

ATLÉTIKA

70

58



ÉVES

A

MASZ

1967

4

MOST JELENT MEG

A



SOROZATBAN

SZÉP, ERŐS AKAROK LENNI

ÉRDEKES RIPORTOK — KÉPEK — KERESZTREJTVÉNY

KAPHATÓ MINDEN ÚJSÁGÁRUSNÁL

ÁRA 2,— FT ELŐFIZETÉSI DÍJ EGY ÉVRE 20,—FT

**FTC, HONVÉD, VASAS, MTK, Ú. DÓZSA
SPORTZÁSZLÓK SZÉP KIVITELBEN**

LABDARÚGÓKRÓL KÉSZÜLT KARIKATÚRÁK

SPORT DÍSZ- ÉS EMLÉKTÁRGYAK

**SPORTKÖNYVEK, SPORTSZAKLAPOK,
SPORTESEMÉNYEKRE JEGYEK KAPHATÓK A**

SPORTPROPAGANDA

BOLTJAIBAN

BP., VI., NÉPKÖZTÁRSASÁG U. 4.

BP., VIII., RÁKÓCZI ÚT 57/a

ATLÉTIKA

XI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1967 4. SZÁM



ÉLJEN ÁPRILIS 4, HAZÁNK FELSZABADULÁSÁNAK 22. ÉVFORDULÓJA

Az ünnepek arra valók, hogy egy-egy napra megállítsák az élet rohanását és gondolatokat ébresszenek az emberben.

Felszabadulásunk ünnepe, április 4-e társadalmunk nagyobb része számára már történeti jelkép. Ifjúságunk és még felnőtt dolgozóink egy része is csak történelem könyvekből ismeri a felszabadulás előtti létünk világát: az elnyomás keserű emlékét, a szegénységet, a nyomort, a háborúk borzalma, a tudatlanság nyomorúságát, a három millió koldus országát s az elnyomás elleni harcot. Az idősebbek és öregek viszont nem felejtették el az 1945 előtti idők politikai harcát, az üldöztetések veszélyeit, a martirhalált haltak emlékét. Nem felejtik a felszabadulás utáni idők küzdelmeit sem, melyek nyomán létrejött szocialista társadalmi rendszerünk.

A földosztás, a gyárak, üzemek, bankok, iskolák államosítása, a termelőszövetkezetek létrehozása, szociális, egészségügyi és kulturális vívmányaink: mindmégannyi állomása ennek a küzdelemsorozatnak.

S amilyen jóleső érzés ezeket az eredményeket számbavenni, ugyanolyan öröm a testkulturában elért haladásunk számbavétele is. A versenysportban elért sikereink épp oly emlékeztető állomásai szocializmust építő társadalmunknak, mint a tömegsport számos területén elért eredményeink: kezdve a mezítlábos és népi bajnokságoktól - az MHK, olimpia és Kilián jelvénytörzsi versenyeken át a munkahelyi testnevelés, vagy háziasszonyok tornájának megszervezéséig.

E kiragadott példák után még büszkén tekinthetünk sportlétesítményeinkre is - mindegyik előtt Népstadionunkra, de szívesen emlékezünk nagy versenyek rendezésére, melyekre nemcsak itthon emlékezünk szívesen, hanem külföldön is mindig elismeréssel nyugtáznak.

Sportsikereinkben atlétáink is részesek voltak. Mindnyájunk emlékeztetőben élnek még az olimpiai és Európa-bajnoki győzelmeink és a helyezettek sikerei, a világcsúcsok és a nemzetek közti találkozók eredményei.

Ezek azonban köteleznek is! A magyar atlétika minden szakembere és versenyzője továbbra is legyenek tudatában annak, hogy államunk minden támogatást megad az arra érdemes törekvőknek. A fejlődés érdekében a társadalom segítsége mellett azonban mindnyájunknak kötelessége, hogy a legjobb tudásunk és legtisztább lelkiismeretünk szerint tevékenykedjünk a magunk szakterületén - a további sikerek érdekében.

Napjainkban a nemzetközi együttműködés nemcsak a sportban értetődik magától, hanem az élet minden területén egyre nagyobb méretekben bontakozik ki. A zavartalan együttműködés feltétele azonban a BEKE.

Felszabadulásunk 22. évfordulóját méltón úgy ünnepelhetjük, hogy nemcsak hön öhajtuk a békét, hanem küzdünk is érte minden erőnkkel. S ünneplésünk akkor őszinte és teljes, ha kegyelettel gondolunk mindazokra, akik szabadságunkért életüket áldozták...

L.I.

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

Zarándi beszámolója

A kiértékelés két részes: az elsőben az EB-t értékelem, a második részben pedig a pozsonyi rövidtávfutó értekezletről számolok be.

Az EB értékelését a következő felbontásban tárgyalom: számadatok, gödöllői megfigyelések, tapasztalatok a verseny előtt és alatt, külföldiek elfoglaltsága a versenyek után, végül a magyar sprinterek és gátasok szereplése.

A számadatok sok mindent helyesen, sok mindent pedig torzítva adnak vissza. De a három fő verseny: a belgrádi Európa-bajnokság, a tokiói olimpia és a budapesti EB számadatait vizsgáltam meg. Érdekes dolgokat mutatnak és magyaráznak. Mi ezekből a tapasztalat?

Először is: a döntőbe jutáshoz mindhárom versenyen megközelítőleg azonos eredmények kellettek, pl. 200 méteren 1962-ben, 1964-ben és 1966-ban 21.4, 21.0, 21.2.400 gáton: 51.1, 51.0, 50.9. Ugyanez figyelhető meg a többi számnál is. Mit mutatnak a győztesek adatai? Azt, hogy lényegesen jobb eredményt értek el az olimpián, mint az EB-ken. Az európaiak lényegében az EB eredményekhez hasonlókkal szerepeltek az olimpián is. A hatodik helyezettek a három versenyen: ugyanez, de az olimpiákon valamivel jobbak, mint az EB-ken.

Hogyan szerepeltek az olimpián az európai országok? A számadatok szerint a férfi 100 és 200, valamint a női 100 kivételével egyformán szerepeltek az európaiak, illetve a tengeren túliak. Férfi 100-on egy, 200-on kettő, 400-on már három, 4x100-on három, 4x400-on 3, a többi gátszámban is 3-3 európai volt a tokiói döntőben. Ezek azt bizonyítják, hogy az európai élmezőny kiegyensúlyozott, nagyon nagy a tömörülés az élvonalban. Egy-két számban lehetett csak megjósolni a budapesti EB előtt, hogy ki lesz a győztes. Az európai élvonal kiegyensúlyozott, de ugyanilyen az Európán kívüli országokban is a sprint- és gátfutó mezőny. Nehéz győzni. Az egy-egy kiemelkedő klasszis kevés.

De ezek a számok mást is mutatnak. Egyes országok mindhárom versenyen kiválóan szerepeltek. Az 1964- és 1966-os versenyekről az alábbiakat láthattuk: a lengyelek férfi vonalon 1964-ben és 1966-ban is minden sprintszámban komoly eredményt értek el, viszont gátszámokban már nem. A franciák 1964-ben csak 4x100-on voltak döntőben, míg 1966-ban a 400 m kivételével minden számban jók voltak, sőt gátfutásban nem egy francia került a döntőbe. Az angolok 1964-ben jól szerepeltek, 1966-ban pedig már mérsékeltén. Az olaszok 1964-ben csak gáton szerepeltek jól. Itt Budapesten 100-on, 200-on és váltóban is helyt álltak. Nagyon érdekes a németek szereplése: 1964-ben közös csapat indult, ennek ellenére csak 4x400-on értek el szerény helyezést. 1966-ban már két német csapat szerepelt. Az NSZK-beliek minden számban döntőben voltak, az NDK-beliek pedig - érdekes, ha a többi eredményeiket is figyeljük - elmaradtak a tavaszi eredményeiktől, csak váltóban és 400 m-en közelítették meg azt.

A nőknél a lengyelek 1964-ben és 1966-ban kiválóan szerepeltek. A németek 1964-ben csak gáton, 1966-ban pedig minden számban és sok fővel /némelyikben 3 fővel/ jutottak döntőbe. A szovjetek 1964-ben és itt is mérsékeltén szerepeltek. A többi helyezésen más országok osztoztak.

Miért vizsgáltam ezeket?

Izgattott, hogy - amint egyesek mondják - ezekben az országokban fejlett az atlétika és a sprint is, másodszor pedig azt mondták: kiváló tehetségek vannak. Ez nem nyugtatott meg. Utánaéztem. Az a meggyőződésem, hogy egyik sem fedi a valóságot. Az igazság: ezekben az országokban gondosan kitervezett edzésrendszerek alapján készülnek a sprinterek és - majd később megemlítem - miért támaszkodtam adatokra.

Gödöllői megfigyeléseim. Milyen technikai megfigyeléseket tehettem? A futótechnikával nem foglalkozom. Rajtnál zömmel a közepes rajttámla állását alkalmazták. Edzéseik során lövésre indultak, de nem csak a hivatalos magyar indítók jelenlétékor, hanem saját pisztolyaikkal is. Csak két versenyzőnél figyeltem meg sajátos dolgot: a két lengyel sprinternőnél. Ők a rajtnál a Fütterer és Janecsek által használt karhajlítás-előredőlést alkalmazták. Edzőjük Pozsonyban azt mondta: így kezdtük, így is folytattuk. Nincs semmi különös ok. A többiek mind nyugtott karu vigyázz-helyzetből indultak.

Váltásoknál a régi frankfurti egykezes technikát alkalmazták. De bátorság területén túllépték a magyar váltókat: "kihegyezett" váltásokat alkalmaztak. Egyes csapatoknál az indulási segédvonal távolsága legkevesebb 27 lábfej volt, általában 29-33 körül használták. Így jobban kihasználható a 30 méteres váltózóna. Ezen a téren mi egy kicsit elmaradtunk, de ez összefügg azzal is, hogy a külföldieknél a botot hozó versenyző az utolsó métereken is maximális közeli sebességgel fut. Nálunk ez nem volt tapasztalható. Hajdunál és Rozsnyainál is ilyen problémák voltak: nem bírták a táv végét. A jövő szempontjából: 4x100-on csak olyan versenyzőket lehet figyelembe venni, akik legalább 150-ig tudnak futni, de jó, ha 200-on 21 mp körüli időre is képesek. Ebben az évben inkább a 400-asok futottak 21 körüli időket, nem a 100 és 200-asok.

Gátfutásnál nagyon sok új dolgot láthattunk, főleg az olaszoktól. Naponta kétszer mozgottak, délelőtti gimnasztika volt, mely a gátasoknál nagyon fontos. Ottó meg az ebédelőben és társaglóban is végzett gimnasztikai gyakorlatokat. Mint a zongoraművészek iskolázása, olyan volt az olasz gátázók edzése. Végigvették az összes gátgimnasztikai gyakorlatokat, ugyanez volt középmagas gáton, de a magasgáton is. Ezért edzésük meglege-

tősen hosszú volt. Ezt az edzést állandó mozgás jellemezte. A film felhasználása után gátedzőink konkrétan számolhatnak be ezekről. Gátfutóink gimnasztikában messze elmaradtak. Csak az edző vezetésével végeznek ilyeneket, egyedül képtelnek erre. Ezért elmaradnak a lazaságban. A gátvétel ritmusa, a gátak közötti futás ritmusa is lényegesen rosszabb. A többi ország is elhanyagolja a gimnasztikai előkészítést, viszont sokkal gyorsabbak a futók, mint gátasaink. Mivel gátasaink sem technikában, sem síkfutásban nem jók, lemaradásuk érthető. Érdekes a szovjet gátfutók szereplése. Mihajlov személyében jó gátasuk volt, technikai szempontból sem voltak rosszak. Most sem rosszak, de talán a két említett helyzet közötti átmenetet képezik.

Mit láthattunk az edzéseken?

Különböző időpontokban edzettek, központi beosztás szerint. A versenyek előtt az erősség alapján két fő csoportot látnattunk. A lengyel sprinterek - a 400-asok is - igen keveset dolgoztak. Erre majd akkor adok magyarázatot, amikor a lengyel edzésrendszerről beszélek. Igen sokat dolgoztak az angolok, "nyomták" a 200-akat, látszott, hogy van elképzelésük, állandóan ellenőrizték a résztávokat. Közöttük meghatározott pihenőket tartottak és egy bizonyos számú résztáv után nagyobb szünet következett. Így az angol 400-asok egy bizonyos rendszer alapján dolgoztak. Meglehetősen sokat edzettek a franciák is. A sprinterek a 100-as előfutamok előtti napon is meglehetősen komoly váltóedzést tartottak. Piquemal és Bambuck 8-10 botátvételt végzett. Tehát utolsó napig edzettek, mely furcsa volt felfogásunkkal szemben. Ugyanezt láttuk a holland lányoknál és férfiaknál is. A német lányok szintén komoly váltóedzéssel készültek, sőt gátasok a klub és válogatott edzőikkel végezték a futómunkát. Kérdéses, hogy az olaszok erős edzésének következménye esetleg a sérülés, mely a váltóknál éreztette hatását a nőknél is.

Általában megállapítható, hogy lényegesen komolyabb megterhelésű munkát végeztek, mint a magyar sprinterek. Ezen el kell gondolkoznunk és kísérletet kell tennünk a klubokban és kisebb versenyek előtt, hogy egyes versenyzőknek mi a jobb: verseny előtti átmozgatás, közepes erősségű edzés, vagy a nálunk szokásos teljes pihenés.

Igyekeztem megfigyelni a külföldiek táplálkozását is. Nekünk is komoly gond, mit és hogyan együnk. Most ez a magyar sprintereknél nem gond.

Pontosságban az angolok vezettek. Személyre meghatározott vitamin adaggal vonultak az étkezdébe reggelihez és ebédhez. Mindez azonban a sportorvosokra tartozik.

Megfigyeltem a szabadidő kitöltését. Ki-kimentek az edzésekre, de inkább sétálóként mint megfigyelőként jártak ott. Ez érthető, hiszen jobban ismerik egymást, de keveset voltak a társalgóban. Az volt megállapítható, hogy igyekeztek elterelni a figyelmet a versenyről.

Hosszu és igen erős bemelegítést alkalmaztak a lengyelek, németek. Ennek keretében teljes erejű rajtgyakorlatokat és 40-60 métereket is futottak. A szovjet, angol és olasz versenyzők hosszú időtartamu, de gyengébb bemelegítést végeztek. A franciáké rövid és nem volt túl erős, egyénenként változott. Mind a bemelegítés előtt, mind pedig utána különböző szereket használtak. Voltak ismerős kenőcsök, de a legtöbb ismeretlen. Itt is a sportorvosok közreműködésére kell számítanunk, mert ezen a területen erősen elmaradtunk. A mieink azt kenték fel, ami volt, különösen a hűvösebb időben. A külföldieknél egyénenként változott, ki milyet használt.

Mindenkinél igen magas foku versenyizgalmat láttunk. Ottoz edzője külön sétálni vitte az előfutam előtt, hogy megnyugtassa. Azonban a versenyizgalom akkor nyilvánult meg a pályán, amikor az első rajtkor voltak: egyesek kiugráltak. Ezután már csökkent a versenyláz, ami versenyrutinból ered. Ezen versenyzőknél azonban nem negatív, hanem pozitív irányban jelentkezett. Nálunk negatív volt.

A középfutamok jelentettek a maximális erő kifejtést. De nem jelentette, hogy a döntőben nem kellett nagyot nyújtani. A három futást minden külföldi versenyző igen jól bírta. Tudták, hogy melyik futáskor mennyit kell nyújtaniuk. Tisztában voltak felkészültségükkel. A magyaroknál már a második futásnál jelentkeztek a problémák - akik eddig eljutottak. Mindez pedig edzés kérdése.

Amíg az edzéseken az úgynevezett "kihegyezett" váltásra törekedtek, ugyanezt lehetett látni a versenyen is. A szovjet férfi és női váltó jól szerepelt. A lengyeleknél nem volt jó a váltás, a nők nyertek, a férfiak nem kerültek a döntőbe. Erre lehetett következtetni az előző hírekből, amikoris már többször túlváltottak. A franciák - bár egyénileg jó futók voltak - igyekeztek a lehető legtovább tartatni a váltást.

Viszonylag kevés sérülés történt. Ez a jó felkészülés eredménye. De ahol volt, ott a saját orvos, vagy edző azonnal valami szerrel bedörzsölte őket. Lényegesen hamarabb tudtak ismét dolgozni, mint a magyarok. Meg kell gyorsítanunk a sérülések gyógyulását. Egy-két hét edzés-kihagyás nagyon befolyásolja a sprintfejlődést.

Az EB után - mint olvashattuk - mindenütt válogatott viadalokat tartottak. Céltudatosan használták fel az EB utáni időket. Mi ezt nem használtuk ki. Jó, ha az alapos felkészülés után nem csak egy verseny van, hanem több és alkalom nyílik a versenyzésre.

A magyarok a táblázat szerint az alábbi helyezéseket érték el: Belgradban a férfi 4x100 hatodik, Tokióban a női 4x100 hetedik, Budapesten Nemesháziné hatodik, a női váltó negyedik. Versenyzőink egy legfeljebb két futásban vehettek részt. Szereplésünk tehát nem jó. A lengyelek 7 aranyérmét mind a sprinterek érték el. Jól fizet a sprinter szám, ha jó a felkészülés. Ez a gyenge szereplés lényegében 1956 óta tart. Jó lenne már változtatni rajta.

Igyekeztem a felkészülés tapasztalatait összegyűjteni, hogy valamilyen kiutat találjunk. A decemberi táborba kapcsolódtam be. Ide a versenyzők már különböző erőállapotban kerültek. Azért nem jó ez, mert a magyarok átmenetileg csak a váltókban szerepelhetnek. Eredményesen. Ha pedig a váltók tagjai a legelső munkát különböző előkészületekkel kezdik, nagyon nehéz összehangba hozni a különböző szintről induló munkát. Mint kiderült, későbbiek során sem sikerült összehangolni azt. Az edzőtáborban dolgozni kell. Aki jól előképzett, az bírta, a többi hamar elfáradt. Ezt tapasztaltam a decemberi táborban is. A januári alapozó táborban is ugyanez volt a helyzet. Kedvezőbb volt a nőknél. Volt bennük lelkesedés, nem úgy, mint a férfiaknál. Ez a munkánál is látszott. Ezt tapasztaltam a fedettpályás versenyeknél is.

A sérülések okát ott kell keresni, hogy próbáltak dolgozni, de a versenyek idejére elfáradtak, továbbá a gátasokkal együtt igyekeztek korán formába lendülni, hogy megszerezzék az indulási jogot.

De komoly tétre menő bajnoki és külföldi versenyek is voltak egész korán. A válogatott szempontjából helytelen, ha a sprinterek már áprilisban és májusban tétre menő versenyeken indulnak. Ez nincs külföldön. Ugy fogalmaznám meg, hogy a "kicsit tervszerűen tervszerűtlen munka" eredményezte azt a nagyfokú sérülést, ami az idén volt.

Sérült volt Babos, Rozsnyai, Bodor, Mihályfi, Gyulai, a nőknél Kovács, Bartossné, Nemesháziné kisebb sérülésekkel bajlódott. Ezért nem volt szerencsés aformabahozás. A fő versenydíjnyben kénytelenek voltunk a szövetségen keresztül kérni a sportköröket, hogy iktassanak be a társaságnak versenyszámokat. A nők szerencsésebbek voltak, mert többször futották le a 4x100-as váltót. A férfiak csak két alkalommal találkoztak, de különböző összeállításban. Eredményük 40.7.

A második formabahozásra a sprintvonalon is rövid volt az idő. A nőknek ezen 8 nap alatt volt egy nemzetközi versenyük, tehát előnyük volt a férfiakkal szemben, akik az utolsó pillanatban eljutottak ugyan Varsóba, de nem biztos, hogy használt az előkészületeknek.

Mit tapasztaltunk Gödöllőn?

A magyar sprinterek már csak könnyű edzést végeztek. Véleményem szerint keveset edzettek. Annál többet nézték a külföldieket és tartózkodtak a társalgóban.

Nem céltudatos a magyar sprinterek melegeitése. Nem kísérletezték ki az elvégzendő anyagot. Több önállóság és tudatosság szükséges a versenyzőknél. Erre külön kell őket nevelni.

Az EB után versenyzőink "leengedtek". Sem edzésen, sem versenyen nem lehetett találkozni velük. A Honvéd és a Dózsa versenyzők az őszi találkozójuk előtt kissé szorgalmasabbak voltak. Jó lenne a külföldi hasznos tapasztalatokat átültetni hozzánk is.

Nem sikerült a formabahozás sem. Istóczky később került formába, Kovács Annamária ragyogó új 200-as csucst futott, Nemesháziné az EB után ismét 11.4-et ért el. Meg kell keresnünk a második formabahozás helyes idejét és kialakítási módját. Ez a késői időpont a mexikói olimpia miatt is érdekes. Ezt a kétszeri formabahozást meg kell valósítanunk, melyre hasznos volt a megszerzett tapasztalatunk.

Összegezve: időben kell előkészíteni az évi felkészítési tervet. Egy szintre kell hozni és ki kell alakítani egy sajátos magyar edzésrendszert. Ezzel feltétlenül előbbre lépünk. Mi akkor megyünk edzőtáborba, amikor hozzájutunk. Most sem tudjuk, hogy mikor lesz módunk menni. Az volna jó, ha a sprinter edzők összeülnének, megállapodnának a táborozás szükséges idejéről és ennek alapján kapnánk lehetőséget.

Az egyéni értékelést a jövő szempontjából végzem.

Női vonalon ebben az évben részt vettek: Such, Nemesháziné, Bartossné, Tóthné, Kispálné, Pethő, Lázár, Balogh. Egynéhányukat alkalmasnak tartom a mexikói szereplésre, néhány helyett pedig tehetséges fiatalot kell bekapcsolni már most. Náluk sikerült olyan váltót kialakítani, mely döntőbe juthat és első hat között végezhet. Jó eredmény várható tőlük és megfelelő technikával jó helyezést is remélhetünk. Nem ilyen jó a helyzet a férfiaknál. Babos, Hajdu, Rozsnyai, Rábai, Batori, Gyulai, Horváth, Nemesházi, Mihályfi, Istóczky, Bodor volt a keret. Az EB-re 5-6 futó maradt, akikből kellett a két váltót összeállítani. Feladat: külön venni a 4x100-asokat. Ebben rosszul állunk. 400-on hat futónk van. Ez kedvezőbb. Mihályfi, Gyulai, Batori, Horváth, Rábai, Istóczky jöhet számításba. Ha változtatnak felfogásukon, komoly eredményt érhetnek el. Érzésem szerint 3:05-öt kellene futniuk, hogy kereshessenek valamit Mexikóban. Rendes munka révén erre is képesek lehetnek.

Ilyen jövő előtt állunk. Feladatunk ennek alapján a következő:

1. Megoldani az 1967-68-as év feladatait. 2. Ezzel párhuzamosan meg kell kezdeni olyan fiatal gárda felszínre hozását, munkába fogását valamilyen rendszer alapján, akiket 1968. után eredményt lehet elérni. Itt a legkönnyebb a helyzet. Egész fiatal korban megállapítható, hogy lehet-e valakiből sprinter vagy sem. Ha visszagondolunk a budapesti és országos ifjúsági váltóbajnokságra, akkor szomorú képet látnánk. A felkutatott tehetségekkel két év alatt eredményt lehet elérni.

A pozsonyi megbeszélés tapasztalatai

Két magyar kollégámmal és a lengyel sprinter edzővel töltöttünk együtt 4 napot. Igyekeztünk mindent megtudni. Ezeket az alábbiakban foglalhatom össze:

A lengyelek 3 szakaszra bontják fel az évet. Az első szakasz a előalpozás. Ez december hónap, de átnyulik januárba is attól függően, hogy mikor van a fő versenyük. Formábozásuk egyszeri. Az alapozáskor heti 4 edzést tartanak. A lengyel ranglista első 50 helyezettje dolgozik a központi felkészítés terve szerint, a válogatottak a válogatott keret edzője elközelése alapján készülnek. Ezt nem tartom jónak.

Mind a 4 edzésen meghatározott munkát végeznek. Délelőtt sohasem edzenek. Viszont az edzés hossza 3-4 óra és sohasem kevesebb másfél óránál.

Második időszak az alapozás. Ez januártól májusig tart heti 5 edzéssel. Meghatározott napokon meghatározott jellegű munkát végeznek. Kimaradás nincs. A nőknek is el kell végezniük a napi adagot. Ha betegség miatt kiesik a gyorsasági állóképesség napja, azt pótolják. A többi edzést nem pótolják, ilyenkor pl. nincs hosszabb ideig erőedzés, vagy gyorsasági munka. Lényegében 5 hónapig alapoznak és 5 hónapig versenyeznek.

A harmadik szakasz a versenyidény. A heti edzésszám 2, vagy 3. Juniustól szeptember végéig tart. Itt is meghatározott napokon meghatározott munkát végeznek.

A különböző időszakokban rendszeres ellenőrzéseket végeznek futás, gyorsaság és az erőfejlesztés területén. Gyakorlataik vannak, melyeket meghatározott időben alkalmaznak. Amit kiterveztek, azt igyekeznek megtartani. Nem állítom, hogy a lengyel módot teljes egészében át kell venni, helytelen lenne a lemasolás. De ha kidolgozunk egy rendszert, azt végig kell vezetni, így biztos javulást hozhat. Ehhez több összefogás kell a sprinter edzők között.

Damjanovics Ferenc hozzászólása: Tavaly az egyik edző azt kérte, hogy olyan előadás kellene, mely csodákat művel. A pozsonyi értekezlet a szlovák edzők előadássorozata volt két tárgyból: hármassugrásból és sprintből. A lengyelek részéről a legjobb sprinterek edzője volt jelen.

Tavaly láttuk Tatán a lengyel lányokat. Elcsodálkoztunk azon a nagy fegyelmén, ami - sajnos - a magyaroknál nincs meg. Bakonyi dr. kiértékelte az edzéseket és ezt ismertette. Magunk között megvallottuk, hogy ezek így is futnak, de semmi csoda nincs edzéseikben. Edzési rendszerük sem csoda, csak rendszer. Csak a rendszer és a rendszeresség fogott meg bennünket.

Az edző nem variálja az edzéseket, nem ad sokat, sokfélé, mert akkor nem tudja, hol követi el a hibákat. Kétféle szkipet ismernek: "A" szkip, a nálunk is ismert és a "B" szkip, amikor az alszárat kicsapják. Nem esküszik, hogy csak az ő útja az egyedüli jó. De amit tervez, azt végrehajtja. A gyorsasági állóképességet előre meghatározza grafikonban, amely minden szombaton 5 db 200 m lefutásával ér véget, mint ellenőrzés.

Gondolata a következő: az a nő, aki 24 mp-et ért el, úgy dolgozik, hogy hozzáad még 4 mp-et. A felkészülési időszak utolsó szomoatjára 5 db 200-at kell futnia 28 mp-es átlaggal úgy, hogy az első után 3, a második után 2, a harmadik után 1 és végül ismét 3 perces pihenőket tart. Ezt mindenképpen végrehajtja. Volt olyan esete, amikor nem tudott futtatni a lányoknál másként, mint gyorskorcsolya pályán szőcs cipőben.

A versenyeket is szigorúan betervezett alapon hajtják végre.

A lengyel edzőtábor következetesen a nagy verseny előtt 4 héttel kezdődik, de csak 2 hétig tart, utána két hét egészen könnyű munka következik. A cseheknél 4 hetes felkészülési ciklusok vannak és minden harmadik héten van edzőtábor, mely a legkeményebb munkát jelenti. Nálunk 3 hetes tábor szokott lenni. Ez valahogyan nem jó, mert 3 hétig nem lehet rajtani, a harmadik hét pedig üdülés. Legtöbbször már pénteken elutaznak. Így, ha besorozzuk a háromszor öt napot, ez 15 napot tesz ki, mely a három hétből egy hét elajándékozását jelenti.

A lengyel edző a nagy versenyek előtt 5 nappal nagy erősítést tart. Ez nem vált be tavaly.

Megkerdeztem, miért volt befutó a 4x100-as váltóban Klobukowska. A lengyel edző elmondta: azért, mert ő az egyetlen, aki tud küzdeni. Olyan nő, aki a lehetetlenné is képes, de hogy futás közben még egy technikai feladatot elvégezzen, erre képtelen.

Nem állnak jól a kiválasztással. Némely helyzetben vannak.

III.

A hozzászólások után Zarandi László az alábbi válaszokat adta:

A játék- véleményünk szerint - ellensúlyozza az egyhangúságot, ügyesít, nagymértékben fejleszti a gyorsaságot, a gyorsasági állóképességet, hozzá tartozik a felkészüléshez. Igaz, rontja a technikát, de évi viszonylatban az erre szánt idő olyan kevés, hogy nem ártalmas. Sajnos, nem tudunk kosarazni, mert nem kapjuk meg a termet, a pálya viszont szabad. Babos sérülése gödörheléptől ered. Ha sportszerűen folyik a labdarúgás, jól alkalmazható a felkészülésben.

A lengyeleknél 5 hónap az alapozás, 5 hónap a versenyzés, egy hónap ismét alapozás következik. Egy hónapig versenyző és edző nem találkozik egymással. Ezen idő alatt szűz, vagy edző nélküli felkészülés van műsoron.

Januárban 5 edzés van hetenként. Az állóképességi edzés alatt 150-200 méteres futás szerepel a nőknél. Nálunk például a gyorsasági edzés alatt rajtoltak, mások erőgyorsasági edzést végeztek stb. Így nem lehet egyforma edzést vezetni. A lengyelek ezt egységesítik. A feladatokat mindenkinél egyformák. Az egyik például januárban 34-es 200-zal kezd, ebből megy le 25-re /6 db rövid pihenővel/. Nekünk is ehhez hasonló célkitűzéseket kell tennünk ebben a rendszerben. Konkrétan meg kell határoznunk, hogy pl. az állóképességi gyakorlat mikor van. Viszont az edző mondja meg, hogy ez mennyi legyen. Kiértékelik a munkát és levonják a következtetéseket is, mint ahogyan a verseny előtti súlyemeléssel tették. Mi ilyen nem merünk bevallani.

10 éves gyermekeknek még nem lehet rendszert adni, főleg nem szakosított vonalon. Általánosságban kell őket előkészíteni. Majd 15 éves korban kell speciális edzésbe fogni.

Felmerül a rendszer kérdése. Ténylegesen szükséges, de ki dolgozza ki az alapelképzeléseket? Nincs tehát mit megvitatni.

Dr. Sir József hozzászólása: Nálunk objektív nehézségek miatt nincs eléggé tisztázva, hogy az elkezdett felkészülést hogyan folytassuk és egyáltalán jó-e az.

Nem tisztázott az erősítés kérdése, melyet ma már mindenki végez. Nem találtuk el ennek mértékét, módszerét és gyakorlat-anyagát. Nagy a különbség a válogatott keret tagjainál is intenzitás, a kiválasztott gyakorlatok, a súlyok és a gyakorlatok jellegében. Ez döntő és feltétlenül előre kell haladnunk ebben a kérdésben.

Minden rövidtávfutó általában erős, a gyorsaságnak és erőnek nagy a kapcsolata, de ez nálunk nem elég módszeres, rendszeres. Különösen nőknél áll fenn, de férfiaknál is vitás. Helyes volt a téli fedettpályás versenyzés megkezdése. Ma már Pesten is vannak lehetőségeink. Sikeresek voltak a versenyek a középiskolások számára is. Ez volna a rövidtávfutók téli alapozó edzésének egyik legjobb formája. Ha be tudnánk iktatni a fedettpályás felkészítést az alapozó időszakba és meg is toldhatnánk valamilyen versenyzéssel, jó eredményt érhetnénk el. Ezt végzik a világon mindenütt. De hogyan lehet beleilleszteni olyan edzésrendszerbe - az elavult alapelveket megváltoztatva - hogy az alapozás tisztán csak erőképeség fejlesztése legyen. Ezek a rendszer problémájához tartoznak.

A téli gyorsaságfejlesztés és a téli gyors munka gyakorlatanyagának megteremtése, továbbá a speciális erősítés problémája a mi rendszerünknek - ha egyáltalán van - alapja lehet. Szeretném elkerülni azt a kíváncsi, hogy kész recepteket adjunk. Tudomásul kell venni azt, hogy ez az öt versenyszám erősen befolyásolja a válogatott csapat szereplését.

A gyorsaságnál döntő szerep jut a képességnek, a született képességnek. Minden módszerbeli előrelépéssel kapcsolatban inkább szervezeti előrelépést javasolok, mert a rövidtávfutók tervszerű futtatásával 2-3 éven belül jó futókat lehet nevelni.

Amerikában 6-8 éves iskolai testnevelési rendszerből fejlődnek ki a tehetséges sprinterek. Nálunk egyedül az iskolai rendszerek pótlásával oldható meg a kérdés. Ha nagytömegű közepes futók lennének, biztosan kitermelődne belőlük a jó is.

Játékra szükség van. Amerikában az iskolákban a baseball és az amerikai futball sokkal keményebb játék. A hazai tapasztalatok szerint kosárlabdázás közben lényegesen több a sérülés.

1956-ban még megvertük a lengyeleket. Ők azóta nagyot fejlődtek. Valamit tettek, mely lehet rendszer is, de munkájuk eredményes volt. Náluk ezt két nő fémjelzi. Láttam és megfigyeltem a lengyel lányok edzését Mexikóban. Semmi erőgyakorlatot nem végeztek.

Megérkezésünk után 3-4 napig csak aludtak és a hetedik napon versenyeztek. Fenntartással kell fogadnunk a róluk szóló híreket. Csak akkor ismerném el teljesen a lengyel rendszert, ha a két nő mellett még 5-6 ilyen típusú versenyzőjük lenne.

A szövetségnek van elképzelése, melyet Sőjtör József ismertet. De ennek a rendszernek nincs kötelező ereje.

Annak idején mi máséért dolgoztunk. Ugyanígy volt Zarándiék korában is. Tehát nehéz megmondani, hogy hogyan kell a rövidtávfutóknak dolgoznia. Tisztázni kell, melyek azok az erősítő gyakorlatok, legyenek dinamikusak, mikor legyenek statikusak, melyik felkészülési időben használjuk azokat, stb. Ez év márciusában Albuquerqueben szabadtéri pályán voltunk, amikor minden amerikai futó dinamikus erőgyakorlatot végzett a fedettpályás bajnokságokat megelőző időben. Nálunk nincs ilyen, bár sokszor hangsúlyoztuk szükségességét. De itt sem lehet határozottan megmondani, tinek mit kell elvégeznie. Csak elveket lehet lefektetni. Ezen túl az edzőnek kell megtalálnia az egyénre szabott módokat.

Nem tudjuk átültetni viszonyainkra sem az amerikai, sem pedig a lengyel rendszert. Mindezek csak támpontok, gondolatokat ébresztenek, tettekre serkentenek. Mechanikus átültetése káros lenne.

Külföldi atléták nyilatkozatai

EDDY OTTOZ; a 110 méteres gátfutás európa-bajnoka: A jövő évet az olimpiára való felkészülés jegyében dolgoztam már át. Összintén megmondom, tartok egy kicsit a szokatlan klímától, hiszen még ma sem tudjuk biztosan, hogy mennyi időre van szükség a tökéletes akklimatizálódáshoz. 1966 kiemelkedő eredményének Jim Ryun mérőföldes világcsúcsát tartom. És hol van még

ez a fiatal fiú teljesítőképeségének felső határától?...

JANIS LUSISZ; kiváló szovjet gerelyhajító, az 1966-os európa-bajnok: Jövőre szeretnék 2-3 métert javulni, de hogy Mexikóban milyen számszerű eredményre számítok, arról még korai lenne nyilatkozni. Szerintem ebben az évben Lídvig Danek 66.07 méteres eredménye a kiemelkedő teljesítmény.

Kovács Zoltán beszámolója az
országúti versenyekről

Mint az Atlétikai Európa Bajnokság országúti versenyrendező csoport vezetőjének, alkalmam volt ezeket a versenyeket közelebbről látnom. Ezért szeretnék ezekről egy-két szót szólni.

Először is a maratoni versenyekről. A versenyben résztvevők zöme igen alaposan felkészült. Hogy ez mennyire így volt, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy 30 km-nél még 10 versenyző futott lényegében egy csoportban a mezőny élén. Pedig nem volt lassu a kezdés. Igaz, hogy az utóbbi időkben már nem kezdenek még a legjobbak sem nagyon erősen. A megfelelő 15:30 és 16:00 közötti iramot azonban, ami a legkedvezőbbnek látszik - biztosítják. Ez természetesen az élmezőny számára nem túl erős. De a törekvés az, hogy az egyes 5 km-ek lehetőleg hasonlóak és egyenletesek legyenek.

Ma már az a jó maratoni futó, aki 5 és 10 ezer méteren is jó időkre képes. A legjobbak 14:00 perc körül tudnak 5000-et és 30 percen belül, sőt 29 perchez közel, vagy még azon belül is 10 ezret.

Ez a tény egy stílusbeli változást is hozott. Megfigyelhető volt, hogy a legjobbnak ítélt maratoni futók a gördülő technika helyett mindinkább a lendületi technikával futnak erőteljesebb karmunkával. Mindez logikus következménye a fent említett 5 és 10 ezres eredményeknek.

Szeretnék a gyaloglásról is egy-két észrevételt tenni.

A gyaloglók is jól felkészített versenyzői benyomást keltettek. Itt stílusbeli változásról nem beszélhetünk, inkább arról, hogy az élmezőny tagjai mind - Pamich, a bajnok kivételével - a klasszikus gyalogló stílust képviselték. A térben nyújtott láb, a sarokkal való talajfogás, vagyis a szabályok által előírt gyaloglást láthatuk. Kevés volt az erőből gyalogló versenyzők száma. Pamich és sajnos a mi versenyzőink is részben ezekhez tartoznak.

Például a verseny első részében, amíg csak el nem fáradt, Pamich kimondottan szabálytalanul gyalogolt. A versenybírák közül nem egy figyelmeztetést adott a vezetőbíróknak, mégsem merte senki sen vállalni kiállítását. Bár igaz, hogy a táv utolsó részében már nem volt szabálytalan a mozgása, de ekkor is erőből gyalogolt.

Az angol, az NDK, a szovjet gyaloglók mind nagyon szabályosan és lendületesen mozogtak. Mint a beszélgetésekből kiderült, az angol gyaloglók pályán egyáltalán nem, a többiek is inkább csak stílusra gyalogolnak salakon. Ezt azonban igen keményen /pl 30-40 db 400 métert/ végzik. Gyaloglóink felkészítésében - tudomásom szerint - terepen, országúton való gyaloglás eléggé szűk keretek között mozgott és talán ennek hiánya okozta gyengébb szereplésünket. Persze, az országúton való gyaloglások - mivel a kemény talajt megszokni nem lehet - inkább könnyű 2-3 órás lendületes tempó-gyaloglások legyenek. Ezt végzik az angol, német, szovjet versenyzők is.

Most még egy-két szót a frissítőről. Sajnos, az országúti versenyeken a frissítő

használata még mindig eléggé homályos. Egyesek ebben látják a még jobb eredmények elérésének lehetőségeit. Pedig ma már igazolt tény, hogy a nagy eredmények elérését nem a frissítő milyensége dönti el, hanem a felkészülés. Magam is tapasztaltam saját magamon, sőt annak idején ki is kíséreltettem. Mi volna jó, hogyan kellene csinálni? Végül rájöttem, hogy a legjobb frissítő a jó felkészülés. Ezt igazolják a külföldi nagy futó /Edelen, Bikila, Hogan, a japán versenyzők/, de ez áll a mi maratoni futóinkra: Szalaira, Tóth Gyulára is. Nagy eredmények elérésekor soha nem frissítenek, illetve nem ez segítette őket.

Maga az a tény, hogy az egyéni frissítőt le kell adni a rendezőknek és azoktól kapja meg a versenyző, állandó idegfeszültségben tartja őt, hogy megkapja-e majd kellő időben és helyen. És nem kapja meg! Hogy miért? Az EB-n is mindent megtettünk ennek érdekében, de mikor 10-12, sőt pl. Kassán 21 versenyző ért el egyszerre a frissítő állomásra, akik közül 6-8 adott le egyéni frissítőt, az eredmény az, hogy feldöntik az asztalon, kiverik egymás kezéből, elviszik a másét, stb. Kész dzsungel az ilyen frissítő állomás, nem is beszélve az utána következő reklamációkról.

De nézzük meg egy kicsit a dolgot élet-tani oldalról és itt az NDK futók példáját szeretném megemlíteni, elvetendő példaként. Ők az utóbbi versenyeken következetesen zabpelyhet és teát fogyasztottak, ezzel frissítettek. Eredmény: minden versenyen, ahol eddig láttam őket, a táv végén hánynak. Próbáltam beszélni edzőjükkel, de eddig hasztalanul. Köztudomású ugyanis, hogy a szervezetben nagy, fokozott izommunka esetében a vegetatív idegrendszer szimpatikus hatása érvényesül, ami serkentő. Az emésztés, táplálkozás alkalmával pedig a paraszimpatikus hatás az uralkodó. A kétféle hatás nem érvényesülhet egyszerre, egymásnak ellentéte. Logikus tehát, hogy futás közben a gyomor nem tud emésztetni. Ilyenkor olyan tápanyagokat kell bejuttatni, ami különösebb lebontás nélkül felszívódik.

A másik dolog pedig ezzel kapcsolatban, hogy az edzésen soha senki - legalábbis hazai viszonylatban - nem frissít, nem edzi szervezetét ehhez is. Talán ezzel magyarázható, hogy az idei 50 km-es gyalogló bajnokságon annyian auták fel a versenyt gyomorgörcs miatt.

Ezért már javaslatot terjesztettünk a MASZ elnöksége elé, vizsgálják felül a frissítés problémáját. Állapítsa meg szakértőkből álló bizottság, mi az, ami jó, elfogadható, bevált a gyakorlatban és ezután legalább a hazai versenyeken egyelőre legyenek ezek a frissítők. Sok vizsgásgát kerülhetünk el vele, de a doppingolás lehetőségét is. Hiszen soha nem láttam még egy versenyen sem - sem idehaza, sem külföldön - hogy a leadott frissítőt valaki megvizsgálta volna. Azt gondolom, a sportszerűség megköveteli és emiatt nem romlanak majd az eredmények. Sőt!

A jó és az alapos felkészülés, a sokoldalú edzések vezetnek a csúcsokra.

A 400 m-es gátfutás alapozó időszakának edzése

Az alapozó időszakban végzett edzőmunkának az a célja, hogy a gátfutó meglévő képességeit olyan fokra emelje, hogy a következő időszakokban alkalmassá váljék magas szintű edzések végzésére és ezen keresztül az előző évinél jobb eredmény elérésére.

Az alapozó időszakban a versenyző mind a 4 alapképességét, gyorsaság, állóképesség, erő és ügyesség - továbbá a technikai készségét is fejleszteni kell. Ezen képességek fejlesztésénél figyelemmel kell lenni arra, hogy fejlesztésük megfelelő sorrendben és százalékban legyen, pl.: állóképesség vagy erő-edzés után gyorsasági vagy ügyességi munkát lehetőleg ne állítsunk be.

Ezek a tulajdonságok elméletben egymástól elég elhatároltak, de a gyakorlatban történő megnyilvánulásokat és fejlesztésük gyakorlatanyagát tekintve, összefonódva jelentkeznek.

Az alapozó időszak általában 4-5 hónapig tart. Ezen időszakon belül többször változik az edzés milyensége, mennyisége, tartalma és célja is. Ezért az alapozó időszakot - az edzésen végzett munkát figyelembe véve - 3 részre osztjuk.

Első időszak: november közepétől december elejéig tart. Ezt az időszakot másképpen előalapozásnak is nevezzük.

Második időszak: december elejétől február végéig kb. 10 hetet vesz igénybe.

Harmadik időszak: márciustól április közepéig kb 6 hét.

Ezek az időszakok annak ellenére, hogy gyakorlatanyaguk és azok intenzitása sok esetben különbözik egymástól, mégis szorosan összetartoznak, mivel a 3 időszakon belül a távolabbi cél a minél sikeresebb felkészülés biztosítása.

Az állóképesség fejlesztése

A 400 m-es gátfutó állóképességi munkájával kapcsolatban az e szakággal foglalkozó edzők véleményei nem eléggé összehangoltak.

A véleménykülönbségeket 400 m-es gátfutás speciális jellegében, sajátos állóképességi és ritmusgyorsasági munkájában kell keresni. A futónak verseny közben ugyan 400 métert kell lefutnia, de a közbeiktatott 10 gát legyőzése a futás sebességét annyira lelassítja, hogy a versenyző irama inkább egy képzeletbeli 600 m-es futó sebességének felel meg.

Ezért egyes edzők inkább a 400, mások viszont a 800 m-es futó állóképességi munkája alapján állítják össze versenyzőik edzőmunkáját.

Véleményem szerint - s ez több edző véleményével megegyezik - az állóképességi munka a három részre osztott alapozó időszak első két részében a 800 méteres futókéhoz, az alapozó harmadik részében és a további időszakokban pedig a 400 m-es síkfutóéhoz hasonlítson.

Ez másként kifejezve, azt jelenti, hogy az alapozó időszak 2/3 része alatt főleg az alapállóképességet az alapozó időszak harmadik részében és a formába hozó időszakban pedig a speciális állóképességet, másként a 400 m-es gátfutáshoz nagyon fontos iram-állóképességet kell fejleszteni.

A 400 m-es gátfutó állóképességét fejlesztő munkáját az előbb említetteket figyelembe véve - a 400 m-es síkfutóktól eltérően hamarabb, már november végén, de legkésőbb december elején kezdje meg. Az edzéseken lefutott táv hossza és irama fokozatos megterhelést biztosítson a versenyzőnek. Az edzőnek meg kell érezni azt, hogy versenyzője edzőmunka szempontjából milyen terhelést bír el, mert csak a fokozatos, kellő időben adagolt terhelés biztosítja az állóképesség nagy fokú emelkedését.

Az alapállóképesség növelését célzó futások január végére érik el a maximumot. A táv hossza ekkor kb 8-12 km legyen. Ettől kezdve a hosszabb távu futásokat leépítjük, de teljesen elhagyni még a versenyzőidőszakban sem szabad. /Pl.: erősebb megterhelésű edzőnapok vagy versenyek utáni napon átmozgató jelleggel beállítani a leghasznosabb./

Januártól kezdve az edzőmunkában hetente egyszer, majd későbbiekben kétszer állítunk be - 4-6 km összmennyiségben - 600-800-1000 méteres résztávokat. Ezeknek a résztávoknak az irama és a köztük lévő pihenési idő eleinte olyan, illetve annyi legyen, hogy az edzés megterhelése ne legyen sokkal nagyobb, a hosszabb távu futások nyújtotta megterhelésnél. A futás iramát edzésről-edzésre fokozatosan növeljük úgy, hogy a terhelést, illetve az alapállóképesség további növelését február hónapban az ilyen tartalmú edzések biztosítják.

Az edzőmunkát így felépítve, a versenyzőnek február végére már olyan álló-/alap/képességgel kell rendelkeznie, mely biztosítja a kimondott speciális állóképességi munka beállítását és továbbiakban a törésmentes fejlődés lehetőségét.

A speciális állóképességet növelő edzőmunkát fokozatosan az eddig futott résztávok csökkentésével vezetjük be. A résztávok csökkentésével /300-400-600/ történő futásokat

már február hónapban beállítjuk, különösen akkor, ha a pálya talaja és az időjárási viszonyok kedvezőek. De ezek a futások még a kellő átmeneti lehetőséget biztosítják.

Kimondott speciális állóképességi munkát mely a 400 m-es gátfutónál az iramállóképességi munkához hasonló - február végétől, március elejétől állítjuk be. Egy edzés keretén belül a lefutott össztáv mennyisége 2,5-3,5 km, melyet 150-200-300-400 méteres résztávokra lehet felosztani. Az edzés intenzitását az iram sebességének növelésével állandóan emeljük olyan formában, hogy a szervezet a terhelés maximumát az alapozó időszak végére érje el. Tájékoztatásul - az alapozó időszak harmadik felében - az edzéseken futott résztávok sebessége 400 méterre vonatkoztatva kb 4-5 mp-cel legyen gyengébb az elmúlt évben elért eredményétől.

Március végén-április elején jó pályaviszonyaink vannak. Az össztáv mennyiségét 15-25 %-kal csökkentjük, de ebben az esetben viszont a terhelési szint megmaradása érdekében a résztávok sebességét kell megfelelő mértékben emelni.

Az általános és speciális állóképesség fejlesztését a következő edzésmodszerekkel érhetjük el:

1. Hosszabb távu, egyenletes iramu futást főleg az alapozó időszak első és második részében alkalmazzunk. A versenyző a távokat országot mellett futja. Az egyenletes tempójú futás nagyon jó tulajdonsága, hogy a versenyző oxigénadósság nélkül végzi a munkát, ami kizárta teszi a szervezet károsodását.

2. Mezei futás: az előbb említettől annyiban különbözik, hogy mezőn - télen, de főleg tavasszal - alkalmazzuk. Igen jó hatással van a versenyző pszichikai állapotára.

3. Hegyes-dombos terepen egyenletes vagy változatos iramu futás. A változatos terep pszichikailag és idegileg nyugtató hatással van a versenyzőre. Az általános állóképesség fejlesztése mellett a szervezet váltakozó megterhelése miatt azonban már a speciális állóképességet is növeli.

4. Fartlek-rendszerű futás. Tereplehetőségeket figyelembe véve /dombos, erdős terep/ és a futások tempójától, távjától függően fejleszti az általános állóképességet mellett a speciális állóképességet is. Az ilyen edzésmodszert alkalmazásához - mivel a versenyző önmaga irányítja edzését - magasabb szakmai tudás és akaratilag tulajdonság szükséges.

5. Intervallum, másképpen szakaszos edzés. A speciális állóképességet növelő edzésmodszert legismertebb formája az intervallumos, szakaszos edzés alkalmazása. Az intervallumos munka beállítása akkor történik, ha a pálya talaja fagytól mentes. Az edzések első időszakában a lefutott távok hosszabbak /300-600 méter/ a futópálya és az időjárási viszonyoktól függően a résztávok mind jobban rövidülnek /150-300 m/. Az edzéseken lefutott résztávok összege - a versenyzőt figyelembe véve - általában 2-3600 méter. Az alapozó időszak középső szakaszában a résztáv irama lassabb, ennek megfelelően a két résztáv közötti pihenő kevesebb. Az időszak vége felé, amint említettem, a résztávok hossza és ezzel egyidejűleg az össztáv is rövidül, a futás irama viszont ennek megfelelően gyorsul. A két résztáv, illetve a sorozatok közötti pihenési idő - mely az intervallumos futások kulcsfontja - a lefutott táv hosszától és a futás sebességétől függően változik. Az ilyen természetű futások beállításakor, mivel az iram sebessége yenge, kevesebb a pihenési időszak /1.5-2.5 perc/, az iram növekedésével a pihenési idő emelkedik és 3-5 perc is lehet.

A gyorsasági képesség fejlesztése

A gyorsasági képességet fejlesztő gyakorlatokat, ha nem is nagy százalékban, de ebben az időszakban is be kell állítani az edzőmunkába. Ez időszakban a gyorsasági edzőmunka, különösen, ha nem áll rendelkezésünkre futófolyosó - az időjárási viszonyokat és a pálya talaját is figyelembe véve - inkább átmeneti jellegű. Ez alatt azt értjük hogy a 400 m-es gátfutó ez időszak alatt igen komoly edzőmunkát folytat, - ami erős intenzitás esetén a versenyző gyorsasági képességének rovására megy - ezért a gyorsasági munka beállítása, legalábbis a képességek egyszinten tartása szükséges. Ellenkező esetben az alapozó időszak első részének nagy megterhelésű edzőmunkája komoly mértékben visszaveti a versenyző gyorsasági formáját.

Alapozó időszakban a gyorsaság fejlesztésének módja - jellegétől függően - két formája lehet:

1. Közvetett uton hatni a gyorsaság növekedésére,
2. Közvetlen hatással fejleszteni a gyorsaságot.

1. A közvetett uton történő gyorsaság fejlesztésének igen sok módja van:

a/ A mozgást végző izmok különböző gyakorlatok útján történő erősítése /gimnasztika, gumikötél, súlyos gyakorlatok/.

b/ Helyes izombeidegzés útján /könnyű iramu futások/.

c/ Átforduló mozgáshibák kijavítása /kar, lábmozgás/

d/ az idegpályák, ingerek, illetve ingerület vezetésének gyorsítására való törekvése /a reakcióidő javítását célzó gyakorlatok/.

e/ Az izomrendszer tónusának akaratlagos szabályozása /Pl.: hanyattfekvésben akaratlagos izomlazítás/.

f/ Az ízületi mozgáskiterjedés növelése /Az ízületben történő mozgás szélességének növelése gimnasztikai gyakorlatokkal/.

2. Közvetlen ráhatással a gyorsaságot ebben az időben csak azok a versenyzők fejlesztethetik, akiknek megfelelő lehetőségük van a gyorsasági gyakorlatok végrehajtására /pl.: futófolyosó, vagy nagyobb méretű fedett csarnok/.

A gyorsaság-képesség fokozására közvetlenül hat:

- a/ Álló- és térdelőrajtból végzett 20-30-40-60 méteres kifutások.
- b/ Repülőzések.
- c/ Fokozó futások

A gyorsaság növelésének ezen módszereit minden edző nagyon jól ismeri. Az alapozás időszakában történő alkalmazásánál és edzőmunkába való beállításánál azonban már ellentétes vagy különböző vélemények lehetnek. Tapasztalatom alapján ezeket a kimondott gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat az alapozó időszak első és második részében, amíg a minél magasabb szintű alapállóképesség és az általános erőszint emelése a cél, nem szabad nagy erőbeadással végeztetni. E két képességfejlesztő gyakorlat közül különösen az állóképesség növelése a mozgást végző izmokat fiziológiailag annyira kifárasztja, hogy pihenőnap nélkül az izom nem nyeri vissza teljes rugalmasságát. Ilyen állapotban viszont a gyorsabb nagy intenzitású munkát nem helyes beállítani. A pihenőnap beállítása azért szükséges, hogy kimondott gyorsasági munkát tudjunk végeztetni - amikor egy hét alatt 3 állóképességi edzés szükséges - nem célszerű. A gyorsasági munka beállítása pedig, mint már említettem, szükséges, azonban az intenzitás fokát a versenyző állapotát figyelembe véve, kell adagolni.

Az alapozó időszak második felében, amikor fokozatosan csökkentjük a lefutott táv összmenyiségét és lassan kezdünk áttérni a speciális állóképesség növelésére, a gyorsasági munkát is mind nagyobb százalékban és intenzitással állítjuk be.

Az alapozó időszak vége felé, amikor a futópálya talaja megengedi, az iramgyorsasági gyakorlatokat is alkalmazni kell. Helyes, ha az iramgyorsasági munkánál /150-200-250 méterek/ figyelemmel vagyunk a versenyző lépéshosszára. Már ebben az időben alakítani, fejleszteni kell a gátfutó izómérzékelésén keresztül a lépéshossz beidegzését. A lépések hosszával kapcsolatban az edzőnek azonban figyelembe kell vennie, hogy a versenyző ebben az időben még formája kezdeti fokán van, ezért a lépés hossza csak ennek megfelelő lehet.

Az erő fejlesztése

Az erőfejlesztő gyakorlatok összeállításánál figyelembe kell venni a gátfutás speciális jellegét, ennek megfelelően olyan gyakorlatanyagot kell beállítani az edzőmunkába, mely főleg azokat az izmokat erősíti, amelyek a futás, illetve a gátvétel közben a legjobban igénybe vannak véve.

A gátfutó mozgását tekintve, elsősorban az elrugaszkodó, másképpen ellépő izomzatát kell megerősíteni /különös tekintettel a kb. 3.50 m-es gát fölötti repülési szakaszra/. Az izommunka, illetve a speciális izomerősítő gyakorlatok szakszerű összeállítása érdekében helyes, ha röviden ismertetem a gátvétel izommunkáját.

A gátralépés mozdulata /az ellepés/ 3 ízületben a csípő, térd és boka ízület kinyúlásával történik. Ezen ízületek kinyúlását felülről lefelé a következő izmok végzik. A csípőizület kinyúlását a nagyfarizom a térdizületben lévő négyfejű combizom, a bokaizületet /anatómiailag/ a lábszár hátsó oldalán lévő ikerizom végzi. Az ellépés befejezését a talpizomok aktív összehúzódása segíti elő. Az ellépés után a láb izomzata egy pillanatra ellazul, majd a combhajlítók összehúzódása következtében az alszár minél jobban közeledik a comb hátsó részéhez. A comb kiemelését főleg a csípőhorpaszizom, a térd és lábszár gátfeletti vízszintes síkban történő átkerülését pedig a combhajlítók és az alszár fesztők végzik.

A lendítőláb munkájánál is három ízületben történik a mozgás. A lendítőmozgás megindításánál legelőször csípőizületben történik összehúzódás, itt a térd emelését szintén a csípőhorpaszizom végzi. A mozgás továbbvitelénél a térd kicsapódását, illetve előre-lendülését a négyfejű combizom hajtja végre. A bokaizületben is jön létre bizonyos változás a pipálómozdulat végrehajtásánál. Ezt a mozgást az alszár fesztők végzik.

A gátvétel mozgásának végrehajtása közben a törzs helyzetének változását - dőlését - és kinyúlását a következő izmok működése eredményezi: a csípőhorpaszizom a törzset közelíti a combhoz, ugyanezt a mozgást végzi mindhárom hasizom, de különösen az egyenes hasizom. A karhelyzettől függően pl.: az ellentétes kar előrenyújtásakor a lendítőlábbal megegyező oldalon lévő csípőhorpaszizom segíti a törzs előredőlését, ugyanakkor a másik oldalon lévő hasonló izom kedvező helyzetet teremt az ellépő, később kiemelt láb gát fölött történő átkerüléséhez.

A kar előrenyújtását főként a deltaizom elülső rostjai és a mellizom hajtja végre.

A gátfutás izomműködésének tudatában kezdünk hozzá az erősítő gyakorlatok összeállításához és azoknak az egyes időszakokban történő beállításához.

Az erőfejlesztő gyakorlatokat két részre osztjuk:

- a/ Általános erőfejlesztő és
- b/ speciális erőfejlesztő gyakorlatok.

Az általános erőfejlesztő gyakorlat a test mindenoldalu fejlesztését segíti elő. Az általános erőállapot megszerzése azért szükséges, mert a későbbiekben csak erre tudjuk felépíteni a jobb eredmény eléréséhez szükséges speciális erőgyakorlatanyagot. Az általános erő fejlesztésére legalkalmasabb gyakorlatanyagok a következők:

a/ gimnasztikai gyakorlatok,

b/ kéziszer gyakorlatok /kézi súlyzó, homokzsák, medicinlabda, súlyzógyakorlatok stb./

A gátfutó speciális izomerejét növelő gyakorlatokhoz csak azokat a gyakorlatokat sorolom, melyek speciálisan - meghatározottan - hatnak a futómozgás, illetve a gátvétel végrehajtásakor működő izmokra. Véleményem szerint azok a legjobb speciális erőfejlesztő gyakorlatok, melyek elszigetelten a gátvétel egyes részmozdulatainak jobb és gyorsabb végrehajtásához biztosítanak nagyobb erőállapotot.

A speciális izomerő-fejlesztő gyakorlatokat igen nehéz elszigetelten végezteni. Az ilyen gyakorlatok elképzelése és alkalmaztatása sok időt és nagy szakértelmet igényel az edzőtől. A gyakorlatanyag összeállításánál - minden esetben a mozgás végrehajtása közben - a működő izmok munkavégzéséből kell kiindulni. A gátfutáshoz - amint már előbb is említettem - főleg az elrugaszkodáshoz, a láblendítéshez és a törzs előredőlésének végrehajtásához szükséges izmokat kell megerősíteni.

Az elrugaszkodást segítő erőfejlesztő gyakorlatok: joggolás, szkippelés, gumikötéllel végzett szkippelés, bordásfalnak támaszkodva szkippelés, súlyzóval a vállon félguggolás és ebből felugrás /20-25 kg/, szökdelések terheléssel.

A láblendítések mértékét és gyorsaságát növelő erőgyakorlatok:

terheléssel végzett combemelések, gumikötél felhasználással, térdemelések stb.

Az alszár előrelendítésének gyorsaságát a talpra erősített nehezekek előrelendígetésével növelhetjük.

A törzs előredölésekor működő izmok erejét pl.: bordásfalra beakasztott nyújtott lába ülésből felülések, és ennek különböző változatai növeli.

A 400 méteres gátfutók erőfejlesztő munkájuknak legnagyobb százalékát az alapozó időszak alatt végzik. Az erőfejlesztő gyakorlatok összeválogatásánál és az egyes időszakokra történő elosztásánál az a cél vezessen bennünket, hogy előbb az általános, majd kellő erőszint elérése után - erre ráépítve - a speciális gyakorlatanyagot állítsuk be. Ez a három részre bontott alapozási időszakban a következő módon történik:

Az első rész edzésein főleg az általános hatású erőgyakorlatok szerepeljenek, a második résztől kezdve a harmadik rész végéig fokozatosan emeljük a speciális erőfejlesztő gyakorlatok számát és mennyiségét olyan mértékben, hogy az alapozó időszak végére az erőfejlesztő munkának 75-80 %-a speciális hatású legyen.

Az általános hatású erőfejlesztő gyakorlatokat azonban továbbra is végezteni kell - ha csak gimnasztikai gyakorlatok formájában is - mert az ilyen gyakorlatokkal a versenyző a már megszerzett erőszinvonalt tartani tudja. Kimondott erőfejlesztő edzésnapot a 400 méteres gátfutónak nem szabad beállítani - legfeljebb pihentető, átmozgató céllal. Helyesebb az a módszer, hogy az erőfejlesztő munkát valamilyen formában össze - kapcsoljuk más képesség /ügyesség, gyorsaság/ fejlesztő edzésmunkával.

Az alapozó időszak második-harmadik részében a speciális erőfejlesztő gyakorlatokat az állóképességet fejlesztő edzésnap kivételével, minden edzésen beállítjuk, de figyelemmel kell lenni arra, hogy az erőfejlesztő gyakorlatok mennyisége jól idomuljon az edzésmunkához, az egész edzés megtervezésénél.

A jól megtervezett és összeállított erőfejlesztő gyakorlatokkal a versenyzőnek az alapozó időszak végére el kell érni azt az erőszintet, amelyre a formábahozó és a versenydíszak gyorsasági gyakorlatait tervezzük, hogy a továbbiakban már az erőfejlesztéssel nem foglalkozunk, csak annak megtartására törekedjünk.

Az ügyesség fejlesztésének módjai

A 400 méteres gátfutás technikai jellegéből adódik, hogy a versenyzőnek, aki jó eredményt szeretne elérni, a gátfutáshoz szükséges kifinomult ügyesség-készséggel kell rendelkeznie. Az ügyesség alatt igen sokrétű képességet értünk. Megszerzése, illetve fejlesztésének lehetősége a versenyzőnek igen sok idejét veszi igénybe.

A gátfutónak az átlagos ügyesegen kívül, a mozgás érzékelés különböző fajtáival - egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, iramérzékelés, mélységi látásérzékelés - valamint lazassággal és hajlékonysággal kell rendelkeznie. A felsorolt kívánalmak kifejlesztésének gyakorlatanyaga a következő:

1. Az ügyességet általánosan azok a gyakorlatok fejlesztik legjobban, melyek a versenyzőt a gyakorlat végrehajtása közben gyors helyzetfelismerésre, elhatározásra készítik. Gyakorlatanyaguk a következő: szertorna gyakorlatok; szökdelőgyakorlatok; rugos dobantóval történő különböző ugrások; gáton, illetve gátakon végzett különböző kiegészítő, rávezető mozgások; akadályok feletti átfutások; kosárlabda játék; kispályás futball. stb.

2. A mozgásérzékelés közül:

a/ az egyensúlyérzékelés fejlesztését elősegíti az előbb említett mozgásanyagon kívül padon, vagy gerendán végzett különböző gyakorlatok,

b/ izomérzékelés jelentősége különösen a gátralépésnél az elrugaszkodás mértékének helyes kivitelezésénél fontos. Az izomérzékelést jól fejleszti pl. ha különböző távolságra állított gátakon vagy zsámolyokon történő átfutásoknál a versenyző helyesen méri fel a távolságot és ezen keresztül az elrugaszkodás erejét.

c/ iramérzékelés a 400 m-es gátfutó egyik legfontosabb képessége. Fejlesztése a résztávok többszöri lefutásával és azoknak a versenyzők által történő időellenőrzésével fejleszthető. /Helyes, ha a versenyzőnek előre meghatározzuk a lefutandó résztáv idejét, mert ezzel segítjük a versenyző iramérzékelésének fejlődését./

d/ A mélységi látásérzékelésnek fejlesztése a versenyzők magánszorgalmából végzett külön munkája. Akarati tulajdonságát tekintve olyan magas fokra kell eljutnia, hogy edzésein és edzéseken kívül játékosan szórakozva, minden lehetőséget felhasznál vagy megragad, hogy a tőle különböző távolságokra lévő tárgyakat, személyeket mélységi látásérzékelés útján felmérje és azt lépésével ellenőrizze.

Az ügyességet fejlesztő gyakorlatok végzése szórakoztató és kiegészítő jellege miatt a gátfutók kedvelt gyakorlatai közé tartozik. Általában az edzés elejére, vagy végére állítjuk be.

Lazaság és hajlékonyság

A lazaság és hajlékonyság megfelelő szintre emelése nagy százalékban az alapozó időszak tornatermi edzőmunkájának feladata. Ez időszakban áll a versenyző rendelkezésére a legtöbb idő e két készség speciális gyakorlatok beiktatásával való fejlesztésére.

A lazaság és hajlékonyság a szervezet egymástól különböző tulajdonsága, ennek ellenére - mivel a mozgás végrehajtásánál összefonódottan jelentkeznek - majd minden esetben együtt említjük. Mielőtt e két tulajdonság fejlesztésének munkájára rátérnénk - a helyes értelmezés érdekében - röviden szeretnénk meghatározni a két képesség fogalmát.

A lazaság főleg idegrendszerbeli tulajdonság, ezért fejleszthetősége kismértékű és ezt a kismértékű lehetőséget is csak igen sok munkával lehet elérni. A mozgás lazasága függ:

a/ a mozgást végző izmok megfelelő mértékű összehúzódásától,

b/ az izmok összehúzódásának helyes sorrendjétől,

c/ az optimális számú izomműködéstől. /Azok az izmok kapcsolódnak be a mozgás végrehajtásába, amelyek feltétlenül szükségesek./

Ha ez a folyamat nem megfelelő formában történik, vagy ha az akarati tulajdonságok következtében az antagonista, vagy más izmok is bekapcsolódnak a mozgás végrehajtásába, ilyenkor a versenyző mozgása kötöttebb lesz, illetve hamarabb elgörcsösül. Az elmerevedés elgörcsösödés elleni küzdelemben a versenyző akkor jár helyes uton, ha a gyakorlat /futás, gátvétel/ végrehajtása közben koordinált mozgásra-törekvés hatja át.

A lazaság mértéknek emelését a leirtak világosan mutatják és ezt az elsajátítandó mozgás igen sokszori ismétlése és helyes beidegzése biztosítja.

A hajlékonyság, ellentétben a lazasággal, nem annyira idegrendszeri tulajdonság. Ezért fejleszthetősége külső hatással sokkal nagyobb mértékű lehet. A hajlékonyság tulajdonképpen az ízületek mozgásától, az in és az izmok rugalmasságától függ.

A gátfutónak a laza képessége mellett legfontosabb a kellő hajlékonyság biztosítása. Megfelelő hajlékonyság nélkül ugyanis nem tudja jól végrehajtani a gátvétel összetett mozgását. Különösen a csípőízület mozgékonyasága, a comb- és a csípőtáji izmok rugalmassága fontos, ami biztosítja a gát megtámadásának a lendítő és az ellépő láb kispárgázott helyzetét, majd a mozgás továbbfolytatásánál a törzs lendítőlábba való rádőlését, az ellépő láb oldalra kiemelését és vízszintes síkban történő tova haladását. A gátvétel egymásbafolyó mozgássorozatát a gátfutó csak abban az esetben tudja jól végrehajtani, ha olyan speciális mozgásanyagot állítunk be az edzőmunkájába, melyek e tulajdonságot kifejlesztik. Legáltalánosabban elfogadott hajlékonyságot növelő gyakorlat a spárga és a lábkiemelés helyzetéhez hasonló mozgásanyag.

A hajlékonyság növelését célzó gyakorlatokat főleg az alapozó időszakban kell beállítani. E gyakorlatok intenzív végzése következtében az első időben erős izomláz-szerű fájdalommal járhat, ami a gyorsabb mozgással járó gyakorlatok végzését kizárta teszi.

A hajlékonyság növelését célzó munka eredménye csak akkor biztosított, ha az előírt mozgásanyagot eleinte minden nap, sőt helyes ha napjában többször is fokozatos erősséggel gyakoroltatjuk. Amikor a versenyző a tervszerű munkával a megfelelő hajlékonysági fokot elérte, a megszerzett szintet már kevesebb gyakorlattal, illetve gyakorlással is tartani képes. Arra azonban vigyázni kell, hogy a gyakorlatokat ne hanyagoljuk teljesen el, mert a megszerzett hajlékonyság lassan a kiinduló szintre esik vissza.

Technikai munka

A gátfutó technikai munkája az alapozó időszakban kétirányú. Egyrészt a futómozgást, másrészt a gátvétel technikáját kell csiszolni, illetve fejleszteni. Míg a futómozgás javítására ebben az időszakban igen sok lehetőségünk van /sok hosszú futásokkal, könnyebb-iramu résztávok lefutásával/, addig a gáttechnika elsajátításánál és a hibák kijavításánál lehetőségeink már nem annyira adóttak.

Igen lényeges a gáttechnikai edzéseken, hogy olyan gyakorlási lehetőséget biztosítsunk versenyzőinknek, hogy az megközelítse a salakpálya adottságait. Ezért az alapozó

időszakosan kifejezett gáttechnikai munkát csak megfelelő termi- vagy futópályás lehetőség esetén szabad beállítani. A versenyző gáttechnikáját csak abban az esetben tudja javítani, ha a gyakorlást szögescipővel hajtja végre. Ez a lehetőség a futófolyósóval adva van, sőt még tornateremben is biztosíthatunk lehetőséget: pl. ha gumiszőnyeget terítünk le. Tornacipővel gáttechnikát gyakorolni nem tanácsos, mert ez káros értékű eredményhez vezethet.

A technika gyakorlásánál helyes, ha - különösen az első időszakban - részekre bontva gyakoroljuk a rálépést, a lendítést, a kiemelt láb munkáját, a törzs optimális szögének keresését stb.

A technikai munkát - kellő bemelegítés után - az edzés első részére állítjuk be, amikor a versenyző idegileg és fizikailag a legjobb állapotban van. Az elvégzendő munkát úgy építjük be a napi edzésbe, hogy az egyszerű mozgásból az összetett mozgás felé haladjunk. Ennek figyelembevételével a gátvétel mozdulatát mindig részekre kell bontani és az előírt mozgás gyakorlását alacsony gáton kezdjük.

Oktatási és gyakorlási szempontból jó, ha a három hagyományos gátmagasság közé kiegészítő magasságot is beállítunk, pl.: 76.2-ről 85 cm-re, vagy 91.4-ről 100 cm-re. A közbeiktatott gátmagasságok igen hasznosak, mert nagymértékben kiküszöbölik, illetve áthidalják a nagyfokú emelésből létrejövő hibákat.

A jó gátfutó eredmények elérése szempontjából igen lényegesnek tartom, hogy a gátfutással foglalkozó edzők versenyzői technikai munkáját legalább olyan részletességgel dolgozzák ki és határozzák meg, mint ahogy pl. a dobók teszik az erőfejlesztő gyakorlatokkal. Szerintem akkor haladunk jó uton, ha minden technikai edzésen meghatározzuk, hogy a versenyző az egyes technikai elemekből mennyit végezzen. A gátfutók pedig úgy beszéljenek egyes időszakon belül a gátvételeiknek számáról, ahogy a hosszútávfutók beszélnek a lefutott kilométerekről, vagy ahogy a dobók az emelt tonnákról.

Sajnos, nálunk jelenleg az a helyzet, hogy a versenyzők technikai munkájukat a legtöbb esetben alkalmilag, nem kellő bemelegített állapotban, előkészítő mozgások nélkül kezdenek a gáton történő átfutáshoz. Ilyen módszerrel pedig a modern technika elsajátítása, illetve a hibák kijavításának lehetősége igen csekély.

Röviden a technika csiszolása, illetve a hibák javításának menetéről!

A gátvétel végrehajtása közben elkövetett hibák kijavítására történő törekvésünkben figyelembe kell venni, hogy a gát vételének jó technikai végrehajtása igen nehéz, ezért a futótól jó koordináló képességet követel.

Az elkövetett hibák eredményes kijavítása érdekében az edzőnek meg kell találni, illetve ki kell alakítani a legmegfelelőbb sorrendet, fel kell mérni a hiba eredetét, fontosságát és egymásutánosságát. Tudni kell azt, hogy az elkövetett hiba milyen helytelen mozgás következménye. Ennek tudatában mérlegelni kell a lehetőségeket, hogy a hiba javítása olyan sorrendben következzen, mely a mozgás végrehajtásakor hamarabb jelentkezik, illetve a további mozgásra alakító hatással van. Így a gátfutásnál az ellépést - gátelőtti - gát fölötti - és a lelépés sorrendjét kell figyelembe venni.

Egyszerre csak egy hibát javítsunk és lehetőleg ne kezdjünk addig a soronkövetkező hiba kijavításához, amíg az előbbi nem tudjuk megfelelő módon korrigálni. Több hiba egyszerre történő említése, illetve felsorolása nem helyes, mert ezzel megbontjuk a gátfutó figyelmét és így nem tud összpontosítani a hiba eredőjének kijavítására.

A négy időszakos edzésrendszeren belül az alapozási időszak 4-5 hónapig tart. Ezen idő alatt a versenyzőnek célkitűzéseket és munkatartalom szempontjából olyan feladatokat kell megoldania, ami szükségessé teszi az alapozási idő további 3 részre bontását.

Az első rész, másként előalpozás /november végétől december elejéig/ két-három hetet vesz igénybe. A versenyző ezen idő alatt végzett edzésmunkájának az a feladata, hogy a versenyző vége felé és az átmeneti idő könnyű edzései következtében lehagolt szervezetet újra alkalmassá tegye a nagy terhelésű edzések károsodás nélküli elviseléséhez. Ezért az előalpozó munkának erősség szempontjából átmenetet kell képeznie a könnyű- és az elkövetkező erős megterhelésű edzések között. A heti edzések száma 4-5, melyből 2-3 szabadban végzett futóedzés és egy- két termi edzésből álljon.

A szabadban végzett edzéseken a versenyzők - különösen az első és második héten - ráhangoló, hosszabb lélegzetű futásokat végezzenek. Ezeknek a futásoknak - helyesebb, ha az idejét adjuk meg /pl. 40-50 perc futás/.

A harmadik héten még mindig időre futnak, de a futás irama, illetve az edzés intenzitása már magasabb fokot érjen el.

A termi edzéseken tartalmi szempontból már több irányú mozgásalkalmat kell biztosítani. Így az előalpozási időszakban elég komoly mértékben be lehet állítani általános erősítő /kisebb mértékben speciális erősítő/ és csipőizület mozgékonyágát fejlesztő gyakorlatokat. Az erősítő gyakorlatoknál eleinte cél a minél változatosabb gyakorlatanyag beállítása. A hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatoknál inkább kevesebb gyakorlatot írjunk elő, de ezeket nagy intenzitással végezzük. Az erős intenzitással végzett hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok következménye legtöbb esetben erős izomfájdás, amit melegfürdő, masszáz, de különösen a másnaponkénti végzett könnyű termi futásokkal tudjuk ismét munkavégzésre alkalmassá tenni.

A termi edzések hangulatosabbá tétele érdekében be kell iktatni különböző ügyességet fejlesztő gyakorlatanyagot, játékos technikázást és az edzés végén legalább 20-25 perces labdajátékot.

A három hétre tervezett alapozási időszak alatt az edzés terhelése fokozatos intenzitású legyen. Az első hét erőfoka 50% -ot, míg a harmadiké 55-70 %-ot érjen el.

Az alapozó időszak második részének edzőmunkája kb 10 hétig tart. Ezen idő alatt a versenyző igen nagymennyiségű munkát végez, melynek feladata, hogy olyan magas fokra emelje az alapképességi szintjét /állóképesség, általános erő és ügyesség képesség/, melyre a továbbiakban nyugodtan ráépíthetjük a magasabb képességszintet igénylő speciális képességfejlesztő gyakorlatokat.

A tizhetes edzési időszakot mennyiség és milyenség szempontjából fokozatos intenzitással kell beállítani. A fokozatos terhelést azonban ilyen hosszú időn keresztül nem lehet biztosítani, ezért az egyéni képességeket figyelembe véve, a fenti időt két-három szakaszra bontjuk. Nagyobb állóképességgel rendelkező, illetve lassu egyéneknek helyes, ha kétszer 5 hetes, gyorsabb képességű egyéneknek, vagy akik nem bírják a hosszú ideig tartó fokozatos megterhelést, helyesebb, ha ezen időszakot 3 részre bontjuk, pl.: 4-3-3 hetes ciklusokra. A ciklusok fokozatos terhelési szintjének egymásra épülése úgy jelentkezik, hogy az első héttől az utolsóig állandóan emelkedjék. Az a gyakorlat a legelterjedtebb, hogy a következő ciklus határfoka az előző ciklus második hetével megegyező legyen. A gyakorlatban az egyes időszakokat 3-4-5 hetes időkre bontják, mert az élettani megfigyelések szerint ezen időszakok felelnek meg legjobban a versenyzők kialakult bioritmusának.

A 3 részre bontott időszakot figyelembe véve, az edzéseken végzett munka a következőképpen alakul: az állóképességet már nemcsak hosszabb távú, vagy változatos iramu futásokkal fejlesztjük, hanem fokozatosan beiktatjuk az edzőmunkába, eleinte a hosszabb 600-800-1000 m, majd a későbbiekben a rövidebb /300-400 m-es/ résztávokat is. A résztávos edzés beállításánál mindig figyelemmel kell lenni a táv hosszára, az ismétlések számára, a lefutott összkilóméterre, hogy az edzés megterhelése fokozatosan emelkedjék.

Tulzott edzőmunka adagolásánál a versenyző hamar felhasználja az energiatartalékát és azt a legtöbb esetben a következő állóképességi edzésnapig nem tudja visszaszerezni, ami azután letöréshez, a szervezet károsodásához vezet.

Az edzéseken lefutott táv összege - attól függ, hogy milyen iramban és terepen futják - változtatott tempóval 8-10 km, hosszabb résztávok esetén kb 5 km, rövidebb résztávoknál pedig 4 km legyen. Ebben az időszakban mezőn kimondott gyorsasági munkát ne végezzünk. Az edzések száma legalább 6, amiből 3 állóképességi, 3 pedig a többi képességek fejlesztését szolgálja. Az általános képességfejlesztő edzésekből 2 fedettpályán /futófolyosó/ és egy termi edzés legyen.

A fedettpályás edzések munkája a versenyző technikai és gyorsasági képességére van jó hatással. Ezekre az edzésekre tehát a két szakág speciális mozgásanyagát kell beállítani. A gyorsasági és technikai munkánál azonban mindig figyelemmel kell lenni arra, hogy az alapozó időszak elején vagy közepén vagyunk, ezért a gyorsasági, illetve technikai munka ennek megfelelő legyen.

Az edzéseken végzett gyorsasági gyakorlatok könnyű rajtolásokból, abból történő kifutásokból, repülőzésekkel és futások közbeni mozgás-koordináló gyakorlatokból álljanak.

A technikai edzés mindig a részmozdulatok gyakorlásával kezdődjék, majd ezeknek alacsony gáton történő összekapcsolásával és a bemelegített állapotot figyelembe véve, a gátmagasság fokozatos emelésével, a gátvétel teljes mozdulatának kivitelezésével történjék.

A termi edzés gyakorlatanyaga főleg erősítő, mozgás ügyességet fejlesztő gyakorlatokból álljon. A beállított erősítő gyakorlatok ugyanis speciális jellegűek, de nagy számuk miatt az általános erőképeséget is fejlesztik. A termi edzéseken alkalmazzák az ugró-szökdelő gyakorlatokat és az izületi mozgékonytájt fejlesztő gyakorlatokat is. A termi és a fedettpályás edzések hatásfokát igen nehéz a szabadban végzett edzések interzítására emelni /legtöbb esetben nem is szükséges/, ezért az edzőnek az ilyen edzések gyakorlatanyaga összeállításánál megkülönböztetett figyelemmel kell eljárni, hogy az állóképességi edzésekhez viszonyítva megközelítő terhelést biztosítson. Ezeknek az edzéseknek összehangolt ritmusát a terhelés szempontjából az adja meg, hogy az állóképességi, a termi, illetve a fedettpályás edzések felváltva követik egymást.

Február végén az utolsó két hétben az állóképesség minél magasabb szintre emelése érdekében jó, ha még egy állóképességi edzésnapot iktatunk be a fedett pályás vagy a termi edzés helyett, de helyesebb, ha az utolsó két hétben minden nap tartunk edzést.

A tizhetes edzőmunka után jó, ha felmérést végzünk annak megállapítására, hogy versenyzőink az elmúlt részidőszak munkájával milyen erő és állóképességi fokot értek el. Az erő felmérése /láberó/ legtöbb esetben helyből ugrásokkal, hármassugrással vagy 10-es ugrással történik. Az állóképességet pedig hosszabb résztáv időre lefutásával mérjük.

Az alapozó időszak harmadik részében /március 1-től április 15-ig/ 6 hét van. Az edzésen végzett munkamennyiséget csökkentjük, viszont a speciális nagyobb intenzitást igénylő munkát ennek arányában növeljük. Az edzésen végzett munka tartalma aszerint változik, hogy a felmérés alkalmával a versenyző milyen fokon van. Ha elérte a kitűzött célt, akkor megkezdjük a speciális munka fokozatos beállítását, ellenkező esetben még egy-két hétig az előzőkhöz hasonló irányu munkát kell végezni.

Munkatartam szempontjából legtöbb az eltérés az állóképesség fejlesztése terén, mert az állóképesség fejlesztéséből a résztávok rövidítésével és gyorsításával fokozatosan áttérünk a speciális iramállóképesség növelésére. Az edzések száma továbbra is 6, amiből

eleinte 3 /időjárástól függően/ iramállóképességi, 3 pedig fedettpályás, illetve termi edzés legyen.

Az alapozó időszak utolsó részének nagyon fontos feladata az, hogy kellő átmenetet biztosítson a formábahozó időszakra. Ezért a rendelkezésünkre álló hat hetet két részre osztjuk: az első három hét még az alapozási időszak munkájához, a második három hét pedig a formábahozó időszak munkájához hasonlítson. Különösen a második rész munkáját kell nagy figyelemmel összeállítani, amikor a futópálya talaja kezd alkalmassá lenni a gyorsabb munka végzésére. Még a legkedvezőbb időjárási és pályaviszonyok esetében sem szabad az eddig végzett edzőmunkát csak futással helyettesíteni. A versenyzőt rá kell szoktatni arra, hogy a torna- és fedett helyiségben végzett gimnasztikai és a különböző pályán gyakorolható mozgásokat továbbra is végezze el, mert ennek elhanyagolása egysikuvá teszi az edzést, ami a későbbiekben eredményének rovására megy.

Az alapozó időszak utolsó részének 2x3 hetes ciklusának edzőmunkája a következőképpen alakul: az első 3 hétben, amint említettem, a munka inkább az alapozó időszakhoz hasonlítson, a heti 3 állóképességet fejlesztő munkából kettő az iramállóképességet, egy pedig a vasárnapi hegyi futás, inkább az alapállóképességet növelje.

Az iramállóképesség növelésére legalkalmasabb a 200-300-400 méterek többszöri lefutása, de legalább az egyik edzésen szerepeljen egy hosszabb rész, pl.: 600 méter lefutása is. A résztávok összege a versenyzők képessége szerint 2.5-3.5 km között ingadozzék. Ez az osztáv a lehetőségekhez mérten egy cikluson belül mindig maradjon állandó.

A termi edzések továbbra is hasonlítsanak az eddigiekhez, a fedett pályán viszont már több ideig és nagyobb intenzitással kell végezni a technikai és gyorsasági munkát. A két fedettpályás edzőmunkát úgy kell tervezni, hogy az egyik a technika, a másikon pedig a gyorsasági munka legyen tulsúlyban. Ezekon kívül az edzés vége felé természetesen erősítő, szökdelő és izületi mozgékonyaságot növelő gyakorlatokat is be kell állítani.

A második háromhetes ciklus az időjárási viszonyokat is tekintve, már olyan időszakra esik, amikor a versenyző minden edzését szabadban folytathatja. Az edzések, száma továbbra is 6, de az edzés felépítése nagymértékben változik, ugyanis a pályalehetőségek megengedik, hogy a különböző képességeket, pl: gyorsasági, állóképességi munkát egy edzésen belül összetetten is beállíthatunk. Az egyes edzéseknek azonban továbbra is legyen meg a fő irányvonala, célkitűzése.

A heti 6 edzésből 3 speciális, egy a vasárnapi az általános állóképességet növelje /a vasárnapi edzés határfoka ne érje el a speciális állóképesség fejlesztő edzését/. Két edzésen pedig gyorsasági és technikai munkát végeztessünk.

A technikai munkát ebben az időben is igen jól össze lehet kapcsolni a gyorsasági munkával, különösen akkor, ha a technikázás - rövidtávu - llo gátas jellegű. A két edzésnapra továbbra is vonatkozik, hogy az egyik inkább a gyorsaságot, a másik pedig a technikát helyezze előtérbe.

Ezen időszak munkájának igen fontos feladata az iramállóképesség és a gyorsaság fejlesztése és ezen keresztül a megfelelő lépésalakítás beidegzése.

Az iramalakítás szempontjából helyes, ha egy résztávot kiemelünk, - erre legalkalmasabb a 300 méter - és azt mindig megkülönböztetett figyelemmel futtatjuk. Az ilyen 300 méterek lefutásának tempója jó talajviszonyok mellett 5-6 mp-cel legyen gyengébb az előző evi legjobbjától. Ezek a futások igen jó hatással vannak a versenyző iramképességének kialakítására.

Az alapozó időszak végén a felmérő, ellenőrző versenyeket újra be kell iktatni, hogy tájékozódni tudjunk, versenyzőink mennyire tudták fejleszteni képességeik szintjét, illetve mennyire tudták teljesíteni az alapozó időszakra kitűzött célt.

Edzésterv az alapozás első időszakára december 1-től 7-ig.

1. Szabadban végzett edzés: 40-45 perc egyenletes iramu futás, közben átmozgató jellegű gimnasztika.
2. Termi edzés: 25 perc általános, 15 perc speciális hajlékonyságot fejlesztő gimnasztika, 6-8 könnyű átlófutás. Szőnyegen - különböző láberősítő szökdelések /20 perc/ Kotelen függeszkedés /3-6-szor/ 20 perc kosárlabda játék.
3. Szabadban végzett edzés: ugyanaz, mint az első edzésen, de lehetőleg más terepen.
4. Termi edzés: 15 perc általános, 25 perc speciális gátgimnasztika. Kb. 2 méterre állított alacsony akadályokon különböző átfutások, szökdelések /a lendítőláb munkájának kinangsúlyozására/. Rugós dobantóról, vagy anélkül különböző szekrény, vagy asztalugrások. Gamikötéllel végzett speciális erősítés. Szökdelés helyben és tovanaladással, terheléssel. 20 perc játék /teremfutball/.
5. Szabadban végzett edzés: 40-50 perc lendületesebb iramu terepfutás, közben 3-4 db 300 méteres beleerősítés.

Edzésterv az alapozás második időszakára

1. Szabadban végzett edzés: 2 km bemelegítő futás, 10 perc könnyű gimnasztika. 3x200 m könnyű, 5x300 m lendületesen, 1600 m egyenletes iramban.
2. Fedett pályás edzés:
Bemelegítő mozgás, 15 perc könnyű gimnasztika
4 db 60-70 m-es lendületes futás tornacipőben

6 db 60-70 m-es lendületes futás szöges cipőben

5 db térdelőrajt. 2x30, 2x40, 1x60 könnyen

Alacsony, majd közép magas gáton a kiemelt láb munkájának gyakorlása /3 gáton a gyakorlatokat 20-szor ismételjük/ 10-szer alacsony, 10-szer közép magas gáton /a gátak 4-5 méterre vannak egymástól/ gyorsított ütemű átfutások 10-szer állórajtból 3 gáton /közép magas/ átfutás 4 könnyű repülő.

3. Szabadban végzett edzés: 2 km bemelegítő futás, könnyű gimnasztika 200-300-400 négyyszer /egyéni képességtől függően lehet kevesebb is/.

4. Fedett pályás edzés:

Bemelegítő mozgás 4-szer tornacipővel, 4-szer szöges cipővel 60-70 méteres lendületes futás, 20 perc speciális gátgimnasztika, 4 db 60-70 m-es könnyű repülő, 4 db 4 méterre állított alacsony, majd közép magas gáton a kiemelt és a lendítőláb munkájának gyakorlása 2-20-szor.

9.14 méteres távolságra állított alacsony gáton átfutás tízszer /4 gát/

5. Szabadban végzett edzés: 2 km bemelegítő futás, könnyű gimnasztika. 4x300 m lendületesen, 600 méter lendületesen, 4x300 m lendületesen, 600 méter lendületesen

6. Tornatermi edzés: Közös bemelegítő gimnasztika

Könnyű atlétafutások

Szönyegen különböző láberősítő - ügyességet fejlesztő szökdelések

Szertorna és talajtorna gyakorlatok

Gumikötéllel speciális erősítő gyakorlatok 20 perc játék

7. Hegyes, dombos terepen 60-80 perc átmozgató jellegű, váltogatott tempójú futás.

Edzésterv az alapozás harmadik időszakára

Április 1-től 7-ig.

1. 1600 m bemelegítő futás, 10 perc gimnasztika, 8 repülő
3x300 méter lendületesen
5x200 méter erősen
3x400 méter lendületesen /kb. 60 mp/
2. 1600 méter bemelegítő futás, 15 perc gimnasztika, 6 repülő
20 perc speciális gátgimnasztika /szarrel és szer nélkül/
Közép magas gát mellett/20x3 gát/ lábkiemelés és ugyanannyiszor a láblendítés gyakorlása
5, majd 7 lépésre állított közép magas gátakon átfutás /4 gát/
- tízszer-tízszer
6x150 méter lendületesen
3. 1600 méter bemelegítő futás, 10 perc gimnasztika, 8 repülő
4x200 méter lendületesen, 600 méter egyenletes iramu futás
4x200 méter lendületesen, 600 méter egyenletes iramu futás
4. 1600 méter bemelegítő futás, 20 perc gimnasztika, 8 repülő
5-6 rajt, 2x20, 2x40, 2x60, 1x80 méteres futás
4x200 m lendületesen, 3x150 méter lendületesen
5. 1600 méter bemelegítő futás, 20 perc gimnasztika, 6 repülő
10 perc speciális gátgimnasztika
Ráfutás a 400 méteres gát első gátjára /43.50 m-re állítva/ ötször
Ráfutás a 400 m gát első és második gátjára ötször
2x200 méter lendületesen, 4x400 m lendületesen
6. Hegyes-dombos terepen 60-80 perc átmozgató jellegű, váltogatott tempójú futás

Kertész Ferenc

Innen-onnan

Mezei futás közben

Bordeauxban egy mezei versenyen 64 atléta indult. Am egyszerre, amikor a futók még a táv felét sem tették meg, sűrű áthatolhatatlan köd ereszkedett a verseny területére. Az atléták teljesen elvesztették tájékozódási lehetőségüket.

Végeredményben 28 sportoló, köztük a verseny favoritja, egyáltalán nem találta meg a cél felé vezető utat. A többiek, miután egy csomó időt bolyongtak a ködben, mégis célbaérkeztek, de közülük senki sem

tudta pontosan megmondani, milyen utvonalon futott. Sőt mi több, a bírák, akik az utvonal mellett álltak, határozottan kijelentették: "a mi körzetünkön senki sem futott át". Végül a verseny rendezőinek nem volt mit tenniük, mint a versenyt érvénytelennek nyilvánítani "az objektív zavaró körülmények miatt" és újbóli versenyt kiírni.

/A Legkaja Atletika 1966.3.számából/

.....

Ifjúsági versenyzőink 1966. évi szereplésének rövid értékelése

Ifjúsági versenyzőink 1966. évi fejlődését két tényező alapján vizsgálhatjuk: hazai viszonylatban a férfi és női legjobb 50 eredményét feltüntető ranglista, európai viszonylatban pedig a különböző nemzetek közötti viadalok, illetőleg az országos Ifjúsági Játékok eredményei alapján. Az utóbbihoz csatlakoznak még az európai ranglistán elfoglalt helyezéseink is.

Ez alkalommal fejlődésünket elsősorban a hazai ranglista alapján vizsgáljuk - egy-egy megjegyzést teszünk azonban európai helyzetünkre is, ahol ez helyénvaló.

Bevezetőül azonban meg kell jegyeznünk - és vizsgálataink során tudomásul kell venni - azt a tényt, hogy a versenyszámok viszonyításánál egy-egy kiemelkedő tudású versenyző /mint pl. 1965-ben Faragó János vagy Németh Miklós/ eredménye lényegesen befolyásolja, esetleg még meg is hamisítja az illető versenyszám tényleges viszonyított helyzetét. Kiindulási pontként, mint a múltban mindig, most is az előző, jelen esetben az 1965. évi eredmények szolgálnak.

Fel kell még hívunk az e témával részleteiben is foglalkozók figyelmét arra, hogy az ifjúsági ranglistán /megjelent az Atlétika f.évi 1-2. számában/ az egyes versenyszámok rangsorában pillanatnyilag meg nem magyarázható eredményugrások vannak, melyek mintegy elválasztó vonalak szerepelnek az egyes eredmények között.

Ilyen például fiuknál 400 m-en az 51.8 - 52.2; 800-on és feljebb több helyen is; 110 gáton 14.4 után, 400 gáton 62.2-63.4, stb., lányoknál 61.6 - 62.1 400 m-en; 80 gáton 12.4-12.6-12.8; sulyban 12.20-11.78 stb.

I. Férfiak

Az egyes versenyszámok listavezetőinek és utolsó helyezettjeinek eredményeit, valamint az átlagokat az I.sz. összehasonlító táblázat mutatja.

Nem sok jót mutat első pillantásra a táblázat. Az egyéni eredmények inkább 1965., az 5-öt és 10-es átlagok 1966. javára mutatnak ki valami kis előnyt, míg az összátlagok kiegyenlítették. Az egyes versenyszámok értékelésénél, is mutatkoznak aránytalanságok. Vannak versenyszámok, hol századrészek döntik el a jósságot /pl. 200 m gát 10-es átlaga 27.14, illetve 27.17/ és olyanok, hol a különbség óriási /pl. a 10 km gyaloglás/

1966. javára kell megemlítenünk az ifikkal megerősített utánpótlás válogatott frankfurti győzelmét a Német Demokratikus Köztársaság utánpótlása felett, valamint egyetlen győzelmünket Ogyesszában.

400 m-ig bezárólag az eredmények általában gyengébbek az előző évinél. Kétségtelen, hogy Hajdu, Bodor, Petrovics és Horváth L. kiesése egyelőre pótolhatatlan volt és ezt még ott is erősen lehetett érezni, ahol a két év listavezetőjének azonossága jelentős fejlődést mutat - 400 m-en pl. 1.2 mp-et, de az átlagok is gyengébbek. A gyorsfutók között találjuk az év legeredményesebb futóját, az országos Ifjúsági Játékok kétszeres helyezettjét, Batori Istvánt. Mögötte elég nagy az űr, főleg mert egyeseknél elmaradt a várt fejlődés.

Középtávfutóink - annak ellenére, hogy Mohácsi, Aradi, Németh B., Török stb. felnőtte váltak - rohamosan javultak és főleg az összátlagokban - jelentősen felülmúlták 1965-öt kivéve a 3000 m-t és az akadályfutók összátlagát.

Európai viszonylatban Kovács Géza futott be, mint versenyző is - a frankfurti és országos salakon.

Gáton végre akadt egy nemzetközi viszonylatban is számottevő versenyző, Milassin Lóránd. Bár az átlagok javulást mutatnak, az a javulás nem olyan nagymérvű, hogy komoly eredményeket hozna és reményeket ébreszthetne bennünk a jövőt illetőleg. Ráadásul talán itt találjuk a legtöbb csalódást okozó versenyzőket - mind magas, mind hosszugáton.

Gyaloglóink alapos javulással léptek színre. Remélhetőleg az elkövetkező évek komoly gyalogló utánpótlásának alapjai lesznek a ranglista tagjai.

Az ugrószámokban európai szintű versenyző az idén sem tűnt fel. A távolugrás kivételével általában az átlagok javulást mutatnak, mégis az a benyomásunk, hogy távolban van a legnagyobb fejlődési lehetőségünk - csak éppen a tehetségesek szorgalmával volt egy kis baj.

A dobószámok - a gerelyhajítás kivételével - általában felfelé mutatnak. Ennek egyik oka az is, hogy - Faragón kívül - a három számban általában csak a hátsóbb régiókból estek ki a felnőtte váltak. Legnagyobb ifjúsági sikerünk is a dobók nevéhez fűződik. Az évet viszonylag gyengébben kezdő Téglá Ferenc győzött az országos Ifjúsági Játékokon és az év végére a világ eddigi legjobb eredményét érte el másfélkilós diszkosszal. Rajta kívül a súlylökő Tevely került meg helyre Ogyesszában.

Külön kell szólnunk a gerelyhajítókról. Igen különös jelenséget figyelhetünk itt meg. Az utóbbi években a ranglista végén lévők eredményei fokozatosan gyengülnek /50.80, 50.02, 48.78/ ugyanakkor az élen lévők általában a felnőttek között is megállták helyüket /Németh Miklós, Csik József, Kovács Gábor/.

Összetett versenyzőink - a listavezető kivételével - alkalmi beugrók voltak, akik általában főszámukban versenyeztek.

I. Férfiak

Verseny szám	Listavezető		A 30. eredmény		5-ös átlag:		10-es átlag:		30-as átlag:	
	1965.	1966.	1965.	1966	1965	1966	1965	1966	1965.	1966.
100 m	10.4	10:6	11.1	11.2	10.68	10.80	10.79	10.89	10.97	11.03
200 m	21.6	21.4	23.3	23.2	21.88	22.24	22.11	22.48	22.70	22.82
400 m	48.7	47.5	52.2	52.4	49.40	49.30	50.05	49.91	51.08	51.13
800 m	1:51.1	1:52.1	2:00.4	2:01.7	1:53.64	1:53.38	1:55.00	1:54.52	1:57.81	1:57.27
1500 m	3:47.5	3:52.1	4:11.8	4:13.8	3:54.40	3:55.90	3:59.34	3:58.17	4:05.73	4:04.35
3000 m	8:22.4	8:34.2	9:11.2	9:16.6	9:32.48	8:36.68	8:38.90	8:40.94	8:55.24	8:59.29
110 m g	14.2	14.3	16.5	17.0	14.66	14.54	15.04	14.91	15.64	15.93
100 m g	15.2	14.9	20.3	20.0	15.82	15.60	16.47	16.15	18.36	17.89
200 m g	24.4	25.8	-	30.0	26.00	26.44	27.14	27.17	-	28.49
400 m g	54.7	55.0	64.5	64.0	57.12	56.58	58.47	57.68	62.09	50.27
1500 m ak.	4:18.6	4:13.9	4:55.8	4:59.8	4:21.94	4:19.12	4:27.52	4:27.09	4:39.40	4:42.10
10 km gyal.	50:13.6	49:34.6	68:40.0	61:41.4	52:26.64	51:38.08	54:31.10	53:07.58	59:34.84	56:50.36
magasugrás	191	198	176	178	187.8	190.6	185.8	188.4	181.3	183.0
rudugrás	403	400	310	310	386.6	392.0	371.3	374.0	341.4	341.3
távolugrás	727	706	649	642	701.6	698.8	691.0	689.7	669.1	668.7
hármassugrás	1474	1485	1287	1290	1431.6	1446.6	1399.4	1416.2	1336.5	1351.1
súlylökés 6	1810	1704	1374	1349	1633.6	1603.4	1564.7	1543.0	1458.5	1441.4
" 7.26	1689	1555	1180	1189	1450.0	1493.2	1394.0	1420.5	1284.8	1340.9
diszkosz 1.5	6388	6486	4250	4352	5633.6	5644.4	5302.2	5296.4	4767.2	4825.6
" 2 kg	5512	5634	3360	3512	4786.6	4776.0	4419.5	4394.0	3892.6	3981.1
gerelyhajítás	7822	6872	5002	4874	6762.0	6503.8	6381.4	6108.1	5646.9	5498.3
kalapács, 6	6052	6094	4416	4306	5670.4	5791.6	5446.2	5532.8	4952.6	4997.5
" 7.26	5202	5316	3504	3438	4920.8	4977.6	4722.7	4778.0	4274.6	4219.2
ötpróba, uj	3321	3089	2286	2001	2999.6	2881.4	2835.2	2710.7	2588.9	2389.0
jobb azonos	13	11	13	10	9	14	10	14	12	12

II. Lányok

100 m	12.2	12.0	12.8	12.7	12.32	12.14	12.36	12.26	12.56	12.41
200 m	25.0	24.5	27.2	27.0	25.32	25.28	25.64	25.57	26.39	26.22
400 m	57.8	58.1	63.1	62.4	58.68	58.66	59.41	59.21	61.16	60.70
800 m	2:17.6	2:12.6	2:31.9	2:27.2	2:20.14	2:17.60	2:22.80	2:19.24	2:27.54	2:23.58
80 m gát	11.4	11.4	13.0	12.9	11.66	11.66	11.88	11.86	12.37	12.41
magasugrás	164	160	147	148	158.2	157.6	156.1	155.8	151.6	152.1
távolugrás	583	590	511	516	569.8	573.0	558.3	559.3	534.7	537.0
súlylökés	1417	1367	1059	1071	1323.0	1324.4	1264.3	1283.1	1156.2	1173.1
diszkosz	4684	4666	3405	3468	4167.8	4262.4	3954.8	4058.4	3660.0	3756.5
gerelyhajítás	5226	4938	3402	3560	4649.6	4480.4	4328.8	4304.9	3819.0	3901.8
hárompróba	2418	2560	1910	1958	2278.6	2304.4	2229.7	2221.2	2081.7	2092.0
jobb azonos	5	5	-	11	2	8	3	8	1	10

II. Lányok

Az egyes számok listavezetőinek és utolsó helyezetteinek eredményeit, valamint az átlagokat a II. számú összehasonlító táblázat mutatja. Már az első rátekintés meggyőző bennünket arról, hogy - a férfiakkal ellentétben - női versenyzőink egyénileg és átlagaikban is jelentős fejlődésen mentek át. Még ott is, ahol az 1965. évi listavezető lényegesen jobb eredménnyel rendelkezik /magasugrás, dobószámok/ - a gerely kivételével - már az ötös átlagok is jobbák, nem beszélve az összátlagokról.

Rövidtávfutóinknál /110-200/ az 1966. évi rangsor neveiben alig történt változás az előző évvel szemben - legfeljebb az egymás közötti viszony változott.

Az évek óta nagy ígéret, Balogh Györgyi kezdi beváltani a hozzá fűzött reményeket. Kár, hogy fejlődését balszerencsés futambeosztása miatt nemzetközi szinten nem tudta bizonyítani. A sok kezdő fiatal, aki máris bekerült a legjobbak közé, remélhetőleg nem-sokára helyet kér magának a legjobbak között is. Erre az átlagok csaknem 2 tizedes javulása a legjobb előjel.

A legnagyobb mérvű javulás a középtávokon mutatkozik, bár 400-on a múltévi első kettő még sorrendben is azonos, csak éppen gyengébb eredményekkel. A továbbiak során már lényegesen jobbák az eredmények, főleg 800-on. Ez utóbbi számban meglepően jó helyezéseket értek el az első évben már e számban is indítható serdülők. Igen sokat jelentett az átlagok szempontjából az egyesszai játékokon váratlanul kiugró Kulcsár Magdolna és Böröczky Zsuzsa több másodperces javulása. Kulcsár 2:12.6 mp-es eredménye nemzetközi viszonylatban is jelentős és bátor versenyzésének köszönhető elsősorban.

Gáton - sajnos - egyhelyben topogunk még mindig, bár elég sok tehetséges, de a gátfutás legelemibb követelményeivel tisztában nem lévő versenyzőnk van. Ezen talán, legálábbis budapesti viszonylatban, pár éven belül segít a most megindult gátfutóiskola.

Ugrószámaink közül a nagyobb fejlődési lehetőség jelen pillanatban a távolugrásban van! Ezt nemcsak a számok összehasonlítása mutatja, hanem az is, hogy magasugróink még mindig az elavult technikákat használják elsősorban és viszonylag igen kevesen mernek feláldozni a jövő eredmények érdekében akárcsak egy évet is! Magasugróink jó része ezen kívül jóformán csak ki-kirándul e versenyszámra, az e számra dolgozók pedig elsősorban azért ugranak magasat, mert ez kényelmesebb számukra, mint futni. Távolban is vannak olyanok, akik megálltak a fejlődésben, de a sok új név - és a hátsó vonalak erőteljes javulása remélhetőleg már egy-két év múlva országos felnőtt listánkon is jelentős fejlődést hoz.

A dobószámokban Nagy Judit, Németh Angela kiesése ugyan nagy változást mutat 1965. javára - de csak a listavezetők összehasonlításánál, mert a 30. eredmények már jóval jobbák, az átlagokról nem is beszélve!

Csaknem méteres javulás diszkoszban és gerelyben komoly eredményt jelent, de nem hanyagolható el a súlylökés 17 cm-es javulása sem.

Fejlődést jelent az is, hogy Egyesszában Nyitrai Zsuzsa és Skultéty Maria is döntőben volt, tehát nemzetközi viszonylatban is jelent valamit eredményünk.

Szépen javultak hárompróbásaink is, bár igazi összetett versenyző közülük csak a nemzetközi viadalokon helyét jól megálló - és Egyesszában dobogóra került - Papp Margit. Az egyes versenyszámok technikájában való haladása és felgyorsulása nemzetközi viszonylatban is számottevő versenyzővé fejlesztheti eredményeit.

A női ötpróbának az ifjúsági bajnoki számok közé való bevezetése pillanatnyilag ugyan lehet, hogy csökkent a versenyzők számát, de biztos, hogy a fejlődésnek csak ez lehet az útja.

.....

Az eddig elmondottakat egybevetve, ismételten csak azt állapíthatjuk meg, hogy ifjúsági versenyzőink 1966-ban is megtették azt a bizonyos kis lépést a fejlődés útján, de ez még mindig nem elegendő arra, hogy az ifjúságiak között Európa-szerte mindjobban kibontakozó versenyfutásban - néhány kivételtől eltekintve - megállhassuk helyünket és a jelenlegi helyzetünkben előbbre kerülhessünk. Lényeges követelménye az előrehaladásnak elsősorban a jobb edzéslehetőségek, főleg télen az ugrók számára, a több és jól felkészült oktató és az egész éven, sőt több éven át tartó rendszeres, a nem pillanatnyi sikereket hajtó edzés.

A kiválasztó és seregszemle résztvevőit alaposan megvizsgálva és részükre minden lehetőséget megadva, csak évek kemény és kitartó munkája révén lehet előbbre jutnunk. A középtáv- és gátfutó iskolák csak első lépései lehetnek annak a tervszerű munkának, melynek eredményeként egyetlen tehetség sem maradhat felfedezhetetlenül. Ez azonban csak az előkészítő munka, mely után következik az igazi, vagyis az, hogy az ifjúsági sorból kikerültek ne vesszenek el az atlétika számára és az eljövendő rangsorok több örömet okozzanak az ifjúság barátainak.

Kalovits István

Gátfutó ankét

1967. február 17-én a MASZ Edzőbizottsága mellett működő gátfutó szakbizottság nevében Ágócs Jenő szövetségi edző egy gátfutó ankétot hívott egybe. Az ankéton 15 fővárosi edző vett részt, főleg olyanok, akik gátfutással foglalkoznak.

Az összejövétel célja egyrészt a gátfutó-iskola ismertetése, másrészt a magyar gátfutas fejlesztésének megvitatása volt.

Bevezetőben dr. Sir József vezetőedző ismertette gátfutásunkkal kapcsolatos elgondolásait, továbbá a szövetség és az Elnökség álláspontját a gátfutó-iskolával kapcsolatban.

A bevezető után Ágócs Jenő részletesen foglalkozott gátfutásunk helyzetével. Megállapította, hogy hosszú évek után ez az összejövétel tekinthető az első konkrét lépésnek a gátfutas fejlesztése terén. Ezzel párhuzamosan a MASZ egy gátfutó-iskolát szervezett és az Edzőbizottság mellett, egy gátfutó szakbizottságot hozott létre. Az "iskola" vezetője Ágócs Jenő, a szakbizottságé Kereszturi Géza. A bizottság tagjai: Ágócs Jenő, Damjanovich Ferenc, Cziráki József, Kertész Tibor, Oros Ferenc és Lombos Dezső.

Az iskola és a szakbizottság közösen dolgoznak az egész magyar gátfutas elősegítése érdekében.

Ágócs Jenő elmondta, hogy a lehetőségek biztosítása a megoldás érdekében csak egyik oldala.

A másik talán fontosabb, az hogy milyen tartalommal tudják megtölteni a lehetőségeket. Önmagában a problémát sem a gátiskola, sem a szakbizottság nem tudja megoldani. Csak közösen, jóindulattal erkölcsi és szakmai támogatással emelhetjük nemzetközi szintre a magyar gátfutást.

Mielőtt a gátfutó iskoláról beszélt volna, megállapította, hogy gátfutásunk elmaradottsága nem véletlen. Ezzel kapcsolatban összegyűjtötte a fejlődést gátló tényezőket és a konkrét tennivalókat. Ezek a következők:

1. Eddig szervezetten nem foglalkoztunk gátfutásunk fejlesztésének kérdésével.
2. Nem biztosítottuk az objektív, személyi és tárgyi feltételeket a gátfutók neveléséhez.
3. Végül, de nem utolsó sorban gátfutó irodalmunk, edzési és oktatási rendszerünk, valamint módszerünk elavult.

Érdekes adatokat közölt. Több, mint 30 éve, Kovács Józsefet, Gyarmati Olgát és Fluck Miklóst kivéve, nem volt olyan gátfutó, aki egyben vágtázó is lett volna. A helyzet ma sem változott, mert például az 1966. évi legjobb 50 férfi vágtázó között mindössze három gátfutó van, ezek is 16-26, illetve 35. helyezéssel! Még furcsább az - a leggyorsabb - magyar gátfutó viszont a gátfutas ranglistán csak a 19-ik! Ez a tény már önmagában is magyarázatot ad az elmaradottságra. Vagyis olyan fiatalokat választottunk gátfutásra, akikből eleve nem lehet klasszis versenyző.

A továbbiakban elmondotta, hogy a lassúság mellett még gimnasztikailag iskolázatlanok, nem lazák, nem ügyesek a magyar gátfutók, ami abból adódik, hogy nem készítjük fel speciálisan őket a gátfutasra. Ennek a felkészülésnek az irodalma nincs kidolgozva. Így nem lehet jó a gáttechnika sem, mert alkalmatlanok annak helyes végrehajtására. Ezért veszítenek aránytalanul sok időt a gátakon.

Végül a lassu, gimnasztikailag iskolázatlan, legtöbbször nem megfelelő ritmusérzékkel rendelkező "gátfutókat" még régi módszerekkel is oktatjuk.

Az elmondottak után tehát nem csoda, hogy elmaradtunk ebben a számban, sőt az lenne csoda, ha nem így volna. A közvetlen tennivalókra javasolta:

1. Ki kell dolgozni a gátfutas korszerű oktatását és módszertanát,
2. az általános és speciális gimnasztikai anyagát /előkészítő és rávezető gyakorlatok/,
3. az általános és speciális erősítő gyakorlatait.
4. a gátfutas futómunkáját,
5. a ritmusfejlesztő gyakorlatait,
6. kiegészítő sportjait, gyakorlatait,
7. a gátfutas technikáját,
8. a 400 m - 110 m - és a 80 m gátfutas edzésrendszerét.

Ez azért döntő, mert így egységes elvek érvényesülnek a gátfutóiskolában /táborokban/ és egyesületekben, továbbá minimálisra csökkenthetők az esetleges szakmai véleménykülönbségek.

Továbbiakban rátért a gátfutó-iskola ismertetésére.

Célja: gátfutók nevelése és az utánpótlás széleskörű biztosítása.

Feladata: megfelelő kiválogatás és szervezés után olyan utánpótlás nevelése, mely képes nemzetközi szintű eredmények elérésére.

A gátfutó iskola nem akar /sőt nem is tud/ senkit senkitől elvenni, vagy kisajátítani. Az iskola jellege személyeken és egyesületeken felül álló. Feladata kizárólag a magyar gátfutas fejlesztése. Ez minden szakosztálynak, edzőnek is érdeke, beleértve a különböző iskolákat is! Ugyanis a gátfutó-iskolában máris több olyan tehetséges fiatal működik, akik még nincsenek egyesületekben. Ezek zömét általános- és középiskolákból szerveztük be és re-méljük, ez a csoport lesz a legnépesebb.

Igen biztatónak ígérkezik a módszer. Például a Radnóti és Móra gimnáziumokkal alakulóban van ilyen kapcsolat és az ott működő Pálfi Béláné és Benőcs Józsefné tanárokkal meg-értő munkába kezdünk. Ezt fokozatosan tovább kell építeni. A terv az, hogy egy év után a

figyelemreméltó fejlődést elért iskolásokat egyesületek felé irányítjuk, elsősorban olyan helyre, ahol nincs gátfutó, illetve ahol továbbfejlődésük biztosított.

Egy másik csoport azokból adódna, akik már valamilyen minősítéssel rendelkeznek, vagy más számban kezdték el működésüket, de alkalmasak lennének gátfutásra is. Itt elsősorban a legjobb 50 vágázó közül lehetne gátfutókat toborozni.

A harmadik csoport az élvonalbeli gátfutók közös edzései lennének. A közös edzések jelentőségét hosszan lehetne értékelni, ezekből egy párat megemlíteni. Pl.: sok szakosztály van, ahol kevés, vagy egyáltalán nincs gátfutó. Így nem tudnak megfelelő társakkal edzeni. Az egyes edzések hangulatán és a kollektív szellem fejlesztésén felül megszokja azt, hogy mellette mások is futnak, és így már edzés közben kialakulhat benne az a fontos képesség, hogy saját ritmusát tudja futni. Így a versenyre való felkészülés egyik hathatós eszköze lehet. Ezen felül a váltóedzésekhez hasonlóan nagyobb teljesítményre lesz képes. Hamarabb kialakulhat a gátbiztonsága, látja mások jó, esetleg rossz mozgását. A közös edzések hasznosságát legjobban alátámasztja az, hogy ahány versenyzővel, edzővel beszéltem, kivétel nélkül előnyösnek tartották.

Összegezve az elmondottakat, jelenleg már a téli időszak alatt a teljesen kezdő iskolás csoport mellett meg lehetne szervezni az említett közös edzéseket a futófolyosón.

A későbbiek folyamán kezdők részére a játéksarnokban is, továbbá az edzőpályán folytatnánk a közös munkát.

Az iskolák szervezését tovább építjük a Móra és Radnóti gimnáziumok példáján. Ezzel biztosítanánk a gátfutó-iskola állandó utánpótlását. Meg kell szervezni a legjobb 50 alapján a minősített versenyzők gátfutásra való átállítását.

A szakbizottság segítségével menetközben ki kell dolgozni a már említett korszerű elemeket.

Az utánpótlás és ifjúsági /általában a keretekben/ válogatott csoportokban már a haladó elvek szerint folytatnánk az oktatást, sőt ugyanezt az egyesületekben is meg lehetne kezdeni.

A gátfutás népszerűsítésére ki kell dolgozni egy budapesti, esetleg országos gátnap programját.

Végül a gátfutás korszerű gyakorlatait és technikáját oktatófilm keretében kellene feldolgozni.

A beszámoló után a jelenlévők kivétel nélkül igen alaposan és részletesen szóltak hozzá a felvetett kérdésekhez.

A beszámolót és hozzászólásokat összegezve Dr. Sir József vezetőedző megállapította:

1. A jelenlévők egyhanguan elismerik, hogy valamit feltétlenül tenni kell gátfutó versenyszámaink fejlesztése érdekében.
2. Általában iskolai testnevelési rendszerünk és tantervi anyagaink hiányosságát tárgyalták olyan formában, hogy tulajdonképpen a testnevelési órák anyagába már az általános iskolában fel kellene venni a gátfutás oktatását.
3. Felmerült az edzők könyve a gátfutással kapcsolatban.
4. Az egységes szakirodalom hiánya.
5. Éles formában merült fel az is, hogy a Testnevelési Főiskolán a testnevelő tanárképzés keretén belül sem folyik oktatás, mely a fiatal testnevelőket képessé tenné a gátfutás oktatására, különösen a gátfutások edzésmódszertani problémáival nincsenek tisztában az edzők.

Dr. Sir József javaslatára a gátfutó ankét a következőket fogadta el:

1. A gátfutás oktatását be kell építeni a rövidtávfutók edzésrendszerébe úgy, hogy a gátfutás oktatása és gyakorlása a rövidtávfutók edzésrendszerének szerves részét képezze; különösen nagy súlyt kell helyezni a kezdő versenyzők sokoldalú képzése terén a gátfutások oktatására.
2. Elő kell készíteni és ki kell dolgozni a szervezett tehetséggutatók lehetőségeit és annak módszereit.
3. Nagyobb létszámú ifjúsági gátfutó-keretet kell felállítani és a keret számára haladéktalanul meg kell szervezni a téli időszakban a közös edzéseket. A közös edzéseket pályaedzés formájában is folytatni kell.
4. Meg kell vizsgálni, ki kell dolgozni a gátfutások lehető legjobb propagálását. Pl.: gátnap rendezése, gátfutó-váltó versenyek, stb. A fentiekén kívül gondoskodni kell a gátfutásnak sajtón keresztüli propagálásáról.
5. Ki kell dolgozni - jelenlegi lehetőségeink és helyzetünk figyelembevételével - a gátfutás technikájának oktatási módszereit, továbbá a mi viszonyainkra alkalmazottan a gátfutás edzésmódszerét.

Ezt a munkát esetleg röpirat formájában ki kell adni. Ez az anyag legyen gátfutó oktatásunk alapja és ennek az anyagnak ismertetésével és alapján az edzőknek szaktanfolyamokat kell rendezni.

A fenti program megvalósításáért személy szerint Agócs Jenő és Kereszturi Géza, valamint a gátfutó szakbizottság, illetve a gátiskola felelős.

Agócs Jenő

INNEN-ONNAN

KELETNÉMETORSZÁG TITKA:
KÖTELEZŐ ATLETIKA AZ ISKOLÁBAN/folyt./

Egyéb felfedezések

Az élvonalbeli versenysport fejlődése nyilvánvalóan összefüggésben van ezzel a szervezettel. A Budapesten részt vett német csapat tagjai között találhattunk olyan fiatalokat, akiket nemrég az iskolában fedeztek fel: így Jürgen Haase, a 10.000 méteres európa-bajnok, a legfiatalabb versenyző, aki valaha is érmet szerzett ezen a távon.

Az 1945. január 19-én született Haase-t 1961-ben fedezték fel. 15 éves korában 1000 méteren 2:41.6-ot tudott futni. Három évvel később a juniorok között ugyanezen a távon 2:22-t, ami nem akadályozta meg abban, hogy edzéseit a hosszútáv felé irányítsa. Amikor 19 éves korában elérte az 5000 méteren az indulási lehetőséget, majdnem mindjárt 14 perchez közeli időt teljesített, olyan felkészülés után, melyet a speciálisan a meghosszabbított középtávra alapított.

Diessner esete talán még látványosabb. Teljesen váratlanul lett harmadik helyezett az 5000 méteres Európa-bajnokságon Jazy és Norpoth mögött. Az alacsonyabb felépítésű, 60 kilós Diessner 1946. március 16-án született. Hat évvel ezelőtt kezdte pályafutását és 15 éves kora előtt már 2:56-ot futott egy kilométeren. Az elmúlt évben 2:18.9-et teljesített, ami a

világ legjobb junior eredménye ezen a távon.

Egy 19 éves fiú számára, mindez figyelemreméltó teljesítmény. De a 800 méteren elért 1:48.9-es, valamint 1500 méteres 3:42.9-es eredményeinek ellenére – éppen úgy, mint Haase – az 5000 és a 10.000 méter felé törekedett. Budapestre jövétele előtti csúcseredményei: 14:04 és 29:40.8 voltak.

Vasárnap óta megjavította egyéni csúcsát a rövidebb távon: 13:47.8-ra!

Nem ránk tartozik, hogy mennyi ideig tudják ezek a fiúk formájukat tartani, tekintettel korai beérésük miatt, mint ahogyan az az amerikai Lingren-nél is volt. A jövő ezt megmutatja. Jegyezzük meg azonban egyszerűen, hogy Kelet-Németország edzői azt kívánják bemutatni, hogy a fiatal versenyzők igen jól bírják – károsodás nélkül – a felnőtt jellegű edzést, feltételezve, hogy azokat igen alapos és szigorú felügyelet alatt végzik.

Már újabb felfedezéseket is kilátásba helyeztek.

Kelet-Németország atlétikája, melyet széles és szolid alapokra helyeztek, kétségtelenül fog még további meglepetéseket okozni.

/Megjelent a "L'Équipe" 1966. szeptember 8. számában. A szerző neve: Robert Parienté/.



Az 1966. évi érdekes és I. osztályu sportolók névsora

Megjegyzés: az aláhuzottak az idei új érdekes, illetve új I. osztályu sportolók.

Férfiak:

Bakai József
Cziffra Zoltán
Czabán Dániel
Eckschmidt Sándor
Faragó János
Fejér Géza
Gagy Endre
Havas István
Hossala József
Hubai Gyula
Istoczky József
Ivanov Dragan
Jóni István
Kalocsai Henrik
Kiss György
Kiss István
Kovács Gábor
Kulcsár Gergely
Kullai András

Lovász Lázár
Magyar Károly
Máté Sándor
Mecser Lajos
Mihályfi László
Miskei János
Nagy Zsigmond
Németh Miklós
Noszály Sándor
Pintér János
Schulek Ágoston
Szentiványi Gergely
Szerényi János
Szécsényi József
Tamás István
Téglás Ferenc
Tormási Attila
Tóth Gyula
Varjú Vilmos
Zsivotzky Gyula

Nők:

Bartos Lászlóné
Bognár Judit
Kispál Jánosné
Kleiber Ferencné dr.
Mikuss Judit dr.
Munkácsi Antónia
Nagy Katalin

Nagy Zsuzsa
Nemesházi Imréné
Noszály Sándorné
Radnai Ágnes
Rudas Ferencné
Stugner Judit
Tóth Gyuláné
Tóth Maria

I. osztályu sportolók

Abaházi István
Anderle Dénes
Andor György
Antal Andor
Babos Géza
Babos Imre
Bakó Antal
Balajcza Tibor
Balaton Sándor
Balogh Tamás
Baran János
Bartyik László
Bánhidi Béla
Báthori Viktor
Bátori István
Bedecs László
Bejki Árpád
Benedek László
Benkő János
Bereczky Ferenc

Betlehem István
Blazsek István
Bodor László
Both László
Boross Sándor
Bruder Andor
Bukovecz Károly
dr. Csaba András
Csaba Gábor
Csapó János
Császár István
Csik József
Csikós Ádám
Csorba Zoltán
Czikán Attila
Dalmati János
Dékány Lajos
Déri Ervin
Dienesz Béla
Domán Gábor
Dorogi Pál

Dudas István
Egeressy László
Encsi István
Erdelyi György
Erki Imre
Farkasinszky Gyula
Fazekas Miklós
Ferenczy Ödön
Fejér László
Fluck Miklós
Földassy József
Fügedi Ferenc
Füzessi Ede
Gaal László
Gál Gyula
Gentischer Péter
Giczeli Csaba
Girtl László
Göri István
Gulyás László
Gulyás János
Györi Attila
Gyulai István
Hajdu Lajos
Hajtó Ödön
Harmath Attila
Hamori Imre
Hegyi Gyula
Holub Sándor
Homoki Vince
Honti Róbert
Horváth László
Horváth Tamas
Huszár János
Husztai Tamás
Jakó Ottó
Jeszenői Endre
Kalmár Mihály
Kamarás Gábor
Kapás Géza
Kapcsos Lajos
Kaposvári Zoltán
Katics Kálmán
Katona József
Kálmán László
Karaszi Karoly
Karpáti Béla
Kenessei János
Kertai Csaba
Kleckner Géza
Kiss Antal
Kiss Ervin
Kiss Ferenc
Kiss Géza
Kis József
Kocsis Gyula
Koppányi Zsolt
Kovács Géza
Kovács László
Kovács Nimród
Kovács Sándor
Körösi János
Kövesdi Ferenc
Krajsóczky Sándor
Krasovecz Ferenc
Krasznai Sándor
Krasznai Tivadar
Kulisch János
Kun István
Kundlya János
Láng Gyula
Leveles Andor
Lugosi Károly
Lukács János
Margitics Béla
Makszim Matyas
Macsár József
Marity János

Máté Sándor
Matravigy Béla
Márcz Róbert
Mecseki Attila
Medovarszky János
Merényi Emil
Melykúti Béla
Milasin Lóránd
Mocsai Kálmán
Mohácsi Péter
Molnari Ferenc
Murányi János
Nagy György
Nagy Imre
Nagy Karoly
Nagy László
Nagy László
Nemesházi Imre
Németh Balázs
Németh Ferenc
Németh Pál
Novák András
Nyiregyházi György
Nyiri Béla
Oros Ferenc
Pajor Ferenc
Pamuki József
Papp Ferenc
Paszternák László
Pataki László dr
Pataki Pál
Pataki Zoltán
Perlaki Andor
Petőváry Attila
Petrovics Péter
Pfeffer Ottó
Ploker Gyula
Pokorny István
Ponicsani György
Puczkó József
Ráb Tibor
Rábai Gyula
Rabold Gusztáv
Rádi László
Ringhofer Zsolt
Rózsa István
Rozsnyai Huba
Ruzicska Zoltán
Saskói Alfonz
Sasvári Sándor
Schneider Mihály
Schulek János
Schweighardt Gyula
Sebestyén Sándor
Sille József
Siller Tivadar
Simon Dénes
Skoumal András
Skoumal Dezső
Somogyi István
Sorger Antal
Sovák János
Stefanik Pál
Steigerwald Ernő
Stoll Lóránd
Steinhacker Róbert
Sylvester Ádám
Szabados Lajos
Szabó János
Szabó János
Szabó Miklós
Szakály István
Szegletes Ferenc
Szekeres Béla
Szepesi Ádám
Székely István
Szmodics József
Szöröd Péter
Szpodnyi Ferenc

Takács Béla
Tatár László
Tech Ferenc
Teveli Mihály
Titkos Péter
Topor Béla
Tóth Béla
Tóth Kálmán
Török István dr.
Török János
Trényi Imre
Turóczy Árpád
Varga Sándor
Vargyas Csaba
Várnelyi György
Vaszczy József
Vértessy Miklós
Vojtha László
Walter Géza
Weber Ádám
Zarubai Iván
Zsaszó Zsolt
Zsadony Gyula

N o k :

Andor E. öke
Arany Andrea
Babai Edit
Bakai Józsefné
Balogh Györgyi
Balogh Katalin
Bálint Edit
Benedek Lászlóné
Benyáts Erzsébet
Boldizsár Pirooska
Böröczky Éva
Böröczky Zsuzsa
Bringsmann Mária
Bruzsényák Anna
Bruzsényák Ilona
Budavári Mária
Buskó Irén
Cserhalmi Gézané
CSöke Gizella
Czabán Danielné
Czipán Borbála
Domonkos Anna
Farkas Olga
Förisek Erzsébet
Gadó Mária
Gahó Istvánné
Gádzsa Klára
Giber Vera
G. Molnár Katalin
Görbe Irén
Gulyás Agota
Gulyás Erzsébet
Gulyás Mária
Gyenei Katalin
Habozi Józsefné
Halanka Nóra
Hasznos Julia
Hatvári Éva
Havas Judit
Heldt Zsuzsa
Herendi Erzsébet
Hertelendi Ildikó
Bornyák Anikó
Horváth Zsuzsa
Ircsik Agnes
Jakó Aranka
Jónás Ildikó
Kulász Erzsébet
Kazi Olga
Kazi Valéria
Kétszery Anikó
Kiss Annamária
Kiss Imréné

Kiss Mária
Komka Magdolna
Koós Judit
Kormos Éva
Kőszó Pirooska
Kótai Margit
Kovács Ilona
Kovács Katalin
Kökény Józsefné
Köves Mária
Krajcsovics Józsefné
Kulcsár Magdolna
Laczó Agnes
László Sándorné
Lázár Éva
Leib Mária
Lengyel Éva
Lengyel Zsófia
Loidl Márta
Lukács Jánosné
Magyar Mária
Maier Katalin
Major Klára
Majoros Vera
Maros Éva
Marosvári Mária
Mészáros Lenke
dr. Miltényi Márta
Nagy Anna
Nagy Attiláné
Nagy Judit
Németh Angéla
Nyitrai Zsuzsa
Óó Erzsébet
Orbán Márta
Papp Emőke
Papp Margit
Parászó Julia
Paulányi Magdolna
Pászt Erika
Pestality Mária
Pethő Mária
Petro Orsolya
Pintér Anna
Prohászka Magdolna
Radocsai Mária
Rácz Mária
Rockenbauer Imréné
Sasvári Gizella
Sáti Erzsébet
Schleer Ildikó
Signoretta Ottóné
Simkó Katalin
Skultéti Mária
Sterbinszky Amália
Such Ida
Szabó Erzsébet
Szabó Ferencné
Szabó Margit
Szabó Papp Orsolya
Székely Zsófia
Szilás Éva
Terdik Éva
dr. Tóth Klára
Tóth Magdolna
Tóth Lőrincz Katalin
Tóth Vera
dr. Török Istvánné
Vadász Julia
Varga Judit
Velekei Márta
Vidra Mária
Woth Klára
Zink Teréz
Zsilák Erzsébet
Zsilák Ilona
Zuba Mária

Szabó Erzsébet

Szövetségi közlemények, TUDNIVALÓK

Az MTS Ügyvezető Elnökségének 5/166. /MTS.É.6.sz./ Ügyv. Eln.sz. határozatával rendszeresített új, egységes sportegyesületi tagsági könyv utazási menetdíjkezdvezmény igénybevitelének igazolására az alábbiak szerint használható fel:

1. A sportolók utazási menetdíjkezdvezményének feltételeire és mértékére vonatkozó utasítások, változatlanul érvényben maradnak. /Megtalálhatók: "Magyar Vasuti Személy-Poggyász és Expressz áru díj szabás II.rész "V.Sportolók menetdíjkezdvezménye" c. fejezet, az MTSH Közlöny 1957.1.sz. és a MÁV hivatalos menetrend könyvében/.

A MÁV vezérigazgatóságával történt megállapodás értelmében az Uttörő Olimpián résztvevők a spartakiádokon és egyéb tömegversenyeken résztvevő sportolók menetdíjkezdvezményére jogosultak, 1967. március 1-től. /Az uttörőkre ugyanis a kedvezmény csak 6 fő együttutazása esetén biztosított, míg a sportolói kedvezmény /33 %/ már egy fő utazása esetén is igénybevehető./

2. A sportolók utazása esetén a menetdíjkezdvezmény csak az erre a célra rendszeresített "utalvány" szabályszerű kitöltése mellett vehető igénybe. Az utalványon fel kell tüntetni a sportoló és kísérő nevét, tagsági könyvének számát, s azt, hogy milyen minőségben utazik /versenyző, vezető, edző, gyuró, orvos, stb./

A menetdíjkezdvezmény csak a jóváhagyott létszámkereten belül vehető igénybe. A sportolói létszámkeret terhére a kísérők száma nem növelhető.

3. A menetdíjkezdvezményre való jogosultságot - 1967-március 1-től - csak az 1967. január 1-gyel érvénybe lépett új sportegyesületi tagsági könyvvel lehet igazolni. Kivételt képeznek a spartakiádokon és egyéb tömegversenyeken résztvevők, ezek jogosultsága az MTS illetékes járási, városi és /budapesti/ kerületi tanácsa által hivatalosan aláírt "Igazolással" igazolható.

Az olyan személyek utazási kedvezményére való jogosultságot, akik sportvezetői minőségben utaznak területi, vagy országos jellegű versenyre /pl. Uttörő olimpia, spartakiád, stb./ s nem tagjai egyetlen sportszervnek, sportvezetői minőségüket az MTS megyei /budapesti/ tanácsa által kiállított - egyszeri alkalomra érvényes - hivatalos igazolással kell igazolni. Az igazoláson fel kell tüntetni a személy nevét, a verseny megnevezését, valamint az utazás induló és célállomását.

Az igazolást - igazolványt - a jegyvizsgáló és ellenőr, illetve a jegypénztáros felszólítására fel kell mutatni.

Az "Utalványon" feltüntetett adatok valódiságáért a sportegyesület, sportiskola, valamint az MTS illetékes tanácsának elnöke anyagilag és erkölcsileg személyesen felelős.

Megjegyezzük, hogy a sportolói minőséget a MÁV illetékesei a rendszeres tagdíjfizetés és az érvényes orvosi igazolás bejegyzése, a természetbarátoknál pedig az érvényesítési díj befizetésének igazolása alapján ellenőrizhetik.

4. A régi sportegyesületi tagsági könyv és természetbarát igazolvány utazási kedvezmény igénybevitelére vonatkozó érvénye 1967.február 28-án megszűnik. 1967.március 1-én 0 óra után utazási kedvezmény igazolására felhasznált régi igazolvány minden anyagi következménye az igénybevevő személyt terheli, azt a sportszervre áthárítani nem lehet.

5. A sportolók menetdíjkezdvezményének szabályszerű igénybevitelét az MTS területi tanácsainak az éves rendszeres ellenőrzés alkalmával ellenőrizniük kell.

Tapasztalataikról az ellenőrzésekről készülő éves beszámoló jelentésükben az MTS megyei /budapesti/ Tanácsának elnökségét, az MTS megyei /budapesti/ tanácsának pedig összesítve az MTS OT Pénzügyi és Gazdasági Osztályát - tájékoztatni kell.

A tapasztalt, illetve a MÁV által jelzett szabálytalan, vagy jogtalan igénybevételt ki kell vizsgálni és a felelősöket felelősségre kell vonni. Az ily módon jelentkező többletköltséget és büntetés címén kifizetett összeget a vétkesekkel meg kell téríttetni.

MEGJEGYZÉS: Az edzők edzői igazolványt, a versenybírák versenybírói igazolványt kötelesek felmutatni.

Szerkesztő a Szerkesztő Bizottság

Feladós szerkesztő: Endrédi Lajos

Szakszerkesztő: Farkas Pál

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

Kiadja és terjesztő: a "Sportpropaganda" (Központ: Bp.XIV., Istvánmezei út 3. - Telefon: 296-889)

Feladós 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. csekkszámán is - Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. külföldre: 42.-Ft.

Megjelenik havonta

Előállítja: a Sportpropaganda sokszorosító - Z-670170

Feladós az Intézmény igazgatója

EDZŐK ZSEBKÖNYVE

EDDIG MEGJELENT SZÁMAI:

1.
GIMNASZTIKA A SPORTOLÓK ÁLTALÁNOS BEMELEGÍTÉSÉRE Ára: 3,— Ft
2.
GUMIKÖTÉL GYAKORLATOK A SPORTOLÓK ERŐFEJLESZTÉSÉHEZ Ára: 3,— Ft
3.
HOGYAN VÉGEZZÜK A FUTÓEDZÉST AZ ALAPOZÁSNÁL Ára: 3,— Ft
4.
SPORTOLÓK ERŐFEJLESZTÉSE Ára: 3,— Ft

KAPHATÓ VAGY MEGRENDELHETŐ A

SPORTPROPAGANDA BOLTJÁBAN.
Bp., VIII., Rákóczi út 57/a

Ára: 3.50 Ft



SPORTOLÓK

és

SZURKOLÓK

KÖNYVESBOLTJA A

**SPORT
KÖNYVESBOLT!**

BUDAPEST VII.
RÁKÓCZI ÚT 64.



*Minden sportág
szakkönyvei
nagy választékban
kaphatók!*

