

ATLÉTIKAI

Híradó



LIBRARY

1915





ATLETIKAI Híradó

V. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1961. ÉV 6. SZÁM

EDZŐK PÁRIZSI ÉRTEKEZLETE



DR. SIR JÓZSEF

1955-ben merült fel az a gondolat, hogy létrehozzák az atléta edzők nemzetközi világ-szervezetét, amely a személyes tapasztalat-cserék, előadások, kongresszusok, szakkönyvek, filmek ismertetésével, cseréjével erőteljesen fejlesztené az atlétikát.

1956-ban a melbournei olimpia alatt az ott jelenlévő edzők megalakították a nemzetközi testület szervező bizottságát. Ezt megelőzően júniusban az Egyesült Államokban Berkeleyben hasonló célzattal tartottak összejövetelt. A szervező bizottság elnökévé a Görögországban élő magyar származású Szimiczek Ottó görög olimpiai edzőt választották. Kidolgozták a szervezet célját, működési szabályzatát és a Nemzetközi Atlétikai Szövetség támogatásával és elismerésével megalkoták szabályait.

A második kongresszust a Nemzetközi Edző Szövetség 1959. januárjában Athénben tartotta. Az alapszabályok értelmében minden második évben rendeznek kongresszust. Így került sor ebben az évben a III. kongresszusra Párisban. A Szövetségnek u.n. "regionális bizottságai" vannak. Az európai bizottság az elmúlt év folyamán Magglingenben jött össze és jövő évben Varsóban találkoznak ismét.

A III. kongresszust a francia szövetség vezetőivel egyetértésben a francia edzők igen jól készítettek elő és szervezték meg. A program dus és igen fázasztó volt. A kongresszuson 21 ország 95 edzővel képviseltette magát: Németország, Anglia, Belgium, Dánia, Spanyolország, Finnország, Franciaország, Görögország, Hollandia, Magyarország, Olaszország, Japán, Lengyelország, Portugália, Svédország, Svájc, Csehszlovákia, Törökország, Szovjetunió, Egyesült Államok és Jugoszlávia.

A kongresszus helye a francia Nemzeti Sportintézet volt. Ez a mi Testnevelési Főiskolánknak felel meg azzal a különbséggel, hogy ez a Páris melletti Vincennes-i erdőben lévő létesítmény lényegesen nagyobb, modernebb, mint a mi TT-ünk. Itt folyik a testnevelő tanárok és edzők képzése, a testnevelési tudományos kutatás. Itt működik a sportorvosi intézet központja is. Igen sok a modern felszerelésű laboratórium. Hét különböző nagy terem, a legkülönbözőbb sportpályák vannak, közöttük 3 atlétikai pálya, uszoda, stb. Ez a hely a francia sportolók edzőtáborozási helye.

A kongresszuson az MTST és a MASZ megbi-zása alapján dr. Bácsalmási Péter, dr. Bakonyi Ferenc és dr. Sir József vettek részt.

Az intézet nagy előadótermében fülhall-gató rendszerrel azonnal tolmácsolták az előadásokat. Eredetileg 4 hivatalos nyelvet állapítottak meg: angol, orosz, francia és német. Mivel azonban a szovjet delegátus, Koropkov elvtárs, a szovjet állami edző tökéletesen beszél angolul és németül, sőt előadását angolul tartotta, feleslegessé vált az orosz nyelvre fordítás.

Az előadásokat reggel 9-kor kezdték és szünetekkel egész nap tartották. Este, vacsora után még minden alkalommal volt egy-egy előadás. Az alábbi előadások szerepeltek:

1. Koropkov: a magasugrásról, melyet a legjobb francia ugrókkal bemutató előadás követett.
2. Toni Nett: a nyugatnémet vágózók felkészülése.
3. Oberweger: Berutti olimpiai bajnok felkészülése.

4. Dison angol edző: mechanikai alapelvek az atlétikában.
5. Ryan amerikai edző: a rudgrásról, melyet gyakorlati bemutató és film követett.
6. Ryan: az amerikai súlylökők edzése, film-előadással.
7. dr. Jacquet, a Francia Tudományos Kutató Intézet igazgatója: tudományos kutatás az atlétikában.
8. dr. Leclerc francia sportorvos: az edzés tudományos ellenőrzése.
9. Toni Nett: a közép- és hosszútávfutók felkészülésének fejlődése és jelenlegi állapota a nyugatnémet edzők véleménye szerint.
10. Kolarich jugoszláv edző: a kalapácsvetők edzése.
11. Karel Hoffmann lengyel edző: a rövidtávfutók lépéshosszána vizsgálat.
12. dr. Creff francia sportorvos: a versenyzők étkezése.
13. Egy angol edző előadása az angol női közép- és hosszútávfutók edzéséről.
14. Smith lengyel edző és Tamija japán olimpiai bajnok: a hármastágrásról, bemutatással.
15. Correau: Bernard felkészülése.

Minden délelőtt az előző előadásokkal kapcsolatban kérdést lehetett feltenni és megvitatni. Utolsó napon volt a nemzetközi szervezet plenáris ülése, az értékelés és a kongresszus bezárása. - A kongresszuson elhangzottakból általában lehetett tanulni. Az előadások között voltak értékesek és kevésbé értékesek. De mindenképpen alkalmas volt arra, hogy nagyjából lemérjük a magyar edzők tudásának színvonalát, összehasonlítva az ott jelenlévő 21 ország edzőinek tudásával. Azt tapasztaltuk és az a véleményünk, hogy a magyar edzők képzettsége általában nem marad el a nemzetközi színvonalától.

Igen érdekes összehasonlításokat lehetett tenni az egyes edzői, oktatói felfogásokkal, szemléletekkel kapcsolatban, így pl. az amerikai, szovjet, és az u.n. közép-európai oktatási rendszerek, metódusok között különbségek vannak. Megállapíthattuk, hogy a szocialista országok edzői tevékenységük során lényegesen tervszerűbbek, aprólékosabbak, elméletileg jobban felkészültek, mint a többi országok edzői. Az amerikaiak, angolok és bizonyos mértékig a nyugatnémetek és franciák felfogását a jó gyakorlati ismeretek mellett a nagyvonalúság jellemzi, mely feltételezi az atléták nagy önállóságát. Nagyon sok helyen a sokféle bonyolult magyarázás helyett oktató filmeket használnak. Láttunk ilyeneket és azokat egyszerűeknek és szemléltetőeknek találtuk.

Megállapítható, hogy az atléta edzők tudása nagy mértékben fejlődik és ma már lényegesen nagyobb súlyt helyeznek a kapitális országokban is az atléta edzők továbbképzésére, mint azelőtt. Az előadások mind azt bizonyították, hogy milyen nagy szükség van az atléta felkészítésénél a tervezésre, a végrehajtott edzések ellenőrzésére és regisztrálására, a módszerezésre. Ha ez nem így lett volna, az előadó edzők nem is tudtak volna ilyen értékes előadásokat tartani.

Mivel az előadás részletes anyagát nem kaptuk meg, úgy határoztunk, hogy megosztjuk magunk között az előadásokat, azokat lejegyezzük és rövid kivonatos formában az elhangzottak lényegét, a számunkra legértékesebbet közöljük.

x x x

Toni Nett: A nyugatnémet vágótázők felkészülése. /dr. Sir József jegyzete alapján./

A német rövidtávfutással kapcsolatban a felkészítés szempontjából kétféle lényeges felfogás van. Az egyik az amerikai, a másik a német. A német rendszer eléggé ismert. Náluk a rövidtávfutás tradicionális jellegű, a fiatalok körében nagyon sokan ezzel kezdik atlétikai tevékenységüket a jelenben is, de a múltban is. Mindig voltak jó rövidtávfutók.

A rendszerek tudományos feldolgozása szempontjából nincsenek meg azok a kedvező lehetőségek, mint a Szovjetunióban. Ugyanig jobbak ott a versenyzők kiképzésének lehetőségei is, ahol a versenyzőket és edzőket gyakrabban hosszabb időre összehívják azért, hogy tovább képezzék őket. Nyugat-Németországban ez jelenleg lehetetlen. Az atléták edzése, képzése teljesen önkéntes alapokon történik. Náluk nincs főhivatású edző és a fizetett is igen kevés.

A válogatott keretek közös felkészülése azt jelenti, hogy 3-4 hetenként hívják össze a versenyzőket 2-3 napra szabadságuk terhére. Minden ilyen alkalommal igen alapos orvosi vizsgálaton esnek keresztül. A sportorvosok a versenyzőknek igen hasznos és értékes tanácsokat adnak az elkövetkezendő 3-4 hétre az edzésre, azok terhelésére és minőségére vonatkozóan. Az atléták igen önállóak.

17 ezer szakosztályban 400 ezer atlétát tartanak nyilván. Az edzők helyzete nem ki-elégítő. A legtöbb gársadalmi munkában működik. Bár tanfolyamokat tartanak részükre, az edzők nem eléggé képzettek. A tehetség kérdésében ezt mondta: a sprinter születik, de az edzés kell, hogy kibontakozzék.

Véleménye szerint a rövidtávfutó edzés az összes atlétikai ágak közül a legszerteágazóbb és legegyszerűbb. Itt nem lehet recepteket adni, vagy egy recept szerint felkészíteni a vágótázőket. Az utolsó 10 év legjobb vágótázőinek felkészülését és versenyeit végignézzük azt tapasztaljuk, hogy mind-egyik más és más rendszer szerint készült és más és más volt a felfogása az edzésről és versenyről. A német szakemberek véleménye szerint az utóbbi 10 évben vágótázőik felkészítésének 4 jelentős célja és ezzel együtt 4 szakasza van:

- 1./ Az első felkészülési szakasz fő feladata az u.n. izomgyorsaság kifejlesztése, fokozása, vagyis az izomösszehúzóerők és ellazulások számának javítása.
- 2./ A második kiképzési szakasz fő feladata az ideg-izom koordináció kiépítése.
- 3./ A harmadik a vágatállóképesség kifejlesztése. Ebben már stílusgyakorlatokat is bele kell szólni.
- 4./ Negyedik a technika kialakítása, a rajt, stb. Ezeket a technikai gyakorlatokat, a sprinter mozgását lehet a legkevésbé sablonizálni.

A továbbiakban a vágótázők képzésének 4 alapcélját, feladatát boncolgatta. Az izomgyorsaság fokozásával kapcsolatban abból indult ki, hogy a gyorsaság a vágótázőnél az izomállomány minőségének, összetételének kérdése, szoros kapcsolatban az idegrendszeri tevékenységgel.

A gyorsaságnak, mint képességnek fejlesztésére különböző feltételezések vannak. Ismételtén utalt a született képességekre, melyekkel kapcsolatban megállapította, hogy köztudomásúan az izomzat állományát fehér és vörös izmok képezik. A fehér izmok állóképességi, a vörös izmok gyorsasági munkára alkalmasabbak. Véleménye szerint ezt az össze-

tételt nem lehet átalakítani, átformálni eredményesen, legfeljebb befolyásolni. Itt utalt az ilyen irányú szovjet kutatásokra, melyek azt hangoztatják, hogy megvannak a biológiai lehetőségei annak, hogy az izomzatot ilyen vonatkozásban át lehessen alakítani. Ő ezt egyelőre nem ismerte el.

Majd a gyorsasági erő növelésével, az izomösszehúzódások számának javításával foglalkozott. Emelte, az erőgyakorlatokat, mint hatásos gyakorlatokat. Nagy óvatosságra hívta fel a figyelmet, mert esetleg éppen elmentő hatást érhetünk el vele. Sprintereknél erőfejlesztés szempontjából nem ajánlja a túl nehéz súlyok alkalmazását, helyette inkább a mozgásos gyorsütemű erőfejlesztő gyakorlatokat, melyeknél a terhelést a test saját súlya adja.

Az ideg-izom koordinációval kapcsolatban kifejtette, hogy futás közben az izomzatot különböző ingerek érik. Ezeknek az ingereknek az egymásutánisága és az izomzatnak ezekre az ingerekre történő reagálása, illetve ezek összhangja jelenti egész egyszerű fogalmazásban az ideg-izom koordinációt. Ennek a fontos tényezőnek kialakítása, mely egyben a laza sprintfutás titka is, a vágózó egyik legfontosabb feladata. Ennek elsajátítása a lassabb futásokból a gyorsabb futásokba fokozatosan történik. Ezt a fokozatos koordinációt már ősszel meg kell kezdeni az u.n. "iramjátékos futásokkal". Ez gyakorlatilag 30-45 percig tartó egész lassú és fokozódó futások folyamatos összetételéből adódik. Ezek az edzéseken a fokozó futásoknál van már 20-30 m optimális tempó, mely nem jelent maximális tempót, hanem csak azt az iramot, melynél az egész laza futást minden erőlködés nélkül 20-30 m-en keresztül viszonylag gyorsan folytatni tudja.

Toni Nett véleménye szerint a legtöbb hibát egészen fiatal korban követik el az edzők és vágózók. A sprinter évi felkészülése elején még többéves edzés után sem lehet maximális tempót. A kezdő versenyzők egész fiatal korban csak olyan gyorsan futsanak, tehát ne versenyszerűen, hogy mindig uralkodni tudjanak izomzatuk felett. Ebben a korban viszonylag lassú futásokkal alakítsák ki a legmegfelelőbb idegkoordinációt. Ez a nagy titok a lazasság kulcsa. Szerinte ebben látja az amerikai rövidtávúfutó rendszernek határozott előnyét a többi országok rendszereivel szemben. Ott ugyanis az iskolai testnevelés keretében egészen fiatal kortól kezdve kivétel nélkül így oktatják a futást hosszú éveken keresztül. Igen érdekes, hogy Toni Nett felvetette ezzel kapcsolatban a serdülő korú rövidtávúfutó versenyek létjogosultságát.

Már a felkészültebb versenyzőknél is nagyon sok hibát követnek el az edzők akkor, amikor elkezdik a gyorsasági munkát anélkül, hogy az atléta megtanult volna lazán futni, vagyis megfelelően alakult volna ki ideg-izom koordinációja.

A vágta-állóképességgel kapcsolatban röviden elemezte az intervall edzést, mely alatt a német szakemberek váltakozó iramu futásokat értenek: egy résztávot futnak viszonylag lassubb iramban, utána még lassubb mozgással vezetik le, ill. vezetik be a következő résztávot. Ennek a munkának élettani szempontból elsősorban állóképességet fejlesztő hatása van. Ezt a fajta munkát nem ajánlja a vágózónak, csak a közép- és hosszútávúfutóknak. Ugyanis ennél a munkánál nem

keletkezik olyan nagymérvű oxigénadósság, mint a vágózó tevékenységénél.

A vágózók állóképességének és egyben gyorsaságfejlesztésének leghatásosabb gyakorlatai a gyors erőteljes futások, nagyobb szünetek beiktatásával. A résztávok szerint a német rövidtávúfutók állóképességük biztosítására 80-250 m-es távokat futnak és pedig úgy, hogy egyik nap 120-150 m-eket leggyakrabban, a másik nap 150-250 m-eket. Ezen résztávok iramával kapcsolatban azt mondta, hogy ezeknek az iramnak a megfelelő távon elért legjobb idő 80-90 %-nak kell lenni a felkészülési időszakot figyelembe véve.

A technika elsajátításával kapcsolatban elsősorban a rajttal foglalkozott, mely egyben mint gyorsaságfejlesztő gyakorlat is szerepel. Megállapította, hogy ma már ma nem teljesen bebizonyosodott, hogy az u.n. közepes rajttámla felállítása a leggyakoribb a sprintereknél, melynél a rajtvonaltól hátrafelé a rajttámlák nagyjából egyenlő távolságra vannak. Ezt azonban ki kell kísérletezni, hogy kinek melyik állás a legmegfelelőbb. Nélük ezeket a kísérleteket 20 m-es távolságon időre futott rajtgyakorlatokkal végzik. Az óra állapítja tehát meg, hogy kinek milyen rajttámla elhelyezése a legjobb, ill. melyikből tud leggyorsabban indulni.

A négy fontos alap gondolat összehangolását célozza az évi edzésterv, ahol a képességektől, előrehaladottsági állapottól függően a feladatokat időszakokra, hónapokra, hetekre kell beosztani, de mindig úgy, hogy a felkészülési időszak sulypontját egy-egy ilyen fő feladat képezze.

Igen nagy különbséget kell tenni a vágózóknál a felkészülési szempontjából a mozgásmód /koordinálás/ megtanulásának időszaka, a képességek fejlesztésének időszaka és az eredmények elérésének időszaka között.

Németországban a vágózók évi felkészülését 4 jellegzetes edzésterületen végzik: tornateremben, fedettpályán /függetlenül a versenyzéstől/, mezőn, vagy erdőben, salakpályán.

Az évi edzésterv összeállításánál elsősorban az egyént veszik alapul, figyelembe véve annak képességeit, előnyeit fogyatékosságait. A gyengébbeknél nagyobb mértékben állítják be az izomerő fejlesztést. Erősebb típusúknál az ideg-izom koordináció, lazasság és állóképesség kialakítása a fő szempont. Az iramjátékos futómunka november-december hónapban folyik. Ilyenkor a német vágózók hetenként 3-4 edzést tartanak terem edzéssel együtt. Decembertől áprilisig terem-edzések, fedettpálya edzések és szabadban végzett futóedzések együttes arányán van a hangsúly. Áprilisban a heti edzések száma 5-6-ra emelkedik. A gyorsasági edzések mind a fedettpályán, mind áprilistól szabadban 20-60 m-es teljes iramu futások formájában történnek. Áprilisban elmarad az iramjátékos edzés és a fedettpálya, helyette a tiszta résztávos edzés következik, mely erősiramu résztáv után teljes pihenő és ezek ismétléséből áll. Áprilistól a német sprinterek igen sokat szkippelnek, mely kitűnő gyakorlat az ideg-izom együttműködés begyakorlására. Sokat rajtolnak és végzik az u.n. "Windsprintet". Ezek 20-30 m-es vágtafutások, megfelelő felfokozással. A rajtgyakorlatokat mindig pisztolyindítással végzik.

Az előadást hosszú vita követte. Főleg a váltástechnikával kapcsolatban voltak érdekes hozzászólások.



*TONNANTE:

A nyugatnémet vágtázók felkészülése

A közép- és hosszútávfutással kapcsolatban azokat a jelentősebb fejlődési szakaszokat ismertette, amelyek a jelenlegi edzésrendszerek kialakulásához vezettek.

A közép- és hosszútávfutás edzésének megértéséhez és felépítéséhez élettani alapokból kell kiindulni. Ezek határozzák meg az edzésrendszert, a felkészülés módszerét. Ezek az élettani tényezők határozzák meg azt is, hogy milyen irányu súlypontokat kell kialakítani a futó edzésének megszervezésénél.

/Tekintettel arra, hogy a prágai értekezleten Maertens edző fejtegette ezeket az elveket, melyeket előző számainkban Simek Ferenc ismertetett, az előadást csak igen röviden, kivonatos formában az alábbiakban közlöm./

A közép- és hosszútávfutásnál a legnagyobb probléma az oxigénadósság elviselése, ill. kiegyenlítése. Ez másként jelentkezik a vágtafutásoknál és másként a közép- és hosszútávfutásnál.

Legnagyobb az oxigénadósság az erős intenzitású, gyors mozgásoknál, tehát a vágtafutásoknál; legkisebb a hosszútávokon. Középtávon a kettő keveréke, mert a mai közép- és hosszútávfutásban már vannak kimondott vágta-jellegű mozgások is. Szerinte a közép- és hosszútávfutó rendszer keretében 4-5 eszköz áll rendelkezésre, hogy a szervezetet az oxigénadósság elviseléséhez szoktassuk, ill. csökkentsük azt. Elsősorban az erőfejlesztést említtette és ennek két ismert formáját, a "body building" és a "circuit" rendszert, másodsorban a sprintfutásokat /melyek alatt mindig van maximális sebességű futás/ harmadsorban az oxigén-adósság egyensúlyának megteremtésére irányuló futásokat, mint edzési eszközöket, negyedsorban olyan gyakorlatok /futógyakorlatok/ beiktatását, amelyek a nagy oxigén felvételt teszik lehetővé.

Az erősítés szempontjából alkalmazott nagyobb megterhelésű erősítő gyakorlatok az izom keresztmetszetének növekedését segítik elő, mely befolyásolja az izommunka állóképességét. A kisebb terhelés folyamatosan végezve szintén az izomállomány erősítéséhez vezet és ez felel meg legjobban a közép- és hosszútávfutóknak /circuit rendszer/.

Az intervall edzés jelentőségét abban látja élettani szempontból, hogy az izomzat nem savasodik el annyira, mint más futóedzés fajtáknál. Ez a futóedzések egyik fajtája, eszköze, mely nem más, mint résztávok futásával terhelés + hozzá lényegesen kisebb, de folyamatos terhelés. Elsősorban állóképességet fejlesztő eszköz s így elsősorban a szívre hat a vérkeringés mellett. Ez a hosszútávfutók tipikus edzés-metódusa, mely a középtávfutásnál már keveredik a résztávos rendszerrel.

A nagy iramu rövidebb táv az izomzat gyorsabb savasodását eredményezi. Középtávfutóknál ezt gyakran kell szorgalmazni gyorsabb iramu tempófutásokkal, hogy a megfelelő reakciót kiválthassuk.

A sprintnél szakaszos, résztávos terhelés kell. A terhelés ismétlések formájában történik a résztávok között teljes pihenővel. Ilyenek a teljes iramu 60 m-es futások. Ha nincs meg a futások közötti teljes pihenő, az ideg-izom nem regenerálódik és fáradt állapotban a koordináció megbomlik.

A távok megválasztásánál mindig az a fontos, hogy mit akarunk elérni: gyorsaságfejlesztést, vagy állóképesség növelést. Nem tartja helyesnek, ha egy napon mindkettőt beillesztjük. Tapasztalata szerint az állóképességet a kisebb iramu, 2/3-os erővel futott résztávok fejlesztik legjobban, ha a résztávok között nincs teljes pihenő, hanem azokat könnyű futásokkal kötik össze. Ez az intervall edzés.

OBERWEGER:

BERUTTI

olimpiai felkészülése

Oberweger előadása elején közölte, hogy őt bízták meg az olasz olimpiai atléta csapat felkészítésével. Beruttival edzője, Russo foglalkozott s így vele nem foglalkozott közvetlenül. Jelen előadását is közösen készítették el.

Néhány adatot közölt az olasz atlétika fejlődésével kapcsolatban. A mi MTST-nek megfelelő feladatokat az olasz olimpiai bizottság látja el. 5 évvel ezelőtt igen nagy lehetőségeket kapott az olasz atlétika. Több ezer 11-17 éves iskolással indították meg a

rendszeres munkát. Több edzőtáboruk van tengerparton, magaslati helyen és erdős területeken.

Továbbiakban ismertette Berutti sportfejlődését az olimpiáig. 1959-ben már 10.3-at futott egyszer, de több alkalommal ért el 10.4-et. Az olimpia előtti évben győzött Harry és Norton ellen. Malmöben egyik versenyen 200 m-en 6 m előnnyel fordult a célegyenesbe Norton előtt. Itt határozták el véglegesen, hogy elsősorban 200 m-re készítik fel. 1959-ben elég gyenge volt még és így elsősorban

erőben és technikában kellett javulnia. Főfeladatnak tekintették az u.n. ideg-izom koordináció kialakítását. Viszonylag hosszabb távokat futtattak vele mindaddig, amíg a laza futás technikáját teljesen el nem sajátította. Kitűnő atléta alany, bizik edzőjében, ismeri saját magát. Kezdetben klassz kishitű volt önmagával szemben. Felkészítési rendszerükben vannak edzőtáborok. A jó versenyző edzőjével külön is bevonulhat az edzőtáborba, ha a felkészüléshez arra szükség van. A szövetségi edzők és szakedzők meglátogatják a klubedzéseket, néhány napot töltenek ott és megtárgyalják a versenyző felkészülési programját, a versenyeket. Az 1960-as évben ugyiszólván korlátlan táborozási lehetőségük volt. A 60 főnyi olimpiai atléta keret munkáját központilag irányították a jól kiépített edzőgárdájukon keresztül és központiilag irányították a versenyzést is. Versenyeken csak a szövetségi edző engedélyével vehettek részt. Berutti az olimpia évében katonai szolgálatot teljesített. Egy állami rendelkezés szerint minden katona, aki az olimpiai keret tagja volt, 3 havi felkészülési szabadságot kapott az olimpiai versenyek idején kívül.

Berutti olimpiai felkészülését 1959. év végén kezdte meg. Termi edzései mellett állandóan végzett szabadtéri edzéseket is. Január hónapban kéthetes magaslati táborban volt, ahol rendszeresen sielt. Február elején vizsgázott /orvostanhallgató/, február 10-től a formiai tengerparti edzőtáborban 3 hetet töltött. Itt speciális futógyakorlatokat végzett: igen sok lazító gyakorlat, nagyon sok lassabb iramu sprintfutás és szkipelés szerepelt az edzéseken. Edzésének egyik jellegzetessége volt, hogy nagyon hosszú játékos bemelegítést végzett. Egy-egy edzése előtti bemelegítése 45-60 percig tartott. Ebben igen sok volt a lazító gyakorlat, nagyon sok könnyű játékos szökdelés. Bemelegítő munkájá közben igen nagy súlyt helyeztek a futómozgás hosszú elrugaszkodásának helyes beidegzésére. Mérsékelt súlyokkal erősítő gyakorlatokat is végzett. Ritmusgyakorlatok szempontjából igen fontosnak tartották a lábszár hátsó felcsapódásának meghatározását. Meggyőződtek arról, hogy Berutti sajátos futórítmusát ez a mozzanat befolyásolja legjobban.

Ebben az időszakban egy edzésen a rajtgyakorlatok mellett 3-4 150, vagy 3-4 250 métert futott, vagy 2x300 m-t. Minden résztávjánál teljes kanyart futott. Az volt a feladat, hogy a résztávok közben a 200 m-eknek nem szabad 26 mp-nél jobbaknak lenniük. Ezek azonban többnyire 24-25 mp-re sikerültek. Ennek a felkészülési szakasznak végé felé még nagyobb gondot fordítottak az előírt iramok betartására.

A súlyzókkal végzett erőgyarapítással óvatosan bántak, mert megfelelő tapasztalatokkal még nem rendelkeztek.

A következő felkészülési időszak III.14-IV.11-ig tartott. Ezen időszak gyakorlatanyagát már az erőteljesebb vágtafutások jellemezték. Kivétel nélkül minden edzésen legalább két 150 m-t futott teljes kanyarral, -kozó jelleggel. Azután 5x100 m-ek szerepeltek egy-egy edzésen 3/4 erővel, 5-10 perces szünetekkel. 300, sőt 400 m-eket is futott, de úgy, hogy mindig egy lényegesebb 150-200 m volt benne. Ilyen 400, ill. 300 közben futott 150 m-ekre átlagosan 17.1 mp-et. A 100-150 m-es váltakozó erősségű futásai között átlagosan 4-5 perces szüneteket tartott.

Az előadó ezután bemutatta a versenyző szakig folytatott rendszeres orvosi vizsgálatok eredményeit. Az orvosok 2-3 hetes időszakonként rendszeresen végezték a kondíció méréseket, mérték a regenerálódás idejét, a vérnyomást, a légzések rendszerességét és a pulzusszámot.

Május közepén kezdett versenyezni. A főiskolás bajnokságon 10.5-öt és 10.6-ot futott. Ettől kezdve a heti edzésbeosztása a következő volt: 2 nap edzés, egy nap pihenő. Ezt a beosztást az olimpiáig megtartotta. Julius első felében két hetet töltött 400 m magas táborban. Az edzések súlypontja a teljes kanyarral lefutott 150 m-eken volt. Arra törekedett különösen, hogy a kanyarban 50 métert nagyon lazán fusson. Az összes rajtját is kanyarban végezte. Ilyen teljes kanyaru 150 m-ekre július második felében és augusztusban pisztoly indításra 15.7 mp-et futott többször.

Az olimpia előtt kéthetes táborozáson vett részt, de sem ekkor, sem az olimpia alatt nem lakott bent, mert ez idegesítőleg hatott rá.



Abebe Bikila edzése (A Római Olimpia előtt)

A tavalyi római olimpia egyik legnagyobb meglepetése az addig ismeretlen abessziai Abebe Bikila marathoni futásban aratott győzelme volt. Finnországból származó svéd edzőjének, Onni Niskanennek - aki 15 éve Abessziniában működik és aki 4 évvel ezelőtt Bikilát felfedezte, nem volt meglepetés. Már a próbafutás alkalmával - melyen Bikila 2:21:23 időt ért el - biztos volt tanítványa olimpiai győzelmében. - Ha meggondoljuk, hogy a próbafutás a tengerszint felett 2400 m magasságban történt, és különösen azt, hogy ez volt második marathoni versenye - az első 2:30 körüli idővel nyerte - akkor meg lehet érteni edzője optimizmusát. Niskanen

értett ahhoz, hogy derűlátását tanítványára is átvigye. Hogy ez mennyire szükséges volt, magyarázza az a tény, hogy az olimpiai marathoni verseny egyúttal Bikila első nemzetközi versenye is volt és hogy ellenfelei közül senkit sem ismert. - Azt hihetnénk, hogy ilyen eredmény elérése különleges tehetségében rejlik. Kétségtelenül nagy tehetsége van a hosszútávfutáshoz, de ezzel párosul kemény és intenzív edzés módja és hatalmas akaratereje. Naponta kétszer edz, vagy ismétlődő 1500 m-es résztávokat salakpályán, vagy hosszú, sok km-es futásokat végez Addis Abeba változatos környéken /sok emelkedővel és a terepfutás egyéb különféle feltételei-

vel, a tengerszint felett 2400 m-en/. Meztől fut s csak így tudja megtartani természetes, laza futásmódját. Amint cipőben fut /hogy az ismeretlen tereptől óvakodva a sérülést elkerülje/ elveszti lazaságát.

Versenyeken 5000 m-es távtól /pályán/ 25 km-ig vesz részt. A versenyek az ő hazájában természetesen nem az Európában megszokott körülmények között folynak le. Ezért az 5000 m-en elért 14:36-os idejét másképp kell értékelni. 10.000 m-es versenyt még nem futott; edzője 29 perc körüli időre tartja képesnek. Niskanen véleménye az, hogy számára a 25 km-es táv a legmegfelelőbb. Legközelebb az 1 órás világcsúcsot szeretné Zátópektől elhódítani. Célja, hogy Tokióban megvédje olimpiai bajnokságát.

Futóedzésen kívül sok gimnasztikai gyakorlatot és súlyemelést is végez /kisebb sullyal/. Rómában az orvosok csodálkoztak a verseny utáni friss állapotán és normális szív működésének gyors helyreállításán.

Abebe Bikila 1932. augusztus 7-én született. Testmagassága 176 cm, 55 kg-os testsúlya mellett. Legjobb marathoni ideje 2:15:16.2 /együttal nem hivatalos világcsúcs/, óránként 18.7 km-es átlag-teljesítmény.

Bikila edzésnaplójából /Róma előtt/:

- VI. 28. 32 km az utcán, meztől: 1:45:00.
29. pihenő
30. 32 km az utcán, cipőben: 1:46:30.0
- VII. 1. Reggel 5x1500 m pályán, 5 perc szünetekkel; idő: 4:12 - 4:18 - 4:13 - 4:14 - 4:14. - Délután változatos terepen könnyű futás.
2. 45 perces futás a következő ritmusban: az egyenesekben igen gyorsan, a kanyarokban lassabban.
3. Pihenő.
4. Reggel másfél órás futás változatos terepen /300 m fokozódó ritmusban - 300 m lazán. Ez váltakozva ismétlődik/. - Délután 3 x 1500 m, idő: 4:13 - 4:15 - 4:15 mp.
5. Reggel 1 1/4 órás futás változatos terepen. - Délután laza futás domboz terepen, a tóparton, utána szauna.
6. Könnyű futás a tó körül.
7. 5000 m a pályán 14:47.8 /tervezett idő 14:50 volt/.
8. 36 km az utcán: 2:00:45.0.
26. A teljes marathoni táv 2:21:23 idő alatt /3:21-es átlag/.
VIII. 5. /Rómába való utazás előtt/ 32 km 1:42:36.0 /3:10-es átlag/.



BESZÁMOLO' A

PRÁGAI

ATLÉTA ÉRTEKEZLETÉRŐL

D. Sir Fossef:

Koropkov elvtárs elsősorban az edzők nemzetközi együttműködésének fontosságát hangsúlyozta és kiemelte, hogy a szovjet atlétika 10 évvel ezelőtt megindult fejlődésének egyik jelentős alapját képezték azok az edzői tapasztalatcserek, melyeket a különböző baráti országokkal folytattak. A továbbiakban ismertette a 10 év alatt kialakult felkészülési és általában a tervezési módszereket a szovjet atlétikában. Igen erősen hangsúlyozta a szovjet edzőknek ezen a területen hatásos együttműködését az orvosokkal és tudósokkal. Ma már ott tartanak, hogy általános elvi felkészülési terveket az edzők pl. a válogatott csapat vagy egy-egy kiváló versenyző felkészülésével kapcsolatban orvosok és szaktudósok bevonása nélkül nem is végzik.

Előadásában csak az alapelvekkel kíván foglalkozni és közre kívánja adni azokat a tapasztalatokat, melyeket e téren a szovjet szakemberek leszártak. Megállapította, hogy egyes atlétikai ágakra vonatkoztatva a Szovjetunióban is különbözőek a módszerek. Így pl. a magasugrás és általában az ugró versenyszámokra történő felkészülés módszereit alaposabban dolgozták ki és így ezek a módszerek eredményesebbek is, mint pl. a rövidtáv-, közép- és hosszútávok. Ezekben az utóbbi atlétikai ágakban még további igen kemény módszeres munkára van szükség, hogy eltalálják a szovjet versenyzők számára a leg-

előnyösebb módszereket. Ez a munka az egész atlétika területén tulajdonképpen sohasem fejeződik be, a legújabb módszerek is csak rövid életűek, mert az atlétika világszerte igen nagy fejlődésben van.

A nagy teljesítmények eléréséhez speciális módszerekre van szükség. Az edzést a Szovjetunióban általában pedagógiai folyamatnak tekintik elsősorban, melynek három lényeges összetevője van: 1./ az erőnlét, 2./ a sport-nevelés /melybe beletartozik az erkölcsi nevelés is/, 3./ a tulajdonképpeni edzés, mely a sport-technikák kialakítására, csiszolására és nem utolsósorban az u.n. "ön-analízisre" korlátozódik.

Minden ilyen folyamatot a szovjet szakemberek véleménye szerint alaposan meg kell tervezni előre. A tervezés maga meghatározott időszakokra korlátozódik. A szovjet szakemberek tapasztalata az, hogy csak annak a tervezésnek és így felkészülésnek van értelme, amelyik hosszú időre szól. A szovjet tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a nagy versenyzők 6-7-8-9 év alatt érik el legjobb eredményeiket. Így a tervezésnek is ilyen távlatokat kell figyelembe venni.

Koropkov elvtárs megenlítette azt is, hogy egyáltalán nincsenek megelégedve a Szovjetunióban az ifjúsági sorban lévő atléták viszonylagos lassu fejlődésével. Ez kétségtelenül nagy probléma, mert a versenyzők képességei ebben a korban igen labili-

sak és eltérőek, de minden esetre a megfelelő ésszerűséggel végrehajtott és nagyon sokféle körülményt mérlegelő korai szakosodás mellett foglalt állást. Példaként említette meg Brumelt, aki áprilisban lesz 19 éves és 6 éve sportol már rendszeresen. Ez azt jelenti, hogy már 13 éves korától foglalkozik magasugrással, tehát már tulajdonképpen szakosodott, ellenben az eddig eltöltött 6 éve annyira sokoldalú volt képzése szempontjából, hogy ilyen nagy eredményeket képes elérni. Kifejezésre juttatta azt a kívánságát, hogy a szovjet edzők általában az eddigi gyakorlatától eltérően az ifjúsági atlétáknál le fogják rövidíteni a kiképzés idejét, amit azonban eredményesen csak akkor érhetnek el, ha erre újabb és még eredményesebb módszereket dolgoznak ki. Kijelentette, hogy az ifjúsági és serdülő korban lévő versenyzők általános felkészülési módszerei korántsem tisztázódtak még véglegesen. Igen nagy nehézséget okoz ennek a kornak az idegrendszer állapota, mely a helytelenül tervezett edzésrendszer esetén a serdülő, ifjúsági atlétában idegzetileg is nagy károkat okozhat. Megállapította továbbá, hogy a gyermekek és ifjúságak számára - a szovjet edzők tapasztalata szerint is - a viszonylag hosszú távok felelnek meg az edzéseken. Általában ismételtten leszögezte azt, hogy a szovjet edzők több évre terveznek folyamatosan és egy-egy jelentősebb cél elérését egy-egy évre időzítik.

A szovjet atlétika évi felkészülési rendszere 3 szakaszra oszlik: 1./ előkészítő szakasz: november hónaptól május hónapig, 2./ a versenydíj: májustól október elejéig, 3./ az átmeneti, vagy aktív pihenési szakasz: október-november hónapban. Éles határ az egyes felkészülési szakaszok között nem vonható. Ezek egymásba folyamatosan mennek át.

A leghosszabb, legfontosabb szakasz a felkészülés és eredményesség szempontjából az u.n. előkészítő szakasz. Ez egyben a legterjedelmesebb is idő és gyakorlatanyag szempontjából. Ennek az időszaknak sikeres megtervezésében látja Koropkov elvtárs a szovjet felkészülési módszer és ennek következtében a szovjet atlétikai sikerek legjelentősebb részét. Ebben az időszakban biztosítják a versenyzők fizikai, erkölcsi, sportbeli alapjait. Ha ez az időszak a tervezés és végrehajtás szempontjából jó, akkor általában az eredmények nem maradnak el.

Oszintén beszélt a továbbiakban Koropkov elvtárs azokról a nehézségekről, melyekkel még mindig meg kell küzdeniük az alsóbb színvonalon felkészítést végző edzőknek. A legnagyobb baj az - említette - hogy a kisebb egyesületekben nem tervezik ezt a felkészülési időszakot elég sokoldalúan. Náluk is ugyanugy, mint nálunk, a sablonizálódás jellemzője mutatkozik, különösen alsóbb fokon.

Elmondott néhány példát azzal kapcsolatban, hogy egy-egy szovjet versenyzőnek mennyire pontosan tervezik meg felkészülését. Kitért továbbiakban arra, hogy milyen változtatásokat eszközölnek a versenyző fejlődését számításba véve az előző alapozó, vagy előkészítő időszakokkal szemben. A szovjet atléták előkészítő - ami nálunk megfelel az alapozó - időszakának jellemzője a ténylegesen sokoldalú edzés. Erre a célra már a téli idényben különböző versenyszámokból több-tusákat állítanak össze a leggyakrabban 4 versenyszámból álló ilyen több-tusát, általában az összes versenyző részére. Erre készülnek is fel és ezekre a versenyszámokra edzenek is.

A szovjet szakemberek tapasztalata az, hogy a sokoldalú felkészüléshez tartozik az akarati tényezők fejlesztése is, ami nem maradhat teljes egészében csak a nyári idény-

re. Ezért a Szovjetunióban télen is versenyeznek az atléták általában. Ezek a versenyek azonban minden vonatkozásban és elsősorban a felkészülést támasztják alá, segítik elő. Különösebb kötelezettség nélkül vesznek részt a versenyzők ezeken a versenyeken, melyeknek az említetteken kívül még ellenőrző jelentőségük is van. Az 1960. évben szerzett tapasztalatok is azt bizonyították, hogy a jól megtervezett téli versenyprogram igen jó hatású volt.

A szovjet atléták zöme a téli előkészítő időszakban 5-6 edzést tart vegyesen szabadban és teremben. Vannak bizonyos időszakok, amikor csak teremben, ill. csak szabadban folyik az edzés.

Az előkészítő idényben, melyben benne vannak a formához versenyek és a téli versenyek is, továbbá az u.n. több-tusák, a szovjet versenyzők 48-50 ilyen kis jelentőségű versenyen vesznek részt, melyből kb. 15 % esik saját versenyszámra. Igen nagy gondot fordítanak az előkészítő időszakban elsősorban az erősítésre, így a súlyemelésre. Nagyjából az állapítható meg, hogy vegyesen alkalmazzák a statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatokat. Nem használják egyáltalán a végtagokra, vagy testre erősített nehezékekkel való technikai gyakorlatokat, pl. futásokat, ugrásokat.

Krepkina, Itkina.

Az előkészítő időszak fél éve tehát igen sokoldalú és nagy terhelésű munkával jár. E munka következtében alakulnak ki a legkedvezőbb élettani funkciók. Koropkov elvtárs helyesen tartja, ha általában a terhelésről, lévén szó, sohasem nagy terhelésről, hanem mindig szükséges terhelésről beszélünk. Más fogalmat jelent és némileg eltér a szovjet edzők gyakorlatában a terhelés fogalmától az edzés intenzitásának fogalma. Ez a különböző gyakorlatoknak egy bizonyos időegység alatt végzett számát jelenti, tehát az intenzitás röviden: időegység + energia.

Igen nehéz az edzés intenzitását előre megtervezni. Igy nehéz ilyen vonatkozásban még mindig tudományosan ellenőrizni is az edzés intenzitását. Amennyire biztosan tudjuk már lemérni pl. a gyorsaságot, ill. a gyorsaság fejlődését, annyira nehéz probléma a terhelés leérése, vagyis tulajdonképpen az, hogy egy-egy atléta számára mennyi a leghatásosabb és egyben legszükségesebb terhelés.

Természetesen az egész előkészítő időszaknak folyamatosnak kell lennie mind a terhelés, mind az intenzitás szempontjából. A terhelés és az intenzitás a koratavaszi hónapokban éri el maximumát. Igen nagy gondal kell eljárni ebben az időben a téren, hogy a nagy terhelésű nehéz munka megfelelően változatos legyen, mert tapasztalat szerint az egyhangú munka és terhelés fáraszt a legjobban.

Az edzések intenzitása a versenydíj elején fokozódik. Az intenzitás ilyen irányú fokozódása kényszeríti a szervezetet arra, hogy gyorsabban mozgósítsa energiáit. Ismételtten hangsúlyozta a változatosság szükségességét mindenféle felkészülésben, mindenféle edzésben, érte ezalatt az edzés és általában a mozgás intenzitásának változtatását. Ez a változatosság biztosítja a gyorsabb regenerálódó lehetőséget is. A módszereknek, melyeknek alapján meg akarjuk tervezni az előkészületi időszakot, komplex módszereknek kell lenni, melyekben megfelelő helyet és szerepet kap az általános és speciális felkészülés.

Speciális felkészülés alatt általában a saját, vagy rokon versenyző gyakorlatanyagát használjuk.

A Szovjetunióban egyre nagyobb lépésekkel haladnak előre, hogy a felkészülés ne csak absztrakt módon, hanem speciális egyéni módszerek kidolgozásával, tervezésével történjék. Függetlenül attól, hogy a képességek/erő, állóképesség, gyorsaság, stb./ nem elkülönítve, hanem komplex módon kell, hogy fejlődjenek.

Ez végeredményben Koropkov megállapítása szerint a gyakorlatanyag kiválasztásának kérdése. Súlyos hibaként említette meg azt, ami nálunk is nagyon gyakran tapasztalható, hogy az edzések gyakorlatanyaga éveken keresztül ugyiszlén nem változik semmit sem. Megemlítette pl. a szovjet magasugrók sikerreit és a szovjet rövidtávfutók sikertelenségét. Az utóbbiak sikertelenségét abban látja, hogy felkészülésük során a rövidtávfutók majdnem hogy már 40 éve ismert sablonos gyakorlatanyagot vesznek igénybe. Ugyanakkor a szovjet magasugrók ugyiszlén évről-évre változtatták gyakorlatanyagukat. Szoktatni kell az edzőket és a versenyzőket a gyakorlatanyag variálására. A megszokásnak nagyon nagy hatalma és jelentősége van. Miért ne lehetne az újat és az eredményesebbet is megszoktatni. A Szovjetunióban az edzés változatossága alatt nagy általánosságban a játékok különböző labda akadályjátékok, terheléses vagy nehezekek nélküli játékokat értnek, a súlyzók használatát, továbbá a terepfutást és a több-tusák tervszerű változtatását értik.

A terepfutással kapcsolatban az a véleményük a szovjet szakembereknek, hogy nemcsak a futóknak szükségesek és nemcsak úgy kell az edzésrendszerbe a terepfutást beiktatni, mint állóképességi gyakorlatot. A tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a terepfutásoknak igen nagy hatásuk van a gyorsasági és erőgyakorlatokra egyaránt, mint komoly vérnyomást rendező és szabályozó gyakorlatnak. Tapasztalatuk szerint sok ugró és dobó atlétának van a kelletnél magasabb vérnyomása, amit a terepfutások rendszeres beiktatásával nagyszerűen lehet korrigálni.

Már előbb szó volt az u.n. "több-tusákról". Ezek a bizonyos több-tusák a felkészülés során a speciális felkészülés terveihez alkalmazkodnak. A Szovjetunióban minden atlétikai ág részére külön csinálnak az előkészítő időszak végén ilyen több-tusákat, melyek már versenyszerű edzések tulajdonképpen. Az utolsó hónapban /az előkészítő időszakban/ gyakran fordul elő az, hogy egy-egy versenyzőnek hetenként 3 kisebb versenye van különböző számokban. Ezek természetesen egyáltalán nem jelentőségteljes versenyek.

Ezekből a több-tusa versenyszámokból álló versenyekből mennek át aztán az u.n. formabahozó versenysorozatra. Nagyon fontosnak jelölte meg Koropkov elvtárs azt, hogy az előkészítő időszak végén megfelelő számú formabahozó versenyen vegyenek részt a versenyzők már saját számukban. Ezeket a versenyeket is meg kell tervezni. Ezeknél természetesen nem fontos az időeredmény, inkább ellenőrző jellegűek.

A versenyzőidőszakot illetően a Szovjetunióban megállapították, hogy annak röviden a célja a jó versenyeredmény elérése az adott időpontban. A Szovjetunióban a versenyzőidőszakot 3 u.n. csúcsideőszakra osztják. Az egyik időszak versenyei a válogatást célozzák, a válogatott csapat az egyesületi válogatott, stb. összeállításához. A másik időszak a versenyzőidőszakban a nemzetközi versenyek időszaka, a harmadik pedig a hazai bajnokságok, spartakiádok, stb. Az első versenyzőidőszakban a versenyzők sorozat-versenyeken vesznek részt, melyeknek még egy bizonyos mértékig edzés jellegük van. Megemlítette

Koropkov, hogy néha már a télen is vannak ilyen versenysorozatok melyek azt célozzák, hogy kiket vegyenek be a válogatott keretbe, amelyből a válogatott csapatot fogják összeállítani.

A versenyzőknek ebben a válogató jellegű versenyszériában 5-6 versenyen kell részt venniük. Tapasztalat szerint az utolsó versenyen érik el legjobb eredményeiket. Ezután az ilyen válogató versenysorozat után 2-3 hét felkészülési szünet következik, melyben megegyszer utoljára a felkészülés során alaposan megnyomják az edzések terhelését és intenzitását. Ettől az időtől kezdve, a versenyszámtól függően a versenyzés és edzés nagyrészt egyénivé válik. A szovjet edzők tapasztalata az, hogy általában a legjobb eredmény eléréséhez 18-22 verseny szükséges. Ez természetesen általános megállapítás. Fontos, hogy a versenyzőidőszak előkészítő versenyek ne legyenek rekordot hajszoló versenyek. A cél ezeken minden körülmények között a győzelem.

Pontos megállapításként szögezte le, hogy a Szovjetunióban az előző években az edzők gyakran hibákat követtek el amikor a rekord érdekében megváltoztatták az edzés, ill. versenyzési tervet. Ezekben az esetekben mindig bebizonyosodott az, hogy a versenyzők a rekord ellenére is ingadozó formát mutattak. A válogatott csapat, az egyesületi válogatott kialakítása szempontjából pedig stabil eredményeket hozó versenyzőkre van elsősorban szükség. Megállapította, hogy jelenleg már úgy érzi, igazi atléták vannak, akik komoly és tervszerű felkészültségük következtében állandó eredményeket tudnak felmutatni.

A versenyzőidőszak edzésbeosztását egy hétre a következőkben ismertette, kihangsúlyozva, hogy ez általános beosztás. Vasárnap verseny, hétfőn pihenő, vagy átmozgatás, kedd-szerda-csütörtök-péntek edzés, szombat átmozgatás, vasárnap verseny. A szombati átmozgatás gyakran pihenő a versenyzőknél. Mint ahogy az általában ismeretes, csökken az edzés a versenyzőidőszakban, különösen annak terhelése. A terhelés a versenyekre korlátozódik.

A szovjet edzők a versenyzőidőszakban az edzés anyagát gyakran hetenként változtatják és ezért a versenyzőidőszakra nem készítenek egész részletes tervet. Csupán részletes versenyzési tervet. A heti edzéseket a versenyzési tervben feltüntetett célok elérése érdekében formálják.

A versenyzőidőszakban az edzések a hét közepén érik el maximális terhelésüket.

Igen fontosnak jelölte meg Koropkov elvtárs azt a nálunk is elhanyagolt ill. nem eléggé jól megoldott problémát a versenyzőidőszakban: az erő és állóképesség megtartását. A versenyzőidőszakban a jó edzőnek erre kell elsősorban ügyelnie. A szovjet edzők közül is még sokan hanyagolják el, ill. nem tudják kellőképpen összhangba hozni az erő és állóképességi gyakorlatok végzését a versenyzőidőszakban. Márpedig bebizonyosodott tény az, hogy ezek nélkül a gyakorlatok nélkül csak technikai gyakorlatokra korlátozódik az edzés, ami lehet, hogy a technika csiszolásával, de feltétlenül a képességek színvonalának csökkenésével is jár. Így az eredmény semmi esetre sem fokozódik, ill. fokozatosan csökkenő irányzatot fog mutatni.

Az átmeneti időszakokkal kapcsolatban Koropkov elvtárs csak annyit említett meg, ami nálunk is említésre méltó: az átmeneti időszakot is az egyéni és általános szükséglethez mérten ugyanúgy meg kell tervezni, mint bármilyen más időszakot. Ennek az időszaknak jellemzője ne a pihenés, hanem az aktív

tevékenység legyen. Bár az utóbbi években többször előfordult, hogy kitűnő szovjet atléták ebben az időszakban legfeljebb kéthetes pihenőt iktattak be.

Az átmeneti időszaknak is megvannak a konkrét céljai és feladatai. Ebben az időszakban a legtöbb baj és zavar ott van, hogy az edző és versenyző kissé elfárad és nem annyira precíz ennek az időszaknak a munkája.

Koropkov elvtárs hangsúlyozta, hogy referátumában nem tér ki részletesen a felkészülés minden problémájára, csak néhány alapvetően fontos gondolatot emelt ki.

A magam részéről is nem mondtam el mindent, a másfél órás előadásból, csupán azt szerettem volna elérni, hogy a Sporttársak egy képet kapjanak azokról a problémákról, melyek általában a szovjet szakembereket is foglalkoztatják.

Igyekeztem mellőzni azokat a részeket, melyek nálunk is ismertek és a mi felkészülési rendszerünk nem tér el lényegesen azoktól.

A Koropkov előadáshoz Filin elvtárs, a szovjet rövidtávfutók edzője, a pedagógiai tudományok kandidátusa szólt hozzá, egész röviden, a következőket mondotta:

Koropkov elvtárs sok kérdést vetett fel. A maga részéről pedagógiai vonatkozásban igyekszik kiegészíteni az egész felkészülést. Legelsősorban a leglényegesebbet emeli ki: a több évi felkészítés rendszerét. Ennek tulajdonítja a szovjet atléták sikereit. A mai nagy eredmények mellett el sem képzelhető már, hogy több évi igen jól megtervezett felkészülés nélkül lehessen eredményeket elérni. A szovjet edzők már régen a felkészülési rendszerek alapjain dolgoznak és ma már elegendő tapasztalat áll rendelkezésükre, melyek alapján bebizonyítható az, hogy első sorban a tervezés realizálása, annak végrehajtása biztosítja az eredményt. Megemlíti, hogy több éves tervszerű munkával viszonylag tehetőségtelennek tartott atlétákkal is világvizonylatban számottevő eredményeket értek el. Van példa arra is, hogy a Szovjetunió egy-egy távoli részén különösebb tervszerűség nélkül is ér el egy-egy atléta jó eredményt. Ilyen volt pl. Ignatyev feltűnése is.

Néhány szóban említést tett a következő olimpiára történő felkészülésre. Tudósok, orvosok bevonásával állítják össze az olimpiai ciklusra való felkészülést sportáganként. Különösen fontosnak tartja az első, az 1961-es év sikeres megtervezését, mert ez az alapja az egész olimpiai felkészülési ciklusnak. Általában a szovjet edzők ma már 4 éves időszakra terveznek, mert hiszen mindegyiknek célja az, hogy versenyzője az olimpiai csapat tagja legyen.

Számot ad egy kutatásról, melyben egy elég nagy létszámú gárda feldolgozta azt, hogy az utóbbi években miért érték el a szovjet atléták legjobb eredményeiket. Ezzel kapcsolatban megállapították, hogy az atléták zöme 23-25 éves korban éri el a legjobb eredményt a versenyág jellegétől függően. Ettől természetesen egyénenként nagy eltérések is tapasztalhatók. A szovjet gyakorlat azt bizonyítja, hogy az atléták zöme 14-15 éves korban kezd más sportágakkal együtt az atlétikával foglalkozni.

Már ezeknek a fiatal versenyzőknek a felkészítését is tervezni kell. Ennél a korosztálynál általában a kortól függően 2-3 hosszabb-rövidebb felkészítési időszakot terveznek. A tervek és maga az egész felkészülés, az edzés, az évek múlásával arányosan specializálódik. Az általános és a speciális képzést egységesen kell irányítani.

Filin elvtárs röviden ismertette az olimpiára való felkészítés néhány részletét. Az 1960-as olimpiára már ennek az olimpiai ciklusnak az elején, 1957-ben kiszemelték a jelölteket. Ezek zömben 17-20 éves koruk voltak. Ha ez a kiválasztás reális, akkor már 2 év múlva ezeknek a versenyzőknek elég jó eredményeket kell elérniük. Egy-egy olimpiát megelőző 4 éves terv főbb szempontjait a következőkben határozta meg:

1. Több évi tervezés. Egyéni tervezés különös tekintettel a versenyző korára. Más a helyzet a fiataloknál és más a mestereknél.

2. Az egyes fejlődési és fejlesztési mozzanatok meghatározása /a szűk profilok kiküszöbölése/.

3. A fő ellenőrzések megjelölése. Minden évben vannak fő versenyek. Pl. 1962-ben Európa-bajnokság, 1963-ban Spartakiádok, stb.

Ugyancsak ide tartozik még az edzések összetevőinek kiválasztása. 20-25 félé tényező alkotja az egész edzést. Az edzői tevékenység legfontosabb részét abban látja Filin elvtárs, hogy ezeket a tényezőket megfelelő szakértelemmel kell kiválasztani és változtatni. A változtatásnak különösen nagy jelentősége van a kezdő és még nem eléggé érett versenyzőknél. A változtatás lehetősége az idősebb versenyzőknél csökken. Ugyancsak itt kell megszervezni a megterhelést és az intenzitást az egyéves ciklusokban. Távlatilag a terhelés emelkedését kell előirányozni, változtatatosan évről-évre. Míg a fiatalabb versenyzőknél a terhelés emelkedése nyilvánvaló, a mestereknél, vagyis a nagytudású versenyzőknél főleg az edzés intenzitásának fokozását kell előtérbe helyezni. Tehát nem az edzés terhelése fokozódik a mester minősítésű versenyzőknél, hanem az edzések intenzitása, a gyakorlatok időbeli elhelyezése.

A terhelést és a változatosságot tartja a tervezés legfontosabb részének. Elvileg és főleg egyénileg a pihenést évről-évre csökkenteni kell. Változnak a kortól és felkészültségi állapottól függően évről-évre a versenyek számai is. Filin elvtárs primitíven bélyegezte azt a tervezést, amikor az edző csak eredményt irányoz elő.

Minden lehetővé tervezni kell. A technika tökéletesítését, az akaratérő növelését, a taktikai érzék fejlesztését, stb.

Nem lehet olimpiai versenyekre felkészülő versenyző edzését csak általánosságban tervezni. Egy-egy technikai részmozdulat tökéletesítését, stb. ugyanúgy be kell állítani a tervekbe, mint pl. a résztávok távjait azok intenzitását, továbbá iramát.

Ez az egész nagy pedagógiai folyamat, az edzés megfelelő orvosi ellenőrzés nélkül nem lehet eredményes. Tapasztalatuk szerint az orvosnak állandóan és ott kell vizsgálni a versenyzőket, ahol sportolnak, edzenek.



versenyzőink

KÜLFÖLDÖN

A magyar válogatott keret atlétáinak évi felkészüléséhez szorosan hozzá tartozik a hazai versenyeken való részvételén kívül a nagyobb külföldi versenyeken a legjobb európai versenyzőkkel való találkozás is. Ma már elfogadott álláspont az, hogy a hosszú alapozó munka után a formabahozás munkája végén a versenyzőknek megfelelő szintű versenyek kellenek, ahol velük egyenlő, vagy jobb tudású versenyzőkkel találkozhatnak. A hazai versenyek tervszerű beállításakor mindig figyelembe kellett venni élversenyzőink külföldi versenyait is, ahol a megfelelő versenykör, az ismert és ismeretlen ellenfelek és a különfőző adottságok révén versenyzőink tudását, küzdőképességét próbára tehetjük. Ugyanakkor megfigyelhettük az ellenfeleket, azok felkészültségét, technikai vagy taktikai tudását. Mindezekből sok és igen fontos következtetést vonhattunk le a további felkészülésre.

A szinte már hagyományossá vált ilyen találkozók az igen fontos szakmai kérdéseken kívül a helyes sportbaráti kapcsolatok kiépítését is célozzák. A jól szervezett találkozónak nagy közönségsikerük is van, mellyel az illető ország helyesen népszerűsíti ezt a sportágat. A kiutazó szakcsoporthoz vezetője minden alkalommal beszámoló jelentést készít a versenyéről. Ezekből a jelentésekben rövid kivonatokat készítünk és Híradónkon keresztül eljuttatjuk Olvasóinkhoz, hogy egy-egy külföldi szereplés tanulságait ők is láthassák, tanuljanak belőle.

x x x

Koltai László: Nemzetközi marathoni verseny
Athénben. /1961.május 7./

A magyar színeket Szalai Béla képviselte a versenyen. Tudta, hogy a terep erősen hullámos, dombos, ezért az utolsó két hétben a Hármashatárhegyen készült heti két edzéssel. Ez a felkészülés kevésnek bizonyult.

A verseny terepének szintkülönbsége legalább 400 m volt az előre bejelentett 240 m helyett. Az emelkedők után lejtők is voltak és ezek nem szerepeltek a bejelentett nivókülönbségben. Mindezek ellenére Szalai Béla első nemzetközi marathoni versenyén igen jól megállta helyét. A sportszerető közönség nagy ünneplésben részesítette. A görög szövetség vezetői is jónak minősítették eredményét és kilátásba helyezték, hogy a legközelebbi versenyre is meghívják.

A versenyt a római olimpia marathoni győztese, az etióp Abebe Bikila nyerte. Bár igen kimerülten ért célba, győzelmével újra bebizonyította, hogy kiváló marathoni-futó. Igen jó benyomást keltett a második helyezett Van der Drysche belga versenyző, aki Bikilával szemben a 30 km-nél lévő 4 perces hátrányát az utolsó 12 km-en 54 mp-cel csökkentette. Ő érkezett a célba a legfrissebben. Igen jó kondíciójú versenyző benyomását keltette.

Szalai is erősen kimerülten ért célba. 28 km-ig együtt futott a belga versenyzővel, de az itt következő 2 km-en az erős emelkedő miatt leszakadt. Itt látszott rajta a fáradtság. - A negyedik és ötödiknek beérkező finn versenyzők /Antti Viscari és Pustinen

Paavo/ lassú kezdés után jöttek fel az egyiptomi Mahmoud Abdel Kerim és Farag Salem Farag-gal együtt. A továbbiakban beérkező görög versenyzők marathoni futásban nem érték el a nemzetközi színvonalat.

Külön szeretném megemlíteni a frissítés kérdésének megoldását. Bikila 20 km-nél szőlőlécukrot, 30 km-nél gyümölcslevet fogyasztott. Ezeket előre elkészítve a verseny előtt leadták a versenybíróknak. A belga versenyző a verseny alatt csak 2 db szőlőlécukor tablettát vett magához. A többiek igen kevés alkalommal vettek magukhoz csekély folyadékot. A Magyarországon szokásos ivás és locsolás nem volt. Helyes volna, ha ezzel a kérdéssel itthon behatóbban foglalkoznánk.

A verseny előtt és után azonnal orvosi vizsgálaton estek át a versenyzők. Az eredményeket nem tudtuk megszerezni, pedig ez nagyon hasznos lenne. Kíváncsok, hogy a magyar bajnokságon mi is vezessük be a verseny után való kötelező orvosi vizsgálatot a már meglévő verseny előtti vizsgálat mellett.

xx xx xx

dr.Horváth István: "Quer durch Berlin"

1961. május 27.

Nemzetközi atlétikai pályaversennyel együtt rendezte a Berlini Kerületi Szövetség a nemzetközi meghívásos 25 km-es futó- és gyaloglóversenyt. Rajt a Ludwig-Jahn Stadionban volt. Mindkét számban 400 métert tettek meg a pályán, majd ugyanitt tették meg az utolsó 400 m-t is. A legfontosabb utvonalak jelölték ki versenypályául, mely igen jó szolgálatot tett az atlétika népszerűsítésének.

A 25 km gyaloglás utvonala és talaja megfelelő volt. Kedvezőtlenül befolyásolta az eredményeket a rendkívüli hideg, szeles idő és a végig zuhogó eső. Az utvonalat csak keresztirányban zárták le. Emiatt, továbbá azért, mert a futókat a gyaloglók után fél órával indították ugyanazon utvonalon, nagy zavar keletkezett, hiszen a versenyzők közé járművek is keveredtek. - Balajcza Tibor 1 óra 55 perc 23 mp-es új magyar csuccsal érkezett a célba. Az utvonalat pontosan felmérték, megfelelő szegély is volt, így a csucs hitelesíthető. Eredményével az 5. helyen végzett, ami nagy meglepetésnek számít, hiszen igen erős mezőnyben érte ezt el, megelőzve többek között a római olimpia 50 km-es gyalogló bajnokság Tomsont és még 9 más külföldi versenyzőt. Győztes az angol Matthews lett, aki évek óta nyeri ezt a versenyt. A 2-3-4-ik helyezett NDK versenyző lett, akik jól ismerték a terepet és ügyesen használták annak adottságait. - Balajcza az előre megbeszélte taktikai utasítás alapján lassabban kezdett és csak a 10.km után jött fel a 10-ik helyről. - Huszár János a 25 km-es futásban a 12.helyen végzett 62 induló között, 1:22.45 mp-es jó idővel. Kissé lassan kezdett, a zeg-zugos kezdő szakaszon egy km-en belül maradt le az élmezőnytől, de 5 km után a 25 helyről fokozatosan dolgozta fel magát. Nem tudta jól beosztani erejét, teljesen frissen, jó erőállapotban érkezett a célba.



Szövetségi Hírek

LEGJOBB MAGYAR EREDMÉNYEK 1961. AUGUSZTUS 1-IG

100 méter:

10.5	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	V.20. Bp.Népközt. Kupa
10.6	Kiss László	Tatab. Bányász	V.20. Bp.Népközt. Kupa
10.6	Gyuricza György	BVSC	VI.17. Bpesti EB
10.6	1 Fluck Miklós	Vasas	VI.17. Bpesti EB
10.7	Czapalai Gyula	U.Dózsa	V.20. Bp.Népközt. Kupa
10.7	Horváth Tibor	Bp.Honvéd	VI.17. Bpesti EB
10.8	Mihályfi László	TFSE	VI.3. Bpesti EB
10.8	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	V.27. Újpest
10.8	1 Gyulai István	Bp.Honvéd	VI.17. Bpesti EB
10.8	Kővágó László	U.Dózsa	V.7. Győr
10.8	Retezár Imre	U.Dózsa	VII.1. Pécs
10.8	Török László	U.Dózsa	V.7. Győr
10.8	Csiszár István	Tatab. Bányász	V.20. Népközt.Kupa, Bpest.
10.8	1 Rozsnyai Huba	Józsefv.Sportisk.	VII.8. Bp.nemzetközi

hátszéllel:

10.3	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	V.6. Bp.Előre
10.6	Mihályfi László	TFSE	V.15. TFSE versenyre

200 méter:

21.2	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	VII.8. Bp. nemzetközi
21.4	Mihályfi László	TFSE	VI.10. Bp. EB
21.7	Gyuricza György	BVSC	VI.18. Bp. EB
21.8	1 Nemesházi Imre	Vasas Izzó	VI.18. Bp. EB
21.9	Csiszár István	Tatab. Bányász	VI.18. Bp. EB
22.0	1 Gyulai István	Bp. Honvéd	V.21. Szolnok Népközt. Kupa
22.2	Nagy Sándor	U.Dózsa	VI.24. Törekvés
22.3	Nédaslaki István	U.Dózsa	VI.24. Törekvés
22.3	Török László	U.Dózsa	V.21. Tatabánya, Népközt.Kupa
22.3	1 Rozsnyai Huba	Józsefv.Sportisk.	VI.11.Bp.II.o.EB

hátszéllel:

21.2 és 21.1	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	VI.4. Bp.EB
22.2	Jakabfy Sándor	Bp.Honvéd	VI.4. Bp.EB
22.3	Horváth Tibor	Bp.Honvéd	VI.4. Bp.EB

400 méter:

47.6	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	VI.10. Bp.Vasas
48.2	Korda István	Bp.Honvéd	V.20. Bp.Népközt. Kupa
48.3	1 Nemesházi Imre	Vasas Izzó	VII.22. Szeged
48.6	Majercsik Mihály	Bp.Honvéd	VII.22. Vasas
48.9	Török László	U. Dózsa	VII.22. Vasas
49.1	Nagy Sándor	U. Dózsa	VII. 8. Bp. nemzetközi
49.2	Munkácsi István	MPSC	VII.22. Vasas
49.5	Lantos László	Bp.V. Meteor	VI.17. Bp. EB
49.7	Gyuricza György	BVSC	VI.10. Vasas
49.7	Horváth Péter	Debreceni Építők	VI.17. Bp. EB

800 méter:

1:49.7	Parsch Péter	Vasas	VI.24. Prága
50.1	Szentgáli Lajos	U. Dózsa	VII.23. Bp.Vasas
50.3	Korda István	Bp.Honvéd	VII.8. Bp.nemzetközi
51.6	Kiss György	Győri Dózsa	VII.8. Bp.nemzetközi
52.3	Kovács Lajos	U. Dózsa	VII.23. Bp.Vasas
52.4	Révész Károly	Pécsi VSK	VI.18. Bp. EB
52.6	Simon Attila	FTC	VII.23. Bp.Vasas
52.7	1 Aradi János	Debreceni Építők	VII.23. Szeged
53.2	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	VII.23. Bp.Vasas
53.7	Nagy Imre	Bp. V.Meteor	VI.4. Bp. EB

1000 méter:

2:24.6	Kiss György	Győri Dózsa	V.7. Győr
25.6	Simon Attila	FTC	V.6. Előre
26.0	Kovács Lajos	U. Dózsa	IV.29. Újpest
26.6	Parsch Péter	Bp. Vasas	V.13. Vasas
28.4	Kolozs Zoltán	U. Dózsa	V.7. Győr
29.1	Kiss István	Bp. Honvéd	VII.01. Honvéd
29.4	Molnár Sándor	MTK	V.6. Előre
29.6	Révész Károly	Pécsi VSK	VII.1. Honvéd
30.6	Semberi István	BEAC	VI.24. Törekvés
31.1	Papp Béla	Bp. Honvéd	VII.1. Honvéd

2000 méter:

5:11.3	Simon Attila	FTC	V.27. Újpest
17.0	Pintér János	Bp. Szpartakusz	V.27. Újpest
23.4	Fazekas Miklós	Diósgyőri VTK	V.27. Újpest
25.4	Molnár Sándor	MTK	V.27. Újpest
29.4	Kolozs Zoltán	U. Dózsa	V.27. Újpest
31.2	Aranyi József	MTK	V.27. Újpest
33.8	Fehér László	Nyiregyházi VSC	V.27. Újpest

1500 méter:

3:42.2	Iharos Sándor	Bp. Honvéd	VII.22. Bp. Vasas
42.6	Simon Attila	FTC	VII.22. Bp. Vasas
43.0	Szentgáli Lajos	U. Dózsa	VII. 8. Bp. nemzetközi
43.2	Parsch Péter	Bp. Vasas	VII.22. Bp. Vasas
43.7	Kovács Lajos	U. Dózsa	V.20. Győr
43.8	Kiss György	Győri Dózsa	VII.22. Bp. Vasas
44.6	Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	VII. 6. Helsinki
46.0	Szekeres Béla	MAFC	VI.17. Bp. EB
47.5	Mácsár József	Bp. V. Meteor	VI.3. Bp. EB
47.8	Pintér János	Bp. Szpartakusz	VI.3. Bp. EB
48.2	Kiss István	Bp. Honvéd	VII.8. Bp. nemzetközi

3000 méter:

8:14.2	Kovács Lajos	U. Dózsa	V.7. Győr
15.8	Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	VI.4. Bp. EB
15.8	Iharos Sándor	Bp. Honvéd	VI.4. Bp. EB
16.6	Pintér János	Bp. Szpartakusz	VII.9. Bp. Nemzetközi
17.4	Kiss István	Bp. Honvéd	VII.9. Bp. Nemzetközi
17.6	Hecker Gerhart	MAFC	VI.10. Vasas
18.2	Fazekas Miklós	Diósgyőri VTK	VI.10. Vasas
19.2	Horváth Miklós	Bp. Honvéd	VI.10. Vasas
19.6	dr. Szabó Miklós	MAFC	VI.10. Vasas
20.4	Szekeres Béla	MAFC	VI.4. Bp. EB

5.000 méter:

13:59.8	Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	VII.8. Bp. nemzetközi
14:00.4	dr. Szabó Miklós	MAFC	VII.8. Bp. nemzetközi
02.0	Pintér János	Bp. Szpartakusz	VII.8. Bp. nemzetközi
15.6	Iharos Sándor	Bp. Honvéd	VI.24. Prága
17.0	Szekeres Béla	MAFC	VI.10. Zégráb
32.6	Sovák János	Bp. Honvéd	VI.3. Bp. EB
33.6	Simon Dénes	MAFC	VI.3. Bp. EB
34.4	Süttő József	Vasas	VI.3. Bp. EB
35.4	Kovács József	MTK	V.20. Bp. Népközt. Kupa
42.2	Szőke Károly	Csepel	VII.22. Vasas

10.000 méter:

29:39.2	dr. Szabó Miklós	MAFC	VII.23. Vasas
39.4	Pintér János	Bp. Szpartakusz	VII.23. Vasas
30:08.8	Huszár János	Bcsabai MAV	VII.23. Vasas
14.4	Süttő József	Vasas	VI.17. Bp. EB
27.8	Sovák János	Bp. Honvéd	VI.17. Bp. EB
31:32.8	Mohr Kálmán	Bp. MEDOSZ	VI.17. Bp. EB
51.0	Schneider Mihály	Bp. MEDOSZ	VI.17. Bp. EB

Marathon:

2 ó 23:55.4	Szalai Béla	MTK	VII.23. Szeged
39:26.4	Kun István	e.k.	VII.23. Szeged
41:16.6	Mohr Kálmán	Bp. MEDOSZ	VII.23. Szeged
42:57.2	Kovács Zoltán	Bp. Honvéd	VII.23. Szeged
50:14.0	Tóth Miklós	Bp. Honvéd	VII.23. Szeged
52:14.8	Danczinger István	Szfvári Szpart.	VII.23. Szeged

110 m gát:

14.6	Retezár Imre	U. Dózsa	VI.17. Bp. EB
14.8	Turóczi Árpád	Bp.Honvéd	VI.17. Bp. EB
15.2	Kovács Dezső	BEAC	VI. 3. Bp. EB
15.3	Medovárszky János	Gyulai MEDOSZ	VI.3. Bp. EB
15.3	Csányi Zoltán	e.k.	VII.23. Bp.Vasas
15.4	Berzi Károly	Diósgyőri VTK	VI.17. Bp. EB
15.4	Sövényi Ferenc	Bp.Honvéd	VI.17. Bp. EB
15.6	1 Vértessy Miklós	BEAC	VI.30. Főisk.Bajnokság
15.6	Veszélovsky Ferenc	MAFC	VI.30. Főisk.Bajnokság
15.8	Körtvélyesi István	MAFC	VI.30. Főisk.Bajnokság

Hátszéllel:

14.5	Retezár Imre	U. Dózsa	VII.8. Bp.nemzetközi
15.1	Kovács Dezső	BEAC	VI.17. Bp. EB

200 m gát:

23.8	Retezár Imre	U. Dózsa	VII.6. Ujpest
24.0	Munkácsi István	MPSC	VI. 3. Bp. EB
24.7	Turóczi Árpád	Bp.Honvéd	VI.3. Bp. EB
24.8	1 Vértessy Miklós	BEAC	VI.17. Bp. EB
24.9	Török László	U. Dózsa	VII.6. Ujpest
25.5	Oros Ferenc	Szolnoki MÁV	VI.17. Bp. EB
25.6	Giczei Csaba	Bp.Honvéd	VI.17. Bp. EB
25.7	Déri Ervin	U. Dózsa	VII. 2. Pécs
25.7	Veszélovsky Ferenc	MAFC	VII.1. Főisk.Bajnokság
25.8	1 Ottavai Ferenc	BEAC	VI.4. Bp. EB
25.8	Szabó Miklós	Pécsi Ped.Főisk.	VII.1. Főisk.Bajnokság

400 m gát:

53.5	Munkácsi István	MPSC	VI.17. Bp. EB
53.9	Török László	U. Dózsa	VI.17. Bp. EB
55.4	Turóczi Árpád	Bp.Honvéd	VI. 3. Bp. EB
55.4	1 Vértessy Miklós	BEAC	VII.8. Bp. nemzetközi
55.5	Horváth Péter	Debreceni Építők	VI.17. Bp. EB
55.6	Oros Ferenc	Szolnoki MÁV	V. 27. Ujpest
55.7	Botár Attila	U. Dózsa	VII.8. Bp. nemzetközi
56.0	Retezár Imre	U. Dózsa	VI. 8. Ujpest
56.1	Déri Ervin	U. Dózsa	VI.17. Bp. EB
56.2	Gönczi Tibor	BEAC	VI.17. Bp. EB
56.2	Bokonics István	MAFC	VII. 8. Bp. nemzetközi

3000 m akadály:

8:43.6	Simon Attila	FTC	VII.9. Bp. nemzetközi
44.2	Mácsár József	Bp. V.Meteor	VII.9. Bp. nemzetközi
57.8	Molnár Sándor	MTK	VII.23. Vasas
58.2	Fazekas Miklós	Diósgyőri VTK	VII.9. Bp. nemzetközi
58.4	Horváth Miklós	Bp.Honvéd	VII.9. Bp. nemzetközi
9:01.8	Arany József	MTK	VI.17. Bp. EB
05.8	Fehér László	Nyíregyházi VSC	VII.9. Bp. nemzetközi
10.4	Szentiványi Gergely	e.k.	VII.9. Bp. nemzetközi
11.6	Jóni István	FTC	VII.9. Bp. nemzetközi
15.0	Garbacz Ferenc	U. Dózsa	VI.22. Ujpest
15.0	Szekerés Béla	MAFC	VII.9. Bp. nemzetközi

10 km gyaloglás:

45:13.6	Balajcza Tibor	U. Dózsa	IV.29. Ujpest
47:34.6	Kiss Antal G	Gyöngyösi Bányász	VI. 4. Bp. EB
48:04.8	Novák András	Bcsabai MÁV	IV.29. Ujpest
48:36.6	Dienes Béla	Csepel	IV.29. Ujpest
48:44.0	Göri István	Debreceni EAC	IV.29. Ujpest

20 km gyaloglás:

1 ó 39:01.0	Balajcza Tibor	U. Dózsa	V.14. Népstadion
43:12.0	Dienes Béla	Csepel	V.14. Népstadion
43:51.4	Kiss Antal	Gyöngyösi Bányász	VII.2. Debrecen
43:57.0	Göri István	Debreceni EAC	VII.2. Debrecen
45:00.4	Havasi István	Póstás	VII.2. Debrecen
46:34.6	Ferber Imre	Vasas	V.14. Népstadion
47:52.2	Szabó Géza	Előre	V.14. Népstadion
48:01.8	Tesch Ferenc	Előre	V.14. Népstadion
49:07.8	Stefanik Pál	Póstás	V.14. Népstadion

Rudugrás:

440	Miskei János	Bp.Honvéd	VII.22. Vasas
430	Horváth János	U. Dózsa	VII. 8. Bp. nemzetközi
420	Török István	MAFC	VI.10. Bp. Vasas
410	Csaba András	Vasas	IV.22. Bp. Vasas
400	Kismartoni Károly	Vasas	IV.22. Bp. Vasas
390	Kismartoni Péter	MAFC	IV.22. Bp. Vasas
390	Horváth Tamás	Bp.Szpartakusz	V.13. Bp.Népközt. Kupa
390	Makkai Károly	U. Dózsa	VI.10. Bp. Vasas
380	Hubai Gyula	Bp. Honvéd	VI. 3. Bp. EB
380	Kiss Imre	U. Dózsa	VII.21. CSB Bpest

Magasugrás:

206	Noszály Sándor	Bp.Honvéd	VI.4. Bp. EB
206	Medovarszky János	Gyulai MEDOSZ	VII.9. Bp. nemzetközi
203	Bodó Árpád	Csepel	VI.4. Bp. EB
197	Szekeres Tibor	U. Dózsa	VI.4. Bp. EB
197	Bodó Gábor	TFSE	VI.17. Bp. EB
196	Szarka István	Tatab. Bányász	IV.30. Tatabánya
194	i Krasovetz Ferenc	Bp.Honvéd	VII.9. Bp. nemzetközi
191	Krasznai Tivadar	Bp.Honvéd	V.29. Ujpest
191	Horváth Attila	MAFC	VI.4. Bp. EB
191	Fülöp Jenő	Bp. Vasas	VII. 23. Bp. Vasas

Távolugrás:

746	Mihályfi László	TFSE	VII.8. Bp. nemzetközi
739	Kalocsay Henrik	Bp.Honvéd	VI.24. Prága
724	Kovács Gábor	U. Dózsa	VI.27. Ujpest
701	Szabó Iván	Vasas	VI.24. Törekvés
700	Czapalai Gyula	U. Dózsa	VI.17. Bp. EB
699	Mihályi Géza	U. Dózsa	V.27. Ujpest
698	i Hossala György	Csepel	VI.24. Budapest-Vidék ifj.
697	Kovács Tibor	Bp.Honvéd	VI.4. Bp. EB
695	i Margitics Béla	Váci gimn.	VI.24. Budapest-Vidék ifj.
692	Kovács László	BEAC	V.20. Népközt. Kupa
690	Szemeti László	Szfvári Szpart.	VI.25. Székesfehérvár
690	Müller Ferenc	DASE	VII.1. Főiskolai Bajnokság
<u>hátszéll:</u>			
708	Szabó Iván	Vasas	IV.29. Vasas Izzó
693	Sylvester Adám	Vasas	IV.29. Vasas Izzó

Hármasugrás:

15.45	Czapalai Gyula	U. Dózsa	VI.17. Bp. EB
15.20	Kovács László	BEAC	VI.17. Bp. EB
14.68	Kalocsay Henrik	Bp.Honvéd	VI.17. Bp. EB
14.65	Németh Róbert	U. Dózsa	VI.17. Bp. EB
14.46	i Ivanov Dragan	TFSE	VI.17. Bp. EB
14.41	Kercsik Iván	U. Dózsa	V.27. Ujpest
14.08	Varga Miklós	BEAC	VII.1. Főiskolai Bajnokság
14.07	i Bakai József	Csepel	VII.16. Csepel
14.07	Török István	MAFC	VII.1. Főiskolai Bajnokság
13.98	Scharle Péter	MAFC	VII.8. Bp. nemzetközi
13.90	Müller Ferenc	DASE	VII.9. Debrecen
<u>hátszéll:</u>			
14.73	Kalocsay Henrik	Bp.Honvéd	VI.4. Bp. EB
14.68	Németh Róbert	U. Dózsa	VI.4. Bp. EB
14.58	Ivanov Dragan	TFSE	VI.4. Bp. EB
13.97	Viktor Zoltán	Vasas Izzó	VI.4. Bp. EB

Súlylökés:

18.44	Varju Vilmos	VM Közért	VI.17. Varsó
18.10	Nagy Zsigmond	TFSE	VI. 3. Bp. EB
16.53	Mihályfi János	Bajai Építők	IV.30. Baja
15.89	Kövesdi Ferenc	U. Dózsa	VI.11. Ujpest
15.69	Zsivótzky Gyula	U. Dózsa	VI. 3. Bp. EB
15.40	Szécsényi József	Bp.Honvéd	VI. 3. Bp. EB
15.24	i Gremperger László	Vasas	VI. 3. Bp. EB
15.11	Hajtó Ödön	Bp. Építők	VII.8. Bp. nemzetközi
14.85	i Sinkó László	VM Közért	VII.21 Bp. CSB
14.83	dr.Török István	Szegedi EAC	VII.16. Béke-Kupa

Diszkoszvetés:

58.71	Szécsényi József	Bp.Honvéd	VI.26. Breznice
54.33	Klics Ferenc	Vasas	VII.23. Vasas
51.51	Kövesdi Ferenc	U. Dózsa	VII.5. Ujpest
50.27	Nagy Zsigmond	TFSE	VI.4. Bp. EB
50.20	Lévai Károly	Bp.Honvéd	VII.15. Építők
49.03	i Bakai József	Csepel	VII.23. Szeged
48.72	Saskói Alfonz	Vasas	VII.15. Építők
48.33	Zsivótzky Gyula	U. Dózsa	IV.29. Ujpest
48.01	Sólyom Rudolf	MAFC	VI.17. Bp. EB
47.94	Mihályfi János	Bajai Építők	IV.30. Baja

Gerelyhajítás:

76.19 Kulcsár Gergely
73.84 Krasznai Sándor
70.55 Petővári Attila
67.18 Szabó József
67.02 Kaposvári Zoltán
66.38 Pataki László
65.70 1 Nyakas Ferenc
64.27 Lukács János
63.74 Szabados János
63.22 Nagy Zsigmond
62.27 Szakasits György

Bp. Építők
U. Dózsa
e.k.
Bp. Honvéd
MAFC
BEAC
Gödöllői ASE
Pécsi VSK
Vasas
TFSE
U. Dózsa

VII.5. Helsinki
IV.29. Ujpest
VII.23. Vasas
VII.8. Bp. nemzetközi
VII.1. Főiskolai Bajnokság
VI.3. Bp. EB
VII.8. Bp. nemzetközi
VI.17. Bp. EB
VII.23. Vasas
VII.1. Főiskolai Bajnokság
VI.17. Bp. EB

Kalapácsvetés:

65.12 Zsivótzky Gyula
62.84 Csermák József
62.57 Eckschmidt Sándor
60.42 Trényi Imre
59.60 Mecseki Attila
58.19 Kaposos Lajos
54.67 Varga Sándor
54.45 Kovács Zoltán
54.08 Mészáros László
53.54 Papp Gyula

U. Dózsa
Tapolca
TFSE
Szegedi EAC
Vasas
Bp. Honvéd
Bp. Honvéd
Bp. Petőfi
Bp. Honvéd
MAVAG

V.20. Bp. Népköztárs. Kupa
VI.18. Bp. EB
VI.4. Bp. EB
V.21. Szeged, Népközt. Kupa
VII.9. Bp. nemzetközi
VII.9. Bp. nemzetközi
VI.18. Bp. EB
VI.22. Ujpest
V.20. Bp. Honvéd
IV.30. Bp. Ganz

Tízpróba:

4.706 Farkasinszky Gyula

TFSE

VII.1-2. Főiskolai Bajnokság

100 m női:

11.9 Heldt Erzsébet
11.9 1 Markó Margit
11.9 Mihalovits Julia
12.0 Munkácsi Antónia
12.0 Bata Teréz
12.1 Jónás Ildikó
12.1 Orbán Irén
12.2 Németh Ida
12.3 1 Rejtő Ildikó
12.3 Gerhardt Zsuzsa

U. Dózsa
Vasas
Bp. Honvéd
MPSC
Bp. V. Meteor
MPSC
U. Dózsa
U. Dózsa
Csepel
BEAC

V.7. Győr
VI.10. Bp. Vasas
VII.22. Bp. Vasas
VI.3. Bp. EB
VI.17. Bp. EB
VI.3. Bp. EB
VII.8. Bp. nemzetközi
VI.10. Bp. Vasas
VI.17. Bp. EB
VII.3. Bp. nemzetközi

17.87

Hátszéllel:

12.2 s Kovács Annamária

Bp. Honvéd

V.7. Csepel

200 m női:

24.7 Mihalovits Julia
24.9 Heldt Erzsébet
25.0 Németh Ida
25.0 Munkácsi Antónia
25.1 1 Markó Margit
25.1 Gerhardt Zsuzsa
25.2 Jónás Ildikó
25.3 Weil Adrienné
25.6 Bata Teréz
25.7 Benkovits Györgyi

Bp. Honvéd
U. Dózsa
U. Dózsa
MPSC
Vasas
BEAC
MPSC
MTK
Bp. V. Meteor
Bp. Honvéd

VI.18. Bp. EB
VII.8. Bp. nemzetközi
VI.18. Bp. EB
V.21. Bp. Népköztárs. Kupa
VII.16. Csepel
VII.8. Bp. nemzetközi
VI.18. Bp. EB
VI.18. Bp. EB
VI.18. Bp. EB
VI.18. Bp. EB

25.16

Hátszéllel:

24.6 Munkácsi Antónia
24.9 Németh Ida
25.0 Jónás Ildikó
25.4 Bata Teréz

MPSC
U. Dózsa
MPSC
Bp. V. Meteor

VI.4. Bp. EB
VI.4. Bp. EB
VI.4. Bp. EB
VII.4. Bp. EB

400 m női:

56.6 Munkácsi Antónia
56.7 Kazi Olga
57.0 Mihalovits Julia
57.3 Németh Ida
58.2 Takács Katalin
59.1 1 Tóth Mária
59.4 Bártfai Viola
59.7 Kazi Aranka
59.8 Gerhardt Zsuzsa
60.3 Tompay Olivérné
60.4 Sasvári Gizella

MPSC
MAFC
Bp. Honvéd
U. Dózsa
U. Dózsa
I.sz. ITSK
BEAC
BVSC
BEAC
Bp. V. Meteor
Nagyk. Bányász

V.13. Bp. Népköztárs. Kupa
VI.10. Bp. Vasas
V.20. Bp. Népköztárs. Kupa
V.20. Bp. Népköztárs. Kupa
V.27. Ujpest
VII.12. Fűzfő
VII.8. Főiskolai Bajnokság
VI.10. Vasas
VI.17. Bp. EB
VI.17. Bp. EB
VI.3. Bp. EB

800 m női:

2:10.0 Kazi Olga
2:10.2 Sasvári Gizella
2:11.4 1 Tóth Mária
2:15.6 Kazi Aranka
2:15.9 Takács Katalin
2:16.4 Róder Katalin
2:19.5 Korompai Éva
2:20.0 Tompai Olivérné
2:22.2 1 Nagy Katalin
2:22.2 Gyenes Katalin

MAFC
Nagyk. Bányász
I.sz. ITSK
BVSC
U. Dózsa
Bp. Vasas
Bp. Vasas
Bp. V. Meteor
Hatvani VSE
Hatvani VSE

VII.23. Vasas
VII.8. Bp. nemzetközi
VII.8. Bp. nemzetközi
VI.4. Bp. EB
VII.8. Bp. nemzetközi
VII.8. Bp. nemzetközi
VII.23. Bp. Vasas
VII.23. Bp. Vasas
VI.24. Bpest-Vidék ifj.vál.
VII.9.

80 m gát:

11.4	Németh Ida	U. Dózsa	VI. 3. Bp. EB
11.4	Somogyi Nándorné	U. Dózsa	VII.8. Bp. nemzetközi
11.5	Benkovits Györgyi	Bp.Honvéd	VI.3. Bp. EB
11.5	Bácskai Mária	Bp.Honvéd	VII.8. Bp. nemzetközi
11.8	Takács Katalin	U. Dózsa	VI. 3. Bp. EB
12.0	Várkonyi Zsuzsa	MTK	VI.17. Bp. EB
12.0	1 Onódi Éva	Bajai Építők	VII.21. Béke Kupa
12.1	1 Rejtő Ildikó	Csepel	VI. 3. Bp. EB
12.1	1 Peterdi Viktória	Nagyk.Dózsa	VII.8. Bp. nemzetközi
12.3	1 Császi Gizella	Szolnoki MÁV	V.20. Bp. Népköztárs.Kupa

Magasugrás:

162	Beke Klára	TFSE	VI.17. Bp. EB
160	1 Gelei Éva	Szegedi Sportisk.	VII.8. Bp. nemzetközi
158	1 Szilas Éva	Vasas	V.28. Bp. ifj. kupa
158	1 Steits Anna	Bp.Építők	VI.10. Vasas
157	Czaplai Gyuláné	U. Dózsa	VI.17. Bp. EB
157	s Várkonyi Ágnes	Szegedi Sportisk.	VII.8. Bp. nemzetközi
155	1 Bács Judit	Vasas	V.20. Bp. Népköztárs.Kupa
155	Knapp Mária	BEAC	0 V.20. Bp. Népköztárs.Kupa
155	Salonkai Erzsébet	Bp. V.Meteor	VI.17. Bp. EB
154	s Németh Angéla	Bp.V.Meteor	VI.24. Bp.serd.bajnokság
154	s Tatár Erika	BRESC	VI.24. Bp.serd.bajnokság
154	Keresztes Márta	BEAC	VII.8. Bp. nemzetközi

Távolugrás:

584	Weil Ádámné	MTK	V.27. Újpest
579	Róssavölgyi Jánosné	e.k.	VI.7. Bp. EB
574	s Kovács Annamária	Bp.Honvéd	VI.25. Bp.Serd.bajnokság
563	Petró Orsolya	TFSE	VII.23. Bp.Vasas
560	Heldt Erzsébet	U. Dózsa	V. 7. Győr
560	1 Mihályfi Éva	Diósgyőri VTK	VI.25. Bpest-Vidék ifj.
555	1 Bács Judit	Vasas	VII.16. Bp.
552	F.Tóth Julia	Győri Dózsa	VII.21.Győr,Béke Kupa
549	Pénzes Margit	MTK	VI.17. Bp. EB
547	06 Erzsébet	TFSE	VII.23. Vasas

Súlylökés:

14.89	Mikuss Judit	U. Dózsa	V.12. Bp.Visművek
14.89	Bognár Judit	e.k.	VII.23. Bp.Vasas
13.88	Doóri Andrea	Bp.Honvéd	VII.23. Bp.Vasas
13.82	Kontsek Jolán	U. Dózsa	VI.4. Bp. EB
13.56	1 Stagner Judit	D. Dózsa	VII.16. Csepel
12.93	Gyürki Irma	BEAC	VI.17. Bp. EB
12.78	Babai Edit	Előre	V.21. Bp. Népköztárs.Kupa
12.71	06 Erzsébet	TFSE	VII.2. Bp.Főisk.Bajnokság
12.52	Miklós Dóra	Bp.Honvéd	VI.11. II.o. EB
12.44	Petró Orsolya	TFSE	V.15. TFSE

Diszkoszvetés:

52.58	Kontsek Jolán	U. Dózsa	VII.22. Bp.Vasas
48.46	Bognár Judit	e.k.	VII.8. Bp.nemzetközi
48.44	1 Stagner Judit	U. Dózsa	VII.21. Bpest CSB
44.93	Benkovits Teréz	Győri ETO	V. 7. Győr
43.85	Bucsanýi Ida	MAFC	V.6. Bpest
43.77	1 Magyar Katalin	Bp. Vasas	VII.21. Bpest CSB
43.66	Kótai Margit	Bp.Szpartakusz	VI.17. Bp. EB
43.26	Horváth Anna	Győri ETO	V.7. Győr
42.12	1 Kaposi Anna	Bp. V.Meteor	VII.21. Bpest CSB
41.94	Mikuss Judit	U. Dózsa	VI.3. Bp. EB

Gerelyhajítás:

51.50	Petővári Attiláné	U. Dózsa	IV.29. Újpest
50.27	Antal Márta	Bp.Vasas	IV.22. Vasas
49.06	Lukács Jánosné	Pécsi VSK	VI.24. Tőrekvés
48.40	Krebs Sándorné	MTK	IV.22. Vasas
45.62	Pitrolffy Katalin	MAFC	VII.8. Bp. nemzetközi
45.15	06 Erzsébet	TFSE	VI. 4. Bp. EB
44.47	1 Dusnoki Zsuzsa	Bp.Vasas	VI.10. Vasas
44.44	Sarró Katalin	Goldberger	VI.10. Vasas
44.23	Miltényi Márta	MAFC	V. 6. Bpest
43.98	1 Radnai Ágnes	Vasas	VI.11. II.o. EB, Bpest

Felelős szerkesztő: Farkas Pál

Szerkeszti a Szerkesztőbizottság: Nyíró György, dr. Sir József, Szabó István és Tompay Olivér

A rajzokat Hires László készítette

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

Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a Vállalat Igazgatója

