

ATLETIKA

Híradó



ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964. ÉV 5. SZÁM

Farkas Pál:

A középiskolások fedettpályás versenyéről

A magyar atlétika utánpótlását eddig főleg az iskolások köréből szervezték. Bebizonyosodott, nálunk csak a tanuló réteg az, melyet ebben a sportágban eredményesen lehoz mozgósítani, versenyeztetni. Így tehetjük őket a sportág szerelmeseivé. Mindig is innen kerültek ki legjobbjaink, itt tűntek fel fiatalon azok, akik később a nemzetközi versenyeken színeinket képviselték. Mult és jelen egy-két kivétele nem változtat a lényegen és nem mond ellent ezen állításomnak.

Mindig érdekelt a kezdő versenyzők első versenyzése.

Valahányszor ilyen versenyen megjelentem, kíváncsian vártam a verseny lefolyását, figyeltem a fiatalok küzdelmét és már akkor vizsgáló szemmel mérlegeltem mind egyikük tudását, tehetségét, eredményét és gondolatban igyekeztem közülük kiválogatni azokat, akik később komolyabb eredmény elérésére is képesek. Nem véletlen, hogy ezen "szokásom" következményeként idestova 20 éve rendeztem a középiskolások országos és - több éven keresztül - budapesti bajnokságait.

Husz év nem kis idő. Ez alatt igen sok fiatal és tehetséges atléta-jelöltet láttam. Sokszor találtam olyan felépítésű, jó mozgású, kellő képességeket, akikből 2-3 évi rendszeres edzéssel komoly, eredményes versenyző válhatott volna. Nagyon sokan a feledés homályába tűntek. A megmaradó részből azonban igen jó versenyzők kerültek ki.

A multban és jelenben is minden szakembert kíváncsian várja a tavaszi középiskolások versenyek megindulását!

Valamikor az egyesületi edzők nagy tömege kereste fel a versenyeket és itt igyekeztek biztosítani sportkörük utánpótlását. Ez nem egyszer szinte "börze-szerűen" és nyilvánosan folyt. Változtak az idők, változtak a szokások. Az üzletszerű keresés megszűnt. A sportkörök edzői, mint saját nevelteikkel foglalkoznak ezekkel a fiatalokkal, így adnak nekik szaktanácsot. Tehát

a versenyek előtt már felfedezték őket, foglalkoztak velük, felkészítették a versenyekre, korábban beszervezték a rendszeres edzésbe.

A középiskolai eredmények ekkor hirtelen felemelkedtek, a versenyek érdekes és színvonalas küzdelmeket hoztak. E középiskolai bajnokságok eredményei már az országos ifjúsági bajnokság előpróbái voltak, sőt nem egyszer annak - döntője lettek.

Azután jött a visszaesés ideje.

Csökkenek az eredmények. Az érdeklődés is lanyhult. Csak azon iskolák vettek részt, amelyek testnevelő tanárai szívügyüknek tekintették a versenyeken való indulást. Nem ismertek fáradtságot. Szerették az odaadó munkát és lelkes szervezéssel alakították ki a csapat- és egyéni versenyeken induló csapatukat. Minden évben már előre sejteni lehetett a legjobb iskolák eredményeit. Elvértve jelent meg a küzdelemben egy-egy új csapat, új iskolánév. Ugyanakkor a sportkörökben foglalkoztatott legjobbak hiányoztak a versenyekről. Ezek legtöbbször a lelátóról figyelték osztálytársaik küzdelmét. Fájó szívvel vették tudomásul, hogy sokkal gyengébb eredményekkel állnak a dobogó legfelső fokán, mint az ő teljesítményük.

A tavalyi év ezen is változtatott.

A megjelent rendelkezés módot ad arra, hogy minden középiskolás résztvehessen a bajnokságokon. Remélhető, hogy a két kategóriában megrendezésre kerülő országos, illetve budapesti bajnokság nivós versenyeket és kiváló eredményeket hoz.

Ebben a szellemben írta ki a Budapesti Atlétikai Szövetség a márciusban megrendezésre került fedettpályás középiskolai versenyt. Serdülő és ifjúsági szinten versenyeztek rajta a "benevezettek". Igen érdekelt, hogy azok az iskolák, ezt az új lehetőséget hogyan használták ki, melyek eddig a kevés versenyzési lehetőségről panaszkodtak, s azt hajtogatták; azok bizony nem kötik le teljesen az ifjúságot. Ez az oka az atlétika iránti érdeklődés visszafejlődésének. Itt

volt tehát az alkalom! Csak meg kellett volna ragadni, jól ki kellett volna használni!

Mit mond erről a Szövetség?

Mindszenti János, a verseny rendezője, illetve titkára elkészítette statisztikával is felszerelt jelentését. Sok és igen érdekes tanulmányt vonhatunk le belőle. E jelentés egyes adatait felsorolva, saját tapasztalatom is közreadom! Ugy érzem, e verseny lehetőségeit nem használták ki az iskolák. Az érdeklődést nem tartom elégségesnek!

Budapesten szép számmal van középiskola és ipari tanuló intézet. Ebből azonban mindössze 49 vett részt a versenyen. Igaz, nem minden iskolában van atlétikai szakcsoport, nem minden iskola tanára foglalkozik atlétikával. Az induló iskolák számát mégis kevésnek találom akkor, amikor az alapfoku és alapsportágként szereplő atlétika versenyről van szó. Bár a nevezések és indulók száma több volt, mint az előző években, jobbak voltak az eredmények is, mégsem lehetünk elégedettek. Sőt bizonyos mértékig nyugtalanító, hogy abból a korcsoportból, amelynek már valamilyen kézzelfogható eredményt kellene nyújtani, budapesti viszonylatban csak gyenge mezőnyt láthattunk felvonulni.

Tényleges adatunk nincs arról, hogy hány középiskolás szerepel igazolt versenyzőként a budapesti sportkörökben. Érzésem szerint ez megközelíti, esetleg meg is haladja a verseny elindultak számát. Különösen helytálló megállapításom akkor, ha a sportiskolákat is a sportkörök közé számítom.

A mellékelt két kimutatás részletes pontossággal adja az egyes iskolák benevezett és ténylegesen elindított versenyzőinek számát. Ehhez magyarázatot külön nem akarok fűzni.

Nem tudok magyarázatot találni arra, hogy miért nem indított versenyzőt a Móricz Zsigmond gimnázium, az Egressy Gábor gimnázium, a Dózsa György gimnázium, a Dózsa közgazdasági technikum, továbbá az 1., 13., 32-es Iparitanuló Intézet, ahol az iskolában fizetett edző működik? A Szövetség minden iskolának megküldte a verseny kiírását. Idejét és helyét a sajtó is közölte. Nem valószínű, hogy a pósta nem kézbesítette azt. Feltehető, hogy az iskolai sportkör vezetősége nem olvasta el a feltételeket, vagy a szakosztályok, szakcsoportok vezetésével járó külön adminisztrációs munkát nem vállalta. Márpedig az illetékes, a fizetett edző, erre köteles. Ugy érzem, - és ebben osztozom a Budapesti Szövetség hivatalos jelentésével - illetékes szerveknek meg kellene vizsgálniuk az ott folyó munkát.

Nézzük a kimutatást:

A versenyre nevezett: Ebből elindult:

középiskolás lány	561	386
középiskolás fiú	693	482
iparitanuló lány	162	65
iparitanuló fiú	279	196
Összesen:	1,695	1,129,
melyből		
lány	723	451
fiú	972	678

Mint e kimutatásból látható, 1129 indulója volt a versenysorozatnak. Ez a szám így magában nagynak látszik. Csökkenti a lét-

számot a két számban indulás lehetősége. A tényleges résztvevő versenyzők száma kb. 800 lehetett. Ha azonban a budapesti középiskolások számával hasonlítjuk össze, akkor ez elenyészően kevés. Érzésem szerint legalább 2.000 indulónak kellett volna lennie, ahhoz, hogy kielégítőnek mondjuk a verseny sikerét. A jövőben erre kell törekednünk.

Nem tudtam pontos kimutatást készíteni arról, hány iskola versenyzőjét kísérte el a sportkört vezető tanára. Meg kell mondanom, a megszokott lelkes tanárokon kívül alig láttam új arcokat!

Hogyan kívánhatja meg az edzést vezető tanár, hogy sportolója jól szerepeljen, ha maga nem érdeklődik a versenyre iránt? Honnan tudja meg, mit kell javítani, milyen hibák fordulnak elő, ha nem látja őt verseny közben? És hogyan akar a fejlődéssel lépést tartani, ha nem jelenik meg ott, ahol tanulni és tapasztalatot szerezni lehet? Ugy érzem, itt is meg kell változtatni a helytelen szemléletet. Vasárnap volt, pihenőidő. Ez is kell a hét hat napján dolgozó tanárnak. De miért vállalt akkor fizetett munkát, ha a követelményeket nem teljesíti? Talán nincs szűksége pihenőre a legjobban szereplő leányiskola tanárnőjének Józsa Ilonának, majd Majzik Évának, dr. Irányosi Gézánének, Paulinyi Jenőnek, Kulitz Jenőnek Bessenyei Gyulának? És még sorolhatnám a neveket - de nem sokáig! Miért áldozzák ők fel pihenőidejüket? Azért, mert ők gyakorlatban is nevelők, tanárok, testnevelő tanárok és szeretik a sportot, hiszen ezért választották ezen pályát élethivatásként.

Hol voltak a fiatalabbak, miért csak az idősebb korosztály látogatja ezen versenyeket rendszeresen?

Azt hiszem, nem a különböző rendeletekben van a nagy hiba, hanem a lelkesedésben, a sportág szeretetében, az önfeláldozó munkában!

Sajnos, ugyanez látszott a kiválogatásban, a szakmai felkészítésben is. Igen sok eddig versenypályákon nem látott fiatal vett részt a versenyen. Voltak köztük kiváló képességű és megfelelő alkatu is.

De, - és ismét sajnós! - voltak olyanok is, akiket csak "elküldtek", hiányzott a minimális felkészítés. Mennyivel jobban szerepelt volna az ilyen fiatal, ha iskolájában legalább egyszer megkísérelt volna indításra rajtolni, vagy elmagyarázták és párszor gyakoroltatták volna a súlylökés technikáját? Milyen érzéssel lett helyzetlen az ilyen felkészítetlen versenyző? Hogyan tudja tanára még egyszer elindítani, amikor minden remény nélkül vesz részt a versenyen?

Azt hiszem, itt rejlik a középiskolai sport, ezen belül az atlétika fejlődésének lehetősége. Ezen kell sürgősen javítanunk.

De nézzük a verseny pozitív oldalát.

Öröm volt nézni a sok és versenyezni kívánó fiatal. Akartak és küzdöttek, hogy ez sikerüljön. A "verseny-szeretet" bennük van; ezt tovább kell fokozni és alkalmat is kell rá találni! Remélhető, ez a kérdés megoldódik. Ha pedig igen, ismét egy új évszámot lehet a versenyrendszerbe bekapcsolni és rendszeres foglalkoztatással atlétává nevelni.

A felkészülés - mint előbb említettem - nem volt mindenütt jó.

Voltak egészen kezdők, akik eddig nem sokat foglalkozhattak például súlylökéssel, vagy magasugrásban is a legkezdetelesebb technikával versenyeztek. Ugy érzem azonban, hogy a résztvevők ezen csoportja sokat tanult a látottakból. Hiszen már a helyszínen próbálgatták a jobb eredményt elért versenyző mozgását utánozni. Például súlylökésben már a harmadik kísérletnél igyekeztek belőle valamit hasznosítani. Tehát pozitív oldalról nézve a negatívumot: a jobbakkal való együttversenyzés nevelő hatása már ott a helyszínen éreztette hatását!...

Nagyon helyes volt, hogy két csoportban: serdülő és ifjúsági csoportban versenyeztek.

Igy mód adódott arra, hogy egy-egy számban két-két csoport állhatott a dobogóra és vehette át a helyezéért járó díjat.

Amikor az eredményhirdetésnél a dobogó körül álló versenyzőcsoportot néztem, ez egyúttal új gondolatot is ébresztett bennem. Ugy érzem, ha még több lehetőség adódna arra, hogy többen kapjanak díjat, sokkal vonzóbbá tehetnénk a versenyeket és ezen keresztül jobban meg lehetne szeretetni az atlétikát. Mindenki, még a kezdő középiskolásban is megtalálható az érvesztési vágy. Ha kielégítjük, boldoggá tesszük őt! Ez a boldogság pedig az egyik legjobb szervezőerő, mely a versenyzőből magából fakad, csak állandóan felszínen kell tartanunk. Adjunk alkalmat arra, hogy lehetősége legyen ezen érzés megszerzésére! Ez az az érzés, amely révén legkönnyebben megfogható és megtartható a fiatal versenyző. Valamilyen csoportosítással még jobban szét kell választani a versenyzőket - ezek külön versenyen vegyenek részt. Így több lehetőség nyílik a helyezés elérésére.

Nagyon helyesnek találtam, hogy a győztesek nevének és iskolájának megemlésekor a tanár nevét is közölték!

Ugy hiszem, ezt a jövőben minden iskolai versenyen meg kell tennünk, serkentőleg hat és egyben a tanári munka elismerése. A győztes iskola, illetve a legjobban szereplő iskolák tanárainak jutalmazása jó kezdeményezés. Hatása megmutatkozik!

Hogy mennyire szükséges ezen versenyisorozat, azt éppen az érdeklődés mutatja. Bár nem tartom szükségesnek és helyesnek, hogy ilyen alapfoku versenyre jönnék fel vidékről, mégis a debreceniek megjelenése ezt az állítást bizonyítja. Ugy gondolom, a jövő évben több alkalommal, rendszeres versenyzési lehetőséget kell már télen is nyújtani. A legelőszérűbbek a kerületi beosztásban megrendezett selejtezők lennének. Utána a budapesti döntő következne. Kár, hogy jelenleg csak egy fedettpályánk van, - nagyobb tömegeket és komoly versenyrendszert annak nagyfoku elfoglaltsága miatt nehéz beállítanunk!...

Mi növelné a tömegverseny megrendezhetőségét? Ha a korcsoportokat nem egy időben, hanem külön alkalmakkor foglalkoztatnánk. Bár a verseny simán és zökkenőmentesen folyt, sok volt a várakozás, sok időt töltöttek a versenyzők - legtöbbször nem megfelelő sportöltözékben - az aránylag hűvös teremben. Ez feltétlenül ártott az eredmé-

nyességnek. A serdülő és ifjúsági csoportokat is külön-külön minősítési osztály szerint megosztanám. Pl.: első és másodosztályuk versenyeznének együtt, a III. osztályuk és alacsonyabb minősítésűek, vagy rajtengedélyesek pedig ismét más csoportban. Így szorosabb lehetne a verseny, többben "érvényesülhetnének", ez kedvezőbb lenne a kezdők részére is.

A rendezésben is van javítani való.

Helyes volt a név helyett a számok bevezetése, mely a rendezés munkáját megkönnyítette. Mindenki tudta, hogy mennyi a sor-száma, nem kellett sokat várni a felkészüléssel. De még tökéletesebb lett volna, ha versenyáganként, csak azok kapnak számot, akik ténylegesen el is indulnak. Így nem történt volna meg, hogy például a távolugrásnál a 15-ös szám után a 24-es következett. Ezt a közvetlen verseny előtti adminisztrációra fordított időt megtakaríthaták volna a versenyszám lebonyolítása alatt.

A jövőben jó lenne, ha a versenyszámok kezdési idejét megkapnák az érdeelt iskolák. Megtörtént, hogy a 9 órai kezdetre érkező diák csak 12 órakor került sorra. Ezt az időrendi beosztást csak a helyszínen tudta meg. Így egész délelőttje üresen telt el, végül délben tudott hármat ugrani, vagy dobni.

Az egyéni versenyek mellett csapatversenyeket is kellene rendezni! Ez biztosítja a tömegesítést. A szövetségi jelentés más számok beállítását is javasolja /gátfutás, rudugrás/. Tény, hogy főleg ebben a két számban gyengén áll a magyar atlétika, de míg megfelelő felszerelés és hely nincs az iskolákban, ismét csak azok indulnának a versenyen, akik iskolán kívüli sportkörökben sportolnak. E két szám utánpótlásának biztosítására legmegfelelőbbnek a központi gát- illetve rud-iskola látzása, melyet a szövetség rendezne a téli időnyben. Ugy gondolom, hogy a tavaszi pályaversenyek befejezése után ősszel is lesznek középiskolás pályaversenyek. Az itt alkalmasnak talált diákokat kellene egy keretbe összehívni és velük hetenként legalább egyszer rendszeresen foglalkozni.

Ugyanez a gondolat alkalmazható más atlétikai számra is.

Ilyen központi keretek felállítása kívánatos lenne a rövidtávfutásnál, a középtávoknál és a dobószámoknál, melyek megfelelő gyakorlására sem az iskolában, de legtöbb sportiskolában sincs lehetőség.

Tehetség szempontjából sem állunk semmivel gyengébben, mint bármikor máskor, vagy bármely környező országban! Legnagyobb hiányosság a kiválogatásban, foglalkoztatásban és megtartásban van. Ilyen központi keret felállítása, rendszeres foglalkoztatása nem sértene az iskola nevelőmunkája érdekeit, szüntőleg hatna a fiatalságra és biztosítaná a szakmai felkészülést. Közismert, hogy már atlétikában is korán kell kezdeni a felkészülést. Különösen áll ez olyan versenyzőkre, melyeknél a technikai képzés hosszadalmas, türelmet és szaktudást igénylő munkát jelent. Az az iskolai testnevelő tanár, akinek több sportágban is kell működnie, nem valószínű, hogy kellő idővel, helytel és felszereléssel rendelkezik, ezért nem biztosított az eredményessége. Ez a javaslatom nem ellenkezik a most felállított sportiskolákkal sem, hiszen csak többet

adunk, kitüntetésként jutalmazzuk a jobbakat. Még serkentő hatása is lenne. Ismerjük a fiatalokat. Oda szeretnek legszívesebben menni, ahová nehéz bekerülni! Ha ilyen lehetőség nyílik, valószínű lesznek, akik igyekeznek olyan eredményt elérni, amely megnyitja előttük az "iskolai válogatott keret" kapuit.

Végezetül még egyet.

A magyar atlétika utánpótlása jelenleg gyenge! A mostani legjobbjaink valamikor az ifjúsági válogatott tagjai voltak. Ott ismerkedtek meg a nemzetközi mérkőzések légkörével. Az ifjúsági keretbe való bekerülés lelkesítette őket.

Ez a lehetőség az utóbbi években kissé csökkent, elmaradtak az ifjúsági válogatott viadalok. A tehetséges fiatalok olyan sportág felé ösztönöztek, amelynek más ország fiataljaival találkozhattak. E tehetséges fiatalok közül talán igen sokan nem a részükre legmegfelelőbb sportágban versenyeznek most akkor, amikor rájuk éppen

az atlétikában volna szükség. A jobb érvényesítési lehetőség, a szórakoztatóbb edzés és versenyzés erősen megirritotta tehetségeink sorait. Érdekes statisztikát közölt a múltban Híradónk Kalovits István, majd pedig Sugár István tollából, melyek a lemorzsolódás okait és számszerű adatait közlik. Hová tűnnek el ezek a versenyzők 18 éves korukban, középiskoláik elvégzése után? Egy részük abbahagyja, mert megszűnt a tanáruk szervező munkája, más részük nem lát érvényesítési lehetőséget, tehát nem folytatja az edzéseket, harmadik részük pedig - atlétikai képességeik birtokában - kézilabda, labdarúgás, kosárlabda és röplabda csapatokban sportolnak tovább. Itt kellene megfelelő szervezés, tervezés és gondos előrelátás. Az 1966-os Európabajnokság előtt már kissé késő az arra való tehetségkutató. De gondoljunk a következő nagy versenyekre - az 1968-as olimpiára. Ezekre már most kell készülni és mindent el kell követni, hogy megfelelő tehetségi versenyzőket képezzünk ki!...

K Ö Z É P I S K O L Á K

Sorszám	Iskolák		S e r d ű l ő k								I f j u s á g i a k							
			30 m		Távols		Magas		Súly		30 m		Távols		Magas		Súly	
			Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult
1.	Ady Endre 12. évf. iskola	lány	1	1	1	1	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-
		fiú	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Árpád gimnázium	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	-	-	1	-	1	-	1	1	5	5	5	5	5	5	5	3
3.	Asztalos kert. technikum	lány	5	4	5	5	5	1	5	-	5	4	5	4	5	1	5	-
		fiú	-	-	-	-	5	1	5	-	-	-	-	-	5	-	5	-
4.	Bagi J. leánygimnázium	lány	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
		fiú	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Berzeviczy közg. tech.	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
		fiú	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Corvin gimnázium	lány	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
		fiú	3	-	4	2	4	2	4	4	5	5	5	5	5	3	5	3
7.	Eötvös J. gimnázium	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8.	Fürst J. gimnázium	lány	-	-	5	4	2	2	-	-	-	-	5	5	5	5	-	-
		fiú	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
9.	Fáy A. gimnázium	leány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	3	1	4	3	3	3	2	2	5	4	5	5	5	4	5	3
10.	Főv. 12. évf. iskola	leány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2
11.	Hámán K. gimnázium	lány	5	5	5	5	5	5	-	-	5	5	5	5	5	3	5	4
		fiú	3	3	3	3	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Ihász u. ált. gimnázium	lány	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	5	5	5
		fiú	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2
13.	Irinyl J. ált. gimnázium	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	5	1	5	1	5	-	5	-	5	3	5	2	5	2	5	-
14.	I. István közg. technikum	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
15.	I. István gimnázium	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
16.	József A. gimnázium	lány	5	1	3	2	5	2	2	-	5	-	3	2	3	-	2	-
		fiú	5	5	5	5	5	-	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3
17.	Kandó K. technikum	lány	2	2	4	3	1	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-
		fiú	5	5	5	2	5	1	5	2	5	3	5	2	5	-	5	-

Sorszám	Iskolák	Serdülők								Ifjúságiak							
		30 m		Távol		Magas		Súly		30 m		Távol		Magas		Súly	
		Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult	Nevezés	Elindult
18.	Kölcsey F. ált. gimn.	lány	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	3	3
		fiu	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
19.	I. László ált. gimn.	lány	-	-	5	4	5	-	-	5	-	5	3	5	-	1	1
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20.	Lékai J. 12 évf. isk.	lány	5	5	5	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21.	Madách I. gimnázium	lány	5	2	-	-	-	-	-	5	2	4	4	5	2	5	4
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5	-	-	-	5	-
22.	Patrona Hung. ált. gimn.	lány	5	5	4	-	3	2	1	3	-	-	-	3	-	-	-
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23.	Petőfi S. gimnázium	lány	5	5	5	5	5	2	5	4	5	3	5	5	5	1	5
		fiu	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4	4
24.	Petrík L. vegyip. techn.	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25.	Radnóti M. gyak. gimn.	lány	1	1	1	1	-	-	1	1	5	4	5	3	5	3	5
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26.	H. Rákóczi F. gimnázium	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiu	-	-	-	-	-	5	-	5	5	5	5	5	2	5	4
27.	Steinmetz gimnázium	lány	5	5	5	4	3	3	-	4	1	3	3	2	2	-	-
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28.	Széchenyi I. gimnázium	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiu	-	-	-	-	5	-	5	-	-	-	-	5	-	5	-
29.	Szilágyi E. gimnázium	lány	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30.	Táncsics M. gimnázium	lány	-	-	5	1	5	-	-	3	1	3	1	2	-	3	1
		fiu	4	3	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	1
31.	Thán K. könnyűip. vegy. techn.	lány	4	3	3	3	1	-	2	-	5	1	5	1	5	-	4
		fiu	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5
32.	Teleki B. közg. technikum	lány	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33.	Toldy F. ált. gimnázium	lány	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-	1	1	1	1
		fiu	5	5	5	5	5	1	3	3	5	5	5	5	1	5	3
34.	Vörösmarty M. ált. gimn.	lány	5	5	5	5	2	2	5	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiu	5	4	5	4	5	1	5	-	5	4	5	2	4	1	5
35.	Zalka M. ált. gimnázium	lány	-	-	1	-	2	-	-	1	-	1	-	-	-	1	-
		fiu	1	-	-	-	2	-	-	-	-	1	1	-	-	4	1

IPARI TANULÓK

Sorszám	Iskola	Serdülők								Ifjúságiak							
		30 m		Távol		Magas		Súly		30 m		Távol		Magas		Súly	
		Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult
1.	2. sz. ITSK	lány	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	-
		fiu	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.	5. sz. ITSK	lány	1	-	5	1	-	1	-	4	-	4	-	3	-	5	-
		fiu	2	1	4	1	1	-	-	1	1	5	4	3	-	5	1
3.	7. sz. ITSK	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5	-	1	-	3	-
4.	12. sz. ITSK	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiu	2	-	-	-	-	-	-	4	3	1	1	1	1	4	3
5.	15. sz. ITSK	lány	3	-	4	-	4	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2
		fiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Sorszám	Iskola		Serdülők								Ifjúságiak							
			30 m		Távol		Magas		Súly		30 m		Távol		Magas		Súly	
			Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult	Nevezett	Indult
6.	16. sz. ITSK	lány	4	3	4	3	2	1	-	-	4	-	1	-	-	-	-	-
		fiú	5	5	5	4	5	1	5	1	5	3	5	5	5	3	5	2
7.	18. sz. ITSK	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	3	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	-	-	1	-
8.	24. sz. ITSK	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	2	1
9.	26. sz. ITSK	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	4	3	4	3	2	1	1	-	5	5	5	5	2	2	2	-
10.	27. sz. ITSK	lány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		fiú	4	3	5	3	3	3	-	-	5	5	5	5	1	1	3	3
11.	30. sz. ITSK	lány	2	-	2	-	-	-	1	1	2	2	2	2	-	-	-	-
		fiú	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
12.	56. sz. ITSK	lány	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	2	-	-	5	2
		fiú	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.	57. sz. ITSK	lány	5	-	4	-	-	-	2	-	3	-	2	-	5	1	1	-
		fiú	1	-	2	1	-	-	1	-	2	-	1	-	1	-	-	-
14.	Ságvári nyomd. Isk.	lány	5	5	5	5	5	-	5	5	5	1	5	2	5	2	5	5
		fiú	5	5	5	5	5	-	5	3	5	5	5	5	5	2	5	5

TONI NETT:

AZ IZOMETRIÁS ERŐEDZÉSHEZ

A magas sportszinttel rendelkező államokban, különösen 1960. óta egyre inkább előtérbe kerül az úgynevezett "izometriás" erőedzés. Itt statikus erőgyakorlatokról van szó, tehát a maximális izomfeszítés tartása - többnyire másodperceken keresztül - leküzdhetetlen ellenállással szemben. Ezek a gyakorlatok az "overload" /túlterheléses/ erőedzés rendszeréhez tartoznak. Ez azt jelenti, hogy túl súlyos terhet akarunk felemelni, illetve túl nagy ellenállást akarunk legyőzni.

Az izometriás erőedzést dr. Müller professzor és dr. Hettinger, a Max-Planck Munkafiziológiai Intézet tudósai kutatták ki, de a gyakorlatban főképpen amerikai edzők révén került megvalósításra. Amerikában ezt röviden "F.I.C"-nek "funkcionális isometrikus kontrakció"-nak nevezték. Az edzők az amerikai munkafiziológusok ösztönzésére kezdték el alkalmazását, akiket viszont Müller-Hettinger kutatásai befolyásoltak.

Az "Európai Atlétikai Edzők Szövetsége" legutóbbi varsói kongresszusán kiderült, hogy az európai edzők is felfogták ezt a járulékos edzéssz eszközt és alkalmazták is a legjobb európai atlétáknál. Az izometriás erőedzést egy idő óta magam is ismerem. Betekintést nyertem az amerikai irodalom révén a gyakorlatokba. Eddig még vonakodtam, hogy közreadjam ezt a rendszert, annak egész problematikáját. Magától értetődik, hogy ennél "sem mind arany, ami fénylik."

Nem akarunk azonnal az egész problematikára rátérni, hanem először az izometriás edzésrendszer általános és speciális gyakorlatait kívánjuk szemléltetni az úgynevezett "izotóniás/dinamikus" módszerrel szemben való előnyeire és hátrányaira.

Ha ennek révén a rendszer általánosan ismertté válik, mindenki gondolkozhat rajta és esetleg kialakuló termékeny vita válik lehetővé.

Két izomfunkció

Az izomnak két funkciója lehet: vagy 1. összehúzódás révén megrövidül /izotóniás funkció/, vagy 2. fenntartja a feszített állapotot /izometriás funkció/, vagyis az izom hossza nem változik: /"iso = egyforma, "metriás" = méretű/. Ennek megfelelően a megrövidülési funkcióhoz tartozó erőgyakorlatok az "izotóniás-dinamikus erőedzéshez", a feszítettetés-fenntartásos funkció erőgyakorlati pedig az "izometriás-statisztikus erőedzéshez" tartoznak.

Mindkét erőedzési rendszer értelme és célja az izomrostok megvastagodása, mert az ún. izomkeresztmetszet megvastagodása lényegében az erő növekedése. Az erő nem növekedhet az izom megvastagodása nélkül.

Erőfejlesztés pusztán izomfeszítés révén

Az izomrost-megvastagodás - amint azt a fiziológiai kutatások kétségtelenül mutatták kizárólag és egyedül az izomfeszítés fokozása révén jön létre. Az izom vérellátottsága - teljesen mindegy, hogy ez rosszabb vagy jobb-e - itt egyáltalában nem játszik szerepet. Ezek szerint tehát, aki fokozni akarja erejét, izomkeresztmetszetét növeli, izmát vastagabbá kívánja tenni, ezen izom számára megfelelő feszítési ingert kell adnia. Feszítési ingerek nélkül, vagy kisebb alatti feszítési ingerekre az izom csökken,

atrófia áll elő /pl.: aki ágyban fekszik és lába gipszben van/.

Ezek a tények általánosan ismertek.

A probléma a módszer kérdésénél kezdődik, pl. milyen nagy legyen a feszítési inger /terhelés nagysága/, milyen terjedelműek legyenek a közti szünetek, hányszor kell a feszítési ingert ismételni, a lassabb, vagy gyorsabb végrehajtás az előnyösebb stb.

Erő és technika - egyenértékű

Ez a problematika és a helyes módszer számunkra, atlétákra azért is fontos, mert nem törekedhetünk csupán az izom vastagodására /valószínűleg ez a helyzet más sportágnál is/. Miután a sportbeli teljesítmény mindenütt igen sokrétű probléma, illetve nem vezethető csak egy okra vissza /amint azt a "szörnyű egyszerűsítők" teszik/. Az atlétikai teljesítmények a dobásban, lökésben, ugrásban nem csupán az erőből, hanem legalább ilyen nagy mértékben a technikától is függenek, tehát attól, hogy egy kitűnően koordinált mozgásfolyamatnál az erőt helyesen alkalmazzuk. Az erő egymagában nem elégséges, mert ha az lenne, akkor W. Basanowszky, a lengyel súlyemelő világcsúcstartó 20 méternél sokkal messzebb lökné a súlyt. Ő azonban csak 11 métert tud lökni. Az erőnek a technikával való ideális kapcsolódása hozza létre a csúcsteljesítményt, amint azt azoknál az atlétáknál látjuk, akik mindkét sportágban kiválóak /lásd Gubnert, aki 1962-ben Budapesten a súlyemelő világbajnokságon 3. helyen végzett, közel 20 méteres súlylökő/.

Ebből következik, hogy az erőedzés módja számunkra nem közömbös. Atlétikai szempontból hasznos erőedzésre van szükségünk, tehát, hogy az

1. a technikát, a koordináló képességet, illetve a koordinált mozgásfolyamatot ne rontsa, sőt javítsa;
2. ne rontsa az atléta összmozgékonyságát;
3. a sajátos számnál a mozgás-kivitelezés sebességét ne csökkentse, hanem fokozza;
4. maradjon még az izomzat nyulékony-sága.

Ez néhány főbb követelmény. Ehhez azonban még több mellék-körülményt fűzhetnénk, azonban nem akarunk részletekbe bocsátkozni.

A módszer problematikussága

Még az izotóniás-dinamikus edzésrendszer-nél is, ahol pedig már tekintélyes tapasztalatokkal rendelkezünk, különböző az edzők és élvonalbeli versenyzők véleménye arról, hogy melyik a legjobb módszer az izomerő gyarapításra, ha az izomerő gyarapítás mellett még a fent felsorolt négy fő követelményeknek is eleget akarunk tenni. Ez is azt mutatja, hogy a módszer itt is nagy mértékben függ az egyéni tényezőktől. Van ugyan általános szabály, de van éppen elég kivétel is. Az ember ugyanis élőlény, nem holt anyag. Azonban az életet nem lehet teljes mértékben szabályokkal megragadni, legfeljebb csak statisztikailag lehet megközelíteni. Ezért egyes esetekben az általános szabályt min-

dig újra pontosan az egyénhez kell alkalmazni, szükség esetében a szabály megváltoztatásával.

Komplikáltabbá teszi az atlétáknál a dolgot, hogy itt közel 20 különféle szám van s minden egyes szám különféle képességet kíván az izmoktól /és a szervezettől/, mert nem csupán erőre van szükségünk. Egyes számokban az erő éppenséggel ellenfele egy másik, éppen olyan fontos izomtulajdonságnak /pl. állóképesség/, úgy, hogy mindkét oldalon szükséges eredményeket kell felmutatni, hogy a teljesítmény szempontjából a legjobbat hozzuk ki. Ezért: izomerő szerzés?

Igen, de mértékkel és céllal!

Mégpedig a sportágnak megfelelően a módszerrel /pl. a terhelés nagysága és végrehajtás irama/ a verseny sajátos mozgásfolyamata jellegének feleljen meg. Ami pl. helyes az evezősköknél, bizonyos atlétikai számnál helytelen, vagy célszerűtlen is lehet.

Az ortodox erőedzés problémájánál újra csak fellépett az új kérdés: az izotóniás-dinamikus, vagy az izometriás-statikusan erőedzés célszerűbb-e, vagy hatásosabb-e, mint az általános testi erő megszerzésére. Az izometriás-statikusan erőedzés hatásairól tudományos részről viszonylag sok kutatás áll rendelkezésre sok külföldi válasszal, illetve eredményekkel. Relative éppen úgy sok gyakorlati tapasztalat van ezen edzésrendszerrel kapcsolatban - s épp oly sok különféle élmény az edzők és atléták részéről. Mind tudományosan, mind a gyakorlatban még igen sok fehér volt van a kutatás térképén.

Hogy félreértés ne álljon elő: az izomgyarapodást mindkét rendszerénél kétségkívül bebizonyították. Közleményünkben pusztán arról van szó, hogy egy bizonyos sportágra az egyik vagy másik fajta erőedzés célszerű, vagy célszerűtlen, hatékony, vagy hatástalan-e? S éppen abból atényből adódóan, hogy az izom ne csupán erővel, hanem más épp olyan fontos képességekkel rendelkezzen, melyek az egyik vagy másik fajta erőedzés révén jobban fejleszthetők, illetve azok zavartalanabban maradhatnak.

Elővigyázattal kísérletezzünk!

Az ellen szólok kifejezetten, hogy egy újfajta edzésrendszert egyszerűen gondolkodás nélkül, teljesen látatlanul és megvizsgálás, elegendő saját tapasztalat-gyűjtés nélkül átvegyünk - pusztán azért, mert néhány élvonalbeli atléta már teljesen esze-reint edz és teljesítményeik nem csökkentek, hanem javulni látszanak. Mert senki sem mondhatja teljes biztonsággal, hogy ezen teljesítmény-javulás egyedül az új edzésrendszerre vezethető vissza, vagy ebben még más számottevő tényezők is részesek. Másrészt semmi esetre sem beszéllek le senkit arról, hogy kísérleteket végezzen ezzel az új edzésrendszerrel, mert minden kínálgató lehetőséget fel kell használnunk arra, hogy fokozzuk teljesítményeinket. Csupán elővigyázatosságot javaslok, a döntésnél kritikus, józan mérlegelést és néhány saját tapasztalat gyűjtését.

Négy erőedzési módszer

Azért, hogy az izometriás-statikusan erőedzési rendszert a rendszerbe helyesen tudjuk

besorolni, összeállítást közlök a négy ismert módszerrel, mellyel a gyakorlatban izom-erőre lehet szert tenni:

1. Tisztán izotóniás-dinamikus erőedzés: Ennél terheléssel végeznek egyhuzamban gyakorlatokat;
2. Tisztán izometriás-statisztikus erőedzés: itt nincs mozgás, hanem a legnagyobb izomfeszítést végzünk nagy ellenállással szemben.
3. E kettőből való keverés:

- a/ A mozgást lassan hajtjuk végre és azt három döntő ponton megszakítjuk. Ott néhány másodpercig szünetel a mozgás és így ott izometriás izommegfeszítés jön létre. Tehát minden gyakorlatnál három izometriás izomfunkciós szakasz van.
- b/ Korlátozott mozgás. A legnagyobb súlyok alkalmazása: a kezdeti szakasz izotóniás-dinamikus, a főszakasz izometriás-statisztikus.

A téma tárgyalásánál mind a négy-féle módszert szemléltetően fogjuk bemutatni úgy, hogy mindenki tiszta képet nyerhet róla. Az első fajtát - a tiszta dinamikus-izotóniás erőedzést - jól ismerjük. A második fajtát, a tiszta statisztikus-izometriás rendszert most röviden ismertetjük.

Az izometriás-statisztikus erőedzés

Az izometriás-statisztikus erőedzést szerek nélkül is lehet végezni pl. ajtókeretben, vagy a legegyszerűbb, olcsó szerekkel pl. egyszerű deszka láncsal összekapcsolva, végül speciális szerekkel. Minden esetben ellenállást kell kifejteni, melynek segítségével nagyfokú vagy maximális izommegfeszítést lehet létrehozni, mégpedig mindíg néhány másodpercen át.

A módszer röviden

A gyakorlatok kiválasztása.

A néhány száz különféle izometriás gyakorlatból 5-8 gyakorlatot kiválasztunk, amelyek előszörban egy mozgásfolyamat főfázisát /többnyire a súlyemelést, vagy a speciális sportágat/ közelítik meg. Bob Hoffmann egy naponkénti "egy-perces programot" javasol 5 gyakorlatból álló, egyenként 12 másodperces izommegfeszítéssel az egész izomzat átmozgatásához. Pl. 1. a rud magasba húzása, 2. a rud nyomása, 3. térdhajlítás /térdhajlításból nyújtás a rud ellenében felfelé/, 4. válllemelés, 5. lábujjállás /feszítés lábujjból kiindulva/.

Nálunk atlétáknál ehhez még speciális izometriás erőedzési gyakorlatok is járulnak, amelyekről még részletesebben lesz szó.

Erőbeadás

Az erőbeadás elvileg mindig maximális. Azonban mégis háromféle erőfeszítési fokozatot különböztetünk meg, amely a megfeszítés időtartama révén jön létre: kezdők 6 mp /könnyű megfeszítés/, haladottabbak 9 másodperc /közepes megfeszítés/, élvonalbeliek 12 másodperc /legerősebb megfeszítés/. Ez tehát lényegesen hosszabb, mint amit a tudósok megadnak /maximálisan 2 másodperc/.

A szünet hossza

A közbeeső szünetek mindig olyan hosszúak, hogy a légzés újra megnyugodjék. Ez az izometriás erőedzésnél általában 45-60 másodperc körül van. Ez azonban természetesen az egyéni kondíció szerint különböző lehet.

Az ismétlés száma és az edzés időtartama

Minden gyakorlatot általában csak egyszer, legfeljebb kétszer ismételnék. Az edzés időtartama a közbeeső szünetekkel együtt ne lépje túl a 20-35 perc időt /télien azonban az élsportolóknál ez 30 percre is felmegy, míg nyáron csupán 2-10 percig tart/.

Példa: 5 gyakorlat egyenként 12 másodperc, összesen 1 perc gyakorlat. Minden 1 perchez 4 szünet, összesen 4 perc szünet. Így egy sorozat 5 percig tart, két sorozat 10, három sorozat 15 percig. Más formában: 8 gyakorlat egyenként 12 másodperc, összesen 96 másodperc. Ebben hét szünet van egy egy percig, összesen 420 másodperc. Így egy sorozat 516 másodperc, amely kerekben 9 perccel jelent. Két sorozat 18, három sorozat pedig 27 perc.

A heti izometriás edzésnapok számára vonatkozólag még az USA-ban is kísérleteznek; Conolly három napon izometriásan, egy napon izotóniásan végez edzést /régiben kizárólag csak izotóniás edzést végeztek/. Gubner hetente csak egy nap végez izometriás edzést /a többi napokon izotóniás gyakorlatokkal edz/. Mások fele-fele arányban gyakorolnak. Az edzésnapok számát tehát nem állapították meg még általánosan, azt egyénileg kell megtalálni.

Kielégítő-e a másodpercnyi megfeszítés?

Müller-Hettinger /Németország/, Karpovich /USA/ és mások fiziológiai vizsgálati biztonsággal kimutatták, hogy az izomrost vastagságbeli növekedésre elégséges, ha az egyes izom maximális megfeszítéssel - 1-2 másodpercig - submaximális megfeszítésnél valamivel tovább - naponta vagy hetente többször igénybevétele kerül. Miután az izometriás módszerrel pontosan az egyes izomra irányuló erőedzési rendszerről van szó, az egyes izmokat másodpercre korlátozottan lehet edzeni. Egyébként ez az oka annak, hogy klinikákon balesetek utáni atrofianál, bénulásoknál ezt a rendszert különösen alkalmazzák. Az izometriás edzésnél tehát edzésidőt lehet megtagarítani. Így az izomzat átdolgozásához - a fent elmondott körülmények között - csupán néhány percre van szükség a tényleges izom-megfeszítésre.

Azonban az izotóniás-dinamikus edzésnél is csupán pillanatokat tart a legnagyobb izommegfeszítés, összességükben nem tovább, mint 2-6 percig - annak ellenére, hogy az edzés 1-2 óráig tart. Ez a magyarázata annak, hogy mindkét rendszerrel az izomnövekedés megközelítőleg egyforma. Amerikai kutatók /pl. Karpovich/ stopperrel mérték azt az időt, amely alatt az izom magas, vagy maximális megfeszítésben volt egy 1-2 órás izotóniás erőedzés folyamán: az idők összeadása 2-6 perces elképesztően csekély időt mutatott.

Ez talán azt jelenti, hogy az izotóniás-dinamikus erőedzés időtrábló, nem gazdaságos, nem optimális edzésmodszernek bizonyul?

Csak nyugalom! Később látni fogjuk, hogy az erőedzésnél nemcsak az idő rövidségéről van szó, hanem arról, hogy a mozgás hiánya miatt az egyéb tulajdonságok nem kerülnek kifejlesztésre. Eppen ezért a dinamikus erőedzés sohasem lesz felesleges még akkor sem, ha lényegesen hosszabb időt vesz igénybe. Mindemellett - az edzésidő különbözősége ellenére mindkét rendszerrel úgy látszik az erőfejlődés körülbelül egyforma. Ezt a kutatók bebizonyították. Ezzel választ lehet adni egy kérdésre: a pusztán erőnövelésre valóban elégséges a napi "másodperces munka".

Speciálisan izometriás erőgyakorlatok

Az első két cikk után, amelyekben az izometriás-statisztikus erőedzés elveiről szóltunk, szemléltettük az általános testi erő fokozására szolgáló izometriás gyakorlatokat. Tovább akarunk lépni. Az elvet a speciális izometriás erőgyakorlatokra alkalmazzuk. Nyilvánvaló, hogy a speciális izometriás erőedzés fiziológiailag az általános erőedzéssel elvileg azonos. Itt is az izom megvastagodásáról, tehát az izomkeresztmetszet növeléséről van szó, amely ugyanazon törvényszerűségeken megy keresztül. A különbség tehát csupán a "cél területén" van. Nevezetesen azon izmokra való külön ráirányulásban, amely izmok a speciális mozgás főhordozói, amelyek a speciális mozgásfolyamat döntő fázisában vagy a test súlypontját, - futóknál és ugróknál - vagy pedig a testsúlypont /szerendszerben a dobóknál, lököknél a döntő legnagyobb gyorsulást létrehozzák s ezáltal pl. az ugróknál, dobóknál, lököknél a legnagyobb "indulási sebességet" érnek el a szernél. Mert, mint ismeretes ez - az "indulási szög" mellett - ugrásnál, dobásnál, lökésnél döntő a teljesítményre.

A speciális izometriás erőgyakorlatok révén tehát a speciálisan igénybevételre kerülő izmokat akarjuk erősebbé és az erő gyors kifejtésére alkalmasabbá /gyorsserő/ tenni anélkül, hogy az izmok koordinálóképességét és nyulékonyágát rontaná - sőt ellenkezőleg - úgy, hogy a speciális számtechnikája jobbá, az egész mozgásfolyamat gyorsabbá, erőteljesebbé és ezáltal hatékonyabbá váljék.

Ha a speciális izometriás erőmunkának ez az értelme és célja, akkor nem lehet nélkülözni a speciális mozgásfolyamat ezen döntő fázisait - melyeket minden edző és atléta jól ismer - kiragadni és ezekben a testhelyzetekben /a mozgásfolyamat metszetei/ nagy ellenállással szemben izometriás izommegfeszítést létrehozni, hogy az ezen mozgásnál döntő szerepet játszó izmokat vastagabbá, tehát erősebbé tegyük.

Néhány indoklás és kísérleti eredmény

J. Ratow /SzU/ az izometriás erőedzés hatását elektromiografikus módszerrel vizsgálta és alábbi eredményre jutott:

A vizsgálatok azt mutatták, hogy az izometriás edzésrendszer legfontosabb pozitív jelentősége abban áll, hogy különféle helyzetekben maximális izomfeszítésre nyújt lehetőséget, mely maximumot dinamikus fajtájú mozgással nem mindig lehet elérni. A megszokott dinamikus-fajtájú mozgások végrehajtásánál ugyanis elkerülhetetlenül létrejön az izommunka racionális ritmusa, bizonyos mozgásszakaszokban az izomfeszítés,

más szakaszokban a lazítás kihangsúlyozásával. Az izometriás gyakorlatok segítségével való edzés ezzel szemben eléri azt, hogy a sportoló minden tetszőleges helyzetben maximális izomfeszítést hozzon létre.

A tisztán izometriás edzés a tradicionális edzésrendszer megújításának egyik útja, s egy másik útja a dinamikus jellegű gyakorlatok relatív statikus elemek bekapcsolása. /Ratow ezen azt az elvet érti, melyet mi "háromszor 10 másodperces rendszer"-ként jelöltünk./ Ez a gyakorlatot kiassé azokatlaná teszi és az izomfeszítés szempontjából első pillanatban ésszerűtlennek tűnik, azonban lényegesen emeli azok hatásfokát.

Bob Hoffmann, az amerikai "súlyemelő-pápa" /korábban USA bajnok/ az izometriás erőedzés hatását alábbiak szerint indokolja:

"Miután az izometriás gyakorlatok mozgás kivitelezés nélküli erőbevetésen alapulnak, a munkát végző izom - az erőfeszítést maximumig fokozva - mozdulatlan marad és nem rövidül meg. Ilyen módon az egész izomenergia, amely egy bizonyos ideig ugyanazon szög alatt hat, a /statikus/ erőfeszítésre használódik fel, tehát nem vesz el a mozgás kivitelezésére. Más szóval: az izometriás munkafeltételek nagyobb /célráirányulóbb/ izomfeszítést okoznak, mint az izotóniás izomkontrakciók, ahol az izom egy mozgás végrehajtása segítségével végzi el a munkát. A statikus erőmegfeszítések az izomrostok nagyobb aktív feszítést hozták létre, ami nagyobb vastagodást és ezzel az izomkerület és izomerő intenzívebb fokozódását vonja maga után".

A tudományos összehasonlításoknál leg több esetben körülbelül egyforma hatást állapítottak meg, vagyis az izomgyarapodás /átmérő és erő/ mindkét erő-edzésrendszerénél kb. egyforma nagyságu volt. Mégis: más vizsgálatok bizonyos feltételek mellett az izometriás erőedzéssel valamivel jobb eredményt értek el. Ezen vizsgálatokból itt összefoglalást közlünk, mert az eredmény jellegzetesnek látszik az izometriás módszerre.

Célráirányuló erőbevetés

Lorback /Pensylvániai egyetem, USA/ vizsgálata megkísérelte mindkét erőedzési módszer relatív hatékonyságát kideríteni az izomfejlődés, erőnövekedés szempontjából. Két csoportot izometriás módszerrel edzett, mégpedig 2/3 izomfeszítéssel, ellenállással szemben. Esetenként 6 másodperces feszítési időtartam szerepelt egyszer egy edzés egység alatt. A másik csoport az izotóniás-dinamikus súlyedzést alkalmazta esetenkénti legsúlyosabb súlyokkal. Lorback megállapításai:

Mindkét csoport jelentős izomerőnövekedést és izomátmérőnövekedést ért el. Az izometriásan gyakorló csoport azonban jelentősen nagyobb erőnövekedést ért el a térdhajlító izomzatban. Másképpen mindkét erőedzési módszer kb. egyforma hatásu volt. Nyilvánvalóan, az izometriás-statisztikus módszer, amely naponta izomcsoportonként csak 5 másodpercet igényelt, legalábbis épp oly hatásos volt az erőfejlesztésre, mint az izotóniás-dinamikus erőedzés hagyományos módszere, az ahhoz szükséges sok ismétléssel és nehéz terheléssel.

Amikor a térdhajlító izmok növekedését pontosabban megvizsgálták, kiderült, hogy a tensziométerrel /feszítettségmérő/ szemben végzett gyakorlat, amely ennél a csoportnál mint térdhajlító gyakorlat szerepelt, célravezető, közvetlen terhelést jelentett ezen izomzat számára és ezért ez erőteljesebben fejlődött. Itt az erőnövekedés jelentősen nagyobb volt, mint a másik kísérleti csoportnál, akik térdhajlító gyakorlatként súlyos terheléssel /súlyzóval a nyakban/ térdhajlítást és térdnyújtást végeztek. Feltételezhető, hogy itt a térdnyújtó izmok a teher súlya miatt túl nagy szerepet játszottak és a hajlítók ezalatt mentesültek a tehertől, tehát túl sok feszítéstől kímélődtek meg.

Előnyök

Az izometriás-statisztikus erőgyakorlatok lehetséges előnyei az alábbiak:

1. Az egyes izmokra vagy izomcsoportokra tett "célravezető" hatás, vagyis az izomzat feszítő hatását lényegesen pontosabban lehet arra a helyre irányítani, ahol az atléta "gyenge pontja" van, vagy egy speciális mozgásfolyamatnál két /vagy több/ izület, melynek szögállásban kell egy izom vagy izomzat lehető legnagyobb erő-kifejtését kikényszeríteni. Ez az alapja, amiért az izometriás erőedzést utóbbi időben különösképpen kórházakban izom-atrofiák kezelésénél alkalmazzák.
2. Az erőedzéshez szükséges kevesebb időt s így a megtakarított időt a technika további csiszolására lehet fordítani. Az izometriás erőedzés úgy mondhatnánk: koncentrátuma az izotóniás erőedzésnek.
3. A szilárd szögállás, amelyben az izom-feszítést pontosan megállapítható és ellenőrizhető időtartamig maximálisan hagyjuk hatni, lehetővé teszi az inger pontos adagolását.
4. Az általános elfáradás kisebb. Hoffmann ezt úgy fejezi ki: "Az ember nem fárad el annyira és az izmok is gyorsabban felfrissülnek a másodperces-edzéstől, szemben az 1-2 órási sok ismétléssel járó izotóniás súlyedzéssel, amely után az izmok is lassabban frissülnek fel /az egész világon minden izotóniás erőedzés után egy napig szünetet az erőedzés/.

A csekély elfáradás és az időmegtakarítás az erővel egyenrangú technika csiszolása javára valószínűleg szintén oka annak, amiért egyes atlétikai edzők /így pl. Har-mathy, Magyarország, Zsivótzky európabajnok és csúcstartó edzője/ éppen a nyári verseny-idényben is jobban ajánlja az izometriás erőedzést. Az izometriás edzésnél hiányzó mozgás kiegyenlítésekként nyáron különösen sokszor végzik a versenyszám speciális mozgását, tehát nem kell félni a technika minőségének megkárosításától. Az atléta azonban kisebb fáradással kevesebb megerőltetéssel megtartja megszerzett izomerejét.

Bob Hoffmann például ezen időre az általános testi erő megtartására az "egy-perces program"-ot ajánlja egy, vagy két sorozatban. Ez naponként összesen 6-12 percet vesz

igénybe. Ehhez járul még a speciális izometriás erőedzés néhány gyakorlata.

Hoffmann óva int a tulsok izometriás edzéstől: "Az izometriás edzésnél könnyen tulsokat dolgozhatunk. Az ember nem érzi az elfáradást. Az az érzése, hogy még tovább tudna dolgozni. Az az érzése, hogy még nem tett eleget, néhány órával később újra lehetne izometriásan edzeni. Azonban elővigyázatosnak kell lenni. Miután itt könnyen túlzásba lehet esni s ez a kívánt hatást gátolja.

Hátrányok:

Az izometriás erőedzés lehetséges hátrányai az alábbiak:

1. A véredények nagyobb préselése, a gyakorlat végzése alatt csekély átverzés.
2. Az izometriás erőedzésnél a mozgás hiánya miatt az izom "motorikus képességei" /pl. koordináció képesség/ nem gyakorolnak, nem javulnak, mint ahogyan ez az izotóniás edzésnél van. Ez a mi atlétikai mozgásfolyamataink szempontjából, amelyek túlnyomórészt komplikáltak és gyors-erő jellegűek, nem elhanyagolható kifogás.
3. Izometriás erőedzés révén inkább az úgynevezett "tonikus" izomrostok kerülnek fejlesztésre és a "fázisos" izomrostok kifejezetlenül maradnak s emiatt a gyorsaságot éri veszteség. /Mint ismeretes, kétféle izomrost van: a "tonikus"-ok a kitartásos munkát szolgálják és rendszerint a törzs körül helyezkednek el, tehát főképpen a hátgerinc és csípő körül, ezek "mező-szerkezetűek", "lassurostoknak" is nevezik őket. A "fázisos" rostok inkább a mozgást szolgálják, ezek "fibrill-szerkezetűek", tehát jobban át vannak szöve kont-raktusos elemekkel. Ezek a karon és lábon vannak nagyszámban jelen, mert ott nagy kiterjedésű, gyors mozgás végrehajtására van szükség a mindennapi életben, valamint a sportban is. A fázisos rostokat "fűgéknek" is nevezik. Az atlétikai erőedzés tehát nem csupán erőt akar fejleszteni, hanem a tonikus rostok fejlesztése mellett - amire természetes szükség van - elsősorban a fázisos rostokat és ezzel a gyors-erőt kívánja fejleszteni. A tonikus rostok fejlesztése az "erő" növekedését /tisztán nyers erő/ szolgálja.
4. Lehetséges, hogy a mindenkori nagy nyomás miatt, amely pontszerű feszítést okoz, az izom nyúlékonysága károsul, vagyis a nyugalmi tónus /az izom nyugalmi állapotban lévő feszítettségi állapot/ fokozódik s ez egy állandó rövidülést hoz létre. Hiszen ismerünk néhány "izomgyurit", akik "a nagy erejük miatt nem tudnak futni". Ezeknél gyakran láthatjuk, hogy a karok kis szögben leöglnek. A nyúlékony izomzat azonban éppen a gyors-erőt igénylő mozgásnál igen jelentős. Tudjuk pl., hogy a legnagyobb erő-kifejtés csak a legnagyobb kinyúlásból lehetséges.

Az izometriás edzés hátrányairól elmondottak az oka annak, hogy az izometriás-statisztikus módszert nemcsak mi, hanem korábban az amerikai edzők is elvetették. Ezért nálunk is mind tudományosan, mind gyakorlatban felül kell vizsgálni, hogy eddigi felfogásunk elfogultságon, vagy előítéleteken, egyéni véleményen, vagy félreértéseken alapul-e, s nincsenek-e előnyben az izometriás erőedzés előnyei állítólagos hátrányaival szemben.

Valószínű, hogy az erőedzésnél megint csak a helyes "keverés" a legcélravezetőbb.

Maga Bob Hoffmann is kifejezetten javasolja az "izometriás és izotóniás erőedzés keverését". Még a keverésen belül is pszichológiai okokból, a hatást befolyásoló egyhangúság elkerülésére ajánlja egy idő után az egyes gyakorlatoknál a változást.

A cikk között gyakorlatanyagot és képsorozatot. Sajnos, nyomdatechnikai okokból - legalábbis átmenetileg - nem tudjuk leköszölni. Ha mód lesz rá, e cikkekre hivatkozva, majd mellékeljük. Szerkesztő./

/Die Lehre der Leichtathletik 1963.
III.-IV.-V. sz./

Dr. Manfred Steinbach:

SPORT és JELLEM

Feltűnő, hogy a sportban a pszichológiai szempont jelentéktelen mértékben jut érvényre. Nyilvánvalóan azért, mert nem tartják produktívnak. A modern edző pedig nem hanyagolhatja el, hogy tanítványa gondjai, barátai után érdeklődjék, gazdasági helyzetén is segít és megóvja őt az izgató megérőlttetéstől. De ezzel ki is merül "az alkalmazott stadion pszichológia". Csak kevesen kérdik, hogy az életben mit jelent a sport a mindenkori fiatal fiúnak és lánynak, milyen maradandó jó vagy esetleg rossz hatásai vannak. Nagyon helyes, hogy a szülők gyermekeiket sportegyesületekbe küldik. Ritkán történik meg, hogy azért küldik őket oda, hogy élsportolókat neveljenek belőle. Gyermekek testi fejlesztésétől eltekintve a kedvező lelki fejlődés befolyásolására is számítanak. Az a mondás járja: "ott nem csinál semmi bolondságot." Ez több vonatkozásban fejen találja a szöveget. Először is elismeri, hogy hasznos időtöltés, másrészt alapot ad a sporttevékenység személyiség-alakító erejében vetett hitnek.

A sportegyesület tényleg alkalmas arra, hogy a gyermek nevelését és lelki fejlesztését kedvezően befolyásolja. A fiatal személyiség kialakításánál ez nem csekély jelentőségű tényező! A sokezer fiatal, aki a sportolást életcéljaik közé vette fel, s ezért keményen dolgozik - kevés kivétellel szeretetreméltó, tisztességes. Az elmúlt idők atlétái, akiket még ismerünk s akiknek sorát figyelemmel kísérhettük, majdnem mind tekintélyes tagjává vált a társadalomnak. A sportnak kétségtelenül nagy az alakító befolyása. Valóban, a teljesítmény elbírálásánál a jellem és magatartás jön számításba, a testi és - mondhatjuk - lelki derekasság nevelését akarjuk elérni.

Igy jutottunk ezen az uton a szurkolók elismerésének sokat vitatott kérdéséhez, a széles sportközönség kedvenceihez. Mit kell még neki felmutatni a teljesítményen kívül? E rangnak nem tulságosan népes képviselői bizonyos tekintetben mind hasonlítanak egymáshoz, s ez egyúttal a szükséges feltételekre is fényt vet. Tisztaság, becsület, semmi bonyodalom, barátságosság, segítőkészség és bizonyos foku feltűnőség. Ezek az egybehangzó tulajdonságok: győzelem esetén felszabadult nevetés, vereség esetében semmi könny, semmi lelki titkolózás. Így a közönség elismerését csak kevesen érdemlik ki tartósan.

Az áttekinthetetlen, kiismerhetetlen egyéniségnek nincs semmi kilátása a népszerűség elnyerésére. A természetükből eredő zárkózottságukat önhittségnek és nemtörődömségnek tekintik.

Olyan sportolók, akik kevésbé simulékonnyak és kiegyensúlyozottak - ezért rendszerint kevésbé kedveltek, - rák nagyobb benyomást gyakoroltak. Mint az élet minden területén, a sportban is a legkülönbözőbb embereket találjuk. Olyan tulajdonságokkal, amelyekkel a sportolónak hol jobban, hol kevésbé jól sikerült a közösségbe beilleszkednie. Szerencsére a legtöbb sportoló kiemelkedő tulajdonságai tekintetében olyan jól kiegyensúlyozott, hogy a közösségbe beilleszkednek.

Beszélhetünk kedélyes, csendes, humoros, nyomott kedélyű, vagy komoly emberekről.

Sokan állítják, hogy a mai élsport a majdnem mértéktelenbe nyúló követelményeivel átlagosan meg nem jelölhető jellemtulajdonságokat követel meg a sportolótól. A becsvágy, sikerre törekvés a mai sportoló szabványos vonása. Különösen az élsportolók között találunk gyakran pozitív és negatív jellembeli tulajdonságokat, amelyek nem átlagosak. De legalábbis keresnünk kell, hogy megtaláljuk azt az eszményi atlétát, akit a kívülállók elképzelnek, amikor egy-egy nagy sportolóra gondolnak. Olyan tulajdonságokra gondolnak, mint önbizalom, öntudat, bátorság és erős idegzet. Ilyen kiegyensúlyozott és magabiztos ember azonban kevés van. Gyakrabban találkoznak bizonytalan és érzékeny emberekkel, akiknek alkatuknál fogva sokat kell önmagukkal harcolni és akiknek sok gondot okoz az emberekkel jól gyümölcsöző, mindkét félre kellemes érintkezés. Találkozunk a sportolók között különcökkel és bogarasokkal.

A sportpályán alig találkoztam "szomorú emberrel". Néhány évvel ezelőtt sokan a bulgár Koleffért azért rajongtak, mert olyan "szép és szomorú". Valóban a szénfekete haju, zömök bulgárnak kimondottan melankólikus arckifejezése volt. Csendes és tartózkodó természete ellenére sem volt melankólikus. Ugy látszik, ez a sajátságos egyéni vonás a sport világában nem általános.

Más a helyzet a tulzókkal, akik szintén kevesen vannak, de itt-ott megtalálhatók az egyesületekben, mint "egyesületi jópofák", nagystílus hangcsinálók és komikusok. Tulradóan élénk, beszédes és vállalkozó szellemű valamennyi - képesek az egyesületet önként szórakoztatni, egy egész termet megnevettetnek és mégis megbízható bajtársaként becsülik.

Az élsportolók sorában olyan ritka eszményi atlétákkal szemben sokan vannak önbizalom nélküliek, gátításokkal küzdők. Különösen a közép- és hosszútávfutók gyakran kissé bogaras emberek, ezek egy rosszul sikerült edzés után kedvetlenek, minden éles megjegyzést mellreszívják. Az edzőnek óvatosan kell őket vezetnie. Gyakran saját képességeikben is kételkednek, bátorításra, vigasztalásra van szükségük. Az egyes futamok előtt különleges szertartásokat végeznek, babonásan csüggnek bizonyos őket erősítő szokásokon, "a frissen borotváltság - veresség" mondja az egyik, vagy "sima ágy győzelmet hoz" mondja a másik. Egyik maratonfutó jut eszembe, aki futás előtt tömegével ette a banánt, mert vitaminokra volt sürgősen szüksége.

Ezek a sajnálatraméltó, határozatlan emberek a rajt előtt saját összeállítású ételleket főznek. Egyik gyorsfutónál tapasztaltamilyent, aki a főzést bizonyos szertartással követte össze. Soha nem érzik magukat futás előtt jónak, előtte való éjszaka nem alszanak, betegek, sápadtan és feldúltan jelennek meg a pályán. És utána - világsucst futnak!... Ki ne ismerné őket? Ezek a típusok a legszívósabbak, legkitartóbbak és legnagyobb teljesítőképességű sportolók.

Ezekkel ellentétben vannak olyanok, akiknek semmi kellemetlen tulajdonságuk nincs és a legmagabiztosabb és legjobban érvényesülő benyomást teszik. Ezek okozzák azonban a legtöbb bosszúságot és kellemetlenséget. Minthogy ezek eredményes sportolók, ez még erőszakosabbá teszi őket, rekordkísérleteiket hangosan kürtölik, dicsekednek, ellenfelet és barátot kisebbitenek, minden helyzetben és minden áron keresik a feltűnést. Sok sportoló nőnek van ilyen hajlama. Mindent kiveszekednek, edzőket és vezetőket igyekeznek megnyerni, perlekednek a versenybírákkal. Feltűnést keltően és igazságot keresve sajtóhoz, rádióhoz fordulnak, vélt sérelmükkel és demagóg modorukkal néhány együgyűnél meghallgatásra is találhatnak. Gondoljunk csak az olimpia utáni időkre. Az egyesületekben többnyire egyedül is állnak. Hol az egyiket, hol a másikat igyekeznek pártjukra vonni, változtatják egyesületeiket s mindenhová széthuzást visznek.

Teljesítményeik alapján rendkívüli jogokat igényelnek. Jó adag "üzleti szellem" birtokában egyesületi vezetőikkel zsaroló célzattal tárgyalnak, egyesület-változást, vagy éppen a sportolás abbahagyását engedik sejtetni. De az ezt követő cáfolatban alkalmat keresnek arra, hogy fitogtassák magukat. A sportolók ezen fajtája azután

20-28-ik életévében már "emlékiratban" tárja a külvilág elé életét.

Ezzel a tipussal rokon a sport területén a nem kíváncsi üzlet-ember, aki agyafurta megjárta pl. azt, hogy Milánóból azért jött haza, hogy részvételével emelje szülővárosa sporteseményének fényét, magabiztossággal hieszteli, hogy ezt startja is igazolja. A középtávfutók között ismertem egyet, aki azután nagyon rosszul futott, ha az elszámolása nem volt kedvező.

A hosszú sorból sok jellegzeteset emelhetnénk még ki.

Említsuk meg az akaratnélkülieket, vagy akarat-gyengéket, akik minden tehetségük ellenére sem érnek el többet a középszerű teljesítménynél; hiányzik belőlük a szükséges keménység és akarat! Éveken át "futnak" - részben azért, mert bizonyos tisztelet övezi őket - a sportpályákon. Egyszer ezután némi ügyességgel és lelkesültséggel áthatva bizonyos sikert érnek el, de továbbra is bizonytalan pályázónak tekintik, mert hirtelen hol ez, hol az "fáradtságos" neki - végülis sohasem teljesítik feladatukat.

Külön fejezetbe tartoznak a gyenge idegzetűek, akiket mindannyian igen jól ismerünk. Az edzés alatt még gondot okoznak, hogy "milyen veszélyes a versenytárs!" - de a versenypályán a mezőnyben lemaradnak. Ezeket "tréning-világbajnokoknak" nevezzük.

Mindenki ismeri őket, több ilyenem volt dolgom. Rendszerint szerencsétlen fiatal emberek, akikben megvan minden adottság, hogy nagy atléták legyenek, testileg bírják a kemény edzéseket, kellő akaratallal kitaranak, nagy formába lendülnek - a küzdelemben azonban felmondják a szolgálatot. Hozzájárul még mindehhez az erősen megalapozott versenypálya. Néhány év után, gyakran már egy év múlva megadják magukat. Segítségként az egyesületeket sem tudják megtartani, mert elkeseredettek.

E néhány - és csak tájékoztatás céljából felsorolt - példával meg akartuk mutatni, hogy a nem egészen harmonikus jellemű tulajdonságok milyen hatással lehetnek egy élsportolóra. Ha a feljegyzéseknek van is negatív árnyalata, ez nem egészen véletlen. Nem jó, ha a sport minden megbecsülése mellett figyelmen kívül hagyjuk a gyengeségeket, az éremnek két oldala van.

Világítsuk meg hát az árnyékos oldalt is mi magunk. A még töprengő szülők így szívesebben küldik hozzánk gyermekeiket, ha mindezt jóindulattal, tárgyilagossággal az illetékesektől s nem a kárörvendő, a sportot lényegében nem ismerő külső ellenségtől hallják. /Szerző okfejtése tanulságos, de egyes megállapításaival és következtetéseivel a szerk. nem ért egyet./

A duisburgi Nemzetközi Atléta Edző Konferencián elhangzott előadások anyagát az Atlétikai Híradó 6-os száma közli.

A „rajtláz” szerepe az eredmények fokozásában

Ugy érzem, olyan feladat megoldását tűztem ki célul, amely általában minden versenyző és minden edző egyik legnehezebb, legkomolyabb problémája. Természetesen nem is gondolom, hogy éppen nekem sikerülne megmagyaráznom, fényt derítenem erre a - minden versenyzőnél legkülönbözőbb időben és legváltozatosabb formában fellépő - jelenségre, a „rajtlázra”. Ezért inkább csak saját tapasztalataimat, versenyeim előtt jelentkező versenyizgalmat - rajtlázamat - és annak lefolyását, eredményeimre való hatását boncolgatom kicsit részletesebben. A leszűrt tanulságokat legalább kis mértékben szeretném általánosítani. Ugyanis meggyőződésem, hogy az általánosítás lehetősége egészen minimális. Minden versenyzőnél teljesen egyéni módon lép fel.

„A rajtláz a versenyizgalom sajátos megnyilvánuló formája, még mielőtt a verseny elkezdődne. Olyan izgalomról, a szervezetnek olyan fokozott működési állapotáról van szó, amely a teljesítményt közvetlenül megelőzi”. /Nádori László: „Edzés-versenyzés” című könyvéből./

Az eddigiek folyamán leginkább a rajtláz negatív oldalára, vagyis a versenyzőket és eredményüket károsan befolyásoló, túlzott mértékben megnyilvánuló formájára keresték a magyarázatot. Gátló hatását a legkülönbözőbb eszközökkel igyekeztek pozitív irányba fordítani, vagy legalábbis csökkenteni.

Magam részéről éppen a rajtláz pozitív hatásáról és a rajtlázról, mint a jó eredmények egyik elengedhetetlenül szükséges feltételéről szólnék bővebben.

Kezdem mindjárt azzal, hogy edzéseimen, legyen az versenyszerű edzés, eredményre történő dobálás és legyen a legjobb erőnlétben, sőt technikailag is jó formában, - képtelen vagyok még csak megközelíteni is versenyeredményeimet. Négy-öt, vagy még több méterrel dobok rövidebbet, mint versenyen. Természetesen olyan versenyekre gondolok, amelyeken megvan a versenyláz.

Versenyzői pályafutásom elején szinte rettegtem attól, hogy nagyon kicsit fogok dobni a versenyen, hiszen edzésen - teljes erővel is - kiábrándítóan kicsiket dobáltam. Még mostanában is - tízéves versenyzői tapasztalattal a hátam mögött - előfordul néha, hogy a rossz edzéseredmények után egy versenyről félttem, habár már tudtam, hogy nálam az edzéseredmények nem mérvadók. Sőt, többször előfordult az is, hogy éppen akkor dobtam rosszabbul a versenyen, amikor a megelőző edzéseken a megszokottnál sokkal jobban ment.

A versenyláz jelentkezésének fokát - véleményem szerint - két fő ok befolyásolja a legnagyobb mértékben - ha a felkészülés a legmesszebbmenőkig lelkiismeretes volt:

1. a „tét”,
2. az ellenfelek.

1. A tét

Verseny és verseny között óriási különbség van, ez pedig leginkább abban fogható meg: mi függ a verseny megnyerésétől.

Például: Az 1958-as Európa Bajnokság előtt néhány héttel még nem voltam az utazó keretben. A Magyar Bajnokságot azonban egyéni csuccsal - 76 méter feletti dobással - nyertem. A két hét múlva Budapesten sorrakerülő nem hivatalos amerikai-magyar viadal előtt a vezetők közölték velem, - ha a Magyar Bajnokságon elért eredményemet megközelítem ezen a versenyen, tagja leszek az európa bajnoki csapatnak.

Mikor elérkezett a verseny napja, annyira izgatott voltam és annyira akartam, hogy bizony az első három dobás után még 70 méter alatt volt az eredményem. Végül az edzőm megnyugtató szavai hatására, negyedik dobásra, össze tudtam szedni magam és sikerült 75 méter fölé kerülnöm. Ez már biztosította stockholmi utazásomat.

Az 1960-as római olimpia előtt én is az utazó csapatban voltam. Minden atléta legfőbb vágya az olimpiai részvétel és jó szereplés. Ez volt az első olimpia, amelyre sikerült kijutnom.

Nagyon szerény esélyekkel indultam ezen a nagy versenyen, hiszen az eredményt tekintve, kb. 20-an dobtak nálam nagyobbat az indulók közül. Mégis úgy éreztem, kimondhatatlanul nagy felelősség nyomja vállaimat. Mindenáron „bizonyítani” akartam! Nem szabad csalódást okoznom azoknak, akik bíznak bennem és számomra lehetővé tették a részvételt - hajtogattam magamban állandóan. Néha még a dobások között is hasonló gondolatok jutottak eszembe. Különösen izgatott voltam az első dobás előtt. Idegeim szinte pattanásig feszültek. És mégis sikerült összpontosítanom. Szinte az egész hatalmas stadionban nem láttam mást, mint a távoli 75 méteres jelzőtáblákat. Azokon kell nekem tudobnom - és sikerült! 78 méteren túl ért földet a gerely. De sajnos, ez az első dobás azután már annyira megnyugtatót, hogy rajtlázam minimálisra csökkent és képtelen voltam javítani, pedig nagyon akartam.

2. Az ellenfelek

Meg kell jegyezmem, hogy általában nem érdekel, illetve nem hat rám gátlóan az a tény, hogy nagynevű ellenfelek ellen kell versenyeznem. Sőt majdnem mindig jobban dobtam ilyen esetekben. A következő példában inkább az ellenkező esetre utalok, vagyis olyan versenyre, amikor tudtam, hogy nekem biztosan meg kell nyernem a versenyt, hiszen az indulóknál méterekkel jobb voltam.

Az 1961. évi Magyar Bajnokság. Valahogy éreztem, már az előző napokban, nem megy simán! A bemelegítéskor semmi izgalmat nem éreztem, hiába próbáltam magam idegileg ráhangolni a versenyre, nem sikerült. Nagyon is nyugodt voltam. A versenyen a „káros” nyugalmon nem sikerült változtatnom és bizony ki is kaptam, pedig mindent elkövettem a győzelem érdekében. Fásultságomat azonban nem sikerült leküzdenem.

A felsorolt példák néhány kiragadott jellegzetes esetei a „rajtláz” jelentkezésének, illetve hatásának.

Összegezve tapasztalataimat, a következő megfigyeléseket tettem saját rajtlázról:

- a/ Mindig pozitív hatással van rám, tehát segít a nagyobb eredmények elérésében.
- b/ Ha nincs rajtlázam, egyszerűen képtelen vagyok jól dobni, vagy eredményt elérni.
- c/ Ha nem sikerül a versenyen magamat a "környezet" befolyása alól kivonnom és csak a dobásaimmal törődnöm, hamar megszűnik rajtlázam s csökken az eredmény! A környezet alatt nem az ellenfeleket és a saját versenyszámom körülményeit értem, hanem a többi versenyszám, illetve más külső körülmény figyelem-felaprózó, elterelő tényezőit.
- d/ Nagyobb tét és neves ellenfelek esetében erősebb a rajtlázam.

A c/ ponttal kapcsolatban érdekes megfigyelésem volt. Az országok közötti, tehát pontversenyeken általában nem tudtam azt az eredményt nyújtani, mint az egyéni nemzetközi versenyeken. Mindig méterekkel dobtam kisebbeket. Valahogy még a dobások közötti szünetben is akaratlanul azt számolgattam, hány pontot jelent a győzelem a csapatnak, vagy azt figyeltem pontokban, mennyi előnye van az ellenfél csapatának. Nem tudtam csak a saját számommal törődni, elterelődött, elaprózódott a figyelem s ez ismét "kiengedéshez", rajtláz csökkenéshez vezetett.

Rangosan, tisztességgel, ünnepélyesen!...

A fenti cím alatt az ötletszerűen meglatogatott versenyeken szerzett tapasztalatainkról szólának néhány szót. A versenyeken a sportolók a nyilvánosság elé tárják legjobb tudásukat. Eppen ezért a nemes emberi vetélkedés közben elnyert díjakat rangosan, tisztos keretek között, töretlen ünnepélyességgel illik a bajnokoknak átadnunk!

Az első két versenynapról azonban - ilyen mércével - igen nehéz tárgyilagos bírálatot adnunk. A rendkívüli időjárás olyan nehéz feladatok elé állította a rendezőket, hogy a verseny-megrendezésének pusztá ténye is feltétlen dicsőretet érdemel. A hibákról - okulásként - mégis írunk.

Csepeli idénynyitó mezei verseny

Nem volt szép látvány a hó nélküli terepen elszórt építési hulladék, giz-gaz, levágott gally és bozót. A hó aztán szinte segített, mert mind ezt megszépítette. És - tegyük hozzá - a sérülési veszélyeket csökkentette. A pálya kijelölése úgy sikerült, hogy különösebb veszélyt nem rejtegetett. A cél előtt közvetlenül kisebb mélyedés húzódtott: itt aztán egy versenyző fel is bukott, többen egyensúlyukat veszítették. A kifakult jelölő zászlók nem voltak szembevetőek.

Tudjuk jól, hogy a mezei versenyeken az időeredmények általában nem játszanak szerepet, mert a távokat csak körülbelül jelöljük ki. A különböző időjárás és a terep

Általánosságban az tehát a véleményem a rajtlázról, hogy az edzőknek olyan törekvés - mellyel versenyzőiket minden áron igyeke nek verseny előtt a legnagyobb mértékben megnyugtatni, - hibás, helytelen felfogás és ha sikerül, feltétlenül az eredményesség rovására megy. A kezdés előtti órákban már nem szabad sem taktikai, sem technikai megjegyzésekkel elaprózni a sportoló figyelmét; csak a legfontosabb utasításokat adjuk ilyenkor versenyzőinknek! Ha a rajtláz annyira tulzott formában jelentkezik, hogy a jó szereplést veszélyezteti, csupán bizonyos foku csökkentésre, nem pedig teljes megszüntetésére kell törekednünk. A versenyzőket rá kell nevelnünk arra, ne féljenek a versenyektől és a jelentkező rajtláztól! Maguk próbálják a rajtlatat megfelelően csökkenteni, illetve pozitív hatásává tenni.

Befejezésül még arról néhány szót: nálam mikor és milyen formában jelentkezik a rajtlat?

Egy-egy komolyabb verseny előtt esetleg már napokkal előbb! Elég csak magam elé idéznem, rágondolnom, hogyan is lesz - és már megborzongok. Legtöbbször azonban közvetlen a verseny előtt a bemelegítéskor, de leggyakrabban az első dobás előtt jelentkezik.

A rajtlat nálam a következőkben jelentkezik: borzongás, a legnagyobb melegben is fázom, hideg futkos a hátamon, sokat ásitok, nagyon sápadt vagyok. A torkom kiszárad.

viszonyok pedig egyébként sem nyújtanak összehasonlítási lehetőséget. Csepelen azonban a kiírt távok lényegesen rövidebbek voltak. Így történnhetett meg, hogy az egyik helytáblában közölt eredmények még pályán is "világcsucsot" jelentettek volna...

Feljegyeztük a versenybírák két kisebb hibáját.

Az egyik célbíró, aki a sorbaállítást végezte, még a befutáskor sem tudott a dohányszási szenvedélyéről lemondani - nem egyszer a kifáradt versenyzők arcába fújta a füstöt!... A számosztogató versenybíró pedig túlságosan ragaszkodott helyéhez; nem követte a befutók sorát, így hát kisebb torlódások is előfordultak.

Végezetül - a verseny értékes díjazásáról, az eredményhirdetésről és a rendezők lelkes munkájáról elismeréssel szólhatunk.

Körzeti mezei bajnokságok a Népligetben

Az időjárás ismét megtréfálta a rendezőket.

A sűrű hóesés, a vastag hótakaró nem illett a mezei versenyhez.

A pályák kijelölése mindhárom versenynél megfelelt. A domb körül rendezett versenyt külön értékessé tette, hogy a versenyzőknek a dombra is fel kellett futniuk. A jó ötletet a versenyzők örömmel fogadták.

A 4. körzet versenyénél az adminisztrációval akadt egy kis baj. A rajtlista nem

volt időben a rajthelyen, ezért az indítás késett. Ilyen elemi hibának nem szabad előfordulnia. Az időmérők és az indító között sem volt megfelelő kapcsolat. Mezei versenyeken a cél és a rajt közötti nagy távolság miatt feltétlenül szükség van összeköttetésre.

Érdemes megemlítenünk még: a viszonylag kevés indulóval rendezett versenyen is a célnál legalább két számsorozat szükséges. Sok kapkodást kerülhetnénk el vele!

Feltétlenül beszéljünk az eredményhirdetésekről, a díjazásokról!

Örvendek, hogy ismét vannak éremdíjazások. Sajnos, sok helyen nem biztosítják a megfelelő ünnepélyességet. Pedig a kettő csak együtt nyújtja azt az összetűző hatást, amelyet az atlétikai versenyeken évekig hiányoltunk. Más értéke van a szép díszes asztalról méltósággal megérdemelt megbecsüléssel nyújtott vagy egy zsebből amugy sebtiben kihuzott, versenyzők és nézők háta mögött odacsusztatott éremnek!...

Dr. Szabó Miklós:

*A közép- és hosszútávfutók
ulcinji (Jugoszlávia)
edzőtáborozásáról*

A jugoszlávok meghívására a táborozáson 11 férfi és 2 nő vett részt /Parsch, Kiss I., Simon A., Mecser, Iharos, Pintér, Sovák, Sütő, Szalai, Mácsár, Fazekas, illetve Kazi O., Nagy Zs./

Napirend, edzések

A napirendet a hazaiak szerint alakítottuk ki. A reggeli edzéseket 7-től fél 9-ig, a délutániakat 15-től 18 óráig tartottuk. Az ebéd 12-kor, a vacsora 19 órakor volt. 9 óra körül lefeküdtek, annak ellenére, hogy délután is aludtak egy keveset. Ezt a sós tengeri levegő és erős edzés hatásának tulajdonítom.

A tábor céljának megfelelően változatlanul az állóképesség növelése állt az edzések előterében. Ennek megfelelően a versenyzők igen erős munkát előíró edzésterveket hoztak. A lehetőségek figyelembevételével egyes esetekben az edzések mennyiségét emeltük. Az edzőtereppek kiemelkedően a legjobbak voltak, ahol - tapasztalataim szerint - magyar atléták hasonló időszakban felkészülhettek. A szállótól kb. 5 km-re egy 11 km hosszú homokos tengerpart és vele párhuzamosan egy földes kocsut húzódott, ahol szögesben, melegítő cipőben, vagy cipő nélkül is futhattunk. Ezeken kívül a hegyekben a különböző betonutak szélén, valamint a szálló melletti enyhe emelkedőkkel tarkított sétányon lehetett edzést végezni. A fő edzőhelyre vezető 5 km-es út a tengerparton sziklás, változatos gyalogúsvényen vezetett; melegítésnek tökéletesen megfelelt!

A tengerparton, a visszahúzódó hullámok szélén kemény, ruganyos, vizes homokon futhattunk. A futás itt, bármilyen ritmus mellett, kifejezetten láberősítő jellegű volt.

A versenyzők kivétel nélkül igyekeztek, kihasználták a lehetőségeket, igen lelkiismeretesen dolgoztak. A délutáni fő edzéstől általában nagyon elfáradtak. Viszont másnapra ki tudták pihenni a fáradtságot és - részben a változatos terep hatására - ismét teljesértékű munkát tudtak végezni.

Megbeszéltem a versenyzőkkel, hogy az esetleges meleg, kedvező időjárást - a melegítő nélküli futás lehetőségét - ne a gyorsasági munka fokozására, a forma kialakítására, hanem a terhelés emelésére kamatoztassák. Ez így is történt.

A hőmérséklet 5-15 fok között ingadozott. Az otthoni orvosi utasításoknak megfelelően, napos időben délelőtt mindenki napozott.

Teremlehetőségek híján közös gimnasztikai munkánk nem volt módunk. Ennek pótlására a reggeli és a délutáni edzés után, egyénileg, a szálló melletti fenyvesben végezték a lazító gimnasztikát.

A versenyzők testsulya megfelelő volt. Általában január 31-óta 1, másfél kg-t fogytak. Versenysúlyát még senki sem érte el.

Sérülés csak egy fordult elő. Nagy Zsuzsának a második héten, csütörtökön a bokája kifordult. A hátralévő időben fekdünie kellett, lábát borogatta, edzeni nem tudott. Simon Attila térde rendbejött, kihagyás nélkül egyre erősödő munkát tudott végezni.

Jugoszláv vendégbarátság

Mind az utazás, mind az ottartózkodás alatt minden vonatkozásban a legnagyobb barátságot és segítőkészséget tapasztaltuk. Az edzőtábor vezetője: Leo Lang, a jugoszláv középtávfutók vezetőedzője, külön is sokat volt velünk és igyekezett minden felmerülő problémát rövid úton elintézni. Egész idő alatt külön tolmácsunk volt: Jaso Bakov. Az ottlévő Dordoninak és Nikoforovnak /Kuc és Bolotnyikov edzője/ is 3 tolmácsolt.

Többször tartottunk tapasztalatcserét a jugoszláv edzőkkel, főleg pedig Langgal, egy alkalommal pedig az egész jugoszláv csapat részére tartottam előadást a jelenlegi magyar edzőmódszerekről, melyet - főleg a versenyzők részéről - elég hosszú vita követett.

Nikoforral is folytattam hosszabb beszélgetést. A jugoszláv televízió rövid filmet vett fel versenyzőinkről. Kazi Olga és Iharos Sándor interjút adott a titográfi újságoknak és a zágrábi rádióknak.

Tapasztalatok, javaslatok

Véleményem szerint a versenyzők teherbíróképessége a két hét alatt sokat emelkedett. Ilyen körülmények között legfeljebb három hétig lehet maximális munkát végezni. Ez volt a jugoszlávok orvosának is a véleménye. Tapasztalata szerint a sós tengeri levegő elsősorban a légzőszervekre és a versenyzők idegi kondíciójára is igen jó hatást tett.

A talaj igen jó volt. Az egyre erősödő nagymennyiségű munka ellenére sem tapasztaltam lábérzékenységet, vagy túlerőltetést. A tengerparti "plázsza" okozta izomláz sem volt gátló.

Budapesten is lehetőséget kellene találnunk valahol egy kb. 2 méter széles fűrészpáros futópálya létesítésére. Olyanra, amely

lyet főleg olvadási időben megfelelően használhatnánk. Ezzel elkerülhető lenne a betonutak okozta erős igénybevétel és sérülékenység.

A versenyzők a vendéglátást, a körületek tisztaságát, a figyelmességet nagyra értékelték. A táborzáró értekezletnek ez volt az alaphangja.

Versenyszámjegyzőkönyvi kivonat

a Budapesti Atlétikai Szövetségnek 1964. március 29-én délelőtt, a Lóversenytéren megrendezett felnőtt, ifjúsági és serdülő

Budapest, 1964. évi mezői futóbajnokságáról:

F i u s e r d ű l ő

Táv: kb. 1.500 méter

Neveztek 169 főt, elindult 113, célbaérkezett 100.

Budapest bajnok:	Szabó S. György	MAFC	4:30.2 p.
2.	Egervári Ottó	U.Dózsa	4:31.9 p.
3.	Horváth Mihály	Csepel	4:35.4 p.
4.	Aurer Pál	Bp.Vasas	4:37.2 p.
5.	Stipsits László	XVII. Si.	4:37.4 p.
6.	Pataki László	Bp.Honvéd	4:37.6 p.
7.	Varjasi István	XIV. Si.	4:37.6 p.
8.	Agh György	XIII. Si.	4:41.6 p.
9.	Sipos Kálmán	35. ITSK	4:42.0 p.
10.	Mészáros László	Honvéd	4:42.2 p.

Csapatban:

Budapest bajnok:	a Budapesti Honvéd csapata	78 ponttal
	/Perlaki-Mészáros-Ücsi-Tábori-Kiss/	
2.	Ujpesti Dózsa csapata	113 ponttal
	/Egervári-Papp-Ecsedi-Siklósi-Juhász/	
3.	XVII. Sportiskola csapata	119 ponttal
	/Stipsits-Tóth-Magnusz-Mráz-Rajnák/	
4.	XIII. Sportiskola csapata	130 ponttal
	/Agh-Katona-Szörényi-Dévényi-Ádám/	
5.	35. sz. ITSK csapata	136 ponttal
	/Sipos-Tóth-Csörgő-Stefani-Vizi/	
6.	Törekvés csapata	156 ponttal
	/Bihari-Movács-Horváth-Kiss-Laposa/	

L e á n y s e r d ű l ő "A" k a t e g ó r i a

Táv: kb. 600 méter

Neveztek 120 főt, elindult 72, célbaérkezett 67.

Budapest bajnok:	Somogyi Vera	Bp.Honvéd	1:52.0 p.
2.	Szűcs Mária	V. Izzó	1:53.8 p.
3.	Wolth Klára	Bp.Spartacus	1:54.9 p.
4.	Dudás Julia	U.Dózsa	1:55.0 p.
5.	Radu Edit	U.Dózsa	1:56.0 p.
6.	Velekei Márta	Bp.Előre	1:56.3 p.
7.	Hajdu Mária	Bp.Petőfi	1:57.1 p.
8.	Szalai Ibolya	XIII. Si.	1:57.2 p.
9.	Fazekas Jolán	35. ITSK	1:58.6 p.
10.	Barta Mária	V. Izzó	1:58.8 p.

Csapatban:

Budapest bajnok:	a Ujpesti Dózsa csapata	28 ponttal
	/Dudás-Radu-Tóth T./	
2.	V. Izzó csapata	46 ponttal
	/Szűcs-Barta-Balogh/	
3.	XIII. ker. Sportiskola csapata	51 ponttal
	/Szalai-Andó-Debreceni/	

4. 35. ITSK csapata /Fazekas-Tomsik-Kovács/	57 ponttal
5. Bp. Honvéd csapata /Somogyi-Németh-Kiss K./	66 ponttal
6. Bp. Petőfi csapata /Hajdu-Koppányi-Kaizer/	71 ponttal

Leány serdülő "B" kategória

Táv: kb. 500 méter

Neveztek 60 főt, elindult 37, célba érkezett 33.

<u>Budapest bajnok:</u> Hornyák Anikó	XIII. Si.	1:27.2 p.
2. Laczó Ágnes	U.Dózsa	1:31.1 p.
3. Barna Ildikó	V. Izzó	1:32.0 p.
4. Nagy Annamária	U.Dózsa	1:35.1 p.
5. Vasnik Edit	V. Izzó	1:37.9 p.
6. Pusztai Judit	VIII. Si.	1:40.8 p.
7. Mészáros Jolán	V. Izzó	1:43.7 p.
8. Nagy Mária	IX. Si.	1:44.8 p.
9. Csetényi Mária	XIII. Si.	1:45.1 p.
10. Tompa Katalin	XIII. Si.	1:45.4 p.

Csapatban:

<u>Budapest bajnok:</u> a Vasas Izzó csapata	15 ponttal
/Barna-Vasnik-Mészáros/	
2. XIII. ker. Sportiskola csapata	20 ponttal
/Hornyák-Csetényi-Tompa/	
3. VIII. ker. Sportiskola csapata	31 ponttal
/Pusztai-Gyikó-Keresztes/	
4. XIII. ker. Sportiskola b/ csapata	46 ponttal
/Geyer-Czingli-Petek/	
5. IX. ker. Sportiskola csapata	58 ponttal
/Nagy-Farkas-Szekeres/	
6. Csepel csapata	58 ponttal
/Varga-Kükalló-Nagy/	

Férfi ifjúsági

Táv: kb. 2.500 méter

Neveztek 180 főt, elindult 101, célba érkezett 88.

<u>Budapest bajnok:</u> Magyar Károly	BVSC	7:19.4 p.
2. Kamarás Gábor	U.Dózsa	7:22.0 p.
3. Németh Balázs	Bp. Vasas	7:24.2 p.
4. Pfeffer Ottó	MTK	7:24.6 p.
5. Holchauser László	Csepel	7:30.0 p.
6. Szabó János	Bp.Honvéd	7:33.6 p.
7. Hrabák Ferenc	Bp.Honvéd	7:34.7 p.
8. Bálint Gyula	MTK	7:39.6 p.
9. Mohácsi Péter	35. ITSK	7:41.4 p.
10. Szilágyi Dezső	Bp.Honvéd	7:44.6 p.

Csapatban:

<u>Budapest bajnok:</u> a Budapesti Honvéd csapata	54 ponttal
/Szabó-Hrabák-Szilágyi-Török-Keskeny/	
2. MTK csapata	88 ponttal
/Pfeffer-Málint Gy.-Felsővályi-Benkő-Farkas/	
3. Csepel csapata	91 ponttal
/Holczhauzer-Kiss-Márton-Bozai-Gádorfalvi/	
4. Újpesti Dózsa csapata	120 ponttal
/Kamarás-Nagy-Rak-Fellner-Tóth/	
5. 35.sz. ITSK csapata	217 ponttal
/Mohácsi-Veres-Borbály-Klementisz-Sófalvi/	
6. Budapesti Építők csapata	229 ponttal
/Csorba-Szécsényi-Bezdán-Megyeri-Rerenczy/	

Női ifjúsági

Táv: kb. 800 méter

Neveztek 81 főt, elindult 50, célba érkezett 47.

<u>Budapest bajnok:</u> Pető Mária	Bp.Honvéd	/Időt nem mértek!/
2. Kiss Annamária	U.Dózsa	
3. Bessenyei Szidónia	U.Dózsa	
4. Koós Judit	Bp.Spartacus	
5. Csutka Klára	Bp.Honvéd	

6. Péter Rózsa	Bp.V.Meteor
7. Lárinczi Anna	Törekvés
8. Tóth Lőrincz Katalin	Bp.Honvéd
9. Karácsonyi Györgyi	MTK
10. Seres Magda	Bp.Helyiip. SC

Csapatban:

<u>Budapest bajnok:</u>	a Budapesti Honvéd csapata	14 ponttal
	/Pető-Csutka-Tóth Lőrincz/	
2.	Ujpesti Dózsa csapata	25 ponttal
	/Kiss-Bessenyei-Rózsa/	
3.	Törekvés csapata	37 ponttal
	/Ferenczy-Bendarik-Lőrinczy/	
4.	Bp. Vörös Meteor csapata	46 ponttal
	/Péter-Csonka-Lopusán/	
5.	Budapesti Helyiipari SC csapata	53 ponttal
	/Szabó-Seres-Tóth/	
6.	MTK csapata	60 ponttal
	/Karácsonyi-Halasi-Czigány/	

F é r f i f e l n ő t t

Táv: kb. 5.000 méter

Neveztek: 197 főt, elindult 105, célba érkezett 83.

<u>Budapest bajnok:</u>	Sütő József	Bp. Vasas	14:36.8 p.
2.	Simon Dénes	Bp.Spartacus	14:41.4 p.
3.	Jóni István	FTC	14:46.4 p.
4.	Farkas János	Bp.Honvéd	14:46.8 p.
5.	Parsch Péter	Bp.Vasas	14:48.4 p.
6.	Molnár Sándor	MTK	14:51.8 p.
7.	Mácsár József	Bp.V. Meteor	14:54.0 p.
8.	Kovács Lajos	U. Dózsa	14:57.4 p.
9.	Pamuki József	U. Dózsa	15:02.6 p.
10.	Azorov	szovjet	15:12.4 p.

Csapatban:

<u>Budapest bajnok:</u>	a Budapesti Vasas csapata	65 ponttal
	/Sütő-Farkas,Parsch-Andok-Schirilla/	
2.	Budapesti Honvéd csapata	92 ponttal
	/Jóni-Horváth-Szpodnyi-Chikán-Barcsik/	
3.	Ujpesti Dózsa csapata	137 ponttal
	/Kovács L-Pamuki-Máté-Frühaufer-Grám/	
4.	Csepel csapata	177 ponttal
	/Tormási-Mihályi-Németh-Simon-Szivák/	
5.	BEAC csapata	227 ponttal
	/Tarján-Klemann-Nagy A.-Major-Janek/	
6.	Budapesti Honvéd B/ csapata	234 ponttal
	/Bruder-Mjazovszky-Szimotica-Garbacz-Keskeny/	

N ő i f e l n ő t t

Táv: kb. 1.000 méter

Neveztek 40 főt, elindult 23, célba érkezett 23 fő.

<u>Budapest bajnok:</u>	Nagy Zsuzsa	BEAC	3:02.4 p.
2.	Nagy Katalin	Bp.Spartacus	3:08.8 p.
3.	Korompai Eva	Bp.Vasas	3:11.6 p.
4.	Kazi Valéria	BVSC	3:15.2 p.
5.	Malina Mária	FTC	3:18.7 p.
6.	Ribnikár Gizella	Bp.Honvéd	3:21.8 p.
7.	Tóth Mária	Bp.Helyiip.SC	3:22.2 p.
8.	Cseh Katalin	Bp.Vasas	3:22.9 p.
9.	Gulyás Erzsébet	BEAC	3:24.8 p.
10.	Hagymási Erzsébet	FTC	3:28.0 p.

Csapatban:

<u>Budapest bajnok:</u>	a BEAC csapata	22 ponttal
	/Nagy-Gulyás-Tyetyák/	
2.	Budapesti Vasas csapata	27 ponttal
	/Korompai-Cseh-Zimonyi/	
3.	FTC csapata	33 ponttal
	/Malina-Hagymási-Gyenes/	
4.	BEAC b/ csapata	48 ponttal
	/Gebhardt-Heimann-Koreczky/	
5.	Törekvés csapata	52 ponttal
	/Gégeny-Zentál-Spizs/	

A MEZEI BAJNOKSÁGOK UTÁN A BUDAPEST 1964. ÉVI
BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSA

a s e r d ű l ő p o n t v e r s e n y b e n :

1. Újpesti Dózsa	131 pont	8. Csepel	27 pont
2. XIII. ker. Sportiskola	120 pont	9. MÁFC	20 pont
3. Vasas Izzó	107 pont	10. IX. ker. Sportiskola	18 pont
4. Budapesti Honvéd	85 pont	11. Bp. Petőfi	14 pont
5. 35. sz. ITSK	40 pont	Törekvés	14 pont
6. XVII. ker. Sportiskola	35 pont	13. Bp. Spartacus	13 pont
7. VIII. ker. Sportiskola	33 pont	14. Bp. Vasas	11 pont
		15. Bp. Előre	7 pont

x x x

a z i f j u s á g i p o n t v e r s e n y b e n :

1. Budapesti Honvéd	116 pont	7. Bp. Vörös Meteor	18 pont
2. Újpesti Dózsa	95 pont	8. 35.sz. ITSK	18 pont
3. MTK	55 pont	9. Bp. Helyiipari SC	18 pont
4. Csepel	35 pont	10. Bp. Építők	14 pont
5. Törekvés	26 pont	11. Bp. Vasas	13 pont
6. BVSC	20 pont	12. Bp. Spartacus	11 pont

x x

a f e l n ő t t e k p o n t v e r s e n y é b e n :

1. Bp. Vasas	123 pont	6. BVSC	29 pont
2. BEAC	82 pont	7. U.Dózsa	26 pont
3. Bp.Honvéd	64 pont	8. Csepel	22 pont
4. FTC	35 pont	9. Törekvés	18 pont
5. Bp. Spartacus	30 pont	10. MTK	7 pont

1964.ÉVI ÁTIGAZOLÁSOK

N é v:

H o n n a n:

H o v á:

Molnár Béla	Rákosszentmihályi T.K.	Vasas Izzó	5647/1962.
Dömötör Sándor	Bp. Honvéd	FTC	348/1959.
Hargitai János	Pécsi Dózsa	Bátaszéki VSK	2631/1963.
Ábrahám Éva	Újpesti Sportiskola	Újpesti Dózsa	66/1960.
Novák Béla	Tapolcai gimnázium	BEAC	1958/1960.
Mogyorósi Zoltán	Makói József Attila gimn.	Bp. Vörös Meteor	3506/1963.
Sándor János	Szekszárdi Dózsa	MTK	1537/1962.
Várhegyi Éva	Bp. Építők	MTK	4250/1962.
Albert Ilona	Vasas Ikarus	Testvériség	644/1963.
Szigeti László	Vasas Ikarus	Testvériség	5067/1962.
Pénzes Gyula	Mátészalkai gimnázium	VIII. ker. Sportiskola	1953/1962.
Saághy István	Pécsi Sportiskola	PVSK	2947/1961.
Szeli Mihály	Gyulai MEDOSZ	Gödöllői EAC	I. Atl-352/1959.
Gengeliczky László	Bácsalmási gimnázium	Tatabányai Bányász	1914/1963.
Póór Erika	Fűrt S. sportiskola	Közgazd. Technikum	1987/1961.
Horváth Károly	BVSC	BEAC	4569/1962.
Mihályfi László	TFSE	BEAC	155.089/1955.
Petró Orsolya	TFSE	BEAC	303.517/1955.
Ancsin András	Békés m. Sportiskola	Békéscsabai Dózsa	273/1962.
Kővágó Mária	Békés m. Sportiskola	Békéscsabai Dózsa	440/1961.
Nagy Anna	Békés m. Sportiskola	Békéscsabai Dózsa	200/1962.
Papp Magdolna	Békés m. Sportiskola	Békéscsabai Dózsa	487/1961.
Tóth Károly	Békés m. Sportiskola	Békéscsabai Dózsa	187/1962.
Veress Éva	Békés m. Sportiskola	Békéscsabai Dózsa	384/1962.
Zuba Mária	Békés m. Sportiskola	Békéscsabai Dózsa	492/1961.
Eckschmidt Sándor	TFSE	Újpesti Dózsa	B.VIII/1485.
Molnár Jenő	Bp. HSC	FTC	280/1963.
Bod Katalin	Miskolci HO gimnázium	PEAC	2825/1962.
Balogh György	TFSE	Nagykanizsai Dózsa	2171/1961.
Szabó II. János	Miskolci ITSK	MVSC	1386/1963.

Simon Mária	Miskolci ITSK	MVSC	908/1962.
Puskás Attila	Miskolci ITSK	MVSC	371/1961.
Cseterics Magdolna	XIV. ker. Sportiskola	BVSC	2182/1961.
Bognár Gábor	Kandó Kálmán technikum	BVSC	2140/1962.
Széplaki Ágnes	Józsefvárosi sportiskola	Bp. Honvéd	526/1959.
Imreh Sándor	XVII. ker. sportiskola	Bp. Honvéd	160/1959.
Csernai Béla	MVSC	Bp. Honvéd	2874/1964.
Horváth Cecília	XIV. ker. sportiskola	MTK	4543/1961.
Hermann György	Vasas SC	MTK	4167/1961.
Trentin Lajos	Ujpesti Dózsa	MTK	570/1960.
Vukamnn István	IV. ker. Sportiskola	Vasas Izzó	2784/1960.
Kaiser László	IV. ker. Sportiskola	Vasas Izzó	680/1960.
Kiskuti Attila	Ujpesti Dózsa	Vasas Izzó	944/1959.
Dobronyi Vera	Bp. Honvéd	Vasas Izzó	5667/1962.
Vági Imre	XIV. ker. Sportiskola	Bp. Vörös Meteor	2249/1961.
Petri Kiss Ferenc	XIV. ker. Sportiskola	Bp. Vörös Meteor	773/1962.
Csüdes Géza	XIV. ker. Sportiskola	Bp. Vörös Meteor	1672/1962.
Csabai István	XIV. ker. Sportiskola	Bp. Vörös Meteor	642/1962.
Boros Sándor	XIV. ker. Sportiskola	Bp. Vörös Meteor	2337/1961.
Csavera András	XIV. ker. Sportiskola	Bp. Vörös Meteor	2334/1961.
Timár Erzsébet	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	1963/1963.
Tóth Margit	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	3742/1963.
Varga Ágnes	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	4942/1963.
Kökény Erzsébet	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	3741/1963.
Kukáló Anna	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	3265/1963.
Horvai Ibolya	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	423/1961.
Fazekas Katalin	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	4563/1963.
Csernus Mária	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	1991/1963.
Bajtai Ágnes	XXI. ker. Sportiskola	Csepel SC	504/1963.
Bakró György	Ujpesti Dózsa	Vasas Izzó	5891/1962.
Martin András	Tatai Eötvös gimnázium	DASE	2728/1962.
Kőhalmi Gábor	Tipográfia	Kispesti Hip.	3983/1963.
Somorjai Gyula	Kispesti Hip.	Budapesti Hip.	4389/1961.
Paczolay Gábor	MAFC	Bp. Honvéd	4561/1961.
Szebeni Kálmán	Dombóvári gimnázium	Pécsi Tanárképző	4294/1961.
Sandli János	Csepel SC	Debreceni HSE	2430/1960.
Kárpáti Béla	31. sz. ITSK	Ganz Mávag	703/1959.
Pálvölgyi József	József Attila gimnázium	Ujpesti Dózsa	2138/1962.
Szabados Lajos	Ganz Mávag	Ujpesti Dózsa	2240/1961.
Spánik Agoston	Árpád gimnázium	BEAC	502/1962.
Lőki Sándor	109. sz. ITSK	DESC	3167/1960.
Székelyhidy Ferenc	109. sz. ITSK	DESC	3052/1961.
Orbán Éva	Bp. Honvéd	FTC	2683/1962.
Pállai Béla	Bp. Vörös Meteor	FTC	878/1958.
Bartha Klára	József Attila Gimnázium	OKSE	1891/1963.
Bede Ernő	József Attila gimnázium	OKSE	1906/1963.
Bencző György	József Attila gimnázium	OKSE	1901/1963.
Bikki Gyula	József Attila gimnázium	OKSE	1910/1963.
Elek László	József Attila gimnázium	OKSE	1898/1963.
Erki István	József Attila gimnázium	OKSE	1907/1963.
Legoza István	József Attila gimnázium	OKSE	1894/1963.
Pásztor János	József Attila gimnázium	OKSE	1893/1963.
Bárdos István	ASI	Bp. Építő	802/1962.
Bezdán József	ASI	Bp. Építő	801/1962.
Bitskey Dénes	MVSC	Bp. Építő	3947/1961.
Csorba Zsolt	ASI	Bp. Építő	799/1962.
Greska Éva	ASI	Bp. Építő	1724/1962.
Greksa Ferenc	ASI	Bp. Építő	2303/1962.
Koczor János	ASI	Bp. Építő	2356/1962.
Magyar Mária	ASI	Bp. Építő	135/1960.
Matusek Károly	ASI	Bp. Építő	130/1962.
Oláh István	ASI	Bp. Építő	780/1962.
Pál István	ASI	Bp. Építő	156/1960.
Pimperl Margit	ASI	Bp. Építő	133/1960.
Szegő Pál	ASI	Bp. Építő	2242/1961.
Szécsényi Gyula	ASI	Bp. Építő	897/1962.
Váczi Béla	ASI	Bp. Építő	1970/1962.

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

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

Z-640167-Sportsokszorosító

-

Felelős a vállalat igazgatója