



ATLÉTIKAI

Híradó

58





ATLETIKAI Híradó

V. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1961. ÉV 5. SZÁM

BESZÁMOLO' A

PRÁGAI

ATLÉTA ÉRTEKEZLETRŐL

Simek Ferenc

Előljáróban ez alkalmat is felhasználom arra, hogy a Magyar Athletikai Szövetség felé kifejezzem köszönetemet, hogy lehetővé tették részvételemet a nemzetközi konferencián, amely a résztvevők számára igen értékesnek bizonyult. Sokat tanulhattunk és feladatom, hogy a mai beszámoló keretében ismertessem Mertensnek, az NDK kiváló edzőjének a középtávfutás edzéséről szóló előadását.

Előadásának felépítése:

- I. Bevezetés
- II. Általános módszertani alapelvel a középtávfutó edzésében,
- III. AZ NDK középtávfutóinak előkészületei a római olimpiára,
- IV. Zárókövetkeztetések.

I. Bevezetés.

Megállapítja, hogy az olimpiai játékok általában nagy eredményeket és fejlődést hoztak az atlétikai versenyszámokban is. Különösen a középtávfutás edzésrendszerében igen gyors a fejlődés.

Aki nem az új irányzat felé orientálódik és az újat maga is nem fejleszti alkotó módon tovább, az lemarad.

Megállapítja továbbá, hogy a tudományosan megalapozott edzésrendszerek, amelyek az eredményeket előbbre vitték, egyre nagyobb mértékben a szocialista államoktól erednek. Különösen eredményesnek mondható 1500 m-en felüli távoknál. A rövid- és középtávokon a szocialista államok sikereiben az olimpiai játékokon eddig még elmaradtak. Kivételt képez Richtzenhain, Ignatyev, Rózsavölgyi eredménye.

A szocialista országok edzőinek feladata ezért az kell, hogy legyen, hogy a legjobb edzők csatlakozzanak ki tapasztalataikat kölcsönös konzultációkkal, hogy az edzői munkát megjavítsuk.

Ismertetni fogja a középtávfutó edzés egy-két tipikus alapelvét, amelyek általában a nemzetközi edzői gyakorlatban leszögezett

jelenségeken és módszereken alapszanak. Az általános alapelvek magyarizataként Matuschewski és König terhelésével kapcsolatosan közölt kivonatokat. Továbbá Valentin edzésének egy-két különlegességét ismerteti. A női edzés problémáiról Eins és Donath edzők szólnak. /Ennek ismertetését Tompay Olivér sporttárs közli./

Ismertetése a 800-1500 m-es futók felkészülésére vonatkozik. A 400-800 m-es edzésekkel, továbbá hosszútávfutó edzésekkel nem kíván foglalkozni.

II. Általános metodikai elvek a középtávfutó edzésében.

A legjobb, legeredményesebb NDK középtávutók edzését az alábbi tényezők határozzák meg alapvetően:

- 1./ A versenyző személyisége és egyénisége, amelyet az edzőnek pedagógiai vezetése mellett mind önálló, tudatos alkotóan kezelendő személyként kell tekintetbe venni az edzésben és a versenyben egyaránt.
- 2./ Többéves tervszerű, szisztematikus edzés az ifjúsági kortól a legmagasabb teljesítményt elérő korig.
- 3./ Az intenzív, terjedelmes egész éves edzés.
- 4./ Az edzésterhelés ciklikus adagolása.
- 5./ A magas intenzitású, versenyszerű edzés módszer, mint leglényegesebb jellemző.
- 6./ Az aktív pihenő és annak bevonása edzési eszközként a kiképzési programba.
- 7./ Kapcsolat a versenytáv és a napi futóedzés távjai között.

Az ismertetett tézisekhez a következő magyarázatokat fűzi: edzésen mindenoldalu fizikai képzést és nevelést értünk, amely az atlétát a versenyen a csúcsteljesítmény elérésére képessé teszi.

1./ A középtávutó edzésen egyrészt a testi, technikai és taktikai képességek, készségek és ismeretek, másrészt a karakter,

az akaratilag tulajdonságok, a világnézet, amelyek szerves folyamatként kell, hogy fejlődjenek. Rendkívül fontosnak minősíti, hogy ebben a fejlődési folyamatban az atlétát önálló tudatosan cselekvő sportolói egyéniséggé kell nevelni. E tekintetben az NDK közép-távfutóinak edzésében csak részben értek el eredményeket. Az alábbi családások lényeges okát is ebben keresik. Pl. Reinagel 1958-ban az EB válogatón kiesett, holott előtte 1:47.7-et futott. Valentin 1500 m-en Romában kiesett, holott fizikailag jól volt előkészítve, de nem bírta el a versenyek idegi megterhelését. Nem tudott továbbjutni, mert nem készült fel sokoldalúan a feladatára.

2./ A középtávfutásban csúcsteljesítmény elérése többéves tervszerű és szisztematikus edzés következménye. Az NDK-ban nyert tapasztalatok alapján sokoldalú testi alapképzésre alapozva a serdülő években 10-16 évig, a legrátermettebb ifjúsági atléták specializálása a 17-18-ik évben következik be. Majd 2 éves alap-edzés után általában 3-4 éves speciális edzés szükséges a sportmesteri színvonal eléréséhez 1:50, 3:45/. A további 4-6 évben érhető el csak az egyéni csúcsteljesítmény, amely intenzív és gazdaságos edzés által megerősíthető és megtartható.

3./ Az NDK-ban az edzési időszakok a következőképpen oszlanak meg:

a./ előkészületi időszak kb. 6 hónap
1. téli időszak 1.5 "
2. téli időszak 3 "
3. tavaszi időszak 1.5 "

b./ versenydíszak: kb. 5 hónap
1. verseny elő-időszak 1 "
2. fő versenydíszak 3 "
3. utó-versenydísz 1 "

c./ átmeneti időszak: aktív pihenő, 1 hónap.

4./ Az NDK legeredményesebb középtávfutóinak edzés módszereiben a terhelésnek ciklikus alkalmazása bizonyult legcélszerűbbnek. Az edzés terhelése /a mennyiségi és az intenzitás/ akár heti, vagy havi, vagy többéves időszakban alkalmazzuk, nem lineárisan, hanem lépcsőzetesen emelkedik. Ez azon alapul, hogy a profilaktikus pihenők, a szünetek szisztematikus alkalmazása, az edzettség állapotot kedvezően befolyásolja. Profilaktikus pihenés egyenlő csökkentett terhelésű edzésadagokkal alkalmazott aktív pihenővel. Az előkészítő időszakban egy ciklus 4 hétig tart. 1-3 hétig emelkedik a terhelés a negyedik héten a második hét nivójára esik vissza. Az előkészítő időszak 3 szakaszában a terhelés ciklusról ciklusra emelkedik és a tavaszi időszakban éri el a maximumot.

5./ Az eredményes középtávfutó edzésben a magas /szubmaximális/ edzésadagok dominálnak. Azaz versenyiramához közeli ritmusban való futások, amelyek mennyiségben, tempóban s az alkalmazott szünetekben az év különböző szakaszaiban váltakozva adnak ennek az edzés módszernek tipikus színezetet. Meg kell határozni tehát a verseny távhoz szükséges futóritmust, a versenyzőt erre a speciális terhelésre kell előkészíteni.

Az edzésadag mennyisége és intenzitásának határa az előkészítő időszakban.

1. abszolút és relatív gyorsaság /max. és szubmax.intenz./

Versenyrám alatt	800 m	1500 m
1. téli időszak	15 %	0 %
2. téli időszak	30 %	15 %
3. tavaszi időszak	40 %	20 %
Versenydíszak	50 %	25 %
Átmeneti időszak	0 %	0 %

2. Speciális állóképesség: /versenyirámában, szubmax.intenz./

1. téli időszak	25 %	50 %
2. téli időszak	50 %	60 %
Tavaszi időszak	45 %	60 %
Versenydíszak	40 %	60 %
Átmeneti időszak	0 %	0 %

3. Általános állóképesség: /közepes intenzitású, versenyirám fölött./

1. téli időszak	60 %	50 %
2. téli időszak	20 %	30 %
Tavaszi időszak	15 %	25 %
Versenydíszak	10 %	25 %
Átmeneti időszak	100 %	100 %

A középtávfutók edzesterhelésénél a futóritmus megállapítása igen lényeges. Az irám megállapításánál az éves edzés-tervezés időszakában két lényeges elvet kell betartani. Először a választott futóritmusnak a fő versenyszámban a célul kitűzött eredményből kell kiindulnia, továbbá az edzések futóritmusát az előkészítő időszak elejétől a fő versenydíszig - tekintettel a tervezett csúcsforma időpontjára - szisztematikusán kell emelni.

Ez a módszer abban különbözik Toni Nett módszerétől, hogy nem az atléta pillanatnyi csúcsteljesítményéből indul ki, hanem az évi edzéstervben célul kitűzött perspektívát veszi tekintetbe. Mi tehát nem az elért eredményhez, hanem a jövő perspektívájához, célkitűzéséhez alkalmazzuk, a futóritmus megválasztását.

6./ A "pihenő", "szünet", "intervall" a középtávfutó edzésben tulajdonképpen szisztematikusán alkalmazott edzési eszközt, tényezőt jelent. Intervall módszeren az edzés módjának azt a kiterjedt alkalmazását értjük, amely a munka és pihenés, a teljesítmény és felüdülés, a feszülés és lazulás, ritmikus változásában jelentkezik. Ez a váltakozás akár egyes edzéseken, egyes ciklusokon, időszakokon és periódusokon mindenképpen dialektikus összefüggésben lévő egységnek tekintendő.

A napi edzésre vonatkoztatva megkülönböztetünk az intervall módszernek intenzív és extenzív alkalmazását. Az intenzív edzést a magas futóritmus /kevés ismétlés/, az extenzív edzést a közepes irám /ismétlések gyakorisága/ határozza meg. A speciális 800-asok esetében a tavaszi és versenydíszakban főleg az intenzív forma uralkodik, míg az 1500-asoknál nagyrészt extenzív formát alkalmaznak.

7./ Az intervall edzés módszer egyik különlegessége az NDK középtávfutók edzésében az u.n. szériafutások alkalmazása. Ez igen eredményesnek bizonyult. Az egyes szériákban általában azonos hosszúságú és megközelítőleg azonos intenzitású egységek szerepelnek a napi edzésadagban, meghatározott számban. A meghatározott számú szériák között hosszabb, meglehetősen optimális szüneteket alkalmazunk, hogy a következő szériára viszonylag magas intenzitású és kedvező teljesítményű lehessen. Ez a forma csökkenti az edzés monoton jellegét, túlterhelését és emellett hasznos összterhelést biztosít.

8./ Az edzések hossza és a versenytáv között bizonyos kölcsönhatás alakult ki. Náluk az alábbi értékek mutatkoznak hasznosnak

800 m előkészületi időszak

relatív gyorsaság	2-2.5	= 1600-2000 m
különleges állóképesség	4-5	= 3200-4000 m
általános állóképesség	8-10	= 6400-8000 m

1500 m

relatív gyorsaság 1-2 = 1500-3000 m
különleges állóképesség 3-4 = 4500-6000 m
általános állóképesség 5-7 = 7000-10500 m

III. Az NDK középtávfutóinak előkészületei a római olimpiai játékokra.

Mivel az előző években nem volt egységes felfogás, az éves edzésben alkalmazott időszakokról, az NDK közép- és hosszútávfutó bizottsága a következő időszakok alkalmazását határozta el:

1. előkészületi időszak:

- a./ december-január, 1959-60
- b./ február-március, 1960
- c./ április-május

2. versenyszak: június 1-október végéig.

A tervezett teljesítményekre való tekintettel az edzéseket 1960-ban súlypontoszerűen kellett alkalmazni.

1./ Az edzést 4 hetes ciklusokra terveztük és hajtottuk végre, abból 3 hét emelkedő vagy azonos, a 4-ik hét csökkentett terheléssel.

2./ A december-januári edzés extenzív volt, magas mennyiségű, hogy elkerüljük a korai forma-emelkedést. Ez azért is szükséges volt, hogy a csúcsmódot a következő verseny-időpontokra érjük el:

- országos bajnokság 1960.VII.22-24.
- válogató verseny VIII.6-7.
- olimpiai játékok.

3./ A bizottság az alábbi edzőtáborokat határozta el:

- a./ 1959.december hó a Thüringiai erdőben /600-800 m magas/ 12 nap.
- b./ 1960.január-február sitábor az Érc-hegységben /800 m/ 12 nap
- c./ február vége-március eleje: profilaktikus tanfolyam Bad-Elster üdülőhelyen 14 nap
- d./ Kienbaum /Berlin mellett/ forma ellenőrző tábor 12 nap
- e./ május vége-július eleje Vierumäki /Finnország/ 14 nap az előkészületi idő lezárása céljából.

Június 1.előtt a kerettagoknak meg volt tiltva saját versenyszámban való indulás, kivéve egyeseket, akik néhány fedettpálya-versenyen, ill.erdei futóbajnokságon vehettek részt. Ez a rendszabály bevált, megakadályozta az edzők, ill. az atléták túlzott eredményre törését.

A felsorolt pontokhoz az alábbiakat jegyezte meg:

amint említette, az előkészítő időszak első szakaszában az edzés mennyiségének igen magasnak és ugyanakkor alacsony intenzitásúnak kellett lennie a korai forma kialakulásának elkerülése céljából. Ez általában bevált. A tapasztalat az volt, hogy ebben az időszakban az edzőtáborokban találkozó legjobb atléták túlzott igyekezetből nem kívánt magas intenzitást alkalmaztak, ennek következtében meglehetősen magas edzettségi állapot alakult ki a tábor befejezéséig. Véleményük szerint a tempófutásokat az itt alkalmazott módon kerülni kell. Ellenben helyénvaló a csökkentettebb ritmusú tempófutásoknak nagyobb teret biztosítani.

A második előkészítő időszakban /február-márciusban/ a mennyiség és az intenzitás csak kevésbé lett emelve. Ez az idő volt az extenzív edzések lezárásának ideje. A sitáborok alatt a mennyiséget és az intenzitást a situdástól függően különféleképpen kell

értékelni. Olyan sielők, mint Hermann, König, Matuschevsky és mások, a kezdőkkel szemben előnyben voltak. Ugyanis ugyanazon idő alatt hosszabb távot tudtak teljesíteni. Ez a téli tábor pozitív eredményeket hozott és a jövőben 3 hétre kívánják kibővíteni. Ebben az időben otthon a rossz talajviszonyok miatt ugysem lehetne edzéseket folytatni. A megváltozott edzőmunkával a sífutással a különféle szalag- és inszerűlések elkerülhetők lesznek.

A második előkészítő időszak lezárásakor amely magas terhelésű volt, egy tanfolyamot szerveztek Bad-Elster üdülőhelyen. Ebben a táborban a fellépett sérülések és betegségek gyógyítása mellett alkalom volt profilaktikus kezelésre is. Bár sportorvosi ellenőrzés mellett egyéni tervekét dolgozták ki, mégis a végzett futóedzés nem mutatkozott hasznosnak. A legjobb közép- és hosszútávfutók összehozásával ismét túlzott akarással, eredményretörő terhelésű edzések alakultak ki. Általában a profilaktikus táborhoz az a hozzáfűznivaló, ill.tanulság, hogy a jövőben ezt az atléták kezelése és állapota érdekében javított formában kell megvalósítani. Kisebb csoportokban és individuálisan alkalmazott edzéssel kell megoldani.

A harmadik előkészületi időszakban az edzés mennyiségének csökkentése és az intenzitás emelése került előtérbe. Az edzésnek versenyszerű karaktere is volt, ugyanis az edzésben azokat a különféle variációkat is gyakorolták, amelyek a versenyeken előfordulhatnak. Május végéig a következő feladatok voltak: 1. magas intenzitás és versenyszerű edzés, 2. a főszámba való előkészületként felkészülési versenyeken való indulás /rövidebb résztávokon/.

Június 1-től a teljesítményeket a versenyszámban kellett megerősíteni és az olimpiai normát teljesíteni. E feladatok elvégzéséhez zárótábor szerveztek Vierumäki-ben. A lehetőségek és körülmények Finnországban nagyon jók voltak. Nagy nehézségek az átállítás terén nem mutatkoztak. A viszonylag magas hőmérséklet és a világos éjszakák nehézséget okoztak, de a versenyzők hozzászoktak. Az edzések különleges figyelemmel, az egyéni különbségekre való tekintettel hajtották végre. A különféle edzőtáborokkal és a milió állandó változásával azt akarták elérni, hogy az új ingerek és benyomások következtében hatásosabb legyen.

A tábor zárásakor több finn városban rendezett versenyek az olimpiai norma teljesítését szolgálták. Az eredmények, a teljesítmények növekedése igazolták, hogy a táborozás sikeres volt. A válogató versenyig további edzések az egyesületekben folytak. Az NSZK elleni válogató versenyeken 800 m-en Matuschevsky és 1500 m-en Valentin és Hannemann jutott tovább. S.Hermann betegsége miatt nem volt teljes értékű, König túlzott idegessége miatt csődöt mondott. Kruse mint ismeretes, 1:47.4-et futott, 4-ik lett így nem került tovább.

S.Valentin 1954-ben 14 éves korában kezdett tervező edzést folytatni. Jó állóképességi tehetséget árult el és már ifi korában különösebb előkészület nélkül figyelemreméltó eredményeket ért el. Ifi korban főleg 1000-3000 m-en versenyzett és a hosszabb távokat kedvelte. Ez mutatkozott meg Groditzkynál is. Ezt a tényezőket hangsúlyozták, mert tapasztalataik alapján a fejlődés kezdeti szakaszában igen kedvezőnek tartják Valentin mindig igen szorgalmas versenyző volt, aki az edzéseken önmagától nagy keménységet követelt. Sokszor az edzőnek kellett őt visszatartani. Edzése kezdettől fogva résztávós volt, vegyesen alkalmazott

100-1200 m-ig különféle résztávokat. Az első években igen nagy súlyt fektettek a lábizomzat speciális megerősítésére, amelyet mindig a melegítés közben hajtott végre. Pl. mély guggolásban szökdelések 1000 m, 5x50 m-es szériákban. Vagy indianszökdelés 500 m és szkipelés 3x5x30 m-es szériákban.

A téli hónapokban december-márciusban kétszer hetente tartott tornatermi edzést, az alábbi súlyponti célokkal: az általános testi képzés és speciális futóiskolázás mellett a hasizom fejlesztésére és a csípőizület lazítására törekedett. Azonkívül ugróizmok erősítésére, valamint különleges erősítő gyakorlatok szuljával, azonban nagyobb mértékben csak 1958-ban került a programjába. Valentin tervszerűen fokozatos terhelés-emelés mellett a jövő kemény követelményeire előkészítve, ami aztán lehetővé tette számára, hogy edzésben pl. 3x1000 m-t fusson 2:26 és 2:30 között 6 perc pihenővel. Az olimpiára való felkészülését azonban erős Achilles-in fájdalom megzavarta. Gipszkötést kapott és 6 hétig nem tudott speciális futóedzést folytatni. Ez a nagy kiesés későbbiekben nagyon káros következményekkel járt. Ez Valentinnak kényszerszünetet jelentett, majd későbbiekben belső nyugtalanságot és magas idegi megterhelést okozott. Matuschevskynál, Groditzkynál, Buhnál az 1959-ben összegyűjtött versenytapasztalatokat helyesen felhasználták, azonban Valentinnál a kiesés miatt ez nem volt lehetséges. Teljesen új helyzet adódott, amikor a válogatóverseny közeli időpontja miatt gyors teljesítménynövelést kellett elérni. Junius elején kezdődött meg az edzés forszírozott ritmusban, magas intenzitás mellett. Az első három héten egy edzőtáborban megkísérelték naponta háromszor trenirozni. A következő időben naponta már csak kétszer edzett. A napi első edzése reggel 7-kor: bemelegítés, speciális futóedzés 10 perc erősítés szuljával és 10-30x100 m ritmusgyorsasági futásból állt. A napi második edzése a délutáni főmunka igen erős megterhelésű volt.

A futóritmus kialakításához külön havi terv szolgált. Valentin edzéseiivel kapcsolatos részleteket Eins edző hozzászólásában ismerteti. - Ez a fokozott megterhelésű edzés Valentinnál 6 hónap alatt csuesformát eredményezett /1000 m 2:16.7-el világcsúcsot futott/. Azonban a felépítés túl gyors volt, közbeiktatott elegendő pihenő nélkül. A megterhelés következményeként túl erős idegi fáradtság állt be, amely az olimpiát megelőző felkészüléskor negatív irányban éreztette a hatását. Valentin magatartásában bizonytalanság és félelemérzés jelentkezett, hogy meg tud-e felelni és teljesíteni tudja-e a belé helyezett bizalmat. Az olimpián való nem kielégítő szereplésének ez lehet az oka és magyarázata. Valentin esetében is bebizonyosodott, hogy nevelési módszereink még nem kielégítőek, különösen az önállóságra való nevelés területén. Valentint kevés nehéz feladat elé állítottuk. Nagy sikereit ebben az évben csak saját magával és a versenytárával való küzdelemben érte el. Nemzetközi ellenfelek elleni versenyek az olimpiára való felkészüléséből hiányoztak. Valentin esete a jövőre nézve minden edző részére tanulságos lehet.

x x x

Matuschevsky és König edzésével kapcsolatos észrevételek.

Mindkét sportoló 1939-ben született és Maertens edző ellenőrzése alatt folytatták edzéseiket. Matuschevsky azelőtt hokizott, a negyedik évében, König a hatodik évében készült az olimpiára.

Mindketten első versenyzői évükben a már ismertetett módon fokozatosan emelkedő terheléssel kezdték el edzéseiket. 19 éves korukban az alábbi eredményeket érték el: Matuschevsky 1:48.9, König 3:44.2. Az olimpia évében Matuschevsky 1:46.9-re javult, Könignél nem volt javulás. A harmadik edzési év után mindkettőjük részére speciálisabb edzéstervezést készítettek. Matuschevskynak 800 m-re, Könignek 1500 m-re. Matuschevskynál a súlypont a viszonylagos gyorsaság és speciális állóképesség megszerzésén, Könignél a speciális és általános állóképesség fejlesztésén volt a hangsúly.

Otthon mindketten naponta egyszer edzettek. Edzőtáborok, sitáborok és a Bad-Elsteri tábor kivételével a napi edzéseik a következőképpen folytak le: reggeli edzés 7 órai kezdettel, gimnasztika, 30 perc bemelegítés és légzés-gyakorlat. Délutáni edzés 10 órakor: játékok, általános állóképességi, vagy különleges terhelésű munka. Délutáni edzés 1/2 4-kor: különleges edzés-munka. - Tapasztalata szerint egy tehetséges középtávú futó fejlődésénél az állandó napi kétszeri intenzív edzés nem lényeges szempont.

A versenyszerű edzéstervezéshez.

Ezen nemcsak azt értjük, hogy a verseny ritmusához közeli tempóban fussák a résztávokat, hanem a versenyzőket elő kell készíteni a versenyzés alatt megoldandó taktikai feladataikra is. Matuschevsky és König edzésében pl. a következő gyakorlatokat végezték e célból: rajt a kanyarban és az egyenesben, - az első körben az első 200 m-t nagy sebességgel futni, - az első 400 m-t gyorsabban teljesíteni, mint a másodikat, - a második 400 m-t gyorsabban teljesíteni mint az elsőt, - az ellenfél részhajrájának kivédése, - az ellenféllel való továbbfutás, - az ellenfél előzése különböző helyzetekben, - a bezárás elkerülése, - az ellenfél véghajrájának kivédése, - saját véghajrájának kialakítása /az utolsó erőtartalek mozgósítása/, - a futóritmus állandó változtatása, - az önálló reagálás és a helyes cselekvés kritikus helyzetekben, pl. 200-400-600 m-es pontoknál a 800 m-es verseny közben.

Valentinnal ellentétben Matuschevsky az olimpiai játékok előtt néhány nehéz versenyfeladattal állt. Így pl. lengyel-magyar -NDK hármasviadalon 1960.VIII.10-én, 800 m és 4x400 m-en indult; Frankfurtban, ahol 800 m-en legyőzte a nyugatnémet élvonalat, továbbá az ifjúsági válogatott viadalon augusztusban 400 m-en és 800 m-en.

Befejezésül megemlíti még, hogy közvetlenül az olimpiai játékok előtt Matuschevsky edzését az edzésállapotának megfelelően az időjárási viszonyokhoz alkalmazva a helyi viszonyokat tekintetbe véve, valamint a versenyző hangulatát is figyelembe véve nagyon egyénileg tervezték. Ennek érdekében a terhelést nem előre tervezték, hanem csak a helyszínen, közvetlenül az edzés előtt állapították meg.

IV. Végkövetkeztetések.

A tapasztalatok, amelyeket az utóbbi években az Európa-bajnokságokra, válogatott viadalokra és az olimpiai játékokra történő felkészülés közben a középtávú futók edzésével kapcsolatosan összegyűjtöttünk, arra tanítanak, hogy további teljesítmény emelés az eddig használt módszerekkel csak mérsékelt emelhető. Az edzés mennyiségében olyan fokot értünk el, amely már csak kis mértékben emelhető. Az edzés határait főleg a támasztó és kötőszövet és az izomzat terhelbi-

rása szabja meg. Legjobb futóink közül többen éppen ilyen sérülések miatt tartottak kényszerszünetet az edzésben. /Pl. Kruse és Valentin./ - Legfontosabb következtetés, hogy az edzést racionalizálni kell, mely a következőkből áll:

1./ Az élversenyzők magas szintű fizikai és pszichikai képzése, amelyben az egyéniség alakulására különös figyelmet kell szentelni.

2./ A több éven át edző élsportolók számára az eddig alkalmazott edzési időszakok megváltoztatása az évi edzés tervezésénél.

3./ A módszerek állandó továbbfejlesztésével arra törekedni, hogy az edzést vonzóbbá tegyük.

4./ Az ifjúsági középtávutók részére hosszulejáratú edzés tervezése a legnagyobb teljesítményü korig /16-24 év/.

Ad 1. Hogy néhány NDK futó csődöt mondott a válogató viadalon, vagy az olimpiai játékokon, gondolkodásra kell, hogy készítsen bennünket. Bizonyosodott, hogy csak azok a versenyzők tudtak eredményesek lenni, akik testileg mindenoldalúan voltak előkészítve, egyben akaraterősek, és önálló egyéniségek. Ezek a követelmények néhány élsportolónál még nem voltak elérhetők. A fizikai felkészítés egyoldalúan volt előtérbe állítva, ugyanakkor a versenyzői individuális tulajdonságaira és az ezzel kapcsolatos nevelési feladatokra még nem fektettek eléggé súlyt. Tehát azt a tervszerűséget, amelyet a futókészség fejlesztésében alkalmaztunk, a pszichikai nevelésben is konzekvensen kell alkalmazni, ill. továbbfejlesztetni.

Ad 2. Az eddig szerzett tapasztalatok alapján tanácsos az edzési szünetek helyett terhelést alkalmazni. Sok éve edző, szisztematikusan felkészülő sportolóknál az előkészületi időt csökkenteni lehet. Az aktív és profilaktikus szünetek bekapcsolásával a sérülések és tuedzések megelőzhetők. Az edzési időszakok változtatását az éves edzésterv készítésénél azokra a sportolókra szűkítjük, akik a mester színvonalat elérték /1:50 és 3:45/.

Az edzési időszakok ilyen esetben a következőképpen alakulnak:

I. Előkészületi időszak /5 hónap/. Január 1-február 15-ig. Állandóan emelkedő terhelés, mennyiségi munka emelésével. Február 16-28-ig téli tábor, március 1-április 15-ig a legmagasabb terhelés ideje /magas mennyiségi és minőségi munka/. Április 16-30-ig aktív pihenő /összekötve egy profilaktikus kezeléssel/. Május 1-31-ig bevezető versenyzés.

II. Fő versenyévad június 1-október 14-ig /4 és fél hónap/.

III. Utó versenyévad /október 15-november 15/.

IV. Átmeneti időszak /november 16-30/ pihenő és december 1-15-ig aktív pihenő.

Ad 3. A tervszerű teljesítmény emelés érdekében szükséges, hogy évente az alkalmazott edzési módszereket felülvizsgáljuk, a szerzett tapasztalatokat leszűrjük. Ekkor kell kiválasztani azokat az elveket, amelyek véleményünk szerint a további teljesítmény emelés érdekében jelentőséggel bírnak. Választott edzésszervezéssel új edzésingereket kell létrehozni, amelyek további teljesítmény emelést eredményezhetnek. További következtetés, amely az olimpiai tapasztalatokból származik: a döntőkben csak azok a futók érvényesülnek, akik képesek önálló iramot menni és hajrázni egyaránt. Az egyoldalú iramfutók vagy hajrázók ideje lejárt. Arra kell törekedni, hogy azok a futóink, akik eddig csak egyik képességgel rendelkeztek, a szükséges képességeket megszerezzék, kifejlesszék, hogy versenyeken sikerrel alkalmazni tudják. Amennyiben képességeik alkalmazása saját versenytávjukon nem sikerült eddig, a következő évben hosszabb versenytávra kell őket átállítani. - Igen fontos kérdés a csucsforma elérése előre megállapított időpontra /formaidőzítés/. Ennek érdekében alkalmazott edzést nálunk "Stock-tréning"-nek nevezzük, melyet alaposan kell értékelni.

x x x

Nagy Sándor

/Djacsokv előadását rövid kivonatban az alábbiakban közlöm. Tekintettel arra, hogy egyes részek magyarázatra szorulnak, a megfelelő helyen zárójelben fűzöm hozzá azokat, hogy az előadás könnyebben érthető legyen és az esetleges félreértéseket elkerülhessük./

+ + +

Nagyon örülök, hogy most azokról a sikerekről beszélhetek, amelyeket a szovjet ugrók az utóbbi években értek.

Előadásomban két témáról beszélek:

1. edzési eszközök, 2. edzési időszakok.

1. Edzési eszközök.

A szovjet edzők a kutatások eredményeinek figyelembe vételével olyan módszereket dolgoztak ki, amelyek a szovjet ugrók szempontjából a legeredményesebbek. Legfontosabb a fizikai előkészítés biztosítása, mely ugróink által elért sikerek fő részét képezi. De figyelemmel kell lenni arra is, hogy az ugrások technikáját a mechanikai elvek alapján hajtják végre. A fizikai képességek nö-

velése mellett fontos szerepet játszik az idegrendszer megerősítése is. Komplex kutatási munkát követel az edzők, orvosok, tudományos kutatók bevonásával.

Az izomműködés milyen kihatással van az idegrendszerre? A vizsgálatok a következőképpen nyújtották: az idegrendszer az edzés nagy intenzitása következtében leromlik. A központi idegrendszerben kitolódások vannak, melyek a szervezet rendbehozását teszik szükségessé. A léccel történő ugrások igen nagy koncentrációt váltanak ki az idegekben. Az idegsejtek az erős igénybevétel következtében elfáradnak. Helytelen lenne a túlzott kihasználás, ezért az edzések alatt kiegészítő gyakorlatra van szükség. Az edzéseknek olyan különféle gyakorlatokat kell tartalmazniuk, amelyek a fizikai előkészítést biztosítják. A jelenlegi felfogás szerint a fizikai előkészítésnek az edzési idő 50-55 %-át kell kitennie. Ezeknek olyanoknak kell lenni, amelyek együttesen az ugrások robbanékony jellegét vannak hivatva biztosítani. Ezeket a mozgásokat komplex mozgásoknak nevezzük.

amelyekhez súlyemelés, lökés, szakítás, guggolás, rövidtávú futás, akrobatikus ugrások egyidejű alkalmazása tartozik, kiegészítve aktív pihenéssel.

Ha az erő kifejtés egy irányban történne meg, az idegrendszerben egyirányú eltolódás jelentkezne. Ennek következtében a vérnyomás megnövekedése, melyet a központi idegrendszer is megsínyli. Ennek megakadályozására szükségesek olyan csökkentett intenzitású ritmikus gyakorlatok, amelyek az idegfeszültséget megakadályozzák. Csökkentett intenzitású gyakorlatok az edzési időnek 20-25 %-át képezik.

A súlyemelés gyakorlásánál azt tapasztaljuk, hogy az erő kifejtés maximális növelése mellett megnő a gyorsaság, de még nagyobb mértékben nő az izmok lazításának szükségessége. A helyesen végzett súlyemelésnél fontos feladat a lazítás közbeiktatása, a megfeszítés és lazítás helyes aránya. Fontos továbbá a mozgások: a súlyemelő technika helyes megtanulása.

Fizikai erősítésnek speciális eszközei vannak, amelyekkel az ugráshoz szükséges egyes izomcsoportokat, végtagokat sajátos módon lehet erősíteni. E lehetőségeket az ugrógyakorlatok megválasztásánál figyelembe kell venni, pl.: a hármasugrás nem ugyanolyan összetételű izomzatot kíván, mint a magasugrás, mert a felugrás más, mint a magasugrásnál. Helyesen kell alkalmazni a súlypont áthelyezését a lábfejről a talpra.

A súlyemelési gyakorlatokat az edzési időszakban arányosan kell megosztani. A súlyemelésnél a gyors mozdulatokkal végzett gyakorlatokat: a szakításokat kell előtérbe helyezni, 85 %-ban. Előkészítő időszakban hetenként egyszer, versenyszakban kéthetenként egyszer. Az ismétlések száma 3-4. /Az előadó szerint ezen gyakorlatokat az élversenyzők végezték, tehát nem vonatkozik a kezdőkre, vagy a gyengébben felkészítettek-re. A Szovjetunióban az évi felkészülés három szakaszban történik. A mi úgynevezett formáhozó időszakunkat ők előkészítő időszaknak nevezik./

Speciális gyakorlatok.

Vállra vett sullyal rugalmas mély térdhajlítások és nyújtások. /Az értekezleten elhangzottak szerint magasugróknál a mély térdhajlítás alkalmazását súlyemelés közben nem tartják kívánatosnak, mert a magasugrásnál nincs szükség rá, emellett pedig a mély térdhajlításban való súlyemelés erősen nyújtja a térdízület szalagjait. Leghelyesebb, ha úgy végezzük a térdhajlítást, ha enyhé terpeszben a térdet kissé befelé fordítjuk és csak annyira hajlítjuk be, amennyire a térd összeérése nélkül lehetséges./

Felugrás térdet mérsékelt behajlítással lábujjhegy-állásig.

Felugrások nagy és kis sullyal.

Későbbiek folyamán új, nagyobb terhelés válik szükségessé, továbbá a térdhajlítások gyorsasága és mélysége is fokozható. A súlyzógyakorlatok alkalmazása a megterhelés maximumától induljon ki. Első alkalommal a megterhelés maximumának felével végezzük a gyakorlatokat egy időszakon át. Innen lassan emelkedik a terhelés.

Súlyemelés közben sok lazító gyakorlatot és gyors futást állítsunk be. Az edzést erőgyakorlattal fejezzük be. /Djacsikov mondását úgy kell értelmezni, hogy ha az edzésen erőgyakorlatok is szerepelnek, ezeket az edzés végén végezzük a megfelelő lazító gyakorlatokkal együtt./

A súlyemelő gyakorlatokat szériában végezzük, amíg a fáradtság tünetei kezdenek mu-

tatkozni. Az elfáradás az élsportolóknál az edzés végén következik be.

Léccel történő ugrásokat kis mértékben végezzünk: 12-16 %. Évi edzésterhelés átlaga 1200-1300 ugrás. Az ugrótechnikai gyakorlatok mellett speciális rávezető gyakorlatokat - míg a mozgás be nem idegződik - ami az ugrás ritmusában mutatkozik meg - minden alkalommal végezzünk.

A tökéletesítés határai körlátlanok.

Az edzési folyamat egésze, a terhelés szabályozása.

Fontos a sportoló szervezetének ismerete minden sportágban. A megterhelés évről-évre növekszik mind mennyiségben, mind minőségben. A szovjet ugrók edzésére jellemző: a terhelés minőségi növekedése esetén csökken a végzett gyakorlatok száma. Az edzések megterhelése nem fokozatosan erősödő irányzatú, hanem hullámzó módon történik, hogy a szervezetnek legyen alkalmazkodási ideje. Minden időszakban nagy megterhelések alkalmazhatók.

Előkészítő időszak.

A gyakorlatokat olyan mértékben alkalmazzuk, mely biztosítja a szervezet rendbehozását és olyan állapot kialakítását, mely biztosítja, hogy az ugrások keresztülvitele lehetséges legyen. A heti edzéseken a megterhelés 2-3 alkalommal történjék az előkészítő időszakban.

A nyári versenyszakban a megterhelés egy alkalommal történjék, lehetőleg a verseny előtt. Ez gyorsasági erőfejlesztés legyen rövidtávú futással, lazítással együtt. 15-18 % a nagy megterhelésű gyakorlat. A mozgások edzettségi foka ebben az időszakban megnő, 40-45 %-ban nagy intenzitású legyen. Legkevesebb a szubmaximális gyakorlatok alkalmazása. Ennek megszervezése igen fontos. A legintenzívebb gyakorlatok száma 29 %. Az edzési folyamat szervezésénél fontos, hogy egyenletes legyen. Az ugrások maximális száma 120 db évente. /Ez azt jelenti, hogy edzéseken egy évben kb. ennyi kísérletet végez a maximális magasságon. Ezt kb. 5 hónapra elosztva, havi 20-25 kísérlet, heti 3 ugróedzést véve alapul, edzésenként átlagban 2 ugrásnak felel meg. Lehet azonban, hogy nem minden edzésen végzi ezt, tehát egyiken szerepel, a másikon nem s így egyiken 4-5, a másikon egyetlen kísérlet sincs egyéni csúcs magasságon./ Az utolsó héten 3 verseny zárja le az előkészítő részt. Ezután már nagy eredmények jönnek.

Évi terhelés.

Az előkészítő időszakban a terhelés fokozódik és február hónapban éri el maximumát. Fő figyelem az ugrók fizikai felkészítésére fordítandó. Az ugró-szökdelő gyakorlatokat a maximumra fokozzuk. A III. hótól a IV. hó közepéig a terhelést csökkentjük, de a speciális gyakorlatokat növeljük. A funkciós állapot javítására törekszünk.

Április-május hónapban újra emeljük a terhelést, de kisebb mértékben, mint télen. Nem végzünk speciális edzést, az ugrógyakorlatokat növeljük. Fokozzuk a súlyzógyakorlatok maximális mértékig való emelését. Majd kezdődik a versenyszak. Junius-julius hó minőségi eredményekre való törekvés. Fontos az erő és akarat koncentrációja.

Eredmény-visszaesés, formacsökkenés az idegállapottól függ. Néha egy hétig is eltarthat. Nagy gondot fordítsunk az idegrendszerre. Korlátozzuk a versenyek számát. Két-hetenként egyszer induljon. Övjük a nagy megterheléstől. Minőségi, gyorsasági és erőgya-

korlatok ne legyenek. Edzések tartalma és helye legyen változatos, ha lehet erdőben. A lécugrások száma csökken. Gondoskodni kell a versenyek utáni pihenőről. Az ugró saját óhaja szerint végezzen játékos mozgásokat.

Ezután új hullám következik erős megterheléssel, kiegészítő erő- és gyorsasági gyakorlatokkal. A versenyzőt a főversenyekre állítjuk be. Fontos, hogy technikája tökéletes legyen, de nem ugratjuk edzéseken maximális magasságon. Kíváncsok, hogy saját érdekében első kísérletre minden magasságot elsőre ugorjon, ami taktikus képességet is fokozza. Meg kell győződnie, hogy minden rendben van, sőt fokozásra is képes. Fontos, hogy ezt nagy intenzitású gyakorlatokkal tartsuk ébren. Fő figyelem a nekifutásra és felugrássra irányítandó. Tél elején az ugró technikája fogyatékos, ezeket ki kell küszöbölni. Utánzó, rávezető gyakorlatokat kell végeztetnünk. Először lassan, majd kellő ütemben. A nekifutás hosszabbítást, majd a nekifutás és felugrás ritmusát dolgozza ki. Az ugró figyelmét ne terheljük először, ezért egyenes/valószínűleg szemből/ nekifutást alkalmazunk, azután ollózó technikával ugorjon. Az ugró nagy figyelmet fordítson az ugrás végrehajtására. Az előkészítő időszak végén fontos, hogy az ugró elsajátítsa az ugrás helyes ritmusát.

Edzési ciklusok.

Alapvető dolgok, melyek a megterhelést biztosítják. Nem mindegy, hogyan választjuk meg az edzési eszközöket és a megterhelést. A gyakorlatok különféle nyomokat hagynak a szervezetben és az első nyomokra épülnek pozitív vagy negatív hatásai. Ezért mi edzők a fiziológusokkal együtt tanulmányozzuk a megterhelést végző gyakorlatokat, folytassunk kísérleteket, hogy az edzésen végzett gyakorlatok milyen különféle hatásokat váltanak ki a sportolóknál. Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy az edzések különféle hatásokat váltanak ki és ezek megismerésével megállapíthatjuk a legkedvezőbb edzési feltételeket.

Az erőgyakorlatok lehetnek pozitív hatású, tehát kedvező, vagy hosszabb lejáratu, kedvezőtlen hatásúak. Ezt a körülményt minden edzési időben, így a versenyidőszakban is tekintetbe kell venni.

Brumel 2-3 tonnát emel télen, 100 ismétléssel. /Brumel tehát kb. 25-30 kilós súlyzóval dolgozik./ Az erőgyakorlatok jó hatásúak a verseny előtti napon, vagy a verseny napján, de fordítva, verseny után nem. Verseny előtt 60-70 %-os súlymegterheléssel végezzük.

Heti edzések anyaga.

a./ Előkészítő időszakban: heti 5 edzés.

Hétfő: erős munka, súlyemelés.
Kedd: könnyebb ruganyosító gyakorlatok.
Szerda: ugyanez.
Csütörtök: pihenő.
Péntek: erős munka, súlyemelés.
Szombat: ruganyosító gyakorlatok.
Vasárnap: pihenő.

Ugyanez a helyzet az előkészítő időszak végén, de akkor már kedden és szombaton ugrótechnikai edzés van. Ugrások száma 35-45 között. A magasság emelése fokozódó.

b./ versenyidőszak.

Hétfő: erős technikai edzés.
Kedd: aktív pihenő.
Szerda: szökdelések, ugrások.
Csütörtök: pihenés.
Péntek: súlyemelés.
Szombat: ugrások, technika, verseny.
Vasárnap: pihenő.

c./ versenyidőszak közepén /július/:

2 hetes időszak, a végén verseny.

1. hét.

Hétfő: technikai edzés.
Kedd: aktív pihenő.
Szerda: könnyebb edzés, szökdelések.
Csütörtök: pihenő.
Péntek: pihenő.
Szombat: technikai edzés, nem maximális magasságon.
Vasárnap: pihenő.

2. hét.

Hétfő: technikai edzés.
Kedd: erdőben futás, szökdelés változatos terepen.
Szerda: teljes pihenés.
Csütörtök: teljes pihenés.
Péntek: súlyemelés.
Szombat: verseny.
Vasárnap: pihenő.

Nagy versenyek előtt is ezt végzi Brumel.

Az edzői ciklusokat alkotó módon kell alkalmazni. Tekintetbe kell venni a versenyző alkátát, képességét. Pedagógiai, orvosi ellenőrzéssel kell végezni az edzéseket: mily változások állnak be a szervezetben.

A technikai munka az I-II. idegpályán fut le, ami fárasztó hatással van a szervezetre, ezért kell az edzéseket változatosan felépíteni és megszervezni.

A tudatosítást magas fokra kell fejleszteni és ezt a versenyzőtől is magas fokon kell megkívánni.

+++

Két kérdésre válaszolt Djacskov:

1. Erdemes-e új technikára való áttérés?
2. A hajlítot, vagy a nyújtott lábú lendítés az eredményese?

1. A régi technikát érdemes átdolgozni, mert nagy eredményeket csak az új technikával lehet elérni. A szovjet ugrók is áttértek és sikerült is, amiről az eredmények tanuszkodnak. Az ugróknál a technikával kapcsolatban szubjektív vélemény alakult ki. Ragaszkodnak a régi technikához. Az ugrók tudatát kell először átalakítani. Ennek átalakítása nevelési folyamat. Az edzőnek nagyon kell ismernie feladatát, biztos tudással kell rendelkeznie, hogy rá bírja venni tanítványát az átállásra.

2. A nyújtottlábú lendítésnek sok előnye van. Jól átdolgozott törzsiszomzattal kell rendelkeznie az ugrónak. A nyújtott lábú lendítés nagyon lelassítja az elrugaszkodást, ezzel szemben azonban az elugrás sokkal hatékonyabb, mert az elugrásnál az erő a fontos. Az elrugaszkodó erő sokkal fontosabb mint a gyorsaság.

Mivel az ugró a levegőben már nem tudja röppályáját megváltoztatni, a forgatásnak már benne kell lennie a felugrásban, ami a lécen való átforgatást biztosítja. Ezt a mozdulatot már előre el kell sajátítani.

Szigorúan tartsuk magunkat a változatos terheléshez. Munka és pihenés teszi lehetővé az új megterhelést. A megterhelés alkalmazásánál a szubjektív érzést nem lehet elhanyagolni. Igen magas szerepe van a nevelői mesterségnek, hogy ezeket felhasználjuk.

Hogyan reagál a szervezet az edzési megterhelésre? Az utóbbi években komplex módon vizsgálták meg ezt a kérdést. Különböző kutatások is folynak a ciklusok felosztására. Amit felhoztam, az nem egy kísérlet, hanem egy kutatás eredménye volt. Az edzési munka

a terhelésre hogyan reagál a szervezet és milyen nyomot hagy hátra.

+

X X X

ban nincs több sérülés, mint más atlétikai számban és lényegesen kevesebb a sérülések száma, mint pl. a vágótáznál.

2./ A lengyel hármasugrás legnagyobb sikerét Szmidt érte el, aki 17.03 m-rel világcsúcstartó és Rómában 16.81 m-rel olimpiai bajnok lett.

3./ Szmidt technikája eltér az eddig általánosságban alkalmazott hármasugró technikáktól. Elsősorban ugrásbeosztása tér el másokétól. Nála a harmadik ugrás a leghosszabb a második a legrövidebb. Ilyen ugrásbeosztással ugrott több versenyen az izlandi Einarsson, de voltak más ugrók is, akiknél egy-egy alkalommal a harmadik ugrásuk volt a legnagyobb.

4./ Érdekes képet ad, ha összehasonlítjuk Szmidt különböző alkalmakkor elért eredményeit és ezen belül az egyes ugrások hosszát, más ugróknál ugyanilyen - vagy csak néhány cm-rel eltérő eredményével és ezeken belül az egyes ugrásokkal.

Szmidt:	17.03	=	599	-	502	-	602
Hinze:	16.04	=	567	-	452	-	585
Da Silva:	16.02	=	555	-	479	-	568
	16.00	=	552	-	484	-	564
Cavalli:	16.05	=	550	-	480	-	575
Einarsson:	16.37	=	553	-	518	-	566

Az összehasonlítások azt mutatják, hogy Szmidt-nél minden esetben a harmadik a leghosszabb ugrás, míg másoknál az első a leghosszabb. Vannak kiváló ugrók - pl. Gorjajev - akinek néhány nagy ugrásánál a harmadik ugrás a legkisebb.

Szmidt nagy eredményeit elsősorban gyorsaságának köszönheti. Technikáját is gyorsaságára alapozza és az a törekvése, hogy a lehető legkisebb sebességvesztéssel tegye meg az első két ugrását, hogy a harmadik ugrás végrehajtásához még legyen elegendő lendülete. Ezért első ugrása viszonylag rövid és lapos, mert ezzel elérheti, hogy kevesebb a sebességvesztése.

Az erőből ugró versenyzők az első ugrást nagyra méretezik, magas az ugrás iver, ezért a sebességcsökkenés igen jelentős. Az első két ugrás után a harmadik ugrás eredményes végrehajtásához, már nincs elegendő lendületük és ez az ugrásuk viszonylag rövid lesz.

5./ A 25 éves Szmidt testsúlya 74 kg, testmagassága 184 cm. Szakképzettsége: lakatos. Fejlődése:

	100 m	távolság	hármas
1955 -	11.1	652	10.40
1956 -	11.3	670	15.10
1957 -	11.1	697	15.61
1958 -	10.8	745	16.43
1959 -	10.7	748	16.29
1960 -	10.5	738	17.03

Sportpályafutásán a gyorsaság uralkodik. Vágótázo típusú ugró, aki 4 év alatt érte el a 16 m-t. Az erőtípusú Malherczyk csak 6 év után jutott túl a 16 m-en.

Fejlődése üteme tehát a vágótázo típusú versenyzőnél gyorsabb. Ezt a fejlődést nem szabad késleltetni, meg kell engedni, sőt elő kell segíteni, hogy gyorsabb legyen.

Szmidt erős munkát végez. Olimpiai felkészülése is ezt mutatja. 1959. december 1-től az olimpiáig felkészülése 3 szakaszban történt:

1. Előkészítő időszak: 1959. december 1-től 1960. május 15-ig.

2. Versenyidőszak I. része: 1960. május 15-től augusztus 5-ig /világcsúcsig/.

3. Versenyidőszak II. része: 1960. augusztus 5-től október 5-ig, az olimpiai bajnokságig.

Az előkészítő időszakban - május 15-ig - munkája igen megerőltető volt, nagy megterhelést jelentett a versenyző számára. Ebben az időszakban különböző formában, megterheléssel és anélkül 5500 ugrást végzett. 100 tonnát emelt, amelyből guggolásra 70 tonna esett. A guggolást 35-90 kg-os sullyal végezte. Hasgyakorlatokra nagy gondot fordított és ehhez 10.45 kg-os terhelést alkalmazott.

Az előkészítő időszakban az ugróerőre menő munka 60 %-ot tett ki, a futás pedig 40 %-ot. Az ugrómunka először az általános erő megszerzésére irányult és ezt tornateremben és szabadban végezte. Az ugrómunka 35 % a az ugróerő fejlesztését célozta.

Március 15-én kezdte meg a tulajdonképeni hármasugró munkát. Először kis nekifutással, majd 38.50 m-es teljes nekifutással ugrott. Távolba az egész felkészülés során keveset ugrott, mert ez a hármasugró ritmus kialakulását zavarta.

Futómunkáját sok futás és ebben súlyt jelentő iramfutás jellemezte. Egy edzésen 8 km-nél hosszabb távot nem futott. A szakaszok 200-300 m-esek voltak. Az április végén elért 10.5 mp-es eredménye azt mutatta, hogy jó uton haladtak. Áprilisban a futást a nekifutás szolgálatába állították.

Még kell említeni még, hogy március végétől Szmidt egyáltalán nem emelt súlyt. A láberőt ekkor ugró-szökdél gyakorlatokkal fejlesztette.

A versenyidőszak első része augusztus 5-ig tartott. Első számú feladata az ugrótechnika kidolgozása volt. Csökkent az ugró megterhelése mennyiségileg.

Az ugrótechnika tökéletesítésére való törekvés és ennek szilárdítása mellett nagy gondot fordítottak a nekifutás tanulására, az ugrás és a futás egyenlő arányának biztosítására /50 %-ban ugró és 50 %-ban futómunka/. Első versenyén 15.77-et ugrott. Itt ki-tűnt, hogy nem elég frisa, technikailag nem érett. Nagy összpontosításra volt szükség, hogy egyenesbe jusson.

Második versenyén 16.08-at, a harmadikon 15.75-öt ugrott. Ezek a versenyek azt mutatták, hogy még nem jó, hibás volt a nekifutás és az ugrás összhangja. Érezte, hogy ugrása nem jó, ezért nem indult a Kisoczinszky emléktverseny hármasugrásában, hanem csak 100 m-en, amelyet jó nemzetközi mezőnyben 10.6-al megnyert.

Az edzések során egyre javult:

6 lépéssel	14.60 m,
8 lépéssel	15.00 m,
10 lépéssel	15.53 m.

Junius 18-tól már nagy formában volt: 16.43, 16.51, 16.03, 16.69, 16.58 és 17.03-as eredményeket ért el. A jó forma önbizalmát igen megnövelte, edzése - nem túlzott megterheléssel - szórakozást jelentett számára. Vágyat érzett a versenyzésre és világcsúcseredménye előtt az utolsó napokon ez volt az edzésbeosztása:

- VII. 28-án: pihenő
29-én: pihenő
30-án: gyorsasági munka
31-én: pihenő
VIII. 1-én: pihenő
2-án: gyorsasági munka
3-án: pihenő
4-én: pihenő
5-én: világcsúcs.

A versenyidőszak második részéig az augusztus 5-i világcsúcsig formája már 2 hónapja tartott. Egy hónappal az olimpiai bajnokság előtt pszichikailag nyomás alá került ugrásban visszaesett, de 100 m-en 10.5 mp-et futott. Ezért vissza kellett térnie az elő-

készítő időszakban alkalmazott arányhoz és 60 % ugrás és 40 % futás szerepelt az edzéseken. 20 napig tartott ez a munka, ezalatt 14 edzése volt versenyzés nélkül.

Egy ugróedzés anyaga:

- Bemelegítés Általános erőnlét érdekében,
- 6 ugrás, a befajézés gyakorlása,
- 6 helyből ugrás /9.60 m a legjobb/,
- 10-es ugrás 44.50 m. Ezek kettős ugrások voltak.
- 6 x 6 lépéssel ugrás /14.50 m a legjobb/. Az egyes ugrások között joggolás.

Gyorsasági edzés anyaga:

- Bemelegítés 20 perc,
- 2 x 100 m könnyen,
- 1 x 40 m repülő,
- 1 x 100 m könnyen,
- 1 x 40 m repülő,
- 1 x 100 m könnyen,
- 1 x 40 m repülő,
- 1 x 100 m könnyen,
- 3 rohampróba, az első ugrás felugrása,
- 10 perc labdarugás.

Az olimpia előtt 11 nappal csökkent a munka és a frissesség elnyerésére törekedett. Közben meghűlt, 2 napig ágyban feküdt. Versenye előtt 6 nappal edzésbeosztása:

VIII.31. Gyorsasági munka;

1. technikai edzés, könnyű ugrások,
2. pihenő,
3. gyorsasági munka,
4. pihenő,
5. pihenő,
6. olimpiai bajnokság /16.81/.

Szmidt kitűnő volt az olimpián, ami azt mutatja, hogy jó volt az időzítése. Munkáját azonban nem lehet receptnek tekinteni, de irányít mutathat.

x x x

Ozolin hozzászólása:

Starzinszky összehasonlító eredményei nem adnak reális képet! A lényegesen jobb Szmidt kisebb eredményeit vagy könnyen érte el, vagy pedig nem volt formában, a szembenállított versenyzők pedig legjobb eredményeikkel szerepelnek.

Az egyes ugrások egymáshoz való viszonya lényeges kérdés. Winter, ausztrál ugró már 1924-ben úgy érte el legjobb eredményét, hogy utolsó ugrása volt a legnagyobb, tehát az utolsó legjobb ugrásra már közel 40 évvel ezelőtt volt példa. Viszont a többi ugrásának már más volt a beosztása, azoknál az első ugrás volt a leghosszabb.

Szmidt világcuccseredményével még nem érte el képességei határát. Ehhez az eredmény-

hez viszonyítva a 16 m-es és ezen aluli eredményeket bármilyen beosztással is el lehet érni. A legjobb beosztás az, amikor az első ugrás a legnagyobb, a harmadik pedig a második legnagyobb. - Az egyes ugrásoknál vízszintes sebességcsökkenés áll be. Ha egy ugró folyamatosan 10 ugrást végez és ezzel eljut a jó teljesítményt jelentő 40 m-ig, akkor a sebesség állandó maradhat. De ez úgy maradhat állandó, hogy a talajfogás kitámasztásakor elvesztett sebességet az ugró új felugrással visszaszerzi.

Nagyobb ugrásoknál azonban nagyobb a kitámasztás okozta sebességcsökkenés, amit teljes egészében a felugrással visszaszerzeni nem tud. Az ugró a nekifutással egy bizonyos sebességet szerez. A fékezés - kitámasztás ezt lecsökkenti kb 3 m-rel, amiből a felugrással visszaszerzi 2 m-t, így a második ugráshoz csak 1 m-es sebességcsökkenéssel érkezik. Világítsuk meg egy példával a kérdést.

Az első ugráshoz a felrepülési sebessége 10 m. Nekifutás sebessége 11 m, kitámasztással veszít 3 m-t, elrugaszkodással nyer 2 m-t./ 8 m-t tud távolba ugrani, de mivel nem lendíti előre talajfogáshoz a lábát, elveszt egy m-t. Tehát az első ugrás lehet 7 m.

A második ugráshoz sebessége 9 m /10-3+2=9/. Ezzel a sebességgel 6.50 m érhető el, de itt sem nyújtja előre lábait, szintén veszít 1 m-t, tehát az ugrás 5.50 m lehet.

A harmadik ugráshoz sebessége 8 m. /9-3+2=8/. Ezzel 6 m-t ugrhat a valóságban is, mert lábait előre nyújthatja talajfogáshoz.

Tehát: első ugrás	7 m,
második ugrás	6.50 m,
harmadik ugrás	6 m

Összesen: 18.50 m érhető el.

Mivel Szmidt az 1961-es évben az alábbi eredményt érheti el:

Első ugrás	10 m sebesség, távolba	
8 m, hármas közben		6 m
Második ugrás	9 m sebesség, távolba	
6.50 m hármas közben		5.50 m
Harmadik ugrás	8 m sebesség, távolba	
6m, hármas közben		6 m

Összesen: 17.50

/Az első ugrásnál 7 méter helyett csak 6 métert vett!/
Ezek az példák azt mutatják, hogy az ugrások hosszát az első ugrások döntik el.

x x x

Tómpay Olivér

Ralf Donath /NDK/ kiegészítő előadása

Az előadó ismerteti a női és férfi szervezet közötti különbségeket, amely az edzés-tervezés és irányítás, valamint a versenyzésnél fő irányvonalként kell vezessen.

	nő:	férfi:
Tüdőtérfogat általában	1050 gr	1300 gr
Tüdőfelület általában	80 m ²	90 m ²
1 cm ³ -re eső eritrociták száma	3.5 mill	5 mill

Utóbbi tény is jelentős mértékben gátolja a női szervezet oxigénfelvevő képességét. Ebből is adódik a légzési zavarok jó része.

A sziv /átlag/ súlyánál a női-férfi sziv aránya: 86.4 - 100 %. Mégpedig átlagosan a nőknél 230 gr, a férfiaknál 366 gr.

Átlagos szivsúlyra eső testsúly:
nőknél: 1 : 162-höz
férfiaknál 1 : 174-hez.

A nőknél más az érverési volumen. - A nőknél gyorsabb érverés észlelhető erőltetés esetén is, éppúgy, mint nyugalmi helyzetben.

A kétféle szervezet egyéb különbségei:

A testsúly 20 %-a a férfiaknál a csont súly, míg a nőknél 15 %;

A testsúly 40 %-a a férfiaknál az izmok súly, míg a nőknél 36 %; /férfiaknál kb. 24 kg, nőknél kb. 15 kg./

A testsúly 20 %-a a férfiaknál a zsír súlya, míg a nőknél 30 %;

A testsúly 12 %-a a férfiaknál a belső szervek súly, míg a nőknél ugyanannyi;

A testsúly 8 %-a a férfiaknál a vér súlya, míg a nőknél 7 %.

Az egész szervezet felépítésbeli aránydát is mások az egyik nemnél mint a másiknál. Így az egész testmagasságnak 30 %-a a törzs hossza a férfiaknál, míg 38 %-a a nőknél. Tehát a nőknek alacsonyabban helyezkedik el a súlypontjuk.

Kisebb a nők lábujjai és lábszárak közötti távolság, mint a férfiaknál, tehát rövidebb lábfejük. Ezért az elrugaszkodás, talajfogás is másként történik, mint a férfiaknál.

A nők átlagosan 10-12 cm-el alacsonyabban a férfiaknál. Az NDK edzői kiszámították, hogy a római olimpián 1-6. helyen végzett női és férfi 800-asok milyen magasak voltak, mennyi volt a testsúlyuk. Ezeket az adatokat kapták: átlagos testmagasság férfiaknál 180 cm, nőknél 167 cm. Átlagos testsúly férfiaknál 63 kg, nőknél 56.8 kg.

Az eddig ismertettek alapján megállapítja az előadó, hogy a magas termetű, asztikus típusú versenyzőnk alkalmasabb a középtávutásra. Itt felhívja a kiválasztás fontosságára a figyelmet. - Szükségesnek tartja, hogy a versenyzői testsúlyának és erejének aránya egész atlétikai pályafutása alatt megmaradjon, összhangban álljon!

Az NDK edzők a fiatalok középtávra /800 m/ átlítását a következőképpen oldják meg: vágótárolt térnek át. Növelik a vágótáv hosszát, majd a hosszabb távon a tempó fokozását végzik, míg később speciális tempófutó gyakorlatokat és versenyeket iktatnak a munkába.

Amikor a vágótáv hosszának növelésénél elérték a kívánt célt, alacsony tempót futtatnak hosszan a versenyzőkkel, 3,4,5 km-en keresztül, legfeljebb 10 km/óra sebességgel vagy 300-600 m-eket futtatnak szintén könnyű tempóban, de elég sokat. Ezen futásoknak igen jó a hatásuk az anyagcsere egyensúly megtartásánál, jó vérkeringést biztosít és megátalja a zsírosodást.

Igen fontosnak tartja a vágótárolt áttérők részére a 600 m-es és nem hosszabb versenyek beiktatását, ahol 1:38-34-es időt jónak mond. - Igen fontosnak tartja az általános erő fejlesztését, ill. fentebb említett megtartását, valamint az általános ugróerő fejlesztését. - Különösen nagy figyelmet szentelnek a női versenyzők megfelelő terhelési-pihenési arányainak! - Akik vágótárolt térnek át a középtávutásra, azok 17-18 éves korban 2 évi előkészítést végeznek a középtávutás speciális felkészülésére, majd 3-4 éves speciális felkészülést végeztenek ezekkel a fiatalokkal, melynek eredményeként a jobb képességük már 2:10-2:08.5-öt tudnak futni. 5-6 év speciális felkészüléssel érhető el a legjobb egyéni eredmény a versenyzőknél, tehát 24-26 éves korban.

Az évi edzés felosztásában nagyjában megegyezik a férfiaknál alkalmazottakkal /Maertensnél ismertette/. Azonban az előkészítő időszak rövidebb legyen, főként a ré-

gében dolgozóknál /tehát 6-8 éve dolgozóknál/, mégpedig kb. 3 hónap. /Maertens ugyanitt 6 hónapot említ./ - Az edzésterhelés mindig ciklikus jellegből kiinduló, de emelkedő legyen /Szakaszok legyenek kitűzve és megvalósítva! - Főként a fiatalabbaknál a menstruáció kezdetén a könnyebb munka végeztetése a célszerűbb. Idősebbeknél ilyenkor is mindig végezhet edzést, de az egyéni sajátosságok figyelembevételével. Lehetőleg a terhelés-pihenés arányainál a menstruációs időre a pihentetőbb jellegű edzőmunka következzen a nagyobb terhelésű után. - A versenyszakasz megkezdése előtt /főként tehát tavasszal/ maximális terhelést is ajánlatos adni a versenyzőknek, de gondolni kell a felüdülés lehetőségeinek megadására!

A maximális terhelés kedvezően alkalmazható a versenyzés időszakában is, ha nincs verseny, vagy formaesésnél /vagy sérülés után/, amelyek után a forma emelése a cél. Ilyenkor a versenyterhelést el kell kerülni, helyette ezt tartják jónak alkalmazni. - Amennyiben a versenyre felkészült a sportoló nő és ez elmarad, helyette erős edzést kell végeznie, vegyes hatású terheléssel. - A nők terhelését napi normák alapján végzik. A napi terhelést a következő hét pont alapján állapítják meg:

1. A táv hossza,
2. A futás tempója,
3. Az ismétlések gyakorisága,
4. A szünetek időtartama,
5. A szünetek megfelelő kialakítása /járás dzsogg, szökdelés, stb./,
6. Hány edzést végez hetenként,
7. Egyéb külső feltételektől függően.

A táv hosszával kapcsolatban:

a legkedvezőbb terhelés a szubmaximális terhelés. Eszerint kell kiválasztani a táv hosszát is. Ez kb 1/3-a legyen rendes távjuknak /kb 250-300 m/.

Az általános kitartás távja 800 m-ig legyen. A relatív gyorsaság távjai: 30-50 m-esek legyenek.

Az évi edzéstervezést a kívánandó csúcshónaptól visszafelé kell tervezni. A munka megkezdése után lassan növekedjen az edzésterhelés, a munka mennyiségi növekedésével és optimálisig emelkedjen a 100-150-300-ak tempója. Ezen tempófutások erőfoka /szervezetre gyakorolt hatása/ kb. 1/3-a alacsonyabb legyen, mint a férfiak ugyanilyen hosszú tempófutásainak a férfi szervezetre gyakorolt hatása.

A szünetekkel kapcsolatban:

A relatív gyorsaság fejlesztését szolgáló távoknál: 100 m-ek 50 mp szünettel, 200 m-ek 2-3 perc szünettel futtatandók.

A speciális kitartás fejlesztését elősegítő távoknál: 100 m-eknél 40 mp szünettel, 200 m-eknél 2-3 perc szünettel, 300 m-eknél 3-4 perc szünettel végeztetnek munkát. Az általános kitartást fejlesztő távoknál: 400 m-eknél 3-4 perc szünettel, 500 m-eknél 4.5-5 perc szünettel, 600 m-eknél 6-7 perc szünettel végzik a munkát.

Az előadó jónak tartaná, ha ezek a szünetek lerövidíthetők lennének.

x x x x

Az elhangzottak alapján a következő tapasztalatokat vonhatjuk le nagy általánossággal:

1./ Edzőinknek nagy különbséget kell tenni, ha női és ha férfi középtávutók felkészítését végzik.

2./ Ennek érdekében alaposan tanulmányozniuk kell a két szervezet közötti kü-

lönbségeket, különös tekintettel a női középtávú futás sajátosságaira.

3./ Igen fontos a többéves program elkészítése. Majd az évi edzőmunka megtervezése a csúcsformától visszafelé. Ezzel a formaidőzítés megkönnyíthető.

4./ A futónők kiválasztásánál nagy gondot kell fordítani az asztenikus típusúak kiválasztására, akik nagyobb eredménnyel elérésére alkalmasak.

5./ Nagy gondot kell fordítani az általános képességek, így pl. az erő és az ugróerő fenntartására a női középtávú futó egész pályafutása során!

6./ A versenyzőnők terhelésének-pihenésének arányát igen gondosan és szakszerűen megállapítani, évi, időszakos és edzésenkénti viszonylatban kialakítani, különös tekintettel a felkészültség fokára, a korra és a menstruációra.

7./ A középtávú futással foglalkozó nők futótechnikájának kialakítását a férfiaktól eltérő módon szükséges kialakítani, mindig tekintettel a futónő alkatára, adottságaira.



SZÖVETSÉGI Közlemények

A Legkaja Atletika c. szovjet atlétikai lap Budapesten a Kultura Hírlapterjesztő Vállalatnál fizethető elő.

+++

Ismételten felhívjuk az atlétikai szakosztályok figyelmét, hogy a legjobb eredmények rangsorolása szempontjából csak olyan versenyek eredményeit fogadjuk el, amelyeket a területileg illetékes szövetség engedélyezett. Ezért szükségesnek tartjuk felhívni figyelmüket a versenykiírások beküldésére is. Minden verseny versenykiírását három héttel a verseny időpontja előtt a területileg illetékes megyei /budapesti/ szövetséghez kell beküldeni. Annak egy példányát a szövetség visszaküldi a rendező egyesülethez, egy példányt lerak saját irattárába, míg a harmadik példányt megküldi a MASZ-nak.

Mindazok a versenyek, amelyek nem a fentiek alapján kerülnek megrendezésre, rangsorolási tényezőként nem kerülnek figyelembevételre.

+++

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége május 5-1 ülésén Kontsek Jolán /Ujpesti Dózsa/ álszorosvetésben elért 51.53 méteres eredményét országos csúcsként hitelesítette.

+++

Felhívás

A Medicina Egészségügyi Könyvkiadó, a sportjellegű könyvek kiadóvállalata, az MTSH mint a Kilián Testnevelési Mozgalom szervezője, megbízásából jelenti a

"HOGYAN SZERVEZZÜK A KILIÁN TESTNEVELÉSI MOZGALMAT"

c.kiadványt.

A sajátos szervezési módszereket tartalmazó kiadvány nélkülözhetetlen vezérfonal nemcsak a szervezést irányító vezetők, hanem a résztvevők és érdeklődők számára is.

A kiadvány tartalmazza a mozgalom bevezetését, a sportszervezési feladatokat és tudnivalókat, utmutatást nyújt az edzések, versenyek szervezéséről, lebonyolításáról, végül tartalmazza a nyilvántartási és adminisztratív feladatokat.

A kb.112 oldal terjedelmű kiadvány kb. 9.- Ft-os áron jelenik meg. /Portóköltséggel együtt./

A Medicina Egészségügyi Könyvkiadó a kiadvány beszerzésének lehetőségéről részletes tájékoztatást küld a megyei, járási, városi, budapesti /kerületiek is/ TST-k részére. Az MTSH ezúton is felhívja a sportszerveket, hogy az igények felmérése miatt a szükséges lépéseket megtegyék és a kiadó felhívására sürgősen válaszoljanak, mert csak így lesz lehetséges a kiadvány mielőbbi kigyártása és a megfelelő példányszám felmérése. Esetleg érdeklődésekre a Medicina Egészségügyi Kiadó /telefon: 318-969/ Bp.V., Beloiannisz u.8. rendelkezésre áll.

Átszámítási táblázat

Az Atletikai Híradó számos előfizetője azzal a kéréssel fordult a szerkesztő bizottsághoz, hogy közöljük le a láb és hüvelyk átszámítási táblázatát.

Az előfizetőink ezen kérésének ezennel eleget is teszünk. Különösen aktuális ez a kérés, mivel a nemzetközi szövetség határozata értelmében a világcsúcsokat a jövőben a nálunk szokásos méterjelzésen kívül lábban és hüvelykben is fel kell tüntetni.

A táblázat használata igen egyszerű. Először a méternek megfelelő átszámítást kell figyelembe venni, majd hozzá kell adni a centiméternek megfelelő hüvelyket, illetve lábat. Az ellentétes számításnál először a lábszámítást kell méterre átváltani, majd ezt követi a hüvelyk átszámítási művelet.

m	láb	hü- velyk	m	láb	hü- velyk	m	láb	hü- velyk	m	láb	hü- velyk
1	3	3 3/8	26	85	3 5/8	51	167	3 7/8	76	249	4 1/8
2	6	6 3/4	27	88	7	52	170	7 1/4	77	252	7 1/2
3	9	10 1/8	28	91	10 3/8	53	173	10 5/8	78	255	10 7/8
4	13	1 1/2	29	95	1 3/4	54	177	2	79	259	2 1/4
5	16	4 7/8	30	98	5 1/8	55	180	5 3/8	80	262	5 5/8
6	19	8 1/4	31	101	8 1/2	56	183	8 3/4	81	265	9
7	22	11 5/8	32	104	11 7/8	57	187	0 1/8	82	269	0 3/8
8	26	3	33	108	3 1/4	58	190	3 1/2	83	272	3 3/4
9	29	6 3/8	34	111	6 5/8	59	193	6 7/8	84	275	7 1/8
10	32	9 3/4	35	114	10	60	196	10 1/4	85	278	10 1/4
11	36	1 1/8	36	118	1 3/8	61	200	1 5/8	86	282	1 5/8
12	39	4 1/2	37	121	4 3/4	62	203	5	87	285	5
13	42	7 3/4	38	124	8 1/8	63	206	8 3/8	88	288	8 3/8
14	45	11 1/8	39	127	11 3/8	64	209	11 3/4	89	291	11 3/4
15	49	2 1/2	40	131	2 3/4	65	213	3	90	295	3 1/8
16	52	5 7/8	41	134	6 1/8	66	216	6 3/8	91	298	6 1/2
17	55	9 1/4	42	137	9 1/2	67	219	9 3/4	92	301	9 7/8
18	59	0 5/8	43	141	0 7/8	68	223	1 1/8	93	305	1 1/4
19	62	4	44	144	4 1/4	69	226	4 1/2	94	308	4 5/8
20	65	7 3/8	45	147	7 5/8	70	229	7 7/8	95	311	8
21	68	10 3/4	46	150	11	71	232	11 1/4	96	314	11 3/8
22	72	2 1/8	47	154	2 3/8	72	236	2 5/8	97	318	2 3/4
23	75	5 1/2	48	157	5 3/4	73	239	6	98	321	6 1/8
24	78	8 7/8	49	160	9 1/8	74	242	9 3/8	99	324	9 1/2
25	82	0 1/4	50	164	0 1/2	75	246	0 3/4	100	328	0 7/8

cm	láb	hü- velyk	cm	láb	hü- velyk	cm	láb	hü- velyk	cm	láb	hü- velyk
1	0	3/8	26	10	1/4	51	1	8 1/8	76	2	5 7/8
2	0	3/4	27	10	5/8	52	1	8 1/2	77	2	6 1/4
3	1	1/8	28	11		53	1	8 7/8	78	2	6 3/4
4	1	5/8	29	11	3/8	54	1	9 1/4	79	2	7 1/8
5	2		30	11	3/4	55	1	9 5/8	80	2	7 1/2
6	2	3/8	31	1	0 1/4	56	1	10	81	2	7 7/8
7	2	3/4	32	1	0 5/8	57	1	10 1/2	82	2	8 1/4
8	3	1/8	33	1	1	58	1	10 7/8	83	2	8 5/8
9	3	1/2	34	1	1 3/8	59	1	11 1/4	84	2	9 1/8
10	3	7/8	35	1	1 3/4	60	1	11 5/8	85	2	9 1/2
11	4	3/8	36	1	2 1/8	61	2	0	86	2	9 7/8
12	4	3/4	37	1	2 5/8	62	2	0 3/8	87	2	10 1/4
13	5	1/8	38	1	3	63	2	0 3/4	88	2	10 5/8
14	5	1/2	39	1	3 3/8	64	2	1 1/4	89	2	11
15	5	7/8	40	1	3 3/4	65	2	1 5/8	90	2	11 3/8
16	6	1/4	41	1	4 1/8	66	2	2	91	2	11 7/8
17	6	3/4	42	1	4 1/2	67	2	2 3/8	92	3	0 1/4
18	7	1/8	43	1	4 7/8	68	2	2 3/4	93	3	0 5/8
19	7	1/2	44	1	5 3/8	69	2	3 1/8	94	3	1
20	7	7/8	45	1	5 3/4	70	2	3 5/8	95	3	1 3/8
21	8	1/4	46	1	6 1/8	71	2	4	96	3	1 3/4
22	8	5/8	47	1	6 1/2	72	2	4 3/8	97	3	2 1/8
23	9		48	1	6 7/8	73	2	4 3/4	98	3	2 5/8
24	9	1/2	49	1	7 1/4	74	2	5 1/8	99	3	3
25	9	7/8	50	1	7 5/8	75	2	5 1/2	100	3	3 3/8

láb	m	láb	m	láb	m	láb	m	láb	m
1	.31	20	6.1	120	36.6	220	67.1	320	97.6
2	.61	30	9.15	130	39.65	230	70.15	330	100.65
3	.91	40	12.2	140	42.7	240	73.2	340	103.7
4	1.22	50	15.25	150	45.75	250	76.25	350	106.75
5	1.52	60	18.3	160	48.8	260	79.3	360	109.75
6	1.83	70	21.35	170	51.85	270	82.35	370	112.8
7	2.13	80	24.4	180	54.9	280	85.4	380	115.8
8	2.44	90	27.45	190	57.95	290	88.45	390	118.85
9	2.74	100	30.5	200	61	300	91.5	400	121.9
10	3.05	110	33.55	210	64.05	310	94.55		

hü- velyk	cm	hü- velyk	cm	hü- velyk	cm	hü- velyk	cm	hü- velyk	cm
1/4	.63	2 3/4	6.98	5 1/4	13.33	7 3/4	19.68	10 1/4	26.04
1/2	1.27	3	7.62	5 1/2	13.97	8	20.32	10 1/2	26.67
3/4	1.9	3 1/4	8.25	5 3/4	14.6	8 1/4	20.96	10 3/4	27.31
1	2.54	3 1/2	8.89	6	15.24	8 1/2	21.59	11	27.94
1 1/4	3.17	3 3/4	9.52	6 1/4	15.87	8 3/4	22.26	11 1/4	28.58
1 1/2	3.81	4	10.16	6 1/2	16.51	9	22.86	11 1/2	29.21
1 3/4	4.44	4 1/4	10.79	6 3/4	17.14	9 1/4	23.5	11 3/4	29.85
2	5.08	4 1/2	11.43	7	17.78	9 1/2	24.13	12	30.48
2 1/4	5.71	4 3/4	12.06	7 1/4	18.41	9 3/4	24.77		
2 1/2	6.35	5	12.7	7 1/2	19.05	10	25.4		



Versenykiírások

ORSZÁGOS VIDÉKI BAJNOKSÁG
K I Í R Á S A

1./ A bajnokság célja:

a vidéki atlétika általános színvonalának leérése, továbbá lehetőséget nyújtani a megyei atléta válogatott keretek foglalkoztatására. - Eldönteni - az egyes versenyszámokban - az 1961.évi vidéki bajnokságokat helyezéseket és ezen keresztül megállapítani a megyék közötti pontversenyt.

2./ A bajnokság helye és ideje:

Szolnok, 1961. augusztus 25-26.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség megbízásából a Szolnok megyei Atlétikai Szövetség.

A versenybírószám elnöke: Nyirő György
helyettese: Barna István
titkára: Mátraházi Imre.

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

A megyék által nevezett felnőtt és ifjúsági versenyzők a következők szerint:

a./ Serdülő versenyzők a vidéki bajnokságon a MASZ külön írásbeli engedélyével vehetnek részt. Az engedélyeket a nevezési zárlatig írásban kell kérni a korcsoportra érvényes korlátozások betartásával.

b./ A vidéki bajnokságon egy versenyző naponként legfeljebb csak két versenyszámban indulhat, tehát maximum négy számban a két nap alatt.

c./ Az 5000 m, 10.000 m síkfutás és 3000 m akadályfutás közül egy versenyző csak két versenyszámban indulhat./Pl. 5000 m és 10.000 m, vagy 5000 m és 3000 akadály, stb./

d./ A vidéki bajnokságra azok a versenyzők nevezhetők és indíthatók, akik a nevezési határidőig a II. osztályu szintet elérték.

e./ Az ifjúsági és serdülő atléták versenyzésére vonatkozó szabályokat a nevezésnél és indulásnál figyelembe kell venni. A nevezések elfogadásáról vidéki bizottság javaslatára, a MASZ elnöksége dönt, melyről írásbeli értesítést kap valamennyi megye.

f./ A váltókra megyénként csak egy csapat nevezhető.

5./ Versenyszámok:

Augusztus 25-én:

Férfi: 100 m, 400 m, 1500 m, 10.000 m, 110 m gát, 200 m gát, 3000 m akadály, rudugrás, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m.

Női: 100 m, 400 m, magasugrás, diszkoszvetés 4x100 m.

Augusztus 26-án:

Férfi: 200 m, 800 m, 5000 m, 400 m gát, magasugrás, hármasugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés, 4x400 m, 10 km gyaloglás.

Női: 200 m, 800 m, 80 m gát, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás.

6./ Helyezések előntése:

Az egyes versenyszámokban az atlétikai versenyszabályok szerint történik.

A megyék közötti pontversenyt az egyéni számok első hat helyezettjének 7-5-4-3-2-1 arányú pontozása alapján értékeljük. Váltóban a pontozás kétszeres. Pontegyenlőség esetén a több első /második és így tovább/ helyezést elért megye kerül előbbre.

7./ Díjazás:

Az egyéni számok győztesei és váltók tagjai "1961.évi vidéki bajnok" címet nyerik Versenyszámonként az első három helyezett éremdíjazásban részesül. A pontversenyben győztes megye nyeri a vándordíjat, mely 1960-ban került először kiírásra. Véglegesen az a megye nyeri el, amely háromszor egymásután vagy öt különböző évben lesz a pontverseny győztese. A vándordíj védője: Hajdu megye.

8./ Költségek:

Az országos vidéki bajnokság rendezési költségét a MASZ, a részvétellel kapcsolatos költségeket a megyei szövetségek fedezik.

9./ Nevezési határidő:

1961. augusztus 16-án 12 óra. Nevezéseket a MASZ címére /Budapest, V., Rosenberg házaspár utca 1./ kell küldeni. Késve érkezett nevezéseket nem veszünk figyelembe.

10./ Egyéb:

Az országos vidéki bajnokság alkalmával a versenyzőknek - a versenybírók kérésére - minősítési könyvüket és sportorvosi vizsgálatról szóló igazolásukat fel kell mutatni. - A versenyzők az országos vidéki bajnokságon lehetőleg megyénként egyöntetű felkészülésben versenyezzenek.

Szövetségi Hírek

Atlétikai Híradó
Szerkesztősége

B u d a p e s t

Kedves Szerkesztő Elvtárs!

Az MTSH Sajtó és Propaganda Csoportja a sportág szakmai színvonalának emelése érdekében a jövőben az Önöket érintő sporttárgyu könyvekről recenziókat fog küldeni. Ezeket kérjük a soron következő Szövetségi Híradóban közölni szíveskedjenek, hogy a sportág edzői és szakvezetői tudomást szerezzenek róla.

A recenziók közlését figyelemmel fogjuk kísérni. Jelen levelünkhöz a következő könyvek recenzióját mellékeljük.

Budapest, 1961. május 19.

Elvtársi üdvözléssel:

Endrődi Lajos

x x x

Gyakorló Oktatóképző Tanfolyamok Anyaga

Általános elméleti ismeretek.

A mű alapvető pedagógiai, testneveléssel-méleti, sportegészségügyi, gimnasztikai kérdésekkel foglalkozik. Közérthető módon tárgyalja azokat az ismereteket, amelyek az egyes sportágak oktató-nevelőmunkájában nélkülözhetetlenek a gyakorló oktatók számára. A könyv jelentős mértékben megkönnyíti az edzői hivatásra való felkészülést. Tanulmányozása a sportolók részére is hasznos és tanulságos.

A tankönyv a következő főbb fejezeteket tartalmazza: pedagógiai alapismeretek, testnevelési alapismeretek, sportegészségügyi alapismeretek, gimnasztika.

A könyv ára 21,- Ft. Kapható az állami könyvesboltokban.

x x x

Az "Atlétikai Híradó" 1961.2. számában közölt kiírás, mely a Magyar Athletikai Szövetség sportegyesületek rangsorolásához tartozik, meghatározza, hogy a váltó és ötös ügyszéki csapateredmény csak abban az esetben kerül értékelésre és rangsorolásra, amennyiben a szövetség elnöksége által jóváhagyott szinteredményeket elérték.

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége 1961. március 31-i ülésén a fentiekre vonatkozólag a következő szinteredményeket állapította meg:

Férfiaknál:

4 x 100	46.0
4 x 200	1:38.0
4 x 400	3:38.0
4 x 800	8:20.0
4 x 1500	18:00.2
rudugrás 5-ös csapat	280
magas	162
távol	590
hármás	11.80
súly	11.00
diszkosz	33.00
gerely	42.00
kalapács	33.00

Nőknél:

4 x 100	54.0
4 x 200	1:58.0
3 x 800	8:20.0
magasugrás 5-ös csapat	130
távolugrás	420
súlylökés	9.00
diszkosz	25.00
gerely	25.00

+++
++



AZ UJPESTI DÓZSA NYERTE A FÉRFI ÉS NŐI ATLÉTIKAI NÉPKÖZTÁRSASÁGI KUPÁT

Az alábbiakban közöljük az atlétikai Népköztársasági Kupa I. osztályának végleges értékelését:

FÉRFIAK:

1. Ujpesti Dózsa	34.319
2. Budapesti Honvéd	33.045
3. MAFC	28.625
4. Vasas SC	28.588
5. BEAC	26.668
6. Tatabányai Bányász	23.975
7. Csepel SC	23.930
8. MTK	23.751
9. Vasas Izzó	22.433
10. FTC	22.351
11. Bp. Vörös Meteor	20.874
12. Szolnoki MÁV	20.851

NŐK:

1. Ujpesti Dózsa	20.638
2. Budapesti Honvéd	19.131
3. Vasas SC	18.235
4. MTK	17.880
5. BEAC	17.263
6. MAFC	17.079
7. Bp. Vörös Meteor	16.834
8. Bajai Építők	16.552
9. Csepel SC	16.172
10. Szolnoki MÁV	15.482
11. Szekszárdi Dózsa	13.426
12. Vasas Izzó	13.401

- o - o - o -



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

Kézirat gyanánt

Felelős szerkesztő: Farkas Pál

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

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. csekkszámlára.

Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a Vállalat Igazgatója

