

ATLÉTIKA



A TARTALOMBÓL

Az 1966. évi európai edzői értekezlet
A magasugrás alapozó edzése
Rudugró módszerem
A nők középtávú edzése
A lengyel sprinteredmények titka
Vélemények az EB-ről
Futás nélkül nincs sport
Edzők oldala
A magyar atlétika csapat európa-bajnoki
szerepléséről
Eredmények.
A bajnoki pontverseny végeredménye
Újvasági ötpróba-bajnokság eredménye

58

9, Hel, TF

1966

12

Kedves SportHáts!

Az erőteljesebb testmozgás fokozottabb testápolást követel.

A modern kozmetikai ipar a szépségápolás mellett gondoskodik a fenti higiéniát biztosító cikkek gyártásáról.

Szeretnénk segítségére lenni a testápolási cikkek kiválasztásánál. Tájékoztónkban a legfontosabb testápolási cikkeket ismertetjük.

TESTÁPOLÁSI CIKKEK

CAOLA DESODORÁLÓ KRÉM..... Ft 17.--
Korszerű szagtalanító, folyékony izzadásgátló szer izléses műanyag flaconban.

NETTODOR Ft 9.--
Izzadásgátló rudacska új formájú műanyag tokban.

PED LÁBBALZSAM..... Ft 13.--
Legújabb készítmény, fáradékonyságot, lábfájást csökkenti.

ALUMOL KRÉM..... Ft 2.80
Kitűnő lábizzadás elleni krém tubusban.

IZZADÁS ELLENI HINTÓPOROK

Testhintőpor
aluminium dobozban..... Ft 8.20
utántöltés Ft 2.60
Izzadást gátló hintőpor
papír dobozban..... Ft 3.20

TOJÁS SAMPOO Ft 14,40
Nagyhatású, korszerű hajmosószer, mutatós műanyag csomagolásban.

TIMEA PIPERESZAPPAN..... Ft 4.80
kiváló, szagtalanító hatású, kellemes illatú szappan.

SPORTKRÉMEK

CAOLA, BALATON, ALBA REGIA
nagy doboz Ft 16.50
közép doboz Ft 6.50
kis doboz Ft 3.50

Télen, nyáron védi bőrét.

S Z A K Ü Z L E T E I N K

előzékeny kiszolgálással,
szakmai tanácsadással

rendelkezésre állnak.

KÖLNIVIZEK

SIMA Ft 10,50, 17,50, 30,--
Natur, citromos illat.

LEVENDULA Ft 11,-- 19,-- 33,--
Kellemes, üde illat.

SZÉNA Ft 10,-- 20,-- 35,--
Természetes, nyári illat.

TABAC Ft 10,-- 20,-- 35,--
Dohányosok kölnivize.

TOPÁZ Ft 12,50 22,-- 40,--
Közkedvelt illat, új elnevezéssel.

FÉRFIAKNAK

BARBON villanyborotváltozás
előtti szer..... Ft 16.--

RALEX B Ft 18.80
villanyborotválkozáshoz a szakállt előkészíti.

BARBON borotvakrém Ft 15.--

FIGARÓ borotvakrém Ft 14.50
A modern borotválkozás anyaga.

BARBON arcviz Ft 19.20

FIGARÓ arcviz, nagy üveg..... Ft 19.20
kis üveg..... Ft 13.--

PITRALON arcviz, cabinet Ft 50.--
nagy üveg Ft 23.--
kis üveg Ft 15.--

Kiváló fertőtlenítő és összehúzó hatású, a bőrt simává és rugalmassá teszi.

BARBON krém..... Ft 14.--
borotválkozás után. Száraz, érzékeny bőrre. Egést megszünteti.

N Ő K N E K

Női egészségügyi cikkek bőséges választékban.

Diszkrét kiszolgálás!

J Ó L Á P O L T S Á G = F R I S S K Ö Z É R Z E T

ILLATSZER ÉS HÁZTARTÁSI BOLTOK A VÁROS MINDEN PONTJÁN

FŐUTVONALAKON A BOLTOK ESTE 8 ÓRÁIG TARTANAK NYITVA

ATLÉTIKA

X. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1966. 12. SZÁM

Az 1966. évi európai edzői értekezlet

ÁLLÁSFOGLALÁSA A NŐI KÖZÉPTÁVFUTÁS, VALAMINT AZ IFJUSÁGI
KÖZÉPTÁVFUTÁS EDZÉSÉVEL KAPCSOLATBAN

A női középtávfutás:

1/ A nők általában alapjaiban a férfiak edzés módszeréhez hasonlóan edzhetnek. A sportorvosi tudomány mai állásfoglalása szerint az optimális edzés hatás mindkét nemnél viszonylag azonos, ezért viszonylag azonos edzés terhelést alkalmazhatunk. Mivel eddig ezen a téren túlzott óvatosság uralkodott, a női középtávfutás edzésében még nagy tartalékok vannak. Mind a mennyiség, mind az erősség lényegesen emelhető még. Ezen tartalmak kihasználásával már a közeljövőben az eredmények lényeges javulására számíthatunk.

2/ Tulnyomóan az a vélemény, hogy a modern középtávfutóedzés előkészítő időszakban /ősz, tél/ a nőknél is "tartósfutás" elvet – és ezt az elvet szolgáló edzésanyagokat, mint lassu és gyors hosszú futásokat, iramjátékot, stb. – kell előtérbe helyezni az intervall elv edzésanyagával szemben.

3/ Habár a női középtávfutásban is mindkét típus – az állóképés és sprinter – megtalálható – mégis túlnyomóan az a vélemény és a tapasztalat, hogy a különböző egyéni súlypontképzés az évi edzésen belül csak egy hosszabb, közös előkészület után kerülhet sor. Ugyanis a két típus minden biológiai különbsége ellenére mindkettőnek közös alapja van; az általános /aerob/ állóképesség. Csak miután ezt a közös biztos alapot leraktuk, vehetjük tekintetbe az egyéni különbségeket, az edzéseken csak ekkor léphetnek előtérbe az egyéni képességek. Ekkor minden esetre alapelv legyen ezen egyéni tulajdonságok továbbfejlesztése.

4/ Habár az előkészületi /alapozó/ időszakban a fő hangsúly a "tartósfutás" edzéselven van, mégis szükséges bizonyos mértékben olyan edzésanyagok alkalmazása is, amely a speciális /anaerob/ állóképesség fejlesztését szolgálja.

5/ Speciális női fő edzésanyag nincs. A nőknél is ugyanazokat a módszereket, használhatjuk, mint a férfiaknál, az évi edzés folyamán alapjaiban azonos variálással.

6/ Az intervall edzésanyagának alkalmazásánál tekintettel kell lennünk a pubertás után a női szervezet természetétől szűkebb regenerálódó képességére, hogy elkerüljük a túlterhelést. Ez viszonylag azonos intenzitás mellett abszolút hosszabb pihenőidőket jelent terhelés után, mint a férfiaknál.

7/ Az edzések adagolásánál, változatossá tételénél, az edzésanyagok kiválasztásánál ugyanazok a szempontok érvényesülnek, mint a férfiaknál. Ahhoz, hogy superkompensáció az edzések révén teljesítmény-emelkedést eredményezzen – akárcsak a férfiaknál, szükséges a terhelés és pihenés megfelelő viszonya. Tekintettel kell lennünk a versenyző pszichikai és fizikai típusára, pillanatnyi teljesítőképességére, biológiai korára, edzéséveire, napi közérzetére, munkahelyi elfoglaltságára. Amennyiben ez megtörténik, úgy a nőknél is biztosan elkerülhetők a túledzettség tünetei.

A férfi ifjúsági középtávfutás

1/ A férfi ifjúsági középtávfutásban a teljesítményhez szükséges alapok biztosítása és egy célirányos teljesítményfelépítés csak többéves periódusban történhet. Ennek az időszaknak tartalmi alakulása az egyéni oszrosteljesítményhez vezető uton nagyobb jelentőséggel bír, mint a versenyző kora. A széles alapokon nyugvó és magasszintű általános /aerob/ állóképesség elengedhetetlen feltétel ezen az uton, amelynek képzése – a túlnyomó többség véleménye szerint – már az iskoláskorban megkezdődhet.

2/ A felnőtt középtávfutásban bevált edzésanyagok, ha különböző adagolásban, de az ifjúságiak edzésében is hasznosnak mutatkoztak. Emellett az intervall edzés csak egyike a lehetséges edzésanyagoknak. Különleges óvatossággal kell kezelni azokat az edzésanyagokat, amelyek a speciális /anaerob/ állóképesség fejlesztését szolgálják, mivel a fiatal szervezet a felnőttéknél kisebb mértékben képes anaerob körülmények között munkát végezni. Az ilyen edzésanyagokat /tempófutások, intervall sprintek, dombrafutások, stb./ ezért csak az előkészületi időszak végén alkalmazzuk. De semmilyen szakaszban nem lehet több az ilyen jellegű munka az összkilométer 4-10 %-ánál, emellett az egyes időszakokban különböző adagolás lehetséges. Az ilyen edzések gyakran a gyorsaság javítását célzó munkával együtt jelentkeznek /400 m-es távokkal bezárólag/, amely a következő feltétel azon az uton, ami a oszrosteljesítményhez vezet.

3/ A dolog természetéből folyik, hogy igen körülményes az ifjúságiak edzésénél a pontos mennyiséget megadni. A heti edzésnapok számától, a szociális körülményektől és az egyéni lehetőségektől függően az edzők eddigi tapasztalatai szerint minimum heti 30-40, maximum 80-100 km. az a mennyiség, amit a téli időszakban teljesíteni kell. Mivel a sokoldalú előkészítés az atlétika többi ágához hasonlóan itt is fontos kiegészítése a fiatal középtávfutók edzéseinek, nagy súlyt kell azokra helyezni, bár azok a km. mennyiséget nem befolyásolhatják.

4/ A versenyzésnek nagyobb jelentősége van a fiatalok edzésfelépítésében, mint a felnőtteknél, mivel az edzések folyamatában megfelelő módon beépített versenyek ösztönző hatással vannak a további edzőmunkára. Az 5-6 hónapig tartó versenydíszakban 10-12 verseny látszik a legmegfelelőbbnek a fő versenyszámban, amelyek lehetőség szerint 2 hetes időközökben követik egymást.

Ezek között rövidebb távú versenyeken, vagy más atlétikai számokban való részvétel ajánlatos.

Ugyanilyen korlátok közé kell szorítani a mezei versenyeket is, amelyek az edzésfelépítés egyik eszközét jelentik. Egy kb. 5 havi mezei szezonban - amely novembertől márciusig tart - 5-10 alkalommal induljanak az ifjúságiak. A vonatkozó hét edzés összerhelését persze ilyen verseny csökkenti befolyásolja.

5/ A fiatal középtávfutók erősítésére is elegendőek azok a futások, amelyek dombos terepen /felfelé/, vagy nehéz, homokos talajon történnek és a circuit /körkörös/ edzés. A támasztó és kötőszövetek megfelelő állapota a legjobb orvosság az in, izület és szalagsérülésekkel szemben, ezek megfelelő gyakorlatokkal való megerősítése fontos előfeltétele a felkészülésnek.

6/ Különösen nagy jelentősége van a fiatalok pszichológiailag helyes edzésvezetésnek. Általános irányelveket adni ezen a téren természetesen sokkal nehezebb, mint egyéb téren.

Talán pszichológiai okok is szerepet játszanak a fiatalok környezeti változása mellett 18-19 éves korban abban, hogy sok reményteljes atléta-pályafutás idő előtt fejeződik be. A kérdés nyitott, vajon egy szűkebb edzésprogram valamivel gyengébb terheléssel nem biztosít-e optimálisabb feltételeket a későbbi csúcsteljesítményhez szükséges edzésekhez.

A női ifjúsági középtávfutás

1/ Az utolsó évek sportorvosi vizsgálatai bebizonyították, hogy a lányok növekedéséből származó testi teljesítőképességüket 16. életévükre elérik. Az állóképesség, az erő, az izomzat edzhetősége, a rövid ideg tartó csúcsterhelés, valamint a motorikus képességek legnagyobb értékeit e kor körül érik el. A teljesítmény-emelkedés addig részben a fizikai fejlődés következménye, 16 évtől kezdve viszont már csak edzéssel fokozható.

2/ Az utolsó években az USA-ban, Angliában, Jugoszláviában több mint 20.000 10-17 éves lánnyal folytatott kísérletek azt bizonyítják, hogy a legnagyobb teljesítményemelkedés a 10-13/14 éves kor között következik be. Mivel minden esetben 660 yardot, illetve 500 métert futottak, ebből azt a következtetést lehet levonni, hogy legkésőbb ebben a korban meg kell kezdeni az általános állóképesség célirányos fejlesztését, hogy a korra jellemző képességeket kihasználjuk.

A szovjet sportiskolákban a 12-14 éves lányok napi 4700 métert futottak, és évi összteljesítményük eléri a 455 km-t - az erdei futóversenyek nélkül.

Az eddig lezajlott kísérletek mindenesetre nem adtak még választ arra, hogy ezzel adva vannak-e a legjobb előfeltételek a speciális /anaerob/ állóképesség elérésére.

3/ Az angol iskolás lányok a kísérletek során átlagban 26 mp-cel gyorsabbak voltak, mint az amerikaiak. Ebből arra következtethetünk, hogy a sajátos nemzeti edzés és verseny-lehetőségek - Angliában feltehetőleg a népszerű mezei futások - nagyban befolyásolják a teljesítményemelkedés alakulását.

Sok országban még most is előítéletekbe ütközik a hosszabb távok futása, pedig sem sportorvosi, sem sportpedagógiai szempontok nem indokolják. Gyakran nem használják ki megfelelő módon azokat a lehetőségeket, amelyek a 9-12 évesek foglalkoztatásából adódnak.

Az a még sokak által alkalmazott módszer, hogy 14 éves korig, sőt még tovább is, a lányok csak játékos sporttevékenységet folytatnak, már idejét mult, helyette fejlődést biztosító feladatokat és követelményeket kell állítani. Az ifjúsági uszóknaál szerzett tapasztalatok valószínűleg nem alkalmazhatók minden további nélkül a középtávfutásban, de mégis csak felhívják a figyelmet a lehetséges terhelésre. Meg kell vizsgálni, nem lehet-e lényegesen nagyobb követelményeket támasztani a női ifjúságiakkal szemben az eddigiekénél, hogy már az ifjúsági kor végén kiváló eredményeket érhessünk el a középtávfutásban.

4/ Az edzésanyagok kiválasztásánál ugyanaz a helyzet, mint a férfi ifjúságiaknál: minden eddig bevált módszer számításba jöhet, ha nem is azonos adagolásban.

Kb. 10 éves kortól a terhelést abszolút alacsonyabbra kell venni, mint a fiuknál.

Az eddigi kísérletek még nem zártak le, hogy vajon az ifjúsági lányokra is érvényes-e az a felnőtt nőknél tett észrevétel, amennyiben a férfiakhoz hasonlítva két terhelés között abszolút hosszabb pihenőidő szükséges, de valószínű, hogy így van.

5/ A férfi ifjúsági középtávfutásnál már közölt álláspont a sokoldalú felkészítéssel, a versenyztetéssel, az erőfejlesztéssel és a pszichológiailag helyes edzésvezetéssel kapcsolatban, ha lehet, még fokozottabb mértékben vonatkozik a női ifjúságiakra. Sajnos, ezen a téren még kevés ország rendelkezik több éves megfelelő vizsgálati anyaggal.

A magasugrás alapozó edzése

Egy győzelmekkel és vereségekkel teli idény zárult le. Új remények ébrednek az új évadra való felkészülés küszöbén. Mindenki magában ápolgatja a nagy eredmények elérésének gondolatát.

Gondolatban azonban nem elég foglalkozni a magasugrással, csak sok kemény és idegfeszítő edzés eredménye lesz a sóvárgott magasság.

A jobb eredmények eléréséhez szeretnék szerény tapasztalataimból átadni elsősorban azoknak, akik nélkülözik az edző segítő gondoskodását.

Az alapozás a magasugró számára is azt jelenti, hogy ebben az időszakban szerzi meg azokat a képességeket, amelyekre építve a versenyeken nagyobbakat ugrik. A képességeket kell fejleszteni, de nem mindegy, hogy hogyan és milyen arányban.

Az atlétika minden száma megegyezik abban, hogy a négy alapképességre van szükség a nagy eredmények érdekében, de mindegyikben a szükséges mértékben és formában kell, hogy jelentkezzen. Ha valamelyik képesség hiányzik, illetve csak alacsony színvonalon van, komoly akadályok állnak a nagy eredmények előtt.

A magasugrás nekifutásának sebessége messze elmarad a futás közben elérhető legnagyobb sebességtől. De itt nem is erre van szükség, hanem a robbanékonyságban megnyilvánuló gyorsaságra. Egy mozdulat végrehajtásának – a felugrásnak – kell gyorsnak lennie, elsősorban ezt kell fejleszteni. Sokféle gyakorlattal lehet ezt a gyorsaságot növelni, ami főleg általában teszi gyorsrá az ugrót. Az alapozásban már olyan gyakorlatokra is szükség van, amely speciálisan a gyorsaságot fokozza.

Hatalmas erők találkoznak a felugrásban, melyek kezdetben nagyon leterhelik az egész testet és nem csak a lábat. Az alapozásban tehát sokoldalú erősítést kell végezni, mely kiterjed a test minden nagyobb izomcsoportjára. Természetesen az ugrásban aktívan résztvevő izomcsoportokat külön is kell erősíteni. Ezek lehetőleg olyan jellegűek legyenek, amilyenek az ugrás folyamatában.

A jó magasugró arra törekszik a versenyen, hogy ott minél kevesebb ugrást hajtson végre. A rudugrás és a magasugrás a többi ügyességi számtól abban különbözik, hogy a verseny végén kell maximális teljesítményt nyújtani. Amíg távolugrásban mindegy, hogy a 6 ugrás közül melyik a legnagyobb, ha legjobbjá mindenki ugrásánál nagyobb, győzni lehet vele. Hiába ugrik magasugrás közben valaki az első magasságon akármilyen nagyot, a versenyt mégis az nyeri, aki az utolsó magasságon átszuszik. Az ilyenfajta állóképességet fejleszteni kell. Nem elég a formábahozó időszakra hagyni a speciális állóképesség fejlesztését.

Az ügyes embert az jellemzi, hogy minden esetben megtalálja azt a mozdulatot, amivel az előtte álló feladatot meg tudja oldani. Ennek érdekében nagyon sokféle mozgással kell megismerkednie, olyanokkal is, amelyeknek látszólag semmi köze a végzendő sportmozgáshoz. A sok ismeret birtokában azt az egy mozdulatot is pontosabban tudja végrehajtani, illetve sokkal jobban tudja érzékelni az elkövetett hibákat. Ezért kell a magasugrónak is nagyon sokoldalú ügyesítő edzést folytatni.

Ha megnézzük az artisták munkáját, azt tapasztaljuk, hogy akkor is végzik a speciális számuk edzését, amikor nincsenek előadások.

Nálunk nagyon kevés helyen lehet sérülési veszély nélkül üzni a magasugrást, mégis szükséges, hogy valamilyen formában végezzen az ugró olyan felugrásokat, amelyek azonosak a magasugrás felugrásával.

A ruganyosság is külön képesség. Eddig még nem volt róla szó. Azt jelenti, hogy valaki egyik lábról vagy kettőről felugorva magasra tud emelkedni. Ez a képesség jelentkezik leghamarabb az egyedi fejlődés folyamán. A gyorsaság és az erő együttes növelésével lehet fejleszteni. A jól összeállított magasugró edzésen úgy, hogy ruganyossági gyakorlatok nem igen szerepelnek, mert vagy gyorsasági, vagy különböző fajtájú erőgyakorlat van.

A képességek fejlődésével a mozgás ritmusa, formája is változik. Ezzel a változással az alapozó időszakban is lépést kell tartani. Ez azt jelenti, hogy a képességek fejlesztésével párhuzamosan a legfontosabb technikai elemet, a felugrást is gyakorolni kell. Az alapozó időszak feladata, hogy az ugró alapjaiban elvégezze az összehangoló munkát. Ennek érdekében állandóan kell ugrani, ez jó hatással van az ugróerőre is, de fejleszti a speciális ügyességet. Itt kell kialakítani a nekifutás hosszát és ritmusát, a felugrás formáját és ritmusát is. Meg kell szerezni a speciális állóképességet, mert a formábahozó időszakban csak úgy sikerül összehozni az egész mozgást, ha sok ugrás magas szinten való elvégzésére képes.

Nagyon fontos az alapozó időszakban, hogy hullámzó legyen a terhelés. Az ember nem tud hosszú időn keresztül egyforma teljesítményt nyújtani, nem bírja az egyenletes magas szintű terhelést. Ezért az látszik a legalkalmasabbnak, ha három héten keresztül emelkedő, a negyedik héten pedig az előzőkhöz viszonyítva lényegesen kisebb a terhelés. A következő ciklus az előtte lévő 2-3 hét megterhelésével kezdődjék. A terhelést lehet szabályozni az elvégzett felugrások, szökdelések számával, a felemelt tonnák számával, ezen belül pedig a súlyzók súlyával, a játékokra fordított idővel és annak intenzitásával, a lefutott kilométerekkel és azok gyorsaságával. Csak szubjektív érzésre lehet támaszkodni a más jellegű munka mérésénél.

A gyakorlatok között sok olyant is találunk, amelyek nem elszigetelten csak egy képességet fejlesztenek, hanem többet, attól függően, hogy mennyi az ismétlések száma és milyen intenzitással végzik ezeket a gyakorlatokat.

A megterhelés egyszerű szabad gyakorlatokkal is szabályozható. A magasugró edzéséből soha sem hiányozhat az edzés elején végzett kiadós gimnasztika, aminek sokoldalúnak kell lennie, de tartalmazzanak szökdelést is. Nagyon fontos a gimnasztika, mert ezzel lehet legjobban megszerezni és továbbiakban fenntartani az ízületek nagy mozgáshatárát.

Ezenkívül az állóképesség fejlesztésének is kiváló eszköze.

Közismertek az egyes képességek fejlesztésére szolgáló gyakorlatok, ezért ezeket nem sorolom fel, csak néhányat említek meg, amelyek ugyan minden ugró számára jók, de a magasugrók nem nélkülözhetik.

Először ejtsünk egy pár szót a gyorsasági erőt fejlesztő gyakorlatokról. Ilyenek a kis súlyzóval, vagy mással terhelve végzett gyors ütemű gyakorlatok. Pl.: akinek a 30 kg nem jelent különösebb problémát, az egészen gyorsan tud vele guggolásból felállásokat végezni. Ez a gyorsaság meg is felel az általános erő fejlesztésére, de sokkal hatásosabb, ha ezt guggolásból felugrással végeztetjük.

Mivel a magasugrás végzése közben ilyen mély hajlítás nem fordul elő, ezért az is sokkal jobbnak látszik, ha csak 90 fokos a hajlítás és az ugró abból végzi a felugrást. Hatásosak a nyújtott lábbal végzett szökdelések is. Ebben az esetben a leérkezéskor a térd a nagy nyomás következtében behajlik. Ez a behajlás is elég ahhoz, hogy speciálisan fejlessze a felugráshoz szükséges lábizmokat. Különösen jó hatású az emelvényre való fel- és leugrás terheléssel. Ezekben nagyon jól létre lehet hozni az ugráshoz szükséges előfeszítéseket.

Minden magasugrónak nagy gondot okoz, hogy mivel erősítse meg a felugró oldal csípőtájéki izmait, hogy az ugró oldal "jó összefogott" legyen. Sok olyan gyakorlat van, amivel erősíteni lehet ezen izomcsoportokat. De vigyázni kell, úgy erősítsünk, hogy az izom a kívánt helyzetben fejthessék ki maximális teljesítőképességüket. Olyan mozgásokat kell keresni, amelyek a legjobban közelítik meg az ugrás mozgását. Erre legalkalmasabb a lendítő lábon alkalmazott terhelés. Ezt a gyakorlatot az úgynevezett "puli"-val is lehet végezni. Ennek csak az a hátránya, hogy a mozgás gyors megindítása esetében a súlyzó olyan erőt kap, aminek következtében végzi felfelé mozgását. A maximumig lendítés esetében is csak az elején biztosít terhelést. Ugrásnál viszont annál jobb, minél hosszabb uton gyorsíthatjuk a lendítő lábat, minél hosszabb uton tudunk erőt kifejteni. Ezért olyan gyakorlatokat kell keresnünk, amelyek biztosítják ezt. Az expanderrel, vagy gumikötéllel végzett lendítő gyakorlatok esetében a mozgás befejezéséig kell az erőt kifejteni, ennek következtében az ugróoldalt is végig feszesen kell tartani. Megoldja azt is, hogy a legnagyobb erő kifejtést a végén kell teljesíteni, mert minél továbbnyújtjuk a gumit, annál nagyobb az ellenállása.

Ennek dinamikus formája az, amikor a versenyző lendítő lábának lábfejeére tesszük a terhelést és az ugró úgy igyekszik magasra felugrani, hogy a lehető legnagyobbat lendít.

Most néhány olyan edzéstervet írok le, amit végrehajtottak. Végrehajtották még ma is ugranak, ha nem is tartozik mindegyik a magyar élvonalhoz. Igyekszem úgy összeválasztani hogy mindenkinek megközelítően azonos idő szerepeljen.

Az edzésterv elején röviden jellemzem a versenyzőt.

Zuba Mária: 1945-ben született, 175 cm magas 63 kg. súlyu. 1960. őszétől sportol rendszeresen, addig az általános iskolában néha kézilabdázott. Magasugrásra csak 1961. januárja óta készül.

Eredményei: 1960.-ban 135 cm
1961.-ben 150 cm
1962.-ben 156 cm
1964.-ben 158 cm

Edzésterve: 1963. február 11-23.-ig.

11-én, hétfőn: Átmozgatás homokzsákkal és emelés 40-40. /Tarkóra tett zsákkal hanyattfekvésből felülés, hasonfekvésben hátrahajlitgatás, lábfejre akasztott zsákkal nyújtottlábú emelések mindkét lábbal /3x6 mp/ izometriás húzás. /Nyújtott lábbal a sarok 10-15 cm-re a talajtól, lendítő lábbal./

12-én, kedden: 30 felugrás /10 fejjel érintve, 20 lábbal érintve/ 2.5 tonna emelés 34-54 kg-mal, főleg guggolások, de nyomás is.

13-án, szerdán: Átmozgatás homokzsákkal 30x44 kg-mal szökdelés. 6x5 mp izometriás húzás.

14-én, csütörtök: 6x3 mp. húzás.

15-én, pénteken: 30 felugrás, 2.5 tonna emelés 54-34 kg-mal, 6x3 mp húzás.

16-án, szombat: 6x3 mp húzás

17-én, vasárnap: pihenő.

18-án, hétfőn: Homokzsákkal átmozgatás, 20 kg-mal 25 törzsdöntésből gyors kinyúlás.

19-én, kedden: 30 felugrás, 2.5 tonna emelés 48-34 kg-mal, 6x3 mp húzás

20-án, szerdán: Homokzsákkal átmozgatás és 20 kg-mal 30 háterősítő gyakorlat.

21-én, csütörtök 6x3 mp húzás.

22-én, pénteken: 35 felugrás, 2.5 tonna emelés 44-38 kg-mal /nyomás is/ 6x3 mp húzás

23-én, szombaton 6x3 mp húzás.

Edzéstervezet: 1964. február 17-23.-ig.

17-én, hétfőn: 25 perc könnyű futkározás terepen

18-én, kedden: 25 felugrás asztalra /torna asztal/, 15 fejjel, 20 lábbal érintve /7 felugrás 1 kg-s lábfejre erősített zsákkal/ 8x20 szökdelés 34 kg-mal számolyra.

19-én, szerdán: 3x3 guggolás 74 kg-mal, 10 szökdelés 58 kg-mal számolyra, homokzsákkal 20-20 emelés.

20-án, csütörtök: 8-10 térdelőrajt, 100 szökdelés 80 cm felett 10-es szériákban.

21-én, pénteken: 30 felugrás asztalra, 20 fejjel, 25 lábbal érintve /8 zsákkal/ 8x20 szökdelés 34 kg-mal számolyra.

22-én, szombaton: 25 helyből magasugrás, 3x3 guggolás 74 kg-mal, 10 lökés 54 kg-mal, 15-15 emelés homokzsákkal

Minden edzés előtt közös kiadós gimnasztika. Minden másjellegű gyakorlatot a csoporttal együtt végzett.

Szekeres Tibor: 1941-ben született, 186 cm magas és 72 kg. 1957. tavaszán kezdett atlétizálni, addig főleg tornázott.

Eredményei: 1957-ben: 165 cm

1958-ban: 180 cm

1959-ben: 186 cm

1960-ban: 191 cm

1961-ben: 200 cm

1962-ben: 205 cm

Edzéstervezet 1962. február 12-28-ig.

12-én, hétfőn: de: 1500-2000 m futkározás, közben 5-6 lendületes 100 m, 500 m szökdelés 50 méteres szakaszokban.
du: 40-50 ugrás szemből 160-180 cm-ig. Kevés mozgás talajon és szereken.

13-án, kedden: homokzsákkal 50-50, 20 lendítés zsákkal vagy expanderrel, 5x10 szökdelés számolyra 45 kg-mal.

14-én, szerdán: de: 2000-2500 m könnyű futkározás, közben 6-7 lendületes 100 m. Felugrási gyakorlatok 9 lépésből könnyen, ritmusra 50-60. Jobb lábon szökdelés 150 m.
du: teremben sok talaj és szertorna gyakorlat.

15-én, csütörtök: de: 25-30 ugrás lábbal érintve, homokzsákkal 50-50, lendítés, zsákkal vagy expanderrel 15-20, számolyra szökdelés 60 kg-mal 3x10.
du: 5 tonna /2x6 100 kg-mal, utána minden széria után 5 csökkenítés, az utolsó hat 85 kg-mal, felugrással/

16-án, pénteken: de: 2000-2500 m futkározás, közben 3-4 lendületes 100 m. 500 m szökdelés.
du: 50-60 ugrás lábbal érintve, 40 kg-mal szökdelés számolyra 4x10.

17-én, szombaton: de: teremben kiadós talaj és szertorna gyakorlatok.
du: 5x6 guggolás 100 kg-mal.

18-án, vasárnap: uszás.

19-én, hétfőn: közepes mennyiségű talaj és szertorna gyakorlatok. 20 perc kosárlabda.

20-án, kedden: teremben gumiasztalon kevés ugrás /ha van/. Szabadban a felugrás könnyű gyakorlása 20-25, 3x100 m lendületesen.

21-én, szerdán: 3.5 tonna guggolás és emelés 95-100 kg-ig /6-os szériák/ Levezetés szabadban.

22-én, csütörtök: kevés talajtorna.

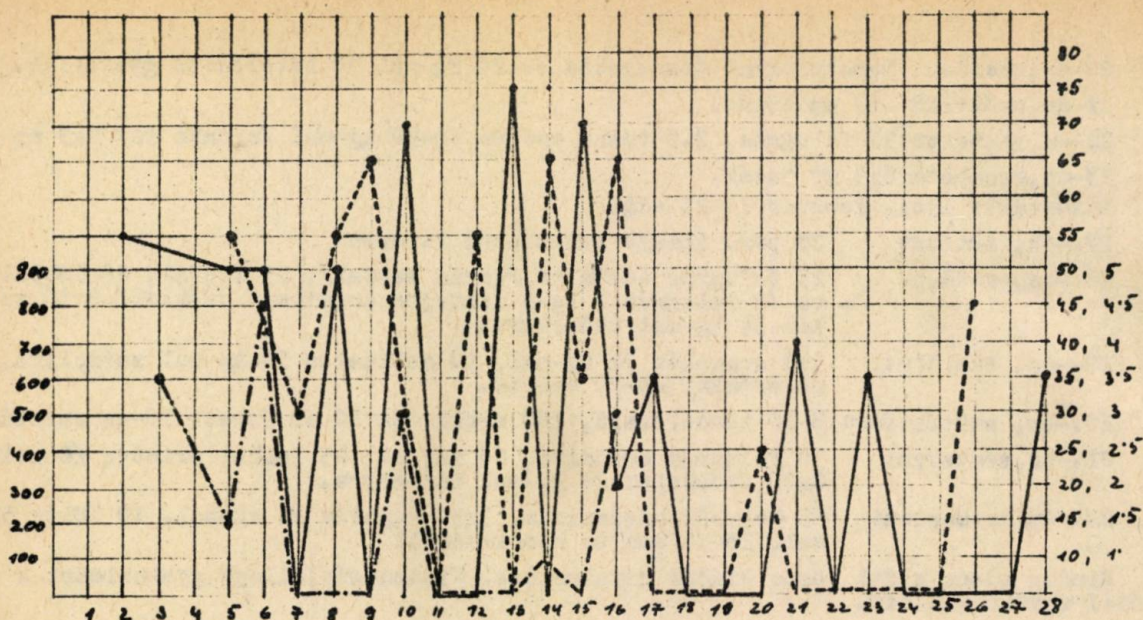
23-án, pénteken: 3 tonna guggolás /6-os szériák/, kevés szakítás. Levezetés szabadban.

24-én, szombaton: 3000 m könnyű futkározás, közben 3-4 lendületes 100 m.

25-én, vasárnap: uszás.

A februári edzéstervezet ténylegesen végrehajtott súlyemelő, szökdelő és ugró munka grafikonja:

Súlyemelés tonnában: 53, felugrások száma 445, szökdelések méterben: 2750.



Jelzések: súlyemelés: ——— .felugrások:----- .szökdelések:-----

Medovárszki János: 1937-ben született, 187 cm magas, 75 kg súlyu. 14 éves kora óta atlétizál. Edzéseit 1962. novemberétől irányítom.

Eredményei: 1961-ben: 206 cm
 1962-ben: 203 cm
 1963-ban: 203 cm
 1964-ben: 206 cm
 1965-ben: 209 cm

Edzésterv: 1963. február 4-17.-ig.

- 4-én, hétfőn: Kiadós talajtorna és kosárlabda
- 5-én, kedden: 30-35 felugrás /15 fejjel, 20 lábbal, ebből 7 zsákkal/
 3 tonna emelés 58-78 kg-mal, homokzsákkal 20-20, 20 kg-os súlyzóval 30 háterősítő.
- 6-án, szerdán: kiadós talajtorna és kosárlabda
- 7-én, csütörtökön: 3 tonna emelés 68-78 kg-mal, 10 kg-os tárcsával kiadós gimnasztika.
- 8-án, pénteken: 30-35 felugrás /mint az előző/, 3 tonna emelés 68-78 kg-mal, 44 kg-mal 20 szökdelés, homokzsákkal 40-40.
- 9-én, szombaton: kiadós reggeli torna
- 10-én, vasárnap: uszás
- 11-én, hétfőn: A felugrás előkészítésének gyakorlása kb. 30 percig szabadban. Kiadós kosárlabda.
- 12-én, kedden: 4 tonna emelés 84-78 kg-mal, 30-30 szökdelés számolyra egy lábon 30 kg-mal.
- 13-án, szerdán: kiadós reggeli torna homokzsákkal. 5x3 isometriás gyakorlat.
- 14-én, csütörtökön: 4 tonna emelés 84-54 kg-mal, 40x50 kg-mal szökdelés számolyra.
- 15-én, pénteken: 3 tonna emelés 68-44 kg-mal /sok szakítás és lökés is/, 5x3 mp huzás
- 16-án, szombaton: pihenő
- 17-én, vasárnap: uszkálás.

A fenti edzésterveket valóban végrehajtották. A versenyzők ennek következtében fejlődtek is. Az elvek nagyjából azonosak, azonban a gyakorlati megvalósításban sokszor nagy eltérések mutatkoztak. Ezek abból adódtak, hogy teljesen alkalmazkodni kellett a versenyzők edzésre fordítható idejéhez. Akinek volt lehetősége, kétszer is edzett naponta. A szabadban végezhető munkát pl. Zubánál 1963. telén egyáltalán nem lehetett beiktatni a szorozatos mandulagyulladás miatt.

A súlyzók súlya is mutat látszólagos ellentétet, de az elvégzett mennyiség is. Azt mindig a versenyző pillanatnyi állapota /időszak/, előképzettsége, főleg pedig a munka jellegének szükségessége határozta meg.

Nem ajánlatos az edzéstervek szolgái lemásolása, mert lehet, hogy adott esetben nem hozza meg a várt fejlődést. Csak mint példát lehet követni megfelelő átértékelés, egyénre szabás után.

Azt mondják: "minden ut Mekkába vezet". Ez az ut, amit leírtam, ha nem is vezetett Mekkába, de arrafelé vitte versenyzőimet. Mivel a közmondás több utról beszél, ez csak egy kis ösvény a sok nagy ut között. Több uton is el lehet jutni a nagy eredményekhez, de az biztos, hogy mindegyik mellett ott állnak a vödörök, amiben az izzadtságot gyűjtik. Olyan ut nincs, ahol csak menni kell minden erőfeszítés nélkül. Az utat mindennap járni kell, mert aki sokat pihen, az sohasem éri el a csúcst. Az ut legnagyobb részét az alapozó és a formábahozó időszakban kell megtenni, hogy a versenyek alatt már a csucsralépés maradjon.

Tusz Ferenc

Rúdugró módszerem

/Megjegyzés: Ez a cikk Prihoda beszámolója a Német Atlétikai Szövetség Mainzban tartott továbbképző tanfolyamán "A rúdugrás módszere" című témáról. Ő edzi Tomaseket és Jindrát sok más jó csehslovák rúdugró mellett./

Rúdugró módszeremben azt a sorrendet szeretném bemutatni, amellyel ezen igényes gyakorlat elsajátítható. A kondicionális előkészítés kérdését, amelyek szoros kapcsolatban állnak a gyakorlati renddel, nem fogom közelebbről tárgyalni.

A tanulási folyamat lehetőségeinek megválasztásában jelentősége van:

1. A követendő módszernek,
2. egyes olyan feladatok kiemelésének, amelyre gyakorlásunk irányul,
3. az eszközök és gyakorlatok lehetőségeinek megválasztása,
4. a kiképzés tulajdonképpeni megválasztása, a jelentős fő hibák felismerése és kijavítása. Ide tartozik még a didaktikai elvek alkalmazása is: ez olyan feladat mely nagyon általános ahhoz, hogysem erről beszélnünk kellene.

A gyakorlati módszer

Alapvetően két módszert különböztetünk meg: a teljességre törekvő és az analitikus-szintetikus módszert. A teljességi módszerre a legjobb példa a finn Olenius edzőnek ismert eljárása, aki kezdettől fogva egyetlen eszközt alkalmaz, és pedig a lécszerű ugrást. Itt az ugró technikáját a hibák kijavításával tökéletesíti. Ezt szélsőségesen teljességre törekvő módszernek tekinthetjük. Ezen kívül vannak a teljességre törekvő módszernek olyan változatai is, amikor ugyan teljességgel, de könnyített feltételekkel járnak el.

Az a meggyőződésem, hogy ügyes emberekkel, akiknek van megfelelő mozgásérzékük, célhoz lehet érni különböző módszerekkel és hogy az a módszer, amelyet valamely edző választ, inkább függ saját egyéniségétől. Én ezeknek a módszereknek kombinációját részesítem előnyben. Az időbeli felépítésben és az ismétlések sokaságában inkább a teljes mozgást hangsúlyozom a maga ritmikus egységében, még ha ezáltal meg is nehezednek egyes mozgás-kezdések.

Az analitikus-szintetikus módszert egyes olyan technikai elemek iskolázásánál használom fel, amelyek mozgási fegyelmet követelnek. Ilyenek a beszuró gyakorlatok, az elugrás és a rudra való átjutás gyakorlata. Az ugrás további felaprózását és az egyes mozgások gyakorlását szükség szerint, a hibák kiküszöbölésénél alkalmazom.

A rúdugrás gyakorlásának fokozatai

- 1.fokozat: az ugrás alapfokának gyakorlása,
- 2.fokozat: az egyes ugrási fázisok kijavítása,
- 3.fokozat: az üvegrúd-technika gyakorlása,
- 4.fokozat: egyéni stílus kialakítása.

Ezek a fokozatok folyamatosan következnek egymásután és csak azért mutatom be őket felosztva, hogy a felépítés szemléltetőbb és érthetőbb legyen.

A rúd kiválasztása

Meg vagyok győződve, hogy a kezdő gyakorlatokat /lásd az 1. és 2. tanulási fok/tetszésszerűen lehet elvégezni, ha az ugró súlyának megfelel és biztonságos. Jelenlegi gyakorlatban helyes a szokásos rudakat /tehát fémből va ókat is/ használni. Kezdők részére a bambuszrudak a legjobbak. Az üvegrúd túlzott értékelése a kezdők oktatásánál igen gyakran káros pszichológiai következményekhez vezet az ugrónál és az edzőnél. Gyakran arra a hamis következtetésre jutnak, hogy a tanulást csak a megfelelő rúd akadályozza, nem pedig a nem megfelelő, elégtelen gyakorlati mód.

Ezen túlmenően viszont elengedhetetlen, hogy az egyes fázisok kicsiszolásánál az oda megfelelő, helyes keménységű üvegrudat használják. Másrésről jobb bambuszruddal dolgozni, mint egy rossz üvegruddal. A tulalgy üvegrúd, amely már az ugró pusztasúlya alatt is meghajlik, elkerülhetetlenül az elugró aktivitásának csökkenéséhez vezet, annak emelkedése helyett.

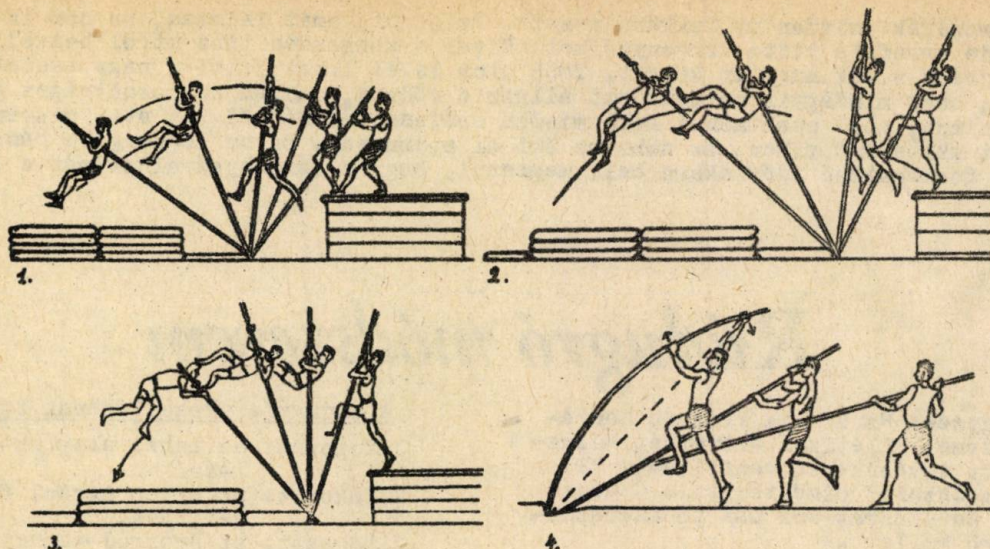
Az egyes fokozatok gyakorlásának rendje:

1.fokozat: a technikai alapok elsajátítása

1. feladat: egyensúlygyakorlatok a rudon. Végrehajtása: lendülés a rudon /pl. szekrényről/ az ugrógödörbe, mégpedig a rud körüli elforgással vagy anélkül /1-3. ábra/. Ezen a fokon a megfelelő lábbal való elugrást, a lendülő láb munkáját az elugrásnál, a kinyújtott felső karral való hosszú függést, a fej visszatartását szorosan a rud mögött különösen ki kell hangsúlyozni és ezekre különösen ügyelni kell.

2. feladat: a ruddal való futás elsajátítása. Könnyed és gyorsuló futást is kell a ruddal végezni. Eközben a lábak maximálisan dolgoznak, de a karokat és vállakat nyugodtan kell tartani.

3. feladat: ugrógyakorlatok lécs nélkül. Ezt a homokgödörnél gyakoroljuk. A beszurás a gödör homokjába történik /ez nagyobb



biztonságot nyújt/. A gyakorlatok hasonlóak azokhoz, amelyeket a 2. és 3. ábrán mutatunk be, azzal az eltéréssel, hogy ezúttal az egész síkon, azaz laposan folyik le:

a/ kettős nekifutó lépésből: rud távolugrás felugrás nélkül,

b/ ugyanaz forgással és huzódzkodással.

Itt hangsúlyozni kell a helyes elugrást, de még aláfutás nélkül. Ügyelni kell a lendítő láb helyes beállítására és a jó függésre jó egyensúly mellett, amikor a rudat a fej felett és nem oldalt tartják.

4. feladat: ugrógyakorlatok a léc felett. Továbbra is a homokos gödörnél /távolugró gödör/ maradunk és az elugrásnál ismét a gödör homokjába szurunk:

a/ 3-4 kettős nekifutó lépésből: ruddal távol-magasugrás, amikor a léc 120-150 cm-re van a beszurás helyétől.

b/ a léc fokozatos megközelítése és magasztása. Egyben a nekifutást is fokozatosan hosszabbítják.

Ezeknél a léc feletti ugrásoknál különösen a forduló támasz helyes végrehajtását kell hangsúlyozni és megfigyelni.

5. feladat: ugrások beszuró szekrényre. Itt a 4. feladattal azonos gyakorlatokat végeznek; ez a fokozat az ugró szoktatása a szekrényhez.

A tanulási folyamatnak ez az 1. fokozata függ az ugró életkorától és mozgáskészségétől /alkalmasságától/. Alkalmassággal, tehetséggel bíró ifjúsági sportolóknál, akik rendszeresen edzenek, ez az 1. fokozat egész rövid lehet.

2. fokozat: az egyes ugrási fázisok helyesbítése

1. feladat: a ruddal való nekifutás helyesbítése. Gyorsuló futásokkal vagy szabályos nekifutás tanulással, a végrehajtott rudugrás összekapcsolva. Tehát: sok futás ruddal!

2. feladat: a beszurás javítása. Analitikus gyakorlatként megismételjük a "beszurógyakorlatokat" helybenfutásból és futásból, az elugrás jelzésével. A gyakorlatok folyamán a beszuró mozdulatok gyors keresztülvitelére helyezzük a hangsúlyt,

kb. 30 cm széles fogással. A jobb ökölnek a beszurás után a homlok előtt kell lennie, az alsókarnak idejében kell megengednie, az ugró sem a fejét, sem a törzsét nem hajlíthatja előre vagy oldalt. A beszurást mindig rövid vagy hosszabbított nekifutásból léc nélküli vagy léc feletti ugrásokkal javítják.

3. feladat: az elugrás és átjutás javítása. Itt is az analitikus gyakorlatokat részesítjük előnyben az egyes elemek automatikussá tételére és egyes mozgásfolyamatok jobb megértése céljából. Ehhez pl. a következő gyakorlatokat használjuk:

a/ elugrás járásból. Az edző hátulról lenyomja az ugró vállait;

b/ ugrás 2 kettős nekifutólépésből függésbe.

Rugalmas ruddal gyakorolni lehet ezeknél a gyakorlatoknál az alsó kar nekifejlesztését a rudnak, az ugynevezett előre-hajlást. Ezeknél az elugrási gyakorlatoknál arra kell vigyázni, hogy valóban elugrás és ne ellendülés legyen.

Ezeknél a gyakorló ugrásoknak jórészt rövid vagy közepes nekifutással hajtják végre. A léc feletti ugrásnál az állvány távolsága a beszurószekrénytől 60 cm, mellyel az elugrás és a fellendülés nyomtatékosan előre irányul.

1. Tulságos aláfutás az elugrásnál és átlendülésnél /az elugrás helyét a gyakorlásnál meg lehet jelölni/

2. Az elugrás jobbra tér ki balos ugróknál /a beszurást kell javítani anélkül hogy a fej balra térne ki/.

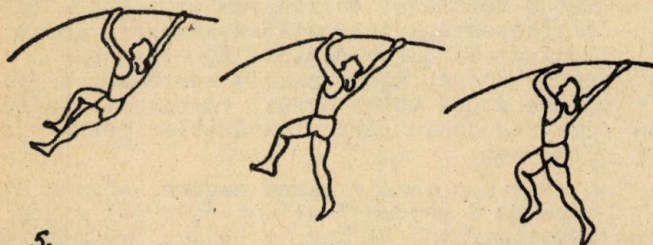
3. Nem eléggé viszik a rudat a fej fölé.

4. A fej balra hajlása az elugrásnál /csak ismételt analitikus gyakorlatokkal lehet javítani/.

4. feladat: a felhuzódzkodás és a forduló-támasz javítása. Előkészítő gyakorlatként a huzódzkodást és a forduló-támaszt: fálnak támasztott vagy a beszurószekrénybe rögzített rudnál állva végzik. Kezdetben a gyakorlatot annyira hajtják végre, hogy jobb karral a rudhoz érnek, később meg kell kísérelni az első és felsőkar teljes lenyomását végrehajtani.

Az ugráshoz a késleltetett forduló-támaszra helyezük a súlyt, közben a rudat a jobb felsőkarhoz húzzuk. Nem tanuljuk már az aktív térdmozgással történő fogást, mint a fémrud-technikánál, hanem az ingáról huzódzkodásba és a forduló-támaszba való sima átmenetre helyezük a súlyt. A karral történő felhuzódzkodást először ferdén álló rudon hajtjuk végre, a függőlegesen keresztül /aminél a felhuzódzkodás könnyebb/, később a lécs felett történő rendes ugrásnál.

3. fokozat: az üvegrud-technika elsajátítása. Az üvegrud-technika néhány alapvető jellegzetességét az ugró már a 2. fokozatnál megtanulja, pl. /a karok/ a széle-



5.



6.

Sokan képviselik az első irányzatot. Az jellemzi különösen, hogy már a kezdő ugyanolyan széles fogással ugrik be a rudba, mint a magas tudású élsportoló. A különböző teljességre törekvő és analitikus gyakorlatban is különös súlyt helyeznek a rud lehető legszélesebb, különösen az első kar feszítő hatása által elért hajlítására.

A mi módszerünk szerinti gyakorlásnál Csehszlovákiában, inkább a második irányzat felé hajlunk /Hansen-féle technika/. Bár szintén hangsúlyozzuk a feszítő fogást, de csak az elugrás pillanatában. A későbbi fázisokban a rud meghajlítását csakis az ingaszerű és guruló mozgás útján tartjuk fontosnak. Alacsonyabb fogás esetén nem követelünk feltétlenül tulságos széles /30-40 cm/ fogást. Magasabb fogásnál a fogás-szélesség is nagyobb lesz. Főként teljes ugrásokat végzünk lécs nélkül, vagy a lécs felett. Gyakorlásunk fő módszere arra irányul, hogy a hibákat fokozatosan megszüntessük. Fontos a rud keménységének helyes megválasztása. Kicsiny választék mellett a keménységet szabályozhatjuk a beszurászokrénny mélyebbre helyezésével. Alapvető hibák:

- a/ elugrásnál a karok, különösen a bal kar, túl késői megmerevítése /fixálása/,
- b/ hibás, vagy pontatlan elugrás, az elugróláb késlekedésével,
- c/ passzív függés késleltetett lábellenállással
- d/ a tökéletlen fogástámasz,
- e/ túl korai elfordulás,
- f/ túl korai lendülés a lécs irányába.

Az elemző és a technikát utánzó gyakorlatok kérdése az üvegrud-technika megjavításához /pl. gumikötél/:

Ugy gondoljuk, hogy ezen gyakorlatoknak csak akkor van értelmük, ha teljes egészében az ugrás közvetlen alapjaival vannak összefüggésben, tehát ha összefüggnek

sebb fogását a beszurásnál, az erősebb szorítást, azt, hogy ne vigye mellét a rudhoz és a forduló-támasz késleltetését a térdek behajlítása nélkül.

Az üvegrudon való helyzetváltoztatás további folyamatában két szélsőséges irányzatot tudunk megkülönböztetni:

1/ azt, amelynél a rud behajlítását kezdettől fogva a bal kar feszítő hatása fokoz /Pennel huzó-nyomó technikája, lásd 5. rajz/ és

2/ azt, amelynél a rud hajlítását kezdettől fogva az ingaszerű és guruló mozgás fokozza /Hansen huzó-lendülő technikája, lásd 6. rajz/.

az elugrással és az ingamozgással. Egyetlen olyan gyakorlatot sem használunk fel, amelynél csak a gurulást, az áthaladást, vagy csak a forgó-támaszt gyakoroljuk anélkül, hogy ezeket a gyakorlatokat az ugrás első része meg ne előzné. Az a véleményünk, hogy ezek a gyakorlatok nyugalmi állapotból, vagy más helyzetből, mint ahogyan az ugráskor következik, helytelen és nem kívánatos kapcsolódások beidegződését és automatizálódását idézik elő.

4. fokozat: az egyéni stílus kialakítása. Ezt a szakaszt a módszeres gyakorlatsorozat legfontosabb részének tekintem. A feladat: megtalálni a személyhez szabott stílust. Ez az egyéni mozgástulajdonságokon nyugszik, amikor is az ugró testi és szellemi tulajdonságainak legerősebb uralkodó oldalát vesszük tekintetbe.

Fő problémát az alábbiak adják:

- meghatározni az optimális kapcsolatot azok között a tényezők között, amelyek egyrészt a rud felállítását, másrészt a vertikális huzóerőt segítik elő,
- meghatározni a tolóerő és a lendületi erő helyes egymásutánjának viszonyát az elugrásnál,
- meghatározni a helyes technika és az elugrás célszerű helyét,
- meghatározni a függésnek és az ingamozgásnak módját, a lendítőláb indításának két lábbal, vagy vezető bal lábbal történő lendületét, a lábellenállítás, nyújtás, illetve hajlítás időbeni összehangolását,
- a lécs feletti áthaladás módja, a láb, a karok és a fej helyzete az áthaladás után,
- a forduló-támasz és az ellökés módja,
- a rud keménysége és a fogásmagassága közötti optimális viszony, valamint a további fogásmagasság és jobb magasságku-

lönbség előrelátható kifejlődése /a fogásmagasság és a lécmagasság közötti viszony/ az elugrásnál.

Magától értetődik, hogy ezek a viszonokok az ugró típusától is függenek. Amint

azonban az atléta technikai készségei és kondicionális körülményei megjavulnak, ugy ezek is azonnal változnak.

/Megjelent: Die Lehre der Leichtathletik 1966. április 13.-i számában./

A nők középtávfutó edzése

Az atlétikai középtávfutó számokban – mind az élvonalban, mind pedig alsóbb vonalon – jelentős fejlődés tapasztalható az összes többi állóképességi sportággal párhuzamosan. Ez az edzés módszer megváltozásának következménye, mely viszont az egyes országok nemzeti edzés módszerére is befolyást gyakorol.

A modern futóedzés szorosan kapcsolódik Lydiard nevéhez az 1960-as olimpia óta. Már előtte is sokan hatottak a közép- és hosszútávfutás nemzetközi edzés rendszerére, közben a nők középtávfutó edzésére is.

Rövid fejtegetésemben két kérdéssel szeretnék foglalkozni:

1/ Mi jellemzi a modern futóedzést?

2/ Ennek alapelvei teljes mértékben alkalmazhatók-e a nők középtávfutó edzésében?

A terhelés jelenti az edzést, nem pedig a szünet!

A modern középtávfutó edzésre jellemző:

- az összerterhelés rendkívül magasfokú emelése, mégpedig mind a terhelés terjedelmét, mind a terhelés intenzitását tekintve, vagyis az általános /aerob/ és a speciális /anaerob/ állóképesség lehető legnagyobb fejlesztése;

- a kiválasztott és alkalmazott edzés-módszerek egymásközt optimalis viszonyra, különbsképpen állóképességi módszer, az intervall módszer, valamint az ellenőrző- és versenymódszer;

- az általános és speciális állóképesség súlypontjai lehető legmagasabb fokú egymásutániságában való fejlesztésének elve;

- olyan edzés, melynek célja a legmagasabbfokú terhelés bírása, ahol a terhelés fázisai képezik az edzést, nem pedig a szünetek;

- a speciális állóképességre összpontosított időszakban valóban a versenyhez közelálló edzés /a futás távja, iram/ az év csúcspontjára való célratörő előkészülettel;

- hatékony ellenőrzési rendszer az edzettségi állapot és a sportforma különféle szempontok szerinti állandó és tervszerű ellenőrzésére;

- az edzés nagyfokú pszichikai-erkölcsi hatékonysága, hogy a sportág sajátossága megfelelően az egyénnek, továbbá legyen valódi indítéka és hajtóereje a teljesítmény-készséghez;

- a terhelés és pihenés lehető legjobb arányának biztosítása.

A 2 perc alatti eredmény nemsokára megszokottá válik.

Vajon a modern középtávfutó edzés ezen alapvető jellegzetességei, melyeket ma a

világ legjobb középtávfutóinál látunk megvalósítva, átvihetők-e a nők edzésére?

Azt gondolom, hogy igen, feltétlenül! Az a véleményem, hogy még lényegesen lehet javítani a női középtávfutó eredményeket. Nem utolsósorban azért, mert a női szervezet a férfiéval összehasonlítva éppen az állóképességi teljesítőképességben mutat legnagyobb hasonlóságot. És éppen ezt a tényt vették igen csekély mértékben figyelembe a nők középtávfutó edzésénél. Ezért itt még tekintélyes feltáratlan tartalékok léteznek.

Már nem sokáig várat magára, hogy a 800 méteres 2 perces "fal"-at áttörjék a női középtávfutók és hogy 1000 és 1500 méteren valamint 1 mérföldön kiváló eredményt érjenek el.

Ehhez azonban szükséges, hogy – a férfiakéhoz hasonlóan – a női futók a teljesítőképességük széles skálájával rendelkezzenek 400-tól 10.000 méterig.

A következő teljesítményekre gondolok:

53.0 mp	400 méteren,
2:35.0 "	1000 "
4:20.0 "	1500 "
9:30.0 "	3000 "
36:00.0 "	10.000 "

melyek mint alapok a 2 perces 800 méter teljesítéséhez;

Míg a 400 méteres teljesítmény az anaerob teljesítőképesség kifejezője, addig az 1000-tól a 10.000 méterig a teljesítmény a női futók eltérő, de egymástól függő aerob teljesítőképességének minőségét tükrözi. Ez utóbbi meghatározza az anyagcsere-egyensúly határát is. Minél magasabban fekszik ez a határ, annál nagyobb a speciális állóképesség fejlesztésének lehetősége is.

A jóslatot példák igazolják:

Ezek a gondolatok – most még ha mosolyra késztetnek is – nem légbőlkapottak, hanem a középtávfutás teljesítményfejlődésének és az edzés módszer fejlődésének boncolgatásából adódnak.

Ezt mutatják az alábbi példák:

M. Chamberlain /Uj-Zéland/ 400 = 53.9, 800 = 2:01.4, 1500 = 4:21.0, 1 mérföld = 4:41.0. Kiváló általános állóképességre lehet következtetni a fenti távokon tapasztalt maraton-teljesítményéből.

H. Suppe /NDK/ 400 = 54.5, 800 = 2:04.3 /német csucs/, 1000 = 2:44.0, 3000 = 9:50. /ellenőrző futás eredménye/, 10.000 = 39:10.0 /ellenőrző futás eredménye/

G. Schmidt /NDK/ 400 = 53.8, 800 = 2:07. 1000 = 2:45.0, 3000 = 9:48.0 /ellenőrző futás/, 10.000 = 39:25.0 /ellenőrző futás/

Még tovább sorolhatnánk ezeket a példákat.

A megkövetelt teljesítmény-skála – mint az állóképesség legfontosabb alapformái

teljesítményszintjének kifejezője – csak akkor érhető el, ha a férfiak edzésének mintájára a modern középtávfutó edzés – a bevezetőben említett 1-8. alatti jellemzőit – a 800 méteres női futók edzésében átfogóan alkalmazzák.

Végkövetkeztetések:

Ez ténylegesen többek között az alábbiakat jelenti:

- 1/ Naponkénti futóedzés megvalósítása,
- 2/ Az edzéstervjelem lényeges felemelése – megközelítve a férfiakét,
- 3/ A terhelés-intenzitás lényeges fokozása, az általános állóképesség minőségének megjavítása a versenyhez közelálló speciális edzés révén,

4/ Az általános állóképesség optimális fejlesztésére a női középtávfutók edzésénél is a tartós teljesítmény-módszer képezze a nagyobb részt /80%/, mégis a női lelki alkatot tekintetbe véve szükséges a tempó állandó ellenőrzése, hogy elkerüljük a "lazsálás" okozta a gyakori kuszóbalatti ingereket.

5/ A speciális állóképesség legnagyobb fokú fejlesztésének főmódszere az inter-

vall-módszer, a választott távok körében, a legjobb teljesítmény 90 %-ával való ingererősséggel, a versenyhez hasonló távokon, teljes kipihenési szünetekkel, valamint az ellenőrző – és versenymódszer.

6/ A mindenkori edzés- illetve versenyzési szakasz tartalmi követelményeinek figyelembe vételével a női középtávfutó verseny- illetve edzésprogramjába gyakrabban kell felvenni az 1000 és 1500 méteres versenytávokat, a 2000 és 3000 méteres mezei futóversenyeket, valamint az 5000 és 10.000 méteres ellenőrző futásokat.

7/ Az edzésfelépítésnél okvetlenül jobban figyelembe kell venni, hogy a női szervezet fiziológiai érése 3 évvel korábban zárul le, mint a férfiaké. Ez azt jelenti, meg kell vizsgálni, hogy a női ifjúságiakkal szemben nem állithatunk-e fel lényegesen magasabb követelményeket, hogy ezáltal korábban, az ifjúsági A osztály végén már kiváló teljesítményeket érthessenek el.

Csak ilyen irányú munkával lesz lehetséges – véleményem szerint – a nők középtávfutásának teljesítmény-fejlődését jelentős mértékben meggyorsítani.

/Megjelent a Der Leichtatlet 1966.23. számában./

A lengyel sprinteredmények titka

Ha a fekete Bambuck a 200 méteres távon nem szerezte volna meg a francia aranyérmet, akkor a lengyel sprinterek az Európa Bajnokságon elért teljes győzelemről számolhattak volna be. Még így is bámulatos az egyéni versenyek mérlege: 100 méteren első, 200 méteren második és 400 méteren kettős győzelem. Nem is beszélve a nők két kettős győzelméről.

Elbeszélgettünk Mach-hal, a lengyel sprinter válogatott edzőjével e győzelem háttéréről. Ime a véleménye:

"Nem hiszem, hogy a lengyelek tehetségesebb sprinterek lennének, mint a többi európai, de rendszeresebbé tettük a sprint tréninget. Bár a sprinter formája gyorsan változhat, de ez a változás nem lehet olyan mérvű, hogy a versenyző hirtelen három tizeddel gyengébbet fusson 100 méteren. Itt is komoly előkészítésre és munkára van szükség.

A tehetség magában nem elég. Ezért mindenekelőtt két alapelv szerint válogattunk: egyrészt szükséges, hogy a sprinterben meglegyenek a testi előfeltételek. Gradzinszky és Werner magasságuk és testsúlyuk alapján talán ideális típusok. Dudziak is megközelíti ezt.

Mindezen kívül szükséges, hogy a versenyzőben kellő munkaakarat legyen, mert nélküle semmi értelme a további képzésnek.

Badenszky-nél bár nincsenek meg az ideális feltételek, de nagy kitartással, állóképességgel és erővel rendelkezik.

Rendkívül fontos, hogy megfelelő távon futtassák a versenyzőket. Majdnem mindenki tud 100 méteren futni, de 200 méternél már kezdődik a kiválogatás.

Semmi értelme sincs annak, ha valaki egy évi kemény munka után csak 1 tizedmásodpercet tud javulni, tovább futtassuk rövid távon. Valószínűleg ezzel magyarázható 400 méteren a versenyzői szám emelkedése. A tehetséges versenyzőt ne engedjük a neki rövid távon indulni, hanem mindjárt megkezdhetjük a hosszabb távra való felkészítését – még akkor is, ha a mult fogalmai szerint ehhez még fiatal lenne. Tipikus példa erre Werner. Mint ifjúsági 46.4-et futott tavaly egy 4x400 méteres váltóban.

Ha pedig ez megfelel, akkor sohasem korai a hosszabb távra való felkészülés. Szép példa erre a zürichi Dietzi esete. Miért kinlódjon 100 méteren, ahol nem tud elérni csúcseredményt, testsúlyából sem tud leadni, testalkata és súlya miatt hosszú időre van szüksége, amíg lendületbe jön.

Felfogásom egyébként számokkal bizonyítható. Lengyelországban jelenleg három futónk van, akik 100 méteren 10.3-at tudnak elérni, nyolcan 21.2-t 200 méteren és tizenketten 48 másodperc alatt 400 méteren. Ezekhez még további husz 400 méteres futónk van 48 és 49 másodperc között, akik megfelelő edzéssel még tovább javulhatnak, vagy át kell állniuk 800 méterre. Teljesítményük tehát így alakulhat."

/Megjelent: a Sport Zürich 1966. szeptember 5. számában. Fordította: Gulácsi Mária./

Vélemények az EB-ről

A VIII. Atlétikai Európa Bajnokság, augusztus 30-szeptember 4.

Első mérleg, első tanulságok

Hat szenvedélyes nap után minden tisztelet a magyar rendezésnek, mely hibátlan volt a pályán és figyelemreméltó az újságíróknak nyújtott lehetőségek terén. Itt az ideje, hogy elkészítsük az első mérleget.

Első megállapítás: A fiatalok gyorsan tűntek fel és győztek a régiek felett: Bambuck, Ottoz, Frinolli, Haase, Madobust, Nordwig, Stoikowski, Torith például, nem is beszélve Nallet-ről és több másról, mint Kemper, akik már készen állnak az utódlásra. Ezzel szemben megőrizték bajnoki címüket: Matuszewski /800 méteren/, Varju /súlylökésben/ és Lusis /gerelyhajításban/.

Második megállapítás: A bajnokságokon viszonylag kevés csúcseredmény született. Ez lényegében általános színvonalcsökkenés következménye: a szovjet atléták ingadozása a futószámokban, Nagy-Britannia visszaesése általában /igaz, ez volt az utolsó eset, hogy a Nemzetközösségi Játékok egybeestek az Európa Bajnoksággal, ennek ellenére sem elsőrendű a brit atlétika/, valamint az északi atlétika teljes eltűnése az oka. Néhány finn dobó és ugró szerepelt jobban, de a valaha briliáns svéd atlétika tökéletesen nulla lett.

Harmadik megállapítás: Két ország hozott teljesítményt: Nyugat-Németország és Lengyelország. Az egyik teljesebb, a másik érdekesen visszaeső a középtávutásban az 1957-60 közötti gyors fejlődés után. Két nemzet ért el gyors fejlődést: Kelet-Németország és Franciaország. Az előbbi érte ugyan néhány csalódás, melyek egyes atléták túlértékeléséből származtak, és akik könnyebb körülmények között érték el jó teljesítményeiket. A rövidtávfutók /10.2-esek/ kiugrásra hajlamosak, mely nem engedhető meg egy Európa Bajnokságon, a középtávfutók /Haase kivételével/ ugyancsak nem erősítették meg előzetes időeredményeiket. De a versenyzésben, gyaloglásban /nem beszélve a női számokról/ a keletnémetek bizonyosságot tettek technikájuk és felkészülésük komolyságáról.

Franciaország helyezést ért el az összes futószámban és négy ugrószám közül háromban. A selejtezők folyamán a francia atlétákat lehetett leg többször látni: gyenge pontjaik maradtak a 400 és 800 méteres futásban, valamint dobószámokban, Colnard-nak a súlylökésben elért jó egyéni teljesítménye ellenére.

Ha egy dobó gárda kinevelése sok időbe telik is, viszont rövid idő alatt lehet megjavítani a 400 és 800 méteres helyzetet. Erre megvannak eszközeink. 400 méteren olyan emberek, mint Nallet, sőt még Devillon is, meg fogják szorítani Samper-t 800-on és Lurot-t 1500 méteren. Másoknak kellene felfejlődni a közeli jövőben: Toussaint-nek, Taillard-nak és Colin-nak.

Sajnálattal állapítottuk meg 400, majd pedig 800 méteren legjobbaink rossz regenerálódó képességét. A selejtezőben mindig jól szerepeltek, mégis igen gyengék voltak a középdöntőben. Itt mutatkozik meg a téli alapozó edzés hiánya, amely pedig alapja minden komoly fejlődésnek. Tudják-e sokan, hogy Vera Nikolio, a fiatal jugoszláv futónő napi 15 km-t fut és 10.000 méteren 38 percet ért el.

A többi ország főleg csak egyéniségeket adott, még Olaszország is nagyszerű gátfutóival és a gyalogló Pamich-sal, a néhány érdekes fiatalon kívül.

Az Európa Bajnokság kritikája

Bizonyos csalódottság érzése követte az eredményhirdetéseket. Egyetlen világ- vagy Európa-csucs sem dőlt meg Budapesten: és ha 15 bajnoki csucs meg is dőlt, az csak természetes négy évvel Belgrád után.

Mindezek ellenére egyes számok olimpiai színvonaluak voltak, nevezetesen a 3000 méteres akadályfutás, a távolugrás és a kalapácsvetés.

Ezen három szám mindegyikében a nyolc döntős között valamivel több, mint felét megtalálhatnánk a világ bajnokság döntőjében is.

A 3000 méteres akadályfutásban a hatodik 8:31.6-os időt ért el /Tokióban 8:38.6/, kalapácsvetésben a hatodik helyezett 65.28-at dobott /Tokióban 66.65/. Távolugrásban, ha a pálya nem ázott volna el, az első három helyezett elérhette volna a 8 métert. Tokióban a hatodik helyezett 734-et ugrott, szemben a budapesti 759-cel.

A távolugrással kapcsolatban mindjárt megjegyzem, hogy Ter-Ovaneszjan, a nagy favorit egy kicsit önmagát verte meg. Az esőtől tönkrement pályán az első három kísérlet alatt valóban sikerült neki 786-os ugrás, míg ellenfelei teljesen meg voltak zavarodva. Ettől kezdve azt hitte, hogy nem veszítheti el már az aranyérmet. Láthattuk, hogy tréfálkozott, tökéletesen dekoncentrált volt.

De végülis megszűnt az eső és a rugalmas - figyelemreméltóan gyors felszívódó képességű - pálya állandóan csak javult. Ekkor következett be a drámai fordulat az utolsó ugrásoknál: Davies ugrása 798, Cochardé pedig 788. Ter-Ovaneszjan megkísérelte tehát újból az összpontosítást és 788-as ugrásával megmentette az ezüstérmet. Valójában csak két ugrás alkalmával ugrott teljesen komolyan: az első és utolsó ugrásnál.

Megismétlődött a tokiói eset!

Az ideális 800 méter. A 800 méter és a hármasugrás enyhén visszaesésben volt. Bár 16 benyomást keltettek a 800 méteren elért teljesítmények, mégis úgy érezzük, hogy ebben

az évben az olimpiai döntőben csak 50 % lett volna európai /Rynn, Clough, Farrell, Nelson nem jutottak volna a döntőbe/.

Ez a verseny egy kissé a Viry-Chatillin-i verseny visszavágója volt francia szempontból /1.5 másodperces különbséggel/, - hála Carternek. Vajon miért volt, hogy egy brit futó - szokásától eltérően - vezette dopbergéssel ezt a versenyt? Vajon Bulterért dolgozott /aki augusztus 30-án 1:46.5 másodperccel a legjobb európai időt futotta/, aki nek gyenge a hajrája? Carter, aki 780 méternél még vezetett, egy hajszállal lemaradt a bronzéremről is azért, mert egy kissé túl gyorsan futott a táv közepén, míg a mögötte futók pedig körülbelül ideális ütemben haladtak.

Hármasugrásban a hatodik helyezettnek 16.39 sikerült, Tokióban a hatodik csak 16.15-öt ugrott.

Igen jó európai színvonalat értek el a 110 és a 400 méteres gáton. Az előfutamokat is figyelembe véve, Budapest és Tokió közötti összehasonlítás az alábbi:

110 m gátfutás:

1964	1.	13.6 másodperc,	6.	14.0 másodperc
1966	1.	13.7 "	6.	14.1 "

400 m gátfutás:

1964	1.	49.6 másodperc	6.	50.7 másodperc
1966	1.	49.8 "	6.	50.7 "

Ezt a versenyszámot a két olasz uralta: Ottoz és Frinolli kitűnő átlaggal.

Ugyanezt mondhatjuk a gerelyhajításról is.

Tokióban 1.	82.66 méter	6.	76.94 méter
Budapesten 1.	84.48 méter	6.	79.26 méter

A többi - egészében véve kevésbé kitűnően sikerült - versenyszámoknál /így a rudugrásnál a harmadik és negyedik helyezettet nagy úr választotta el Bliznyecov kiesése miatt/ figyelembe kell venni a körülményeket.

Akadályozó tényezők a rövidtávúfutó számoknál

A legrosszabb napon futották a 100 méteres síkfutást: eső, lágy futópálya, hideg, enyhe ellenszél. Ezen kívül az elektromos időmérés is 12-15 századmásodperccel hátránysabb helyzetbe hozta a futókat /a Nemzetközi Atlétikai Szövetség által eldöntött ötszázad másodperces kiigazítás gyakorlatilag egytizedes hátrányt jelent a kézi időméréssel szemben: ez az az idő, amely az emberi reflex tartama, összehasonlítva a készülék azonnali működésével/. Így tehát minden elért időt egytized másodperccel csökkenteni kell 100 és 200 méteren, továbbá a 110 méteres gátfutásban.

Nyilvánvalóan csak egy olimpiai klasszisu futó van rövidtávon: Bambuck. Miért vesztette el a 100 métert az igen jó középdöntő után? Kétségtelenül volt lámpaláza, amelyet csak növeltek a legkedvezőtlenebb körülmények olyan atléta számára, aki meleg éghajlatról jött és ezek még erősebben hatottak rá, mint a többiekre. Ez a vereség felszabadította Bambuckot 200 méterre, arra a távra, amelyre egyébként nem is készült speciálisan. Ez a 200 méter, melyet elkésve futottak, nem tükrözte a versenyzők igazi értékét.

Még három jó rövidtávúfutó: a lengyel Maniak és Dudziak - akik közül az első saját bevallása szerint is gyengébb formában volt, mint Tokióban, valamint az olasz Giannatosio, aki Maniakhoz hasonlítható típusú futó: zömök, rendkívül erős lábakkal.

Érdekes összegyűjteni a legjobb 100 méteres időeredményeket /egytized másodperc javítással/, számításba véve mindazon futamokat, amelyeknél a szélnek csak gyenge szerepe volt:

	<u>döntő</u>	<u>középdöntő</u>	<u>selejtező</u>
1. Maniak	10.4	10.6	10.5
2. Bambuck	10.4	10.4	10.3
3. Piquemal	10.4	10.6	10.6
4. Knickenberg	10.4	10.5	10.5
5. Giannatosio	10.4	10.6	—
6. Gianni	10.5	10.5	10.6
7. Kelly	10.6	10.6	10.6
8. Ivanov	10.6	10.6	10.3

Ezeket kívül 10.5-öt futott még: Erbstösser /NDK/, 10.6-ot Campbell /angol/, Eggers /NDK/, Zamfirescu /román/, Berger /francia/, Nikolaidis /görög/ és Felsen /NSZK/.

Nem volt rossz a 400 méteres síkfutás, sem a magasugrás. Nem könnyű maximális teljesítményt nyújtani több órán át tartó versenyben. Az átlagos különbség 3 cm volt. Emlékezzünk vissza, hogy Tokióban a 400 méteres síkfutás győztesének a 45.1 másodperc, a hatodik helyezettjének pedig a 46.0 másodperc sikerült, szemben a Budapesten elért 46.0, illetőleg a 46.9-cel.

Magasugrásban a 212 cm-es eredményükkel Madobust és Sainte-Rose - ezen a napon jobbak voltak ellenfeleiknél - csak hatodikak lehettek volna Tokióban.

Visszaesésben a középtávúfutás

Az 5000 és a 10.000 méter egy kissé az átlag fölött volt. Az utóbbi, melyet teljes iramban és kitűnő hőmérsékleti körülmények között bonyolítottak le, megszenvedte Roelants

majdnem előre látható kihagyását. A győztes Haase – akivel kapcsolatban bizonyos fenn-tartás látszik szükségesnek – 47 másodperccel maradt el Clarke világcsúcsától. Mégis ki-elégítőek az átlagos eredmények: az első helyezett 28:26.0-os és a hatodik 28:50.4-es eredménye a Tokióban elért 28:24.2-vel, illetve a 28:59.4-gyel szemben.

Az 5000 méteren gyakorlatilag mindössze két olimpiai klasszisu futó vett részt: Jazy és Norpoth. Ennek az 5000 méternek csak az utolsó kilométere volt érdekes, mely ragyogó iramot hozott /2:28.2/.

A rendszertelen iramban futott versenyen elért teljesítményt bizonyos számítási mód-szerekkel értékelték. Bebizonyosodott, hogy ez kb. 12 másodpercet jelent. Tehát az ilyen körülmények között lefutott 5000 méter 13:42.8-as ideje elméletileg /ugy tünik/ 13:30.54-nek felel meg. Mindezt természetesen csak tájékoztató jelleggel közöljük.

Jazy nem futotta ki magát az utolsó 400 méteren: feltételezhető tehát, hogy utolsó kilométerét 2:27 alatt is lefuthatta volna, ami negyven évvel ezelőtt világcsúcs lehetett volna ezen a távon.

A súlylökés értékét csak győztesének, a magyar Varjunak 19.43 méteres dobása adta meg, valamint az a tény, hogy mostantól kezdve a 18 méter jelenti az európai súlylökő-klaszsis alsó határát, a 19 méter pedig a világklaszsis mértéke. Az 1500 méteres síkfutás az értékelés legutolsó helyét foglalhatja el.

A középöntők többet ígértek. De a versenyszám nem tartotta be ígéretét: először azért, mert túlságosan nagy volt a résztvevők száma, másodszor pedig, mert – sajnos – azok a versenyzők, akik képesek iramban 3:38-at futni /Jazy, Wadoux és May/ nem mertek semmit sem kockáztatni.

Csodának tartható, hogy Jazy képes volt követni Norpoth és Tummier csengetés utáni elfutását. És, ha mi féltettük a francia futót az 5000 méteres versenyben, ez csak azért volt, mert meg volt a lehetőség arra, hogy csengetéskor tizenöt ember lesz egy csomóban. Ebben az esetben pedig minden megtörténhet. Nagy szerencse, hogy a magyar Kiss túl mesz-sziről kezdte a hajrát és teljesen bebiztosított bennünket!

Senki sem tette ezt meg 1500 méteren – Wadoux nem használta ki a cél előtt 850 mé-terrel adódott kedvező helyzetét – és nagyon szerencsésnek kell tartanunk, hogy a ver-senyt nem Simpson vagy De Hertoghe nyerte!

Kiváncsiak a véleményemre? Szerintem, ha Jazy és Wadoux együttesen, váltakozva fut-ják végig a versenyt, úgy biztosíthatták volna az első és második helyet maguknak. Mivel pedig a német párosnak hagyták a kezdeményezést, mert látták a verseny gyenge iramát, meg kell mondanom, kizárólag csak maguknak tehetnek szemrehányást...

Végülis mit mondhatunk ezen bajnoki versenyről?

Senki sem tud már olyan nagy és mély benyomást kelteni, mint 1950-ben Zatopek vagy 1962-ben Morale...

Azt lehet mondani, hogy egy sikon mozogtak: Jazy, Ottoz, Frinolli, Davies, Nordwig, Lusi, Klim és von Moltke. Nagy szenzációt jelentettek: Kudinski, Madubost, Stikowski és Thorit, akinek diszkoszvetésben elért győzelme kedvezőtlen időjárásban meglehetősen kö-zepes színvonalu versenyben született. Ellenkező szempontból, de alig kisebb mértékben keltett szenzációt az a két vereség, melyet a két csehszlovák atléta, Odlozil és Danek szenvedtek el az 1500 méteres síkfutásban, illetve a diszkoszvetésben.

Nem beszéltem még a marathoni futásról. A színvonal nem volt magas. A kiöregedett mezei futó angol-ír Hogan győzelme jól jelöli a határt.

Ezzel szemben nagy fejlődést mutatott a két váltószám, különösen a 4x100-on Olasz-ország és Lengyelország távollétében. Hat európai váltó tud 39-39.8-at 4x100-on és 3:04-3:06-ot 4x400-on, de ezek közül csak négy kerülhetne be az olimpiai döntőbe.

/Megjelent a "L'Équipe" 1966. szeptember 8.-i számában. A cikket írta: Gaston Meyer/

Futás nélkül nincs sport

Ezzel a címmel jelent meg Dr. Szabó Miklós sokszoros hosszútávfutó bajnokunk könyve.

A tetszetős kiállításban kiadott könyv elsősorban a közép- és hosszútávfutók edzés-problémáival foglalkozik. Ismerteti a jelenleg legjobbnak tartott edzés-elgondolásokat, erre konkrét utmutatást is ad. Segítséget nyújt a rövidtávfutóknak is, különösen azoknak, akik edző nélkül dolgoznak.

Majdnem minden lényeges sportágat felülélve kitér a futás szerepére a többi sportág-ban is. Speciálisan foglalkozik a futással fejleszthető képességek növelésével.

Nemcsak minden atlétának és kezdő edzőnek ad nagyon hasznos tanácsot, de más sport-ágbeliek is eredményesen olvasgathatják.

Kapható a könyvesboltokban, ára 6.80 Ft.

Tusz Ferenc

Edzők oldala

A MASZ Edzőbizottsága feladatául tűzte ki az edzők folyamatos továbbképzésének biztosítását.

Ennek egyik eszközeként az "Atlétikában" rendszeresítjük e rovatot, melynek feladata lesz a különböző aktuális szakcikkek közlése, szakmai viták indítása bizonyos kérdésekben, valamint a TTKI "Külföldi szakirodalmi tájékoztatója"-ban megjelent és bennünket érdeklő rövid szemlék ismertetése. Ezenél megadjuk a TTKI könyvtára katonának számát, melynek alapján bárki megtalálhatja azokat. A lefordított cikkek mindenkinek rendelkezésére állnak a helyszínen. Továbbiakban tehát csupán az edzőkön múlik, hogy mennyire élnek a lehetőségekkel. Reméljük, sokaknak tudunk ezzel segítséget nyújtani.

Szjtör József

a MASZ Edzőbizottság vezetője

Külföldi szakirodalmi tájékoztató

/Az alábbi cikkek megtalálhatók a TTKI Bp. XII. Alkotás u. 44.sz. alatti könyvtárhelyiségében./

66-1916, II/5 X 2 HAYEG: A rudugrás energia-raktározása és a rud hajlása. /Pole Vaulting Energy Storage and Pole Ben/ Scholastic Coach, 1966. márc.7. 56-58. és 86-89. oldal, 6 ábra, 8 ref.

A fiber-úveggyúddal végzett rudugrás problémái: 1/ energiaraktározás a rud hajlása révén, 2/ a hajlás fenntartása az energia visszamaradása optimális pillanatáig, 3/ ebben a pillanatban a rudugró testének olyan helyzetben kell lennie, hogy a visszanyert energiát a legjobban kihasználhassa. A cikk azt fejtegeti, hogy a tudományos kutatás, a gyakorlat és az elmélet mennyiben járul hozzá a jelenlegi rudugró-technika kialakításához. A kutatásokban Pikulsky, Hopper /Pennel ugrásával kapcsolatban/ Lindner Pennel, Schmelz és Reinhardt ugrásainak film-elemzésével/, a neves aerodinamikus Ganslen és mások jártak az élen. Kiértékeléseik szerint a rohamnak nagy sebességűnek és a rudba irányulónak kell lennie. Számos más megfigyelés alapján több, további részletet is kiértékeltek. A gyakorlat rendkívül értékes tapasztalatokkal fejlesztette a technikát. A mechanika a mérőleges és párhuzamos erőrendszer szerepének tisztázásával adott további hozzájárulást.

66-1952, V/7. RUSKIN, K.: A súlylökő edzés válogatott problémái. Lekka Atletyka, 1966. 5. sz. 15-16.

A súlylökő edzés néhány kérdését boncolgatja a testalkat és az alkalmassági vizsgálatok alapján. A vizsgálatokat két csoportban végezte. Az egyikben 20 elsőosztályú versenyző volt, a másikban pedig 100 krakkói diák, akiket véletlenszerűen válogattak össze. Megállapítja, hogy a súlylökő testalkata jelentősen eltér az átlagostól. Jellemzője: a nagy átlagsúly és masszív testszerkezet. Jó izomzat, különösen a végtagokban. Nem egyenletesen oszlanak el a zsírszövetek a testen. Legtöbb van a törzs területén, legkevesebb a felső végtagok. Hosszu végtagok, nem nagyon hosszú, de erős törzzsel - ez a súlylökő optimális testformája. Az alkalmasság és a morfológiai jellemzők közötti összefüggések adják a legeredményesebb edzések kiinduló pontjait.

66-1959, VIII/11. ZIEGLER, J.B.: Ismerd meg izmaidat! Strength and Health, 1966.5.sz. 40-41. old.

A Bob Hoffmann Alapítvány az izomerő fejlesztésének problémáit kutatja. Vezetője, Ziegler dr. népszerű cikksorozatban foglalkozik ennek a bonyolult témakörnek alapvető kérdéseivel. Ezúttal az izmokról és az azok karbantartásához elengedhetetlenül szükséges mozgásról értekezik.

66-2002, VIII/11, X/2. BALIK B.: Fiatal atléták erőképzése. Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1966. 4.sz. 28-30. old.

A kezdő sportolók izomtömege kis és közepes intenzitású erőgyakorlatok sokszori megismétlésével fejleszthető legjobban. Az ujoncok többségénél erős a hát, de gyengék a törzs elülső részének izmai, erősek a comb elülső, de gyengék a hátsó oldalán húzódó izmok. Ezért a sportedzés első három évében a fejlődésben visszamaradt izomcsoportok erősítése a fő feladat. A fő elv: a mindennapi életben ritkán használt mozgások alkalmazása. Ebben az időszakban az erőfelkészítésben fontos helyet kap az akrobatika, amely sokoldalúan fejleszti az izomzatot, bővíti a mozgáshetőségeket és fejleszti az akaratot; ugyancsak foglalkozni kell nehezékekkel, főleg tömött labdával, 4 kilós homokzsákkal, de semmiképpen sem a súlyzókkal. Ez utóbbira csak az erőképzés következő szakaszában, a 15-16 éves korban kerülhet sor, de megfelelő mértéktartással.

66-2003, VIII/11. WINTS J.R.: Erősítsük azokat a térdeket! Scholastic Coach 1966. 8.sz. 36-38. old. 3 fénykép.

Nagy szükség van a térd erősítésére általában, de különösen a testi érintkezéssel járó csapatportokban. Nemcsak sérüléseket előz meg, de jóval nagyobb önbizalmat is ad a sportolónak, ha bizhatik térdében. A szerző számos - alaposan kikísérletezett - egyszerű térd- és lábfej erősítő gyakorlatot mutat be képekben és írásban.

66-2004. VIII.11. BOUCEK B.: A súlyedzés hatása a testsúlyra és a sebességre. Streng and Health, 1966. 5.sz. 16-19. old., képek és táblázat.

Bill Boucek, az ottawai egyetem főedzője 1959. óta rendszeres súlyedzésre fogta va-

lamennyi sportolóját. Hat év eredményei alapján megállapította, hogy a megfelelően betervezett edzés eredményeképpen a testsúly, s ugyanakkor a futósebesség is növekedett.

66-2009, VIII.16. FROLOV A.P.-FEDOROV: A fizikai gyakorlatok eredményessége a nap különböző óráiban. Vöpriszki na Fizicsaszkiata Kultura 1966. 4.sz. 229-232. old.

19-23 éves katonákon vizsgálták a legfontosabb idegfolyamatok dinamikáját a nap különböző óráiban folytatott izommunka hatására. A végzett munka ciklikus természetű volt és teljes kifáradásig tartott. Az eredményből levonható következtetések: a kora reggel /6-7 óra/ és este /21-22 óra/ végzett fizikai gyakorlatok hatása csekély. Az erőt és állóképességet igénylő gyakorlatokat a nappali órákban kell végrehajtani /16-18. óra/.

Nagyfokú koordinálást igénylő gyakorlatok végzésének legcélszerűbb időpontja a késő délelőtti órák /11-12 óra/

A korareggeli órák nem nagy intenzitással és erőfeszítéssel járó munkára /6-7 óra/ használhatók fel, s ez egyben eszköz is a központi idegrendszer optimális idegállapotának előidézésére. További vizsgálatok szükségesek még annak tisztázására, mily összefüggés található a fizikai gyakorlatok végrehajtása és az edzettségi állapot között a nap különböző óráiban.

66-2021, X/2. SEVIGNE, F.: Charlie Greene érdekes rajtstílusa. Scholastic Coach, 1966. /márc./ 7.sz. 14-15. oldal 14 képes film.

Ch.Greene amerikai főiskolai vágtabajnok, aki az idei télen állította be a 60 yardos vágára 5.9 mp-es világosucsat, rendkívül furcsán rajtol. Térdei derékszögben hajlanak, törzs mélyre kerül, de vízszintes, feje lóg. Valósággal beleesik a rajtba, s egészen mélyen előredőlvé teszi meg az első néhány lépést.

66-2023. X/2. HOFFMANN K.: A vágázó lépéshosszának és szaporaságának függősége a testmagasságtól és a lábhossztól. Fizicka Kultura, 1966. 1-2.sz. 32-41. old.

1. A testmagasság és a lábhossz, valamint a lépéshossz és a lépésszaporaság között szemmellátható összefüggést találunk, de a lábhossz inkább van kapcsolatban azokkal a tulajdonságokkal, amelyek jellemzők a futóra, mint a testmagasság.

A következő indexeket állapították meg:

	a testmagasság	a lábhossz
maximális lépéshossz	kb. 1.3	kb. 2.35
átlagos lépéshossz	kb. 1.2	kb. 2.15
átlagos lépésszaporaság	kb. 8.0	kb. 4.4-4.5

2. A legjobb és a leggyengébb klasszisu futók lépéseinek frekvenciája nem nagyon különbözik egymástól, kivéve a nyulánk futókat, akiknél a felsőtest relative gyengébb izomzatú.

3. Amíg a legjobb vágázók lépéshossza ugyanabban a versenyben nagyon hasonló, a lépések legnagyobb frekvenciája azokon a versenyeken jelentkezik, amelyeken a versenyző legjobb eredményeit éri el.

66-2025. X/2. BOB SEAGREN elhódította a világcsucst. Athletics Weekly 1966.21.sz. 25. oldal.

Az 532-cel új rudugró világosucst felállító Bob Seagren fejlődése: 1959-ben 244 cm, 1960-ban 259 cm, 1961-ben 289 cm, 1962-ben 376, 1963-ban 437, 1964-ben 458, 1965-ben 498, végül 1966-ban 532 cm! Ugyanezen a versenyen Kip Keino Ryun és Grelle mögött csak harmadik lett 2 mérőldön /8:25.2, amerikai osucos/, Randy Matson 21.09-el visszavágott a csak 19.66-ot dobó Steinhauernek, O'Brien 19.57-es egyéni osucosal harmadik lett. Amikor O'Brien első olimpiai aranyérmét nyerte, Matson csak hét éves volt.

66-2027 X/2. Tomie Smith fantasztikus vágója. Athletics Weekly 1966.20.sz. 2. old.

A texasi T.Smith, Bud Winter amerikai vágtaedző tanítványa, a kaliforniai San José-ban 19.5 mp-et futott 220 yardon egyenes pályán s így 0.5 mp-et faragott le Sime és Budd világosucsából. Smith világosucsa a világ eddigi legnagyobb átlagsebességének tekinthető. Ezt elemzi ki a cikk. Érdemes megemlíteni, hogy ugyanezen a hasábokon Bud Winter éppen egy évvel ezelőtt kijelentette, hogy Tomie jobban gyorsul, mint Bob Hayes /maximális sebessége 70-75 yard helyett már 60-nál eléri/ s azt tovább tudja fenntartani, mint Hayes. Akkor a rajtja még gyenge volt, de úgy látszik, azóta azt is sikerült feljavítani.

66-2028 X/2. KARIKOSK O.4 Az utkeresés tíz esztendeje és eredményei. Legkaja Atletika 1966. 4.sz. 2-3. old.

A fiatal középtávutók edzésmódszertanának problémáival kapcsolatban egyesek úgy vélik, hogy a fő figyelmet a vágázóedzéseknek kell szentelni, s csak 9 éves kortól kezdve lehet elkezdni a középtávokra a speciális edzést. Mások azt javasolják, hogy kezdetben általános és speciális állóképességet fejlesztő edzéseket kell tartani.

A szerzőt a fiatal futókkal végzett munka tapasztalatai arra a következtetésre vezették, hogy vágázástól a középtávokhoz, tehát a gyorsaságtól az állóképességhez vezetni a helytelen.

A vágázó edzés ma már azért sem készítheti fel a szervezetet a középtávokra, mert a vágázásban a speciális állóképesség az izmokban lezajló anaerob folyamatoktól függ, míg középtávokon a speciális állóképességet főleg a szív-érrendszer és légzőszervek lehatóségei szabják meg.

66-2031 X/2. KAZLAUSZKASZ V.: Edzés homokon Legkaja Atletika 1966. 4. sz. 7. old.

A homokon való futásra minden futónak, főleg hosszútávfutónak szüksége van. Ez igen erősíti a láb izmait és szalagjait, tökéletesíti a légzőrendszert. Lehetővé teszi az állóképesség magas szintjének elérését. A versenyzőidőszakban a kemény talajon, salakon való futással kapcsolatban profilaktív jellegű. A szervezetre gyakorolt hatásánál fogva egyenértékű az 1200 m tengerszintfeletti futással, ami a mexikói olimpiára való felkészülés időszakában különös jelentőségűvé válik.

66-2033 X/2. Idézésre méltó idézések. Track and Field News, 1966. 2.sz. 22. old.

Ron Clarke szerint a szakaszos edzés testileg is, de főként szellemileg, idegileg nagyon fárasztó, s egyáltalán nem szórakoztató, nem adja meg a sportolónak a sportörömet. Ezért az ausztrál futók továbbra is a saját - intervall-mentes - edzésmódszerüket folytatják.

66-2036 X/2. LANGE, G.: A gátfutó technika néhány problémája. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1966. 4.sz. 327-337. old.

A gátfutás mozgásának elemzése után rámutat a különböző távok egymástól eltérő technikájára, a gátak közötti futás eltérő formáira, a 400 és 200-as gátfutás néhány technikai sajátosságára és a gátvétel leggyakoribb hibáira.

66-2037 X/2. GIBSON, K.: A követő láb technikája és gyakorlatai. Scholastic Coach 1966. 7.sz. 34. és 40. old. 2 fénykép.

A gátfutás technikás versenyszám, igen sok munkát igényel. A szerző a követő láb /tehát melyről a gátralépés történik/ technikájával foglalkozik, annak igen gyors mozdulatára, a lábfej szerepére, s ezzel a lábbal végzett, gát utáni lépésre fordítja figyelmét, majd néhány speciális gyakorlatot ismertet a követő lábbal kapcsolatban.

66-2039 X/2. POPOV, V.: Az ugrótechnika tökéletesítésének irányítása. Legkaja Atletika, 1966. 4.sz. 9-10. oldal, 2 ábra.

A távolugrás az egymással összefüggő és egymást követő mozgásfázisok és elemek láncolata. A technika tökéletesítése összefügg a mozgás konkrét kinematikai és dinamikai jellemzőinek eltéréseivel. A világ legjobb 15 távolugrójánál a technika vizsgálata lehetővé tette azon irányok feltárását, amelyek az eredmények javulásának arányában a karakterisztikák változásában észlelhetők. Az ugrásoknak 6.90-től 8.37-ig történő növekedésekor az alábbi jelenségek figyelhetők meg:

1/ a roham sebessége 9.0-től 10.5 m/sec-ra növekszik közvetlenül az elugrás előtt, a rohamtávolság 42 m-ről 44-re, a test súlypontjának kezdősebessége az elugráskor 8.5-től 9.54 m/sec-re emelkedik.

2/ az elrugaszkodást követő "kirepülés" szöge 20 fok marad

3/ az elrugaszkodás ideje 0.13-ról 0.11 sec-ra csökken,

4/ a támaszperiódus 46 fokról 39 fokra csökken annak folytán, hogy a lécfogás szöge 62 fokról 65 fokra, az elrugaszkodás szöge pedig 71 fokról 74 fokra emelkedik.

5/ az elrugaszkodó láb térdízületben a hajlásszög 42 fokról 35 fokra csökken.

6/ a lécfogásnál a test hátradőlése mínusz 3 fokig csökken, az elugrás pillanatában pedig plusz 3 fokig emelkedik.

7/ talajéréskor a láb és a talaj által bezárt szög 40 fokról 20 fokra csökken,

/Az Edzőbizottság megjegyzése: Popov, Ter-Ovaneszjan edzője, aki egy mérnökkel és egy orvossal működik együtt és összesen öt versenyzővel foglalkozik, mindent a legapróbb részletekig kidolgoz./

66-2043 X/2 CUNGE, F.: Viktor Lanski edző, módszere és tanítványai. Lekka Atletika, 1966. 5.sz. 29. oldal.

A magasugró versenyen ujabban egyre gyakrabban hallani Viktor Lanski nevét, amikor a jó eredménnyel szereplő versenyzők edzőjének neve után érdeklődnek. Mint okleveles edző, Ukrajna egyik kis helységében kezdte pályafutását. Tökéletesen ismerte a magasugrás technikáját és oktatási módszere mágnesként vonzotta hozzá a tanítványokat a Szovjetunió minden részéből.

Tanítványaival hetenként 10 edzést tart, de olyan jó időbeosztással, hogy a versenyzőknek bőven jut idejük tanulásra is. A magasugrás minden egyes mozzanatát részletesen kidolgozza tanítványaival. A fő súlyt a gyors és dinamikus mozgásra helyezi. A fiatalok pszichikai edzésére és intellektuális fejlesztésére külön súlyt helyez. Önkéntes tanítványaitól kötelezvényt vesz, amelyben kötelezik magukat a rendszeres edzésre. Ugy véli, hogy minden fiúból lehet ugrót faragni. Nem tehetségek felkutatására koncentrálna figyelmét, hanem új, tökéletesebb edzési módszereket igyekszik felfedezni. Sok kiváló magasugró került már ki kezei közül.

66-2044 X/2. WAZNY Z.: Az áthaladás az ugrólécen és a földetérés. Lekka Atletika, 1966. 5.sz. 4-5. old.

Az ugrólécen való áthaladás a rudugrás egyik legfontosabb fázisa. Ebben a szakaszban döntő jellegű, hogy az ugró mennyire tudja testét a rudon való fogás fölé emelni. Közli a világ legjobb ugróinak emelési magasságát merev és rugalmas ugrórudon. 40 cm-es

emelést már jónak tart. Felhívja a figyelmet a helyes vállmozgásra a rud elhagyásakor és leírja a rud elhagyásának pillanatát, valamint az ilyenkor elfoglalt testtartást.

A cikk második részében a földterés tudományát ismerteti, a helyes lábmozgást és a hátraesés veszélyét. Befejezésül összefoglalja a megelőző tanulmányok tanulságait. Megállapítja, hogy a merev és rugalmas ruddal való ugrás eltérései főként az ugrás ritmusában és az ugrás középső részében jelentkeznek. Az új technikában elég sokat kell "várni" a rud kiegyenesedésére, s a vállak aktív mozgása a kiegyenesedéskor megbonjta a mozgás ritmusát. Emiatt a rud görbülésekor "felhalmozódott" energiát nem lehet teljesen kihasználni. A rugalmas rud "eleven" rud, használatához új "munkaritmust"-t kell megszokni a versenyzőnek.

66-2046 X/2. HICKS I.: Súlylökés - láb, láb, láb. Scholastic Coach 1966.8.sz. 8-9. old., film.

A cikk az angol A. Rowe súlylökését mutatja be, s ezzel kapcsolatban mutat rá, hogy a súlylökésben a karnál jóval erősebb izomzatú két lábnak, de különösen a lökő /jobbkezeseknél a jobb/ lábnak kell hangsúlyos szerepet kapni. A tanulmány középiskolások súlylökő edzésének megalapozását tűzte ki célul.

66-2048 X/2. SZAMOCVETOV, A.: A kalapácsvető speciális gyakorlatai. Legkaja Atletika, 1966. 4.sz. 8-9. oldal, 13 ábra, 1 kinogramm.

A forgás gyorsaságát, a hátizmok erejét, a szer felgyorsulását fejlesztő gyakorlatok, külön csoportosítva.

66-2098 XI/2. Utmutató az Üvegrostból készült "termoflex" márkájú ugrórúd használatához. Lekka Atletika, 1966. 5.sz. 6. oldal.

Lengyelországban a folyó év első negyedében mintegy 80 ugrórúdat importáltak és bocsátottak a vezető atlétikai intézmények rendelkezésére. Ezek a rudak üvegrostból készültek. Ugy is kell kezelni azokat, mint az üvegtárgyakat. Használat előtt alaposan meg kell vizsgálni a rudat és az apró hibákat, hajszálrepedéseket ki kell javítani. A terhelési határok értékeiről grafikonon ad tájékoztatást, bemutatja a megengedett fogásmagasságokat különböző testsúlyokhoz. A rudat ugráskor óvni kell a leeséstől. Sohasem szabad közvetlenül földre, vagy padlóra fektetni, különleges merev tokban kell tartani. Erre a célra megfelelő festékekkel borított papírburkolat is. A rudakkal osakis szekrényes pályán szabad dolgozni.

A "termoflex" üvegrost ugrórúd végeredményben gyengébb, mint a korábban használatos "Sita-flex" rud. Ügyelni kell arra, hogy ugrás közben ne legyen túl sokáig hajlított állapotban. Ez a tulajdonsága azonban a most kialakuló rudugró-technikára figyelemmel, nem okoz nehézséget.

A magyar atléta csapat európa-bajnoki szerepléséről

Az Európa-bajnokság befejezése után két értékelő jelentés készült atlétáink szerepléséről. Az egyiket - a csoportvezető edzők részletes jelentései alapján - Koltai Jenő és Leveleki Lászlóné kapitányok állították össze, míg a másikat dr. Sir József vezetőedző készítette el. Mindkét értékelés általánosságban egyező megállapításokat tartalmaz, kisebb kérdésben térnek el egymástól.

A Szövetség elnöksége mindkét jelentést megtárgyalta és elfogadta. Az anyag teljes leküzlésére - helyhiány miatt - nincs mód, ezért az értékelések fontosabb részeit összefoglalva fogom ismertetni./

Magyar kezdeményezésre 1934-ben rendezték meg az első Európa-bajnokságot, mely azóta igen sokat fejlődött. Az olimpiai játékok után ez lett a világ legnagyobb atlétikai versenye. Eddig 4, ezután pedig 2 évenként rendezik meg az IAAF Európa Bizottsága.

Az európai atlétika színvonala rohamosan fejlődik és ma már egyenrangú ellenfele a tengeren-túlnak. Kontinensünk legnagyobb országaiban kedvelt és nagy tömegeket mozgat meg, jobban támogatják annak fejlesztését, mert 36 számával az olimpiákon nagyobb a pontszerzési lehetősége. Több országban kiemelt fő sportágként szerepel.

Ezek hatására Budapesten az NDK, Franciaország és Olaszország nagy fejlődést mutatott. A Szovjetunió ugyan megtartotta vezető szerepét, de éremszerzése sokat csökkent.

A versenyek színvonala magas volt. Nem dőltek ugyan meg világosucok, mert a győzelmet célzó taktikai versenyek ezt nem engedték meg és mert azok túl magasak, túlszárnyalásuk igen nehéz. A versenyek alatt 23 női és 28 férfi, összesen 51 országos csúcs született. Legtöbbet a női 400 és 800 méteren érték el, mely arra mutat, hogy itt még nagy fejlődés várható.

Az aranyérmek 15 országba kerültek, amely az erők szétosztottságát bizonyítja. A tokiói olimpia óta azonban nem sok újat tapasztalhattunk technikában és felkészülésben egyaránt. Legnagyobb meglepetést az NDK atléták jó szereplése jelentette: feltűrtek, kiűnő eredményeket értek el és versenyzési biztonságuk meglepetésként hatott.

Egyetlen biztos favorit sem tudott győzni és egyetlen versenyzőnek sem sikerült két számban elsőnek lenni.

A magyar csapat eredményei ismereteseek. A versenyek alatt 4 új országos oszucsot érték el, további 4 egyéni számban és a női 4x100 méteres váltóban pedig beállították azt. További 6 atléta érte el élete legjobb eredményét és ismét 6 az idei legjobbját.

Mig Belgrádban 4 évvel ezelőtt csak 4 érmet szereztünk /2 arany, 2 bronz/, most 8 éremmel /1 arany, 4 ezüst és 3 bronz/ fejeztük be a versenyt. Az első hat helyezést tekintve pedig a belgrádi 12-vel szemben 17 helyezést értünk el, a szokásos 7-5-4-3-2-1 pontozás alapján pedig 34 helyett 55 pontot szereztünk. Az első 8 helyezést alapulvéve /10-7-6-5-4-3-2-1/ a nemzetek listáján 99 ponttal a 6. helyen végeztünk. Ezen belül a nők 36 ponttal az 5. helyen végeztek.

Mindent egybevetve meg kell állapítanunk, hogy ennél jobb szereplésre a józan számítások alapján nem is számíthattunk. Voltak kellemes és kellemetlen meglepetések, melyek minden világversenyen előfordulnak. Az előzetes papirformák felborultak.

Bebizonyosodott, hogy atlétikánk lassan fejlődik ugyan, de egyes országokban ez a fejlődés jóval erősebb. Nem rendelkezünk megfelelő számú atlétával, a minőségi utánpótlás felfejlődése lassú, tervszerűtlen és kevés.

Csapatunk szereplését, ha szakcsoportokra bontva szemléljük, megállapíthatjuk, hogy melyik csoport állta meg helyét jól és hol állunk igen gyengén..

szakcsoport	versenyzők száma,neme	szerzett pontok	a versenyzők száma	szerzett pont összesen
vágázók,nők:	5 fő	8	16 fő	9
gátfutók,ffi:	11 fő	1		
középt.,hossz- szutáv,aka- dály,nők	4 fő	16	22 fő	40
marathoni,ffi	18 fő	24		
gyaloglók				
ugrók, nők	2 fő	0	10 fő	6
ffi	8 fő	6		
dobók, nők	7 fő	8	16 fő	40
ffi	9 fő	32		
összetett nők:	2 fő	4	4 fő	4
verseny ffi	2 fő	0		
Összesen: 68 fő			99 pont	

Vágázók, gátfutók: mint a kimutatásból is látható, a vágázók és gátfutók csoportjából a nők egyéni VI., váltóban egy IV., a férfiak pedig mindössze egy VIII.helyet szereztek. A női váltó várakozáson felül szerepelt. Nemesházinétól azonban jobb helyezést vártunk. Férfi vágázóink közül betegség miatt kiestek: Csutorás, Mihályfi és Gyulai. Ezzel minden reményünk szét is foszlott. Így a gátfutással együtt itt állunk a leggyengébben és nem valószínű, hogy a mexikói olimpiáig lényegesen változtathatunk, ha csak a fiatalítás nem hoz eredményt.

Zarándi László csoportvezető edző a kiválogatásban és a felkészülésben látja a hibákat. Sürgős kivizsgálásra és új utak követésére lenne szükség, mert egy-két jó vágázóval sok pontot lehet a világversenyeken szerezni.

Ugyancsak gyengén szerepelt az ugró csoport is.Kaloosai kivételével nincs olyan versenyzőnk, aki számításba jöhet nemzetközi viszonylatban is. Az utóbbi években látszott ugyan fejlődés, ez azonban megállt. Egyedül a távolugró Hossalában reménykedhetünk.

A szakvezetés véleménye szerint a lemaradás az edzés-felfogásban és a módszerbeli hiányosságokban keresendő. Az edzők túl sokat foglalkoznak a technikával és csak másodrendűnek tartják a sajátos ugrókéesség fejlesztését. A középiskolai sport jobb megszervezésével, egyes rövidtávutók átállításával és az ugrásokon belüli átcsoportosításokkal lehetne sürgősen javítani a jelenlegi helyzeten.

A közép- és hosszútávutók, továbbá a gyaloglók csoportja 40 pontot szerzett, mely a múlthoz viszonyítva feltétlenül előrelépés. Ha azonban csoportokra bontjuk, már érdekes dolgokat tapasztalhatunk.

A magyar atlétika történetében először érték el női középtávutók ilyen sikert. Munkácsi és Szabóné két ezüst érme és egy hetedik helye 16 pontot hozott. Az utánpótlás vonalán sem állunk rosszul. Szenteleki Sára eredményeivel az európai élvonalhoz tartozik. Rajta kívül még 2-3 olyan versenyzőnk van, akik megfelelő fejlődéssel komoly számításba jöhetnek a mexikói olimpián is.

Meoszer, Szerényi és Tóth szereplése kedvező a jövőre nézve is. A többi középtávutónál azonban bajok vannak. Nem fejlődnek a korszerű versenyzésben, mert edzőik a pillanatnyi jobb helyezés érdekében a kockázat nélküli versenyzésre nevelik őket.

A gyalogló Kiss Antal hosszantartó sérülése után érte el a jónak mondható VI. helyét. A többi gyaloglótól valamivel többet vártunk. Megoldandó az edzőkérdés és a fiatalítás.

A dobó csoport ugyancsak 40 pontot szerzett. Hét női versenyzőnk 8, míg 9 férfi 32 pontot ért el. Ugy látszik, hogy ez a csoport áll a legjobban. Ha azonban jobban megvizsgáljuk, itt is találhatunk hibákat. Az érmekeket a három "Breg" szerezte, akikre az elkövetkező 4 évben is számíthatunk. Utánpótlás vonalán azonban egyedül csak Németh Miklós jöhet számításba. Valamennyire biztató a kalapácsvető Lovász és Bokschmidt szereplése. Nagyon nagy szükség lenne tehát az utánpótlásra: megfelelő emberanyagra, hogy a világviszonylatban is ismert dobódzókink ismét jó versenyzőkkel léphessenek elő.

Női vonalon súlylökésben Bognár Judit egészségügyi problémái miatt szerepelt gyengébben. Közvetlen utánpótlásunk egyelőre nincs. Gerelyhajításban Antal Mártára még lehet számítani, de további négy versenyző már el 50 métert, akik közül valaki felfejlődhet az olimpiáig. Diszkoszvetésben Kleibernén kívül nincs megfelelő eredményű versenyzőnk.

Az összetett versenyzők közül Tóthné kiemelkedő teljesítményt nyújtott. További szorgalmával az olimpiáig az 5000 pontot is elérheti. De Papp Margit fejlődésében is bíznunk, aki hamarosan betörhet a nemzetközi élvonalba.

Férfi összetett versenyzőink teljes csődöt mutattak. Nagyon reménykedtünk Bakaiban, akinek életfelfogása, a sporthoz való hozzáállása lehetetlenné tették a jobb szereplést. Fegyelmezetlenségre mutat a verseny feladása. Hubai nem alkalmas nemzetközi színvonal elérésére.

A Koltai-Levelekiné értékelése szerint: "A csapat egy jelentős részből hiányzott a megfelelő küzdőszellem. Valahogyan úgy lehetne ezt jellemezni, hogy azok nagyrésze, akik kilátástalannak vélték a döntőbe jutást, illetve az eredményesebb szereplést, eleve beletörődtek sorsukba. Olyan érzésünk volt, hogy egyesek maximális célkitűzésként a csapatba való bekerülést tartották. Kétségkívül több olyan atlétánk is volt, akinek energiáját felemésztette a csapatba kerülés, illetve a szintek teljesítése, erősen belefáradtak az első időszak versenyzésébe.

Sajnálattal kell azt is megállapítanunk, hogy a csapattagok nem buzdították úgy egymást, nem örültek egy egymás sikerének, mint azt egy jó közösségtől el lehetne várni. Ebben kétségkívül szerepet játszott az is, hogy az atlétikai EB jobban egyéni verseny, mint pl. a nemzetek közötti válogatott viadal. Ez utóbbiból - takarékosági szempontok miatt - sajnos az utóbbi időben egyre kevesebb részünk van, pedig az igazi jó csapatlélem kialakítására elsősorban a válogatott viadatok alkalmasak. Feltétlenül szükségünk van tehát nemzetek közötti válogatott viadatok gyakoribb rendezésére."

A felkészülés értékeléséről dr. Sir József a következőket írja:

"Az EB-re történő felkészülést az illetékes szervek mind jóváhagyták. Megítélésem szerint a felkészülés tervezete, a program teljes egészében megfelelt lehetőségeinknek, adottságainknak.

Ezt a felkészülési programot - egész kis eltéréssel - be is tartottuk mind az időpontok, mind a tervezett felkészülési programok szempontjából. Nyugodtan állíthatom, hogy az Európa Bajnokságra való felkészülés teljes egészében az előre meghatározott terv szerint folyt és az megvalósításra került.

Más témát és problémát jelent, hogy milyen volt annak tartalmi része. Megítélésem szerint az alapozó részben minden rendben ment. A kerettagok egyesületi edzői kifejezetten igényelték az alapozó táborokban a közös felkészülésben való részvételt. Ezen időszakban rendkívüli szorgalom és pontosság volt tapasztalható.

Az az elgondolás is eredményesnek bizonyult, hogy fokozatosan térjünk rá a hosszú ideig tartó alapozásnak téli versenyekkel, versenyszerű edzésekkel való megszakítására. Ezt is megfelelő ütemben és tervszerűséggel hajtottuk végre.

Egy hibát azonban elkövettünk. A téli versenyyidőnyre edzőtáborozásra hívtuk be a versenyzőket és így bonyolítottuk le a versenyeket. A jövőben ezt mellőzni kell, mert a téli viszonyok mellett a versenyzők versenyekre való kondicionálása általánosságban felhízást eredményezett és így adódott néhány nehézség.

Az eddigi szokásokhoz híven bekértük az egyesületi edzőktől az évi általános edzéstervet és egy-egy konkrét időszak edzéstervét. Ezek - különösen az általánosak - nagyrészt sablonosak voltak és nem fejezték ki ténylegesen azokat a problémákat, amelyek egy-egy versenyzőnél fennálltak.

Az egyesületi edzőkkel való viszony javult és egész év folyamán kielégítő volt. Kisebb nehézségek voltak a formábahozó és a versenyyidőszakban. A technikai edzések és a formábahozó időszak versenyének megtervezése nem volt mindig összhangban a keretedzők elgondolásával. Az egyesületi edzők nem olyan versenyeken indították a versenyzőket a formábahozás és versenyyidőszakban, mint amilyeneken a keretedzők szeretnék volna.

Elkészítettük a versenyzők két szakaszos versenyzési tervét. Ezt a feladatot azonban nem oldottuk meg minden nehézség nélkül, mert a/ rendkívül nehezen alakult ki a nemzetközi meghívásos versenyek sora, b/ minden igyekezetünk ellenére sem sikerült teljes mértékben biztosítani mindenki számára az ellenfeleket a budapesti versenyeken, c/ versenyzőink részt vettek különböző meghívásos versenyeken, melyek a forma javítását célozták, de azt tapasztaltuk, hogy ezeken a versenyeken nem küzdöttek eléggé, itt is csak győzelemre mentek és kisebb teljesítményekkel is megelégedtek, d/ Még a budapesti versenyeken sem használták ki az indulási és versenyzési lehetőségeket.

Atlétikában ma már tényleges versenyyprogramot kidolgozni rendkívül nehéz minden versenyszámra. Nincsenek meg az anyagi lehetőségeink és mind zsúfoltabb az európai versenynaptár.

... A versenyzési biztonság hiánya jellemezte fiatal EB csapatunkat. Legtöbben az EB-ig összesen egy, legfeljebb két válogatott viadalon és ugyanennyi nemzetközi versenyen vett részt.

Hiba volt, hogy az EB-re való felkészülést tulajdonképpen csak 9 hónappal a verseny előtt és nem a tokiói olimpia után kezdtük. Ennek az volt az eredménye, hogy a kerettagok jelentős részénél az EB évében nem volt még meg a nevezési szint teljesítése s így a felkészülés utolsó szakaszában szinte "hajszolni" kellett őket annak elérésére.

A hazai és a nemzetközi versenynaptár miatt nehéz volt megvalósítani a versenyidény kettéosztását, rövidre sikerült a nyár közepére tervezett második alaposítás. De rövid volt a versenyidőszak második fele is, a kerettagok részére nem állt megfelelő számú verseny rendelkezésre.

Feltűnő sok volt a megbetegedések száma. A versenyzők felelőtlenek az orvosok által megállapított betegségekkel, sérülésekkel szemben és nem megfelelő időben kezdenek hozzá saját egészségük rendbehozásához, tökéletes erőállapotuk biztosításához.

Foglalkozni kell az időzítés és kondicionálás problémájával is. Az Európa Bajnokság bebizonyította, hogy - néhány kivételtől eltekintve - atlétáink zöme nem a kitűzött legfontosabb időpontban érte el csúcsművét. Néhány atlétánk sokkal jobb eredményt ért el utána. Ennek okai:

a/ a tavaszi formához munka és a versenyidőszak edzőmunkájának aránytalansága. A tavaszi nekibuzdulás, lelkesedés az edzéseken kívül a versenyeken is meglátszik.

b/ hosszabb második versenyidőszak alapján versenyzőink éppen az EB alatt érték volna el csúcsműveiket.

c/ fiatalabb versenyzőink megterhelése túlzott volt a második formához időszak alatt,

d/ nem volt lehetőség arra, hogy versenyzőink zöménél lemérhessük a formát nagy nemzetközi vagy válogatott viadatok alapján.

Edzőink még mindig nagyon nehezen és bizonytalanul találják meg a versenyidényben a versenyzés, edzés és pihenés összhangját. Fiatalabb versenyzőink az EB előtti időszakban - a versenyidényben - a kelletténél többet dolgoztak, edzettek és viszonylag kevesebbet versenyeztek."

Mindkét jelentés végül különböző javaslatokat tartalmaz. Ezek közül a legfontosabbak:

1/ Alapos értékelésre van szükség az egyesületi edzők és versenyzők részvételével.

2/ Meg kell szilárdítani a válogatott keret fegyelmét, versenyfegyelmét, küzdőszellemét.

3/ Az olimpiai felkészítésnél fel kell használni az EB-re készülés tapasztalatait.

4/ Meg kell szüntetni minden edzői, személyi, egyesületi ellentétet és oda kell hatni, hogy minden szakember, egyesületi vezető az olimpiai játékokon való jó szereplést tartsa elsődleges feladatnak.

5/ Ki kell dolgozni a szükséges új edzésselveket szakáganként.

6/ Az 1967. versenyév próbaév legyen az olimpia előtt.

KELLEMES ÜNNEPEKET

BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!

A budapesti atlétikai csapatbajnokság 1966.évi

v é g e r e d m é n y e:

F é r f i f e l n ö t t:

1. V.Meteor	8	8	-	-	597	: 373	16
2. Ganz Mávag	8	6	-	2	538	: 423	12
3. VM Közért	8	6	-	2	529	: 420	12
4. Bp.Petőfi	8	4	-	4	480	: 480	8
5. Törökvis	8	4	-	4	476	: 489	8
6. Bp.Előre	8	3	-	5	496	: 486	6
7. MFCO	8	3	-	5	439	: 508	6
8. ETI	8	2	-	6	416	: 511	4
9. BVSC	8	-	-	8	293	: 574	-

N ő i f e l n ö t t:

1. HBC	7	6	-	1	368	: 238	12
2. TSE	7	6	-	1	358	: 264	12
3. Bp.Előre	7	5	-	2	389	: 226	10
4. Bp.Spartao.	7	4	1	2	353	: 266	9
5. Bp.Honvéd	7	2	1	4	295	: 294	5
6. V.Izzó	7	2	-	5	273	: 350	4
7. Ganz Mávag	7	1	-	6	204	: 360	2
8. BVSC	7	1	-	6	143	: 385	2

Férfi ifjúsági:

1. Csepel	8	8	-	629	: 290	16
2. Bp. Pósta	8	7	-	587	: 310	14
3. FTC	8	6	-	547	: 371	12
4. Nagytétény	8	5	-	443	: 394	10
5. BVSC	8	4	-	443	: 430	8
6. Törekvés	8	3	-	441	: 463	6
7. Bp. Építők	8	2	-	253	: 524	4
8. V. Meteor	8	1	-	266	: 496	2
9. Ganz Mávag	8	1	-	226	: 557	2

Fiu serdülő:

1. Bp. Honvéd	8	7	-	567	: 266	14
2. KSI	8	6	1	551	: 305	13
3. VII. ker SI	8	6	1	521	: 335	13
4. Csepel	8	6	-	476	: 401	12
5. XIV. ker. SI	8	3	-	359	: 498	6
6. U. Dózsa	8	2	-	317	: 457	4
7. Bp. Építők	8	2	-	331	: 512	4
8. Józsefv. SI	8	2	-	309	: 496	4
9. BVSC	8	1	-	338	: 499	2

Fiu serdülő:

1. Vasas	7	7	-	504	: 265	14
2. V. Meteor	7	6	-	354	: 285	12
3. Ganz Mávag	7	5	-	335	: 303	10
4. USI	7	4	-	384	: 366	8
5. XVII. ker SI	7	3	-	391	: 367	6
6. Bp. Medosz	7	2	-	284	: 346	4
7. IX. ker SI	7	1	-	181	: 246	2
8. FTC	7	-	-	223	: 480	-

Női ifjúsági:

1. BEAC	8	7	-	393	: 217	14
2. Bp. Petőfi	8	7	-	439	: 241	14
3. Bp. Pósta	8	7	-	345	: 287	14
4. FTC	8	4	1	305	: 283	9
5. Bp. Medosz	8	4	-	304	: 312	8
6. Bp. Építők	8	2	1	304	: 392	5
7. Vasas	8	2	-	162	: 174	4
8. Törekvés	8	2	-	258	: 360	4
9. V. Meteor	8	-	-	213	: 457	-

Leány serdülő:

1. Bp. Honvéd	8	7	-	483	: 316	14
2. Bp. Építők	8	7	-	391	: 316	14
3. KSI	8	6	-	468	: 325	12
4. Józsefv. SI	8	5	1	439	: 362	11
5. Csepel	8	4	-	415	: 391	8
6. U. Dózsa	8	2	1	308	: 387	5
7. Bp. Pósta	8	2	-	364	: 426	4
8. XVII. ker SI	8	1	-	223	: 364	2
9. BVSC	8	1	-	280	: 483	2

Leány serdülő:

1. BEAC	8	8	-	469	: 328	16
2. V. Meteor	8	7	-	486	: 288	14
3. Vasas	8	6	-	420	: 369	12
4. Bp. Medosz	8	5	-	429	: 358	10
5. XIV. ker SI	8	4	-	394	: 394	8
6. FTC	8	2	-	361	: 413	4
7. USI	8	2	-	348	: 422	4
8. IX. ker SI	8	1	-	318	: 466	2
9. Ganz Mávag	8	1	-	281	: 465	2

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Országos II. osztályu bajnokság eredményei:

Veszprém, 1966. augusztus 19-20

Férfiak:

100 m: 1. Németh U. Dózsa 11.2, 2. Nagy MTK 11.3, 3. Speer MTK 11.4, 4. Kiszely Bp. Pósta 11.4, 5. Farkas ZTE 11.6, 6. Homonnay Szehelyi Haladás 11.7
200 m: 1. Szakály ZTE 23.0, 2. Németh U. Dózsa 23.4, 3. Venczel Nagy. Bányász 23.4, 4. Zsuka Bp. Pósta 23.6, 5. Regös Bp. Pósta 27.2
400 m: 1. Regös Bp. Pósta 49.9, 2. Süli SZEAC 50.0, 3. Szakály ZTE 50.1, 4. Kiss PVSZ 50.6, 5. Papp Bp. Vasas 50.9, 6. Benkovic PEAC 51.2
800 m: 1. Breznyczki Nyiregyh. VSC 1:55.6, 2. Suba Debr. VSC 1:57.2, 3. Hazai Bp. Vasas 1:57.3, 4. Kovács BEAC 1:57.9, 5. Pfundt Ganz Mávag 1:58.0, 6. Cselényi FTC 1:58.0
1500 m: 1. Cselényi FTC 3:55.4, 2. Benedek Bp. Vasas 3:55.7, 3. Kamarás Bp. Pósta 3:56.2, 4. Rózsa Debr. Építők 3:56.2, 5. Horváth Komló Bányász 3:59.0, 6. Hazai Vasas 3:59.1
5000 m: 1. Györi MTK 15:13.4, 2. Hegyi Salg. BTC 15:17.2, 3. Kamarás Bp. Pósta 15:19.2, 4. Sipos Bp. Honvéd 15:32.8, 5. Varga Szehelyi Haladás 15:34.4, 6. Sárkány SZVSE 15:34.4
110 m gát: 1. Kövesdi Özdí Kohász 16.3, 2. Pintér Szoln. MÁV 16.4, 3. Dinnyes U. Dózsa 16.4, 4. Csernyik Békéscs. Dózsa 16.4, 5. Csavera Bp. V. Meteor 16.5, 6. Szécsi PVSZ 16.8
400 m gát: 1. Balpataki FTC 57.2, 2. Csontos Györi Dózsa 57.5, 3. Süli SZEAC 58.1, 4. Csavera Bp. V. Meteor 58.2, 5. Timár U. Dózsa 59.1, 6. Puszkás MVSC 59.7
3000 m akadály: 1. Sárkány SZVSE 9:43.0, 2. Farkas Törekvés 9:46.2, 3. Köhalmi Györi Dózsa 9:46.6, 4. Kiss Vasas Izzó 9:51.4, 5. Stepan Györi Dózsa 9:55.0, 6. Pix Törekvés 10:32.4
Magasugrás: 1. Láng TFSE 185, 2. Ósz FTC 185, 3. Szepesi TFSE 181, 4. Pál FTC 181, 5. Komlósi MEAC 181, 6. Major Bp. Honvéd 176
Távolugrás: 1. Buzás Szolnoki MÁV 693, 2. Tungli Balatonfüred 686, 3. Soproni Nagy. Bány. 666, 4. Viktor MTK 664, 5. Torma Bud. Spartac. 662, 6. Balogh Egri Dózsa 645
Rúdugrás: 1. Sulek Bp. Vasas 360, 2. Hausz CVSK 350, 3. Marossy Debr. Építők 330, 4. Gyurján U. Dózsa 330, 5. Balanyi Nagykőrösi Kinizsi 330, 6. Rács Szoln. MÁV 320
Hármasugrás: 1. Pethő Bp. Honvéd 14.20, 2. Gombkötő Szehelyi SE 13.94, 3. Soproni Nagy. Bányász 13.77, 4. Hargitai H. Vasutas 13.53, 5. Viktor MTK 13.51, 6. Tungli Balatonfüred 13.37
Súlylökés: 1. Skoumal DVTK 14.65, 2. Sinkó VM Közért 14.25, 3. Kozák Debr. VSC 13.63, 4. Annus A. Orosh. Kinizsi 13.57, 5. Annus G. Orosh. Kinizsi 13.33, 6. Baráth Ferenc SZVSE 13.30
Diszkoszvetés: 1. Neményi TFSE 42.28, 2. Belső Csepel 40.18, 3. Kozák DVSC 39.94, 4. Doszpod Szeksz. Dózsa 29.22, 5. Nagy Tatab. Bányász 29.86, 6. Tóth Szeksz. Dózsa 39.22
Gerelyhajítás: 1. Tolnai DVTK 58.90, 2. Erdélyi TFSE 57.93, 3. Pungor TFSE 57.12, 4. Jenei Csepel 55.40, 5. Bogár Alsógöd 52.64, 6. Szalai U. Dózsa 50.00
Kalapácsvetés: 1. Gremperger Bp. Honvéd 52.10, 2. Némady U. Dózsa 50.38, 3. Makó DVTK 50.20, 4. Ember Debr. Építők 47.10, 5. dr. Lázár SZVSE 46.70, 6. Mandel Bp. Honvéd 46.68

10 km gyaloglás: 1.Kovács Csepel 49:33.0, 2.Török Bp.Honvéd 52:07.0, 3.Csikós Bp.Építők 53:03.0, 4.Thomasz Csepel 53:38.0, 5.Horváth Nagykbányász 54:10.0, 6.Juhász Tata-bányai Bányász 54:45.0,
 A 10 km gyaloglás csapatban: 1.Csepel/ Kovács, Thomasz, Kiss/ 2:40:18.0, 2.Bp.Honvéd /Török, Iványi, Csicsmann/ 2:46:28.0, 3.Vasas Izzó /Ladányi, Bonyhádi, Ruzicska/ 2:51:15.0, 4.Törekvés /Schwenk, Tóth, Ferenczi / 2:51:40.0, 5.Tatabányász /Juhász, Nagy, Pusztai/ 2:54:32.0, 6.Nagykbányász /Horváth T., Balogh, Horváth I./ 3:05.57.

N 6 k i

100 m: 1.Krieg Bp.Építők 12.9, 2.Deé U.Dózsa 13.0, 3.Mosonyi Szh.Haladás 13.0, 4.Fenyvesi Szh.Haladás 13.0, 5.Fellner Bp.Építők 13.1, 6.Szabó Győri ETO 13.1
 200 m: 1.Balogh Csepel 27.2, 2.Krieg Bp.Építők 27.3, 3.Horváth Bp.V.Meteor 27.4, 4.Szarka Ajakia Építők 27.4, 5.Mosonyi Szh.Haladás 27.5, 6.Kütsán Pápai Textiles 27.9
 400 m: 1.Vidra Szoln.MÁV 59.6, 2.Kormos Szfv.MÁV 60.2, 3.Balogh Csepel 61.1, 4.Kütsán Pápai Textiles 61.5, 5.Szarka Ajkai Építők 61.6, 6.Horváth ZTE 62.2
 800 m: 1.Gyenei Bp.Építők 2:20.6, 2.Vidra Szoln.MÁV 2:24.8, 3.Barna V.Izzó 2:26.5, 4.Berzsenyi Bp.V.Meteor 2:26.8, 5.Péter Bp.V. Meteor 2:28.8, 6.Kiss Békéscs.Dózsa 2:30.0
 80 m gát: 1.Orbán Csepel 12.4, 2.Nagy BEAC 12.3, 3.Horváth TFSE 12.3, 4.Balogh ZTE 12.4, 5.Kiss Bp.Honvéd 12.4,
 Magasugrás: 1.Horváth Ganz Mávag 145, 2.Gyurcsa Erdi MEDOSZ 145, 3-4. Maros Helyiip. SC és Szabó Bp.Petőfi 140, 5-6.Hepp TFSE és Vámos Debr.Építők 140
 Távolugrás: 1.Fazekas Miskolci SI 524, 2.Kütsán Pápai Textiles 510, 3.Deé Szeksz.Dózsa 503, 4.Maros Helyiip.SC 501, 5.Vida Bp.MEDOSZ 500, 6.Mészáros Barcsi SC 494
 Súlylökés: 1.Nics Bp.Póstás 11.91, 2.Szabóné Szombath.Haladás 11.44, 3.Baracska Bp.Helyiip.SC 11.31, 4.Deli Bajai MTE 11.02, 5.Pestalily Bajai MTE 10.82, 6.Illés Koml.Bányász 10.63
 Diszkoszvetés: 1.Szomor BEAC 37.58, 2.Buzás Bp.V.Meteor 37.48, 3.Ketykó V.Izzó 37.10, 4.Kösa Bp.V.Meteor 36.52, 5.Kurucz Tatab.Bányász 36.08, 6.Pusztai Bp.V.Meteor 35.90
 Gerelyhajítás: 1.Stolmár BEAC 41.72, 2.Hényelné Salgó. 40.70, 3.Weitzl Bp.Petőfi 39.38, 4.Radányi FTC 36.14, 5.Lugos Bp.Honvéd 35.82, 6.Kiss Bp.Petőfi 34.12.

x x x x x x x x x x x x x x x x x x

A bajnoki pontverseny végeredménye

Férfiak:

1. Bp.Honvéd	1829	pont	40. Orosházi Kinizsi	41 "
2. Vasas	1098	"	41. Tipográfia	40 "
3. U.Dózsa	789	"	42. Szekszárdi Dózsa	38 "
4. Csepel	550	"	43. Ormosbányai Bányász	36 "
5. BEAC	413	"	44. ETI	34 "
6. TFSE	404	"	45. Bp.Építők	33 "
7. Bp.Spartacus	344	"	46. MEAC	32 "
8. MTK	291	"	47. Székesfőv.MÁV	29 "
9. Szegedi VSE	256	"	48. Karcagi Technikum	28 "
10. Tatab.Bányász	241	"	49. Szombathelyi SE	27 "
11. Bp.Póstás	234	"	50. Ganz Mávag és Előre	25 "
12. MAF	199	"	52. Újpesti Sportiskola	22 "
13. FTC	179	"	53. Szombathelyi Haladás	21 "
14. Vasas Izzó	171	"	54. Egri Dózsa	18 "
15. DVTK	143	"	55. Balatonfüredi gimn. és Ceglédi VSC	16 "
16. Nyíregyh.VSC	117	"	57. Alsógöd, Gödöllői EAC és Dunaujvárosi Kohász	15 "
17. Ózdi Kohász	111	"	60. DASE és Bp.Medosz	14 "
18. Bp.V.Meteor és Debr.Építők	104	"	62. Szabolcsi Sportiskola	11 "
20. Salgó. Bányász	103	"	63. Józsefvárosi Sportisk., XVII.ker.Sportiskola, Bp.Petőfi és Győri ETO	9 "
21. Kaposvári Kinizsi	94	"	67. Nagykbányász és Budai Spartacus	8 "
22. Nagykanizsai Bányász	90	"	69. Miskolci Sportiskola és Csongrádi gimnázium	7 "
23. Komlói Bányász	86	"	71. PEAC	6 "
24. Győri Dózsa	80	"	72. XIV.ker.Sportiskola	5 "
25. Szolnoki MÁV	77	"	73. Csepeli Sportiskola	4 "
26. Pécsi VSK	76	"	74. MPSC és Dunaujváros 316.sz.ITSK	3 "
27. Pécsi Dózsa	68	"	76. XVIII.ker.Sportiskola és Jászberényi Vasas	2 "
28. Debreceni EAC és Szegedi EAC	67	"	78. Mátraaljai Bányász és Ajkai Bányász	1 "
30. Debreceni Sportisk.	64	"		
31. Váci SE	61	"		
32. ZTE és Központi Sportisk.	60	"		
34. Békéscsabai Dózsa	55	"		
35. V.M.Közért	54	"		
36. DVSC	51	"		
37. VII.ker.Sportiskola	48	"		
38. Miskolci VSC	44	"		
39. Törekvés	43	"		

x x x x x x x

N ő k :

1. Bp.Honvéd	733	pont
2. U.Dózsa	522	"
3. Vasas	378	"
4. BEAC	365	"
5. TFSE	350	"
6. MTK	224	"
7. Bp.Építők	212	"
8. Békéscsabai Dózsa	185	"
9. Bp.V.Meteor	158	"
10. Szolnoki MÁV	141	"
11. Csepel	136	"
12. Szombathelyi Haladás és Vasas Izzó	112	"
14. Pécsi Tanárképző	108	"
15. MAFC	87	"
16. Gyulai MEDOSZ	80	"
17. Szekszárdi Dózsa	63	"
18. ZTE	62	"
19. Bajai MTE	58	"
20. Ormosbányai Bányász	57	"
21. Kecskeméti Dózsa és Központi Sportiskola	54	"
23. Bp.Petőfi és Ózdi Kohász	49	"
25. Bp.Spartacus	47	"
26. FTC	46	"
27. Nagykanizsai Bányász	45	"
28. Komlói Bányász	39	"
29. Győri Dózsa	38	"
30. DVTK	36	"
31. BVSC	31	"
32. Bp.Helyiip.SC	27	"

33. Nyiregyh.VSC	26	"
34. Salgótarjáni Kohász és Pápai Textiles	24	"
36. Tatab.Bányász és Székesfv.MÁV	21	"
38. Előre	20	"
39. SZVSE és Póstás	18	"
41. Komáromi Sportiskola és Ajkai Építők	15	"
43. Miskolci Sportiskola	13	"
44. Ganz Mávag	12	"
45. Salgótarjáni BTC és Erdi MEDOSZ	10	"
47. XVII.ker Sportiskola és Dorogi Bányász	9	"
49. Bp.MEDOSZ, Debreceni Honvéd, Bajai Vasas és Józsefv.Sportiskola	7	"
53. Barcsi SC, Debreceni Építők, Győri ETO, Balatonfüredi gimn. és Egri Sportiskola	6	"
58. Bátaszéki VSK és Csongrádi Sportiskola	5	"
60. Tiszafüred	4	"
61. Izsáki Gimnázium, Mátraaljai Bányász, DEAC és Szabolcsi Sportiskola	3	"
x x x x x x x x		



Ifjúsági ötpróba-bajnokság eredménye

bajnok:

1. Bőze Attila	Bp.Honvéd	669	52.40	23.6	41.32	2:57.2	3089	pont
2. Annus Andor	Orosh.Kinizsi	616	32.26	23.4	47.44	3:03.8	2946	"
3. Horváth Jenő	Oroszl.Bány.	646	34.32	23.0	37.82	2:49.6	2886	"
4. Boros Sándor	U.Dózsa	587	63.46	25.0	40.56	3:06.0	2751	"
5. Báthory Viktor	MTK	584	46.10	22.9	29.06	2:54.0	2677	"
6. Kövesdi István	OKSE	610	36.02	23.1	32.54	2:57.1	2585	"
7. Bukovecz Károly	USI	671	43.08	25.0	33.40	3:10.0	2454	"
8. Bogár György	Alsógöd	546	58.34	25.3	32.84	3:13.7	2302	"
9. Patakfalvi István	Tőrekv.	586	35.78	24.1	27.62	3:03.2	2210	"
10. Senkei János	Bp.Honvéd	543	35.90	23.9	24.22	3:01.7	2090	"
11. Mester Sándor	Csepel	608	-	24.3	25.36	2:53.0	1895	"
12. Gézsi András	U.Dózsa	610	-	25.2	29.68	3:04.8	1738	"
13. Bálint Béla	Csepel	532	44.63	25.2	-	3:19.5	1610	"
14. Szabó István	Bp.Honvéd	536	-	25.3	38.82	3:24.2	1585	"

x x x x x x x x x x x x x x x x

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság
Felelős szerkesztő: Endrédi Lajos

Szakszerkesztő: Farkas Pál

Központi szerkesztőség: Bp.XIV.,Istvánmezei út 3. - Telefon: 140-034

Kiadja és terjeszti: a "Sportpropaganda" (Központ: Bp.XIV.,Istvánmezei út 3. - Telefon: 296-889)
Felelős kiadó: Pécsi Tibor

Előfizetés felvétel és példányonkénti árusítás: "Sportpropaganda"

Terjesztési osztály: Bp. VIII.,Rákóczi-u. 57/a. - Tel.: 143-468

Előfizethető a 173.100-70 sz. MNB. csekkzámlán is - Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. külföldre: 42.-Ft.

Megjelenik havonta

Előállítja: a Sportpropaganda sokszorosító - Z-660806

Felelős az Intézmény igazgatója