

ATLÉTIKA

TARTALOM

A szabadság hajnala

Dr. Szabó Miklós

Beszámoló az olimpiai közép- és hosszútávfutásról

Csutka István

A fiatalokorú dobóatléták felkészítése

Harsányi László és Novák István

Tegyük korszerűbbé utánpótlás-nevelő munkánkat

Dr. Miltényi Márta

Vitaminok szerepe az atléták erőnlétének és teljesítőképességének fokozásában

László István

A Magyar Athletikai Szövetség 68 éve

Kapcsos Lajos

Az atlétika népszerűsítéséről

Farkas Pál

Nagy Zsuzsa 1964. évi felkészülése

Kapcsos Lajos

Erőfejlesztő gyakorlatok

Farkas Pál

A lengyel úsítókos Irena Kirsztienstein villámkarrierje



1965

4

ITALIA

ATLÉTIKA

IX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1965 4. SZÁM

A SZABADSÁG HAJNALA

1945 április 4.-én a 2. és 3. Ukrán Hadsereg csapatai a német és nyilas csatlósok szétvert részlegeinek üldözése során átlépték az osztrák határt és befejezték az ország egész területének felszabadítását.

"Egész Magyarország felszabadult" írta a másnapi Szabad Nép. Bécs utcáin már harcok folytak, Karlsruhe elesett és Pozsony is felszabadult. Közeledett a háború vége, felcsillant már a közelgő hajnal Európa elnyomott népei előtt.

Magyarországon azonban már kezdődött az új élet, mely társadalmi, gazdasági és kulturális téren hatalmas vívmányokat teremtett. A kultúrán belül értékes eredményeket ért el a testnevelés és sportmozgalom is, amely mind tömegességében, mind a versenysport terén a világ legjobbjai közé fejlődött. Nem csoda tehát, hogy büszkéek vagyunk a husz esztendő eredményeire, olimpiai, világ és Európa-bajnokságainkra, győzelmeinkre és a sok más sikerre.

A sikerek azonban nem kápráztatnak el minket. Az újabb husz esztendő küszöbén ismét azt fogadjuk meg, hogy minden erőfeszítésünkkel és tehetségünkkel a magyar sportmozgalom továbbfejlődését kívánjuk szolgálni.



BESZÁMOLÓ AZ OLIMPIAI KÖZÉP- ÉS HOSSZÚTÁVFUTÁSRÓL

/Dr. Szabó Miklós tatai edzőértekezleten tartott előadásának kivonata/

Az elmúlt olimpiákon kevés világklasszis versenyző versenyzett az aranyéremért és helyezésekért. Az számított meglepetésnek, ha ezek közül valaki rosszul szerepelt és nem jutott helyezéshöz. Melbourne-ben és Rómában is bővült azok köre, akik ilyen szereplésre esélyesek voltak, de sokan jutottak meglepő helyezéshöz. Már nem volt nagy szenzáció, ha olyan versenyzők, mint az angol Pirie és Tulloh elvérezték az előfutamokban, mert több jó versenyző szerepelt. Ez Tokióban még jobban kiterelvényesedett. Megnőtt a klasszis-versenyzők tábora.

Az egész világon elterjedt a korszerű felkészülési elv.

Az edzésmódszerekben nincsenek titkok, csodareceptek. Meg lehetett állapítani, hogy a komoly, több éven át tartó rendszeres felkészülés és az eredményre törő versenyzés a célravezető. Ennek alapján, Délamerikát kivéve, mindenhol jelentkeztek újabb és újabb versenyzők, akik több évi kemény munka révén egyik évről a másikra ugrásszerű javulással törtek be az élvonalba. Ennek következményeként Tokióban az elő- és középfutamokban öldöklő küzdelmek folytak és soha nem tapasztalt mértékben nőtt meg a középdöntőbe és döntőbe jutás tényének tekintélye is. Elveszett az, aki arra számított, hogy csak a döntőben kell jó teljesítményt nyújtani. A sok, kiválóan felkészült, de komoly atlétikai múlt nélküli versenyző nem tisztelték a neveket, az országokat, a régi hagyományokat. Mindenáron továbbjutni és nyerni akartak. Képesek voltak már az előfutamban is "halálra" futni magukat. A mögöttük futó rutinosabb versenyzőknek teljesítményt kellett nyújtaniuk, ha nem akartak lemaradni.

Tokióban ennek alapján az számított meglepetésnek, ha az esélyesnek tartott versenyző a várt eredményét nyújtotta és nem akadt valaki, aki jobban szerepelt nála. Ezek egy része, ha nem is mondott csődöt a futamok izzó légkörében, de gyengébben szerepelt és a közel azonos képességekkel szemben vívott harcban alulmaradt. Tokióban 15 olyan futó nem került 5000 méteres síkfutásban a döntőbe, aki 13:50-et tudott és akik közül nyolc gyengén is szerepelt. Mecser is ezek között volt. 10.000 méteren tizenegy 29 percen belüli futó futott gyengén. Akadályfutásban 8 olyan futó volt, aki gyengén szerepelt, bár helyezési esélyük volt. Ilyenek voltak az Egyesült Államok 1500-asai, Nagy-Britannia 10 ezresei, valamint az NDK-középtávfutók.

Határozott előnyben voltak azok a csapatok, amelyek három jól felkészített versenyzőt tudtak rajthoz állítani, ki tudták használni a nevezési lehetőséget. Ha ezeknél egy-egy versenyző csódot mondott, a második vagy harmadik futó helyet tudott szerezni. Például Ivanov, csapatában, harmadikként vett részt 10.000 méteren és egyetlen európaiként ötödiknek végzett. Ugyanígy harmadik volt csapatában Young. Mills tulajdonképpen marathoni futásban került be az olimpiai csapatba és 10.000-en csak őszi futása alapján került be harmadiknak. Ugyanígy kerültek ki az olimpiára: Packer, a szovjet Berik, a japán marathonsfutó Cuburaja, másodikként Simpson és Nagy Zsuzsa.

Nagy érdeklődés mutatkozott a távfutószámok iránt. A délelőtti 800 és 1500 méteres futamok alatt is zsúfolt volt a nézőtér és nem egyszer 70.000 ember volt jelen.

A belgrádi Európa-bajnoksággal szemben már az előfutamokban is bátran futottak. A gyors és jó hajrázók is sokszor az élen jártak. Lassan kivesznek az olyan versenyzők, akik vagy csak jó tempómenők vagy jó hajrázók. Egysíku versenyzők nem tudtak jó eredményt elérni. Semmi esélyük nem volt azoknak, akik csak jó hajrákészséggel rendelkeztek, viszont gyengébb tempóbírásuak voltak. A rövid hajrá is lassan divatjamulttá válik mert mindig akad valaki, aki 300 méterrel a cél előtt megkezdte azt.

A férfi 800 méteres síkfutásban a középfutamba került 24 versenyzőből 15-en futottak 1:48 alatt. Köztük volt az osztrák Kalban is, aki 1958-ban kezdett versenyezni, a magyarok ellen nem tudott nyerni, de most 1:47.4-es új osztrák csúcst futott.

Eddig mindig volt európai versenyző 800 méteren a dobogón. Most beigazolódott a belga Moens jóslata, hogy ezen a távon a gyors, de egyenletes tempójú és kevés taktikai húzást alkalmazó versenyző érvényesül. A taktikai versenyhez szokott európai versenyzők nem érvényesíthették gyors hajrákészségüket, sorban kiestek. Csak kettő jutott döntőbe: az egyik hetedik, a másik nyolcadik lett.

Középtávfutó számokban Snell futása ellen senki sem tudott eséllyel versenyezni. A cél előtt 570 méterre az utolsó helyről furakodott előre 60 méteren belül és el is tudott szakadni a mezőnytől. Tempóváltása erős volt. Bár biztos elsőként ért célba, úgy éreztük, hogy az utolsó 30-40 méteren csupán helyének megtartására törekedett. Az utolsó 200 métert 24 másodperc alatt tette meg.

1500 méteren két dolog ragadta meg a figyelmemet. A kimagasló eredményeket otthon elért Valentin - akárcsak Rómában - itt sem tudott eredményt elérni. Otthon ugyanis a 10-12 vele együtt futó versenyző a jó eredmény elérését segítette, tehát érte futottak. Tokióban azonban mindenki ellene futott. Annak idején Jungwirth is ilyen futó volt.

A középfutamokban olyan erős futásokat láttunk, mely számunkra szokatlan volt. A második középfutamban a két továbbjutó helyre négyen érkeztek és ezt a nyilvánosságra hozott célfutó sem tisztázta megnyugtatóan.

Az 1500-as döntőben 1200 méternél az egész mezőny egy másodpercen belül futott át a vonalon /2:59.3-3:03/. Elvileg itt még mindenki reménykedhetett. Snell véghajrája ellen azonban nem volt ellenszer. A 3 perces 1200 méterre nyolcan futottak 42 másodpercen belüli 300-at. Ezt az utolsó távot Snell 38.6-ra, Odlozil 39.9-re, Simpson pedig 39.7-re futotta.

A nevezések alapján 5000 méteren gyűlt össze a legerősebb mezőny. Sok, komoly képességű versenyző nem jutott tovább az előfutamokból. Késhegyig menő harcot vívtak egymással. Több tempó-menő versenyző, akinek nem volt esélye a hajrában, nem próbált legalább a táv második felében erősíteni s így a mezőnytől elszakadni. Így járt Meeser is. A táv első felében szurást kapott, nem mert vállalkozni. Csöngetéskor Schulekék 55-ös ritmusa ellen nem volt ellenszere.

Az előfutamok alatt a Pirie-tanítvány angol Wiggs jó hajrázóinak és gyors futónak bizonyult. Könnyedén futott 13:55-öt és irányította a versenyt. A döntőben azonban, a 75 méternél, amikor Clarke beleerősített, meglökték és elesett. Az 50 méteres hátrányt behozta ugyan, de elfáradt, lába is fájt s így jobb eredményt nem hozhatott. Helyezési esélye volt.

Sok vitára adott alkalmat Clarke 5000 méteres szereplése. Kellő tempófutással győzhetett, legrosszabb esetben dobogóra kerülhetett volna. Úgy érzem, hogy a 10.000-es bajnokság elvesztése kizökkentette, nem mert tempót futni. Táv közben is ingadozott. Volt, amikor 62 mp-es 400-al próbált elszakadni, de a mezőny is ritmust váltott és nem hagyta el futni. Az ismételt 200 méteres beleerősítését is visszautasították. Idegesítette, hogy a francia Jazy is mögötte fut, elvesztette önbizalmát és feladta a jó szereplés reményét.

Jazy nagy esélyesként indult. A francia lapok szerint úgy nyilatkozott, hogy ha kell 56 másodperces utolsó 400 méterre képes. Ennél még valamivel jobbat is futott, de a többiek még gyorsabbak voltak. A hivatalos közlés szerint Schul 54, Norpoth 54.8 mp-et ért el. Ezek azonban csak az utolsó 300 méteren gyorsítottak, mely nagyban emeli gyorsaságuk értékét.

A 10.000 méteres síkfutás volt az olimpiai játékok legimponálóbb versenye. Nemcsak a verseny lefolyása, hatalmas tempója tette azzá, hanem közrejátszott az is, hogy egy teljesen eseménytelen versenyző, egy marathonsfutó lett a győztes. De talán közrejátszott még, hogy Millsnek és Gamoudinak nem volt a 10.000 m., a pálya kimondottan nehéz volt. A táv második felében vissza is esett a tempó. Ha jó az idő, jó a pálya, akkor a világcsúcsnál is lényegesen jobb időt futott volna az első négy helyezett.

Clarke-nak bevált az a terve, hogy erős tempót futva leszakítsa a mezőnyt, az első kilométerek után ne kapjanak levegőt. A 8:22-es 3000 m és a 14:14.5-ös 5000 annyira ki-fárasztotta a mezőnyt, hogy legerősebb ellenfelei is leszakadtak. Az angol és szovjet hosszútávfutók nem tudták átvenni a nagyon erős kezdésű iramot, az élboly mögött egy második csoportban helyezkedtek el, melyből nem tudtak kitörni.

Mills és Gamoudi bírták az erős iramot. Az élen helyezkedtek és nem szakadtak le 8 km körül, amikor a verseny a döntő szakaszába lépett. Mills néha 10 m-re is leszakadt, de mindig össze tudta magát szedni és kapcsolatot teremtett az élcsoporthal. A kilencedik kilométer volt a leglassabb /2:58.6/.

Sokan azt állították, hogy Clarke ott vesztette el a versenyt, hogy 8 km után nem igyekezett elfutni a mezőnytől. Igaz azonban az is, hogy azt hitte: nagy ellenfelei már mind lemaradtak, a vele együttfutó marathonsfutók pedig – akik ismeretlenek is voltak – nem tudnak a végküzdelemben veszélyesek lenni. Az utolsó kilométert 2:40-en belül futották. Ebben Gamoudi és Mills gyorsabbnak bizonyult. Az amerikai atléta 1963-ban 30:08 másodperces idővel szerepelt a ranglistán. 1964 őszén viszont elindult a válogatón és jó eredményével került a harmadik helyre. Bár a marathoni távra készült, egyik tokiói edzésén 23.6-ot futott 200 méterre.

A 3000 m akadályfutás előfutamaiban szintén sok komoly képességű futó vészelt el. Simon Attila előfutámban futott Roelands is, aki a verseny előtt úgy nyilatkozott, hogy előfutamban világcsúcsot fog futni. 2:43 és 5:37-es részídeket ért el. Ezt az iramot a futók fele átvette. Simon azonban erre nem volt képes és nem is lett volna célszerű. 2000 méter után Roelands és a szovjet Aleksej Nikoszon kívül mindenki elfáradt. Simonnak 5:49-es részídejével felzárkózhatott és bekerülhetett volna a döntőbe. De egyedül nem tudott megfelelő iramot futni.

Ennél a futásnál a vízesárokhoz közel ültem a szovjet edzők mellett. Amikor Aleksej Nikoszon 2000-es részídejét kiírták, világcsúcsra biztatták a versenyzőt, aki az utolsó méterekig hajrázott, olimpiai csúcsot ért el, de elmaradt a világcsúcstól. Ez az értelmetlennek tűnő csúcs-erőltetés megbosszulta magát, mert lényegesen gyengébben futott a döntőben.

A döntőben Roelants gyenge kezdés után 1000 méternél elfutott. A mezőny szinte belet nyugodott, hogy ő lesz az első és csak a helyezésekért futnak. Texereau megpróbált ugyan vele elmenni, hogy ráragadva jobb helyezést érjen el. Amikor azonban a második csoport az utolsó körben megkezdte a hajrát, szoros lett a küzdelem, felzárkóztak a vezetőkhöz, de győzelmét nem tudták veszélyeztetni.

Japánban igen népszerű a marathoni futás. A lezárt útvonal mentén igen sok érdeklődő figyelte lefolyását. Minden 5 kilométernél eredményjelző tábla mutatta az első és az akkor ott elhaladó versenyző idejét.

Clarke erősen kezdett és ezt mindenki átvette. Ez nem volt jó azoknak a marathoni futóknak, akik nem versenyeztek pályán, nem elég gyorsak. Az élen futó hármas csoport 10.000 méteres ideje 30:14 volt. Ezzel az idővel Berlinben olimpiai bajnokságot lehetett volna nyerni.

A győztes Bikila csak egyszer ivott teát futás közben. Sokat beszéltek operációjáról. Edzője szerint csak 14 napig nem edzett, de három hét múlva egy klasszissal volt jobb, mint a mezőny.

Sütő is erősen kezdett: 31.04 volt a 10.000-es ideje. Az elmúlt évi magyar bajnokságon Csepelen 31:30-cal kezdett. Most azonban jól bírta az iramot és tulajdonképpen csak az utolsó 2 kilométeren volt fáradt, érezte combizmait, mozgása lelassult és nem tudott kapcsolatot fenntartani a két melllette elfutó angollal. Az első hat helyezett közül ő volt a leglassabb hiszen legjobb 10.000-es ideje 29:12, míg a többiek mind futottak már 29-en belül. Ez is arra mutat, hogy ezen túl marathoni futásban csak azok számíthatnak jó eredményre, akik pályán is kimagasló eredményre képesek.

Női 800 méteren először fordult elő, hogy a bajnokság eldöntéséig háromszor kellett a távot lefutni. Ez az állóképesebb versenyzőknek kedvezett. Valószínű, hogy egy futás esetében nem ez lett volna a végső sorrend.

A magyar versenyzők részben kellemes, részben kellemetlen meglepetéssel szolgáltak. Mindketten jól felkészültek. Kazi váratlan rossz szereplése tokiói sérülésének tulajdonítható. Lelkileg annyira befolyásolta, hogy erőtlenné, fáradt versenyző benyomását keltően futott. A külföldi szakemberek benne látták az esélyest.

/Kár, hogy dr. Szabó Miklós Nagy Zsuzsa és Munkácsi Antónia futását és szereplését az értekezleten nem érintette és értékelte. Ez jobban édekelte volna a szakembereket, mint a negatívum magyarázata. Szerk./

A gyalogló versenyekből nem láthattunk sokat. Annyit azonban meg lehetett állapítani, hogy versenyzőink technikájával ellentétben nem túl gyors ritmusu, de hosszú lépésűek voltak. Lendületesen, tértőlélő módon gyalogoltak a versenyzők. Az első helyezettek mozgásában még az utolsó métereken sem lehetett látni változást. Jó erőben és jó mozgással fejezték be a versenyt. Az esélyes versenyzők közül senkit sem állítottak ki.

Igen erősen kezdtek és azok, akik a táv második felében akartak felzárkózni, esélytelenül versenyeztek.

Nagy nehézséget jelentett a versenyzők megfigyelése. A futók négy helyen végeztek edzést. Saját versenyzőinkkel is kellett foglalkozni s így nem lehettem ott mindenütt. A mi edzéshelyünkön edzettek az új-zélandiak, az ausztrálok, kanadaiak és egy-két angol futó. Sokat beszélgettünk velük. Az edzésmódszerek és versenyzés terén semmi újat nem tapasztaltunk. Meg lehetett azonban állapítani, hogy a már Duisburgban tartott edzői értekezleten az intervallumos és a marathoni edzésrendszer hívei között kialakult harcban egyre szűkebb térre szorulnak össze az intervallumos edzés hívei és mind többen követik az Új-zélandi marathoni edzésrendszert.

Minden ellenkező hírrel szemben a nyugati versenyzők között is terjed a napi kétszeri edzés. Roelands mindennap futott egy-egy órát.

Az Új-zélandi edzésmódszerek ismertek, ezt a tavalyi Atlétikai Híradó ismertette. Snell teljesen eszerint végezte edzését. A 800 méteres síkfutás előfutamai előtt 10 nappal egy mérőöldön 4:01-es időt futott, minden különösebb hajrá nélkül, majd a következő napon is végrehajtotta azt, ami edzéstervében szerepelt. Nyolc nappal előbb pedig O'Hara-val 1:47.1-es 800-at futott gyenge körülmények és nem jó pályaviszonyok között. Ilyen jellegű edzése azután nem volt. Két napot kondicionált, amikor is egy-egy félórát futott könnyen. Az ötödik és negyedik napon 3x200-at, másik napon pedig 400 métert futott, igen erős tempóban.

Az olimpiai versenyek után egy edzői értekezleten Lidiard elmondta, hogy Új-Zélandban az utolsó hetek felkészülését a nagy esőzés zavarta. Csak országuton tudtak edzeni. Elutazás előtt Snell 800 méteren csak nagy nehezen tudott 2:01-et futni. Ebből arra lehet következtetni, hogy ilyen fáradtsági szakasz után, ha valaki megfelelően felkészült és a hátralévő egy hónap alatt megfelelő ritmusgyorsasági edzést tud végezni, két olimpiai bajnokságot is nyerhet.

A második helyen végző kanadai Crothers egy edzésen 1:18-as 600, majd 12 db 200 métert futott, melyek 28-29 másodpercesek voltak, közöttük 100 m könnyű összekötő futással. Edzése befejezésekor megkérdeztem tőle, hogy ő aki klasszis 400-as nem érzi-e, hogy mindez árt gyorsaságának? Válaszában közölte, hogy nem érzi kárát. Mivel azonban 800 méteren háromszor kell futnia, nagy állóképességre van szüksége. "Gyorsaságomon és állóképességemen semmit sem változtat, ha így edzem", mondotta.

Sokat vitakoztak arról, hogy a közép- és hosszútávfutók mit, mennyit és mikor erősítsenek. A déli, az angol-szász országok egyáltalán nem erősítenek /Új-Zéland, Ausztrália/. Vallják és elismerik, hogy a futó lábizomzatának erősnek kell lennie. Ezt úgy érik el, hogy az előkészületek nagy részében kifejezetten nehéz terepen futnak; dombon, hegyen nehéz talajon. Ezt elegendőnek tartják a lábizom megerősítésére. Ezzel szemben az amerikai 800 és 1500 méteresek és a nyugati 800-asok mind végeznek teremedzést és ilyenkor nem maximális súlyokkal erősítik lábizomzatukat. Érzésem szerint azoknak, akik megfelelő módon nem tudnak futás közben erősítő munkát végezni, súlyozás erősítésre van szükségük.

Milyen tapasztalatokat szűrhetünk le Tokió után?

Ahhoz, hogy lássuk, hol tartunk, egy-két számadatot szeretnék ismertetni.

Az elmúlt évi ranglista szerint a világon 800 méteres síkfutásban a századik eredménye 1:49 mp. Az olimpián a hatodik 1:47-et, a mi ranglista vezetőnk 1:49.4-et, a tizedik pedig 1:53.2-öt futott. 1500 m síkfutásban a világranglistán a századik 3:47.8-at, az olimpiai hatodik 3:40.8-at, a listavezetőnk 3:45.3-at, a tizedik 3:49.3-at futott. Hosszútávfutásban sem rózsásabb a helyzet. A listavezető Meeser 13:48-at, a tizedik 14:24-et ért el. 3000 m akadályfutásban a világranglista századik futója 8:57-et futott, a tokiói hatodik eredménye 8:38.6, listavezetőnké 8:40.4, míg a tizediké 9:21 volt.

Ezek a számadatok nem szorulnak magyarázatra. Nagyon szűk a válogatható versenyzőink köre. Ez az oka annak, hogy visszestünk nemcsak a tíz év előtti eredményekhez, hanem az elmúlt évihez viszonyítva is. Az az intervallumos módszer, mellyel világosucot futottunk, ma sem idejét mult elv. De másutt más módszerekkel is értek el ugyanilyen eredményeket. Hatására nálunk bizonytalanság vett erőt az élversenyzőkön és az edzőkön is. Olyan véleményt is hallottunk, hogy nem szükséges sokat edzeni, sokkal kevesebb munkával kell az eredményeket elérni. Ez nem helytálló. A sok munka határozza meg az eredményességet és csak annak lehet esélye a felzárkózáshoz, vagy csak az maradhat a világ élvonalában, aki minden mellék gondolat nélkül sok munkával készül.

Ez volt az alapszempont és követelmény a magyar olimpiai csapat felkészülésében. A tudásszintet kell emelni. Elsősorban az állóképességet és a tempógyorsaságot kell fejleszteni, mert enélkül nem tudunk a legjobbak közé jutni. Hiába tud valaki itthon a végkiélelemben 15 métert ráverni a többiekre, ha versenysebessége olyan lassu, hogy nemzetközi versenyen nem is kerülhet sor a hajrára, mert a menőny már régen befut, amikor neki a hajrá meg kell kezdnie.

Jelenleg egy kicsit biztatóbb a helyzet. Sok fiatal tehetségünk van, akik már eddig is olyan eredményeket értek el, amelyekre lehet építeni. De a fejlődést valahogyan meg kell gyorsítani! Nem engedhetjük meg, hogy kényelmesen várakozzunk 8-10 évi munkára és ezek a fiatalok 25-26 éves korukban érjenek el olyan eredményeket, mint a mostani legjobbak. Hat-nyolc év múlva a világ még előbbre jut. Más országokban 21-23 éves korban érnek el világ-klasszis eredményeket. Ezt nem csak azzal érik el, hogy nagyon tehetségesek, hanem azzal is, hogy egészségesek, hajlandók, akarnak és olyan sokat dolgoznak, hogy tudják hozni az eredményeket. Meg kell találni a módot fiataljaink napi kétszeri edzésére. Csak így lehet olyan állóképességet szerezni, amelytől további előrehaladás várható.

A Szövetség sok olyan ifjúsági és serdülő versenyzőnek küldött ki kérdőívet, akik megközelítőleg számításbajövő eredményt értek el. Mindezt a tájékoztató és a felmérés miatt tettük. A kérdőívekből kiderül, hogy a fiatalok legtöbbje heti 3-4 edzéssel érte el eredményét. Ha mindennap dolgoznának, feltétlenül előbbre kerültek volna. Az egyik 4:01-et futó 1500-as közölte, hogy naponta szándékozik edzeni, mert 5000 méteres futó akar lenni. A versenyzők többségében megvan a szándék, hogy többet dolgozzanak és eredményt érjenek el. Akik pedig nem így gondolkoznak, azokat érdemes buzdítani a több munkára, mert a következő olimpián csak olyan versenyzőkkel lehet kiállni, akik már most is rendszeresen és sokat edzenek. A jelenlegi versenyzőinkkel ott már nem tudunk helyállni. Ezért mostani 20 éves tehetséges fiatalokat kell megfelelően felkészíteni!

- 000 -

Csutka István

A FIATALKORÚ DOBÓATLÉTÁK felkészítése

Nagy örömmel és büszkeséggel töltötték el bennünket azok az eredmények, melyeket dobóatlétáink a tokiói olimpián értek el.

Valóban büszkéek lehetünk a remek eredményekre, de sajnos, dobóatlétikánknak van egy szépséghibája: a kiváló eredményt elért versenyzők mögött álló mezőnyök nagyon leszakadtak.

Az eredmények köteleznek. Nehéz lesz ezeket megtartani, esetleg még tovább növelni.

Minden lehetőet meg kell tenni, hogy szélesedjenek az alapok és az átlagok színvonala pedig növekedjék.

Köztudomásu, hogy egyes sportágak eredményességét a szélesebb tömegek és a magasabb korcsoport tudása fémjelzi.

A testi képességek fejleszthetők és javíthatók, ha a munkát kellő időben kezdjük meg. Alaposan ki kell használnunk a gyermeknek az általános mozgáskészség fejlesztésében kimutatható tanulékonyosságát. Ennek érdekében meg kell találnunk az általános képzés és a specializálódás közötti összhangot.

Öt éve foglalkozom ezen problémával, gyűjtöttem a tapasztalatokat, a kivezető utat azonban nem sikerült megtalálnom. Az alábbiakban írom le tapasztalataim. Örülök, ha sikerülne elősegítenem a magyar atlétika továbbfejlesztését.

Közismert, hogy nagyon korlátozott lehetőségeink vannak az atlétikai dobások gyakorlására. Nem minden iskolában, sportpályán lehet dobni. nem is szólva az idő, a szakember és a felszerelés nehézségeiről, hiányáról.

Szerencsés helyzetben voltam akkor, amikor az U.Dózsa öt évvel ezelőtt lehetővé tette, hogy egy fiatalokból álló dobócsoporthoz szervezzek. A következő célokat tűztem ki:

1. A kezdők megfelelő kiválasztását.
2. A fokozatos terhelést, melynél figyelembe kell venni a fiatal szervezet növekedését.
3. Az általános testi képzésnek kell biztosítani azt az alapot, mely lehetővé teszi a fokozatos technikai iskolázást.

Az 1. pontot, sajnos, nem tudtam megvalósítani, mert az iskolás koru gyermekeknél a dobószámok iránti érdeklődés minimális. Így azután míg oda nem szoktak, csoportommal nem is közöltem, hogy mi a szándékom. Sokan eddig még soha nem láttak gerelyt, diszkoszt, vagy kalapácsot.

Nehéz volt az edzések adagolása, melyet sok érdekes, játékos versengésbe "csomagoltam." Kb. 80 % volt az "egyéb" és 20 % a "lényeg".

Ez a módszer lehetővé tette, hogy az edzések érdekesek, változatosak voltak. Jobban megfeleltek a kezdő és serdülőkoru tanulók igényeinek: örömeiket lelték benne.

Azzal már előzetesen tisztában voltam, hogy a felnőttek edzésében alkalmazott módszerek a gyermekeknél nem feltétlenül eredményesek. A hazai és külföldi kutatásokra támaszkodva - melyek szerint a rendszeres és folyamatos munkával a testi képességek közül az ügyesség és az erő fejleszthető legjobban - igyekeztem eredményesen dolgozni.

Az edzések tervezésénél programomba a következő feladatokat építettem be:

1. Az általános erőnlét fokozása
2. A gyorsaság növelése
3. Az ügyesség fejlesztése
4. Az atlétikai dobások mozgásainak elsajátítása
5. Az adottságnak megfelelő sportágbeli specializálódás

Az edzések felépítése a következő volt:

Télen egyszer szabadban, két-háromszor teremben, tavasszal és nyáron három-négszer pályán, összesen pedig egyszer teremben, egyszer uszodában és kétszer pályán tartottuk az edzést. A munkát évről-évre fokoztam és növekvő terheléssel 3-4 hetes ciklusokban végeztem. Az edzések időtartama kezdetben /első és második évben/ 2-2.5 óra, a harmadik évtől általában 2.5-3 óra. Versenyidényben - és főleg a fő versenyek előtt - az edzésidőt csökkentettem.

A dobásokat kezdetben csak játékos formában, versenyezve végeztettem.

A dobótechnika oktatását a következő gyakorlatok előzték meg:

- a/ előkészítő /pl. gerelyhajításra "taccs"-dobás medicinlabdával kilépéssel/;
- b/ rávezető /pl. diszkoszvetésnél: haladó pördületek egy lábról egy lábra/;
- c/ speciális /pl. kalapácsvetésnél: hálóból burkolt, kötéllel függő medicinlabdával haladó-forgó mozgás, előlengetés/..

A dobás technikájának megértését segítették:

- a/ előadások, b/ bemutatás, c/ bemutatottatás, d/ fényképezés, e/ fényképsorozat, f/ film, g/ hurokfilm.

Az alkalmazott dobószerek a következők voltak:

Diszkoszvetésnél: egy-egy és negyed, másfél-két kilogrammos,

Súlylökésnél: 4-5-6, 6.5-7-7.5 kilós,

Gerelyhajításnál: 60-80 dkg,

Kalapácsvetésnél: 4-5-6-6.5-7-7.25 kg, rövid, közepes és rendes huzalmérettel.

A téli alapozó edzések alatt alkalmazott gyakorlatok, felszerelések:

avédőszekrény, gyűrű, nyújtó, korlát, bordásfal, gumikötél, ugrókötél, mászókötel, huzókötél, homokzsák, hajszalabda, medicinlabda, gát, birkózás, társas-, pad-, zsámoly-gyakorlatok, vasrud, farudra kötéllel erősített súlyzó tárcsa csavarása, kézisúlyzók, gömb-súlyzók, tárcsasúlyzók.

A gyakorlatok levezetésénél

- a/ együttes foglalkozást,
- b/ csapat foglalkozást,
- c/ a "testépítő" formát,
- d/ az "intervall" módszert és a
- e/ körkörös /circuit/ edzést alkalmaztam.

A kollektív szellem kialakítását célozták a közös mozi, muzeum látogatások, kirándulások /téli és nyári/, üdülések stb.

Tapasztalataim:

1. Legkedvezőbbben 10-12 éves korban lehet megkezdeni a dobóedzéseket.
2. Kezdetben nem az "edzés", hanem a céltudatos, játékos munka a döntő.
3. A fiatalok fizikai fejlődésének megfelelően történjék a dobó szerek súlyának emelése. Az legyen a cél, hogy a súlyosabb szerek használata közben is megtartsa a dobó a mozgás gyorsaságát.
4. Helytelen, hogy a jobb képességű serdülők nem indulhatnak nagyobb szerrel és magasabb korcsoportban, ha ezt erejük és felkészültségük lehetővé teszi.
5. Gátolja a fejlődést az az intézkedés, mely a serdülő gerelyhajítóknál eltörölte a könnyebb szer használatát.

Tapasztalataim és kimutatásaim - sajnos - azt mutatják, hogy nagy a lemorzsolódás. A más sportágak felé irányulás /melyekben kevesebb munkával is lehet eredményt elérni/, a tanulmányi és társadalmi túlterheltség, a dobásokra alkalmas helyek csökkenése gátolja a következetes és folyamatos munkát.

Ha továbbiakban is a világ élvonalában akarunk maradni, mindent meg kell tennünk, hogy a sportiskolák /egyesületi és központi/ rendszerébe folyamatosan, évenként beinduló csoportoknál az amerikai uszókéhoz hasonló, lehetőségeinknek és adottságainknak megfelelő alaposan ösztönző rendszert építsünk ki.

Tegyük korszerűbbé utánpótlás-nevelő munkánkat

Az utóbbi években sok - és nyugodtan hozzátehetjük - jogos aggodalommal tekintettek az atlétika hívei, szakemberek és szurkolók egyaránt, a "sportok királynőjének" nevezett sportág hazai utánpótlása felé. Nemcsak az a hiba, hogy az atlétikának nincs széles utánpótlási alapja, hanem még a sportág vezetői is /az egyéb hivatalos szervekkel együtt/ megkötötték azok kezét, akik az utánpótlás, közelebbről a legfiatalabb utánpótlás nevelésével kívántak foglalkozni.

A fiatalok versenyzésére vonatkozó szabályok már nem feleltek meg a fejlődés követelményeinek éppen ezért fogadták örömmel az atlétikát szerető és a sportág jövőjéért komolyan aggódó atlétavezetők, szakemberek, pedagógusok a MASZ elnöksége által is elfogadott új versenyzési szabályzatot. Ez a szabályzat már ismeretes az atlétika hívei előtt. Legjelentősebb intézkedése, hogy leszállította az alsó versenyzési korhatárt. A 10-12 évesek is versenyezhetnek a "pajtás" korcsoportban meghatározott versenyszámokban, a 13-14 évesek pedig a serdülő "B" kategóriában.

Ez a helyes intézkedés azonban új problémát vet fel: hogyan készüljön az utánpótlás a "nagy alapozás" idején, 10-14 éves korban?

Ez a kérdés érinti mind az egyesületi szakosztályokat, mind az általános iskolák uttörő csapataiban működő atlétikai szakköröket, de a sportiskolák atlétikai szakosztályát is. A fővárosi egyesületek utánpótlás-nevelő munkáját nem ismerjük, de a vidéki nagyobb és kisebb egyesületeknél számos helyen tapasztaltuk, hogy igyekeznek szervezeten

megoldani a legfiatalabb utánpótlás - egyáltalán nem könnyű - nevelését, ami a szervezési problémák mellett számos szakmai kérdést is felvet.

Az egyesületi és általános iskolai szakköri munkák tapasztalatait - elsősorban szakmai jellegűeket - kívánjuk közre bocsátani, abban a reményben, hogy ezzel használni tudunk a magyar atlétika ügyének.

Mezeizzenek már a legfiatalabbak is!

Tapasztalataink szerint már a legfiatalabb korosztály számára, tehát a 12-13 évesek számára is, szükséges a helyesen vezetett mezeizés.

A futásokat könnyű iramban végezzék, gyaloglással és élénk ütemű járással váltogassuk. A megfelelően felszerelt fiatalok számára feltétlenül szükséges ez a munka, mert az állóképesség fejlesztésén kívül különösen alkalmas az akarat-erkölcsi tulajdonságok fejlesztésére. A terepen, havas uton, hidegben végzett mezeizés segíti és fokozza a fiatalok önbecsülését, megacélozza akaraterejüket, - mert ez iskolai testnevelési rendszerünk "játékos irányzat" felé való eltolódása következtében - és szerintünk a 20-30 éves tanító kartársak véleménye szerint is - sok kívánnivalót hagy maga után ifjúságunk jellemének kialakulásában. Természetesen nem a játék nyújtotta örömet, élményt, jó hangulatot akarjuk elvenni a tanulóktól, hanem a megerőltetést nem kívánó, könnyen megszerezhető, szórakozás helyett a komoly munkával, lemondással, a természet nyújtotta külső /hideg, meleg, nehéz talaj, terep nyújtotta akadályok/ és a belső /önuralom, a kellemetlen viszonyok elviselése stb/ akadályok leküzdésével járó örömet kívánjuk nyújtani, ami után a saját pszichikai és fizikai erejébe vetett hittel mondhatja el Vörösmartyval: "Ez jó mulatság, férfi munka volt!"

A mezeizés ugyanis az emberi szervezet egészségének egyik leghatásosabb, legértékesebb edzője, azonkívül a tömegsport megteremtésének és legszélesebb elterjesztésének kiváló lehetősége. Minden sportág kiegészítője lehet, létesítményt nem igényel, mindenütt máról-holnapra gyakorolható, változatos, szebbnél-szebb terepen.

A mezei futás a legtermészetesebb sport. Nem szükséges hozzá gondosan kezelt sportpálya, terep, mező, rét, erdő, pázsit, dűlőt, ösvényt, park, liget stb közül választva, bárhol üzhető, utvonala nem ismer akadályt. Annál jobb, minél több természetes akadályt kell leküzdeni.

Ügyeljünk a fokozatosságra. Eleinte csak 200-250 métert futtassunk, lassu, majd közepes iramban, később a fiuknál 400-500 méterre emelkedhet a táv. A futásokat váltogassuk gyaloglással. Az első futás-gyaloglás után jó a szabadban végzett gimnasztika. Az összemozgás 1400-1600 m-ig, a fiuknál később 2000 méterig terjedhet.

Mezei futásnál alkalmazkodjunk a terephez. Ha süppedős, akkor rövidítsék meg lépéshosszaikat, de erélyesebben rugaszkodjanak el. Síma terepen törekedjenek a lendületes, mindig könnyed, laza futásra. Fontos a légzés ritmustartása: legyen mély, kiadós és egyenletes.

Megfelelő előkészület után rendezzünk versenyt a legfiatalabbak részére is! A házi, körzeti, járási /kerületi/ versenyeken a szakosztályok, illetve az illetékes szövetségek feltétlenül tartsák meg ezeket, az általános iskolai szakkörök /uttörő csapatok/ pedig mezei járóversenyt bonyolítsanak le. A 13-14 éves uttörő fiuk részére 1000 méteres, a lányoknak 500 méteres távon, a 11-12 évesek részére pedig ezeknek felén. Az egyéni versenyek mellett elsősorban a tízes örsök közötti csapatversenyeket szorgalmazzuk.

Hogyan vezessük le a mezeifutó edzést?

Január-február hónapban hetenként legalább egy, sőt február második felétől heti kétszeri szabadban végzett, könnyű mezei edzést feltételezve, a 12-13 évesek részére március végén az alábbi edzést tartjuk:

Bemelegítés: 150 m élénk ütemű járás-gyaloglás, majd 250 m közepes iramu futás, 30 méterenként taposó futással váltakozva.

Gimnasztika: lazán, lendületesen, egymásbafolyóan sok fesztető és hajlító gyakorlat.

Háromnegyed erőből futás: lányok 3x40 m, 2x60 m, 2x100 m,
fiuknál 4x60 m, 3x80 m, 2x100 m.

Fogójáték: páros fogó, balatoni halászok stb

Levezető futás: 400 m.

Ezt a 10-11 éveseknél mennyiségben és intenzitásban is csökkentjük, a 14 éves fiuknál viszont fokozhatjuk.

Áprilisban a 12-13 éves koru atlétáink edzésében - a fokozatosság elvére ügyelve - emelhetjük az edzésadagot. A hónap második felében így készülhetnek:

Bemelegítés: 1000 m lassu iramu futás, a táv második felében taposó futással váltakozva.

Kiszorító játék: hajsza labdával, fél labdarugó pályán, vagy kézilabda pályán.

Repülőfutások: 6x40 méteren

Rajtgyakorlatok: 3x20, 3x40 méterre.

Magasugrás: különböző technikával

Kislabdahajítás nekifutással 10-12-szer /sokoldalú felkészülésre, alapozásra törek-
szünk./

6x60, majd 2x100 m /háromnegyed erővel történő repülőfutás/.

Játék: kézilabda 2x10 perc.

Az előbbi áprilisi futóedzést a "középtávfutó jelöltek" végzik. A legfiatalabbkoru atlétáink a következő edzésekkel elsősorban a négytusa versenyszámaira, valamint a többi ügyességi versenytípusokra készülnek.

10-12 évesek április első felében:

Bemelegítés: 400 m lassu futás, 50 méterenként taposó futással váltakozva. Pontszerző játék.

Gimnasztika: Tíz nyújtó hatású szabadgyakorlat.

Repülő: 8-10 fokos lejtőn lefelé 5x50 méteres futás.

Támaszban magas térdemeléssel futás ötször, a gyorsaság csökkenéséig.

Párokban kiszorító játék kislabda hajításával, 3 lépés és 1 keresztlépéssel 25-30 dobás.

Távolugrás: 6-8 lépéses rohammal, 15-ször. Az ugrás távjának 2/3-ad részénél 40-50 cm magasra tett lécc felett.

Váltóversenyek: kitett tárgy megkerülésével 10 méteres távolságon, 3 kg-s sullyal a kézben, 4-szer páros lábon szökdeléssel.

Dobóverseny: ötször 3 kilógrammal:

5 kg-s füles súlyzóval a lábfejen 3x5 - 5 térdemelés.

Hajszalabdával: kétkezes felsődobással távolbadobó verseny, 10 dobás 4-5 kg-mal 3-4-szer fellépés lépcsőre, padra jobb és bal lábbal.

Fogójáték: guggolásban szökdeléssel.

Játék: kispályás labdarugás vagy kézilabda 15 percig.

Április második felében:

Bemelegítés: 800 m járás, lassu futás, taposó futás, sarkazással futás 50 méteren-
ként váltakozva.

Gimnasztika: 8 nyújtó hatású társas gyakorlat.

Repülőfutás: 4x50 m.

Rajtverseny: 6x20 méterre.

Kislabdahajítás: 5 lépésből 1 keresztlépéssel 10 dobás
5 " 1 " 5 " a rohamtávolság egyenkénti megállapítására.

Magasugrás: guruló technikával 80-100 cm-en 15 ugrás, a rohamtávolság ellenőrzésére.

3x6x3 kg-mal guggolás, felugrás 80 dkg-os övvel a derékon /3 lépésből láblendítéssel felfüggesztett labdát kell elérni 3-5-ször/.

Hajszalabda dobás 10-szer /partdobásszerűen/.

Verseny: 20-30 méteren, 2 db 20-30 cm magas akadály felett átfutás tárgykerüléssel /a gátfutás előkészítése/.

13-14 évesek áprilisban:

Bemelegítés: 1000 m lassu futás, taposás, sarkazás, séta.

Gimnasztika: 10 nyújtó hatású botgyakorlat

Repülőfutás: 5x40 m futás 8-10 fokos lejtőn lefelé. 6 állórajt 30 méteren a kanyar elején. Ügyelni kell a szabályos előzésre.

A rudugró rud fogása szűk fogással, hordmódja, 3x30 méteres repülő ruddal a kézben.

10-15 ugrás ruddal távolba leérkezésnél a nekifutás irányába való visszafordulással.

Dobóverseny 3-4 kg-s golyóval 10-szer:

20 m szökdelés, felugrás bal lábról, érkezés a jobbra, a levegőben lábcseré.

20 m szökdelés ugró-futó lépéssel.

20 m szökdelés kétszer a jobb, kétszer a bal lábon.

Hajszalabda dobóverseny /partdobásszerűen/

Gumikötéllel a rajz szerinti gyakorlat 2x10 sorozatban:

3x5x8-10 kg-mal szakítás

Kosárlabda vagy kézilabda játék 15 percig

/folyt.köv./

Harsányi László és Novák István
/Bátaszék/



VITAMINOK SZEREPE

AZ ATLÉTÁK ERŐNLÉTÉNEK ÉS TELJESÍTŐKÉPES-SÉGÉNEK FOKOZÁSÁBAN

A téli, koratavaszi hónapok Európában az atléták számára az alapozás időszakát jelentik. A nagymegterhelésű edzések célja a sportolókat olyan erőnléti, állapotba hozni, mely az egészség károsodása nélkül lehetővé teszi a legnagyobb teljesítmény elérését. Az edzés következtében a szervezet mozgása /fizikai és biológiai/ tökéletesebbé, gazdagabbá válik. Hatására a szervezetben lefolyó égsai folyamatok is jobb hatásfokkal mennek végbe. A sportolóknál tapasztalt fokozott égetés nemcsak több kalóriát adó tápanyagokat igényel, hanem megköveteli a szervezet emésztési folyamataihoz szükséges hatóanyagok megfelelő feltöltését is. A szervezet számára tehát szénhidrát, fehérje, zsírok, kivül más anyagokra is van szükség. Ilyenek a vitaminok és az ásványi sók.

A vitaminok általában nem a szervezetben képződnek. Kivülről való bevitt igényelnek. Az elégtelen vitaminfelvétel nagymértékben csökkenti a teljesítőképességet, hiszen az emésztési folyamatok nem mehetnek végbe a fermentek hatóanyagát jelentő vitaminok nélkül. A sportolók a megnövekedett energiafelhasználás miatt tehát több vitamint igényelnek, mint a nem sportolók. A két dolog azonban nem halad párhuzamosan. Kétszeres energiafogyasztás többszörösre emeli a vitaminszükségletet. Az elégtelen vitaminszint első tünete nagyon gyakran a gyengeség, a fáradékonyság, az idegesség és az izomerő csökkenés. De nemcsak a vitamin hiány, hanem ellentéte, a vitaminok túladagolása is kóros folyamat. Egyes vitaminok túladagolása növeli a szervezet általános vitaminigényét, s ha nem gondoskodunk fokozott pótlásáról, ismét vitamin hiányos tünetek lépnek fel.

Általános sportorvosi vélemény, hogy rendszeres vitaminfogyasztással kell a szervezet igényeit fedezni. Igyekeznünk kell a szervezet igényeit fedezni. Igyekeznünk kell azonban a sportolók táplálkozását úgy irányítani, hogy a fokozott vitaminellátás természetes táplálékokkal jusson a szervezetbe. Szintetikus készítményeket csak sportorvosi rendelésre adunk, akkor is vitamin kombinációkat.

A vitaminokat két csoportra osztjuk: a vízben /C és B vitamin csoport/ a zsírban oldódó vitaminok /A, D, E, K/.

A C vitamin az a vitamin, amelynek jelenléte a fog, csont, kötőszövet, erek normális állapotának fenntartásában szerepet játszik. Kevésbé tisztázott, de szerepe van a különböző fertőzések elleni védekezésben is. C vitamin hatására a túlerőltettség állapotában jelentkező vércukor rendellenességek normalizálódnak. Az oxigénadósság csökkenése, a szénhidrátanyagcsere rendeződése az izomtevékenység jobb hatásfokát eredményezi. C vitamin hiányában másodlagos módon romlik a szív munkaképessége.

Jelentős szerepe van a C vitaminnak a fehérje anyagcserében is. A fokozott fehérjebevitel emeli az ascorbinsav szükségletet. Ujabban kimutatták szerepét a vasszélvívódásban is.

Legfontosabb C vitamin forrásaink:

Paprika, citrom, kelvirág, csipkebogyó, fekete ribizke, spenót, zöld-dió, káposztafélék, marhamáj, gyümölcsök.

A B₁ vitamin, a szénhidrátanyagcserében játszik fontos szerepet. Hiánya a pirooszólóssavnak a vérben való felszaporodását eredményezi, A B₁ vitamin a szivizom normális funkciójához is szükséges. A felhalmozódott pirooszólóssav és tejsav szivgyengeséget okozhat, mivel az idegrendszer működése szintén a szénhidrát anyagcserének függvénye, a B₁ vitamin hiányában a szellemi funkciók csökkennek, feledékenység, szétszórtság, nyomott hangulat jöhet létre.

Legfontosabb B₁ vitamin forrásaink: a sertéshús, burgonya, spenót, teljes rizs, pék-élesztő, sör-élesztő, 75 %-os őrlésű búzaliszt. A B₁ vitamin különös jelentőséggel bír azért is, mert hazánkban szokásos táplálkozási szokások /fehér kenyér, hántolt rizs, stb/ csak szűken fedezik e vitaminszükségletünket.

A B₂ vitamin elősegíti a szellemi funkciókat. Fokozottabb jelentősége van magas és hosszantartó emocionális feszültséggel járó sportágakban /elhúzó ugró és dobóversenyek/ Ugyanakkor a rövid ideig tartó nagyfokú összpontosítást kívánó sportokban sem hanyagolható el szerepe, mert az idegrendszer anyagcseréjének, növelésével lehet segítő hatása. Hosszabb ideig tartó csökkent B₂ szint látási zavarokkal is járhat. Leginkább tojásban, tejben, parajban, marhamájban, marhaszívb, paradicsomban, babban fordul elő.

A B₆ vitamin hiánya álmatlansággal jár. Nyugtató hatását felhasználhatjuk sportolók verseny előtti feszültségének csökkentésére. Az aminosav az anyagcserében szintén szerepet játszik és így a növekedésre hatást gyakorolhat. Azokban az országokban, ahol sok kukoricalisztet fogyasztanak, hiánybetegsége a pellagra is gyakran elő fordul, mert a kukoricalisztben van valami anyag, mely a szervezet nikotinsavszükségletét fokozza. Nikotinsavat tartalmaz a búzaliszt, rizs, hús, míg tejben és tojásban nagyon kevés a fogyasztásuk mégis ajánlatos, ugyanis ezeknek az ételeknek az aminosav összetétele olyan, hogy csökkentik a nikotinsavszükségletet.

Az "A" vitamin a növényekben fordul elő, szükséges a retina normális működéséhez, növekedéséhez, valamint a hámszövet védővitaminja. Leggyakoribb A -vitamin forrásaink: színes főzelékek, sárgarépa, paradicsom, paprika, tojássárga, vaj, máj, halmáj-olaj. Mindazok a sportok, amelyek a szemektől fokozottan igénybe veszik, szintén magasabb "A" vitaminellátást követelnek.

A "D" vitamin hatása a mozgásokat befolyásolja. Hiánya a rachitis nevű betegséget okozza, mely maradandó deformitásokkal járhat és a későbbi nagy sportteljesítményeket teheti lehetetlenné. A fiatal sportolók D-vitamin szükségletének maximális kielégítése elősegíti a csont- és izomrendszer tökéletesebb kifejlődését. Néhány táplálékban a D₃ vitamin megtalálható. Ilyenek pl. halzsir, csukamájolaj, tej, tojássárgája, élesztő.

Az "E" vitamin különösen a gabonacsírákban található. Szerepéről nagy vita folyik a szakemberek között a melbournei olimpia óta. Az E vitaminnak izomteljesítőképesseget javító hatást tulajdonítanak. Kedvező befolyását valószínűleg a vérkeringés javításával, illetve az oxigénfelhasználás gazdaságossá váló tételével teszi lehetővé. Különösen gazdag "E"-vitaminban a vaj, növénymagvak a búzacsíra és az olaj.

Nagyon sokszor felmerül a kérdés, hogy a C és egyéb vitaminok hogyan javítják a sportolók teljesítőképességét. Anélkül, hogy a dopping-probléma tárgyalásába bonyolódna, fel szeretném hívni a figyelmet, hogy a nagy erő kifejtés következtében fellépő maximális igény kielégítetlensége folytán fellépő vitaminhiány teljesítményrontó hatása.

Táplálkozási tanácsokat az izlésbeli és anyagi módbeli különbségek miatt igen nehéz adni. Alábbiakban közlöm Magyarországon szokásos elkészítési mód szerint néhány ételféleség vitamintartalmát, hogy ennek segítségével ki-ki összeállíthassa a számára megfelelő étrendet. A megadott értékek a nyers tápanyagtartalomra vonatkoznak. Elkészítése esetén a C. vitamin 40-50 %-kal, a B vitamincsoport 15 %-kal, a zsirban oldódó vitaminok 15-20 %-kal csökkennek.

LEVESEK: / 3 dl./

Almaleves

A : 1.4 I.E.
D : 0.01 gamma
B₁ : 75 "
B₂ : 66 "
Nik.: 0.6 mg
C : 12 mg

Bableves

A : 6
D : 0.01 gamma
B₁ : 221 gamma
B₂ : 130 gamma
Nik.: 3.5 mg
C : 12.5 mg

Gombaleves

A : 60 I.E.
D : 0.01 gamma
B₁ : 92 gamma
B₂ : 106 gamma
Nik.: 0.5 mg
C : 2.6 mg

Marha gulyáslev.

A : 2.6 I.E.
B₁ : 225 gamma
B₂ : 359 gamma
Nik.: 5.5 mg
C : 16.8 mg

Halászlé

A : 252
B₁ : 422
B₂ : 135 gamma
Nik.: 2.3 mg
C : 2.4 mg

Karfiol leves

A : 221
D : 0.33 gamma
B₁ : 102,2
B₂ : 173
Nik.: 1 mg
C : 60.6 mg

Lebbencsleves

A : 16.5 I.E.
D : 0.25 gamma
B₁ : 137 gamma
B₂ : 135 gamma
Nik.: 1.22 mg
C : 20.7 mg

Burgonyaleves

A : 9 I.E.
D : 0.01 gamma
B₁ : 2.35 gamma
B₂ : 264 gamma
Nik.: 2.4 mg
C : 21 mg

Zöldborsó leves

A : 131 I.E.
D : 0.1 gamma
B₁ : 235 gamma
B₂ : 286 gamma
Nik.: 1.7 mg
C : 23 mg

Csontleves

B₁ : 40.7 gamma
B₂ : 41.5 gamma
Nik.: 0.5 mg
C : 15.8 mg

Husleves

A : 103
D : 0.01 gamma
B₁ : 220 gamma
B₂ : 462 gamma
Nik.: 6 mg
C : 21.4 mg

Májgaluska leves

A : 6063
D : 0.9 gamma
B₁ : 110 gamma
B₂ : 684 gamma
Nik.: 3.96 mg
C : 14.6 mg

FŐZELÉKEK: 1 adag = 3 dl.

Babfőzelék /fehér/

A : 90 I.E.
D : 0.07 gamma
B₁ : 440 gamma
B₂ : 225 gamma
Nik.: 1.5 mg
C : 0.8 mg

Burgonyafőzelék

B₁ : 439 gamma
B₂ : 455 gamma
Nik.: 4.4 mg
C : 89 mg

Finomfőzelék

A : 900 I.E.
D : 0.1 gamma
B₁ : 342 gamma
B₂ : 380 gamma
Nik.: 3.5 mg
C : 61 mg

Gombapaprikás

A : 30 I.E.
D : 0.01 gamma
B₁ : 40 gamma
B₂ : 140 gamma
Nik.: 7.7 mg
C : 4.5 mg

Karalábefőzelék

A : 7.2 I.E.
 D : 0.01 gamma
 B₁ : 173 gamma
 B₂ : 187 gamma
 Nik.: 1.1 mg
 C : 188 mg

Kelkáposzta főzelék

B₁ : 105 gamma
 B₂ : 380 gamma
 Nik.: 4.8 mg
 C : 11.6 mg

Lecsó

B₁ : 105 gamma
 B₂ : 125 gamma
 Nik.: 2 mg
 C : 450 mg

Parajfőzelék

A : 220.5 I.E.
 B₁ : 271 gamma
 B₂ : 655 gamma
 Nik.: 9.3 mg
 C : 12.4 mg
 D : 0.85 gamma

Paradicsomos káposzta

B₁ : 301 gamma
 B₂ : 295 gamma
 Nik.: 4.2 mg
 C : 129 mg

Zöldborsó főzelék

A : 90 I.E.
 B₁ : 359 gamma
 B₂ : 390 gamma
 Nik.: 2.9 mg
 C : 50.3 mg

Zöldbab főzelék

A : 105 I.E.
 D : 0.01 gamma
 B₁ : 549 gamma
 B₂ : 586 gamma
 Nik.: 3.1 mg
 C : 120 mg

Tükfőzelék

A : 600 I.E.
 D : 0.5 gamma
 B₁ : 20.9 gamma
 B₂ : 287 gamma
 Nik.: 3.5 mg
 C : 200 mg

Sárgarépa főzelék

A : 12.600 I.E.
 B₁ : 357 gamma
 B₂ : 350 gamma
 Nik.: 6.5 mg
 C : 75.9 mg

Sárgaborsó püré

B₁ : 210 gamma
 B₂ : 305 gamma
 Nik.: 1.1 mg

Salátafőzelék

A : 90 I.E.
 B₁ : 289 gamma
 B₂ : 460 gamma
 Nik.: 2.5 mg
 C : 81 mg

Székelgyulyás

A : 51 I.E.
 D : 0.7 gamma
 B₁ : 569 gamma
 B₂ : 365 gamma
 Nik.: 5.3 mg
 C : 5.4 mg

Vagdalthus 12 dg

A : 219 I.E.
 D : 0.01 gamma
 B₁ : 220 gamma
 B₂ : 290 gamma
 Nik.: 5 mg
 C : 3 mg

Virslí

B₁ : 120 gamma
 B₂ : 180 gamma
 Nik.: 3.6 mg

Paprikásszalonna

B₁ : 40 gamma
 B₂ : 60 gamma
 Nik.: 1.2 mg

Disznósajt 5 dg

B₁ : 75 gamma
 B₂ : 125 gamma
 Nik.: 2 mg

Göngyölt sonka 5 dg

B₁ : 300 gamma
 B₂ : 180 gamma
 Nik.: 1.5 mg

Véreshurka

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 350 gamma
 Nik.: 3 mg

Kacsasült

B₁ : 375 gamma
 C : 25 mg

Rántott csirke 20 dg

A : 321 I.E.
 D : 16 gamma
 B₁ : 78 gamma
 B₂ : 29 gamma
 Nik.: 1.2 mg
 C : 16 mg

Sertésmáj piritva

A : 1200 I.E.
 D : 3.6 gamma
 B₁ : 360 gamma
 B₂ : 2.4 gamma
 Nik.: 23 mg
 C : 42 mg

Sertésmáj rántva

A : 1200 I.E.
 D : 11 gamma
 B₁ : 429 gamma
 B₂ : 2.4 gamma
 Nik.: 18 mg
 C : 36 mg

Harcaszelet rántva

A : 159 I.E.
 D : 0.5 gamma
 B₁ : 32.6 gamma
 B₂ : 74.1 gamma
 Nik.: 0.3 mg

Pontypaprikás 20 dg

A : 1140 I.E.
 D : 0.05 gamma
 B₁ : 410 gamma
 B₂ : 140 gamma
 Nik.: 94 mg
 C : 69 mg

Bélszín párolva 10 dg

A : 78 I.E.
 D :
 B₁ : 255 gamma
 B₂ : 375 gamma
 Nik.: 5.9 mg
 C : 12.9 mg

Debreceni rostélyos 13 dg.

A : 78 I.E.
 B₁ : 282 gamma
 B₂ : 420 gamma
 Nik.: 6.6 mg
 C : 61.6 mg

Főtt marhahus 12 dg

A : 24 I.E.
 B₁ : 180 gamma
 B₂ : 300 gamma
 Nik.: 4.8 mg
 C : 2.4 mg

Marhapörkölt

A : 78 I.E.
 B₁ : 227 gamma
 B₂ : 367 gamma
 Nik.: 5.4 mg
 C : 62 mg

Borsostokány 12 dg

A : 30 I.E.
 D : 0.1 gamma
 B₁ : 880 gamma
 B₂ : 330 gamma
 Nik.: 5 mg
 C : 20 mg

Főtt sertéshus vagdálva, 12 dg

A : 78 I.E.
 D : 1 gamma
 B₁ : 756 gamma
 B₂ : 256 gamma
 Nik.: 4.1 mg
 C : 2.1 mg

Sertéspörkölt

A : 219 I.E.
 D : 0.01 gamma
 B₁ : 220 gamma
 B₂ : 295 gamma
 C : 3 mg
 Nik.: 5 mg

Sertés vesevelő 16 dg.

A : 900 I.E.
 B₁ : 586 gamma
 B₂ : 2200 gamma
 Nik.: 15.3 mg
 C : 22.8 mg

Szalontüdő 25 dg

B₁ : 769 gamma
 B₂ : 17 gamma
 Nik. : 12.8 mg
 C : 2.4 mg

Kaszinotojás tartárral

A : 177-50
 D : 1,8 + 3 gamma
 B₁ : 68 + 6 gamma
 B₂ : 154+30 gamma
 Nik: 0,4+0,1 mg
 C : -1,8 mg

Lágytojás

A : 107 I.E.
 D : 1.6 gamma
 B₁ : 60 gamma
 B₂ : 15 gamma
 Nik. : 0,4 mg

Tükörtojás

A : 214 I.E.
 D : 1,6 gamma
 B₁ : 60 gamma
 B₂ : 15 gamma
 Nik. : 0.4 mg

Tojásrántotta

A : 214 I.E.
 D : 3.2 gamma
 B₁ : 120 gamma
 B₂ : 300 gamma
 Nik. : 0.8 mg

Tojáslepeny szalonnával

A : 403 I.E.
 D : 6 gamma
 B₁ : 184 gamma
 B₂ : 285 gamma
 Nik: 4.8 mg
 C : 0.15 mg

Burgonya héjas 30 dg

B₁ : 300 gamma
 B₂ : 300 gamma
 Nik. : 3 mg
 C : 30 mg

Főtt rizs 8 dg

B₁ : 30 gamma
 B₂ : 30 gamma
 Nik. : 0.6 mg

Sertéskocsonya 20 dg

A : 2.4 I.E.
 D : 1 gamma
 B₁ : 752 gamma
 B₂ : 255 gamma
 Nik. : 4 mg
 C : 2.5 mg

Párolt káposzta 30 dg

B₁ : 15 gamma
 B₂ : 34 gamma
 Nik. : 31 mg
 C : 13 mg

Spagetti 10 dg

A : 100 I.E.
 D : 0.3 gamma
 B₁ : 110 gamma
 B₂ : 80 gamma
 Nik.: 1 mg

Tarhonya 20 dg

A : 22 I.E.
 D : 0.03 gamma
 B₁ : 112 gamma
 B₂ : 380 gamma
 Nik.: 4 mg
 C : 3 mg

Zsemlegombóc

A : 32 I.E.
 D : 0.3 gamma
 B₁ : 102 gamma
 B₂ : 98 gamma
 Nik : 1.2 mg
 C : 0.5 mg

Céklasaláta: 12 dg

C : 15.6 mg

Csalamádé

A : 108 I.E.
 B₁ : 150 gamma
 B₂ : 75 gamma
 Nik.:0.75 mg
 C : 30 mg

Fejes saláta, 1 fej

A : 3600 I.E.
 B₁ : 120 gamma
 B₂ : 200 gamma
 Nik.: 1 mg
 C : 40 mg

Franciasaláta

A : 479 I.E.
 D : 0.3 gamma
 B₁ : 125 gamma
 B₂ : 82 gamma
 Nik.: 0.6 mg
 C : 4.5 mg

Káposztasaláta

B₁ : 83 gamma
 B₂ : 170 gamma
 Nik. : 2.1 mg
 C : 81 mg

Kovásszosuborka

B₁ : 128 gamma
 B₂ : 103 gamma
 Nik.: 0.3 mg
 C : 10 mg

Paradicsomsaláta

A : 216 I.E.
 B₁ : 120 gamma
 B₂ : 60 gamma
 Nik.: 0.6 mg
 C : 36 mg

Feketeretek

B₁ : 160 gamma
 B₂ : 50 gamma
 Nik.: 0.2 mg
 C : 40 mg

Hónapos retek

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 30 gamma
 Nik. : 0.1 mg
 C : 20 mg

Paradicsom

A : 180 I.E.
 B₁ : 100 gamma
 B₂ : 50 gamma
 Nik.: 0.5 mg
 C : 30 mg

Ujhagyma

B₁ : 30 gamma
 B₂ : 100 gamma
 Nik.: 1 mg
 C : 10 mg

Zöldpaprika

Nik. : 0.2 mg
 C : 200 mg

Barackos gombós 30 dg

A : 1.2 I.E.
 B₁ : 381 gamma
 B₂ : 406 gamma
 Nik. : 4.5 mg
 C : 60 mg

Diósmetélt 20 dg

A : 32.2 I.E.
 D : 0.2 gamma
 B₁ : 126 gamma
 B₂ : 65 gamma
 Nik.: 0.9 mg
 C : 2.5 mg

Gránátos kocka

A : 93 I.E.
 D : 0.4 gamma
 B₁ : 454 gamma
 B₂ : 412 gamma
 Nik.: 4.4 mg
 C : 60 mg

Lekváros derelye

A : 276.9 I.E.
 D : 0.5 gamma

Máglyarakás

A : 1186 I.E
 D : 5.1 gamma
 B₁ : 88 gamma
 B₂ : 404 gamma
 Nik. : 27.7 mg
 C : 35 mg

Turóscsusza

A : 402 I.E
 D : 0.4 gamma
 B₁ : 161 gamma
 B₂ : 144 gamma
 Nik. : 0.2 mg

Almáslepény

A : 605.4 I.E
 D : 0.9 gamma
 B₁ : 210 gamma
 B₂ : 174 gamma
 Nik. : 2.1 mg
 C : 11.1 mg

Aranygaluska

A : 68.4 I.E
 D : 0.4 gamma
 B₁ : 324 gamma
 B₂ : 227 gamma
 Nik. : 2.8 mg
 C : 5.6 mg

Diócsiga

A : 176.1 I.E
 D : 0.2 gamma
 B₁ : 143 gamma
 B₂ : 147 gamma
 Nik. : 1.6 mg
 C : 3.6 mg

Izes bukta

A : 46.5 I.E
 D : 91 gamma
 B₁ : 160 gamma
 B₂ : 191 gamma
 Nik. : 1.8 mg
 C : 3.6 mg

Piskóta tekercs

A : 180 I.E
 D : 1.2 gamma
 B₁ : 43 gamma
 B₂ : 85 gamma
 Nik. : 0.8 mg

Sós pogácsa

A : 771 I.E
 D : 0.9 gamma
 B₁ : 682 gamma
 B₂ : 778 gamma
 Nik. : 11.8 mg
 C : 0.02 mg

Káposztás rétes

A : 16.5 I.E
 D : 0.08 gamma
 B₁ : 143 gamma
 B₂ : 208 gamma
 Nik. : 2.8 mg
 C : 80 mg

Turós palacsinta

A : 169 I.E.
 D : 0.6 gamma
 B₁ : 94 gamma
 B₂ : 18 gamma
 Nik. : 1.4 mg
 C : 0.8 mg

Csokoládétorta

A : 581 I.E
 D : 1.2 gamma
 B₁ : 45 gamma
 B₂ : 85 gamma
 Nik. : 0.6 mg

Madártej 2 dl

A : 285.5 I.E
 D : 1.8 gamma
 B₁ : 110 gamma
 B₂ : 355 gamma
 Nik. : 0.6 mg
 C : 4 mg

Almakompót 20 dg

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 100 gamma
 Nik. : 2 mg
 C : 10 mg

Meggykompót 15 dg

B₁ : 75 gamma
 B₂ : 75 gamma
 Nik. : 0
 C : 15 mg

Barack lekvár

1 adag= 0.4 dg
 A : 12.600 I.E.
 C : 4 mg

Aszaltszilva kompót 10 dg

B₁ : 200 gamma
 B₂ : 800 gamma
 Nik. : 3 mg
 C : 1 mg

Őszibarack kompót 15 dg

A : 1980 I.E
 B₁ : 110 gamma
 B₂ : 110 gamma
 Nik. : 2 mg
 C : 15 mg

Cseresznye kompót 15 dg

B₁ : 65 gamma
 B₂ : 75 gamma
 Nik. : 0.2 mg
 C : 12 mg

Alma:nyers 15 dg

B₁ : 75 gamma
 B₂ : 75 gamma
 Nik. : 0.7 mg
 C : 7 mg

Körte kompót 20 dg

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 100 gamma
 Nik. : 0.6 mg
 C : 10 mg

Körte 15 dg

B₁ : 70 gamma
 B₂ : 70 gamma
 Nik. : 0.4 mg
 C : 7 mg

Meggy 20 dg

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 100 gamma
 C : 20 mg

Cseresznye 20 dg

A : 1080 I.E
 B₁ : 70 gamma
 B₂ : 69 gamma
 Nik. : 0.4 mg
 C : 16 mg

Őszibarack 20 dg

A : 1800 I.E
 B₁ : 100 gamma
 B₂ : 100 gamma
 Nik. : 1.8 mg
 C : 14 mg

Kajsziarack

A : 7200 I.E.
 B₁ : 100 gamma
 B₂ : 200 gamma
 Nik. : 1.4 mg
 C : 90 mg

Földieper 15 dg

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 100 gamma
 C : 20 mg

Málna 15 dg

B₁ : 75 gamma
 B₂ : 90 gamma
 C : 40 mg

Sárgadinnye 40 dg

A : 72.000 I.E
 B₁ : 16 gamma
 B₂ : 160 gamma
 Nik. : 1 mg
 C : 100 mg

Szőlő 25 dg

B₁ : 125 gamma
 B₂ : 125 gamma
 C : 12.5 mg

Sült alma 1 db

B₁ : 50 gamma
 B₂ : 50 gamma
 Nik. : 0.5 mg
 C : 5 mg

Málnalé 20 dg málnából

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 120 gamma
 C : 50 mg

Paradicsomlé 10 dg-ből

A : 360 I.E
 B₁ : 200 gamma
 B₂ : 100 gamma
 Nik. : 1 mg
 C : 60 mg

Ribizlilé 20 dg-ból

B₁ : 160 gamma
 B₂ : 40 gamma
 C : 60 mg

Szőlőlé 40 dg-ból

B₁ : 200 gamma
 B₂ : 200 gamma
 Nik. : 1.6 mg
 C : 20 mg

Citromos limonádé 3 dl.

B₁ : 2.4 gamma
 B₂ : 8 gamma
 C : 14 mg

Juhtúró 10 dg

A : 300 I.E.
 D : 1 gamma
 B₁ : 40 gamma
 B₂ : 80 gamma

Vaj 17 gramm

A : 1020 I.E.
 D : 0.34 gamma

Tehéntúró 8 dg

A : 1440 I.E.
 D : 0.3 gamma
 B₁ : 80 gamma
 B₂ : 32 gamma

Ömlesztett sajt
5 dg

B₁ : 25 gamma
 B₂ : 50 gamma
 Nik. : 0.5 mg

Liptai túró

A : 300 I.E.
 D : 0.5 gamma
 B₁ : 120 gamma
 B₂ : 40 gamma
 Nik. : 0.5 mg

Körözött 5 dg

A : 24 I.E.
 D : 0.2 gamma
 B₁ : 8 gamma
 B₂ : 30 gamma
 Nik. : 0.2 mg

Tejfel 2 dl

A : 204 I.E.
 D : 0.5 gamma
 B₁ : 60 gamma
 B₂ : 200 gamma
 Nik. : 0.4 mg

Forralt tej 3 dl

A : 90 I.E.
 D : 1.5 gamma
 B₁ : 120 gamma
 B₂ : 450 gamma
 Nik. : 0.6 mg
 C : 12 mg

Aludttej 3 dl

A : 150 I.E.
 D : 0.12 gamma
 B₁ : 120 gamma
 B₂ : 450 gamma
 Nik. : 0.6 mg
 C : 4.5 mg

Joghurt 2 dl

A : 100 I.E.
 D : 0.2 gamma
 B₁ : 60 gamma
 B₂ : 200 gamma
 Nik. : 0.4 mg

Kakaó 3 dl

A : 90 I.E.
 D : 1.5 gamma
 B₁ : 120 gamma
 B₂ : 450 gamma
 Nik. : 0.6 mg
 C : 6 mg

Tejszín fagylalt

A : 300 I.E.
 D : 1 gamma
 B₁ : 89 gamma
 B₂ : 213 gamma
 Nik. : 0.4 mg
 C : 2 mg

Csokoládéfagylalt

A : 216 I.E.
 D : 2.5 gamma
 B₁ : 69 gamma
 B₂ : 69 gamma
 Nik. : 18.1 mg
 C : 2.7 mg

Fehér búzakenyér 10 dg

B₁ : 75 gamma
 B₂ : 30 gamma
 Nik. : 0.8 mg

Félbarna kenyér 10 dg

B₁ : 100 gamma
 B₂ : 75 gamma
 Nik. : 1.5 mg

Zsemle 1 db

B₁ : 40 gamma
 B₂ : 15 gamma
 Nik. : 0.4 mg

A Magyar Athlétikai Szövetség 68 éve

1897. március 21-én, Szokoly Alajos kezdeményezésére megalakult a Magyar Athlétikai Szövetség. Alapító egyesületei: Magyar Athlétikai Club, Magyar Uszó Egyesület, Fővárosi Vivó Club, Wesselényi Vivó Club, Pécsi Athlétikai Club. A Szövetség az atlétika mellett a birkózás, súlyemelés, ökölvívás, vívás, uszás, vizilabda és később a kosárlabda sportok irányításával is foglalkozott. November 29-én érvénybe lépnek a szövetségi- és versenyszabályok. Hitelesítik az első országos csúcseredményeket. Visszamenő hatállyal országos bajnokságnak ismerik el a MAC 1896-ban és az ez évben rendezett bajnokságokat.
1900. Bauer Rezső győz a párizsi olimpián diszkoszvetésben. Megrendezik Magyarország első kard- és tőrívívó bajnokságát.
1902. Első ízben győz magyar atléta az angol bajnokságon: Kauser Jakab megnyeri a rudugrást.
1903. A MASZ saját rendezésében kerül sorra az országos bajnokság.
1904. Megrendezik az első országos vízipóló bajnokságot.
1905. Az első országos birkózó- és súlyemelő bajnokság.
1907. Kiéleződik a MASZ-MOTESZ ellentét. Mindkét szövetség megrendezi az országos bajnokságot. A harc csak a londoni olimpia közeledése miatt szakad meg s a megegyezésben a MASZ elvei jutnak érvényre: az atlétika irányítását minden szakosztályban az atlétikai szövetség végzi. A MASZ keretéből kiválik az uszósport, megalakul a Magyar Uszó Szövetség. Megszervezik a vidéki kerületeket és elsőnek az Északi Kerület rendezi meg a bajnokságát.
1908. Megrendezik az első országos mezeli bajnokságot, egyúttal az első csapatbajnokságot is.

1912. Szeptember 15-én sorra kerül a magyar atlétika első válogatott mérkőzése: Magyarország győz Ausztria ellen 8 1/2 : 2 1/2 arányban.
1913. Megalakul a Nemzetközi Atlétikai Szövetség. Magyar tagja Stankovics Szilárd. Hitelesítik az első atlétikai világcsúcsokat. Közöttük szerepelt két magyar eredmény is; Mezei Frigyes 300, Rajz Ferenc 500 méteres síkfutásban érte ezt el. Kiválik az atlétikából a vívósport, megalakul a Magyar Vívó Szövetség.
1914. Junius 28-29.-én Budapesten megrendezik az azóta már hagyományossá vált magyar-svéd, országok közötti mérkőzést. A svédek győztek 7:6 arányban.
1915. Kiírják az országos ifjúsági bajnokságot.
1919. Megrendezik az első váltó- és ügyességi csapatbajnokságot.
1920. Bevezetik a munkastatisztikát és szövetségi jelvényt.
1921. Kiválik a birkozás és megalakul a Magyar Birkozó Szövetség. Szövetségi versenyt rendeznek a legjobb vidéki atléták számára.
1926. A MASZ első ízben teszi közzé ranglistáját.
1928. Hitelesítik az első női 800 méteres csúcseredményt. Engedélyt kapnak a középiskolások a nyilvános egyesületben való szereplésre.
1930. Az első ifjúsági válogatott viadal: Magyarország-Ausztria 85.5 - 65.5.
1931. Darányi József kétkesz sulylökésben kétszer is világcsúcsot ér el. Vértessy Katalin a magyar atlétika első női sikerét éri el a nemzetközi versenyen, Firenzében. Megalakul a Szövetségen belül a női bizottság.
1932. Megrendezik az első országos női bajnokságot és válogatott mérkőzést: Magyarország-Románia 50:30. Kiírják az első országos kosárlabda-bajnokságot.
1934. Atlétáink résztvesznek a magyar kezdeményezésre megrendezett első Európa-bajnokságon. Szabó Miklós megnyeri a 800 m.síkfutást, Kovács József pedig a 110 m.gátfutást.
1935. Kovács József világcsúcsot fut 300 yardon.
1936. Csák Ibolya a berlini olimpián megszerzi magasugrásban az első női atlétikai olimpiai győzelmünket. Szabó Miklós 2000 méteren világcsúcsot fut.
1937. Szabó folytatja jó eredményeit: 2 mérföldön világ-, 1500 méteren Európa-csúcsot ér el.
1939. A MAC csapata 4x1500 m.váltóban világcsúcsot javít.
- 1940-től nyilvántartják a legjobb női eredményeket is.
1941. Csaplár András 20 km-es síkfutásban világcsúcsot fut.
1943. Mezei futásban megrendezik az első országos női bajnokságot.
1945. Demokratikus alapon újjáéled a magyar atlétika is.
1947. Válogatott csapatunk résztvesz a Közép-európai és Balkánjátékokon.
1948. Németh Imre kalapácsvetésben, Gyarmati Olga távolugrásban győz a londoni olimpián. Németh Imre világcsúcsot ér el.
1949. Németh Imre ismét világcsúcsot dob kalapácsvetésben.
1950. Az első szovjet-magyar viadal. Összesített pontversenyben Szovjetunió-Magyarország 217:128. Németh Imre újabb világcsúcsot ér el.
1951. A magyar sport átszervezése alkalmával az atlétika irányítását az OTSB Könnyűatlétikai Osztálya veszi át. Megalakulnak a megyei /19/ és budapesti kerületek mellett a járási, városi és budapest-kerületi szövetségek.
1952. Csermák József győz kalapácsvetésben a Helsink-i olimpián. Több világcsúcsot érnek el versenyzőink: Csermák József kalapácsvetésben, László Sándor 30 km-es, Róka Antal 30 mérföldes és 50 km-es gyaloglásban.
1953. 4x1500 m-es váltóban világcsúcsot fut válogatottunk.
1954. Atlétáink négy győzelmet szereztek a berni Európa-bajnokságon: Szentgáli Lajos 800 m-en, Rozsnyói Sándor 3000 m-es akadályfutásban, Földessy Ödön távolugrásban, válogatottunk a 4x100 m-es váltóban győz. Az év világcsúcsai: Rozsnyói Sándor 3000 m-es akadályfutás, Bp.Honvéd 4x1500 m-es váltó, Kazi Áranka 880 yardos síkfutás, női válogatott 3x800 yardos váltó. Európa-csúcsok: Iharos Sándor 1500 m, Klics Ferenc diszkoszvetés.
1955. A magyar atlétika történetében a legsikeresebb év. Versenyzőink az Egyesült Államok és a Szovjetunió mögött a világrangsor harmadik helyére hozzák fel atlétikánkat. Az országok közötti győzelmek mellett a világranglistákon elért előkelő helyezések, 11 világcsúcs és 2 európa-csúcs fémjelzi az eredményeket. Az év magyar világcsúcsai: Rózsavölgyi István 1000, 2000 és 5000 m-es / két alkalommal is/, 2 és 3 mérföldes síkfutás, Róka Antal 30 mérföldes gyaloglás, Tábori László 1500 m-es síkfutás. Az Európa-csúcsok: Rózsavölgyi István 1500 m, Tábori László 1 mérföldes síkfutás.
1956. Újabb világcsúcsok: Rózsavölgyi István 1500 m, Iharos Sándor 10.000 m és 6 mérföld, Rozsnyói Sándor 3000 m akadályfutás.
1957. Ismét önálló szövetségként működik a Magyar Atlétikai Szövetség.
1958. Szécsényi József diszkosszal Európa-csúcsot dob.
1959. Válogatott futóink világcsúcsot érnek el 4x1 mérföldes váltóban.
1960. Varju Vilmos sulylökésben, Zsivotzky Gyula két alkalommal kalapácsvetésben ér el Európa-csúcsot.

1962. A belgrádi Európa-bajnokságokon Varju Vilmos és Zsivótzky Gyula győz súlylökésben, illetve kalapácsvetésben. Zsivótzky Gyula újabb Európa-csúcsot dob.

1964. Atlétáink három ezüst éremmel és több helyezéssel legjobb olimpiai eredményünket érik el Tokióban. Különösen a dobók szerepelnek feltűnő sikerrel.

László István

AZ ATLÉTIKA NÉPSZERŰSÍTÉSÉRŐL

/Kapcsos Lajosnak a tatai edzői értekezleten elhangzott előadása/

/Folytatás/

Az atlétika fokozottabb népszerűsítésének jelenlegi propaganda munkája nem kielégítő. Subert Zoltán újságcikkei és Csőke József rendező kisfilmjei kivételével nagyon keveset foglalkoznak újságjaink, hírközlő szerveink a népszerűsítéssel.

Versenynaptárunk minden évben jelentős eseményeket tartalmaz, olyanokat, melyek nemzetközi viszonylatban is nagy jelentőségűek. Azonban a rossz közönség szervezés, az atlétikai versenyek merev időrendi sorrendje, beosztása miatt a hazai közönséget nem tudja lekötöni. Pl. a közönséget rendkívül érdekli a végig érdekes és küzdelmet hozó középtávfutás, a váltó és a nagy összecsapásokat jelentő dobószám. Ahelyett, hogy lehetőleg egy napra sűríteneék ezeket a versenyszámokat és ezzel legalább egy napon keresztül rendkívüli élményt nyújtanánk, elosztjuk azokat 2-3 napra és az bizony kevés érdeklődőt vonz.

Érdemes lenne felfüggeszteni a már hagyományossá vált versenyrendezési sorrendeket, éppen az atlétika népszerűsítése miatt.

Szép hagyományai vannak az atlétikának néhány vidéki városban és megyében: Debrecenben, Diósgyőrött, Szolnokon, Szegeden, Békésben stb. Ezekre a helyekre azonban ritkán viszünk olyan érdekes atlétikai eseményt, amely vonzza a közönséget. Ha vidéki versenyt rendezünk, minden számot meg akarunk tartani, a verseny vontatottá és érdektelenné válik.

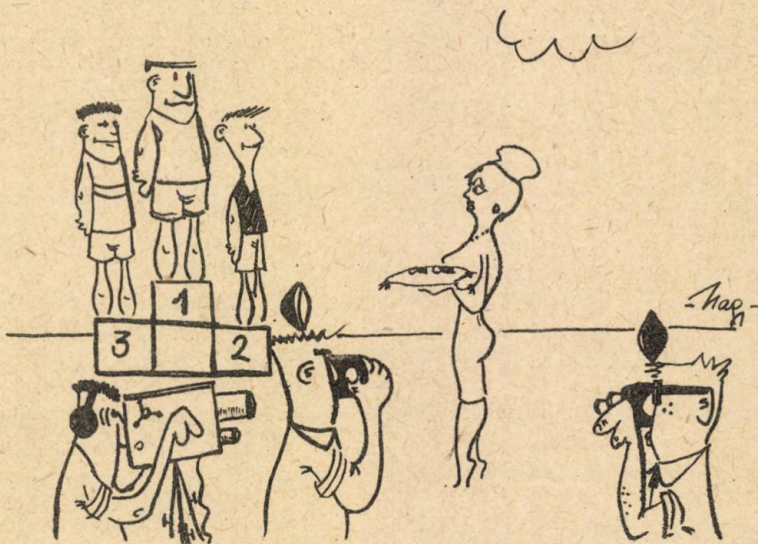
Olyan hírvető versenyeket, eseményeket kellene rendezni, amelyeken néhány versenyszámra súlypontosunk, biztosítjuk a megfelelő színvonalat, s így felkelthetjük az érdeklődést.

Közeledni kellene az iskolák és intézmények felé érdekes és tanulságos események rendezésével. Ahol erre lehetőség van, néhány versenyszámban mintaedzést, bemutatót kell tartani. Ezzel megismertetnénk az atlétika szépségét és felkelthetnénk a megfelelő érdeklődést. Tovább kell folytatni a néhány számból álló labdarugó mérkőzések szünetében és mérkőzések között megtartott versenyeket.

Érdekessé, romantikussá kell tenni a fiatalok számára az atlétikát. Iskolákban, üzemekben ismertetni kellene a nagy atléta egyéniségek életrajzát, az atlétika emberformáló hatását, az atlétikai szakosztályok életét, munkáját. Fel kell használni a könyv és a film adta lehetőségeket. Segítsék a sportkörök szakosztályai az ISZM és Kilián próbákra való felkészülést stb.

Meg lehetne oldani az atlétikai szerek olcsóbbá tételét is, pl. az illetékes szerv pályázatot írna ki az olcsó magyar atlétikai szerek gyártási eljárásának kidolgozására...

Lehetővé kell tenni, hogy a tanuló ifjúság az atlétikai eseményeket kedvezményes jeggyel látogathassa. Be kell vezetni az olcsó diákjegyeket vagy a csoportos szervezésű kedvezményeket.



Nagy Zsuzsa 1964. évi felkészülése

Mindenkit kellemesen lepett meg Nagy Zsuzsa 800 méteres olimpiai szereplése. Tudtuk, hogy jó versenyző, ismertük, hogy tud küzdeni. Talán egy kicsit reménykedtünk is abban, hogy a döntőnek résztvevője lesz. De nem számítottunk az igen értékes negyedik helyére és főleg a kiváló új magyar caucsára.

Az olimpiai versenyekre való felkészülés speciális feladat. Ritkán fordul elő nálunk, hogy például a női 800 méteren előfutamot és döntőt tartunk, az pedig eddig példa nélkül áll az atlétika történetében, hogy három nap alatt háromszor kell rajthoz állni. A női 800 méteres futók eddig legfeljebb a kétnapos verseny keretében egyik nap 400 métert, a másikon 800-at futottak. Nem volt tehát kellő tapasztalat és gyakorlat arra, hogy az ilyen versenyzés milyen felkészülést kíván és egyénenként az általános elvek hogyan felelnek meg.

Most, utólag is érdekes megvizsgálni, hogy a magyar középtávfutás elég gyenge nemzetközi szereplése közepette miért éppen a női 800 méteren értünk el kimagasló eredményt. Emiatt határoztam el, hogy feldolgozom Nagy Zsuzsa 1964. évi felkészülését. Így talán valamilyen támpontot nyújthatunk a feltett kérdésekben és nem utolsó sorban éppen neki adhatunk segítséget a további feladatok megoldásában.

El kell mondanom, hogy edzésnaplója rendelkezésemre állt. Ebben részletesen feltüntette a naponta végzett futásokat és indokolta azokat a napokat, melyeken nem folytatható edzéseket. Hiányzott azonban az erősítésre, lazításra stb. vonatkozó megjegyzése és az edzése lefolyásáról szerzett benyomása:

A naponta végzett munkamennyiségét két fő csoportra osztotta: gyorsasági /ide vettem a gyorsaság-állóképességi és a ritmusgyorsasági munkát is/ és állóképességi munkára. Sajnos, a milliméteres papíron készített kimutatásom olyan terjedelmes, hogy azt az "Atlétika" nem tudja közölni. Így a könnyebb áttekinthetőség miatt havi összesítésben készítettem el. /lásd a 18. oldalon/

A kimutatásban a fekete oszlopok az állóképességi, a vonalkázottak pedig a gyorsasági munkát jelzik havi viszonylatban. /Tekintettel arra, hogy évi felkészülése lényegében az olimpiai döntővel befejeződött, nem tartom szükségesnek az utolsó két hónap ismeretétét/.

A kimutatás felső részében található grafikon a versenyeken elért eredményeket mutatja, mégpedig: a szaggatott vonal a 400, a folyamatos pedig a 800 méteres eredményeket jelzi a rajz alján látható hónap megfelelő időpontjában.

Mielőtt azonban a részletes értékelésbe kezdenék, el kell mondanom, hogy Nagy Zsuzsa felkészülése 1964-ben sem volt zavartalan. Sérülés és betegség miatt több alkalommal volt kénytelen hosszabb-rövidebb szüneteket tartani. Ezek a kihagyások főleg az első és második alapozási idő munkáját zavarták, de az olimpiai versenyt megelőző egy hónap alatt is 12 napot töltött edzés nélkül. Január 1-től az olimpiai versenyekig 324 nap telt el, melyből verseny előtti pihenő és "kényszerszünet" miatt 89 napon nem folytatott edzést. Ez pedig több, mint egynegyede az eltelt időnek!

Az év folyamán 11 alkalommal vett részt 400 és 12-szer pedig 800 méteres versenyen. Eredményei a következőképpen alakultak:

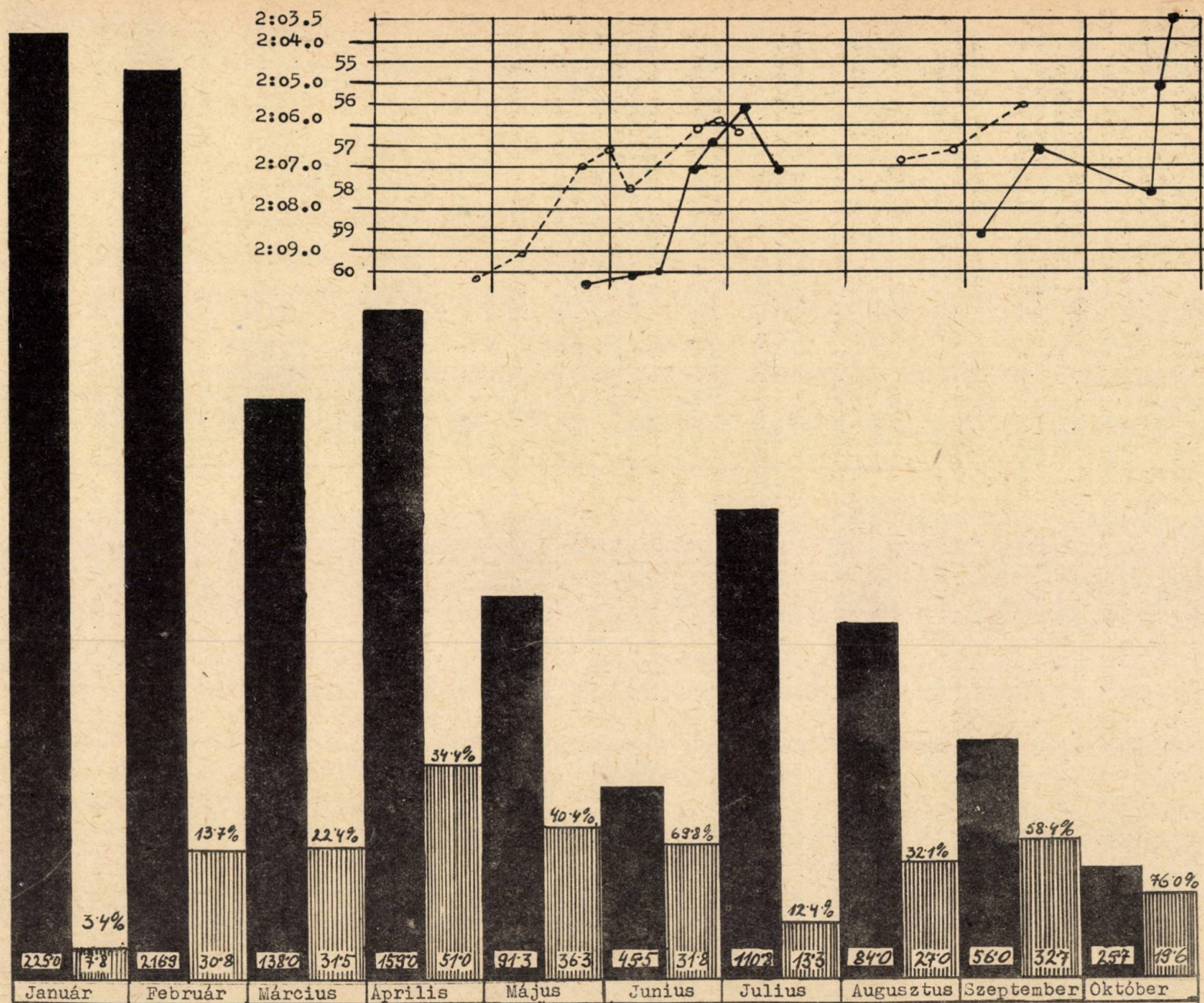
idő:	400 m:	idő:	800 m:
április 25	60,6	május 24	2:09,8
május 8	59,6	június 7	2:09,1
május 23	57,5	június 13	2:09,0
május 31	57,2	június 20	2:07,2
június 6	58,0	június 27	2:06,4
június 21	56,6	július 5	2:05,6
június 28	56,4	július 12	2:07,2
július 3	56,7	szeptember 5	2:08,6
augusztus 14	57,3	szeptember 18	2:06,7
augusztus 29	57,2	október 18	2:07,6
szeptember 13	56,0	október 19	2:05,1
		október 20	2:03,5

Julius közepétől augusztus közepéig versenyszünetet tartott, mely alatt második alapozási munkáját végezte.

Felkészülése tervszerű volt. Állóképességi munkája januárban magasan kezdődött és fokozatosan csökkent a második alapozás megkezdéséig. Vele egyidőben azonban minimális volt januárban a gyorsasági munka, majd fokozatosan emelkedett az első versenyidény végéig. Különösen szembetűnő ez az emelkedés akkor, ha az állóképességi és gyorsasági munka arányát százalékban viszonyítjuk egymáshoz.

A második alapozáskor ismét magasra szökött az állóképességi munka, de jóval magasabb volt a gyorsasági futások kilométer-száma is. Az olimpiai versenyig csökken az állóképességi és emelkedik a gyorsasági edzések aránya.

E tervszerű felkészülésben kivétel csak a március hónap, amelyben 12 edzésnap esett ki s így sem az állóképességi, sem a gyorsasági munka nem érthette el a kívánt mértéket.



Az állóképességi és gyorsasági munka viszonyát igen jól mutatja az alábbi kimutatás:

Terhelés az olimpiáig

hónap:	állóképességi km:	gyorsasági km:	összesen	a kettő százalékos aránya:
január	225,5	7,8	233,3	3,4
február	216,9	30,8	247,7	13,7
március	138,0	31,5	169,5	22,4
április	159,8	51,0	210,8	34,4
május	91,3	36,3	127,6	40,4
június	45,5	31,8	77,3	69,8
július	110,8	13,3	124,1	12,4
augusztus	84,0	27,0	111,0	32,1
szeptember	56,0	32,7	88,7	58,4
október	25,7	19,6	45,3	76,0
Összesen:	1,153,5	281,8	1,435,3	36,3

Október hónapban azért alacsonyabb a kilométer-szám, mert csak a 20-án lezajlott olimpiai döntőig értékeltem.

Az eddigiek alapján megállapítható, hogy a csökkenő állóképességi munka helyébe mind jobban tért hódított a gyorsasági munka. Edzésnaplója tanúsága szerint ezt tudatosan végezte az első és második felkészülési időben. Majdnem teljesen jó volt a július-augusztusi második alapozása edzéstípus aránya, a gyorsasági és állóképességi munka viszonya. Talán, ha akkor egy kissé több gyorsasági munkát végez, a második versenyidény kezdetén elért eredményei nem maradtak volna el a tavaszi versenyszezon utolsó versenyein elértéktől, magasabb szintről indul és talán az olimpiai döntő lefutásakor beleszólhatott volna az elsősg eldöntésébe.

Az eredménygrafikon tüzetesebb tanulmányozása azt bizonyítja, hogy a jobb 400-as eredményét szorosan követi a 800-as eredmény-javulás. Ezt mindkét versenyidényben megtaláljuk. A kisebb ingadozásokat a kihagyott edzésnapokkal hozom összefüggésbe. Ugyanis visszaesés tapasztalható július közepén, amikor is 14 és szeptember hónap után, amikor 14 napot nem edzett.

Mit láthatunk az edzések és az eredmények összehasonlításából?

Legelőször is azt, hogy a százalékosan növekvő gyorsasági munka hatására javultak a 400-as eredmények, melyet minden esetben követett a 800 méteres eredmény-fejlődés. Mindkét versenyidényben egyszer-szám el ért el csúcseredményt: július 5-én /2:05,6/, melyet a júniusi 69,8 %-os és az olimpián október 20-án /2:03,5/, melyet a szeptemberi 58,4 és az októberi /első két harmadban végzett/ 76 %-os gyorsasági munka előzött meg.

A kimutatás azt is bizonyítja, hogy nem jelentett hátrányt a hetenkénti versenyzés sem. Sőt, eredményei ilyenkor még javultak is. Az olimpiai 3 napos 3 futás alatt kétszer ért el egyéni csúcsot; a harmadik futására felállította az új és igen jó magyar csúcsot.

Mindebből az következik, hogy kellő alapozó munka után és annak megfelelő folytatásával párhuzamosan fokozatosan kell gyorsasági munkát végezni úgy, hogy a megszerzett állóképességet gyorsasági-állóképességi és gyorsasági munkával kell fenntartani.

Nála a fokozatosabb gyorsasági munka beállítása annál inkább is kívánatos, mert nem elég gyors. /100 méteren eddigi legjobb ideje 13,1 mp, 200 méteren már sokkal elfogadhatóbb: 25,5./ Hogy 800-as eredményén még többet javíthasson, mindkét távon fel kell gyorsulnia.

Hibájának tudható, hogy lassu rajtoló és sokszor hátrányba kerül ezért. Jó lenne, ha többet foglalkozna a térdelőrajttal és versenyen is így indulna.

Aki látta őt versenyezni, tapasztalhatta, hogy vezetésre bátran vállalkozik, nem fél az ellenfelektől. Versenyt még nem adott fel. Jó a versenyzői tudása és minden alkalommal el tudja érni azt az eredményt, amelyet vártak tőle, sőt minden alkalommal kellemes meglepetéssel szolgált.

Remélhető, hogy szorgalmával, igyekezetével és hihetetlen szívósságával még további szép sikerekkel gazdagítja eddig is eredményes sportpályafutását.

Farkas Pál



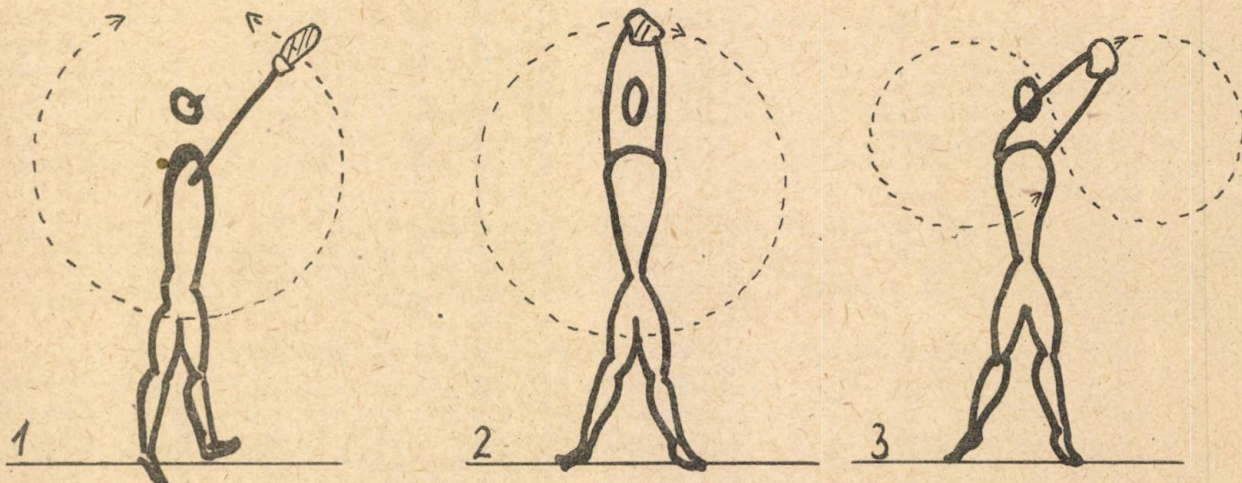
ERŐFEJLESZTŐ GYAKORLATOK

Az "Atlétikában" rendszeresen közlünk olyan gyakorlatokat, amelyek az atléták felkészítésében segítséget nyújtanak.

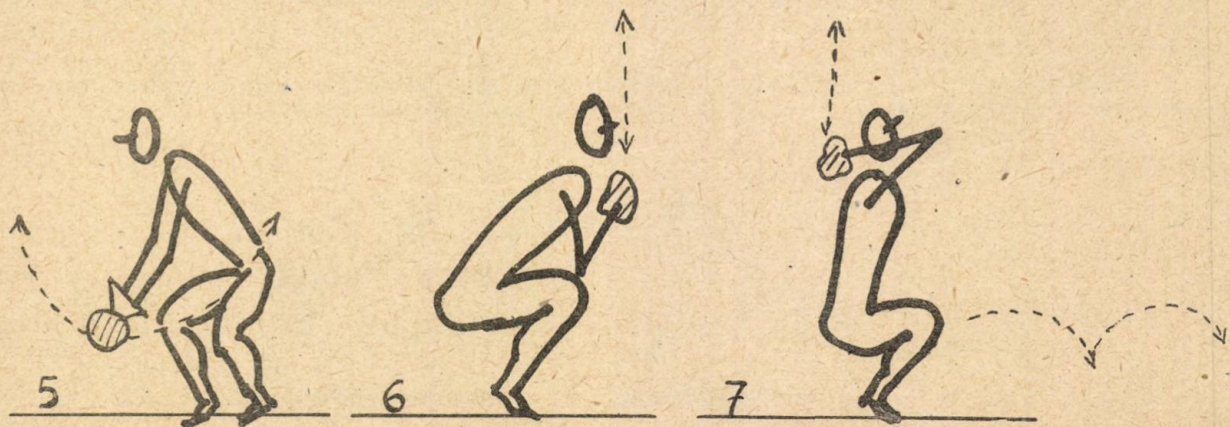
A sportolók erőfejlesztése az edzési időszakban, ha különböző fontossággal is, de mindig szükséges feladatot jelent. Az itt leközölt néhány gyakorlat elsősorban az ügyességi atlétáknak szól, de felhasználhatják az atlétika más ágaiban is.

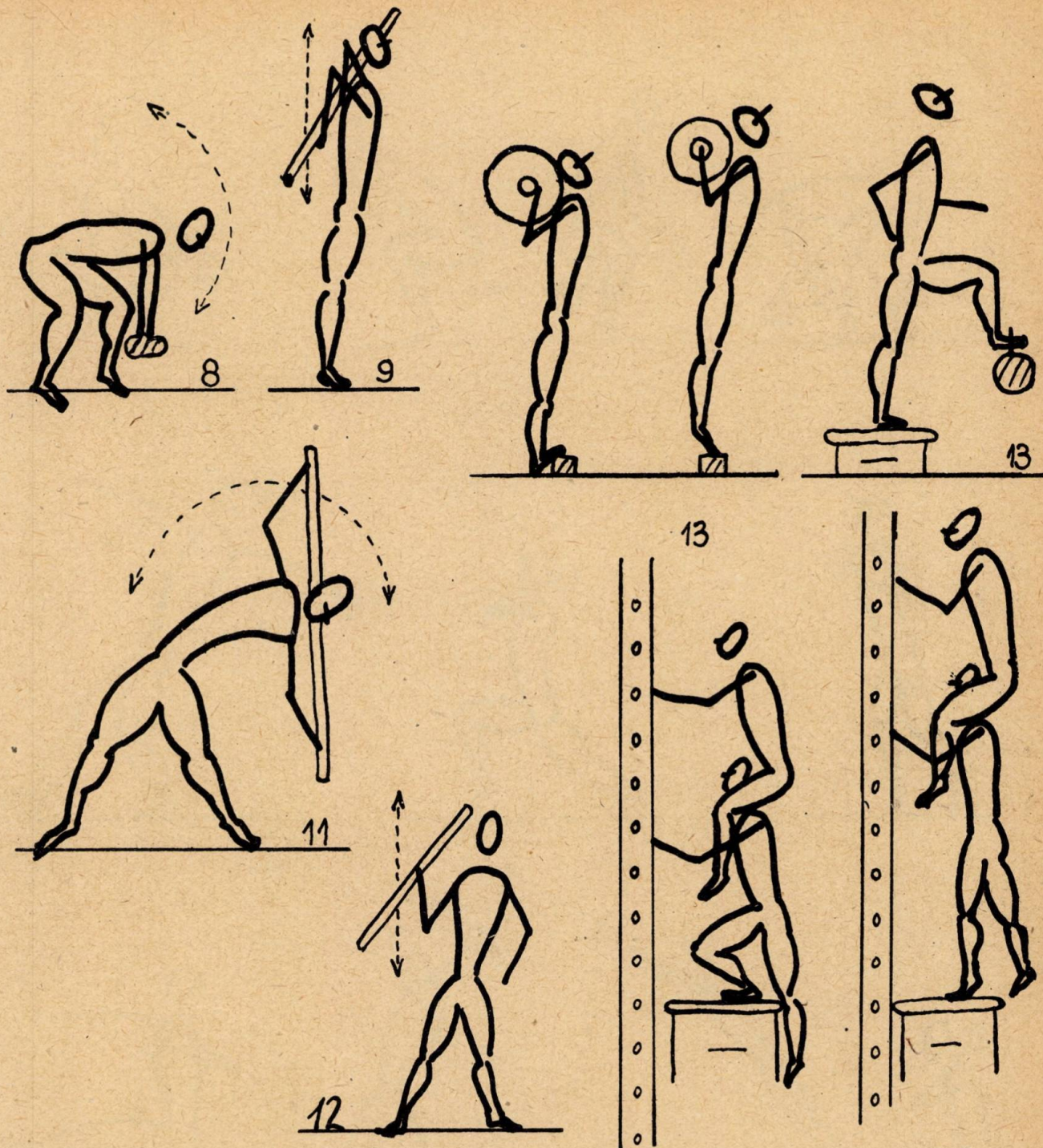
A dobó atléták részére rendkívül fontos, hogy az év minden szakaszában foglalkozzanak a dobókészség-fejlesztő gyakorlatokkal. Ezek alkalmazása csak úgy hasznos, ha az rendszeres és a terhelést fokozatosan adagoljuk. A gyakorlatanyag alkalmazható a formábahozó- és a versenyszakban is, hogy megőrizzük a dobók erőállapotát. A dobókészség fejlesztése és a dinamikus erőgyakorlatok rendszeres alkalmazása ismert, a magyar atlétikában már régóta alkalmazott módszer. Néhány ilyen gyakorlatot sorolok fel az alábbiakban.

A gyakorlatokat serdülők, ifjúságiak és nők is végezhetik 3-5 kg-s, illetve 5-7 kg-os kődarabbal vagy vasruddal, gerendával, esetleg füles súlyzóval. Férfiaknak 8-10 kg-s füles súlyzóval vagy egyéb jól megfogható tárggyal, dobóknak 8-15 kg-s súlyzókkal ajánlatos gyakorolni. Néhány gyakorlat végezhető házilag készített homokzsákkal is.

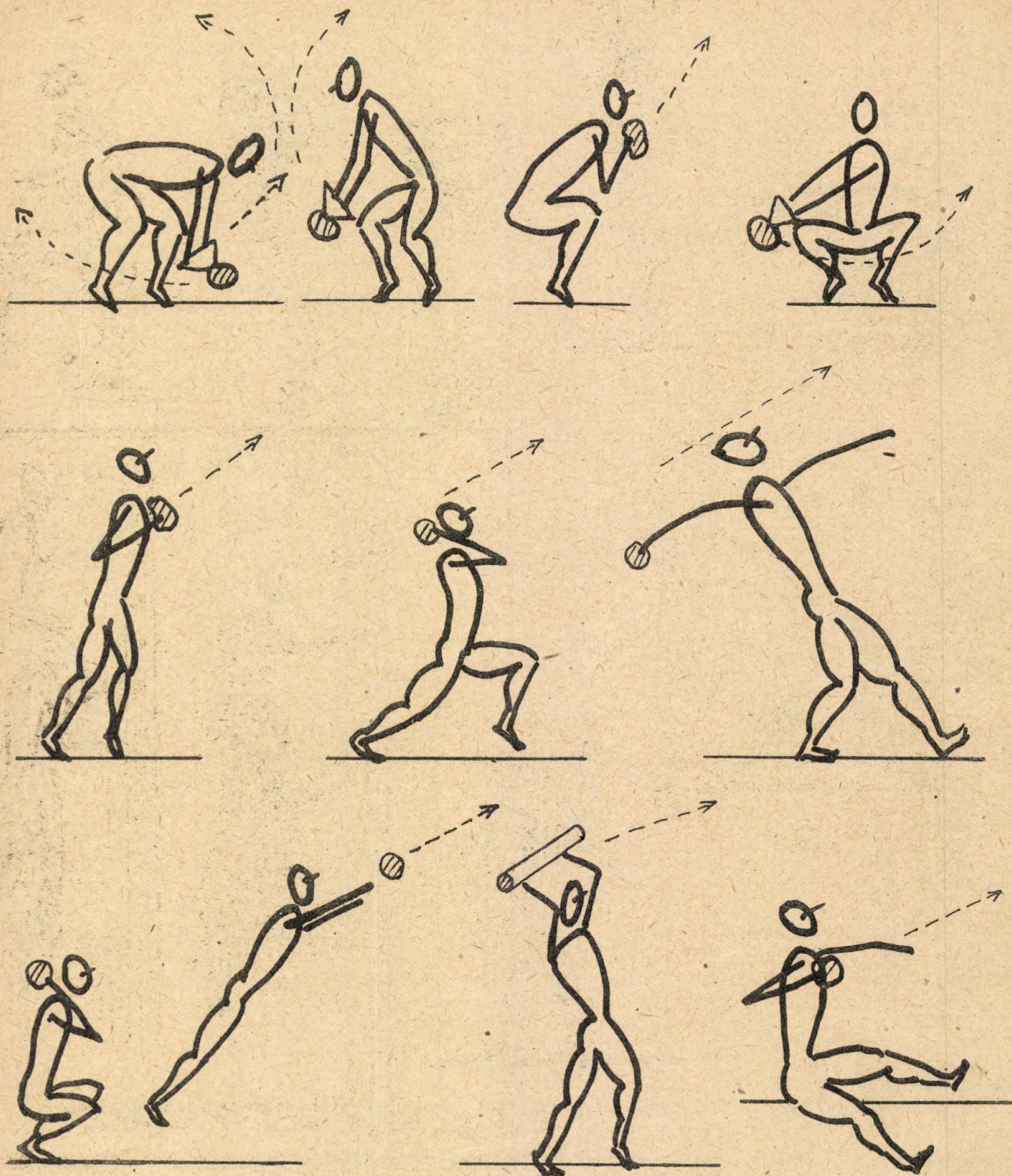


1. sz. gyakorlat: haránt terpeszállásban egykezes körzések a test mellett homokzsákkal.
 2. sz. gyakorlat: terpeszállás, kő, homokzsák magas tartásban, körzés a test előtt jobbra, balra.
 3. sz. gyakorlat: terpeszállás, kő, homokzsák magas tartásban, nyolcas körzések a test előtt.
 4. sz. gyakorlat: nyolcas körzések a test mellett rugózással, nyolcas körzések törzsfordítgatásokkal.
 5. sz. gyakorlat: hajlitott terpeszállásban kő, vagy egyéb tárgy a kézben, rézsutos mélytartásban törzsfordítások jobbra-balra, a lendület hirtelen fékezésével.
 6. sz. gyakorlat: guggoló állásból felugrás, kő, homokzsák emelések mellett.
 7. sz. gyakorlat: homokzsák, vagy gerenda a tarkónál, guggolások a súly emelgetésével a fej fölé,
- k.á. ugyanaz pároslábu szökdeléssel vagy guggoló járással.





8. sz. gyakorlat: hajlított terpeszállás, törsedöntögetés homokssák lendítésekkel.
9. sz. gyakorlat: a test mögött mélytartásban tartott vasrud, és húzógatása felfelé.
10. sz. gyakorlat: magastartásban tartott rud leengedése a test mögé, fej fölé lendítgetés.
11. sz. gyakorlat: terpeszállás nyakban lévő súlyóruddal vagy gerendával, törsefordítgatások, törsehajlitgatás jobb, bal lábhoz, törsefordítgatások kis körzésekkel.
12. sz. gyakorlat: terpeszállásban egykezes lökések ruddal, gerendával fej fölé nyomásokkal változtatva.
13. sz. gyakorlat: láberősítő gyakorlatok. Tarkó mögé helyezett súlyzóval sarokállásból lábujjra emelkedések tárcsára vagy gerendára. Zsámolyon állva jobb lábra, illetve bal lábra akasztott sullyal emelések, lendítések. Nyakba vett társsal együtt fellépés a zsámolyra bordásfal segítségével.



14. sz. gyakorlat. két- és egykezes füles súly, gerenda, kő dobások kétkézszel előre, fej fölött hátra, balra hátra, jobbra hátra, láb között hátra, mellől előre utánlépéssel; guggolásból ugrással mellől előre; guggolásból felugrással tarkótól előre; haránt terpeszállásban gerendát tarkótól előre; mély guggolóállásban füles súlyzót jobbra, balra, oldalt és hátra. Egykezes dobások ülésből súlylökés-szerűen jobb, illetve bal kézzel, kitámasztással gerelyhajítás-szerűen jobb, illetve bal kézzel.

/A gyakorlatok összeállításánál felhasznált irodalom: MTS Módszertani Osztálya 1964-es kiadványa a sportolók erőfejlesztéséről. Készítette dr. Sir-Ifj. Kerezsai; DDR Leichtathletik 1964./

Kapcsos Lajos

A LENGYEL ÜSTÖKÖS IRENA KIRSZENSTEIN VILÁMKARRIERJE

Első versenynap az új, napfényes tokiói olimpiai stadionban. A távolugróhelyen egy feketehaju lány készülődik, nekifut, elugrik, messze emelkedik a napsugártól szikrázó levegőben s erőteljes ugrás után érkezik a laza homokba. A bemondó közli az eredményt: 6 m 60 cm.

Ez az eredmény Irena Kirszenstein számára a második helyet jelenti az olimpiai női távolugró versenyben: olyan eredményssorozat kezdete, mely eddig egyetlen lengyel atlétanőnek sem sikerült!

Ezután robban a második bomba!

Hatalmas végküzdelem s a 18 éves lengyel lány a 200 méteres síkfutás döntőjében 23,1 másodperces eredménnyel másodiknak fut célba: új Európa-csuccsal megszerzi a Lengyel Népköztársaság második ezüstérmét.

Végül az olimpiai dobogó legmagasabb fokán áll társnőivel: a 4x100 m-es váltó döntőjében a fiatal lengyel négyes 43.6-os ragyogó idővel megelőzte Amerika lányait.

Három olimpiai érem!

Ezt edzője, Andrzej Piotrowski csak remélni merte. A lány a döntők idegtépő küzdelmeiben - esélyeit hidegvérrel értékelve - váltotta valóra!...

• • •

1960-ban Varsóban az ismert lengyel gerelyhajító, Jan Kopyto a 37. sz. iskolában atlétikai szakkört szervezett.

Az itt foglalkoztatott fiúk és lányok között volt egy kislány, akinek magas, nyurga termete és rendkívüli mozgékonyasága egyenesen a sportra termett: Irena Kirszenstein.

A tizenötéves lány eleinte azonban sok nehézséggel küzdött: egyszerűen semmi sem sikerült neki. Mozgását futás és ugrás közben nem tudta koordinálni.

De állhatatosan edzett tovább.

Edzés-eredményei tehetséget árultak el. Magasugrásban 156-cm-t, távolban 510-cm-t ugrott s 100 m-en 12.6-s másodperccel futott. Nem volt kétséges: tehetség bontogatta szárnyait. Teljesítménye minden edzéssel nagyot lépett előre.

A 156 cm-es, sokat ígérő kezdet Irenát arra ösztönözte, hogy edzőjével egyetértésben, a magasugrásra koncentráljon. De már a második versenye után bebizonyította, hogy kitűnően tud futni is. 11,9-s 100 méteres és 25,4-es 200 m-es eredménye hatására a szakemberek körében különböző vélemények alakultak ki további fejlődésére. Végül sprinteredményei eldöntötték: a jövőben futószámokkal kell foglalkoznia.

Irena edzéseit Andrzej Piotrowski vette kezébe.

Magas termete és hosszú lábai miatt a rajtnál majdnem 3 métert vesztett társnőivel szemben. Ezt azután a táv folyamán le kellett dolgoznia. A speciális rajtedzés azonban meghozta gyümölcsét. Eredményei egyre javultak s amikor a 17 éves Irena bekerült a válogatott keretbe, már a 200 m-es európai élvonalba küzdötte fel magát.

Elérkezett az 1964. évi olimpia ideje.

Irena, akinek eredményei kivívták oktatói elismerését, az érettségire készülődött. Társnői ezalatt már teljes erővel a világ ifjúságának nagy találkozója - Tokió felé fordultak.

Igen csekély volt az az edzés, melyet tavasszal végezni tudott.

Az időny első rajtja mégis meglepetést hozott.

165 cm-es magasugrásával, majd két héttel később 620 cm-es távolugrásával feltette edzőjének a kérdést: milyen legyen olimpiai felkészülése?

A futóedzést nem szakította meg, de az olimpiai versenyekben távolugrásban is voltak helyezési esélyei. Tehát kiegészítésképpen a távolugráshoz szükséges gyakorlatokat is felvette a felkészülési programba. Az érettségire való felkészülés sok időt lefoglalt. Irena csak ritkán tűnt fel az atlétikai versenyeken. Azután egy szerencsétlen esettel betelt a mérték. Edzés közben a vizés fűvön megcsuszott és fájdalmas combbrándulást szenvedett. Az orvosi vizsgálat azonnali edzési és versenyzési tilalmat rendelt el.

Először augusztus végén kezdhetett el a könnyű edzéseket. Óriási volt a formajavulás. Néhány heti edzés után eredményei a vágta távokon ugrásszerűen emelkedtek anélkül, hogy távolugró formája csökkent volna. A Kusocinszky-émlékverseny az angol és nyugatnémet válogatott elleni szereplése és az európai ifjúsági játékokon való győzelme: mérföldkövei voltak állandóan javuló formájának.

Fejlődése meredek létráján távolugrásban 639 cm-es és 200 m-es síkfutásban 23.5-s országos csúcst javított. Mikor a 18 éves Irena Kirszenstein a tokiói utazásra készen állt, már nemzetközileg sem volt újonc, hanem világklasszis atlétanő, akinek a tokiói olimpián esélyei is voltak.

Ma már tudjuk, hogy Irena a tokiói olimpia nagy meglepetései közé tartozott.

Futását a szakemberek a felejthetetlen Wilma Rudolphéhoz hasonlították. Egyesek nagy távolugró tehetségét emelik ki, mások pedig az ötpróbában jósolnak neki nagy jövőt.

Edzője, Andrzej Piotrowski eljövendő sportbeli fejlődését a következőképpen képzei:

"Irena olyan atléta, amilyenel eddig nem találkoztam. Még van némi javítanivaló futóstillusán és ugrótechnikáján. Eddig egyszerűen kevés volt az idő a hibák kiküszöbölésére. Nehezemre esik teljesítményének határait megjósolni. Ugy gondolom azonban, hogy ő lesz azon sportoló, aki távolugrásban eléri a fantasztikus 7 méteres határt. További meggyőződésem, hogy megjavítja a 200 méteres világcsúcst. Az elkövetkezendő években majd annyi címet és csúcst mond magáénak, hogy nehéz lesz azokat összeszámolni."

Irena, akit Tokióból való érkezésekor a varsói repülőtéren szeretettel üdvözöltek, készséggel válaszolt a feladott kérdésekre.

Elmondotta, hogy az olimpia hatalmas, felejthetetlen élményei után egyelőre tanulmányainak szenteli idejét, mivel még Japánba való elutazása előtt sikerrel tette le a varsói Egyetem Közgazdasági Karán a felvételi vizsgát. Reméli, hogy mint egyetemi hallgató is megfelel a belé helyezett bizalomnak. Emellett azonban továbbra is láthatjuk majd a versenypályán is.

Kirszenstein fejlődése:

Év:	100 m	200 m	magas	távol	80 gát
1961 /15 éves/	12.6	27.9	156.5	510	-
1962 /16 éves/	11.9	25.4	158	572	12.7
1963 /17 éves/	11.6	24.3	159	584	12.7
1964 /18 éves/	11.5	23.1	165	660	11.5

/Zygmund Glaszek: Deutsches Sportecho/

/Fordította Farkas Pálné/



MÉRKÖZÉSEKRE

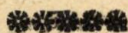
VERSENYEKRE

**elővétélben megveheti
belépőjegyét a**

**SPORT-
JEGYIRODÁBAN**

BUDAPEST, VI. NÉPKÖZTÁRSASÁG UTJA 4.

TELEFON: 124-234



Felölös Szerkesztő: Farkas Pál

Felölös kiadó: Ungur Imre

Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.

Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. 1/2 évre 18.-Ft. 1/4 évre 9.-Ft
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.50 2-V.sz.csekkszámájára

Z-650190-Sportsokszorosító

Felölös a vállalat igazgatója

Egy jótanács:



**ERŐSIT
TÁPLÁL
FRISSIT**

a CSOKOLÁDÉ!

Ára: 3.- Ft

Oktatáshoz nélkülözhetetlen!

MÁR MOST BIZTOSÍTSÁ

AZ EZÜST GERELY FILMPÁLYÁZATON

AZ 1964. ÉV LEGJOBB SPORTOKTATÓ FILMJE CIMET ÉS DIJAT NYERT

SÜLYLÖKÉS OKTATÁSA

A XXI. NEMZETKÖZI SPORTFILM FESZTIVÁLON AZ OLASZ OLIMPIAI BIZOTTSÁG
ARANYÉRMÉT NYERT

ERŐFEJLESZTÉS

CIMŰ FILMEKET

SPORTFILM

BUDAPEST, XIII. MARGITSZIGET, NEMZETI SPORTUSZODA + TELEFON: 319-951



AZ IGÉNYEKET A BEÉRKEZÉS SORRENDJÉBEN ELÉGÍTJÜK KI