kemény munkája hozta meg a jó eredményt. Edzéseikben nincs kihagyás, a megkezdett munkát minden körülmények között folytatják és a betervezett munkamennyiséget el is végzik. Ez a rendszeres és tervszerű munka végrehajtása nem csak az edzőtől függ, sőt neki csak kis része van benne. De az edzőn mulik a helyes munkamennyiség megállapítása, az edzésfelépítés feladata, a technikai csiszolások lépcsőze-

tes felépítése, a közben mutatkozó hibák észrevétele és azon mozgássorozatok kiválasztása, melyekkel a kijavítandó hibák el-tüntetendők, vagy minimumra csökkenthetők. Közös feladat a versenyre való felkészülés, a megfelelő kondicionálás és a versenyen szerzett tapasztalatok kiértékelése, meg-tárgyalása, más versenyzők megfigyelt mozgásának elemzése és az ezekből leszürtető tapasztalatok hasznosítása.

A kérdések feltevésénél célul azt tűztem ki, hogy kezdő atléta, vagy már eddig is eredményt elért versenyző, sőt maguk az ed-zők is tanulhassanak, megláthassák, hogy a rendszeres és következetes munka nem marad-hat eredmény nélkül és kiolvashassák a so-rokból, hogy a jobb eredményért meg kell dolgozni, mert a tehetség maga ezekhez nem elégséges. Mindezekben felül még egy igen fontos szempont is észrevehető ezekből: a versenyzők nem csak gyakorlatilag foglalkoz-nak választott versenyaikkal, igen beha-tóan tanulmányozzák az elméletet, ismerik a mozgások felépítését és azt meg is tudják okolni. Ebből kifolyólag az előforduló hi-bákat hamar észreveszik, edzőjükkel történt megbeszélésük közben világosan látják a ja-vítás útját, és ezen keresztül rövid idő alatt helyre is hozhatják azokat.

Bár semmi különbséget nem láttam abban, hogy edzéseik közben egyes részmozdulatokat külön gyakorolnak, mégis szükségesnek tar-tom megemlíteni, mert tapasztalatom szerint a kezdő dobó ezeket nem végzi szívesen, már-pedig egy összekapcsolt mozgássorozat köz-ben nem lehet eléggé figyelni egyes rész-mozdulatok helyes keresztülvitelére, begya-korolni pedig majdnem lehetetlen. Ez türe-lemjének a versenyző és edző részére egy-aránt.

Nem tartottam fontosnak, hogy egyes ed-zések lefolyását, vagy egy edzési időszak elvégzett munkáját mennyiségben és teljes részletességgel ismertessék. Ez egyénenként változik. Nem volna helyes azért sem, mert mindhárom versenyző ezen edzésadagok elvég-zéséhez hosszabb időn keresztül jutott el s így a mostani megterhelés a szervezetüket nem állítja olyan magas megterhelés elé, mint egy például most kezdő atlétáé. Ha azonban valaki mégis érdeklődik ezek iránt, leghelyesebb, ha magát a versenyzőt kérdezi meg, vagy edzőjétől kér szaktanácsot. Mind-három versenyző évekre visszamenőleg vezető a részletes edzésnaplót, melyből például ki-olvasható az alapozás időszakában végzett súlyemelés tonnaszáma, de megállapítható a végzett technikai munka felépítése, folyama-tossága és következetessége is.

A feltett kérdések mindhárom versenyzőnél egyformák voltak. Egyformán készültek is és végezték a negyszakos edzésrendszerben le-fektetett irányelvek szerinti munkájukat. Eppen ezért nem akarok ismétlésekbe bocsát-kozni és csak Nagy Zsigmond edzéseire vonat-kozó általános ismertetésben foglalom össze azokat.

+ + +

NAGY ZSIGMOND: a kunszentmiklósi gimná-ziumban kezdtem atletizálni 17 éves korom-ban. Kezdetben rövidtávfutással foglalkoz-tam, de indultam távolugrásban és magasug-rásban is. 100 méteren 11.7 mp-et, magasug-rásban pedig 170-et értem el. Még középisko-lás koromban diszkoszvetésben és gerelyhají-tásban is indultam, melyekben 39.45, illet-ve 45.80 m-es eredményem volt.

Erettségi után a Testnevelési Főiskolára kerültem, ahol 1957-ben az utolsó őszi ver-senyen 14.72 m-es eredménnyel fejeztem be az évet. A következő évben súlylökésben 15.75-öt, diszkoszvetésben pedig 50.54-et értem el. Ebben az időben még nem döntöttem, hogy me-

lyik dobószám lesz a főszámom. Rendszeresen indultam távolugrásban is. Eredményem 6.67 m volt.

Az 1959-es év kezdetén határoztam végle-gesen, hogy a fő számom a súlylökés lesz. Már az alapozó munkámban is ezt tekintettem elsődleges feladatnak. Az évet 18.16-os súlyeredménnyel fejeztem be. Ugyanakkor nem hanyagoltam el a többi versenyszámot sem. Indultam a tízpróba bajnokságon, de többször résztvettem más egyéni számokban is. Az év folyamán gerelyhajításban 60 m-en felülre sikerült jutnom, 100 méteren 11.2 mp-et, ma-gasban 175-öt, 110 méteres gátfutásban 17.2-t 400 méteres síkfutásban 53.4-et, hármasug-rásban pedig 12.83-at értem el.

Hogy súlylökő lettem, ennek az adott végleges elhatározást, hogy 1959. tavaszán az edzéseken 16 méter körüli eredményeket sikerült elérnem, versenyen pedig 16.40-et.

Ez az elhatározás természetesen megvál-toztatta a felkészülési programomat is. Legelső feladatnak tekintettem a kellő meg-erősödést, mellyel párhuzamosan megfelelő mennyiségű ügyességi gyakorlatot is végez-tem. Nem feledkeztem meg a lazításról és gyorsasági munkáról sem. Ugyancsak megkezd-tem a súlylökő technikám kialakítását.

Az eddigi versenyeimben ugyanis a gimná-ziumban tanult régi technikával dobtam. Főiskolai tanulmányaim alatt ismerkedtem meg az új súlylökő technikával, melyet fény-képen és filmen igen sokszor végigtanulmá-nyoztam. Koltay Jenő tanár ur, mint edzőm segítségével két év kellett az új mozgás elsajátításához. Edzésem eddig nem volt rendszeres. Ettől az időtől kezdve folytatom a tervszerű, rendszeres felkészülést minden megszakitás nélkül.

A tulajdonképpeni kemény alapozó munkát már 1958. őszén megkezdtem. Már akkor gon-doltam arra, hogy a római olimpián jó lenne résztvennem. Az alapozó munkát 1958. novem-ber közepén kezdtem meg. Erőfejlesztő gya-korlatokat végeztem súlyemeléssel /50 kg-al kezdett és 90 kg-ig emelt/, igen sok súlyzó-gyakorlatot végeztem, de homokzsákkal is erősítettem magam. Ezekkel a gyakorlatokkal párhuzamosan igen sok lazító gimnasztikát kellett alkalmaznom, hogy ellensúlyozzam a súlyemelés és súlyzógyakorlatok merevítő ha-tását. Az ügyesítést szertornával, labdajátékokkal és medicinlabdával oldottam meg. Mindezekben kívül nem hanyagoltam el a kiegészítő sportágak gyakorlását sem. Ez, a ré-szemre első komoly alapozó munka 1959. március közepéig tartott.

Március közepétől megkezdtem a formábaho-zó felkészülést. Az erőt fejlesztő gyakorla-tokat továbbfolytattam súlyemelés keretében, ugyanakkor igyekeztem a gyorsasági erőt is fejleszteni. Nagyon sok gimnasztikai gyakor-latot végeztem. A formábahozó időszak egyik legfontosabb feladatát a technikai gyakorla-tok képezték.

A formábantartás időszakában a technika további csiszolásán, illetve fejlesztésén volt a hangsúly. Nem hagytam abba az erősítő gyakorlatokat, melyeket megfelelően módosít-va alkalmaztam. Fokozatosan végeztem a gyor-sasági erőt fejlesztő gyakorlatokat is.

Az 1959. év végén az átmeneti időszak má-sodik felében már úgy végeztem edzéseimet, hogy az az elkövetkezendő és nagy megterhe-lést jelentő alapozó munkára előkészítés le-gyen. Ezzel biztosítani tudtam a kellő átme-netet. Az 1959-60. évi alapozó időszakban az erősítés magasabb szintet ért el, mint az előző évi. A súlyemelés mellett súlyzó, ké-zísszer gyakorlatokkal végeztem az erősítést, de bevezettük a vasrud dobálását is. Heti két alkalommal szabadban technikai dobások voltak rendszeresen a műsoron. Teremben lab-dával, fedettpályán pedig súlyzóval gyako-roltam a dobáselemeket.

A tavaszi formabahozás az előző évihez hasonló, de sokkal nagyobb megterhelésű volt. A formában tartó időszak munkája ugyanaz volt, mint az előző évben.

Az elmúlt évben igen nagy hibám volt, hogy a kidobóállás természetesen túl nyitott volt, a bal láb erősen oldalt fogott talajt és a talajfogás is késett. Az átmeneti és formabahozó időszak technikai gyakorlásai alatt sikerült ezt a hibát rendszeres gyakorlás folyamán kijavítani és ezzel a helyes mozgást elsajátítani. Ezt bizonyítja az idén el elért jó átlagom és egyéni csúcsom. A legutolsó versenyem óta megszokás nélkül folytatom a kemény edzést és igyekszem legelőbb tartani formám az olimpiai versenyekig.

\*\*\*

Hogyan vélekedik edzője: Koltay Jenő.

KOLTAY JENŐ: Nagy Zsigmondnál feltétlenül meg kell említeni, hogy mint a Testnevelési Főiskola hallgatója, komoly fizikai munkát végzett, részt kellett vennie a különböző testgyakorlati ágak óráin és el kellett végeznie az ott kiszabott feladatokat is. Mindez sokban hozzájárult az eredmény javulásához, mozgáskézsége fejlesztéséhez. Edzései színesek és sokrétűek voltak. Az elméleti képzés keretében meg volt a lehetősége annak, hogy megismerje az edzési feladatokat, részletesen tanulmányozhassa a technikai elemeket és így elméleti vonalon is felkészülhessen. Igen sokat nézegette és tanulmányozta a legjobb súlylökőkről készült felvételeket és filmeket, vele párhuzamosan ismételt láthatta saját mozgását is filmen, összehasonlításokat végezhetett és láthatta az esetleg előforduló hiányosságokat. Mindezeknek és a rendszeres kemény edzésnek köszönhető, hogy aránylag igen rövid idő alatt érte el ezt az ugrásszerű és igen jó eredményjavulást.

Mindez természetesen nem történhetett volna meg, ha Nagy Zsigmondban nem lett volna meg a kellő akaratérő ehhez a kemény, rendszeres és igen sok türelmet igénylő munkához. Az általa elmondottakkal teljesen egyetértek.

\*\*\*

A következőkben Zsivóczy Gyula mondja el sportpályafutása rövid történetét a feltejt kérdésekre. Mint már utaltam rá, mindazokat a tényezőket, amelyek egyeznek Nagy Zsigmond által elmondottakkal, nem fogom megismételni. Általában mindhárom versenyző egy elv alapján készült, sőt legtöbbször együtt is végzik az alapozás, formabahozás és formabantartás erősítő-ügyesítő munkájának nagy részét és csak a speciális edzések különülnek el.

\*\*\*

ZSIVÓCZY GYULA: 1952-ben kezdtem atletizálni a volt testnevelési gimnáziumban. Kezdetben futással foglalkoztam, de dobham diszkosz is. 1954-ben Kiskunfélegyházára kerültem. Ebben az évben megnyertem a középiskolai országos bajnokságot és az ifjúsági bajnokságon is második lettem. 1956-ban azonban már 59.69 méteres eredménnyel felállítottam a most is érvényben lévő országos ifjúsági csúcsot.

Tulajdonképpen 1953. őszén határoztam el, hogy a kalapácsvetésben komolyabb edzésbe fogok. Ebben az elhatározásomban nagy segítségemre volt Takács Károly edző és mint versenyző Zlinszky Miklós. Fejlődésem folyamatos és töretlen volt. 1955. őszétől a TF-en végzett komoly felkészítés után kerek lo hónap alatt 6 és fél métert fejtöttem. Ezt a nagy fejlődést annak köszönhettem, hogy a

TF-en rendszeresen szertornáztam és edzésem is rendszeresek lettek.

Általános felkészülésem olyan, mint Nagy Zsigmondé. Az elmúlt esztendőben nem tudtam úgy fejlődni, ahogyan szerettem volna, mert életkörülményeim nem voltak olyanok. Mindezeket a problémákat ebben az évben sikerült leküzdeni s így felkészülésem zavartalan volt. Erzem, hogy a további eredményes fejlődéshez sokat kell még erősítő gyakorlatokat végezni, különösen a lábak erősítése lesz legnagyobb feladatom. Technikai vonatkozásban is van még csiszolnivaló.

\*\*\*

Edzője: HARMATHY SÁNDOR a következőkkel egészíti ki Zsivóczy rövid beszámolóját:

Gyulával igen elégedett vagyok. Munkájához való viszonya a lehető legjobb. Minden körülmények között is igyekszik a kitűzött edzési feladatokat elvégezni. Már a télen is például hihetetlen szorgalommal takarította el a havat a dobópályán, hogy edzését zavartalanul folytathassa. Határozott célkitűzése van mindig és ezt nem téveszti szem elől.

Jó mozgásérzékű és sokoldalú sportember. Gyorsan felismeri a hibákat, azok lenyegét, megérti a kijavítás útját, módját és szükségességét és aránylag igen hamar végre is hajtja azt.

Az olimpiai versenyek után a svéd-magyarra való felkészülés a legközelebbi célja. Összel azonban súlylökésre és diszkoszvetésre is fog komolyan dolgozni.

\*\*\*

SZECSENYI JÓZSEF: a szentesi gimnáziumban kezdtem el atletizálni. Májusban a megyei középiskolák bajnokságokon már 39.62-es eredménnyel lettem első. 1951-ben felkerültem a Testnevelési Főiskolára. Itt még nem skartam komolyabban csak a diszkoszvetéssel foglalkozni. Majdnem két év múlva, 1953-ban kezdtem el Bácsalmási Péter dr.-al dolgozni és készülni a diszkoszra. Ennek az évnek végén már 51.26-os eredményt értem el. 1957-ben gondoltam először arra, hogy a római olimpiára felkészülök. Ezért komoly rendszeres edzésbe álltam. Legelőször is a súlyemeléssel erősítettem magam. Visszaemlékszem, hogy sokan voltak még akkor, akik helytelenítették a súlyemelést és uttőző munkámat nem tartották célravezetőnek.

Mindezzel egyidejűleg megkezdtem a technikám átalakítását, mert régi dobásmódom nem volt megfelelő.

1958. őszén indult meg a komolyabb felkészülés. Kemény súlyemelő tréning mellett játékkal, tornával és gimnasztikával ügyesítettem magam. A dobás technikájának részleteit gyakorolgattam. Télen 1-2 alkalommal hetenként szabadban is végeztem dobásokat. Igen sok kiegészítő sportot is iktattam edzésembe. Helyből való dobást nem szoktam végezni.

A formabahozó idő alatt technikám további csiszolását végeztem, majd fokoztam az erősítő gyakorlatok mennyiségét, ugyanakkor gyorsasági erőgyakorlatokat is alkalmaztam kis sullyal.

A formában tartó időszak alatt a technikai rész került előtérbe, de mellette heti két alkalommal súlyemelés is szerepel edzésemben. Az ezévi felkészülésem ugyanolyan volt, mint az előző évi, de a megterhelést kissé emeltem.

Az elmúlt esztendő egyik nagy hibája volt, hogy a versenyekre nem mindig sikerült legjobb formám biztosítani. Ezen ebben az évben sikerült változtatnom és meg kell mondanom, hogy az idén versenyeimben mindig jóval felülmulom az edzési eredményeket. De

igen sokat javult a versenytárlagom is egyes versenyeken elért dobásátlagot, vagy az évi versenyeken való legjobb átlagaimat tekintve.

A cseh-magyar óta az akkor elért formám rögzítését tűztem ki célul és ha lehet, még jobb eredményt szeretnék elérni.

+ + +

BÁCSAIMASI PÉTER dr.: Szécsényi igen sokat foglalkozik a felkészítés módszereivel.

elemzi a mozgásokat technikája továbbfejlesztése érdekében. Maga készíti el edzésterveit és ezeket pontosan be is tartja. Igen sokat nézi a diszkoszvetésről készült sorozatfelvételeket és tanulmányozza saját mozgását is.

Igen jó mozgásérzékű, jól megalapozott versenyző, aki az észlelt hibákat gyorsan ki tudja javítani. Külön ki kell emelni, hogy az utolsó négy versenyének átlaga 58 méteren felüli.

## Söjtör Főnök: Bajnoki rendszerünk és a dobók nevelésének kérdése

Évről-évre nagy vita követi az egyesületek rangsorolását képező "Bajnoki rendszerünk" kiírásának megjelenését. Még soha nem váltott ki osztatlan meglepedést és ez az oka annak is, hogy évenként változik. Kétségtelen, hogy nagyon nehéz olyan tényezőket találni, ami a támasztott követelményeknek maradéktalanul megfelel és még nehezebb az egyes tényezőkön belül az értékelés igazságosságát is biztosítani.

Nagy figyelemmel olvastam az elmúlt hónapokban az ezzel kapcsolatos vitát és javaslatokat, és magam is összeállítottam egy néhány gondolatból álló kis dolgozatot, úgy érzem azonban, hogy célszerűbb keveset várnom, míg a gyakorlatban is alátámaszthatom érveimet.

Ugy érzem nem járok el helytelenül, ha ezt a kérdést a dobók szemüvegén keresztül vizsgálom meg, annál is inkább, mivel az elhangzott vélemények is gyakran csak bizonyos részleteket domborítottak ki - ami a specializációs korszakban természetes is, - a továbbiakban pedig az illetékesek feladata lesz összegezni és kellőképp koordinálva kijavítani a hibákat.

Kiindulásul azt a kérdést tenném fel, hogy mi a célja a "Bajnoki rendszer" kiírásának?

Véleményem szerint kettős:

1. Az egyesületek rangsorolásának tényezőit megállapítani és igazságosan elvégezni,

2. Ezen keresztül az atletika fejlesztése, a nevelés minél hatásosabb elősegítése.

Értékelni kell tehát a minőségi munkát, ugyanakkor azonban a tömegfejlesztésen keresztül a nevelőmunkát is elősegíteni és jutalmazni.

Vegyük tehát sorba a jelenlegi négy tényezőt és vizsgáljuk meg, mennyiben felelnek meg a követelményeknek?

### 1. Bajnoki pontverseny.

Ha elfogadjuk azt az elvet, hogy a versenyzők tudásuknak, képességeiknek arányában szerezhessenek bajnoki pontokat, akkor a jelenlegi kiírásnál igazságtalanabban már nehezen lehetett volna megoldani a dolgot. A helyzet ugyanis az, hogy egy közepes tudású közép-hosszútávúfutó a legki-

válóbb ügyességi atlétánál is a pontok többszörösét szerezhetheti ebben a versenyben.

Nézzük meg, hány bajnokságban indulhat egy középtávúfutó?

1. Mezei egyéni.
2. Mezei csapat - dupla ponttal.
3. Pályabajnokság /esetleg két számban is/.
4. Váltóbajnokság - dupla ponttal.

Ugyanakkor egy dobóatléta:

1. Pályabajnokság.

Az arány tehát négy az egyhez a dobók hátrányára.

Nem is kívánok most arról beszélni, hogy egy távfutó több számban is indulhat helyezési esélyekkel és a váltókban nyilván indul is, de még a marathoni egyéni, és csapatbajnokságban is elindulhat, vagy fordítva, egy marathoni futó is nyilván elindul tizezren és az ötezres csapatban is.

Ha tehát konkrét összehasonlítást teszünk - mondjuk Varju Vilmos, az idei világranglista 6. helyezettje és egy éppen-hogy első osztályú 1500-as között, a következő pontszerzési lehetőségeket állapíthatom meg:

Varju a magyar bajnokság megnyerésével 20 pontot szerez egyesületének. Ezzel szemben az 1500-as - jóval kisebb képességeket feltételezve -

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| a magyar bajnokságon 6. hely        | 13 pont |
| a mezein 6. hely                    | 13 pont |
| csapata a mezein 3. hely            | 8 pont  |
| /a 32 pont ráeső negyedét számítva/ |         |
| az ötezres csapatban 3. hely        | 8 pont  |
| összesen:                           | 42 pont |

Zárójelben megemlítem, hogy az elmúlt évben az 1500-as és 800-as bajnokság 6. helyezettje nem érte el az I. o. szintet sem.

Gyakorlatilag tehát a Bajnoki Pontversenyben az egyesület részére "hasznosabb" egy közepes távfutó, mint egy világlaszis dobó!

Az ugrók itt legalább annyi előnyben vannak, hogy a váltóknál számbajöhetnek, ugyanakkor az is elképzelhető, hogy egy kiváló képességű futó egy-egy korcsoporttal feljebb is indulhat az egyéni bajnokságban, míg a serdülő férfi dobóknál ezt

már a szer súlyának korlátozása is eleve kizárja, nem is beszélve a fizikai és technikai fejlődés lassabb üteméről.

Itt mutatkozik meg leginkább, hogy a csapatbajnokságok eltörlése - a bajnoki pontok igazságosabb elosztásának szemszögéből - mennyire elhamarkodott volt.

Köztudomású a csapatbajnokságokkal járó sok nehézség. Kétségtelen, hogy a versenyzők rossz körülmények között kénytelenek ott versenyezni, de ugyanakkor amiatt keseregünk, hogy a válogatott csapat nem elég küzdőképes, nem egységes, nem tudja leküzdeni a nehézségeket. Ennek az oka pedig az, hogy el vannak kényeztetve, mert mindig a lehető legjobb körülményeket igyekszünk számukra biztosítani. A csapatversenyek nagyon alkalmasak a "csapatszellem" kialakítására, itt a legjobbnak is ugyanúgy kell küzdeni a jobb átlagért, mint a leggyengébbnek, és a versenyző megszokja a váratlan nehézségeket is legyőzni. Nagyon tisztában vagyok azzal, hogy mennyi a nehézség, de éppen ezért vannak értékei is, csak a rendezésnél kellene jobb megoldást találni. Ha pedig a csapatbajnokság ismét megvalósulna, akkor legalább 4:2-re javulna a bajnokságok aránya - még mindig a távfutók javára, de legalább nem olyan aránytalan mértékben dőtenék el ennek a tényezőnek a sorsát.

### 2. Egyesületi Bajnokság.

A kiírás szerint az EB célja: "az egyesületek erőviszonyainak leérése, az egyesületi közösségi szellem erősítése, az egyesületi nevelőmunka ösztönzése."

Ennek a célnak is csak részben felel meg, mert míg a többi számban a versenyzők korcsoporttól függetlenül, osztálybajnokságuknak megfelelően indulhatnak, addig a férfi serdülő dobók - a szerkorlátozások következtében - az Egyesületi Bajnokságon egyáltalán nem indulhatnak, mint ha nem is lennének, lemerhető tehát az egyesületi nevelőmunka, - de csak a serdülő dobók nélkül és ugyanez a helyzet az erőviszonyok megállapításával kapcsolatban is.

### 3. Legjobb 50.

Ebben a tényezőben ugyan szerepelnek a csapatok is az egyéni eredmények mellett, de a fentebb ismertetett okok miatt ugyan-csak a serdülő dobók nélkül.

Hasonló hátrányban vannak abból a szempontból is, hogy míg a többi versenyzők szerepelhetnek a magasabb kategóriák rangsorában is és ott veszik figyelembe az elért pontjaikat, ahol az nagyobb, addig a serdülő férfiak ezt az előnyt ugyancsak nem élvezik.

Itt szeretném megemlíteni, hogy a nevelőmunkát nagymértékben ösztönöznék, ha azok a serdülő, - és ifi versenyzők, akik az évvégi rangsorolásnál magasabb korcsoportban is rangsorolásra kerülnek, megkapnák az ott elért pontokat is, megkönnyítve ezáltal a számitásokat is.

### 4. Munkastatisztika.

Végül a férfi dobók hátrányban vannak a rangsorolást képező 4. tényezőben is, mert a szinteket hiányosan állapították meg.

Míg egy 100-as futó a 12.2-ért megkapja a III. o. szintnek megfelelő munkastatisztikai pontot és a 13 másodpercért az 1 pontot, addig pl. egy gerelyvető csak 42 méterért kaphatja meg a III. o. szintnek megfelelő 2 pontot, míg 1 pont szerzésére nincs lehetősége, mivel a táblázatban ennek megfelelő eredmény nincs. Ugyanez a helyzet a súlylökésben is, ahol 10.50 a legkisebb eredmény, amiért 2 pontot kaphat és diszkoszban 32 m, valamint kalapácsban 33 méter, mind III. o. eredmény. Van ugyan ezekben a számokban könnyebb szerepek is táblázatuk, de ott is csak a III.- ill. II. o. szint van megállapítva. Egy pontot szerezni tehát az ifjúsági dobók nem tudnak a férfiaknál.

A dobók nevelése mindenképpen nagy nehézségekbe ütközik a megfelelő helyhiány miatt is. Maga a gyakorlás is nagyobb körülmények között kíván versenyzőtől edzőtől egyaránt, mert az elrepülő szer igen gyakran veszélyes lehet még emberéletre is. Nagyobb türelem kell a fizikai erő és a technika kialakulásához is, nem helyes tehát, ha még a Bajnoki Rendszerünk külön is hátrányos az értékelések tekintetében.

Ugy érzem a többi dobóedző nevében is szólhatok, amikor azt kérem, hogy a jövőben küszöböljék ki a kiírás eme hiányosságait, hogy a fiatal dobók is egyforma fegyverekkel küzdhessenek egyesületük színeért és annak évvégi rangsorolásáért.

Győző Gábor:

# GONDOLATOK a versenynaptárról

Ez évben is, mint eddig legtöbbször, panaszkodtak az egyesületi vezetők a versenynaptár tulzsufolttségára, amely a jelenlegi bajnoki rendszer szerint elkerülhetetlen. A versenynaptár szabadabbá tétele, a versenyzők túlterhelésének enyhítése, valamint a jobb egyesületi rivalizáció érdekében vettem fel az alábbi gondolatokat, abban a reményben, hogy az atlétavezetők, edzők, hozzászólnak a témához és talán közösen sikerül a teljesen megfelelő versenynaptárt kialakítani.

Javaslatom lényege a következő:

Az egyesületek rangsorolását 3 tényező alapján kellene megejteni.

- 1./ Munkastatisztika /ez alatt értem a most is érvényben lévő, a különböző osztályú sportolók után kapott pontok összegét/.
- 2./ Bajnoki pontverseny.
- 3./ Nevelő tevékenység jutalmazása /a legjobb 50-ben először szereplő versenyzők után kapott pontszám/.

E 3 tényezőben egyenként felállított sorrend összevetése adná az egyesületek végső sorrendjét.

A munkastatisztika pontozása késztetné az egyesületeket arra, hogy versenyzőiket számukra legmegfelelőbb, tehát legmagasabb minősítést hozó versenyszámban indítsák. Helyes lenne egyes elmaradt versenyszámokban szerzett minősítéseket /pl. gátfutó számok, ugró számok/ külön jutalom-ponttal jutalmazni.

A bajnoki rendszer változatlan maradna, természetesen csak az idén szereplő bajnoki számokkal.

A harmadik tényezőként szereplő nevelő tevékenység pontozását tartom a legfontosabbnak. Ennél az értékelési formánál az egyesületek csak új versenyző után kaphatnak pontot, tehát aki valamely versenyszámban az előző években már rangsorolva volt, ezen versenyszámban jutalom-pontban nem részesülhet. Így elkerülhető lenne, hogy az egyesületek már kiforrott versenyzőket igyekeznének különböző eszközökkel maguk számára megszerezni és a fő hangsúlyt a versenyzők nevelésére fektetnék. Itt meggondolandó az, hogy a fenti szempont szigorubban vévése érdekében nem lenne-e szükséges ismét a legjobb loo nyilvántartását bevezetni.

A jelenlegi egyesületi bajnoki forduló helyett kupaküzdelmeket kellene tartani, nemcsak névleges, hanem ténylegesen erre a célra alapított vándordíjért, melyben az egyesületek az idei ifi-kupa mintájára páros-versenyekben találkoznának /selejtező és döntő/. Ezen kupa-küzdelmek részletes kidolgozása természetesen külön feladat lenne. /Ami az

elnevezést illeti, nagyemlékü versenyzőink közül lehetne oly nevet találni, aki méltón fémjelezné ezen küzdelen-sorozatot./

A vidéki egyesületek körében felmerült, bajnokságok vidéken való megrendezésének szükségessége. Ennek az óhajnak kívánt eleget tenni a szövetség, amikor az 1960. évi női összetett bajnokságot Szegeden rendezte meg. Ezen bebizonyosodott, hogy az ilyen versenyek vidékre vitele nagyban gátolhatja azok eredményességét, mint történt pl. Szegeden, ahol a pálya igen rossz állapota miatt enyhén szólva közepes eredmények születtek. Amíg a szövetség meg nem győződik valamely vidéki pálya jó állapota felől, helytelen ott bajnoki versenyt rendezni. A jövőben helyes lenne, ha egyes, pl. a válogatott keret tagjai számára kötelező versenyt vinnének le vidékre, mert ezek a versenyek inkább hivatottak vidéken népszerűsíteni az atlétikát. Ez elérhető akkor is, ha kisebb jelentőségű nemzetközi viadalt bonyolítanak le a jövőben vidéken.

Fenti gondolataim egy része nem újkeletű. A különböző értékelési formák alkottak már a bajnoki rendszer részeit, de az elmúlt években ilyen összeállításban nem szerepeltek. Ezen formák elfogadása esetén igen sok terminus felszabadulna és lehetőség nyílna egyesületeink számára klubközi, vidéki versenyek szervezésére, versenyzőink számára nyugodt felkészülésre és versenyzésre, s így kezdő versenyzőinknek sem kellene idő előtt a pontokért versenyezni.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# FARKAS PÁL: AZ 1960. ÉVI VIDÉKI ATLÉTIKAI BAJNOKSÁGRÓL

A Csongrádmegyei Atlétikai Szövetség 1960. évi augusztusi "Könnyűatlétikai Híradója" dr. Monostori Tibor tollából az alábbi vezércikket közli "A vidéki atlétika pirosbetűs ünnepnapjai" címmel:

"Mindannyiunk által tudott dolog, hogy a magyar atlétika gyökerei a magyar vidék télelvenyében nyugszanak. Az élgárda jelentős része vidéken bontogatta rügyeit és innét került fel a fővárosba, ahol e tehetséges fiatal suhángok terebélyes fává erősödtek. A vidéki atlétika istápolása és erőinek felmérése a Magyar Atlétikai Szövetség egyik feladatát képezi. Ezen utóbbi feladatából kifolyólag rendezi meg most már évek óta újból mindig más és más vidéki nagyvárosban a vidéki atlétika nagy seregszemléjét, az országos vidéki bajnokságokat.

Szeged megyei jogú város ez évben másodszor hívta és várta vendégeit és népesítette be velük a Szabadtéri Játékok színhelyét, hogy a zene, a szó, a tánc nyelvén maradandó emléket nyujtsa a nézőknek. És Szeged e régi város, melynek falai között a kultura annyi munkása építette nemzeti műveltségünk épületét, most a Magyar Atlétikai Szövetség kitüntető megbízatása folytán újra kitárja hívó kezét és várja a magyar vidék atlétikájának kiemelkedő reprezentánsait az országos vidéki bajnokságok alkalmából. Városunk gazdag természeti szépségeiben, műemlékeiben. A csendes Tisza folyó s a partokon a fák között elhúzódó halászcserdák rabul ejtenek

minden idegent. Amikor vendégeink végigjárják a város nevezetességeit, pihentek az újszegedi liget évszázados fái alatt, fürdöttek a szőke Tisza lágy vizében, máris maradandó emléket kaptak.

Itt most azonban többről van szó. Augusztus 27-én és 28-án a SZEAC stadionban 19 megye legjobbjainak nemes vetélkedésében nem csak azt fogjuk lemérni, hogy az erőviszonyok az egyes megyék között mennyire tolódtak el, hanem azt is, hogy a vidéki atlétika, a magyar atlétikai élet fundamentuma milyen erőt képvisel.

A vidéki atlétika e pirosbetűs ünnepnapjain szeretettel köszöntjük a városba érkezett versenyzőket és azok vezetőit, nemkülönben a Magyar Atlétikai Szövetség képviselőit. Érezzék magukat jól városunkban, lássanak lovagias küzdelemben megvívott szép versenyeket, fedezzenek fel újabb tehetségeket és szolgáljon ez a kétnapos nagy összecsapás a vidéki atlétika kissé megkopott fájának mihamarabbi teljes megörösödésére".

\*\*\*

Szeged város atléta vezetői nemcsak a fentiekkel várta a vidék atlétáinak nagy seregszemléjére érkező versenyzőket és vezetőket. Az előkészítés és szervezés jó munkája méltó folytatása volt a nyári nagy idegenforgalmat lebonyolító vendéglátásnak. Nagy feladatra vállalkoztak, de megállapítható,

hogy ezt el is végezték úgy, ahogyan a körülményekhez képest a legjobban elvégezhetők. A szállás biztosítása, az étkezés megszervezése, a vendéglátók fogadása, kalauzálása, a rendezőgárda beállítása, a verseny lebonyolítása, de mindenekfelett a legnagyobb feladat: a versenypálya előkészítése sok és körülményes munkát igényelt. A résztvevők egyhangú véleménye szerint az elszállásolás és az ételmezés igen jó volt és semmi kívánnivalót nem hagyott maga után. Kedves figyelmesség volt a vendéglátók részéről az állomáson való fogadtatás, a hangszórókon keresztül való üdvözlés és a városban való kalauzálás. Ugyancsak nekik köszönhetjük a visszautazás kocsifoglalását is.

Köztudomású volt, hogy a szegedi pálya az elmúlt évek alatt sem megfelelően felújítva, sem gondozva nem volt. Egyáltalán majdnem reménytelennek látszott, hogy azt a versenyre valamennyire is használhatóvá lehet tenni. De a már télen megindult előmunkálatok, a salak megrendelése, leszállítása, a vízesárok elkészítése, a dobókörök rendbehozása és az egész futópálya felfrissítése csak úgy volt lehetséges, hogy a lelkes szegedi atlétabarátok összefogtak, egyesek időt és fáradságot nem ismerve törhetetlen akarattal igyekeztek a verseny napjára valamennyire is alkalmas lehetőséget biztosítani. Nem rajtuk mulott, hogy mindez nem sikerült tökéletesen. Ezért a munkáért első sorban Tari Jánost illeti a dicséret.

Az időjárás igazi olimpiai hangulatot teremtet: déliolaszországi hőség, erős napütés volt mindkét napon. Irigykedve néztük a Tisza-parton végighaladó villamos forró levegőjében a Tisza vizében fürdőzőket, a fák árnyékában heverőket és a csónakházak fedett helyein söröző vig társaságot. Mindezek ellenére a felkért rendezők hiánytalanul és pontosan megjelentek, legjobb tudásuk szerint igyekeztek lebonyolítani a sok indulóval megrendezett zsufolt programot.

Mint a versenybírók elnökének, nem volt módomban a versenyzők mozgását és tudását megfigyelni s így azokról szakszavakat nyújtani. Minden percemet a verseny sima lebonyolítása érdekében a működő brigádok körül töltöttem és ha szükséges volt, ideiglenesen egyes részfeladatok megoldásában magam is segítettem.

Az elmúlt évek vidéki bajnokságairól Tompay Olivér készítette kimutatást, mely a fejlődésről és lemaradásokról hiú képet fest. Nem lesz érdektelen talán, ha ezt az idei eredményekkel kiegészítve leközzöljük. Sajnálattal kellett azonban megállapítani, hogy Szabolcs megye a versenyen nem vett részt s így az értékelés sem lehet teljes. Jó lenne, ha ezt a MASZ elnöksége megvizsgálná és oda hatna, hogy jövőben ilyen ne fordulhasson elő.

A táblázatban a versenyszám utáni első sor a bajnokok azévi eredményét, a második a döntő hat helyezetteinek átlagát, a harmadik pedig az indulók számát jelenti. Az x-el jelzett számban csak ötös átlagok szerepelnek.

| Versenyszám     | 1958. év                    | 1959. év                     | 1960. év                     |
|-----------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| F é r f i a k:  |                             |                              |                              |
| 100 m.          | 11.0<br>11.21<br>20 fő      | 10.7<br>11.15<br>23 fő       | 10.8<br>11.16 x<br>22 fő     |
| 200 m.          | 21.9<br>22.93<br>20 fő      | 21.8<br>22.6<br>18 fő        | 22.1<br>22.98<br>21 fő       |
| 400 m.          | 49.9<br>51.06<br>21 fő      | 50.6<br>51.1<br>19 fő        | 50.4<br>51.26 x<br>20 fő     |
| 800 m.          | 1:53.7<br>1:55.0<br>20 fő   | 1:53.8<br>1:54.54<br>18 fő   | 1:54.1<br>1:56.15<br>25 fő   |
| 1500 m.         | 3:54.2<br>3:58.39<br>14 fő  | 3:51.8<br>3:56.7<br>18 fő    | 3:50.4<br>4:03.5<br>22 fő    |
| 5000 m.         | 15:03.0<br>15:20.9<br>14 fő | 15:18.8<br>15:34.13<br>16 fő | 15:00.8<br>16:03.63<br>12 fő |
| 10.000 m.       | 31:57.6<br>33:42.1<br>7 fő  | 32:11.8<br>33:23.3<br>9 fő   | 31:41.2<br>34:16.6<br>10 fő  |
| 110 m. gát      | 15.9<br>16.48<br>14 fő      | 15.4<br>15.81<br>16 fő       | 15.8<br>16.4 x<br>13 fő      |
| 200 m. gát      | 25.8<br>26.35<br>17 fő      | 25.9<br>26.5<br>19 fő        | 26.0<br>26.53<br>15 fő       |
| 400 m. gát      | 55.7<br>57.58<br>12 fő      | 54.6<br>57.21<br>21 fő       | 55.4<br>57.34 x<br>15 fő     |
| 3000 m. akadály | 9:17.8<br>9:48.34<br>10 fő  | 9:22.4<br>9:44.0<br>11 fő    | 9:12.4<br>9:42.23<br>14 fő   |
| 4x100 m váltó   | 44.0<br>44.75<br>11 csapat  | 43.5<br>44.98<br>9 csapat    | 42.4<br>44.88<br>10 csapat   |

|                 |                              |                              |                               |
|-----------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 4x400 m. váltó  | 3:24.8<br>3:29.6<br>8 csapat | 3:24.2<br>3:29.3<br>8 csapat | 3:26.2<br>3:30.48<br>9 csapat |
| 10 km gyaloglás | —<br>—<br>—                  | —<br>—<br>—                  | 51:11.4<br>57:53.56<br>9 fő   |
| magasugrás      | 187<br>175.33<br>10 fő       | 190<br>181<br>20 fő          | 184<br>181.16<br>13 fő        |
| távolugrás      | 670<br>653.66<br>26 fő       | 688<br>660<br>25 fő          | 680<br>647<br>22 fő           |
| hármassugrás    | 13.65<br>13.28.8<br>21 fő    | 13.90<br>13.58.6<br>19 fő    | 14.03<br>13.26.8<br>18 fő     |
| rúdugrás        | 370<br>335<br>13 fő          | 380<br>346.6<br>13 fő        | 373<br>340.5<br>12 fő         |
| súlylökés       | 15.31<br>13.93<br>20 fő      | 14.06<br>13.34<br>18 fő      | 16.21<br>13.94.6<br>21 fő     |
| diszkoszvetés   | 43.46<br>41.90<br>19 fő      | 44.10<br>42.59.3<br>18 fő    | 43.77<br>41.32.3<br>20 fő     |
| gerelyhajítás   | 64.38<br>58.42.8<br>18 fő    | 69.16<br>57.24.8<br>21 fő    | 67.58<br>58.21.3<br>14 fő     |
| kalapácsvetés   | 57.08<br>50.34.8<br>12 fő    | 61.56<br>56.43.3<br>12 fő    | 59.52<br>48.70.5<br>11 fő     |

n ő k :

|               |                            |                            |                            |
|---------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 100 m.        | 12.4<br>12.68<br>24 fő     | 12.9<br>13.15<br>15 fő     | 12.5<br>12.93<br>24 fő     |
| 200 m.        | 25.8<br>26.66<br>16 fő     | 27.2<br>27.5<br>10 fő      | 26.2<br>27.2<br>15 fő      |
| 400 m.        | 59.4<br>60.96<br>26 fő     | 60.2<br>62.13<br>18 fő     | 61.2<br>63.3<br>19 fő      |
| 800 m.        | 2:21.4<br>2:26.36<br>20 fő | 2:24.0<br>2:27.96<br>10 fő | 2:21.5<br>2:26.96<br>12 fő |
| 80 m. gát     | 11.9<br>13.03<br>15 fő     | 12.5<br>12.86<br>8 fő      | 12.6 x<br>13.0 x<br>16 fő  |
| 4x100 m váltó | 50.7<br>51.93<br>8 csapat  | 51.8<br>53.05<br>11 csapat | 51.3<br>52.16<br>12 csapat |
| magasugrás    | 145<br>140.83<br>10 fő     | 150<br>142.8<br>23 fő      | 154<br>148<br>21 fő        |
| távolugrás    | 538<br>509<br>16 fő        | 511<br>493.6<br>19 fő      | 537<br>499.16<br>21 fő     |
| súlylökés     | 12.94<br>11.63.6<br>17 fő  | 12.17<br>11.57.3<br>22 fő  | 11.89<br>11.51.3<br>24 fő  |
| diszkoszvetés | 41.70<br>37.60.2<br>15 fő  | 44.72<br>39.11<br>22 fő    | 41.65<br>39.42<br>24 fő    |
| gerelyhajítás | 40.03<br>34.58<br>9 fő     | 40.50<br>36.32.8<br>19 fő  | 41.67<br>37.32.3<br>16 fő  |

Mint a táblázatból látható, a normálisnak mondható ingadozás mellett különösebb fejlődés, vagy visszaesés nem tapasztalható egyik számban sem.

Ha hozzávesszük azt, hogy az alig elkészített pálya egy kissé laza volt, a túlzott meleg pedig nem használta az eredmények elérésénél, az elért átlagokkal és eredményekkel elégedettek lehetünk. A hiányzó két megye létszámát hozzávéve, talán ez a bajnokság lett volna egyik legnépesebb az elmúlt évek bajnokságaihoz képest.

Országos vidéki bajnokság  
megyéenkénti összesítője.

|                   | Hajdu  | Csongrád | Győr  | Komárom | Baranya | Borsod | Békés | Szolnok | Bács  | Pest | Heves | Tolna | Fejér | Vas | Zala | Nógrád | Somogy |
|-------------------|--------|----------|-------|---------|---------|--------|-------|---------|-------|------|-------|-------|-------|-----|------|--------|--------|
| <b>Ffi.</b>       |        |          |       |         |         |        |       |         |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| 100 m.            | 0.75   | 3        | 0.75  | 12      |         |        |       |         | 0.75  |      |       |       | 0.75  | 4   |      |        |        |
| 200 m.            | 4      | 7        | 2     | 10      |         |        |       |         |       | 5    |       |       |       | 1   |      |        |        |
| 400 m.            | 7      | 2        |       | 4       | 2       |        |       |         |       | 8    |       |       |       |     |      |        | 1      |
| 800 m.            | 1      | 3        | 7     | 5       |         |        |       |         |       |      |       | 4     |       |     |      |        |        |
| 1500 m.           | 3      | 5        | 7     | 4       |         | 2      |       |         |       |      |       | 3     |       |     |      |        | 1      |
| 5000 m.           | 1      |          | 1     | 4       | 4       | 5      | 5     |         |       |      |       |       | 2     | 2   |      |        |        |
| 10.000 m.         | 11     | 6        |       |         |         |        |       | 2       |       |      |       |       | 3     |     |      | 3      |        |
| 10.000 gyal.      |        |          |       |         |         |        |       |         |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| 110 m. gát        | 5      |          | 3     |         | 4       | 7      |       | 2       |       |      | 4     | 2     |       |     |      |        |        |
| 200 m. gát        | 3      | 1        |       |         | 3       | 7      |       | 2       |       |      | 5     |       |       |     |      |        |        |
| 400 m. gát        | 8      | 2        |       |         | 5       |        |       | 4       |       |      | 5     |       |       |     |      |        |        |
| 3000 m. akad.     | 1      | 5        |       |         | 5       | 11     |       |         |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| távol             | 2      | 8        |       | 4       |         |        | 5     |         |       |      |       |       | 3     |     |      |        |        |
| magas             | 3      |          | 5     | 5       | 2       |        | 7     |         |       | 1    |       |       |       |     | 4    |        |        |
| hármas            |        |          |       |         | 4       |        | 5     |         |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| rud               |        | 11       |       |         |         |        |       | 2       |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| súly              | 2      | 6        |       |         |         |        |       | 3       | 7     |      |       | 4     |       |     |      |        |        |
| diszkosz          |        |          | 3     |         |         |        |       | 7       |       |      |       |       |       | 4   |      |        |        |
| gerely            |        | 7        |       |         | 7       |        |       | 1       |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| kalapács          |        | 11       | 4     |         | 2       |        | 5     |         |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| 4x100 m.          |        | 8        |       | 14      |         |        |       | 4       | 2     | 10   |       |       |       | 6   |      |        |        |
| 4x400 m.          | 8      | 4        |       | 14      | 6       | 2      |       |         |       | 10   |       |       |       |     |      |        |        |
| <b>Férfiak</b>    | 62.75  | 84       | 52.75 | 72      | 43      | 51     | 38    | 25      | 21.75 | 34   | 14    | 14    | 8.75  | 17  | 4    | 3      | 2      |
| 100 m.            | 8      |          | 7     |         |         |        | 4     | 1       |       |      |       | 2     |       |     |      |        |        |
| 200 m.            | 6      |          | 7     |         | 2       |        | 3     |         |       |      |       | 4     |       |     |      |        |        |
| 400 m.            | 12     |          |       |         | 3       | 2      |       |         | 1     |      | 4     |       |       |     |      |        |        |
| 800 m.            | 12     |          |       |         |         | 1      |       |         | 2     |      | 3     |       |       |     |      |        |        |
| 80 m. gát         | 4      |          |       |         |         | 2      |       | 5       | 7     |      |       |       | 3     |     |      |        |        |
| távol             | 2      |          | 7     |         |         | 4      |       |         |       | 4    |       |       |       |     |      |        |        |
| magas             |        |          |       |         |         |        |       |         |       |      |       |       |       |     |      |        |        |
| súly              |        | 3        | 1     |         | 9       |        |       |         | 5     |      |       |       | 7     |     | 2    | 7      |        |
| diszkosz          |        | 3        | 12    |         |         |        |       |         | 3     |      |       |       |       |     |      | 4      |        |
| gerely            |        |          |       |         | 11      |        | 7     |         | 3     |      |       |       | 1     |     |      |        |        |
| 4x100             | 14     | 6        | 8     |         |         | 4      | 10    |         |       | 2    |       |       |       |     |      |        |        |
| <b>nők</b>        | 58     | 12       | 42    | --      | 25      | 11     | 23    | 21      | 24    | 10   | 7     | 6     | 11    | 2   | 7    | 4      | -      |
| <b>Összesítés</b> | 120.75 | 96       | 74.75 | 72      | 68      | 62     | 61    | 46      | 45.75 | 44   | 21    | 20    | 19.75 | 19  | 11   | 7      | 2      |

# FIZESS ELO AZ **ATLETIKAI** Híradóra!

RENDSZERESEN KÖZLI A MAGYAR ÉS KÜLFÖLDI SZAKEMBEREK CIKKEIT, A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLEMÉNYEIT ÉS BAJNOKSÁGOK KIÍRÁSAIT, ÉRDEKES BESZÁMOLÓKAT ÉS RIPIORTOKAT, BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSÁT, STB.

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. csekk számlájára.



# A RÓMAI OLIMPIAI JÁTÉKOK atlétikai eredményei

## Férfiak

100 m. Olimpiai bajnok:  
ARMIN HARY /Németország/  
10.2, olimpiai csúcs-  
beállítás /csúcs: 10.2  
Hary, 1960/.

2. Sime /Egyesült  
Államok/ 10.2, 3. Rad-  
ford /Nagy-Britannia/  
10.3, 4. Figuerola/Ku-  
ba/ 10.3, 5. Budd  
/Egyesült Államok/10.3,  
6. Norton /Egyesült  
Államok/ 10.4.

200 m. Olimpiai bajnok:  
LIVIO BERRUTI /Olaszor-  
szág/ 20.5, világcsúcs-  
beállítás és olimpiai  
csúcsbeállítás /világ-  
csúcs: 20.5, Radford  
/Nagy-Britannia/, John-  
son /Egyesült Államok/  
és Berruti, olimpiai  
csúcs: 20.5, Berruti/,  
2. Carney /Egyesült  
Államok/ 20.6, 3. Seye  
/Franciaország/ 20.7,  
4. Foik /Lengyelország/  
20.8, 5. S. Johnson  
/Egyesült Államok/  
20.8, 6. Norton /Egye-  
sült Államok/ 20.9.  
Csutorás Csaba az V.  
előfutamban 21.7-tel  
3. lett és nem jutott  
tovább.

400 m. Olimpiai bajnok:  
OTIS DAVIS /Egyesült  
Államok/ 44.9, világ-  
és olimpiai csúcs /ré-  
gi világcsúcs: 45.2,  
Jones /Egyesült Álla-  
mok/ 1956, régi olim-  
piai csúcs: 45.5, O.  
Davis, 1960/, 2. Kauf-  
mann /Németország/  
44.9, világ és Európa-  
csúcs /régi Európa-  
csúcs: 45.4, Kaufmann  
1960/, 3. Spence /Dél-  
Afrika/ 45.5, 4. Milka  
Singh /India/ 45.6, 5.  
Kinder /Németország/  
45.9, 6. Young /Egye-  
sült Államok/ 45.9.  
Csutorás Csaba a III.  
előfutamban 48.2-vel  
5. lett és nem jutott  
tovább.

800 m. Olimpiai bajnok:  
PETER SNELL /Új-Zéland/  
1:46.3, olimpiai csúcs  
/régi: 1:47.1, Kerr,  
1960/, 2. Moens /Bel-  
gium/ 1:46.5, 3. Kerr  
/Brit-Nyugatindia/  
1:47.1, 4. Schmidt /Né-  
metország/ 1:47.6, 5.  
Waegli /Svájc/ 1:48.1,  
6. Matuschewski /Né-  
metország/ 1:52.  
Kovács Lajos a VI. elő-  
futamban 1:51.3-mal 3.  
a II. középfutamban

1:52.4-gyel 6. lett,  
Parsch Péter a VII.  
előfutamban 1:51.2-vel  
3. lett, az I. közép-  
futamban feladta. Ró-  
zsavölgyi István a III.  
előfutamban 1:49.4-el  
4. lett és így nem ju-  
tottak tovább.

1500 m. Olimpiai bajnok:  
HERBERT ELLIOTT /Ausz-  
tália/ 3:35.6, világ-  
és olimpiai csúcs /ré-  
gi világcsúcs: 3:36,  
Elliott, 1958, régi  
olimpiai csúcs: 3:41.2,  
Delany /Írország, 1956/  
2. Jazy /Franciaország/  
3:38.4, 3. Rózsavölgyi  
István /Magyarország/  
3:39.2, 4. Waern /Svéd  
ország/ 3:40, 5. Vámos  
/Románia/ 3:40.8, 6.  
Burleson /Egyesült  
Államok/ 3:40.9.  
Kovács Lajos a III. elő-  
futamban 3:46-tal 5.  
lett, Parsch Péter a  
II. előfutamban felad-  
ta, így nem jutottak a  
döntőbe.

5000 m. Olimpiai bajnok:  
MURRAY HALBERG /Új-Zé-  
land/ 13:43.4, 2. Gro-  
dotzki /Németország/  
13:44.6, 3. Zimny /Len-  
gyelország/ 13:44.8, 4.  
Janke /Németország/  
13:46.8, 5. Power  
/Ausztrália/ 13:51.8,  
6. Nyandika /Kenya/  
13:52.8.  
Iharos Sándor a döntő-  
ben 14:11.4-gyel 10.  
lett. Szekeres Béla az  
I. előfutamban feladta,  
Szabó Miklós dr. a IV.  
előfutamban 14:51.6-tal  
8. lett és így nem ju-  
tottak a döntőbe.

10.000 m. Olimpiai bajnok  
PJOTR BOLOTNYIKOV /Szov-  
jetunió/ 28:32.2, o-  
limpiai csúcs /régi:  
28:45.6 Kuc, Szovjet-  
unió, 1956/, 2. Gro-  
dotzki /Németország/  
28:37, 3. Power  
/Ausztrália/ 28:38.2,  
4. Gyeszjatosikov  
/Szovjetunió/ 28:39.6,  
5. Halberg /Új-Zéland/  
28:48.6, 6. Truex  
/Egyesült Államok/  
28:50.2.  
Iharos Sándor 29:15.8-  
al 11., Kovács József  
29:42.2-vel 15. lett.

Marathoni futás. Olim-  
piai bajnok:  
BIKILA ABEBE /Etiopia/  
2:15:16.2, olimpiai  
csúcs /régi: 2:23:03.2  
Zatopek /Csehszlová-  
kia/, 1952/, 2. Rhadi

/Marókkó/ 2:15:41.6,  
3. Magee /Új-Zéland/  
2:17:18.2, 4. Vorobjov  
/Szovjetunió/ 2:19:09.6  
5. Popov /Szovjetunió/  
2:19:18.8, 6. Tögersen  
/Dánia/ 2:21:03.4,

4x100 m. Olimpiai bajnok  
NÉMETORSZÁG /Cullmann,  
Hary, Mahlendorf, Lau-  
er/ 39.5, világcsúcs-  
beállítás és olimpiai  
csúcsbeállítás /világ-  
csúcs: 39.5, Egyesült  
Államok, 1956, NSZK  
1958, Németország, 1960  
olimpiai csúcs: 39.5,  
Egyesült államok, 1956  
Németország, 1956, Né-  
metország 1960/, 2.  
Szovjetunió /Kosanov,  
Bartenyev, Konovlov,  
Ozolin/ 40.1, 3. Nagy-  
Britannia /Radford, Jo-  
nes, Segal, Whitehead/  
40.2, 4. Olaszország  
40.2, 5. Venezuela 40.7.  
Az Egyesült Államok  
csapatának /Budd, Nor-  
ton, S. Johnson, Sime/  
eredményét túlváltás  
miatt megsemmisítették,  
s ezért nincs 6. helye-  
zett.

4x400 m. Olimpiai bajnok:  
EGYESÜLT ÁLLAMOK /Ver-  
man, Young, G. Davis, O.  
Davis/ 3:02.2, világ-  
és olimpiai csúcs /ré-  
gi világ- és olimpiai  
csúcs: 3:03.9, Jamai-  
ka, 1952/, 2. Németor-  
szág /Reske, Kinder,  
Kaiser, Kaufmann/  
3:02.7, Európa-csúcs  
/régi: 3:05.6, NSZK,  
1960/, 3. Brit-Nyugat-  
india /Spence, Wadder-  
burn, Gardner, Kerr/  
3:04, 4. Délafrika  
3:05, 5. Nagy-Britan-  
nia 3:08, 6. Svájc  
3:09.4.

110 m. gát. Olimpiai  
bajnok:  
LEE CALHOUN /Egyesült  
Államok/ 13.8, 2. May  
/Egyesült Államok/  
13.8, 3. H. Jones /Egye-  
sült Államok/ 14, 4.  
Lauer /Németország/  
14, 5. Gardner /Brit-  
Nyugatindia/ 14.4, 6.  
Csizsnyakov /Szovjet-  
unió/ 14.6.

400 m. gát. Olimpiai  
bajnok:  
GLENN DAVIS /Egyesült  
Államok/ 49.3, olim-  
piai csúcs /régi: 50.1  
Davis és Southern  
/Egyesült Államok/ 1956,  
2. Cushman /Egyesült  
Államok/ 49.6, 3. Ho-  
ward /Egyesült Álla-

mok/49.7, 4. Janz /Németország/ 49.9, Európa csúcs /régi: 50.4, Litujev /Szovjetunió/, 5. Rintamäki /Finnország/ 50.8, 6. Galliker /Svájc/ 51.

3000 m. akadály. Olimpiai bajnok:

ZDISLAW KRZYSZKOWIAK

/Lengyelország/ 8:34.2, olimpiai csúcs, /régi: 8:41.2, Brasher /Nagy-Britannia/ 1956/, 2. Szokolov /Szovjetunió/ 8:36.4, 3. Rzsicsin /Szovjetunió/ 8:42.2, 4. Roelants /Belgium/ 8:47.6, 5. Tjörnebo /Svédország/ 8:48.6, 6. Müller /Németország/ 9:01.6. Simon Attila az I. előfutamban 9:02.6-tal 7. Necker Gerhart a III. előfutamban 9:12.4-el 9. lett és így nem jutottak a döntőbe.

20 km gyaloglás. Olimpiai bajnok:

VLADYIMIR GOLUBNYICSIJ

/Szovjetunió/ 1:34:07.2, 2. Freeman /Ausztrália/ 1:34:16.4, 3. Vickers /Nagy-Britannia/ 1:34:56.4, 4. Lindner /Németország/ 1:35:33.8, 5. Read /Új-Zéland/ 1:36:49, 6. Back /Svédország/ 1:37:17.

Balajcza Tibor szabálytalan gyaloglás miatt kizárták a versenyből.

50 km. gyaloglás. Olimpiai bajnok:

DONALD THOMPSON /Nagy-Britannia/ 4:25:30,

olimpiai csúcs /régi: 4:28:07.8 Dordoni, Olaszország, 1952/, 2. Ljunggren /Svédország/ 4:25:47, 3. Pamich /Olaszország/ 4:27:55.4, 4. Scserbina /Szovjetunió/ 4:31:44, 5. Misson /Nagy-Britannia/ 4:33:03, 6. Oakley /Kanada/ 4:33:08.6. Dinezs Béla feladta a versenyt.

Magasugrás. Olimpiai bajnok:

ROBERT SAVLAKADZE /Szovjetunió/ 216, olimpiai csúcs /régi: 212, Dumas, Egyesült Államok, 1956/, 2. Brumel /Szovjetunió/ 216, 3. Thomas /Egyesült Államok/ 214, 4. Bolsov /Szovjetunió/ 214, 5. Pettersson /Svédország/ 209, 6. Dumas /Egyesült Államok/ 203. Noszály Sándor 203 cm-rel 13. lett.

Távolugrás. Olimpiai bajnok:

RAIPH BOSTON /Egyesült Államok/ 812, olimpiai csúcs /régi: 806, Owens

Egyesült Államok 1936/ Roberson /Egyesült Államok/ 811, 3. Ter-Ovaneszjan /Szovjetunió/ 804, Európa-csúcs /régi: 801 Ter-Ovaneszjan, 1959/, 4. Steinbach /Németország/ 800, 5. Valkama /Finnország/ 769, 6. Collardot /Franciaország/ 768.

Hármasugrás. Olimpiai bajnok:

JOZEF SZMIDT /Lengyelország/ 15.81, olimpiai csúcs /Régi 16.44 Szmidt, 1960/, 2. Gorbajev /Szovjetunió/ 16.63, 3. Kreer /Szovjetunió/ 16.43, 4. I. Davis /Egyesült Államok/ 16.41, 5. Einarsson /Izland/ 16.37, 6. Malcherczyk /Lengyelország/ 16.01.

Rúdugrás. Olimpiai bajnok:

DONALD BRAGG /Egyesült Államok/ 470, olimpiai csúcs /régi: 456, Richards /Egyesült Államok/ 1956/, 2. Morris /Egyesült Államok/ 460, 3. Landström /Finnország/ 455, 4. Cruz /Portorico/ 455, 5. Malcher /Németország/ 450, 6. Petrenko /Szovjetunió/ és Sutinen /Finnország/ 450-450.

Súlylökés. Olimpiai bajnok:

WILLIAM NIEDER /Egyesült Államok/ 19.68, olimpiai csúcs /régi: 18.57 O'Brien, 1956/, 2. O'Brien /Egyesült Államok/ 19.11, 3. Long /Egyesült Államok/ 19.01, 4. Lipsnis /Szovjetunió/ 17.90, 5. Lindsay /Nagy-Britannia/ 17.80, 6. Sosgornik /Lengyelország/ 17.57. Nagy Zsigmond 16.67-el 14. lett.

Diszkoszvetés. Olimpiai bajnok:

ALFRED OERTER /Egyesült Államok/ 59.18 olimpiai csúcs /régi: 58.45 Oerter 1960/, 2. Babka /Egyesült Államok/ 58.02, 3. Cochean /Egyesült Államok/ 57.16, 4. Szécsényi József /Magyarország/ 55.79, 5. Piatkowski /Lengyelország/ 55.12, 6. Kompanyejec /Szovjetunió/ 55.09. Klics Ferenc 53.37-el 10. lett.

Kalapácsvetés. Olimpiai bajnok:

VASZILIJ RUGYENKOV /Szovjetunió/ 67.10 olimpiai csúcs /régi: 67.03 Rugyenko 1960./ 2. Zsivótzky Gyula /Magyarország/ 65.79.

3. Rut /Lengyelország/ 65.64, 4. Lawlor /Irország/ 64.95, 5. Cieply /Lengyelország/ 64.57, 6. Bezjak /Jugoszlávia/ 64.21. Cserrák József 59.72-vel nem került a döntőbe.

Gerelyhajítás. Olimpiai bajnok:

VIKTOR CIBULENKO /Szovjetunió/ 84.64, 2. Krüger /Németország/ 79.36, 3. Kulcsár Gergely /Magyarország/ 78.57, 4. Kuisma /Finnország/ 78.40, 5. Rasmussen /Norvégia/ 78.36, 6. Fredriksson /Svédország/ 78.33.

Tízpróba. Olimpiai bajnok:

RAFER JOHNSON /Egyesült Államok/ 8392 pont, olimpiai csúcs /régi: 7937 Campbell /Egyesült Államok/ 1956/, 2. Jang Csuan-Kuang /Tajvan/ 8334, 3. Kuznyecov /Szovjetunió/ 7809, 4. Kutenko /Szovjetunió/ 7567, 5. Kamerbeek /Hollandia/ 7236, 6. Sar /Olaszország/ 7195.

Nők

100 m. Olimpiai bajnok:

WIIMA RUDOLPH /Egyesült Államok/ 11, 2. Hyman /Nagy-Britannia/ 11.3, 3. Leone /Olaszország/ 11.3, 4. Itkina /Szovjetunió/ 11.4, 5. Capdevielle /Franciaország/ 11.5, 6. Smart /Nagy-Britannia/ 11.6.

200 m. Olimpiai bajnok:

WIIMA RUDOLPH /Egyesült Államok/ 24, 2. Heine /Németország/ 24.4, 3. Hyman /Nagy-Britannia/ 24.7, 4. Itkina /Szovjetunió/ 24.7, 5. Janiszewska /Lengyelország/ 24.8, 6. Leone /Olaszország/ 24.9.

Munkácsi Antónia a IV. előfutamban 24.4-el 3., Heldt Erzsébet a VI. előfutamban 25.4-el 6. lett és így nem jutottak tovább.

800 m. Olimpiai bajnok:

LJUDMILLA SEVCOVA-LISZENKO /Szovjetunió/ 2:04.3, világcsúcs beállítás és olimpiai csúcs /világcsúcs 2:04.3 Sevcova-Liszenko 1960, régi olimpiai csúcs 2:06.9 Willis /Ausztrália/ 1960/, 2. Jones /Ausztrália/ 2:04.4, 3. Donath /Németország/ 2:05.6, 4. Kummerfeld /Németország/ 2:05.9, 5. Gleichfeldt /Németország/ 2:06.5, 6. Jordan /Nagy-Britannia/

2:07.8.  
Sasvári Gizella 2:08-  
al 7. lett, Kazi Olga  
a II. előfutamban  
2:10.9-el 4. lett és  
így nem került döntőbe.

4x100 m. Olimpiai bajnok:  
EGYESÜLT ÁLLAMOK /Hudson,  
Williams, Jones, Ru-  
dolph/ 44.5, 2. Német-  
ország/Landbein, Bichel,  
Hendrix, Heine/ 44.8,  
3. Lengyelország /Wie-  
czorek, Janiszewska,  
Jesicowski, Richter/  
45, 4. Szovjetunió  
45.2, 5. Olaszország  
45.6, Nagy-Britannia  
csapata a döntőben el-  
ejtette a botot és nem  
futott be, ezért nincs  
6. helyezett.  
Magyarország csapata  
/Heldt Erzsébet, Bács-  
kai Mária, Munkácsi  
Antónia, Jónás Ildikó/  
az I. előfutamban 47.3-  
al 4. lett és így nem  
került a döntőbe.

80 m gát. Olimpiai baj-  
nok:

IRINA PRESS /Szovjet-  
unió/ 10.8, 2. Quinton  
/Nagy-Britannia/ 10.9,  
3. Birkemeyer /Német-  
ország/ 11, 4. Eignal  
/Nagy-Britannia/ 11.1,  
5. Bistрова /Szovjet-  
unió/ 11.2, 6. Kosel-

jova /Szovjetunió/  
11.2.

Távolugrás. Olimpiai baj-  
nok:

VERA KREPKINA /Szovjet-  
unió/ 637 cm, olimpiai  
csúcs /régi: 635,  
Krziesinska 1956/, 2.  
Krziesinska /Lengyel-  
ország/ 627, 3. Claus  
/Németország/ 621, 4.  
Junker /Németország/  
619, 5. Radcsenko  
/Szovjetunió/ 612, 6.  
Hoffmann /Németország/  
611.

Magasugrás. Olimpiai  
bajnok:

JOLANDA BALAZS /Románia/  
185, olimpiai csúcs  
/régi: 176, McDaniel  
/Egyesült Államok/  
1956/, 2. Jozwiakowska  
/Lengyelország/ és  
Shirley /Nagy-Britan-  
nia/ 171, 4. Dolja  
/Szovjetunió/ 171, 5.  
Csencsik /Szovjetunió/  
168, 6. Slaap /Nagy-  
Britannia/, Lorentson  
/Svédország/, Frith  
/Ausztrália/ 165.

Súlylökés. Olimpiai baj-  
nok:

TAMARA PRESS /Szovjet-  
unió/ 17.32 olimpiai  
csúcs /régi: 16.59  
Tiskevics /Szovjet-

unió/ 1956/, 2. Lüttge  
/Németország/ 16.61,  
3. Brown /Egyesült  
Államok/ 16.42, 4. Slo-  
per /Uj-Zéland/ 16.39,  
5. Dojnyikova /Szov-  
jetunió/ 16.13, 6.  
Gariscan /Németország/  
15.94.

Diszkoszvetés. Olimpiai  
bajnok:

NYINA PONOMARJOVA /Szov-  
jetunió/ 55.10 olim-  
piai csúcs /régi:  
53.69 Fikotova /Cseh-  
szlovákia/ 1956/, 2.  
T. Press /Szovjetunió/  
52.59, 3. Manoliu /Ro-  
mánia/ 52.36, 4. Haus-  
mann /Németország/  
51.47, 5. Kuznyecova  
/Szovjetunió/ 51.43,  
6. Brown /Egyesült  
Államok/ 51.29.

Gerelyhajítás. Olimpiai  
bajnok:

ELVIRA OZOLINA /Szovjet-  
unió/ 55.98 olimpiai  
csúcs /régi: 53.86  
Jaunzene /Szovjetunió/  
1956/, 2. Zatopkova  
/Csehszlovákia/ 53.78,  
3. Kaledene /Szovjet-  
unió/ 53.45, 4. Pesko-  
va /Csehszlovákia/  
52.56, 5. Figwer /Len-  
gyelország/ 52.33, 6.  
Pazera /Ausztrália/  
51.15.  
Antal Márta 50.25-el  
9. lett.



## Lelinnor-Oxolin: EDZÉS A KORA REGGELI ÓRÁKBAN

Az utóbbi időben a sportgyakorlatban egyre  
több vita folyik a kora reggeli órákban tar-  
tott edzések célszerűségéről. A kérdésnek  
nagy elvi jelentősége van.

Ismeretes, hogy ahhoz, hogy a sportban  
nagy eredményeket érjünk el, minden nap kell  
edzést folytatnunk. Erre azonban nem minden-  
kinek van módja. A diákok, a munkások, hiva-  
talanok nagyrésze hetenként háromszor, leg-  
jobb esetben négyszer folytat edzést. Ennek  
következtében a sportteljesítmények csak  
lassan nőnek és nem érik el a korszerű szín-  
tet.

A szükséges edzési munkát minden nap reg-  
gel lehet elvégezni 30-40 perc alatt, a  
"testgyakorlás" helyett. Erre minden ember-  
nek módja van, még a legelfoglaltabbnak is.  
Nem ártalmas-e ez azonban az egészségre? Es  
vajjon a reggeli edzések valóban előmozdi-  
ják-e az eredmények növekedését? Ezek a kér-  
dések képezik a vita anyagát.

Van olyan vélemény, amely szerint reggel  
nem szabad edzési gyakorlatokat végeznünk,  
mert a nagy fizikai megterhelés ebben az idő-

ben káros, különösen, ha éhgyomorra végezzük  
azokat. Az alvás idején a teljes pihenés  
állapotában volt szervezetnek a fokozott te-  
vékenységbe való hirtelen átmenete kedvezőt-  
lenül hathat ki a központi idegrendszer, a  
szív, tüdő és egyéb belső szervek munkájára.  
Van olyan vélemény is, amely szerint a szer-  
vezetnek közvetlenül az alvás után fennálló  
csökkent munkaképessége folytán nem tudjuk a  
kellő erőt, gyorsaságot, kitartást kifejteni,  
nem tudjuk a technikánkat tökéletesíteni és  
ennek következtében nincs értelme reggel gy-  
akorolni.

Ugyanakkor igen sok szakember azt ajánlja  
a sportolóknak - ifjúságiaknak és felnőttek-  
nek egyaránt, - hogy az edzéseket reggel vé-  
gezzék és az a véleményük, hogy ez igen hasz-  
nos.

Kinek van igaza?

Említsük meg mindenekelőtt, hogy már szá-  
mos évvel ezelőtt meggyőződtek az emberek  
arról, hogy a reggeli torna milyen hasznos  
az egészségre /D. Schreiber, 1855, I. Müller,  
1903/. Emellett súlyzós gyakorlatokat /E.

Szandov/ /Sandow? /1899/ és nagy akaratú erőfeszítésekkel járó gyakorlatokat végeztettek /A.Prosek, 1909, A.Anöhin 1927/.

Ma már senki sem vonja kétségbe a reggeli tornának, reggeli testgyakorlatoknak az egészségre és muhkaképességre gyakorolt jó hatását. Bebizonyult, hogy ezek a közvetlenül alvás után végzett gyakorlatok hasznosak. A reggeli edzés azonban a megterhelés tekintetében különbözik a testgyakorlatoktól.

Ugyancsak nagyon régen utalnak már arra is, hogy a reggeli edzés gyakorlatok hasznosak /B.Pollin, 1912, F.Hennig, 1913. M. Murphy 1913, B.Kotov, 1916, B.Bromov és L. Gerkan 1925, A.Ljubimov 1927, I.Szergejev 1939/. Sok szakember egyetért abban, hogy ezek a gyakorlatok a sportolóknak nagyon hasznosak. Az ismert amerikai edző, M.Murphy úgy véli, hogy a naponta reggelenként végzett 3-5 perces helybenfutás meglepő eredményeket hoz. Az otthon, reggelenként végzett gyakorlatok rendkívüli hasznosságát hirdeti az ismert angol rövidtávfutó, G.Abrahams, az amerikai edző, T.Juska és mások.

Számos szovjet edző is igen pozitív módon értékeli a reggeli edzést /L.Homenkov, G. Nikiforov, V.Djacskov, D.Markov, G.Korobkov, K.Kudrjavcev, M.Szokolov, A.Rodionov, M. Ukan/.

A világ legkiválóbb sportembereinek nagy része számára nem kétséges a reggeli edzés hasznossága és ezek rendszeresen végeznek reggeli edzéseket /az amerikai atléták, svéd és svájci sízők, norvég korcsolyázók, magyar és holland úszók stb/.

Melbourneben, az olimpiai falu stadionjában a legkülönbözőbb nemzetekhez tartozó mintegy 350 sportoló folytatott edzést reggel 6 és 8 óra között. Itt láthattuk Kucot, Ignatjevet, Bartenyevet, Scserbakovot és számos más szovjet sportolót, amerikai, magyar, cseh, finn és svéd közép- és hosszútávfutókat, francia és olasz vívókat, japán ugrókat, indiai hokkijátékosokat.

Ugyanakkor igen sok szovjet sportoló nem folytatott reggeli edzést. Egyesek azt mondták, hogy többet ér, ha "tovább alszik az ember", mások kétségbevonták a reggeli foglalkozások hasznosságát stb. Különösen a vívók között voltak sokan, akik kétségbevonták ennek az edzésnek hasznosságát.

A reggeli edzés célszerűségéről külföldön is viták folynak, így pl. a magyar műkorcsolyázók között. Végeredményében azonban meggyeznek abban, hogy a reggeli edzés igen hasznos.

Azok, akik a reggeli edzés ellen vannak, gyakran I.P.Pavlov következő szavaira hivatkoznak: "Amikor felébredünk, ne egyszerre ébredjünk, hanem bizonyos idő elteltével egyre éberebbé váluljunk, míg végül teljesen megszabadulunk az álom bilincseitől..." /I.P.Pavlov: Az álom problémája. Szovi.Tud.

Ak. kiadása, 1949. 536 old./ N.Tambian például ebből kiindulva úgy véli, hogy közvetlenül az álom után a kora reggeli órákban nem szabad nagy fizikai megterheléssel járó edzést folytatni, vagy technikailag bonyolult sportágakkal foglalkozni, amelyek új elemek elsajátításával járnak együtt. Szerinte az edzést legkorábban "két órával az ébredés után szabad csak elkezdeni." N.V.Tambian: Edzés a kora reggeli órákban. "Szovjetszkij Szport, 1954, 63. sz./

Mindannyian tudjuk azonban, hogy az álomból való teljes felébredéshez jóval kevesebb idő kell, mint két óra, különösen akkor, ha megszoktuk egy bizonyos reggeli állandó ébredési időpontot és azt, hogy ugyanakkor 5-10 perces testgyakorlatot végzünk.

A gyakorlat azt mutatja, hogy a sportoló nem a reggeli edzést, hanem inkább annak elmaradását szenvedti meg. Ennek tudományos magyarázatát I.P.Pavlovnak a feltételes reflexek kialakításáról szóló művében találjuk meg. A napi szigorúan betartott rendszer folytán az agykéregben fokozatosan kialakulnak és megerősödnek bizonyos idegfolyamatok. Ezért van az, hogy a reggeli edzést megszokó sportember az edzést minden nehézség nélkül végzi és frissnek érzi magát.

Igy pl. a magyar úszónő, Gyenge V. minden nap reggel 5 órakor kezdte meg edzését az uszodában, mert máskor nem volt ideje hozzá. Mint tudjuk kiváló eredményei vannak.

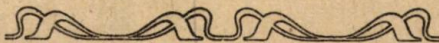
Nem szabad elfelejtenünk, hogy a reggel végzett edzőmunka kiegészítője a nappali vagy este végzett főedzésnek. Ezért a reggeli edzőmennyiségnek kevesebbnek kell lennie, mint az az edzőmennyiség amelyet a sportoló a főedzésen végez. Kuc például a napi reggeli edzésein általános testfejlesztő gyakorlatokat és főként közepes tempóban való futást végez és erre mindössze 40-50 perc időt fordít. A főedzésen azután többet és gyorsabban fut és ennek időtartama 2-3 óra.

A reggeli edzés nem jelent megterhelést annak a sportembernek, aki azt megszokta. Ezt bizonyítják a hosszútávfutóknak egy óras futás után mért pulzus- és hőmérsékletadatok. Ezen idő alatt a sportolók /tréningruhában/ 14 km-t tettek meg országuton. /ld. 1.tábl./

A közép és hosszútávfutók, valamint a marathoni futók által korán reggel rendszeresen végzett hosszabb távú futások azt bizonyítják, hogy ez az edzésrendszer igen jó kihatással van az állóképesség fejlesztésére. Hasonló tapasztalatokról számolhatnak be az evezők, sízők, kerékpárosok, stb.

A reggeli edzőmunka az izomerőt is fejleszti. Ezt bizonyítják az Ozolin által végzett kísérletek adatai /ld. 2. tábl./ 22 napon át kora reggel erőfejlesztő gyakorlatokat végeztettek. Ismert dolog az is, hogy a súlyemelők reggelenként szoktak súlygyakorlatokat végezni és ezeket igen hasznosnak tartják.

/folytatás következik/



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

Felélős 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. csekkszámára.

Felélős kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felélős a vállalat igazgatója



