



# ATLÉTIKAI

*Híradó*











# Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1962. ÉV 3. SZÁM

## A MASZ 1962. évi MUNKAPROGRAMJA

A Magyar Athletikai Szövetség 1961. évi feladatát az MTST programjának figyelembevételével elkészített munkaprogram határozta meg. A kitűzött célok egy részét azok a feladatok is jelentették, amelyek az MTST Elnökségének az atlétikai sportágra hozott határozatában voltak megjelölve.

A Szövetség 1961. évi programjában meghatározott célkitűzéseket nem tudta teljes egészében végrehajtani. Elsősorban néhány elvi vonatkozású kérdést nem oldottunk meg. Így például nem sok történt az elmaradott versenyszámok fellelítése és a női atlétika általános színvonalának javítása terén.

A Szövetség munkájának értékelésekor meg kell állapítani, hogy az nem volt olyan eredményes, mint az előző két évben. A végzett munka nem volt eléggé tervezhető. Az Elnökség első félévi munkája még kielégítő volt, míg a második félévben visszaesés volt tapasztalható.

A Szövetség bizottságai - a Versenybíró bizottságot kivéve - jó munkát végeztek. A Versenybíró bizottság munkája csak akkor javult meg, amikor a Szövetség Elnöksége új bizottsági vezetőt nevezett ki. Legtöbb bizottság személyi összetétele, szakismeret és munkavégzés szempontjából megfelelő.

A megyei szövetségekkel a kapcsolat tovább javult és a megyei szövetségek munkájában is tapasztalható volt a javulás. Vonatkozik ez elsősorban azokra a megyékre /Fejér, Veszprém és Pest megyék/ ahol a munka az előző években gyengén ment, vagy a szövetség egyáltalán nem fejtett ki tevékenységet. Az volt tapasztalható, hogy a megyei TST-k több segítséget adtak a megyei szövetségek munkájához és ezen kívül rendszeresen be is számoltatták a szövetséget az elvégzett munka mikéntjéről.

Ugyanez nem mondható el a járási szövetségekről. A legtöbb helyen, ahol van is járási szövetség, említésre méltó munka alig történt. Eppen ebből adódik az is, hogy legalsóbb szerveink nemigen rendeznek helyi jellegű versenyeket és ahol rendeznek, ott azok száma igen kevés.

Nemigen éltek azzal a lehetőséggel, melyet a MASZ biztosított, hogy a le nem igazolt falusi fiatalok induljanak a járási versenyeken és bajnokságokon.

A járási szövetségek munkájában azért ily lassú a javulás, mert kevés szakemberrel rendelkezünk ezen a területen és még azok a vezetők is, akik szakismeret hiányában lelkesedésből végzik ezt a munkát, a munkájuk csak egy rövid időre korlátozódik és az év nagyobbik részében más sportágakkal foglalkoznak.

Atlétikai szakosztályaink és leigazolt versenyzőink száma - az előző évhez viszonyítva - öröndetesen megnövekedett. Sajnos ez a növekedés nem vonta maga után a minősített sportolók számának - s ezen belül különösen az ifjúsági és III. osztályú minősített sportolók növekedését. Adódik ez elsősorban abból, hogy a sportiskolák egy része és az iskolai sportkörök többsége - melyek száma már meghaladja a 40-et - a nyári hónapokban jóformán semmiféle tevékenységet nem fejtenek ki. Versenyzői nem járnak edzésre és nem indulnak versenyeken. Nem megnyugtató az az állapot sem, hogy a nyilvántartó 309 egyesület közül több, mint 60 egyesületben nem folyik munka és hogy a nyilvántartott 17.500 versenyző közül csak kb 7-8.000 fő indul rendszeresen versenyeken. Ez az utóbbi szám annyiban módosul, hogy figyelembe kell venni a középisikolás bajnokságokon és a falusi spartakiádokon indulók számát, ami pár ezer főt tesz ki. Még ha ezek többségének tevékenysége csak időszakos és kampányszerű is, azonban az a tény, hogy közelebbről megismerkednek sportágunkkal a tömegsport-mozgalom szempontjából hasznos.

Az Edző Bizottság által megszervezett és lebonyolított 3 napos edzőértekezlet tanulságos és hasznos volt. Az Edző Bizottság az előző évi tapasztalatok alapján kevesebb probléma megtárgyalását vette programjába és azt sikerült alaposan megvitatni. Felvetődik a kérdés, hogy - a mai követelmények mellett - ezek a 3 napos edzőértekezletek kielégítőek-e, vagy nem kellene-e más módszerekkel is megpróbálkozni.



A Szövetség célul tűzte ki, hogy meg kell keresni azokat a lehetőségeket, amelyek révén az elmaradt versenyszámok színvonalát emelni lehet és meg kellett volna vizsgálni a női atlétikánk általános elmaradottságának okozóját. Az elmaradott versenyszámok fel- lendítése érdekében az év elején több fiatal gátfutót és távolugró-t vontunk be a budapesti közös munkába. Azonban ezeket a fiatal gátfutókat és távolugrókat csak az év első 4 hónapjában foglalkoztattuk, utána már csak a sportkörü munkában vettek részt. A női atlétika elmaradottságának okát nem vizsgálta meg az elnökség. A férfiaknál változatlanul gyenge számunk maradtak a gátfutás és a távolba történő ugrószámok. Ezekben a számokban egy-két versenyzőt kivéve nem is rendelkezünk olyan képességű versenyzőkkel, akik rövid időn belül megoldanák ez területen mutatkozó problémákat. Női javulás mutatkozik a vágázókánál, mert abból a néhány tehetséges, fiatal versenyzőből, - akik az utóbbi 2 évben említésre méltó eredményt értek el, - jó versenyzőt lehet nevelni. Női atlétikában csak néhány versenyző ért el világviszonylatban említésre méltó eredményt, a többiek részéről csak egy lassú fejlődés volt tapasztalható, ami elmarad a nemzetközi fejlődéstől.

Az utánpótlás kerettel történő foglalkozás - még a szükséges anyagi lehetőségek mellett is - sikeres volt. Számos tehetséges, fiatal versenyző fejlődése reményt nyújt arra, hogy ezek közül céltudatos munkával 2-3 éven belül a nemzetközi élvonalba kerülhetnek.

A szövetség 1961.évi szakmai programját - kisebb módosításoktól eltekintve - megvalósította. Az eltérések a táboroztatások területén voltak, amelyeket az anyagi és tárgyi feltételek okoztak. Az egyes keretek tagjai tervszerűen végzik munkájukat. A kerettagok edzéseit a vázlatos és részletes edzéstervek határozták meg. A felnőtt kerettagok végzett munkájukról edzésnaplót vezetnek, ezt azonban az utánpótlás kerettagoknál teljes egészében még nem sikerült megvalósítani.

Az Európa-bajnoki keretben az év végén kisebb változtatást kellett eszközölni, mivel egyes versenyzők fejlődése nem következett be. Ugyanakkor újabb versenyzőket vettünk fel a keretbe, mivel az 1961.évi eredményük és fejlődésük szükségessé tette.

Nem készült el az egységes bajnoki és versenyrendszer. Nagyon nehéz elkészíteni egy olyan versenyrendszert, amely magában foglalja az atlétikai sportág valamennyi területét és annak szervezeti lehetőségeit. változatlanul fennáll annak a szükségessége, hogy egy ilyen versenyrendszert el kell készíteni.

A szövetség elnöksége elkészítette javaslatát az új egységes sportminősítési szabályzatra és szinttáblázatra vonatkozóan.

Az új versenybírák képzése és továbbképzése területén országos viszonylatban a munka nem volt kielégítő. Vonatkozik ez úgy Budapest, mint számos megye területére. Ennek következtében az 1961.év folyamán igen kevés versenybíró kapcsolódott be a mozgalmába. A versenybírák kis létszáma nem segítette elő azt a törekvésünket, hogy versenyünk színvonalát az 1951-56.évi szintre emeljük.

A szövetség nemigen ellenőrizte a nagyobb szakosztályok munkáját. Ezek a szakosztályok kevés segítséget kaptak munkájuk elvégzéséhez.

Az Atlétikai Híradó színvonala - a jelenlegi lehetőségek mellett - betöltötte azt a hivatását, amely célból létrehozták.

Igen értékes szakanyagok révén komoly segítséget tudott adni szakembereinknek. Öröndetes jelenség, hogy mind több és több cikk jelenik meg magyar szakemberek tollából.

A szövetség kapcsolata a napilapokkal és a szakajtóval jó volt. A napilapok az 1961.évben az egyes események előtt és azon kívül igen behatóan foglalkoztak a sportág propagálásával és népszerűsítésével. Nem rajtuk mult, hogy az érdeklődés a sportág irányában alábbhagyott.

Versenyzőinknek a tanuláshoz és munkához való viszonya tovább javult. Számos esetben a sportmunka rovására végzik tanulmányaikat ill. gazdasági munkájukat. Versenyzőink politikai és erkölcsi magatartásában is javulás volt tapasztalható.

A szövetség 1961.évi gazdálkodását a takarékosság jellemezte.

Az MTST Elnöksége 1961.év áprilisában megvizsgálta azt a határozatot, melyet a sportág fejlődése és színvonal emelése érdekében hozott. Az MTST Elnöksége a szövetség jelentését elfogadta azzal, hogy sokkal több gondot kell fordítani a jövőben a sportág propagálására és népszerűsítésére. Szövetségünk képviselői ezen az MTST elnökségi ülésen szavazták meg, hogy az érvényben lévő középiskolás rendelkezés nem jó és gátolja a sportág minőségi javulását, melynek hatását 2-3 év múlva érezni fogjuk. Az MTST Elnöksége ezen felszólalásra hozott egy olyan határozatot, hogy az érvényben lévő középiskolás rendelkezést revídiálás alá kell venni. Sajnos ezen a téren semmi nem történt annak ellenére, hogy a szövetség egy ésszerű javaslatot terjesztett az OISB illetékes osztálya felé.

## II.

A Magyar Athletikai Szövetség 1962.évi munkaprogramjának elkészítését az MSZMP tézisei, a magyar sportmozgalom általános célkitűzései és az atlétika előtt álló feladatok határozzák meg.

A szövetség 1962.évi főbb irányvonalait a következő feladatok határozzák meg:

### Szervezési munka területén.

1./ A Szövetség munkájának megjavítása érdekében szervezettebbé kell tenni az Elnökség és bizottságok munkáját.

a./ Értékelni kell az Elnökség munkáját. Határozatot kell hozni a hiányosságok felszámolására.

b./ Az elnökség tagjait konkrét feladatokkal kell megbízni.

c./ Meg kell vizsgálni a bizottságok munkáját, ott ahol szükséges személyi változtatásokat kell végrehajtani.

2./ El kell érni, hogy a Nemzetközi Atlétikai Szövetség ezévi belgrádi kongresszusán újabb helyeket vagy helyet szerezzünk valamelyik - de lehetőleg az Európa Bizottságban.

3./ Igényelni kell az 1966.évi Európa Bajnokság rendezésének jogát.

4./ Megyei és budapesti szövetségek rendezzenek III.o. versenybíró tanfolyamokat, hogy a fennálló versenybíró hiányt minél előbb fel tudjuk számolni.

5./ A szövetség elnöksége adjon több segítséget a budapesti és a megyei szövetségeknek nagyobb feladataik megoldásában.

6./ A Csepel, Vasas Izó, Bp.V.Meteor és a Bp.Építők sportköreinek elnökségei vizsgálják meg atlétikai szakosztályaikban folyó



munkát. Ezek a sportköri elnökségi üléseken a szövetség képviseltesse magát és adjon utmutatást melynek segítségével az előbb említett szakosztályokban további fejlődés következhet be.

#### Sportoktatási munka területén.

1./ A nagyobb atlétikai szakosztályokban folyó szakmai munka rendszeres ellenőrzése az elnökség, Edző bizottság és szakfelügyelő részéről.

2./ A szövetség készítse el a válogatás elveit úgy az EB-re mint a válogatott viadalokra.

3./ Az 1961.évi eredmények figyelembevételével lehetőség van arra, hogy néhány tehetséges rövidtávfutóból 1-2 év alatt olyan versenyzőt neveljünk, akik Európa viszonylatban számottevő eredményt tudnak elérni és egyben a válogatott csapat ezen gyenge pontját is megoldják.

4./ Továbbra is nagy figyelmet kell szentelni az elmaradott versenyszámok fejlesztésére. Ezen a területen elsősorban a jó emberanyag kiválasztását kell szem előtt tartani.

5./ Meg kell vizsgálni a női atlétika elmaradottságának okait. Az okozatok feltárása után 2-3 éves tervet kell készíteni annak fellendítése érdekében.

6./ A szakmai munka területén az egyik fő feladat, hogy minél jobban felkészült csapattal vegyünk részt az ezévi belgrádi Európa-Bajnokságon. Ennek érdekében úgy az Elnökség, mint az Edző Bizottság adjon meg minden segítséget a szakfelügyelőnek.

7./ A sportág tömeg és színvonal javulása érdekében egy olyan verseny- és bajnoki rendszert kell készíteni, mely figyelembeveszi a sportág jelenlegi helyzetét, várható fejlődését, anyagi lehetőségeinket.

8./ A legkorszerűbb elvek alapján szervezettebbé kell tenni a sportág szakmai munkájának irányítását. A szakfelügyelő egyéni beszélgetések formájában beszélje meg a vitás kérdéseket azokkal az edzőkkel, ahol komoly alvi kifogás tapasztalható. Amennyiben a vitát lezárni nem tudják, úgy az Edző bizottság elé kell utalni a kérdést. A MASZ Elnöksége az Edző Bizottság segítségével vizsgálja meg a Bp. Honvéd, U. Dózsa és a Vasas SC szakmai munkáját.

9./ Azokban a megyékben, ahol lehetőség van a megyei keretek működtetésére és a kereteket működtetik, a MASZ oda adjon szakmai segítséget. Az Edző bizottság az év folyamán 4-5 fontos góchelyen mintadózást tartson.

#### Tömegsport.

A Versenybíró bizottság - az 1961.évi tapasztalatok figyelembevételével - készít sen a Kilián Testnevelési és Sportmozgalom-

mal kapcsolatban egy olyan utmutatót, amelynek segítségével elsősorban az alsóbb szervek, üzemek, iskolák, karhatalmi alakulatok e területi munkája megjavul.

#### A kéderképzés és tudományos munka területén.

1./ Az Edző bizottság ezében is tartson többnapos összevont edzőterkekezetet atléta edzőink általános szakmai színvonalának emelése érdekében.

2./ A MASZ Versenybíró bizottsága tartson egy továbbképző tanfolyamot az országos és I. oszt. versenybírák részére. Erre a továbbképző tanfolyamra hívják meg azokat az alsóbb osztályu versenybírákat is akik nemzetközi versenyeken szoktak közreműködni. Tartson egy gyalogló versenybírói továbbképző tanfolyamot és ezzel számolja fel a hiányt ezen a területen.

3./ Támaszkodjunk a TTKI munkájára és jobban vegyük igénybe a TTKI munkatársainak segítségét.

4./ A külföldi szakirodalomban jelentkező legújabb edzéselveket és módszereket az Atlétikai Híradón keresztül közre kell adni.

#### A propaganda munka területén.

1./ Sokkal több gondot kell fordítani a nagyobb jelentőségű versenyek propagálására. Igénybe kell venni a napi sajtó, rádió és televízió segítségét is. A szövetség egy-egy nagy esemény előtt tartson sajtóterkekezetet.

2./ Jobban közre kell működni a közönségszervezőkkel és irányt kell venni a jegyek elővételben történő eladására. A propaganda bizottság foglalkozzon a versenyek látogatottságának növelésével.

3./ Arra kell törekedni, hogy minden verseny propagálójá legyen az atlétikának.

4./ Az év folyamán az OISB-vel karöltve több propaganda előadást kell szervezni a középiskolákban és iparitanuló intézetekben, hogy ezáltal is felkeltsük a kedvet az atlétika irányában az ifjúság körében. Legjobb versenyzőink egy-egy ilyen propaganda előadást élménybeszámolóval egészítsenek ki.

#### Nevelés területén.

Továbbra is nagy gondot kell fordítani a versenyzőink politikai, erkölcsi nevelésére. Tovább kell tudatosítani a versenyzők körében a termelő munkához való megfelelő viszonyt. Következetes harcot kell folytatni az anyagiasság ellen.

Budapest, 1962. január 29.

Bartha Bertalan s.k.  
elnök

**FIZESS ELO AZ ATLÉTIKAI Híradóra!**

RENDSZERESEN KÖZLI A MAGYAR ÉS KÜLFÖLDI SZAKEMBEREK CIKKEIT, A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLEMÉNYEIT ÉS BAJNOKSÁGOK KIÍRÁSAIT, ÉRDEKES BESZÁMOLÓKAT ÉS RÍPORTOKAT, 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.



ARTHUR LIDIARD:

# *Közép és hosszútávfutó*

## *edzésmódszerem*

/ Folytatás /

1500 m futók:

\*\*\*\*\*

### I. Hónap:

#### 1. hét:

Hétfő: 3218 m /2 mérföld/, 1/4 erővel;  
Kedd: 4 x 804 m, 1/4;  
Szerda: 12 x 270 m. - 1 x 804 m, 1/2;  
Csütörtök: 6 mérföld /9654 m/, 1/4;  
Péntek: 6 x 200 m, 1/4;  
Szombat: 1 mérföld /1609 m/, 1/4;  
1 mérföld, 1/2;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 2. hét:

Hétfő: 1 1/2 mf /2413 m/ 1/4;  
Kedd: 3/4 mf /1206 m/, 1/4; 2x90 m, 3/4;  
Szerda: 400 m, 3/4; 6x200 m, 3/4;  
1x400 m, 7/8;  
Csütörtök: 6 mf /9654 m/, 1/4;  
Péntek: 6x200 m 1/4;  
Szombat: 20x400 m, 1/4;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 3. hét:

Hétfő: 2 mf /3218 m/, 1/2;  
Kedd: 6x804 m, 1/4;  
Szerda: 1x804 m, 1/4; 1 mf /1609 m/, 1/2;  
400 m teljes erőbeadással;  
Csütörtök: 6 mf /9654 m/, 1/2;  
Péntek: 6x200 m, 1/4;  
Szombat: 1 mf /1609 m/, 1/4; 1 mf, 1/2;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 4. hét:

Hétfő: 1 1/2 mf /2413 m/, 1/2;  
Kedd: 804 m, 1/4; 804 m, 1/2; 804 m, 3/4;  
Szerda: 4x400 m, 1/4; 4x200 m, 1/2;  
1x400 m 7/8;  
Csütörtök: 6 mf /9654 m/, 1/2;  
Péntek: 6x200 m, 1/4;  
Szombat: 20x400 m, 1/2;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

### II. Hónap:

#### 1. hét:

Hétfő: 3/4 mf /1206 m/, 1/2; 804 m, 3/4;  
400 m teljes erővel.  
Kedd: 6x400 m, 1/2; 3x270 m; 2x90 m, 3/4;  
Szerda: 2 mf /3218 m/, 1/2;  
Csütörtök: 6 mf /9654 m/, 3/4;

Péntek: 6x200 m, 1/2;  
Szombat: 1 mf /1609 m/, 1/2; 1 mf teljes erővel;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 2. hét:

Hétfő: 2x804 m, 1/4; 1609 m, 1/2;  
Kedd: 2 mf /3218 m/, 1/2;  
Szerda: 6x804 m, 1/2;  
Csütörtök: 6 mf /9654 m/, 3/4;  
Péntek: 6x200 m, 1/2;  
Szombat: 20x200 m, 1/2;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 3. hét:

Hétfő: 2 mf /3218 m/, minden 55 m után  
45 m-es sprinttel, összesen 32-szer; /mint a 800 m-es futók/  
Kedd: 3 mf /4827 m/ formaellenőrzés futás;  
Szerda: 1x804 m, 3/4; 8x90 m, 3/4;  
Csütörtök: 1 mf /1609 m/, 3/4;  
Péntek: 6x400 m, 3/4;  
Szombat: verseny 1/2 mérföldön /804 m/;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 4. hét:

Hétfő: 2 mf /3218 m/ 45 m-es sprintekkel, összesen 32-szer.  
Kedd: 1 mf, formaellenőrzés;  
Szerda: 2x804 m, 1/2; 1609 m, 3/4;  
Csütörtök: 6x400 m, 3/4;  
Péntek: 3x200 m, 3/4;  
Szombat: 1 mf-es verseny.

### III. Hónap:

#### 1. hét:

Hétfő: 3 mf /4827 m/ váltogatott iramu futás: 100 m-enként 45 m-es beleerősítésekkel, összesen 48-szor!  
Kedd: 3/4 mf /1206 m/, formaellenőrzés;  
Szerda: 6x400 m, 3/4;  
Csütörtök: 3 mf /4827 m/, 3/4;  
Péntek: 3x200 m, teljes erőbeadással;  
Szombat: verseny 1/2 mf-ön /804 m/;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 2. hét:

Hétfő: 1 mérföld /1609 m/, 16 beleerősítéssel, 100 m-enként 45 m; 3x90 m teljes erővel;  
Kedd: formaellenőrzés 1 mf-ön;



Szerda: 6 mf /9654 m/ váltogatott iramu futás: 400 m-enként 45 m-es beleerősítés /összesen tehát 24-szer/ ezután 3x90 m teljes erővel;

Csütörtök: formaellenőrzés 1 mf-ön;

Péntek: 3x200 m teljes erővel;

Szombat: verseny 1 mérföldön;

Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 3. hét:

Hétfő: formaellenőrzés 1 mf-ön;

Kedd: 2 mf /3218 m/ 45 m-es beleerősítésekkel, összesen 32-szer;

Szerda: verseny 1/2 mérföldön /804 m/;

Csütörtök: 3 mf /4827 m/, 1/2;

Péntek: 3x200 m teljes erővel;

Szombat: verseny 1/2 mérföldön /804 m/;

Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 4. hét:

Hétfő: 6 mf /9654 m/ könnyen;

Kedd: 3x200 m teljes erővel;

Szerda: 1x400 m, 7/8;

Csütörtök: 3 mf /9654 m/ könnyen;

Péntek: 3 mf könnyen;

Szombat: az év versenye.

x x x

5000 m futók:

-----

Az első 7 héten ugyanaz az edzés, mint az 1500 m-es futóknak.

### II. Hónap:

#### (4. hét:

Hétfő: 3 mf /4827 m/, 100 m-enként 45 m-es beleerősítésekkel, összesen 48-szor!

Kedd: formaellenőrzés 3 mf-ön;

Szerda: 2x804 m, 1/2;

Csütörtök: 6x400 m, 1/4;

Péntek: 6x200 m, 1/2;

Szombat: verseny 1 mérföldön;

Vasárnap: hosszú joggolás.

### III. Hónap:

#### 1. hét:

Hétfő: 3 mf /4827 m/ váltogatott iramu futás: 48 x 45 m-es beleerősítésekkel;

Kedd: formaellenőrzés 3 mf-ön;

Szerda: 6 mf /9654 m/, 400 m-enként 45 m-es beleerősítésekkel, összesen 24-szer;

Csütörtök: 6x400 m, 3/4;

Péntek: 6x200 m, 3/4;

Szombat: verseny 1/2 mérföldön;

Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 2. hét:

Hétfő: 1 mf /1609 m/ váltogatott iramu futás: 16x45 m-es beleerősítésekkel /körönként 4-szer/; 3x90 m teljes erővel;

Kedd: formaellenőrzés 3 mf-ön /4827 m/;

Szerda: 6 mf váltogatott iramu futás, mint múlt szerdán;

Csütörtök: 2 mf /3218 m/, az egyik mérföld 1/2, a másik 7/8 erőbeadással;

Péntek: 6x200 m 3/4 erővel;

Szombat: 3 mf-es verseny;

Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 3. hét:

Hétfő: formaellenőrzés 3 mérföldön;

Kedd: 2 mf /3218 m/ váltogatott iramu futás, 100 m-enként 45 m-es beleerősítéssel, összesen 32-szer;

Szerda: verseny 1/2 mf-ön /804 m/;

Csütörtök: 6 mf /9654 m/, 1/2;

Péntek: 6x200 m, 1/2;

Szombat: verseny 1 mf-ön;

Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 4. hét:

Hétfő: 6 mf /9654 m/ könnyen;

Kedd: 3x200 m teljes erővel;

Szerda: 1x400 m, 7/8;

Csütörtök: 3 mf /4827 m/ könnyen;

Péntek: 3 mf könnyen;

Szombat: az év versenye.

x x x

10.000 m futók:

-----

Az első 6 héten ugyanaz az edzés, mint az 1500 m-es futóknak.

### II. Hónap:

#### 3. hét:

Hétfő: 2 mf /3218 m/ váltogatott iramu futás: 100 m-enként 45 m-es beleerősítésekkel, összesen 32-sz.

Kedd: formaellenőrzés 3 mf-es távon;

Szerda: 1x800 m, 3/4; 8x90 m, 3/4;

Csütörtök: 1 mf /1609 m/, 3/4;

Péntek: 6x400 m, 3/4;

Szombat: verseny 1 mf távon;

Vasárnap: hosszú joggolás.

#### 4. hét:

Hétfő: 3 mf /4827 m/ váltogatott iramu futás: 48x45 m-es beleerősítéssel;

Kedd: formaellenőrzés 3 mf-es távon;

Szerda: 2x800 m, 1/2; 1 mérföld, 3/4;

Csütörtök: 6x400 m, 3/4;

Péntek: 6x200 m, 1/2;

Szombat: 6 mf-es /9654 m/ verseny;

Vasárnap: hosszú joggolás.

### III. Hónap:

#### 1. hét:

Hétfő: 3 mf /4827 m/ váltogatott iramu futás: 48 x 45 m-es sprintekkel;

Kedd: formaellenőrzés 3 mf-ön;

Szerda: 6 mf /9654 m/ váltogatott iramu futás: 400 m-enként 45 m-es beleerősítéssel;

Csütörtök: formaellenőrzés 6 mf-ön;

Péntek: 6x200 m, 3/4;

Szombat: 3 mf-es verseny /4827 m/;

Vasárnap: hosszú joggolás.



## 2. hét:

Hétfő: 1 mf /1609 m/ váltogatott iramu futás: 16 x 45 m-es sprintekkel; 3x90 m, teljes erőbeadással;  
Kedd: formaellenőrző futás 3 mf-ön;  
Szerda: 6 mf /9654 m/ váltogatott iramu futás: 400 m-enként 45 m-es beleerősítéssel;  
Csütörtök: formaellenőrzés 6 mf-ön;  
Péntek: 6x200 m, 3/4;  
Szombat: verseny 6 mf távon /9654 m/;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

## 3. hét:

Hétfő: 10x200 m 1/2;  
Kedd: formaellenőrző futás 6 mf-ön;  
Szerda: verseny 800 m-en /1/2 mf/;  
Csütörtök: 2 mf /3218 m/ váltogatott iramu futás: 32 x 45 m-es sprintekkel;  
Péntek: 6 x 200 m, 1/2;  
Szombat: verseny 1 mérföldön /1609 m/;  
Vasárnap: hosszú joggolás.

## 4. hét:

Hétfő: 6 mf /9654 m/ könnyen;  
Kedd: 3x200 m teljes erőbeadással;  
Szerda: 1x400 m, 7/8;  
Csütörtök: 3 mf könnyen;  
Péntek: 3 mf könnyen;  
Szombat: az év versenye.

x x x

Marathoni futók:

-----

## I. Hónap:

### 1. hét:

Hétfő: 20x200 m, 1/4;  
Kedd: 15 mf /24.100 m/, 1/4;  
Szerda: 2 mf /3218 m/ váltogatott iramu futás: 100 m-enként 45 m-es beleerősítéssel, összesen 32-szer.  
Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/4;  
Péntek: 1 mf /1609 m/, 1/2;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/;  
Vasárnap: 15 mf /24 km/ nyugodt iramu joggolás.

### 2. hét:

Hétfő: 20x400 m, 1/4;  
Kedd: 15 mf /24 km/, 1/4;  
Szerda: 2 mf /3218 m/ váltogatott iramu futás: 100 m-enként 45 m-es beleerősítésekkel, összesen 32.

Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/4;  
Péntek: 1 mf /1609 m/, 3/4;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/;  
Vasárnap: 15 mf /24 km/ nyugodt iramu joggolás.

### 3. hét:

Hétfő: 15x200 m, 1/2;  
Kedd: 15 mf /24 km/, 1/2;  
Szerda: 3 mf /4827 m/ váltogatott iramu futás: 48 x 45 m-es beleerősítés, 100 m-enként;

Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/4;  
Péntek: 3x804 m, 1/2;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/;  
Vasárnap: 15 mf /24 km/ nyugodt iramu, joggolás.

## 4. hét:

Hétfő: 15 x 400 m, 1/2;  
Kedd: 15 mf /24 km/, 1/4;  
Szerda: 3 mf /4827 m/ váltogatott iramu futás: 100 m-enként 45 m-es beleerősítéssel, összesen 48-szor;  
Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/4;  
Péntek: 2 x 804 m, 3/4;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/.

## II. Hónap:

### 1. hét:

Hétfő: 3 mf formaellenőrzés /4827 m/;  
Kedd: 15 mf /24 km/, 1/4;  
Szerda: 6 mf /9654 m/ formaellenőrző futás;  
Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/4;  
Péntek: 6x200 m, 1/2;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/, 1/4;  
Vasárnap: 15 mf /24 km/ nyugodt iramu joggolás.

### 2. hét:

Hétfő: formaellenőrzés 3 mf-ön /4827 m/;  
Kedd: 15 mf /24 km/, 3/4;  
Szerda: 6 mf: formaellenőrzés;  
Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/2;  
Péntek: 6x200 m, 1/2;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/, 1/4;  
Vasárnap: 15 mf /24 km/ nyugodt iramu joggolás.

### 3. hét:

Hétfő: formaellenőrző futás 3 mf-ön;  
Kedd: 15 mf /24 km/, 3/4;  
Szerda: formaellenőrző futás 6 mf-ön;  
Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/2;  
Péntek: 3x200 m teljes erőbeadással;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/, 1/4;  
Vasárnap: 15 mf /24 km/.

### 4. hét:

Hétfő: formaellenőrző futás 3 mf-ön;  
Kedd: 15 mf /24 km/, 1/2;  
Szerda: formaellenőrzés 6 mérföldön;  
Csütörtök: 18 mf /29 km/, 1/4;  
Péntek: 3x200 m, teljes erővel;  
Szombat: 22-28 mf /35-45 km/, 1/4;  
Vasárnap: 15 mf /24 km/.

## III. Hónap:

### 1. hét:

Hétfő: 10 mf /16 km/, 1/2;  
Kedd: 3 mf /4827 m/, 1/2;  
Szerda: 15 mf /24 km/, 1/2;  
Csütörtök: 6 mf /9654 m/ könnyen;  
Péntek: 3 mf /4827 m/ könnyen;



Szombat: verseny 26 mf-es távon /kb. 41.8 km/;

Vasárnap: 1 óra joggolás.

2. hét:

Hétfő: 6 mf /9654 m/ könnyen;

Kedd: 6 mf könnyen;

Szerda: 15 mf /24 km/ 1/4;

Csütörtök: 15 x 270 m;

Péntek: 6 x 200 m, 1/2;

Szombat: 1 órás futás, 1/2;

Vasárnap: 15 mf /24 km/ joggolás.

3. hét:

Hétfő: 2 mf /3218 m/ váltogatott iramu futás: 100 m-enként 45 m-es be-leerősítéssel, összesen 32-szer;

Kedd: 12 mf /kb 19 km/ könnyen;

Szerda: 6 mf /9654 m/, 1/2;

Csütörtök: 15 mf /24 km/ könnyen;

Péntek: 3x200 m, 3/4;

Szombat: verseny 3 mf-es távon /4854 m/;

Vasárnap: 1 óra joggolás.

4. hét:

Hétfő: 3x200 m, 3/4;

Kedd: 1 mérföld /1609 m/, 3/4;

Szerda: 6 mf /9654 m/, joggolás.

Csütörtök: 3 mf /4827 m/, joggolás.

Péntek: 3 mf joggolás.

Szombat: az év versenye.

x x x

Iram - táblázat

-----

200 m, 220 yard:

| Teljesítmény | 3/4<br>erő | 1/2<br>erő | 1/4<br>erő |
|--------------|------------|------------|------------|
| 22           | 24         | 27         | 31         |
| 23           | 25         | 28         | 32         |
| 24           | 26         | 29         | 33         |
| 25           | 27         | 30         | 34         |
| 26           | 28         | 31         | 35         |

400 m, 440 yard:

| Teljesítmény | 3/4<br>erő | 1/2<br>erő | 1/4<br>erő |
|--------------|------------|------------|------------|
| 52           | 55         | 58         | 61         |
| 54           | 57         | 60         | 63         |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 56 | 59 | 62 | 65 |
| 58 | 61 | 64 | 67 |
| 60 | 63 | 66 | 69 |

800 m, 880 yard:

| Teljesítmény | 3/4<br>erő | 1/2<br>erő | 1/4<br>erő |
|--------------|------------|------------|------------|
| 1:46         | 1:52       | 1:57       | 2:02       |
| 1:49         | 1:55       | 2:00       | 2:05       |
| 1:52         | 1:58       | 2:03       | 2:08       |
| 1:55         | 2:01       | 2:06       | 2:11       |
| 1:58         | 2:04       | 2:09       | 2:14       |
| 2:01         | 2:07       | 2:12       | 2:17       |

1 mérföld /1609 m/:

| Teljesítmény | 3/4<br>erő | 1/2<br>erő | 1/4<br>erő |
|--------------|------------|------------|------------|
| 3:55         | 4:00       | 4:08       | 4:15       |
| 4:00         | 4:06       | 4:13       | 4:20       |
| 4:05         | 4:11       | 4:18       | 4:26       |
| 4:10         | 4:16       | 4:23       | 4:32       |
| 4:15         | 4:21       | 4:28       | 4:38       |
| 4:20         | 4:26       | 4:33       | 4:44       |

2 mérföld /3218 m/:

| Teljesítmény | 3/4<br>erő | 1/2<br>erő | 1/4<br>erő |
|--------------|------------|------------|------------|
| 8:30         | 8:50       | 9:10       | 9:30       |
| 8:40         | 9:00       | 9:20       | 9:40       |
| 8:50         | 9:10       | 9:30       | 9:50       |
| 9:00         | 9:20       | 9:40       | 10:00      |
| 9:10         | 9:30       | 9:50       | 10:10      |
| 9:20         | 9:40       | 10:00      | 10:20      |
| 9:30         | 9:50       | 10:10      | 10:30      |

3 mérföld /4827 m/:

| Teljesítmény | 3/4<br>erő | 1/2<br>erő | 1/4<br>erő |
|--------------|------------|------------|------------|
| 13:00        | 13:30      | 14:00      | 14:30      |
| 13:10        | 13:40      | 14:10      | 14:40      |
| 13:20        | 13:50      | 14:20      | 14:50      |
| 13:30        | 14:00      | 14:30      | 15:00      |
| 13:40        | 14:10      | 14:40      | 15:10      |
| 13:50        | 14:20      | 14:50      | 15:20      |
| 14:00        | 14:30      | 15:00      | 15:30      |

6 mérföld /9654 m/:

| Teljesítmény | 3/4<br>erő | 1/2<br>erő | 1/4<br>erő |
|--------------|------------|------------|------------|
| 27:00        | 27:40      | 28:20      | 29:00      |
| 27:30        | 28:10      | 28:50      | 29:30      |
| 28:00        | 28:40      | 29:20      | 30:00      |
| 28:30        | 29:10      | 29:50      | 30:30      |
| 29:00        | 29:40      | 30:20      | 31:00      |
| 29:30        | 30:10      | 30:50      | 31:30      |
| 30:00        | 30:40      | 31:20      | 32:00      |

x x x





# A TESTGYAKORLATOK KÜLÖNBÖZŐ FORMÁI SPORTEDZÉSBEN VALÓ ALKALMAZÁSÁNAK Fiziológiai alapjai

A kommunizmus építésében fontos helyet foglal el szocialista kulturánk egyik részének, a testnevelésnek és a sportnak fejlesztése.

Országunkban az emberek milliói sportolnak. A szovjet sportolók hazánk határain túl is magasra emelik a szovjet sport zászlaját. A sport fejlődésének nagy jelentőségével és azokkal a magas megterhelésekkel kapcsolatban, amelyeket az edzésben használnak, szükséges, hogy a szervezet szükségtelen túlerőtétését elkerüljük és az edzési folyamatot tudományos alapokra építsük. Az ilyen eljárás növelni fogja a szovjet csúcseredményeket, javítani fogja a testnevelés folyamatát és újabb sikereket hoz sportolóinknak.

A jelen munkában az alábbi kérdéseket érintjük:

1./ Speciális és általánosan fejlesztő gyakorlatok /rövid meghatározásuk/.

2./ Az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásánál a fő mozgáskészségekre gyakorolt hatás fiziológiai alapja.

3./ A magasabb osztályú sportolóknál az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásának fő iránya.

4./ A magasfokú testi fejlettség és felkészültség megvalósításának utjai a különböző testgyakorlatokban.

5./ Az elmondottak rövid összefoglalása.

Amikor azt hangoztatjuk, hogy a mozgáskészség tökéletesítése vezető szerepet játszik az eredmények növelése szempontjából, a testgyakorlatok alábbi osztályozását lehet javasolni:

1./ Fő gyakorlatok - ezen magát a sportágat kell egészében érteni /futás, úszás, tornakombináció, súlyemelő gyakorlat, stb./.

2./ Kiegészítő gyakorlatok, amelyek az alábbi csoportokra oszlanak:

a./ speciális, azaz olyan gyakorlatok, amelyek mozgásuk szerkezetére és dinamikájára nézve közel állnak a fő mozgáskészségek különböző részeihez. Ezek változnak intenzitásukra, ritmusukra és egyéb tulajdonságaikra nézve, azaz: gyorsaságukra, a különböző erő kifejtéssel, időközökkel kapcsolatos munkára, stb. nézve. Ide tartoznak az utánzó és rávezető gyakorlatok is.

b./ Általánosan fejlesztő gyakorlatok, azaz olyanok, amelyeknek különféle koordinációjuk és a fő készségtől eltérő dinamikájuk van és a fő mozgáskészségekkel kapcsolatban lévő pozitív reflex kialakulását váltják ki.

Van olyan gyakorlatcsoport, amely nem áll kapcsolatban a fentebbiekkel, de pozitív hatás az előálló átváltás és többek között az elvonó és egyéb tevékenységek révén.

Engedjük meg, hogy áttérjek azokra a fiziológiai alapokra, amelyek az általánosan fejlesztő gyakorlatok és a fő mozgáskészségek együttműködésének alapját képezik. Ennek fontos gyakorlati jelentősége van.

Az alapvető fiziológiai törvényszerűségek egyike, amely a magasabb osztályú sportolónál biztosítja a fő mozgáskészség és az általánosan fejlesztő gyakorlatok kölcsönösését, a mozgáskészség automatizálásával kapcsolatos. Pavlov iskolájában rámutattak arra, hogy az automatizált időleges kapcsolatok /mozgáskészségek/ a domináns sajátjaikkal rendelkeznek, amely az agykéreg egy-

területeiről vonja magához vonzhatja az időleges kapcsolatokat és tevékenységük révén megerősödhet. Tehát a fő mozgáskészség feltételes reflexei dominánsának éppen az a tulajdonsága, hogy össze tud kapcsolódni mozgási és egyéb időleges kapcsolatokkal. Ezért a speciális és az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásának és kölcsönös kapcsolatának ez egyik alapja.

A fő készség automatizált kapcsolata a legjobban együttműködnek az általánosan fejlesztő és speciális gyakorlatok alapját képező mozgási - időleges kapcsolatok széles körben szerteágazó - rendszerével abban az esetben, ha a fő készség bizonyos diapasonnal és hajlékonysággal rendelkezik. Az összes sportágban ezt a hajlékonyságot bizonyos biomechanikai tényezők határozzák meg. A sportoló súlyemelő mozgásokat végez, habár a súlyemelés a legzabaványosabb sportág, kis megengedhető variációkkal ahhoz, hogy állandóan sikert érjen el. Nem beszélve már a sportjátékokról és az ökölvívásról, valamint más sportágak egész soráról, ahol a gyakorlatok végrehajtásánál a készség lehetséges változásának diapasonját a sportközdelem feltételeiből kiindulva egyáltalán nem kell meghatározni. Hangsúlyozni kell azt is, hogy a készség kidolgozott diapasonja pszichológiai felzabadtja az embert, felkészítve őt a küzdőtéren folyó harc különböző körülményeire.

Az általánosan fejlesztő és a speciális gyakorlatok alapját azoknak az időleges kapcsolatoknak kell alkotniuk, amelyek egymással és a fő mozgáskészséggel pozitívan együttműködhetnek. Tehát az általánosan fejlesztő gyakorlatok szintén nem végtelenek, hanem határozott jellegzetességgel rendelkeznek. A pavlovi iskola nagy anyaga elméletileg megalapozza ezt a tételt, a kísérletek során és a széleskörű gyakorlatból később szerzett adatok pedig ezt beigazolták. Az edző pedagógiai tudása - többek között - kapcsolatban van azzal, hogy a gyakorlat olyan körét válassza ki, amely biztosítja a leghatékonyabb, együttműködő időleges kapcsolat kialakulását. Ennek a gondolatnak kihangsúlyozására ilyen példát fel lehet hozni. Így senki sem tanácsolja azt, hogy a vágótázt maratoni futó eszközeivel kell edzeni, vagy ellenkezőleg, a maratoni futót a vágótázt eszközeivel. Ezek szélsőségek. De van igen sok különféle gyakorlat, amely különböző olyan erő-, gyorsasági és egyéb gyakorlatokkal kapcsolatos, amelyeket magasabb minőségű sportolók részére kell választani, különösen gondosan azért, mert megzavarhatják a fő mozgáskészség finom differenciálódásait.

A gyakorlatba bevont izomcsoportok intenzitása és időtartama, valamint terjedelme szerint az általánosan fejlesztő gyakorlatoknak kell biztosítaniuk a szervezet vegetatív szférájának szükséges előkészítését. Enélkül az általánosan fejlesztő gyakorlatok hatása egyoldalú lesz és nem éri el a célt: a legmagasabb hatásfokot a sportközdelemben. Ezért ezt is állandóan figyelembe kell venni. Erre vonatkozóan számos munkában kimutatták, hogy a szív-ér és légzőrendszer reakciója a megterhelésre az edzési folyamatban kedvezőbb akkor, ha széles körben alkalmazzák az általánosan fejlesztő gyakorlatokat.



Ebben az esetben különösen fontos az orvos és az edző kapcsolata. Az orvos biztosítja a szervezet állapotának és reagálóképességének ellenőrzését, s ez különösen nagy hasznát hajthat.

A fő mozgáskészség és a speciális gyakorlatok végrehajtásának össze kell kapcsolódnia az általánosan fejlesztő testgyakorlatokkal.

Azt kell mondani, hogy a szakosodás elkezdése után - különösen a sportmesterek számára - a fő mozgáskészség minőségének döntő jelentősége van. Ez azonban minőség, elválaszthatatlan a speciális és az általánosan fejlesztő gyakorlatokkal való együttműködéstől. Ezeket együttesen kell alkalmazni. Ez igen fontos fiziológiai tétel.

Arról van szó, hogy az időleges kapcsolatok együttműködése, ami a feltételes reflexek elméletében megállapított tényező, csak akkor lehetséges, ha a ható ingerek /gyakorlatok/ olyan távolságra maradnak el egymástól, amely biztosítja együttműködésüket. Ha működésük ideje nagyon távol van egymástól, akkor az időleges kapcsolatok együttműködése nehéz.

Tehát a speciális és az általánosan fejlesztő gyakorlatok összekapcsolása kötelező az egész évi edzés minden szakaszában. Ez az összekapcsolás rendkívül fontos azért, hogy biztosítsa az emberi szervezet magasfokú aktivitását. Hangsúlyozni kell azonban, hogy ez azt a kérdést az edzés minden egyes szakaszában specifikus eszközökkel oldjuk meg az edzéseszközök meghatározott összefüggésében, figyelembe véve a sportoló állapotát és edzettségi színvonalát.

Az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásának mint az átváltás eszközének, fontos elvonó jelentősége is van. A korszerű egész évi edzés nagy intenzitású és hosszú időtartamu megterhelések közepette folyik s ezért az átváltásnak nagy jelentősége van a pszichológiai és fiziológiai pihenés szempontjából. Tehát figyelembe kell venni az egyes készségekben nemcsak az időleges kapcsolatok együttműködésének kérdését, hanem a pihenés kérdését is az időleges kapcsolatok és a legtevékenyebben működő idegközpontok számára. Ez a szervezet egészében a helyreállítási folyamatok alapja.

Egyes edzők gyakorlatban számos hibát követnek el a speciális és az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásában. Engedjék meg, hogy kitérjek a főbbekre.

Az első, amiről szólni szeretnék az, hogy az általánosan fejlesztő gyakorlatokat az átmeneti és az előkészítő időszakban gyakran együtt alkalmazzák a speciális gyakorlatokkal a versenyszakokban azonban elfeledkeznek róluk.

Ebben az esetben az időleges kapcsolatok képzésének folyamán az előkészítő, átmeneti időszakban egymással való együttműködésük alakul ki és olyan időleges kapcsolatok keletkeznek, amelyek a fő mozgáskészség alapját alkotják.

Elkezdődött a versenyzési időszak, abba maradtak az általánosan fejlesztő gyakorlatok. Egy másik fiziológiai törvényszerűség kezd működni, amelyre Kvaszov fiziológus mutatott rá. Ez abban áll, hogy a rendszeresen és bizonyos korlátozás mellett gyakorolt /automatizált/ időleges kapcsolatok gátlásba kezdenek ütközni, mintegy kezdenek elválni az egyéb feltételes kapcsolatokkal való funkcionális együttműködéstől.

Ezért, amikor a sportoló a versenyszakban elfeledkezik a sokoldalú képzésről, nem támaszkodhat széles funkcionális bázisra. Az egyes eszközök alkalmazásának, adagolásának a kérdései és jellege a versenyszak-

szakban minden egyes sportágban speciális sajátosságokkal bír, azonban elvileg végezni kell. Ezt mutatja a kutatások nagy száma is. Pl. Filin adatai szerint a sokoldalú edzésbe be nem fogott atléták erőmutatói a versenyszak után visszaesnek. A CSZKMO nyolcása az átmeneti és az előkészítő időszakban összekapcsolta az eszközöket és megnyerte a milánói versenyt, azután pedig a Szovjetunió népeinek szpartakiádjára való felkészülés során abbahagyta az általánosan fejlesztő felkészülést. Végeredményben a technika javult, amint elmondották azok az elvtársak, akik ezzel foglalkoztak, az összmunka jobb lett, de a csapások ereje gyengült és olyan csapattal szemben vesztek, amelyet rendszert legyőztek. Tehát a kísérlet és a gyakorlat azt mondja, hogy ez a tétel feltétlenül helyes.

Következésképpen hiba történik, ha az általánosan fejlesztő és a speciális gyakorlatok együttműködése a versenyszak kezdetén abbamarad. Ez a sportoló szervezetének funkcionális aktivitását csökkenti. Sőt az edző az átváltás felhasználásának lehetőségeitől is megfosztja magát és ezáltal attól is, hogy a sportoló ideg- és pszichikai energiáját megtarthassa a versenyszakban.

A második hiba: az általánosan fejlesztő és a speciális gyakorlatokat az átmeneti, az előkészítő és a versenyszakban úgy alkalmazzák, hogy nem veszik figyelembe a fő mozgáskészséggel való helyes együttműködést és a gyakorlatok a készségek és képességek: erő, gyorsaság, állóképesség durva formáinak kialakítására irányulnak. Ez általában akkor történik, amikor súlyzót, gimnasztikát és más gyakorlatokat használnak anélkül, hogy tekintetbe vennék a kérdéses sportág sajátos jellegét.

Mi történik itt fiziológiai szempontból? Amikor olyan gyakorlatot alkalmazunk, amelyek meg nem felelő időleges kapcsolatok és erős serkentési gócok képződését váltják ki, akkor a fő mozgáskészség elveszti harmonikuságát és megbomlik. Az idegfolyamatok együttműködésének a mesterportolóra jellemző finom koordinációja elromlik.

Pavlov a maga idejében megállapította, hogy az időleges kapcsolatok durva formái eléggé tartósak, de az időleges kapcsolatok finom változatai nem szilárdak és nagy mértékben ingadozók, mivel még viszonylag jelentéktelen külső ingerek is megzavarhatják ezeket a folyamatokat. Ezért itt sajátos általánosan fejlesztő gyakorlatokra van szükség, mert enélkül nem lehet elérni az egész szervezet kumulatív reakcióját a fő mozgáskészség megvalósításában.

A harmadik hiba az, hogy az általánosan fejlesztő gyakorlatokat az egész évi edzés összes időszakai közben egyes hosszabb időszakokon keresztül, amikor speciális gyakorlatokat nem vesznek, megfelelő dózisban alkalmazzák. Így pl. az edző a következő feladatot adja: "szerezzünk egy kis erőt", "végezzünk állóképességi, gyorsasági munkát", stb. Azután az edzéseken résztvevők jelentékeny ideig csak speciális gyakorlatokat végeznek.

Jelentékeny szakadás áll be időben a különböző koordinációk és képességek kialakulásában, ezért nem következnek be teljes mértékben a folyamatok megfelelő kapcsolata, nem szövődnek át egymással. Minden egyes edzési időszakban a sportágtól, a speciális és az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásának időtartamától függően, alkotó módon kell a kérdést megoldani. Még egyszer meg kell mondanom, hogy az időleges kapcsolatok automatizációja nem szűkíti együttműködésük lehetőségeit, hanem bővíti a domi-



nás sajátosságai révén. Tehát fokozatosan szélesíteni lehet az általánosan fejlesztő gyakorlatok körét, igyekezvén elérni a fő mozgáskészséggel való pozitív együttműködésüket. A gyakorlatok egész sora csatasorba állhat, ha helyesen adagoljuk őket és megfelelő sorrendben vesszük be őket az edzési folyamatokba.

Íme alapjában véve ezeket a hibákat lehet elkövetni az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásánál. Természetes, hogy ha a pedagógus el akarja kerülni őket, akkor alkotó módon kell közelednie az összes kérdések megoldásához.

Engedjék meg Elvtársak, hogy áttérjek azokra a feladatokra, amelyek meghatározzák az általánosan fejlesztő gyakorlatok hatásának felhasználását a sportmester edzésében.

Az általánosan fejlesztő testgyakorlatok alkalmazásában a speciális gyakorlatokkal együtt legelső feladat, amely volt és jelenleg is fennáll: a gyorsaság, az erő, az állóképesség, az ügyesség és hajlékonyság fejlesztése a sportolóknál a globális mozgási reakció mellett, amikor az egész izomrendszert foglalkoztatjuk.

Sajnos, gyakran irnak az erőről, az állóképességről, a hajlékonyságról és ezzel be is érik. De a sportmester számára az általánosan fejlesztő gyakorlatok használatánál nem kevésbé fontos feladat a mozgások pontosságának és átválthatóságának fejlesztése különböző erő, gyorsaság és amplitúdó mellett. Ez fontos feladata az általánosan fejlesztő gyakorlatoknak, mely a magasabb idegtevékenység és az egész mozgási apparátus plasztikusságát foglalkoztatja. Fejleszténi kell az izületi-izomérzékenységet, hogy az ember finom mozgási differenciálódásokat legyen képes kialakítani. Ezzel kapcsolatban fontos hangsúlyozni, hogy az összes sportágak sportolóiban fejleszteni kell az ügyességet mint olyan képességet, amely lehetővé teszi, hogy gyorsan alkalmazkodni tudjanak a környezethez és a sportküzdelem változó körülményeihez. Ezen az ügyességet - edzeni az edzettséget. Ez pedig a szervezet funkcionális bázisa kiszélesítésének egyik fontos útja. Ezt figyelembe kell venni.

A hosszantartó, állóképességet kívánó gyakorlatokban /ciklikus típus esetén/ a külső és a szövettelgázcs folyamatainak edzési szempontjából az edzés folyamán fontosak a fokozott intenzitású munkára való átváltások. Példaként meg lehet említeni Z.I. Iszurin tapasztalatait, aki a gyaloglók edzésénél egyes résztávok megtétele közötti szünetekben bírkózást alkalmaz és jó eredményeket ért el.

Ennek a kérdésnek megoldásában hangsúlyozni kell az edzési eszközök vezető jelentőségét. Pl. ha olyan eszközt veszünk az erő fejlesztésére, mint a súlyzó. Fel kell használni különféle sportágakban, de nem olyan formában, mint ahogyan a súlyemelők használják az erő fejlesztésére.

Mindezeket a képességeket egyik, vagy másik eszközzel kell fejleszteni, a sportoló sportágát figyelembe vevő módszertan alkalmazásával.

Számos esetben azonban úgy kell dolgozni mint a súlyemelőknél, mert a súlyemelések révén fejlesztési lehet olyan képességeket, mint az erő kifejtések pillanatnyi mozgósítását. Ez fontos képesség, melynek jelentősége van minden sportágnál, de fejlesztése újra csak megköveteli az alkalmazásban bizonyos adagolást és bizonyos módszertant.

Nylvánvaló, hogy az uszókknak is fejleszteniük kell erejüket különleges eszközökkel, talán jobban kell felhasználni a súlyzót ahhoz, hogy az erőt kívánó mozgások jobban

megfeleljenek. Ezen kívül több figyelmet kell fordítani magának az uszásnak az erőgyakorlatokkal való összekötésére, hogy ne vesszen el az uszás készsége.

Ha más, a koordinációra nézve finom gyakorlatokat veszünk, akkor mindenütt fejleszteni kell a gyorsaságot, az erőt és az állóképességet, de a módszertannak és az eszközöknek minden egyes esetben sajátosnak kell lennie.

Az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásában a második irányzat kapcsolatban van a különböző izomszoptok képességeinek fejlesztésével /erő, gyorsaság, állóképesség valamint az erő kifejtések pontossága és adagolása/. Az erő kifejtés pontossága a legmozgékonyabb képesség, azért az erő kifejtések pontosságára, az erő kifejtés adagolásának képességére különös figyelmet kell fordítani. Ez az összes sportágban jelentőséggel bír.

Ez az irány, amely a gyakorlatok végrehajtási hatásfoka szempontjából az általános erőfejlesztés kialakításában hangsúlyozza a különböző izomszoptok fejlesztésének jelentőségét, különböző tényekkel van kapcsolatban. Vegyük az ember fejlődésének történetét. Ha az ember függőleges helyzetét nézzük, azt látjuk, hogy az izomszoptok egész sora szakadatlanul edzésben van az ember egész életében. Ezek elsősorban azok az izmok, amelyek biztosítják az egyenes állást. Ezekhez tartoznak a plantaris hajlítást, a derék hajlítást és a hát nyújtását biztosító izmok. Ha megvizsgáljuk az ember különböző izomszoptjait, akkor meggyőződünk arról, hogy még a nem edzett embernél is ezek az izomszoptok óriási erővel rendelkeznek. Amikor pedig az ember sportol, ezekre az izomszoptokra jut a fő megterhelés. Ezért ahhoz, hogy kiváló eredményeket érjünk el, fejlesztenünk kell a különböző izomszoptokat, azaz tökéletesíteni kell az ember egész mozgási apparátusát /a has és a comb hátsó felületének, stb. izmait/ és erre különböző általánosan fejlesztő és speciális gyakorlatokat kell használni. Azt lehet gondolni, hogy kiváló eredmény nem érhető el izolált ideg-izom szerkezettel, hanem az egész ideg-izom rendszer harmonikus fejlődésének révén fejlődik. Az összes izomszoptok fejlesztése nélkül ezt nem lehet elérni.

Az általánosan fejlesztő gyakorlatok használata útjainak a meghatározásánál számos munkában figyelembe veszik alapjában véve a terjedelmet és az intenzitást a szervezet össz-reakciójában, amikor a szervezet vegetatív funkciói is rendkívüli erőfeszítésnek vannak kitéve. Közben az erő-, gyorsasági, állóképességi és koordinációs gyakorlatok használata, korlátozott számú izom részvétele mellett is, kiváltja az ember mozgási apparátusának tökéletesedését anélkül, hogy jelentékeny hatást gyakorolna a vegetatív szférára és ezzel elősegíti a mozgási szféra harmonikus fejlődését anélkül, hogy a vegetatív jelentékeny megfeszítést váltaná ki. Ezeket a gyakorlatokat az edzés összes időszakában lehet alkalmazni és különösen akkor, amikor a megterhelés terjedelmének és intenzitásának a további növelése nehézségekbe ütközik, de ennek ellenére meg kell keresni az utakat az eredmény további növeléséhez. Maga az élet mutat erre példát. Így a musculus gastrocnemius és a musculus masseter óriási munkaképességét elérik anélkül, hogy a szervezet vegetatív szféráját megterhelnének. Ha az emberben kifejlesztjük azt a képességet, hogy maximális erőt fejtsen ki az izületek különböző kiindulási szöge mellett, ami a gyakorlatok végrehajtásának technikájában megengedhető, akkor ennek nagy jelentősége



van a szereplések hatásfoka szempontjából. Vegyük csak olyan szabványgyakorlatot, mint a súlyemelés. Beszélgettem Bogdaszarov elvtárrsal, aki kiváló edző. Azt mondta, hogy a súlyemelők nem tudják végrehajtani egyik, vagy másik gyakorlatot, számos esetben, ha egy kicsit is nem egészen megfelelően veszik mellre a súlyzót. A súlyzó helyzetében még egy centiméternek is jelentősége van. Megfelelő edzés esetén ezek a kellemetlenségek csökkennek. Más sportágakban, ahol kissé szélesebb körben lehet megváltoztatni a mozgások technikáját, a megadott irányban végzett edzésnek még nagyobb jelentősége van.

Lényeges a gyorsasági képességek fejlesztése. Bármilyen mozgási készségről van szó, nagyszámú különböző izom reakciójából tevődik össze. A gyorsaságnak minden sportágban nagy jelentősége van. Megemlítjük a nagy gyorsaságot a lábfej nyújtásánál, a vállöv mozgásaiban. A törzs és a comb izmai azonban jóval lassabbak. Tehát ezekben, vagy más "lassu" izomcsoportokban és idegközpontokban tűnik el végeredményben az általános sebesség. Az összes izomcsoportok gyorsasági képességeinek fejlesztése nagy jelentőségű. Ha a különböző idegközpontok és izomcsoportok megfelelő mértékben fejlettek lesznek, a mozgáskészségek felépítése egészében hatékonyabb alapot kap a végrehajtásra.

Az említett elközelítéseket vonatkoztatni lehet a különböző izomcsoportok erejére is. Világos, hogy ha egyes izomcsoportok gyengék akkor nem lehet a legnagyobbért kifejtetni a többi ideg-izom rendszerekben. Az erő fejlesztésében az antagonisták mutatóinak közlése mellett fontos az összes izomcsoportok fejlesztése, valamint fontos az a képesség, hogy maximális erőt tudjunk kifejtetni az izületek különböző kiindulási szöge esetében is.

A következő irány az ember mozgató rendszerében a megfelelő feltételek kialakítása melyek a stabilizáló és dinamikus ideg-izom struktúrák magasfokú aktivitásához, a gyors bekapcsolódáshoz és kikapcsolódáshoz szükségesek.

Az ember egész mozgató apparátusát minden gyakorlat végrehajtásánál megközelítőleg két félre lehet osztani. Az egyik fél, amelyik összehúzódik, kidobja a testet, vagy a szert, a másik fél rögzíti az izületeket és a csontokat, hogy az összehúzódó izmok "dolgozni" tudjanak, legyen nekik támaszuk.

Vegyük a diszkoszvetőt. Ha a megfelelő izületek, a csípő- és vállizületek kellő időben nem erősödnek meg, akkor nem lehetséges a felkészülés és megfelelő erő beadása a szerbe. Ha a stabilizáló struktúra lesz gyenge, nem bírja el az erő kifejtést, akkor a technika is elromlik. Ez a stabilizáció az elemek egész sorában a statikában megy végbe. A dinamikában is végbemegy, mert az ízület mozog és valamilyen izomcsoport visszatartja a többi izom pedig ezalatt dinamikus funkciókat fejt ki.

E tekintetben szeretném kihangsúlyozni a súlyemelő gyakorlatok szerepét. A súlyzóval végzett gyakorlatok egyes sportágakban nagy jelentőségűek. Pl. az ugrók azt mondják, hogy különböző gyakorlatokat végeznek, de a súlyemelő gyakorlatokat értékelik leginkább. A dinamikus dolgozó izomcsoportokban ezek biztosítják a mobilizációs folyamatok és lehetőségek alapját. Az erő- és gyorsasági-erő képességeken kívül tekintetbe kell venni azt is, hogy a súlyemelő gyakorlatok adnak lehetőséget a stabilizáció struktúrák mozgósítására - fejlesztik azt, hogy gyorsan és kellő időben meg tudjuk erősíteni egyik, vagy másik izületet, amely kapcsolatban van a ki-fejlődő mozgással.

Nem kisebb jelentőségű az sem, hogy tudjunk kilazulni, át tudjunk váltani menet közben és a gyakorlatok közötti szünetben. Ez jelentékeny mértékben pszichológiai feladat. A különböző tevékenységeknél a kikapcsolódni kilazulni, átkapcsolódni tudás az általános fejlesztő gyakorlatok egyik legfontosabb feladata. Az embernek fel kell erre készülnie. Itt rendkívül széles az eszközök és lehetőségek terjedelme.

Ismeretes, hogy a vívók az asszók közötti szünetben passzívan pihennek: egyszerűen fekszenek. A kosarasok, akiknek gyakran játéka kell állniuk, mégpedig a legintenzívebb játéka, szintén a pihenés viszonylag passzív formáját választják. Ez a kérdés nagyon fontos a vívóknál, a kosarasoknál és más sportolónál, akiknél különösen nagy szerepet játszik a mozgások pontossága.

Az általánosan fejlesztő gyakorlatok következő feladata a szervezet nem specifikus magasfokú ellenálló képességének kialakítása úgy, hogy a vegetatív funkciók munkaképessége magasfokú legyen és az aktivitás magasfokú kiindulási színvonalra megrögződjék. A mozgásgyakorlatok nagy intenzitásával kapcsolatos sportolás nagyon megterheli a vegetatív funkciókat. Sok anyag áll rendelkezésünkre, amelyek azt mutatják, hogy a sportolók számos esetben könnyen megbetegednek. A kiváló sportolónál a vegetatív funkciók nagy megfeszítése bizonyos mértékben megvan. Kísérletekkel és a megbetegedések jellegének vizsgálásával kimutatták, hogy a sportolás fokozza a szervezet ellenálló képességét különböző káros tényezőkkel szemben /túlhevülés, megfázás, bizonyos infekciók, stb./. Ezért az edzés specifikus irányában a szervezet vegetatív szféráját erősítő, helyes általánosan fejlesztő gyakorlatok felhasználásának nagy és fontos jelentősége van.

Hangsúlyozni kell a magasfokú alap-aktivitás elérésének mozzanatát is, amely az általánosan fejlesztő gyakorlatok használatánál keletkezik. Arról van szó, hogy számos sportágban a sportolók szereplésénél igen kevés időt vesz el a sportküzdelem, az idő nagy része várakozásban telik el. Tehát nagy jelentősége van annak, hogy meg tudjuk őrizni a magasfokú alap-aktivitást úgy, hogy a döntő ugrást, vagy más gyakorlatot a kiindulási aktivitás magasabb színvonalánál megtartsuk végig. E tekintetben igen hasznos a hosszabb ideig tartó ciklikus sportágakban és számos más sportágban való munka.

Az utolsó, amiről beszélni szeretnék az általánosan fejlesztő gyakorlatok felhasználása szempontjából, a pszichológiai képzet kialakítása az ember mozgási tevékenységének átválthatóságáról, szélességéről és fejlesztésének óriási lehetőségeiről. Véleményem szerint ilyen tételt okvetlenül be kell venni annak a fogalmába, hogy miért szükségesek az általánosan fejlesztő gyakorlatok. A sportolót mind a meggyőzés és elmondás eszközeivel, mind a pedagógiai folyamat egész menetével meg kell győzni arról, hogy igen nagyok a mozgató szférája fejlesztésének lehetőségei.

Még egyszer hangsúlyozni kell ennek a ténynek jelentőségét, hogy helyesen és hatékonyan folytassuk az egész évi edzést.

Engedjék meg, hogy kitérjek az elért mozgási aktivitás magas színvonalu realizálásának útjaira. Ennél hangsúlyozni kell, hogy úgy tekintjük az egész mozgató apparátust, mint a munkaképesség fokozásának tárolóját. A speciális és az általános fejlesztő gyakorlatok alkalmazásával elért elmondulások kiváló eredmények formájában jelentkeznek, ha a sportolóban kialakul a mozgáskészség, a mozgások elegendő terjedelemmel rendelkező, magasfokú automatizációjával és a gyakorlat végrehajtása során a kialakult átváltásokkal.



Pavlov rámutatott arra, hogy az átváltások a feltételes reflex folyamatokban nagy idegmunkát jelentenek. Ezért az egyik mozgásról a másikra való átmenetet speciálisan gyakorolni kell. A készség éppen ezeken a helyeken bomlik meg leggyakrabban és nehezedik meg a végrehajtásban.

Például Pirie és Kuc esete Melbourneban. Ez valódi fiziológiai kísérlet volt. Pirie, aki kiváló eredmény elérésére készült fel, "váratlanul" kénytelen volt letenni a fegyvert, mert futásában nem készült fel az átváltásokra. Ha Melbourneban sikerült volna levennie Pirie encefalogramját, akkor a nagy féltekék kérgében nyilvánvalóan látható lett volna nála a serkentés jelentékeny irradációja, amely elrontotta mozgásának koordinációját. Végeredményben Pirie nem állta a harcot.

Ezért a különböző sportágakban, nem beszélve már a játékokról, fontos az átváltások edzése. Az összes kapcsolatokat megfelelő mértékben fel kell készíteni, automatizálni kell, az embernek pedig tudnia kell élni koordinációs lehetőségeivel, akkor a fiziológiai aktivitás is jóval eredményesebb lesz.

A szervezet funkcionális lehetőségeinek megvalósítása szempontjából nagy jelentősége van a mozgástevékenység képességei helyesen kialakított kapcsolatának.

Szeretném hangsúlyozni a teljesítőképeség jelentőségét. Minden izomösszehúzódás mindig kapcsolatban van sebességgel és erővel, az erő kifejtés határfoka pedig függ a teljesítőképeségtől és attól, hogy a szükséges ideig, képesek vagyunk-e azt megtartani, ami az állóképességet jellemzi.

Vegyük a súlyemelők edzését. A "Szovjetszkij Sport"-ban megvitatták azt a kérdést, hogy a súlyemelő, miután a "nyomás" révén nagy erőre tették szert, elvesztették gyorsasági képességeiket és tempómozgásokban rosszabbodtak eredményeik.

Ennek magyarázatát abban lehet látni, hogy az ember erőképeségeinek kapcsolatban kell lenniük a gyorsasági képességekkel, az ilyen edzés pedig elrontotta ezt a kapcsolatot.

A következő kísérletet végeztük: különböző sportolókat kértünk, hogy végezzenek különböző mozgásokat, miközben speciális módszerek segítségével figyeltük mind a sebességet, mind az erőt minden mozgásnál. Kiderült, hogy a ciklikus gyakorlatokban a mozgások sebessége bizonyos mértékben megőrződött igen sokáig, az ütés ereje azonban kezd csökkenni. A képességek kölcsönös kapcsolata elromlott és a munkaképesség mutatói rosszabbodtak. Amikor ugyanezeket az embereket speciálisan edzettük 5 hónapon át, akkor sikerült elérni az erő és sebesség állandó kapcsolatát, amely megmaradt az egész gyakorlat folyamán. A képességek kapcsolatának megőrzéséhez tudni kell átváltani a gyakorlat folyamán, kikapcsolódni a szünetekben és ezzel aktívan harcolni az elfáradás ellen.

Nagy jelentőségű a mozgási és a vegetatív funkciók egymással kapcsolata az erő kifejtésre való fiziológiai és pszichológiai készség összhangja esetén. Ennek elérése a speciális edzés fontos feladata. Gyakran megfigyelhetjük az u.n. erőltetett felkészítés rendszerét, amikor az embert olyan erő kifejtésre kényszerítik, amely nem felel meg fiziológiai felkészültségének. És fordítva, az ember fiziológiai szempontból kész, de gyakran nem realizálhatja lehetőségeit, mert pszichológiai szempontból nem készült fel a küzdelemre és az erő kifejtésre.

Ezzel kapcsolatban szeretném hangsúlyozni, hogy a fiziológiai készenlét nem egymástól elszigetelten és meghatározott környezettel kapcsolatban alakul ki. A környezet hatásainak figyelembevétele nélkül, és anélkül, hogy kész lenne azoknak ellenállni, a sportoló nem tudja eléggé hatékonyan semlegesíteni az egyes ingerek tevékenységét és bármilyen tökéletes is a készség, a külső ingerek hatása alatt elromlik.

Engedjék meg, hogy rövid mondanivalómat a következő gondolatnál fejezzem be. Ugy véljük, hogy kiváló eredmények elérése és azok állandó javítása csak akkor lehetséges, ha állandóan fejlődik a funkcionális bázis, amelyet az általánosan fejlesztő és a speciális gyakorlatok, a mozgástevékenység és a készség, a vegetatív és mozgási funkciók kölcsönös kapcsolatának elmélyülése formálnak. A sportmesternél az edzőnek mint ötvösnek, a speciális és az általánosan fejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, állandóan bele kell ágyaznia az újabb időleges kapcsolatokat azokba a feltételes reflexekbe, amelyek a testgyakorlatok kérdéses ágának végrehajtását biztosító koordinációk alapját képezik. Eközben az időleges kapcsolatok láncja egyre nagycobbodik, átfogja az idegrendszert és ez szakadatlanul bővíti a funkcionális bázist az ember szervezetében.

Az egész ideg-izom apparátust és a vegetatív funkciókat úgy kell tekinteni, mint a munkaképesség tartályát, amely egyáltalán nincs kimerítve.

A fent elmondott elképzelések felhasználása, a megterhelések mind

A fent elmondott elképzelések felhasználása, a megterhelésnek mind intenzitásával, mind terjedelmével kapcsolatos edzésmódszer-tan állandó tökéletesítésével együtt, számos társulati lehetőséget nyújt a sporteredmények növelésére.

Ebben a munkában nem minden kifejtett gondolatnak van szilárd kísérleti alapja. Sok minden a gyakorlati tapasztalatok általánosításából ered. Mindezeket a kérdéseket azonban széles körben meg kell kísérelni megoldani és meg kell tárgyalni minden sportágban. Megoldani pedig csak akkor lehet őket, amikor az összes edzők alkotó módon fogják értelmezni az összes elméleti és kísérleti adatokat a sportedzés konkrét viszonyai között.





Toni Nett:

# John Thomas

## SÜLYEMELŐ EDZÉSE

Mint ismeretes, John Thomas a bostoni egyetem hallgatója. Edzője, Ed Flanagan a Scholastic Coach c. lapban rövid betekintést nyújt a világ második legjobb magasugrójának "súlyedzésébe". Itt szeretnék újra rámutatni arra, hogy az általunk közölt edzésmintákat nem szabad mereven utánozni, mert minden atlétának mások az edzési körülményei, lehetőségei, alkata, kora, stb. Példáink csak irányvonalat adnak az önálló, egyéni viszonyoknak megfelelő edzésterv elkészítéséhez.

Thomas természetesen nemcsak súlyedzést folytat, hanem fut és ugrik is; de itt most csak súlyemelő edzéséről beszélünk. Thomas a súlyedzés gazdag gyakorlatanyagából különösen három részesít előnyben. Ezzel az egyszerűség követelményeinek megfelelően jár el, mely szerint: nem sokféle, hanem inkább kevesebb, célszerűbb, különlegesen hatásos gyakorlatokat végez, melyeknél teljesítményt könnyen ellenőrizheti és időtartamát változtatni is tudja.

**1. gyakorlat:** hátontekvésben; Thomas a súlyzó lábaival tartja, a súly egy állványra szerelt függőleges sínen mozgatható. Összel olyan súllyal kezd, melyet még könnyen emel. Szeptember végén kb 65 kg-al kezd 3 sorozatban, minden sorozatban 10 emelést végez. A sorozatok között néhány perc szünetet tart. Ezt a súlyt hetenként emeli januárig, mindig 7-9 kg-al, vagy valamivel többel. Január 1-re már megerősítés nélkül tud lábaival 150 kg-ot emelni. Ezután minden héten annyit tesz hozzá, melyet tul nagy fáradság nélkül teljesíteni tud.

**2. gyakorlat:** nyomás a padról hátontekvésben; súly kezdetben 45 kg, január 1-re 90 kg-ig emelve. Gyors, erőteljes nyomások. Az emelési elv ugyanaz, mint az első gyakorlatnál - január 1-ig - később 3x3 sorozat, közben pár perc szünet az izmok felfrissülése.

**3. gyakorlat:** nyomás állásban; itt is 45 kg a kezdő súly, január 1-ig 90 kg-ig emeli. Utána ugyanazon elvek szerinti terheléssel, mint a másik két gyakorlatnál, 3x3 sorozat, közben a szokásos szünetekkel.

Ezek voltak a fontosabb gyakorlatok. Ezekhez jönnek még karhajlítási gyakorlatok súlyzóval /súlyzó emelése a comb elől a mellig, állásban/ a még néhány más, váltakozó sorrendben.

Thomas hetenként 3 súlyemelő edzést tart másodnapoként, lehetőleg ugyanabban az időpontban. Két edzőtárs váltogatja egymást a súlyemelésnél; így tölti el egy órás súlyemelő kondícióedzését.

A különböző edzésszakokban betartotta edzéstervét, azonban erejének emelkedése szerint állandóan növelte a súlyokat.

/Eddig Flanagan. Ha szabad egy megfigyelést tennem, magasugrók részére nem tekintem Thomas gyakorlatainak kiválasztását kimondottan példásnak. Tudjuk ugyan, hogy a súlyemelés gyarapítja az erőt és hogy ilyen gyakorlatokat is feltétlenül be kell iktatni a többi gyakorlat közé, az ugró azonban robbanékony izomzattal rendelkezik; a súlyemelés azonban általában véve a robbanékonyág fejlesztésének nem éppen lényeges eszköze. Erre jobb gyakorlatok vannak. - T.Nett/

## Szövetségi Hírek

### U j k ö n y v e k .

1961-ben két új atlétikai szakkönyv jelent meg, melyekre szeretnénk felhívni kedves Olvasóink figyelmét.

**dr. Sír József: A t l é t i k a .**

A gyakorló sportoktató-képző tanfolyamok anyagát magában foglaló 114 oldalas szakkönyv főleg a kezdő oktatók nélkülözhetetlen segédkönyve. Röviden foglalkozik az atlétika történetével, felosztásával. Részletesen tárgyalja a futásokat, ugrásokat, dobásokat. Hasznos gyakorlati tapasztalatokon alapuló útmutatásokat közöl a szervezés feladatairól a vezetés munkájáról, a korcsoport-beosztásról, az azok versenyeiről, a felszerelésekről, a pályákról. Végül rövid útmutatást ad a versenyek lebonyolításáról. - A könyv végén

mellékletként rajzos sorozatképet közöl az ugrásokról és a dobásokról. A könyv 12.50 Ft-ért megvásárolható az összes könyvkereskedésben.

**dr. Kismartoni Károly: R u d u g r á s .**

A több évtizedes gyakorlati tapasztalatok alapján megírt oktatói segédkönyv a rudugrás oktatásának minden mozzanatát alapos részletességgel tárgyalja. - Ára 7.- Ft.

Az MTSZ a Kilián Testnevelési Mozgalom feladatainak sikeres lebonyolítása érdekében kiadta a

**"Sportvezetők zsebkönyve"**

c.művet.

A könyv részletes alaposan tárgyalja a sportvezetők tudnivalóit, módszerbeli ut-



mutatást ad a Kilián Testnevelési Mozgalom szervezéséhez, lebonyolításához.

Felkérjük az érdekelteket, a könyv beszerzésére, amelyet a Medicina Könyvkiadónál /Budapest V., Beloiannisz u.8./ rendelhetnek meg, 10.- Ft-os áron.

x x x

#### Róma után, Tokió előtt.

Kiadja a Medicina Egészségügyi Könyvkiadó V.

A római olimpia, valamint az azóta tapasztalt hihetetlen iramú fejlődés új korszakot nyitott a sport történetében. Az új, tudományosan kidolgozott edzés módszerek, az erő- és ügyességfejlesztési gyakorlatok tökéletesítése beláthatatlan távlatokat nyitott a sport továbbfejlődése előtt. Világossá lett, hogy a sportban sem beszélhetünk az emberi teljesítőképeség felső határáról. A volt gyarmati népek és más, a nemzetközi sportéletben eddig nem szereplő országok bekapcsolódása azt jelenti, hogy most már valóban mind az öt világrész versenyez egymással, s így a szélesebb körű, sokkal élésebb rivalizálás felfokozta a sport erkölcsi, politikai és társadalmi jelentőségét s kifejezője lett a népek egymás iránti közeledésének, őszinte barátságának.

Elmondhatjuk azt is, hogy a "Róma után, Tokió előtt" egyben ragyogó képes album is, amely nemcsak a római olimpiáról mutat be eddig nem publikált érdekes felvételeket, de szebbnél szebb képekben számol be a hazai és külföldi sport legújabb feltűnt kitűnő versenyzőiről is, akik bizonyára tulszárnyalják majd Tokióban a római eredményeket is.

Kapható: az Állami Könyvesboltokban. Megrendelhető: Bp.VII., Rákóczi ut 64.sz.alatti könyvesboltban. Ára 50.- Ft.

x x x

Tenisz - szabálykönyv. Ára 8.- Ft.

Kosárlabdázás - szabálykönyv. Ára 4.40 Ft.

Gallai-Nádai: A cselgáncs kézikönyve. Ára 23.- Ft.

Arday Andor, Bolla Rudolf, Madarász István, Nagy György, Varga Jenő: A kézilabdázás technikája és taktikája. Ára 18.- Ft.

Kaphatók az Állami Könyvesboltokban. Megrendelhetők Bpest VII., Rákóczi ut 64.sz.alatti könyvesboltban.



Tájékoztató a segédoktatói tanfolyamok jelentkezési felhívásához.

A jelentkezési felhívás a lényeges feltételeket és tudnivalókat tartalmazza. További részletek iránt érdeklődők tájékoztatása céljából közöljük még az alábbiakat:

#### 1./ Felvétel a tanfolyamra:

Felvétel ügyében a felvételi bizottságok javaslata alapján a Sportvezető és Edzőképző Intézet dönt. A felvételi bizottság előtt történő esetleges megjelenés időpontjáról és helyéről /felvétel, elutasítás/ a jelentkezők értesítést kapnak.

#### 2./ A tanfolyam tandíját /300.- Ft/ két részben kell befizetni. Az első részletet /150.- Ft/ a tanfolyam első foglalkozása előtt, a másodikat /150.- Ft/ a gyakorlati táborok előtt kell befizetni. A tandíjon kívül a hallgatók fedezik az

egyes foglalkozásokkal és a gyakorlati táborral kapcsolatos utazási és elszállásolási költségeket, valamint a jegyzetek, tankönyvek, szakkönyvek, stb. árát.

#### 3./ A tanfolyam elvégzéséhez szükséges szabaddíóról /szabadságról/ a résztvevőknek kell gondoskodniuk.

A tanfolyam foglalkozásain a hallgatók részvétele kötelező, hiányzás esetén vizsgára nem bocsáthatók.

Sportvezető és Edzőképző Intézet

x x x

#### Jelentkezési felhívás /testnevelő tanárok részére/ oktatóképző tanfolyamokra

A Sportvezető és Edzőképző Intézet felvételt hirdet - testnevelő tanárok részére - az 1961/62-es tanévben folyó oktatói tanfolyamokra, minden sportágban.

#### 1./ Jelentkezési feltételek.

A tanfolyamra jelentkezhet minden testnevelő tanár, aki:

- a./ a Testnevelési Főiskolán testnevelő tanári oklevelet szerzett;
- b./ valamelyik Pedagógiai Főiskolán a testnevelést fő szaknak választotta és tanári oklevelet szerzett;
- c./ 50 évnél még nem idősebb;
- d./ segédoktatóként legalább már 3 éves edzői gyakorlattal rendelkezik;
- e./ valamelyik sportegyesület /sportkör, sportklub/ tagja.

Jelentkezési határidő: 1962.március 15. Jelentkezni lehet az Intézetnél /levél útján is beszerezhető nyomtatványokon/.

A jelentkezési nyomtatványt pontosan, lehetőleg írógéppel vagy nyomtatott betűvel kitöltve a szükséges mellékletekkel felszerelve az Intézethez kell eljuttatni.

#### 2./ A tanfolyam ismertetése.

A tanfolyamon az oktatás 1961.őszén indult meg. Az általános elméleti rész konferenciáinak látogatása és a vizsga kötelezettség alól a testnevelő tanárok oklevelük lecke könyvük bemutatása alapján felmentést kapnak.

Az oktatás kb kéthetes gyakorlati táborozással zárul, melyen minden hallgató köteles részt venni. A gyakorlati táborok általában a nyári hónapokban kerülnek lebonyolításra.

A gyakorlati tábor végén a sportág szakanyagából vizsgát kell tenni. Sikeres vizsga esetén a hallgatók oklevelet kapnak, mely oktatói minősítésű edzői működésre jogosít.

A tanfolyam díja kb 300.- Ft. Részletes felvilágosítást az Intézet ad, Budapest XIII. Alkotás utca 44.

Sportvezető és Edzőképző Intézet

#### Jelentkezési felhívás segédoktatóképző tanfolyamokra.

A Sportvezető és Edzőképző Intézet felvételt hirdet az 1962/63-as tanévben induló segédoktatói tanfolyamokra valamennyi sportágban.

#### 1./ Jelentkezési feltételek.

A tanfolyamra jelentkezhet, aki:

- a./ erkölcsi-politikai és egészségügyi szempontból oktató-nevelő munkára alkalmas;



- b./ betöltötte 22. életévét, de 45 évnél még nem idősebb;  
 c./ legalább az általános iskola 8 osztályát elvégezte;  
 d./ sportágában legalább 3 évig versenyzett;  
 e./ gyakorló oktatóként /társadalmi edzőként/ legalább 1 évig igazolt edzői tevékenységet folytatott;  
 f./ valamelyik sportegyesület /sportkör, sportklub/ tagja.

Jelentkezési határidő: 1962. május 15.  
 Jelentkezni lehet az Intézetnél, a budapesti a megyei és megyei jogú városi TST-nél /levél útján is beszerezhető nyomtatványon/.

A jelentkezési nyomtatványt pontosan, lehetőleg írógéppel vagy nyomtatott betűvel kell kitölteni és a szükséges mellékletekkel együtt a jelentkező lakhelye szerinti illetékes megyei, megyei jogú városi TST-hez, illetve budapesti TST-hez benyújtani.

## 2./ A tanfolyam ismertetése.

A tanfolyamon az oktatás 1962. szeptember második felében indul meg. Az általános

elméleti tantárgyakból kb 4 hetenként - összesen 10 alkalommal - 8 órányi foglalkozás lesz a megyeszékhelyeken, ill. Budapesten. Ezen kívül sportáganként kb kéthetes gyakorlati táborozáson kell a hallgatóknak kötelezően részt venniük. A gyakorlati táborok általában az elméleti vizsgák után a nyári hónapokban kerülnek lebonyolításra.

A 10 havi tanulmányi idő végén - előre közölt időpontban - az elméleti tárgyakból, a gyakorlati tábor végén pedig a sportág szakanyagából vizsgát kell tenni. Sikeres vizsga esetén oklevelet kapnak, mely segéd-oktatói minősítésű edzői működésre jogosít.

A tanfolyam tandíja kb. 300.- Ft. Részletes felvilágosítást az Intézet és a TST-k adnak.

Testnevelő tanárok részére az Intézet 1963-ban külön felhívást tesz közzé. Levél-cím: Budapest XII., Alkotás utca 44.

Sportvezető és Edzőképző Intézet

# VERSENYKIÍRÁSOK

A Magyar Népköztársaság 1962. évi serdülő egyéni pályabajnokságának kiírása.

## 1./ A bajnokság célja:

a serdülő korosztály legjobbjai részére megrendezendő versenyen a magyar bajnokság eldöntése és az egyesületek közötti pontversenyben az egyesületek rangsorolása.

## 2./ A bajnokság időpontja és helye:

1962. július 1-én d.e. 9 órai kezdettel a Csepel SC sporttelepén.

## 3./ A bajnokság rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség.  
 A versenybírók elnöke: Farkas Pál  
 helyettese: Sugár István  
 titkár: Kalovits István

## 4./ A bajnokság résztvevői:

az egyesületek által benevezett serdülő korcsoportba tartozó versenyzők, akik 3 hónappal nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek és ezévből a benevezett versenyszámokban az előírt színteredményeket elérték. Uttörő versenyzők csak a MASZ engedélye alapján indulhatnak.

## 5./ Versenyszámok:

F i u k :

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| 100 m      | távolugrás              |
| 400 m      | súlylökés /5 kg/        |
| 1000 m     | disszkoszvetés /1.5 kg/ |
| 80 m gát   | gerelyhajítás /600 gr./ |
| magasugrás | kalapácvetés /5 kg/     |
| rudugrás   |                         |

L e á n y o k :

|            |                |
|------------|----------------|
| 100 m      | távolugrás     |
| 400 m      | súlylökés      |
| 80 m gát   | disszkoszvetés |
| magasugrás | gerelyhajítás  |

A váltófutások mindkét nem részére az országos váltóbajnokság keretében kerülnek megrendezésre. - A színteredményeket a MASZ Elnöksége 1962. február 15-ig közli.

## 6./ Helyezések eldöntése:

a fennálló szabályok szerint.

## 7./ Díjazás:

a versenyszámok győztesei a "Magyar Népköztársaság 1962. évi serdülő bajnoka" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje érdemdíjazásban részesül.

## 8./ Nevezési határidő:

a nevezéseket a MASZ irodába /Pest V., Rosenberg házaspár utca 1.sz./ kell beküldeni. Nevezési határidő: 1962. június 15. Később beérkező 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.

## 9./ Költségek:

a rendezési költségeket a MASZ, míg a versenyyel kapcsolatos egyéb költségeket /utazás, szállás, étkezés, stb./ a benevező egyesületek fedezik.



#### 10./ Egyéb:

- a./ A benevezett versenyzők a serdülőkre vonatkozó rendelkezések betartásával indulhatnak a bajnokságon.  
b./ Az ügyességi számokban 6 versenyző kerül a döntőbe.



A Magyar Népköztársaság 1962.évi férfi és női felnőtt, ifjúsági és serdülő összetett bajnokságának versenykiírása.

#### 1./ A bajnokság céljai:

egyres korcsoportokon és nemeken belül a sokoldalúság kifejlesztése, továbbá az egyes korcsoportokon belül a bajnokság eldöntése.

#### 2./ A bajnokság időpontja és helye:

felnőtt összetett bajnokság, férfi és női:  
Budapest, 1962.junius 30 - július 1. -  
Serdülő és ifjúsági férfi és női összetett bajnokság: Budapest, 1962.szeptember 2.

#### 3./ A bajnokság rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség.  
A versenybírók elnöke: dr.Horváth István  
helyettese: Zsigmond Mátyas  
titkár: Szabó István

#### 4./ A bajnokság résztvevői:

a sportegyesületek által benevezett versenyzők, akik 6 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek. A versenyzők csak saját korcsoportjuknak megfelelő versenyen vehetnek részt. Kivételt képeznek

azok az ifjúsági női versenyzők, akik ebben az évben hárompróbában I.osztályú szintet értek el. Ezek a versenyzők indulhatnak a női felnőtt ötpróbában.

#### 5./ Versenyszámok:

Férfi felnőtt tízpróba  
Férfi ifjúsági ötpróba  
Fiú serdülő hárompróba  
Női felnőtt ötpróba  
Női ifjúsági hárompróba  
Leány serdülő hárompróba.

#### 6./ Helyezések eldöntései:

az atlétikai "Versenyszabályok" alapján.

#### 7./ Nevezési határidő:

Felnőtt összetett bajnokságra: 1962. június 15. - Ifjúsági és serdülő összetett bajnokságra: 1962.augusztus 15. - A nevezéseket a Magyar Athletikai Szövetség irodájába kell beküldeni. Nevezési díj személyenként 5.- Ft. A nevezési díjat a nevezés határidejéig a MASZ 251.502 sz. csekkszámlájára kell befizetni.

#### 8./ Díjazás:

a versenyszámok győztesei a "Magyar Népköztársaság 1962.évi felnőtt /ifjúsági, serdülő/ bajnoka" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje éremdíjazásban részesül.

#### 9./ Költségek:

a rendezés költségeit a MASZ, a részvételi költségeket a benevező egyesületek fedezik.

#### 10./ Egyebek:

Az országos összetett bajnokságra csak azok a versenyzők nevezhetők, akik vagy a bajnokságot megelőzőleg a budapesti, illetve megyei bajnokságon részt vettek, vagy akik olyan eredménnyel rendelkeznek, mint az előző évben 20.-nak rangsorolt versenyző, ill. az előző évben a legjobb 20 rangsorolt versenyző között szerepelnek.



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







