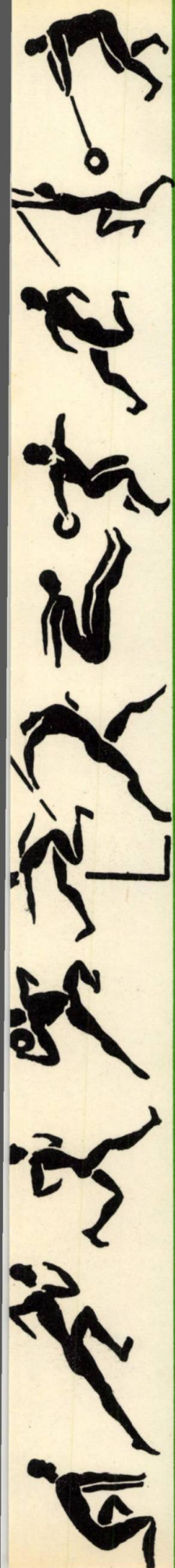


ATLETIKAI

Híradó

58





ATLÉTIKAI Híradó

V. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1961. ÉV 7. SZÁM

EDZŐK PÁRIZSI ÉRTEKEZLETE



Dr. BAKONYI FERENC

Dr. Jacket: Tudományos kutatás az atlétikában.

Számunkra kissé szokatlan előadás volt: a sportorvosi szakmai kérdéseken kívül meg-tűzdelve egyéni, sportfilozófiai nézetekkel.

Bevezetőben elmondta dr. Jacket, hogy az atlétika főleg azért érdekli az orvosokat, mert az is a testtel foglalkozik, mint az orvosok. Ez utóbbiak a következő módon kapcsolódnak be az atlétikába:

- 1./ segítenek az atléták kiválasztásában
- 2./ elvégzik a sportolók orvosi ellen-örzését;
- 3./ a tulajdonképpeni sportorvoslás: sportsérülések gyógyítása, stb.;
- 4./ együttműködés az edzővel;
- 5./ tudományos kutatás az atlétikában.

Bár az első négy eset tisztán gyakorlati segítségadás is lehet, valójában azonban ezek a területek is alkalmasak a tudományos kutatásra /talán csak a negyedikre nem mondhatjuk ezt el: a sportorvosnak az edzővel való együttműködésére. Ez gyakorlati, szervezési és anyagi kérdés.

Igy komoly tudományos probléma és kutatás tárgya lehet az atléták kiválasztásának kérdése. Ha ugyanis a kiválasztásnál az orvos nem elégszik meg csupán annyival, hogy azt vizsgálja meg, vajjon a leány, vagy fiú szervezete egészséges-e, s így elbírja-e azt a megterhelést, amit a sportolás jelent számára, hanem azt is igyekszik megállapítani, hogy az egyes versenyszámoknál mik az eredményes sportolás fiziológiai feltételei, valamint, hogy e feltételek meglétének megállapítására milyen gyakorlati eljárások lehetségesek, akkor már kutatómunkára van szükség.

A sportolók orvosi ellenőrzése is lehet pusztán gyakorlati orvosi rutinmunka, de lehet ez a kérdés kutatás tárgya is. Amennyiben ugyanis azt a problémát vetjük fel, hogy elégségesek-e a jelenlegi ellenőrzési eljárások, teljesen megbízhatóak-e pl. az edzett ségi állapot megállapítása terén, akkor szám-talan olyan kérdést találunk, amelyek még megoldásra várnak és a megoldás csak tudomá-nyos kutatás segítségével lehetséges.

Hasonló a helyzet a sportorvoslás terü-letén is. Az egyik oldalon áll a sportorvos-lás gyakorlata a már kikutatott eljárások szerint, a másik oldalon pedig a még tökéle-tesen meg nem oldott problémák tömege, a-melyek újabb kutatómunkára szorulnak.

Ha most az atlétikában alkalmazott tudomá-nyos kutatásról általában akarunk beszélni akkor rögtön előjáróban le kell szögeznünk hogy az alkalmazott kutatás. A különböző tu-dományok területein megállapított igazságok-ból és alkalmazott módszerekből kell kiin-dulni. Ma még nem mutathat fel nagy eredmé-nyeket, minthogy igen fiatal terület.

Az igazság kutatásában alkalmazott mód-szerek rendszerint csak időlegesek, mert min-dig újabb és újabb eredmények születnek, a-melyek alapján, illetőleg következtében újabb és újabb szempontok merülnek fel. Ezek követ-kezményeként pedig a módszerek is változnak, tökéletesednek.

A tudományos kutatás terén ennek megfe-lőlen több korszakot különböztethet meg dr. Jacket:

- 1./ A statisztika korszaka, amely kiváló versenyzőkről felvett statisztikai adatokból igyekezett a nagy eredmények titkát megállá-

pitani. Ez a módszer természetesen igen kezdetleges volt, s nem hatolhatott le a dolgok lényegéig.

2./ A második az izomkutatás korszaka volt, amikor az izom titkait kutatták, mert azokban vélték a nagy eredmények okait megtalálni. Rövidesen bebizonyosodott azonban, hogy az izom nem minden, s a problémák megoldása nemcsak az izmokban keresendő.

3./ Ezután a tüdő vizsgálatának korszaka következett. Az oxigén szerepét, a légzési funkciókat, a vitálkapacitást igyekeztek a nagy eredményekkel összefüggésbe hozni. Természetesen ez is csak részletekérdések megoldásához vezethetett.

4./ Aztán jött a szív és az egész keringési rendszer vizsgálata. Ez igen sokatigérőnek mutatkozott; s különösen azoknál a versenyzőknél, amelyeknél az állóképességnek nagy szerepe van, így pl. közép- és hosszútávfutásnál igen komoly eredményeket is hozott. De ez még mindig nem volt elég.

5./ Igaz, hogy mérőeszközökkel az izmot, a tüdőt s a keringési rendszert jól tudjuk vizsgálni; s az is igaz, hogy végeredményben mind a statisztikai módszer, mind pedig az izom, tüdő, keringési rendszer kutatása igen hasznos és nélkülözhetetlen eredményeket hozott. De csak részleteredményeket s azt a felismerést, hogy e módszerekkel lényegében nem juthatunk messze. A nagy eredmények végső titkainak megoldása az idegrendszerben és a sejtekben levő energiákban keresendő. Mindkét terület kutatásában óriásiak a nehézségek, amelyek elsősorban abból a tényből erednek, hogy emberek vizsgálatáról van szó, amikor is nem lehet olyan eszközöket és eljárásokat alkalmazni, mint pl. az állatoknál; de még maguk a technikai eljárások sem tökéletesek. Igaz, a mi generációnk már elektromikroszkóppal dolgozik, s a fizika legfőbb kutatási területét a magfizika képezi, de az embernél még mindig csak a kezdet kezdetén tartunk. Ma az alkalmazott fiziológia forradalmát éljük. Rendkívüli felfedezések várhatók, amelyek a sporteredmények titkainak feltárásában döntő lépéseket jelenthetnek.

A kutatási irányok és lehetőségek eme általános leírása után dr. Jackett vázolta a francia atlétikával kapcsolatos tudományos programot. Elmondta, hogy Franciaországban a sportra vonatkozó tudományos kutatásnak csak egy központja van, míg a Szovjetunióban sokkal jobb a helyzet. /Ez a megállapítás töle származik./ Minthogy a lehetőségek szerények az előírt program is szerény. Hat fő kutatási területtel foglalkoznak:

1./ Az első a sportoló táplálkozására vonatkozik. E kutatások során rengeteg vizsgálatot végeztek, s így ennek a kérdésnek megoldása már eléggé előrehaladott stádiumban van.

2./ A második a bioklimatológia területét érinti, azt igyekeznek megállapítani, hogy az időjárás alakulása miképpen befolyásolja a versenyzők teljesítőképességét, mik ennek az okai és mi módon lehetne a káros hatásokat kiküszöbölni, a kedvező jellegűeket pedig a jobb eredmények elérése érdekében hasznosítani. Ez egy igen nehéz és sok évre nyúló kutatás, amelynek még csak az elején tartanak.

3./ Igen sokat foglalkoznak az oxigén-felhasználás lehetőségeivel az eredményesség fokozása céljából. Megállapították, hogy az a jobb eredmények elérését elősegíti. Bajnokságok előtt 7-8 nappal beviszik a versenyzőket az intézetbe s ott oxigénnel kezelik őket. E kezelés után a versenyzők jobban alszanak, több munkát bírnak el s eredményeik javulnak.

4./ Meglepő módon igen alaposan foglalkoznak az elektrokardiográfiával, amelyet sikeresen használnak fel a versenyzők formájának megállapítására. Ennek az eljárásnak a módját dr. Leclerc dolgozta ki.

5./ Ötödik kutatási területük a jobb és balkezesség problémája. Azt kívánják megállapítani, hogy mik ennek az élettani okai. Eredményről még nem számolhatnak be.

6./ A hatodik: örökléstan kérdésekkel kapcsolatos. Már az eddigiek során megállapították, hogy a nagy versenyzők kereszteződések útján születnek, de a kutatást még folytatják.

Vázlatosan megismerkedvén a francia sport tudományos kutatással, talán nem lesz érdektelen, ha egy kis összehasonlítást végzünk a megnevezett, milyen lehetőségek vannak nálunk a tudományos kutatás számára. Rögtön meg kell állapítanunk, hogy nálunk a lehetőségek jobbakként, mert míg Franciaországban csupán egyetlen helyen foglalkoznak tudományos kutatással, addig nálunk intézményesen három helyen: az OTSI-ban, a TF-en és a TTKI-ban. Ha pedig még ezekhez hozzávesszük, hogy a TTT keretében vidéken is egymásután alakulnak meg a kutatócsoportok, akkor azt kell mondanunk, hogy a kutatási lehetőségek lassan kielégítőek lesznek s a nyugati országokkal szemben nem kell szégyenkezniük.

Amint dr. Jackett előadásából azonnal szembetűnik, a franciák a sporttal kapcsolatos tudományos kutatást teljesen csak az élettan területére korlátozzák. Ebből a szempontból nálunk kedvezőbb a helyzet, mert emellett, hogy a fiziológiai kutatás számára egy külön kutató intézet áll rendelkezésre /OTSI/, még a sport és testnevelés lélektani pedagógiai, társadalmi, módszertani, tömeg- és iskolai testnevelési vonatkozásaival is intézményesen foglalkozunk /TTT, TF, TTKI/.

Dr. Jackett megemlítette, hogy az intézetük fiatal, s így még nem mutathat fel nagy eredményeket. Ezzel kapcsolatban rá kell mutatnunk arra, hogy a mi TTKI-nk is csak most kezdte meg működését s igen kis apparátussal dolgozik. Éppen ezért, mivel egyrészt személyi és tárgyi feltételeink kielégítése még nem tökéletes, továbbá mert egy meginduló tudományos kutatásnak elég sok időre van szüksége ahhoz, hogy a gyakorlatban is felhasználható eredményeket produkálhasson, nem szabad türelmetleneknek lennünk, s egyelőre nem szabad túlságosan sokat varnunk tőle.

Dr. Jackett felhívta az egybegyűlt edzők figyelmét arra, hogy dolgozzanak együtt a kutatókkal, mert csak így remélhető, hogy komoly, gyakorlatilag is felhasználható eredményeket tudnak elérni. Azt hiszem, ezt a mi viszonyainkra is alkalmazhatjuk. Különösen az atlétaedzők segíthetnek sokat a tudományos kutatásnak. Egyrészt azért, hogy problémákat vetnek fel a tudományos kutatás számára, másrészt azért, hogy gyakorlatilag is közreműködnek, segítenek a kutatásban. Az atlétika abban a kedvező helyzetben van, hogy a legképzettebb edzőkkel rendelkezik, akik szellemi képességeik s képzettségük folytán kitűnően el tudják látni azt a precíz és lelkiismeretes munkát, amelyre a tudományos kutatásnál szükség van.

Természetesen sok kollégámban felvetődhet a jogos és indokolt kérdés, hogy miként veheti ő gyakorlati hasznát a tudományos kutatásnak.

1./ Ennek természetszerű első feltétele hogy legyenek olyan tudományos eredmények, amelyek gyakorlatban felhasználhatók. Ilyenek - reméljük - rövidesen elég nagy számban lesznek. De meg kell mondanom, hogy már most is vannak - főleg más országok szakirodalmában.

2./ És itt rögtön kapcsolódik a másik feltétel: igényelni és keresni kell az újat. Nem csupán olyan formában, hogy amennyiben készen kapjuk, élünk vele, hanem úgy, hogy kikérjük az illetékes szakemberek tanácsát. Dr. Sir Józseftől hallottam, hogy Koropkov a szovjet állami főedző a prágai értekezleten azt mondta, hogy ők a felkészítési rendszerek, programok összeállítása terén orv-

sok nélkül egy lépést sem tesznek. Az így született felkészítési program természetesen tudományosan megalapozottabb, hatékonyabb s az eredményességet nagyobb mértékben segíti elő. Ez egyébként a szovjet atlétika fejlődésén és eredményein is meglátszik. Ezt az újat sokszor nem az atlétika szakirodalmában találjuk meg. Tehát érdeklődésünknek széles skálájának kell lennie s akkor majd meglátjuk, hogy a határtudományok sok ismeretét, új eredményét az atlétika területén is eredményesen felhasználhatjuk.

3./ A harmadik feltétel, hogy a tudomány által megállapított elvek érvényesítéséhez megfelelően képzett szakemberekre van szükség. Mint már említettem, az atlétika e téren igen szerencsés helyzetben van, mert edzői sokkal képzetesebbek, mint más sportágak edzői általában. Itt legfeljebb azt említhetjük meg, mint hibát, hogy bár az atlétakedzők nagy többsége állandóan figyelemmel kíséri a sportág fejlődését, de egyrészt érdeklődését csak a technikai újítások kötik le. Pedig teljes határozottsággal megállapíthatjuk, hogy a tiszta technika terén, ma már lényegbe vágó változásokra alig számíthatunk. Az élettan és lélektan azok a területek, amelyek a további fejlődés csiréit magukban hordják. S csak az utóbbiak terén való fejlődés eredményeként jöhetnek létre majd újabb jelentős technikai változtatások is.

Előljáróban említettem, hogy Jacket dr. saját sportról vallott filozófikus nézeteit is beleszötte előadásába. Befejezésül legyen szabad egyet ezekből megemlíteni. Felvetette a kérdést, hogy mi a célja az atlétikának? Szerinte a nép egészségügyének szolgálata, s ebből a szempontból revizió alá kell venni az összes atlétikáról vallott nézeteket, s magát az atlétikát is. A minőségi atlétikát meg kell szüntetni, mert az nem vonzza többé a tömegeket. Míg azelőtt egy-egy új világsúcsonk vonzóerőt jelentett az atlétika irányába, addig ma már nem ez a helyzet. T. i. a világsúcsonk oly magasak, hogy többé nem vonzanak, hanem inkább taszítanak. Ma a világlétszámis izomgénusz és ez helytelen. Az atlétika normális atlétika legyen, s ne szuperatlétizmus, amely dekadenciához vezet. - A hallgatóság nem fogadta valami nagy tétzesséssel dr. Jacket e nézeteit.

x x x

Dr. Andrivet: Az edzés tudományos ellenőrzése

Ha elismerjük azt az elvet, hogy az edzés tudományos alapokra kell fektetni - és nem valószínű, hogy lenne ma valaki, aki ennek helyességét tagadná, - akkor azt is el kell ismernünk, hogy annak szükségessége is felmerül, hogy időről időre a tudomány eszközeivel megvizsgáljuk az edzésben álló sportolót. Franciaországban ez az ellenőrzés 14 naponként történik.

Mit kell az edzésben ellenőrizni? Erre a kérdésre dr. Andrivet négy pontban válaszolt:

1./ Elsősorban ellenőrizni kell a versenyző fiziológiai állapotát. E téren a következőkre kell kitérni:

a./ a keringési rendszer állapotára. Itt dr. Andrivet a szokásos szív, vérnyomás, pulzusvizsgálatok mellett külön hangsúlyozta a dr. Leclerc által kidolgozott elektrokardiográf vizsgálatok fontosságát és eredményességét. Ezt egyébként a franciák gyakorlatilag is teljes alaposággal végzik. Leclerc dr. igen sok elektrokardiogramot mutatott be nekünk, többek között Delacour, Seye és más neves francia versenyzőkét. Az elektrokardiogramm ugyanis jól visszatükrözi az atléták edzetségének állapotát. A nagyobb versenyzőkről egész elektrokardiogramm-sorozatok vannak a felkészülés és forma különböző stádiumaiból.

b./ Fontos a légzés ellenőrzése is, mert e téren is fordulnak elő rendellenességek. Márpedig a sportolónak jobb légzésre van szüksége, mint az átlagembernek.

c./ Az izmok munkája döntő jellegű az atlétánál, azért ezek ellenőrzését sem szabad elhanyagolni.

d./ Az idegrendszer jelentősége mind jobban előtérbe kerül, aminek következtében erre vonatkozóan is ellenőrzési eljárásokat dolgoztak ki.

2./ A fiziológiai ellenőrzés mellett másodikként a pszichikai állapot ellenőrzését hangsúlyozta dr. Andrivet. A versenyző lelkiállapota ugyanis egyrészt meglehetősen jellemző a formájára /a jó formában lévő atléta derült, nyugodt, magabiztos, míg a rossz formában lévő levert, rosszkedvű, ideges, kisebbségi érzéssel küzdő/; másrészt a lelkiállapot nagy hatással van a versenyző teljesítményére. Semmiképpen sem közömbös tehát az eredményesség szempontjából, hogy milyen az atléta pszichikai állapota. Ezért mindenképpen indokolt, hogy az edző tájékozott legyen felőle. Természetesen bizonyos külső jelekből maga az edző is tud következtetni a lelkiállapotra, s egyszerűbb esetekben egy jószemű, jó pedagógiai érzéssel rendelkező edző maga is meg tudja oldani a problémákat; azonban az eset nem mindig ilyen egyszerű s ilyenkor a pszichológus közbelépése szükséges.

3./ Elengedhetetlennek tartja dr. Andrivet - és méltán - az atléta szociális, társadalmi, családi viszonyainak ellenőrzését is. Egyrészt azért, mert segít a versenyző megismerésében, másrészt, mivel olyan hibák forrásait és lehetőségeit kiinduló pontjait fedheti fel, amelyek az atléta eredményessége, esetleg egész versenyzői pályafutása szempontjából döntő lehet. S emellett ez az ellenőrzés rendkívül egyszerű, csak egy kis fáradságot igényel az edzőtől.

4./ Természetesen döntő jelentőségű s az edző számára legtermészetesebben adódik az atléta teljesítőképeségének ellenőrzése. Azért mondjuk, hogy döntő jelentőségű, mert a versenyzőnél egyik elsődleges cél a teljesítőképeség fokozása.

A teljesítőképeség vizsgálata vonatkozhat vagy általában az egész szervezet teherbíráására, vagy pedig egy speciális területre általában az atléta fő versenyszámára. A módszer mindkét esetben más és más. Mindenesetre a forma alakítása szempontjából rendkívül fontos, hogy az edző állandóan tájékozott legyen a versenyzője teljesítőképeségéről. Alapozó és átmeneti időszakban inkább az általános teljesítőképeséget, míg a formához és formabantartó időszakban inkább a fő versenyszámra vonatkozó speciális teljesítőképeséget ellenőrizzük. Természetesen helyes, ha olykor az alapozó időszakban is vizsgáljuk a speciális teljesítőképeséget, amint a fordítottja is, azaz, hogy a formához és formabantartó időszakban bizonyos időközönként ellenőrizni kell az általános teljesítőképeséget is.

Az ellenőrzés eredményeit - amennyiben azt nem az edző maga végezte - mindig az edző tudomására kell hozni, s a teendőket közösen meg kell beszélni, mert annak csak úgy lesz meg a kívánt eredménye. Ezzel kapcsolatban megjegyezte dr. Andrivet, hogy 3 heti kemény edzés után egy heti viszonylagos nyugalmat, azaz könnyebb edzést kell az atlétának beiktatnia, különben letörik. S még azt a tanácsot adta, hogy mielőtt valami fiziológiai zavaró körülményt észlelünk az edzés alkalmával, az atléta edzését azonnal állítsuk le, mert így sokszor nagyobb bajoknak vehetjük elejét.

Kérdést intéztünk dr. Andrivet-hez, a francia sportorvosi rendszerre vonatkozóan. Válaszában elmondta, hogy a francia sportorvosi rendszer még csak most van kiépülő-

ben. Egyelőre az ország sportorvosokkal való ellátása elég hiányos. Megyénként akarnak egy sportorvosi intézetet berendezni s ennek érdekében most évenként 14 speciális sportorvost képeznek ki.

x x x

Dyson: Mechanika az atlétikában.

Azok a kollégáim, akikkel együtt szenvedünk a szakoktató tanfolyamon, bizonyára megdöbbenéssel hallják azt a mondatot, amellyel ezt az előadást jellemezhetem: Igen tanulságos, nagyon látványos és rendkívül érdekes biomechanikai előadás volt. Zárójelben, magyarázatként mindjárt hozzátesszem és az egész előadás alatt egyetlen matematikai képlet, vagy levezetés sem került a táblára.

Mr. Dyson elmondta, s szemléltetően bemutatta, hol van a test súlypontja különféle nyugalmi testhelyzetekben, majd ugyancsak szemléltette a súlypont megváltozását különféle mozgások esetében /karamelés, mérleg, kézenállás, súlylökés, gerelyhajítás, stb./. Ugyanigy elmondta és bemutatta a test tengelyeinek is a helyzetét a különféle nyugalmi testhelyzetekben és az egyes mozgások esetében. Különösen nagy sikere volt, amikor a test ellenállásáról beszélt s rendkívül szellemes kísérleteit bemutatta, amelyeknél mind neves angol atléták voltak a kísérleti alanyok. /"Vigyázz" helyzetben a legkisebb a test ellenállása, már nagyobb, ha a kart oldalsó középtartásba emeljük, még nagyobb mérlegnél, stb. Ezt ugy érzékeltette, hogy egy forgókorongra állított egy atlétát, a korong forgása lelassult, ha az atléta "vigyázz" helyzetből felemelte a karjait, ismét meggyorsult, ha visszavitte a karjait mélytartásba. Ugyanigy végzett kísérleteket forgó karikákkal, súlyzókkal, stb./ Hasonlóan érdekesen érzékeltette a mozgás átvitel egyes eseteit. /Ha 6 egymás mellé sorba rakott golyót egy golyóval megdobunk, egy golyó válik le belőle a végéről, ha két golyóval dobjuk meg, kettő válik le, stb./

Az előadás a biomechanikának kitűnő propagandája volt. Be kell vallanom, hogy a többiekkel együtt engem is meggyőzött és megnyert a biomechanika számára - pedig Balogh kollégám a megmondhatója, hogy nem voltam valami lelkes híve. Persze rögtön hozzá kell fűznöm, hogy mi ott nem a matematikai alapokra fektetett mechanikának lettünk a hívei, hanem a Mr. Dyson által interpretált olyan biomechanikának, amely az élő test sportolás közben kifejtett erejének és mozgásainak törvényszerűségeit kísérletekkel magyarázza, teszi érthetővé s így készítette a szükséges gyakorlati tanulságok levonására. Nem vonható kétsésgbe, hogy tudományosak, sőt még azt sem, hogy a jó matematikai érzékkel rendelkezők számára /matematikus, fizikus, mérnök/ érthetőbb, ha a mechanikai fogalmakat matematikai formába öntik, de a matematikai érzékkel nem rendelkezők részére - s ez az emberek 99 %-át jelenti - a matematika nem magyarázza, hanem elködösíti, homályba burkolja a mechanika törvényeit. Félreértés ne történjék, a matematika nagyszerűségét senki sem kívánja kétségbe vonni - ez örültség lenne - sőt azt sem, hogy egy matematikus, fizikus, vagy mérnök számára a mechanika nem mechanika matematika nélkül, de az edzők nem fizikusok és nem mérnökök, számukra a matematikai okfejtés nem magyarázat. Annál inkább megvilágít mindent a kísérlet, a szemléltetés. Ez egy óri pedagógiai igazság, amelyet a biomechanika oktatásánál is figyelembe kell venni. Ezt annál is inkább meg lehet és meg is kell tenni, mert végeredményben a bio-

mechanikai törvényszerűségek nem a matematikában rejlenek, hanem az élő testben, annak mozgásában, stb. Ezek a törvényszerűségek tehát nem matematikai, hanem fizikai törvényszerűségek, amelyeket persze matematikailag kitűnően ki lehet fejezni, le lehet vezetni, de ugyanugy kísérletekkel is nagyszerűen érthetővé lehet tenni. Sőt! Mr. Dyson előadása azt mutatja, hogy a nem képzett matematikus számára csak így lehet igazán érthetővé tenni.

x x x

Hoffmann: Lépéshossz és gyorsaság kapcsolata rövidtávfutásnál.

Műsora kívüli előadás volt, amelynek legértékesebb részéről, a felvett adatokról és eredményekről sajnos nem tudok most érdemlegesen beszámolni. Hoffmann ugyanis 8 kitűnő külföldi futónak /köztük Harynak, Radfordnak, Murchisonnak, Collymoorenak, stb./ és a 30 legjobb lengyel vágtázónak futásával kapcsolatban végzett vizsgálatokat. Megmérte a futók testmagasságát, lábhozát, lépéshosszát, hogy hány lépéssel futja le a 100 m-t, s mindezt egy táblázatban foglalta össze és az előadás kezdetén azt ígerte, hogy minden ország képviselőinek fog egy ilyen táblázatot adni. Egyébként nehéz is lett volna az adatokat jegyezni, mert nagy részüket sötétben vetítették fel táblázat formájában a vászonra. Sajnos nekünk már nem jutott a táblázatokból, de a Francia Atlétikai Szövetség meg fogja küldeni az előadás anyagát, akkor mégis csak hozzájuthatunk az adatokhoz, amelyeket az Atlétikai Híradóban közléstesszünk.

Egy-két adatot - főleg Haryval kapcsolatban - még így is feljegyeztünk, ezeket most ismertetem:

1./ A legjobb vágtázók átlag 47 lépéssel futják le a 100 m-t.

2./ A lépéshosszt 50-60 m között mérve Harynál a következőket találtuk:

Az olimpián a 100 m-es síkfutás előfutámban:	227 cm
Az olimpián a 100 m-es síkfutás döntőjében:	237 cm
Mikor nem volt formában és 10.5-öt futott:	211 cm
10 mp-es időtartamra történő futásoknál	219,5 cm
200 m-es 180-190 m között	229 cm.

3./ Radfordnak általában 215 cm-es a lépéshossza 50 és 60 m között; de egyszer mikor ellenszélben futott 10.6-ot, lépései 225 cm-esek voltak. Tehát ellenszélben nem hogy lerövidülnének, hanem megnyulnak a lépések.

4./ Folk lépéshossza 50-60 m között 219 cm,

5./ Murchison lépéshossza 50-60 m között 198 cm.

x x x

Dr. Creff: A sportoló diétája.

A sportoló számára rendkívül nagy fontosságú, hogy megfelelően táplálkozzék. Csak kitűnő formában lehet jó eredményt elérni, viszont a kitűnő formának egyik alapvető feltétele a sportoló számára legmegfelelőbb, kitűnő táplálkozás.

Egyik téves nézet volt eddig a sportolók táplálkozását illetően, hogy a táplálkozásnál lerögzített irányelveknél csak a sport természetét, megterhelését, stb. vették tekintetbe. Dr. Creff felhívta a figyelmet, hogy nem a sportág a döntő, hanem elsősorban maga a versenyző. A sportoló diétájának megál-

lapításánál a következőket kell tekintetbe venni:

- 1./ A sportoló szervezetének állapotát.
- 2./ Az edzésben elérendő megterhelés mennyiségét /az elvégzendő munkát/.
- 3./ A sportág természetét.

Csak ezek tekintetbevételével szabad aztán a diétát lerögzíteni. A sportágak azért sem lehetnek döntők, mert egyes sportágaknál az energiaszükséglet erősen megnövekedett, más sportágaknál pedig csak keveset változott.

A különböző tápanyagokkal kapcsolatban dr.Creff a következőkben fejtette ki a véleményét:

A zsírokkal szemben inkább a szénhidrátokat ajánlotta. Különösen azoknál a sportolóknál, ahol a vérben oxigénhiány lép fel, kerülendők a zsírok. Atlétákról lévén szó, legfeljebb a marathoni futóknál ajánlhatók a zsírok.

Nagyon fontos, hogy a sportoló naponta megfelelő mennyiségű fehérjét fogyasszon. Különösen fontos ez a vágatóknál, ugróknál, dobóknál, akiknél nagy gyorsaságra van szükség. Ezenél nem szabad megelégedni az u.n. fehérje-minimummal, hanem több fehérjét kell hogy fogyasszanak, mert a fehérje a központi idegrendszer ingerlékenységét fokozza. Minden atlétának több fehérjét kell fogyasztania akkor, mikor sok erőgyakorlatot végez, mert így kiegészítheti az erőgyakorlatok következtében fellépő nitrogénvesztést. Az is fontos, hogy az állati és növényi fehérjék megfelelő arányban álljanak egymással. Leghelyesebb, ha az állati fehérje az egész elfogyasztott fehérjemennyiségnek kb 60 %-át teszi ki.

Felhívta a figyelmet dr.Creff az ásványi sóknak és a vitaminoknak fontosságára. Különösen a közép- és hosszútávfutók sokat izzadnak és az izzadtsággal sok ásványi sót vesztenek, amelyet feltétlenül pótolni kell. A vitaminok szükségességében ma már senki sem kételkedik, de vigyáznunk kell arra, hogy a divatos C vitamin mellett a többi vitamin is megfelelő szerephez jusson a táplálkozás folyamán. A közép- és hosszútávfutók vitamin-szükséglete nagyobb, mint a többi versenyszámot űzőké.

Altalában a következő diétát ajánlja dr. Creff az atléták számára:

Reggeli: tejes kávé, zabpelyhely, vajaskenyér, sonka, gyümölcs.

Ébéd: főzelék, saláta, sült hus, sajt, joghurt, gyümölcs.

Vacsora: leves, fehér hus, hal, főzelék, gyümölcs.

Lassan kell enni, az ételt jól meg kell rágni. Az étkezés közben nem szabad inni, hanem csak az étkezés után fél órával. Nem ajánlja a disznóhúst, nyulat, kacsát, az alkoholt, ásványvizet. - Azt ajánlja, hogy a verseny napján kiadós reggelit fogyasszon a versenyző: tejet, cukrot, zabpelyhet, húst, gyümölcsöt egyen. Utána minden két órában igyon egy kicsit. Így a vegetatív tónusa igen jó lesz.

Különös gondot kell fordítani a sportolónak arra, hogy ne legyen rajta súlyfelesleg. A sportolók hajlamosak arra, hogy túlságosan sokat egyenek. Ezt a sportorvosnak és az edzőnek nem szabad engednie. Ugyancsak figyelniük kell arra, hogy túlságosan sok folyadékot ne fogyasszanak. Vannak atléták, akik annyira megszokják, hogy sokat igyanak, hogy szinte szünet nélkül isznak. Ez nem szükségletből ered, hanem egy rossz szokás.

Magyar viszonylatban az atléták táplálkozásával kapcsolatban én a következő hibákat észleltem:

1./ Télen kevés vitamint fogyasztanak a versenyzők, s azt is rendszerint tévszerűtlenül.

2./ Nálunk túlfőzik az ételeket, emiatt sokat veszítenek tápértékeikből. Különösen a vitaminok bomlanak el a sok főzés következtében.

3./ Tulzsiros ételeket fogyasztanak atlétáink, ami nemcsak nem gazdaságos az atlétikai teljesítmény szempontjából, hanem még az egészségre is ártalmas.

Ha esetleg nem is mindenben egyezik véleményünk dr.Creffével, annyi tanulságot mindenesetre szűrjünk le az előadásból, hogy a sportolóink táplálkozására ezután legalább annyi gondot fordítsunk, mint az edzésükre.



D' Bácsalmási Péter

A magas- és hármassugrásról a prágai konferencia előadásai alapján március 26-én Nagy Sándor Sporttárssal már beszámoltunk. Parisban Starzinszky a hármassugrásról lényegében ugyanazt mondotta el mint Prágában. A magasugrásról pedig Koropkov beszélt, a hozzá intézett kérdésekre válaszolva.

Ezzel az említett két versenyszámmal kapcsolatosan azt mondanám el, hogy az itt tartott beszámolókkal szemben mik azok a problémák, amelyekről nem volt szó és amelyeknek az ismertetése indokoltnak látszik.

Koropkov a hozzá intézett kérdésekre elmondotta, hogy a Szovjetunióban közel 100 magasugró van, aki 196 cm fölötti eredményt

tud elérni. Ebből a nagyszámu minőségi tömegből adódnak a kiemelkedő tudásu magasugrók, akik a szovjet magasugró-iskola általános elvei alapján az egyéniségüknek megfelelő módon készülnek fel.

A magasugrás legfontosabb részletének a nekifutás és felugrás összhangját tartja. Minél erősebb az ugró lába, annál nagyobb lendületű nekifutásból képes a nekifutást a felugrással koordinálni. Ezért törekszenek a szovjet magasugrók a minél nagyobb láberő kifejlesztésére.

Sokan a nekifutás utolsó lépését tartják a leghosszabbnak. Szerinte az utolsó lépés rövidebb mint az utolsóelőtti. Ehhez az utol-

só lépéshez azonban igen gyorsan kell előrehozni a kitámasztó lábat, ami egyben biztosítja a felsőtest visszamaradását ehhez az előresiettetett lábhoz viszonyítva.

A szovjet magasugrók edzésben nem ugranak sokat magasságra. Inkább a kiegészítő munkájuk erős.

Brumelről elmondotta, hogy dekatonista szeretett volna lenni. 100 m-en a legjobb eredménye 10,7 mp, távolugrásban 750 cm-t tud, súlylökésben pedig 15 m-t. Testmagassága 185 cm, testsúlya pedig 76 kg. Nekifutásának hossza 12 m, 9 futólépés. Nekifutása közben ellenőrző jeleket alkalmaz.

A súlyemelés a jó eredmény előfeltételeinek tartja. Nem a nagy tömeg súlyok emelése a lényeges szerinte, hanem a helyes szisztéma megtalálása, a j á t é k a súlyokkal.

A guruló és hasmánt technika felugrása között nem sok a különbség, mégis az átmenet egyik technikából a másikra nehéz. Véleménye szerint az ugrótechnika kialakításánál az ugró egyéniségére figyelemmel kell lenni.

A Szovjetunióban a nők közül még elég kevesen ugranak hasmánt technikával. A hibák eredője a nőknél egyrészt az, hogy nincsen elég erejük a hasmánt technika végrehajtására, másrészt a talajfogás visszahat már az előző mozzanatokra is.

Vannak ugrók - pl. Dumas - akik jók a rövid ideig tartó versenyekre és vannak, akik jól bírják a hosszú versenyeket. Ezekre a hosszú versenyekre külön fel kell készülni, de itt az egyes ugrások között újra kell melegíteni, hozzákészülni az ugráshoz.

Nagyon fontosnak tartja a különböző körülményekhez való alkalmazkodást. Ezt az alkalmazkodó képességet a versenyzőkben ki kell alakítani. Nem szabad, hogy a versenyzőket a kedvezőtlen mellékkörülmények lelkiileg megviseljék, így a kedvezőtlen időjárás, szélirány, pálya állapota, nekifutási lehetőség. Brumel pl. Amerikában rövidebb távolságról futhatott csak neki a magasugrásnak, ez mégsem mutatkozott hátrányosan versenyzésében.

A lécs feletti forgatást a felugrás biztosítja. A kitámasztó lábfejet kissé a lécs felé kell fordítani, de a lendítésnek a nekifutás irányába kell történni.

A feltett kérdésekre adott válaszok után a kongresszus résztvevői kimentek a szabadba ahol a legjobb francia ugrók edzőik vezetésével ugrottak. A néger Idris átugrotta a 204 cm-es magasságot.

Ezen és a többi ügyességi szám gyakorlati bemutatóját sokat tanulni nem lehetett. Mindössze az történt, hogy egyik-másik edző az egyes ugrások után véleményt mondott francia nyelven az ugrás hibáiról.

Starzinszky a hármasugrásról, amint már említettem, lényegében ugyanazt mondotta el, mint Prágában. Előadása után elég sok kérdést intéztek hozzá, amelyekre a következő válaszokat adta: /válaszait szinte távirati stílusban adom./

Szmidt edzésében az általános képességfejlesztés valamennyi edzésen sorra került. Figyelembe vette az egyéni tulajdonságokat és ehhez szabta a munkát. Ugy véli, hogy az előkészítő időszakban a súlyemeléssel még jobban lehet foglalkozni, mint ahogy ezt eddig tették. /Említettem a múlt alkalommal, hogy március végével Szmidt a súlyemelést befejezte./

Az előkészítő időszak vége felé a technika fejlesztése céljából többszörös ugrásokat végeztetett.

Alapgyakorlatnak az u g r ó - f u t ó gyakorlatot tartja. /Azt is említettem a múlt alkalommal, hogy így 10-szeres ugrással 44.50 m-t tett meg./

Az edzőgyakorlatokról áttértek a terepen végzett rávezető - ugró-szökdelő - gyakorlatokra. Ilyenkor a hármasugró állóképesség

megszerzése érdekében heti hat napon keresztül sok ugrást végeztetett.

A futómunkát a nekifutás és a gyorsaság fejlesztése érdekében végeztette. A nekifutás kialakítására olyan távokat futott Szmidt ami hasonló volt a nekifutáshoz.

Szmidt utolsóelőtti lépése általában 6-8 cm-rel nagyobb mint az utolsó. Másoknál ez elég gyakran több 20 cm-nél.

Szmidt elsősorban a gyorsasága révén éri el jó eredményeit, de törekednie kell a gyorsasága mellett a minél nagyobb ugróerő megszerzésére is. Most elsősorban ugróerőre dolgozik. Ezzel szemben a másik kitűnő lengyel ugró, Malcherczyk igen jó ugróerővel rendelkezik, de viszonylag lassu. Ezért Malcherczyk most elsősorban gyorsaságra dolgozik. Elvi álláspont lehet tehát, hogy mindenkinek elsősorban arra kell dolgoznia, amiben gyenge.

Arra a kérdésre, hogy az erősebb, vagy a gyengébb lábbal kell-e megkezdeni az ugrást, Starzinszky azt mondotta, hogy a hármasugrásnál nem szabad erősebb, vagy gyengébb lábról beszélni. Mindkettőnek egyformán erősnek kell lennie.

A pároskaru lendítést azoknak az ugróknak ajánlja, akik lassuak, de nagy az ugróerőjük. A harmadik ugrásnál a váltottkaru lendítést tartja jobbnak, bár még Szmidt is néha páros karral lendít.

F r a n k R y a n, a Yale egyetemen pszichológiát tanít, de egyben az egyetem atlétikáját vezető edző a rudugrástól beszélt, majd színes filmben bemutatta a rudugrás megtanításának felépítését. Előadása és a hozzászólások alapján a rudugrás egyes nagyon lényeges mozzanatainak végrehajtását a kongresszus a következők szerint tartja helyesnek:

A felugrásnak erőteljesnek kell lennie és felfelé irányulónak. A felugrással elérhető, hogy a rud a talajjal már nagyobb szöget zár be akkor, amikor a teljes testsúly rákerül a rudra, tehát a rudnak a függőlegességig már kisebb utat kell megtenni. Nagyon lényeges és fontos tehát a kifejezett felugrás.

A felugrásnál a karok hajlítottak és a talajtól való elszakadás pillanatában sem nyújtottak még. A felugrásnál nagyon kell ügyelni arra, hogy a csipő ne siessen előre, azaz úgy kell a felugrást végrehajtani, hogy a csipő rögzítetten maradjon, mert ezzel is késleltetni lehet a fellendülés megindítását. A karok pedig a felugrás befejezése után, amikor az ugró elszakad a talajtól, akkor nyuljanak csak ki. Ez is egyik módja annak, hogy a kilógás hosszabb legyen.

Tulajdonképpen ezek voltak azok a részletek, amelyekkel a kongresszus alaposabban foglalkozott. A továbbiakban már lényegesebb kérdésekre nem került sor.

Ryan a hozzá intézett kérdésekre elmondotta, hogy Amerikában már 12 éves korban megkezdik a rudugrást. A gyerekek és később a még kezdőnek tekinthető rudugrók sokat ugorhatnak. Az élvonalba tartozó ugrók azonban már kevesebbet ugranak és nem ismer ugrót, aki 2 egymásutáni napon ugrana, mert ilyen esetben a mozgást helyesen végrehajtani már nem tudják.

D y s o n angol szövetségi edző Rowe felkészüléséről beszélt. Először a versenyző adatait ismertette. Rowe 185 cm magas, 98 kg a testsúlya. Dinamométerrel jobb kézzel 84-et, bal kézzel 79-et nyom. Ez azt mutatja, hogy igen erős a szorítása és mindkét oldalra jól képzett.

A versenyző felkészüléséről edzője tulajdonképpen nem sokat beszélt. Elmondotta, hogy az O'Brien technikát nehezen sajátította el, de mivel jónak tartották és előnyeit a versenyző is elismerte, megtanulta. A technikája még most sem kifogástalan, a mozgásában

vannak egészen lényeges hibák. A bemutatott film is szemléltette, hogy Rowe olyan gyorsan végzi a becsuszást, hogy tulszalad a lökő lábón, s így ennek erejét nem tudja teljes egészében felhasználni.

Technikai szempontból erősen kifogásolható álláspontot képviselt Dyson. Azt mondotta, hogy amíg a golyó ki nem repül a kézből, addig a lökő lábnak a talajon kell maradni. /Lehetséges, hogy ezt azért kívánta meg a versenyzőtől, mert túlhamar átszaladt a lökő lábón és ezzel akarta rákényszeríteni a további talajon maradást. - Ez ilyen formában viszont nem technikai, hanem módszertani kérdés./

Rowe egyik 18.28-as dobásánál a súlygolyó legmagasabb pontja 5.6 m magas volt. A kidobás szöge 42 fok. Kirepítéskor a kéz magassága 213.3 cm.

Az erősítő munkával kapcsolatosan Dyson azt mondotta, hogy az angolok 1948 után vezették be a súlyemelést. - Rowe 3 szériában emel. - Hogy az emelés lassan, vagy gyorsan történjék-e, arra vonatkozólag az az álláspontja, hogy mindkettőt kell csinálni. A robbanékonyaságra menő gyakorlatokat könnyedén, de olyan gyorsan kell végezni, ahogy csak lehetséges.

Dyson azt mondotta még, hogy a súlyemelő munkánál nagyon lényegesnek tartja, hogy figyelemmel legyünk a dobószám mozgására. Súlylökőnél szükséges olyan gyakorlatok beállítása, amelyeknél a súlyt a súlygolyó kilökésének az irányába emeljük, tehát rézsutosan felfelé.

Ryan elmondotta, hogy az amerikai dobók általában nagy súlyokkal dolgoznak. Ebben az élvonalba tartozók megegyeznek.

Az a véleménye, hogy mind több centrifugális erő iktatódik be a súlylökésbe, mind nagyobb jelentősége lesz a forgatásnak. A háttal felállás is a nagyobb forgást biztosíthatja. A súlylökés kezd hasonlónak válni a diszkoszvetéshez.

Vita alakult ki e tekintetben Ryan és Dyson között. Dyson azt mondja, hogy lényegesen fontosabb az emelés a súlylökésnél mint a forgatás. Eppen azért, mert a súlylökésnél ez komoly követelmény, nem tartja a súlylökés és diszkoszvetés mozgását összeegyeztethetőnek.

A vita alapján a kongresszus résztvevői megegyeztek abban, hogy a súlylökés és diszkoszvetés mozgása között lényegbevágó különbség van, ezért az élvonalba tartozó versenyzők számára hátrányt jelent, ha mindketten kiemelkedő eredményt szándékoznak elérni. A súlylökésnél ugyanis az emelésbe kapcsolódik be a forgatás, míg a diszkoszvetésnél ez fordítva történik. A diszkoszvető először forgat és ebbe kapcsolódik be az emelés.

K o l a r i c Bezzak edzője ismertette versenyzője római olimpiai felkészülését.

Bezzak nagyon jóképességű versenyző, aki kalapácsvetésben nagy eredmények elérésére hivatott. 100 m 11.2, távol 664, magas 186, 200 m 23.2, diszkoszvetés 45 m, gerelyhajítás 58 m.

Rómára 1959-ben decemberben kezdett dolgozni, ezt megelőzően térd sérülés miatt pihennie kellett.

Edzésanyaga decemberben, teremben:

- a./ ugrások guggolásból guggolásba 50 m-es távolságra,
- b./ függeszkedés 5 m-es kötélén szünetekkel,
- c./ súlyemelés 80 kg 10-szer, pihenőkkel,
- d./ gyorsaságra menő munka gátaival, páros lábbal átugrásokkal 10-szer.

Heti 2 terem és 3 szabadtéri edzésen vett részt. Kalapáccsal ebben az időben 54-55 m-t tudott. Sokszor használta a nehéz, 16 kg-os kalapáccsot. /Ernek rövid, háromszögű a nyele./

Februárban sokat dolgozott technikára és 6 kg-os kalapáccsal gyorsaságra. Az erőfejlesztése céljából változatlanul alkalmazta a 16 kg-os kalapáccsot és ezt követően a súlyemelést 6 tonnáig. Heti két alkalommal azonban a megterhelést fokozta és 12-16 tonnát emelt. Guggolásból 180 kg-al állt fel.

A megterhelést áprilisig emelte. Eddig heti 8 edzést végzett. Februárban már 60 m-t tudott, márciusban 62 m-t és áprilisban 63.50 volt a legjobbjá. Áprilisban edzésbeosztása:

Dél előtt: technikai munka,

délután: súlyemelés.

Róma előtt 6 héttel már biztosan tudott 65-66 m-t.

EUROPA BAJNOKSÁGI

előkészületekről

A jövő évi Európa-Bajnokság előkészületeiről tájékoztató brossurákat adnak ki, melyek beszámolnak az előkészületekről, a versenyeiről, pályákról, elhelyezésekről, stb. Ezen tájékoztatók egyes érdekesebb részleteit rendszeresen ismertetjük Híradónkon keresztül.

A rendezőség egyik legfontosabb feladatnak tartja az Európa-Bajnokság előkészületei között a versenyzők és vezetők elhelyezését. Igen nagy körültekintéssel végzik. Már 1960. év elején elkészült az "Atlétaváros" terve, mely a Kosutnyákban kerül elhelyezésre. Kosutnyák gyönyörű erdő-parkos rész, mely a város déli részén az Avala irányában van.

Valamennyi versenyzőt nem lehet itt elhelyezni. Ezért a versenyzők egy részét a szomszédos létesítményekben, vendéglátó iskolákban, Testnevelési Főiskolán és uttőrtő táborokban szállásolják el.

Kosutnyák a belgrádiak legkedveltebb kirándulóhelye.

A rendezőbizottság nagyon jól tudja, hogy ahhoz, hogy a versenyzők jó eredményeket tudjanak elérni, a lehető legjobb feltételeket kell biztosítani.

A Mősutnyákban eddig 24 épület már el is készült, és a hátralévő 4 épület felépítéséhez rövidesen hozzákezdnek. Ezek mind modern és napos házak, 2-3 ágyas szobákkal, éttermekkel és társalgókkal. Hátra van még a helyiségek bitorral való berendezése.

Minden épülethozportban modern konyhák is épültek. Már elkészült az étrend három különböző európai konyhára. Ezeket az étrendeket rövidesen megküldik a résztvevő országoknak, hogy annak alapján jelöljék meg, milyen étkezést kívánnak.

Az atlétavárosban elkészültek az összes edzőhelyek, ahol mindenféle edzést el lehet végezni. A közlekedéssel sem lesz baj. A szervező bizottság külön autóbuszokat állít be a versenyzők részére. Külön autóbusz összeköttetés lesz az Atlétaváros és a stadion, továbbá az Atlétaváros és Belgrád között.

x x x

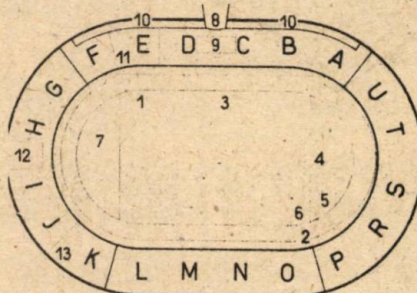
Ez év júniusában elkészült az új salakpálya. Az eddigi 6 futósávost pályát 7 futósávossá építették át. Már ezen az új salakpályán került megrendezésre a jugoszláv-olasz férfi atlétikai viadal 1961. június 24-25-én.

Altalános vélemény szerint a salakpálya a főpróbát jól állta ki, és igen jól bírta. Majdnem mindenki úgy nyilatkozott, hogy a futópálya gyors. Reméljük, hogy az Európa-Bajnokság idejére még tovább fog javulni.

x x x

A rendezőbizottság megállapította a belépőjegyek árát. Elővételben csak blokkjegyek kaphatók, melyek mind az öt napra érvényesek. A jegyek árai igen magasak.

Tájékoztatásul közöljük a stadion beosztásának rajzát.



Magyarázat: 1- cél, 2- marathoni kapu, 3- távolugróhely, 4- magasugróhely, 5- rudugróhely, 6- kalapácsvető és diszkoszvető hely, 7- súlylökő és gerelyhajító hely, 8- diszpáholy, 9- páholy a hivatalos személyek részére, 11- az újságírók helye, 12- zenekar és eredményjelző tábla, 13- a versenyzők részére fenntartott hely.

A belépőjegyek árai: páholy 2.000 dinár nyugati tribün D-E-F: 1600, nyugati tribün A-B-C: 1200, keleti tribün L-M-N-O: 1200, déli tribün H-G-I-J: 800, északi tribün /álólóhely P-R-S-T-U: 400 dinár. Az árak egy napra érvényesek.

x x x

Az Európa-Bajnokság lebonyolítására 350 jól képzett versenybíró működtetnek. A versenybírók képzése már folyik. Az Európa-Bajnokság rendezésének főpróáját a szeptemberi XX. Balkáni Játékokon fogják megtartani. Ezen a főpróbán jelen lesz D.T. Pain, az IAAF tiszteletbeli főtitkára és J. Seurron, az Európa Bizottság tiszteletbeli főtitkára.

Correau:

Bernar felkészítése

Előadásán keresztül megismertük a nagy fejlődésnek indult francia közép- és hosszútávfutás félfogását. Bernard 1957-ben: 3:56.1-et, 1958-ban 3:47.7-et, 1960-ban 3:41.5-öt futott 1500 m-en. 3000 m-en 7:57-et, 5000 m-en pedig 13:55.6-ot ért el.

1953. óta sokat tapogatódzott, míg véglegesen kialakította Bernard edzésrendszerét. 1955-ben főleg 150 m-eket futott egy perces szünetekkel. Egy-egy széria után 15 perc szünet következett, utána megint 10-15 150 m-ből álló ciklus következett. Ezt az egyhangu rendszert nem tartotta alkalmasnak. Ebben az időben Franciaországban elterjedt az, hogy ezeket a 150 m-eket 30-40-szer futották. Nem értett vele egyet. Meghosszabbította a résztávokat. Intervallumos edzése 2-3-4-500 m-es távokból adódott. Azt tapasztalta, hogy

ezzel igen nagy mértékben javult Bernard állóképessége. Az 500 m-es futásai 1:15-1:16 közöttiek voltak. Minden 500 m között 1 perc szünetet tartott és ezt edzésenként 5-6-szor ismételte. Rövidebb résztávokból 5-6, vagy 2-3 szériát futtatott. A stockholmi Európa-Bajnokság előtt egy szériában 4-5 200 m-t futott, de egy szériát 4-5-ször ismételt.

Az utolsó 3 évben Bernard edzéseit mindig fűvön végezte, erdőben, puha talajon. Azt tapasztalta, hogy a pálya környezete, a jelenlévő társak idegileg rossz hatással voltak rá. A jobb levegő, a szép környezet idegileg sokkal jobb volt.

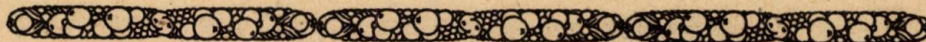
Három évvel ezelőtt tért rá Bernard cél tudatos erősítésére. Fontosnak tartotta különösen a láb izomzatát és a felsőtest arányos erősítését. Az egyik erősítése volt:

két és fél kilós cipőket készíttetett, melyben magas térdemeléssel lassan járatta mindig hosszabb és hosszabb távokon. Felsőtestére erősítésére 20 kg-os sullyal 20-as szériákban végezte erőgyakorlatait. Karizmainak erősítésére 1 kg-os súlyzót használt.

Az olimpia előtti májusban igen erős gyorsasági munkát végzett. 3-4-5-6-os szériákban 100 m-eket futott 4-5-ször, közöttük sétával. Az olimpia előtt 3 héttel edzése

egészen egyénivé vált és az olimpiáig a jó idegállapot kialakítására törekedtek.

Ebben az időszakban nem írta elő számára az edzés adagokat, hanem megbeszélte vele, hogy mire lenne kedve, mit kíván futni. Fáradtság miatt többször kihagyott egy-egy edzésnapot. Azt tapasztalta, hogy egy-egy ilyen kihagyott edzésnap után az edzések sokkal értékesebbek voltak.



HAZI KÉSZÍTÉSŰ SPORTSZEREK

Az elmúlt napokban érdekes levél érkezett Szombathelyről, Bősze László testnevelő tanártól. A levél azt mutatja, hogy fiatal edzőink közül egyesek igyekeznek minden lehetőséget felhasználni az edzések jobbá, tökéletesebbé tételére; gondolkodnak, hogyan lehetne a téli edzéseket még eredményesebbé tenni, az adott körülményeket jobban kihasználni és kis befektetéssel, csekély munkával a felkészülési lehetőségeket szélesíteni.

Az alábbiakban közöljük a levelet és a levélhez csatolt rajzokat és magyarázatokat.

+ + +

"Mint edző, sokat gondolkoztam azon, hogy miképpen lehetne nagyobb tömegeket bevonni a gyakoroltatni a rudugrás és a kalapácsvetés technikáját télen a tornateremben.

A mellékelt ábrákon ismertetem a megoldást, lerajzoltam s leírtam a rudugró szekrény elhelyezését, továbbá azt, hogy hogyan lehet két rövidebb és egy hosszabb bórszík segítségével a tömöttlabdát átalakítani, hogy a kalapácsvetés technikáját teremben is lehessen vele gyakorolni.

Iskolában, a szombathelyi Zrínyi I. utcai ált.fiuiskolában, valamint a Fürst Sándor Sportiskola atlétikai szakosztályában már kipróbáltam s mind a két mozgás technikáját alapfokon, de később mint haladók is tudják gyakorolni.

Előállításuk nem kíván anyagi megterhelést.

Ugy érzem, hogy ez a megoldás elősegítené a két versenyszám fejlődését, s ha a Magyar Athletikai Szövetség is jónak találja, kérem, hogy a szaklapokon keresztül adják tovább szakembereinknek.

Szombathely, 1961.február 25.

Tisztelettel:

Bősze László
testnevelő tanár"

Igen hasznosnak látszik Bősze László javaslata, bár az ilyen szekrények használata nem új dolog, de hazánkban nem használták eddig. Azonban egy-két észrevételem lenne vele kapcsolatban:

1. A szekrény vízszintes alsó falemezét a nekifutás iránya felé eső részen feltétlenül le kell vékonyítani, vagy egy előtéttel biztosítani azt, hogy a becsuszó rud véletlenül se akadja meg a szekrény elülső részében.

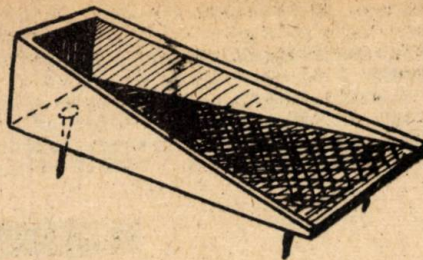
2. A szekrény alsó részének gumival való borítását nem tartom szükségesnek, sőt úgy érzem - a becsusztatás miatt - éppen simának kell lennie. A hátsó falat több réteg gumival is jó lenne borítani, hogy az ütközés erősségét csökkentse.

3. A csak parketthoz való erősítésre vigyázni kell. Szeg helyett széles menetű fecsavart kellene alkalmazni inkább, mely a parkett alatti vakpadlóig, vagy az ezeket tartó párnafákig hatoljon le, mert a parkett legfeljebb egy rézsutosan bevert szög erősíti a vakpadlóhoz és az onnan könnyen kiszakadhat. Ha a parkettet ragasztással /bitumen/ erősítették az altalajhoz, akkor cementezéssel kell rögzíteni.

A kalapácsot helyettesítő labdamegoldás - főleg kezdők oktatásánál - igen jónak látszik.

Mindkét javasolt megoldásra felhívjuk az Edző Sporttársak figyelmét és használatát ajánljuk.

Szerkesztő Bizottság.



Rudugrás:

A szekrény anyaga: erős keményfa. Összedolgozása erős csapolással és szeggel. Az éllei lekerekítettek./Sérülés./ Belső felét autógumi belső borítja, hogy a rud ne csusszon.

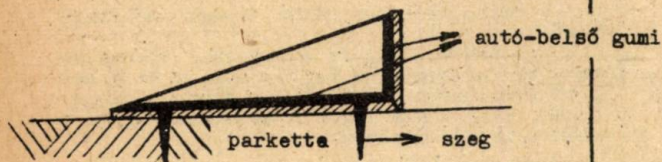
A parkettát szegvastagságban átfurtag, valamint a szekrényt is az ábrán feltüntetett helyeken. A szegek segítségével biztosan áll a szekrény.

Könnyen lehelyezhető és felemelhető./A parkettán a három átfuragat szinte alig lehet észrevenni./

Bambuszrudat s fémrudat is lehet használni.

Óvatossági intézkedés a sérülések elkerülésére: a szekrény két oldalára egy-egy kis ugrószőnyeget kell borítani./Ha az ugró visszaesik, szőnyegre érjen./ A szőnyeget duplán, vagy háromszorosan helyezték a leérkezés helyére.

A rudugró szekrény mérete: az előírt szabályok szerint.

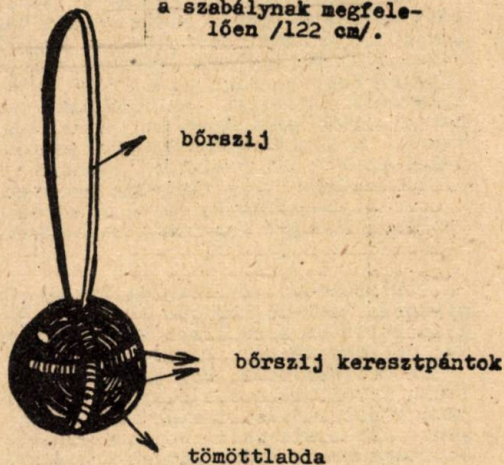


Kalapácsvetés:

A tömöttlabdára függőleges és vízszintes síkban erős szíjakat kötöttem. E két szíj össze van dolgozva, hogy a labdáról le ne essék. Majd átfűzve egy hosszabb szíjjal csatoltam fel.

Ez a megoldás jobb a füleslabdánál, mert a szer hossza a kalapácsnak megfelelő. Továbbá tömöttlabdát minimális befektetéssel célszerűvé lehet alakítani.

Az egész szer hossza: a szabálynak megfelelően /122 cm/.



Két vidéki atlétai iskola

Az országos középiskolai atlétikai bajnokságok után minden esztendőben kiértékelést készítettünk, melyben számadatokkal bizonyítottuk a fejlődést, vagy visszaesést, egyes iskolák előrehaladását, vagy lemaradását. Ez a kiértékelés az idén sem marad el, de a statisztikai adatok feldolgozása hosszabb időt vesz igénybe és főleg a központi vezetés munkájának irányításánál jelentős szempontot.

Az elmúlt évi jegyzőkönyvek áttanulmányozása után, de már atléta szakemberek előtt is ismeretessé vált, hogy vannak iskolák, ahol az atlétikával való foglalkozás eredményes és következetes, szinte hagyomány. Ezek az iskolák élen járnak a nevelésben, a szervezésben és látszik, hogy egész évi munkájuk következetes, tervszerű.

Azt, hogy munkájuk következetes és tervszerű, legjobban az bizonyítja, hogy nincsenek egyes kiemelkedő eredményűek, hanem az átlagok jók, tehát nem egy-egy jó versenyző nevéhez fűződik az iskola sikeres szereplése. Ez pedig a bizonyos értelemben vett tömegek foglalkoztatásával oldható meg, melyet feltétlenül meg kell előznie a tehetségkutató versenyeknek és a megfelelő kiválasztás utáni rendszeres edzésbe állításnak.

Minden sportköri edző és vezető nagyon jól tudja, hogy a kezdőkkel való foglalkozás nem egyszerű feladat. Viszonylag könnyű egy-egy fiatal és a tehetségkutató versenyen jobb eredményt elért versenyzőt az első egy-két edzésre rábírní, de sokkal nehezebb a fejlődést biztosító rendszeres és céltudatos komoly munkára befogni. A kezdeti sikerek buzdítólag hatnak. A vezető, edző, vagy tanár dicsérő szava után hajlandóan mutatkoznak, hogy az első edzéseken részt vegyenek. De amikor a technika csiszolása, az erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség fejlesztése következik és nem mutatkozik azonnal az eredményekben való fejlődés, a beszervezett fiatalok nagy részében erősen csökken a kezdeti lelkesedés, melyet még más körülmények is befolyásolnak. És ha a tanár, edző, vagy vezető ezt idejében nem veszi észre, helyes pedagógiai érzéssel nem segíti át az első "ellanyhuláson", az ilyen fiatalok legnagyobb része lemorzsolódik, visszavonul és talán örökre elvész az atlétika számára.

Nem egy példát hozhatnánk fel ennek bizonyítására. Talán legjobban azok tudják, akik az alapozás munkájával foglalkoznak, azok a nevelők és tanárok, akik az első verseny-eredményig vezetik a kezdő atlétát. Hány kemény munkában eltöltött órát jelent mindez, mennyi gondot és tervezést követel az első eredmény és mennyi izgalommal jár az első verseny lefolyása, amely az addig végzett munka első értékmérője. Állítom, hogy nehezebb feladatot előtt áll az ilyen edző, vagy tanár, mint az élsportoló edzője. Munkájának jutalma pedig csak a versenyző őszinte hálája, ragaszkodása, bizalma.

Ebben a nehéz szervező és nevelőmunkában az utóbbi évek során több iskola tűnt ki, szerelt eredményesen a középiskolai bajnokságokon. Hogy valamennyire betekinthessünk munkájukba, a legjobbak közül két iskola tanárával beszélgettem, mely beszélgetésnek rövid tartalmát szeretném az alábbiakban közölni.

és Kasperra /170/, akik most első gimnazisták, és aiktól komoly eredmény várható az elkövetkező években.

Ősszel tehetségkutató versenyeket rendeznek. A legjobbakat igyekeznek beszervezni, mely nem jár mindig sikerrel. Igen sokat harcolnak, hogy ezek a kezdők is rendszeresen látogassák az edzéseket. Kezdetben az iskolai sportkör keretében foglalkoznak velük, majd ha megfelelő jó eredményt érnek el, a sportiskolához igazolják, ahol bekapcsolódhatnak a rendszeres versenyzésbe. - Minden télen december hónapban fedettpályás versenyek ki és rendeznek meg, melyek fő számai a helyből ugrások és súlylökés. Ugyancsak megrendezik a középiskolai mezői versenyt. A leigazoltak itt is részt vesznek a városi és megyei versenyeken.

Április 28-án volt a Komárom-Csongrád megye közötti atlétikai verseny, mely óta majdnem minden vasárnap részt vesznek versenyeken. Ez a versenyegység elengedhetetlenül hozzátartozik a felkészüléshez.

/Megkértem, hogy beszéljen külön a két szegedi magasugróról, akik olyan kellemeesen lepték meg a Népstadion közönségét./

Gelei László a Petőfi-telepi általános iskolába járt. 3 évvel ezelőtt jött le először a pályára. Eredményének fejlődése a következő volt: 135, 149, 154, majd az idén 160 cm.

Várkonyi két éve edz vele. Előző évben 135-öt, a másodikban 150-et, az idén pedig 157 cm-es eredményt ért el. - A két versenyzőről még az alábbiakat mondja el:

Gelei az idősebb. Nem edzett erősen gyenge fizikuma miatt. Távolugrásban, gátfutásban és magasugrásban indult versenyeken. Várkonyi fiatalabb és ha kitámasztása jobb lesz, komoly eredményekre lesz képes. - Téli általában hetenként kétszer edzenek, nyáron hetenként négyszer. Téli igen sok hajlékonysági gyakorlatot, továbbá 4 kg-os bottal való szökdelést végeztek. Vele párhuzamosan bordásfalnál lazítás és ugróasztalra való felugrások következtek. Várkonyi pályaedzése sok felugrásból és lendítési gyakorlatból áll, keveset ugrik léccel.

Elmondja még Kertész Ferenc, hogy az általános iskolások között sok a tehetséges fiatal. Különösen jó anyagot kapnak a szegedi Pedagógiai Főiskola gyakorló általános iskolájából.

x x x

Pécsi Leőwey gimnázium.

A 960 fős gimnáziumban a 80 felmentetten kívül mindenki sportköri tag. A befizetett tagdíjakból tartják fenn a sportkört. Hat szakosztálya működik: atlétika, torna, kosárlabda, kézilabda, röplabda és asztalitenisz. Tanár: Baracs Ferencné.

A beszerzés munkájáról elmondja, hogy mindig megrendezik a tehetségkutató versenyeket, de állandóan figyel az ifjúságot. Rendszeresen tartják a sportköri foglalkozásokat az egyes sportágak szerint. Mivel a pécsi sportiskola a Leőwey gimnáziumra épül, közvetlenül kapcsolatos vele. Az iskolai edzéseken jobb eredményt elért versenyzőket a sportiskolai edzésekbe kapcsolja be leigazolja őket és rendszeresen indítja versenyeken. Ebben az évben a Népköztársasági

Kupa 2 fordulóján, az Egyesületi Bajnokság 4 fordulóján, a középiskolai házi bajnokságon, a városi és megyei bajnokságon vettek részt az országos bajnokságon kívül. De indultak a pécsi Dózsa, Vasutas versenyeken, majd a Szeged-Dunántul válogatott viadalon. Általában 16-18 héten keresztül versenyeznek diákjai. Ez nagy segítséget jelent a felkészülésben. - A sportiskola jelenleg 35 diákot foglalkoztat, ahol heti 3 pályadést tartanak. Az alapozó munkát az iskolában végzik. A munka kemény, de alkalmazkodik a korhoz és a felkészültséghez. Ez az edzés is már részben szakosított, melyben sokat segít Gáspár testnevelő tanár is. Az edzések egy részében közös az edzés és közben szakosítanak csak. Felkészülésükben sok erdei és mezői futás is szerepelt, melyet a Mecsekben végeztek.

Szegedi Radnóti gimnázium

Kertész Ferenc testnevelő tanár maga is atléta volt. Szívesen beszél iskolája sportéletéről és ezen belül főleg az atlétikáról. Zsedényi István tanár társával együtt készítik fel az ifjúságot a középiskolai bajnokságokra. Iskolájában 620 diák van, akik mind sportkörü tagok. A szegedi sportiskolába összesen 28 atléta jár, a többiekkel az iskolai sportkörü óráin foglalkoznak. - A diákokkal nem akkor kezdenek foglalkozni, mikor az gimnazista lett. Megismerik őket már az általános iskolás versenyeken, már akkor bevonják őket az edzésbe. Így figyeltek fel két tehetséges magasugróra: Oroscs Jánosra /eredménye 180/

A formabahozás munkáját korán elkezdtek, a középiskolai versenyek miatt. A formában-

tartás időszakában is folynak az edzések, de a különböző nyári táborok miatt nem mondható folyamatosnak.

Kérésre elmondja, hogy 7 évvel ezelőtt kezdett először atlétákkal foglalkozni. Kezdetben kevesen voltak és az eredmények is gyengék voltak. A sportiskola 2 évvel ezelőtt indult be, azóta sikerült a középiskolai bajnokságokon az első közé jutniok. Jelenleg 30 III.osztályu, 5 II.osztályu és 1 I.osztályu minősítésű sportolója van. - Az iskolában népszerű a sport. Megkapják a szükséges támogatást. Reméli, hogy a jövőben az ideinél jobban fognak szerepelni.

x x x

E rövid két beszámoló nem tükrözi hiven vissza mindazt, amit takar. 30-35 versenyzővel való edzés vezetése nem könnyű feladat, főleg akkor, amikor még más szakosztályok munkáját is vezetni kell. Megnehezíti helyzetüket a szombat-vasárnapi versenyekre való utazás és az a tény, hogy nyáron igen sok diák nem tartózkodik iskolája székhelyén, hosszú kiesés következik. Még ha önállóan is végzi edzéseit, a kellő vezetés nélküli munka nem olyan eredményes. És mégis mindkét iskola mutat fel fejlődést.

Mindkét tanár lelkes munkát végez az atléta-nevelés területén. A két nagy város atléta társadalma büszke lehet rájuk és valószínűleg el is ismerik törekvésüket. A Diák Sport Központban nagyra értékeli nevelő- és szervező munkájukat. Híradónk szerkesztője pedig örömmel emlékezik meg róluk, követendő példaképpül állítja őket a többiek elé. Kívánunk nekik a továbbiakban is sok sikert.



Z. SZINICKI: CIBULENKÓ EDZÉSÉRŐL

Viktor Cibulenkó, a római olimpia gerelyhajító versenyének győztese 1930. július 13-án született. 188 cm magas és kb 100 kg súlyu. 12 éve üzi ezt a sportot. 1950-ben javította meg első ízben a szovjet csúcst 73.37-re, melyen azután még több ízben javított. A helsinki olimpián 71.72-vel negyedik a melbourni olimpián pedig 79.50-el harmadik helyezett volt.

Két olimpiára való felkészülés és az azokon való részvétel tapasztalatainak tekintetbevételével egyéni felkészülési tervet készítettek részére a római olimpiára. Az a konkrét feladat állt előtte, hogy Rómában az ezüst, vagy a bronzérmet megszerezze. Cibulenkó egyéni tervében évenként a következő eredmények elérése szerepelt: 1957 - 80 m, 1958 - 83 m, 1959 - 84 m, 1960 - 85 m.

Hogyan teljesítette Cibulenkó ezeket a követelményeket?

1957-ben négyszer jutott 80 m fölé /Londonban, Párisban, Odesszában és - mint legjobb teljesítménye - 83.74 m-es szovjet csúcst állított fel Kievdn a szovjet baj-

nokságokon/. Az 1958-as évet is jó formában kezdte. Mégis, a döntő pillanatban, amikor a szovjet bajnokság alapján a végső döntés megtörtént az Európa-bajnokságon való részvételről, vakbéllel operáltak, edzéseit egy időre ki kellett hagynia. A következő évben célja elérésében makacs könyök- és bokasérülés akadályozta. Az olimpiai év folyamán kezdte el az aktív előkészületeket és az óvatos dobálást. A könyök izület egyáltalán nem akadályozta az erő beleadásában. A Znamenszkij versenyen 80 m felett dobott, itt azonban ismét újabb sérülést szerzett hozzá, mely augusztus közepéig akadályozta a dobásban. S mint tudjuk, Cibulenkó Rómában aranyérmet nyert.

Még a melbourni olimpia alatt megállapítottunk egy különlegességet az olimpiai győztes Danielsen nekifutásában az edzések és verseny alatt. Az elrugaszkodást a bal lábával hangsúlyozta és a 3. és 4. "dobólépést" ugorva - mint egy súlylökő - végezte. Ezáltal a szert jobban tudta vezetni és kedvezőbb kiindulást adott neki a következő mozgásokhoz.

Télen és tavasszal Cibulenkó megkísérelte átvenni Danielsen nekifutási ritmusát. Ugy határoztunk, hogy nem szükséges a norvég nekifutási ritmusát teljes egészében átvenni, mert az adottságok mindkét gerelyhajtónál különböznek. Danielsen technikájának lényege a keresztlépés nagy gyorsasága és folyamatos átmenet a nekifutásból a dobásba. Ez lett Cibulenkó dobótechnikai edzésének alapja. Ezenkívül nekünk a gerely és a váll hátravitelét kellett tökéletesíteni, hogy a gerely iver megfelelő legyen. A hosszulejáratu edzéstervezetet úgy állítottuk össze, hogy a legjobb formát és ennek megfelelő eredményt 1960. augusztus-szeptemberre érje el, vagyis az olimpiai játékokra.

El kell mondanom, hogy Cibulenkó nem rendelkezett olyan akaraterevel és képességgel, hogy az ilyen nagy versenyeken való eredményes szerepléshez minden erejét latba tudja vetni és hiányzott a kellő önbizalma és nyugodtsága is. Ezért azt a feladatot kapta, hogy ne csak a versenyeken és edzéseken, hanem a mindennapi életben is igyekezzék fejleszteni akaraterejét és összpontosító képességét. Az önbizalom fejlesztésére azt ajánlottuk neki, hogy versenyein a szovjet gerelyhajtók taktikáját alkalmazza: a legjobb eredményt az első dobással kell elérnie, sikertelenség esetén pedig azutolsó dobásig elszántan küdeni.

4 évi versenyeredményeinek elemzése azt mutatta, hogy a kitűzött célját teljes egészében elérte. Általában legjobb eredményei augusztus-szeptemberben voltak és az első dobásával győzött.

Alábbiakban Cibulenkó edzéstervéből a-dunk részleteket, az egyes időszakokban.

Az edzések fő részei, melyek már az 1957. évi tervben szerepeltek, a 4 év folyamán nem változtak. Az utolsó években a következőknek szenteltünk nagy figyelmet: erőfejlesztés, a nekifutás ritmusa, a gerely hátravitelére és a kidobóállás.

Az edzéstervhelés mennyisége és intenzitása összefüggésben volt testi állapottal és alapvető testi képességeinek fejlesztésével, egybehangolva a technika tökéletesítésével. Törekedtünk az évenként emelkedő teljesítményekre, mind az edzésanyag mennyiségét, mind pedig intenzitását illetően.

Az előkészületi időszakban az edzés a fizikai tulajdonságok általános fejlesztésére - mint erő, gyorsaság, a gerelyhajtás különleges sajátosságai - és az egészség megjavítására irányult. A technika tökéletesítését különösen hangsúlyoztuk.

Egy hét edzésanyaga februárban.

A római olimpia előtti edzések jobb megértése végett kivonatoltunk Cibulenkó naplójából, és pedig az 1960. február 1-7-ig terjedő hétről.

Hétfő: edzés a pályán /salakon/. Súlypont a gyorsaság fejlesztésén. Bemelegítés: futás, általános nyújtó hatású gyakorlatok a bordásfalnál. Futógyakorlatok: fokozó futások, térdemelések, ugrások egyik lábáról a másikra, aprózás, futás az alláb-szár magasra emelésével /hátral/ 2x40 m. Térdelőrajt és kifutás 6x40 m. /Itt enyhe izomszakadást és görcsöt kapott a jobb combjában./ Gyakorlatok súlygolyóval /4 kg/: kétkezes dobások hátról a fej felett 20-szor, egy kézzel 15-ször. Dobások /7 kg/ alulról felfelé 20-szor, a fej felett hátra 20-szor. Súlylökés 10-szer /14-14.5 perc alatt/. Gyakorlatok 50 kg-os sullyal. Körzések egy- és kétkezesen, emelés hátsó tartásból magastartásba /nyújtott karok/ 15-ször. 20 perc kosárlabda.

Kedd: edzés a teremben. Súlypont az erőfejlesztésen. Bemelegítés: medicinlabdával, és általánosan fejlesztő gyakorlatok. Gyakorlatok medicinlabdával: dobások hátról előre a fej felett kétkezesen, egykezesen. Akrobatikus gyakorlatok a birkózószőnyegen. Gyakorlatok 50 kg-os sullyal, karongos súlyzóval: kétkezes nyomás /50 kg/ 3-szor, ugyanez 55, 60 és 65 kg-os sullyal. Szakítás /70 kg/ 3-szor, 80 kg 3x1 kísérlet. Nyomás /90 kg/ kétszer, 100, 105, 110 kg-al 1-1-szer; emelés a mellig 110, 115 és 120 kg, és tartás a mellnél; ugyanez, de mindegyik kétszer: 90, 95, 100 és 110 kg-os sullyal. Lábak nyújtása, a sulyt /145 kg/ mindkét karral a vállakon tartva, 3x3 sorozat.

Csütörtök: aktív pihenő. 1 óra kosárlabda.

Péntek: edzés a szabadban /pályán/. Súlypont a gyorsaság fejlesztésén. Bemelegítés: futógyakorlatok mint hétfőn. - Térdelőrajt és 10x30 m kifutás. Gyakorlatok a súlygolyóval: súlylökés helyből 15-ször, beugrással 8-szor, sulydobás alulról előre 10-szer, a suly dobása két kézzel hátról előre a fej felett /4 kg/ 15-ször, egy kézzel 10-szer. Hármassugrás helyből 20-szor, dobások kézilabdával 8-szor.

Szombat: edzés a teremben. Súlypont az erőfejlesztésen. Bemelegítésnek 40 perces kosárlabdázás. Speciális gyakorlatok a súlyzó korongjával és súlyokkal /50 kg/. Gyakorlatok a súlyzóval: 60 kg kétkaros szakítás 3 sorozat, sorozatonként 5-ször. 65 kg szakítás 2x3 sorozat. 85 kg kétkaros nyomás 3-szor. 90, 100 és 110 kg egyszer. 110 és 115 kg a mellhez tartva. 125, 135, 146, 155, 165 és 170 kg - a sulyt nyújtott karral térdmagasságig emelni.

Hasizom erősítő gyakorlatok 5 sorozatban mindegyikben 8-10-szer: ülés a lovon, lábak a bordásfalba akasztva, leereszkedés hátra 10 kg-os súlyzóval a kézben. Fekvésben kinyomni a sulyt 2 sorozatban a következő súlyokkal: 3x80, 2x100 kg. A súlyzó nyomása lábbal: 10x100, 8x120 kg. Térdhajlítás súlyzóval: 100 kg-al 3x3. Nyújtott ugrás sullyal a kézben 8-szor, 2 sorozat.

Vasárnap: pihenő.

x x x

Egy hét edzésanyaga áprilisban.

Áprilisban Cibulenkó kevés időt fordított a gerellyel és kövel való dobálásra, mint a múlt évben, ésde többet tördött általános és speciális kiképzéssel. A következőkben 1960. április 11-17-heti edzéstervét adjuk.

Hétfő: súlypont a gerelyhajtó technika tökéletesítésén, a gyorsaság fejlesztésén. Bemelegítés. Gerelyhajtás: kétkezesen 30-szor, egykezesen 30-szor, 3 lépéssel 13-szor. Futógyakorlatok: futás magas térdemeléssel, futás az alláb-szár felcsapásával hátral, szökdelő futás, aprózás, átmenet a lépésbe, mindegyik gyakorlat 60 m-en. Fokozó futás 5x120 m. Térdelőrajt és kifutás 2x50 m. Súlylökés helyből balkezzel 15-ször, jobbal 10-szer. Ugrógyakorlatok és "ötösugrás".

Kedd: súlypont a gyorsaság fejlesztésén. Bemelegítés labdával és általánosan fejlesztő gyakorlatokkal. Futógyakorlatok: aprózás 2x50 m, futás térdemeléssel 2x60 m, szökdelő futás 2x100 m Térdelőrajt és kifutás 10x50 m, félérővel 2x

100 m. Magasugrás nekifutással 15-ször, helyből 8-szor. Gyakorlatok a gerellyel: vezetés és dobások 20-szor. Gyakorlatok a nyújtón: húzózkodás, billenés támaszba és kelepfellendülés. Gyakorlatok a súlyzó tárcsájával: körzések, dobómozdulatok, stb.

Szerda: sulypont az erőfejlesztésen. Általános bemelegítés. Gyakorlatok a súlyzóval. 60 kg-os szakítás és kétkaros nyomás 5-ször, 3 sorozat. 70 kg ugyanígy, de 4x2 sorozat. 90 és 100 kg kétkaros nyomás, mindegyik 3-szor. 110 kg emelés a súlyzót a mellhez, 3x3 sorozat. Gyakorlatok sulygolyóval: dobások alulról előre és előlről a fej felett hátra /7 és 4 kg/, mindegyik gyakorlat 10-szer. Súlylökés jobb- és bal kézzel 10-10-szer. Gyakorlatok a nyújtón. Ugrógyakorlatok homokba, hármas és ötös ugrások helyből.

Csütörtök: aktív pihenő. 40 perc favágás. Röplabda, 7 játszma.

Péntek: sulypont a technikán és gyorsaságon. Általános és speciális bemelegítés. Kódobás nekifutással, ügyelve a technikára, 4 dobás teljes erővel /eredmény 100, 128, 140 és 127 m/. Gerelyhajítás nekifutással: könnyű dobások 30-szor, félerővel 3-szor, 3/4 erővel 8-szor. Fokozó futások 3x100 m. Futógyakorlatok. Gyakorlatok a nyújtón.

Szombat: sulypont a gyorsaság fejlesztésén. Általános bemelegítés. Futógyakorlatok: aprózás a comb erős emelésével, szökdelő futás az allásbázis hátsó magasraemelésével: 2 széria 60-80 m. Fokozó futás 3x120 m. Térdelőrajt és kifutás 8x30 m. Gátfutás 10x3 gát. Távolugrás rövid nekifutással, elugrás a bal és jobb lábbal 8-8-szor. Ugrások helyből: hármasugrás 6-szor, ötösugrás 5-ször, tízesugrás 3-szor. Gyakorlatok a nyújtón 20 percig. A gerelyhajítás utánzó gyakorlatai: kódobás helyből, 3.5 lépéssel és rövid nekifutással.

Vasárnap: pihenő.

x x x

Egy hét edzésanyaga júliusban.

A versenydőszakban a fő figyelmet a gerelyhajító technikára és az akarati tulajdonságok nevelésére kell irányítani. Egyidejűleg a testi adottságok fejlesztésére - különösen a gyorsaságra, a futó- és ugrógyakorlatok alkalmazásával - igen nagy gondot kell fordítani. - Alább adjuk Cibulenkó 1960.VII. 20-26-i héten folytatott edzéseinek leírását.

Hétfő: edzés az erdőben. Sulypont a technikai képzésen. Általános és speciális bemelegítés, gyakorlatok a gerellyel: beszurások nagy lendülettel, dobások helyből, 3 lépéssel és tetszés szerinti nekifutással, félerővel, mindegyik 20-szor. /Figyelemmel a "vállra", lábmozgásra; testtartást a kidobáshoz irányítani./ A nekifutás felülvizsgálása 10 dobás közben. Futás dobással, 4x100 m Hatosugrás 10-szer. Gyakorlatok a nyújtón: 10 perc.

Kedd: edzés az erdőben. Sulypont az erőfejlesztésen. Általános bemelegítés. Gyakorlatok a súlyzó korongjával /10 kg/: körzés alulról előre 10-szer. 7 kg-os vasrud dobálása mindkét kézzel 10-szer. Gyakorlatok a súlyzóval /60 kg/: kétkaros szakítás 2 sorozat, mindkettőben 10-szer. Gyakorlatok 50 kg-os sullyal:

lökés két karral és egy karral, dobások a fej felett hátra, helyből jobbra és balra, mint a kalapácsvetésnél. Dobások alulról előre két kézzel, felváltva jobb és bal kézzel, dobás a lábak között hátra, mindegyik 10-szer. a suly nyomása karral 5-ször. 10 perc lassu futás.

Szerda: edzés az erdőben. Sulypont a robbanékonyság fejlesztésén. Bemelegítés 15 perc, labdarúgás és gimnasztikai gyakorlatok. Ugrások: megérinteni a faágakat, 3x10 ugrás. Futásgyakorlatok: minden gyakorlat 1-80 m. Fokozó futás 3x100 m. Futás járásból 30 m, 5-ször, a következő időekkel: 3.5, 3.3, 3.3, 3.2, 3.1 mp. Térdelőrajt és kifutás 30 m-re 4-szer, 4.5, 4.3, 4.7 és 4.1 mp alatt. Ugrások helyből 10-szer. Kettesugrás 10-szer. Hármasugrás 10-szer. Hatosugrás 6-szor. Gyakorlatok a sulygolyóval /4 kg/: dobások alulról előre, a fej felett hátra, a lábak között hátra, a fej felett előre. Lökés egy karral, mindegyik 10-szer. Lassu futás 5 percig.

Csütörtök: pihenő.

Péntek: edzés a stadionban. Sulypont a technikai képzésen. Általános és speciális bemelegítés. Gyakorlatok 7 kg-os sulygolyóval: mint szerdán; minden gyakorlat 5-ször. Teljes nekifutás kidobással - gerellyel - 5-ször. Gerelyhajítás teljes nekifutással 3/4 erővel, 30 dobás. /Hatszor dobott 70 m felett, a karjában csak kis fájdalmat érzett./ Gerelyhajítás bal karral 10-szer. Joggolás 2x100 m, fokozó futás 2x100 m. Ugrálás. Lassu 600 m.

Szombat: edzés az erdőben. Sulypont a robbanékonyság fejlesztésén. Általános bemelegítés. Páros gyakorlatok. Sulydobás /7 kg/ alulról előre, a fej felett hátra, 10-10-szer. Dobás és lökés 4 kg-os sullyal két karral és egy karral, 10-10-szer. Fokozó futás 3x80 m. Joggolás: 3x80 m. Futás a gerely kidobásával 3x100 m. Ugrások a faágak érintésével, elrugázkodás egy és páros lábról.

Vasárnap: aktív pihenő. - Fürdő - Röplabdázás.

x x x

Az átmeneti időszakban aktív pihenő következik a forma fenntartása érdekében. 1959.március 13-14-én és 1960.március 20-21-én a formák ellenőrzésére köztársaságok közötti versenyek voltak Leningrádban.

Cibulenkó a következő eredményeket érte el:

1959-ben:

40 m futás 5.4 mp
hármassugrás helyből 8.75,
sulyemelés /nyomás/ 110 kg.

1960-ban:

30 m futás 4.1 mp
hármassugrás helyből 9.35,
sulyemelés /nyomás/ 125 kg.

Ezen eredmények összehasonlítása, összevetve az orvosi vizsgálatok eredményével, azt mutatja, hogy Cibulenkó fizikai felkészültségét 1960-ra jelentősen emelte és technikai szintje, éppugy mint a versenydőszakban, magasabb volt.

Rómában a szovjet csapat vezető edzője lehetőséget adott Cibulenkónak a pihenésre, tekintetbe véve fizikai állapotát. Csak augusztus 30-án tartott Cibulenkó erős edzést /74-77 m/. A továbbiakban alapos bemelegítés következett: nagyszámú utánzó gyakorlatok, sulydobások, sprint és ugrások, aránylag csekély általános megterheléssel.

A verseny alatt Cibulenkó jól érezte magát. Meggyőződve a taktikai utasítás helyességéről, minden figyelmét az első dobásra összpontosította. Eredménye erkölcsilag és idegileg befolyásolta ellenfeleit és olyan "öreg rókák" mint az Európa-bajnok Sidlo, az ex-világrekorder Cantello és az olasz Lievore, nem tudtak helytállni. Esélyesek voltak és a döntőbe sem tudtak jutni. Ez, az életének legszerencsésebb dobása hozta meg Cibulenkó számára az olimpiai aranyérmet.

Az előkészületek és az olimpiai szereplés kiértékelésénél feltettem neki a kérdést: hogyan fogunk tovább haladni? Késedelem nélkül válaszolt: "felkészülünk a következő olimpiára". Nyilvánvalóan ezt már beszélgetésünk előtt elhatározta.

A következő tervet tűztük ki: az 1961. évi általános előkészületek mellett igen nagy súlyt helyezünk a gyorsaság, mozgékony-ság és ügyesség fejlesztésére. A gerelyhajítás technikáját tovább tökéletesítjük, azonban a korábbi sérüléséből eredő fájdalomérzet esetén ezeket az edzéseket elhagyjuk; az erőteljes dobások számát az edzésben csökkentjük és versenyen ritkábban indul. 1962-ben az edzésterhelés mennyisége csökken és több figyelmet fordít a gerelyhajításra, hogy az Európa-bajnokságra jobban fel tudjon készülni. 1963-ban a fizikai előkészítés fokozódik, a dobások száma csökken. 1964-ben igen átfogóan készülünk, hogy a tokiói kiküldetési szintet elérje. Ismerem Cibulenkót és meg vagyok győződve róla, hogy állhatatosságával, fegyelmezettségével és igyekezetével a kitűzött célt el is fogja érni.



SZÖVETSÉGI Közlemények

AZ EGYESÜLETI BAJNOKSÁG VÉGEREDMÉNYE
FÉRFIAK

1. Bp. Honvéd	4547.5	83. Szegedi	149.5
2. U. Dózsa	3244	84. XVII. ker. Sportiskola	135
3. MAFC	2213	85. Kőszeg	132
4. Bp. Vasas	1768.5	86. Testvériség	130
5. BEAC	1641	87. Gödöllői MEDOSZ	129
6. Vasas Izzó	1587	88. Borsodi Bányász	126
7. Tatabányai Bányász	1376.5	89. Ceglédi VSE	119
8. Csepel	1370.5	90. BRESC	117
9. Szolnoki MÁV	1274	91. Gödöllői HSK	115
10. Bp. Építők	1219	92. Miskolci ITSK	110
11. Bajai Építők	1207	93. Albertirai VSE	101
12. Szegedi VSE	1143.5	94. Miskolci Pedagógus	100
13. MTK	1090	110. sz. ITSK	100
14. TFSE	1062.5	96. Székesfehérvári Spartacus	92
15. FVSK	1028	97. Szarvasi SC	91
16. Bp. V. Meteor	988.5	98. Balassagyarmati MEDOSZ	87
17. DEAC	980	Bp. Póstás	87
18. Győri ETO	919.5	100. Szombathelyi Sportiskola	86
19. Debreceni Építők	880.5	101. Hatvani Vasutas	84
20. DASE	835.5	102. Vasas Hubertus	82
21. Pécsi Dózsa	806	Dunakeszi Magyarság	82
22. Szombathelyi Haladás	783.5	Barcsi HV	82
23. FTC	766	105. Pécsi Sportiskola	75
24. Bp. Előre	717	106. 303. sz. ITSK Fűzfő	71
25. Nagykanizsai Bányász	679	107. Szombathelyi Pamut	65
26. DVTK	674	108. 600. sz. ITSK	63
27. Bp. Spartacus	624	Kaposvári Táncsics gimn.	63
28. Törekvés	589	110. Bátaszéki VSK	60.5
29. I. sz. ITSK	582	Miskolci Vasutas	60.5
30. Győri Dózsa	574.5	112. VM Egyetértés	60
31. Gyulai MEDOSZ	560	113. Siketek	59
32. Nagykanizsai Dózsa	556	114. Pécsi ITSK	56.5
33. VM KÖZERT	547	115. Ikarusz	52
34. Martfői MSE	527	Veszprémi Haladás	52
35. Székesfehérvári MÁV	518.5	117. Székesfehérvári technikum	51
36. BVSC	504	Fűzfői AK	51
37. SZEAC	418	119. Csurgói Spartacus	50
38. MPSC	402	120. Ormosbányai Bányász	48
39. Békéscsabai Dózsa	400	121. Szegedi Tanítóképző	44
40. Józsefvárosi Sportiskola	389.5	122. Soproni Széchenyi g.	43
41. Komlói Bányász	386.5	123. Jászberényi Vasas	42
42. Ganz-MÁVAG	381.5	124. Pécsi Pedagógiai Főiskola	37

43. Orosházi Kinizsi	380.5	125. Zalaegerszegi Zrínyi gimn.	32
44. Soproni MAFC	355	Székesfehérvári KASE	32
45. Bp. Petőfi	354	127. Tapolca	30
46. Pécsi Póstás	349	128. XVIII. ker. Sportiskola	29
47. Ózdi Kohász	341	129. Újpesti Sportiskola	28
48. Debreceni Sportiskola	334	Nyírbátori FSK	28
49. Móri Bányász	304	Ceglédi Hunyadi	28
50. DVSC	299	132. Csurgói Gimnázium	27.5
51. Salgótarjáni Kohász	291.5	133. Esztergomi Sportiskola	26
52. Szekszárdi Dózsa	286	134. Kecskeméti Spartacus	25
53. Nyíregyházi VSE	284	605.sz. ITSK Szolnok	25
54. SUMSE	282.5	136. Gyöngyösi Vasutas	24
55. Pécsi Építők	282	137. Kaposvári Honvéd	21
56. Makói VSE	278.5	138. Csepeli ITSK	20
57. PEAC	268.5	139. 602.sz. ITSK	15
58. Békéscsabai MÁV	264	Tolna	15
59. Gyöngyösi Bányász	257	Bonyhádi Gimnázium	15
60. Budai Spartacus	254.5	142. Sarkadi Gimnázium	14
61. Sztálinvárosi Vasas	253	143. Füzesabonyi Vasutas	13
62. Tipográfia	248	Szeghalmi Gimnázium	13
63. MEAFK	245	109.sz. ETSK	13
64. Győri Sportiskola	240.5	146. HGSC	12
65. Dorogi Bányász	237.5	Nagykőrösi Kinizsi	12
66. Békés megyei Sportiskola	236	Sárospataki MEDOSZ	12
67. Salgótarjáni Bányász	226	Egri Sportiskola	12
68. Bp. MEDOSZ	212	150. Sárvári MEDOSZ	10
69. GSE	207.5	Angyalföldi Sportiskola	10
70. Szegedi Kender	204	Esztergomi I. István gimn.	10
71. Kaposvári Dózsa	189	Csepeli Posztó	10
Kecskeméti TE	189	154. Csepeli Papír	8
73. Kecskeméti Katona J. gimn.	187	Bólyi MEDOSZ	8
74. Szegedi Sportiskola	181	156. Komáromi MÁV	7
75. Dunaföldvár	176	Szőregi KSK	7
76. Zalaegerszegi TE	170	158. Kiskunfélegyházi B.	6
77. Szegedi Spartacus	164	ETSK	6
78. Székesfehérvári Vasas	159.5	Abonyi KSK	6
79. Kaposvári Petőfi	156	161. Kőbányai Lombik	5
Miskolci Sportiskola	156	Pápai Textiles	5
81. Soproni MEDOSZ	155	Váci Petőfi	5
82. Debreceni Honvéd	152	164. Komlói ITSK	4
		Sárvári Kinizsi	4

A női eredményeket a legközelebbi számban közöljük.



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

Felölös szerkesztő: Farkas Pál

Szerkeszti a Szerkesztőbizottság: Nyíró 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.

Felölös kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Uzeme

Felölös a Vállalat Igazgatója

