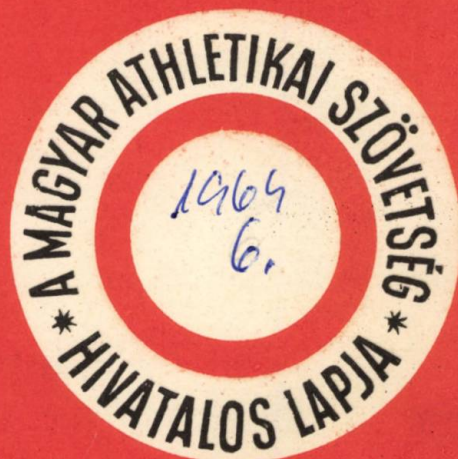


ATLÉTIKAI

Híradó



ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964. ÉV 6. SZÁM

Kedves Olvasó!

A MTS május havi Ulése a magyar sport tömegességére irányította mindnyájunk figyelmét. A tömegsport fogalmáról eltérő vélemények uralkodtak hosszú időn keresztül. Volt idő, amikor azt hirdettük, hogy összefüggésben van élsportunk eredményességével és volt időszak, amikor pusztán egészségügyi jelentőségét hangoztattuk. Mindegyikben volt igazság.

Büszkék vagyunk arra, hogy a magyar sport hosszú évtizedek óta a világélvonalban foglal helyet. Örülünk sportolóink eredményes szereplésének és világszerte elismert kiváló képességeiknek.

Ezen eredmények mögött azonban ott találhatjuk széles sportkulturánkat, melyet népünk nagyjai immár több mint egy évszázada teremtettek meg.

Kossuth, Széchenyi lépései a "nemzet testikulturájáért", Eötvös József által a kötelező iskolai testnevelés bevezetése, a századforduló ismert és névtelen egyesület alapítói, a Tanácsköztársaság "kapunyitása" a munkás és szegény fiatalok sportolása előtt, majd betetőzésül a MKP 1947-es sportprogramja voltak - sok között - a legjelentősebb lépések a tömeges testedzés megteremtése felé.

Eleinte csak tizek üzték és százak nézték! Majd egyre szélesedett a kör és - ezrekké, tíz, százezrekké nőtt a sport üzőinek száma. A hajdani kevés és kislélekszámú egyesületekből fejlődött ki a ma hatalmas sportmozgalma.

Nem vitás tehát, ha előre akarunk lépni, akkor a sport táborának kereteit kell bővitenünk. "Mindenütt, mindenki egy keveset!" Az elvetett magokból új hajtások nőnek ki, melyek erőssé, vihart kiálló erdővé terebélyesednek.

Ezért üdvözljük a MTS Országos Tanácsának határozatát a testnevelés és sport továbbbi tömegesítésére, mely azt mondja: "A MTS azt akarja elérni, hogy a testnevelés és sport általános és mindennapos társadalmi szükségletté váljon és kiterjedjen az ország lakosságára."

DR. SÍR JÓZSEF:

NÉHÁNY GONDOLAT

AZ ALAPFOGALMAK TISZTÁZÁSÁHOZ

A különböző nyelvű szakirodalomban más és más szakkifejezéseket találunk, melyeket magyar szavakkal nem mindig tudunk helyettesíteni, illetve azok tartalmilag nem fedik a valóságot.

Az edzés

szo tartalma elsősorban sportvonatkozású: a szervezet össz-/komplex/- alkalmazása a kérdéses teljesítményhez /új meghatározás/, azaz: az izomzatnak, a szívnek, anyagcserének, az idegzetnek és a keringési szerveknek a tervszerű és versenyszerű körülményekre való felkészítése. Ide tartozik még az akarat edzése, a helyes életmód stb

Amint látjuk, például az izomzat edzése csak egy része az edzésfolyamatnak. A szív és tüdő speciális megerősítése, a vérkerin-

gési rendszer nagyobb teljesítményekre való alkalmassá tétele csak az edzés egy része. Természetesen, a részeknek jelentős kölcsönhatásuk van egymásra. Ezért mondjuk, hogy az edzés összetett, komplex folyamat, hatása is összetetten jelentkezik.

Az állóképesség

A világ szakirodalmában ezt kétféleképpen fejezik ki. Az egyik a kitartás, a másik az állóképesség. Nálunk is be kell vezetni, mert már annyiféle állóképességről beszélünk, hogy zavarok vannak körülötte. Általában állóképesség, vagy kitartás alatt egységesen az elfáradással szemben kifejlődött ellenállóképességet értjük, mely bizonyos oxigénadóssággal jár.

Az oxigénadósság fogalmát is tisztáznunk kell. Sajnos, még ma is azt értik oxi-

génadósság alatt, amikor valaki légzés során nem kap elég levegőt, oxigént. A valószínűség az az izomzatban lejátszódó eléggé összetett kémiai folyamat. Tisztázzuk tehát tüzetesebben, mert a futó-versenyszámokra való felkészítés során ennek ismerete nélkül nem értjük meg, hogy tulajdonképpen mit, miért kell végezni.

Az izomzatban működés közben a biokémiai folyamatok egy része csak oxigén jelenlétében, más biokémiai folyamatok viszont oxigén jelenléte nélkül is lejátszódhatnak.

Az izom munkavégzése közben - a biokémiai folyamatok alakulása, lefolyása kapcsán -, olyan bomlástermékek keletkeznek, amelyeknek a szervezetből való eltüntetéséhez, vagyis az izomzat kémiai eredeti állapotba való visszajuttatásához - oxigénre lesz majd szükség /adósság/. Az izomzatban tehát olyan változások következnek be - az izom munkája során - hogy a szervezet az oxigént azonnal pótolni nem tudja, oxigénadósság lép fel, a szükséges oxigén-mennyiséget a szervezet csak később tudja kielégíteni.

Az izom munkájától, megterhelésétől, a munka gyorsaságától, vagy lassúságától függően az izomban különböző mértékű oxigénadósságok keletkeznek. Ezért van nagy, közepes és kis oxigén-adósság.

A "steade state"

Ez a kifejezés mindenütt ismeretes. Erre az állapotra azonban sem a német, sem más nyelvben nincs megfelelő meghatározás. Az izom belső kémiai egyensúlyát jelenti, melynél az oxigén-adósság már nem növekedik, vagyis - a szív működés, légzés és anyagcsere a folyamatos mozgás következtében dinamikus egyensúlyi állapotba kerül.

Például: Az izomzatban a legnagyobb oxigén-adósság a viszonylag sokáig tartó, energikus, gyors mozgásoknál keletkezik. Ilyenek a 400, 300, 200 m-es távok teljes iramu futásai. Legkisebb az oxigén-adósság az egyenletes iramu hosszútávú futásoknál. Legnagyobb tehát a gyorsiramu rövidebb távoknál, legkisebb a marathoni futóknál. Ha azonban például a futó a marathoni futás, vagy valamilyen más egyenletes iramu futás közben beleerősít, vagy erősebb résztávot fut, már valamilyen oxigénadósság keletkezik.

Az intervallum edzésnél gyakran idézünk elő nagy oxigén-adósságot s így ez az edzés elsősorban a szív erejét növeli és sok más kedvezésen kívül az állóképesség növelésére is jó hatással van. Az egyenletes iramu hosszú futásoknál is van oxigén-adósság, de a szervezet edzettsége ezt könnyen elviseli.

Kitartás alatt a szervezet hosszú időn keresztül tanusított teljesítőképeségét értjük olyan körülmények között, amikor az oxigén-szükséglet és a felhasználás egyensúlyban van. Ez az úgynevezett "steade state" állapot.

Nálunk és a különböző szakirodalomban főleg általános és speciális állóképességről beszélünk. Pedig fogalmaink ismeretében általános állóképesség helyett "kitartás"-t kellene használnunk, vagyis ama képesség fogalmát, melynek révén a sportoló sokáig tud uszni, evezni, általában kitartóan tud fizikai munkát végezni anélkül, hogy azt meghatározott időre vagy teljesítményre végezné.

Állóképesség alatt már valami speciálisat kell értenünk.

Ezért szokta a külföldi szakirodalom magát az állóképességet - a kitartástól megkülönböztetve - speciális állóképességnek nevezni. Futóknál a speciális állóképességi, vagy általában az általános állóképességi gyakorlatok közben jelentős oxigén-adósság keletkezik. Ezért választják külön a speciális állóképességet. Ismerünk gyorsasági állóképességet /amikor egy viszonylag gyors mozgást viszonylag sokáig tud a futó végezni/, tempó-, vagy iram-állóképességet, /a futó közepes iramot, tempót húzamosabb ideig bír/, speciális helyi izomállóképességet /mely a mozgások különböző fajtáitól függően többféle lehet/. A speciális állóképességet kialakító futásoknál már jelentős oxigén-adósság keletkezik.

A speciális edzések feladata a különböző állóképességek, illetve a kitartás fejlesztése.

A kitartást legjobban az egyenletes, hosszú időn keresztül tartó erőfelfrások, mozgások fejlesztik. Ez a mozgásmód és edzés elsősorban a keringési rendszerre van elsőrendű hatással, azt javítja. Az összes orvostanár is azt állapították meg, hogy a viszonylag egyenletes iramu hosszú /2-3 óra/ futások a futók keringési rendszerét teszik gazdaságossá. Ezért van elsősorban nagy hatásuk a szívre és az egész szervezetre.

A jó keringési rendszer, illetve az egész vérkeringés gazdaságossága az izomzat bőségesebb vérellátását biztosítja. Természetesen így bőségesebb az oxigén ellátás is. A bőségesebb vérellátás pedig elősegíti a szervezet bomlástermékeinek gyorsabb eltávolítását. /A német szakirodalom ilyen esetben az izomzat "túlvasodásáról" beszél/

A tartós, viszonylag egyenletes iramu futásnak még van egy jelentős hatása. A vérkeringés gazdaságossága következtében jobban telítődnek a hajszálerek, az állandó és folyamatos véráramlás miatt az izomzatban lényegesen több hajszálér telítődik, mint a rövidebb és nagyobb megterhelésű futásoknál. Szaknyelven ezt a folyamatot: kapillarizációnak hívják.

Mint később látjuk, az ausztrálok és új-zélandiak elsősorban ilyen hosszú ideig tartó futásokra építik futóedzéseiket. Eppen ez vetett fel az intervallumos edzésrendszerrel szemben bizonyos problémákat. Amit mi hosszú ideig tartó futások alatt értünk, azt a németek és az angolok is "dauerlauf"-nak nevezték el. Ha mi az ilyen futást "tartós futás"-nak neveznénk, találkoznánk a kifejezést alkalmaznánk.

A közép- és hosszútávú futás edzésrendszerében kétféle elv ütközik meg. Az egyik az intervall elv, a másik a tartós futás elve.

Mindkét elv alapján értek el már nagy eredményeket. Az utóbbi időben nagy eredményt elért hosszútávú futók azonban mindinkább leépítik az intervallumos, periódikus ismétlődő, elég erős megterhelés elvét. Rátértek a hosszú, egyenletes iramu, majdnem mindig változatos iramu futásokra.

A mai közép- és hosszútávú futás két fő kérdése: melyiket alkalmazzuk, melyik a gazdaságosabb és kinél mit végeztessünk?

Mindenütt, de különösen Németországban, ahol sportélettannal foglalkoznak, komoly harcok folynak a két irányzat között. De ahogyan a két irányzat közeledik egymáshoz.

A szakemberek és orvosok új elnevezést is használnak: a helyi, vagy lokális izom állóképességet.

Gyakorlatilag ez a sportágra jellegzetes tulajdonság, a sportág jellegével, jellegéből kialakuló állóképesség. Közép- és hosszútávfutásnál elsősorban a lábizomzat állóképességére értjük. A favágónak, egészen biztos, karizmai állóképessége nagyobb, mint annak, aki karjaival nem végez folyamatos, hosszantartó munkát. A közép- és hosszútávfutó lábizomzata lényegesen állóképesebb, mint az asztaliteniszező és bár mindkettő folyamatos lábmunkát végez, de az egyiknél a munka, vagy gyakorlat helyileg nagyobb hatással van egy izomcsoport állóképességének fejlődésére.

Az általános állóképesség fogalma alá tartozik a tüdő, szív és keringési rendszer állóképessége is. Ez csak bizonyos mértékig független a helyi izomállóképességtől.

Sokszor esik szó a közép- és hosszútávfutó edzésrendszerek tárgyalása közben a szív térfogatáról. A szív térfogat a szív üregeinek /kamrák-pitvarok/ vérbefogadó képességét jelenti - köbcentiméterekben. Egy normál emberi szív térfogata általában 790 cm³, a sportolói eléri a 1000 cm³-t is.

A szív térfogatnagyságának azért van nagy jelentősége, mert ha a megnagyobbodott szívnek /edzés hatására/ megfelelő erős izomzata is van, tehát nagyobb mennyiségű vért tud szétküldeni a szervezetbe, főleg pedig az izomzatba.

Általánosságban használt elnevezés: a szív alkalmazkodási ingere.

Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy az inger: a futás, vagy résztáv arra készíti a szívet, hogy alkalmazkodjék a terheléshez. A futóedzésnek egyik fő feladata éppen az, hogy a szív sorozatosan kapja különböző ingereket.

Az intervall elv

Az intervall és a megismételt futásokból álló edzés, mint fogalom, széles körben terjedt el, de amilyen gyorsan terjedt, olyan tisztázatlan is maradt.

A kongresszuson MELLEROWITZ azt mondta az intervall edzés egy pontosan rendezett gyűjtő fogalom, mindenféle edzésforma, amelyekben az edzés az intervallumos alakban tervszerű terhelések és pihenők beiktatásával folyik.

REINDEL és iskolája olyan edzést ért alatta, amelynél az edzés hatása nem a terhelésben /a résztáv lefutásában/, hanem a két terhelés közötti szünetben rejlik.

Azoknál az edzés módszerekknél, amelyeknél az edzés hatása magán a terhelésen keresztül jelentkezik, - amikor a terhelések között teljes, vagy hosszú pihenőket tartanak - akkor az ismétlések ellenére nem intervall edzésről, hanem ismétléses edzésről beszélünk. /Ezt nevezzük mi ismétléses edzésnek/.

Elmélet és gyakorlat szerint az intervall edzés tervszerű edzés, amelyet részle-

tekben, részletekre bontott terheléssel, megfelelő pihenő szünetek beiktatásával végeznek el.

TONI NETT ezt vallja: az intervall edzés olyan edzés, amelynél tervszerűen váltakozik a terhelés a közbeiktatott nem teljes értékű pihenőkkel. /Ezzel Nett igen közel áll ReinDEL meghatározásához./

Különbség van az intervallumos és az ismétléses edzőmunka között. Nem számít intervallumos jellegű edzésnek az, amikor pl. egy edzésen valaki 20 percenként fut 800 métert, akár többször is, vagy pl. ha a rövidtávfutó hosszabb és teljes pihenők beiktatásával 4x-5x60 métert fut.

Teljes pihenő alatt azt értjük, amikor egy résztáv lefutása után a futó pulzusa, légzése teljesen visszatér arra a normális viszonylag pihent állapotra, amelyből az előző résztávot kezdte.

Az igazi intervallumos edzésnél a terhelések, a résztávok közé iktatott szünetek hossza mindig olyan rövid, vagy hosszú, hogy a szervezet soha nem tér vissza abba a pihentésgé állapotba, amelyből az előző résztávot elindította. Így tehát az egész edzés alatt /intervallumos edzés alatt/ teljes nyugalmi állapot tulajdonképpen nincs is. A szervezet még az előző résztávtól egy kis sé fáradt, amikor már ismét kapja a következő résztávon keresztül az újabb ingert, az újabb terhelést.

A közép- és hosszútávfutásnál tulajdonképpen két fő edzéselvet ismerünk:

1. A tartós, huzamosabb ideig tartó futásokkal való edzés-elvet,
2. az intervall elvet.

A tartós futás elvénél a szó eredeti értelmének megfelelően nincsenek megszakítások, amelyeket különböző módon pihenőkkel töltenek ki és ennek következtében résztávok ismétlések sincsenek. Általában ezekre szoktuk mondani, hogy hosszú futások, hosszú bemelegítések, hosszú joggolások stb.

Ezzel szemben - mint ahogyan előbb már láttuk - az intervall módszerben szünetekkel, méghozzá különböző módon kitöltött szünetekkel futnak a versenyzők hosszabb-rövidebb résztávokat. A szünetek kitöltésének módja lehet joggolás, gyakorlás, sőt teljes pihenés, fekvés.

Az igazi és a legerősebb intervallumos edzés azt jelenti, hogy tulajdonképpen a versenyző egyszer egy résztávot erősebb iramban fut, majd folytatólag, könnyebb iramot tart tovább. Ez a könnyebb továbbfutás számít pihenőnek - hogy ismét megkezdhesse az erősebb iramu résztávot /Zatopek/. Ilyen esetben tehát szó sem lehet teljes értékű pihenőről. Ez a teljes pihenés nélkül állandó állapot a magja a tulajdonképpeni intervall edzésnek.

Az utóbbi időben nagyjából az intervallumos edzésnél 1/3 ideig tart a futás és 2/3 rész a különböző módon eltöltött szünet. Megállapították, hogy az intervall edzés során tulajdonképpen a pihenők pontos beosztása és megtartása a leglényegesebb, mert a pihenőrészt is, /ha azt 3/3-ra osztjuk/ úgy figyelték meg, hogy a regenerálódás, a pihenés a résztávok közötti szünetben az első két harmadban következik be, - a pihenő szünet harmadik harmadja az edzés hatás szempontjából már kevésbé érdekes.

Erre a harmadik harmadra mondják: ezt ma nem érdemes már pihenéssel eltölteni, hanem ez alatt az idő alatt megkezdhetik a következő résztávot.

Összefoglalva az intervallumos edzés elve azt jelenti, hogy a szervezetnek a következő ingert, a következő terhelést már akkor meg kell adni, amikor még az előző terhelést nem pihente ki teljesen. Az intervall edzés a "szünettel edzés"! A pihenésnek is van ingerlő hatása.

Ez tehát az intervall edzés alapelve és alap gondolata.

Minden ettől eltérő, másféle ismétléses futás már nem intervall edzés. Ezt nagyon jegyezzük meg. Azért is hívják intervall - időköz = úr-nek, mert nem maga a futás a lényeges, hanem a futások, a terhelések közötti szünetek pontos megtartási módja! Ugyanis a szünetek első felében keletkezik az az optimális hatás, amely előzőleg hat a szívre és bizonyos mértékig a keringési rendszerre.

Mindenféle más edzést, vagy munkát, amelyet többször egymásután végzünk, nevezzük el ismétléses munkának, edzésnek, de nem szakaszos edzésnek, - mint ahogy ezt eddig nálunk tették.

Az ismétléses munka jellegzetes képét a rövidtávfutók edzéseinél látjuk, amikor rövidebb résztávokat futnak teljes erővel úgy hogy a résztávok között teljes pihenőt tartanak.

Ez a módszer elsősorban a gyorsaság fejlesztését célozza. Ugyanis a gyorsaság fej-

lődése elsősorban az idegizom koordinációtól függ, ennek teljes kibontakozási lehetősége pedig csak viszonylag pihent és jól előkészített izomzatban van meg. Az ilyen ismétléses futásoknál az egyik résztávnak, az egyik terhelésnek semmiféle kapcsolata nincs a másikkal. Míg az intervallumos edzésnél az egyik résztávnak feltétele a következő, vagy az azután következő résztáv, ugyanúgy, mint a közöttük lévő szünet. Az ismétléses futásoknál tehát maga a futás ténye gyakorol hatást a szervezetre: szívre, tüdőre, vérkeringésre stb., míg az intervallumos edzésnél a szervezet a két futás közötti szünetben végbemenő különböző folyamatok révén kapja meg a különböző hatásokat.

Megállapították ezen a kongresszuson, hogy ezt a különbségtételt nem tudományos alapon történő megkülönböztetés, hanem a gyakorlat igazolta teljes mértékben az orvostudomány és különböző vizsgálatok segítségével.

A két nagy edzésselv: a tartós futó edzésselv és az intervall edzésselv milyen képességeket fejleszt különösen? Bebizonyított tény, hogy a valódi intervallumos edzés a nem teljes értékű szünetek közbeiktatásával mindenek előtt a kitartást, az általános állóképességet fejleszti. Feltétlenül növeli a szervezet elfáradással szembeni ellenállóképességét. De míg a tartós futóedzések szintén az állóképességet /kitartást/ növelik, addig az intervallumos edzés elsősorban a szívre hat, a szívet edzi, a szívet nagyobbítja, erősíti. A kapillarizáció és más folyamatok révén lényegesen javul az egész keringési rendszer.

A duisburgi atlétaedzői értekezlet tanulságai **FIATAL ATLÉTAINKNAK**

1964 márciusában Duisburgban gyűltek össze a világ atléta szakemberei, hogy a közép- és hosszútávfutás felkészítéséről beszámoljanak. Megtárgyalták a műanyag-rúd használatával kapcsolatosan kialakult új technikát is. A Magyar Athlétikai Szövetség képviselőjében dr. Sir József, dr. Szabó Miklós és dr. Kismartoni Károly vett részt a konferencián.

A sokoldalú tanácskozás rávilágított arra is, hogy a multban világhírű magyar közép- távfutás fejlődésében megállt. Más országok versenyzői már olyan eredményekkel lepték meg a szakembereket, hogy erre feltétlenül fel kell figyelnünk és mindent meg kell tennünk lemaradásunk felszámolására.

A tanácskozás reflektorának fényében világossá vált, hogy nálunk a felkészülésben van a hiba.

Ismételten leszögezték a szakemberek, hogy középtávon a nagy eredmények elérésére a tehetség magában nem elégséges, sok, kemény és céltudatos munka szükséges a felzárkózáshoz. Bár az edzésrendszerek alkalmazásában még külföldön is megoszlanak a vélemények, mégis az értekezlet megmutatja a követendő utat, tanácsot ad edzőnek és versenyzőnek egyaránt. Ezt kell edzéseinkben felhasználnunk és egyénekre átalakítva alkalmaznunk.

A hozzászólók legnagyobb százaléka külön kihangsúlyozta a terepfutást, mint a közép- és hosszútávfutás felkészítésének nélkülözhetetlen kellékét. Ugy érzem, nálunk is itt kell elkezdeni a munkát. A külföldiek ismételten említették a dombos-lejtős terepet, a puha talaju területet, melyet az alapozási munkáknál mindenütt felhasználnak. A pálya-edzéseket csak a versenyidényben és akkor is csak alkalmanként, de egyre ritkábban alkalmazták. A közép- és hosszútávfutás alapozásához tehát még a szokásos pálya sem kell, mindenütt lehet futni és minél nehezebb a terep, annál alkalmasabb az előkészítésre. A salakpálya csak az eredmények bemutatására és igazolására szolgál. Ez pedig nálunk, fővárosunkban is és főleg vidéken mindenütt megoldható. Igaz, a keresés, a terepre való kijutás kisebb nehézségeket jelent, de megéri a fáradozást, hiszen az az eredményekben bőven visszatérül. Ezt a lehetőséget főleg vidéken kell jól kihasználni, ahol a megfelelő terep sokkal könnyebben megközelíthető, mint pl. Budapesten.

Az idei mezei bajnokságok alkalmával meggyőződhattunk, hogy a vidék igen alaposan és jól készült fel. Az eredmények is biztatóak voltak. Most csupán az a kérdés, hogyan folytatják a további munkát. Eddigi tapasztalatunk szerint a tavaszi felkészülés legtöbb helyen kampány-jellegű volt. A mezei bajnokságok befejezése után bevonultak a pályára és ott a megszokott kisebb terhelésű munkát végezték. Így a tavaszi fejlődés feltételeit tovább nem biztosították, a várt eredmények elmaradtak. Feltétlenül oda kell hatni, hogy az eddig megszerzett alapokat ne hagyjuk elveszni, tovább kell folytatni a rendszeres munkát, tervszerűen ki kell építeni a versenyeken való részvételt. A tavaszi versenyekre beszervezett fiatalokat pedig meg kell tartanunk atlétikánk számára.

A fentiek alapján feladatainkat az alábbiakban foglalom össze:

1. Olimpiai bajnokok és világcsúcstartók edzéseinek vizsgálatából kitűnik, hogy nagy eredmények eléréséhez nincs szükség pályaedzésre. Ezeket terepen végzett megfelelő futásokkal is lehet biztosítani.

2. A változatos terepen, neheztett körülmények között végzett edzések hatására a versenyzők keményebbek, edzettebbek, küzdőképesebbek, jobb, eredményesebb futók lesznek és náluk az idegfáradtság is sokkal kevésbé jelentkezik.

3. Az atlétikai pályák csak a verseny rendezéséhez szükségesek, de kiváló eredményeket nélkülük is el lehet érni.

4. Az értekezleten ismertetett edzésrendszerekben foglaltakat át kell venni és vi szonyainkhoz alkalmazni. Az ezzel kapcsolatos problémákra Edzőbizottságunk mindenkinek készségesen ad felvilágosítást, utmutatást. Edzőinknek, versenyzőinknek tapasztalatot gyűjteni, szakmailag fejlődni és magukat továbbképezni nemcsak lehetséges és kívánatos hanem kötelező is. Csak így érhetjük el, hogy lemaradásunkat felszámoljuk és ismét helyet kapjunk a legjobb atléta nemzetek között.

5. Régi eredményeink arra köteleznek, hogy ismét elérjük a nemzetközi színvonalat. Ehhez azonban nagyobb tömegeket kell edzésbe állítani és a versenyeken indítani: közülük a szorgalmas és tehetséges fiatalok majd visszaszerezhetik nemzetközi hírnevünket. Minden tehetségre szükségünk van. Csak akkor szerepelhetünk jól a két év múlva Budapesten megrendezésre kerülő Európa-bajnokságokon, ha mindenki az új utakon halad, az új rendszer alapján készül.

El kell érünk, hogy e verseny döntőiben sok tehetséges fiatal atlétánk vegye fel a küzdelmet a nagyvilág legjobbjával...

Németh Imre
a MASZ elnöke

Mi hangzott el Duisburgban?

A duisburgi kongresszus szakmai vezetősége megállapította: az ilyen tanácskozásnak, ahol tudósok, edzők, szakemberek vesznek részt, fontos feladata, hogy alaposan megvitassák a különféle edzésmodszereket, kiválasszák a legelőnyösebbet, megállapítsák az edzésadagokat, s hogy azokat milyen sorrendben kell alkalmazni az egyes felkészülési időszakokban.

x x x x

A közép- és hosszútávfutás edzésmodszereinek kialakulását történelmi folyamatoságában taglalták a felszólaló szakemberek.

1. A tartós, hosszú, egyenletes futásnak gyaloglással váltakozó keveréséről szóltak először. Ez alatt a hosszú ideig országúton, terepen, dombról fel és le megtett futásokat értették. Az uralkodó iram itt egyenletes volt, s hosszú távolságok miatt egy-egy futóedzés elég sokáig tartott.

Ez az edzésmodszere a XVIII. századból ismert hivatásos hosszútávfutóktól származott.

2. Az edzésmodszerek kialakulásának "krónikái" megegyeztek abban, hogy az ilyen tartós futásokhoz és gyaloglásokhoz a későbbiek során különböző hosszúságú tempófutásokat vettek.

Az amerikai egyetemek már a XIX. században bizonyos futóedzés módszereket vettek

at az angoltól és azokat szinte romamosan továbbfejlesztették. Tudatosan ők alkalmazták először egy edzésen belül a futás, gyaloglás és élénkebb iramu tempófutások összetételét. Tulajdonképpen ők jöttek rá először, hogy egy-egy résztávnak ismételt lefutásával olyanféle képességekre lehet szert tenni, amelyek az elfáradással szemben több ellenállóképességet biztosítanak. ők állapították meg először azt is, hogy a gyakoribb egymás után lefutott résztáv jobban edzi az egész szervezetet, mint a viszonylag lassu, vagy közepes és egyenletes iramban lefutott hosszabb táv.

Ezzel egyidőben találkozunk először a futóedzésekkel kapcsolatos ugynevezett "intervall" elvvel.

Az említett amerikai egyetemek csakis az elvére jöttek rá, vagyis a szakaszos periódikusan ismétlődő terhelés elvére, ami nem tévesztendő össze magával az intervall edzéssel. Ennek az elvnek kidomborodását tapasztaljuk a híres, régi amerikai edzők könyveiben és régi amerikai bajnokok, szakemberek edzéssterveiben. Különösen az amerikai Mike Murphy, Lawson Robertson és Dean Cromwell volt híve ennek az edzésmodszereknek, amelyet később ugyyszólván az egész világon átvettek.

Később - mint ismeretes - a hosszútáv-futásban Finnország lett a vezető ország. Ebben nagy szerepet játszott Hannes Koleh-

mainen és Pávo Nurmi, akik a finn hosszú-távfutást világhíróvé tették.

Történelmi tény, hogy Kolehmainen már 1910-ben írásos edzés-utasításokat kapott bátyjától, William-től, aki Amerikában hívtasos futó volt. Bátyja ezeket az utasításokat az amerikai olimpiai vezetőedző, Robertson elvei és elgondolásai szerint küldötte meg öccsének. Tudjuk, hogy Kolehmainen az 1912-es stockholmi olimpián az összes hosszútávfutásban aranyérmet nyert. Ezek a sikerek hosszú időre megalapozták Finnország - akkor megdönthetetlennek tartott - hosszútávfutó hegemoniáját.

Robertson edzésmódszere röviden a következő volt:

Hosszu ideig tartó futások, benne gyaloglások és rövidebb tempóju futások.

Ilyen hagyományokon és történelmi előzményekben nőtt fel a fiatal Nurmi, aki először Kolehmainen rendszere szerint dolgozott, majd később saját tapasztalatait hasznosította edzéseiben.

Lauri Pichkala, ismert finn szakember az tán pontosan megírta Nurmi akkori edzéseit. Ezekből az állapítható meg, hogy Nurmi a hosszú, tartós futások, gyaloglások, terepfutások, tempófutások alkalmával már ebben az időben intervall-szerűen futott. Gyorsfutásokat is alkalmazott úgy, hogy a pályán csak a gyorsabb iramu futásokat végezte. Ugyancsak Pichkala állapította meg, hogy a finnek már akkor teljes egészében egyetértettek az amerikai szakemberek edzésmódszereivel. Egyik munkájában a következőket írta: "a finn futók és szakemberek már akkor is mindig szem előtt tartották, hogy a rövidebb, gyorsabb iramu futások megfelelő szünetek beiktatásával, vagypedig lassabb, egyenletes iramu futások sprintszerű beelerősítésekkel tarkítva, lényegesen jobban segítik az állóképesség fejlődését, mint az egyenletes iramu, egyhangu, hosszú ideig tartó körözések a pályán."

A finn hosszútávfutó eredmények hatására a két világháború között ugyszólván az egész világ azonos hosszútávfutó módszerekkel készült a versenyekre. Csapán akkor következett be lényeges változás, amikor Waldemar Gerschler, Harbig edzője, tanítványa felkészítésénél tudatosan alkalmazta az intervall módszert, mégpedig az eddigi gyakorlatól eltérően rövidebb résztávokkal /100-200 m/. A Harbig-féle edzésrendszernek az volt a jellegzetessége, hogy a résztávok közötti szüneteket a résztáv hosszától, illetve annak iramától tette függővé. Nála a szünetek még 5-10, nem ritkán 20 percig, sőt még tovább is tartottak.

Gerschler volt az első, aki erősen hangsúlyozta, hogy a középtávfutók legnagyobb erénye, legfontosabb képessége a gyorsasági állóképesség. Ezt elsősorban gyakori ismétlésben futott élénk iramu rövidebb résztávokkal lehet fejleszteni.

Az újabb módszerek

A második világháború idején többféle hosszútávfutó edzésmódszer alakult ki. Ebben az időben Toni Nett sok cikket írt a Leichtathletik című német szaklapban az intervall elvről. Bevallása szerint akkor még nem is tudta egészen pontosan, hogy milyen hatal-

mas lavinát indít el, mennyi kérdés tisztázatlan még az intervall-elvvel kapcsolatban. Ezekre a fejtegetésekre Kerksenbrock csehszlovák edző azt írta, hogy a különböző cikkek hatására Bém edző-társával együtt iskolásoknál kísérletként bevezették ezt az edzésrendszert. Gyakran használták pontosan azokat az edzéstávokat és módszereket, amelyeket már akkor Nett ajánlott. De saját módszereket is próbálgattak. Azt tapasztalták ők is, hogy kezdeti bizalmatlankodások után jónéhány közepes képesség atlétájuk ezen intervallumos edzésrendszer révén megjavította eredményét.

Zatopek fejlődésének kezdetén, meg nem állapítható edzésrendszer szerint készült. Edzője Horn volt, aki később a Kerksenbrock-Bém féle csoporttal tárgyalta. Ezután Zatopek edzéseit intervall-szerűvé alakította át. Ezzel Zatopek edzésében lavinászerűen hódított tért az intervall-elv. Eredményein keresztül ugyszólván az egész világ átvette ezen edzésmódszert. Azt tartották, hogy aki nem intervallumos rendszer szerint edz - nem ad korszerűen.

Tulajdonképpen mi ujat hozott Zatopek ebben az edzésfajtában?

Mint ismeretes, Zatopek résztávjai majdnem csak a 200 és 400 méterre szorítkoztak, méghozzá úgy, hogy a szünetek a résztávok között általában 45-60 másodpercig tartottak. Zatopek intervallumos edzéseinek kezdetén főleg 200 métereket futott az előbb említett időtartamu szünetekkel.

Itt találkozunk először tudatosan azzal a felfogással, hogy egy-egy résztáv közötti szünet ne biztosítson teljes értékű pihenőt! Vagyis: a következő résztávhoz akkor kezdjen a futó, amikor még az előző résztáv bizonyos fokú fáradtságát érzi.

Általában Zatopek ismert klasszikus edzéstervei szerint egy edzés keretén belül 5x200 métert, majd 20x400 métert és ismét 5x200 métert futott. Ezen résztávok összesen 10.000 métert adtak. Amikor Zatopek egy-egy edzésen kifejezetten állóképességi munkát akart végezni, akkor, lassabb iramban futotta a résztávokat és a résztávok közötti dzsoggolást egy kissé meggyorsította. Így a résztáv és a szünetek között nem volt olyan jelentős különbség. Gyakorlatilag ez azt jelentette, hogy Zatopek egy ilyen edzésen 400 métert futott közepes iramban, majd utána 400 vagy 200 métert egészen lassu iramban folyamatosan úgy, hogy a lefutott résztávok összege egy-egy edzésen 15-25 km volt. Mint ismeretes - és Zatopek maga is megírta - a legerősebb állóképességi edzésen 60x400 métert is futott.

A legklasszikusabb intervall-edzés

Tekintettel arra, hogy néhány sportorvosi könyvben - különösen az utóbbi időkben - Zatopek résztávjainak időeredményeivel kapcsolatban helytelen adatok jelentek meg, meghívták Zatopeket is a dulsburgi edzői értekezletre.

Más elfoglaltsága miatt azonban nem jöhetett el. Így az előadó Zatopek könyvét ismertetette, amelyet magáról és edzésrendszeréről írt. Volt úgy, hogy Zatopek egy napon 5x200-at, 20x400-at és ismét 5x200-at futott. A 200 métereket maximális iramban tette meg

A 400 métereket olyan iramban futotta, amelyek megfeleltek az ő akkori 10.000 méteres versenye iramának. Maga Kerksenbrock mérte ezeket az időket. A 400 méterek 66 és 68 mp között mozogtak. Ezzel szemben a különböző sportorvosi írásokban az áll, hogy Zatopek ezeket 90 másodperces iramban futotta. Valóságban azokon a napokon, amikor Zatopek gyorsasági állóképességét akarta fejleszteni, maximális iramban futotta a 200 métereket, míg a 400-akat úgy, ahogyan azt a Reindel-Geschler féle munkaközösség ajánlotta: 400 méter közben egy 33-as és egy 34-es 200 métert futott. Két ilyen iramu 200-nak közvetlen egymásután történő lefutása lényegesen nagyobb terhelést jelentett szervezetére.

Télen, amikor általános állóképességet akart fejleszteni, akkor futott csak 80-90 mp-es 400-akat. Az ismétlések száma 60 volt a szünetekben könnyű dzsoggolással.

Ha figyelembe vesszük, hogy Zatopek ezer hosszú ideig tartó tartós futásai elsősorban az állóképességet voltak hivatva növelni /azzal, hogy viszonylag lassu iramban, sok 400 métert futott közbeiktatott könnyű futásokkal/, azt kell megállapítani, hogy kísértetiesen hasonlít a most nagyon divatosá vált Lydiard-féle marathont-edzéshez.

Az egyes szakemberek megállapítása szerint Zatopek rendkívül sokáig tartó, de mégis változó iramu futásai tették alkalmassá szervezetét arra, hogy a későbbiek folyamán elbirja a legerősebb és talán a legklasszikusabb intervall-edzést.

Általános vélemények szerint - és a tévedések elkerülése miatt - meg kell állapítani, hogy az intervall-elvet edzésrendszerében Zatopek alkalmazta először ténylegesen. Ugyancsak ő alkalmazta először a tiszta intervall-edzést is.

Mindannyian tudjuk, hogy Zatopek eredményei és olimpiai bajnokságainak hatására az egész világ közép- és hosszútávfutó gárdája ezt az erős és tiszta intervall-edzést vette át. Ez történt Amerikában, Angliában, Szovjetunióban, Ausztráliában, Németországban és Magyarországon is.

Ez természetes is. Zatopek olimpiai, európa-bajnoki győzelmei, világcsúcsai saját maguk bizonyították felkészülésének és edzésrendszerének helyességét.

Az intervall edzés freiburgi változata

A németországi Freiburg egyetemének élet-tani és szivgyógyászati osztályán Reindel professzor és Gerschler edző munkaközösséget alakított a futóatlétika szervezetének állandó ellenőrzésére és a különböző terhelések hatásának vizsgálatára. Főleg az intervallumos edzés hatásainak megfigyelésére állatokon és embereken végeztek a kísérletek ezreit. Reindel professzor ezeket főleg az emberi sziv működésére, illetve az emberi sziv teljesítményének fokozására állította be.

A freiburgiak meg voltak győződve - és kísérletekkel be is bizonyították - a különböző terhelések, melyek ingerként hatnak, a sziv térfogatának nagyobbodásához vezetnek. A periódikus terheléseknél nem annyira maga a terhelés - jelen esetben a futás - az, ami a sziv erősödésére hatással van, hanem a

két terhelés közötti szünet és annak kitöltése döntően befolyásolja a sziv munkáját. Ezért ezeket az ingereket - ebben az esetben a résztávokat - az edzés keretén belül nagyon sokszor kell alkalmazni.

Ebből az következik, hogy ha egy edzés keretén belül egy résztávot sokszor kell futni, akkor azt le kell rövidíteni. Így alakult ki a freiburgi intervall-iskola jellegzetes résztávja a 100 és 200 méter. A közép- és hosszútávfutók a rendszeres edzésen gyakori ismétlésként általában 50x100, vagy 3x200 métert, vagy ennél többet is futottak. A 100 méteres résztávok irama 14-16, a 200 métereké pedig 30 és 33 mp között váltakozott. A szünetek - mint Zatopeknél - meglehetősen rövidek voltak.

Az iskola kialakulásának kezdetén azt is javasolták, hogy a futók egy-egy résztáv között teljes pihenéssel, fekvéssel töltsék az időt azért, hogy a pulzus a következő résztávhoz szükséges optimális állapotba nehezebben térjen vissza. A freiburgiak azt állították, hogy a következő résztávot akkor kell kezdeni, amikor a pulzusszám 120-140-re süllyed vissza. Ez az alappulzus kétszerese.

Ezen módszer szerint edzett versenyzői, pályafutásának második részében Pirie, Barris, Brenner.

Ismeretes, hogy ez az edzésrendszer, amikor majdnem csak 100 és 200 méteres résztávokat futnak, ma már nemzetközi viszonylatban is idejét multá. Azt állítjuk, hogy van ugyan ilyen edzésnap is, de nem csak ezt végzik a versenyzők.

Reindel professzor, a freiburgi iskola legjellegzetesebb képviselője azt állította, hogy az általuk elképzelt régi tiszta intervall edzés sokféle ártalmat, szívrozást okozott. Ennek az edzésrendszernek egyedüli és merev alkalmazása nem hasznos, hanem káros.

A tiszta intervallumos edzésrendszer helyességének fokozatos felülvizsgálásával egybeesik az az idő, amikor - akár tudatosan, akár ösztönösen - a futók és edzők visszatérnek a klasszikus, hosszabb ideig tartó folyamatos futásokhoz. Ez 1957-1960-ban volt. Az ilyen tartós, hosszú futásokon keresztüli felkészülésnek, a természetes futóedzésnek kétféle edzés-kombinációját ismerjük. Az egyik a

avéd "Fartlek", vagy iramjátékos edzés.

Hogyan alakult ki és mi a lényege?

Az iramjátékos avéd rendszernek tulajdonképpen két alapvető formája van. Mindkettő alapelve eléggé ismeretes. Rousseau-elv: "vissza a természethez".

Az egyik módszert Gösta Olander alapította. Megállapította, hogy a futó atlétáknak országúton, vagy salakpályán történő kizárólagos edzése feltétlenül helytelen. Minden futónak azt javasolta, hogy edzéseiket neheztített körülmények között végezzék. Így pl. nyáron puha, utánaengedő talajon, iszapos, mély, mohás terepen, télen pedig mély hóban, hosszú futásokat javasolt, majdnem mindig erő térdekkkel. Igen nagy mértékben szorgalmazta a láberő, a futóerő fejlesztését, melyet egybekapcsolt a szervezet olyan előkészítésével, mely az elfáradással szemben jobb ellenállást biztosít - nagy oxigén-

adósság mellett. /A sportorvosok ezt helyi izomállóképesség-fejlesztésének nevezik./

Hágnak és kortársainak télen ez volt a legkedveltebb edzésmódszere.

A másik svéd, Gösse Holmer hosszantartó folyamatos futás közben kifejezetten az irammal való tetszésszerű játékot ajánlotta. Véleménye szerint egy-egy hosszabb terepfutásba a legkülönféle módon, iramban és hosszúságban a terepviszonyoktól függő hosszabb-rövidebb résztávokat kell beiktatni. Ezért mondják erre a rendszerre, hogy "játék az irammal", vagy "játék a futással".

Egy-egy edzés az erdőben, vagy változatos terepen egy-két órát tartott. Természetesen csak akkor jó az iramjátékos edzés, ha a futók különböző emelkedőket és lejtőket is beiktattak. Ezen edzésrendszerben egy háromtagú egység domborodik ki világosan, melyet az edzés keretében el is akarunk érni. Esetleg: az általános állóképesség, a gyorsasági állóképesség és a láb izomerejének fejlesztése. Ezért ezt a módszert már komplex módszernek is nevezhetjük.

A másik, a természeti lehetőségeket igénybevevő módszer a tengerentúlon keletkezett:

az ausztrál és újzélandi hosszútávfutók edzésmódszere.

Cerutti Ausztráliában egészen egyéni módon fejlesztette tovább a svéd edzésmódszereket, azt az időjárási és terepkörülményekre alkalmazta. Cerutti tulajdonképpen iramjátékos, fartlek rendszerű edzést vezetett be, melyben az atléták sokat futottak dombnak, hegynek felfelé, neheztett körülmények között homokban, iszapos részeken. Cerutti tehát a svédek által először alkalmazott elemeket használta fel, de úgy, hogy a versenyidőszakban bizonyos iramu tempófutásokat a futópályán is alkalmazott.

Éveken keresztül beszéltek Cerutti edzésmódszeréről és az ausztrál futókról, akik világcsúcsokat állítottak fel és aranyérmekeket nyertek. Napjainkban az új ausztrál futó, a fiatal Clarke 10 000 méteres világcsúcstartó hívta fel a figyelmet az ausztrál edzésmódszere. Ő sem edz intervallumos edzésmódszer szerint.

A közép- és hosszútávfutás legutolsó éveiben egy másik tengerentúli edzésmódszer, az újzélandi edzésmódszer tűnt fel. Nem vitás, hogy Artur Lydiard tanítványai: Snell, Helberg, Baillie, Magge stb. olyan eredményeket értek el, hogy feltétlenül foglalni kell velük. Edzésmódszerük bizonyos mértékű visszatérést jelent.

Artur Lydiard is figyelmet keltett beszámolójával.

A kongresszuson tehát - röviden összegezve - a közép- és hosszútávfutás edzései- nek területén az eddigi fejlődés során a következő edzésmódszereket ismertük meg:

1. A tartós futások és gyaloglások keverése
2. A tartós futás, gyaloglás és iramfutások keverékének módszere
3. Az intervall edzésmódszer
4. Gösta Olander módszere, a nehezített körülmények között végzett futások módszere
5. A fartlek, az iramjátékos módszer
6. Az ausztráliai Cerutti féle módszer
7. Az újzélandi Lydiard-féle "marathoni" edzésmódszer.

A felsorolt edzésmódszereknek azt tapasztaltuk, hogy a közép- és hosszútávfutók legfontosabb képességeit akarják fejleszteni. Melyek ezek?

a/ A kitartás, vagyis az elfáradással szembeni ellenállóképesség kifejlesztése, kis oxigénadósság mellett ún. "steade state" állapotban.

b/ A gyorsasági állóképesség vagy más- ként állóképesség /ujabban helyi izomállóképesség/ kialakítása. Ezen képesség fejlesztése a szervezetben naby oxigénadósságot hoz létre.

c/ A szükséges gyorsaság, vagyis a koordinált idegizom munka kialakítása.

d/ A különböző futótávokhoz szükséges speciális lábizomerő kifejlesztése.

Dr. Sir József



NÉHÁNY GONDOLAT

a középiskolai atlétikáról

A középiskolai atlétikai élet az utóbbi években visszaesett. Az érdeklődés az ifjúság és az iskolák részéről is csappant, sőt, mondjuk meg őszintén: zsákutca felé tart!...

Megállapításaim mögött a gyakorlat, a tapasztalat áll, mert a diák atlétizálás hosszú utját kísérttem végig. Középiskolai atlétikai életéről komolyan csak az első világháború utáni időkben beszélhetünk. Ennek mint diák voltam résztvevője. A Testnevelési Főiskolán 1927-29-ben mint hallgató segítettem az országos középiskolai bajnokságok rendezésében. Azután pedig tanítványaimmal vettem részt a versenyeken, megszakítás nélkül, egészen 1962-ig. De nemcsak versenyzőimet vezettem a középiskolai bajnokságokon, hanem azok előkészítésében, lebonyolításában, rendezésében is szerepet vállaltam. A verseny kiírást megelőző szakmai vitákban pedig építő módon járultam hozzá a fejlődést elősegítő középiskolai versenyrendszer és az atlétikai versenyek kiírási feltételeinek a megállapításához.

A teljességre való törekvés nélkül csupán néhány dolgot említek fel a középiskolai atlétikai életéről.

Először is szeretném lerögzíteni, és ezzel nem mondom újat, hogy az atlétika alapsportág, és mint ilyet kell értékelni az iskolai testnevelés keretében. Ugyanezt a helyet tölti be a versenysportok között is. Hasonló a szerepe a tornának, de különösen a

nevelőtornának, a gimnasztikának. Mindkét sportág fejlettsége, vagy fejletlensége a mutatója és értékmérője egy-egy ország sportkulturájának. Ahol két sportág alacsony szinten áll, ott ez korlát a többi sportág fejlődése előtt is. Ezért az iskolákban - minden szinten - az iskolai testnevelés mozgásművelésében a tornával együtt tulsúlyban kell lenniük, de ugyanez vonatkozik az egész iskolai sportra is. Az iskolai testnevelésben túlmenően, minden iskolai sportkörben lennie kell működő atletikai szakosztálynak. Az ötvenes években igen helyes kezdeményezés volt, hogy minden iskolai sportkörben lennie kellett atletikai és torna szakosztálynak, és a helyi lehetőségek figyelembevételével, ezek mellé csoportosultak a többi szakosztályok. Békés megyében testnevelési szakfelügyelőként csaknem 10 évig követeltem meg ezt a helyes elvet az iskoláktól, s a Békés megyei középiskolák, de az általános iskolák is, az országos bajnokságokon valóban mindig az élcsoporthoz tartoztak. Persze, nem elég csak felállítani a követelményeket, hanem ezeket minden testnevelő tanárnak, továbbá sportvezetőnek is meggyőződésből vállalniuk kell. Ha pedig ezek megvalósításához biztosítjuk a tárgyi feltételeket az iskolákban, akkor az atletikai élet, az iskolai atletika is sportkulturánk ténylegesen alapvető eszköze lesz, s nemcsak díszes jelzőként kapja az "alapsportág" elnevezést. Lehet, hogy a szóösszetétel nem a legerősebb, de az atletikát és tornát elsősorban "nevelőmozgásnak", a játékokat pedig "élménymozgásnak" tekintem. És ez meg is határozza szerepüket és helyüket a testnevelésben és a sportban.

Ha pedig az atletika alapsportág, nevelősportág, akkor versenyrendszerének is ezt kell tükröznie elsősorban az iskolákban /általános, középiskolákban stb./. Törekvésünk tehát az lenne, hogy minden magyar fiatal bizonyos atletikai mozgásműveltséggel kerüljön ki az iskolákból, és versenyrendszerének is olyanak kell lennie, amely nagy tömegeket mozgat meg. A tömegek versenyszerű foglalkoztatásának legjobb formája a csapatverseny. Ezért az iskolai versenyek középpontjában - az iskolai osztályok közötti versenytől fel egészen az országos versenyig és bajnokságig - a csapatverseny domináljon! A csapatversenyek a kollektív szellem kialakításának legjobb eszközei lehetnek. A szocializmus építésében közösen nagy jelentősége van a meggyőződésből fakadó kollektív szellemnek.

Az országos középiskolai atletikai versenyek, bajnokságok az utóbbi 6-7 évben mindig más formában kerülnek lebonyolításra. Az iskolai atletika iránti érdeklődés visszaesése innen is magyarázható.

Három dolog körül folyt a vita:

a/ egyéni verseny vagy csapatverseny, vagy mindkettő legyen-e az országos és alsóbbfokú versenyeken;

b/ meghívás vagy nevezés alapján történjen az indulás;

c/ kik indulhatnak; az iskolai sportkörhöz igazoltak vagy az iskolán kívül igazoltak is.

Javasoltam, hogy:

1. legyenek csapatversenyek és váltók, és csak esetleg egyéni versenyek is;
2. minden iskola, amely nevezi csapatát, indulhat /viszont költségmegterítést csak azok az iskolák kaphatnak, amelyek helyezést értek el/;
3. az iskola minden rendes tanulója indulhat, aki az előírt korhatárnál nem idősebb, tanulmányi átlaga legalább elégséges, tekintet nélkül arra, hogy iskolán kívüli sportkörbe /sportiskolába/ kiadott vagy nem igazolt vagy nem.

Végül a versenyekre komoly, művészi értékű vándordíjakat kell alapítani. Ezeket véglegesen csak több éven át történő győzelem esetén lehessen elnyerni! Pl.: háromszor egymásutáni győzelem, vagy ötszöri sorrend nélküli győzelem. Külön vándordíjat kell kiadni a lányok és külön a fiúk részére.

Az állandóságot biztosítaná a verseny feltételeinek hosszabb időre való rögzítése. Időközben nem szabad módosítani. A megkötés kétféle is lehetne: a vándordíj végleges elnyeréséig, - de legalább 5 évig - nem módosítható a versenykiírás. Főbb pontjait a vándordíj alapítólevelében rögzítenék.

A nagy múltú középiskolai atletikai bajnokság hagyományainak helyreállítása - a kor követelményeinek megfelelően - biztosítaná a fejlődést, és a középiskolai atletikai versenyek ismét nagy érdeklődés kíséretében zajlanának le.

Christian László
Gyula



Az Országos Ügyességi csapatbajnokságok eredménye

A MASZ az országos ügyességi csapatbajnokságokat - a Budapesti Atlétikai Szövetség endezte Schönherz Zoltán-émlékversennyel együtt - a Népstadionban, illetve edzőpályáján május 9-én és 10-én.

A verseny rendezése jól sikerült. Csupán a rudgrás huzódott el a koradélutáni órákig. A benevezett csapatok közül több nem jelent meg s így a tervezett időre minden más számot be tudtak fejezni. Gyors volt az eredmény értékelése. Utólagos javításra nem szorultak. Az első nap kissé szemerkélt az eső; másodikon enyhe szél zavarta a távolugrást. Sajnos, az edzőpálya ugróhelyei igen gyenge állapotban voltak s már az első csapatok ugrásai után mélyen fellazultak. Ez károsan befolyásolta az eredményeket.

A verseny előkészítéséért, mintaszerű megrendezéséért dicséret illeti a Budapesti Szövetséget és a közreműködő versenybírákat. Örömmel láttuk, hogy az egyes brigádokban sok új és fiatal versenybíró vett részt. Munkájukra semmiféle panasz nem érkezett.

Sajnos, a vidék alig-alig képviselte magát.

Az elsőség dolgába is csak pár csapat tudott beleszólni. Egyes versenyzők jó eredményekkel kezdték az évet. Reméljük, ezek a versenyidény folyamán majd tovább javulnak. Több fiatal és tehetséges atlétát láttunk, akik szorosan felzárkóztak az élvonalhoz és akiknek az eredménye biztatás a jövőre. De láttunk már hosszabb szünet után ismét versenyző idősebbet is, akik sportköri hűségüknek szép tanujelét adták.

A bajnoki pontokért és helyezésekért egyes számokban szép küzdelmeknek lehetünk szemtanúi. Általában az ilyen versenyek a tömegek megmozgatására és érdekességüknél fogva, az atlétika népszerűsítésére alkalmasak. Több hasonló versenyt kellene rendezni, esetleg külön felnőtt és külön ifjúsági vonalon. Valószínű, ez arra kényszerítené a sportköröket és egyes szakosztályok vezetőit, hogy hathatósabban foglalkozzanak az utánpótlás kérdésével és több fiataalt kapcsoljanak be. Jövőben érdemes lenne erre is gondolnunk.

Minden eredményt nem tudunk helyszűke miatt közölni. Kiváncos azonban, hogy legalább a végső sorrendet megkapják az érdekelt szakosztályok. Ebből felmérhető a hiányosság. A bajnoki pontok állását, illetve a szerzett pontokat legközelebbi számunk közli.

Eredmények:

Női magas ötös csapatversenyben

Bajnok: a TFSE csapata	146.6 cm	átlaggal
/Steitz 157, Szilas 157, Dusnoki 144, Óó M. 140, Vaskor 135/		
2. Vasas A/ csapata	146.4 cm	"
/Andor 155, Török 151, Bács 140, Fekete 140, Fraknói 140/		
3. BEAC csapata	143 cm	"
/Bálint 157, Knapp 148, Csákvári 140, Budavári 135, Szabó 135/		
4. MAFC csapata	142.8 cm	"
/Gulyás 157, Arany 148, Radnai 144, Rácz 135, Piacsek 130/		
5. Ujpesti Dózsa csapata	139.6 cm	"
/Gróf 154, Czapalainé 144, Németh 140, Ábrahám 130, Czirákné 130/		
6. Békéscsabai Dózsa csapata	138.8 cm	"
/Zuba 144, Báde 140, Szentiványi 140, Veress 135, Pihurik 135/		
7. Pécsi Sportiskola	138 cm	
8. Bp.Honvéd b/ csapata	137.8 cm	
9. Vasas b/ csapata	131 cm	
10. Vasas Izzó	130.8 cm	
11. Bp.Honvéd c/ csapata	130 cm	
12. XIV. ker. Sportiskola	129 cm	
13. Józsefvárosi Sportiskola	128 cm	
14. Szolnoki MÁV	128 cm	
15. BEAC b/ csapata	128 cm	
16. Helyiipari SC	125 cm	
17. Építők	124 cm	
18. Csepel	123 cm	

Női távol ötös csapatversenyben

Bajnok: a Szolnoki MÁV a/ csapata	495 cm	átl.
/Császi 531, Szunyoghy 506, Réti 500, Harmos 483, Császi G. 455/		
2. Vasas a/ csapata	487 cm	"
/Bács 517, Turi 494, Rusics 486, Fekete 470, Andor 468/		
3. Ujpesti Dózsa csapata	480 cm	"
/Kispálné 566, Held 498, Czirákné 483, Németh 431, Penczi 423/		
4. TFSE a/ csapata	478 cm	"
/Boldizsár 498, Csákné 478, Steitz 476, Vaskor 472, Brenner 468/		
5. BEAC csapata	475 cm	"
/Petró 533, Szabó 490, Gulyás 486, Baricz 453, Füle 447/		
6. DVTK csapata	475 cm	"
/Mihályfi 527, Bucskó 478, Buskó M. 466, Buskó I. 457, Kaltenbach 447/		

7. Bp. Honvéd a/ csapata	472 cm	16. Bp. Honvéd b/ csapata	441 cm
8. MAFC	469 cm	17. Szolnoki MÁV b/	438 cm
9. MTK a/	468 cm	18. BEAC b/	432 cm
10. Pécsi Sportiskola	467 cm	19. Bp. Építők	426 cm
11. Vasas b/	457 cm	20. MTK b/	420 cm
12. Vasas Izzó	450 cm	21. Józsefvárosi Sportiskola	402 cm
13. TFSE b/	449 cm	22. U. Dózsa b/	389 cm
14. FTC	444 cm	23. Budai Spartacus	379 cm
15. Vörös Meteor	443 cm		

Női súlylökés ötös csapatversenyben

Bajnok: a Budapesti Honvéd a/ csapata	13.14 m átl.
/Bognár 15.34, Dobry 12.92, Parázso 12.73, Gieber 12.72, Miklós D. 12.00/	
2. Ujpesti Dózsa a/ csapata	12.85 m "
/dr. Kleiberné 14.62, dr. Mikuss 14.43, Stugner 13.90, Szűcs 11.14, Sik 10.16/	
3. TFSE a/ csapata	11.14 m "
/Dusnoki 11.60, Kótai 11.52, Keresztesi 11.12, Kiskun 10.86, Radnai 10.64/	
4. Bp. Vörös Meteor csapata	10.98 m "
/Németh 12.44, Döme 11.59, Kaposi 10.82, Harasi 10.15, Borbás 9.91/	
5. Bp. Honvéd b/ csapata	10.80 m "
/Bory 11.30, Jaksics 11.01, Miklós 10.51, Kovács 10.27/	
6. BEAC csapata	10.66 m "
7. Vasas	10.04 m
8. TFSE b/	9.83 m
9. Békéscsaba Dózsa	9.76 m
10. Csepel	9.73 m
11. Bp. Előre	9.57 m
12. Bajai Építők	9.44 m
13. Szolnoki MÁV	9.22 m
14. MAFC	9.18 m
15. Vasas Izzó	8.76 m
16. U. Dózsa b/	8.65 m
17. MTK	8.57 m
18. BEAC b/	8.47 m
19. Helyiip. SC	8.45 m
20. Bp. Spartacus	7.85 m
21. Bp. Építők	7.69 m
22. Józsefvárosi Sportiskola	7.07 m

Női diszkoszvetés ötös csapatversenyben

Bajnok: az Ujpesti Dózsa csapata	43.45 m átl.
/Dr. Kleiberné 55.22, Stugner 53.35, dr. Mikuss 39.41, Lodil 37.12, Boncz 32.16/	
2. Bp. Vörös Meteor csapata	40.08 m "
/Harasi 43.44, Döme 43.02, Németh 40.44, Kaposi 38.63, Schlaffer 36.29/	
3. Bp. Honvéd csapata	38.90 m "
/Bognár 44.53, Jaksics 39.63, Parázso 37.34, Giber 36.75, Miklós 36.29/	
4. TFSE a/ csapata	34.78 m "
/Kótai 45.98, Keresztesi 34.08, Kisteleki 33.09, Márton 30.73, Gündöcs 30.03/	
5. Vasas csapata	33.16 m "
/Andokné 37.25, Mecseki 35.63, Rudasné 31.83, Brichta 31.78, Reiser 29.31/	
6. Csepel csapata	32.88 m "
/Kriszko 37.94, Irosik 36.62, Damm 32.20, Hulanka 30.26, Bakainé 27.39/	
7. Bajai építők	32.27 m
8. MAFC	31.58 m
9. BEAC a/	31.00 m
10. Vasas Izzó	29.94 m
11. Bp. Honvéd b/	29.43 m
12. TFSE b/	28.03 m
13. U. Dózsa b/	27.21 m
14. Szolnoki MÁV	25.81 m
15. MTK	24.84 m
16. Bp. Építők	24.16 m
17. Bp. Helyiip. SC	23.56 m
18. BEAC b/	21.74 m

Női gerelyhajítás ötös csapatversenyben:

Bajnok: a Vasas csapata	40.43 m átl.
/Rudasné 54.45, Simkó 40.51, Brichta 38.13, Gombkötő 34.60, Umbrai 34.50/	
2. TFSE csapata	39.20 m "
/Dusnoki 47.94, Radnai 46.09, Kótai 34.77, Auerbach 34.72, Mészáros 32.50/	
3. Bp. Honvéd csapata	37.45 m "
/Bory 41.85, Putankó 38.06, Miklós J. 38.06, Giber 37.51, Miklós D. 33.05/	
4. MTK csapata	35.14 m "
/Földiné 42.17, Tóth 36.98, Varga Sz. 34.90, Varga J. 32.10, Lajtai 29.56/	
5. MAFC csapata	33.67 m "
/Miltényi 41.03, Ó E. 39.58, Bárány 31.25, Kondor 28.60, Gáboros 27.92/	
6. Csepel csapata	32.56 m "
/Bakainé 43.62, Molnár 31.95, Halanka 31.05, Lipsz 30.90, Damm 25.32/	
7. U. Dózsa	32.33 m
8. BEAC a/	31.23 m
9. Bp. Petőfi	30.59 m
10. BEAC b/	24.22 m
11. Budai Spartacus	24.91 m
12. Bp. Építők	21.13 m
13. Józsefvárosi Sportiskola	17.36 m

Férfi súlylökés ötös csapatversenyben

Bajnok: a Bp. Honvéd a/ csapata	14.99 m átl.
/Fejér 16.44, Szécsényi 15.46, Sasvári 14.72, Treiber 14.99, Nagy G. 13.84/	
2. V.M. Közért csapata	14.06 m "
/Varju 19.12, Simkó 14.26, Hanzlik 13.53, Majoros 11.81, Varga 11.52/	
3. TFSE csapata	13.60 m "
/Bertók 14.47, Hanzlik 13.88, Maxim 13.58, Farkasinszky 13.31, Kovács 12.76/	
4. U.Dózsa a/ csapata	13.40 m "
/Kövesdi 14.80, Katics 14.27, Ekschmidt 12.83, Hantos 12.81, Fok 12.32/	
5. MAFC a/ csapata	13.30 m "
/Sólyom 13.83, Nagy 13.71, Kaposvári 13.37, Hajtó 13.09, Kelen 12.50/	
6. BEAC csapata	12.91 m "
/Nagy 13.78, Kolozsi 13.40, Börcsök 13.08, Czmarkó 12.48, Szabó 11.81/	
7. Vasas a/	12.89 m
8. Honvéd b/	12.34 m
9. U. Dózsa b/	11.83 m
10. Csepel	11.76 m
11. MAFC b/	11.64 m
12. Előre	11.44 m
13. Vasas Izzó	11.43 m
14. Vasas b/	11.23 m
15. Tatabánya	10.50 m
16. FTC	10.46 m
17. Bp. Építők	9.64 m
18. Vasas Izzó b/	9.34 m

Férfi diszkoszvetés ötös csapatversenyben

Bajnok: a Budapesti Honvéd a/ csapata	46.67 m átl.
/Szécsényi 52.49, Fejér 50.06, Lévai 44.49, Kivágó 44.23, Friedrich 41.49/	
2. Vasas a/ csapata	43.88 m "
/Klics 51.33, Saskói 46.12, Knéz 41.91, Füdelmesi 41.63, Teveli 38.44/	
3. BEAC csapata	40.91 m "
/Harmath 43.16, Czmarkó 43.13, Erki 42.86, Kolozsi 38.40, Nagy 37.00/	
4. MAFC a/ csapata	40.86 m "
/Sólyom 45.76, Murányi 42.79, Hajtó 42.77, Kaposvári 37.92, Paczolai 35.10/	
5. U. Dózsa a/ csapata	40.58 m "
/Kövesdi 50.06, Hantos 44.58, Héra 39.01, Katics 34.69, Zentai 34.60/	
6. Bp. Honvéd b/ csapata	38.51 m "
/Czabán 40.15, Kovács 39.69, Encsi 39.09, Kovács I. 37.08, Dorogi 36.55/	
7. V.M. Közért	38.26 m
8. TFSE	37.77 m
9. Csepel	36.89 m
10. DEAC	36.47 m
11. Tatabánya	35.84 m
12. Vasas b/	34.61 m
13. Vasas Izzó	34.49 m
14. MAFC b/	32.67 m
15. Bp. Spartacus	31.84 m
16. U. Dózsa b/	31.70 m
17. Bp. Építők	28.37 m

Férfi gerelyhajítás ötös csapatversenyben

Bajnok: a BEAC csapata	59.11 m átl.
/Harmath 64.68, dr. Pataki 62.70, Börcsök 57.05, Kabdebó 55.65, Hertelendi 55.51/	
2. Vasas a/ csapata	56.55 m "
/Németh 65.71, Szakasits 63.22, Szabados 54.40, Babos 49.63, Vajna 49.63/	
3. Pécsi VSK csapata	53.98 m "
/Lukács 61.85, Füredi 58.10, Weber 55.58, Domán 50.58, Martényi 43.80/	
4. Bp. Honvéd csapata	53.68 m "
/Barabás 57.35, Kovács 55.75, Nagy 51.39, Sasvári 49.31, Czabán 48.77/	
5. MAFC csapata	53.67 m "
/Kaposvári 64.43, Fodor 54.56, Maklári 51.68, Vasvár 49.57 m, Magyar 48.12/	
6. Bp. Építők csapata	50.24 m "
/Kulcsár 78.67, Szűcs 45.43, Greksa 44.54, Milankovics 42.73, Pál 40.03/	
7. TFSE	50.02 m
8. Vasas b/	46.25 m
9. MTK a/	45.36 m
10. Honvéd b/	43.90 m
11. Vasas Izzó	42.95 m
12. Csepel	41.92 m
13. FTC	41.01 m
14. MAFC b/	39.91 m
15. U. Dózsa a/	39.23 m
16. MTK b/	38.07 m

Kalapácsvetés ötös csapatversenyben

Bajnok: a Bp. Honvéd csapata	51.63 m átl.
/Encsi 56.20, Kapcsos 55.74, Kovács 51.18, Fejér 49.92, Welter 45.14/	
2. Újpesti Dózsa csapata	50.28 m "
/Ekschmidt 60.92, Sajtár 52.22, Csatári 47.22, Vajda 45.83, Katics 45.23/	
3. Vasas csapata	47.57 m "
/Mecseki 58.40, Németh 50.56, Ádám 45.96, Petike 42.23, Borbály 40.70/	
4. Bp. Spartacus csapata	46.83 m "
/Varga 57.12, Mészáros 50.68, Gazdik 43.08, Mészáros 41.75, Pál 41.54/	
5. SZEAC csapata	46.25 m "
/Trényi 56.72, dr. Katona 45.56, Nikolasev 44.04, dr. Molnár 43.02, Tóth 41.92/	
6. Bp. Honvéd b/ csapata	41.40 m "
/Friedrich 44.65, Ember 43.52, Juhász 42.50, Ádám 38.23/	

7. Pécsi Dózsa	41.10 m	11. BEAC	38.26 m
8. SZVSE	39.89 m	12. MAFC	37.46 m
9. U. Dózsa b/	39.74 m	13. TFSE	34.64 m
10. DEAC	39.71 m		

Férfi magasugró ötös csapatversenyben

Bajnok: a BEAC csapata	188.78 cm átl.
/Krasovecz 201, Erki 198, Kisgergely 190, Maros 180, Soóky 175/	
2. Bp. Honvéd csapata	188.4 cm "
/Noszály 201, Krasznai 201, Pataki 190, Hámori 175, Mihalik 175/	
3. TFSE csapata	186 cm "
/Kovács N. 195, Kullai 185, Skoumal 185, Weglarz 185, Boros 180/	
4. Ujpesti Dózsa csapata	177 cm "
/Szekeres 195, Füzesi 180, Mihályi 175, Czapalai 170, Hagya 165/	
5. MAFC csapata	174 cm "
/Horváth 180, Szódy 180, Holló 170, Gáspár 170, Somogyi 170/	
6. Vasas csapata	173 cm "
/Erőss 180, Fülöp 175, Andor 170, Lukács 170, Schulek 170/	
7. Békéscsabai Dózsa	172 cm
8. MTK	169 cm
9. Csepel	166 cm
10. Honvéd b/	166 cm
11. FTC	162 cm
12. Vasas Izzó	158 cm
13. Vörös Meteor	158 cm
14. Vasas b/	158 cm
15. BEAC b/	158 cm
16. Bp. Építő	150 cm

Férfi távolugrás ötös csapatversenyében

Bajnok: a Budapesti Honvéd a/ csapata	705 cm átl.
/Kalocsai 738, Hámori 717, Puckó 702, Balassi 686, Dékány 683/	
2. TFSE csapata	686 cm "
/Haszilió 712, Ivanov 698, Biró 680, Kundlya 672, Farkasinszky 671/	
3. Ujpesti Dózsa a/ csapata	680 cm "
/Margitics 737, Szabados 677, Mihályi 665, Zámbo 665, Füzesi 656/	
4. Bp. Honvéd b/ csapata	672 cm "
/Kovács 680, Tabonyi 678, Erdőházi 674, Miskei 666, Cziffra 665/	
5. MAFC csapata	651 cm "
/Ladányi 682, Szilveszter 667, Pityer 649, Papp 630, Nagy 627/	
6. BEAC a/ csapata	645 cm "
/Mihályfi 653, Vértessy 650, Kalló 650, Spánik 642, Soóky 643/	
7. Vasas a/	640 cm
8. MTK a/	637 cm
9. Vasas Izzó	632 cm
10. Békéscsabai Dózsa	613 cm
11. Csepel	613 cm
12. U. Dózsa b/	608 cm
13. FTC	602 cm
14. BEAC b/	598 cm
15. Vasas b/	598 cm
16. Bp. Építő	590 cm
17. MTK b/	567 cm
18. Bp. Spartacus	559 cm

Hármasugrás ötös csapatversenyben

Bajnok: a Bp. Honvéd a/ csapata	13.82 m átl.
/Kalocsai 14.49, Cziffra 14.05, Puczkó 13.74, Balassy 13.35, Noszály 13.29/	
2. U. Dózsa csapata	13.82 m "
/Czapalai 14.40, Füzesi 14.12, Margitics 13.92, Szabados 13.53, Zászló 13.08/	
3. TFSE csapata	13.63 m "
/Ivanov 15.21, Biró 14.01, Béres 13.45, Haszilió 12.82, Kundlya 12.66/	
4. MAFC csapata	13.35 m "
/Leveles 14.42, Gáspár 13.33, Scharle 13.26, Ladányi 13.24, Rixer 12.50/	
5. DEAC csapata	13.03 m "
/Kurunczi 13.76, Tatár 13.66, Ferenczi 13.16, Günczi 12.58, Gőz 12.03/	
6. Csepel csapata	13.03 m "
/Hossala 13.57, Grózei 13.23, Szórád 13.02, Szórád Gy. 12.73, Kárai 12.62/	
7. Bp. Honvéd b/	12.95 m
8. MTK	12.86 m
9. SZEAC	12.73 m
10. Vasas	12.45 m
11. BEAC	12.45 m
12. Vasas Izzó	12.30 m

Rúdugrás ötös csapatversenyében

Bajnok: a Budapesti Spartacus csapata	366 cm átl.
/Tamás 420, Moldvai 390, Tóth 350, Jőboru 350, Kolár 320/	
2. Ujpesti Dózsa csapata	364 cm "
/Csányi 390, Jablonszky 370, Kiss 360, Anderle B. 350, Anderle L. 350/	
3. Vasas csapata	362 cm "
/dr. Csaba 390, dr. Kismartony 380, Kispertony P. 360, Kismartoni J. 340, Csaba G. 340/	
4. Bp. Honvéd csapata	344 cm "
/Miskei 410, Vászoly 350, Budai 330, Mihalik 330, Ruda 300/	
5. MAFC csapata	332 cm "
Somogyi I. 360, Somogyi Á. 340, Halász 330, Török 320, Nagy 310/	

6. Pécsi Dózsa csapata	308 cm "
/Perlaky 380, kranasztá 320, Lovász 280, Kulich 280, Kurucz 280/	
7. Vasas b/	298 cm
8. Debreceni építők	292 cm

x x x x x x x x x

A budapesti Schönerherz Zoltán vándordíj pontversenyét nyerte a

Budapesti Honvéd csapata	296 ponttal
2. Újpesti Dózsa "	192 "
3. Vasas "	163 "
4. TFSE "	162 "
5. MAFC "	143 "
6. BEAC "	126 "

"arkas Pál

EMBEREK, MÉRFÖLDEK, PERCEK...

Esztendőnkön át lehetetlennek tűnt, hogy valaha valaki is az angol mérföldet, tehát egyezerhatszázkilenc méter és harmincnégy centimétert négy percen belül teljesítsen!

Eddig mégis nem kevesebben, mint 43-an teljesítették ezt a "lehetetlent"!

Negyvenhárom ember volt képes arra, hogy tizenötször egymásután 100 métert, 15 másodperc alatt és az utolsó 109.34 métert még gyorsabban fussanak. Az "álom-mérföldért" folytatott drámai küzdelem a sport legizgalmasabb fejezetei közé tartozik.

Az eredmények rohamos fejlődését nagyszertűen igazolja az alábbi táblázat. A világcsúcstartó Peter Snell, a nagy svéd Gunder Hägg-et ma kereken 42 méterrel hagyná maga mögött!

4:01,4 perc	= Gunder Hägg /svéd/ 1945. július 15-én
3:59,4 perc	= Roger Bannister /angol/ 1954. május 6-án /az első "álommérföld"!
3:57,9 perc	= John Landy /Ausztrália/ 1954. június 21-én.
3:57,2 perc	= Derek Ibbotson /angol/ 1957. július 19-én.
3:54,5 perc	= Herb Elliott /Ausztrália/ 1958. augusztus 26-án.
3:54,4 perc	= Peter Snell /Újzéland/ 1962. január 27-én /világcsúcs! /

Kezdetől fogva különleges varázst gyakorolt a salakpályák csillagaira a mérföld és annak méteres testvére, az 1500 méteres táv. Az emberek, akik a mérföldet hajszolták, rendszerint különösek, egyénieskedők, bohémek voltak. Egyetlen más távon vagy más versenyszámban sem találkoztunk annyi vétséggel, mely az amatőr-szabályokba ütközött...

A sort a francia csodafutó, L a d o u m é g u e nyitotta meg, aki még cirkuszokban is fellépett: l o v a k ellen futott!

Őt követte N u r m i, majd a svéd H ä g g, honfitársaival: Andersonnal, Kälarme-val, Dan Waern-nel és az amerikai S a n t e e -vel. Lábaik, izmaik erősek voltak, az olimpiai amatorszellelük néha azonban gyengél...

Az atlétika történetének lapjain a legrégibb mérföldidő az a bizonyos 4:27 perc amelyet az angol M a t t h e w s állított fel, még 1849-ben!/. Az ezt követő években rohamosan fejlődtek az időteljesítmények 1500 méteren/ 1896-ban 4:32,2 perc volt az idő, ma 3:35,6 perc, tehát 21 százalékos teljesítmény-növekedés állapítható meg... Ennél csak a llo m gátfutásban tapasztalható nagyobb fejlődés, ahol 17,6 mp-ről Martin L a u e r 13,2 mp idejéig 26 százalékos a növekedés. Érdekes, hogy 5000 méteren felül például a növekedés csupán 7 százalékos.

Évekkel ezelőtt a híres német edző, Woldemar Gerschler, így határozta meg a sikerformulát: T+T+T, azaz Talentum+Training+Trainer.

Huszonötévvél ezelőtt még senki sem tudta az 1500 métert 3:44.0-nél gyorsabban lefutni. Ma már lll-en tulteljesítették ezt.

Paavo Nurmi 1924. július 10-én ünnepelte élete legnagyobb napját: a párizsi Olimpiai Játékokon, k é t ó r á n belül megszerezte az aranyérmét 1500 és 5000 méteren, s ezt később még Z a t o p e k sem tudta véghezvinni!...

A mérföld "örök" legjobb ranglistája:

1962	Peter Snell	/Újzéland/	3:54,4 perc
1958	Herbert Elliott	/Ausztrália/	3:54,5
1963	Jim Beatty	/USA/	3:55,5
1963	Burleson	/USA/	3:55,6
1958	Mervyn Lincoln	/Ausztrália/	3:55,9
1963	Jim Grelle	/USA/	3:56,1
1959	Siegfried Valentin	/Németország/	3:56,5
1963	Cary Weisiger	/USA/	3:56,6
1963	Tom O'Hara	/USA/	3:56,9
1957	Derek Ibbotson	/Anglia/	3:57,2

Az Abo-i /Turku/ Nagy Néma 1931-ig 20 világcuscsot javított meg, illetve futott, 1500 métertől egészen 20000 méterig. Pályafutása csúcspontján nem ismert más ellenfelet, csak az óráát, de azután fölött a svéd W i d e és másik nagy ellenfele, a német Otto P e l t z e r .

A szikár Peltzer, akit "Ottó, a különös" névvel is illették, 1934-ig a salakpályák legendás egyéniségei közé tartozott. Balszerencséjére, az Olimpiai Játékokon sohasem tudott csucsformát elérni!...

Peltzer 1926. július 3-án Londonban, legyőzte az angolok olimpiai aranyérmesét, L o w e -t és 880 yardon 1:51,6 perces idejével új világcuscsot állított fel. Két hónappal később az 1500 méter hajrájában maga mögött hagyta Nurmit, a futók királyát és a svéd Wide-t! 3:51.0 perces eredményével másodszor javította meg a világcuscsot.

Utána feltűnt Jules Ladoumégue, aki 1930-ban, e l s ő k é n t futotta az 1500 métert 3:50,0 perc, majd egy esztendővel később, ugyancsak elsőként, a mérföldet is 4:10,0 perc alatt. Akárcsak Nurmit, őt is, a francia életművészt, az 1932. évi Los Angeles-i Olimpiai Játékok előtt p r o f i n a k nyilvánították. Az aranyérmet az olasz Luigi B e c c a l i nyerte....

Az olasz dicsősége nagyon rövid ideig tartott, mert hamarosan leváltotta őt a két amerikai: C u n n i n g h a m és B o n t h r o n , akik dr. Jack L o v e l o c k , ujjélandi orvos feltűnéséig uralkodtak. A doktor megjelent az Arénában és aki csak kiállt ellene, mind legyőzte. A mérföld világcuscsát 1932-ben 4:07,6 percre nyomta le és az 1936. évi Olimpiai Játékokon, Berlinben, az 1500 méteren legyőzte Cunningham-et és Beccalit is. Új világcuscsal: 3:47,8 perces idővel!...

Visszavonulása után ismét egy angolszásznak sikerült a középtávokon a hagyományokat folytatni. Ez a szemüveges férfi, aki sétatálcá helyett esernyővel járt: Sydney W o o d e r s o n , a londoni tisztviselő volt. Szinte komikusan hatott a hosszu, régi divatu nadrágjával, de hihetetlenül kemény és kitartó volt. A mérföldes világcuscsot /1937-ben/ 4:06,4 percre javította, majd egy évvel később 800 méteren 1:48,4 percre és 880 yardon 1:49,2 perccel is új világcuscsot állított fel. Olimpiai babérokkal azonban Wooderson sem dicsekedhetett: 1936-ban még túl fiatal is volt, de 1948-ban viszont már túl "öreg".

Miközben a világ lángokban égett, Svédországban az iskolatanító Arne Andersson és Gunder Hägg egymást hajsolták csucsokról csucsokra. Hägg mesebeli sorozatot ért el: 12 hét alatt 10 világcuscsot futott!

Stilusa természetes, könnyed volt. Néha barbár kemény edzőmunkát végzett a mély hóban.

No, Hägg karrierjének a Nemzetközi Szövetség vetett véget. Az IAAF 1945-ben mindkét svédet életük végéig diszkvalifikálta.

- Az "örök" legjobb ranglistája 1500 méteren -

1960	Herbert Elliott /Ausztrália/	3:35,6 perc
1963	Michel Jazy /Franciaország/	3:37,8
1957	Stanislav Jungwirth /Csehszlovákia/	3:38,1
1960	Dan Waern /Svédország/	3:38,6
1960	Siegfried Valentin /Németország/	3:38,7
1963	Michel Bernard /Franciaország/	3:38,7
1958	Murray Halberg /Ujjéland/	3:38,8
1960	Rózsavölgyi István /Magyarország/	3:38,8
1962	Peter Snell /Ujjéland/	3:39,3
1963	Cary Weisiger /USA/	3:39,3
1963	Jürgen May /Németország/	3:39,3
1962	Jim Beatty /USA/	3:39,4
1958	Arne Hamarsland /Norvégia/	3:39,8
1963	Siegfried Herrmann /Németország/	3:39,8

Sok esztendőnek kellett eltelnie, amíg sikerült a "Sport hangfalát" áttörni. Ez egy csütörtöki napon következett be, amikor eső és szél verte az Oxfordi Egyetem Iffley-i sportpályáját. Az angol R o g e r B a n n i s t e r ezzel nem törődött, 17 óra 36perckor átszakította a célszalagot, utána maga is kimerülten összerogyott. Azután megszólalt a pályán a hangszóró. Csak az első számot lehetett érteni: "Three.../Három/" A szöveg és számok többi része beleveszett a lelkesedés orkánjába, pedig csak 1500 néző volt tanuja ennek a sporttörténelmi eredménynek: az első mérföld négy percen belül.

A későbbiek során Bannister könyvet is írt, amelyben így írt:

"A futás során gyakran kiáltottam ellenfeleimre, Brasher-re és Chataway-ra: Gyorsabban! Gyorsabban!"

Az órák 3:59,4 percet mutattak. A részidők: 200 méteren 28,7 mp., 1000 méteren 2:29,6 perc és 1500 méteren 3:43,2 perc voltak.

Bannister azután megalakította a "Mérföldfutók Klubját", amelybe olyan versenyzők kerülhetnek tagként, akik négy perc alatt futják a mérföldet.

A jelvény egy arany és ezüst pajzs, a közepén "4 MM" /4-minute-mile/ vésett. Bannister Klubjához már 43 futó tartozik, akik összesen 131-szer futották a mérföldet négy perc alatt...

Az "álm-mérőföldért" tomboló harccal párhuzamosan ádáz küzdelem folyt az 1500 méteres olimpiai versenytávon is. Izgalmas párharc zajlott le 1952. június 29-én, a berlini Olimpiai Stadionban Werner Lueg és Günther Dohrow között. Lueg szinte elajándékozta a világcsúcsot, mert az utolsó métereken nem hajrázott teljes erőből. Lueg soha többé nem tudta megközelíteni a teljesítményét és a helsinki-i Olimpiai Játékokon a luxemburgi Josy Barthel és az amerikai McMillen is legyőzte.

Ebben a futásban egy Landy nevű ausztráliai már az előfutamban elvérzett és főlöselegesen fizetett ki saját zsebéből igen sok pénzt, csak hogy résztvehessen az Olimpián. De az iskolapénz mégis jó befektetésnek bizonyult. Egy évvel később már egészen váratlanul a világklasszisok között tűnt fel, aki lepkeket és cserebogarakat és - rekordokat is - gyűjtött! Néhány héttel Bannister szenzációs mérőföldje után, az ausztráliai Európában megdöntötte 1500 méteren a világcsúcsot /3:41,8 p./ Azután Turkuban 1954. június 21-én támadást indított az angol álm-mérőföldje ellen és - el is hódította azt! Mert 3:57,9 perces idejével pontosan 1 1/2 másodperccel gyorsabb volt. Ugyanazon év augusztusában, a Brit Birodalmi Játékokon a két ellenfél ismét találkozott, - 38.000 izgatott néző előtt. Az történt, aminek be kellett következnie: az új világcsúcsstartó, a tempófutó Landy vereséget szenvedett elődjétől, a hajrázó Bannistertől! /3:58,8- 3:59,6 p./ Az idény harmadik nagy diadalát az angol Bannister az Európa-Bajnokságokon ünnevelte és attól fogva soha többé nem volt látható a Stadionokban....

Elérkezett a magyarok nagy ideje. Iháros, Rózsavölgyi és Tábori uralták évekig a salakot. Sűrűn hullottak a világcsúcsok, 100 métertől 10.000 méterig.

A trió nagy sztárja Iháros Sándor volt, aki 1955-ben és 1956-ban szinte minden távon, 1500 méter és 10.000 méter között, világcsúcsstartó volt, de sohasem tudott egynél több magyar bajnokságot nyerni.

Bár a magyarok voltak Melbourneban a favoritok, mégis az esélytelen ösztövéir Ronald Delany érkezett be elsőnek a világító zöld mezében a célba a német Richtzenhain és Landy előtt.

Egy esztendővel később hirtelen ismét a finnek törtek elő! Turkuban a három "Olavis" /Salsola, Salonen és Vuorisalo/ üzte-kergette egymást 1500 méteren - a teljes kimerülésig. 3:40,2 perc! Orrhosszal Salsola győzött Salonen előtt. Finnország boldogan ünnevelte az új világcsúcsot - egyetlen éjszakán át. Mert másnap, Prága közelében, a cseh Stanislav Jungwirth, mesebeli idővel, 3:38,1 perccel, új világcsúcsot állított fel....

- Az 1500 m olimpiai győztesei -

1896	Flack /Ausztrália/	4:33,2	pero
1900	Bennett /Anglia/	4:06,2	
1904	Lighthbody /USA/	4:05,4	
1908	Sheppard /USA/	4:03,4	
1912	Jackson /Anglia/	3:56,8	
1920	Hill /Anglia/	4:01,8	
1924	Nurmi /Finnország/	3:53,6	
1928	Larva /Finnország/	3:53,2	
1932	Beccali /Olaszország/	3:51,2	
1936	Lovelock /Újzeland/	3:37,8	/+ /
1948	H.Eriksson /Svédország/	3:49,8	
1952	Barthel /Luxenburg/	3:45,2	
1956	Delany /Írország/	3:41,2	
1960	Elliot /Ausztrália/	3:35,6	/+ /

/+ / = világcsúcsok.

De a mérőföldfutók sem tétlenkedtek. Közülük 1957. július 19-én Derek Ibbotson, szerezte meg az eddigi legrövidebb vezetést. Legyőzte az olimpiai aranyérmes Delanyt, megdöntötte Landy világcsúcsát, 3:57,2 perces idővel. Négy évig tönkrement térdel és törött lábujjal futkározott, anélkül, hogy sejtelve lett volna sérüléseiről. Azután megoperáltatta magát, és soha többé nem tudott csúcseljesítményt elérni...

Eközben Ausztráliában egy bizonyos Herbert Elliott, aki görbe orráról és deformált jobb lábáról volt ismert /egy zongora esett rá/ együtt lakott edzőjével, Cerruty-val, a Melbourne kapuja melletti Portsea edzőtáborban. Elliott egytál ételt evett, mezitláb futott a dűnákön, a hegyekben, fát fűrészelt és speciális reggeliket - zabpehely, sárgarépa, mazsola, datolya, buzaosíra, tej és burgonya - evett.

Ilyen legényt a világ még nem látott. Európába jött, látott és győzött, győzött, győzött.

Dublinban, 1958. augusztus 6-án közel 3 másodperccel megjavította a mérőföldes világcsúcsot /3:57,2-ről 3:54,5-re/. Huszonkét nappal később Göteborgban 3:36,0 percet futott. Karrierjének alig négy esztendeje alatt nem kevesebbszer, mint 17 alkalommal futotta a mérőföldet 4 percen belül. Természetesen Rómában, az Olimpiai Játékokon, 1500 méteren is győzött.

Még csak 22 éves, amikor zsebében az olimpiai aranyéremmel távozott.

Ekkor még senkisé ismerte az újzelandi Peter Snell nevét. Magassága 1,83 cm, testsúlya 80 kg, ami szokatlanul sok egy középtávfutónál. A kőműves mesterséget

kitanult Snell úgy festett, mint egy igásló. De egy versenyparipa képességeivel rendelkezett. A döntőben – a szó legszorosabb értelmében! – valósággal a belga Roger Moens orra előtt csípte el az annyira áhitott olimpiai győzelmet. Másfél évvel később ugyancsak az ő birtokába kerül ezen a távon és a mérföldön is a világcsucs.

A mérföldet először az újjélandi Wanganui-i füves pályán /!/ futotta, amelynek hossza mindössze 385 méter. Ideje 3:54,4 perc volt, – egy tized másodperccel gyorsabb, mint Elliott! A szerencsés óra és a napok csúcsformáját jól kihasználta: 1962. február 3-án, Christchurchben további két rohamot intézett a világcsucs ellen. De itt is csak füves pálya áll rendelkezésére. Ez viszont nem gátolja őt abban, hogy 800 méteren a világcsúcsot 1:44,3 percre és a 880 yardon 1:45,1 percre javítsa.

Az újjélandi világcsúcsstartó igen sokat köszönhet edzőjének, Arthur Lydiardnak, aki művelt, kerüli a feltűnést, nyárspolgári szemüveget visel, nagyon szerény.

A római Olimpia 800 méteres győztese Tokióban az 1500 méter aranyérmére kacsingat.

Vajon ő is, mint egykor Elliott, megállja-e az olimpiai tisztítótűzben a helyét? Mert éppen az 1500 méteren akadt a legtöbb szennázó az Olimpiai Játékok történetében. Igaz, 1960-ban elmaradt, de 1964-ben ismét visszatérhet. A francia Jazy, aki időközben az 1500 m Európa-csúcsát kimagasló eredménnyel tulszárnyalta /3:37,8 perc!/ valóban nem lebecsülendő, akárcsak az amerikaiak titkos tipje: O'Hara, vagy a nagyszerűen hajrázó Burleson, aki nagy ellenfelének, Snellnek, így bókol: "Hiszen ő nem mérföldes, hanem vágótűz!" – És ha az öreg Cerutti, Landy és Elliott edzője, védenéit a dúnák homokjában futtatta, – Lydiard az övét viszont már hajszolta, mégpedig marathoni távokon. Az újjélandi kitartása mellett még kiváló gyorsasággal is rendelkezik és szinte csodálatos, hogy 1500 méteren eddig még nem ért el csúcsteljesítményt. Ezen a távon a legjobb ideje 3:39,4 perc. Persze ez még semmit sem jelent, hiszen a francia Jazy sem futott még a maga részéről egyetlen álom-mérföldet sem.....

- o -

/A Sport Illustráció 64/3 számában megjelent cikk alapján./

SALAKRÓL

"AKISPADRA"

Élversenyzőkből edzők!

A forgalom nem új, számtalan példa volt már erre. És számtalan példa bizonyította, hogy a folyamat nagyon helyes, mert az élversenyzők hasznosan tudják kamatoztatni tapasztalataikat.

Csak... vagyis az éremnek ebben az esetben is két oldala van.

Legyünk őszinték – nem akarunk viharos vitákat feleleveníteni – hányzor hallottuk atlétaberkekből: az atlétikát nem lehet főiskolán megtanulni! Aztán így a másik tábor: az kétségtelen, hogy az aktív sportolók jó edző lehet, de általában a sokrétűbb szakismeretek hiányát szenvedik. Ugy értem a kérdés illetlen való feltevése nem is helyes. Ugyanis nyilvánvalóan az ideális mindig a kettő keveredése, vagyis a magasszintű szaktudás és a magasszintű tapasztalatok birtoklása.

Az atlétika egyes ágainak élversenyzői nagy előnyben vannak, de csak akkor tudnak edzői munkásságukban egészten adni, ha kellő elméleti ismeretekkel is felvérteztek tapasztalatok sokaságát.

Az utóbbi években a futóknál találkozunk olyan példával, hogy világklasszis versenyzők bekapcsolódtak a nevelők soraiba: Rózsavölgyi István és Szentgáli Lajos.

Miként néztek az edzői feladat elé, milyen elképzeléseik vannak, hogyan dolgoznak a "salakszínpad" egykori főszereplői?

Ezekre és hasonló kérdésekre akartunk választ kapni, amikor felkerestük a két neves versenyzőt.

Szentgáli Lajos, a 800 m-es síkfutás berni Európa-bajnoka, az U.Dózsa edzője,

1962. őszén mondott búcsút az aktív versenyzésnek. Oktatói minősítése van, 16 felnőtt versenyzővel foglalkozik. Közöttük találjuk: Tóthas, Török L., Nagy S., Pamuki, Garbac versenyzőket.

- Hogy történt az átállás?

- "Szegre akasztottam" a sportcipőmet, ahogy az idő követelte. Egyesek szerint korai volt még, hosszabb távon kellett volna próbálkoznom. Dehát ezt tudomásul kell venni ... Szóval az átállás? Nem ment olyan könnyen, mint elképzeltem. Az az igazság, hogy a versenyzők bizalmatlanok voltak irántam. Megérttem őket. Ugy vélték, hiába győzedelmeskedtem sokszor a salakon, mint edzőnek nem lehet kellő tapasztalatom. Tehát ezeknek az előítéleteknek a leküzdése volt legnehezebb feladatom. Igyekeztem mindenkiel becsületesen dolgozni. – Csak az eredmény adhatja meg a bizalmat, – gondoltam. Az edzői munkában egyik napról a másikra nem lehet csodát művelni. Aztán még egy: kész versenyzőket kaptam, akik közül néhány már válogatott szinten mozgott. Ilyen esetekben mindig nehezebb produkálni, tovább fokozni a fejlődést. Azóta több mint egy esztendő telt el. Most már könnyebb a helyzetem, mivel nagyobb a tapasztalatom. Ha szerényen is, de vannak eredményeim. Prohászka István II. osztályú versenyzőből I. osztályú lett, a többiek pedig minden egyéni csúcsot javítottak.

- Hogy-hogy ifjúsági versenyzőkkel nem foglalkozol?

- Ez érdekes. Pedig tagja vagyok a MASZ ifjúsági bizottságának is. Szakosztályunkban Sugár István foglalkozik, mint nevelő edző az ifjakkal. Így nekem jutottak a felnőtt versenyzők.

No de idén már gondolok ifi versenyzőkre is. A magnál kezdeni, az az igazi. Ugy lehet bizonyítani. És egy fiatal edzőnél ez igen lényeges. Egyébként is jobb saját alappal felvértezett egyénnel foglalkozni. Egyben jelenleg ez legnagyobb vágyam: saját nevelésű versenyzőkkel bizonyítani képességeimet.

Hogyan kamatoztatod versenyzői tapasztalataidat?

- A multból nyilvánvalóan csak azokat a dolgokat veszem át, amik eredményt hoztak. Már versenyző koromban észre vettem egyet, s mást, amit másként kellett volna csinálni. Azokat igyekszem most átformálni. Megvan a magam egyénisége, de nem szívelek mástól tanulni. Figyelemmel kísérem részben a külföldi, részben az itthoni szakemberek elveit, módszereit. Nincsenek különös kulisszatitkaim: az ausztrál szisztéma módosított híve vagyok.

- Kedvenc területed?

- Ezt nem nehéz kitalálni. Csakis a középtáv, főként a 800 méter.

- Ezért akarod Török Lacit és Nagy Sanyit 400 m-ről átállítani?

- Nem egészen. Egy jó edző nem befolyásolhatja versenyzőit olyan területre, ami neki ugyan szívégye, de tudja, hogy ott komoly eredményt elérni nem képesek. Ugy érzem az említett két versenyző 800 méteren jobb eredményt érhet el. Ma már a valamire való "kétkörhöz" 47.5 - 48 mp-es négyszázás forma kell. Aki nem képes 52-53-as első körrel kezdeni - "elvérzik". Igyekszem úgy átállítani őket, hogy bírják a 800 m-t, de ne veszítsenek gyorsaságukból. - Sőt!...

- A lelki felkészítést jelentősnek tartod?

- A sportpszichológia egyre jobban előtérbe kerül. Ha valaki, akkor én tudom, hogy a nagy versenyekre miként reagál az ember. Külön hangulata van azoknak! Nem véletlen, hogy minden versenyem előtt komoly gyomoridegességem volt. És tapasztalataimból ítélve elárulhatom: a nagy eredmény eléréséhez hasznos volt. Igyekszem versenyzőimben is a hasznos versenyállapot felcsigázni. Természetesen az ésszerű határokig. Szeretném, ha megértenének és rájárnának a taktikázás nagy jelentőségére is. Engem sokan "lesipuskásnak" neveztek. Különbséget kell tenni verseny és verseny között. Van amikor csupán nyerni kell, és van amikor az eredménnyel küzd az ember.

Rózsavölgyi István volt többszörös világosucstartó, a magyar öttusaválogatott és a Bp.Honvéd futóinak edzője. 1962-ben hagyta abba az aktív versenyzést. Oktatói minősítéssel rendelkezik, az öttusásokkal és jelenleg öt fii atlétával /14-15 évesek/ foglalkozik. Legeredményesebb versenyzője Zanyi András, aki serdülő mezei bajnokságot nyert.

- Hogyan kezdted edzői pályafutásodat?

- Már versenyző korom hajnalán elhatároztam, hogy egykor edző leszek. Miután abba hagytam a versenyzést, társadalmi munkában vállaltam edzőséget. Nagy kíváncsisággal vártam, hogy ha jó versenyző voltam, vajon jó edző válhat-e belőlem. Megvannak-e azok az adottságaim, amely egy jó edzőnek szük-

séges? Különös, nehéz helyzetben voltam, mert fiatalkori tapasztalataim nem voltak, hiszen 22 éves koromban kaposolódtam be az aktív atléták táborába. Így az ifjúsági versenyzők kérdéseiről nem volt személyes gyakorlatom. Ezt a kedvező edzői tevékenységem alkalmával a következő gondolatokkal igyekeztem megoldani: a fiatalokat is lehet olyan szisztémával edzeni, mint a felnőtteket, csak mennyiségben kell csökkenteni edzésadagjaikat. A fiatal versenyzők munkája minőségében is hasonlíthat a felnőttekéhez, mindössze az eredményeket, vagyis a teljesítmény erősségét relatívan kell értelmezni.

- Szakirodalom, vagy csupán tapasztalataid alapján oktatsz?

- A szakirodalom nagyon sokat segít. Persze, az ember egyéni elképzeléseit csak kísérletek után vallhatja helyesnek. Az előbb elmondottak alapján a fiatalok mennyiségi terhelését kellett kikísérleteznem. Ugy érzem jó irányban haladok. Eddig Zanyinál tudtam elképzeléseimet legtükéletebben megvalósítani, aki megfelelő tehetséggel rendelkezik.

- Kaphatnánk egy kis izelítőt edzői "konyhádból"?

Módszeremet nyugodt lélekkel át merem adni. Ezt papírról ugysem lehet egyénekre átültetni. Ami egyiknél jó, az rossz lehet a másiknál. Éppen itt jelentkezik az edző legnagyobb feladata. Jelenlegi módszerem lényege: Először is a közös nevezőt megtalálni a versenyzőkkel, majd megszerettetni velük az atlétika monoton edzéseit. Igyekszem az edzések anyagát változtatossá tenni. A rövid intervallumos edzőmódszert tartom a legcélszerűbbnek. Nemrég Duisburgban jártam, a Nemzetközi Atlétaedzők Értekezletén, ahol többféle módszer helyességét, illetve helytelenségét vitatták meg. Nagy öröömre szolgált, hogy az általam alkalmazott módszer is terítékre került, és bizonyos szempontból elképzeléseim helyességét igazolták.

- Hive vagy a napi kétszeri edzésnek?

- Teljes egészében, mert így a napi edzést két részre lehet osztani. Egy könnyebb reggeli mozgással felkészíthetjük a versenyzőt a délutáni komolyabb munkára. Ezzel gyorsabban lehet fejlődést elérni.

A pszichikai tényezőket hogy veszed figyelembe?

- Abban az előnyös helyzetben vagyok, hogy mélyen emlékeimben élnek az edzések alatt érzett lélektani és fizikai hatások. Például, ha azt mondom, egyik versenyzőmnek, hogy fusson 10 x 200 métert 60 %-os erőbedobással, akkor előre meg tudom mondani neki, hogy a hatodik vagy a nyolcadik 200 méternél mit fog érezni és az adott helyzetben hogy cselekedjen, miként küzdhet le a fáradtságérzetet. Felvilágosítom őket, hogy milyen hatásokkal állhatnak szemben. Jelentkezhetnek ezek az edzéseken, a versenyek előtt és alatt is. Ezekre a lélektani hatásokra bizony komolyan fel kell készülni. Nagy versenyek kimenetelét tudják különböző irányba befolyásolni. Már az edzések alkalmával úgy kell dolgozni, hogy ne csak az izmain, hanem az érzésein is képes legyen uralkodni a versenyző. Zanyit például úgy készítettem fel a mezei

bajnokságra, mintha én futottam volna le a távot.

- A jövőben milyen céljaid vannak?

- Szeretném minél több versenyzőnek átadni tapasztalataimat a nagyobb eredmények elérése érdekében. Ehhez persze, minden korszerű szakismeretekre szükségem van. Ezért jelentkeztem a TF. hároméves szakoktatói tagozatára. Lényegesnek tartom az elméleti képzést.

- Fő célom 1500 métereseket nevelni és nagy boldogsággal töltene el, ha az én csússeredményeimet az általam nevelt versenyzők döntnék meg.

- Szereztél tapasztalatokat az öttusázóknaál?

- Az öttusázókhoz a futással kapcsolatban csak vinni tudtam, hozni nem!....

Korda István

ORSZÁGOS CSÚSSEREDMÉNYEK 1964 március 31-én

Férfiak

100 m	10.4	Sir József, BBTE Gyenes Gyula, MAC Kiss László, Tatabánya Jakabfy Sándor, BEAC Kiss László, Tatabánya Kiss László, Tatabánya Csutorás Csaba, Bp. Honvéd	Berlin, 1934. VII.1. Budapest, 1937. VIII.8. Budapest, 1956. VIII.10. Budapest, 1957. VIII.19. Budapest, 1959. X.4. Budapest, 1961. X.15. Budapest, 1962. VIII.3.
200 m	21.0	Kovács József, BBTE Csutorás Csaba, Bp. Honvéd	Budapest, 1933. X.15. Budapest, 1960. VI.26. Budapest, 1935. X.10.
300 m	33.0	Kovács József, BBTE	Budapest, 1962. VIII.4.
400 m	46.7	Csutorás Csaba, Bp. Honvéd	Budapest, 1956. VII.22.
500 m	1:02.8	Adamik Zoltán, Bp. Honvéd	Bern, 1954. VIII.29.
800 m	1:47.1	Szentgáli Lajos, Bp. Dózsa	Tata, 1955. IX.21.
1000 m	2:19.0	Rózsavölgyi István, Bp. Honvéd	Budapest, 1960. VII.30.
1500 m	3:38.8	Rózsavölgyi István, Bp. Honvéd	Budapest, 1955. X.2.
2000 m	5:02.2	Rózsavölgyi István, Bp. Honvéd	Malmö, 1956. IX.4.
3000 m	7:53.4	Rózsavölgyi István, Bp. Honvéd	Budapest, 1955. X.23.
5000 m	13:40.6	Iharos Sándor, Bp. Honvéd	Budapest, 1956. VII.15.
10000 m	28:42.8	Iharos Sándor, Bp. Honvéd	Budapest, 1958. X.5.
15000 m	46:27.6	Hecker, Gerhard, MAFC	Budapest, 1951. X.26.
20000 m	1:03:01.2	Csaplár András, MAC	Budapest, 1960. IX.18.
25000 m	1:21:05.6	Szalay Béla, MPSC	Budapest, 1960. V.7.
30000 m	1:41:45.0	Dobronyi József, Bp. Előre	Budapest, 1962. X.28.
Marathon	2:23:05.8	Sütő József, Vasas	Budapest, 1963. V.18.
1 órási futás	19:48.8	Sütő József, Vasas	Budapest, 1958. VII.28.
110 m gát	14.4	Retezár Imre, U. Dózsa	Budapest, 1963. VII.14.
200 m gát	23.6	Csányi Zoltán, U. Dózsa	Budapest, 1956. X.21.
400 m gát	52.2	Lippay Antal, P. Török	Budapest, 1961. X.1.
3000 m akadály	8:34.0	Mácsár József, Bp. V. Meteor	
4 x 100 m	40.4	Válogatott /Csutorás, Gyulai, Mihályfi, Rábai/	Budapest, 1963. VII.31.
4 x 200 m	1:25.5	Bp. Honvéd /Kaloosai, Csutorás, Gyulai, Babos/	Budapest, 1962. IX.30.
4 x 400 m	3:09.3	Válogatott /Korda, Pangert, Csutorás, Majerosik/	Ostrava, 1959. IX.13.
4 x 800 m	7:33.2	U. Dózsa /Szentgáli, Beke, Varga, Kovács/	Budapest, 1957. IX.2.
4 x 1500 m	15:14.8	Bp. Honvéd /Iharos, Korda, Rózsavölgyi, Mácsár/	Budapest, 1960. IX.18.
3 km gyal.	12:30.8	Selmeozi József, FTC	Budapest, 1955. X.29.
5 km gyal.	20:46.8	Selmeozi József, FTC	Budapest, 1942. IX.24.
10 km gyal.	43:48.3	Balajcza Tibor, U. Dózsa	Budapest, 1941. VII.20.
15 km gyal.	1:07:32.8	Balajcza Tibor, U. Dózsa	Budapest, 1960. VIII.14.
20 km gyal.	1:32:15.6	Balajcza Tibor, U. Dózsa	Debrecen, 1962. IX.23.
25 km gyal.	1:55:23.0	Balajcza Tibor, U. Dózsa	Debrecen, 1962. IX.23.
30 km gyal.	2:27:46.6	László Sándor, Bp. Dózsa	Berlin, 1961. V.27.
50 km gyal.	4:14:24.0	Havasi István, Bp. Postás	Budapest, 1952. V.18.
1 órási gyal.	13:59.4	Balajcza Tibor, U. Dózsa	Varese, 1963. X.12.
2 órási gyal.	24:37.6	László Sándor, Bp. Dózsa	Budapest, 1960. VIII.14.
Magasugrás	208	Noszály Sándor, Bp. Honvéd	Budapest, 1955. V.29.
Távolugrás	778	Kaloosai Henrik, Bp. Honvéd	Budapest, 1962. X.7.
Hármasugrás	1589	Kaloosai Henrik, Bp. Honvéd	Tatabánya, 1962. VIII.18.
Rúdugrás	449	Miskei János, Bp. Honvéd	Helsinki, 1963. VIII.10.
Súlylökés	1942	Varju Vilmos, VM KÖZÉRT	Budapest, 1963. X.12.
Diszkoszvetés	6066	Szecsényi József, Bp. Honvéd	Pécs, 1963. VI.23.
Gerelyhajítás	8029	Kulcsár Gergely, Bp. Építő	Tatabánya, 1962. VIII.19.
Kalapácsvetés	7042	Zsivótzky Gyula, U. Dózsa	Budapest, 1963. VI.1.
Tízpróba	7041	Bakai József, Csepel	Budapest, 1962. IX.23.
			Budapest, 1963. X.27-28.

N 6 k

60 m	7.4	Bata Teréz, Bp.V.Meteor	Budapest, 1959.VIII.30.
100 m	11.5	Neszmélyi Vera, Bp.Dózsa	Varsó, 1955.VIII.4.
		Markó Margit, V.Izzó	Tatabánya, 1962.VIII.18.
		Markó Margit, V.Izzó	Budapest, 1963.X.2.
		Markó Margit, V.Izzó	Jalta, 1963.X.2.
200 m	24.0	Markó Margit, V.Izzó	Budapest, 1963.VII.14.
300 m	39.1	Munkácsi Antónia, MPSC	Budapest, 1959.VIII.20.
		Munkácsi Antónia, MPSC	Budapest, 1962.IX.30.
400 m	54.6	Munkácsi Antónia, MPSC	Budapest, 1963.VI.8.
500 m	1:13.0	Kazi Olga, MAFC	Tata, 1960.VIII.6.
800 m	2:05.0	Kazi Olga, MAFC	Belgrád, 1962.IX.16.
1500 m	4:32.8	Kazi Aranka, BVSC	Budapest, 1958.X.23.
80 m gát	11.1	Gyarmati Olga, Bp.Vasas	Budapest, 1956.IX.16.
		Németh Ida, U.Dózsa	Budapest, 1959.VII.26.
		Somogyi Nándorné, U.Dózsa	Budapest, 1959.VII.26.
		Németh Ida, U.Dózsa	Budapest, 1960.VII.12.
		Somogyi Nándorné, U.Dózsa	Budapest, 1961.X.21.
		Rózsavölgyi Jánosné, Bp.V. Meteor	Budapest, 1963.X.13.
4 x 100 m	45.5	Válogatott /Heldt, Markó, Munkácsi, Such/	Bukarest, 1959.VIII.28.
4 x 200 m	1:41.0	U.Dózsa /Heldt, Somogyiné, Orbán, Németh/	Budapest, 1956.IX.30.
3 x 800 m	6:32.2	Válogatott /Mórocz, Sasvári, Kazi A/	Budapest, 1956.IX.30.
Magasugrás	166	Steitz Anna, TFSE	Budapest, 1963.VII.13.
Távolugrás	623	Gyarmati Olga, Bp.Vasas	Budapest, 1953.IX.19.
Súlylökés	1663	Bognár Judit, Bp.Honvéd	Budapest, 1963.X.3.
Diszkoszvetés	5553	Kontsek Jolán, U.Dózsa	Budapest, 1962.VII.7.
Gereplyhajítás	5281	Antal Márta, Vasas	Budapest, 1962.VI.10.
Ötpróba	4272	Rózsavölgyi Jánosné, Bp.V.Meteor	Budapest, 1962.IX.30-X.4.

-László István-

A HITELESÍTETT ATLÉTIKAI VILÁGCSUCSEREDMÉNYEK

1964. május 1-én

Férfi számok

100 méter	10.0	A.Hary /Német SZK/	Zürich	1960. VI.21.
	10.0	H.Jerome/Kanada/	Saskatoon	1960.VII.15.
200 méter/kanyar/	20.3	H.Carr /Egyesült Államok/	Tempe	1963.III.23.
		Hitelesítésre vár:		
	20.2	H.Carr/Egyesült Államok/	Tempe	1964.IV.4.
200 m /egyenes/	20.0	D.Sime/Egyesült Államok/	Sanger	1956.VI.9.
	20.0	F.Budd/Egyesült Államok/	Villanova	1962.V.12.
400 méter	44.9	G.Davis/Egyesült Államok/	Róma	1960.IX.6.
	44.9	C.Kaufmann /Német SZK/	Róma	1960.IX.6.
	44.9	A.Plummer /Egy.Államok/	Tempe	1963.V.25.
800 méter	1:44.3	P.Snell /Uj-Zéland/	Christchurch	1962.II.3.
1000 méter	2:16.7	S.Valentin /Német DK/	Potsdam	1960.VII.19.
1500 méter	3:35.6	H.Elliott/Ausztrália/	Róma	1960.IX.6.
2000 méter	5:01.6	M.Jazy /Franciaország/	Párizs	1962.VI.14.
3000 méter	7:49.2	M.Jazy /Franciaország/	St.Maur	1962.VI.27.
5000 méter	13:35.0	V.Kuc /Szovjetunió/	Róma	1957.X.13.
10 000 méter	28:18.2	P.Bolotnyikov /Szovjetunió/	Moszkva	1962.VIII.11.
		Hitelesítésre vár:		
	28:15.6	R.Clarke /Ausztrália/	Melbourne	1963.XII.8.
20 000 méter	59:51.8	E.Zátopek /Csehszlovákia/	St.Boleslav	1951.IX.29.
		Hitelesítésre vár:		
	59:28.6	W.Baillie /Uj-Zéland/	Auckland	1964.VIII.24.
25 000 méter	1:16:36.4	E.Zátopek /Csehszlovákia/	Celákovice	1955.X.29.
30 000 méter	1:34:32.2	V.Bajkov /Szovjetunió/	Moszkva	1963.VI.22.
Egyórás futás	20 052 m	E.Zátopek /Csehszlovákia/	St.Boleslav	1951.IX.29.
		Hitelesítésre vár:		
	20 190 m	W.Baillie /Uj-Zéland/	Auckland	1963.VIII.24.
110 m gát	13.2	M.Lauer /Német SZK/	Zürich	1959.VII.7.
	13.2	L.Calhoun /Egy.Államok/	Bern	1960.VIII.21.
200 m gát/kanyar/	22.5	M.Lauer /Német SZK/	Zürich	1959.VII.7.
	22.5	G.Davis/Egyesült Államok/	Bern	1960.VIII.21.
200 m gát /egyenes/	21.9	Don Styron /Egyesült Államok/	Baton Rouge	1960.IV.2.
400 m gát	49.2	G.Davis/Egyesült Államok/	Budapest	1958.VIII.6.
	49.2	S.Morale/Olaszország/	Belgrád	1962.IX.14.
3000 m akadály	8:29.6	G.Roelants /Belgium/	Louvain	1963.IX.7.

4 x 100 méter	39.1	Egyesült Államok /H.Jones, F.Budd, C.Frazier, P. Drayton/	Moszkva	1961.VII.15.
4 x 200 méter	1:22.6	Abilene Christian Coll./EÁ/ /W.Woodhouse, J.Segrest, G.Peterson, B. Morrow/	Modesto	1958.V.31.
4 x 400 méter	3:02.2	Egyesült Államok /J.Yerman, E.Young, G.Davis, O.Davis/	Róma	1960.IX.8.
4 x 800 méter	7:15.8	Belgium /A.Ballieux, A.Lange-nus, E.Leva, R.Moens/	Brüsszel	1956.VIII.8.
4 x 1500 méter	14:58.0	Német DK /M.Matuschewski, J.May, S.Hermann, S.Valentin/	Potsdam	1963.VII.23.
20 km gyal.	1:27:05.0	V.Golubnyiosij /Szovjetu./	Szimfjeropol	1958.IX.23.
30 km gyal.	2:17:16.8	A.Jegorov /Szovjetunió/	Leningrád	1959.VII.15.
50 km gyal.	4:14:02.4	A.Pamich /Olaszország/	Róma	1961.XI.19.
Kétórás gyal.	26 429m	A.Jegorov /Szovjetunió/	Leningrád	1959.VII.15.
Magasugrás	228	V.Brumel /Szovjetunió/	Moszkva	1963.VII.21.
Rudugrás	513	J.Pennel /Egy.Államok/	London	1963.VIII.5.
Hitelesítésre vár:				
	520	J.Pennel /Egy.Államok/	Miami	1963.VIII.24.
Távolugrás	831	I.Ter-Ovaneszjan /Szovjetu./	Jereván	1962.VI.10.
Hármasugrás	17.03	J.Szmidt /Lengyelország/	Ólsztyn	1960.VIII.5.
Súlylökés	20.08	D.Long /Egyesült Államok/	Los Angeles	1962.V.18.
Hitelesítésre vár:				
	20.10	D.Long /Egyesült Államok/	Los Angeles	1964.IV.4.
Diszkoszvetés	62.62	A.Oerter /Egyesült Államok/	Walnut	1963.IV.27.
Hitelesítésre vár:				
	62.94	A.Oerter /Egyesült Államok/	Walnut	1964.IV.25.
Gerelyhajítás	86.74	C.Lievore /Olaszország/	Milánó	1961.VI.1.
Kalapácsvetés	70.67	H.Connelly /Egyesült Államok/	Palo Alto	1962.VII.21.
Tízpróba	9121 p	Jang Csuang-kyang /Tajvan/ /10.7, 716, 13.21, 191, 47.7 14.0, 40.99, 483, 71.74, 5:02.4/	Walnut	1963.IV.27-28.
Női számok				
60 méter	7.2	B.Cuthbert /Ausztrália/	Sidney	1960.II.27.
	7.2	I.Booskarjova /Szovjetunió/	Moszkva	1960.VIII.28.
100 méter	11.2	W.Rudolph /Egyesült Államok/	Stuttgart	1961.VII.19.
200 méter /kanyar/	22.9	W.Rudolph /Egyesült Államok/	Corpus Christi	1960.VII.9.
Hitelesítésre vár:				
	22.9	M.Burvill /Ausztrália/	Perth	1964.II.22.
400 méter	53.3	B.Cuthbert /Ausztrália/	Brisbane	1963.III.23.
Hitelesítésre vár:				
	51.9	Szin Kim Dan /Koreai NDK/	Phenjan	1962.X.23.
	53.1	B.Cuthbert /Ausztrália/	Melbourne	1963.III.11.
800 méter	2:01.2	D.Willis /Ausztrália/	Perth	1962.III.3.
Hitelesítésre vár:				
	2:01.2	Szin Kim Dan /Koreai NDK/	Phenjan	1961.V.1.
800 m gát	10.5	G.Birkemeyer /Német DK/	Lipose	1960.VII.24.
	10.5	B.Moore /Nagy-Britannia/	Kassel	1962.VIII.25.
4 x 100 méter	44.3	Egyesült Államok /W.White, E.Pollards, V.Brown, W.Rudolph/	Moszkva	1961.VII.15.
4 x 200 méter	1:36.0	Német DK /H.Sadau, G.Birkemeyer, C.Stubnick, B.Mayer/	Lipose	1958.VII.26
Hitelesítésre vár:				
	1:34.7	Szovjetunió /Z.Aleszkerova, L.Szamoteszova, M.Itkina, G.Popova/	Moszkva	1963.VIII.17.
3 x 800 méter	6:27.4	Ukrán SZSZK /Szovjetunió/ /L.Janvarjova, D.Kozlova, L.Liszenko/	Kijev	1958.IX.9.
Hitelesítésre vár:				
	6:21.8	Szovjetunió /V.Muhanova, Z.Szkobcova, I.Gurevics-Liszenko/	Jalta	1963.X.6.
3 x 880 yard	6:36.2	Magyarország /Bácskai A., Oros Á., Kazi A./	Tata	1954.VII.21.

Magasugrás	191	J.Balázs /Románia/	Szófia	1961.VII.16.
Távolugrás	662	T.Soselkanova /Szovjetunió/	Brüsszel	1962.X.6.
Súlylökés	18.55	T.Press /Szovjetunió/	Lipose	1962.VI.10.
	18.55	T.Press /Szovjetunió/	Belgrád	1962.IX.12.
Diszkoszvetés	59.29	T.Press /Szovjetunió/	Moszkva	1963.V.18.
Gerelyhajítás	59.78	E.Ozolina /Szovjetunió/	Moszkva	1963.VII.3.
Ütpróba	5137p	I.Press /Szovjetunió/	Tbiliszi	1961.X.8-9.
		/10.9, 15.26, 162, 624, 24.2/		

-László István-

SPORTOLÓKNAK az ételmezéstől

Minden izomtevékenység a szervezet fokozott igénybevételét jelenti. A szellemi tevékenységet folytató dolgozó szervezetének naponta kb. 2500 kalóriára van szüksége, míg nehéz fizikai munkásoknál a napi 500 kalória körül van a felső határ. A sporttevékenységet a munkától főleg intenzitása és tartama különbözteti meg. A sportolók erő kifejtése nagy intenzitással megy végbe és ezenfelül az idegrendszert is fokozottan igénybeveszi. Az edzéseket megfigyelve kiderül, hogy a sportolók napi kalóriaszükséglete eléri, sőt sok esetben meghaladja a legnehezebb fizikai munkások igényét.

Minden sportolónak, aki komolyan veszi az edzéseket - főleg a nagy állóképességet kívánó sportágakban - tudnia kell, hogy eredményt csak úgy érhet el, ha táplálkozását az erőnlét fokozásának szolgálatába állítja. Ismernie kell a táplálkozással kapcsolatos kérdéseket, hogy az adott lehetőségek között étkezését a legcélszerűbben tudja összeállítani. Ezeket foglaljuk össze röviden ebben a munkában, hogy a sportolóknak segítséget nyújtsunk táplálékuk helyes kiválasztásához.

Étkezésünk legyen sokoldalú!

Mindennap tartalmazzon állati és növényi eredetű ételeket. Ne fogyasszunk csak "kedven" fogásokat, mert így táplálékunk elszegényedik éppen a szervezetünk számára létfontosságú komponensekben! Ez rontja a teljesítőképességet. Ne együnk húst, halat vagy tojást saláta, főzelék vagy gyümölcs nélkül. A változatos étkezés sokoldalúbb, étvágygerjesztőbb és értékesebb. Az étvágygerjesztő étel az emésztőnedvek bőséges elválasztását vonja maga után, ezáltal javul a tápanyag felszívódása.

A táplálkozási szabályok egész évben érvényesek. Ezeket soha ne szegjük meg. Nem várhatunk kedvező hatást, ha csak a versenyek előtti napokon tartunk meg bizonyos szabályokat. A helyes étkezés lehetővé teszi, hogy az edzés hatására a maximális teljesítőképesség kifejlődjék; így ezen szabályok a "sportszerű életmód" alapjai.

A mi táplálékunk lehetőleg pontosan feleljen meg kalóriában a szükségletnek. Ezt állandó súlyméréssel ellenőrizhetjük. A sportoló a legerősebb edzési időszakban is tartsa meg optimális súlyát! Az optimális súly mindenkinél egyéni adottság. Függ a nemtől, kortól, alkattól, magasságtól és a sportágtól. Az ennek meghatározásánál adódó problémákat legjobb a sportorvossal vagy az edzővel megbeszélni. Lényeges, hogy mind a túltáplálás, mind a szükségesnél keve-

sebb kalória felvétele rontja a szervezet teljesítőképességét!

Táplálkozásunk három tápanyagból áll: fehérjéből, zsírból és szénhidrátból. Ezek szolgáltatják az energiát.

Ügyeljünk, hogy táplálékunkban ezek megfelelő arányban legyenek. A helyes arány: 1 - 0, 7 - 4.

A fehérje, a szervezet fontos építő anyaga. A fiatal, még növesben levő sportolóknál az új sejtek létrehozásában; valamint fiataloknál és idősebbeknél az elhasználódott szövetek pótlásában nagy a jelentősége. A szervezetben - főleg nagy fizikai igénybevétel alatt - ennek a lebontási és újraképződési folyamatnak gyorsan és zökkenőmentesen kell végbemennie. A két folyamat egymással mindig egyensúlyban legyen; ezt a megfelelő fehérjébevitel biztosítja. A fehérje természetű táplálékunk lehet állati és növényi eredetű. Bőséges fehérje tartalmu, állati eredetű élelmiszerek: különböző húseleitek - főleg sovány húst válasszunk /marhahús, borjúhús, szárnyas, esetleg vadhus/, valamint tojás, tej és tejtermékek /sajt, túró, joghurt/. A különböző haléleitek szintén nagyon értékesek a fehérje tartalmuk miatt. Itt is főleg a sovány fajtákat részesítsük előnyben /Csuka, tonhal, lazac/. Növényi eredetű, nagy fehérje tartalmu ételeink főleg a gabona és liszttermékek /pl. zabpehely, keksz, stb./, valamint a hüvelyesek /lencse, borsó, bab, szójabab/. A főleg nagy állóképességet kívánó sportágakban a sportoló fehérjeszükségletének legalább kétharmad részét állati eredetű fehérjéből fedezze! A napi fehérjeszükséglet fejlődésben levő fiatal sportolóknál nagy állóképességet kívánó sportágakban eléri testsúly kg-ként a 2 g-ot. Ennél többet csak rendkívüli esetben, a sportorvos rendelkezéseire fogyasszunk /országuti kerékpárosok, sífutók, hosszútávú evezősök, futók, stb./ Tehát táplálékunk legyen fehérjében gazdag. Ez a maximális teljesítőképesség elérését biztosítja. A 3 g/testsúly-kg-nál nagyobb napi mennyiség fogyasztása azonban felesleges.

A zsiroknak főleg energia szolgáltató szerepük van.

Szervezetünkben a zsír-raktár bizonyos határok között az erő kifejtés tartalmát jelenti. Táplálékunkban nemcsak a vaj, az ételek elkészítéséhez felhasznált zsír, margarin vagy olaj jelent zsíradékot, hanem a húsfélékben /kolbász, sonka, szalámi, stb/ és egyéb élelmiszerekben is /pl. csokoládé, tojás, tej, szójabab/ van kisebb mennyiségű zsír. Ez a több óráig

tartó, nagy állóképességet igénylő sportágakban döntő jelentőségű.

A zsír hasznosítása azonban nagyon igénybeveszi szervezetünket, ezért azt ajánljuk, hogy sportolónk minél kevesebb zsírt fogyasszanak /1 g fehérje/ 0.6-0.8 g az optimális mennyiség. Ez 70 kg-os testsúly esetén 2 g fehérje testsúly-kg-kénti felvétel mellett naponta kb. 80-120 g zsíradék fogyasztását jelenti. Ennek is egy részét - akár több mint felét - vaj és olaj tegye ki, mert ezeket a szervezet könnyebben emésztí meg, mint a disznózsírt. Hazánkban az olajjal készült ételek fogyasztása még kevésbé terjedt el és a hirtelen átállás átmenetileg kellemetlen emésztési zavarokat okozhat. Ezért fokozatosan és már az edzési időszak előtt térjünk rá az olajjal készült ételek fogyasztására. A 0.8g/fehérje g felső határt csak azokban a sportágakban ajánljuk, ahol jelentős hőleadással is számolni kell /téli sportok, uszás/.

Tápanyagaink harmadik csoportját a szénhidrátok alkotják. Ide tartoznak a keményítő és a cukrok. Keményítő főleg a burgonyában, kenyérben, tésztafélékben, liszt és darakészítményekben van. A cukrokat egyrészt tiszta állapotban, másrészt édes-ségben, gyümölcsökben, gyümölcslevekben élvezhetjük. Ez utóbbiak fogyasztása nagyon egészséges.

A szénhidrátok a sportolók számára a legértékesebb tápanyagok. Könnyen emészthetők, gyorsan felszívódnak a véráramban és azonnali energiát, tehát izomerőt szolgáltatnak. Ezek szerint célszerű, hogy cukrot fogyasszunk a versenyek előtt, illetve a szünetekben, félidőben. Mégis, tekintetben nagy óvatosságra intjük a sportolókat, mert a szervezet ellenregulációja miatt a verseny előtt cukorfogyasztás teljesítménycsökkenést is okozhat. Ilyen irányú problémával legcélszerűbb a sportorvoshoz fordulnunk.

A három fő tápanyag után röviden a vitaminokról kell beszélnünk.

Ezek szerepe az anyagcsere-folyamatban nagy jelentőségű. Sportolónknál az izommunka fokozza az anyagcserét, ez pedig növeli a vitaminszükségletet. Ha ezt a szükségletet nem elégítjük ki, vitaminhiány lép fel. Ez a vitaminhiány pedig rontja a teljesítményt. Tehát a sportoló elrendü érdeke, hogy bőségesen ellássa szervezetét vitaminokkal. Legértékesebbek a természetes vitaminok. Ezért fogyasszunk sok tejet, tejterméket, /sajtot, túrót, joghurtot/, tojást, időnként barnakenyeret - ebben több a vitamin, mint a fehérkenyérben! - főzelékeket és főleg sok nyers, zöldsálféléseket /paprika, paradicsom, retek, káposzta, uborka, stb/ és friss gyümölcsöt. Ezenkívül sok vitamint tartalmaz a citrom és a narancs is. Télen a friss gyümölcs és a zöldségek beszerzése nehézséget okoz. Ilyenkor a csipkebogyótea rendszeres fogyasztása bőségesen fedezi még a megnövekedett C-vitamin szükségletet is. Általában a megfelelő mennyiségű, változatos étkezés biztosítja a sportoló számára a szükséges vitaminmennyiségeket. Gyári vitamin-készítményeket csak a sportorvos rendelkezésére szedjük.

Hangsúlyozzuk, hogy a vitamin-szükséglet nemcsak a versenyek előtti napokon növekszik meg, hanem már az edzések idején

is. Gondoljunk ennek fedezésére az év minden napján, - főleg az edzési időszakokban!

Az ásványi sók /nátrium, kálium, klór, kalcium, foszfor, magnézium, u.n. "nyomelemek", stb./ a szervezet anyagcseréjében - izommunkánál, az idegszövet működésében, stb. - alapvető fontosságúak. Természetes, hogy ezek hiányában a maximális teljesítőképesség kifejlődése - az anyagcsere-folyamatok gátoltsága miatt - akadályokba ütközik. Mindazok az ételek, amelyek a vitaminoknál felsoroltunk, valamint a különböző húsfeleségek, halételek, bőségesen tartalmaznak ásványi sókat. Itt is érvényes, amit a vitaminoknál említettünk: a változatos étkezés fedezi az ásványi só szükségletünket is.

Az erő kifejtés következtében fellépő izzadás nagy folyadékvesztést okoz. Egyes sportágakban edzésenként ez több liter is lehet. Ezt a folyadékvesztést minél előbb hosszantartó versenyeknél még a verseny alatt - feltétlenül pótolnunk kell. Így a folyadékháztartásunk egyensúlyban marad. Mértékletesen és lassan igyunk, lehetőleg ne túl hideget! A folyadékvesztést ne tiszta vízzel pótoljuk. Fogyasszunk inkább tejet /kakaót/, tehát, gyümölcslevet vagy ásványvizet. Ezekkel az izzadás közben vesztett nagy mennyiségű ásványi sók egy részét is pótolhatjuk.

Felmerül a gondolat, hogy időnként kis-mennyiségű konyhasó adásával csökkentünk az izzadást és a szomjúságerzést. A konyhasó ugyanis bizonyos határok közt megköti a vizet, tehát csökkenti az izzadást. Azonban használata előtt esetlegesen mellékhatások miatt a sportorvostól kérjünk tanácsot.

A szemeskávéből készült feketekávé fogyasztásánál óvakodjunk a túlzásoktól. Az alkohol rendszeres fogyasztását tiltjuk. Ezek a folyadék-pótlás szempontjából természetesen nem jöhetnek szóba.

A sportoló napi étkezését az edzések szerint ossza be.

Általános szabályt nem lehet felállítani, mégis szeretnénk pár megjegyzést tenni. Étkezés után az edzésig legalább két órát, edzés után az étkezésig pedig másfél órát pihenjünk. Azonban a bőséges, nehezen emészthető fogásokból álló étkezés és az erős edzés között a négy órás pihenő is indokolt, míg kis mennyiségű, könnyű étel esetén ez a hosszú pihenő természetesen felesleges. Nem feltétlenül szükséges, hogy a főétkezés az ebéd legyen. Fontos, hogy sem tele gyomorral, sem éhesen ne végezzünk erős edzést; az edzést megelőző étkezésünk könnyen emészthető táplálékból álljon; az emésztés és az erő kifejtés ne zavarja egymást. Ez érvényes a versenyekre is. Minden nap azonos időpontokban étkezzünk. Ha kialakult étkezésünk napi rendszere, akkor ehhez tart-suk magunkat.

Étlapunknak évszakonként is van ingadozása. Nyáron változatos élelmiszerkészlet áll rendelkezésünkre. Kálóriagényünk kisebb, inkább folyadékból, üdítő, könnyű ételeket fogyasszunk. A friss gyümölcsök és a saláták ilyenkor előtérbe kerülnek. Ősszel is válogathatunk a különböző zöldségfélék és gyümölcsök között. Ezeket

igyekezzünk minél tovább felhasználni. Télen több kalóriát igényel szervezetünk, mint nyáron. Nagyobb gondot kell fordítanunk szervezetünk vitaminellátására, mint nyáron. Előkerülnek a tartósított főzelékfélék, gyümölcsök és száraz főzelékek.

Ezek mellett fogyasszunk nyerssalátákat, savanyukáposztát, sárgarépát és burgonyát. "C" vitamin szükségletünket fedezhetjük a csipkebogyóteával. A legtöbb problémát a koratavaszi időszak jelenti. Elelmiszereink vitamin-tartalma lecsökken. Ezért időnként együnk reszelt sárgarépát cukorral és citrommal; ez sok "A" és "C" vitamint tartalmaz. A tartósított zöldség és gyümölcsféléket tegyük változatosabbá a korai spenóttal, zöldsalátával, sós-káival. Étrendünkben gyakran szerepeljen a tojás is. Ilyenkor már könnyen beszerezhető.

Az ételek elkészítésével kapcsolatban a háziasszonyoknak szeretnénk néhány tanácsot adni. Főzésnél egyes vitaminok elbomlanak, tehát óvakodjunk az ételek túlfőzésétől. A korszerű főzés lényeges eljárása a párolás. Ez kevés víz hozzáadásával történik; az anyagok főleg saját levükben puhulnak meg; ezalatt az ásványi sók kevésbé oldódnak ki, az ételek kellemesebb ízt kapnak, hamarabb puhulnak meg, mint a főzés által. A zsirban sütésnél a zsír mindig forró legyen; így az anyagok felületén keletkező sült réteg nem engedi ki a belső nedveket. Ez főleg a hus sütésénél fontos. Azonban óvakodjunk a túlhevítéstől is, mert ilyenkor a zsirok elégnének és főleg az olajoknál kellemetlen, keserű mellékíz keletkezik.

A gondosan terített asztal és az izléses tálalás növeli ételünk értékét és fokozza az étvágyat. Ügyeljünk arra, hogy az ételeket ne forrón, de melegen tálaljuk. Célszerű a jénai tálak használata; ezek előmelegíthetők.

Végül röviden a "fogyasztásról" kell beszélnünk.

Egyes sportolók /birkózók, ökölvívók/, hogy alacsonyabb súlycsoportban versenyezzenek, a gyors testsúly-fogyasztáshoz folyamodnak. Ezt úgy érik el, hogy csökkentik a táplálkozást, főleg a folyadék felvételt, emellett fokozzák az edzést és ezek fogyasztó hatását gőzfürdővel vagy más módon való izzasztással gyorsítják. Ezekkel a módszerekkel elért gyors testsúlycsökkenés károsítja a sportoló szervezetét, rontja a fizikai és a szellemi teljesítőképességet. Ilyen kiéhezett, legyengült állapotban a verseny okozta túlterhelés súlyos következményekkel járhat. A sportoló mindig az optimális testsúlyának megfelelő súlycsoportban versenyezzék és ezt már az edzési időszak kezdetétől foko-

zatosan és ne közvetlenül a verseny előtt ellenőrizze! A táplálkozás /főleg zsiradékok/ csökkentésével végzett fogyasztás a heti másfél-két kg-ot ne haladja meg és mindig a sportorvos ellenőrzése mellett történjék.

A sportoló a helyes táplálkozás adta lehetőséget értékelje reálisan. A győzelemhez jól edzett szervezet, erős akarat és rendszeres, kemény edzés szükséges. Ne várjunk csodákat a táplálkozástól! A helyes táplálkozás nem helyettesíti az edzést, csak lehetőséget teremt ahhoz, hogy szervezetünk elérje a maximális teljesítőképességét. Azonban helytelen volna a táplálkozás lebecsülése is. A bőséges étkezés, az étvágy és az éhségérzés nem nyújtanak kielégítő tápanyag felvételt.

Ne kívánjunk a győzelem érdekében "különlegességeket!"

Nincsenek "specialitások", amiktől győzni lehet. Étrendünk összeállításánál maradjunk a nálunk megszokott alapanyagoknál. Ha rájöttünk, hogy táplálkozási szokásainkon változtatnunk kell, akkor azt az edzési időszak elején, fokozatosan s ne a verseny előtt, hirtelen hajtsuk végre. Főleg az olajos zöldsalátákkal tegyük változatossá az étlapunkat.

A ma alkalmazott, tudományosan kidolgozott edzésmódszerek - melyek nélkül nemzetközi versenyeken győzelem lehetetlen - szükségessé teszik, hogy a sportolók tudományosan megalapozott elvek szerint táplálkozzanak.

- o - Malomsoki Jenő



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

Előfizetési díj: 1 évre 36,- Ft, 1 /2 évre 18,- Ft, 1/4 évre 9,-Ft
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkszámlájára
Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Z-640260-Sportsokszorosító

Felelős a vállalat igazgatója