

ATLETIKAI

Híradó



58





Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1962. ÉV 2. SZÁM

MA SZÖVETSÉGI ÉRTÉKEZLET

Az elmúlt másfél évtized alatt az atlétika vezető szerve több átszervezésen ment keresztül, az önálló szövetségtől kezdve az OTSB Könyvtárlétiikai Osztályáig, majd az önálló szövetségtől a társadalmi szövetségig, míg jelenleg ismét önálló szövetségi formában végzi feladatait.

Valamennyi szervezési forma több bizottságot működtetett és így mindenkor működtette az Edzőbizottságot is.

A jelenleg együtt dolgozó 9 tagú Edzőbizottság 3 éve kelt életre. Tagjaink összeválogatása többségében szerencsésen sikerült. Valamennyien olyan személyek, akik ezen a társadalmi munkaterületen szeretnek dolgozni és ezen áldozatvállalásra, nagyfokú társadalmi elfoglaltságra is vállalkoztak. Fő- és mellékfoglalkozású edzők, idősebb, tapasztaltabb és fiatalabb személyek alkotják a bizottságot, akik részben testnevelő tanári pályán, részben a testnevelés más munkaterületein dolgoznak. Szakadói tevékenységüket klubjuknál szakosítva végzik a futó- és ügyszéki számokban. Az Edzőbizottság tagjainak többsége a válogatott keretek edzőjeként is működik. A 9 tagú bizottság edzői minőségének megoszlása: mesteredző 6 fő, oktató 3 fő, akik közül 2 fő a szakoktatói tanfolyamot végzi. Évenként tervet készítünk működésünk szakszerűsége és célszerűsége érdekében és többnyire eszerint végezzük feladatainkat.

Sokan nem ismerik, hogy mi is az Edzőbizottság munkaterülete. A bizottság feladata mindazon kérdések szemmel tartása, véleményezése, korszerű irányzat mutatója, mely atlétikánk edzői vonatkozású szakterületével kapcsolatos. Munkánk nagy részét a Magyar Atlétikai Szövetség országos szakfelügyelőjének munkájával összehangolva végezzük és mindenképp javaslattervő szervként dolgozunk. Terveinket a Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége véleményezi és hagyja jóvá, valamint terjeszti tovább az MTSH felé.

Mielőtt munkásságunk főbb területeit ismertetném, megemlítem, hogy milyen formában végezzük tevékenységünket.

1./ A bizottság ülésein, melyeket az elmúlt 3 év alatt évenként 20-28 alkalommal tartottunk;

2./ az ülések közötti időszakokban. Itt tevékenységünknek két főbb része van:

a./ azon feladatok elvégzése, melyeket az ülések tagjaink részére meghatároztunk,

b./ valamint megfelelő szemléltetés, az atlétika szakvonatkozású eseményeinek kritikus megfigyelése s ezen keresztül újabb problémák feltárása az Edzőbizottság felé, valamint ezekre megoldások keresése.

Munkásságunk egyik nagy területe a különféle edzői tapasztalat- és véleménycserek bevezetése és megtartása. /Évenkénti társas edzői értekezlet, prágai konferencia és párisi kongresszus beszámoló, szűkebb körű orvosi és kutatói konzultációk, értekezletek, a római olimpiai felkészülés kiértékelése, vagy a vágtafutással kapcsolatos kérdőív rendszer bevezetése, stb./

Munkánkat az egyesületi edzők segítségével, az ő elfogulatlan véleményük legmesszebbmenő figyelembevételével végezzük.

A bizottság feladatait eredetileg a szövetség ideiglenes működési szabályzatának ránk vonatkozó része határozta meg. Részben eszerinti feladatokat végzünk, részben - a megváltozott körülményeknek megfelelően - időközben felmerülő kérdések megoldását vállaljuk.

Az Edzőbizottság:

- kidolgozza, munkája során figyelembe veszi és szükség esetén értékeli az atlétika szakmai fejlődéséhez szükséges távlati terveket és feladatokat,

- segíti és érvényre juttatja a testnevelés és sport tudományos alapelveinek és korszerű módszereinek az atlétika gyakorlati munkájában történő alkalmazását,

- gondoskodik arról, hogy az atlétikában működő edzők munkájukban érvényesítsék a szövetség elnöksége által elfogadott felkészülési elveket és módszereket,

- javaslatot tesz: az edzők képzésére, továbbképzésére, mesteri minősítések megadására, a sportágban kiadandó szakanyagra és szakfilmekre, valamint segíti az edzők munkáját szakmai továbbképzéssel, ankétokkal, az Atlétikai Híradón keresztül írásos szakanyaggal, gyakorlati edzéssel, bemutatóval.

- véleményezi a külföldi edzői szerződéseket kötő edzők kérelmét,
- véleményezi a válogatott csapatok évi és időszakos felkészítési tervét, a különféle válogatott keretek névsorát,
- az országos szakfelügyelővel együtt javaslatot készít a válogatott viadalok csapatainak összeállítására, edzőinek személyeire valamint a nemzetközi versenyeken résztvevő versenyzőkre, edzőkre,
- javaslatot tesz a nemzetközi tanfolyamokon, értekezleteken való részvételre,
- a szakfelügyelővel együtt - a szükségnek megfelelően - beszámoltatja a különböző keretekkel dolgozó edzőket,
- napirenden tartja a versenyzők és edzők szakmai és erkölcsi nevelését, valamint figyelemmel kíséri nevezettek magatartását,
- javaslatot készít a versenyszabályok módosítására, minősítési szintekre,
- együttműködik a társbizottságokkal /Ifjúsági Bizottság, Távfutó és gyalogló bizottság, stb./ és egyes tervezeteiket véleményezi,
- megbízás alapján ellenőrzi az egyes szakosztályok szakmai és nevelési tevékenységét,
- ellenőrzi és véleményezi a válogatott keretek táborozási, felkészülési munkáját,
- kisebb bizottságokat hozhat létre a szükségnek megfelelően egyes feladatok elvégzésére,
- egyes edzők, vagy klubok kérésére szakmai véleményt ad munkájukról, felkészítési terveikről,
- az edzői etika kérdéseiben - a bizottsághoz fordulók - vitás eseteit tisztázza,
- szükség szerint véleményezi a tömegversenyeket sportmódszertani és gyakorlati szempontból,
- a problémák felmerülése esetén véleményezi az atlétika fejlődését elő nem segítő rendelkezéseket, gyakorlatot /pl. az újabban érvényben lévő iskolai rendelkezést stb./,
- a felsorolt főbb területeken kívül is többféle tevékenységet végez.

A felsorolásból kitűnik, hogy bizottságunk tevékenysége milyen széles körre terjed ki. Ezen területek megvitatását mindig a szakfelügyelővel, több esetben a főtitkárrel, esetenként az érdekelt bizottságok vezetőivel, edzőtársainkkal, vagy más személyekkel végezzük.

Megállapítható, hogy 3 év alatt sokat fejlődött bizottságunk munkamódszere, tárgyilagossága és tagjainkban az a tudat, hogy érdemes e területen tevékenységet kifejteni

mert munkánk elismerésén keresztül szakvéleményünk leggyakrabban elfogadásra és így gyakorlati alkalmazásra talál. A MASZ elnöksége bizottságunk képviselőjét, vagy képviselőit minden alkalommal meghívja azon ülésre, amelyen bizottságunk munkaterületével kapcsolatos kérdést vitat meg. Javuló munkánk bizonyítéka az a tény is, hogy a MASZ elnöksége felé tett javaslataink jelentős részben teljesen, vagy főbb elveiben elfogadásra találunk.

Az említettek ellenére sem vagyunk teljesen elégedettek munkánk eredményével. Szeretnénk egészen színvonalas tevékenységet kifejteni. Ezt pedig kizárólag atléta edzőtársaink megértése, aktivitása, az atlétika kérdésével kapcsolatos szolgálatkészsége révén érhetjük el. A MASZ Edzőbizottsága munkáját nem a bizottság sikeres munkavégzése, de az egész magyar atlétika színvonalának emelése érdekében kívánja kifejteni. Ez munkásságunk szem elől nem tévesztett célkitűzése. Célkitűzésünket valamennyi, atlétikánkat szerető edzőnk támogatása, lelkiismeretes munkavégzése nélkül nem tudjuk megvalósítani.

Mi, a bizottság tagjai, érezzük és tudjuk, hogy van értelme és értéke fárasztó társadalmi munkának és ugyanezt sokan a bizottságban rendszeresen nem dolgozó edzőtársunk is érzi és elősegíti. Tudjuk ugyanakkor azt is, hogy egyes vélemény nyilvánítások, egyes intézkedések, többek között nem találnak megértésre minden esetben valamennyi edzőtársunknál, mert az esetleg pillanatnyi érdekeikkel nem egyezik, más esetben egyéni elvi állásfoglalás miatt. Mi azt szeretnénk, ha minél több edző fordulna véleményével, problémáival hozzánk. Igyekezzünk minden esetben segítséget nyújtani edzőtársaink munkájához, és ugyanakkor valamennyi hasznos javaslatukat, tanácsukat országos szinten az atlétika érdekében állítani.

Befejezésként még egy fontos kérdést vetek fel, mely az előző gondolatokhoz kapcsolódik. A Magyar Atlétikai Szövetség Edzőbizottságának munkája úgy lenne eredményesebb, ha országunk területén több edzőbizottság működne. Elsősorban a Budapesti Edzőbizottságnak kellene a főváros kívánalmainak megfelelő tevékenységet kifejtenie, de nagyon nagy szükség lenne a megyei atlétikai szövetségek edzőbizottságainak megalakítására, velünk a kapcsolat felvételére és a bizottságok aktivitására. A mi bizottságunk segítséget kíván nyújtani a budapesti és megyei edzőbizottságok szervezésében és működésében atlétikánk mielőbbi színvonalemelése érdekében.

Tompay Olivér

FIZESS ELO AZ ATLETIKAI HIRADORA!

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

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18. - Ft., 1/4 évre 9.- Ft. Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V.sz. csekkszámlájára.

Drechsel: **GYERMEK ATLÉTIKAI EDZÉSÉNEK ÁLTALÁNOS MÓDSZERÉRŐL.**

A gyermekek és ifjúságiak testnevelését általános testi alapképzéssel egyenlővé tenni, ezt a célt szolgálja mind a kötelező iskolai testnevelés, mind az iskolán kívüli sport, amely a DTSE alapegységeiben és az iskolai sportegyesületekben folyik.

Ha a tanulók az iskolán kívüli sportolásnál már a hajlamaiknak megfelelő egy bizonyos sportágat űznek, még nem beszélhetünk korai specializálásról. Ezen fogalom alatt oly tervszerű, hosszú ideig tartó edzésfolyamatot értünk, mely magas sportbeli teljesítményekre készíti elő a sportolót. Ez a hosszulejáratu folyamat már a gyermekkorban átfogó, általános testi kiképzéssel kezdődik. Atlétikában ezután következik az egyéni képességeknek megfelelően az egyes versenyszámok elhatárolása. Mielőtt azonban idáig elérnének, az ifjú atlétának megfelelően magas szintű általános testi képzettség kell elérnie.

Sajnos a gyakorlatban a mindenoldalu testi képzés alapelvét kevéssé veszik figyelembe, vagyis a mindenoldalu testi képzés és a speciális technikai iskolázás aránya nem helyes. A tanulók megterhelhetőségében, az edzések levezetésében és a speciális módszerek alkalmazásában bizonytalanságban vagyunk.

Ezek és ilyen kérdések sürgős tisztázásra szorulnak. Eppen ezért a német testnevelési főiskola gyermek- és ifjúsági osztálya kutatóállomásának munkatársai /Drechsel, Hoffmann, Stemmler, Thiess és Verdofsky/ 1957. szeptember 1-én atlétikai vonatkozású pedagógiai kísérletet kezdtek, hogy a gyermekek és ifjúságiak edzésének alapkérdéseit tudományosan megvizsgálják és ezzel a gyakorlatnak segítségére legyenek.

Ez a pedagógiai kísérlet 6-8 évre terjed. Ezért azonban, hogy a szocialista sportmozgalomnak már ma segítségére tudjunk lenni, az első lefolyt edzéséről tapasztalatainkat és ismereteinket ezen cikk keretében nyilvánosságra kívánjuk hozni; mégis meg kell jegyeznünk, hogy a kiértékeléseket még nem zártuk le és ezen cikk keretében nincs arra elegendő hely, hogy a vizsgálati eredmények minden részletére kitérjünk. Eppen ezért az atlétikai gyermekedzés egyes általános módszertani problémájára térünk csak ki.



1./ Az általános testi képzés és a speciális atlétikai oktatás viszonya.

Tanulóink általános testi képzése igen nagy jelentőségű, mely a növekedésben lévő szervezetének funkcionális és morfológiai változásai kedvező alakulásához nagy mértékben hozzájárul. Általános jó testi képzés nélkül felnőtt korban nem várhatunk magas sportbeli teljesítményeket. Az ifjú atlétának erre éppen úgy szüksége van, mint a labdarúgónak, vagy kézilabdázónak. Itt azonban a mindenoldalu testi képzésnek még egy különös jelentősége is van: a speciális szám kiválasztását megkönnyíti és - ha ennek szüksége mutatkozik - az egyik számról a másikra való átváltást lehetővé teszi.

Ismeretes például, hogy Tamara Tiskevicsnek 13 éves korában különös érzéke volt a sprinthez, később a testi fejlődése során a súlylökéshez sajátos képességei kerültek előtérbe. Mindenoldalu testi képzésének magas szintje lehetővé tette számára, hogy eredményesen álljon erre a számra. Másrészt azok az alapvető motorikus képességek, amelyek az atlétikai számokhoz szükségesek, már a gyermek- és ifjúsági korban jól kifejleszthetők. Mindenki számára világos, hogy az általános testi képzés és a speciális atlétikai iskolázás szoros, kölcsönös vonatkozásban vannak. Most már csak az a kérdés, hogy milyen viszonyban állanak egymással.

Hogy a helyes arányt megtaláljuk, a speciális atlétikai oktatás tartalmát kell először tisztázni. Ha a tanuló korosztály által leginkább űzött számokra korlátozódunk, mint a rövidtávfutás, távolugrás, magasugrás, kislabdadobás, akkor természetesen az általános testi képzés arányát a speciális atlétikai oktatáshoz viszonyítva igen széles területen kell biztosítani.

Ezzel azonban atlétikai képzésünk igen egyoldalú és a tanulók számára kevéssé érdekes lenne. De ha az előbb említettek mellé még felvesszük programunkba a súlylökést, gerelyhajítást, gátfutást és rudugrást, akkor a speciális atlétikai oktatással nem kis mértékben járulunk hozzá a tanulók mindenoldalu testi képzéséhez. Azonkívül az atlétikai edzés a tanulók számára érdekesebb lesz és csak ritkán fognak a tanulók más sportágra áttérni. De ha ez mégis előfordulna, azzal vigasztalhatjuk magunkat, hogy a más sportágban való jó teljesítményéhez az alapkövet leraktuk.

Minden esetre a gyermek edzésánál sokoldalú atlétikai képzést ajánlunk. Tanulóinkat már a B osztályban rövidtávfutásra, távolugrásra, magasugrásra, rudugrásra, gátfutásra oktatjuk. Az általános testi képzés és a speciális atlétikai oktatás a következő arányt mutatta:

	általános testi képzés	speciális atlétikai oktatás
11-12 éves korig:	50 %	50 %
13-14 éves korig:	40 %	60 %



2./ Az atlétikai gyermek edzés periodizálása

A gyermekek és felnőttek atlétikai edzésének periodizálása között az a különbség, hogy gyermekekénél a főperiódusuk július-augusztus hónapban megegyezik. Ez főképpen azért hátrányos, mert a szabadban való edzés igen szűkre korlátozódik. Gyermekekénél az aktív pihenő időszaka - szeptember hónap - kiesik. Októberben - ameddig csak lehetséges - szabadban maradunk és folytatjuk a speciális atlétikai oktatást. Novemberben ez már csak feltételeken lehetséges. Ebben a hónapban van az átmenet a termi edzésekre, amely rendszerint március végéig tart. Száraz időben azonban nem mondunk le teljesen arról,

hogy a tanulókkal szabadba ne menjünk. Alacsonyabb hőmérsékleten is végezhető erdei, és terepfutások üldözésszerű futás formájában, természetesen akadályokon való ugrógyakorlatok és kislabdával vagy gerellyel történő dobások közbeiktatásával.

Áprilistól júniusig azután újra erőteljesen folytattuk a speciális atlétikai iskolázást. Tanulóink számára a kerületi bajnokságok jelentik a versenyszakok első kiemelt részét. A nyári szünet után először az egyes atlétikai számok technikai készségeit kell újra megszilárdítani. Erre elegendő kb. 3 hét. Tapasztalataink szerint ekkor a tanulók sokszor jobb formában vannak, mint az első nyári hónapokban. A nyári táborokban való élet jótékony kiegyenlítést jelentett a megfeszített iskolai tanulás után. Ez az aktív pihenő azután szeptemberben és októberben tanulóink teljesítményére igen kedvezően hat.

Összefoglalva, a tanulók számára a következő periodizálás adódik:

Előkészítő időszak: novembertől márciusig.

A gyakorlatok 75 %-a az általános testi képzést szolgálja gimnasztika, talajtorna, szertorna és kéziszer gyakorlatok /medicinálba, ugrókötél, stb./ révén és 25 % speciális atlétikai oktatás.

Főidőszak I.rész: áprilistól-júniusig.

Kb. 75 % speciális atlétikai oktatás és 25 % általános testi képzés, különösen játékok.

Aktív pihenő periódusa: júliustól-augusztus végéig.

Egyénileg különböző, a nyári szünet által meghatározott gyakorlatanyag. Az otthon maradtakat játékokkal, uszással és atlétikával kell foglalkoztatni.

Főidőszak II.rész: szeptembertől-októberig.

mint a főidőszak I.részében.

Ha tanulóink hetente kétszer két órát edzenek, akkor a nyári és karácsonyi szünetet figyelembe véve évi 80-82 órára számíthatunk. Az őszi és húsvéti szünetekben a tanulók - tapasztalat szerint - otthon maradnak, úgy, hogy ezen idő alatt az edzést nem kell megszakítanunk.

50 %-os általános testi képzés és speciális atlétikai oktatási arányt véve a következő anyagelosztásban dolgozunk:

	hetente			havonta		
	a	sj	ált	a	sj	ált
szeptember	3	1	-	12	4	-
október	3	1	-	12	4	-
november	1	1	2	4	4	8
december	1	-	3	3	-	9
január	1	-	3	4	-	12
február	1	-	3	4	-	12
március	1	-	3	4	-	12
április	2	2	-	8	8	-
május	3	1	-	15	5	-
június	3	1	-	15	5	-

évi összóraszám: 81 - 30 53

Magyarázat: a-atlétika, sj-sportjátékok, ált-általánosan képző gyakorlatok: gimnasztika, talajtorna, szertorna és kéziszerzők köréből.

A téli hónapokban 60 %-os atlétikai oktatás és 40 %-os általános testi képzés aránya esetén emelkedik az atlétikai órák száma. Tisztában vagyunk azzal, hogy ez nem minden egyesületben lehetséges, mert legtöbb esetben a terem nem áll rendelkezésre ugró- és dobóhely és az edzőnek és gyakorlásvezetőnek kell a terveket a helyi adottságokhoz mérten megállapítani.

3./ Az edzés felépítése.

90 percig tartó kettős óra esetében a következő órabeosztást ajánljuk:

bevezető rész	15-20 perc
főrész I.	30 perc
főrész II.	30 perc
levezető rész	10-15 perc

A bevezető részt a főrész első részének előkészítését szolgálja. Futások, gimnasztika és kis játékok képezik a bevezető rész anyagát.

A teremben mindkét főrészben egy-egy atlétikai számot gyakoroltatunk. Két szám összekapcsolására példaként említjük: távolugrás-súlylökés, magasugrás-rajtgyakorlatok, gátfutás-gerelyhajítás, váltás gyakorlat-labdadobás. Nem ajánlatosak az ilyen kapcsolások, mint gátfutás-távolugrás, vagy gátfutás-magasugrás, mert itt az egyik számról a másikra való áttérés a tanulók részére igen nagy megterhelést jelent. A befejező résznek vidám, hangulatkelto, játékos formájúnak kell lennie.

Ez az órabeosztás gyakorlásunkban elegendő változatosságot biztosít. Mégis ügyelni kell arra, hogy ez ne váljon sablonossá. Míg az iskolai testnevelési óra levezető részének célja a tanulók megnyugtató, hogy a következő elméleti órán a szellemi munkára fogékonyak legyenek, addig az iskolán kívüli sportórán a befejező részt úgy vezethetjük, hogy az képezze az edzés csúcspontját. Ez teljesen attól függ, hogy a tanulók a két főrész folyamán milyen tartalmu és megterhelésű gyakorlatokat végeztek. Befejező részben a már addig gyakorolt számban, vagy egy másik számban, teljesítmény ellenőrzést tarthatunk. Tapasztalt edző vagy gyakorlatvezető már a gyermekek arcáról láthatja, hogy a járulékos elfáradási fokot elérték-e vagy sem.



4./ Az edzésmegterhelés kérdései.

Az edzésmegterhelés az edzés intenzitásából és terjedelméből tevődik össze. Tulajdonképpen, vagy túl magas edzésmegterhelést a sportoló szubjektív érzése és az orvosi ellenőrző vizsgálatok alapján lehet megállapítani. Gondjainkra bízott gyermekeket rendszeresen gondos sportorvosi vizsgálatnak vetjük alá.

Nöcker professzor már igen tamulässig eredményekre jutott. Ő és mások megállapították, hogy a régebbi felfogással ellentétben az edzésben lévő gyermek vérkeringése az edzés hatására alkalmazkodása révén megváltozik. Eddig az volt a nézet, hogy a sporttevékenység okozta fokozott oxigénhiányt kizárólag a szívrekvencia emelésével, tehát egy magasabb percenkénti szívverés számmal lehetne kielégíteni. Azonban gyermekeink végzett kísérleteken megállapítható volt, hogy a gyermeki szív a magasabb megterhelésre, mint amely a sportbeli tevékenység is, a szívolumen megnövekedésével alkalmazkodik és így gazdaságosabban dolgozik.

Különbö figyelmet kell szentelni a tanulókkal végzett edzéseken a tartó- és mozgatóapparátus megterhelésére. A testgyakorlatok igen befolyásolják a csontok, porcok, izmok, inak és szalagok fejlődését. Eppen ezért egyoldalú növekedési ingerek állandó degeneratív elváltozásokat hozhatnak létre ezekben a szövetekben. Minden egyoldalú megterhelés tehát a tartó és mozgatóapparátus túlterhelését jelenti.

Eppen ezért az edzőnek és gyakorlatvezetőnek alapelve legyen a tanulók mindenoldalú foglalkoztatása. A tanulók mindenoldalú teszt-

ti igénybevételét nemcsak az egész évi edzés anyagánál kell érvényesíteni, hanem - lehetőség szerint - minden egyes edzésnek ezt kell visszatükröznie. Ha ezt az alapelvet tartjuk szem előtt, akkor a tanulók megterhelése lényegesen magasabb lesz, mint az egyoldalú munkánál.

A szovjet gyermek sportiskolák gyakorlata azt mutatja, hogy a mindenoldalu testi képzés szempontjait figyelembe vevő rendszeresen emelkedő követelmények révén jelentősen magasabb megterhelés lehetséges, mint amelyet nálunk általában alkalmaznak és ahogy azt V.J. Alekszejev már 1946 óta a leningrádi "Zenit" gyermek sportiskolában alkalmazta.

A mi gyakorlatunkban a megterhelést az első edzési évben egészen fokozatosan emeltük. A második edzési év elejéről való óratervek példája szemlélteti, hogy a most 13 éves tanulókkal milyen fokot értünk el.

I. Példa egy atlétikai órára.

Bevezető rész: 15 perc.

1. lassu futás 400 m-en keresztül
2. guggoló átlugrás 76 cm magas gáton, 10 ugrás,
3. guggoló átlugrás 90 cm magas gáton, 10 ugrás.

Fő rész I.: 30 perc.

kislabdadobás mint párosgyakorlat

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. dobások állásból | 10 dobás |
| 2. dobások 3 lépés rohammal | 15 dobás |
| 3. dobások 5 lépés rohammal | 15 dobás |
| 4. labdakergetés | 10 dobás |

Fő rész II.: 30 perc.

A váltás gyakorlása váltóbottal 20 méteres zónában. A tanulók felváltva gyakorolják az átadást 5x20, és az átvételt 5x40 m-en.

Levezető rész: 15 perc.

súlylökés
egyéni gyakorlás teljesítmény ellenőrzéssel, 15 lökés / egyes tanulók hibajavítása, stb./.

II. Példa egy atlétikai órára.

Bevezető rész: 15 perc

Járás- és futásgyakorlatok bemelegítésre és sprint-többszámára: 5x30 m.

Fő rész I.: 30 perc.

gerelyhajítás

1. hajítás állásból: 15 hajítás
2. hajítás 3 lépéssel: 15 hajítás
3. hajítások a gerely hátravitelével, 5 lépéses ritmusban: 15 hajítás.

Fő rész II.: 30 perc.

távolugrás

1. ugrások járásból: 8 ugrás
2. ugrások 7 lépéses rohammal: 8 ugrás
3. ugrások roham kijelölésével: 3 ugrás
4. eredményre való ugrás: 4 ugrás.

III. Példa egy atlétikai és játékorára.

Bevezető rész: 15 perc.

futásgyakorlatok és gimnasztika.

Fő rész I.: 35 perc

futás 3 gát felett, 7 m távolsággal 20-szor, a gát magasságát fokozatosan 50 cm-ről 76.2 cm-re emeljük.

Fő rész II.:

kispályás kézilabdázás 2x20 perc.

IV. Példa egy termi órára.

Bevezető rész: 15 perc

Medicinlabda dobások és lökések, 45 dobás és lökés.

Fő rész I.: 30 perc

Le- és felugrások 3 szekrényen, a szekrényeken átfutás, futóugrás, ugrások bal és jobb lábbal, hármassugrás teljesítményfokozással: 38 széria.

Fő rész II.: 30 perc

korlát

1. lendületből vetődés jobbra és balra, 2-2-szer
2. kanyarlat jobbra és balra, 2-2-szer,
3. tomporugrás vetődéssel, 8-szor,
4. guruló átfordulás előre /ismétlés/ 1-szer,
5. guruló átfordulás előre, előlendület oldalsó külső harántüléshez és tomporugrás vetődéssel, 1-szer.

Levezető rész: 15 perc

Mászás rudon 5-12-szer.

Az edzésen résztvevőket két csapatra osztjuk, akik felváltva másznak. Minden tanuló, aki egészen felmászik, 1 pontot kap.

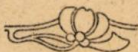
Amint az óravázlat példáiból is látható, a súlypontot a tanulók atlétikus képzése képezte. A speciális atlétikai iskolázásnál nagy gondot fordítottunk a stílus megtanulására; ugyanis nem vagyunk azon a nézeten, hogy a tanulók az atlétikai gyakorlatok technikáját maguktól is megtanulják. A tanulók mozgásérzete igen labilis. Eppen ezért helyesebb a technika durvább kivitelezésére szorítkozva magasabb intenzitással gyakorolni.

Igen tamulságos volt tanulóink testi felkészültségének megállapítására az 1958. október 12-én Lipcsében a gyermek sportiskola csapata elleni összehasonlító verseny. 10 órákor kezdődött. A tanulók 9.15-kor bemelegítéssel kezdtek. 30 percen keresztül folyt az előkészület lassu futással, cél-gimnasztikával, 50 m-en való repülő-sprintekkel és rajtokkal 20 m-en. A nem edzett, vagy rosszul edzett tanulóknál ekkor már az elfáradás jelei mutatkoztak. A mi ifjaink kivétel nélkül egyéni csucst futottak 60 m-en. Ugyanez volt a helyzet a távolugrásban és kislabdadobásban is. A verseny végén a 4x50 m-es váltót új csuccsal, 26.8 mp alatt futották. Ezzel csapat-többszámában a tanuló B.osztályban az NDK tanulócsucst 2068 pontról 2229 pontra javították.

Ezek a teljesítmények nem a technikai iskolázás, hanem a jó atlétikai képzés eredményei. Teljesen egyetértünk V.J. Alekszejevvel, a sport érdemes mesterével ezen a téren. Tanulóink sikerét azzal magyarázza, hogy azok kora ifjúságuktól kezdve rendszeresen az egész testi képzés fokozásán dolgoztak.



/A cikkben közölt utalások más sportágak számára is hasznosak. 13-14 éves tanulókkal rendszeres edzés mellett jelentős edzésmunkát tudnak elvégezteni anélkül, hogy szenvedné. Az óratervekben közölt általános fizikai képzési program bármely sportágban alkalmazható megközelítően azonos módon. A megadott programhoz kapcsolhatnánk a választott sportág technikájának oktatását, amely az idő előrehaladtával, a gyermek felkészült ségének emelkedésével egyre jelentősebb szerepet kapna. Szerk./



Közép és hosszútávfutó edzésmódszerem

Munkám fő célja, hogy futóimat tökéletes általános kondícióba hozza, az egészséges teljesítmőképességet, a szükséges rugalmasságot és állóképességet biztosítsam részükre, hogy bizonyos távot a lehető legrövidebb idő alatt tudjanak megtenni.

Tegyük fel, hogy egy 880 yardos futó 1:50 mp-es eredmény elérésére képes. Ez megfelel két negyedmértföldnek 2×402.32 m/, melyeket egyenként 55 mp alatt teljesít. A legtöbb újzélandi 880 yardos futó képes arra, hogy a 440 yardot 50-52 mp alatt fussa. Ez azt bizonyítja, hogy rendelkeznek a 440 y-hoz szükséges gyorsasággal, azonban kevésbé a 880 y-hoz szükséges gyorsasági állóképességgel. Habár ez világos, ezek a futók mégis megmaradnak a gyorsasági munkánál ahelyett, hogy az állóképességi munkára összpontosítsanak, hogy azt megszerezhessék. A következőmény az, hogy igazi képességeiket sohasem tudják elérni.

Természetesen egyáltalán nem könnyű a szívósságot és állóképességet megszerezni; e célból hosszabb ideig, megfelelő távokon végzett kemény futásokra van szükség, míg a szervezet a versenykövetelményekhez alkalmazkodik tud. En versenyzőimnél az edzésük legnagyobb részét hosszú távokat futtatok. Ezekhez jönnek a rövidebb távok, pontosan meghatározva, gyors tempóban. Ennek teljesítése nem lenne lehetséges a rendszeres hosszútávu mezei futások nélkül.

Futóim egész éven át megszakítás nélkül edzenek. Rögtön a pályaevad után, kikapcsolódva a versenyzési igénybevételből, újra kezdenek könnyű edzéssel: a hét 6 napján naponta 1 órát - nem teljes erőbeadással - országúton, terepen kb 7 perces tempóban futva mf-enként. A hetedik napon azután egy hosszabb, 2 - 2.5 órás futás következik, dombokon, emelkedőkön, lejtőkön, erdei terepen. Azok a futók, akik még nincsenek ilyen edzéshez szokva, kezdjék 30 perces mezei futással. Miután lassanként hozzászoktak a távokhoz a futási időt fokozatosan hosszabbítani kell. Ha a futók ebben az első időszakban jól kitartanak, akkor a kezdetben oly nehéznek tűnő hosszú távok - melyek teljesítése valóban nehéz is - pár hét leforgása alatt egyszerre könnyűnek látszanak. Az emelkedő forma ellenőrzésére megvizsgálom a percenkénti pulzusszámot. Ha a futók az évi edzés megkezdése előtt /fekvő helyzetben/ megméri pulzusszámukat, pár edzési hónap után megállapíthatják, hogy 40-50-es pulzusszámot jutottak el. Ez a szervezet alkalmazkodásának, a szív növekedésének, erősödésének jele.

Azoknál a futóknál, akiknek személyes tapasztalatuk még nincs a hosszútávfutásban a következő nehézségek várhatók: fájdalma a térd körül, a lábszár- és hasizmokban, melyeknek azonban nincs jelentőségük; az edzéseknél tovább kell folyniuk. Nem kell azt hinni, hogy éppenséggel könnyű a hosszú távok futásához hozzászokni. A nagy többségnek nagy fáradtságot okoz, de rendszeres edzéssel, mindenekelőtt kitartással minden futó könnyen lefutja a 20 mérföldet /32 km/

vagy akár még többet is. Természetesen itt az iramot nem szabad az egyéni teljesítőképességeken felül erőltetni.

A következő közlések csak irányvonalként szolgáljanak. Fontos szem előtt tartani, hogy a szervezetet nem hajszozni, hanem edzeni kell. Az én edzésmódszeremmel csak lassabb fejlődés várható, mert edzésselveim a futó fejlesztésére és nem a gyors és azonnali eredmények elérésére töreksznek.

Téli edzés /4 hónap/.

/Terepfutás/

Minden futó - itt közép- és hosszútávfutókat értek - csak módszeres "marathoni edzéssel" jöhet formába. E cél elérésére különböző, az erőnlétet magas fokra fejlesztő módszerek egész sora ismeretes, melyek Újzélandban a máshol is használatosak. Felölelik az u.n. ismétlődőfutásokat, súlyedést éppen úgy, mint az iramjátékos edzést. Egyéni tapasztalataim alapján a "marathoni edzés" a leginkább hatásos, leggyorsabb módszer a szervezet megfelelő formába hozására, a versenykövetelmények elviselésére és a tulajdonságok fejlesztésére. Ez kifejleszti a fiatal futó valamennyi képességét. Feltéve ha a futónak egészséges szíve van, a marathoni futás nem okozhat károsodást nála. Mindaz ami előfordulhat, csak egy lassan fellépő fáradtság, mely arra kényszeríti, hogy az iramot a lassu járásig csökkentse. Hetenként télen 100 mérföldet /160 km/ kell futni a következő módon:

Hétfő:	10 mf /16 km/ a hegyekben, országúton, "toronyiránt", félerővel, egyenletes iramban;
Kedd:	15 mf /24 km/ 1/4 erővel, hegyen, utakon, egyenletes iramban.
Szerda:	12 mf /15 km/ iramjáték;
Csütörtök:	18 mf /29 km/ 1/4 erővel, lassu, kitartó futás.
Péntek:	10 mf /16 km/ 3/4 erővel sik uton nyugodt, egyenletes iramu futás.
Szombat:	20, vagy több mf /32 km/ 1/4 erővel;
Vasárnap:	15 mf /24 km/ 1/4 erővel.

Ha egy futó a hosszútávfutásban kezdő, - mint már említettem - 30 perces futással kezdje. Ha a futás időtartama fokozatosan emelkedik, 2 órai egyenletes iramu futás sem lesz leküzdhetetlen számára.

A marathoni edzés az egész szervezetet teljes üzemben tartja és állóképességét igen magas fokra fejleszti. Ezen edzésmódszer legfőbb hatása a pulzusszám csökkenése, mely révén megbízható képet kapunk az általános erőnlét javulásáról. Térdfájdalma várható; vastag gumitalp használatával lényegesen csökkenthetők, elkerülhetők. Ezenkívül ügyelni kell, hogy a harisnya ne legyen hibás, vagy javított, mert hólyagokat okozhat, ami a további edzéseket akadályozhatja. Ebben az időszakban kell a futónak

az általános állóképességet megszereznie. A munka ekkor egyáltalán nem könnyű, de feltétlenül szükséges. Ez az edzés az alapja eredményeimnek, melyeket atlétáimmal elértem. A későbbi pályaedzés hiábavaló lenne, ha előzőleg a marathoni edzéssel, dombokon, lejtőkön való futással megfelelő alapot nem szerez a futó. Nem kell félni a gyorsaság elvesztésétől; tapasztalatom szerint igen nagy haszna ennek a módszernek, hogy a sok futás által az izmok fellazulnak. Minden futó sokat fusson, könnyedén, félerővel.

A célgyimnasztikai gyakorlatok az egész test izmainak lazítására, nyújtására szolgálnak. A hosszútávfutónak olyan izmai legyenek mint egy szarvasnak s ne mint egy oroszlának. Futóim nem edzenek súlyzókkal. Ha több időt is fordíthatnak az edzésre, akkor is futnak még, éspedig minden időjárás mellett. Halberg még sohasem emelt súlyt, mégis kiváló futó. Nézetem szerint a hosszútávfutó képességeit a hosszútávfutás fejlesztí jobban s nem a súlyemelés.

Futóim naponta vezetik az edzésnaplót, ezáltal teljes áttekintésük van edzéseikről. Ennek nagy haszna van a következő év edzéstervének elkészítésénél. Az edzésnapló alapján pontosan lehet tervezni, vagyis az edzést úgy irányítani, hogy az év egy bizonyos napjára a csúcsmórárt el lehessen érni. Gordon Pirie a tipikus példája annak a versenyzőnek, aki képes világcsucsokat javítani, de meghatározott időre képtelen országos bajnokságot, még kevésbé olimpiai bajnokságot nyerni. Ehhez szeretném világosan hozzáfűzni: nincs bizonytalanság a csúcsmórára egy bizonyos időpontra való elérésében, mert azt tervezett edzéssel minden további nélkül végre lehet hajtani. A téli alapozó edzés, az átmeneti, a gyorsasági edzés időszakában úgy kell az edzések formáját és időtartamát megtervezni, hogy megfelelő időben legyen elérhető a csúcsmórá.

Nagy súlyt fektetnek a téli alapozó edzésekre, mint az a fentiekből is látható. A hétvégeken ideális kb 2 óra könnyed futás 1/4 erővel, de ilyenkor sárban, esőben, emelkedőn, lejtőn kell futni, vagy kerítést, sövényt is átugrani. Nem szabad egy alkalmat sem elhalasztani amikor időnk engedi, hogy hosszabb távokon, sokat fussunk a szabadban.

Átmeneti edzés /1 hónap/.

4 hónap után futóim megkezdik az egy hónapig tartó emelkedőkön, dombokon való futást. Az emelkedő kb 800 m hosszú, előtte és utána fent 400-400 m hosszú sík terület van /össztávolság tehát 1 mérföld /13 km/. Bemelegítés után naponta az emelkedőt a két sík területtel együtt négyszer oda-vissza futják. Ez kb 8 mérföld /13 km/. A sík területeken lent és fent könnyedén futnak, a dombot szökellő futással futják. A magaslaton való futás alkalmat ad a láb-izmoknak az emelkedő utáni pihenésre. Az emelkedőn való szökellő futás erősíti a lábakat és kényszeríti a térdemelését, a lefelé futás nyújtja a lábszár elülső izmait. Végezetül a következő edzés következik a sík terepen:

1. hét:

Hétfő: 440 y 1/4 erőbeadással, 700 y; 30 y-onként beleerősítésekkel, 440 y 1/4 erővel.
Kedd: 220 y 1/2 erővel, háromszor. 50 y négyszer, félerővel. 440 y 1/4 erővel.
Szerda: 2x220 y 1/2 erővel; 100 y 2x, 1/2 erővel; 100 y 3/4 erővel; 50 y kétszer, 1/2 erővel.

Csütörtök: 1 mérföld /1609 m/, minden 220 y után 50 y-os beleerősítés.

Péntek: pihenő.

Szombat: 4x220 y 1/2 erő; 100 y 3/4 erő;

Vasárnap: hosszú kitartó futás.

2. hét:

Hétfő: 440 y 1/4 erő. 700 y 30 y-os beleerősítésekkel. 440 y 1/4 erő.

Kedd: 440 y 1/4 erő. 2x220 y 1/2 erő. 440 y 1/4 erő.

Szerda: 2x100 y 1/2 erő. 700 y 30 y-os beleerősítésekkel. 220 y 1/2 erő.

Csütörtök: 2x220 y 1/4 erő. 3x100 y 1/2 erő.

Péntek: pihenő.

Szombat: 3x100 y 1/2 erő. 700 y 30 y-os beleerősítésekkel. 220 y 3/4 erő.

Vasárnap: hosszú, kitartó futás.

3. hét:

Hétfő: 2x220 y 1/2 erő. 3x100 y 3/4 erő.

Kedd: 3x220 y 1/2 erő. 3x100 y 3/4 erő.

Szerda: 2x440 y 1/2 erő. 100 y teljes erőbeadással.

Csütörtök: 6x220 y.

Péntek: pihenő.

Szombat: 440 y 1/4 erő. 10x100 y 1/2 erő.

Vasárnap: hosszú, kitartó futás.

4. hét:

Hétfő: 3x220 y. 100 y 3/4 erővel.

Kedd: 2x700 y 1/4 erővel.

Szerda: 2x440 y 1/4 erő. 700 y 30 y-os beleerősítésekkel.

Csütörtök: 2x700 y 1/4 erővel.

Péntek: pihenő.

Szombat: 10x50 y 1/2 erő. 2x700 y 1/4 erő.

Vasárnap: hosszú, kitartó futás.

Edzés tavasztól /3 hónap/.

5 hónap után a futó az előző edzésekkel jól felkészült. A következő edzéstervek ismét csak általános irányvonalat nyújtanak. Valószínűleg egyes edzésterveket, különösen az utolsó hat hét alatt gyakran meg kell változtatni, hogy az edzés formáját pontosabban alkalmazhassuk a választott táv hosszához és az edzettségi állapottal összhangba hozzuk. Szükséges lehet pl. a formát szaporított gyorsasági edzéssel forszírozni, úgy hogy a rövidebb távokat még gyorsabb tempóban futtatjuk. Az is lehetséges, hogy a csúcsmórára hamar kialakulna, ekkor fékezni kell. Ilyenkor kevesebbet kell futni egyes edzésnapokon, vagy akár a tempófutásokat lassu könnyed futással helyettesíteni. Mégis jobb, ha meg kell változtatni a tervet, mintha egyáltalán nem lenne tervünk.

Az edzésterv azt a célt szolgálja, hogy az erőnléti edzést a gyorsasági edzéssel összehangolva a formát úgy emeljük, hogy az egy bizonyos napra - az év fő versenyére - a legmagasabb legyen. Nézetem szerint e célból egy bizonyos ritmikus /fel- és lefelé/ hullámzó, gyors, és középgyors edzőmunka az ideális. Itt közben alkalma van a szervezetenek arra, hogy kipihenje, összeszedje magát.

Az időméréssel végzett futások az időzék fejlesztését szolgálják, de az állóképességet is. A született gyors futó az egyenletes gyors tempóval állóképességre, szívósa-

ságra tesz szert, egy lassabb futó pedig általa hozzászokik a gyors, egyenletes iramhoz.

Az időmérés alkalmazása a következőképpen történik: a futó a 3 mérőföldes távolságot $3/4$ erővel teszi meg. Tudja, hogy viszonylag gyorsan futott, de tudott volna még erősíteni. Ennél az első futásnál nem kell időt előírni, ez szolgál alapul a későbbi időméréssel történő futásokhoz. Az iram mindig egyenletes legyen.

Az állóképességi és gyorsasági edzést a pályaedzés utolsó szakaszában egyéni követelményeknek megfelelően kell végrehajtani. Az utolsó 6 hét alatt van szükségük a versenyzőknek leginkább edzőikre. Ez vonatkozik a táv kiválasztására, melyen az évben versenyezni akarnak, s a követelményre, melyet el kell érniük.

Pontos rámutatni arra, hogy ne kezdjük túl korán a rövidtávu edzéseket, mert nem szükséges az idején elejei csúcsforma kialakítása, s mivel legtöbb esetben hatása kedvezőtlen. Gyakran meglep, hogy egyes edzők mennyivel korábban kezdik ezt az erős munkát.

Szerintem a futók edzésének összeállítására hasonlatos egy türelemjáték összerakására. Minden edző ismeri a különböző edzősmódokat: mint pl. iramjáték, ismétlődő futások, erős iramu futóedzés, egyenletes futóedzés, gyorsasági edzés, stb. Ezek egy rejtvényjáték alkotórészeinek tűnnek: lehet jól és rosszul összeállítani őket. Rossz összeállítás a tapasztalatok és ismeretek hiányából adódik. Valaki egyszer azt mondta: Az edzői hivatás több mint tudomány - annak a művésze, hogy a futót bizonyos időpontra a legjobb formájába hozza. Ezt a célt egyedül és kizárólag edzéstervezéssel lehet elérni.

Edzésterv közép- és hosszútávfutók részére.

Magyarázatok az írásmód egyszerűsítésére:

- $1/4 - 1/2 - 3/4 - 7/8 - T = 1/4$ stb. erőbeadás; T = teljes erőbeadás.
- 1600 m /45 m-es beleerősítésekkel/, vagy 800 m /45 m-es beleerősítésekkel/, vagy 400 m /45 m-es beleerősítésekkel/ a következőt jelenti: váltott iramu futás, amely a következő részekből áll: 45 m sprint /beleerősítés/, 55 m kiengedés közepes iramig, azután újra 45 m, stb. Minden 100 m-es távra tehát 45 m-es beleerősítés és 55 m-es kiengedés esik. Az USA-ban ezt "Ins and outs"-nak nevezik.
- Az angol mértékeket méteres távokra számítottam át.
- Ennek a gyorsasági munkának kezdete pontosan 3 hónappal az "év versenyé"-nek napja előtt kezdődjék.

800 m-es futók:

I. Hónap:

1. hét:

Hétfő: 1609 m $3/4$. 6 rajtolás 27 m-ig.
 Kedd: 804 m 6-szor, $1/4$. 2×90 , $3/4$.
 Szerda: rajtolás sprinterekkel. Néhány 270 m-es tempófutás.
 Csütörtök: 804 m /8x45 m beleerősítéssel/. 6×270 m. 270 m $7/8$.
 Péntek: 3218 m, $1/2$. egyenletes futás.
 Szombat: 6 rajt 45 m-ig; 6×270 m; 270 m teljes erővel.
 Vasárnap: hosszú kitartó futás.

2. hét:

Hétfő: 1206 m $1/2$. 6 rajt 27 m.
 Kedd: 4828 m váltogatott iramu futás, minden 400 méteren 90 m sprint, azután kiengedés közepes iramig.
 Szerda: rajtolás a sprinterekkel. Néhány 270 m-es iramfutás.
 Csütörtök: 20×270 m közepes iramban.
 Péntek: 4827 m $1/2$, egyenletes iramban.
 Szombat: 12×90 m $3/4$. 4 rajt 45 m-en. 200 m teljes erővel.
 Vasárnap: hosszú kitartó futás.

3. hét:

Hétfő: 1609 m $1/2$. 6 rajt 27 m-ig.
 Kedd: 6 rajt 45 m-ig. 2×90 m $3/4$. 270 m $7/8$.
 Szerda: rajtolás a sprinterekkel. Néhány 270 m-es iramfutás.
 Csütörtök: 804 m /8 beleerősítéssel/.
 Péntek: 3218 m $3/4$, egyenletes iramban.
 Szombat: 804 m $1/4$ erővel az utolsó 270 m-ig, itt $3/4$ erővel, összesen 10×800 m ezen a módon.
 Vasárnap: hosszú futások.

4. hét:

Hétfő: 1206 m $3/4$. 6 rajt 27 m-ig.
 Kedd: 4827 m váltogatott iramu futás minden 400 m-en 90 m-es sprint, utána kiengedés közepes iramig.
 Szerda: rajtolás a sprinterekkel. Néhány 270 m-es tempófutás.
 Csütörtök: 20×270 m.
 Péntek: 4827 m $3/4$, egyenletes iramban.
 Szombat: 804 m $1/4$, utolsó 270 m $3/4$. Ez tízszer.
 Vasárnap: hosszú futások.

II. Hónap:

1. hét:

Hétfő: 3218 m $3/4$.
 Kedd: 10×400 m $1/4$.
 Szerda: rajtolás a rövidtávfutókkal. Néhány 270 m tempófutás.
 Csütörtök: 4827 m $3/4$. 3 rajt 45 m-ig.
 Péntek: 6×200 m $1/2$.
 Szombat: 804 m /530 m $1/4$, 270 m $3/4$ /, hatszor ismételni. - 804 m /530 m $1/2$, 270 m $7/8$ /, kétszer.
 Vasárnap: hosszú kitartó futás.

2. hét:

Hétfő: 3218 m $3/4$.
 Kedd: 10×400 m $1/2$.
 Szerda: rajtolás a rövidtávfutókkal. Néhány 270 m-es tempófutás.
 Csütörtök: 4827 m $3/4$. 3 rajt 45 m-ig.
 Péntek: 6×200 m $1/2$.
 Szombat: 804 m /530 m $3/4$, 270 m $7/8$ /.
 Vasárnap: hosszú kitartó futás.

3. hét:

Hétfő: 1609 m $1/2$.
 Kedd: 1206 teljes erővel, formaellenőrzés időméréssel. 6 rajt 45 m-ig.

Szerda: 6x400 m: 800 m-es versenyiramban.
Csütörtök: 3218 m /32 beleerősítéssel 45 m/
3 rajt 45 m-ig.
Péntek: 6x200 m 1/2.
Szombat: verseny 1 mérföldön /1609 m/.
Vasárnap: hosszú futások.

4. hét:

Hétfő: 2x1609 m 1/2.
Kedd: 1206 m teljes erővel, időméréssel
6 rajt 45 m-en.
Szerda: 6x400 m 800 m-es versenyiramban.
Csütörtök: 3218 m /32 beleerősítéssel, 45m/
váltogatott iramu futás. 3 rajt
45 m-ig.
Péntek: 6x200 m 1/2.
Szombat: 400 m-es verseny.
Vasárnap: hosszú kitartó futások.

III. Hónapi:

1. hét:

Hétfő: 1609 m 3/4.
Kedd: 804 m formaellenőrzés. 4 rajt
45 m-ig.
Szerda: 400 m - 800 m-es versenyiramban,
négyyszer. 2x400 m teljes erővel.
Csütörtök: 3218 m /32 beleerősítéssel, 45 m/
3 rajt 27 m-ig.
Péntek: 6x200 m 1/2.
Szombat: Verseny 1 mérföldös távon.
Vasárnap: hosszú futások.

2. hét:

Hétfő: 603 m 3/4.
Kedd: 804 m-en formaellenőrzés. 4 rajt
45 m-ig.
Szerda: 400 m 800 m-es versenyiramban,
négyyszer. 2x400 m teljes erővel.
Csütörtök: 1609 m /16 beleerősítés, 45 m/
6 rajt 45 m-ig.

Péntek: 6x200 m 1/2.
Szombat: 804 m-es verseny.
Vasárnap: hosszú, kitartó futás.

3. hét:

Hétfő: 12x200 m 1/2.
Kedd: 603 m 3/4. 4 rajt 45 m-ig.
Szerda: 400 m 800 m-es versenyiramban.
400 m teljes erővel.
Csütörtök: 1609 m /16 beleerősítéssel, 45 m/
6 rajt 45 m-ig.
Péntek: 3x200 m teljes erővel.
Szombat: 400 m-es verseny.

4. hét:

Hétfő: 9654 m /6 mérföld/ kitartó futás.
Kedd: 3x200 m 7/8.
Szerda: 400 m 7/8.
Csütörtök: 4827 m kitartó futás.
Péntek: pihenő, vagy átmozgatás.
Szombat: az év versenye!
Minden edzést bemelegítés előz meg!

/Folytatása következik/



Halálra: **A KÖZÉPISKOLÁSOK** *481. (62. évi ORV. 1. §) Bajnokságairól*

A Diák Sport Központ az atlétikai szakbizottsággal kiértékelte az elmúlt esztendő középiskolai bajnokságait és megállapította, hogy az eddigi rendszer iskolai, városi és megyei szinten megfelelt, de országos szinten nem hozta meg azt a fejlődést, amit kellett volna. Bár az adatok alapján mindig számszerű fejlődés volt tapasztalható, de elkerülhetetlen volt, hogy a legjobbak versenyén olyanok is részt vegyenek, akik eredménye nem ütötte meg az országos bajnokság színvonalát és követelményét.

Minden esztendőben újabb és újabb iskolák kapcsolódtak be a régebbiek mellé. Altlában megállapítható volt, hogy egyes iskolák maguk szorgalmazták az eredményes szereplést, többségük azonban nem igyekezett olyan magas színvonalra emelni az iskolai atlétikai életet, hogy akár megyei, akár országos

szinten számottévők lehessenek. Így alakultak ki egyes megyékben atlétikai súlypontok, ahonnan mindig jó eredményű nagyobb tömegek érkeztek. De láthattunk olyan megyét is, ahonnan alig akadt megfelelő eredményű csapat vagy egyéni versenyző. Ha a megye kissé jobban szorgalmazta volna az atlétikával való foglalkozást, ezek eredményei sem maradtak volna le annyira.

Ez az elgondolás vezette a DSK-t arra, hogy az országos bajnokság feltételeit megváltoztassa és olyan kiírást készítsen el, mely érdekeltté teszi a megyét. Az országos bajnokságon való szereplés nyíltan meg fogja mutatni, mely területen van lemaradás, melyik megyében kell komolyan az atlétika fejlesztéséhez fogni.

A Népsport egyik elmúlt havi száma foglalkozott az új versenykiírással, de nem kö-

zölte a feltételeket. Tekintettel arra, hogy igen sok iskola diákjai olvassák Híradónkat, továbbá a középiskolai versenyeken való indulás egyik feltétele a szövetségi leigazolás, szükségesnek látszik, hogy közöljük a legfontosabb rendelkezéseket. Ebből a megyei szövetségek látni fogják, hogy a jövőben rájuk is nagy feladat hárul, fel kell készülniök a nagyobb tömegű leigazolások elintézésére, szorgalmazhatják az iskolai sportkörök szövetségi belépését, melynek révén a 1962. év végére tekintélyesen megnő a szövetségi szakosztályok és a minősített versenyzők száma.

A DSK az országos középiskolai atlétikai bajnokságokat az alábbiak szerint írta ki:

1./ Az országos középiskolai atlétikai bajnokságokat Budapesten, 1962. június 16-17-én rendezzük meg az alábbi elosztásban:

szombat délelőtti

fiúk: 100 m	lányok: 100 m
1500 m	800 m
magasugrás	súlylökés
diszkoszvetés	
4x400 váltó	

szombat délutáni

fiúk: 110 m gát	lányok: 400 m
400 m	magasugrás
távolugrás	diszkoszvetés
rudugrás	4x100 m váltó
4x100 m váltó	
gerelyhajítás	
ötpróba első három száma	

vasárnap délelőtti

fiúk: 200 m	lányok: 200 m
800 m	80 m gát
hármassugrás	távolugrás
súlylökés	gerelyhajítás
4x1000 m váltó	3x800 m váltó
ötpróba 4.5. száma	hárompróba

2./ Az országos bajnokságon megyei válogatottak vesznek részt, számonként egy-egy indulóval. A versenyen csak azok indulhatnak, akik - az érvényben lévő középiskolai versenyszabályokon kívül - az alább közölt szintereredményeket 1962. évben a városi, megyei középiskolai bajnokságokon, vagy hivatalos szövetségi versenyen elérték.

Szintereredmények:

F i u k :

L á n y o k :

100 m:	11.8	100 m:	13.8
200 m:	24.6	200 m:	28.5
400 m:	56.0	400 m:	66.0
800 m:	2:13.0	800 m:	2:45.0
1500 m:	4:35.0	80 m gát:	15.4
110 m gát:	18.0	magas:	140
magas:	170	távol:	470
távol:	600	súly:	8.50
hármass:	12.50	diszkosz:	27.00
rud:	300	gerely:	27.00
súly /6 kg/:	13.50	4x100 váltó:	56.5
/7.25/:	12.00	3x800 váltó:	9:00.0
diszkosz		hárompróba	1500 p
/1.5 kg/:	38.00		
/2 kg/:	34.00		
gerely:	43.00		
4x100 váltó:	46.0		
4x400 váltó:	3:45.0		
4x1000 váltó	11:20.0		
ötpróba:	1600 pont		

3./ Résztvevő csapatok: minden megye 1-1 csapattal vehet részt, feltéve, ha a résztvevők a közölt szintet elérték. A megyéken kívül csapatot indít a 4 megyei jogú város /Pécs, Szeged, Debrecen, Miskolc/, továbbá Budapest 4 területének 1-1 válogatott csapata. Ennek alapján egyes versenyszámokban maximum 27 egyéni, ill. csapat induló lehet.

4./ A verseny lebonyolítása: a rövidtávú futó számokban és gátfutásban idő-előfutamok alapján állapítjuk meg a legjobb 6 versenyző eredményét, akik külön döntőben futnak a helyezéért. Középtávú futásban időfutamokat tartunk. Ügyességi számokban a három selejtező kísérlet után a legjobb 6 kerül a döntőbe. - A selejtező és döntő eredményei alapján elkészítjük az egyes versenyszámok eredmény értékelését 1 - 27. helyig, amely a pontozás alapját képezi.

5./ Pontozás: egyéni és csapatszámokban csak egyféle pontozás lesz az alábbiak szerint:

1.hely: 30 pont	15.hely: 13 pont
2. " 28 "	16. " 12 "
3. " 26 "	17. " 11 "
4. " 24 "	18. " 10 "
5. " 23 "	19. " 9 "
6. " 22 "	20. " 8 "
7. " 21 "	21. " 7 "
8. " 20 "	22. " 6 "
9. " 19 "	23. " 5 "
10. " 18 "	24. " 4 "
11. " 17 "	25. " 3 "
12. " 16 "	26. " 2 "
13. " 15 "	27. " 1 "
14. " 14 "	

A szinten aluli eredményt elérő, vagy eredménytelenül versenyző /diszkvalifikálás esetében/ egyéni, vagy csapat-pontot nem kaphat.

Ha két, vagy több versenyző azonos eredményt ér el /pl. futásban az előfutamok alapján/ a helyezési számnak megfelelő pontértéket összeadjuk és elosztjuk a versenyzők számával. Magas- és rudugrásnál az érvényben lévő szabályok szerint bíráljuk el a helyezéseket. Dobószámokban és távolba ugrásoknál a legjobb második eredményű, ill. ha ez is egyenlő, a harmadik jobb eredményű kerül előbbre. - A versenyszámonként elért pontokat összeadjuk és amelyik csapat szerezte a legtöbb pontot lesz az első, stb.

6./ Díjazás: az egyéni és váltóversenyek első három helyezettje érem-, az első hat oklevéldíjazásban részesül.

A külön fiú és külön leány összetett pontversenyben első három helyezett megye tiszteletdíjat, az első hat helyezett pedig oklevelet kap.

A fiú és leány összetett pontversenyben első 3 helyezett megye külön tiszteletdíjat, az első hat megye pedig oklevelet kap.



Egy megye csapata összesen 36 fő lehet. /18 fiú és 2 férfi tanár, továbbá 14 leány és 2 női tanár./

Az iskolai, városi és megyei bajnokságokat az elmúlt évi rendszer szerint kell lebonyolítani egyéni és csapatversenyek keretében.

A nevezéseket 1962. június 5-ig kell a DSK-nak megküldeni. A nevezésekben versenyszámonként név szerint kell a versenyzőket megnevezni. A nevezésekhez csatolni kell a megyei verseny hivatalos jegyzőkönyvének egy példányát.

A városi, megyei és országos bajnokságon csak azok vehetnek részt, akiket a sportkör iskolájukhoz a szövetségnél leigazol, vagy valamelyik sportiskola igazolt versenyzője. A szövetségi rendelkezéseknek megfelelően a versenyen ifjúságiak 6, serdülők 3 hónapnál nem régebbi sportorvosi igazolását be kell mutatni.

Dr. D. Ysaac:

EGESZ ÉVI EDZÉS – a magas sportolási teljesítmények fontos ELŐFELTÉTELE

/A cikk írója speciálisan az evezősök edzéséről beszél. Tekintettel arra, hogy igen sok olyan megállapítás van, mely atlétákra is vonatkozik, hasznosnak találom ha a cikket leközöljük, hiszen sok értékes és megszívlelendő következtetést tartalmaz. Szerkesztő./

Az első közleményben kifejtettem, hogy az edzettségi állapot csak úgy fejlődik ki, ha megfelelően erős terhelést alkalmazunk. A sportbeli teljesítmény emelkedése a szervezetnek az edzésregerhez való alkalmazkodása látható eredménye.

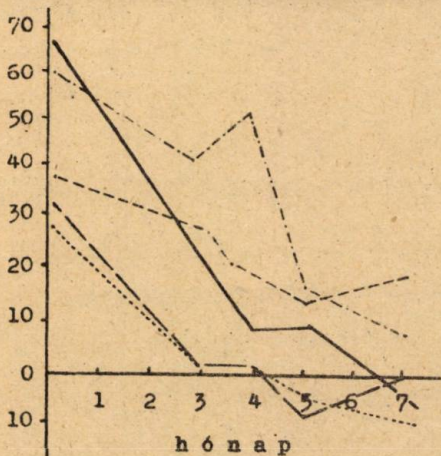
Már arrr is utaltam, hogy a szervezet nem csak erős, de a csekélyebb követelmények re is beállítódik, vagyis a környező világ ingerei erősségétől függően nemcsak felépít, hanem le is bont. Ezt a begipszelt lábak világosan mutatják. Az utolsó szöveg néhány "áldozata" nyilván elég idővel rendelkezik, hogy ezt az érdekes folyamatot saját példáján keresztül megértse.

Számunkra ebből az alábbi fontos szabály
következik:

Az edzésfolyamatot nem szabad hosszú szünetekkel megszakítani.

Ezt a szabályt abból a törvényszerűségből vezetjük le, hogy az edzésintézkedések révén létrehozott funkcionális és strukturális változások mind csak időlegesek. Nemcsak a továbbfejlődésért, de a már meglévő megtartásáért is megerőltetően kell dolgozni.

Nagyon helytelen, ha - amint az még gyakran szokásos - egy megerőltető idény után felhagyunk az edzéssel s hetekig és hónapokig pihenünk az edzés és versenyzés fáradalmait. A hosszú "téli alvás" azonban nem szolgál előnyünkre, mert ezáltal az eddigi edzéssel már megszerzett izom- és szív-erő messzemenően újra lebecsül. Így tavasszal majdnem hogy előlről kell mindent kezdeni. A felszedett "téli hízás" is hozzájárul, hogy sok hét intenzív munkája szükséges az előző



1.sz. ábra

Az edzett izom viselkedése az edzés
beszüntetése után. /Korobkov után/

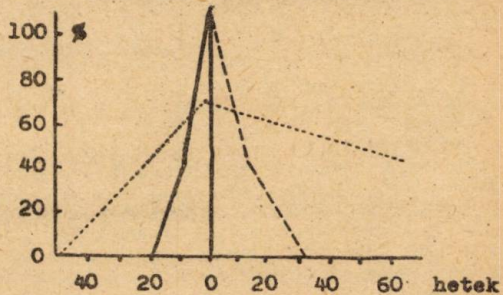
évi teljesítménysszint eléréséhez. Szerintem sokkal célravezetőbb, ha úgy edsünk, hogy télen a már megszerzett képességeket megtartjuk, sőt megszilárdítjuk a ezáltal lehetővé válik, hogy tavasszal minden erőt valóban a teljesítménybeli előrehaladásra fordítsunk.

Az edzés révén elért alkalmazkodások lebontása - kísérletekkel bizonyítást nyert.

Hányzó edzésingerek révén bekövetkező lebontási jelenségek nemcsak tapasztalati megállapítások, hanem már kísérletekkel is bizonyítást nyertek.

Az 1.sz. ábra például azt mutatja, hogyan viselkedik az edzett izomrész az edzés beállítását követően. Számos kísérleti személy több hónapon át edzésben volt. Ekkor az edzett izmok ereje nőtt. A függőleges vonalon az edzés révén történt izomerő növekedés százalékban látható. Az egyes kísérleti személyeknél az edzés hatása különböző volt, a kiinduló helyzet 30-65 %-át mutatta.

Az edzés beszüntetése után egy, ill.két hónap elmúltával újra megmérték az izomerőt. Egyes kísérletű személyeknél már 10 hét után az edzés előtti kiinduló helyzetre esett az erő állapota, másoknál ez a lebontódási folyamat hosszabb időt mutatott. Azonban egyik esetben sem maradt meg az izomerő. A lebontódás - bár egyénenként különbözőek vannak a folyamat időtartamát illetően - azonnal beáll.



2. BE. ábra

Az edzéssel elért izomerő

-----	napenkénti edzés
.....	hetenkénti edzés
-----	nincs edzés

Érdekes eredményeket kapott Hettinger munkafiziológus is, aki statikus megterhelés mellett vizsgálta az izom viselkedését hosszabb időn át. /2.sz.ábra/ Adatai szerint az alkar hajlítói erőgyarapodása napenkénti edzésnél hetenként 2.4 % volt. Vizsgálatainál az erő csökkenésének irama kb. 33 %-kal lassabb volt, mint az erőgyarapodás edzés idején. Vizsgálatai alapján ő is megállapítja, hogy az edzés révén elért izomerőt nem raktározhatjuk.

Az állóképesség is eltűnik.

Az izomerő mellett az evezésnél az állóképességnek van legnagyobb jelentősége. Elvileg az állóképesség is úgy viselkedik, mint

az erő; az edzéssel elért állóképesség a többi tulajdonsággal összehasonlítva a legkevésbé szilárd. Az evezős már 3-4 heti szünet után is érzi, hogy sokkal gyorsabban elfárad mint a megzsakítás előtt. Az ellenőrzés során megállapítható teljesítménycsökkenés számottevő. Már néhány napi szünet után sem olyan állóképes az ember, mint előtte. Ennek kísérleti bizonyítását az általam már említett Simkin-féle könyvben lehet megtalálni.

Többéves edzés után az alkalmazkodás szilárdabb mint az első időkben. Kiváló sportolók, akik már sok éve nem edzenek, még mindig teljesítőképesebbek, mint voltak az edzés megkezdése előtt. Ez mindenekelőtt az izomerőre érvényes.

Ennek ellenére már haladottabb sportolók sem tudják megakadályozni a már megszerzett alkalmazkodásoknak az edzés megszakításakor való lebontódását. Eppen ezért órájuk is érvényes az a követelmény, hogy rendszeresen, megszakítás nélkül kell edzeni.

Edzéstapasztalatainkból és kísérleti vizsgálatainkból nyertük azt a felismerést, hogy pusztán egy már elért edzettségi állapot megtartásért is testi munkát kell végezni. Ezen munka mértéke az elért edzettségi állapot szintjétől függ. Így pl. egy meghatározott edzésanyag kezdőnél erős alkalmazkodásokat válthat ki, míg ugyanezen mértékű munka többéves edzésben lévő, magas teljesítményszintű sportolónál még arra sem elegendő, hogy a már megszerzett teljesítőképességet megőrizze. Míg a kezdő javul, a haladottabb leromlik annak ellenére, hogy edz. Ez arra indítson bennünket, hogy lehetőleg sokat eddünk kis hajóegységekben és így egyénileg lehessen a munkát adagolni.

Az akarat tulajdonságokat is állandóan edzeni kell!

Idáig csak biológiai funkciók alkalmazkodásáról volt szó. A tapasztalt edző tudja, hogy az evezős teljesítmény nem csupán az izomerőtől, állóképességtől és gyorsaságtól vagy az evezős technikától függ. Ebben döntő része van az akarat tulajdonságoknak is.

Ilyen értékes tulajdonságokat, mint a küzdőszellem, győzni akarás, az önbizalom, egy cél elérése érdekében való állhatatosság önmagunk legyőzése, bátorság, határozottság, és még sok egyéb, egész éven át, az edzés állította követelmények legyőzésén keresztül kell próbára tenni és megerősíteni.

A tértelenség, vagy megerőltetést nem kívánó sportbeli tevékenység gyengíti ezeket az értékes tulajdonságokat, vagy nem segítik azok teljes kifejlődését. Akinek nincs akaratereje az egész éven át tartó edzéshez, az akkor sem lesz akaratának ura, amikor az ellenfelet kemény harcban fej-fej mellett kell legyőzni.

perc



3.sz. ábra

A teljesítmény fejlődése fél éves és egész éves edzésnél

— fél éves edzés
- - - egész éves edzés

Követelményünk - egész éven át tartó edzés:

Az elmondott törvényszerű összefüggésekből vezetjük le azt a követelményt, hogy egész éven és több éven át kell megszakítás nélkül edzeni. Egész éves és többéves edzés nélkül nem tudjuk a sportbeli teljesítményt gyorsan fejleszteni s nem tudunk jelentős csúcsteljesítményt elérni. Mindkettő ökoztalig összefügg, amit az alábbi példán fogunk megvilágítani.

A 3.sz. ábra két evezős teljesítményének fejlődését mutatja, akik első versenyüket megközelítőleg egyforma értékű teljesítménnyel zárták. A további felkészülés azonban különböző módon történik. Az egyik sportoló -A- az utolsó győzelem után a lapátot sarokba állítja, hogy kipihenje a nyári megerőltetést, s csak a következő év márciusában, áprilisában jelenik meg újra a csónakházban. A szembetűnő jelentős súlytöbblet mutatja a pihenést.

Ez azonban nem nyereség, mert a teljesítőképesség erősen lecsökkent. A-nak sok időt és energiát kell a régi teljesítményszint elérésére fordítania. Az egykori teljesítményszint felépítése bár gyorsabban megy mint az előző évben, de drága idő s energia megy ezzel veszendőbe. A valódi teljesítménynövekedés /az eddigi teljesítményhez számítva/ viszonylag csekély marad. Emellett igen lassu az előrehaladás és nem is éri el az egyénileg lehetséges végső teljesítményt.

Más a teljesítményfejlődés lefolyása, ha egész éven át folyik az edzés és versenyidény után nincs megszakítás. Példánkban -B- teszi ezt. Télen át megtartja és megszilárdítja az első évben kialakított alkalmazkodásokat és így tavasszal sokkal magasabb teljesítményszintről tudja az alkalmazkodások felépítését folytatni, mint A. Minden erő és idő a valódi teljesítményfejlődést szolgálja. Eppen ezért ez a sportoló hamarabb fejlődik s abszolúte is magasabb végteljesítményre jut, mint A.

Utalások az egész éves edzéshez.

Szakosztályainkban még sok sportoló van, aki A.példája szerint edz. Ennek talán az az oka, hogy nincs helyes perspektívájuk, nincs távoli célkitűzésük és egy versenyév lezárása után még nem tudják, hogy az elkövetkező évben tovább folytatják-e. Olykor a csapatot meg kell változtatni, vagy teljesen felbomlik, mert ez, vagy az a tag végleg kiválik. Szétszélednek és csak véletlenül találkoznak: míg minden kérdés tisztázódik s míg elhatározzák eveznek-e vagy sem, sok hét és hónap veszendőbe megy.

Igy azonban számos kiváló tehetség vesz el. Évekre szóló világos cél az ésszerű egész éves és többéves edzés alapfeltétele. Némelykor az sem világos, hogy a versenyidény után hogyan kell tovább edzeni, vagy az az aggodalom, hogy ez túl sok lesz.

Eppen ezért, anélkül hogy részletekbe mennénk, néhány módszerbeli utalást kívánok adni az őszi edzés kialakítására. A őszi edzés ugyanis már számottevően eldönti az elkövetkező idény teljesítményfejlődését.

Versenyek után pihenni - de helyesen!

A tapasztalat azt mutatja, hogy rendszerint nem lehetséges a nyáron át maximális terheléssel elért csúcsteljesítőképességet minden károsodás nélkül fenntartani. A döntő versenyekre nálunk szokásos terhelést /többnyire naponként, vagy még gyakoribb edzés/ ősszel nem lehet csökkentés nélkül fenntartani. Mindenekelőtt a gyorsasági munkát kell majdnem teljesen redukálni.

Sportolónak a megerőltető versenyidény után okvetlenül ki kell pihennie magát. Mégis sohasem szabad az edzést hirtelen abbahagyni

hanem a terhelésnek az utolsó verseny után fokozatosan csökkennie kell. A fokozatos edzés-csökkenés igen fontos, mert különben funkcionális zavarok jelentkeznek, melyek a túl-edzettségi jelenségekhez hasonlítanak /álmatlanság, étvágytalanság, merevség, levertség, depresszió, stb./. Ezek a zavarok igen hosszú ideig eltarthatnak és a további edzés folyamatot hónapokra érzékenyen zavarják. Ez különösen erősen edzett sportolókra érvényes.

A fokozatos edzés-csökkenést úgy kell végezni, hogy az utolsó verseny után még kb. 14 napig éppen olyan gyakran kell hetenként edzeni mint eddig, csak egyre kisebb erőbeadással. Nem mindig, csak talán ritkán lehet ezt a követelményt teljesíteni. De az evezősöknek akkor legalább naponta kellene sportolniuk. A fokozatos víziedzés csökkentés után azt tartom helyesnek, ha a sportolók négy hétig egyáltalán nem eveznek, de más sportágakat üznek. Legjobban ajánlható az úszás és a labdajátékok. Ez az a fázis, mely átmenetet képez az új és a régi edzési év között és éppen ezért ezt átmeneti periódusnak nevezik. Mindenekelőtt az idegi kipihenést kell szolgálnia és elő kell hogy készítse az evezőst testileg lelkileg az őszi edzésre. Ozolin, a vezető szövjet edzésmélteti szakember az edzés ezen szakaszának feladatát így jellemzi: az idegek pihenjenek de az izmoknak dolgozniuk kell.

A teljesítménycsökkenést megállítani!

Az átmeneti időszak viszonylag csekély igénybevétele miatt a teljesítőképesség természetesen lényegesen csökken. Az őszi edzés egyik első feladata, hogy ezt a teljesítménycsökkenést megállítsa és az edzettségi állapotot magas alapszinten szilárdítsa /lásd 3. sz. abra/. Ezt az alapszintet magára az evezősteljesítményre vonatkoztatom. Ha a hajóban elért legjobb teljesítményt 100-nak vesszük, akkor az alapteljesítmény kb 90-95 % körül kell hogy legyen. Ez évről-évre éppen úgy emelkedik, mint a legjobb teljesítmény és ez képezi alapját az elkövetkezendő év teljesítmény felépítésének.

Az őszi hónapokban a vízi edzést úgy kell kialakítani, hogy az evezős mindig képes legyen ezt az alapteljesítményt ellenőrzések alkalmával felmutatni, ami a versenyben evezett csapásfrekvencia átlagánál kb. 6-10 csapással kevesebb. Ezt a viszonylag alacsony frekvenciát azért ajánljuk, mert ezzel a gyorsasági munkától el kell tekinteni. Az őszi edzésnél a hajóban a mozgásfolyamatokat kell tökéletesíteni /hibajavítás/ és az állóképességet megszilárdítani. Ezt legjobban közepes csapásszámmal és közepes-től maximális erőbeadással lehet elérni. Tapasztalataim szerint ez a munka igen alkalmas arra, hogy a még igen friss és ezért még labilis edzés alkalmazkodásokat valóban megszilárdítsuk. Evezősök, akik a vízi edzést augusztus elején abbahagyják, legkésőbb szeptember közepén újra kell hogy evezzenek. Ez első két hétben nem szabad jelentős terhelést kívánni, de ezután a követelményeket újra emelni kell. Miután ezen cikk keretében nincs arra lehetőség, hogy az edzést részletesen kifejtsem, így utalok korábbi közleményekre, amelyek ezzel részletesebben foglalkoznak.

Ne dolgozzunk egyoldaluan!

Az alapteljesítmény nem egyedül a vízi edzéssel szilárdul meg. A megszilárdulás folyamatát speciális gyakorlatokkal is alá kell támasztani, mindenekelőtt izomerő gyakorlatokkal. Ez az izomerő edzés, melyet tárcsás súlyzóval, kerek súlyokkal, golyós súlyzóval, homokzsákkal, medicinlabdával,

tornaszereken, stb. végeznek, a víziedzés mellett a legfontosabb munka és a november-március hónapokban elsőrendű jelentőségű is. Ez ebben az időben döntő előfeltétele az új evezősidény evezősteljesítményének további fejlődésére.

Ezt az izomerőedzést már szeptember végén könnyebb súlyokkal el kell kezdeni és január-február hónapokban kell elérje optimumát, amikor a hideg és a fagy miatt a szabad víziedzés szünetel.

/Atléták - a modern edzéssel és a bevált gyakorlati tapasztalatok alapján - egész évben végzik az erősítő gyakorlatokat, képzettségük, koruk, nemük, a felkészülési időszakok milyensége és mindezekben belül a kijelölt célnak megfelelő irányelvek szerint. Szerkesztő/

Az edzésmunka megoszlása a téli félévben az összmunka százalékában.

	vízi-edzés	speciális gyakorlatok /főképpen izomerőgyak/
szeptember	80 %	20 %
október	70 %	30 %
november	50 %	50 %
december	50 %	50 %
január	20 %	80 %
február	20 %	80 %
március	30 %	70 %
április	50 %	50 %
május	70 %	30 %

Az őszi edzésre vonatkozó ezen utasítások célja, hogy kiemeljék ezen edzésszakasznak a teljesítmény fejlődése szempontjából való fontosságát és megmutassa, hogyan kell az edzésalkalmazkodások lebontása ellen dolgozni. Így a régebbi "pihenőidő" a felépítés szakaszává változott.

Az őszi edzésnek a kezdőkkel és haladókkal kapcsolatos sajátosságai.

Soholsem találjuk oly gyakran ezt az idézetet - "minden ut Rómába vezet" - mint az edzéssel kapcsolatos értekezéseken. Valóban nem ésszerű, hogy mindenütt egységes normák szerint edzenek. Azonban minden utnak és minden változatnak meg kell felelnie az általunk ismert törvényszerűségeknek. Értetni kell azonban ahhoz is, hogy ezeket a törvényszerűségeket sajátos individuális viszonyokra alkalmazzuk.

Eppen ezért nagyon helyes lehet, ha az őszi edzést másképpen építjük fel több éven át edzett és kezdő sportolóknál.

Kezdőknél az edzésalkalmazkodások igen gyorsan fejlődnek ki, de ezek rendkívül áthatatlanok és ezért az edzés megszakításakor igen gyorsan lebontódnak. Ez nemcsak a mozgástulajdonságokra /izomerő, állóképesség, gyorsaság, stb./ vonatkozik, hanem a készségekre is /mozgásfolyamatok/.

A kezdőnek, aki néhány hétig nem ült hajóban, igen hosszú időre van szüksége, hogy újra jól mozogjon. Sok hiba, melyet már kiküszöbölt, a megszakítás után újra jelentkezik. Ezért az első edzésévekben össze kell tétlenül sokat kell evezni. Mégis a szabadvízi edzést sokoldalú izomerőedzéssel kell összekötni.

Tapasztalataim szerint az első és második versenyévben össze még további teljesítmény javulással lehet számolni, ha a technikát helyesen iskolázzuk. Ha a mozgásfolyamatok simábbak, úgy csökken egy bizonyos teljesítményhez szükséges energia-felhasználás és az izmok a rendelkezésre álló erőt jobban tudják felhasználni /izomkoordináció/ s így az evezős nagyobb erőbeadás nélkül jobb teljesítményt tud elérni.

A hosszú éveken át edzett versenyzőknél a viszonyok kissé mások. Az edzésalkalmazkodások itt viszonylag szilárdak. Náluk - ellentétben a kezdőkkel - újabb edzésalkalmazkodások kiépítésének tendenciája csekélyebb. Sőt gyakran stagnálnak. Ez valószínűleg azért van, mert a szervezet fokozatosan beállítódik meghatározott edzésingerekre és ezekkel szemben immunissá válik. Ilyenkor rendszerint a terhelés emelése sem segít. Ilyen esetekben tanácsos, ha az eve-

zős hosszabb időn át intenzíven foglalkozik más sportágakkal /futás, labdajáték, szíes, torna, ökölvívás/ és emellett alkalmanként evez.

Tartós stagnálás esetén hasznosnak látszik az egész edzést megváltoztatni és újfajta ingerekkel dolgozni.

Természetesen a mester-evezős sem engedhet meg magának téli alvást, mert "aki pihen, berozsdásodik."

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1961. évi Erdemes és I. osztályú SPORTOLÓINK.

ERDEMES SPORTOLÓINK:

Csermák József
Fazekas Miklós
Iharos Sándor
Kiss László
Klics Ferenc
Kulcsár Gergely

Mácsár József
Medovárszky János
Miskei János
Nagy Zsigmond
Noszály Sándor
Pintér János

Rózsavölgyi István
Simon Attila
Szabó Miklós dr.
Szalai Béla
Szécsényi József
Varju Vilmos

Zsivótzky Gyula
Bognár Judit
Kazi Olga
Kontsek Jolán
Sasvári Gizella

I. OSZTÁLYU SPORTOLÓK:

Férfiak:

Aradi János
Aranyi József
Babos Imre
Bakai József
Balajcza Tibor
Balassi Péter
Barabás György
Batki Sándor
Bárkányi István
Benkő János
Bense György
Berzi Károly
Bodó Árpád
Bodó Gábor
Bokónics István
Bujna Ferenc
Csaba András
Csányi Zoltán
Császár István
Csutorás Csaba
Csutorás János
Czapalai Gyula
Déri Ervin
Détár László
Dinesz Béla
Eckschmidt Sándor
Fehér László
Fluck István
Friedrich Ferenc
Fülöp Jenő
Garbacz Ferenc
Gemesi József
Giczei Csaba
Göri István
Gremperger László
Gulyás János
Gyalai István
Gyuricza György
Gyűrű László

Havasi István
Hajtó Ödön
Hecker Gerhard
Holub Sándor
Horváth Attila
Horváth János
Horváth Miklós
Horváth Péter
Horváth Tamás
Horváth Tibor
Hossala József
Hubai Gyula
Huszár János
Istóczy József
Ivanov Dragán
Jakabfi Sándor
Jóni István
Józsa Bálint
Kalocsai Henrik
Kapcsos Lajos
Kaposvári Zoltán
Kapusi János
Kercsik Iván
Kismartoni Károly
Kismartoni Péter
Kiss Antal
Kiss György
Kiss Imre
Kiss István
Korda István
Kovács Dezső
Kovács Gábor
Kovács József
Kovács Lajos
Kovács László
Kovács Zoltán
Kovács Zoltán
Kövágó János
Kővesdi Ferenc
Krasovecz Ferenc

Krasznai Sándor
Krasznai Tivadar
Kun István
Ladányi Gábor
Lantos László
Lévai Károly
Lukács János
Majercsik Mihály
Major József
Makkai Károly
Makó Tibor
Mácska János
Márity János
Mecseki Attila
Meiser Lajos
Mészáros László
Mihályfi László
Mihályfi János
Mohr Kálmán
Molnár Sándor
Munkácsi István
Nagy Pál
Nagy Sándor
Nádaslaci István
Nemesházi Imre
Németh Imre
Németh Róbert
Novák András
Nyakas Ferenc
Ordasi Lénárt
Orsó Ferenc
Parsch Péter
Pataki László
Percze Lajos
Petővári Attila
Plázár Lajos
Rábai Gyula
Retezár Imre
Révész Károly
Rozsnyai Huba

Rusovszky Gyula
Saskói Alfonz
Sági Sándor
Schirilla György
Sille József
Simon Dénes
Sólyom Rudolf
Sovák János
Sóvényi Ferenc
Stefanik Pál
Sütő József
Szabados János
Szabó Géza
Szabó Iván
Szabó József
Szakasits György
Szalai István
Szarka István
Szekeres Béla
Szekeres Tibor
Szentgáli Lajos
Szentiványi Gergely
Szerényi János
Szécsi Zoltán
Szöke Károly
Tamás István
Tálas István
Temesvári Gyula
Tesch Ferenc
Tormási Attila
Török István
Török László
Trényi Imre
Turóczy Árpád
Urbán Ferenc
Varga Sándor
Vargyas Csaba
Vászoly József
Vértési Miklós

Antal Márta
Babay Edit
Balla Györgyi
Baricza Ágnes
Bata Teréz
Bács Judit
Bácskai Mária
Bártfai Viola
Beke Klára
Benkovich Györgyi
Benkovich Teréz
Braun Györgyi
Bucsanýi Ida
Csanádi Mária
Császi Gizella
Császi Katalin
Cseh Katalin
Czapalai Gyuláné
Dávid Katalin
Dóry Andrea
Dóme Margit
Dusznoki Zsuzsa

F. Tóth Julia
Gelei Éva
Gerhardt Zsuzsa
Gróf Ilona
Gyürki Irma
Heldt Erzsébet
Horváth Anna
Horváth Mária
Jónás Ildikó
Kanizsai Edit
Kaposy Anna
Kazi Aranka
Kazi Valéria
Keresztes Márta
Kertai Teréz
Knapp Mária
Korompai Éva
Kótai Margit
Kovács Annamária
Kreisz Sándorné
Kun Irén
Légrádi Zsuzsa
Munkács Jánosné

Magyar Katalin
Majoros Róza
Markó Margit
Mihalovics Julia
Mihályfi Éva
Miklós Dóra
Miklós Judit
Mikuss Judit
Miltényi Márta
Munkácsi Antónia
Németh Angéla
Németh Ida
Ónódi Éva
Óó Erzsébet
Óó Mária
Orbán Irén
Pallós Mária
Petővári Attiláné
Petró Orsolya
Pénzes Margit
Pitrolffy Katalin
Radnai Ágnes
Radnóti Gizella

Rejtő Ildikó
Rigó Mária
Rózsavölgyi Jánosné
Röder Katalin
Sarró Katalin
Somogyi Nándorné
Stagner Judit
Steitz Anna
Such Ida
Szabó Ildikó
Szalai Ilona
Szatmári Jánosné
Szilas Éva
Szlonkai Erzsébet
Takács Katalin
Tatár Erika
Tompay Olivérné
Tóth Mária
Várkonyi Ágnes
Várkonyi Zsuzsa
Weil Adámné
Zöldi Klára

VERSENY KIÍRÁSOK

1962. évi megyék közötti Béke Kupa kiírása.

1./ A verseny célja:

elősegíteni a megyei válogatott kerek részére a rendszeres versenyzést. Lemérni a Béke Kupa keretén belül a megyék atlétikai erőviszonyait s lehetőséget nyújtani újabb tehetséges versenyzők bekapcsolódására. - Alkalmat adni a versenyzők magasabb osztályú minősítésének megszerzésére. Elősegíteni a megyék versenybírói gárdájának foglalkoztatását.

2./ A verseny ideje és helye:

I.forduló: június 24:

Diósgyőr, Szolnok, Szeged, Eger, Dunakeszi, Győr, Zalaegerszeg, Pécs.

II.forduló: július 17.

Debrecen, Békéscsaba, Salgótarján, Kecskemét, Székesfehérvár, Tatabánya, Szombathely, Kaposvár.

III.forduló: szeptember 9.

Később kijelölendő helyen.

3./ A verseny rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség. Az egyes fordulókat a versenyrendezéssel megbízott megyei szövetségek jelölik ki.

4./ A versenyen részt vehetnek:

a megyék válogatott csapatai, versenyszámonként két-két versenyzővel, valamint egy váltóval. A megyék válogatott csapatában indulhat felnőtt, ifjúsági és III.osztályú eredménnyel rendelkező serdülő versenyző, a serdülő versenyzőkre vonatkozó korlátozások betartásával. - A megyék csapatai az első két fordulóban a következő csoportosításban vesznek részt:

1. csoport: Borsod, Hajdu, Szabolcs,
2. csoport: Szolnok, Békés,
3. csoport: Csongrád, Bács-Kiskun,

4. csoport: Heves, Nógrád,
5. csoport: Pest, Fejér,
6. csoport: Győr, Komárom, Veszprém,
7. csoport: Zala, Vas,
8. csoport: Baranya, Tolna, Somogy,

5./ Versenyszámok:

I.forduló:

- Férfi: 100, 400, 1500, 5000, 110 gát, rudugrás, hármasugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m.
Női: 100, 400, 80 gát, távolugrás, diszkoszvetés, 4x200 m.

II.forduló:

- Férfi: 200, 800, 3000, 400 gát, magasugrás, távolugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés, 4x400 m.
Női: 200, 800, magasugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m

III.forduló:

- Férfi: 100, 400, 1500, 5000, 110 gát, távolugrás, magasugrás, rudugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.
Női: 100, 200, 800, 80 gát, távolugrás, magasugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.

6./ A helyezések eldöntése:

az első két fordulóban a megyék csapatai a között csoporton belül találkozhatnak egymással. A megyei csapatok versenyzői által elért eredmények után pontérték-táblázati pontozásban részesülnek. A váltóknál az átlageredményt kell a pontozás alapjául venni és azt negyfel kell megszorozni. Az első két forduló után a megyéket az elért pontok alapján /pontérték-táblázati/ rangsoroljuk. A rangsorban legtöbb pontot elérő három megye a III.fordulóban helyezési pontok alapján dönti el a három megye közötti végleges sorrendet. A harmadik fordulóban a helyezési pontok a következők: 7-5-4-3-2-1, a váltóban: 9-5-2.

7./ Nevezési határidő:

a megyék csapatainak név szerinti nevezéseit a verseny kezdete előtt 30 perccel a versenybírósnál kell leadni.

8./ Díjazás:

egy-egy fordulón belül versenyszámonként az első három helyezett éremmel díjazható.

9./ Költségek:

a versenyrendezés költségeit a rendezéssel megbízott megyei szövetségek, a részvétel költségeit a megyei szövetségek viselik.

10./ Egyéb:

a versenyrendezéssel megbízott megyei szövetségek a versenyjegyzőkönyv egy példányát 48 órán belül kötelesek megküldeni a Magyar Athletikai Szövetség címére /Bpest V., Rosenberg házaspár utca 1.sz./ úgy, hogy a jegyzőkönyvben minden eredmény mellett fel kell tüntetni a pontértéktáblázati pontokat. A jegyzőkönyv végén ezeket megyék szerint összesíteni kell.



Szövetségi Hírek

Az Atlétikai Híradó 1961. év 11-12. számában tévesen közöltük le a II. osztályú női szakosztályok rangsorát. Tévedésből kimaradt a 95 pontot elérő Pécsi Sportiskola csapata.

A II. osztályú női csapatok helyes rangsora a következő:

1. Nagykanizsai Bányász	67 pont
2. DVTK	73 "
3. Szekszárdi Dózsa	84 "
4. Vasas Izzó	90 "
5. Bp. Petőfi	95 "
6. Pécsi Sportiskola	95 "
7. MPSC	96 "
8. Orosházi Kinizsi	96 "
9. Bp. Építők	100 "
10. Ganz-MÁVAG	101 "
11. DEAC	101 "
12. FTC	103 "
13. Makói VSE	109 "
14. Józsefvárosi Sportiskola	112 "
15. Győri Vasas ETO	114 "
16. Szegedi VSE	127 "
17. Békésmegyeri Sportiskola	127 "
18. Tipográfia	130 "

A BVSC csapata 134 ponttal a III. osztályban nyert besorolást.

A Magyar Athletikai Szövetség Elnöksége az Ifjúsági Bizottság javaslatára úgy döntött, hogy az országos mezői bajnokságon a leány serdülő versenyzők szöges cipőben nem futhatnak. Ezt a rendelkezést azért kellett életbeléptetni, mivel a leány serdülők esetében igen sok - és néha komoly - sérülés történt.

+ + +

Azzal a kéréssel fordulunk azokhoz a sporttársakhoz, akik csekket utalnak át különböző összegeket, hogy a csekk hátoldalára írják rá az összeg rendeltetését.

+ + + + +

A legjobb eredmények rangsora a szövetségben 7.- forintos árban kapható. A legjobb eredmények rangsora tartalmazza a felnőtt és ifjúsági rangsorokat, valamint a váltó és ötös ügyességi csapateredményeket. A legjobb serdülő eredményeket az Atlétikai Híradó 1961. év 11-12. száma közli.



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

Főszerkesztő: Parkas 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. csekkszámájára.

Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója
Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme Felelős a Vállalat Igazgatója

