

lelt. 627

40-515

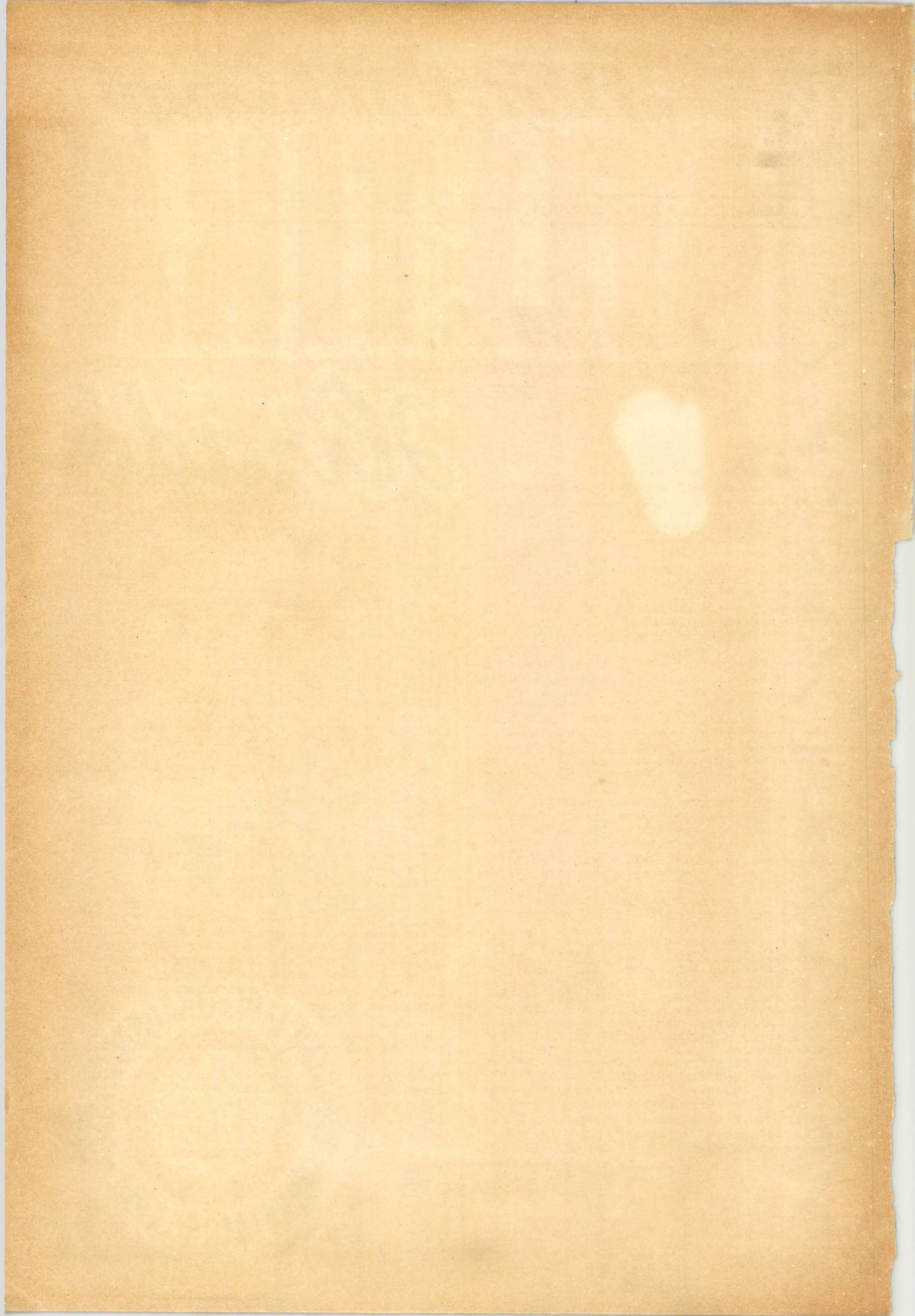
ATLETIKAI

Híradó

58

668/5







Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1962. ÉV 1. SZÁM

AZ 1962. ÉV KÜZDŐJÉN

Ismét eltelt egy esztendő!

Íróasztalom régi naptárát újra cseréltem ki, de mielőtt a régit eldobtam volna, átlapoztam, hogy felidézsem az elmúlt esztendő bejegyzéseiből annak eseményeit. Elvonultak előttem az értekezletek időpontjai, a jelentések határidői, a nagyobb versenyek, fontosabb események terminusai. S míg asztalomról a papírkosár felé vittem az elavult naptárt, gondolatban végigfutottam az eseményein, hogy rövid számvetést végezzek a tervezett és elvégzett munkám felett. Ugyanakkor az új naptár az elkövetkezendő év feladatait juttatta eszembe.

Most, hogy az Atlétikai Híradó 1962. évének első számát állítom össze, hasonló érzés vesz elő. Híradónk - ha késve is - de eljuttott Előfizetőinkhez. Köszölköz a versenyek kiírásait, a hivatalos részeket, olyan cikkeket ismertettünk, melyekből edzőink és versenyzőink tanulhattak; beszámoltunk a fontosabb eseményekről és végül teljes részletességgel lehoztuk a tatai edzői értekezlet anyagát.

A szakosztályok vezetését megkönnyítő és az edzők továbbképzését elősegítő kettős célunkat részben teljesítettük. Talán többet és részletesebben kellett volna egyes szakkérdésekkel foglalkoznunk, egyesek véleménye szerint majdnem részletes edzői utasításokat is lehetett volna lehoznunk, de lapunk terjedelme és előfizetőink érdeklődési irányának különbözősége miatt ezt nem tehetjük meg.

Több ízben kértük Olvasóinkat, hogy véleményeikkel nyújtsanak segítséget az anyag kiválasztásában, vagy vessék fel problémáikat Híradónkon keresztül. Sajnos, nagyon kevés vélemény és mondanivaló érkezett szerkesztőségünkhöz. Így magunkra hagyatva, igyekeztünk változatossá tenni és megítélésünk szerint a legaktuálisabb témákat tárgyaló cikkeket közölni.

A jövő célkitűzései sem lehetnek mások. A tatai értekezleten résztvevő edzők érdeklődéséből a látszott, hogy szeretnék magukat tovább képezni, szívesen hallgatják, vagy olvassák az atlétikai edzésekre vonatkozó előadásokat, a legújabb irányzatokat. Mivel mindenki nem lehetett jelen, a részt-

vevők sem tudtak minden irányban teljes tájékozottságot szerezni, feltétlenül szükséges, hogy a szakirodalom megfelelő ismertetésével nyújtsunk nekik továbbra is segítséget.

Örvendek, hogy Előfizetőink között aktív versenyzőink is vannak. Gyakorlati tapasztalatból tudom, hogy versenyzőink széles rétege szívesen olvassa Híradónkat, ha azt kezébe adjuk. Szakmai szempontból kíváncsi, hogy versenyzőink elméletileg is képessék magukat, tekintsenek bele az edzésvezetés munkájába, lássák, hogy ma már a rendszeres és céltudatos felkészülés mellett a véletlennek igen kis szerep jut. Versenyszámuk edzését, vagy a részmozgást tárgyaló cikkeket áttanulmányozása gondolkodásra készteti őket, foglalkozni fognak maguk is vele szabad idejükben. Még hasznosabbnak látszik ha az edzés végén az edzővel megvitatják a cikkekben közölteket, összehasonlítják a saját edzésükön tapasztaltakkal, melyből feltétlenül fontos következtetéseket vonhatnak le.

Híradónk szerkesztősége ezekkel a gondolatokkal kezdte el az 1962. évet.

Az új esztendő küszöbén azonban szeretnénk felhívni a szakosztályvezetőket, edzőket és versenyzőket figyelmét arra, hogy ők is végezzenek rövid kiértékelést az elmúlt esztendő munkájáról. Nézzék meg, hogy az egy évvel ezelőtti betervezett célt elérték-e, vizsgálják meg, hogy mi volt a lemaradás oka, hogyan lehet azt a közeljövőben pótolni. Nézzék meg a rangsorolás statisztikáját hasonlítsák össze az elmúlt évi eredménnyel szigorúan bírálják meg saját munkájukat. A tapasztaltakból máris kitűnik az új cél, a követendő feladat, melynek tudatában kezdenek az 1962. év munkájához.

Az Atlétikai Híradó szerkesztő bizottsága jó egészséget, eredményes munkát és atléta sikerekben gazdag, boldog új esztendőt kíván kedves Olvasóinknak, a szakosztályok vezetőinek, az Edző Sporttársaknak, a versenyzőknek és szurkolóknak egyaránt. Reméljük, hogy ez az év meg hozza a régen várt fejlődést, ismét elfoglalhatjuk helyünket az európai atléta nemzetek élcsoportjában.

Szerkesztő bizottság



Thiess-Siebmann:

A gyermekedzés

CÉLRÓL, FELADATAIRÓL, TARTALMÁRÓL és fogalmáról

A sportedzés egyre inkább azt követeli, hogy már gyermekekkel megkezdjük a későbbi csúcsteljesítményekre való hosszas előkészítést, hogy az utánpótlás folyamatos teljesítmény emelkedését biztosítsuk.

Gyermekeedzés alatt hosszú időre tervezett pedagógiai folyamatot értünk, amely arra a távolabbi perspektívára irányul, hogy egy választott sportágban csúcsteljesítményeket érjünk el.

1./ A gyermek-edzés folyamatában a szocialista nevelés azzal kezdődik, hogy a választott sportág iránt az érdeklődést felkeltsük. A sportbeli érdeklődés fejlődésével összefügg a sportbeli élmény és örömezés. A gyermek-edzésnek feladata, hogy öröm- és élménnyel teli órákat biztosítson, mert így a sport és testnevelés az ifjúság állandó szükségletévé válik.

A gyermekeket az edzésfolyamat alatt erkölcsileg is nevelnünk kell. Az erkölcsi nevelésben a hangsúlyt a hazafias nevelésre kell fektetni. A tanulók erkölcsi nevelését az edzéseken főképpen a kollektív nevelés módszerével tudjuk megvalósítani. Az edzőnek kezdetben különösen rendet és fegyelmet kell az edzésben résztvevő tanulóktól megkövetelni, vagyis az edzésen - és ebből kiindulva az életben - meg kell tanulni az egyéni érdeket a többség érdekei alá rendelni.

Az edzésfolyamatban a gyermeket alkotó aktivitásra neveljük.

2./ A gyermek-edzésnél három egymással elválaszthatatlanul összefüggő egyéni feladatkomplexust kell megoldani:

a./ az egészséges megalapozása, amely lehetővé teszi a szervek és izomzat sokoldalú fejlesztését. Az egész szervezetet harmonikusan kell fejlesztenünk, hogy mindenoldalú embert formáljunk, aki jól tud futni, ugrani és dobni, biztonságosan tud uszni s ezzel párhuzamosan összes testi és szellemi tulajdonságait képezzük. /Kalinin./ Központi feladat az edzésfolyamat alatt tehát a sokoldalú atlétikai alapkiképzés.

b./ A fizikai képességek: mint gyorsaság, erő, állóképesség, ügyesség fejlesztésére igen nagy gondot kell fordítani, de a választott sportág nyers technikáját fejlesztenünk kell. A gyermek-edzésnél tehát meg kell teremteni az előfeltételeket a sportág mozgáskészségeinek későbbi automatizálására. Az illető sportág technikájának lehető legszélesebb körét kell "nagyvonalúan" játékosan oktatni.

c./ Sportbeli csúcsteljesítményeket csak akkor lehet elérni, ha a sportoló gazdag versenytapasztalatokkal rendelkezik, ezért a tanulóknak korán alkalmat kell adni, hogy teljesítményeiket versenyeken próbára tegyék. Itt tanulják meg, hogy a szabályoknak megfelelően technikailag és taktikailag hogyan kell eljárni. A versenyzés akarati tulajdonságait is fokozza. Az első sikerélmények bátorítják és lelkesítik a tanulót a választott sportág iránti érdeklődés pedig fokozódik.

A gyermek-edzés céljából és feladataiból adódó fontos módszerbeli elv az, hogy a gyermekedzést az egységes edzésfolyamat első szakaszának kell tekinteni, amely az ifjúsági és felnőtt korban folytatódik. Eppen ezért a gyermekedzést is hosszú időszakra kell tervezni.

A módszerrel szóló bel- és külföldi irodalom már régóta azt a helyes álláspontot képviseli, hogy az ifjú sportolót sokoldalúan kell kiképezni. Az utóbbi évek azt mutatják, hogy a "korai specializálás" ellen szóló fő érvek - az u.n. egyoldalúság - a sportbeli felkészítésben egyre kisebb szerepet játszanak, miután a "korai specializálás" szószólói is ellene vannak az egyoldalú felkészítés gyakorlatának.

A következőket kell ezzel kapcsolatban szem előtt tartani: minél szűk körűbb a sportág fiziológiai hatása, annál sokoldalúbbnak kell lennie a sportbeli felkészítésnek.

Ilyen vonatkozásban az alapvető fizikai képességek fejlesztéséből kell kiindulnunk. Ha a sportoló magas színvonalú és hosszantartó sportbeli teljesítményre törekszik, akkor elengedhetetlen, hogy az alapvető fizikai képességeket a lehető legsokoldalúbb módon kifejlesszük. Eppen ezért ennek már a gyermekedzésnél a sportbeli felkészítés középpontjában kell állnia. A gyorsaságot és erőt, az állóképességet és ügyességet a legmesszebbmenően iskolázni kell.

A gyermekek sportbeli kiképzésénél az eddigi tudományos ismeretek és tapasztalatok előtérbe helyezték a gyorsaság és ügyesség fejlesztését, míg az erő és állóképesség képzését egy későbbi szakaszra hagyták. Az a véleményünk, hogy ez nem volt helyes. Vizsgálataink azt mutatják, hogy a tanulók például a szertornánál és súlylökésnél csak akkor tudják a sportbeli technikát eredményesen elsajátítani, ha az ehhez szükséges erővel rendelkeznek. Újabb tapasztalataink azt mutatják, hogy az erőt annál eredményesebben és átfogóbban lehet fejleszteni, minél előbb elkezdik az erő-edzést. A fiatal tornászok egész sora - edzőjük, Doerfer véleménye szerint - azért nem rendelkezik megfelelő erővel mert túl későn kezdték el az "erőt" tervszerűen és rendszeresen fejleszteni. Tudományos munkatársunk, Erbert vizsgálata szerint már 10-11 éves gyermekek alkalmasak az erő iskolázására. Ez pedig a szertorna technikájának kifogástalan meg tanulásához szükséges.

Ebben a kérdés-komplexumban kísérleteket végeztek a Szovjetunióban. Szubbotina a következő véleményt képviseli:

"Az iskolán kívüli edzés 134 edzésórája és a pedagógiai megfigyelések analízise azt mutatja, hogy az edzés legnagyobbat részét a technika elsajátítására kell fordítani. Közli hogy egy 14 éves tanuló, aki két év alatt 60 m-es eredményét 11.4-ről 9-re javította, futógyakorlatokat összesen 26 km-en keresztül végzett, hogy ehhez a teljesítményhez szükséges technikát elsajátítsa. A tanulók

átlagban edzésenként 180 m-t futottak. Ugyan-ez a tanuló ugyanezen időszak alatt 1300 ugrást, ill. ugrógyakorlatot hajtott végre, hogy a hasmánt technikát elsajátítsa, magasugró teljesítményét 1 m-ről 1.30-ra emelje. A rendelkezésünkre álló anyagból az is kiténik, hogy a tanulók a sokoldalú atlétikai alapképzés érdekében átfogó programot hajtottak végre."

Ezzel szemben tanulóink teljesítmény emelkedésénél elért eredményeinket főképpen a sokoldalú atlétikai alapképzésre vezethetjük vissza, amelynek alapján a sportolók a technikát eredményesen elsajátították. A problémát azonban tovább kell vizsgálni. Azt a véleményt képviseljük, hogy az alapvető fizikai képességek átfogó fejlesztése gyermek-edzés tartalmának központi kérdése valamennyi sportágban.

Szubbottina már említett anyagában közli, hogy a szovjet gyermek sportiskolák A osztályaiban az atlétikai sportmódszernél az összedzés 35 %-át az általános testi előkészítésre, 65 %-át az atlétika technikai képzésre fordítják.

Atlétikai gyermek-edzéssel kapcsolatos vizsgálatainknál a következő programot állítottuk össze:

B osztály kb 25 % általános fejlesztő gyakorlatok szereken és szerekekkel, gimnasztika és talajtorna,

kb 25 % játékok,

kb 50 % atlétikai technikai gyak.

Igy állítottuk össze az anyagot, mert a technikai képzés rendkívül fontos, de mégsem elégséges egyedül ahhoz, hogy az alapvető fizikai képességeket lehető legátfogóbban fejlesszék. A programot továbbá úgy terveztük, hogy az edzésre tervezett 84 órából a technikai gyakorlást az egyes atlétikai számok között a következőképpen osztjuk meg:

	fiúk	lányok
futás	12 óra	12 óra
gátfutás	8 óra	8 óra
távolugrás	12 óra	14 óra
magasugrás	16 óra	16 óra
rudugrás	6 óra	---
kislabdadobás	10 óra	12 óra
súlylökés	10 óra	12 óra
gerelyhajítás	10 óra	10 óra

Nem azon volt a hangsúly, hogy az atlétikai ágakra rendelkezésre álló edzésidőt túlnyomórészt technikai iskolázásra használjuk ki. Az edzésidő főfeladata sokkal inkább a sokoldalú atlétikai alapképzés biztosítása és ezzel egyidejűleg - erre épülve - egyes számokban a technika nyers formáját gyakorolni.

Ennek megfelelően tehát nincs általános és speciális kiképzés és a kettőnek nincs aránya sem. A gyermek-edzés tartalmának úgy kell kialakulnia, hogy a sokoldalú atlétikai képzést - lehetőséghez képest - a választott sportág sok gyakorlatával valósítsa meg.

A választott sportág speciális képzése azt jelenti, hogy az illető sportághoz szükséges fizikai képességeket fejlesszük, valamint az ügyesség és a sokoldalú technikai képzés alapján a sportág technikáját kialakítsuk. Mind a szertornász, mind az atléta sok általános erőt igényel. Mindkettőnek szüksége van azonban a választott sportág számára speciálisan fejlesztett erőre is, amely a sportág speciális mozgásaiban jut kifejezésre. Így a speciális erő hatásmódja más a szertornásznál és más az atlétánál, ebből kifolyólag a fejlesztés más formáját igényli.

Ebben az értelemben tehát a fizikai képességeknek általános és speciális képzése létezik, kialakul a képzés meghatározott aránya. A cseh kollégák véleményével teljes mértékben egyetértünk, amikor azt mondják: minél kevésbé szolgálja egy sportág a fizikai képességek sokoldalú fejlesztését, annál inkább háttérbe szorulhat a sportág speciális képzése, helyette más sportágakkal kell gondoskodni a fizikai képességek fejlesztéséről. Ez a követelmény fordítva is fennáll.

Bár az atlétikai mozgások nagy mértékben járulnak hozzá a sokoldalú képzéshez, véleményünk szerint azonban a gyermek-edzésnél a fizikai képességek kielégítő fejlesztésére mégsem elegendőek. Különösen az erőt és ügyességet nem lehet atlétikai gyakorlatokkal megfelelőképpen kifejleszteni. Így a B és az A osztályokban az erőt és ügyesség fejlesztését az általánosan fejlesztő gyakorlatok közül a szerekekkel és szereken végzett gyakorlatok szolgálják, míg a játékok segítenek hozzá ahhoz, hogy a gyorsaságot, ügyességet és állóképességet kielégítően fejlesszék.

Más sportágak edzőivel való megbeszélések - különösen labdarúgásnál és más sportjátékoknál - alkalmával vált nyilvánvalóvá, hogy a gyermek-edzésnél a sokoldalú atlétikai képzés kérdése még távolról sem tisztázott. Így pl. sok labdarúgó edző a gyermek-edzés középpontjába a technikai oktatást helyezi. Ezt a következő mondással igazolják: "A gyermekek végre is játszani, labdázni akarnak." Meg vagyunk arról győződve, hogy sok labdarúgó játékos teljesítménye azért olyan hiányos, mert gyermekkorukban nem részesültek megfelelő sokoldalú atlétikai képzésben. Ezt utólag pótolni nehéz, mert az időt más feladatokra: technikai fejlődésre, taktikai képzésre, valamint fizikai továbbképzésre lehetne felhasználni.

Azok a gyermekek, akik szertornával foglalkoznak és a lipcsei ifjúsági és gyermek sportiskolában sokoldalú testi képzést kapnak, az edzések alkalmával általános fejlesztő gyakorlatok révén még sokoldalúbb képzést kapnak azért, hogy meg tudjanak felelni a szertornázás követelményeinek. A szertorna ugyanis, amely nagymértékben hozzájárul az erőt és ügyesség fejlesztéséhez, nyilvánvalóan nem elégséges ahhoz, hogy a szertornázáshoz szükséges "erő" és "ügyesség" képességeket megfelelően fejlessze.

Munkatársunk, Ebert által a gyermekek számára az első edzésévre összeállított edzésterv a gimnasztikai órák számát az összórák 17 %-ában határozza meg. Ezen többéves vizsgálat alapján azt javasoljuk, hogy az első évre a szertornázásnál a gimnasztikai órák számát az összedzés 25 %-ában állapítsák meg. A gimnasztika edzésidejének emelése a szertornázás speciális képzése és a játékok terhére történik. Tapasztalataink azt mutatják, hogy az általunk 17-20 %-ban alkalmazott gimnasztika a szertornázáshoz nem kielégítő, nem eléggé hatásos ahhoz, hogy az alapvető fizikai képességeket, különösen az erőt fejlessze.

A sokoldalú atlétikai képzés távlati edzést kíván. Míg az egyoldalú és erőszakolt iramban képzett ifjú sportoló gyorsabban ér el magas sportbeli teljesítményt, addig perspektivikusan csak a sokoldalú atlétikai képzés válik be.

Málok pedig arról van szó, hogy a sportoló a caucsteljesítmények életkorára - tehát semmi esetre sem a gyermek és serdülő korban - munkás-paraszt államunk számára ki-magasló sportbeli eredményt érjen el. Eppen ezért a gyermek-edzésnél sohasem szabad ezt a perspektívát szem elől téveszteni. Tapasztalataink és vizsgálataink azt mutatják, hogy

a gyermek csak akkor ér el választott sportágában magas sportbeli eredményt, ha sokoldalúan atlétikusan van kiképezve. Az "eredmény" kedvéért eltekintünk mindenkor a "súlykolástól", amely szülőkörű és korlátozott megfontolás. Azok a teljesítmények, amelyek egyoldalú képzésen nyugszanak, nem állóképesek és az állandó sportbeli fejlődés abban a pillanatban megáll, amikor ez, vagy amaz az alapvető fizikai képesség a magasabb követelményeknek már nem felel meg. Kísérleti csoportunknál az edzéseket a következőképpen állítottuk fel:

Atlétika:

15 perc - bevezetés. Tartalom: bemelegítő és a szervezet felkészítő gyakorlatai /futás, gimnasztika és kisebb játékok/.

30 perc - I.főrész. Tartalom: atlétikai alapképzés, egy atlétikai szám gyakorlása révén. Az atlétikai alapképzés összekapcsolása a nyers technika fejlesztésével.

30 perc - II.főrész. Tartalom: mint az I.főrészben. Olyan atlétikai szám kerül gyakorlásra, amely tulnyomórészt más fizikai képességeket fejleszt. Pl. míg az I.főrészben sprintgyakorlatokkal az alap-gyorsaságot fejleszthetjük, a II.főrészben dobószámmal az erőt és ügyességet fejlesztjük.

15 perc - levezető rész. Az órának ebben a részében rendszerint kisebb játék, vagy teljesítményellenőrzést célzó verseny kerül lebonyolításra. Az órának ebben a részében vídám, erőfejlesztő gyakorlatokat is végezhetünk medicinlabdával, vagy dobásfalon, ill. más szereken.

Az előkészítő időszakban voltak olyan edzések is, ahol főképpen szerekekkel és szereken végzett gyakorlatokkal képeztük a fizikai képességeket. Ezeket az órákat, amelyek 90 percig tartottak, mindig úgy szereztük, hogy egymás után négy szeren dolgoztak. Az 1959. január 29-i /A osztály/ edzés-jegyzőkönyv a következőket tartalmazza:

Időpont: 1959. I. 29.

Edzés célja: 1./ 7. osztály tantervében lévő korlátgyakorlatok végzése. - 2./ Mászórudon végzett gyakorlatokkal az általános erő és gyorsaság fejlesztése. - 3./ A dobóerő fejlesztése medicinlabda gyakorlatokkal. - 4./ Rugódeszkán végzett ugrásokkal a szaltó nyers formájának elsajátítása.

Óraterv:

10 perc bevezetés:

futás különféle módon /térdeemelések, lábizület gyakorlatok, szökdelő futás/

20 perc korlát:

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. vetődés balra | 4-szer |
| 2. vetődés jobbra | 4-szer |
| 3. kanyarlat jobbra | 4-szer |
| 4. kanyarlat balra | 4-szer |
| 5. guruló átfordulás terpeszből terpeszbe | 2-szer |
| | Összesen: 22 gyak. |

20 perc mászás:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. lassu mászás /szer megszokása/ | 1-szer |
| 2. gyors mászás időre | 2-szer |
| 3. lassu mászás | 2-szer |
| 4. vándormászás 8 rudon | 2-szer |
| 5. a test emelése lebegő függésbe, ereszkedés hátsó függésbe két rudon | 3-szor |
| | Összesen: 10 gyak. |

20 perc medicinlabda gyakorlat:

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 1. labdadobás két kézzel | 15-ször |
| 2. ugyanez ülésben | 15-ször |
| 3. lökés jobbra | 15-ször |
| 4. ugyanez ülésben | 15-ször |
| 5. lökés balra | 15-ször |
| 6. ugyanez ülésben | 15-ször |
| 7. dobás előre törzshajlításból | 15-ször |
| 8. labdadobás két kézzel | 15-ször |
| 9. dobások jobbra | 15-ször |
| 10. dobások két kézzel távolságra | 2-4-szer |

**Összesen: 138 dobás
ill. lökés**

20 perc ugrások rugódeszkán:

- | | |
|--|--------|
| 1. guggoló átugrás | 2-szer |
| 2. homorított felugrás a rugódeszk. 2-szer | |
| 3. guggoló átugrás a rugódeszkaról | 2-szer |
| 4. szaltó, segítséggel | 5-ször |

Összesen: 13 ugrás

A tanulók különféle gyakorlatokat sokszor ismételnék. Ujabb szovjet anyag révén ismeretes, hogy az atlétikai gyermek-edzésben /8 osztály/ lényegében a komplex gyakorlatoknak két típusát alkalmazzák. Az első típusnál a speciális testi előkészítés gyakorlatait összekötik az általános előkészítéssel. - A második típusnál főképpen a speciális atlétikai képzés gyakorlatait alkalmazzák. Minden órán végeznek gyakorlatokat a futótechnika, ugrások és dobások alap-elemeinek megtanulására. Műtán az atlétikai edzések a többször alapjaira épülnek, minden órán végeznek futó, ugró és dobógyakorlatot.

A korai specializálódás fogalmának kérdéséhez.

A korai specializálódás fogalmát illetően különböző felfogások voltak, sőt legnagyobb mértékben még most is vannak. Ezt a fogalmat általában túl szűken értelmezik és egyoldalúsággal teszik egyenlővé. Ez nem felel meg elképzeléseinknek.

Thiess és Drechsel cikkükben reaktették véleményüket. Ezt írták: "A korai specializálással csak akkor érünk célt, ha sokoldalú képzéssel párhuzamosan fejlesztjük az atlétikai készségeket, a technikát."

Brock így fejtegeti a korai specializálás fogalmát. "A korai specializálás olyan munkamódszer, melynek az a célja, hogy a sport meghatározott területén jó alapképzés alapján lehetőleg jó eredményt érjünk el, de figyelembe kell venni a fejlődéstől függő növekedést is. Nem a korai csúcsteljesítmény a cél, hanem a mindenkori, szervezetre legalkalmasabb időpontban, a mindenkori sportágnak megfelelően, lehetőleg hosszú időn át tartó csúcsteljesítmény. A szervezet zavartalan fejlődése érdekében elsődleges kell, hogy maradjon az általános kiképzés."

Helyesen munkamódszernek, folyamatnak tekintik a korai specializálást. Brock további fejtegetéseiben hangsúlyozta, hogy pl. a legtöbb játékosnak szemére vetett egyoldalúság nem erős, hanem éppen egyoldalú, tehát helytelen specializálás miatt áll elő. "Mert ésszerű specializáláshoz tartozik mindaz, ami szükséges ahhoz, hogy jó eredményeket érjünk el, tehát atlétika, torna, stb."

Mateff mind tartalmilag, mind formailag két szakaszt különböztet meg; egyik a "korai oktatás", a másik a "korai specializálás".

"A különböző sportágakban a korai oktatás alatt azon sportágakban való fejlődést értjük, amelyek elősegítik a gyermek mozgáskészségének fejlődését és előnyösen formáló hatást gyakorolnak a testi állapotra. Spe-

ciális funkcionális terhelést előkészítő edzést nem tervezünk.

A korán elkezdett sportoktatás tehát a serdülőt természetes módon a sportág felé irányítja, majd az ifjúsági korai specializálással zárul le. A korai oktatás tehát tisztán egészségi és pedagógiai célokat szolgál!

Mateffnél a célra irányuló, tervszerű, rendszeres, speciális sportágra való edzés a 13-14 életévben kezdődik el, míg az ezt megelőző általános képzés inkább egészségi jelleggel bír.

Kanaki a "korai specializálásról" a következőket mondja:

"Ifju atléták sportbeli specializálódásának első fokozata sohasem legyen egyenlő a felnőttek edzésével. Annak mindig alkalmazkodnia kell az ifjúsági életkornak megfelelő anatómiai, fiziológiai és pszichológiai tulajdonságokhoz és az általános testi képzés alapján, valamint a sokoldalú atlétikai gyakorlatok elsajátításával kell lefolynia."

Kanaki 3 fokozatot jelöl meg, amelyek a "bajnokság elnyerésére" vezetnek:

1. - /12-13 éves/
Cél: a sportjelvény megszerzése
Feladat: a legfontosabb atlétikai számokban az erő kipróbálása
Tartalom: sokoldalú atlétikai képzés.
2. - /14-15 éves/
Cél: az ifjúsági osztályok normáinak elérése.
Feladat: egyéni többletára való szűkebb specializálás.
Tartalom: speciális gyakorlatok a sokoldalú atlétikai képzéssel összekötve.
3. - /16-17 éves/
Cél: a bajnokság elérése, csúcsteljesítményekre való törekvés.
Feladat: 2-3 számban való tökéletesedés
Tartalom: a választott szám következtében korlátozott eszközök és módszerek, a technika pontosabb elsajátítására.

"Ha a korai specializálás az általános testi képzés alapján folyik és alkalmazkodik az ifju atléta testi fejlődése körülményeihez 17-18 éves korban, elősegíti a csúcsteljesítmények elérését és az azt követő években az eredmények javulását."

Összefoglalva mondhatjuk, hogy a korai specializálás valamennyi képviselője a kifejezés alatt távlatra tervezett pedagógiai folyamatot ért, amely a gyermekkorban kezdődik és azt a célt követi, hogy a választott sportágban csúcsteljesítményeket érjen el. Ez a folyamat, annak tartalmát, célját, eszközeit és módszereit tekintve, amely alatt korai specializálást értettünk: az edzés.

A megadott eszközök, módszerek egy egész rendszert képviselnek, amelyben a sokoldalú atlétikai képzés és a speciális képzés a választott sportágban harmónikusan kapcsolódik és amely a kor által meghatározott anatómiai, fiziológiai és pszichológiai sajátosságokat a gyermekeknél és ifjúságiaknál számításba veszi.

A korai specializálásnak ez a tartalmi meghatározása, amint ezt eddig leszögeztük, általánosságban véve tehát nem jelent mást, mint gyermek-edzést.

Az edzés lényeges jellemzője a specializálás. Mert a specializálás nélküli sportbeli tevékenység nem edzés.

Ebből leszűrve, a gyermek-edzés fogalmát sokkal átfogóbbnak és találóbbnak tart-

juk, mint az eddig a vitákban tartalmilag körülhatárolt korai specializálás.

A gyermek-edzést távlatra tervezett pedagógiai folyamatnak tekintjük, melynek távoli célja, hogy a választott sportágban csúcsteljesítményeket lehessen elérni. Ebből adódó feladatok: a szocialista nevelés és a fizikai alapok megteremtése.

A gyermek-edzés az első szakasza az egyseges edzés-folyamatnak, melyet ifjúsági és felnőtt korban folytatják.

Ez a három, tartalmát, eszközeit és módszereit tekintve különböző szakasz szerves egységet képez és azonos célra irányul.

Megjegyzés:

A gyermek-edzés irodalma rohamosan növekszik. A közölt cikk egyik értékes része a tárgykörbe vonatkozó szakirodalomnak. - Az idejében történő szakosítás - gyermek, serdülő, ifjúsági edzés - jelenleg folyó vitájában három csoportra sorolhatók a vélemények:

1./ Az anatómiai beérés előtt - legfeljebb 18 éves korban - lehet a fiatalat valamely sportágra szakosítani. Igaz ugyan, hogy ennek el eredményeket fiatalok is, de a korai eredményretörés csökkenti a szervezet, a teljesítőképeség fejlődésének távlati, magasabb színvonalu lehetőségeit. Ifjkorrig 17-19 év/ sokféle fizikai elfoglaltság ajánlatos. A gyermek, serdülő, foglalkozzon olyan sportággal - egyszerre többel is - amihez kedve van. Fontos azonban a sokoldalú fizikai képzés. A technikai oktatás másodrangú szerepet játszik, a versenyzés pedig teljesen a fiatal mozgásigényére van bízva. E csoport képviselői példának hoznak fel olimpiai bajnok sportolókat, akik 18-19 éves korukban választottak véglegesen sportágot.

2./ A második csoport képviselői homlok-egyenest ellenkező állásponton vannak: különösen uszók, teniszezők, korcsolyázók, sportjátékok képviselői. Szerintük a sportbeli tökéletesedés legfőbb feltétele az, hogy a lehető legkorábban szakosítsunk. Mielőtt a gyermek utánozni tudja a technikát, megérti a sportág mozgásanyagára vonatkozó magyarázatokat, alkalmas arra, hogy szakosodjék. Különböző behozhatatlan hátrányba kerül, a technikát nem tudja magas szinten elsajátítani. A technikai gyakorlással ugyanis a fizikai képességek fejlődnek, emellett párhuzamosan gondot kell fordítani az erő fejlesztésére.

A versenyzéssel kapcsolatban az a véleményük, minél korábban kezd versenyezni a fiatal, annál kisebb a veszélye annak, hogy lámpalázás tipussá alakul. A versenyzés nem jelent nagyobb terhet, mint egy erős edzés.

3./ A harmadik csoport - és ez a többség - véleménye látszik jelen ismereteink birtokában a leginkább alátámasztottnak, amit a cikk is képvisel. Eszerint a sportágra való szakosodás ideje függ az egyéntől és függ a sportágtól. A kettő összhangja alapján szabad speciális edzésbe kezdeni.

A mozgástanulás kezdeti szakaszában a fizikai képességek sokoldalú fejlesztése jelentőségében megelőzi a technika oktatását majd a kettő egymással párhuzamosan halad és csak ezután lehet a fiatalnak bonyolult, magas színvonalu fizikai felkészültséget igénylő mozgásfeladatokat adni.

A versenyzést óvatosan lehet csak kezdeni, amikor erre a kezdő fiatal fizikai, technikai, szellemi téren érett.

NEKIFUTÁS

A magasugrás nekifutását az eddigi szakkönyveink úgy írják le, hogy a hossza 9-13 lépés legyen, sebessége ill. véggyorsasága az ugró képességeinek a legjobban megfelelő. Az írásban lefektetett nekifutás sablonokon kívül az ugrók nekifutásban mutatják talán a legnagyobb változatosságot. Van hosszú, van még hosszabb, az elején gyors, közben gyors a végén lassu, a végén gyors nekifutás. Ha jól megnézzük, talán olyan ugró is akad, akinek a szakkönyvekben leírt sablonokhoz közel áll a nekifutása.

Nem akarom véleményemet a magasugrás nekifutásáról nagyon részletesen kifejteni, csak éppen a szerintem leglényegesebb mozzanatokat szeretném kiemelni. Mindenekelőtt azt szeretném, hogy leszögezhessem, a nekifutás olyan legyen, amiből az ugró az utána következő mozzanatokot a legeredményesebben tudja végrehajtani. Ehhez az általános elvhez még kiegészítésképpen annyit: a nekifutás lehetőleg a végén legyen gyors.

A sportmozgások tanítása hosszú pedagógiai folyamat, mely közben fejlődik a sportoló személyisége, világnézete, fizikai képességei, ezen belül az ügyessége, technikája. A szellemi és fizikai ráhatásokra emelkednek sporteredményei.

A sportpedagógiának egyik tétele, hogy a mozgásokat a tanulás időszakában az edzésen csak csekély, vagy közepes intenzitással szabad gyakoroltatni, hogy a beidegzést megkönnyítsük. A nagy intenzitással tanult mozgásban a hibák sokkal mélyebbek, kijavításuk nehezebb és hosszadalmasabb. Az edzés pedagógiai folyamat, tehát olyan valami, ami nem csak rövid ideig, egy évig, hanem éveken át folyik, miközben a sportolóval szemben állított követelményeket állandóan fokozni kell úgy, hogy a sportoló egészsége ne károsodjék technikája és eredményei növekedjenek. Ezt a munkát meg kell tervezni. A tervezés úgy jó, ha közeli és távoli célokat tűzünk ki. A közeli céloknak mindig olyanoknak kell lenni, hogy szolgálják a távolabbi cél megvalósulását. Tehát az edzéstervet részletesen egy évre kell készíteni, de a célkitűzésben a további, távolabbi célt is - eredményekben pontosan meghatározva - kell rögzíteni. A távolabbi cél olyan legyen, amit a sportoló erőfeszítések árán ugyan, de a megadott határidőre képes teljesíteni.

Mindezek előrebocsátását szükségesnek tartottam azért, hogy jobban meg lehessen érteni a nekifutásról alkotott véleményemet. A fentiek alapján a nekifutás olyan legyen, amelyből az ugró maximálisan képes végrehajtani az ugrás többi mozzanatát. A magasugrás legfontosabb mozzanata a felugrás, amelynek érdekében az ugrás többi mozzanatában megkönnyítéseket is kell eszközölni. A nekifutás, különösen ennek utolsó 3 lépése igen nagy hatással van a felugrára éppen úgy, mint a felugrás a légmunkára. Mivel az a cél, hogy az ugrót képessé tegyük minél nagyobb magasság átugrására, ennek pedig kulcspontja a felugrás, tehát ennek érdekében kell mindent tenni. Nekifutással nem lehet ugrani, az csak szükséges kelléke a felugrásnak. Felugrással lehet csak ugrani, tehát ezt kell elsődlegesnek tekinteni. A felugrást könnyebb rövidebb nekifutással végrehajtani, tehát kezdeti szakaszban a rövid nekifutás gyakor-

lása ajánlatos: olyan rövidre kell venni a nekifutást, amiből az ugró a végén optimálisan felgyorsulva az ugrást a legtökéletesebben tudja végrehajtani. A felugrást nem célszerű mérsékelt intenzitással végeztetni, mert így az ugrás ritmusa helytelenül idegződik be. A felugrást tehát mindig teljes erővel kell végezni, ezt érezze az ugró. De mivel a rövid nekifutással véggyorsaságot nem lehet a kívánt fokra emelni, így a felugrást a valóságban az ugró csökkentett intenzitással hajtja végre. Természetesen szubjektív érzése az legyen, hogy a felugrásba mindent beleadott. A hosszú nekifutással az ugró nagyobb gyorsaságra tehet szert, tehát a felugrást nemcsak szubjektíve, hanem valóságban is nagy intenzitással hajtja végre, így a hibák javítása nehezebb, illetve majdnem lehetetlen. A nekifutás hossza a kezdő és még nem kiforrott versenyzőknél évente változó legyen. A következő idény nekifutását az alapozó és a formábahozó időszakban tanulja beidegezni. Ennek megfelelően szerzi meg a szükséges általános és ugróerőt. Méterben, lépésben meghatározni a nekifutás hosszát nem lehet, ezt csak edző és tanítvány közösen állapíthatják meg. Hogy ez milyen legyen, azt nem a versenyző által elért számszerű eredmények határozzák meg, hanem minden esetben az ugró eddig megszerzett technikai és fizikai képességei. Előfordulhat az, hogy kétméteres ugró is rövid nekifutással kénytelen ugrani, habár eredménye a mi viszonyaink között már nem mondható kezdőnek. A rövid nekifutás megállapításánál azonban arra mindig vigyázni kell, hogy az mindig biztosítsa az ugró eredményeinek számszerű növekedését. Tehát egy éven belül a nekifutás hossza állandó, de az edzésfolyamatban évente változó mindaddig, amíg az ugró képességének tetőfokát el nem éri, ill. mozgásában alapvető hibákat már nem lehet találni.

Volt már Magyarországon néhány tehetséges magasugró, aki fiatalon kiváló eredményeket ért el, majd egy-két évig stagnált a utána eltűnt a versenyzők sorából. Ezt annak tulajdonítom, hogy az edzője nem tartotta be a fokozatosság elvét, nagyszerűen megtanulta a végmunkát, de az ugrás lényege: a felugrás, elsikkadt.

A tervezés folyamán a nagy cél nem mindig érvényesült, melynek megvalósításához apróbb célokon keresztül igyekeztünk eljutni. Elképzelhetőnek tartom, hogy valaki 5-6 évvel előre tervez nem apró részletekbe merülve, hanem minden év munkájának gerincét határozza csak meg; pl. van olyan ugró, aki 1964-ben Tokióban szeretne versenyezni és munkáját már 4 évvel ezelőtt így kezdte el.

Mindezek után megállapítom azt, hogy Szekeresnek /U. Dózsa/ nekifutása az 1961. évben nem volt rövid, de ez a nekifutás már 1962-ben nem lesz elégséges. Annival kell emelnie nekifutása hosszát, amennyivel a fizikai képességei engedik, ill. amennyiben a technikájában mutatkozó hiányosságokat ki lehet küszöbölni, azaz annyira, hogy az évek hosszú során át majdnem jónak nevezhető felugrása ne károsodjék. Vidéken sem úgy születnek a magasugrók, legalább is nálunk, hogy azonnal tudnak felugrani, meg kell őket tanítani. Szekeresnél négy és fél éves együtt-

működés alatt az edzések összeállításánál a fenti szempontokat vettem figyelembe és úgy gondolom, hogy habár pályája nem üstökösszerű, de minden esetre határozott felfelé ivelést mutat. Ezt néhány adattal alátámasztom: 1957-ben 165 cm, 1958-ban 180 cm, 1959-ben 186 cm, 1960-ban 191 cm, 1961-ben 200 cm. Ez utóbbi eredmény említésével úgy gondolom, nem követelek el erőszakot az igazságon, ha azt merem feltételezni, hogy ebben még az én munkám igen intenzíven jelentkezik, mivel 1961. április közepéig együtt dolgoztunk.

Összegezve: a Szekeres nekifutását nem tartom rövidnek azért, mert csak ebből a nekifutásból, illetve ezzel a lépésszámmal el-

ért sebességből tudja a lehető legjobban végrehajtani a felugrást. Mivel nem a nekifutás, hanem a felugrás a leglényegesebb mozzanata a magasugrónak, a nekifutással ugyanis nem lehet, az csak eszköze, előkészítője a felugrásnak, így még ha kicsit szokatlan is egyeseknek, mégis csak fel kell adni a felugrás érdekében a nekifutást. Akkor lesz majd sok jó magasugrónk, ha nem azal kell dicsekedni, hogy X és Y kiváló roham-magasugrónk. Szekeres nagyszerű ugróerővel rendelkezik, de mozgása kicsit darabos. Eredménye akkor javulhatna lényegesen, ha 8 évi versenyzői pályafutás után új technikára térne át.



Ozolin:

A SPORTOLÓK ÁLLÓKÉPESSÉGÉNEK FEJLESZTÉSE

Az állóképesség fejlesztésének módszerei.

A sportirodalomban az állóképesség fejlesztésének általában 3-4 módszerét ismerik, pedig ennél lényegesen több van. Ezért kezdetnek az állóképesség fejlesztésének módszereiről csak egy általános táblázatot mutatunk be, majd pedig megvizsgáljuk azok alkalmazását az edzés folyamán, rövid-, közép- és hosszú távokon.

Sportolók általános és speciális állóképességének fejlesztési módszerei.

Főbb irány	A módszer elnevezése	A módszer tartalma	Főbb alkalmazása
Az általános állóképesség fejlesztése	"Egyenletes"	A táv lefutása egyenletes gyorsasággal, fokozatosan növelve a munka tartamát	Az összes sportoló részére
Az általános állóképesség fejlesztése és az aktív pihenés	"cross"	Futás, vagy járás silécekkel közép, vagy kis intenzitással, terepen	u.a.
Általános és speciális állóképesség fejlesztése	"fokozatosan emelkedő"	A táv lefutása annak fokozatos növelésével és állandó gyorsasággal, majd utána fokozatos csökkentésével, de a gyorsaság fokozásával	Kezdők, hosszú távfutók és középtávfutók részére
A speciális állóképesség fejlesztése	"standard" /meghatározott szintű/	A meghatározott szintű verseny táv lefutása	Az összes sportoló részére
A speciális állóképesség fejlesztése	"ismétlő"	Az edzés megismétlése maximális intenzitással és átlagos pihenő intervallumokkal.	vágótázók, ugrók, dobók, súlyemelők stb. részére
u.a.	u.a.	Az edzés ismétlése nagyobb erő kifejtéssel, mint az előzőt követendő versenyben és és több pihenő intervallumokkal	Közép- és hosszú távfutók részére
u.a.	u.a.	Ismétlés rövidített edzési munkával, majd huzamosabb munkával, versenykapacitással, vagy ennél is nagyobb, nagyon kis pihenő intervallumokkal.	A hajrá tulajdonság fejlesztése céljából

Főbb irány	A módszer elnevezése	A módszer tartalma	Főbb alkalmazása
A speciális állóképesség fejlesztése	"növekvő-csökkenő"	Az edzési munka megismétlése maximális kapacitással az időtartam fokozatos növelésével, majd csökkentésével.	vágótávvezők részére
u.a.	"növekvő"	Az edzés megismétlése maximális kapacitással, az időtartam fokozatos növelésével az edzés folyamán	u.a.
u.a.	"csökkenő"	Ugyanaz, de egy foglalkozásban az időtartam fokozatos csökkentésével	u.a.
u.a.	"szakaszos"	A résztávok lefutása verseny ütemben, amikor is a távok összege megfelel a versenytávnak, az egyes távok közötti pihenőket 0-ra csökkentve	középtávvezők és vágótávvezők részére
Az általános állóképesség fejlesztése	"kevert"	Lassu futás, séta-gyaloglással váltakozva	kezdő sportolók részére
Speciális állóképesség fejlesztése	"váltakozó-vágótáv"	Közép és maximális intenzitású; rövid gyorsítások váltakozása rövid lassításokkal	vágótávvezők részére
Speciális és általános állóképesség fejlesztése	"Fartlek"	A versenyen alkalmazottnál nagyobb intenzitású edzés szüntelen váltakozása aktív pihenéssel, nagyon mérsékelt munka formájában	középtávvezők, de inkább hosszútávvezők részére
Általános állóképesség fejlesztése és aktív pihenés	"váltakozó regeneráló"	Mérsékelt kapacitású edzési munka szakadatlan váltakozása aktív pihenéssel igen könnyű munka formájában	Az összes sportoló részére
Általános állóképesség fejlesztése	"íramjáték"	Különböző edzési munka állandó váltakozása terepen, különböző intenzitású futás és gyaloglás	u.a.
Speciális állóképesség fejlesztése	"gyorsítás-sal"	Mozgás kis gyorsaságról maximálisig, ismétlésekkel	Vágótávvezők és középtávvezők részére
Speciális állóképesség és "tempóérzék" fejlesztése	"ütemi"	Mozgás a távra megadott gyorsasággal, kisebb, mint a versenygyorsaság, azzal egyenlővel és nagyobb gyorsasággal	közép- és hosszútávvezők részére
Speciális állóképesség fejlesztése	"gyengítő"	Edzés pihenés nélkül, a gyakorlat szabályosságát befolyásoló fáradtság beálltáig	az összes sportoló részére
Speciális állóképesség fejlesztése és az edzettség ellenőrzése.	"ellenőrző"	Az alaptáv 3/4-4/5 részének lefutása versenyütemben vagy annál még gyorsabban	közép- és hosszútávvezők részére
Speciális állóképesség fejlesztése	"taktikai"	Az alaptáv lefutása valamivel kisebb gyorsasággal, mint a verseny folyamán	Középtávvezők részére
u.a.	"verseny"	Futás a lehető legjobb idő alatt	Az összes sportoló részére

A táblázatban a sportgyakorlatban leggyakrabban előforduló módszereket tüntettük fel. Elnevezésük nem felel meg mindig tartalmuknak, de meghagytuk azokat, mert nem tartottuk célszerűnek a gyakorlatban már meggyökeresedett kifejezések megváltoztatását.

Mielőtt még a különböző intenzitású munkák folyamán elérhető speciális állóképesség fejlesztésének kérdésével foglalkoznánk, részletesebben vizsgáljuk meg az itt alkalmazott főbb módszereket.

x x x

Az általános állóképesség fejlesztése.

Az általános állóképesség fejlesztését a testgyakorlatok sokféle komplexumával érjük el, olyanokkal, amelyeket a sportoló egész évi edzése folyamán alkalmaz. Az általános fejlesztő és speciális testgyakorlatok folyamatos végrehajtása, az edzési foglalkozások sürü volta, mozgási- és sportjátékok elősegítik az általános állóképesség fejlődését.

Legnagyobb jelentősége azonban annak a huzamos és nem nagy intenzitású edzésnek van, amelyet speciálisan az általános állóképesség fejlesztésére állapítottak meg. Erre a célra azt a más sportágat választják ki, amelyben a sportoló specializálja magát. Saját sportjának hatásosabb huzamos ideig tartó gyakorlása. Ez azt jelenti, hogy az uszó hosszú ideig usson, a futó fusson, az evezős pedig huzamos időn át evezzen, stb.

A sportoló az általános állóképesség fejlesztésére nem "rokon" sportgyakorlatokat is végezhet. Pl. P.I. Kozlovskij, gyalogló edző szerint a gyorsfutók télen sikeresen alkalmazhatják a sietést. Ezt gyakorolták Uhov, Lobaszov és Junk is. Utóbbi másfél óráig is siet. A téli edzés idején alkalmazott sietési gyakorlatok előnyét A.L. Fruktov kísérletekkel is beigazolta.

Az általános állóképesség fejlesztésére sok sportágban alkalmazzák a gyaloglást és a futást. A hosszútávú gyaloglást gyakran jó eszköznek tartják az általános állóképesség fejlesztésére. Ennek nagy előnyét a sportolók ma is elismerik.

Ugyanakkor nem kevés azoknak a száma, akik a gyaloglás jelentőségét vitatják, azt állítván, hogy annak nincs célja, sőt hatása kedvezőtlen. Ezzel kapcsolatban foglalkozunk kell ezzel a kérdéssel. A huzamos ideig tartó gyaloglás a sportolók előkészítésében már 7-8 évvel ezelőtt fontos helyet foglalt el, különösen a finn, német és svéd futóknál és sietőknél, az angol evezősöknél és ökölvívóknál, stb.

Pl. Pikhala rámutatott arra, hogy egész sor ismert hosszútávutónak heti edzési terében az idény kezdetekor legalább 100-150 km-es gyaloglás szerepel /135-160 lépés per centként/. A gyaloglás, mint az edzés eszköze a további években jelentőségéből veszített és mindig több és több sportoló mellőzte. Tény az, hogy a gyaloglás nem idéz elő nagy energetikai fogyasztást, nem állít fel nagy követelményt a sportoló szerveivel és rendszereivel, akaratával szemben. Abból a célból, hogy a gyaloglást az edzésnek hatásosabb eszközévé tegyék, időtartamát növelik, pl. a marathoni futók részére /N.N. Denikov/ 3 óra, a kerékpárosok részére /L. Selesnev/ 3 óra, a sietők számára /M. Himicsev és P. Ljudszkov/ 15-20 km.

1947-ben V.A. Andrejev jogosan kritizálta a gyaloglás értékéről alkotott véleményét.

"Miért gondolják - mondotta - hogy amikor a sportoló gyalogol, a siető részére szükséges állóképességet fogja elnyerni. A gyaloglás nem adja meg a szükséges terhelést a belső szervekre és nem készíti elő kellő mértékben az izmokat. Az őszi edzés alapja a futás legyen."

Ugyanabban az évben Brunner svájci edző kijelentette, hogy ezután a versenysietőket másként fogja edzeni, gyaloglás helyett intenzív eszközként a futást fogja alkalmazni.

Íme egy példa a huzamos gyaloglás kedvezőtlen hatásáról /P. Demin középtávú edzéséből/. Demin 1949-ben gyorsított gyaloglást végzett és csupán januárban 118 km-t tett meg. Ekkor volt a legerősebb edzés: 30 km 3 óra és 34 perc alatt.

Demin már februárban érezte, hogy gyorsasága csökkent - 100 m-t 12 mp alatt futott 11.8 mp idő helyett. Májusban 800 m-en 2 p, másodsor pedig 1: 59 volt.

Demin a következő évben teljesen elhagyta a gyaloglást és helyette hosszabb ideig 2.5 órán át is futott. Februárban rekordidőt ért el a Szövjetunióban: 800 m-en 1:57.6-ot.

Demin szerint huzamos ideig tartó gyaloglás után a lábokban 1-2 hét után fáradtságot érez az ember, de futás után már a második napon könnyebb az érzés.

Nem kétséges, hogy a sportolók előkészítésében a gyaloglást minden sportágban a hosszabb távú futással kell helyettesíteni. Még a sportgyaloglás előkészítésekor is elégtelennek tartják az egyedüli gyaloglást.

A.L. Fruktov a gyaloglók edzésével kapcsolatban végzett kísérletek alapján a gyaloglás és futás alkalmazásának viszonylagos hatásosságát állapította meg az állóképesség fejlesztésére. "Az edzés előkészítő időszakban legjobb eszköz a gyaloglás és futás összehangolása - írta Fruktov. A megtett utnak 1/4-ben a kezdők fussanak, míg kiváló sportolók esetében - amint a tapasztalat mutatja - a futás még fontosabb helyet foglal el és értékesebb lehet a gyaloglásnál."

Jelenleg a szervezet funkcionális felkészültségét igyekszik növelni, a gyaloglók mindig jobban és jobban alkalmazzák a hosszútávú futást. Annál furcsább, hogy más sportágakban még nem régen a gyaloglást kezdték alkalmazni, pl. a sietők előkészítésében, a kerékpárosoknál, a korcsolyázóknál, a közép- és hosszútávú futóknál. Akad hasonló javaslat az utóbbi években is.

F.K. Vanin helyesen állítja, hogy ő a gyaloglást nem a marathoni futás edzésének, hanem csak pihenőnek tartja. De furcsa, hogy ugyanakkor a marathoni futás előkészítéseként egy év alatt 410 km gyaloglást írt elő.

A gyaloglás alkalmazása, még a gyorsított is, az általános állóképesség fejlesztésére annyira nem igazolt, hogy az edzők és sportolók nem találnak semmi alapot arra, hogy tervükbe bekapcsolják. A sétatyaloglás nem edzési eszköz, hanem aktív pihenés.

A különféle sportokat űző sportolók általános állóképességének univerzális hatásos eszköze a huzamos ideig tartó futás, különösen a terepen, erdőben, rugalmas talajon.

Manapság a labdarúgók, evezősök, korcsolyázók, uszók, teniszezők és más sportolók edzőként a terepen futnak. De a futás univerzális volta nem helyettesítheti az illető által űzött sport specifikus hatását. Az illető sportágban szükséges annak huzamos edzése.

Ezzel kapcsolatban a gyakorlatban a nyugodt munkát alkalmazzák /a saját sportágban/.

Bármennyire is fejleszti a szelő és korcsolyázó állóképességét a futás, bármennyire is alkalmazkodik huzamos ideig az utánzás, mégis az eredeti szelés, vagy eredeti korcsolyázás sajátosságait nyáron fejleszteni nem lehet.

Az uszók, korcsolyázók, szelők, kerékpározók, futók és más sportolók esetében elfoglalt az u.n. "beleerősítés" a saját sportágban, hosszabb távok közbeiktatásával, megfelelően csökkentett gyorsaságu mozdula-

tokkal. Az általános állóképesség fejlesztésének főbb módjai az egyenletes és váltakozó mód. Alkalmazzák a váltakozó módszer változatát is - a fartleket /iranjáték/.

A kezdő részére kezdetben vegyes módszert honosítsanak meg: gyaloglás+lassu futás+gyaloglás+lassu futás, és így tovább. Ugyanezt lehet csinálni a szelésnél, az evezésnél és más sportágakban is.

Korobkov: *SPORTEDZŐ* FIZIOLOGIAI ALAPJAIRA VONATKOZÓ FELFOGÁSOK FEJLŐDÉSENEK KÉRDÉSÉHEZ

/Korobkov, az ismert szovjet sportfiziológus és munkatársai különböző életkorú egyénekben folytatott kísérleteket. Az akaratlagos mozgások kialakulása, a mozgásreakció lappangási idejének, az izomösszehúzódság gyorsaságának, a hajlításnál, feszítésnél fellépő erőnek tanulmányozása érdekében. A kísérletek alapján az edző gyakorlati munkáját segítő következtetéseket vontak le, amelyet az alábbiakban közlünk, mint a kísérlet ismertető tanulmány befejező részét. Szerk./

A kutatások eredményei alapján, ha azokat összehasonlítjuk az irodalomban fellelhető adatokkal, néhány gyakorlati jelentőségű észrevételt tehetünk.

Az általunk nyert adatok, valamint sok más adat, amelyek a központi és perifériás idegrendszer, az izmok és más szervek és rendszerek fejlődését jellemzik, lehetővé teszik, hogy a 4-5 és 6-7 éves életkorokra utaljunk, amelyek rendkívüli mértékben fontosak a mozgási funkció további fejlődése szempontjából. Amennyiben ebben az életkorban alakulnak ki a különböző mozgási koordinációk a beszéd és a gondolkodás kialakulásával kapcsolatban, ebben a korban a gyermek testnevelését is az edzhetőség alapjának megteremtésére kell irányítani. Ezt azért érthetjük el, ha az intenzitásuk tekintetében megengedhető és maximálisan különféle gyakorlatokat alkalmazunk, amelyek hozzájárulnak meghatározott készségek képződéséhez, különösen pedig ahhoz, hogy kifejlődjék az a képesség, hogy meg tudják oldani a mozgási koordinációs feladatokat, amelyek egyidejűleg biztosítják a mozgások meghatározott diszciplináját azok pontossága, gazdaságossága és plasztikussága révén. Az edzhetőségi alap kiszélesítése a testnevelés fontos része marad a testneveléssel és sporttal való foglalkozások egész további periódusa folyamán. A konkrét készség és tulajdonságok kialakítása iránti figyelem azonban az életkorral együtt növekszik. A gyorsaságot, erőt és állóképességet fejlesztő testgyakorlatokkal való foglalkozások utjai a további életkorcsoportokban az emberi szervezet alakulásával vannak kapcsolatban.

A szív működését biztosító szabályozó idegapparátus alapján véve a 7-8-ik évben alakul ki. A továbbiakban folytatódik fejlődése és tökéletesedése. A feltételes reflexek, amelyek az izomösszehúzódságokkal

kapcsolatban lépnek fel és a szív munkájára gyakorolnak befolyást, a 15-16 éves fiataloknál jól alakulnak ki és elég tartósak. Az edzés biztosítja a stabilis időbeli kapcsolatokat, amelyek a szív- és vérkeringésszerű funkcióját szabályozzák a 10-13 éves gyermekeknél.

A légzőszervek és a légzési funkciókat szabályozó rendszerek kialakulása alapján ugyancsak ebben az időszakban fejeződik be. Emellett, miután a gyermeknél specifikus a felületi légzés, szükséges, hogy a gyermekeket megtanítsuk a mély és a ritmikus légzésre, ami fontos a szív- és vérkeringésszerű működése szempontjából is. A 14-18 éves életkorban az 1 kg testsúlyra eső oxigénigényességlet izommunka végzése esetén megközelíti a felnőttek mutatószámait. A 13-14 éves korig az izmok, vegetatív szervek és az idegrendszer felépítése megközelíti azt, amit a felnőtteknél tapasztalhatunk. Emellett a mozgások tudatos koordinációjának színvonala ugyancsak magas fejlődési fokot ér el. Az általunk nyert adatok szerint, valamint az irodalomban található utalások szerint is /V. Sz. Farvel és munkatársai/ az egyszerű és ciklikus gyakorlatoknál mutatkozó gyorsaság, az ügyességgel kapcsolatban a koordináció különféle formája, az ellentétes működésű izmok kölcsönhatása, az egy kg testsúlyra számított erő igen jelentékeny mértékben növekszenek meg a 6-7 évtől a 10-13-14 évig terjedő életkorban. Ez arról tanuskodik, hogy ezen mozgási tulajdonságok tekintetében a 10-14 éves életkorig alakul ki a szabályozás legfontosabb központi és perifériás mechanizmusa. Következésképpen a 12-14 éves korban a gyermek szervezete alapján véve már kialakult és képes igen jelentékeny megterhelések elviselésére. Az állóképesség különböző formái és a maximális erő a legjelentékenyebb mértékben az idősebb életkorban fejlődnek ki, ami kapcsolatban van az izomtömeg növekedésével, a szabályozó rendszer tökéletesedésével, a szervezett mozgási és vegetatív szférájának megerősödésével.

Ilyen módon, a gyorsasági tulajdonságok és az ügyesség maximális kifejlesztéséhez az alapot feltétlenül az iskola első osztályától kezdve kell megteremtteni. Enélkül az akaratlagos mozgási tevékenység kialakulása lökészerűen fog történni, és az említett tulajdonságok tökéletességének magas foka a

véletlen dolga lesz. Ha a gyorsaság és ügyesség fejlesztéséhez csak 13-14 éves korban fogunk hozzá, akkor elmulasztjuk a gyermek szervezete fejlődésének legfontosabb periódusát, amikor a testnevelési gyakorlatok hatásossága, a mi adataink szerint, a legnagyobb foku. A továbbiak során nem annyira tanulni, hanem újra tanulni kell, ami nem adja meg a kívánt hatásfokot, mert a feltételes mozgási reflexek már kialakultak és megrögződtek és ezeket újra kell rendezni, ami nem mindig sikerül.

Hangsúlyozni kell, hogy az egyik vagy másik tulajdonság fejlődését a 12-14 évig terjedő korban nem szabad összekapcsolni az intenzív és hosszú ideig tartó edzésekkel, miután a szervezet vegetatív és mozgási szférája ebben az életkorban még nem alakult ki véglegesen és funkcióiban különböző zavarok állhatnak be. A 12-14 éves korig terjedő periódusban el kell érni a különféle koordinációk kifejlődését az erő, a gyorsaság és meghatározott fokban az állóképesség fokozatos kialakulásával együtt, a különböző izomcsoportok funkcióiban, az egész szervezet fokozatos bekapcsolásával. Más szóval, túl fiatal korban nem szabad döntő módon megváltoztatni, átállítani a cserefolyamatokat, az emberi szervezet különböző szervei és rendszerei fejlődésének és kölcsönhatásának biológiai okokon alapuló tempóját és jellegét. Szemmel láthatóan a gyermeknél a gyorsaság és ügyesség fejlesztése alapul szolgálhat az erő és az állóképesség különböző formái továbbá intenzív fejlesztéséhez, amit a leghatásosabb módon a későbbi életkorokban lehet azután megvalósítani.

A korai szakosítást, ami feltételezi a fő sportág kiválasztását és nagyobb mennyiségű és intenzívebb munka végzését, a 12-14 évtől kezdve lehet megkezdni. Ebben a periódusban, amikor már megvan a további fejlődés alapja, a sokoldalú felkészítést már a

fő mozgási készség kialakulása körében kell végezni. Ez az edzéstől rendkívül magasfoku pedagógiai készséget kíván, mert állandóan szélesíteni kell a sokoldalú testi felkészítés eszközeit, egyidejűleg arra kell törekedni, hogy elérjük az új időleges kapcsolatok és az alapkészségek közötti pozitív kölcsönhatást, ami éppen a technikai mutatószámok szakadatlan és sikeres növekedésének alapját képezi. Enélkül az életkor növekedése és a gyermek növekedése révén előálló eredményfokozódás hamar megszakad. Mind a korai szakosítás megkezdése előtt, mind pedig azután a szervezet növekedése tovább folytatódik. Ezért az alapsportágban végzett edzéssel egyidejűleg a foglalkoztatottaknak ki kell próbálniuk tudásukat más versenyszámokban is, közben tovább fejlesztetni mozgási készségüket.

Számításba kell venni azt is, hogy az egész mozgási készség az első és második jelzőrendszer kölcsönhatása mellett alakul ki. Ezért el kell érni, hogy a gyermekek szavakkal is ki tudják fejezni mozgásaik egymásutánját, jellegét és intenzitását, ami sportbeli tudásuk sikeresebb növekedésében fog mutatkozni. Ez egyúttal hozzájárul a mozgások automatizálódásának kialakulásához ami biztosítja a mozgási tevékenység leg tudatosabb és leghatásosabb megvalósítását.

A fent előadott adatok azt mutatják, hogy az edzőnek a gyermeket a 7-8-ik évtől kezdve kell alakítani, a szakosítást a 12-14 évtől kell megkezdni. Azt a rendszert amelynél az esetek többségében az edző csak gyermekekkel vagy csak felnőttekkel dolgozik, hibásnak kell tekintenünk. Az edzőnek a lehető legtovább kell elikísérnie tanítványát és nem szabad vele a kapcsolatot megszakítani. Másrészt, a válogatott csapatok edzőinek egyidejűleg gyermekekkel is kell foglalkozniuk.

Dr. Sir-Farkas:

VÁLOGATOTTUNK 1961. évi szereplésének statisztikája

Dr. Sir József, a magyar atléta-válogatott férfi és női csapat 1961. évi szerepléséről az alábbi statisztikai táblázatokat készítette el, melyek igen sok érdekes kimutatást tartalmaznak, ha azokat alaposabban áttanulmányozzuk. Ezek a tapasztalatok világosan rámutatnak csapataink erős oldalaira, s gyenge pontjaira. Szakszerű kimutatásokkal támasztják alá azt a már régen ismert megállapítást, hogy férfiaknál és nőknél egyaránt gyengén állunk gát- és ugrószámokban és felülően elmaradtunk a férfi rövidtávfutó számokban.

Ez a statisztika egyben megmutatja azt a feladatot, amelyet a közeljövőben meg kell oldanunk, ha vissza akarjuk hódítani a nem is olyan régen elvesztett nemzetközi helyünket.

Hogy Kedves Olvasóink könnyebben eligazodjanak a táblázatokon és hamarabb megértsék a statisztikai adatok néma számain, kalauzként végigvezetem Önöket a táblázatok egyes részletein.

A FÉRFI ATLÉTA VÁLOGATOTT 1961. ÉVI MERLEGE

	angol-magyar					cseh-magyar					svéd-magyar					NSZK-magyar					Magy.helyezések				Csoportok pont-aránya:
	I	II	III	IV	A:M	I	II	III	IV	C:M	I	II	III	IV	S:M	I	II	III	IV	N:M	I	II	III	IV	
100 m	A	A	M	M	8:3	C	C	M	M	8:3	S	M	S	M	7:4	N	N	M	M	8:3	0	1	3	4	
200 m	A	A	M	M	8:3	C	C	M	M	8:3	S	M	S	M	7:4	N	N	M	M	7:4	0	1	3	4	
400 m	A	A	M	M	8:3	C	M	M	C	6:5	S	S	M	M	8:3	N	N	M	M	8:3	0	1	3	4	
4x100	A	M			5:2	M	C			2:5	S	M			5:2	N	M			5:2	1	3			
4x400	A	M			5:2	C	M			5:0	S	M			5:2	N	M			5:2	0	4			
Összesen:					34:13					29:16					32:15					33:14	1	10	9	12	128:58
110 g	A	A	M	M	8:3	M	C	C	M	5:6	S	S	M	M	8:3	N	N	M	M	8:3	1	0	3	4	
400 g	A	A	M	M	8:3	C	M	C	M	7:4	S	S	M	M	8:3	N	M	N	M	7:4	0	2	2	4	
Összesen:					16:6					12:10					16:6					15:7	1	2	5	8	59:29
800 m	M	M	A	A	3:8	M	C	C	M	5:6	M	S	M	S	4:7	N	N	M	M	8:3	3	1	2	2	
1500 m	A	M	A	M	7:4	C	M	C	M	7:4	M	M	S	S	3:8	M	N	N	M	5:6	2	3	0	3	
Összesen:					10:12					12:10					7:15					13:9	5	4	2	5	42:46
5000 m	M	A	M	A	4:7	M	M	C	C	3:8	M	M	S	S	3:8	M	N	M	N	4:7	4	2	2	0	
10.000 m	A	A	M	M	8:3	M	M	C	C	3:8	M	M	S	S	3:8	M	M	N	N	3:8	3	3	1	1	
3000 ak	M	M	A	A	3:8	M	M	C	C	3:8	M	M	S	S	3:8	M	M	N	N	3:8	4	4	0	0	
Összesen:					15:18					9:24					9:24					10:23	11	9	3	1	43:89
Magas	M	M	A	A	3:8	M	M-C	C	C	3.5:7.5	S	M	S	M	7:4	M	N	M-N	M	4.5-6.5	3	3	1	1	
Távol	A	M	A	M	7:4	C	C	M	M	8:5	M	S	S	M	5:6	N	N	M	M	8:3	1	1	2	4	
Hármas	M	A	M	A	4:7	C	C	M	M	8:3	S	M	S	M	7:4	N	N	M	M	8:3	1	1	3	3	
Rúd	M	A	A	M	5:6	M	C	C	M	5:6	M	S	S	M	5:6	N	M	N	M	7:4	3	1	0	4	
Összesen:					19:25					24.5:19.5					24:20					27.5:16.5	8	6	6	12	95:81
Súly	A	M	M	A	6:5	M	M	C	C	3:8	M	M	S	S	3:8	M	N	M	N	4:7	3	3	2	0	
Diszkosz	M	M	A	A	3:8	M	C	C	M	5:6	M	M	S	S	3:8	M	M	N	N	3:8	4	3	0	1	
Gerely	M	A	M	A	4:7	M	M	C	C	3:8	M	S	M	S	4:7	N	N	M	M	8:3	3	1	3	1	
Kalapács	M	M	A	M	3:8	M	C	M	C	4:7	M	S	M	S	4:7	N	M	M	N	6:5	3	2	3	0	
Összesen:					16:28					15:29					14:30					21:23	13	9	8	2	66:110

110:102

101.5:108.5

102:110

119.5:92.5

Össz pontarány: 433 : 413

Egyénileg: Mácsár 28 pont, Szentgáli 25 pont, Csutorás 18 pont, Szécsényi 18 pont, Zsivótzky 18 pont, Miskolc 18 pont, Kulcsár 17 pont, Iháros 16 pont, Noszály 14.5 pont.

Mint a legfelső sorból látható, a táblázatban az angol, a cseh, a svéd és az NSZK válogatott elleni viadal kiértékelése szerepel. A viadalokon szereplő versenyszámokat a táblázat megfelelően csoportosítja: rövidtáv, gát, középtáv, hosszútáv, ugró- és dobószámokra. Az ezekben szerzett helyezéseket és pontokat külön-külön értékelni számunként és összesítve is. A táblázatból kiolvasható hogy az egyes viadalokon az egyes számokban versenyzőink hányadikok lettek, helyezéseikkel mennyi pontot szereztek, de megállapítható az is, hogy az összes viadalon pontszerzési arányuk milyen volt.

Nézzük meg például az angol-magyar viadal rövidtávúfutó mérlegét. A 100, 200 és 400 méteren az angolok kettős győzelmet arattak, de győztek a két váltóban is. Az "A" az angol, az "M" betű pedig a magyar helyezést jelenti. Ugyancsak feltüntetett a táblázat azt is, hogy ezzel az eredménnyel hány pontot szerezünk. Az egyéni rövidtávúfutó számokban az angolok 8:3-as győzelmeket arattak míg váltóban 5:2 volt az eredmény. Sprintereink tehát 34:13 arányban maradtak alul, mely a csapat vereségét is jelentette. Valamivel kedvezőbben alakult a csehek elleni szereplés, ahol 400 m-en sikerült egy második, 4x100-on pedig az első helyet biztosítanunk. Sprintereink ezen a viadalon 8 ponttal jobban szerepeltek, ellenfeleink "csak" 29:16-ra győztek ellenünk. A svédek és a németek ellen ismét gyengébben sikerült a pontszerzés, mert 32:15-re, ill. 33:14-re végeztünk.

A táblázat jobboldali utolsó helyezési kimutatása a négy viadalon egyes számokban elért helyezéseket összesíti. Ebből kiderül, hogy 100, 200, 400 és 4x400-on egy alkalommal sem sikerült győznünk, 4x100-on pedig csak egyszer győztünk. Az egyéni számokban második helyet is csak egy-egy alkalommal tudtak biztosítani, háromszor voltunk harmadik és minden alkalommal negyedik. Sprintereink a négy viadalon 128:58 arányú vereséggel zárták a mérleget.

Hasonlóan gyenge volt a pontszerzési lehetőségünk a gátszámokban is. Egyszer tudtunk győzni a csehek ellen, 400 gáton a csehek és németek ellen voltunk másodikak, viszont minden alkalommal mindkét számban a negyedik helyet szerezhettük csak meg. Az összpont 59:29 ellenfeleink javára.

Középtávúfutóink 42:46-os pozitív pontaránya azt jelenti, hogy kiegyensúlyozottabban szerepeltek. A két számban a svédek ellen 2, az angolok ellen 2 pontos előnyt biztosítottak, viszont a csehek ellen 2, az NSZK ellen pedig 4 ponttal vesztek.

A statisztika szerint viszonylag legtöbb pontot a hosszútávúfutók szereztek. Ugyanis 5000, 10.000 és 3000 akadályon a 4 mérkőzés alatt csak egy - az angolok elleni - viadalon nem győztek tízezreink és így a 12 első helyből 11-et szereztek meg. A 20 első és második helyet szemben csak 4 alkalommal lettek harmadik, vagy negyedik helyezettek. Teljesítményük pontaránya 43:89. Eredményes szereplésüket dicséri az is, hogy a 12 versenyen 9-szer kettős győzelmet arattak.

Ugróink csak az angolok ellen tudtak 19:25 arányban győzni. Végeredményben 95:81 arányban ellenfeleink szerepeltek jobban. Magasugrásban 3 első, 3 második helyezést értek el egy harmadik és egy negyedik helyvel szemben, míg rudugrásban 3 első és 1 második hellyel azonban 4 negyedik helyezésünk volt. Távolsági és hármasugróink két alkalommal voltak elsősk és két alkalommal másodikak, viszont 12 alkalommal lettek 3-4-ik

helyezettek. Ebből pedig azt láthatjuk, hogy az ugró csoport távolba ugró része volt a pontszerzés gyengébb brigádja.

A négy dobószám 66:110 pontarányt mutat. A legtöbb győzelmet - szám szerint 13-at - ők szereztek, 9 alkalommal voltak másodikak 8 alkalommal harmadikak és csak kétszer negyedik. A statisztika szerint - ezen pontozási rendszer alapján - minden versenytük megnyerték.

Az egyes csoportok szerzett pontjait tekintve megállapítható, hogy leggyengébben a rövidtávúfutóink szerepeltek. Szerzett pontjaik az ellenfél által szerzett pontok felét sem érik el. Majdnem ugyanilyen arányú vereséggel zárták az évet gátasaink. Ugróink közül a távoli- és hármasugrók 39:27-re maradtak alul ellenfeleikkel szemben. Az általuk szerzett 114 pont az ellenfelek 226 pontjával szemben olyan hátrányt jelentett, melyet dobóink és hosszútávúfutóink már nem tudtak behozni.

Érdekes, hogy gyenge számaink a 100, 200, 400, 110 gát, 400 gát, a távoli- és hármasugrás. Az utóbbi 2-3 évben - legalább is nemzetközi viszonylatban - nem történt fejlődés. Ezt a statisztikát látva eszembe jut az Atlétikai Híradó 1960. évi 3. számában közölt "Feleletre váró kérdések az atlétikában" című cikkem egyes részlete, pl: "...nem lehet véletlen, hogy már hosszú évek óta nincs komoly nemzetközi sikereket felmutató vágázónk, távolugrónk és gátfutónk." Vagy "...valahol olyan okot, vagy okokat kell felfedeznünk, amelyek megmutatják az atlétanevelés területén mutatkozó hibákat, hiányosságokat". "...elmaradt versenyágainkban egyhelyben topogunk. Valahol hibát követtünk el a sprinterek nevelésénél, a távolugrók felkészítésénél, a gátfutás oktatásánál..."

Emlitett cikkemben rámutattam akkor arra, hogy mindegyik elmaradt versenyágban a legnagyobb hibának a sprinterképzés körül mutatkozó hiányosságok okolhatók. Sok fiatal tehetségünk jut el a 11 mp-en belüli időhöz. Fejlődésük itt lelassul, megtorpan, leáll. Nem tudunk átjutni a 10.4-es határon, de még ezt is alig ériük el. Nem csodálkozom, ha ilyen sprinterekből nem lehet jó 400-asokat, gátasokat, vagy távolugrókat nevelni. És mindaddig, amíg ezen a téren lényeges javulás nem következik be, válogatott csapatunk olyan hátránnyal indul, amíg legjobb középtávúfutóink és dobóink sem fognak tudni ellen sulyozni. Sürgős és felsőbb hatóságainktól jövő intézkedésre van szükség, hogy kijussunk ezen mélypontról.



Női válogatottunk két győzelmével, egy döntetlennel és egy vereséggel kiegyensúlyozottabbnak látszik. A csoportokba osztott versenyszámokat vizsgálva meg kell állapítanunk, hogy sprinterek vonalán jobban állunk, mint a férfiaknál. Két győzelem, egy döntetlen és egy vereség 49:62-es pontarányt mutat. A négy viadalon 7 első és 7 második helyezésünkkel szemben csak 6 3-4-ik helyünk volt. Örvendetes, hogy 4x100-as váltónk csak az angoloktól szenvedett vereséget.

Pozitív eredménnyel zárták a mérleget 800-as leányaink is. Az angoloktól elszenvedett egyetlen vereségünk ellenére 16:28-as pontarányval szerepeltek, kétszer arattak kettős győzelmet és csak két esetben voltak harmadikak.

A NŐI ATLETA VÁLOGATOTT 1961. ÉVI MÉRLEGE

	angol-magyar					cseh-magyar					olasz-magyar					román-magyar					Magy. helyezések				Csoportok pont- aránya:
	I	II	III	IV	A:M	I	II	III	IV	C:M	I	II	III	IV	O:M	I	II	III	IV	R:M	I	II	III	IV	
100 m	A	M	A	M	7:4	M	M	C	C	3:8	O	M	O	M	7:4	M	R	M	R	4:7	2	3	1	2	
200 m	A	A	M	M	8:3	M	M	C	C	3:8	O	M	M	O	6:5	M	M	R	R	3:8	2	3	2	1	
4x100 m	A	M			5:2	M	C			2:5	M	O			0:4	M	R			1:4	3	1			
Összesen:					20:9					8:21					13:13					8:19	7	7	3	3	49:62
800 m	A	M	M	A	6:5	M	M	C	C	3:8	M	M	O	O	3:8	M	R	M	R	4:7	3	3	2	0	
Összesen:					6:5					3:8					3:8					4:7	3	3	2	0	16:28
80 gát	A	A	M	M	8:3	C	M	C	M	7:4	O	M	O	M	7:4	M	R	R	M	5:6	1	2	1	4	
Összesen:					8:3					7:4					7:4					5:6	1	2	1	4	27:17
Magas	A	A	M	M	8:3	C	C	M	M	8:3	M	M	O	O	3:8	R	M	M	R	6:5	1	2	3	2	
Távol	A	M	A	M	7:4	M	M	C	C	3:8	O	O	M	M	8:3	R	R	M	M	8:3	1	2	2	3	
Összesen:					15:7					11:11					11:11					14:8	2	4	5	5	51:37
Súly	M	M	A	A	3:8	M	M	C	C	3:8	M	M	O	O	3:8	R	R	M	M	8:3	3	3	1	1	
Diszkosz	M	M	A	A	3:8	M	C	C	M	5:6	M	O	M	O	4:7	R	M	R	M	7:4	3	2	1	2	
Gerely	A	M	M	A	6:5	C	M	C	M	7:4	M	M	O	O	3:8	R	M	M	R	6:5	1	4	2	1	
Összesen:					12:21					15:18					10:23					21:12	7	9	4	4	58:74
					<u>61:45</u>					<u>44:62</u>					<u>44:59</u>					<u>52:52</u>	20	25	15	16	201:218

Egyénileg: Kontsek 25 pont, Bognár 25 pont, Kazi 18 pont, Markó 16 pont, Heldt 14 pont, stb.

Gátasaink jobban szerepeltek mint a férfiak, bár négy negyedik helyünk gyenge szereplésünket bizonyítja.

Női csapatunkban ugróink a leggyengébbek. Két első hellyel szemben 10 3-4-ik helyet szereztek, melynek következtében szerzett pontjaik aránya: 51:37, tehát erősen negatív.

Dobóink - a 800-asok után - a második helyen végeztek. Bár a románokkal szemben minden számban alul maradtak, végeredményben 58:74-es pontarányval nagyban hozzájárultak a 201:218-as kedvező pontarány kialakításához. Érdekes, hogy súlylökőink három alka-



lommal kettős győzelmet arattak, viszont ellenünk a román nők győzedelmeskedtek. Diszkoszvetésben második dobóink gyengébb szereplése miatt a súlylökők mögé szorultak. A dobócsoport legkevesebb pontját a gerelyhajítók hozták.

Ha végezetül összevetjük a férfi és női pontversenyek arányát, akkor ismét ellenfeleink javára dől el a mérleg:

férfiak versenyében 433:413 volt a pontarány
nők versenyében 201:218

Összegezve tehát: 634:631 a végső pontarány ellenfeleink javára.

VERSENY KIÍRASOK

AZ 1962. ÉVI ORSZÁGOS MEZEI BAJNOKSÁG KIÍRÁSA

1./ A bajnokság célja:

a mezei versenyek sorozatában lehetőség biztosítása a felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők részére, hogy az egész évi munkához alapot szerezzenek, továbbá a bajnokság eldöntése.

2./ A bajnokság helye és ideje:

Ifjúsági és serdülő bajnokság: Budapest, 1962. április 15.

Felnőtt bajnokság: Budapest, 1962. október 21.

3./ A bajnokság rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybírók elnöke: Szabó István
helyettese: Gyursánszky János
titkár: Mátraházi Imre

4./ A bajnokság résztvevői:

az országos bajnokságon részt vehetnek azok a felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők, akik minősítési könyvvel rendelkeznek és sportkörük őket a bajnokságra nevezte. Csak azok az ifjúsági és serdülő versenyzők nevezhetők, akik előzőleg a megyei /budapesti/ mezei bajnokságon részt vettek. Az előzetes egyszeri indulás nem kötelező azokra a versenyzőkre, akik átigazoláruk miatt ilyen kötelező versenyen nem tudnak részt venni. Felnőtt versenyzők csak felnőtt, ifjúsági versenyzők csak ifjúsági, serdülő versenyzők csak serdülő távokon indulhatnak. A férfi felnőtt versenyzők csak egy versenyszámra nevezhetők. Csapatversenyeknél csapatonként két tartalék nevezhető. Egy egyesület több csapattal is részt vehet. A csapattagokat előre nem kell megjelölni.

5./ Versenyszámok:

Férfi felnőtt: 4000 m egyéni és ötös csapatverseny; 10.000 m egyéni és hármas csapatverseny;
Férfi ifjúsági: 3000 m egyéni és ötös csapatverseny;
Fü serdülő: 2000 m egyéni és ötös csapatverseny;
Női felnőtt: 1500 m egyéni és hármas csapatverseny;
Női ifjúsági: 1000 m egyéni és hármas csapatverseny;
Leány serdülő: 600 m egyéni és hármas csapatverseny.

6./ Helyezések eldöntése:

A bajnokság győztese egyéni versenyben az a versenyző, aki a távot a szabályoknak megfelelően végigfutotta és elsőnek halad át a célon. Holtverseny esetén együttesen viselik a bajnoki címet. Csapatversenyben az a győztes csapat, amelynek legjobb öt, ill. 3 versenyzője együttesen a legkevesebb helyezési pontszámot éri el. A helyezési pontszámot a befutási sorrend adja. Egyenlő pontszám esetén az a csapat ér el jobb helyezést, amelynek ötödik, ill. harmadik versenyzője hamarabb ért a célba.

7./ Díjazás:

Az országos bajnokság versenyszámainak győztesei a "Magyar Népköztársaság mezei futóbajnoka" címet, a csapatversenyben a "Magyar Népköztársaság mezei futóbajnok csapata" címet nyerik. Az első három egyéni helyezett és az első három csapat tagjai éremdíjazásban részesülnek.

8./ Költségek:

Az országos bajnokság rendezési költségeit a Magyar Athletikai Szövetség viseli. A versenyzők utazási és ellátási költségeiről a nevező sportegyesületeknek /sportköröknek/ kell gondoskodniuk.

9./ Nevezési határidő:

A serdülő és ifjúsági bajnokságra a nevezési határidő 1962. április 2, a felnőtt bajnokság nevezési határideje: 1962. október 7. A nevezéseket a Magyar Athletikai Szövetséghez kell beküldeni /Bpest V., Rosenberg házaspár utca 1./ Késve érkezett nevezéseket a Szövetség nem fogad el. Nevezési díj személyenként 5.- Ft. A nevezési díjat a nevezés határidejéig a MASZ 251.502.sz. csekkszámlájára kell befizetni.

10./ Egyéb:

A versenyzők csak sportegyesületük /sportkörük, klubjuk/ egyforma öltözkézésben indulhatnak. Az országos bajnokságon a versenyzőknek a versenybírók kérésére minősítési könyvüket ill. rajtengedélyüket fel kell mutatniuk, ellenkező esetben a bajnokságon nem vehetnek részt. A bajnokságon csak az a versenyző indulhat, aki 6 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi igazolvánnyal rendelkezik.

A Magyar Athletikai Szövetség az országos mezei bajnokságra nevező sportegyesületeknek /sportköröknek, kluboknak/ a versennyel kapcsolatos tudnivalókat megküldi.



Farmosi István:

Adatok a DUNÁNTULI atlétika történetéhez

Helytörténeti kutatásaim során nemcsak a Dunántul, de az egyetemes magyar atlétika története szempontjából is jelentős adatokra bukkantam. A dunántuli atlétikai kerület megalakulásának körülményei és az első kerületi bajnokság eredményei méltán tarthatnak számot az érdeklődésre.

1910. júliusában a Kaposvári Atlétikai Club kezdeményezésére, Fiume, Győr, Komárom, Pozsony atlétikai egyesületeinek részvételével alakult meg a dunántuli atlétikai kerület. E szövetség megalakulásának legnagyobb indítékát az egyre terebélyesedő sportélet adta. Az 1910-es években a labdarugás tesz szert a legnagyobb népszerűsége a vidéki városokban. Mellette az atlétika egyre inkább kiszorítja a tornát, sőt a labdarugással is konkurrál. Az egyre szaporodó versenyek és az egyesületek közötti páros viadatok hozzák magukkal a szövetségek megalakításának gondolatát. A kezdeményező lépéseket dr. Bertalan Zsigmond, a kaposvári AC elnöke teszi meg, melyhez már a fent említett városok csatlakoznak. A tisztikar így alakul: elnök: dr. Bertalan Zsigmond /Kaposvár/, al-elnök: Katona Mór /Pozsony/, előadó: Simon Imre /Kaposvár/, jegyző: Szántó Imre /Kaposvár/, Latinca Sándor titkár /mártírhálalt halt 1919-ben/.

A kerületi szövetség megalakítói megalapodtak abban is, hogy augusztus 20-án Kaposvárott megrendezik az első kerületi bajnokságot is. A bajnokság négy hivatalos számból állt. Ezek: 100 yardos síkfutás, negyed angol mérföldes síkfutás, távolugrás,

súlyemelés. Mellette országos nyílt számokat is rendeztek, fővárosi atléták részvételével mely egyúttal tanulási lehetőséget is biztosított a vidékiek számára.

A versenyszámok közel 500 néző előtt bonyolódtak le. Ez szintén csúcst jelentett. A győzteseket minden szám után nagy tetszés, taps fogadta. Eredményeikkel rá is szolgáltak az ünneplésre. Részletes eredmények:

100 yard: Simon Imre KAC 11.0 mp;

Távolugrás: Holics Ödön Pécsi AC 583 cm;

1/4 mérf.: Krausz Árpád KAC 60 mp;

Súlyemelés: Ács Lajos KAC 208 kg.

Az országos versenyszámokban a következők győztek: súlylökésben Schiller Rezső /BTE/ 12.54, 220 yardon Andrus István /MAC/ 24.2-vel, diszkoszvetésben Madin István /MAC/ 37.50-el, 3 mérföldes síkfutásban Nagy József /BTE/ 15:10-el, magasugrásban Schiller Rezső /BTE/ 162.5-el, gerelyhajításban Székely Máté /Magyaróvár/ 51.27-el és a 4x100 m-es váltóban a Kaposvári AC /Horváth, Krausz, Simon dr, Rotter/ 51 mp-el.

A verseny és a szövetség megalakítása túlnőtt Dunántul határain. Az eredmények közel álltak az országos szinthez, ezzel is példázva a vidéki atlétika fejlettségét.

A kezdeti fellendülés után a szövetség nem tevékenykedett tovább. 1912-ben megszűntette működését, így a dunántuli atlétika gazdátlanul vált. Bár rendeztek továbbra is az egyesületek versenyeket, egy összefogó szerv hiánya nagyon meglátszott az atlétikai életben.



A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt
Főszerkesztő: Farkas Pál
Felelős szerkesztő: Nyíró György

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. csekkszámlájára.
Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a Vállalat Igazgatója

