

ATLÉTIKAI TRÉNING

ÍRTA

GÁSPÁR JENŐ

AZ ATHENAEUM R.-T. KIADÁSA

AZ ATHENAEUM
SPORTKÖNYVTÁRA

SZERKESZTI
FÖLDESSY JÁNOS DR.

IV KÖTET
ATLÉTIKAI SOROZAT 1.SZÁM



Gáspár Jenő,
Magyarország sokszoros magasugró bajnoka és
rekordere (193 cm.), az «Atlétikai Tréning» írója.

13324. — Budapest, az Athenaeum r.-t. könyvnyomdája.

ATLÉTÁK!

T i, akik először húzzátok fel elfogódva a szögescipőt, t i, akik már belekóstoltatok a szabad levegő, zöld rét és salak mámoros boldog örömeibe és t i is, akik már sok dicső küzdelem és nagy verseny során bajnokokká, igazán a tlétává lettetek, tiétek legyen ez a könyv.

Én, aki olyan sok időn át szerelmese voltam a salakpályának, én, aki végig vágattam azon az úton, amelynek ti csak a lelegején vagytok, vagy csak rajta topogtok, én, aki megízleltem a diadal ízét, de végig szenvedtem a legyőzetés minden keserűségét is, mintegy baráti buzdító kézszorítást adom kezetekbe ezt a könyvet.

Nem tudok rideg szakkönyvet írni arról a sportról, amelynek a legfőbb ereje az, hogy csak szeretni lehet. Nem akarok a számok, a statisztikus táblázatok rengetegében bujkálni veletek, mert hiszen ezt sokkal jobban elvégezték és elvégzik helyettem az arra hivatottabbak. Mint barát szeretnék ott ülni melleltek e könyv alakjában, csendes, zimankós őszi estén, majd megfogva a kezeteiket, megnyerve szíveteket, elvinni titeket a nyár sugaraiban fürdő pályákra, hogy jobban lásson a szemetek és egyre jobban szeressen a szívetek.

Ezzel, — úgy érzem, — egy nagy mulasztást is kell pótolnom. A tavalyi évben elért sok hatalmas eredményem és diadalmas rekordom után nagyon sok levelet hozott nekem a posta. Mindegyik levélben egy kérdés, tanácskérés volt, kezdő vagy már versenyző atlétáktól. Volt közöttük olyan lelkes és rajongó szeretettel megírt levél, amelyik nagyon meghatott, amelyik titkokat és misztikus eszközöket akart általam megtudni,

volt olyan, amely a látszólagos sikertelenség hangján szólt, amely igazán szomorúvá tett.

Most bevallom, hogy nagyon sok levélre nem feleltem és bizony ma is lelkiismeretfurdalást érzek, ha eszembe jut egy-egy levél írójának a csalódása, vagy lelki szemeim elé csillan egy-egy lelkes kisdiák-barátom szeme, amint fájó szemrehányással néz reám.

Most azonban, hogy az *Athenaeum* megadta erre a módot, felelek ezekre a levelekre.

Úgy érzem, nem késő! Sőt!

Láttam a tavalyi olasz—magyar atlétikai viadalon boldogan ujjongani, sokszor extázisba menő tombolással biztatni tizenkétezer torokból húsz magyar atlétát és láttam a Budapest-Berlin atlétikai viadalon huszonötezer boldogan sugárzó, meghatva himnuszozó emberarcot — láttam a jövő szebb, megértőbb és több szeretettel telt publikumát és ezen át megéreztem sok-sok száz új magyar lélek atlétává izmosodását.

Most már tudom, hogy ez a könyv is kell. A sok, ismeretlenül hozzám irányuló kérdés most már nem maradhat válasz nélkül.

Atléták! fogadjátok szeretettel ezt a könyvet, egy barátok nyújtja át nektek, tizenötévi nyilvános szereplés után tapasztalatait, legjobb tudását és szívét.

Ha csak néhány lelkes szerelmessel lesz is gazdagabb ez írás nyomán a magyar atlétika, nem dolgoztam hiába.

Szeged—Bologna. 1927.

GÁSPÁR JENŐ.

ELSŐ RÉSZ.

A tréningről általában.

Tréning! Mikor ezt a szót, mint kisdíák először hallottam, úgy éreztem, mintha egy rettenetesen titokzatos és alig megmagyarázható valamivel állnék szemközt. Mintha egy nagy gyár előtt állottam volna, melynek a falai mögött állandóan zúg, morajlik valami, folyik valamilyen általam alig ismert cselekvés, amelynek komor, sötét ablakai vannak és erősen bezárt hatalmas kapuja felett ez a szó «Training» Ha akkor valaki azt mondta volna, hogy valamikor én erről a félelmetes, megmagyarázhatatlan valamiről könyvet fogok írni, alig hiszem, hogy elhittem volna neki.

Amikor azután már úgy ahogy megértettem, hogy ez az angol szó mit jelent: «gyakorlás», attól a perctől kezdve én a hegedűleckéket «betreniroztam», a fizikából — közel volt a felelés — «tréninget vettem», egy iskolaévvégi szavaló-ünnepre szigorúan «tréningbeálltam»; Arany János a balladákban volt «nagy formában», melyet falusi magányában végzett, skót népballadai «tréning»-gel ért el.

Úgy-e, nevettek rajtam, pedig vizsgáljátok csak meg magatokat és hasonló jókat szintén felfedezhettek a saját agyatok tekervényei között is.

A tréning szónak reám gyakorolt hatása ma is megmaradt. *A tréninget egész sportpályafutásom alatt mindig komolyan vettem és meg vagyok győződve arról, hogy ered' menyeimet csakis ennek köszönhetem.*

Tréningnek nevezzük azt a nyugodt gyakorlást, mely állandó és rendszeres időközökben megismétlődő mozgásokkal megedzi a testet, elősegíti a fokozott anyagcsere folytán annak megerősödését, hozzászoktatja a tüdőt, szívet és egyéb szerveket egy a mindennapi életben előforduló mozgásoknál nagyobb és erősebb erő kifejtésekhez, esetleg természetünkben nem rejlő más mozgásokhoz is.

Ha valaha az életben nagy sporteredményeket akartok elérni — mert hiszen nem tételezem fel azt, hogy más-különben ezt a könyvet kezetekbe vennétek, — nagyon figyelmetekbe ajánlom, hogy a tréninget vegyétek komolyan és soha, semmiféle körülmények között — ha csak betegek nem vagytok — ne engedjétek a henyélésre hajlamos test csábításainak. Mert bizony, amikor künn süvít a szél és szítál a hideg tavaszi vagy őszi eső, bent pedig barátságosan duruzsol a kályha tüze és olyan ingerlően kínálja magát a karosszék, nagy lelkiemre van szükség, hogy az atléta-ifjú a szeles és esős tréningpályát válassza. Gondoljatok ilyenkor gyermekkorotok indiánhőseire: a Bórharisnyára, vagy a «Nagy Sas»-ra, akik naggyá, erőssé és legendásan ügyessé éppen az ilyen zord, kályhamellett marasztaló idő-kben lettek, amikor nem a kályha mellett üldögélést választot-ták. Gondoljatok ilyenkor arra, hogy a szél rózsásra csípi az arcot, a jó tavaszi eső tisztítja és edzi a bőrt és a halovány, bágyadt szemű zsúrlovagnál mindig százszor különb a merészen villogó szemű, egészségesen pirosarcú atléta.

A tréning maga lényegében ugyanaz a kezdő, valamint a már versenyző atlétánál. Különbség csupán a mennyiség-ben és a gyakorlás intenzitásában van. Hogy ezt a különbséget valamiképpen érzékelhetővé tegyem, külön fogom választani a kezdő-atléta tréningjét a versenyzőjétől, de külön fogom választani az egyes időszakokban (tél, tavasz, nyár, ősz) végzendő tréninget is. Ezt pedig úgy fogjuk csinálni, kedves Atléta barátom, hogy szépen apránként végig fogunk trenírozni minden távot, megpróbálunk minden ugrást és dobást és azután az atlétikának minden ágából fogunk készülni egy-egy nagy versenyre.

Hogy most már arról is beszéljek, amit e fejezet címéül írtam, hát nagy általánosságban a következőket mondom el:

Az atlétikai tréningnél, mint minden más sportágnál szerintem *a sok és erős munka az egyedül célravezető*. Nagy eredményeket *sokszor* elérni, *igazi atlétává lenni*, csak sok és erős munkával lehet. A legnagyobb tévedésnek tartom azt a hitet, hogy a már nagy eredményekhez közelálló atlétának keveset vagy alig kell dolgoznia; nem ismerem el, hogy az az egészségnek, a test fejlődésének javára szolgálna, ha a versenyző atléta minimális vagy gyenge tréninggel versenyeznél le egyik erős versenyét a másik után.

Feltétlenül *fontos, hogy a nyugodt, nem erőszakolt tréning nyomán az atléta ereje, munkabírása és ezzel természetesen a teljesítőképessége is folyton emelkedjék*. Emelkedjék egészen addig, amíg a kor határt nem szab és ennek folytán a lest természetes ereje meg nem csappan, míg az öregedés következtében — ami egyik embernél utóbb, másiknál előbb következik be — a testnek sejtermelése csökkenést nem mutat.

Előfordul nagyon sokszor — különösen vidéken tapasztaltam ezt, — hogy egy úgynevezett kezdő atléta nagy eredményt ér el és mikor rendszeres munkával készülni kezd valamilyen versenyre, ezt az eredményét alig múlja felül, sokszor pedig azon alul marad. Erre sarokba vágja a szögescipőt, lesajnál minden tréninget és trénert, hivatkozik a «tréning nélkül» elért eredményére és nem is néz feléje sem a pályának.

Az ilyen eseteknek nem szabad előfordulniuk és meg vagyok arról győződve, hogy az, aki ezt a könyvet végigolvassa, nem lesz soha ilyen eset hőse. Miért?

Azért, kedves barátom, mert az ilyen «kezdő» atléta bele fog illeszkedni a tréning olyan fázisába, amelybe az eddig végzett munkája, mondjuk tréningje folytán beleillik.

A tréning intenzivitása szerint — a folyton fokozódást szem előtt tartva, — *a tréning három fázisát különböztessük meg*.

A kezdés, az *első lépések* a szögescipőben az első fázis, majd következik az a része a tréningnek, amikor — kedves barátom — már *szerelmes lettél a szép fekete salakba*, karcsú gátakba, füttyülő diszkoszba, esetleg kacérkodszt a puha ugrópálya homokjával, végül a harmadik fázis az, amikor a tribünön nyüzsgő embertömegben már a te neved is ott morajlik, mint buzdító bátorítás vagy tomboló dicséret, — szóval mikor már *versenyzővé lettél*.

Azonkívül megvizsgáljuk más oldaláról is a tréninget. Az a gyakorlás, amit a sporttelepen végzünk: *az aktív tréning*, az pedig, amit a sporttelepen kívül, a mindennapi élet során beállítunk az eredményelérés szolgálatába: *a passzív tréning*.

Azt hiszem, most már sikerült ezt a babonásan furcsa szót elemeire bontanom, engedd meg tehát, kedves *kezdő* barátom, hogy most először veled csevegjek egy kissé ezekről a dolgokról, neked világítsam meg először a tréningpályára vezető utat.

Tréningtanácsok teljesen kezdőknek.

Első nap.

Úgy, hát Te teljesen kezdő vagy? Még eddig soha nem szaladtál versenyt valakivel, nem ugrottál át árkot, nem próbáltál követ messzire hajítani? No látod?

Hát az iskolában tornásztál e valamit? Csak az elemiben, és azután?

Hát szóval: szegény szüleid lévén, nem tanulhattál tovább és most becsületes asztlalosmunkával keresed a kenyeredet, 18 éves egészséges, jól megtermett fiú vagy és van naponta másfél órád, amit nem a kocsmában, vagy a kávéházban akarsz eltölteni.

No jól van. Tekintettel arra, hogy van itt a közelben egy sporttelep, hozd a szögescipődet és menjünk ki oda.

Látod, egészen másképen jársz a futócipőben, mint az uccaiban. *Csak emelkedj könnyedén minden lépésnél lábujjhegyre, de ne járd mindig olyan mereven.* Sarokra lépj le,

azután könnyedén dülj előre, nem szabad a szögescipődet egész talppal használni járás közben sem, mert a szögek hamar elferdülnek.

Úgy, most jól van! Hasonlít ez a salakon való járás ahhoz, amit népiesen úgy mondanak *«úgy lép, mintha tojásra lépne»*. Az első napokban érezni fogod a vádli izmaiban ezt a szokatlan lépegetést, de később úgy megszokod, hogy észre sem veszed.

Most próbálg egészzen könnyedén szaladni vagy 50 métert. Csak természetesen, minden erőlködés nélkül, inkább lassan. Ne igyekezz semmit vagy senkit, akit valaha futni láttál, utánozni. Ne is gondold most arra, hogy futsz.

A lépéseid elég természetesek, könnyedék voltak, de a testtartásod és a karmozgatásod rossz. Próbáld ezt meg mégegyszer úgy, hogy *egy kicsit dülj előre a futásnál, dülj, — ezt ismétlem — de ne hajolj*. Olyan érzésed legyen, mintha a sok üléstől fájna a derekad és kiegyenesednél s a mellkasodat oda akarnád szorítani az asztalhoz. Próbáld csak meg. Jól van. *A karodat pedig ne tartsd mereven, hanem könyökben kissé hajlítva* és azután engedd, hogy az oldalad mellett mozogjon, anélkül hogy Te ezt mozgatni megkísérelnéd. No, most mégegyszer szaladd le azt az 50 méterest. Elég.

Rendkívül figyelj arra, *hogya könnyen futsz, semmi-féle testrészedet ne érezd*, különösen ne érezd, hogy van karod, van lábad vagy fejed. Ne érezz mást, mint azt, hogy mozogsz és hogy ez a mozgás kellemes.

Ne erőlködj! Addig, míg az izmaid — a kar, hát, has, comb, boka, stb. izmai — meg nem erősödnek, úgyhogy néhány száz méteren keresztül is könnyedén tudj mozogni, addig ne is gondold arra, hogy gyorsan is lehet futni.

Ez a súlygolyó itt 77 kiló, nehéz, de ezt még hagyjuk. Bár látom, hogy erős és jól fejlett fiú vagy, mégis kezdünk csak el ezzel az ötkilóssal. Milyen kezes vagy? Jobb —, no akkor fogd a jobbkezedbe ezt a golyót és próbáld erre, felém lökni.

No, gyere ide és lökd arra vissza. Helyes, most figyelj rám.

Mielőtt a golyót ellökni akarnád, a következőkre gondolj: *csak a karod kilökésével a golyót — bárrailyen erős is vagy — messzire aligha lököd, kell tehát, hogy az egész tested erejét beleadd a lökésbe.* Azt pedig csak úgy éred el, hogy megtanulod ennek a módját, — vagy ahogy atléta-nyelven mondják — a stílusát.

Megjegyzem, hogy neked még — tekintettel arra, hogy ezt sohasem próbáltad — nem fogom a stílus minden finom árnyalatát elmagyarázni, hanem csak úgy általánosságban a súlylökés lényegét. Ez pedig a következő:

A fontos az, hogy ágy állj, hogy a ballábad legyen a dobás irányában és az egész tested baloldala legyen arra néző. A jobboldalad az, ahonnan a lökés kiindul, a bal, amelyik elősegíti a lökést és megtámasztja a lökés pillanatában a testet. Állj most arra felé arccal, amerre a golyót lökni akarod. Most csinálj egy «jobbra át»-ot és fogd a balkezvedbe a golyót. Lépj ki jobbra terpeszállásba és térdben kissé hajlítsd meg a jobblábadat. Most vedd jobbkézbe a golyót, fogd úgy, hogy sem teljesen a tenyereden, sem teljesen az ujjaidon ne legyen, hanem az ujjak között fogva, a tenyér ujjak tövében levő párnájára támaszkodjék. Az ujjaid fogják, de görcsösen ne szorítsák a golyót. Emeld a golyót a jobb vállad fölé és bocsásd le a válladra, amennyire csak tudod. Most hajlítsd a tested jobbra, úgyhogy a ballábad hegye éppen csak hogy támaszkodjék a földön. Ez az ellökés előtti állás.

Próbáld meg még egyszer.

Ebből a helyzetből történik a golyó kilökése, úgyhogy *a jobbláb, mint egy rúgó kiegyenesedik, a jobboldal hirtelen kinyúlva, a dobás iránya felé fordul, arra igyekszik hajolni és a kar 50 fokú szög alatt 'kirúgja' a tenyérben levő golyót.*

Egyszerű, mi? No, várj, fogsz Te még kinlódni heteken át, míg ebből a hallatlan egyszerűségből egészen parányi kis hibáskákat szeretnél eltüntetni és minél kevesebb erőlködéssel minél nagyobbat dobni.

De addig ne törődj mással, mint a fenti mozgás és golyókilökés megszokásával. *Játszva, minden görcsös erőlködés nélkül dobj vagy 20—25-ször, lábujjhegyen szaladj a guruló*

golyó után és balkézszel dobd vissza. Fontos az, hogy a balkezed és a baloldalad is folyton működésben legyen, ügyesdjék, erősödjék, mert akkor a jobboldal és a jobbkar munkája is sokkal, de sokkal könnyebb lesz.

Minden megmozdulásnál arra figyelj, hogy a tartásod szép és könnyed legyen.

Hű, hogy múlik az idő, no, majd holnap folytatjuk. Most még egész könnyen és úgy, ahogy először mutattam, szaladj 400 métert és mára elég is lesz. Mielőtt felöltöznél, masszírozd meg a lábaidat, bokától felfelé, nem túlságosan erősen, de úgy körülbelül öt percig.

Holnap lesz egy kis izomlázad az egész testedben, ez kellemetlen, fájó érzés, olyan, mintha az izmaidat megütötték volna, de ne törődj vele.

A második nap.

No, érzed azt, hogy van lábad és karod? Úgy-e, nem is olyan rettenetes?

Szökdécselve szaladj kétszer 60 métert, de közben mindig fújd ki egy kissé magadat.

No, most megpróbáljuk a távolugrást.

Onnan, ahol az a fehérre meszelt lécz van, kell elugrani, onnan lépj vissza nyolcat, szaladj neki és ugorj úgy, ahogy tudsz.

Jól van. Most fogsz majd vagy tízet ugrani egymás után. Először arra törekezdj, hogy jól elrúgd magad az elugrásnál és ne nézz mindjárt oda, ahova le fogsz esni. *Abban a pillanatban, amikor eldobbantasz, kapd fel a fejed és nézz fel arra a szemben levő felhőre.* De ne feledd rajta a szemedet, igazán nem szükséges, hogy verset írjal róla, hanem rögtön utána nézz le az előtted elterülő homokra. Ezt, amikor távolságot ugrasz, mindig tartsd szem előtt.

Addig, míg nekilendülsz, az eldobbantás helyét figyeld, abban a pillanatban azonban, amikor eldobbantottál, már egy előtted és fölötted nagyobb távolságra levő pontra szegezd a

tekinteted, majd a leesésnél megint hirtelen 2—3 méterre előtted a homokra szegezd a szemeidet. Nem fogod ezt soha elfelejteni? Majd meglátod később, hogy tulajdonképpen ez a lényege az egész távolugrásnak.

Ha kiszozogtad magad, dobálj vagy 15—20-at a súlygolyóval, csak úgy, mint először csináltad. A kilökés után szaladj utána és dobd balkézszel vissza, ne állj be a dobó-körbe, csak úgy szabadon dobálj. Arra még ráérsz, hogy kilépni megtanulj, előbb dobni tanulj meg.

Kész vagy? No, most ismerkedj meg a diszkosszal is. A diszkoszvetést is könnyebb diszkosszal fogjuk megtanulni, és addig, míg azt szépen, simán kiengedni nem tudod, addig nem is nyúlhatsz a rendes súlyú diszkoszhoz. Mert ezt tökéletesen csak úgy tudod megtanulni, ha soha, de soha nem erőlködsz.

Nyisd szét a tengeredet és az ujjaidat, tedd bele a diszkoszt, úgyhogy a hüvelykujj kivételével a többi ujj utolsó percei áthajoljanak a diszkosz peremén és a korong a tenyérben nyugodjék. Most lengesd a kart a test mellett úgy, mint ahogy a rajztáblát szoktad vinni, szóval a kézfej legyen kívül és a diszkosz szabad lapja a comb felé nézzen.

Magadtól rájössz arra, hogyha nem lengeted a kart, a diszkosz (a helyes fogásnál) kiesik a kezedből.

Ezt a lengetést most egyre szélesebb ívben csináld és a diszkoszt mindjobban emeld el a combtól. Mikor a diszkosz hátulról előreleendő, a mutatóujjaddal adj egy kis lökést a peremének és az ki fog szaladni a tenyeredből.

Ha a lengetés íve szabályos volt, ha a tenyér ebben az ívben feküdt a korongon s ha görcsös szorítás, vagy rángatás nem éri a diszkoszt, annak szépen, laposan kell kipörögni, kisiklani a mutatóujjadról.

Csináld ezt is vagy 20-szor, úgy mint a súlydobást. Ha kidobtad (ne igyekezz messzire dobni, hanem szép simán, laposan kilengetni), szökdécselj utána és balkézszel lengesd és dobd vissza.

Ugye milyen jól esik, mikor egyszer-kétszer szépen sikerül a dobás? Azt hiszem mára elég is leszl!

Könnyed testtartással, a mellkast kiemelve a törzsből, lassú nyugodt karmunkával szaladj 200 métert, úgy mint tegnap, minden erőlködés nélkül. Azután maszírozd át megint a lábaidat és csak úgy öltözz fel.

Majd meglátod milyen jól fog esni a vacsora.

A harmadik lecke.

Nagyon helyesen tetted, hogy egy napot pihentél, legalább az izomlázad is lassan elmúlik. Hja barátom, a test lázong, ezekhez a mozgásokhoz nincsen hozzászokva és bizony beletelik néhány hét, míg végleg megszokja, sőt követelni fogja ezeket a mozgásokat. Ha egy-két napig esik majd az eső, úgy fog hiányozni ez a napi egy órai mozgás, mint a mindennapi kenyér.

Addig azonban használjuk fel a jó időt és tanuljunk még meg egyetmást.

Ezentúl ha a pályára jössz, mindig szaladgálj egy keveset, mielőtt valami mást csinálnál. Azzal, hogy egy-két 40—50 méteres tempófutást meg szökdecselest csinálsz, meggyorsítod a vérkeringést az egész testben, megmozgatód, átmelegited az izmaidat, ezáltal felfrissited, munkára képessé teszed a tested.

Mert figyelj csak ide. Előfordult már bizonyára veled is, hogy valamelyik karodra feküdtél és a karod elzsibbadt, «elhalt», ahogy mondani szokták. Azt azután megmozdítani, vagy azzal valamit csinálni, pl. fogni vagy emelni képtelen voltál addig, míg a vérkeringés a karodban helyre nem állt. Már most ugyanez az eset, ha nem is olyan nagy mértékben, a tréning elején. Az egész testedben gyenge zibongás van, amelyet azonban nem érzel; kell tehát hogy a vérkeringést meggyorsítsd.

Soha semmibe ne kezdj, mielőtt lassan történő futkározással, vagy dörzsöléssel tagjaidat be nem melegited. «Felmelegítő mozgásnak» fogjuk ezt az előmozgást nevezni.

Felmelegítő mozgás után menj súlyt és diszkosz dobálni, mert azután megpróbáljuk a magasugrást is.

Ha majd 20—20 dobást kidobtál, és egy néhányat ugrottál távolba, gyere ide a mércéhez.

Magasugrásnál — mielőtt bármiféle stílust is megtanulnál, — *igyekezz 4—5 lépésnyi rohammal valamilyen neked megfelelő, de kis magasságot úgy átugrani, hogy az eldobbantó lábadra érkezz le az ugrás után.*

Addig, míg ezt könnyedén megcsinálni nem tudod, ne próbáld ki magadat, ne ugorj magasságra, értem ezalatt azt, hogy ne emeld a lécet olyan fokra, amelyet már nem tudsz könnyedén átugrani. Figyelj arra, hogy *elugrásnál energikusan dobbants és az elugrás után is egyensúlyozz.* Ne engedd, hogy tested tehetetlenül zuhanjon le a földre. Soha 8—10 ugrásnál többet ne próbálj és az ugrás előtt tégy a cipődbe a sarok kímélése céljából, gumi- sarokbetétet. (Ilyen sarokbetét néhány filléért minden cipőüzletben kapható.)

Magasugrásnál a legfőbb törekvésed legyen, hogy minél szebben és könnyedebben mozogj. Gondolj arra, hogy a mozdulataidat le akarják fényképezni és igyekezz a szép testtartást megőrizni.

Ha kipihented magad, szaladj 400 métert a már megszokott módon.

Ezzel, kedves Kezdő barátom, *készen is vagyunk.* Most már nem jövök ki veled többet a pályára, mert *véleményem szerint mást, mint ezeket a már megtanultakat, egy jó ideig nem szabad csinálnod.*

Ezek a főágai az atlétikának: a könnyed futkározások, játszva elvégzett dobások és ugrások meg fogják edzeni és erősíteni a testedet, úgyhogy mikor már egynéhány hét eltelik, sokkal könnyebben fogod akár a gátfutást, akár a gerelydobást vagy a rúdugrást megtanulni.

Ne *akarj rövid időn belül nagy eredményeket elérni* és sokkal előbb eredményes leszel, mintsem azt gondolnád.

Ne specializálj /Csinálj mindent jókedvvel és örömmel, élvezd a levegőt, napfényt, mozgást, — okozzon örömet neked a nemes sportolás-adta elfáradás.

Gondod legyen arra, hogy *a testedet tartsd mindig tisztán és öltözz az időjárásnak megfelelően.*

Ha zimankós, hűvös időben mennél a sporttelepre, a rendes dresszre végy fel egy puha, meleganyagú szvettert és hosszú nadrágot.

Fordíts nagy gondot az étkezésre. Bármilyen egyszerű legyen is az eledeled, fogyaszd azt el jó étvágygal, de ne edd tele magad a csömörlésig. A főétkezésed — ellentétben a jó magyar szokással — a reggeli és vacsora legyen. Vacsora után sétálj egy keveset és korán fekjüdj le. *Aludj télen át is nyitott ablaknál.* Nem fogsz megfázni és náthákkal kínlódni soha.

Most pedig kívánok neked kitartást és sok-sok kellemes délutánt a sporttelepeken.

MÁSODIK RÉSZ. Az előkészítő tréning.

Ruganyosság, láb-, kar-, derékerősítési és tüdő-tréning.

A testnek a pályaszezonra való őszi, téli és tavaszi előkészítése az eredményes sportolás szempontjából sokkal, de sokkal fontosabb, mint maga a pályán végzett tréning.

Ha a szép napok beálltával nem egy hosszú lustálkodástól, örökös szobalevegőtől, dohányfüsttől szutykossá vált tüdő, elernyedtt, esetleg elhízott test kerül ki — mondjuk gyógyulni — a levegőre és a napi a, hanem egy üde, friss szervezet, ruganyos, tette kész izomzat, tiszta agy kezd el sportolni, azt hiszem, az évi eredmény is sokkal, de sokkal nagyobb lesz.

Amint a pályákon az őszi esőzés, vagy a hó beálltával — vagy mondjuk, a primitív berendezkedés folytán — a megfelelő felszerelés híján nem lehet tovább sportolni, a szögescipővel együtt ne vágjunk a sarokba minden mozgást is.

Vegyük például a Te esetedet, kedves barátom. Tisztviselője vagy egy nagy vállalatnak és reggel 8 órától este 7-ig dolgozol. Míg a napok hosszabbak voltak, igyekeztél rövidebb 7 óra után a pályán lenni. Mindennap volt tehát egy, esetleg másfél órás tréningre.

És most nincs? Dehogy is nincs!

Először is, mikor este hazafelé tartasz, ne ülj fel a legelső villamosra. Bármilyen messze is lakol, bárhogy zúgjon és csipjen a hideg szél

menj gyalog,

jó kiadós tempóban, mozgasd meg a sok üléstől elzsibbadt tagjaidat.

Jól kimelegedve érsz majd haza és bármilyen hideg is legyen, az egészségednek teszel eleget ezzel a mozgással.

Ha pedig már otthon vagy, ne rogyj bele egy székbe és ne az legyen az első dolgod, hogy a friss levegőtől kitisztított tüdődbe — mert csak félóra múlva lesz készen a vacsora, — a «Memphis» vagy a «Hölgy» bodros füstfelhőit gyömöszöld bele, hanem *dobd le a kabátodat és gallérododat, állj a szoba közepére és csinálj néhány törzs- és kar- gyakorlatot.*

Tanácsolom, hogy végy egy pár egykilós (de ne nagyobb) súlyzót (ez igazán nem kerül sokba) és a különböző hajlási, lengetési, karkörzési gyakorlatokkal melegítsd fel alaposan a felsőttestedet is. Jó ezeket a gyakorlatokat tükör előtt állva végezni, de a lehetőségig nyitott ablaknál, vagy nagyon jól szellőzött szobában.

Csinálsz 15—20 erőteljes mozdulatot, azután pihensz. Újra egypár gyakorlat, újra pihenő. Nem olyan hosszú az a félóra és egyszer csak azon veszed észre magad, hogy az asztalon a vacsorád.

Hidd el, még az a cigaretta is jobban fog esni, amit vacsora után elszívsz.

Reggel

— kelj fel ezért tíz perccel korábban — *ne is kezdj addig mosdani, míg 15 mély, lassan végrehajtott guggoló-gyakorlatot, néhány energikus karkilökést, törzshajlítást nem csináltál.*

Azt csak elhiszed nekem, hogy mikor reggel felkel, a leglustább ember is nyújtózik egynéhányat. *Gondolkoztál már azon, hogy miért teszi? Úgy-e, belátod, hogy nemcsak a gyomor, hanem az izmok is követelik azt, ami nekik jár.*

Hetenként egyszer — ha nagyon akarod — feltétlenül

eljutsz egy tornaterembe is.

Ott, — tekintettel arra, hogy nem igen fűtik — *szaladgálj bemelegítőül 3—4 percig.* Ha kiszuszogtad magad, állj háttal

oda a bordásfalhoz, kapaszkodj meg és *csinálj néhány páros lábemelést*. Hadd dolgozzanak azok a hasizmok is. Egyszerre csak annyit csinálj, amennyi könnyen megy; ha csak egyszer tudod megcsinálni, csináld egyszer, utána pihenj egy keveset, azután újra csináld, de tízszer legalább vízszintesig emelkedjék a lábad.

Végy aztán egy ugrókötelet és azzal táncolj úgy 3—4 percig. Ne ugorj magasra, csak a bokaidra könnyed játéka emelje fel kissé a talajtól a lábat. Minden nyolcadik, vagy tizedik ugrásnál igyekezz csak magasra ugrani és azalatt a kötelet a talp és a talaj között kétszer ellengetni.

Ez a kötéllel való ugrálás a legjobb gyakorlat a ruganyosság fejlesztésére és ha ezt *összekapcsolod az alacsony ugrószámolyok között páros és egy lábbal történő átszőkelésekkel*, nyugodt lélekkel mondhatod: *ca ruganyosságom fejlesztésére mindent megtettem*».

Aláhúzom, vastagon húzom alá-e szót:

«*boxolj*».

A verekedés vágya minden egészséges fiatalemberben megvan, legyen az bármilyen kulturált, és ha sportérzéke van, feltétlenül meg fogja kedvelni ezt a sok ügyességet és férfiaságot kívánó sportot.

Nem gondolom úgy a boxolást, hogy mindenáron Carpentier vagy Dempsey babérjaira vágyakozzál, hanem *két-három perces kiadós boxolásban fejleszd az erődet, ügyességedet, hajlékonyságodat, és ami az atlétánál a legfontosabb, az önuralmat és a türelemet*.

Minden egészségesen, sportszerűen gondolkozó atléta magáévá teszi ezt a tanácsomat és annak kitűnő hatásáért hálás lesz nekem.

A boxolás az a sport, amelynél a test minden porcikája állandóan mozgásban van, a ruganyos lábmunka fejleszti az összes ugró- és futó-izmokat, s az ütések és védekezések a kar, derék, váll minden izmát igénybeveszik. Minden szabályszerű boxolómozdulásban benne találjuk a

salakon, vagy a dobókörökben végzett mozgás legjellemzőbb fázisait.

No most, ha ezt a heti programot

vasárnapon délelőtt

— mert akkor csak ráérsz — *2–3 kilométeres könnyű futással, vagy hegymászással egybekapcsolod*, elmondhatod, hogy a Te körülményeid között, barátom, szakszerűen és a lehető leglelkismeretesebben készültél a nyári szezonra.

HARMADIK RÉSZ.

Az áttelelő tréning.

Te, kedves atlétatársam, aki igen jó anyagi körülmények között élsz, időd is bőven van, azt kérdezed tőlem, hogyan telj ki a leggazdaságosabban.

A Te esetedben könnyű az én dolgom. Szabadjára engedem tehát a tollamat és csinálok egy olyan heti -programot, amelyet én csak merész álmaimban mertem magamnak kívánni.

Kezdjük el a munkát

novemberben.

Tekintettel arra, hogy egy egész hónapot pihentél a pályaszезón után, nem hagylak tovább lustálkodni. Kelj fel korán, ne reggelizz most sokat, 9 órára úgyis visszajövünk és akkor tombolhatsz a tej, vaj és a tojás birodalmában.

Tekintettel arra, hogy közel van a Városliget, gyorsan fel egy villamosra, ott fogjuk a *reggeli sétánkat* elvégezni.

Milyen kellemes itt künn. Csak messziről hallani az ébredező város zaját, halk moraját, s nem látni mást, mint az égnek meredő kopasz faágakat. Olyanok, mintha imádkozó csontos karok lennének, kétségbeesett égbekapaszkodásai a haldokló földnek.

No, de menjünk gyorsabban, elég hideg van már az ábrándozásra, azután még legalább három kilométer van hátra. így, jó hosszú lépésekkel.

Ahogy itt melletted lépegetek, a következő kis történet jut eszembe.

1925 októberében Párizsban voltam versenyezni. Bizony már erős őszt volt, amikor a verseny után úgy 4—5 nappal egyszer hajnalban, azaz inkább úgy hat óra felé vetődtem haza. Találkoztam ugyanis néhány ismerőssel Párizsban és a montmartrei kis táncpanyákon hamarosan nyakamba szakadt a reggel. Istenem, ha a versenyszámnak vége és Párizsban van az ember, az ilyen is elő szokott fordulni.

Nos, tehát ahogy hazafelé döcög velem a taxi, eszembe jut, milyen jó lenne a Bois de Boulogne sétányain egy kicsit járkálni, nézni a reggeli lovasokat (annyit olvastam róluk) és megszabadulni a fülem mögé bujt saxofón, meg jazz-dob lárjától.

Arra irányítom hát a sofőrt, azután kiszállok és sétálni kezdek.

Ahogy az egyik útkanyarulathoz érek, rámköszönt egy 8—10 tagú társaság, fiatal emberek. Hosszú lépésekben taktusra sétálnak, inkább sietnek.

Mikor a közelbe érnek, ismerem meg őket: Charles Hoff rúdugró világrekorder, Nyumaa, a híres finn diszkoszvető, Martin a svájci 800-as, Berg finn hosszútávfutó, Cator, a híres távolugró, Lewden, a francia magasugró, Baráton, a híres francia középtávfutó; a többit nem ismertem hirtelen fel. Nemzetközileg elég vegyes, de viszont előkelő társaság.

Kérdem tőlük, mit csinálnak ilyen korán reggel. Baráton kedvesen megmagyarázza, hogy *ez a reggeli gyaloglás az ő tréningjüknek egyik legfontosabb s egyben a legkedvesebb része*, s egyúttal megkérdezte tőlem, hogy én mit keresek errefelé. Azt hiszem, egy nagyot nyelhettem, mielőtt kiböktem, hogy ez is az én tréningemhez tartozik.

Velük marsoltam hát tovább és pár perc múlva, mint a kámfor illant ki belőlem a Montmartre minden színe, hangja és nem maradt belőle más, mint egy hatalmas fel-frissülés és egy nagy reggelizés utáni vágy.

Azt hiszem, Te sem vagy most másként. Az alvás még a testben bujkáló mákonya riadva menekült el belőled, jól pezseg a véred, kipirosodott az arcod, lassabb tempóban indulhatunk már hazafelé. Jaj annak a reggelinek!

No, most végezd el a napi munkádat, azután délután 6 órakor találkozunk

a tornateremben.

Lábujjhegyen szökdecselve *szaladj négyszer körbe.* Ha már nem lihegsz, *függeszkegy a mászópóznán egyszer fel és le.*

Ez alaposan meghúzta a karod és derekad izmait, úgy-e? Nagy megkönnyebbülés lesz utána *egynéhány szabadgyakorlat.*

Csináld a következőket: *Alapállásból lassú nyújtott karlendítés oldalt, egyúttal mély belégzés.* A karnyújtással egyúttal *lábujjhegyre emelkedj. Lassan vissza, karokat leengedni, kilégzés.* Ezt négyszer.

Terpezállásba ugrás, karokat nyújtva a fej fölé lendíteni, törzshajlítás előre, hátra, jobbra és balra. Ezt is négyszer.

Terpezállásba ugrás, karokat csípőre. Törzset balra és jobbra fordítani. Többször.

Mellsőfekvőtámasz, felváltva bal- és jobbláb emelés. Nyújtott térdek.

Úgy, most állítsd a padot kb. egy méternyire a bordásfáltól, ülj szembe a fallal, a lábaidat akaszd be, *kezeket csípőre és hajolj lassan hátra és vissza.* Ezt is vagy 2—3-szor.

Gyere, sétáljunk egy kicsit le-fel, azután *vedd az ugrókötelt.*

Olyan legyen neked az ugrókötél, mint a papnak a biblia. Mindig szívesen forgasd.

Most is könnyen, lábujjhegyen táncolj vele egy 20 fordulós — charlestont.

Az előző fejezetekben eléggé megmagyaráztam a hasznosságát. Tekints tehát úgy rá, hogy csak ezzel üdvözülsz. Az a pár homlokodra gyöngyöző verejtékcsepp egy jobb és szebb jövő csillogó ígérete lesz.

No, elég lesz, mert látom, hogy fura szemekkel kezdel rám nézegetni.

Befejezésül, mielőtt a fürdésbe kezdenél, *álj fel szembe a boxlabdával* és ütögesd egypár percig jobb- és balkézrel váltakozva.

A következő napok reggeli sétáján már nem leszek kísérod, mert meg vagyok arról győződve, hogy lelkiismeretesen végig fogod csinálni, sőt néha pár száz méteren át futni is fogsz.

Másnap

a reggeli séta után, délutáni szórakozásod az lesz, hogy *uszodába* mégy és ott egy félóraig ugrálsz, bukdácsolsz, de csak úszva tartózkodsz a vízben. Remélem, tudsz úszni...

Harmadik napon

menj el ismét a tornaterembe, vedd a «bibliádat» és forgasd vagy két percig. Ne csak páros lábbal, hanem egy lábbal is ugrálj váltakozva. Azután *állíts fel négy ugrózsámolyt* egymástól olyan távolságra, hogy egy méter köz legyen közöttük és páros, majd jobb- és ballábbal szökdécselj át rajtuk. Ezt végigcsinálhatod 10-szer, 15-ször.

Ha megvagy, *húzz fel boxkesztyűket*, el fogjuk püfölni egymást. Nem ütünk erősen arcra, csak inkább lendülettel és cselezésekkel fogunk dolgozni, — természetesen kétszer két percig, egy perc pihenővel. Ez azt jelenti, hogy tényleg csak egy perc a pihenő, a többi idő alatt azonban folyton táncolni és, amint csak lehet, ütni kell.

Alaposan elfáradtunk, mi? Sétálj csak egynehányszor körbe a terebben, mert a mai napot még *egypár félkilós súlyzóval végrehajtott szabadgyakorlat* fogja befejezni.

A negyedik napot

először ismét az *ugrókötél*, azután egy néhány *buzogánygyakorlat* vezet be. Mikor ezzel megvagyunk, *csinálunk egypár sprinternek való* gyakorlatot a következő módon: *A mászópóznák közé állsz, fej magasságban megmarkolod azokat és elkezded helyben jó magasra húzott térdel szkippelni.* Rendkívül fárasztó és nehéz gyakorlat ez, tehát közben tarts többször pihenőt. 15-perces ilyen gyakorlás után *fuss lassan, lábujjhegyen kétszer körbe*, azután sétálj, míg egészen kifújta magad.

Hogy egy kis szórakozásban is legyen részed, a magas gyűrűhintán lengedezhetsz, nyújtóztathatod a derekadat, majd a korláton csinálj egy néhány saslengést.

Az ötödik napon

ugrókötél 15—20 percig, természetesen hosszabb pihenőkkel. Tartsd a kötéllel végzett ugrálásnál mindig azt szem előtt, hogy amikor már nem olyan puha és könnyű a felugrás, rögtön abbahagyni, pihenni, azután újra kezdeni.

Egykilós súlyzóval a kezekben egynéhány energikus *karlökés, karkörzés* gyorsan és pár törzsgyakorlat.

Ma nem is lesz más, mint egy ötperces boxolás a labdával és azután kétszer kétperces boxolás ellenféllel.

A hatodik nap

programja egy koradélutáni kirándulás lehetőleg a hegyekbe, elemózsiai hátizsákkal.

A hetedik napra

semmit sem írok elő, mert vasárnap lévén, egész biztosra veszem, hogy egy futballmeccsen fogod a kedvenc csapatodat szidni, esetleg dicsérni.

Este azonban, mielőtt az ágyba feküdnél, csinálj 20—25 *mély guggolást*, és ha lefekszel *hanyattfekve húzd fel a térdedet a mellre és onnan rúgd ki*, persze váltott lábbal. Olyan ez a mozgás, mintha bicikliznél és egy láthatatlan, feletted levő pedált hajtanál.

Ha ezt még néhány páros lábemeléssel is megtetézted, nyugodt lélekkel dobhatod magadat az álom karmaiba.

Decemberben

a program nagyjából ugyanaz, mint az elmúlt hónapban.

Ha hó van, akkor kétszer hetenként *síelj* vagy *ródlizz* künn a hegyekben. Ne csinálj azonban nagy túrákat.

Azt nem ellenzem, hogy egyszer-kétszer egy héten korcsolyázni menj, de a *gyorskorcsolyázó-tréningnek ellene*

vagyok. Azok az atléták, akik télen gyorskorcsolyáznak, vagy arra treníroznak, nagyon sokáig érzik ennek merevítő hatását és csak késő nyáron tudnak formába jönni. Egy kevés korcsolyázás azonban nagyon jó hatással van a boka-izmokra és főleg — tekintettel a korcsolyázó női nemre — a kedélyre.

A *tornatermi munkát* és a *boxolást* vedd azonban nagyon komolyan és a tornateremben végzett gyakorlatoknál figyeld meg egyes fogyatékoságaidat is. Igyekezz azokat az izmokat, amelyek aránylag gyengébbek, többet foglalkoztatni és bár mindig csinálj valamit, a kimerülésig soha ne dolgozd ki magadat.

Január és február.

Itt a báli szezon, az egyik táncmultság követi a másikat.

Vigyázz, hogy ne kapjon karmai közé a tánc mómora. Álszenteskedő, hamis próféta volnék azonban, ha azt mondanám, hogy ne táncolj. Úgy emberi, mint sportszempontról is szükséged van a szórakozásra és a táncra. Csak *ne vidd túlzásba a táncot.* Gondolj arra, hogy neked *reggelenként gyalogló sétát kell tenned,* gondolj arra, hogy a friss, tiszta levegőn végzett séta százezerszer többet ér a poros, füstös bálterem minden gyönyörűségénél.

Soha ne verejtékezz hajnalig, s menj haza legkésőbb egy óraker. A mai táncok, különösen a charleston és a tangó olyanok, mintha csak atlétának találták volna ki, félérnek a legkiválóbb szkippeléssel és kötélugrással. De próbálná csak a világ valamelyik trénera azt mondani neked, hogy este 10-től reggel 5-ig kevés pihenővel szkippelj vagy kötéllel táncolj . . . Azt hiszem, hogy a szemébe nevetnél.

Ha bálba mégy, előtte délután aludj 2—3 órát és a rendes tornatermi munka helyett (ha az volna programon) *a szabad levegőn végezz valami mozgást* (nagy gyaloglóséta, sielés vagy korcsolyázás).

Február végével *hetenként egyszer fuss a mezőn.* Legjobb ezt a munkát vasárnap délelőttre tenni. Magam részé-

ről a komolyabb mezei futásoknak, különösen a sok mezei versenynek — az ellensége vagyok.

A legnagyobb hibának tartom a mezei futóbajnokság márciusvégi, vagy ápriliseleji megrendezését. Ha végignézzük az elmúlt évek mezei futóbajnokain, nagyon szomorú dolgokat veszünk észre.

Most azonban nem politizálunk, mert közeledik a tavasz és el kell végeznünk a tavaszi «szántást» minél nagyobb gonddal.

Március és április hónapban,

amikor csak az idő engedi, *légy künn a pályán.* A többi napon a tornacsarnokban dolgozz, éppen olyan komolyan, mint eddig.

Nagyon helytelen volna, kedves barátom, ha a pálya-tréning megkezdésével minden másirányú tréninget (svédgyakorlatok, speciális szergyakorlatok és boxolás abbahagynál. A legnagyobb versenyszezónban is el kell végezni ezeket a gyakorlatokat, csak hogy a pályán. Teljesen egyforma fontosságú a tréningnek ez a része a másik speciális részével.

Ha ezt nem felejtet el és nem vagy lusta arra, hogy *júliusban is ugrálj a kötéllel, vagy néhány tolódást, saslengést csinálj a korláton, hetenként kétszer 2x2 percig boxolj* (a szereket minden valamirevaló egyesület a rendelkezésedre bocsátja), nem remélt módon fog a teljesítőképeséged emelkedni.

A tavaszi hónapok *a bumlizás hónapjai* a szabadban. *Mindent csinálj, de még semmit sem komolyan. Kezdd el egy kis felmelegítő futkározással, szkippeléssel, azután dobálj súlyt, diszkoszt, gerelyt, ugorj magasat, távot, rudat, szökkenj át egy-két alacsony gáton, fuss egynéhány röptülőstartú, de nagyon könnyű sprintet, befejezésül szaladj egy könnyű kört, vagy, — ha középtávfitó vagy, — 3-4 kört és engedd meg, hogy most már jókivánságaimmal elbúcsúzzam Tőled.*

Sietnem kell, kedves barátom, mert zord arccal közeledik felém a következő - fejezet, melynek a címe.

NEGYEDIK RÉSZ.

A kondíciótréning.

A kondíciótréning *a tréningnek a passzív formája*. Mint ahogy e könyv elején is említettem, az aktív tréninget és a passzív tréninget külön fogom tárgyalni, és hogy most a passzív tréninggel kezdem, ennek az oka az, hogy a tréning e része a legáltalánosabb és az atlétika bármely ágában működő atlétákra egyformán vonatkozik.

I. Életmód.

Erre vonatkozólag egy szóba sűrítettem a komoly és nagy teljesítményekre készülő atlétának szóló tanácsomat: «becsületes» életmód.

A becsületes életet élő atlétának sohasem szabad érezni a lelkiismeretnek még a leghalkabb megszólalását sem. Bármilyen szerény és egyszerű körülmények között élünk, a legkönnyebb becsületesen élni.

Feküdj le korán és aludj télen is nyitott ablaknál. Ha nem vacsorázol későn és utána mozogsz, sétálsz egy keveset, ha nem iszol lefekvés előtt izgató szeszes italokat, mindig kiadós, mély álmat alszol.

Ébredj korán és amikor kinyitod a szemed, azonnal ugorj ki az ágyból. Nyáron Ví6—6 órakor már ragyog a napfény és teljében virul, nyüzszög az élet. *A tisztálkodásra fordíts nagyon nagy gondot.* Ne légy piperkőc, de legalább kétszer szappanozd át és mosd le magadat. Ha van egy

nagy szivacsod, minden reggel és lefekvés előtt átdörzsölheted az egész tested.

Ne dohányozz! Ha egy csöppnyi akaraterőd van, leszokhatsz róla.

Kerüld mindig a rosszlevegőjű, zárt helyiséget, s ha csak lehet, ne járj kávéházba. A szabad idődet sokkal hasznosabban és kellemesebben eltöltheted másutt. Az örökösen dohányfüstös és cikóriaszagú kávéház nem lehet komoly klubhelyisége fiatal és egészséges embernek.

A szép és nemes szórakozások — jó könyv, színház hangversenyek — ez kell, hogy az életedben a szórakozást és a kávéházat pótolja.

Ne gondold, hogy a komoly atlétának nem szabad jó társaságba járni, hogy annak az élethivatását vagy a tanulást el kell hanyagolnia, mert másképpen nem érhet el nagy eredményt.

Minél több az akadály, annál nagyobb értékű a siker.

Ha férfvá, az Élet atlétájává akarsz lenni, az élet minden pillanatában olyan lelkiismeretesnek és becsületesnek kell lenned, mint a pályán, amikor formába hozod a testedet.

Az, aki szellemileg alig, vagy semmiféle munkát nem végez, eltesped és soha, de soha nem emelkedik fel, mint atléta sem a magasabb régiókba.

Az intellektualitás növekedésével együtt jár a testi képességek növekedése is. Persze ez paradoxonnak látszik így nagy általánosságban, de az egyénnél úgyszólván szabályként állítható fel. Én még ahány világklasszist képviselő atlétával csak összehozott a sorsom, mindegyiknél a tanultságnak és olvasottságnak, zeneértésnek nagy fokát találtam.

A becsületes életmód egyik legfontosabb feltétele a *nemi éleiben való megtartóztatás*. Gondoljatok arra, fiatal barátaim, hogy a házasságon kívüli nemi élet nem más, mint a fiatalságotoknak, erőtöknek, minden egészséges fiatal értékeknek az eltékozlása.

Gondoljatok arra minden felétek mosolygó arcnál, vagy megvillanó bokánál, hogy ezerszámra pusztulnak el az emberek a legsúlyosabb betegségekben s hogy egy kétes gyönyörű pillanatot sok esztendő fogcsikorgató átkozódása kísérhet. Gondoljatok arra, hogy ti sohasem kaptok semmit, bármilyen forró is legyen a csók vagy ölelés. Ti csak adtok, magatokból adtok sokat vagy mindent.

Gondoljatok arra, hogy egy könnyelmű félóra minden szebb és nemesebb ambíciótokat tönkretetheti egy életre kihatóan.

Nem igaz, — ordítva kiáltom felétek — nem igaz, hogy ez okvetlen anyagcsereszükséglet. A szerelem az egyik leg-hatalmasabb és legcsodásabb érzés, azt nem lehet anyagcsereszükségletté materializálni.

Gondoljatok arra a tisztalelkű és testű nőre, kit egykor élettársul választotok.

A leendő gyermekeitek tiszta szeméből, ujjongó kacagásából a Ti tisztaságotok fog felétek hozsannázni.

A testi és lelki tisztaságotok legyen mindig összhangban s akkor mindig jól fogjátok érezni magatokat. Nem lesztek idegesek, hanem jókedvűek és egészségesen kacagni tudók.

Akármilyen foglalkozásod van, bizonyosan van életcélod.

Mint atléta sem lehetsz nagy, ha nem tűzöl magad elé egy nagy, alig elérhetőnek látszó célt.

II. Étkezés.

Ellentétben minden eddigi elmélettel — és a «magyar konyhával», — nyugodt lélekkel merem mondani, hogy *az atléta napi étkezésében a reggeli és a vacsora a legfontosabb.*

Sajnos, társadalmi, mondjuk konyhaberendezkedésünk olyan, hogy ez az étkezési metódus a legkevésbé megvalósítható. Nálunk a reggelivel alig törődnek, sokan csak egy csésze teát isznak, azonban délben minden elképzelhető

mennyiséget magukba tömnek az emberek. Vacsorára meg majd csak «akad valami».

Az élet mai nehéz harcában kevés embernek adatik meg a sorstól, hogy a délutánját teljesen a pihenésnek, vagy a szórakozásnak szentelhesse.

Délután is dolgoznunk kell, már pedig egy nagy ebéd után olyan tunya, lusta lesz az ember, hogy képes volna a bankban, vagy az irodában az íróasztalra hajolva is édesen aludni, s nincs kedve a munkához.

Mi ennek az oka?

A megrakott gyomor hatalmas munkába kezd. A fel-dolgozandó étel nagy mennyisége fokozza a vérbőséget a gyomorban — hja, a kazánt fűteni kell —, míg a végtagok és az agy vérbősége megcsappan.

Ezzel egyúttal megmagyaráztam azt is, hogy miért tartom az esti- erős étkezést fontosnak. A nap leszálltával elcsendesedik a végtagok és az agy fokozott munkája, jut bőven vér a gyomornak, gyorsabb lesz az emésztés.

Az ételek megválasztásában nem vagyok híve semmiféle szélsőségnek, semmiféle szabálynak. Együnk azt, ami jól esik és ami van. Szeressük az egyszerű, tiszta ételleket (tej, vaj, tojás, méz) és igyekezzünk bármilyen egyszerűen is, de lehetőleg nem egyhangúan étkezni. A hús, főzelék, tészta, gyümölcs, a tejtermékek, tejföl, vaj, túró, sok *szalonna* váltogassák egymást.

A szabály csupán az legyen, hogy *nyáron át a nagy melegben kevesebb húst és jóval több gyümölcsöt, főzeléket együnk.*

A nagyon hideg és nagyon forró italokat kerüljük.

Ha erős tréningben vagyunk, akkor a rendes étkezé- sen felül együnk mézet, vagy igyunk cukros vizet.

Ismétlem, hogy *a nap legkiadósabb étkezése a reggeli legyen.* Ha korán kelsz, mindig lesz időd (még ha magadnak kell elkészíteni is), hogy tej, vagy kávé, tojás, vaj, egy kevés felvágott, néhány szem gyümölcsből lucullusi lakomát csapj.

A reggeli a mi familiánkban valósággal ünnepélyes volt. Reggeli idejére ragyogott a szoba és a család a tiszta-

ságtól, nyugodtan beszélgetve szedtük magunkba a napi munka testi és szellemi erőit.

Egy novellát olvastam egyszer régebben, s ha írójának neve eszembe jutna, megkérnélek benneteket, hogy olvassátok el.

A tartalma röviden ez: Két fiatal ember megy neki az életnek, az egyik, aki családi tradícióként hozta magával az erős reggelinek a szeretetét, a másik, aki nem győzi szidni a gyomrát, mert korogni mer, amikor még semmit sem dolgozott.

Az első mindennap jókedvűen, testileg, lelkileg kiegyensúlyozva megy a hivatása után, soha nem érzi a hiányát semminek, jó kedéllyel, idegesség nélkül érintkezik mindenkivel, sok baráttra, jóakaróra tesz szert és halad gyorsan a pályáján fölfelé.

A másik csak azért sem reggelizik, mértéktelenül cigarettázik, hogy lázongó gyomrát narkotizálja, ideges, rosszkedvű, lobbanékony.

Az egész délelőttje egy harc a megmagyarázhatatlan testi rosszullet ellen, szellemi erőit adott pillanatokban nem tudja összeszedni, elveszti fellebbvalói bizalmát, szeretetét. Az örökös, naponként megújuló küzdelemben felőrlddik az idegzete, morózus, harapós emberré lesz, nem tud örülni az éleinek, a végén már akarni sem tud.

Egyre nagyobb csökönységgel küzd a reggeli ellen, míg végül érzi, hogy legyőzetett.

En bizony ezen a kis elbeszélésen atléta-szempontról sokat gondolkoztam és megpróbáltam, hogy reggelizés nélkül vágjak neki a napi munkámnak. Bizony, bizony ugyanazt éreztem, mint a fenti történet szenvedő hőse.

Talán naivnak látszik ez az apróság, de gondolkozzunk csak kicsit rajta és írójának igazat fogunk adni.

Tartózkodjunk a szeszes italoktól.

Nézzünk végig az élet számkivetettjein, olvassunk el néhány bünügyi statisztikát és látni fogjuk, hogy a bünök nagyon nagy százaléka az alkohol eredménye. Higyjétek el, barátaim, hogy egy pohár kristálytisza víz, a világ leg-

drágább boránál is ízletesebb és nincs az az alkohol-adta mámor, amely a sport, az izmok, a versenygyőzelem mámorával felérne.

Csupán egy esetben tartom megengedhetőnek az alkoholfogyasztást atlétánál. Amikor a 20 éven felüli ifjú, az erős tréning időszakában, vacsora után megiszik egy pohár sört azért, hogy jól aludjon. De ne legyen ez szabály, ellenben szabály legyen az, hogy vizet *minél kevesebbel igyunk*. Pótoljuk a vízivást különösen nyáron, hideg tejjel.

A tej legyen az atléta bora.

Évekkel ezelőtt Svédországban versenyeztem. Amíg svéd földön tartózkodtam, soha nem ittunk mást, mint illatos hideg tejet és az utolsó napokban már úgy éreztük, mintha a bőrünk pórusai is tejszagot lehelnének.

Mikor visszajöttem Budapestre, nem volt az a tejcsarnok, ahová a tejmámor be nem hajtott volna. Olyan voltam, mint egy alkoholista, aki minden útjába kerülő kocsmában felhörpenti a maga adagját. Valósággal irtóztam a víztől és megfogadtam, hogy ha nagyon gazdag leszek, kiirtom házamból és a fürdőszobába száműzöm a vizet.

Még ma is számban érzem annak a lumpolásnak az ízét, amit Malmöben a szobámban rendezett Stefániái Vilmos barátom, aki a szövetség pénztárosa lévén, a mecénás szerepét töltötte be.

Egymás után hozta a pincér literes kancsóban a tejet és a hangulat olyan volt, mintha tokaji bort ittunk volna. Ha jól emlékszem 7 liter tejet poharazgattunk el négyen és — bizony Isten — voltunk olyan jókedvűek, szellemesek, mint azok, akiket a bor doppingol.

Életöröm, fiatalság, egészség, erő kacagta be a szobámat, a mólóról a tenger sós lehellete fűjt be az ablakon és vitte újra magával négy mag³ar fiú jókedvű nótázását.

Öröm volt a másnapi ébredés és öröm volt a következő hetekben figyelni a tej adta hatalmas javulást.

III. Masszázs, fürdés.

A masszázis és fürdés a passzív tréning legfontosabb kellékei.

Mint már előzőleg említettem, az izmok csak jól felmelegítve tudnak nagyobb erőt kifejteni. Ha a nagy hidegben elgémberednek az ujjaink, önkénytelenül is jól átdörzsöljük őket, mielőtt a zongorához leülnénk. A dörzsölés folytán meggyorsított vérkeringés nagyobb életet visz az izmokba, képessé teszi őket a gyorsabb és erősebb munkára.

Én a versenyzés előtti masszázst nem tartom olyan fontosnak, mint a tréning utáni alapos, gondos izomátgyúrást. Azt azonban nem mondom, hogy annak mellőzését helyeslem. Sőt!

Csupán úgy gondolom, hogy a verseny előtti masszázis egy *«sprint» átdörzsölés*, a munka utáni pedig egy jó öreg 10 kilométeres *«tempó-d-gyúrás»* kell hogy legyen.

Semmiféle masszírozó szert nem ajánlok, ez a gyártók dolga. Csupán a verseny előtt tanácslom, tiszta olajjal az izmok, különösen a lábak átdörzsölését.

Tanuljunk meg magunk is masszírozni. A lábainkat saját magunk is át tudjuk úgy masszírozni, mint a legkiválóbb svéd masször. A munka előtti masszázis után rögtön mozgunk egy keveset (*«felmelegítő mozgás»*) a munka után kapott masszázis után burkoljuk be jól az átgyúrt testet, heverésszünk egy kicsit és *azután fürödünk.*

A fürdés a következő legyen: Ha van meleg és hideg zuhany, először langyos vízzel tussoljuk le az izzadságot és piszkot, azután erősen szappanozzuk le és durva ruhával dörzsöljük át alaposan a testünket. A szappan habját jó meleg vízzel mossuk le, de ne ácsorogjunk sokat a csap alatt. Mikor ez megvan, nyissuk ki a hideg zuhanyt és egy pillanatig táncoljunk alatta, (ha nagyon hideg, kiabálni is szabad!)

Fürdés után alaposan szárítsuk le a testet, dörzsöljük jó pirosra vastag törülközővel, s csak azután kezdhetünk hozzá az öltözködéshez.

Hetenként egyszer menjünk gőzfürdőbe és ugyanígy fürödjünk. A forró vízben és légben ne töltsünk többet összesen egy félóránál.

Masszírozásnál ügyeljünk arra, hogy az *mindig a szív felé történjék* és egészen lágyan, könnyen kezdődjék. Ne hagyjuk, hogy a masszőr dögönyözzön és fájdalmas markolásokkal virtuskodjék.

Reggelenként a mozgás vagy gyakorlatok előtt masszírozzuk meg magunkat vagy egymást.

Nyáron *ne heverjünk órákhosszat a napon és ne strandoljunk mértéktelenül*. Hetenként egyszer-kétszer vagy másfél óráig élvezhetjük a napot, forró homokot, hús vizet, de ne tovább, mert akkor minden tréning, minden igyekezet és minden tanács hiábavaló. Akkor lehet, hogy szép barna indiánjelöltek, esetleg kitűnő úszók, vagy — tekintettel a strandok tündéreire, — szerelmesek leszünk, de kiváló atléták aligha.



Scholz (Amerika) sprinter-bajnok startoló pozícióban. Amerikai egyetemi újoncátléták (1926. évfolyam) szkippelők



Gerő Mór győz 400 méteren. A magyar olimpiai staféta (Juhasz-Fluck) vált a finn staféta előtt. (1925.)

ÖTÖDIK RÉSZ.

A szakszerű (speciális) tréning.

Ebben a fejezetben ismertetni fogom, hogyan készüljön elő az atléta arra a versenyre, amelyben indulni akar. Leírom úgy a futótávok, mint az egyes ugró- és dobószámok speciális előkészületeit, amelyeket én hosszú aktív sportolásom és versenyzésem alatt szerzett tapasztalataim alapján a legjobbaknak tartok.

Előre kell bocsátanom, hogy *csak a szó teljes értelmében vett «ideális» atlétának adok tanácsot.* Nem törődöm az úgynevezett «vasárnapi» atlétákkal, akik rendszertelen, vagy igen kevés munkával akarnak eredményt elérni, vagy az olyanokkal, akik csak hiúságuk kielégítése, vagy hasonló célok elérése végett kegyeskednek néha-néha a szögescipőt felhúzni. Az ilyen atléta sem az egyetemes sportnak, sem magának nem használ, mert ha nem méltányolják eléggé «kolosszális» képességeit, vagy ha kikap, hamarosan eltűnik a salakról és nem barátja, hanem ellensége lesz az atlétikának.

Egyetlen cél lebeg a szemem előtt. Hozzájárulni legalább egy olyan futó, ugró, vagy dobó kifejlődéséhez aki mindenkor becsülettel és eredményesen fogja a mellén a magyar címert viselni.

ELSŐ FEJEZET.

Futások.

A futásokat három csoportra osztom:

1. sprintekre, azaz rövidtávokra 400 méterig;
2. középtávú futásokra 5000 méterig;
3. hosszútávú futásokra 42 kilométerig.

(Furcsának tűnik fel talán, hogy a 3000 méteres síkfutásra nem mondom, hogy hosszútáv, de meggyőződésem az, hogy az igazi hosszútávú futás öt kilométernél kezdődik.)

I. A rövidtávfutások vagy sprintek.

Ha az őszi, téli és tavaszi előkészítő munkát lelkiismeretesen végezted, már a kezdete a sprinttréningnek a hátad mögött van.

Másfél hónapod van a bajnokságig; 100 és 200 méteren akarsz indulni és győzni.

Vegyünk hat tréningnapot és két hetet. Az első hetei a tréninged elejéről vettem, a második a versenyelejtő hét

Első hét, első nap.

Magadat átdörzsölve és bármilyen meleg is van, szvetterben és puhaanyagú hosszúnadrágban lépj a pályára

Könnyen szaladgálj, alacsony szkippeléssel, apró, lassú lépésekkel 200-300 métert.

Csinálj egypár derékhajlítást és kargyakorlatot és utána vedd elő az ugrálókötelet. Táncolj azzal egynéhány percig, azután sétálj egy kicsit.

Feküdj most hanyatt a földre és jól felhúzott térdekkal biciklizzél a levegőben. A lábadat ne engedd le a földre.

Amit eddig csináltál, azt minden tréningen meg fogod tenni. Ha azt mondom: *«Felmelegítő mozgás»*, akkor sorjában végigcsinálad ezt. Ne hamarkodj el semmit! *Ez rendkívül fontos.*

Most lassú kezdéssel *futsz négy röpiülő-sprintet.* Az elsőnek a magja (a teljes sprint) 15 méter, a többi legyen mindig 5—5 méterrel több. Csak egy irányba fuss, visszafelé lassan sétálj és fújd ki magad, a kezdés és a lelassítás tartson 15 méteren keresztül és legyen fokozatos.

10—15 startpróba következik. Arra nagyon ügyelj, hogy a kiugrást ne szokd meg, bármennyire kívár is a starter. A *«Vigyázz»*-nál teleszívod a tüdőd levegővel, a tapsra



Charley Paddock sprint-világrekorder (100 yard: 96 mp.,
220 yard: 20·8 mp., 100 m.: 104 mp., 200 m.: 20'8 mp.,
300 m.: 33·2 mp.) futása a táv közepén.

vagy lövésre kifújod és azután újra beszívod. Az első öt start 15 méteres, kettő 30, a többi 50 méteres. Mindig úgy startolj, mintha versenyen startolnál. A lyukban térdelve ne beszélj, ne figyelj másra, csak az indítóra.

Ma még dobálj néhányszor súlyt (jobb-balkézssel), néhányat dobj diszkosszal és azután elég lesz mára.

Első hét, második nap.

«Felmelegítő» után, *négy repülő-sprint* 30 méteres maggal, *2X15 méteres startpróba*, utána *dobálás*.

Álló-starttal *150 méter*, könnyed közepes tempóban, az utolsó 30 méteren lélekzetcseré és utána teljes erővel befejezni a távot.

Első hét, harmadik nap.

«Felmelegítés», *négy repülő-sprint* 30 méteres maggal, *tíz startpróba*, a végén *3x60 méteressel*.

Dobálás és húzózkodás után *kétszer kétszázméter*. Az első állóstarttal, egész könnyen kezdve, folyton fokozva, úgy azonban, hogy csak az utolsó tíz méter legyen teljes sprint; a második guggoló starttal, fordulóban kezdve, az első 50 méter teljes erőből, onnan fokozatosan lelassítva és egész puhán, lassan befejezve. A két futás között tíz perc szünet.

Első hét, negyedik nap.

«Felmelegítés» után három-négy 20 méteres *szkipelés*, magasra húzott térdekkel, energikus gyors mozgással. Utána *dobálás*, néhány *saslengés* a korláton. (Nagyon fontosnak tartom, hogy ezek minden pályán ott legyenek.)

Ezután *3x100 méter* a következő módon. Start után 8—10 métert teljes erőből, utána csak a lendület vigye a testet tovább egyenes mozgással. Legyenek ezek a 100 méteresek egy 11 mp-es sprinteméi kb. 14 másodpercesek.

A tréner figyelje azt, hogy a futó egyenesen menjen és ne ingadozzon. A futó pedig itt tanulja meg a helyes

lélekzetvételt. Tanácsolom, hogy *a százat két létekezettel fussátok* és hogy *a másodikat 60 méter után* vegyétek, de ne harapva, hanem 2—3 lépésen át felszíva.

Első hét, ötödik nap.

«Felmelegítő mozgás» után *öt-hat rövid start, kétszer erős 60 méter*. Pihenő alatt sétálni. *Dobálás*.

Befejezőül *250 méteres futás* állóstarttal, az első 50 méteren és az utolsó harminc méteren át teljes erővel.

Első hét, hatodik nap.

«Felmelegítő mozgás». *Néhány repülő sprint* 15 méteres maggal. *Három rövid, három hosszabb guggoló start* 50 méterig.

Utána pihenő, majd *kétszer 80 méter*. Az elsőt fordulóban fúsd teljes erőből, lehetőleg előnyt adva, — a másodikat egyenesben. Közben öt perces szünet. Befejezőül egy lassú, 1 p 30 mp-es kört.

Verseny előtt ti hét, első nap.

A fölmelegítésből a hanyattbiciklizés kimarad.

Két hosszabb, *30—40 méteres repülő sprint* után néhány *siartpróba* a végén *két könnyű 60-assal*. Ajánlom, hogy az egyik napon egyenesben, a másik napon fordulóban startoljunk és minden start előtt csináljunk két mély guggolást könnyedén leereszkedve és lábujjhegyre emelkedve.

Starttréning után *dobálj diszkoszt* forogva, jobb és balkézszel. *Szkippelj* háromszor 30 métert energikusan felrántott térdekkkel.

Fuss kétszer 150 métert, állóstarttal, az első ötven legyen gyenge, az egyenes elejétől 50 méteren át teljes iram, az utolsó 50 méter fokozatosan lassuló.

Minden végzett mozgás után *fújd ki magad*, de a szkippelés után ne ülj, vagy feküdj, inkább sétálj.

Versenyelőtti hét, második nap.

Felmelegítő, utána guggoló-startok.

3x15 méter, 3x30 méter, 3 x50 méter és kétszer 100 méter (lehetőleg időre).

Befejezőül *egy lassú 250 méteres*, fordulóban kezdve, fordulóban végezve.

Versenyelőtti hét, harmadik nap.

Felmelegítő után erős *dobálás*, *három repülő-sprint* és egy kevés *torna*, esetleg egyperces *bokszolás*.

Szkipelni nem kell, de vigyázva lehet a sarkakat hátracsapkodni.

Versenyelőtti hét, negyedik nap.

Felmelegítő, utána *három repülő-sprint* 10 méteres maggal.

Tíz start, 2x15 méteres, 2x30 méteres. 6x50 méteres.

Utána hosszabb pihenő, majd kevés bemelegítés után *két erős 200-as* teljes erőből finiselve, esetleg a második százon ellenféllel.

Befejezőül egy lassú 1 p. 30mp-es kör.

Versenyelőtti hét, ötödik nap.

Hosszú bemelegítő, hanyattbiciklizéssel, *dobálás* jobb-, balkézrel.

Csak repülőstartok, egyre nagyobb maggal. (50-60 méteresig.)

Versenye előtti hét, hatodik nap.

A bemelegítés ma csak egy kis szökdecselésből és erős dörzsölésből áll.

Négy-öt *rövid startpróba*, egy *könnyű 100 méteres* és a mai nap kész.

A 300 és 400 méterre dolgozó atléta munkája nagyjából ugyanez, csupán az erős vagy részletében erős futásoknál emeld fel a távot 150-ről 300-ra, vagy 200-ról 400-ra, esetleg 500 méterre.

Tanácsolom, hogy a 400 méterre készülő atléta fusson hetenként legalább egyszer egy jó erős 600 métert is, és többször startoljon fordulóból.

Hogy a sprinter stílusára és általában a stílusra vonatkozólag nem térek ki részletesen, teszem ezt két okból.

Először, mert a stílusokkal olyan részletesen foglalkozó és kiváló szakkönyveink vannak (Vadas Iván, Déván István), hogy így nagy általánosságban hézagpótló nem lehetek; másodszer, mert Ígéretem van arra, hogy az egyes atlétikai ágakat finoman boncoló és azok stílusát részletesen megtárgyaló szakkönyveim is megjelenhetnek.

Én itt tisztán a szakszerű tréninggel akarok foglalkozni, feltételezve azt, hogy egy már meglevő *egyéni* stílussal állok szemben.

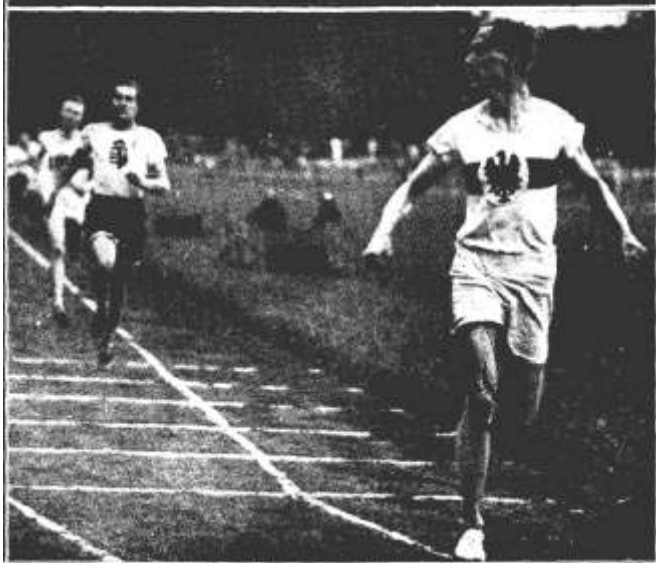
II. A középtáv-futások.

400 métertől 5000 méterig majdnem minden száz méterre jut egy világrekord és ha a yard-rendszert is vesszük, talán minden yardra. Különösen Amerikában találnak mindig egy olyan *ravasz* távot, amelyen sietnek világrekordot felállítani.

Mi csak vegyük az olimpiászokon megrendezni szokott következő három távot: 800, 1500 és 5000 métert és készüljünk el lelkiismeretesen ezekre a távokra. A közbenső távok tréningje azután magától adódik,

I. 800 méter.

Ha a télen át szorgalmasan készültél és mezeiztélt, akkor mihelyt melegebb az idő, mingyárt erősebben dolgozhatsz. Három hét tréningjét nézzük tehát át, ezt a három hetet azután aszerint variáld, amint azt a gyorsaságod fejlesztése vagy a tempóbírásod fokozása megkívánja.



Barsi a célban 400 méteren Kurunczy előtt. Peltzer győz Barsi ellen 800 méteren. Harmadik Böcher. Bécs: öt nemzet versenye.

Első hét, első nap.

Egy lassú kört futsz, utána keveset *dobálsz*. Mii,dig jobb- és balkézzeel felváltva dobj. Azután *öt-hat repülő-sprint* 30—40 méteres maggal.

Pihenő után futsz egy egyenletesen erős *300-at*, lehetőleg két fordulóval. Ha kifújtaad magad, egész könnyen futsz 1000 métert mondjuk 3 perc — 3 p. 5 mp. között. Futás közben, amint a fordulóból az egyenesbe kanyarodsz, csinálj 10—10 méteres sprinteket, utána a könnyű tempó visz tovább. Este vacsora után egy hosszabb séta.

Első hét, második nap.

Erős bemelegítő mozgás, háromszor-négyszer *30 méteres szkipelés*.

Szkipelés után egy bumli *100 méter*, puha, könnyed lépésekkel. Utána *dobálni* sokat, majd egy erős *600 méter* finis nélkül.

Pihenés után egy könnyű 1 p. 30 mp.-es *400 méter*.

Első hét, harmadik nap.

Könnnyű felmelegítés, néhány mély guggolás.

Startlyukakból *30—40 méteres sprintek*; utána *dobálj* egy keveset.

A mai munka magja egy eddig nálunk egészen szokatlan futás lesz. Álló starttal futsz kiadósan csípőből moogzatott lábakkal *150—180 métert*, azután *újra egy 150 méteres közepes sprint*, újra séta és így tovább.

A lefutott táv összesen körülbelül 1000 méter legyen, tehát *hatszor futsz, hatszor sétálsz*. Bármilyen nehezedre esnék is az utolsó futások befejezése, ne rövidítsd meg a távot. A mai munka ezzel be is végződött.

Első hét, negyedik nap.

Erős felmelegítés után korlátan *egy pár sas lengés*, utána ugorj rövid rohammal *távot*, esetleg *magasat*. Ne

erőlted az ugrást, csak annyit és olyan nagyot ugorj, ami és amennyi még könnyen megy.

Dobálhatsz is egy keveset, azután egy közepes tempójú *1200 métert* futsz egyenletes iramban, kiadós sima lépésekkel.

Figyelj a gépies, egyenletes mozgásra. Ahogyan elkezded a futást, úgy fejezd is be, ne erezz utána semmiféle merevséget, ne gyorsíts, ne lassíts. Legyen olyan a futásod, mint egy nyugodtan alvó ember szabályos lélekzetvétele.

Első hét, ötödik nap.

Felmelegítés után *hat repülő-sprint* 50—60 méteres maggal. Három esetben a fordulóban kezdesz és a teljes sprint az egyenesben lesz, három esetben fordítva. Utána *dobálás*, majd egy félóra pihenő.

Pihenés után *négy kört* szaladj a következő beosztással: Az első 400 méter egyenletes tempóban jó erősen, de finis nélkül, mondjuk 58—59 másodpercre. A következő 400-on fűjd ki magad és nyugodt, könnyű tempóban gyűjtsd az erőt a következő körre. Ez a négyszázas legyen 1 p. 35-ös. Mikor a végére érsz, újra kezdődik az első négyszázas erős irama. Egyenletes, erős tempó. Minden forduló után rázd fel magad a csüggedni-akarásból erőteljes karmunkával. A negyedik fázis megint sima, lassú tempójú pihenés egy kb. 1 p. 40-es négyszázás keretében.

Erős volt a mai munka? Nem volt ez erős, kedves barátom, csak szokatlan. Hogy egy komoly 800-as versenyben soha meglepetés ne érjen, soha nagyon meg ne «lógjon» valaki, ezt csak a váltakozó erejű futással tudod elkerülni. Akkor képességeiden belül mindig újítani is tudsz majd.

Első hét, hatodik nap.

A hét erős munkáját le kell vezetni. Egy bizonyos tompultság rajtad is erőt vehet. Tehát ezt a napot nem vesszük túlszigorúan.

Melegítsd át az izmaidat, állíts fel *3–4 alacsony gátat* és könnyen szökellj át rajtuk. Azután *ugrálj* az ugrókkal, *dobálj* a dobókkal. Ha jól esik, még *szkippelj* néhányszor húsz métert, de ma nem körözünk.

Este *sétálhatsz* egy jó nagyot, vagy ha van pénzed, eredj el a színházba. Holnap úgysis munkaszünet és teljes pihenő lesz.

Második hét, első nap.

Ez a hét Dante Poklának a fogycsorgató szenvedéseivel lesz tele. Ha úgy szerda vagy csütörtök felé elátkozod azt a lehetetlenül szigorú Gáspár Jenőt, azt sem bánom, csak csináld elkeseredett dühvel végig azt, amit vezeklésül jövő bajnokságaid és rekordjaid miatt rád kiróttam. Gondolj arra, hogy jó atyád is tudta, hogy fáj, hogy szenvedsz, ha megbotoz, és mégis megtette; gondolj arra, hogy az embernek reszketnie, fáznia kellett előbb, hogy napimádóvá legyen, és hogy az aranyos napsugár simogató melegét élvezni tudja, meg kellett előbb ismerkednie a tél fagyával.

Nos tehát, vedd bátran azt a szögescipőt és gyere velem fenyegetően fekete salakpályámra.

Bemelegítő mozgás jó negyedóráig, ezt már úgysis ismered, aztán jó hosszú *repülő-sprintek* vagy hatszor.

Ha kipihented magad 20 perces szünetekkel, *négy 300 méteres*, teljes erővel. Lehetőleg két fordulóval fuss, teljes gyorsasággal kezdj és egyenletesen fejezd be mindegyiket. A pihenő szünetekben ne ülj le, jól pihend ki magad és fuss egy *lassú, könnyű 800-at*. Azt hiszem elég lesz? Vagy nem?

Második hét, második nap.

No, most a kezdetet úgysis tudod, az ebédet levessel, a tréninget azzal a bizonyos bemelegítéssel kell kezdeni.

Bemelegítés után egy közepes *1000 méter*. Felvonás-
közi szünetben lehet egy kicsit *dobálni*, úgy jobb- mint bal-
kézzel, utána, — nos utána, *még egy ezrest*, de kicsit ropo-
gósabban, mint az előbbit, különösen úgy a gége felé.

Második hét, harmadik nap.

Ma, bemelegítés után *csak sprintelünk*. Egyszer álló, egyszer guggoló starttal felváltva. A legrövidebb sprint is legyen vagy 50 méter, de a legtöbb 60—70 méteres. Két-három erőteljes rohanás után mindig *hosszabb pauza* következzen. Az elvégzett adag *legalább 15 darab sprintből* álljon.

A végén, hogy a sprintelés okozta merevség kissé engedjen az izmokban, egy nagyon lassú *könnyű kört* fuss.

Második hét, negyedik nap.

Erős bemelegítés után *800 méter időre*. Mind a két kört vezesse valaki és a vezetőket utasítani kell, hogy táv közben újítsanak. A táv lefutása után nem megállni, hanem nagyon lassan még vagy *kétszáz métert bumlizni*.

Utána hosszabb pihenő, majd újra egy *méregerős 600 méter*. A tréning végén egy kis *szertorna*.

Második hét, ötödik nap.

Bemelegítő mozgás után 3-4 *sprint*, utána egy félórás *dobálás* és *bumlizás*. Most jön a hét egyik legnehezebb része: *négyyszer 600 méter teljes erővel*, közben 15 perces pihenőkkel. Minden négyszázas idejét ellenőriztesd és igyekezz a pihenő alatt minél hamarabb összeszedni magad. Masszázst is vehetsz.

Második hét, hatodik nap.

Két és fél kilométer egyenletes tempóban, utána *hosszú séta*.

A harmadik hét.

A harmadik hét munkaprogramja vagy a második hét «bevezetése», vagy a «levezetése» legyen. Ezen a héten nem szabad semmit erőszakolni, csupán stílusosan, könnyedén mozogj.

A hét munkája nagyjában a következő:

1. nap: Kis bemelegítés, utána *dobálni, ugrálni*, amennyi jól esik, befejezőül *két könnyű kör*.

2. nap. Bemelegítés hosszasan, néhány *szertornagyakorlat*, egy-két *sprint*, 20 méteres *szkippelések*, egy könnyű *háromszáz*.

3. nap. Erős előgyakorlatok. *Három* lassú 1 perces, vagy 1 perc 5 mp-es *négyszáz*. Ha lehet, a végén *kétkezes füleslabdajáték*.

4. nap: Bemelegítés után könnyű *szkippelés*, majd néhány *rövid sprint*. A sprintek után egy kis *bokszolás*, esetleg *szertorna*. Hasizomgyakorlatok.

5. nap: Előmozgás után *dobálás*, majd egy *800 méter*, de legfeljebb 2 perc 20 mp-es (1 p. 59-es futónál). A táv elején és végén 30 métert teljes sprinttel.

6. nap: Erős előmozgás, kis *torna*, utána repülő starttal *négy középerős 100 méter*. Befejezésül egy lassú 600 méter.

Ezen a héten ne pihenj *a hetedik napon*, hanem vedd a szögescipődet és csinálj egy kirándulást valahova a környék erdős vagy hegyes vidékére. Ha célodhoz értél, rakd le a cókódokat, könnyíts az öltözékeden (például kabátodat, gallért, harisnyakötőt és más szorító ruhaneműt vedd le és bízd egy barátodra vagy a kiránduló társaságra).

Azután húzd fel a szögessedet és árkon-bokron át vágj neki egy felfedező útnak. Amikor a talaj megengedi, erősebb könnyebb tempóban, váltakozva egy kis kapaszkodással vagy gurulással igyekezz egy távolabbi cél felé. Ha elérted, ül le és gyönyörködj a tájban.

Visszafelé, megint az indián-mesék hős lovagja módján, kerüld el könnyedén a bokrokat, küszs át az utadba álló sziklán vagy árkon, a jó úton fuss erősen, a rossz talajon óvatosan. Legyen ez a felfedező út körülbelül 3—4 kilométeres, már mint, hogy oda és vissza.

Meglátod, hogy a hátizsákodban magaddal hozott elemzés milyen pompás gyönyörűségeket fog neked szerezni.

II. 1500 méter.

Az 1500 méteres távra készülő atléta tréningbeosztása nagyjából ugyanaz, mint a nyolcszázasé. Csupán azokat a változásokat fogom felsorolni, ahol az 1500-as tréning az előbb ismertetett 800-as tréningtől eltér.

Tehát

az első hét

második napján a 800-asok részére egy erős 600 métert írtam elő, ehelyett az 1500-as futónak egy erős 1000 méterest kell futnia.

Az első, harmadik, negyedik nap tréningje ugyanaz, sőt még az ötödik is, azzal a változással, hogy az ott előírt négyszer négyszáz helyett *ötször futod a négyszáz métert és hármat* belőle erősen.

A második hét

első napja marad, a második napon a két ezres helyett *kétszer ezerhatszáz métert* futsz, a többi napok munkája ugyanaz.

A harmadik héten

legalább egyszer *egy erős kétezerméteres*, úgy a hét közepén, a többi napi tréningje változatlan.

Ezzel az 1500 méterrel is végeztünk volna. Újólág figyelmeztetek, kedves atléta barátom, hogy *ezt a munkát variáld*.

Ha gyors vagy és a tempóbírásod gyengébb, ne csak az utóbbira legyen gondod, hiszen nem baj, ha még gyorsabb leszel.

Ha a tempót bírod és a gyorsaságod csekély, akkor meg ne szeress bele a sprintelés gyönyörűségébe és ne légy hűtlen a másikhöz.

Nincs a világon két egyforma tempójú verseny, pedig már de sok 800 és 1500 méteres díjat adtak ki. Gondolj tehát arra, hogy fegyvertárad minél bőségebb legyen.

Ha van egy éles kardod, vigyázz, hogy az éle ki ne csorbuljon, de emellett a többit is köszöröld.

No most szervusz. Várnak az ötezsresek.

III 5000 méter.

A legendás olimpiai táv. Bouin, Kolehmainen, Nurmi írtak e «műfajban» hőskölteményeket, egy szerény ódát majd mi is igyekszünk kitermelni szerény énünkéből,

Igaz, hogy hosszú ideig kell majd «rágni a tollat», azaz róni a köröket és néhány esztendőn át kell majd «stilisztikai tanulmányokat» folytatnunk, izom és tudó akadémiákat végeznünk a kitartás és akarat főiskoláján, de, — ha nem csüggedünk — megkaphatjuk a diplomát, ha nem is eminens 14 p 30-as, de legalább 15 p 05-ös osztályzattal.

Kezdjünk tehát hozzá. Feltételezem megint azt, hogy a kezdeten jóval túl vagy és az előkészítő munkát becsülettel elvégezted.

Vegyünk ismét két hetet; egyet a «könnyebb», egyet az «erősebb» munka időszakából.

Könnyebb hét, első nap.

Amikor a pályára lépsz melegen öltözve (szvetter, hosszú nadrág), fuss *két lassú kört*, azután *dobálj* egy kicsit és vedd le magadról a fölösleges ruhadarabokat. De csak akkor, ha már jól át vagy melegítve.

Azután futsz 2000 métert egyenletes nyugodt tempóban. Nem vagyok a túl erős kezdésnek a híve. Az első négyszáz méteren ne nyargalj tehát bele; legyen az kb. 1 p 15-ös, (egy 6 perc 10 mp-re képes 2000 méteres futónál,) az egész táv ideje pedig legyen 6 perc 40 mp. körül. Utána lassú apró lépésekkel *sétálj* 20—25 percig, majd ülj le és húzd magadra a melegítő nadrágot és szvettert.

Ha kipihented magadat, *újra futsz egy hasonló 2000-est.* Mindig vagy magad ellenőrizd, vagy mással ellenőriztesd a tempót.

Könnyebb hét, második nap.

Könnyű felmelegítés után néhány *repülő sprint* lassú kezdéssel, lassú befejezéssel 50—60 méteres maggal.

Utána pihenő, majd egyfolytában egy *közepes 1000 méter*. Bár a tempó egyenletes legyen, törekedj arra, hogy minden fordulóból kijövet öt-hat élénkebb lépést csinálj, mintha az ellenfeledet akarnád meglepni.

Könnyebb hét, harmadik nap.

Felmelegítés, könnyű *szkipelés* és néhány *repülő sprint*.

A mai munka a nyolcszázás tréningnél ismertetett váltakozó erejű futás. *Nyolc kört szaladj*, úgy, hogy az egyiket egyenletes, erős tempóban, a másikat egész könnyen, magadat pihentetve fúsd végig.

Utána *dobálj* jobb-bal kézzel súlyt és ha van korlát a pályán, csinálj *néhány saslengést*.

Könnyebb hét, negyedik nap.

Felmelegítés után egy erős *1200 méteres tempófutás*, utána hosszú séta és nagyobb pihenő.

Befejezőül *5000 méter* (16 perces futónál kb. 17 p 30-as); az utolsó körben finiselj.

Könnyebb hét, ötödik nap.

Felmelegítés, *szkipelés* és néhány *súlydobás*.

Azután három darab *200 méteres*, erős tempóban, álló starttal, finis nélkül; a futások közben rövid szünet.

Könnyebb hét, hatodik nap.

Bemelegítőül egy *könnyű kör*, majd *kétszer 1000 méter* egyenletes közepes tempóban (mondjuk 3 percesek 2 perc 47-re képes futónál). A futások közben hosszabb szünet, *dobásokkal* fűszerezve.

Erősebb hét, első nap.

A másik «erősebb» hét első napján erős bemelegítés után *egy erős 400 méteres*, lehetőleg időre.

Azután fuss ki, valahová a pálya környékére, egy félórás váltakozó terepbumlizásra. Közben lehet gyalogolni, sétálni, néhányszor sprintelni és váltakozva 600-tól 1000 méterig szaladgálni.

A pályára visszatérve néhány szertorna-gyakorlatot csinálj.

Erősebb hét, második nap.

Bemelegítés után, egyenletes tempóban, az utolsó száz méter finiselve 2000 méter.

Itt is vigyázni kell arra, hogy a fordulók után egy pár friss lépéssel a csüggedésből felrázzuk magunkat.

Erősebb hét, harmadik nap.

Kétszer 3000 méter, erős kezdés után egyenletesen lecsökkentett tempóban fus'd az elsőt; felfokozott tempóban fusd a másodikat s erős finissel végezd. A két futás között egyórás pihenő dobással.

Erősebb hét, negyedik nap.

Felmelegítés után *néhány röpkülő sprint* 60—70 méteres maggal.

A sprintek után pihenő és séta.

Három négyszáz méter teljes erővel, de finis nélkül, közben rövid pihenőkkel.

A munka végén *néhány lassú kör*.

Erősebb hét, ötödik nap.

Bemelegítés után *a télies táv* (5000 méter) *időre*; könnyű kezdéssel, az utolsó ezer méter lehetőleg vezetővel. Pihenés után egy könnyű tempójú *300-as*.

Erősebb hét, hatodik nap.

Bemelegítés után sok *dobálás* súlygolyóval, majd *két közepes 1000-es*, hosszabb pihenővel a futások között.

A versenyre való készülődésről csak annyit, hogy *a versenyzőnek ki kell próbálnia azt, hogy melyik hét munkája felel meg legjobban* ő neki, fizikuma és természete szerint és ezt válassza verseny előtti hétnek. Esetleg a napokat is felcserélheti, értve ezalatt a napi munkát.

Az ötezer méteres futó *havonta egyszer iktasson be három-négy nap pályaszünetet* a munkájába és menjen el nagyobb, de nem nagyon fárasztó *kirándulásra*, lehetőleg a hegyek közé.

Azonkívül a heti tréning egy napján, amikor valami ok miatt nem lehet a pályán dolgozni, *gyalogoljon* lehetőleg valamelyik sima országúton jó kiadósan. Nem értem én ezt a gyaloglást szabályos gyalogló stílusban, hanem olyan módon, mint ahogyan az elkésett hivatalnok a szigorú főnöktől féltében vágta az irodába.

Legyen a gyaloglás távja 4—5 kilométer, célja pedig egy kiadós reggeli, vagy uzsonna.

III. A hosszútávok.

Talán egyetlen ága sincsen az atlétikának, ahol az atléta önmagának annyira szigorú és elfogulatlan ellenőre lenne, mint éppen a hosszútávfutásnál. Itt azután igazán elengedhetetlen az állandóan kézben tartott stopper, a rendszeresen végzendő testsúlymérés és az életrendnek szigorúan megszabott gépies határok közé szorítása.

Gépiességet, rideg beosztást vinni a test minden mozgató és élő sejtjébe, — ez a cél a hosszútávftátnál, és erre bizony nagyon nehéz egy sablonos tervezetet készíteni.

Ahány nagy hosszútávfutóját a világnak csak megkérdeztem az idők folyamán, a tréningjéről mindegyik mást mondott és a legfontosabbat mindegyik elhallgatta. Elhallgatta még pedig örökre.



Király a Maraton-futás célegyenesében Rotterdamban.
A stockholmi olimpiai Maraton-futás startja.

Nagy általánosságban mindegyik nyilatkozott már a külvilág számára is, könyveket is írtak már kötetszámra Nurmi, Kolehmainen és Bouin tréningjéről, hogy csinálták, mit csináltak, mennyit dolgoztak. De azt, amit kiki hosszú esztendőök szigorú önbírálatával, ezer és ezer apróbb és jelentékenyebb tapasztalással megszerzett magának, ami, — mondjuk, — az ő énjének titkos rugója, azt soha senki nem fogja tőlük megtudni. Nem, mert annak ők maguk sem tudnak kifejezést adni, mert ez ösztönös valami, amit ők is csak akkor éreztek először, amikor diadalmas sportpályájuk kezdetét vette.

Nem tudom, megértetek-e engem, kedves barátaim. Nem akarok én itt misztikus ködbe burkolni embereket, nem akarom szokatlan, földöntúli tulajdonságokkal felruházni a gépies túrni- és akarni-tudás héroszait, csak azt akarom megértetni, hogy a hosszútávfutás tréningje közben ezt az «ösztönszerű megérzést» kell önmagában megkeresnie és megtalálnia minden atlétának.

A legnehezebb az életben a lemondás és a tűrés. A hosszútávfutó pedig minden lépésénél erről tesz tanúságot. Nézzük tehát végig egy, mondjuk

az egyórás verseny-

re készülő atléta utolsó három heti munkáját.

Első hét, első tréning-nap.

Meleg, majdnem fülledt a levegő. Szél nincs, a nap erősen tűz a pályára. Álmos, lusta hangulat lesz uralkodóvá az embereken.

Igyekezz felhasználni ezt a meleg időt arra, hogy az ilyen időben rendezett versenyekhez hozzászoktasd a szervezetedet.

Futsz tehát melegítésül (látod még ilyen időben is fontos az élőkommunka), egy közepes tempójú *1000 métert*. A futás után alaposan izzadni fogsz, egy vizes szivaccsal, vagy ronggyal töröld tehát le a verejtéket a testedről és

puha száraz törülközővel dörzsöld át magadat szárazra. Azután árnyékban *sétálj* néhány percig, míg teljesen kipihentted magad.

Két részletben, — lehetőleg két órán belül — *lefutsz 15 kilométert*. A beosztásnál jó ha az első részt veszed nagyobbra 9—11 kilométerig és a közbeeső pihenő időben eszel és iszol valamit. Például egy csésze langyos tojásos kakaót egy pár száraz kekszet.

Ezt a táplálékfelvételt, ami a maratoni versenyeknél úgyszólván elengedhetetlen, jó már a tréningek alatt megszokni. A hosszútávfutónak, miután a szervezetét az előkészület idejében súlyos próbákra kell tennie, mindent meg is kell adnia a testnek, ami teherbíró képességét elősegíti.

Első hét, második tréning-nap.

Ma az idő páratelt, eső utáni könnyű kellemes levegővel. Egy kis hús szellő is fűjdogál, úgyhogy gyönyörűség a tréning.

Ma *10 kilométert futunk egyfolytában*, még pedig a következő beosztással: Elkezdünk egy lassú, könnyű tempót: egy kilométeren át legyen az lassú fokozódás a csendes sétától a futásig.

Értesz engem, ugye kedves barátom: egy kilométernél jössz csak bele abba a tempóba, amellyel azután végigrobogsz kilenc kilométert.

Első hét, harmadik tréning-nap.

Meleg van, de nem fűledt a levegő. Könnyű szél is pajzánkodik az ember füle mellett, a nyári vendéglősök ilyenkor gyűjtik a télire valót. Gyerünk hát azzal a tréninggel.

Ma bemelegítésül *két darab*, negyedórás szünettel lefutott *400-as* a javaslatom. Utána hosszabb pihenő, egy kis *dobálással* keverve, majd *12 kilométer* könnyű, nyugodt, egyforma tempóban.

Az első héttel készen is vagyunk. *A tréning-napokat*

tanácsolom hétfő—szerda—péntek, vagy kedd—csütörtök—szombat beosztásban megtartani. Vasárnap csinálj egy hosszú gyaloglással egybekötött kirándulást.

Második hét, egyik tréning-nap.

Két kilométert futunk, még pedig az első négyszázast nagyon könnyen, a másodikat jó erősen, azután folytatva ugyanúgy tovább. A könnyű kör alatt szedd rendbe a szervezetedet és idegeidet, mintha mondanád: ej, hiszen csak most kezdem.

Ezután a tréning után csinálj egy kiadós gyorstempójú *sétát*.

Második hét, második tréning-nap.

A pályán bemelegítésül fuss egy lassú 800-ast. Utána egy kicsit sétálj, majd amikor már teljesen friss és kipihent vagy, lehetőleg társaságban fuss ki valahova a környék mezőire.

Ha dombos vidék van a közelben, ruccanj ki aombok lankáira, ha erdő vagy liget, úgy annak a sétányain szaladgálj jó két óra hosszáig a következőképpen: Kiszaladsz a pályáról, *futsz mondjak négy kilométert*, — de talán jobb lesz, ha «időben» beszélek — tehát *futsz 15—20 percig*. Akkor lelassítasz és közepes menettempóban *gyalogolsz egy jó félórát*.

Ezalatt már biztosan a környék valamelyik kirándulóhelyén leszel, ahol dúslombú fák vagy a rétek buja színpompája feledtetik el veled a város moráját, porát és a gyárak tüdőt, lelket kormozó sötét füstjét. Talán csak a madarak csacsogása emlékeztet majd arra, hogy a csendes természetben is van élet, ott is izzik a fák és bokrok tövében sok-sok ezer rovar, növény életén keresztül a munka és küzdés, *az örök küzdelem láza*.

A gyaloglást egy *5—6 perces jó erős tempójú futással* fejezd be. Pihenőül válassz ki egy szép helyet, valamilyen magaslaton vagy domboldalon, esetleg egy erdei tisztáson.

Ülj vagy feküdj le, de óvakodj a meghűléstől. Azután 15 percig merenghetsz a felhők járásán, vagy nevethetsz a partnereid tréfáin.

Visszafelé, a pályára — hogy ne unatkozz, — válassz más utat, mint amerre jöttél. Előbb egy *10 perces sélával* kezd, majd amint jó talajra érsz, *30—35 perces futással* folytasd. Figyelmeztetek, ha közben sáros vagy szekérnyomatékkal göröngyösre szántott helyen haladsz át, ott vagy hagyd addig abba a futást, míg megint jó talajod nincs, vagy nagyon óvatosan lépkedj. A pálya előtt két-három kilométerrel ismét *iktass be mintegy 15 perces gyaloglást*, amelyet a pályára befutva, *két energikus kör* fejezzen be.

Kiadós mosdás, erős masszázis után, mikor hazafelé vezet az utad, a melletted elhaladó pohos férfiak, satn³a gigerlik láttára érezni fogod azt a leírhatatlanul felemelő büszke érzését testi és lelki egészségednek, amit csak egy széplelkű és ideális gondolkozású ifjú érezhet.

És melyik atléta, komoly nagy célokra törekvő atléta nem az?

Második hét, harmadik tréning-nap.

Felmelegítő mozgás után szárazra dörzsölt és jól átmaszírozott testtel *két részletben lefutod az egy órát*. Két félóra futásod lesz tehát, közben egy negyed óra pihenősetával.

Lassú tempóval kezdesz és egyenletes, nyugodt, gépies mozgássá állítod be a gyorsaságot, a kezekben tartott stopperrel ellenőrizd folyton a tempót. A félóra alatt befutandó táv, ha mondjuk egy 16 és fél kilométerre képes hosszútáv-futóról van szó, lehetőleg 8 kilométer legyen.

Az első félóra nem is lesz valami nagyon nehéz, de annál nehezebb lesz a második részlet vége. A közbeeső pihenő alatt ne ülj le, hanem könnyen, nyugodtan sétáld ki a merevséget a testből. A második félórát óvatosan kezd és csak hat- vagy nyolcszáz méter után légy a tempódnál.

Ha ez szépen, minden nagyobb nehézség és rosszullet nélkül sikerült, nyugodtan zárhatod be a második hetet is egy vasárnapi kirándulással valahova a hegyek közé.

Harmadik hét, egyik tréning-nap.

Néhány bemelegítő repülő-sprint után a következő tortúrán kell okvetlenül átesned.

Nekiindulsz egy 70, *közepes nyolcszázméteresnek*. Erős kezdés és finis-nélküli kiadós tempó. Arra azonban nagyon vigyázz, hogy ne légy kifutva. A futást 800 méter után nem hagyod abba, hanem belelassítasz és abszolút könnyű, lassú lépésekkel teljesen *kipihened magad a következő nyolcszáz méteren*. A csendes poroszkálást *megint egy középerős 800 méter* követi, utána *egy pihenő 800-zal*. Így megy ez *nyolc kilométeren át*. Az utolsó pihenő nyolcszázast *egy a még megmaradt erődből lefutott négyszáz*as fejezi be. Ennél az utolsó körnél aztán fúsd ki magad, ahogy csak bírod.

Ha figyelemmel olvasod az eddig megírt apróságokat, önmagad is rájössz arra, hogy ezeknek a váltakozó futásoknak mi a célja. Rájössz majd akkor, mikor a versenyben érezni fogod, hogy a veled egyforma képességű versenyzőknél mennyivel könnyedebb a tempód, milyen pillanatok alatt tudsz újult erővel gyorsítani, és a finis végső fázisában mennyivel támadóképesebb vagy.

Nagyon-nagyon fontos tehát, hogy ezeket a váltakozó erejű tréningeket rendkívül komolyan végezd. A tempóbírást, a szívósságot nem az egyhangúan letalpalt kilométerek növelik, hanem ezek a kemény 400-as és 800-as futások.

Harmadik hét, második tréning-nap.

Ha csak az idő nem teljesen abnormális, bizony neki kell indulnod ma egy egyfolytában lenyargalt *15 kilométernek*. (Ha azonban nagy a hőség vagy erős, hűvös szél van, két részletben futod le.) Szomorú, szomorú, de hát kedves barátom, nem segíthetek.

Óvatosan preparáld tehát a lábadat, vigyázz, hogy a cipő valami törést ne okozzon és a futás megkezdése előtt puha, gyengén átmasszírozott és jól átmelegített izmokkal állj starthoz.

Amint észreveheted, a hosszú távokon nem vagyok híve a sokak által egyedül üdvösnek tartott nagyon erős kezdésnek. Sokkal helyesebbnek tartok egy közepes tempójú startot, amely minden zökkenő nélkül simul át a tényleges iramba. Jó magad is észreveheted már, hogy nem csak az erősítés, hanem a tempó lelassítása is nagyon hamar elkészíti a futót. Óvakodj tehát ezeken a nehéz távokon a hirtelen, átmenet nélküli iramváltoztatásoktól. Még a finis is, bármennyire is az ellenkezője látszik, akkor a legkiadósabb, ha kellőleg elő van készítve.

A mai futás után *két napot pihenj*, de nem henyélve, hanem *könnyű sétával* fűszerezve.

Harmadik hét, harmadik tréning-nap.

Nyugodt, közepes tempóban 7–8 kilométer, teljesen egyenletes iramban. A futás után egy *jó óra séta*, lehetőleg ruganyos, füves talajon, puhatalpú cipőben.

A séta és könnyed mozgás pótolni hivatott egy izom-lágyító masszázst. Igyekezned kell teljesen kipihened magadat a következő futásra. A pihenő alatt ne ülj sokáig, mert az ülés is merevít.

Mikor egészen fittnek érzed magadat, *1000 métert* futsz nagyon erősen, finiseivé.

Ha közeli verseny van a láthatáron, ezután a tréning után ismét két napot *pihenj*.

II. A „maratoni” távok.

Amint az előző tanácsaimból láthattad, *a speciális hosszútávfutó-tréningnél nem ajánlom, hogy a tréningben többször lefussd a távot*. Meg vagyok győződve arról, hogy az a robot, ami sokak szerint a tempóbírást van hivatva emelni, tönkre teszi a futót, és kevés az olyan szervezet, amely az ilyen strapa ellenére is megőrzi a versenyre való éhséget és harckészséget.

Fokozatabb mértékben áll mindez a maratoni futásra.

Erre a — véleményem szerint az egészségre semmiképpen nem hasznos — versenyágra *nem szabad speciálisan hosszú időn át készülni.*

Ha egy nagy szívósságú, hatalmas energiájú és abszolút egészséges szervezetű atléta az év folyamán mondjuk két ilyen versenyben akar indulni, nyáron 25 kilométeres, összesen 42 kilométeres távon, akkor *tökéletesen elég, ha az évi tréningjét egy állandó tízkilométeres távra való készülésre állítja be.* Tíz kilométer körüli távokon versenyez, csupán a maratoni verseny elott négy héttel kezdi a tréningadagokat felemelni.

A hosszabb ideig tartó munkát kezdi mindjárt *a kiadós reggeli marsoláson.* A maratoni futó legalább annyit gyalogol, mint fut, sőt az utolsó kilométereken még többet.

Tréningbeosztása nagyjából ugyanaz, mint az egyórás versenyre készülő futóé, azonban természetes, hogy *a futások távja hétről-hétre néhány kilométerrel több lesz.*

Ha 42 kilométeres versenyre készül valaki, fogadja meg ezt a tanácsomat: *Egyfolytában ne fusson soha többet 30 és két részben 20—20 kilométernél.* A részletben történő futásnál tartson mindig legalább *egy óras pihenőt* és azalatt, vegyen magához könnyen emészthető táplálékot. *Nem szabad a testet a tréningben sanyargatni!*

Elég megpróbáltatás lesz a szervezetre az a 42 kilométer, amit versenyben le kell majd futnia.

Sokat, lehetőleg mindig szabad levegőn tartózkodni, mindig nyitott ablaknál aludni, a legcsekélyebb izgató szertől is tartózkodni. Víz nem inni! Az állandó jó gyomor, rendszeres anyagcsere, óvatos, de bőséges étkezés minden tréningnél fontosabb.

Még egy apróság, ami azonban nagyon fontos. *Azon a terepen, ahol a verseny lesz, ne trenírozz.* Ez kissé furcsán hangzik, de a magyarázata a következő: Az, hogy a távot és a környezetet ismered, nem ér fel azzal a hatalmas segítséggel, hogy az új és ismeretlen környék reád gyakorolt varázsa, mondjuk inkább benyomása a már alig irányítható gondolataidat a saját szenvedő énedtől elvonja és magára tereli.

Még valamit. *Soha nem szabad a maratoni verseny utáni pihenőt úgy értelmezni, hogy no, most három hétig még 10 percet sem megyek gyalog*, elég volt a gürcölésből, én leszek az az ember, aki élvezni fogja a legkisebb úton is a technikának azt az áldását, amit villamosnak neveznek. Nagyon, nagyon figyelmedbe ajánlom, kedves barátom, hogy *szépen, óvatosan, lassan vezesd le a tréningedet verseny után*. A szervezettel nem lehet tréfálni. Amit Te talán pihenőnek gondolsz, az ugyanolyan káros lehet és káros lesz is, mintha előkészület nélkül ugornál bele egy nagy és hosszú időn át tartó erőkifejtésbe.

Egy nagy és erős rúgó, ha teljesen ki van feszítve és hirtelen visszaengedik, tör, zúz maga körül, míg ha lassan óvatosan eresztik vissza, ártalmatlanul megnyugszik.

A maratoni távra való előkészületnél *fokozott figyelmet fordíts a kar, derék, nyak és minden testrészed más irányú foglalkoztatására is*. Dobálj egy keveset súlyt, diszkoszot mindkét kézzel, ne felejtse el a *svédrendszerű gyakorlatokat* naponta elvégezni és ha csak teheted, mindennap bokszolj egy keveset, mondjuk két percet.

Sokat, nagyon sokat írhatnék még a maratoni futás tréningjéről, e könyvecske terjedelme nem is volna elég rá. Hogy azonban nem teszem, ne rójátok nekem bűnül, de én ennek a távnak, főleg az ezen történő versenyzésnek nem vagyok a barátja. Higyjétek el nekem, bár az emberi kitarítás és szenvedni tudás modern hőrozsait látom bennetek, maratoni futókban és egy ilyen versenyben még az utolsó helyezettet is fejedelmi ajándékokkal halmoznom el vigasztalásképpen a sok átszenvedett óráért, mégis nagyon rosszul esik látnom a sok kintól és önsanyargatástól eltorzult arcot, amikor a maratoni futók frissen nekiindult serege a célnál szinte öntudatlanul vánszorog a várakozók karjai közé.

Nem írok tehát többet e számról, mert e könyvemnek nem azt a célt tűztem ki, hogy fájó emlékeket idézzek fel a múltból, én azt szeretném, hogy minden győzelem örömet váltson ki Bennetek és az azt látók szívében.

IV. Stafétafutások, csapatversenyek.

Az atlétikai versenyeknek legnépszerűbb program-pontjai a *csapatversenyek és a stafétafutások*.

Az egyes távok speciális tréningjéről már beszéltem, a stafétaversenyekre való készülésről tehát — az egyes atléták tréningjét illetően — főlegesen ismétlésbe bocsátkoznom. A stafétaversenyeknél rendkívül fontos *váltás* azonban külön speciális gyakorlatokat igényel. A stafétafutóknak össze kell tanulniok. Ez pedig nem olyan egyszerű, mint ahogyan leírjuk.

Ajánlom a pontos és biztos váltás betanulására a következőket:

Álljanak fel a futók egymástól két lépés távolságra, abban a testhelyzetben, amilyenben a stafétában várják a váltást: szóval jobbkéz hátul a botot várja, a balkéz rendes futásközbeni tartásban elől. Most az első futó *dobja* a váltóbotot az előtte álló tenyerébe, olyan lendülettel, mintha azt futásközben tenné. A kettes, aki a botot kapja, anélkül, hogy hátránézna, zárja a botot a tenyerébe, gyorsan tegye át a másik kezébe és *dobja tovább*. Két lépésről pontosan a tenyérbe lehet dobni a botot és ördögös pontossággal lehet beidegezni az elkapást.

Nagyon sokat gyakoroljuk ezt a váltást és ha jól megy, próbáljuk ki a következőket:

Állítsunk párhuzamosan egymás mellé két, mondjuk 7 vagy 8 atlétából álló csapatot és tartsunk váltási versenyt. Melyik bot fut át gyorsabban a csapaton. Ha jól megy, nincs az a sprinter, aki gyorsabb lenne a botnál.

Mikor a váltás helyből már pontosan megy, *egymástól öt lépésnyire* állítsuk fel az atlétákat és egészen lassú futással folytassuk a váltásokat. Ismétlem, nem «beletenni» kell a kézbe a botot, hanem «beledobni».

Hosszú és nyugodt gyakorlás után egyenesben, fordulóban, nagyobb távolságban felállva egymástól, erősebb iramban történő váltásnál rá fogunk jönni, hogy *egy jól váltó*

csapatnál a bot abban a pillanatban nincs már az átadó kezében, amikor az átvevő kezét érintette.

Magának a váltásnak, eltekintve minden elindulásbeli és egyéb apró nüanszoktól, ez az alfabétája. Ez a kézbe-dobás olyan kis területen történik és olyan villámgyors kell, hogy legyen, hogy bár én itt kikiáltottam az atlétavilágba, nincs pályabíró, aki ezt észrevenni tudná. A szabályokat teljesen tiszteletben tartottuk, hiszen ha jól tudom, a kijelölt határon belül tartozik a futó a botot átadni. Ez pedig a botátadásnak a technikája, mondjuk művészete.

Nagyon fontos az, hogy *a botot vivő futó finiseljen rá a következő már meginduló váltóra.* Ha a vivő annyira ki van futva, mondjuk egy 400 méteres stafétánál, hogy nem tud újítani, a váltó menjen eléje és ne hagyja őt a váltási pontig vánszorogni. Ilyenkor ne akarjon mindenáron repülve váltani. *A váltásokat egyenesben és fordulóban is kell minden futónak gyakorolnia és nem csak egy irányban, hanem ellenkező irányban is és a másik kézzel is.* A futó mind a két oldalának egyformán ügyesnek kell lennie.

Azt vettem észre, hogy a stafétaversenyek nem csak a közönséget, de az atlétákat is rendkívül izgatják és bár sok verseny elvesztésének volt már oka az ideges kapkodás, de ahogyan én tapasztaltam, nagyon sok kiváló eredményt is szült a túlfűtött, robbanásig feszült izgalom.

Az atlétika népszerűsítése és a sprintereink, meg« középtávfutó sportunk színvonalának emelése érdekében én nagyon fontosnak tartanám, hogy a szövetség minden atlétikai verseny programjába minél több stafétát, különösen sprintstafétát iktasson közbe.

Külön díjat tűzzön ki a stafétákban elért pontversenyekre, tekintet nélkül a kategóriákra.

Ezt úgy képzelem megoldani, hogy minden stafétagyőzelem 5 pontot, második hely 3, a harmadik 1 pontot kapna. Az év végén a legtöbb stafétapontot elért három klub értékes tiszteletdíjat kapna.

Ha ez megvalósul, a klubok az egyéni versenyekben alig számbavehető atlétákat is foglalkoztatni tudnák és még

a dobók, ugrók, hosszútávfutók is «beszállnának» néhány stafétapontért a kizárásos, *b)* vagy *c)* osztályú stafétákba. Ez pedig az illető atlétáknak, no meg a versenyek népszerűségének is nagy hasznára volna.

MÁSODIK FEJEZET.

Gátfutások.

A gátfutás az atlétika egyik legszebb, de igen szorgalmas tréninget kívánó ága.

Kiindulópontul

egy 110 méteres gátfutó tréningjét

veszem a szezon derekán. Igyekezni fogok az ez időszakban végzett gyakorlással kapcsolatban mindarra a speciális gyakorlatra is kitérni, ami a komoly versenyre készülő gátfutó tréningjét már a szezon kezdetétől fogva jellemzi. Leirom itt *két hét* munkáját. Nagyon ajánlatos, ha *a gátfutó mindennap trenírozik*, mert a tökéletes kivített, milliméter pontosságot kívánó mozgásokat, ebben a nagy ügyességet, hajlékonyságot és jó adag bátorságot igénylő sportágban csak úgy tudja beidegezni, ha minél többet tartózkodik a gátak között és fölött.

Első hét, egyik nap.

Felmelegítő mozgás után *néhány speciális gátfutó mozdulat*, sétaközben egyszer jobb-, egyszer ballábbal. Majd leülünk a földre, úgy helyezvén el a lábakat, mintha a gát felett lennénk és hátulról előre, majd oldalról előre végezzünk *egy pár törzs hajlítási és törzskörzést*. Ezután a gyakorlat után néhány *nem mély guggolás* következik, majd egy keveset *szökdecselünk*, hogy a merevség a tagjainkban felengedjen.

Kis séta, azután *3—4 repülő-sprint* 20 méteres maggal, lassú kezdéssel és lassú befejezéssel.

Egypár 15 — 20 méteres startpróba után a 110-es távon *felállítunk 10 darab 10 centiméteres gátat* és oda-vissza végig megyünk rajtuk, de úgy, *hogy a gátak közét öt lépéssel vesszük!*

Mikor ezt kipihentük, *csak három ilyen gátat* fogunk rendes starttal végigfutni, *ezt azonban már három lépéssel gátközönként.* Ilyen háromgátas startot csinálunk vagy *négyet* és az utolsó startnál a 110 méter többi részét a síkon *végigsprinteljük.*

Izomlágyításul egy nagyon könnyű *bumli-kör* és a mai nappal végeztünk.

Első hét, második nap

Felmelegítő mozgás után jobb- és balkézrel néhányat *dobunk*, lehetőleg súlyt, azután néhány *repülő-sprint.*

Felállítunk négy 90 centiméteres gátat a 110-es távra és azokat is végigsétáljuk *öt lépéses gátközökkel.* Ezek az öt lépéses gyakorlatok nagyon fontosak a kellő gátvétel elsajátítására.

Azután startlyukból indulva, *veszünk előbb két, majd négy gátat* vagy *ötször*, természetesen most már *a rendes három lépéses térközzel.* Majd *felállítjuk mind a tíz 90-es gátat* és egyszer végigfutjuk a távot.

Pihenés után befejezőül egy *könnyű 200-as.*

Első hét, harmadik nap.

Felmelegítés után kiadós *starttréning* és egy *60 méteres* időre. Pihenő alatt *dobálni.*

Hat gátat állítunk fel a rendes térközre, mégpedig *90-est, utána egy 110 cm-est* és így tovább. Most ezeket a gátakat is *öt lépéssel vesszük.* Először szokatlan lesz, de később magatok is érdekesnek fogjátok találni, hogy az izmok önkénytelenül is alkalmazkodnak a feladathoz.

Ha ez már megy valahogy, *előbb a három 90-es gátat, utána a 110-eseket állítjuk fel* és úgy próbáljuk *öt lépéssel lefutni* a gátközöket. Mára ez elég.

Első hét, negyedik nap.

Felmelegítés után néhány *repülő sprint*, majd két-három hosszabb *start*.

Azután *kihozunk 4—4 darab 90 és 110-es gátat és párhuzamosan egymás mellé felállítjuk őket*, úgy, hogy ha az egyik startlyukból indulsz, a 90-esekcn, ha a másíkból, a 110-eseken futsz keresztül.

Először az alacsony gátakra startolsz rá, de csak kettőn siklasz át. A következő start a 110-es lyukból lesz, szintén két gáttal. *Négy-öl ilyen startot csinálsz váltakozva mind a két gátsoron*, természetesen másodsorra már mind a négy gátat véve.

Nem győzöm eléggé hangsúlyozni, hogy ez nagyon hasznos gyakorlat. A 90-es gátakon ugyanis bátran, energikusan fogsz végigrobogni és ez a merész előrejutni akarás a magas gátvételnél is nagyrészt még élni fog az idegeidben, bátrabbá tesz, és laposabban fogod venni a magas gátakat, mint rendszeren. Az utolsó magasgát-start után *folytasd a futást végig az egyenesen*.

Első hét, ötödik nap

Felmelegítés után a földön «gátülés»-ben néhány *izomnyújtási és hajlítási gyakorlat*. Majd kevés könnyű *szkippelés és dobálás*. Ma lehet rövid ideig *magasat is ugrani*, de csak olyan magasságot, ami könnyen megy, azután néhányszor *távolba is ugorhatsz*. Az ugrások után 8—10 rövid, de nagyon friss és energikus *startot* csinálsz lyukból.

Pihenő alatt *kihozol egy magas gátat, a lába alá teszel valami fadarabot, vagy földet, úgy hogy 3—4 centiméterrel magasabb legyen* és oldalt úgy állsz fel, hogy a gátfutásnál a lendítő lábadd félméterrel elől legyen, a dobantó lábadat pedig hátulról, úgy ahogy a gátfutásnál szoktad, átrántod a gáton. Ezt a gyakorlatot akkor csinálod helyesen, ha azt a lábadat, amelyet átrántasz a gáton, nem kell letenned a földre, szóval a másik (mondjuk jobb) lábodon egyensúlyo-

zol. Ezt a balláb átrántást egymás után lehetőleg egybefolyó mozgással kell csinálni.

Ma gátat nem is futsz, ellenben *lefutsz egy 150 méterest*. Az első húsz métert nagyon mérgesen, a többit azután csak a lendülettel futod, a végén kivágsz egy harminc méteres energikus finist. Egy kevés szökdécselés után a mai munkád kész.

Első hét, hatodik nap.

Felmelegítés és néhány röplő sprint után *négy darab 110 cm-es és négy darab 90-es gátat állítasz fel, még pedig egyvonalba*; előbb jön a négy magasabb, azután a négy alacsony. Kétszer-háromszor öt lépéssel végigfutsz rajtuk, egyszer a magasabb oldalon, azután visszafelé az alacsonyabban kezdve.

Utána a síkon csinálsz *néhány energikus startot*, majd a gátak vonalában hozod rendbe a startlyukat. A startlyuk a magas gátak előtt legyen. Szabályos startokra ügyelni. Kétszer-háromszor csak az első gátat venni, majd végig a négy magasgáton.

Ha kifűjtad magad, *mind a nyolc gátat lefutod egyszer. Mikor az alacsonyabbakhoz érsz, fekédj bele és finiseid ezt a négy gátat minél energikusabban.*

A következő feladat már nehezebb lesz. *Az alacsonyokon kell kezdened és a magasokon végzed.*

Itt hívom fel a figyelmedet a következőre. *Be kell idegzened azt, hogy abban a pillanatban, amikor az egyik gátlépésre fellendült a lábad, már minden figyelmed, akarásod a következő gáton legyen.* Akkor soha nem érnek meglepetések és nem torpanhatsz meg. Ha megvan a kellő tréninged, a tested automatikusan is elvégzi a helyes mozgást a gát felett és egészen biztos, hogy sokkal kevesebbszer fogsz megakadni, vagy gátat dönteni, mintha nagyon figyelsz arra, hogy laposan vedd a gátat.

Mai munkád befejezéséül egy kétfordulós *közepes 300-ast* fuss.

Második hét, első nap.

Feltételezem, hogy a klubod szerelvényei megfelelnek a mai modern atlétikai felszerelés kívánalmainak s így a gátak is beállíthatók a három előírt magasságra. Ezentúl tehát nem kell külön kihoznod a különböző gátakat, hanem a salakon levőket fogjuk mindig felállítani a kívánt, azaz javasolt módon. Kezdhetjük tehát ezt a hetet is.

Felmelegítés után néhány rövid *repülő sprint*, utána *négy-öt energikus startpróba* 20—25 méterre. Utána *felállítasz hat darab gátat* az előírt távolságra, de csak *90 cm magasan* és azon egyszer energikusan végigrobogsz.

Visszafelé sétálva *beállítod a gátakat 110 cm-re*. A hat gátat állóstarttal indulva végigsétálsz, gátközönkint *öt lépéssel*. Szépen, nyugodtan sétálj vissza a startlyukhoz, igyekszel magadat kifűjni s ha már kipihented magadat, guggoló starttal, szabályszerűen indítva, végigfutod *három lépéses gátközzel* a hat gátat. Vissza séta, kevés pihenő, azután újra hat gát, majd ugyanez még egyszer.

Ha ezzel megvagy, egy keveset lődöröghetsz a *dobók körül* és egy könnyű, *közepes 150 méteressel* zárod a mai napot.

Második hét, második nap.

Nyolc darab magas gátat állíts csatasorba, az első kettő mellé *két 90 cm-est*. Felmelegítés után néhány *startpróba* a 90 cm-eseken, majd *kétszer végig a nyolc gáton*. Mára ez untilg elég.

Második hét, harmadik nap.

Felmelegítés után *mind a tíz magas gátat* felállítod, mellette *ugyancsak tíz 90 centiméterest*. Először végigsétálsz *öt lépéssel* mind a tíz magas gáton, majd megkérsz egy közepes képességű gátfutót és *rendeztek egy versenyt. Ő a 90-eseken, te a rendes gáton*. Lehetőleg időt is mérjenek.

Ha ez a verseny megvan, fűjd ki magad jól, majd a *magas gátsoron fuss végig még egyszer ötlépéses gátközökkel*.

Második hét, negyedik nap.

Felmelegítés után négy darab 90 centiméteres gáton 3—3 *start*, majd négy magas gáton ötlépéses térközvétellel *stílus-tréning kétszer-háromszor*. Pihenő és dobálás után egy *erős 100 méteres* a síkon.

Második hét, ötödik nap.

Két magas gáton 6—8 *start* és utána egy *bumli 200as* a síkon.

Második hét, hatodik nap.

Hat magas gát csak öt lépésre 3—4-szer, majd hat 90-es gát egyszer energikusan három lépéssel. Befejezőül egy nagyon lassú kört.

II. A kétszázméteres gátfutás.

Erre a távra speciálisan készülve, a tréning-beosztás alapja egy 300 méteres síkversenyre készülő atlétatréningje legyen. Azért nem mondok kétszáz métert, mert egy kétszázas sprinter tempóbírása és egy kétszázas gátfutóé között bizony meglehetősen különbség van.

A tréning alapja tehát a háromszázas sík, variálva azzal, amit most fogok elmondani.

A kétszázas klasszis gátfutótól az első követelmény, hogy a gátközöket végig hét lépéssel tudja futni, és hogy a fordulóban a külső, szóval a jobblábalval dobbantson.

Nagyon sok példát láttam arra, hogy a versenyző nyolc lépéses térközőkkel futotta a távot és váltott lábbal dobbantott. Hát hiszen így is nagyon szép eredményeket lehet elérni, de ez nem az igazi. Sokan, különösen a ballábal elugrók, a dobbantást is ballal végzik és semmiképpen nem hajlandók megtanulni a jobblábal való dobbantást, pedig ezeknél az alacsony gátaknál igazán nem lehet differencia, hogy melyik lábbal lépek el. Két-három heti tréning után már nem is lesz szokatlan.

A rendes sikfutó-tréning mellett tehát erre kell nagyon sok csiszoló és beidegző tréninget folytatni.

Egyik napon tehát *a start utáni három gáton gyakorold a fordulóba való sima befutást, a fordulóból az egyenesbejutás tréningje azonban egy másik nap, vagy talán inkább hét munkája legyen.* Mert ez a «veszedelmes zóna» a kétszázas gáton. *Az egyenesben való gátvételeket is egy erre szentelt külön héten kell tanulmányozni.*

Már a tréningben törekedni kell a hét lépésre, ezen a távon nincs szükség a lassú és apró lépésekkel való stílusmunkára. Itt már a tréningben kell beidegezni a stílust is.

Nálunk Magyarországon az a baj, hogy nagyon kevés atléta dolgozik speciálisan erre a távra. Azok tehát, akik csak úgy pontszerzés miatt vagy egyéb okból néha-néha «beszállnak», az alapszabályokat természetesen nehéznek találják és a könnyebb oldalát választják a dolognak. Így jönnek létre a különböző vélemények is.

Nézzük tehát végig egy hét tréningjét. Ismételem hogy a «heti munka» alatt nem azt értem, hogy mindazt, amit tanácsolok okvetlenül «egy hét» alatt el kell végezni, ez csak *egy tömörített tréning-hét* lesz, amelybe lehetőleg mindent beleakarok foglalni. Te azután, gátfutó barátom, oszd fel a munkát aszerint, amint bírod.

Első nap.

Felmelegítő mozgás után *néhány repülő-sprint.*

Felállítasz három gátat, a start utáni első hármat értem. *Őt-hat start lyukból,* de csak az első gáton lépsz át. A startok után *kétszer-háromszor lefutod a három gátat is.* Amint a gátak után földet fog a lábad, *az első három-négy lépést nyújtsd erősebben,* nehogy a gát előtt legyen szükséges erőltetned a hosszú lépéseket. Ha ezt jól beidegzed, nem lesz kínos a hetedik lépés és nem kell túl messziről beleugranod a gátba.

Ha kipihented magadat, *a gátak előtt startolva, futsz 250 métert.* Az elején, míg a gátak tartanak, teljes erővel, azután 150 méteren át könnyű, hosszú lépésekkel, inkább

a kapott lendületet megtartva, az utolsó ötvenet megint jó mérgesen.

Pihenő alatt *dobálj* egy keveset és befejezésül egy nagyon *könnyű kört* szaladj.

Második nap.

Felmelegítés után *startok a fordulóban* egy gáttal. Nagyon jó, ha ezeket a startokat szintén partnerrel végzed, mint a sprint-startoknál.

Öt-hat start után *felállítod a 4, 5, 6, 7-es gátakat*, tehát azokat, amelyek a fordulóból az egyenesbe vezetnek és itt végzel egy rendkívül gondos munkát.

Indulsz állva, mondjuk a 3. számú gát helyéről, az első gátra könnyedén futsz rá és úgy osztod be a rohamot, hogy az csak akkor legyen teljes erejű, amikor az első gátról lelépve, megteszed az első lépést. *Ezt a félig fordulóban, félig egyenesben való futást legalább öt-hatszor végigcsinálod.* Természetesen közben mindig hosszabb pihenővel.

A tréning befejezéséül energikus *szkippelést* és *néhány nyolcszáz méteres tempóban, nyugodt, hosszú, lépésekkel lefutott fordulót* javallok.

Harmadik nap.

A mai tréning energikus *sprint-munka. Négy-öt 30-40 méteres start* egyenesben és ugyanannyi fordulóban, lehetőleg váltakozva. Utána pihenő, kevés *dobálással* jobb-balkézzelet váltakozva.

Pihenő után *felállítjuk az egyenesben lévő gátakat* és fordulóból, álló repülő sprintszerű indulással *kétszer-háromszor végigfutjuk őket.*

Utána hosszabb pihenés, majd befejezőül egy kétfordulós *300 méter*, az első és utolsó harminc métert igen mérgesen.

Negyedik nap.

Felmelegítő mozgás után *néhány repülő-sprint*, majd *felállítod a fordulóban levő összes gátakat.*

Startok csak az első, majd a második gáttal. *Kétszer lefutod a fordulót gátakkal, utána kétszer síkon.* Egy könnyű kör és a mai munka kész.

Ötödik nap.

Felmelegítő mozgás. Néhány *startpróba* egyenesben és fordulóban gátak nélkül.

Most csak *az egyenesben levő gátakat állítod fel és a kétszázastól startolj.* Az első százat síkon futod, tehát a fordulóban ne feküdj bele nagyon, csak tempóval menj. Figyelj arra, hogy a lépésed az első gát felbukkanásakor simán kijöjjön és azután *feküdj bele alaposan az egyenesbe.*

Úgy, nagyon jó volt, légy olyan kedves, gyönyörködtess tehát ebben *mégegyszer.* Egy nagyon könnyű szökdécseléses *köröcske* rázza ki az izmaidból a merevséget és mehetsz fürdeni.

Hatodik nap.

Felmelegítés, néhány aprócska *repülő-sprint*, majd *felállítjuk mind a tíz gátat* és egynéhány első, második gátig végzett *startpróba* után *lefutod a távot.*

Pihenj utána egy félórát, azután hajrá *újra.* *A másodiknak az idejét jó lesz, ha méreted.* Mit lehessen tudni? Hátha leülnek a csodálkozástól az időmérők, vagy örömlükben fizetnek egy habos csokoládés uzsonnát a Gerbeaudban.

Akkor talán nekem is megbocsátod, hogy ilyen keményen megdolgoztattalak?

III. A négyszázás gátfutó tréningje

ugyanolyan mint a kétszázásé, természetesen a távnak megfelelően *a lefutandó távok nagyobbak, azonban nem kétszeresek.*

Különbség még az, hogy a négyszázás gátak vételét, lévén azok magasabbak és nehezebbek, *sokkal többet kell*

gyakorolni, továbbá, hogy a start és forduló gátakból mindig elég egy, vagy legfeljebb kettő.

Minden héten legalább háromszor fussuk le fél szerelvénnyel a távot, értem ezalatt, hogy vagy az első, vagy a második öt gátat állítjuk fel.

Hát bizony *itt is nagyon fontos a jobb lábbal való eldobbantás*, mert itt két fordulón keresztül kell az egyensúly felbomlása és ezzel együtt a hasravágódás ellen küzdeni.

Az eddigi megfigyelésem szerint a hosszúlábú és meg lehetőszen ruganyos 400—800-as futók kiváló eredményeket érhetnek el ezen a meglehetősen, sőt mondhatom nagyon nehéz gát távon.

Harmadik fejezet.

Ugrások.

Az egyes ugrószámok speciális tréningjének tárgyalásakor nem fogok külön kitérni a helybőlugrások tréningjére, mert amint már e könyvecske elején is említettem, *lehetőleg csak u klasszikus és nemzetközi versenyeken is általánosan bevezetett atlétikai ágakat fogom megtárgyalni*, amelyek a magyar bajnokságoknak is a programján szerepelnek.

A helyből magas, helyből távol és hármasugrások tréningje nem is kíván, — mondjuk talán így — valami komplikáltabb, vagy másirányú beavatkozást. Ha valaki tiszttában van az egyes ugrások szabályaival, — s ki ne lenne tiszttában — ezzel úgyszólván mindent tud a helybőlugrásokra vonatkozóan is.

Mivel nem tudok elképzelni atlétát, aki *csak* a helyből távol, vagy magasugrás babérait vágyakozna, nem is tartom szükségesnek a speciális tréning-beosztást. Hogy azonban meg ne haragudjatok rám, kedves helybőlugró barátaim (elég az, ha a közönség haragszik rátok), mégis igyekszem néhány tanácsot adni,

I. A helyből ugrások.

Helyből távolugrás. Minden tréning-napon *ugorj nyolcat-tíz*et. Csak akkor állj oda az elugróhelyre, amikor már jól át vagy melegítve, puhák, hajlékonyak az izmaid. A leesés helyén mindig taposd le kissé a homokot, hogy ne legyen nagyon lágy s amúgy is bizonytalan egyensúlyod ne hátraüléssel végződjék. A helyből távolhoz *legajánlatosabb a gumitalpú tornacipő*, mert úgy a szögescipőnek, mint a mezítlábal való ugrásnak megvannak a hátrányai. *Az első ugrások mindig nagyon könnyűek legyenek*; lassan kell belemelegedni az ugrásokba. Az elugrásnál *lazán, térdben egy parányit meghajlítva tartsd a lábadat*, leesésnél *ne csapd szét a lábakat*, hanem igyekezz mindig egymás mellé hozni azokat.

Az elugráskor *ne várákoss soká*, hanem amikor felálltai az ugróhelyre lehetőleg *rögtön ugorj*. Az ugrások közben járkalj, ne ülj le és lassan sétálva menj a helyedre. *Soha ne oda nézz, ahova ugrani akarsz*, hanem két méterrel távolabbra.

Az ugrások előtt és után *szökdécselj* párat váltott és páros lábbal. *Dobálj sokat súlyt és diszkoszt* jobb és balkézzel. Mégegyszer mondom balkézzel ugyanannyit és éppen olyan komolyan, mint jobbal. Súlydobásnál a kilökés pillanatában a láb ugyanazt a rugószerű mozgást végzi, mint a helyből elugrásnál. A diszkoszvetés pedig a tested és karod hirtelen lendületvétélét van hivatva elősegíteni.

Tíz ugrásnál többet nem ajánlok naponkint; a kemény sprint-tréninggel sem használsz sokat. *Sprintelhetsz, de egy verseny előtti héten ne startolj lyukból*, csak felfokozott repülő-sprinteket csinálj. Ha komoly eredményt akarsz egy versenyen elérni, előtte három napot pihenj.

Helyből magasugrás. Ezt már *jobb szögescipőben* végezni. Szintén *naponta 8—10 ugrás, de sohasem magasságra*. Untig elég, ha egy 140 cm-re képes ugró 128—130 cm-t ugrik többször.

A többi tanács ugyanaz, mint a helyből távolnál. Itt még az is nagyon jó, ha *két lépésről nekifutva, ugyanolyan*

stílussal, mint a helybőlugrásnál, minden tréningen ugrunk egy pár magasabb fokot. Legalább a szem és az idegek megszokják a nagyobb magasságot.

Helyből hármasugrás. A nekifutással végzendő hármasugrás egy fontos kiegészítőgyakorlata. Szintén három-négy egészen könnyű ugrással kezdjük és naponta elég belőle tíz ugrás. Ne erőlködjünk soha és minden figyelmünk a második lépés hosszúságán, a lapos és könnyű elugráson legyen. A helybőlugrásokból elég is lesz, térjünk át a rohammal végrehajtott ugrásokra.

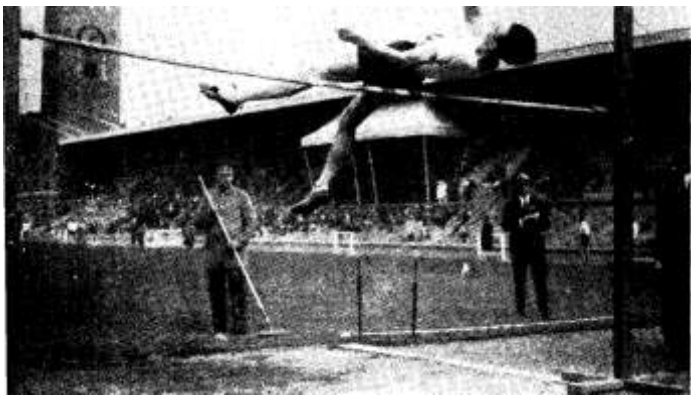
II. Magasugrás.

Persze most azt gondoljátok, hogy többszörös bajnok és rekorder létemre hőskölteményeket fogok zengedezni a magasugrásról, vagy valami szenzációsan ravasz tréning-módszert fogok leírni, olyat, amilyen «noch nie dagewesen».

Nem akarom azt mondani, hogy tévedtek, mert lehetséges, hogy ami nekem már megszokott, mindennapi, az nektek talán nagyon is új lesz, azonban előljáróul legyen szabad annyit megemlítenem, hogy *a magasugrásban a jó forma vagy kiváló eredmény elérése nagyon-nagyon nehéz.* Hogy mégis olyan sok és kiváló magasugrónk van, annak pszichikai okai vannak.

A magasugrásnak és általában az ugrásoknak a tréningje is nagyon élvezetes. Egy-egy jól sikerült ugrás feletti érzett öröm felvillanyozza az atlétát, elfeledteti a fáradságot és *azonnal fellép benne az új magasság utáni vágy.* Az ugrás pillanatában már tudom, érzem az eredményt, még ha egyedül trenírozom is, míg a dobásoknál, de különösen ez egyedül való futásnál csak több-kevesebb idő elteltével jutok teljesítmény felett érzett öröm felvillanyozó érzéséhez.

A nagy eredményt elérni akaró magasugrónak sokat és nagyon sokoldalúan kell treníroznia és a főtréning időszakájában keveset szabad ugornia. Bár nem volt soha szándékom, hogy egy amatőr-atlétát mással összehasonlítsak, mégis azt kell mondanom, hogy gondoljon mindenki mindig a cirkuszokban vagy varietékben estéről-estére fellépő akro-



Fent: Gáspár Jenő magasugrása.
Lent: Osborne (Amerika) világrekorder ugrása. (203 cm.)

batákra, akik szemkápráztató ügyességüket és ruganyosságukat a napról-napra tartott szigorú próbákkal, rengeteg sok gyakorlással fejlesztették olyan bámulatosan tökéletesre, hogy minden este a legnagyobb és legkönnyedebb erő kifejtésre képesek.

Nem szabad azt hinnünk, hogy a sok tréning tönkreteszi a ruganyosságot, csupán *azokat a mozgásokat kell kerülni, amelyek állandó és hosszas erő kifejtést követelnek*. A rövid ideig tartó, pillanatnyi gyors mozgások, minél többször próbálgatjuk *nem teljes erőből* őket, egyre megszokottabbak lesznek és egyre könnyebben elvégezhetők. *A ruganyosság, még a legkisebb mértékű is, nagyon nagyra fejleszthető*. Csak természetesen az egyik esetben több, a másik embernél kevesebb fáradtsággal.

Három hét tréningjét fogjuk most itt átnézni. Az «első» hét mondjuk a pályatréning elején, a második a versenyszezon közvetlen kezdetén, a harmadik a versenyszezon közepette legyen.

Ismétlem, stílusok ismertetésébe nem bocsátkozom itt sem, mint azt már e könyv elején említettem, egy későbbi szakkönyvsorozatomban fogok nagy alaposággal ezzel foglalkozni.

Tehát kezdhetjük.

Első hét, első nap.

Egy olyan magasugróval kezdjük meg, kedves barátom ezt a munkát, aki már ugrott 180 centimétert egyszer, de 173—175 cm körül biztosan tudott a múlt évben ugrani és akinek a stílusa érik.

Nos tehát felmelegítésül könnyed szökdecseléssel *egy kört futsz* barátom, csinálsz *néhány törzsgyakorlatot*, egy két gyors *guggolást*, néhány árnyékbokszoló mozdulatot és rövidesen odasétálsz a súlydobó körhöz. Könnyen kezdve, főleg *helyből dobsz jobb- és balkézrel* felváltva 8—10 dobást, azután ugyanezt *végigcsinálsz a diszkossal is*. Ha ezzel készen vagy fogd az ugrálókötelet és táncolj vele egy-két percig.

Kész? No, akkor *három-négy repülő-sprint* tízméteres maggal, de nem teljes erővel. Ha kifújtad magadat, gyere a mércéhez.

Mérd ki a távolságot pontosan, ahonnan *négy erőteljes hosszú lépésre* kijön a rohamod és tegyük fel a lécet *145 cm-re*. Átugrottad könnyen. Igyekezz a levegőben a lécfellett éppen úgy viselkedni, mintha nagyon nagy magasságot ugranál. *150 cm-t kétszer, 155 cm-t négyszer, 160 cm-t kétszer*. Elég!

Öt-hat lépéses rohammal ugorj könnyedén *egy néhányat távolba*, majd befejezésül futsz egy könnyű 1 perc 15-ös 400-ast.

Első hét, második nap.

Felmelegítés után az ugrómércéhez. *145 cm-en* kezdve 3—4 centiméterrel emelj. Minden fokot azzal a bizonyos *négylépéses rohammal* kétszer ugorva feljutsz *158 cm-ig*, azt *legalább nyolcszor* egymásután átugrod.

Az ugrások közben mindig pihend ki magad, de ne ülj, hanem a legjobb, ha szépen nyugodtan végigsétálsz vagy harminc métert a távolugró salakon és azután nyugodtan visszafelé tartasz. A mérce felé közeledve mindig gondolkozz azon, hogy mit és hogy akarsz csinálni. Az elindulási pontnál ne állj egyhelyben sokáig, inkább könnyen *szökdécselj* és *azonnal határozd el magadat az energikus elindulásra*.

Az ugrások után néhány energikus *repülő-sprint*, majd egy *szökdécseléssel, szkipeléssel* és apró gyors lépésekké] *spékelt kör* következik. Ha jól esik, ma még *dobálhatsz kétkézzel füleslabdát*.

Első hét, harmadik nap

Felmelegítés után *egynéhány repülő-sprint*, majd gyerünk a mércéhez.

Két energikus, hosszúkás lépéssel ugorj *135 cm-től* kezdve *három-négy centiméteres emeléssel* minden fokot kétszer. Eljutsz mondjuk *150 cm-ig*. A következő fok nem

megy már két lépéssel, akkor azt *négylépéses rohammal ugorj át háromszor.*

Az ugrásokból elég is lesz, mehetsz *dobálni.* Nagyon jó, ha utána *egy pár derék- és hasizom fejlesztő gyakorlatot* csinálsz, majd befejezésül futsz egy *tempós 200-ast.*

Első hét, negyedik nap.

Nagyon gondos felmelegítő mozgás után hat-hét kiadós *repülő-sprint*, 20—25 méteres muggal az utolsóknál. Azután *dobálg* sokat mind a két kézzel és ha már el vagy egy kissé fáradva, akkor menj a magasugró mércehez.

Először 4—5 fok *kétlépéses rohammal*, majd *lassú emeléssel* négylépéses rohammal *feljutsz mondjuk 163—165 cm-ig és azt hatszor-hétszer ugorj.*

Utána futsz *kétszer 100 métert, úgyhogy egy lábon két-három lépést csinálsz*, mintha hármast akarnál ugrani, de ne a távolságra törekedj a lépéseknél, hanem arra, hogy biztos egyensúlyozás mellett jó magasra dobj bokából a testedet.

Végezetül egy *könnyű kör*, kezdetén húszméteres szkippeléssel.

Első hét, ötödik nap.

Felmelegítés után megint csak *ugrani négylépéses rohammal*, de nemcsak a saját stílusban, hanem, mondjuk, *150 cm.-nél mindenféle látott és hallott stílust próbálgass.* Fuss neki erőből, jobb- és baloldaltól, igyekezz arra, hogy minden elképzelhető módon juss át a lécen. Sokoldalú ügyességet nyersz vele, ami a saját megszokott stílusodnak lesz a hasznára.

A mai tréning befejezéséül 15 méteres rohammal *ugorj sokat távol.*

Első hét, hatodik nap.

Felmelegítés után *próbáld meg* nagyon apró (3 centiméteres) emeléssel, hogy *mennyit tudsz* az e heti sok ugrálás után átugrani. A rohamod most se legyen nagyobb *négy*

erőteljes lépésnél és azt a fokot, amit már csak — mondjuk — két javítás után tudsz átugrani, vagy ami az az utolsó ugrott magasság volt, jegyezd meg. Kevés lesz, azt előre kijelenthetem, de az ne csüggedj. Utána fuss egy jó erős kör.

Amint észrevehetted, ezen a héten mindennap körömszakadtáig ugranod kellett és bizony sokszor nehezedre esett újra és újra nekimenni ugyanannak a foknak.

Figyelmeztetek, hogy tréning elején ne akarj nagyot ugrani, bármilyen frissnek és ruganyosnak érzed is magadat, mert ez a hét az úgynevezett «betörő» munka. No, nem máshoz viszonyítva, csak saját izomzatodra értettem.

*

A másik hét munkája (a versenyszezon elején) már sokkal változatosabb, de sajnos, még mindig elég könyörtelen lesz.

Ezen a héten elég *négyszer dolgozni* a pályán és egyszer legalább egy jó kiadós kirándulással fűszerezni ezt a szomorú életet.

Versenyszezon előtti hét, első nap.

Nos tehát, *egyik nap*. Bárhogy süssön is a nap, hosszú meleg nadrág fődje be csupasz izmaidat és a felmelegítő« *szökdécselést* majd a három-négy könnyed *sprintet* is abban végezd, sőt nagyon tanácsolom, hogy az első *ugrásokat* is.

Kezdj mondjuk *145 cm en* és 4 centis emelésekkel haladj felfelé *165-ig*. Minden fokot *kétszer ugrani*, a harmadik emeléstől kezdve *hatlépéses rohammal*.

A roham nagyon fontos. Nem szabad szökdécselni a nekifutásnál, szóval a fejed nem ír le hullámvonalat, vagy legalább is nagyon lapos hullámvonalat ír le. Lehetőleg *tapadj a földhöz*, jól *dűlj előre* és hosszú lépéseid *Jegyének*.

Próbáld csak meg a hosszú lépések ritmusára az erőteljes karmunkát, magad is fogod érezni, hogy mennyivel több lendület van a testedben, mint az apró, gyors lépéseknél. Nem gyorsaság, — lendület!

A hat lépéses roham *első két lépése* bevezetője a négy főrohamlépésnek, tehát azok még *nem teljes erőből* történnek.

Ha a 165 cm. ment kétszer, tedd le a lécet 140 cm-re és azon próbálgass mindenféle más stílust.

Pihenőül mind két karral *dobálj* súlyt, diszkoszt és néhányszor gerelyt, de a gerelyt csak nagyon könnyen, játszadozva.

Két repülő-indulással lefutott energikus *60 méteres* után egy nagyon *bumli kör* és kész.

Versenyszezon előtti hét, második nap.

Felmelegítés után *kevés svéd torna-gyakorlat*, majd 150 kétszer, 155 hatlépéssel kétszer, 160 kétszer, 165 négyszer és *kétszer a 170 cm-t is megpróbálsz*; — menni kell.

Azután pihenés egy keveset, majd *visszateszed a lécet 160 cm-re* és négy lépésről átugrod vagy *nyolcszor-tízszor*. Néhány *dobálás* és a mai munka befejeződött.

Versenyszezon előtti hét, harmadik nap.

Ma felmelegítés után négy-öt erőteljes *sprint*, majd *egylábon ugrálva* (négy-öt lépés után váltani) *lefutunk kétszer-háromszor 100 métert*.

Azután lehetőleg *dobálni* kétkezes fűlest jobb- és baloldaltól, majd a mai tréning befejezéséül egy közepéres *150 méteres sprint*.

Versenyszezon előtti hét, negyedik nap.

Felmelegítés után két lépéses rohammal *ugrunk ötször-hatszor olyan fokot, ami nehezen, de azért biztosan megy*, majd *négy lépéssel felmegyünk lehetőleg 168 cm-ig* és azt ugráljuk szintén háromszor-négyszer.

Ugrások után kiadós *dobálás* és erős gyorsmozgású *szkipelés kétszáz méteren át*, harminc méterenként sétával váltakozva. Befejezőül egy *bumli kör*.

A *harmadik hetet* a versenyszezon kellős közepéből választottam. Most már a versenyszezonban vagyunk, erős

ugrómunkára nincs szükség. *Soha ne ugorjunk tehát tréningben többször, mint egyszer hetenként.* Elég a háromnapos tréning is.

Versenyszezőn-hét, első nap.

Mondjuk kedd van és vasárnap versenyed volt.

Könnyű felmelegítés után lehetőleg játékszerű kétkézes füleslabda-dobálás, esetleg kétszer egyperces *könnyed boksolás.*

Néhány *röpülő-sprint*, de nagyon könnyedén, nem erősen erőlködve és *egy kört* apró, szökdécselő lépésekkel.

Versenyszezőn-hét, második nap.

Erős felmelegítés után jobb- és balkézrel kiadós *dobálás.*

Az ugrómércénél a munka a következő: *150 négy lépései négyszer-ötször, 160 cm hat lépéssel kétszer és 165—168 cm háromszor-négyszer.*

Hosszú, 40—50 méteres *repülő-sprintek*, majd *kétszer 100 méter*, azzal a bizonyos váltakozó *egy lábon való ugratással.* Befejezésül *egy tempós 4u0-as.*

Versenyszezőn-hét, harmadik nap.

Felmelegítés. Kevés dobálás, néhány nagyon *könnyű sprint* és kiadós séta, és kész az e heti tréning.

A pihenőnapokon könnyed séták, lehetőleg azonban nem a korzón, hanem valami szép fás vagy erdős környéken, esetleg a hegyekben.

III. Távolugrás.

Egyike a legszebb, de egyúttal a legkörültekintőbb munkát igénylő atlétikai ágaknak. A jó távolugróban egye-sül a jó sprinter, a jó ugró és a kitűnő, izmos testű tornász minden jó tulajdonsága.

A távolugrás tréningje is ennek a megállapításnak megfelelően sokoldalú. Ha végig nézünk a világ legjobb távolugróinak múltján és jelenén, azt találjuk, hogy *majdnem mindegyik távolugró kiváló az atlétika valamelyik más ágában is*. Egyik gátfutó is (Somfai, Püspöki), másik rúdugró (Hoff, Szatmáry, Pasemann), a harmadik kitűnő dobó, de mindegyik az átlagon jóval felüli sprinter. Ezzel minyárt meg is kapjuk nagy vonalaiban a képét az ideális távolugró tréningnek.

Sokoldalúság. A test minden izmának észszerű és tudatos gyakorlása, nagy gyorsaság, erő és izom megszerzése, erős karok, derék, és ruganyos erős bokájú lábak az előfeltételek.

Óriási tévedés sokaknak az a véleménye, hogy például a távolugrás tréningje árt a magasugrónak. Nagyon sok példát hozhatnék fel és a személyes tapasztalataimra is hivatkozhatnék, bizonyítandó az ellenkezőjét. De mivel egyelőre nem akarok apró részletezésekbe bocsátkozni, kereken csak annyit jelenthetek ki, hogy a való élet mindig megcáfolja e teoretikusokat és *az ugrások (a rúdugrás is) testvérágai egymásnak s valamennyien az atlétikának, egyik a másik kiegészítője.*

Nézzük tehát ezután a három hét tréningjét. Legyen az első hét *«a kemény tréningidő közepén»* a második *«a mrsenyszezónban»* a harmadik *«egy fontos verseny előtt.»*

Heti négy tréning napot veszek mértékül, de ugyanúgy lehet a heti tréning három napos, mint öt napos is.

Első hét, egyik nap.

Felmelegítő mozgás után alapos *gimnasztikai gyakorlatok*, has-, hátizmok jól átmelegítendők.

I Négy-öt *repülő-sprint*, 15—20, majd 30 méteres maggal, utána pihenőül *dobálj diszkoszt* jobb- és balkézszel, de csak helyből.

Egy jó félórás dobálás után előbb *négy-öt ugrás méteres rohammal*, majd *nyolc ugrás tízméteres rohammal*. Igyekezz arra, hogy minél erőteljesebben dobbants, minél

magasabbra emelkedj és csak a leesés utolsó pillanatában nézz magad elé a földre.

Az ugrások után pihenj egy kicsit majd fuss *150 métert*, úgyhogy az első harminc méterbe sprintelj bele erősen, azután engedd, hogy a kapott lendület vigyen végig az egész távon, tehát könnyedén, erőlködés nélkül, «combból» fuss.

Első hét, második nap.

Felmelegítő mozgás után végezz ökölbesorított kezekkel *bokszolásszerű, energikus karmunkat*. Ez a karmunka hasonlít a sprinter karmozgásához.

Egy-két *repülő sprint*, majd újra *tízméteres rohammal 8—10 ugrás*.

A napi munka befejezéséül *szkippelj* jó magasra húzott térdekkal háromszor 40 métert. A szkippelés közötti pihenő alatt sétálj és laza izmokkal pihend ki a jelentkező merevséget.

Első hét, harmadik nap.

Felmelegítés után *dobálj* súlyt jobb- és balkézzelel, majd két-három *repülő-sprint* után lyukból startolva három 20 és két 40 méteres sprint.

Ma nem ugrunk távot, hanem magasat. Azt a fokot, amit még biztosan átugrasz, négy-ötször ugor.

Befejezésül *kétszer száz méter*, a következőképpen: Az első 100 méteren ballábbal kezdj és egy lábon ugrálj előre jó hosszúakat ugorva hármát-négyet, azután jobblábbal ugorj hármát-négyet és így váltakozva ugrálj százméteren keresztül. A második 100 méteres egy sima, könnyed *sprint* legyen.

Első hét, negyedik nap.

Hogy el ne und nagyon magad, hát a felmelegítő mozgás után csinálj *két repülő-sprintet* (hadd nyúljanak meg az izmaid) és azután *mérj ki a távolugró-pályán két rohamot. Egy teljes rohamot és egy félrohamot.*

A félrohamról ugorj hármat, hogy a dobantást és a légmunkát megszokd, majd a teljes rohamtávolságról ugrasz vagy nyolcszor-tízszer. Az ugrások között tarts pihenőt, de ne túlságosan sokat. Az izmoknak nem szabad kihűlniök.

Ha kész vagy az ugrásokkal, pihend ki magad, majd *dobálj* diszkoszt, súlyt, de a leggazdaságosabb, ha füleslabdával játszol kétkezest és jobb- és baloldaltól dobálsz azt a partnered felé.

Versenyszezon-hét, első nap.

Mivel a versenyszezonban vagyunk, feltétlenül *vigyáznunk kell, hogy se a sarkunk ne fájjon, se valami rándulás vagy húzóadás gyönyörűségében ne legyen részünk. Az elsőt úgy kerülhetjük el, hogy az elugróhelyet mindig egy kicsit fellocsoltatjuk és sarokbetétet a cipőnkben (gummi vagy parafa) ugrunk, a másodiktól megóvhatjuk magunkat, ha mindig nagyon lelkiismeretesen átdörzsölt és könnyed, ruganyos mozgással átmelegített izmokkal kezdünk az erősebb munkába.*

Két-három *repülő-sprint* után *négy-öt ugrás félrohammal. Utána két 20 méteres, két 40-es, és két 60 méteres sprint.*

Sokat dobálj súlyt és diszkoszt befejezőül, de mindig jobb- és balkézrel fölváltva.

Versenyszezon-hét, második nap.

A felmelegítő mozgás és hasizomfejlesztési gyakorlatok után *repülő-sprint* helyett *a teljes rohamodnak megfelelő távot futod le az ugrópályán négyszer. Igyekezz minél pontosabban léceket fogni, de ne ugorj el.*

Azután *tíz méteres rohammal ugrasz vagy hetet-nyolcat. Igyekezz arra, hogy az ugrásaidba (dobantás, légmunka) minél nagyobb erőt adj.*

Befejezésül *200 métert* úgy, hogy az első húsz és az utolsó harminc métert teljes erővel sprinteld le.

Versenyszezón-hét, harmadik nap.

Felmelegítő mozgás sok és kiadós szabadgyakorlattal összekapcsolva. Különösen jó gyakorlat a füleslabdát két kézzel a fej felett nyújtott karokkal hátra a magasba dobálni. A dobást derékból és egy kis ugrással végezzük. Aki ezt a gyakorlatot szemléli, látni fogja, hogy a test mozgása olyan, mint a távolugró helyes légmunkája közvetlenül a dobantás után.

Miután alaposan kitornáztatad magad, kedves Hubbard-rajongóm, ugorj vagy hat-nyolc ugrást helyből távolságba. *Most mondom azt, hogy a helyből távolugrás nagyon fontos tréningje a komoly és jó munkát végezni akaró távolugró atlétának.* Minden tréningnapon lehet négyszer-ötször helyből ugrani. Ez igazán nem fárasztó és olyan könnyű mozgás, hogy feleslegesnek tartom minden nap említeni, bár a fontossága és a szükségessége közvetlenül a sprintelés mellé helyezi.

Ma még két ugrás rövid rohammal, egy bumli 100 méteres és készen vagyunk.

Versenyszezón-hét, negyedik nap.

Ha azt akarod, hogy a hasizmaid könnyen mozgassák a lábaidat és az úgynevezett «derékmunka» energikus legyen, akkor bizony a felmelegítő mozgás után mindig *rá kell szánnod egy kis időt a dobálásokra* (diszkosz, súly, gerely, füleslabda két kézzel) és ismételten hangsúlyozom, hogy ezt *jobb- és balkézettel végezd.*

Ma négy-öt hosszabb *repülő-sprint* után előbb *fél-rohammal ugrasz négyszer, majd teljes rohammal kétszer.*

Befejezésül futsz egy középérés 150 métert, gyors kezdéssel finis nélkül.

*

Ha vasárnap van versenyed, hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken libegj ki a pályára. A hétfői és

szerdai munkád erős legyen, a keddi és pénteki csupán olyan légfürdő színezetű.

Nézzük csak, hogy a felmelegítő mozgás után hogy is fest az a hétfői és szerdai munka.

Verseng előtti hét, első és harmadik nap.

Néhány derékhajlító- és karizommozgató-gyakorlat után *négy-öt repülő-sprint* 20—30—40 méteres maggal. A sprintek befejeztével *ugorj háromszor 10 méteres rohammal*, utána *hatszor* (mondjuk, hogy bekerültél a döntőbe) *teljes rohammal*.

Az ugrások után igyekezz a legrövidebb idő alatt kipihenni magad és a dobantásokba és a légmunkákba adj mindent bele.

A hat ugrás után jobban el kell fáradj, mint az első hét bármelyik délutánján.

Nagyon fontos tehát, ne feledkezz el *a lélekzetvételtől*. Legjobb, ha a roham erősítésekor kezded beszívni a levegőt és az utolsó lépéseket már feszesre pumpált tüdővel teszed meg. A leeséskor pedig hirtelen engedd ki a megfeszített mellkasból az immár felesleges és elhasznált levegőt, de olyan erővel, hogy ötven méterre is meghallják.

Az ugrások után *szkippelj* egy keveset és fuss egy *bumli kört*.

Verseny előtti hét, második-negyedik nap.

Nem más az e napokon végzett tréning, mint a test könnyed ritmikus mozgásokkal végzett átmasszírozása.

Egy kevés *szökdecselés*, *kétszer 20 méteres szkipp*, *három repülő-sprint* és *egy könnyű magasság* (mondjuk 140 cm) *négyszer-ötszöri átugrása*. Utána egy keveset füleslabdázhatunk, de csak két kézzel és jobb- és baloldaltól dobva.

Kész! A távolugrással végeztünk, most nézzük annak a közeli rokonát.

IV. Hármassugrás.

Az összes atlétikai ágakkal ellentétben azt tanácsolom neked, kedves atléta barátom, hogy *minél kevesebbet ugorj hármast* és kitűnő tréninget végeztél a — hármásra.

Ez az ugrószám amúgy sem más, mint egy kombinált távolugrás és így *a távolugrás tréningje nagyjából a hármassugrásé is*. Az alábbiakban tehát csupán a különlegesebb gyakorlási módzatokra fogok kitérni, amelyeket ennek az ugrószámnak a speciális tréningje megkíván.

Mielőtt azonban az adagolásba kezdenék, figyelmeztetek, barátom, a következőkre. Ez az ugrószám nagyon igénybe veszi a bokát és hatalmas próbára teszi a sarkokat, igaz viszont, hogy úgy megerősíti és olyan munkabíróvá teszi a lábat, hogyha óvatosan és fokozatosan végezzük, nem igen kell félni holmi kisebb rándulástól.

Nagyon jó, ha *egy széles sarkú speciális ugrócipőt csináltatsz*, amely olyan fűzőcipő formájú, és *soha bokavédő-harisnya nélkül nem ugrasz*. Kerüld a nagyon kemény, kiszáradt ugrópályát, de viszont ügyelj arra is, hogy nagyon laza és omlós ne legyen, ami különösen az új és finom salakú pályák sajátja.

Nézzük most már két hét tréning-vázlatát, az egyiket *«a versenyszezon előtt»*, tehát a főtréningidőben, a másikat *«a versenyszezon közben»*.

Szezónelőtti hét, első nap.

Kezdjük a tréninget egy kis *szökdecseléssel és szkipeléssel*. Majd mikor jól átmelegedtél, *helyből ugrálj négyszer-ötször hármast*. A helyből ugrások után 10 méteres rohammal *távolt ugrasz* nyolcszor-tízszer, *de egyszer bal-, egyszer jobblábbal dobbantasz*. Aláhúzom ezt az előbbi mondatot kétszer is, mert nagyon fontos.

Mind a két lábodnak ügyesnek és mind a két oldaladnak lehetőleg egyformán képzettnek kell lennie, legalább a távolugrásban. Gondolj arra hogy nem azzal a lábbal fejezed be az ugrást, amelyik lábaddal eldobbantasz a hármass-

ugrás kezdeténél és amelyikre leesel az első hatalmas ugrólépésnél. Kell tehát, hogy különösebb nehézség nélkül tudd ezt végrehajtani.

Az ugrások után jobb- és balkézrel felváltva *dobálj* súlyt, majd fejezd be a napi munkát egy *könnýű körrel*.

Szezonelőtti hét, második nap.

Felmelegítő mozgás után *hasizomgyakorlatok*, utána *három-négy repülő-sprint* 30 méteres maggal.

Egészen rövid rohammal (5—6 méter) *ugorj vagy ötször hármast* és különösen ügyelj arra, hogy a második lépésed elég hosszú legyen. Az ugrások után *dobálj*, majd *négyszer-ötször hosszabb rohammal ugorj távot*, megint váltott lábbal dobbantva. Befejezőül *kétszer 100 méter*, úgyhogy egylábbal egymásután hármast-négyet ugorj előre (nevezzük ezt indián-futásnak) és azután a másik lábbal ugyanezt csináld és így tovább váltakozva.

A két 100 méteres között 15 perc pihenő. Az egylábon való ugrások lábujjhegyről és jó hosszan és gyorsan végzendők.

Szezonelőtti hét, harmadik nap.

Felmelegítés után kiadós *sprint-tréning*. Négy repülő-sprint, majd fűs lyukból startolva két 20, két 40 méterest, pattogó, energikus mozgással és határozott erős karmunkával.

A sprintelések után pihenj egy keveset, majd előbb *helyből, később teljes rohammal ugorj távot*. Jobb és bal lábbal dobbantva. Négy-öt ilyen ugrás után *egyszer kis-rohammal, egyszer teljes rohammal hármast ugrasz*. De egy szikrával sem többet!

Nagyon kérlek, ne szidj ezért engem. Nem vagyok én a hármastugrásnak az ellensége, csupán neked vagyok nagyon jó akaród. Nem tudom ugyanis elhinni, hogy valami nagyon felemelő érzés legyen az, hogy te, az atléta bicegve és egy merészebb lépés után sziszegve lődörögj a tribünök egyik zugában, míg egy pimpf begombolja a bajnokságot. (Bocsás-

sanak meg a kritikusok, de ezt a könyvet az atlétáknak írom, azok pedig ezeket a terminus technikusokat nagyon is ismerik. És hát elvégre a szakkönyv, mégis csak szak-könyv marad.)

Nos tehát ha lecsillapodtál, barátom, *szkippelj* kétszer jó magasra húzott térdekkel kétszer 40 métert, azután fuss egy *tempó 100-ast*, az elejét harminc méteren át nagyon mérgesen, azután pedig bízd a lendületre a testedet és kiadós hosszú lépésekkel lejts az öltözők felé.

Szezonelőtti hét, negyedik nap.

No ma a felmelegítés és két-három *repülő-sprint* után megengedem, hogy előbb *egészen rövid rohammal ugorj négyszer-ötször hármast*, majd ugyancsak hármast (no de most már békülj meg velem) *teljes rohammal vagy ötször-hatszor*.

Ezeket az ugrásokat használd fel arra, hogy a teljes nekifutást rendezd.

Pihenés után megint fuss *kétszer 100 métert*, úgy indián módra és befejezésül egy *bumli kört*.

Egy hét a szezonban, egyik nap.

Versenyszezon közben vagyunk, tehát a tréningeknek is könnyebbeknek kell lenniök.

Az első napon felmelegítés után, *kiadós kar- és derék-gyakorlatok*, majd négy-öt *repülő-sprint*.

Sprintek után pihenőül *dobálj* mind a két kézzel felváltva. *Helyből ugorj távot*, majd *közepes rohammal három-négy távolugrás* jobb- és ballábbal dobantva. Egyszer *100 méter*, indián módra.

Egy hét a szezonban, második nap.

Felmelegítés után *lefutod a teljes rohamot a hármast-ugráshoz hatszor, de nem ugrasz el*. Ha jól esik *ugorj magasat*, *ötször-hatszor* olyan fokot, ami könnyen megy, majd *játsz vagy 15 percig kétkézest a fűleslabdával*

Egy hét a szezonban, harmadik nap.

Könnyű felmelegítés után két *repülő-sprint*. Rövid rohammal *ugorj hármast vagy hatszor* és egyszer próbaképpen *fusd le a teljes rohamot*, de ne ugorj el. Befejezésül *egy jó erős 100 méteres sprint*

Egy hét a szezonban, negyedik nap.

Közepes felmelegítő munka után *egész rövid rohammal távolugrás* ötször jobb-, ötször ballábbal dobbantva. Egy *100 méteres* indián-futás, utána egy könnyű tempójú *200-as*.

V. Rúdugrás.

Egyike a legszebb, legmutatósabb, de viszont, sajnos, a nézők szempontjából gyakran a legunalmasabb számoknak.

Mielőtt az egyes tréning-napok részletes tárgyalását megkezdeném, figyelmébe ajánlom a versenyrendező egyesületeknek, hogy úgy az atléták, mint a közönség (mert hiszen, legyünk őszinték, a fő mozgató eleme a sportnak mindig a népszerűség) szempontjából *nagyon helyes, ha a rúdugrás alatt egy másik versenyszámot is rendezünk*. Én tapasztalatból tudom, hogy különösen külföldön, ahol egy rúdugró verseny en 15—20 atléta is indul, a rúdugrás legalább másfél óráig elszokott tartani. Sőt, volt úgy, hogy azzal kezdték és azzal végezték a versenyt.

A rúdugrónak, különösen a magasabb fokoknál, hosszabb pihenőre van szüksége, mint minden más ugrószámnál, azonkívül a technikai részei a rúdugrásnak (magasságmérés, lécfeltevés), mind-mind sok időt igényelnek. A rúdugrók is nyugodtabban versenyeznek, ha nem érzik a közönség felől feléjük sugárzó sürgetést: «gyerünk már; mikor lesz már ennek a sok javítgatásnak vége», stb.

A rendkívül sokoldalú izomzatot és nagyon nagy ügyességet megkívánó sportág tréningje is nagyon körültekintő és alapos munkát kíván. *A jó rúdugrónak kiváló*

futónak, nagyon ruganyos ugrónak, kitűnő tornásznak és amellet merész és türelmes atlétának is kell lennie.

Felteszem, hogy ezek a tulajdonságok benned mind megvannak, barátom, aki most ezeket a sorokat szántod végig a szemeiddel. Így háromheti munkád alatt csupán a tennivalóidat fogom megszabni, s nem kérdezem azt sem, hogy a rúd, amellyel ugrasz, megfelelő-e, elég ruganyos, elég könnyű-e. Tudom, hogy te ezeken az alapfogalmakon már régen túl vagy.

Csupán azt kérdem meg, melyik az a magasság, amit még biztosan minden körülmények között át tudtál ugrani. Három méter 40 centiméter? No, hát ez elég szép, de nem valami sok. Azt mondod, ugrottál már 360 cm-t is? Jó, ezt azonban a tréning vezetésénél nem tekinthetem fokmérőnek, nekem az a magasság kell, ami mindig biztosan sikerül. Szóval 340! Helyes, tehát kezdjük.

Szezónelőtti hét, első nap.

A tréning-idő közepetáján vagyunk és ezen a héten veszed a rudat először a kezvedbe. Kezdjük tehát egy kis *szökdecseléssel*, utána *törzshajlítási és -forgatási gyakorlatokkal*, majd két-három energikus *repülő-sprint* és gyerünk csak azzal az ásóval.

A lyuk, ahova a rudat letűzöd, lassú lejtésű legyen a nekifutó oldalán, és a merőleges falát egy kis mésszel szórd be, hogy messziről lássék.

Mércét né állíts fel, hanem *csak úgy a levegőbe ugorj tiz-tizenkét méteres rohammal*. Vigyázz arra, hogy a rohamod nyugodt, hosszúlépésű legyen és hogy a rudat mindig idejében «lök el magadtól, ne várd meg azt a pillanatot, amikor a tested a levegőbe emelkedve, holtpontra jut.

Tíz-tizenöt ilyen körülbelül három méter magasságban végzett ugrás után, *nyújtón vagy akár fagallyon is, húzódj fel kétszer-háromszor*, azután *állj kézen a földön*, vagy legalább próbálgass kézenállni, *újra húzódj a nyújtón háromszor, majd újra kézen állás*.

Egy tempó 300 méter és mára elég lesz.

Szezónelőtti hét, második nap.

Felmelegítés után *ugrasz háromszor-négyszer egészen kis rohammal távot*, majd átmelegíted derékizmaidat jobb- és balkézszel végzett *diszkoszdob ássál*.

Utána megásod a rúdnak a lyukat (mindig magad csináld) és felállítod a mércét, *a lécet 3 méter magasra emeld fel* és ezt a magasságot nem teljes rohammal *ugord át vagy 15-ször*.

Természetesen nem kell sietned az ugrásokkal, közben mindig pihend ki magad, azonban az ugrásokat mindig olyan komolyan és energikusan végezd, mintha legalább is rekordot ugranál. Ajánlom, hogy a felhúzódás és a lécfelletti légmunka gyakorlására *hol a rendesnél magasabban fogd a rudat* (húzódás!), *hol jóval mélyebben* (kézen-álías, energikus rúdelőkés). Az elv általában az legyen, hogy az e heti munkánál mindig a nehezebb körülményeket keresd.

Az ugrások után *a rúddal a kezekben kétszer futsz egy tempó 100-ast*. Az iram olyan legyen, mint a rúdugró roham eleje. Ennél a futásnál fogod megtanulni a rúd könnyed tartását. Befejezésül egy *tempó kör*.

Szezónelőtti hét, harmadik nap.

Nagyjából a második napi munka, azzal a különbséggel, *hogy a 3 métert ma teljes rohammal ugród*. A rúddal való tempófutás helyett energikusan *szkippelj* és utána *kézzel dobálg* a füleslabdával minden elképzelhető módon.

Szezón előtti hét, negyedik nap.

Kiadós izommelegítő mozgás után három közepeserejű *repülő-sprint*, majd egy jó negyedórás *dobálás diszkosszal*.

Utána 3 méteren kezdve ötcentiméteres emeléssel *feljutsz 320 centiméterig* és azt *teljes rohammal, de váltakozó fogással* (hol magasabban, hol mélyebben) *ötször ugrod*.

Az ugrások után pihenj, majd ugorj kis rohammal *négyszer-ötször távolt*. Befejezésül egy jó erős *150 méteres sprint*.

Az első verseny előtti hét, első nap,

Ez a hét már közvetlenül a versenyszezon előtt van, tehát a fő tréning-időben. Feltételezem, hogy a kezdet apró bajain, kis izomfájásokon, húzódásokon túl vagy, így itt az ideje, hogy magasbatörő vágyaidat minél hatásosabban kielégíthesd.

Két-három *repülő-sprint* után *startolj lyukból*. Két 20, két 30, két 40 méteres sprint elegendő lesz. A sprintek energikusak legyenek és ne sajnáld tőlük a karmunkát. A sprintek után *dobálj* jobb- és balkézszel súlyt, hadd erősödjön a derekad és utána gyerünk a mércéhez.

Kezded három méterrel és tízcentiméteres emelés után *feljutsz addig a fokig, mondjuk 340 cm-ig, amelyik már nem megy*. Ezt a fokot *próbáld négyszer-ötször*, ha megy, újabb 10 centiméteres emelés, ha nem tudod átugrani, akkor is *felteszed a lécezt 360 centiméterre* és teljes energiával, minden erődből való átugrani akarással *nekiugrasz ötször-hatszor*.

Befejezőül *egy bumlikör*.

Az első verseny előtti hét, második nap.

Bármennyire bágyadt vagy is az első napi munkától *320 centimétert át kell ugranod négyszer-ötször*. Az ugrások előtt a megszokott izommelegítő- és sprint-tréning, utána jó sok dobálás, vagy kétkezes füleslabdajáték.

Az első verseny előtti hét, harmadik nap.

Felmelegítő mozgás, alapos szabadgyakorlatozással egybekötve.

Utána újra rudat ugrani, apró emelésekkel fokról-fokra. *Ezen a héten feltétlenül magasságra kell ugranod és*



Fent: Bedő súlydobása, baloldali kép: dobás előtt, jobboldali kép: dobás után.

Lent, baloldali kép: Egri diszkoszvetése eldobás után. Jobboldali kép: Szepes gerelyvetése.

azt a fokot, amelyik már nem megy, legalább hatszor megpróbálni. A magasságoknak ez a forszírozása feltétlenül fontos a rúdugrásnál, e nélkül sem az izomzatot, sem az ideget nem tudjuk kellően elkészíteni a nagy magasságokra. Mert bizony itt merni kell, mindent merni, azt pedig szintén meg kell tanulni.

Nálam a gyakorlatban ez a szisztéma vált be a legjobban a rúdugrásnál, de volt alkalmam e témáról hosszabban beszélgetni a világrekorder Hoff-fal, aki szintén ezt a tréningelvet vallja.

Az ugrások után egy tempó *200-ast* futsz, majd egy jó félóráig *dobálsz* kétkezes a füleslabdával.

Az első verseny előtti hét, negyedik nap.

Felmelegítő mozgás, szökdécselés és alapos *szabadgyakorlatozás*, a comb, derék és hátizmok kiadós megmozgatásával. *Nyújtón vagy korláton* húzódások, saslengés, kézenállási gyakorlatok. Utána négy-öt hosszú *repülő-sprint* rúddal a kézben.

A sprintek után *ugrasz néhányszor magasat és teljes rohammal, de — és erre nagyon figyelj — mérsékelt iramban, jó hosszú lépésekkel távolát.* A távolugrásnál a főcél az erős dobantás és magasra emelkedés legyen. Ne törődj azzal, ha nem is sikerül néked két métert is ugrani; egyáltalán nem fontos a távolugrás.

Ha figyelsz egy kicsit, magad is rájössz arra, amit majd a következő heti tréningnél tőlem is hallani, azaz olvasni fogsz.

Az ugrások után *dobálás* mindkét kézzel és befejezésül egy *erős 100 méteres* sprint.

Egy hét a szezonban, egyik nap.

A versenyszezonban vagyunk, most már a tréningek tempóját mérsékelni, a munkát finomítani kell. *Elég, ha hetenként egyszer ugrunk rúddal és nem a végkimerülésig.*

Legyen ez a nap a rúd napja és kezdjük el a napi munkát egy kis *szökdecseléssel*, majd három-négy 20 méteres *repülő-sprinttel*. Az ugrás előtt fontos, hogy a kar-, has- és derékizmok át legyenek melegítve, nehogy minden bevezetés nélkül erősebb munkát kelljen megoldaniuk.

Három méternél kezdjük az ugrást és 15 centiméterrel emeljük. Minden fokot kétszer ugrani és az utolsót legfeljebb háromszor próbálni.

Itt mondom el azt, amit már az előbb megpendítettem. A rúdugrás rohama nem olyan erős, mint a távolugrásé, bár jó, ha legalább olyan hosszú. *Míg a távolugrásnál a rohamot fokozni kell, a rúdugrásnál az utolsó tízméteren át egyenletesen kell nekifutni.* Nem szabad belerohanni az eldobbantásba, valahogy úgy kell érezni magát az atlétának, mintha könnyedén önmagát tartaná vissza az erősebb iramtól. Hosszú, de nem erőltetetten hosszú lépések.

Talán úgy jobban érthetővé lesz, ha négy kategóriában magyarázom meg a roham erejét.

Első a sprint, utána valamivel enyhébb a távolugrás rohama, azután még könnyebb a rúdugrásé, végül a legjobban letompított a magasugrás rohama.

Tehát még egyszer: *az utolsó tízméteren nem fokozni, de nem is csökkenteni a nekifutást, készülni kell az eldobbantásra.*

Az ugrások után néhány *dobás*, majd egy *60 méteres sprint*.

Egy hét a szezonban, második nap.

Ezen a héten elég háromszor a pályára jönnöd és ezt a napot egy kis *szkippeléssel* egybekötött játékszerű *bumli-zással* eltölteni. Még csak felé se nézz az ugrómércének.

Egy hét a szezonban, harmadik nap.

Felmelegítő *szökdecselések*, néhány *húzóadás és kézenállási gyakorlat*, könnyű *dobálás*, rövid rohammal *távolt ugrasz*, majd futsz egy tempó *100-ast* és ezzel készen vagyunk.

A versenyszezónban formálisan éhezned kell a rúdugrásra, úgy, hogy alig várd a verseny napját. Ezért nem engedtelek e héten csak egyszer ugrani.

*

No és most, mielőtt elbúcsúznék tőled, figyelmeztetlek a következőkre: *Az eldobbantás mindig ruganyos és egyenletes legyen.* A rúd lefűzésére szolgáló lyukat szórd be egy kicsit homokkal, hogy a rúd vége ne tapadjon bele az agyagos talajba.

Az a hely, ahová a rudat betűződ, ne legyen szögletes, hanem homorú, hogy a rúd vége, mint egy csapágytengelyben, könnyedén mozogjon.

A lyuk ne legyen nagyon mély, mert akkor magasabban kell a rudat fognod és erős fala legyen.

Az elengedett rudat mindig meg kell fogni, nem szabad esni hagyni. *Magnéziumról soha ne feledkezz meg.* No és most sok szerencsét!

NEGYEDIK FEJEZET:

Dobások.

I. Súlydobás.

Magyarország a dobók hazája! Ha visszatekintünk atlétikai múltunkra, a magyar súly-, diszkosz- és gerelydobókat mindig ott találjuk a nemzetek legjobbjai között. Ma Európában teljesen egyvonalban állunk a finnekkel és a svédekkel. Bár számban talán kevesebb versenyzőnk érte el azt a tömegeredményt, amit az északiak, *minőségben,* stílus és rátermettség tekintetében talán egy hajszállal mi többet ígérők vagyunk. És Istenem, ha az a hatalmas lendület, amivel a dobósportunk 1914-ben tömegszempontjából is elindult diadalmas útjára, a háború által nem török derékba, ma merész álom — de úgy lett volna — még Amerika is tőlünk tanulna dobálni.

Mi az oka ennek? A magyar konyha! Ez a zsír- és húsbő, kitűnő búzaliszttal dolgozó és cukorral nem takarékoskodó konyha talán nem nagyon kedvező a közép- és hosszútávfutás tréningjében verejtékező magyar atlétának, de annál fontosabb segédeszköze annak a magyar izomnak, amely — és erről szentül meg vagyok győződve — néhány éven belül a dobószámokban maga alá gyűri Európát.

Hopp, most veszem észre, hogy egy kicsit elkalandoztam, de most, mint Olaszország olimpiai trénera, bizony sokszor szeretném segítségül hívni azt a piros-pozsgás arcú magyar szakácsnőt.

Nos hát súlydobás. Lábak, lábak először, azután derék és még négyszer derék és csak végül, egyszer a kar. Ezzel a sóhajtással nagyjából fel is vázoltam a súlydobás tréningjét.

Nézzük csak, milyen is két hét tréningje, az első a fő munkaidőben, a második a versenyek alatt. Napi részletezésre nem térek ki, mert az a dobószámoknál meglehetősen felesleges és így a heti munkát fogjuk most megbeszélni.

A munkahét.

A munkahét minden napján kell treníroznod és alapos, erős munkát végezned. Naponta *sprintelned kell*. Elég, ha repülő-sprintek azok és úgy 20 métereseek. A sprintek után előbb pár szabadgyakorlattal átmozgatod a derék- és karizmaidat és azután *kezdés dobálni*.

E héten nem fontos, hogy körből dobj. Jobb, ha a dobásokat úgy végzed, hogy semmi mással nem törödsz, csak a derék-, láb- és karmunkával.

Előbb helyből kezdj dobálni, *egyszer a dobó-karral, egyszer a másikkal*. Fontos nagyon a másik oldal fejlesztése is, mert annak erősebb és ügyesebb volta a dobó-oldalnak a teljesítőkéességét emeli. Dobsz tehát *helyből tizenöttször*, azután könnyedén, minden nagyobb erőfeszítés nélkül *beugrással tízszer*. Természetesen *balkarral is ugyanannyit*. A beugrásnál figyelj arra, hogy *az előreszökkenés minél laposabb, rövidebb és gyorsabb legyen*. Mindig és minden

megmozdulásod gyorsuló legyen és a dobás irányába történjék. Ne erőlködj a beugrással való dobásoknál, annál határozottabb és erőteljes legyen a helyből dobás.

A hét végén a dobó-körbe is beállhatsz, de onnan soha ne dobálj helyből, mert nagyon sok hibás mozgást fogsz elsajátítani. A helyből dobásnál mindig szabadon mozogj. A körben nem szabad görcsösen erőlködni. A dobásnak a görcsös erőltetése a beugrásnál zökkenőt, megállásokat és kilépést okoz. Az erőbeadás úgymint beidegződik egy idő múlva.

Dobások után *ugrálj magasat, távot,* majd könnyedén szökdécselve és szkipelve ajánlom, hogy *minden nap fuss egy kört.*

Egy hét a szezonban.

A második hét a versenyszezonban van. Elég háromszor treníroznod e héten.

Erősen és sokat ne dobj tréningnaponként, inkább könnyedén, játszva mozogj és dobálj. Figyemeztetek, hogy a súlydobásnál talán fontosabb a stílus, mint bármely más számnál. *A leg aprólékosabb kis részleteket hosszas türelemmel és erőltetés nélkül kell tanulmányoznod.* Gondolj mindig arra, hogy ami plasztikusan szép és könnyed megmozdulás, az a jó.

Fő a ruganyosság és gyorsaság. Gyors, pattogó mozgások legyenek az erős dobásaid. Ha lomhának, bágyadt-nak érzed magad, ne dobj, hanem ugorj vagy fuss egy keveset.

A napi munkád vázlata a következő: A pályára jövet *szökdécselj,* melegítsd át a láb-, derék-, kar- és vállizmaidat gyakorlatokkal és később nagyon könnyed dobálásokkal. *Körülbelül tíz könnyű dobás után adj először erőt a kilökésbe.* Mindig *helyből kezdj dobni* a körön kívül és *a körből ne dobj többet 6—8 dobásnál.* *Soha ne nézz a földre a kilökésnél,* oda, ahová a golyó leestét várod, hanem körülbelül 45 foknyira a dobás irányába

A dobások után energikus 3—4 *repülő-sprint* és kész a napi munka.

A verseny előtt mindig pihenj 2—3 napot de a szobában azért lefekvés előtt vagy felkeléskor végezz a karokkal és a derékkal öt percig tartó ruganyos *tornát*.

II. Diszkoszvetés.

A legplasztikusabb és az atlétának a legélvezetesebb dobószáma. Én legalább úgy voltam és vagyok ma is a diszkosszal, mint nyáron a rántottcsirkével és a tejeles uborkasalátával. Nem tudok betelni vele. Igazán fáradtnak, vagy jóllakottnak kell lennem, hogy ne kívánjam meg.

A diszkoszvetésnél tisztában kell lenni az atlétának azzal, hogy *a dobás 80 százalékig a lendület dolga*. Tehát az atlétának a testét és mozgását minél lendületesebbé és egyensúlyozóképesé kell tennie.

Erre van nekünk, magyaroknak, hála Istennek, egy kiváló tornaszerünk: *a füleslabda. A diszkoszdobó-tréning 50%-ban füleslabdadobó-tréning legyen*. Merem mondani, hogy a helyes és lendületes forgást *csak diszkosszal* nem lehet vagy csak nagyon nehezen lehet elsajátítani.

Ne feledkezz meg tehát, még a versenyszezon alatt sem a füleslabdáról, és meglátod, hogy ez a fránya forgás nem is olyan nehéz.

A szezon előtti hét.

A fő munkaidő hetében minden nap trenírozzál. A tréninget kezd mindig egy kis *szökdécseléssel, szabadgyakorlatokkal*, majd utána frissítsd fel magad, néhány energikus *repülő-sprinttel*.

A dobálást, épp úgy mint a súly dobásnál 8—10, nagyon könnyed, *helyből való dobással* kezd meg.

Sokat dobj helyből és vigyázz *az energikus karberántásra és a határozott erős derékmunkára*. A combod ruganyosságát és rúgóerejét használd ki alaposan, de sohasem ugrással egybekötve.

Mindig ugyanannyit dobj balkézszel, mint jobbal, még forogva is. Ha megfigyeled, a baloldal (kar és derék) vezet

tulajdonképpen a jobboldal mozgását és adja meg — a helyes dobásnál — a dobás ívét is.

A helyből dobások után *hatot-nyolcat* — *de ne többet* — *dobj forogva és mindig a körből*. A forgást soha ne a karod, hanem a lábad és derekad vezesse.

A dobások után *ugrálj magasat* és kis rohammal *távolt*, majd *a füleslabdával játssz egy jó félóráig*. Néhány egykezes dobás után sokat dobálj kétkézzel is. A tréninget az egyik nap vagy *egy erős 150 méteres*, vagy *egy könnyű 400-as bumli-futás* fejezze be.

Versenyhét.

A versenyek közötti héten elég, ha *háromszor* trenírozol. Néhány röplő *sprint* és *karlendítési gyakorlat* után előbb könnyen, későbbben energikusan *dobj helyből hatszor-nyolcszór, azután körből forogva ugyanannyiszor*.

A versenyek közötti héten *elég, ha egyszer játszol a füleslabdával*, de nagyon jó, ha legalább egyszer *a boksztérmet is felkeresed* s itt hosszú karú lengő ütésekkel vagy három percig pofozod a mindent eltűrő nehéz «puching-ballt».

A dobások után *ugrálj helyből* és rövid rohammal *magasat*, hadd legyen ruganyosabb a combod és a derekad, *de ezen a héten hagyd ki az erősebb futást*. Inkább könnyedén *szkippelj* egy keveset a tréning befejeztével. Atréningeken most már ne fáraszd ki magadat, mindig érezd magad úgy, mintha egykevés tartalékenergiát elraktározta volna a versenyekre.

Versenyek előtt két napot pihenj. Ajánlom még, hogy felkeléskor és ágybamenet előtt *egészen könnyű félkilós súlyzókkal csinálj gyors csukló- és karlendítési gyakorlatokat*. Ezt még a verseny reggelén is végezheted, legalább jobban ízlik majd a reggelid.

III. Gerely vetés.

Technikailag, de izomátidegzési szempontból is a legnehezebb dobószám. Ennél a gerelydobó minden porcikájának, a lába kisujjától kezdve egészen a keze kisujjáig

ruganyosnak, hajlékonyak és óraműpontosságnyira együttműködőnek kell lennie. És ami a legnehezebb, itt alig tudnék megnevezni olyan gyakorlatot, amivel a gerelydobó formábahozatalához nagymértékben hozzájárulhatnék, *itt dobni kell, dobni és újra dobni*. A kézilabdával vagy kavics-csal való dobálás, egyes derékhajlítási gyakorlatok csak nagyon gyerekes formái a gerelydobó melléktréningnek, talán még a leghasznosabb kétkézessel a fej felett előre dobálni a füleslabdával.

A szezon előtti tréning.

A főmunka hetében naponta treníroznod kell és könyved *szkippeléssel*, majd energikus *törzs- és kargyakorlatokkal* át kell melegítened a testedet.

Mikor a gerelyt a kézbe veszed, előbb *hatszor-nyolcszor egész kis távolságra* dobd magad elé a földbe. Ezzel a dobással a csukló-, *könyök-* és vállizmaidat melegítéd át. *Ne dobálj túlsókat helyből és ezen a héten egyszer se dobj teljes erővel. A nekifutásokkal végzett dobásokat először három-négy lépéses, majd lassan mindig hosszabb rohammal végezd.* A roham ezen a héten ne legyen teljes erejű, tompított, inkább lassú, mint megtörő.

Hogy számot is írjak, hát bizony a nekifutással végzett dobások száma legalább 30 legyen. De nem baj, ha több is.

Ezzel a tréninget be is fejezted, jó azonban, ha *ugrasz* egy keveset, egy napon magasat, a másikon távot. *Súlyt és diszkoszt is dobhatsz*, de lehetőleg a másik karral.

Mindig a hegedűművészre gondold, aki egy koncertre való készülődés közben naponta órák hosszat skálázik — a szomszédja nem kis bosszúságára — és a koncert darabját a legapróbb részletekre bontva tanulmányozza. Így kell neked is tanulmányoznod a napi dobálások közben a gerely tartását, a roham lendületét, a lépések beosztását, a láb keresztvezését, a kidobást, az utána való beváltást és a dobás helyes ívét. Van tehát bőven mire figyelni.

Ha érzed, hogy tréning közben fáj valamelyik izmod, annak többnyire az az oka, hogy a dobásban vagy a gerely egyensúlyában valami hiba van.

Egy versenyhét.

A verseny közbeni héten is dobálhatsz minden nap, csnpán a verseny előtt pihenj vagy két napot.

Ezen a héten, mondjuk szerdán, már tiszta szívből is *megereshthetsz vagy tíz dobást*, de csak az alapos felmelegítő dobások után. Ne feledd el, hogy *a dobások után három-négy energikus sprinttel és egy könnyű tempójú futással tartozol a rohamodnak és a combod ruganyosságának.*

Ha nagyon jól és nagyokat akarsz dobni gerellyel, lehetőleg mondj le a súlydobói babérokra és nagyon-nagyon elővigyázatos légy a diszkossal is, mert néhány gerelydobó izmodat merevvé teheti.

Ne haragudj rám, gerelyvető olvasóm, hogy ilyen rövidesen elintéztelek, de ha a gerelyvetésről, mint olyanról írnék, bizony nagyon részletesen és alaposan, hosszú oldalakon át tudnék foglalkozni vele. Azonban ennek a könyvnek egyelőre nem az a célja, hogy az atléták stílusát és az egyes atlétikai számok technikai művészetét tárgyalja, inkább tanácsadó akar lenni ott, ahol erre nagy szükség van.

IV. Kalapácsvetés.

Hosszú az út a kalapácsvetéshez. Sok mindenféle sportágon és a dobó- és ugrószámokon keresztül jut el csak ahhoz az atléta, hogy jó dobóvá lehessen. A kalapácsdobás nehézsúlyú sport, főként a fizikai munkabírás szempontjából, miként a birkózásnál vagy bokszolásnál a nehézsúly.

Kalapácsdobással nem lehet izmot szerezni, az izomzatnak és a testsúlynak, ruganyosságnak, szóval az erőnek már előbb meg kell lennie az atlétánál, ha kalapácsot akar dobni. Nehéz sportág, mert *minden dobásnál teljes erővel kell dobni* és milyen nagyon sokat kell dobnia annak, aki formába akar jönni, aki biztos akar lenni a forgásban és kivetésben.

Nálunk nagyon, úgyszólván teljesen el van hanyagolva a kalapácsvetés, — érthetetlenül. Hiszen minden kezdet nehéz. A magyar erőnek és virtusnak talán inkább megtesztetője volna az a hatalmas derekú, jól megtermett izmos legény, aki villámgyorsan pörög a dobókörben és kinyúlik, mint egy párdúc a vasgolyó elengedésének a pillanatában.

Miért forszírozza a magyar szövetség csak a hosszútávfutást, minek rendezi úgyszólván kilométerenként tíz kilométertől fölfelé nyakra-főre a hosszútávfutó-versenyeket és költi a rengeteg pénzt arra, ami a magyar temperamentumnak úgysem fog soha megfelelni — a magyar életkörülmények és táplálkozás mellett. Ments Isten, hogy megbántsalak, magyar hosszútávfutó gárda, egyetlenegy kis bronzéremmel se legyen kevesebbetek, és mindig, de mindig hódolattal veszem le fáradságotok és eredményeitek előtt a kalapomat, de titeket is megkérlek, álljatok mellém, mikor szót emelek amellett a sportág mellett, amely szegény Mudin Istvánnal együtt eltemtetett Magyarországon.

Nem jajognék most, ha nem látnám más országban, hogy milyen kedvelt dobószám a kalapácsvetés és nem érezném, hogy a magyar atlétika óriási eredményeket érne el szép szál atlétáival ebben a dobószámban. *Már csak Mudin István iránti kegyeletből is bajnoki számmá kellene tenni a kalapácsvetést és különösen vidéken egy kis propagandát csinálni neki.* Megvagyok győződve arról, hogy volna község, ahol a leventék apraja-nagyja vasárnaponként kalapácsot dobálna és bizonyosan élvezettel.

Mivel nem volna kinek — ismétlem, nagyon keserű érzés fut át rajtam, — nem is írok a kalapácsvetés tréningjéről, kár a nyomdafestékért, úgy sem olvasná el senki.

HATODIK RÉSZ.

Általános tanácsok a versenyzőknek.

I. FEJEZET.

Hogyan lehet egy bizonyos átlageredményt elérni.

Egészséges szervezetű, egészséges tüdejű kezdő atléta előtt mindenkor nyitva áll az atlétika bármely ágának a kapuja, hogy azon keresztül eljusson vagy legalább is közelébe férközzön annak az eredménynek, amelyet elérni óhajt.

Egészséges ifjú előtt nincsenek lehetetlenségek. *Egy bizonyos átlageredményt az atlétikának minden ágában minden atléta elérhet*, de — és itt van a különbség atléta és atléta között, — *több vagy kevesebb gyakorlás árán.*

Az úgynevezett tehetségek, akiknek az izomfejlődése, átidegződése, a testalkata a fiatal gyerekkortól kezdve úgy alakult, hogy egyes atlétikai ág, mondjuk jobban konvenniál nekik, kevesebb idő és fáradtság árán érik el azt az eredményt, amelyhez a másik ifjúnak, akinél ezek az előfeltételek nincsenek meg, sokkal több ideig tartó gyakorlásra és fáradtságra van szüksége.

Gondolj tehát mindig erre, kedves kezdő barátom, amikor már-már a földhöz akarod vágni a szögescipőt, és *ne csüggedj*. Annál nagyobb lesz az örömed, ha minél többet fáradoztál s végül is eredményt érsz el.

De bármelyik ágában az atlétikának akarsz is elérni egy átlageredményt, feltétlenül szemed előtt kell tartanod azt a tanácsomat, hogy *all-roundszerűen mident gyakorolj*.

Ha figyelemmel végigolvastad eddigi tréning-tanácsaimat, láthattad azt, hogy az atléta minden izomrostját mindig megmozgattam.

Ha tehát jól futni, vagy nagyot ugrani, vagy dobni akarsz, nem szabad folyton csak azt csinálnod. Például 800 méteren akarsz eredményt elérni. Még az afrikai benszülött emberevők (akik pedig tudtommal még nem láttak olimpiai versenyt és nincs testnevelő főiskolájuk), még azok is vigyorgónak, ha ezt úgy akarnád elérni, hogy mindennap teljes erővel leszaladnád a nyolcszáz métert.

Különösen az ugrószámoknál lehetetlen ez.

Meg kell tehát figyelned először magadat, azután másokat. Ha látod a futó mozgását, egyúttal azt is látod, hogy milyen izmokkal, (kar, derék, comb, boka stb.) végzi azokat. A mozgásokat részeire bontva, külön-külön veszed és gyakorlod — e könyvben megfelelő helyen feltalálható módon.

Játszol! Még egyszer mondom ezt, játékosan, könnyedén gyakorolsz, ne legyen az atlétikai tréning részedre, aki egy átlageredményt el akarsz érni, soha nehéz, robotszerű munka. *Tréningben soha ne versenyezz* és ha erősebb mozgást akarsz végezni, mindig magad csináld azt.

Sokat járj ki a pályára és *mindig könnyedén, stílusosan mozogva és sokat játsz.* Ha futni akarsz, azaz ha valamilyen futószámban óhajtasz eredményt elérni, igyekezz arra törekedni, hogy minél erősebb, izmosabb karod és felsőtested legyen. Ha a dobásokat ambicionálsz, gondold a láb- és derékizmaidra.

A verseny előtt mindig pihenj két-három napot; a versenyen minél frissebbnek és ruganyosabbnak kell lenned. *Végül élj becsületes életet.* Kerüld az italt, a kávéházat és a nőket és akkor az óhajtott eredmény nem fog elmaradni.

II. FEJEZET.

A képesség fokozása.

Ez már magasabb iskola. Hogy képességét fokozhassa, ahhoz már egy kissé orvosnak is kell lennie minden versenyzőnek és kísérleteznie kell önmagával. Ha végigolvastad a könyv elején a kondíció fentartásával kapcsolatos tanácsaimat, most már nem sokat kell beszélnem. A képességek fokozására a végzett munka erősebb vagy variáltabb volta melleit az étkezés tisztálkodás és egyéb higiénikus irányú kutatásaid eredményét naplószerűen magadnak kell vezetned, mert így a messze távolból én bizony mint egyénnek nagyon keveset tanácsolhatok.

A legfontosabb a képességek fokozására az étkezés helyes beosztása. Egy-egy nagyobb verseny előtt valósággal fel kell raktároznod magadban az energiákat és azoknak a felhasználásával a pihenő napokon a végletekig takarékoskodni.

Én magamon és másokon is kísérleteztem bizonyos tömör, kivonatolt tápszerekkel (Ovomaltin, Arnea) és az eredmény sohasem maradt el. Az ilyen tápszereket a rendszer étkezésein felül a verseny napja előtti egy-két napon keresztül vedd magadhoz. A legjobbnak az Arnea-bonbonokat találtam, melyek könnyen emészthetők és mint cukor élvezhetők. Ezekkel a raffinaít tápszerekkel azonban nem szabad huzamosabb időn át táplálkozni, untig elég minden nagyobb verseny előtti két napon át, akkor azonban a napi adagolás hat-nyolcszorosát gyömöszöld a fogaid közé.

Jó az erős tréningnapok után, de soha sem az étkezés előtt nagyobb adag tiszta cukrot vízben oldva meginni. A verseny előtti időben, akár erőszakkal is, igyekezz mindig másra gondolni és ne a read váró küzdelemre. Nagyon nagy hiba az, ha a verseny előtti alvásod nyugtalan, vagy ha a verseny délelőttjén a szokottnál tovább heversz az ágyban.

Ne beszélj sokat a verseny délelőttjén, sem a számod előtt. Sőt egyáltalán ne beszélj és különösen a versenyedről ne.

Én az atlétáimnak verseny előtt megtiltom, hogy egy szót is szóljanak, semmiféle diskurzust, látogatást az öltözőben nem engedélyezek, a legszükségesebb szavakat is csak susogva szabad kiejteniök.

Azután — no, ezek ugyan nevetségesen apró kis dolgok, de nagyon-nagyon fontosak — csak a számod előtt közvetlenül menj ki a pályára, ha a világ legcsodásabb atlétája is versenyez előtted, akkor sem szabad, hogy téged érdekeljen, mikor te is versenyző vagy.

A legtalálóbban úgy fejezhetem ki magamat, hogy teljesen magadba zárkózol, a külvilág megszűnt létezni a számodra, nem élsz, nem gondolkozol addig a pillanatig, míg a pályára nem léptél.

A dobó- vagy ugrószámoknál, ott, ahol a versenyközben állandóan egy új dobásra vagy ugrásra kell készülnöd, az udvariasság által előírt egyes köszönő szavakon kívül többet ne mondj. A legcsekélyebb ideg- vagy izormunkát sem szabad más irányban kifejtened. Ne rögtönöztek tehát a dobókör vagy ugrómérce körül kaszinót, mert ez a verseny komolyságából és ünnepélyességéből sokat elvesz, azt pedig mindig az eredmény sínyli meg.

Ha versenyed van, ne drukkolj másoknak. Ha stafétát futsz, *te ne* biztasd a klubtársadat vagy barátodat. Azért van a közönség és az a mérhetetlen sok funkcionárius, meg tréner, majd kiabálnak azok helyetted is. Gondolj arra, hogy minden szó fárasztja a tüdődöt.

No és még valamit. Mindig jól beburkolt és átmelegített izmokkal állj starthoz és soha, de soha ne kicsinyeld Őe az ellenfeleidet. A meglepetésekre mindig el kell készülnöd.

A verseny után felcsigázott idegeidet, sétával vagy valami ártatlan szórakozással, — no és most már szabad — diskurálással csillapítsd le és rendes időben eredj aludni.

Búcsúszó.

Lassan a végére értem e könyvecskének és most, mikor búcsúzom tőletek, kedves atléta barátaim, kívánom, hogy minél több és minél kedvesebb pillanat elérésére és megélésére szolgáljon eszközül ez a könyvecske.

Őrizzetek meg mindig jó emlékeitek között és ha majd ezúton találkozunk, fogadjatok éppen olyan szeretettel, mint ahogy most tettétek.

Gondoljatok arra, hogy Ti is egy kiváló faj fiai vagytok és ami a világ eddigi nagy atlétáinak sikerült — azok is emberek — nektek is sikerülhet.

Most e betükön keresztül még egyszer megszorítom melegen a kezedet Magyar Atléta és kívánom, hogy hazádat, fajodat és önmagadat tedd minél erősebbé és minél nagyobbá.

TARTALOM-MUTATÓ.

	Oldal
Előszó	5
ELSŐ RÉSZ.	
A tréningről általában	7
Tréningtanácsok teljesen kezdőknek	10
MÁSODIK RÉSZ.	
Az előkészítő tréning	18
HARMADIK RÉSZ.	
Az áttelelő tréning	22
NEGYEDIK RÉSZ.	
A kondíció-tréning	29
I. Életmód	29
II. Étkezés	31
III. Masszázs, fürdés	35
ÖTÖDIK RÉSZ.	
A szakszem (speciális) tréning	37
<i>Első fejezet:</i> Futások	37
I. A rövid távfutások vagy sprintek	38
II. A közép távfutások	42
III. A hosszú távok ... „ „	52
IV. Stafétafutások, csapatversenyek	61

	Oldal
<i>Második fejezet: Gátfutások</i>	63
<i>Harmadik fejezet: Ugrások</i>	72
I. A helybőlugrások	73
II. Magasugrás	74
III. Távolugrás.....	80
IV. Hármásugrás ...	86
V. Rúdugrás	89
<i>Negyedik fejezet: Dobások</i>	95
I. Súlydobás	95
II. Diszkoszvetés	98
III. Gerelyvetés.....	99
IV. Kalapácsvetés.....	101

HATODIK RÉSZ.

Általános tanácsok a versenyzőknek.

<i>Első fejezet: Hogyan lehet egy bizonyos átlageredményt elérni</i>	103
<i>Második fejezet: A képesség fokozása</i>	105
Búcsúszó.....	107