

ATLÉTIKA

A TARTALOMBÓL

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

A bemelegítés szerepe az atlétikában

A megyei szövetségek életéből

A versenyszabályok módosítása

«Startapátia» és harckészség

A bukaresti nemzetközi atléta-edzői értekez-
letről

Új ifjúsági csúcslista

Az 1966. évi világranglista

A II. Fedettpályás Európa Játékok eredményei





OLIMPIAI TÁRGYSORSJÁTÉK

Főnyeremények:

Berendezett Utóklakás,
Moszkvics utánfutóval,
Trabant gépkocsik, uta-
zások a grénoblei és a
mexikói Olimpiai Játé-
kokra.

További nyeremények:

TV készülékek, hűtőgépek,
rádiók, kerékpárok, karórák, filmfelvevő és
fényképezőgépek, utazási és vásárlási utal-
ványok.

Összesen 500 nyeremény!

Árusítás április 13-tól július 31-ig.

Nyilvános sorsolás:

1967. augusztus 20-án Budapesten.

Sorsjegy ára: 4.- Ft

Támogassa a magyar sportolók olimpiai fel-
készülését! Vásároljon:

OLIMPIAI SORSJEGYET!

AZ MTS ORSZÁGOS TANÁCSA

1967. december 12-13-ra összehívta az

MTS II. KONGRESSZUSÁT

a következő napirenddel:

1. Beszámoló az I. kongresszus óta eltelt időszak munkájáról és a jövőbeni feladatokról.
2. Az Országos Számvizsgáló Bizottság beszámolója.
3. Az MTS alapszabályának módosítása.
4. Az országos vezető szervek megválasztása.

ATLÉTIKA

XI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1967, 5. SZÁM

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet Bátory Béla beszámolója

Beszámolómm két részből áll. Az első részben az Európa Bajnokságon résztvevő ugrócsoport felkészüléséről, versenyzéséről, az EB-n való szerepléséről, a másodikban pedig a gödöllői edzőtáborban látottakról, a technikai megfigyelésekről, a külföldi versenyzők versenyzéséről és a szerzett tapasztalatok felhasználásáról szeretnék beszélni.

I.

Mint ismeretes, az EB-re készülő magyar csapatot a szakvezetés több csoportra osztotta még az év elején. Azok tartoztak az "A" csoportba, akiknek biztos volt az EB-n való indulásuk. Ezek szintjeiket már az előző évben többször elérték, ezzel biztosították az EB-n való indulásukat. A "B" keretbe azok tartoztak, akiknél valószínűség szerint úgy látszott, hogy teljesíteni tudják a nevezési szintet. A "C" keretben pedig azok voltak, akik a jövőbeni fejlődés szempontjából jöhetnek számításba, vagy pedig azok, akiknél a nevezési szint elérését feltétlenül tartottuk, de a szabályok értelmében egy fő indulása a szint elérése nélkül is lehetővé vált.

A felkészülésben mindhárom csoport lehetőségei szinte egyformák voltak, majdnem a legutolsó időkig. Az utolsó pillanatokig is felhasználtuk arra, hogy ugróink közül minél nagyobb számban indulhassanak az EB-n.

Az ugrócsoport felkészülése az egész atléta-csapat EB-re való érvényes évi felkészülési terv szerint történt. A csapat szakvezetése igen gondosan, aprólékosan dolgozta ki a felkészülés menetét. Megfelelő időben rendezte az edzőtáborokat, teljes egészében biztosította a felkészülési lehetőségeket.

Külön versenyzési tervet készítettünk az EB-re készülő ugrók részére is. Ezt a versenyzési tervet részben sikerült, részben nem sikerült betartani. Sajnos, a végrehajtás nem egészen rajtunk mulott, különösen a külföldi versenyeken való részvételt tekintve.

Ugy mutatkozott menet közben, hogy a keretben felkészülő ugróatléták is az EB idején érik el legjobb eredményeiket, lendülnek folyamatosan formába. Megnyugtató volt, hogy a versenyzési időszak formáhozó részében egymásután születtek a biztató eredmények. Így pl. Kalocsai párisi szereplése 16.51, Hossala 772, Ivanov 16.12, Miskei, Gagyai, Schulek 450, Noszály 207 /többször is/, Bakai 7500 pont, Papp Margit 4300 pont; de sorolhatnék több eredményt is és azt is, hogy ezek az eredmények emelkedő irányzatot mutattak és biztató jelnek látszottak a versenyzési szellem, az EB-re való felkészülés szempontjából.

A kezdeti jobb eredmények után bizonyos kis megtorpanás következett be – pont abban az időszakban, amikor a csúcsformát vártuk – július végén, a magyar bajnokság idején. Ez azzal magyarázható néhány versenyzőnél, hogy a magyar bajnokságig több komoly és nehéz külföldi versenyen vett részt, s ez kisebb fáradtságot okozott. Pl.: Kalocsai: Belgrád, Prága, Modena, Siena. Hossala: Varsó, Berlin, Modena. Azt hiszem, ezért nem nyújtották a magyar bajnokságon legjobb teljesítményeiket. Nem volt különösebb hiba, hogy ugróink egy kissé elfáradtak, hiszen a felkészülés így is két részre oszlott és ez volt az első rész befejező szakasza.

A közvetlen EB-re való felkészülés a magyar bajnokság után, augusztus másodikán kezdődött.

A kéthetes edzőtábor komoly lehetőséget biztosított a további munkára és felkészülésre. Véleményem szerint ezt a tábort teljes értékűen sikerült kihasználnunk. Jó körülmények között megfelelő edzésszámmal és erősséggel sikerült az ugróknak erőnlétben feltöltődniük. A hiba azonban ott következett be, amikor a tábor után az új formábalendülés érdekében tervezett versenyektől, főleg pedig a hazai versenyektől huzódóztak az ugrók. Téves elképzelések voltak a további munkáról. Ugy gondolták, az EB-ig hátralévő időt pihenéssel és kondicionálással kell eltölteni, nem pedig a versenyek által biztosított új versenyforma kialakításával.

Ezt bizonyítja az is, hogy azok, akik a kéthetes edzőtábor után a tervnek megfelelően versenyeztek, a kívánt célt el is érték, pl.: Kalocsai 100 m., hármasugrás, Cziffra Varsóban ugrotta meg a nevezési szintet, a 15.91-et. Természetesen az ilyen felfogás, hogy "most már nem kell versenyezni" – nem segítette a jó forma kialakulását.

A verseny előtti közvetlen gödöllői összetartás nyugodt és jó körülményeket biztosított a versenyre való felkészülésre. Jók voltak az edzéslehetőségeink, jó volt a lakás és pihenés is. Nagyon helyesnek tartom a magyar szakvezetés azon határozatát, amellyel a magyar férfi csapat szálláshelyét kijelölte. /Távolabb esik a központtól/. Az étkezés elsőrangú volt. Ugy tapasztaltam, hogy a verseny előtti izgalmakat leszámítva az ugrók és összetett versenyzők nyugodtak voltak. A szellem kollektívnek látszott, néhány egyénieskedést és az ezt tükröző téves egyéni felfogást leszámítva.

II.

Magasugrásban két versenyzőnket neveztek, mert ők teljesítették a nevezési szintet. Mindketten sokszoros válogatottak, tapasztalt versenyzők /Noszály és Medovárszky/. Az EB-t megelőző versenyen Noszály igen biztató formát árult el, átlagosan jó eredményeket mutatott fel. Háromszor ugrott 207 cm-t, több alkalommal tett kísérletet a 210-es magasság átugrására is. Felkészülése az EB-re tervszerű és jó elképzeléssel folyt - ezt mint edzője, megállapíthatom. Sajnos, jó kondíciója mellett mozgásába több alkalommal technikai hiba csuszott és ezzel magyarázható a nem állandó jó forma kialakulása.

Medovárszky felkészülése is a megfelelő tervek szerint történt. Lelkiismeretes volt, pontosan végrehajtotta az edzői utasításokat. Az EB előtt nem tudott igazán jó formába lendülni, de azért átlagos eredményeit hozta. A nevezési szintet sem ebben az évben érte el, hanem az elmúlt évi eredményei alapján neveztek.

A verseny - sajnos - nagyon rossz körülmények között bonyolódott le. Zuhogó esőben került sor a selejtezőre. Rövid idő alatt az ugróhely annyira elázott, hogy szinte lehetetlen volt ugrani. Ez a körülmény rá is nyomta bélyegét a selejtezőben elért eredményekre. Egyedül csak az NSZK-beli Sieghardt tudott ugrani 206 cm-t, a többiek 203-at. A magyar ugrók közül Medovárszky került a 12-es döntőbe, szintén 203-cm-rel.

Noszálynak csak 2 métert sikerült ugrania. Nem kimagyarázkodásként, de megemlítem, hogy ez - sajnos - a döntőbejutás lehetőségeit /sáros elugróhely/ nagyon csökkentették. Noszály nagytestű, súlyos és nagyon erős kitámasztás végző versenyző. Egyszerűen nem tudott a sáros talajról felugrani, megcsuszott s emiatt a 203 cm-en már jó kísérlete sem volt.

Medovárszky nagy küzdőképességével, versenyrutinjával és kisebb kitámasztást követelő technikájával a döntőbe került és a 12-es döntőben a 11. helyen végzett 203 cm-rel.

Távolugrásban három versenyzőnket érte el a nevezési szintet: Hossala, Margitics, Kalocsai. Mind a hármat neveztek is. Kalocsai indulásától azonban már eleve eltekintettünk, mert őt - mint ahogyan az a továbbiakban is helyesnek bizonyult - pihenten akartuk a hármasugrásban indítani.

A másik két versenyző felkészülése jónak mutatkozott - egészen a magyar bajnokságig. Hossala rendkívüli tehetségétől, és az év folyamán mutatott szereplése alapján, sokkal többet vártunk. Ugy mutatta, hogy kezdi megszokni a nagy versenyek légkörét, hasznára váltak a versenyek, hiszen a formához az időszerűségében egy hónap alatt háromszor is 760 felett ugrott; két alkalommal külföldön /Varsó, Berlin/.

Ez a tény azt mutatja, hogy egy ilyen versenysorozatban való versenyzéssel lendült jó formába. Az EB-n való szereplése és az ezt megelőző felkészülési időszak munkavégzése azt igazolja, hogy versenyzői felfogása nagyon téves és hibás. Edzései az utolsó időszakban nem voltak rendszeresek /tatai tábor/, hanem rapszódikusak. Véleményem szerint - eltulzotan könnyűek. Nem a jó edzettségi állapotot, a versenyzést tartotta a jó forma feltételének, hanem a pihentégi állapotot. Ezt az EB-n való negatív szereplése is bizonyítja. Nem került döntőbe, pedig távolugrásban 742-n is bejuthatott volna. Hibás meggyőződése eleve elutasítja a nagyobb tapasztalattal rendelkező edző segítőkészségét és inkább elfogadja tudóskodó sporttársainak felszínes, de szuggesztíven mondott tévedéseit. Ez pedig igen nagy hiba. Nem a képesség és rutinhiány miatt esett ki a döntőből, hanem saját hibájából ugrott csak 727-et.

Margitics versenyre való felkészülését a tavaszi tábor után - melyből fegyelmetlensége miatt kizárták - a gödöllői táborig nem tudtam ellenőrizni. Edzője véleménye szerint rendszeresen edzett. A versenyen való szereplését nem kísérte siker. Kapkodott, megzavarodott, kétszer belépett. Harmadik ugrása 672 volt és ezzel nem került a döntőbe.

Rudugrásban nem volt olyan versenyzőnk, aki a nevezési szintet elérte. Lehetőségeinkhez képest így csak egy versenyzőt tudtunk indítani. A szakvezetés úgy döntött, hogy ez az egy versenyzőnk a magyar bajnokságot nyerő Miskei lesz. Ő már a felkészülés utolsó szakaszában nem vett részt a táborozáson, egyesületi edzésekkel készült a versenyre. A selejtező alatt zuhogott az eső, s ez nagyon megnehezítette a rudugrók dolgát. A 420-as kezdőmagasságot nem tudta átugrani és így kiesett a versenyből - eredmény nélkül. Valójában nem is számítottunk arra, hogy a 12-es döntőbe jut, de azért 450-460-as tisztes eredményt vártunk. A zuhogó esőben azonban nemcsak neki nem sikerült, hanem olyan nagy ugrók is kiestek, mint Bliznyetsov, Huvion, Kairento, Jindra, stb.

Hogy a rudugró verseny a végén mégis nagy versennyé alakult, az annak köszönhető, hogy a nagyobb magasságok idejére elállt az eső, a pálya pedig felszikkadt.

Hármasugrásban három versenyzőt indítottunk. Mindhárman teljesítették a nevezési szintet. Mi magunk is a legnagyobb várakozással fordultunk a hármasugrás felé, mert bízunk abban, hogy jóképességű ugróink közül valamelyik sikert ér el. Várakozásunkban nem is csalódtunk. A három ugró közül kettő, Kalocsai és Cziffra sikeresen teljesítette a selejtező szintet és a 12-es döntőbe jutottak. Sajnálatos, hogy Ivanovnak ez nem sikerült.

Kalocsai komolyan, céltudatosan, nagyon lelkiismeretesen készült a versenyre. Edzéseit a kitűzött terv szerint végezte és pontosan végrehajtotta az edzések mennyiségi és

minőségi feladatait. Sikerült összhangba hozni a hasznos munka és a pihenés megfelelő arányát. Megértette, hogy a tatabányai tábor után versenyekre van szükség a jó forma érdekében. El is indult egyik alkalommal 100 méteren, a másik héten pedig hármassugrásban. Ezekén a versenyeken még nagy eredményt nem nyújtott, de elérte a kitűzött célt, mert mind a két verseny segítette formába lendülését. A gödöllői táborban végzett technikai és gyorsasági edzései már azt mutatták, hogy a versenyre való készülése sikeres lesz. Jó versenyforma alakult ki megfelelő időre – hiszen már a selejtezőben is 16.28-at ugrott – mely jól párosult az utóbbi években kifejlődött nagyszerű küzdénitudásával. Ragyogó sorozatot ért el 1/16, 41, 16.44, 16.59/ és két alig belépett ugrása pedig ezeknél is jóval nagyobb volt. Kis szerencsével bármelyikkel európa-bajnok lehetett volna. Dicséretet és elismerést érdemel, hogy ebben a rendkívül nagy versenyben, amely 4 órán át tartott, s melyben a világ legjobb hármassugrói vettek részt – nagyszerűen helytállt és jól szerepelt.

Cziffra februári súlyos térdszalag sérülése miatt 4 hónapon keresztül nem tudott edzeni. Csak az utolsó hónap edzőmunkáját lehet kielégítőnek mondani. Ez azonban már kevés volt arra, hogy képességeinek megfelelően tudjon szerepelni. Elsősorban hiányos volt gyorsasága, jó küzdénitudása, másodsorban pedig technikai felkészültsége. Erős akarata mégis átsegítette a nehézségeken. Sikerült elérnie a kitűzött szintet s ezzel bekerült az EB csapatba. Szereplése megfelelt a várakozásnak. Egyéni csúcsot ugrott a selejtezőben: 15.99-et. Több 16 méteren felüli ugrót előzött meg s bekerült a 12-es döntőbe. A döntőben azonban a mégjobb eredményre törekedve elgörcsösödött és nem tudta jól végrehajtani az ugrás technikáját. Az edzési hiány itt már kitűnt. A hosszú kihagyás miatt nem volt megfelelő gyorsasága és beidegzése. Azt nyújtotta, amit az adott helyzetben tudott, amire éppen képes volt. Véleményem szerint változatlanul ő a jövő hármassugrója, Kaloosai megfelelő utódja. Ehhez azonban további szorgalmas munka, megfelelő lazaság, gyorsasági készségének fejlesztése és a technikai csiszolás szükséges. A 12-es döntőbe jutása jó szereplésnek számít, hiszen rendszeres edzőmunkát valójában csak 2 éve végez s azt is több alkalommal szakított a meg sérülés miatt.

Ivanov gondosan, céltudatosan és nagy akarással végezte egész évi felkészülési munkáját.

Szerencsés helyzete volt, hogy egész évi felkészülését közvetlenül saját edzője irányította, hiszen az is ott volt mindig az edzőtáborban. Csoportvezető edzőként végig figyelemmel kísértem felkészülését, edzéseit, versenyzését. Véleményem szerint jól készült fel és magam is jó eredményt vártam tőle. Sajnos, nem így sikerült. Szereplése csalódást okozott. Az utolsó hetekben lejártszódó családi eseményei idegállapotára kedvezőtlenül hatottak. Meghalt édesapja, akit a verseny előtt néhány nappal temettek. Nem tudott megfelelően koncentrálni, beleélni magát a versenybe – ami érthető is. Mindehhez hozzájárult még a versenyizgalom bénító hatása. Nagyon akart és talán éppen ezért nem sikerült döntőbe jutnia. A selejtezőben 15.22-öt ugrott.

Női magasugrásban egy versenyzőnk teljesítette a nevezési szintet, Noszály Sándorné. Évi felkészülése az EB keretben történt, edzéseit közvetlenül férje-edzője irányította. Megfigyelésem szerint szorgalmasan készült a versenyre, rendszeresen edzett. Az idény elején elért országos csúcsa arra engedett következtetni, hogy résztvevője lehet az EB döntőjének. Nem sikerült. Gyenge szereplésének okát technikai fogyatékságaiban látom. Nem tudta a mozgás végrehajtását megfelelő időben és sorrendben végrehajtani. A selejtezőben 155 cm-t ugrott, mellyen nem került döntőbe. Ha formájának megfelelően szerepel, a döntő résztvevője lehetett volna, hiszen 17-en jutottak be 160 cm-rel.

Női távolugrásban Kispál Jánosné indult. Egyedül csak ő tudta teljesíteni a nevezési szintet. Évi felkészülése rendszeresnek, megnyugtatónak volt mondható, hiszen résztvett minden edzőtáborban és a női váltóval 4x100/ készült. Ugróedzést is folytatott. Az évi távolugró eredményei igen biztatóak voltak, sokszor ugrott 6 méteren felül. A selejtezőben 594-et ért el, mely kevés volt a döntőbe jutáshoz. Nem vehette fel a versenyt a többi kitűnő női ugróval. Az első tíz eredménye 620 cm volt, még a hetedik helyezett is 630-at ugrott a döntőben.

Az összetett versenyzők: tízpróbában 2 versenyzőnk indult az EB-n. Mindkettő 7000 ponton felül teljesítette a nevezési szintet. Bakai 7500-on, Hubai pedig 7100-on felüli eredményt ért el ebben az évben.

Azt hiszem, Bakai mindenki számára – számomra is – az egyik legnagyobb csalódást okozta szereplésével. Felkészülési lehetőségei biztosítottak voltak, bár nyári táborozáson a tavasszal elkövetett fegyelmetlensége miatt nem vehetett részt. Itthoni körülményei azonban megfelelőek voltak. Egyesülete biztosította számára a jó lehetőségeket. Azt vártuk, hogy az első 6 között végez. Nem így volt. Feladta a versenyt, de az egész versenyen való viselkedése, versenyzői magatartása és szelleme sem volt megfelelő. Így nem is tudok mentességet felhozni számára. Egyéni felfogása, felszínes és téves elképzelései okozták balsikeres szereplését. Tul sokat gondolt saját fizikai és edzői képességéről s bizony nem vált be. Tehetséges versenyző, de csak megfelelő és szigorú irányítás alatt válthatja be a hozzá fűzött reményeket.

Hubai Gyula szereplését sem kísérte szerencse. Nem tudta a megszokott 7000 ponton felüli eredményét megismételni. Okát abban látom, hogy az utolsó hónapok edzéseit rendszeresen és hiányosan végezte. Közrejátszott ebben édesapja betegsége és halála, de még jobban kényelmes és nem elég komoly versenyzői felfogása. Nagy testsúlyfeleslege van, s ez hátráltatja a tízpróbahez szükséges kitartó, és erős edzések rendszeres végrehajtását. Nehézkesen, lassan mozgott, mely eredményein is meglátszott. Egyedül rudugrásban nyújtotta a legjobb formát. Nagy eredményt elérő tízpróbaező lehetne tehetsége alapján, de szorgalma és könnyelműsége miatt soha.

Női 8tpróba. Tóthné nagyszerűen szerepelt az EB-n. Rendkívüli küzdenitudása, jó versenyzői szelleme a legjobbak közé segítette. Felkészültsége igen alapos és gondos volt, bár egy kissé későn kezdődött. Véleményem szerint, ha a tavaszi edzőváltozási problémái idejében megoldódnak, az EB-n dobogón is állhatott volna. Fizikai és szellemi adottságai még sokat sejtetnek. Ugy gondolom, hogy a következő években még nagyobb fejlődésről tesz tanúságot. Könnyen lehet 5000 pontos 8tpróbázó a mexikói olimpiára.

Papp Margit tehetséges, jó fizikai adottságu versenyző. A nevezési szintet elérte s így résztvevője lehetett az EB-nek. Ifjúsági versenyző. Egyelőre azonban még olyan hiányosságai és technikai fogyatékoságai vannak, amelyeknek a megszüntetése alapvető feladat. Mozgása darabos, technikai kezdetlegesség, gyorsasága hiányos. Néhány év szükséges még ahhoz, hogy képességeit érvényesíteni tudja. Fejlődőképes versenyző, de sokat kell még vele foglalkozni. Az EB-n való szereplése közepes.

III.

Az EB-n látottakkal, a gödöllői táborozásban szerzett tapasztalatokkal szeretnék röviden foglalkozni.

Összintén meg kell mondanom, hogy erről túl sokat mondani nem lehet. Egyrészt azért, mert a magyar ugrócsoporthal voltam elfoglalva, másrészt pedig azért, mert semmi különös vagy különleges dolgot nem láttam. Európa legjobb ugrói voltak jelen, akik mind jól felkészültek a versenyre s az utolsó napok edzőmunkája már nem mutatott annyit, hogy arról megalapozott véleményt mondhassak. Néhány szóban azonban elmondom, amit láttam.

1. Nem volt technikai újdonság. A résztvevő versenyzők mind az általunk ismert, jól kialakult technikával ugrottak. Mindenhol az volt a törekvés, hogy a technikák minél egyszerűbbek legyenek a mechanikai és fizikai törvényszerűségekre alapozva.

Távolugrásban szinte kivétel nélkül az ollózó-technika különböző változatait alkalmazták. Nekifutási sebességük mindenhol nagyon erős, intenzív volt. Gyorsan kezdtek. Mindenkinek az volt a célja, hogy a megszerzett, minél nagyobb gyorsaságot jól át tudják adni az elugrásnak. Ezen mulik a távolugrás eredményessége. Ez mindenhol szembetűnő volt bajnokoknál, jó ugróknál.

Magasugrásban a magyar versenyzőket kivéve, mindegyik a korszerű bukó magasugró technikát alkalmazta - jól, vagy kevésbé jól. Legtöbben 8 és 12 lépés közötti nekifutási távolságot használtak. Nyújtott lábbal lendítés volt általában az uralkodó. Szinte kivétel nélkül a hasmánt-technika bukó változatát alkalmazták. Ugy tapasztaltam, hogy a Brumel-féle technikát igyekezzenek legtöbben megtanulni, természetesen az egyéniséghez alkalmazva. Jellemző volt még a kissé nyújtott lépésű nekifutás, majd az ebből folytatott gyors, két utolsó lépésből történő végtelenül energikus és robbanékony ugrás. A női ugróknál még látható volt a lépő és guruló technika alkalmazása. A jobb ugrók azonban már itt is hasmánt technikát használtak.

Rudugrásban - véleményem szerint - még mindig nincs kialakult szabvány-technika. Az ugrás technikájának végrehajtása függ, a mozgás gyorsaságának végrehajtásától és a fogás magasságától. Ez a jellegzetesség nyomta rá bélyegét a rudugrók technikájára is. Azt azonban meg kell állapítanom, hogy a jobb ugrók igen erőteljes, gyors - már az indulásnál is gyors - nekifutást alkalmaztak. Különösen nagy gondot fordítanak a betűzésre és arra, hogy a megszerzett legnagyobb sebességből simán, folyamatosan és sebességvesztés nélkül tudják elvégezni a betűzést és felugrást. A technikák változatainál láthattuk, hogyan alkalmazzák az amerikai és az Európában kialakult többféle iskolát. Általában inkább a keményebb gyorsabb és a testsúly méreténél egy számmal erősebb rudakat használnak. Majdnem mindenki az általunk is ismert Sky-Pool rudat használta.

Hármasugrásban egyaránt találkoztam a lapos és a magasívu ugrótechnikával. Erre nem is lehet szabványt alkalmazni, mert kimondottan az egyén sajátos tulajdonságai szabják meg a technika megválasztását. A nekifutás - mint a távolugrásnál - szintén hasonlóan gyors volt mindenkinél. Ugy láttam, hogy különösen nagy gondot fordítanak az első két ugrásra. Szinte mindegyik arra törekedett, hogy az első két ugrásnál a 11 méter körüli távolságot elérjék. A magyar hármasugróknál itt nem kellett technikájuk miatt szégyenkezniük. Véleményem szerint Kalocsai az egyik legjobb technikával ugrott.

Az egyes ugrások aránya legtöbbször úgy alakult, hogy az első ugrás 6 méter körüli volt. Mindegyik arra törekedett, hogy a megszerzett sebességet minél tovább tudja tartani mindhárom ugrás közben.

2. A gödöllői táborban az edzések már inkább kondicionáló jellegűek voltak. Az utolsó napokban általában csak gyorsasági és technikai edzéseket végeztek, az utóbbit azonban gyakorta, pl. a francia magasugrók a verseny előtti második napon egymásután igen sok ugrást végeztek, mégpedig nagy magasságon! Az EB-bajnok Madubost mindkét napon 210 feletti magasságon ugrott - elég sok kísérlettel. De ugyanezt végezték a német magasugrók is azzal a különbséggel, hogy ők nem a teljes technika végrehajtását, hanem csak a felugrást gyakorolták. A lengyel hármasugrókról ugyanezt mondhatom el. A verseny előtti 3 nappal még komoly technikai edzést végeztek. Különösen sokat gyakorolták teljes nekifutásból az első ugrást, de végeztek utána néhány teljes ugrást is. Ezt azonban már rövid távolságról. Látszott, hogy a munka iskolázás jellegű.

A rudugrók egészen különböző módon edzetek. Nordwigot pl. nem is láttam edzeni. Panikolau, Sola, Dionezi, D'Encausse viszont elég sokat ugrott. Általában közepes magasságokon technikai gyakorlatokat végeztek /460 cm/. Nagyon sok betűzési gyakorlatot hajtottak végre.

3. A versenyzésről csak annyit, hogy mindenkit a végtelen nagy küzdőszellem, a győzni akarás jellemezte. Nem ismertek elvesztett pozíciót. Mindig az volt törekvésük, hogy a legjobbat, a győzelmet nyujtsák. Gondoljunk csak vissza a 4 órás hármassugrásra, mely tele volt izgalommal. De példaként említhetem a női távolugró versenyt is, mely szinte egyedülálló volt a küzdelemben. A jó versenyzők tudták hozni legjobb eredményeiket, centiméterenként szárnyalták túl egymást és a szükséges helyzetben még ujitani is tudtak. Ez jellemezte versenyzésüket – szemben a legtöbb magyar ugróversenyzővel.

4. Tanulságok. A felkészülésről nem tudok sokat mondani. Általában ismertek az ugrók felkészülési elvei. Az erősítés, a technikai munka és gyorsasági munka a készülés alapja. Az alapozó időszakban sok erősítő és futómunkát végeztek. A technikai munkát valószínűleg a formábahozás időszakában kezdték meg. Feltételezhető, hogy az alapozó időszakban is technikáztak, mert olvashattunk fedettpályás eredményeikről.

Igen sokat gimnasztikáztak. Voltak olyan ugrók, akik edzésen kizárólag csak gimnasztikáztak. A pályán lazító, átmozgató gimnasztikát végeztek – de sokat! Sok volt a rövid gyorsasági munkájuk repülő formájában, mint a sprintereknek, azzal a különbséggel, hogy az indulásnál is szinte ugrásszerűen indultak. A nekifutást már abban a ritmusban keresték, mint ugrás közben. Erősítést nem láttam. Az utolsó napokon – érthetően – nem végeztek komoly erősítő munkát.

A látottak alapján igen sok fiatal versenyző is volt Gödöllőn. Tanulásként szeretném elmondani: a technikai alapok lerakását, a mozgások technikájának oktatását az ugróknál korán meg kell kezdeni, mint pl. a lendítéseket, amelyeket nem lehet elég korán megtanítani. Ilyen a magasugrásnál: a nyújtott lábas lendítés. Rudugrásnál nagyon sok betűzést, távolugrásnál a rövid és könnyű nekifutásból végzett, csak technikai mozgásokat. Javasolom, hogy nagyon korán meg kell kezdeni a technikai alapozást. Természetesen nem a teljes kiforrott technikát kell azonnal alkalmazni, de az alapvető és fontos mozzanatait már igen!

Nem ellentétes az sem, hogy a technikai alapok tanulásával egyidőben fejlesszük az ugróképességet.



A beszámoló után több hozzászólás hangzott el. Befejezésül Batory röviden az alábbiakat mondta:

A Hossalával való nézeteltérés abból ered, hogy a magyar bajnokság után külföldi meghívásnak kellett volna eleget tennie. De a magyar szakvezetés úgy döntött, hogy nem engedik el az EB miatt. Ezért neheztelt, edzéseit rendszertelenül folytatta.

Tenke Zoltán említette a gyorsaságot, melyet kissé elhanyagolunk. Ter-Ovaneszián könyvében az alábbiakat írja: első pillanatban úgy tűnik, hogy a távolugrásban nincs semmi bonyolult, de a dolog mégsem ilyen egyszerű! Multak az évek, megtanultam, hogyan kell 10.4-et futni 100 méteren, 2 métert ugrani magasba, de úgy tűnt, hogy még ez sem elég ahhoz, hogy 8 métert ugorjak távolba! Ehhez gyors lábak, ésszerű ugrótechnika kell. Majd a továbbiakban: maximálisan kihasználni a nekifutást, sebesség-vesztés nélkül áttérni nekifutásból elugrásba. Gyors elrugaszkodás, gyors elugrás, megőrizni az egyensúlyi helyzetet a repülés alatt és végül messze előre nyújtott lábbal földet érni.

Mindezt olyan ugró mondta el, aki sokszor ugrott 8 méteren felül.

.....

A bemelegítés szerepe az atlétikában

Mind a mai napig igen vitatott kérdés az atlétikában a bemelegítés kérdése.

Általában két ellentétes kérdéssel találkozunk. Az egyik felfogás a bemelegítés jelentőségét sokszor eltulozza és ezért mind a bemelegítés idejét, mind pedig intenzitását igen magas szintre emeli. Az ezzel teljesen ellentétes felfogás pedig a bemelegítésnek igen kis szerepet szán és ennek megfelelően kis intenzitású, rövid időtartamu, igen gyakran a passzív bemelegítésre korlátozódik.

Mint a későbbiekben rámutatunk, mind a két álláspont helytelen és jelentősen akadályozza az atlétát formája alapján várható teljesítmény elérésében.

A bemelegítés a gyakorlati tevékenység során alakult ki, abból a tapasztalatból, hogy közvetlenül a verseny előtt végrehajtott dobások, ugrások és futómozgások hatására az eredmények javulását figyelték meg.

Az atlétikai bemelegítés fejlődésére vonatkozólag megállapíthatjuk, hogy az párhuzamosan fejlődött az atlétikával, de viszonylag elmaradt az atlétikai versenyszámok technikai és edzésmódszertani fejlődésétől, és ez az elmaradás mind a mai napig fennáll.

Atlétikában a bemelegítést először az északi országokban, Svédországban, Finnországban alkalmazták, főleg a futók.

A verseny előtt könnyű futást és gimnasztikát végeztek. Ezután pedig rövid pihenőt tartottak, melyet követett a verseny. Minden esetben az eredmények javulását tapasztalták. A bemelegítés északi országokban történő elterjedése összefüggésben volt a hidegebb éghajlattal – szükséges volt az izmok átmelegítése – innen származik elnevezése is.

Az 1930-as évek kezdetén a németeknél is elterjedt. Kísérleteket végeztek a bemelegítés hatásainak megállapítására. Ezek a bemelegítések sablonosak, gépiesek voltak, de elmaradhatatlanul kötelezőek. Teljesen figyelmen kívül hagyták a bemelegítést befolyásoló számos tényezőt /időjárás, forma, alkat, stb/. Nem tettek különbséget verseny és edzés előtti bemelegítés között. A bemelegítés kedvező hatásainak felismerése együtt járt egy olyan törekvéssel, amely az atlétika minden területén a bemelegítés eltulozásához vezetett.

Az 1940-es évek elejétől az 1950-es évek végéig ez a helyzet változatlan volt. Az 1950-es években minden sportágban jelentős fejlődés indult meg, a fő cél az eddig elért eredmények tulszárnyalása volt.

E cél érdekében minden sportág, így az atlétika is, egyre nagyobb mértékben vette igénybe az orvostudományt, pszichológiát, biomechanikát, stb. Egyre nagyobb területet kapott a bemelegítés problémája is.

A különböző tudományágak bekapcsolása lehetővé teszi, hogy a gyakorlati tevékenység során kialakult bemelegítés kedvező hatásait ne csak magyarázni tudjuk, hanem a kísérleti eredmények felhasználásával igyekezzünk meghatározni az optimális bemelegítést.

Az optimális bemelegítés azt jelenti, hogy a szervezet előkészítése a fokozott megterheléséhez kis energiaveszteséggel - tehát viszonylag rövid ideig tartó bemelegítéssel is - teljes előkészítést eredményez.

A bemelegítés hatása egyes szervrendszerekre

a/ A bemelegítés hatása az izomrendszerre.

Az először alkalmazott tudatos bemelegítésnek az izomrendszerre kifejtett hatását ismerték csak. Napjainkban már közismert dolog, hogy hatása nem korlátozódik egyedül az izomrendszerre, de a bemelegítésnek továbbra is egyik alapvető feladata marad az izommunka megfelelő működési szintre állítása.

A bemelegítés hiányában izmaink merevek, modulataink pontatlanok és csak bizonyos idő múlva érik el a maximális teljesítőképességüket.

Milyen változásokat eredményez a bemelegítés a működő izmokban?

A bemelegítés hatására az izomzat és a test hőmérséklete is emelkedik, mely elősegíti a kémiai és fizikai folyamatok meggyorsulását, ami az atlétikai teljesítmény fokozásának feltétele.

A termelő hő hatására az izom hajszálerei kitágulnak és új hajszálerek nyílnak meg, tehát nagymértékben javul a működő izom oxigén és tápanyag ellátása.

Az izom bemelegítésének további előnyei is vannak. Az ugynevezett latencia /lappangási/ idő az izom hőmérsékletétől is függ. Az izom bemelegítése megrövidíti a lappangási időt, ez pedig azt jelenti, hogy inger hatására a vegyi folyamatok gyorsabban indulnak meg az izmokban. Hasonlóan kedvező hatást fejt ki az izom összehúzódás /kontrakciós hullám/ terjedési sebességére. Az izom bemelegítésének további előnye, hogy nagymértékben oszökkenti az izomsérülések számát.

b/ A bemelegítés hatása a vérkeringésre.

Az atlétikai bemelegítés másik fő feladata a keringési és légzőszervek előkészítése.

A vérkeringés maximális teljesítőképességét nem mindjárt a sporttevékenység kezdetén, hanem csak 1-4 perc múlva éri el.

Tehát a bemelegítéssel arra kell törekedni, hogy a légzéses vérkeringés átállása egy bizonyos mértékig már a bemelegítés folyamán megtörténjék és már egy magasabb teljesítményszintre áthangolt keringési rendszerrel kezdje meg a sportoló a versenyzést.

A szív teljesítményének növekedésével egyidejűleg fokozódik a tüdő munkája, ami igen döntő a szervezet oxigén-ellátása szempontjából. Ezért mondhatjuk azt, hogy a bemelegítés másik fő feladata a vérkeringés és a légzés előkészítése a magasabb sportteljesítményekhez. A bemelegítésnek ezen feladata különösen előtérbe kerül a közép- és hosszútávfutók versenyszámainál.

c/ A bemelegítés hatása az idegrendszerre.

Mind a mai napig bizonyos mértékig háttérbe szorul a bemelegítés legfőbb feladata, az idegrendszer előkészítése.

A pavlovi tanítások értelmében pedig a bemelegítés emberi szervezetre gyakorolt hatásának alapja elsősorban kortikálisan és csak ezután és ezen keresztül fejti ki hatását a humorális szabályzásra az izomra, vérkeringésre és a légzésre.

Már a bemelegítés előtt különböző versennyel kapcsolatos ingerek, az érzékszerveken keresztül a központi idegrendszerre hatnak és az így kialakult feltételes reflex hatására jönnek létre az egyes szervrendszerekben azok a változások, amelyek a bemelegítés szempontjából, illetve ha kicsinyített formában is, a bemelegítéssel azonos hatást váltanak ki.

A nyugalmi pulzusszám, a systolés vérnyomás magasabb a megszokottnál, a légzés szaporább, az oxigénfelvétel megnövekszik.

Ezt az állapotot rajtállapotnak hívjuk. Felmerülhet az a kérdés, hogy ha minden tevékenység nélkül csupán az idegrendszer szabályozó tevékenységének hatására a szervezet - ha lecsökkentett formában is - a bemelegítés állapotát mutatja, nem lehetne elhagyni a bemelegítést?

A tapasztalati megfigyelések, kísérleti eredmények azt bizonyítják, hogy szükség van aktív bemelegítésre, bár kétségtelen, hogy az úgynevezett rajtállapot a bemelegítés idejének és intenzitásának csökkenése irányában hat.

Ez azt jelenti, az atléták bemelegítésénél figyelemmel kell lenni, hogy a bemelegítés edzésre, vagy pedig versenyre történik-e.

Külföldi és néhány magyar élvonalbeli versenyző edzés előtti bemelegítését ha összehasonlítjuk a verseny előttivel, majdnem minden esetben a verseny előtti idejének, intenzitásának csökkenését láthatjuk.

Ennek tudományos magyarázatát a rajtállapot és az ezzel együtt lejátszódó jelenségek adják. Nyilvánvaló, hogy a rajtállapot szintjéről indulva, rövidebb ideig tartó mozgással is elérhető.

Ugyanakkor mozgás nélkül csupán az első és második jelzőrendszeren keresztül kiépített feltételes reflex-kapcsolatok nem biztosíthatják a teljes előkészültséget.

Mozgás-végrehajtásra van szükség két szempontból is:

1. A mozgás során keletkezett újabb ingerek /pl. hőmérséklet változása, nyomás változás, kémiai változások, izomfeszülésből beálló változás/ az u.n. interorreceptorokból kiindulva a központi idegrendszerbe jutnak. Az innen kiinduló válaszreakciók teszik lehetővé a szervezet teljes átállítódását a magasabb igénybevételhez. Ez mozgás nélkül nem érhető el.

2. A szervezet általános előkészítésén kívül a versenyszámra való speciális előkészítés is a bemelegítés feladata és ez kifejezetten az idegrendszerrel szemben támaszt követelményeket. Minél inkább elter az atlétikai versenyszám a természetes, velünk született mozgásoktól, annál nagyobb az idegrendszer szerepe.

Szükséges ugyanis a kiépített feltételes reflex-lánc bejáratása, megerősítése. Ilyen szempontból a futók helyzete a legkönnyebb, az ugróké és dobóké a legnehezebb. Érdekes megfigyeléseink vannak, hogy a régóta versenyzőknél, az úgynevezett rutinós versenyzőknél a speciális bemelegítés egy részének ideje lecsökken. Kevesebb ugrás vagy dobás is elegendő a feltételes reflex-lánc megerősítésére.

Összefoglalva: megállapíthatjuk, hogy a bemelegítés során végzett általános és speciális mozgások az idegrendszeren keresztül fejtik ki kedvező hatásukat. A bemelegítés hatására bekövetkező élettani változások visszavezethetők a központi idegrendszer megváltozott működésére. A bemelegítés kedvező hatását, tehát elsősorban a kéreg mozgató központjának készenléti állapotában kell keresni.

A vagtáfutók bemelegítése

A rövid ideig tartó maximális erő kifejtést igénylő versenyszám elsősorban az ideg- és a mozgató apparátust veszi igénybe és ennek megfelelően a bemelegítésnek is e szervrendszerek előkészítését kell szolgálnia. Ha vizsgáljuk a rövidtávúfutók bemelegítését az 50-es évektől napjainkig, meg kell állapítanunk, hogy a rövidtávúfutók verseny előtti bemelegítése lenyegesen változáson ment át.

Richard I. Miller "A bemelegítés elmélete és gyakorlata" c. 1951-ben megjelent munkájában összefoglalta az USA-ban eddig végzett fiziológiai kísérletek és gyakorlati vizsgálatok eredményeit és ezen kívül megszólaltatott 33 amerikai élsportoló atlétát bemelegítésük gyakorlatanyagáról, időtartamáról.

Vizsgálataiból kiderül, hogy valamennyi élvonalbeli amerikai gyorsfutó 30-60 percig melegített be az 50-es években. Pl.: Patton az 1948-as 200 m-es olimpiai bajnok általában 40 percig, egyes gátfutók pedig egy teljes óráig melegítettek.

Patton bemelegítésének gyakorlatanyag között pl. találunk 3-4 kör dzsoggolást váltakozó futással.

Ha a mai élvonalbeli sprinterek verseny előtti bemelegítését vizsgáljuk, azt tapasztaljuk, rövidült a bemelegítés ideje és csökkent intenzitása.

Ez a folyamat már a római olimpián megkezdődött és mind kifejezettebben mutatkozott meg a tokiói versenyeken. Az amerikai sprinterek egész rövid ideig tartó könnyű mozgásokat tartalmazó gyakorlatokat /könnyű szkip, lazító gimnasztika, stb./ és a bemelegítés passzív formái közül elsősorban a masszázst alkalmazták.

Mivel magyarázható a bemelegítés idejének csökkenése?

- Először is az a felismerés, hogy sprintszámoknál nem szükséges a vérkeringés és a légzés teljesítményének jelentős állítása. Tehát nincs szükség olyan nagymennyiségű mozgásingerre, amely a központi idegrendszerre hatna, hogy azon keresztül beindítsa a teljes idegi és humorális szabályozást.

- A sprintszámok bemelegítése idejének csökkenése irányába hat a futómozgás természetes jellege, ami a speciális bemelegítés idejét csökkenti. Ugyanis nincs különösebb szükség a mozgás végrehajtása szempontjából az idegpályák bejáratására.

- Nem utolsó sorban a bemelegítés idejének csökkenését eredményezi a passzív bemelegítési módok szélesebbkörű alkalmazása. Az atlétikában, így a sprintszámok bemelegítésénél is, egyre szélesebbkörű alkalmazást nyer az u.n. verseny előtti sportmasszázs. A verseny előtti masszázis kedvező hatásait - "ha azt mozgás előzte meg" - gyakorlati példák bizonyítják.

Le kell azonban szögeznünk, hogy egyedül a masszázsa, különböző helyi vérbőséget előidéző készítmények alkalmazásával kombinálva, sem tudja pótolni az előzetes mozgáson alapuló bemelegítést és csupán csak mint a bemelegítettség fokát emelő eljárásnak tekinthető.

Érdemes elgondolkozni azokon a kísérleti eredményeken – különösen azoknak, akik a passzív bemelegítési módot részesítik előnyben – amelyek az előzetes masszázs kifejezett kedvezőtlen hatásait bizonyítják, ha azt nem előzte meg mozgás /Assmusen, Böje/.

A versenyszám előtti masszázsnak könnyű, rövid ideig tartó és a versenyszám jellegétől függően specifikusnak kell lennie.

Szarkizom "Sportmasszázs" c. könyvében a vágtázók számára javasolja az alsó végtagok simítását, váltogatva erőteljes dörzsöléssel, a comb és alszár izmainak gyurását, a boka- és térdízület dörzsölését, a farizomzat ütögetését, a comb és ikerizmok rázogtatását. E művelet időtartama 5-10 perc.

Ezek után foglaljuk össze röviden a korszerű sprintbemelegítést.

A korszerű bemelegítésnél igénybe kell venni a bemelegítés aktív és passzív formáit. Az aktív bemelegítés időtartamát és intenzitását – legalábbis a látott és rendelkezésre álló adatok ismeretében – a legtöbb magyar sprinternél csökkenteni kellene.

Mivel számos tényező befolyásolja a bemelegítést /pl. a versenyző közérzete, időjárás, életkor, alkati sajátosságok, stb./, így minden versenyzőre érvényes bemelegítési gyakorlatanyagot nem lehet adni, csak általános elveket a helyes bemelegítésre. Ilyen mindeikre vonatkozó fontos követelmény: a fokozatosság.

Alacsony megterhelésből kiindulva fokozatosan haladni a nagyobb megterhelést jelentő mozgások felé, majd a bemelegítés végéhez közeledve fokozatosan csökkenteni a megterhelés mértékét. Erre azért van szükség, hogy legyen egy rövid időszak, amikor a szervezet megnyugszik a bemelegítettség kedvező hatásainak csökkenése, illetve megszűnése nélkül.

Itt kell röviden megemlítenünk, hogy mennyi ideig tart a bemelegítés hatása. Kresztovnyikov vizsgálatai szerint 4-5 perc akkor, ha a versenyző passzív módon pihen. Tovább fenntartható, ha a sportoló aktív mozgást végez, de ez akadályozza a szervezet megnyugvását. Ezért látszik célszerűnek az aktív mozgás befejezése után és a rajt közötti rövid időszakban alkalmazni könnyű, felrázó masszázst, ami lehetővé teszi a szervezet megnyugvását és a bemelegítettség teljes megőrzését.

A vágtázó verseny előtti bemelegítése – a fent említett elveknek megfelelően – a következő lehet:

- Lassu futás, váltakozó joggolással, szkippeléssel 400-600 m.

- Különleges gimnasztikai gyakorlatok, fő hangsúly a nyújtó és hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatokon. Kb. 4-5 perc.

- Futógyakorlatok: repülőfutás, 2 x kb. 60-80 m, egyik 70 %-os, a másik 80 %-os erővel; 2-3 rajtgyakorlat.

- Egész könnyű mozgás, vagy 4-5 perces masszázs. A teljes bemelegítési idő a rajtig, a masszázst is beleszámítva, nem több, mint 20-25 perc.

200-400 m-es futásnál a bemelegítés gyakorlatanyaga kiegészül a kanyarban végzett gyorsuló futással és rajttal. Különösen 400 méteren szükséges 1-2 100 méteres futás, ami lehetővé teszi a könnyed laza futás érzését.

Gátfutók bemelegítésénél az u.n. különleges gimnasztikai gyakorlatok erősebbek, hosszabb időtartamúak és a gátvételhez szükséges speciális, lazító és nyújtó-gyakorlatokat is tartalmazzák.

Nagy súlyt kell fektetni a rajtolásokra és ezt rögtön össze kell kapcsolni 2-3 gátvétellel. Tehát a gátfutásnál a bemelegítés ideje így hosszabb.

A bemelegítés bizonyos módosítása ajánlatos abban az esetben, ha a versenyző a selejtező futamból tovább jut és így kétszer, esetleg háromszor is kell indulnia egy versenynapon. Nem lenne helyes, ugyanazt a bemelegítést végezni a második futás előtt is. A selejtező futam és a döntő között általában 45-60 perc idő van. Helyes, ha ilyenkor a futó az idő egy részét fekve tölti úgy, hogy a lábak magasabban vannak, mint a törzs. A lábak magasabbra helyezésére nagy súlyt kell helyezni, mert ez megkönnyíti a lábakból a vér visszarámlását a szív felé.

A "2". bemelegítésnek mind ideje, mind erőssége lényegesen csökkentett. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy kb. az első bemelegítés idejének és intenzitásának a fele legyen.

Kísérleti eredmények alapján csak javasolni lehet az első futás után alkalmazott u.n. helyreállító masszázst. A helyreállító masszázs hatására az izommunka teljesítménygörbéje jelentősen emelkedik, s ez a futás szempontjából igen kedvező.

A közép- és hosszútávfutók bemelegítése

A közép- és hosszútávfutás eredményességét elsősorban a vérkeringési és légzőszervek működési szintje határozza meg.

Ezeknél az atlétikai versenyszámoknál a bemelegítés legfőbb feladata a vérkeringés, légzés előkészítése, mely a szervezet idegi és humorális szabályozásának beindításával érhető el.

A szervezet szabályozó mechanizmusának olyan szintű beindítása, ami a közép- és hosszútávfutáshoz szükséges, csak aktív mozgással lehetséges és ezért a közép- és hosszútávfutó számoknál csak passzív bemelegítési eljárások fel sem merülhetnek.

Az idegi és humorális szabályozás beindítása hosszabb időt vesz igénybe, ezért a közép- és hosszútávfutók bemelegítési ideje lényegesen hosszabb, mint a vágtafutóké. Az utóbbi időben ezeknél a versenyszámoknál is csökkent a bemelegítés ideje. A bemelegítés idejének csökkenése a közép- és hosszútávfutóknál elsősorban energia-óvási szempontokkal magyarázható.

Ismeretes, hogy minden izomtevékenység jelentős mértékben növeli az energiafogyasztást, illetve jelentős energiaveszteséggel jár.

Felmerül a kérdés, hogy mennyi ideig tartó és intenzitású bemelegítés ajánlatos közép- és hosszútávfutóknál?

Ugyanis a hosszú ideig tartó, nagy intenzitású bemelegítés komoly energiaveszteséget eredményezhet. A jelentős energiaveszteség következtében a versenyszám lefutásához már sokkal kisebb energiameennyiség áll a versenyző rendelkezésére. Közép- és különösen a hosszútávfutó versenyszámoknál, ahol a szervezet legtöbbször tartalék energiát is igénybe vesz, nem közömbös, hogy a bemelegítés milyen energiaveszteséget eredményez.

Legtöbbször a bemelegítés lényegesen nagyobb energiaveszteséggel jár, mint maga a versenytáv lefutása. Míg ez a jelenség természetes velejárója a vágtafutásoknak, - a rövid ideig tartó versenyszám alatt igen kicsiny az energiaveszteség és így a bemelegítés energiavesztesége esetleg sokszorosa a verseny energiaveszteségének - addig a közép- és hosszútávfutóknál ez komoly problémát jelent.

A hosszú ideig tartó versenyszámoknak megfelelően az energiaveszteség is növekszik a verseny alatt, de a verseny alatti energiaveszteségnél még nagyobb a bemelegítés energiavesztesége. Nem kétséges, hogy ez a jelenség kedvezőtlen a verseny kimenetele szempontjából.

Tehát a közép- és hosszútávfutóknál a fő cél a szervezet szabályozó mechanizmusának beindítása tulzott energiaveszteség nélkül.

Hogyan érhetjük ezt el?

Az energia "óvása" csakis a bemelegítés idejének és intenzitásának csökkentésével, illetve passzív bemelegítési eljárások nagyobb mértékű alkalmazásával érhető el. De vajon ez a csökkentett bemelegítés elegendő-e a szabályozó mechanizmus beindítására?

A gyakorlati megfigyelések azt bizonyítják, hogy lényegesen rövidebb ideig tartó mozgással is elérhető a vérkeringési és légzőszervek átállítása. Ehhez azonban szükséges a bemelegítés gyakorlatanyagának bizonyos változtatása.

Az 1930-40-es években találkoztunk olyan bemelegítéssel, mikor a bevezető futás hossza megegyezett a versenytáv hosszával, pl.: 5000 méteres verseny előtt 5000 m futás. Bár kétségtelen, hogy a bemelegítés elején végzett futás intenzitásának nagysága lényegesen kisebb volt a versenyfutáshoz viszonyítva, mégis az ilyen hosszú ideig tartó izomtevékenység tetemes energiaveszteséggel járt és a verseny lefutásához már sokkal kisebb energiameennyiség állt a versenyző rendelkezésére.

Az energia-óvásnak egyik eszköze lehet a bemelegítést bevezető futás hosszának rövidítése és a vérkeringés és légzőszervek megfelelő szintű átállítására rövid ideig tartó lényegesen nagyobb intenzitású futások alkalmazása. Bár a nagyobb intenzitású mozgás - egy bizonyos időegységet figyelembe véve - nagyobb energiaveszteséggel jár, de mivel lényegesen rövidebb ideig tart, a szervezet energiagazdálkodása szempontjából kedvezőbb.

Csakis az energia-óvással magyarázhatók azok a megfigyelések is, amit az utóbbi időben a magyar versenyzők és szakvezetők tapasztaltak. Sok külföldi versenyző csak akkor kezdte a bemelegítést, amikor a magyar versenyzők már annak a közepén jártak.

A közép- és hosszútávfutók bemelegítésével kapcsolatban röviden foglalkoznunk kell még az u.n. "kétszeri" bemelegítéssel. Ugyanis ha a verseny délután van, sokan délelőtt előzetes bemelegítést alkalmaznak és délutánra közvetlenül a verseny előtt újra bemelegitenek.

Élettanilag nem indokolt a kétszeri bemelegítés, hiszen, mint ismeretes, a bemelegítés teljes hatása 5-10 percig tart, több órai megszakitás után pedig hatása teljesen megszűnik, ugyanakkor több energiaveszteséggel jár. Bár kísérleti eredmények nem állnak rendelkezésünkre, de ha esetleg a kétszeri bemelegítés után jobb eredmények mutatkoznának, ez a hatás elsősorban pszichikai tényezőkkel magyarázható.

Összefoglalva: a közép- és hosszútávfutók bemelegítésének bizonyos időbeli lerövidítése tapasztalható, ami elsősorban energiaóvási szempontokat tükröz. Eredményesebbnek látszik egy rövidebb, intenzívebb, mint egy elnyújtott, hosszú ideig tartó, kisebb intenzitású bemelegítés. A rövidebb, intenzívebb bemelegítéssel is el lehet érni a vérkeringési és légzőszervek megfelelő szintű ellátását és az energiaveszteség kisebb lesz.

Ugrók és dobók bemelegítése

Az ugrások és dobások bonyolult, összetett mozgások eredményes végrehajtásához szükséges a jó ideg-izom koordináció! A bemelegítés fő feladata a kiépített feltételes reflex-lánc, az u.n. dinamikus sztereotíp bejáratása.

Az ugró és dobószámok bemelegítése újabb kérdéseket is felvet.

Míg a futószámoknál egy versenynapon legtöbbször csak egyszer vagy kétszer, sprint-számoknál esetleg háromszor fut a versenyző, addig egyes ugrószámoknál - a verseny alakulásától függően - többször, más ugró, vagy dobószámoknál 3, vagy igen gyakran 6-szor kell végrehajtani a mozgást. Az egyes kísérletek közötti váltakozó időtartamu szünetek alatt is meg kell őrizni a bemelegítettségi /optimális/ állapotot.

Különösen jelentős ez a probléma olyan esetekben, amikor az indulók száma nagy és az egyes kísérletek között igen hosszú a várakozási idő. Mind az ugrók, mind a dobók bemelegítésénél tapasztalható, hogy a bemelegítő ugrások és dobások száma lényegesen csökkent. Annak idején pl. a diszkoszvetés volt világcsúcstartója, Fith, 15-20 dobást végzett verseny előtt, az ugyancsak súlylökő világcsúcstartó Fonville is 10-15 percen keresztül könnyedén dobált, majd utána 3-4-et maximális erővel végzett.

Ezzel szemben a mai ugrók és dobók általában 3-6 ugrást vagy dobást végeznek a bemelegítés során.

A bemelegítő ugrások és dobások csökkenése kétségtelenül összefüggésben van a jobb edzettséggel, a biztosabb technikai tudással. Napjainkban elversenyzőknél a technikai végrehajtás annyira begyakorolt mozgásfolyamat, hogy a feltételes reflex-lánc megerősítésére, bejáratására a mozgás egyszeri-kétszeri végrehajtása is elegendő.

Ezt a feltevést alátámasztja az a megfigyelés is, hogy kezdő versenyzőknél lényegesen több ismétlés szükséges a koordinált mozgás kialakításához.

Ugyancsak a bemelegítő ugrások és dobások csökkenését eredményezte az a felismerés is, hogy a sokszori ismétlés - bár egy-egy dobás vagy ugrás végrehajtása rövid ideig tart - ha esetleg a versenyző nem is érzi, az izmok robbanékony rövid ideig tartó maximális erőki-fejtését kedvezőtlenül befolyásolja. A bemelegítő ugrások és dobások csökkenése általánosan tapasztalható, de hogy egyes versenyzők mennyit végeznek, azt egyénileg kell megállapítani és mindig figyelembe venni az állandóan változó tényezőket /pl.: forma, időjárás, stb./

Ugró- és dobószámok bemelegítésénél tehát bizonyos szempontból a speciális bemelegítés egy részének /dobások, ugrások/ csökkenése figyelhető meg. Másrészt a speciális gimnasztikai gyakorlatok - dobásokban - ugrásokban részt vevő izmok, ízületek átmozgatásának növekedése tapasztalható.

Az ugrószámok egy részének - hármassugrás, távolugrás, rudugrás - bemelegítésénél továbbra is nagy szerepe van a futómunkának. Általában az ugrók bemelegítése verseny előtt a következőképpen alakul:

könnyű laza futás, kb. 500-800 m,
10-15 perc általános és speciális gimnasztika,
3-4 repülő, 60-80 m,
rohamkimérés,
3-4 próbaugrás,
rövid, aktív pihenő, könnyű gyurás,
verseny.

Érdekes probléma a próbaugrások nagysága.

Ebben a kérdésben nagy eltérések tapasztalhatók. Vannak, akik maximális erőbefektetéssel, vagy viszonylag nagy magasságon hajtják végre a bemelegítő ugrásokat, mások pedig a könnyebb végrehajtásra törekednek.

Helyesebbnek látszik a könnyebb, "félerővel" történő végrehajtás, ezzel egyrészt csökken a sérülés veszélye, másrészt frissebb, pihentebb lesz az ugró, a verseny ugrásai alatt. Így nem adódhat elő az a helyzet, hogy a versenyző jobb eredményt ér el a bemelegítés alatt mint a versenyen.

A könnyed, illetve alacsonyabb magasságon végzett bemelegítő ugrások lélektanilag is indokoltabbak. A kezdeti sikeres mozgás-végrehajtás /ami alacsonyabb magasságon könnyebben lehetséges/, kedvezően befolyásolja a versenyző teljesítményét, ellenkező esetben gátlólag hat. A sikertelenség esetleg tulzott akarást, görcsös erőlködést eredményez és a versenyzőnek a későbbiekben semmi sem sikerül. Ilyen előzmények után már nagyon nehéz eredményesen szerepelni. Ez a megállapítás különösen érvényes a nagy ügyességet igénylő ugrószámokra: a magas- és rudugrásra.

Igen jelentős probléma az ügyességi számoknál az egyes kísérletek közötti szünetekben a bemelegítettségi állapot megőrzése. Hogy az atléta milyen tevékenységgel töltse ki az egyes kísérletek közötti szüneteket, azt több tényező is befolyásolja. Ilyen szempontból döntő befolyást gyakorol:

a versenyen indulók száma,
az időjárási viszonyok.

Abban az esetben, ha az indulók száma kevés, kedvezőek az időjárási viszonyok /25 fok feletti szélszáraz idő/, akkor a bemelegítettségi állapotának megtartása nem okoz különösebb gondot.

Ilyenkor a kísérlet végrehajtásával együttjáró mozgás elegendő arra, hogy a következő kísérletre a szervezet még megőrizze bemelegítettségét. Ebben az esetben a kísérlet közötti szüneteket nem kell aktív mozgással kitölteni. Helyes, ha a versenyző kényelmesen elhelyezkedve készül a következő kísérletre és a versenyre annyi figyelmet fordít, hogy tudja a verseny alakulását kísérlete megkezdése előtt. A versenytársak nézése lehetetlenné teszi a teljes ráhangoltsági állapot kialakítását és ezen kívül esetleg olyan érzelmekkel párosul /félelm, kishitőség, stb./, ami kedvezőtlenül befolyásolja a versenyző eredményét.

Jó időben több induló esetén a kísérletek közötti szünetek nagy részét ugyancsak kényelmes pihenő töltse ki, de helyes, ha 4-5 perccel a kísérlet megkezdése előtt a versenyző a dobásban, illetve az ugrásban a legdöntőbb szerepet játszó izmokat átmozgatja. Ez az átmozgatás mindig speciális jellegű legyen, pl.: diszkoszvetésnél törzsfordítás, szer nélküli mozgásvégrehajtás, távolugrásnál 2-3 lépés után felugrás, stb.

Lényegesen nagyobb probléma a bemelegítettégi állapot megőrzése sok induló és rossz idő esetében. Ilyenkor szükséges mind a passzív, mind az aktív bemelegítési eljárás alkalmazása a kísérletek közötti szünetekben. Fontos, hogy a versenyző lehetőleg szelvédtett helyet keressen és állandó könnyed mozgással próbálja megakadályozni az izom lehűlését.

Feltétlenül fel kell használni a különböző helyi vérbőséget előidéző bedörzsölő szereket, masszázssal kombinálva. A passzív bemelegítési eljárásokat a kísérlet megkezdése előtt 8-6 perccel a legjobb elkezdni és utána az így előkészített izmok "speciális bemozgatása" következhet.

Az ügyességi számok - és elsősorban az ugrószámok - bemelegítésére vonatkozó általános problémák után - röviden érintem a dobók bemelegítését.

Igen érdekes, hogy több, nemzetközileg is jól ismert dobó bemelegítési anyagából teljesen hiányzik a futómozgás és elsősorban az általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok, valamint kevés dobás szerepel programjukban. Ez a jelenség összefüggésben van a speciális munka előtérbe helyezésével. Ugyanis dobószámoknál - kivétel a gerelyhajítás - az eredményesség szempontjából a futásnak semmi szerepe nincs. Tehát ilyen elgondolásból kiindulva a dobók bemelegítésénél nincs szükség futómunkára. Kétségtelenül ebben az álláspontban sok helyes megállapítás található, de a kérdés eldöntése nem ilyen egyszerű.

Dobószámoknál is szükséges az izom bemelegítése, a működő izmok jobb vérellátása, ami alapvető feltétele a rövid ideig tartó nagy erő kifejtésnek.

Ezt figyelembe véve, tehát dobóknál is szükséges a vérkeringés élénkítése és ennek elérésére legjobbnak látszik a könnyű futás. A könnyű futás, ami egyrészt a működő izmok összehúzódása, másrészt a légzés fokozódása révén előálló negatív nyomás növekedésével megnöveli a vénás vérkinálatot, vagyis alapját képezi a vérkeringés megjavításának.

Speciális gimnasztika és a dobószámok mozgásvégrehajtásának feladata, hogy az így előállított vérbőséget, a működő, tehát elsősorban a dobásban részt vevő izmok felé irányítsa. Az elmondottakból következik, hogy a dobóatlétáknál is szükséges a rövid ideig tartó könnyű futás, ami alapját képezi megfelelő speciális gimnasztikával társulva a működő izmok jobb vérellátásának.

A dobószámok bemelegítésénél is fontos a bemelegítő dobások nagyságának meghatározása. Az erre vonatkozó megfigyelések lényegében megégyeznek az ugrók bemelegítésénél kifejtett megfigyelésekkel.

Nem helyes, ha a dobó maximális erő kifejtéssel hajtja végre a bemelegítő dobásokat. Számos nagy versenyző példája is bizonyítja, - pl. Conolly Rómában, Silvester Tokióban, stb. - a nagy bemelegítő dobások után a versenyeredmények már lényegesen rosszabbak voltak. Ezekben az esetekben az adott rövid időszak maximális teljesítőképességét a bemelegítés alatt éri el a versenyző és a versenyre már "ellőtte puskaporát".

Fontos, hogy a bemelegítő dobások nagyságában is érvényesüljön a fokozatosság. Az első két bemelegítő dobás legyen egészen könnyed, majd az ezt követő dobások nagysága fokozatosan növekedő, de ne haladja meg a versenyző maximális teljesítőképességének 80-90%-át. Az ilyen erőteljességgel végrehajtott dobások, egyrészt már lehetővé teszik a versenydobás /maximális erővel végzett dobás/ érzékelését, másrészt nem jár azzal a veszéllyel, hogy a versenyző a bemelegítés alatt érje el a legjobb eredményét.

Az utóbbi időben a dobóatléták is egyre inkább alkalmazzák a passzív bemelegítési eljárásokat. A bedörzsölő szerek, masszázs, sőt legújabb kísérleti eredmények azt bizonyítják, hogy a verseny előtti gőzfürdő, forró tüss, kedvezően befolyásolja a dobóeredményeket. /Kolodij O.: A fürdő szerepe a dobóatléták edzésében, Legkaja Atletika, 1965. 5.sz./

Figyelembe véve az eddig elmondottakat, a dobóknál a bemelegítés a következőképpen történhet:

könnyű rövid ideig tartó futás,
általános gimnasztika,
speciális gimnasztika,
roham-kimérés gerelyhajításnál,
3-4 könnyű dobás, 1-2 dobás 80 %-os erővel,
pihenő 5-8 perc, közben masszázs,
verseny.

Összefoglalva: Megállapíthatjuk, hogy jobb eredmények elérésére szükséges az optimális bemelegítés. Napjainkban a legtöbb atlétikai versenyszám bemelegítési idejének és intenzitásának csökkenése tapasztalható. E jelenség okait az egyes atlétikai versenyszámoknál részletesebben is tárgyaltuk.

Az utóbbi időben számos olyan törekvéssel is találkozunk, amelyek próbálják objektív mérési eljárásokkal megállapítani a bemelegítettégi állapotot /izomhőmérséklet mérés, pulzus, vérnyomás mérés, kézi dinamométerrel a kéz szorítóerejének mérése, stb/. Kétségtelenül ezek a vizsgálatok a jövőben nagymértékben hozzá fognak járulni a bemelegítés he-

lyes arányainak kialakításához /bemelegítés ideje, intenzitása/. A bemelegítést befolyásoló számos tényező /formaingadozás, pszichikus tényezők, rajtláz, időjárás, napszak/ miatt még akkor is, ha majd a bemelegítés objektív módszerekkel vizsgálható lesz, elengedhetetlenül szükséges, hogy az edző ismerje meg tanítványait.

Igen fontos az is, hogy az atléta - ismerve magát - edzőjével együtt a változó körülményeknek megfelelően alakítsa ki bemelegítésének helyes arányát.

Kovács Etele

a Testnev. Főiskola tanársegédje

A MEGYEI SZÖVETSÉGEK ÉLETÉBŐL

A Borsod Megyei Atlétikai Szövetség elnöksége megküldte a 31 oldalas, kimutatásokkal teletűzdelt évi beszámoló jelentését, melyet évi közgyűlésükön ismertettek. A már első lapozásra is nagy munkát sejtető táblázatok mögött érdekes számadatok rejtőznek. De közérdeklődésre tarthat számot a szöveges beszámoló nagyon sok aláhúzott fejezete is, mely híven tükrözi a megye atlétikai életét, végzett munkáját, bírálatot ad a múlttól és utat mutat a jövőben követendőről.

Lapunk hasábjain nem egyszer említettem már, hogy magyar viszonylatban csak ott él és fejlődik az atlétika, ahol lelkes sport-szerető aktívák dolgoznak, ahol a vezetés munkája tervszerű - és szinte hangnemben tárgyalnak a feladatokról. Ez a munka nem formális, itt tenni kell! A megválasztott szövetségi tisztségviselők csak akkor dolgozhatnak jól, ha együtt élnek a napi gondokkal, látják a feladatokat a sportpályán, a versenyeken, értékelni tudják az eredményeket, de nem hallgatják el a hibákat sem. Csak ott fejlődhet komoly atlétikai élet, ahol a vezetők, edzők és versenyzők összefognak, területükön közös akaráttal dolgoznak az atlétika fejlesztéséért, a jobb eredményekért, az új versenyzők bekapcsolásáért.

Ilyen, vagy hozzá hasonló munkát végezhettek a borsodmegyeiek, hiszen rövid két év alatt fejlődtek fel országos viszonylatban is az élvonalba. Új sportkörök nevei, új versenyzők eredményei kerültek a legjobbba közé. Minden pontversenyben komolyan kellett számolni részvételükkel, több fiatal saját nevelésű versenyzőt adtak a különböző válogatott kereteknek.

Az eredmények mögött komoly munka rejlik. Magam is több alkalommal voltam szemtanúja a borsodi atlétikai élet fejlettségének, a borsodmegyei vezetők komoly munkájának és a helyes szemlélettel nevelt versenyzők igazi harci versenykedvének.

Hogy ténylegesen mi áll az eredmények mögött, azt a beszámoló jól ismerteti:

Az 1966. évi jelentésüket az előző évi célkitűzések ismertetésével kezdték. Ezek: 1. a kollektív vezetés további erősítése, 2. a sportág tömegesítése, 3. a minőségi színvonal emelése, 4. az edzők továbbképzésének megszervezése, 5. a női válogatott csapatuk NB.I-ben maradása, 6. a férfi csapat visszakerülése az NB.I-be, 7. a Béke Kupa megnyerése, 8. az országos vidéki bajnokság megnyerése és végül 9. a versenyzők nevelése, a megyei válogatott jó közösségi szelleme kialakítása, a fegyelem megszilárdítása.

A feladatok főbb célkitűzéseit a TS-ek segítségével megoldották, melyben segítettek őket a vezetők, edzők, versenyzők egyaránt. Mint a jelentés említi: "Nagyszerű eredményeket értünk el 1966-ban és ez az év úgy fog bekerülni a megye sporttörténetébe, mint az eddigi egyik legeredményesebb esztendő."

"Tovább javult a kollektív vezetés elnökségünkben - folytatja a beszámoló. Megszerveztük az edzők továbbképzését 3 foglalkozáson. Lényegesen javultak a minőségi eredmények, amelyeket a felállított 103 csúcs jelez... Előre léptünk a nevelés területén is. A megyei válogatott tagjai között jó közösségi szellem alakult ki, megszilárdult a fegyelem is. Ennek köszönhetjük részben, hogy férfi válogatottunk visszakerült az NB.I-be."

A jelentés ezután az elnökség munkájával foglalkozik. Megállapítja, hogy munkájukat a kollektív vezetés szellemében végezték. Negyedévenként tartottak elnökségi üléseket, melyeken a közgyűlési beszámoló, a versenynaptár, a következő évi versenykiírások, az edzői továbbképzés, a válogatott keretek kérdése és a Borsodi Bányász atlétikai szakosztályának munkája szerepelt. Hat bizottság működött /versenybíró, minősítő, nyilvántartó, edző, ifjúsági és fegyelmi/, melyek közül különösen a versenybírói, edzői és nyilvántartó bizottság munkáját kell kiemelni.

A szakfelügyeletet Ablonczy Bertalan végezte, akinek jó munkája nagyban segítette a fejlődést. Az elnökség tagjai közül Dombóvári Károly főtitkár fejtett ki legtöbbet a sportág fejlesztéséért. Versenyzőik jelentős minőségi fejlődését az edzők javuló munkájának, a megyei válogatott keretek részére tartott miskolci és ózdi megbeszélésnek, a versenyek előtti értekezleteknek, a kelendő időben történő értesítéseknek, a legjobban szereplő férfi és női versenyzők díjazásának, és a legjobb sportegyesület legeredményesebb edző, legeredményesebb női és férfi versenyző számára kiírt versenynek tulajdonítják!

Figyelemmel kísérték az edzők munkáját, és ahol jónak találták, ott javaslatot tettek illetményük emelésére.

Versenyzőik legjobb eredményeinek felsorolása után ismertetik azt a 9 versenyzőt

Versenyzőink legjobb eredményeinek felsorolása után ismertetik azt a 9 versenyzőt /Tóth Gyula, Stoll Lóránd, Papp Margit, Faragó János, Nyitrai Zsuzsa, Kőrösi János, Kovács Ilona, Tóth Kálmán, Topor Béla/, aki külföldön szerepelt. A megyei férfi válogatott megnyerte az Országos Vidéki Bajnokság

pontversenyét, a női csapat pedig második lett egy ponttal, mert Papp Margit az NSZK-ban, Fazekas Katalin pedig Tatán volt. Megnyerték a Béke Kupa döntőjét Baranya és Csongrád megye előtt. Az NB.I.-ben női csapatunk hatodik helyen végzett, közben legyőzte a Szombathelyi Haladást, Szolnok megyét, sőt a TFSE-t is.

Nőtt a minősített versenyzők száma. 1965-ben 688-cal szemben 725-öt minősítettek. Ezen belül a III. osztályu szintűek terhére emelkedett a magasabb minősítésűek száma: nőknél: az I. osztályu 2 helyett 6, II. osztályu 20 helyett 24, serdülőknél 128 helyett 158 volt, viszont III. osztályban a 125-ből 115 lett. Férfiaknál maradt a 2 érdemes szintű, I. osztályban 10 helyett 12, II. osztályban 38 helyett 46, III. osztályban 141-ről 129-re csökkent, viszont serdülőknél 222-ről 233-ra nőtt a minősítettek száma.

A 103 új csucsból a női felnőtt versenyzők 24-et, a női ifjúságiak 27-et, a férfi felnőttek 32-t, a férfi ifjúságiak pedig 10-et értek el.

Ez, egyesületekre átszámítva, a következő: DVTK 34, Ózdi Kohász 34, Ormosb. Bányász 21, MEAFK 7, MVSC 5, megyei válogatott 2. Legtöbbször Nyitrai Zsuzsa javított csucst, 25-ször, Papp Margit 18-szor, Kiss Mária 12-szer, Tóth Gyula 11-szer szerepel a csucsjavítók között. Legtöbb csucst Papp Margit tartja /8/, férfiaknál pedig Stoll Lóránd /11/. Még 8, felszabadulás előtti csucst nem sikerült megdönteni: férfi 100, 200, 300, gerely, távol ötös-, gerely ötös-, súly ötös csapat és férfi ifjúsági 1000 m akadályfutásban.

Komoly fejlődés látható az átlagokból. Nőknél 11 versenyszámban minden jobb az ötös átlag az előbbi évinél, a 10-es átlagok 9 versenyszámban, a 20-as átlagok 8-ban jobbak. Elmaradt versenyszámuk a 200, 400, 800, 80 gát, gerely, magas és ötpróba. Férfiaknál az ötös átlag 20 versenyszámból 14-ben, a tízes 17 számban, a huszas pedig 12-ben jobb, mint az előző évi átlag. Elmaradt versenyszámok: 800, 5000, 10 000, 3000 akadály, magas, hármas, diszkosz, öt- és tízpróba.

A tömegesítés érdekében versenyt irtak ki a legjobb sportegyesület részére, továbbá tiszteletdíjat a 3 legeredményesebb edző számára. Ugyancsak versenyt irtak ki a legeredményesebben szereplő 3-3 férfi és női versenyző részére is.

A sportegyesületek közötti versenyben első lett az Ózdi Kohász 942 ponttal, második a DVTK 923, harmadik pedig az MVSC 457-el. Legeredményesebb edző Felföldi Ferenc OKSE 415 ponttal, második Kobold Károly DVTK 392, harmadik Szentgyörgyi János Ormosb. Bányász 353 ponttal. Legeredményesebb versenyző nőknél Nyitrai Zsuzsa DVTK 217 ponttal, második Papp Margit Ormosb. Bányász 144, harmadik Kiss Mária OKSE 115-el, a férfiaknál: első Tóth Gyula OKSE 145, második Raáb Tibor DVTK 66, harmadik Encsi István OKSE 64 ponttal.

Megemlíti a jelentés, hogy Papp Margit harmadik lett a Magyar Ifjúság és a Televízió által meghirdetett "Az év ifjúsági sportolója" versenyében.

Az egyes szakosztályok munkájának értékelését az alábbiakban hozták nyilvánosságra:

"A DVTK továbbra is tartja vezető helyét. A legtöbb megyei válogatottat a DVTK adta. Értékelésünk szerint az atlétikai szakosztályban fejlődés következett be az előző évhez viszonyítva. A versenyzők viszonya és fegyelme a megyei válogatottban jó irányban változott. Véleményünk szerint kevés a női versenyzők száma, versenyzőik nem vesznek részt minden megyei bajnokságon. További fejlődés érdekében erősíteni kell a szakosztályi vezetést".

"Jelentős fejlődés következett be az OKSE-nél. Ezt bizonyítják a már elmondott adatok is. Megyénkben a legjobb szellem az OKSE atlétikai szakosztályában van. Az edzővel történt megerősítés következtében úgy látjuk, hogy töretlen lesz a további fejlődés. Az eredmény eléréséhez nagy mértékben hozzájárult Kónya Kálmán sporttárs lelkes munkája, melynek elismeréseként 1966. november 7-én megkapta a Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója kitüntetést".

"Ugyancsak jelentős fejlődés következett be az Ormosbányai Bányásznál, mely kizárólag Szentgyörgyi János sporttársnak köszönhető. Ő nevelte Papp Margitot... Elkerülésével azonban legeredményesebb versenyzőjüket veszítették el, ezért egy időre visszaesés fog bekövetkezni".

Fejlődött a szikszói gimnázium is. Ezt jelzi a férfi serdülő bajnokságon szerzett I. és a női serdülőknél elért II. helyezések.

A Miskolci Sportiskola jó munkáját dícséri Kozma József országos serdülő bajnoksága, továbbá Fazekas Katalin II. osztályu bajnoksága, valamint a megyei bajnokságon elért 13 db I., 11 db II. és 11 db. III. helyezések.

Némileg javulat a MEAFK atlétikai szakosztálya. Több versenyzőjük van, akikre a megyei válogatottban számítottunk.

Visszaesés tapasztalható azonban az MVSC-nél. Ennek oka, hogy a dobóedző Hevesi sporttárs elkerült az MVSC-től. Azonban Horváth és Novák edzősporttársak munkája révén egy-két éven belül meg kell erősödniük, különösen női vonalon.

Ugyancsak visszafejlődés tapasztalható a Borsodi Bányásznál, Kazincbarcikán, Sárospatakon, Sátoraljaujhelyen. Több szakosztályban nincs változás az előző évihez képest.

349 versenybíró tartottak nyilván, akiknek mintegy 40 %-a működött rendszeresen. Közülük 8-an szerepeltek a budapesti EB-n.

Hiányosság mutatkozott a tömegesítésben, az utánpótlás biztosításában. Az egyesületeknek nem jó a kapcsolatuk az általános és középiskolákkal. Gyengén szerepeltünk az uttörő olimpián. Itt elsősorban az Uttörő Szövetség és az Iskolai Bizottság segítségével kell számítani. De a sportegyesületeknek is több tehetséges általános és középiskolással kell foglalkozniuk.

A diósgyőri és ózdi sportiskolák még nem nyújtották azt, amit várni lehet tőlük.

Több versenyzőnknek nem jó a versenyhez való viszonya. Probléma mutatkozik egyes

szakosztályok irányításában és rendszeres szakosztályi életében. Pedig itt lehet nevelni a versenyzőket, lehet javítani a közösségi szellemet.

Megyei szinten minden támogatást megkapnak. Járási szinten azonban nem foglalkoznak vele úgy, ahogyan kellene. Több járásban gyengén működik a Szövetség, nem rendeznek járási bajnokságokat, a versenyzők nem indulnak a megyei bajnokságokon. Pedig versenyzés nélkül nincs fejlődés.

Egyes edzők sem nyújtják azt, amit kellene. Különösen az iskolai szakosztályoknál látható ilyen jelenség.

Mutatkoztak hibák egyes versenyek rendezése körül is. Ezekből okultunk és majd felszámoljuk.

Az 1967. évi célkitűzések és feladatok

Nem szabad elbizakodni az 1966. évi sikerek miatt. Oda kell hatni, hogy 2-3 versenyzőnk kikerülhessen a mexikói olimpiára. Növelni kell az országos bajnokságon elért helyezések számát.

Női és férfi csapatunknak bent kell maradni az NB.I-ben, mely nem is lesz könnyű, mert az idén 2-2 kieső lesz. A Béke Kupában külön értékelik majd a férfi és női eredményeket. Legalább az egyiket meg kell nyernünk. Az országos vidéki bajnokságot nem megyei szinten rendezik, hanem az egyesületek vesznek rajta részt. El kell érni, hogy legalább ugyanannyi helyezést szerezzenek a versenyzők, mint az elmúlt évben. El kell érni, hogy a DVTK és az OKSE legyen a legjobb vidéki szakosztály. Színvonalasabbá kell tenni a megyei bajnokságokat. Ezzel a feladattal külön felelősöket bízunk meg.

A tömegesítés és az utánpótlás biztosítása miatt jobb kapcsolatot kell kiépíteni az iskolákkal, rendszeresebben kell foglalkozni a feltűnő tehetségekkel. Több versenyt kell rendezni a serdülő "B" kategória részére.

Be kell indítani a versenybírói továbbképzést, tovább kell folytatni a versenyzők nevelését a közösségi szellemben, a fegyelemben, a sportszerű magatartásban, a hazaszeretben, munkában és tanulásban. Nevelni kell őket arra, hogy vegyék meg a megilletetést a megyei válogatottságot.

Mindezek jobb szakosztályi irányító munkát, helyesebb szakosztályi életet, korszerűbb és tervszerűbb edzői munkát kívánnak. De rendszeresebb és keményebb edzéseket, állhatatosságot, akarást, küzdeni tudást és bizonyos lemondást kérünk versenyzőinktől is.

Ismét kiirjuk a legjobb és legeredményesebb sportolók és sportkörök jutalmazását, bizonyos módosított pontozás alapján.

Mindezek megnövelik a feladatokat, ezért kérni fogjuk elnökségünk létszámának 2 taggal való felemelését."

A beszámoló végül az alábbiakat mondja:

"Az értékeléshez az is hozzá tartozik, hogy a megyei TS megadta részünkre a szükséges erkölcsi és anyagi támogatást, segítséget nyújtott problémáink megoldásában. A megyei TS is értékelte az 1966-ban elért eredményeinket és ennek jeléül hozzájárult ahhoz, hogy az elmúlt év novemberében évzáró vacsorát rendezhessünk a vezetők, ed-

zők, női és férfi megyei válogatottak tagjai részére, melyen megjelenésével megtisztelt bennünket Papp Gazsi Imre elvtárs, a megyei TS elnöke és Németh Imre elvtárs, a MASZ elnöke is. Amikor elnökségünk nevében megköszönöm Papp Gazsi Imre elvtárs és a megyei TS elnökségének, a megyei TS minden függetlenített munkatársának erkölcsi és anyagi segítségét, az a kérésünk, hogy az anyagi lehetőségeket figyelembe véve, még nagyobb támogatást nyújtsanak az atlétika fejlesztéséhez, melynek ellenében ígéretet teszünk a még nagyobb eredményekre.

A MASZ elnökségének köszönjük az ügyvezető elnökségi és elnökségi ülésekről rendszeresen küldött jegyzőkönyveket. Ezekből nagyon jól tudunk tájékozódni az atlétika helyzetéről és a jegyzőkönyvekben foglaltak egy részét fel tudjuk használni munkánkban.

Eredményeinket a vezetők, edzők és versenyzők közreműködésével, közös összefogással érték el. Ezért itt mondom most közszóvet elnökségünk tagjainak, szakfelügyelőknek, minden vezetőnek, edzőnek, versenybíróknak és versenyzőknek, akiknek valami közük volt az eredmények eléréséhez. Kérem sporttársaimat arra, hogy az atlétika szeretetétől áthatva, közös munkával, lelkesedéssel és akarással munkálkodjunk megyénk atlétikai életének további fellendítésén, melyhez elnökségünk nevében mindannyiunknak jó egészséget és sok sikert kívánok az új esztendőben".

000

Ime a beszámoló rövid összefoglalója. Sajnos, helyszűke miatt nem tudtam mindenre kitérni, ismertetni a statisztikákat, de így is látható, hogy egy évi jelentésnek mennyi mindenre ki kell terjednie, milyen tárgyilagosan kell itélnie és milyen józanul kell a jövőbe néznie.

Látszik, hogy a beszámoló összeállítása lelkiismeretes munkát követelt. Látszik, hogy bevonták a vezetésben közreműködőket, a helyzetet jól ismerőket. Réalisan értékelték a múlt évet, rámutattak a jó és rossz dolgokra és építő szándékkal vetették fel a kijavítandó problémákat.

Az ilyen munka nem könnyű. Nem könnyű azért sem, mert a tárgyilagosság mellett feltétlenül a segítőszándék érvényesül benne. Megmondja az igazat, minden szépítés nélkül rávilágít a hibákra és nincs benne semmi személyeskedés.

Éppen ezért találtam alkalmasnak a nyilvános közlését. Lesznek megyék, vagy voltak is a múltban, melyek hasonló, vagy talán még jobb beszámolót is készítettek, de feltétlenül tanulságos azok részére, akik nem láttak hasonlót. Használják fel, szerezzenek tapasztalatot belőle és dolgozzanak ezek szerint.

Borsod megye Szövetsége példát mutatott eredményekben és vezetésben egyaránt. Munkájukat csak dicséret illeti.

FarkasPál



A versenyszabályok módosítása

A Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség /NAASZ/ - amelynek a Magyar Atlétikai Szövetség is tagja - kétévenként összeülő kongresszusa többek között foglalkozik az alap- és versenyszabályok időszerű módosításával. Módosításokat a tagszövetségek vagy a NAASZ vezetői javasolhatnak, amelyek a szakbizottságok véleményezésével kerül a Kongresszus elé. A legutóbbi budapesti Kongresszuson is számos alap- és versenyszabály-módosítást fogadott el. Ezek 1967. május 1-től kötelező erejűek a NAASZ rendezvényein és a nemzetközi eseményeken, amelyeket tudvalévően csak a NAASZ szabályai szerint szabad lebonyolítani.

A Magyar Atlétikai Szövetség, mely a NAASZ szabályait a hazai versenyeken is alkalmazza, ezen módosításokat a fenti időponttól rendezett versenyekre kötelezően elrendeli.

A módosítások, amelyek ebben az évben megjelenő új szabálykönyvben már részletesen benne lesznek a következők:

A főindító mellé egy vagy több visszahívó indítót lehet beállítani. Ezek feladata a rajt szabályosságának elbírálása. Ebben a tekintetben az indítóval azonos jogokat élveznek. A visszahívó indító is pisztolylovással jelzi, ha szerinte a rajt szabálytalan volt és figyelmeztetheti a vétkes versenyzőt. A főindító és a visszahívó indító egy hibás rajt esetében más-más versenyzőt is találhat vétkesnek és mindegyik az általa hibásnak ítélt versenyzőt figyelmeztetheti.

Ugrószámoknál a kísérlet elvégzésére a rendelkezésre álló időt korlátozzák:

magasugrás, távolugrás, hármassugrás esetében 2 perc,

rudugrás esetében 3 perc.

A versenybíróknak közölni kell a versenyzővel, hogy a kísérlet végrehajtására kiszabott idő mikor kezdődik. Aki az előírt időn belül nem kezdi meg kísérletét, elveszti jogát attól a kísérlettől.

Új szabály az összetett versenyeknél:

"A 100, 200, 400 méteres síkfutásban, a 80 méteres és a 110 méteres gátfutásban a versenyzőket a versenybírók csoportokba sorolja oly módon, hogy lehetőleg három vagy több, de kettőnél semmi esetre sem kevesebb versenyző induljon egy csoportban. Az ötfutásban 200 méteres síkfutásban egy csoportot úgy kell kialakítani, hogy abba a négy szám után vezető versenyzők kerüljenek. 1500 méteres síkfutásban csoportonként öt vagy több versenyző indulhat; egy csoportot úgy kell kialakítani, hogy abba a kilenc szám után vezető versenyzők kerüljenek. A versenybírók elnökének joga van a csoportokat megváltoztatni, ha annak szükségességét látja."

Új szabály az országúti versenyeknél:

"Országúti versenyeknél a pályát az ut szegélyétől 1 méterre, a verseny irányában fel kell mérni. A felmérés helyességének igazolását egy hivatalos termérőnek kell végezni. Az ellenőrzéshez ajánlatos egy pontos kerületű kereket használni, melynek fordulatait jegyzőkönyvben kell rögzíteni. A felméréshez használt kerék sebessége nem lehet

több, mint 5 km óránként. A jegyzőnek legalább 1 km-es szakaszon meg kell győződnie mérőszalaggal történő utánméréssel a kerékel történő mérés pontosságáról".

110 méteres gátfutásnál a szél erősségét 10 mp helyett 15 mp időtartamig kell mérni /Ezek szerint a Népstadionban lévő Cantabrian szélmérőről gátfutásnál nem lehet közvetlenül leolvasni az eredményt. Átszámitási táblát kell használni!/.

A kimért pályás futásoknál a futósáv szélessége minimum 122 cm, maximum 125 lehet.

Kiegészítés az akadályfutáshoz:

"A vizesárok alját a sekélyebb végétől kezdődően, 366 cm szélességben és legalább 250 cm hosszúságban, legalább 3 cm vastag puha anyaggal kell borítani."

Módosítás a maratoni futásnál:

"A rendezőknek gondoskodniuk kell frissítő és mosdó állomások felállításáról. Az első frissítőállomást kb. 11 km-nél, majd a továbbiakban 5 km-enként kell elhelyezni."

Kiegészítés a dobószámokhoz:

"Tilos bármilyen eszköz - akár két vagy több ujj egymáshoz kötése - amely valamilyen módon segítheti a versenyzőt a dobás végrehajtásában. Lehet kötés a kézen vagy a csuklón, ha az orvos által bizonyíthatóan sérülés, seb takarása szükséges".

Változások a rudugrásnál:

"A lécsáv hossza 4 méter és 4.30 méter között van. A két mérce közötti távolság nem lehet 3.98 méternél kevesebb és 4.28 méternél hosszabb. A lécsáv legnagyobb súlya 2.15 kg lehet".

Változtak a rudugró szekrény méretei. A régi szekrények azonban további rendelkezésséggel használhatók. A későbbiek folyamán az új szekrény rajzát közölni fogjuk.

"A rud alsó végén egy kb. 30 cm-es szakaszon védőkötelet lehet alkalmazni, hogy csökkentsék a rud rongálódásának veszélye, amely a letűzéséskor a szekrényhez érés miatt áll fenn.

Új szabály:

"Kalapácsvetésnél és diszkoszvetésnél a nézők, a versenybírók és a versenyzők biztonságának megóvására védőrácsot kell alkalmazni. A védőrács C formájú, ívelt részén átmérője 7 méter, a nyílás, amelyen keresztül a dobás történik, 5 méter. A rács magassága nem lehet kevesebb mint 3.35 méter, de lehetőség szerint legalább 4 méter legyen. /Véleményünk szerint a fenti védőrácsok előállítása anyagi okok miatt hosszabb időt igényel. Ezért a dobószámoknál a meglevő berendezések használata mellett a legkörülményesebb versenyrendezéssel kell a biztonságos körülményeket megvalósítani./

A most készülő új szabálykönyv több, értelmezésbeli módosítást tartalmaz. Ezek közül feltétlenül meg kell említeni azt az ügyességi versenyszámokra vonatkozó módosítást, amelyet már a tokiói Kongresszuson elfogadtak.

"Hatnál több induló esetén valamennyi versenyzőnek három kísérlethez van joga, a legjobb hat és a hatodik helyen holtverseny-

ben lévők további három kísérletet tehetnek. Hat, vagy annál kevesebb induló esetén valamennyi versenyzőnek hat kísérlethez van joga".

A fentiek szerint megszűnt az a korlátozás, hogy akinek az első három kísérlete közül nincs érvényes kísérlete, az a döntőben nem indulhat.

Mindszenti János
Mátraházi Imre

„Startapátia” és harckészség

Az atléta verseny előtti pszichikai állapota sokban meghatározza szereplésének sikerét. Az érzelmi emelkedettség, az összeszedettség, a saját erőbe vetett hit – a sportoló harckészségének jelei – pszichikumának állandóságáról tanuskodnak. A közömbösség, a harcról való lemondás megjelenése a verseny elején, amikor még nyoma sincs a fáradtsagnak, az önuralom elvesztése a feszült pillanatokban – a pszichológiai felkészültség hiányosságait jelzik.

A versenyre való pszichológiai felkészítés szorosan kapcsolatos a sportoló egészségi szintjével és első esetben mint harckészségi állapot, a másodikban mint "startközömbösség" jelentkezik.

A sport gyakorlatában nem kevés olyan eset ismeretes, amikor egy kevésbé edzett sportoló győzelmét aratott jobban felkészített ellenfelén. Csak a pszichológiai felkészítés hiányos voltára lehet visszavezetni egyes atléták magasfoku eredményességét a hazai versenyeken és a képességeikhez mérten sokkal alacsonyabbrendű szereplést a nemzetközi találkozók. Látható, hogy a sportoló versenyre való pszichológiai felkészültségét nem lehet magától értetődően csak az erőnléti versenyformától függőnek tekinteni.

Álljunk meg részletesebben néhány kérdésnél, melyek az atléta idegenergiajának megőrzésére vonatkoznak a döntő versenyek előtt és kapcsolatosak az ilyen versenyekre való pszichológiai beállítottsággal. A fontos versenyekre való előkészítés azzal kezdődik, hogy a sportoló elhatarozza, kiharcolja az azokon való részvétel jogát. Ennek a célnak elérése nem ritkán hosszadalmas edzőmunkával és válogató versenyek során való részvétellel jár együtt. Ez az időszak az első, előkészítő szakasz a sportoló pszichológiai felkészítésében a jövőre.

A város, a köztársaság vagy ország csapatába való bekerülés után a sportolónak fokozott fontosságú szakasz következik, melynek célja a jövőre szereplés sikerességének biztosítása. Itt egyidejűleg két indíték hat: az első – "fel kell mutatnom egy bizonyos eredményt és le kell győznom bizonyos kiválóságokat", a második – "vajon meg tudom-e mindezt csinálni?" A versenyársak megközelítően azonos képességei, az elkövetkezendő sportharc kimenetelének bizonytalansága, a vereségtől való félelem eleven hatást gyakorol a sportoló idegrendszerére. Fiziológiai szemléletből a körülmények ilyenféle befolyását mint külső gátlást fogják fel. "Annak, amit pszichológiai félelemnek, gyávaságnak, bátortalanságnak neveznek, fiziológiai táptalaja a nagyagy-féltekék gátlásos állapota és a passzív-védekező reflexek különböző fokait mutatja." /I.P.Pavlov/

Szemmel látható, hogy a gátlás állandó gócanak létrejötté is előidézi a "starta-

pátia", mint a csökkent munkaképesség pszichikai állapota keletkezését.

A negatív érzelem – a félelem, a saját erőbe vetett hit hiánya – leküzdése a pszichikai légkörnek a passzív-védekező reakcióforrásokból való kikapcsolódása útján kell, hogy végbemenjen. Ilyen források lehetnek: bizonytalanság, hogy meg tudja-e őrizni a jó formát a szükséges pillanatig, túlságosan felfokozott versenybeállítottság, közelmúltbeli vereség az egyik eljövendő ellenféltől.

Nagy jelentősége van itt az elvégzett munka helyesen történő számbavételének, a végbement minőségi változások boncolgatásának. Az ellenőrző számítások rendszeres folytatása lehetővé teszi, hogy a sportoló pontos képet kapjon szervezetének működési állapotáról. Az edző-pedagógus véleménye, szava az edzettség állapotának értékelésében szintén erős pszichikai hatást gyakorol a sportolóra. A pedagógus személyes tekintélye, tanítványainak erejébe helyezett bizalma adja az előfeltételeket ahhoz, a fenntartás nélküli hithez, melyet a sportoló az általa elfogadott edzésrendszere helyessége iránt érez.

A versenybeállítottság a sportoló lehetőségeinek valós értékeléséből kell kiinduljon, nem kell ezt a mozgásritmus időben történő átalakítása és a megszokott technika elé helyezni. A fiatalság szereplését különösen befolyásolja és fejlődésüket visszatartja a "bajnokok legyőzhetetlenségének hipnózisa". Megemlített egy esetet, amely az egyik országos atlétikai bajnokságon történt.

A 100 méteres síkfutás előfutámban indult egy "a sport mestere" címet elért versenyző és egy fiatal sprinter, aki a bajnokság előtt néhány nappal kitűnő eredményt ért el. Természetes, hogy az előbilinek nem volt miért teljes erőbedobással futni az előfutamban, ezért mivel jól rajtolt, az egész távon könnyedén futott, csak arra ügyelt, hogy elsőnek érjen célba és ezzel biztosítsa magának a középfutamba jutást. A fiatal sprinter mellette futott és oldalról úgy tűnt, hogy a két sportoló láthatatlan szállal van összekötve. Az újonc nem tudott idősebb társa ritmusából kitörni és bár jelentéktelen hátránnyal, de másodiknak ért célba. A középfutamban kevésbé ismert futókkal indult együtt és szabadabbnak érezte magát, meg tudta ismételni legjobb eredményét.

Hogyan kell az atlétáknak készülniük a versenyre?

Itt kell beszélni a versenyekre való pszichológiai felkészítés szükségességéről, melyet sportkörökben képtelenek "behango-lásnak" neveznek.

Ime N.Polityko, "a sport mestere" címet elért sportoló szavai arról, hogyan érzí

magát a fontos versenyre való behangolás időszakában:

"Néhány nappal a verseny előtt, de különösen az előtte való este arra töreksem, hogy minden figyelmemet belső állapomra összpontosítsam. A külső környezet és az események másodlagossá válnak. Gondolatban mintegy tanulmányozom magam, megállapítom versenyképességem. Azután emlékezetemben felidéződnek legsikeresebb, csúcst hozó szerepléseim képei és erőm megfeszítésével állandóan közelíteni, asszociálni töreksem a jelenlegi belső állapotomat az akkorihoz. Nagy belső elmélyülést különösen a stadionban tapasztalok a verseny előtti melegítés perceiben, amikor pszichológiai beállítottságom legfőbb jellemzője az ismert sportagresszivitás."

Az ilyen beállítottság fiziológiai mechanizmusa alapján áll a sportoló központi idegrendszerében az előkészítő működés megerősödése. Az akarati tevékenység eredménye folytán a sportolónak sikerül a dolgozó izomcsoportok működési állapotát a maximális eredményességig fokozni, megalakítani a mozgáskoordináció olyan szintjét, amelyen az a rekorderedményeknél volt. Az ösztönöző akarati felhangolás növeli a sportoló mozgékonyágát, erejének felhalmozását, összegyűjtését idézi elő. A szervezetben végbe menő fiziológiai változások meghatározzák a sportoló pszichológiai állapotát, érzelmeit.

A verseny az akarat, az idegek és a jellemek harca. A szereplés folyamatában a sportolónak képesnek kell lennie a legcélszerűbb döntések meghozatalára, melyek a szereplés taktikai képét határozzák meg, a melegítés erősségét és hosszúságát, az ugrásoknál vagy dobásoknál a roham kimérését, a futásban a hajrá hosszúságát és elkezdésének pillanatát és így tovább. A jól felkészített atléta előtt is elég gyakran ott áll a lehetőségek időben való megvalósításának s ereje jól meggondolt beosztásának feladata.

Különösen élesen bukkan fel ez a probléma a válogató versenyeken. Természetes, hogy a sportoló, aki továbbjutásra pályázik, igyekszik reggel megőrizni "frissességét" a döntő versenyek számára. Azonban ha ezt úgy próbálja véghezvinni, hogy a melegítésben csökkenti a fiziológiai erő kifejtést, ahogyan ez még a kiváló sportolónál is előfordul, - ez gyakran sikertelenséghez vezet.

Igy a Szovjetunió egyik bajnokságán a selejtező versenyeken sikertelenül szerepelt az ismert hármasugró, V. Kreer, akinek minden reménye megvolt arra, hogy továbbjusson. Ugrásainak megfigyelése azt mutatta, hogy az ugró első kísérletre akarta teljesíteni az előírt szintet, hogy megőrizze erejét a döntő versenyre. Ugyanakkor melegítése nem volt elég erős. Végeredményben az első ugrásra Kreer nem volt felkészülve. Az első sikertelen kísérlet, nem hozva meg

HIVATALOS KÖZLEMÉNY

F E L H Í V Á S

A Magyar Atlétikai Szövetség egy főfoglalkozású szakfelügyelőt kíván alkalmazni. Kérjük azokat az edzőket, akik minimálisan oktatói minősítéssel rendelkeznek, és főfoglalkozásban szakfelügyelői teendőket szeretnének ellátni, jelentkezzenek a rész-

a kellő eredményt, idegességet okozott, eltűnt a fesztelenség, a mozgás könnyedsége a roham elvesztette lendületét. Végülis sikertelenül szerepelt.

Az atlétika különböző számaiban való szereplés körülményeinek különbözősége rányomja bélyegét a sportoló pszichológiai tevékenységére.

Futásban az idegfolyamatok tevékenysége közvetlenül tükröződik a futó szereplésében. Az akarati- és izomerőfeszítések majdnem egyidejűleg jelentkeznek. A rövidtávfutásnál a nehézség abban áll, hogy a futónak maximális belső koncentrálttságot kell elérnie, de a mozgás egyidejű merevsége és feszített-sége nélkül. A szovjet sprinterek felkészítésének legérzékenyebb pontjai - a kevés edzettség az akarati és az izomerőfeszítés szabályozásában és az ideg- és izomfeszültségben. A hosszútávfutóknál az alapvető nehézség abban a képességben rejlik, hogy a sportoló a fáradtság állapotában is tudja kényszeríteni magát magasabb "teljesítményszintre" való átmenetre.

Ugrásoknál és dobásoknál a munka rövid időszakai - a kísérletek - hosszabb pihenési időszakokkal váltakoznak. Ugróknál és dobóknál az idegenergia felhasználása nem ritkán a kísérletek közötti szünetekben megy végbe. Itt a legnagyobb nehézség az idegtevékenység magas fokáról annak alacsony fokára való gyors átkapcsolásban van.

A sportoló számára rendkívül fontos, hogy az idegimpulzusok kellő időben ériék el a szükséges nagyságot. Éppen ezért a verseny rajtjánál előnyösebb a "sportdüh" állapota, amely azonban nem mehet át ingerültségbe.

Ezt az állapotot nem nehéz mesterségesen előidézni, meghatározott elképzelések és társítások segítségével! De fontos, hogy fellépése időben egybeessék a rajt pillanatával, vagy kicsit előzze meg azt. A kísérlet teljesítése után azonnal "ki kell kapcsolni", le kell csökkenteni az általános lelkesedést és a következő kísérlet közeledésének mértékében újra csúcspontokra kell vinni a "harcakétség" görbéjét.

A felfokozott munkaképesség alapjainak megteremtése és fenntartása részben összefügg az alapvető és kiegészítő melegítések jellegével és ezen kívül azzal a képességgel, mely az izmok feszültségi fokát és elernyesztését szabályozni tudja. A rövid ideig tartó kiegészítő melegítések rendszerint visszaállítják és felfokozzák az izomtónust.

Befejezésül megjegyezzük, hogy a "harcakétség" görbéje arányban kell legyen a megoldandó feladatok nehézségével. Ideális esetben a "harcakétség" tetőpontja egybeesik a verseny kulminációs pontjával.

/Megjelent a Legkaja Atlétika 1966. évi 6. számában. A cikket írta Anatolij Kuznyecov, a pedagógiai tudományok kandidátusa/

etek megbeszélésére a Magyar Atlétikai Szövetségnél.

Az olimpiai felkészülés jobbá tétele érdekében lehetőség van arra, hogy 18 hónapra főfoglalkozásban edzőket szerződtessen a MASZ. A jelentkezők erre a munkakörre részletes tájékoztatásért jelentkezzenek a MASZ irodájában.

A bukaresti nemzetközi atléta-edzői értekezletről

1966. december 15-17.

Az értekezleten a Szovjetunió, NDK, Csehszlovákia, Lengyelország, Mongólia, Bulgária, Jugoszlávia, Magyarország és a vendéglátó Románia képviselői vettek részt.

A román sporthivatal elnöke, Emil Ghibu nyitotta meg az értekezletet. Elmondotta, hogy Romániában az atlétika kiemelt sportág, ezen alapszik a román testnevelés. Az eredmények hatalmas méretű fejlődése megköveteli, hogy nagyobb mértékben kell igénybevenni a tudományokat és feltétlenül közös munkára van szükség a továbbfejlődés érdekében.

x x x

Az NDK képviselője, Beehr Hans ismertette Thorith Detler, a diszkoszvetés európa-bajnoka felkészülését.

1942-ben született, 191 cm magas, 96 kg súlyu, testnevelő tanár. 13 éves korában kezdett sportolni /kézilabda/. 15 éves korában foglalkozott először atlétikával. Jó mozgáskészségű, robbanékony.

<u>Eredményei:</u>	1957-ben	1.5	kg-s diszkosszal	37.0 m
	1958-ban	1.5	" "	42.0 m
	1959-ben	1.75	" "	44.54 m
	1960-ban	1.75	" "	48.98 m
	1960-ban	2.00	" "	46.00 m

Eddig még a következő eredményeket érte el: súlyban 15.03, kalapácsban 43, gerelyben 51.96, 100 m-en 11.1, távolban 620, magasban 178.

1960-ban lett a Testnevelési Főiskola hallgatója. Gyors, robbanékony, de nehezen irányítható versenyző volt. További eredményei:

1961-ben	2	kg-s diszkosszal	49.00
1962-ben	2	" "	54.17
1963-ban	2	" "	55.03
1964-ben	2	" "	57.43
1965-ben	2	" "	58.35
1966-ban	2	" "	61.30

Súlylökésben 15,65, magasban 195, távolban pedig 686-ot ért el.

Az 1966-os felkészülés

Erre az évre 61 méteres legjobb és 59-es ötös átlagot terveztek. Mindkettőt túlteljesítették. Edzője szerint ez nem jelenti teljesítménye felső határát, további fejlődésre számíthatunk.

Az 1966. évet a következő 7 időszakra osztották:

1965. XI.1-től 1966.I.2-ig	előalapozás
1966. I.3-tól IV.10-ig	alapozás
IV.11-től IV.29-ig	formabahozás
IV.30-tól VI.25-ig	versenyidény
VI.26-tól VII.25-ig	versenyidény
VII.26-tól VIII.31-ig	versenyidény
IX.1-től X.15-ig	versenyidény

Minden időszakban ugyanazon gyakorlatanyaggal dolgoztak, minden edzéselemet megtartottak az előalapozás kivételével. Az egyes időszakok célkitűzései a következők voltak:

- I. időszak: általános képességek fejlesztése, technikai képzés;
- II. időszak: speciális erőfejlesztés, ruganyosság fejlesztése, technikai képzés;
- III. időszak: a ruganyosság továbbfejlesztése, a dobóerő kialakítása, a technika állandósítása;
- IV. időszak: a jó versenyforma alakítása miatt minél több versenyen való részvétel;
- V. időszak: felkészülés a német bajnokságra;
- VI. időszak: felkészülés az Európa Bajnokságra;
- VII. időszak: a jó versenyforma tartósítása.

Az alapozó időszakban heti 3 erős nap után egy napos pihenő következett. A versenyidőszakban - a versenyektől függően - 3+2-re módosították.

A második, az alapozó időszakban heti kétszer-háromszor tartottak erősítő jellegű edzést. A gyakorlatokat 60-70 %-os megterheléssel végezték. Anyaga: szakítás, fekvő nyomás, guggolás, felvétel. A szériák között 80 kg-mal a vállakon törzsforgatások 10-es sorozatokban. Thorith nagy kedvvel és sokszor végezte még ebben az évben a következőket: oldalsó fekvőtámaszban kéz- és lábemelés úgy, hogy mind a kézre, mind pedig a lábra egy-egy kéziszulyzót erősítettek. A második időszakban összesen 2500 ugrást és 750 dobást végzett. A dobásokból 250-et 2 kg-s diszkosszal, 500-at pedig 5 kg-s tárcsával hajtott végre.

Egy heti edzése az alapozó időszakban:

Hétfő délelőtt: 20 perc célgimnasztika, 20 dobás helyből, 35 dobás forgással, fekvőnyomás, nyakból nyomás, oldalsó fekvőtámaszban kéz- és lábemelés 7.5 kg-s szulyzóval.

délután: 15 perc könnyű futás, 30 perc célgimnasztika, 3x80 m repülőfutás, 2x100 m egy lábon szökdelés, 5x130, 5x140, 5x150 guggolás, 4x175, 3x190 fél-guggolás, fekvenyomás, szakítás 2x5x70, felvétel 3x5x70, nyomás 2x5x80, 2x5x90, játék.

Szerda délelőtt: célgimnasztika, törzserősítő gyakorlatok, 50 dobás medicinlabdával, 15 helyből ugrás.

Csütörtök délután: 1 km futás, 10 perc gimnasztika, 3x80 m repülő, súlyemelés, mint kedden.

Péntek délelőtt és délután: mint hétfőn.

Szombat délután: 1 km futás, 2x80 m lendületes futás, súlyemelés, mint kedden.

Vasárnap: pihenő.

A harmadik időszakban 5 ellenőrző versenyt tartottak. A legjobb eredmény, amelyet ebben az időben elért: 55.82 volt. Ez az időszak átmenet volt az alapozás és a verseny-időszak között.

A negyedik időszakban hibát követtek el azzal, hogy újabb kemény munka helyett Thorith sokat versenyzett.

Az ötödik időszakban a cél a német bajnokságra való felkészülés volt. Legjobb eredménye 57.78 volt.

A bajnokság után egy hetes aktív pihenőt tartottak. Ezen a héten csak kétszer edzett, a többi napokat evezéssel, sétával és kirándulással töltötte.

A hatodik időszakot, vagyis az EB-re való közvetlen felkészülést, két kisebb részre osztották. Ebből az első két hét alapozó jellegű kemény munka volt, a hátralévő időt pedig technikai felkészülésre és kondicionálásra használták.

Beehr a következőkben ismertette az EB előtti rövid alapozó munka tartalmát:

Hétfő délelőtt: 1 km lassu futás, 20 perc gimnasztika, 50 db diszkoszvetés, 6x40 béka-ügetés.

délután: 600 m lassu futás, 10 perc célgimnasztika, 20 perc különböző dobógyakorlatok, 50 kg-mal a vállon ugrássorozatok, lökés 5x3x90, mélyguggolás 5x140, 5x150, szakítás 6x60, 2x90, fekvenyomás 2x5x100, 2x5x110, 2x3x120, 120 kg-mal a vállon szökdelés, 50 kg-mal a vállon 4x10 törzsfordítgatás, a súlyzó szerkezet húzogatója mellig, 5x10x80.

Kedd délután: 1500 m lassu futás, 3x50 m gyorsfutás, 10 perc gimnasztika, 5 db 20 m-es rajtgyakorlat, 4 db ötös ugrás, 45 perc játék.

Szerda délelőtt és délután ugyanaz, mint hétfőn.

Csütörtök: pihenő

Péntek délután: 600 m lassu futás, 20 perc gimnasztika, 60 db diszkoszvetés, 20 db. nehézsúly dobás, játék.

Szombat délután: 600 m lassu futás, 10 perc gimnasztika, 5 db 20 m-es rajtgyakorlat, 20 dobás 5 kg-s tárcsával, 50 kg-mal a vállakon ugrás sorozatok, szakítás 5x70, 3x80, 3x90, mély guggolás 5x140, 5x150, fekvenyomás 3x5x100, 120 kg-mal a vállakon szökdelő gyakorlatok. A súlyzós erősítés közben a versenyző lazító mozgásokat végzett.

Vasárnap: pihenő.

A következő hét edzésanyaga megegyezik az előzőekkel.

Az EB előtti utolsó 10 nap edzésanyaga a következő volt:

Hétfő délelőtt: 15 perc gimnasztika, 25 db diszkoszvetés, 15 db helyből ugrás, rövid vágta.

" délután: 800 m lassu futás, 120 db sorozatugrás, 10 db. rajtgyakorlat, nyomás 3x5x90, szakítás 2x5x60, 3x1x80, 3x1x90, mélyguggolás 5x140, 5x150, 2x170, fekvenyomás 3x5x100, 100 kg-mal a vállakon szökdelés, 20 perc játék.

Kedd délután: 1000 m lassu futás, 3x50 m gyorsfutás, 10 perc gimnasztika, 2x100 m szökdelés, 50 kg-mal a vállakon helyből hármasugrások.

Szerdán: verseny: 57.78

Csütörtök délelőtt: 15 perc gimnasztika, 29 db diszkoszvetés, 20 db távolugrás rövid rohammal.

Csütörtök délután: könnyű futás, 80 db sorozatugrás, 10 perc gimnasztika, 6 db rajt, súlyzós erősítés csak szakítással és fekve nyomással, 20 perc játék.

Péntek: utazás Budapestre.

Szombat délután: 10 perc gimnasztika, 10 db. diszkoszvetés eredményre. A legnagyobb dobás 61 méter.

Vasárnap és hétfőn pihenő.

Kedd: selejtező 56.64 m.

Szerda: verseny: 57.42

Ebben a 10 napban az összes dobások maximális erővel, a súlyzós erősítés pedig maximális gyorsasággal történt.

Thorith legjobb súlyemelő és helyből ugró eredményei:

fekvenyomás 145, nyomás 135, szakítás 130, helyből hármas 9.54, helyből távol 3.26, helyből ugrás felfelé 80 cm súlypont emelkedés.

0 0 0

.....

ÚJ IFJÚSÁGI CSÚCSLISTA

Ifjúsági csúcslista

/:18 éves korhatárral:/

Érvényes: 1967. január 1-től.

Férfiak:

100 m	<u>10.5</u>	Bátori István	Csepel	1964.IX.5.	Budapest
+ 200 m	21.6	Bátori István	Csepel	1964.IX.6.	Budapest
++ 300 m	34.3	Bátori István	Csepel	1965.X.14.	Budapest
+ 400 m	48.7	Bátori István	Csepel	1965.IX.26.	Budapest
500 m	<u>1:04.0</u>	Bátori István	Csepel	1965.X.21.	Budapest
+ 800 m	1:52.1	Kovács Géza	Kaposv.Dózsa	1966.VII.3.	Frankfurt
1000 m	<u>2:29.8</u>	Hites Levente	Tat.Bányász	1956.IX.29.	Budapest
1500 m	<u>3:49.1</u>	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.VIII.5.	Budapest
++ 2000 m	5:30.6	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.VII.5.	Budapest
3000 m	<u>8:36.2</u>	Varga Nándor	Pécsi Dózsa	1966.IX.18.	Budapest
+ 110 gát /91.4/	14.2	Topor Béla	DVTK	1965.VII.24.	Budapest
110 gát /106/	<u>14.9</u>	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1966.VII.31.	Budapest
200 gát	<u>24.8</u>	Titkos Péter	U.Dózsa	1963.IX.14.	Budapest
+ 400 gát	55.9	Balaton Sándor	BEAC	1964.VI.7.	Budapest
1500 akadály	<u>4:18.5</u>	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.IX.12.	Budapest
5 km gyalogl.	<u>23:18.2</u>	Ferenczi Ferenc	CVSE	1950.IX.24.	Budapest
++ 10 km gyalogl.	47:16.8	Ferenczi Ferenc	Cegl.Lok.	1952.IX.14.	Budapest
4x100 m	<u>41.8</u>	Ifjúsági válogatott csapat		1964.VII.12.	Budapest
/Petrovics,Hajdu,Bátori,Bodor/					
magas	<u>199</u>	Noszály Sándor	Bp.Honvéd	1958.V.25.	Budapest
távol	<u>726</u>	Dékány Lajos	Bp.Honvéd	1965.VI.6.	Budapest
+ hármas	14.74	Lugosi Károly	MTK	1965.V.16.	Budapest
+ rud	400	Csányi Zoltán	Vasas	1959.VIII.29.	Budapest
+ rud	400	Kalmár Mihály	Bp.Spartacus	1964.VI.13.	Budapest
+ rud	400	Kulisch János	Pécsi Dózsa	1966.IX.11.	Szeged
+ rud	400	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	1966.X.5.	Budapest
súly /6 kg/	<u>18.22</u>	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1963.IX.14.	Budapest
súly /7.26/	<u>16.55</u>	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1963.IX.29.	Budapest
++ diszkosz /1.5/	60.81	Tégla Ferenc	SZVSE	1964.X.25.	Szeged
++ diszkosz / 2 /	52.54	Tégla Ferenc	SZVSE	1965.VI.13.	Budapest
gerely	<u>71.98</u>	Németh Miklós	Vasas	1964.VII.20.	Baja
kalapács / 6/	<u>60.52</u>	Gremperger Attila	Bp.Honvéd	1965.X.2.	Budapest
++ kalapács /7.26/	52.37	Bakai József	Csepel	1960.X.26.	Budapest
ötpróba	<u>3246</u>	Németh Miklós	Vasas	1964.VIII.15-16.	Budapest

N ő k :

60 m	<u>7.7</u>	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955.VII.23. Tata
100 m	<u>11.5</u>	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955.VIII.4. Varsó
200 m	<u>24.1</u>	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955.IX.11. Budapest
400 m	<u>55.9</u>	Kazi Olga	MAFC	1959.VIII.22. Budapest
500 m	<u>1:16.7</u>	Kazi Olga	MAFC	1959.VIII.30. Bukarest
800 m	<u>2:11.1</u>	Kazi Olga	MAFC	1959.VII.12. Budapest
80 gát	<u>11.3</u>	Kovács Annamária	Bp.Honvéd	1963.VII.14. Budapest
4x100 m	<u>49.4</u>	Vasas		1966.IX.11. Budapest
		/Pusztai, Havas, Balogh, Papp/		
4x200 m	<u>1:44.8</u>	Vasas		1966.X.1. Budapest
		/Pusztai, Havas, Papp, Balogh/		
magas	<u>164</u>	Gulyás Ágota	MAFC	1965.VII.25. Budapest
+ távol	590	Papp Margit	Ormosb.Bány.	1966.VII.17. Bad Kreuznach
súly	<u>14.98</u>	Bognár Judit	MTK	1957.IX.13. Prága
++ diszkosz	46.88	Stugner Judit	U.Dózsa	1960.X.9. Szekszárd
++ gerely	49.38	Longyel Éva	NYVSC	1966.VII.12. Nyiregyháza
ötpróba	<u>4380</u>	Papp Margit	Ormosb.Bány.	1966.X.22-23. Ózd
		/11.7, 11.98, 155, 565, 26.6/		

Az MTS határozata értelmében 1967. január 1-től megváltozott az ifjúsági korhatár. Ezért a MASZ elnöksége 1967. február 7-én tartott ülésén egy háromtagú bizottságot bízott meg az új csúcslista összeállításával és az ügyvezető elnökség elé terjesztésével. A Kalovits István, Mindszenti János és Subert Zoltánból álló bizottság elkészítette és az ügyvezető elnökség elé terjesztette az alábbi eredményeket, melyeket az 1967. március 28.-i ülésen új csúcseredményeknek fogadtak el.

Az eredményeket három csoportba osztották:

1. a MASZ elnöksége által már régebben hitelesített eredmények, melyeket a listán aláhúzással jelölünk,

2. Korábban nem hitelesítettek, melyeket országos bajnokságokon, válogatott, vagy nemzetközi viadalokon értek el és melyek hitelességéhez kétség nem fér. Ezeket a listán ++-el jelöljük.

3. Olyan, korábban még nem hitelesített eredmények, melyeket országos, vagy helyi jellegű versenyeken értek el. Ezek hitelességét megvizsgálták, erről igazolást szereztek és csatoltak, vagy pedig beszerezték a megyei csúcshitelesítési jegyzőkönyveket. Ezeket ++-el jelöljük.

Váltókban csucst nem javasoltak. Itt kiindulási csucsként az országos váltóbajnokságon elértet kell majd figyelembe venni.

AZ 1966. ÉVI VILÁGRANGLISTA

Az országnévek rövidítései:

A = Ausztrália, B = Belgium, BR = Nagy-Britannia, BU = Bulgária, Cs = Csehszlovákia, CSD = Csád, DA = Dél-Afrika, EA = Egyesült Államok, EP = Elefántcsontpart, F = Finnország, FR = Franciaország, G = Görögország, GH = Ghana, H = Hollandia, J = Jugoszlávia, JM = Jamaika, JP = Japán, K = Kanada, KD = Kórea, NDK, KN = Kínai NK, KNY = Kénya, KU = Kuba, L = Lengyelország, M = Magyarország, N = Norvégia, ND = Német DK, NSZ = Német SZK, O = Olaszország, PR = Puerto Rico, R = Románia, SV = Svédország, SZU = Szovjetunió, TR = Trinidad, TU = Tunézia, TV = Tajvan, UZ = Új-Zéland, V = Venezuela.

100 méter			Összeállította: Subert Zoltán		
10.1	T. Smith	EA	10.2	Bambuck	FR
10.1	Idzsima	JP	10.2	Lebegyev	SZU
10.2	Gaines	EA	10.2	Felsen	NSZ
10.2	Roberts	TR	10.2	Planchart	V
10.2	Ramirez	KU	10.2	Kone	EP
10.2	Figuerola	KU	10.2	Nash	DA
10.2	Eggers	ND	10.2	Greene	EA
10.2	Lewandowski	ND	10.2	Darams	NSZ
			10.2	Maniak	L
			10.2	Knickenberg	NSZ
			200 méter		
19.9	T. Smith	EA	20.3	Jerome	K
20.4	Stebbnis	EA	20.4	Rivers	EA
20.4	Hines	EA	20.4	Jackson	EA

20.5	Miller	JM	8:28.0	Kurjan	SZU	<u>Rudugrás</u>		
20.5	Roberts	TR	8:29.0	O'Brien	A			
20.5	Busby	EA	8:29.6	Welsh	UZ	534	Pennel	EA
20.5	Allotey	GH	8:30.0	Texereau	FR	532	Seagren	EA
<u>400 méter</u>			8:31.0	Letzerich	NSZ	523	Nordwig	ND
44.7	Mottley	TR	8:31.6	Hartmann	ND	520	Kirk	EA
44.9	Lewis	EA	8:32.4	Morozov	SZU	520	Wilson	EA
45.2	Evans	EA	8:32.6	Herriott	BR	514	Bliznyecov	SZU
45.3	T. Smith	EA	<u>110 m gát</u>			510	Savage	EA
45.6	Crook	EA	13.3	Davenport	EA	510	D'Encausse	FR
45.7	Werner	L	13.4	Shy	EA	508	Phillips	EA
45.8	Bedenski	L	13.6	Ottoz	O	505	Lehnertz	NSZ
45.8	Kemp	EA	13.6	Csui Lin	KN	505	Papanikolau	G
45.8	Calhoun	EA	13.6	Coleman	EA	<u>Távolugrás</u>		
45.8	Bernard	TR	13.6	Copeland	EA	823	Ter-Ovaneszjan	SZU
<u>800 méter</u>			13.7	Bristol	PR	823	Boston	EA
1:44.2	Ryun	EA	13.7	Frederick	EA	818	Davies	BR
1:44.9	Kemper	NSZ	13.7	Posphrey	EA	816	Stenius	F
1:45.9	Furroll	EA	13.7	Rockwell	EA	811	Hopkins	EA
1:45.9	Metuschewski	ND	13.7	Hicks	EA	803	Lepik	SZU
1:46.2	Nelson	EA	13.7	Bann	EA	802	Robinson	EA
1:46.2	Dorbell	A	13.7	McCullouch	EA	800	Mays	EA
1:46.2	Clough	A	13.7	VB. Miller	EA	799	Borkovszkij	SZU
1:46.3	Tümler	NSZ	<u>400 m gát</u>			799	Fox	EA
1:46.3	Cartor	BR	49.7	Knoke	A	<u>Hármasugrás</u>		
1:46.5	Boulter	BR	49.7	Frinolli	O	16.76	Jaskólski	L
1:46.5	Bogatzki	NSZ	49.8	Steele	EA	16.74	Walker	EA
1:46.5	Kiprugut	KNY	49.8	J. Miller	EA	16.67	Sztojkovszki	BU
1:46.5	Kerr	JM	49.9	Landörfer	NSZ	16.66	Rückborn	ND
<u>1500 méter</u>			49.9	Vanderstock	EA	16.64	Smidt	L
3:36.1	Ryun	EA	50.1	Roche	A	16.59	Kalocsai	M
3:36.3	Jazy	FR	50.1	Whitney	EA	16.56	Kurkovic	SZU
3:36.8	Keino	KNY	50.3	Poirier	FR	16.46	Sauer	NSZ
3:37.6	Odlozil	CS	50.3	Gieseler	NSZ	16.46	Clochina	R
3:37.7	Wadoux	FR	<u>4x100 m váltó</u>			16.44	Gyemotjev	SZU
3:38.0	May	ND	39.1	Egyesült Államok		<u>Súlylökés</u>		
3:38.7	Rajko	SZU	39.2	Franciaország		21.09	Matson	EA
3:39.0	Vilt	SZU	39.6	Lengyelország		20.74	Steinhauser	EA
3:39.1	Hoffman	CS	39.6	Ghana		19.70	Bianco	EA
3:39.1	Tümler	NSZ	39.7	Szovjetunió		19.69	O'Brien	EA
<u>5000 méter</u>			39.7	NSZK		19.62	Varju	M
13:16.6	Clarke	A	39.7	NDK		19.61	Komar	L
13:24.8	Norpoth	NSZ	39.8	Olaszország		19.50	Mills	UZ
13:26.6	Keino	KNY	39.8	Ausztrália		19.46	Guscsin	SZU
13:36.2	Szavaki	JP	39.8	Jamaika		19.19	Maggard	EA
13:36.4	Gammoudi	TU	<u>4x400 m váltó</u>			19.14	Karaszjov	SZU
13:36.6	Mocser	M	2:59.6	Egyesült Államok		<u>Díszkoszytás</u>		
13:37.6	Coyte	A	3:01.6	Trinidad		64.24	Danek	CS
13:38.0	G. Lindgren	EA	3:03.7	Kanada		63.82	Babka	EA
13:38.2	Jazy	FR	3:04.5	Lengyelország		63.22	Oerter	EA
13:39.0	Altmann	DA	3:04.8	NSZK		61.30	Thorith	ND
<u>10.000 méter</u>			3:05.3	Nagy-Britannia		61.26	Humphreys	EA
27:54.0	Clarke	AU	3:05.6	Jamaika		61.06	Piatkowaki	L
28:12.6	Haase	ND	3:05.7	NDK		60.78	Cole	EA
28:20.2	Roelants	B	3:05.7	Franciaország		60.32	Matson	EA
28:26.0	Freary	BR	3:06.5	Olaszország		60.10	Puce	K
28:27.0	Mecser	K	<u>Magasugrás</u>			59.86	Haglund	SV
28:32.2	Mikityenko	SZU	227	Ni Csi-csin	KN	<u>Gerelyhajítás</u>		
28:36.8	Letzerich	NSZ	221	Szkvorcov	SZU	86.58	Tushaus	EA
28:37.8	Rushmer	BR	218	Burrell	EA	85.70	Lusis	SZU
28:40.6	Gammoudi	TU	217	Herndon	EA	85.38	Kulesár	M
28:47.8	Kubicki	NSZ	217	Idriss	CS	84.86	Sidló	L
<u>3000 m akadály</u>			217	Tull	EA	84.36	Stolle	ND
8:26.6	Kugyinszkij	SZU	216	Costello	EA	84.10	Kinnunen	F
8:27.2	Roelants	B	216	Hartfield	EA	83.16	Nikiciuk	L
			216	Albright	EA	82.96	Paama	SZU
			216	Czernik	L	82.76	Nevala	F
			216	Pechham	A	82.40	Red	EA

Kalapácsvetés

71.94	Zsivótzky	M
71.46	Klim	SZU
69.56	Burke	EA
68.90	Connolly	EA
68.48	U.Beyer	NSZ
68.28	Husson	FR
68.10	Samuells	KU
67.80	Kondrasov	SZU
67.12	Szugavara	JP
66.80	Gage	EA

Tízpróba

8230	Hodge	EA
8219	Toomey	EA
7961	von Moltke	NSZ
7836	Gyascov	SZU
7682	Aun	SZU
7634	H. Beyer	NSZ
7614	Mattheis	NSZ
7600	Otsmaa	SZU
7578	Szorozenko	SZU
7531	Bakai	M

N Ồ K :

100 méter

11.2	Kirszenstein	L
11.2	Klobukowska	L
11.4	Nemesháziné	M
11.4	Trabert	NSZ
11.5	I. Press	SZU
11.5	Popkova	SZU
11.5	Lehocká	CS
11.5	Stöck	NSZ
11.5	Tyus	EA
11.5	Taliseva	SZU
11.5	Meyer	FR
11.5	Frisch	FR
11.5	Itkina	SZU
11.5	Cobian	KU
11.5	Lamy	A

200 méter

23.1	Kirszenstein	L
23.1	Klobukowska	L
23.4	Popkova	SZU
23.4	Piotrowski	K
23.4	Cobian	KU
23.5	Szamotoyeszova	SZU
23.5	Tiedtke	ND
23.5	Maddin	K
23.6	McGuire	EA
23.6	Tóthné	M
23.6	Henriksen	A

400 méter

52.6	Pollock	A
52.9	Chmelková	CS
53.0	Cooke	EA

53.1	Szin Kim Dan	KD
53.7	Szamotyeszova	SZU
53.7	Nagy Zs.	M
53.8	Noirot	FR
53.8	Watkinson	BR
53.9	Zagere	SZU
53.9	Munkácsi	M
53.9	Morris	JM

800 méter

2:02.8	Nikolics	J
2:03.1	Nagy Zs.	M
2:03.2	Smith	BR
2:03.5	Hoffman	NK
2:03.7	Gleichfeld	NSZ
2:03.7	Szin Kim Dan	KD
2:03.7	Pollock	A
2:03.8	Cooke	EA
2:04.1	Stephen	UZ
2:04.1	Piercy	BR

80 m gát

10.4	Kilborn	A
10.6	I. Press	SZU
10.6	Kulkova	SZU
10.6	Balzer	ND
10.6	Bednarek	L
10.7	Csi Cseng	TV
10.7	Larionova	SZU
10.7	Korszakova	SZU
10.7	Höfer	ND
10.7	Diel	ND
10.7	Sherrara	EA
10.7	Frisch	NSZ
10.7	Balck	NSZ

4x100 m váltó

44.4	Lengyelország
44.5	NSZK
44.6	Szovjetunió
44.8	Egyesült Államok
45.0	Ausztrália
45.1	Hollandia
45.1	Magyarország
45.3	NDK
45.3	Nagy-Britannia
45.3	Jamaika

Magasugrás

184	Balázs	R
177	Brown	A
177	Faithová	CS
176	Okorokova	SZU
175	Kozir	SZU
175	Csencsik	SZU
175	Puskarjova	SZU
175	Woodhouse	A
174	Komljeva	SZU
174	Golovacsova	SZU

Távolugrás

673	Scselkanova	SZU
659	Viscopoleanu	R
655	Kirszenstein	L
650	Taliseva	SZU
647	Jorgova	BU
642	Rand	BR
639	Berthelsen	N
639	Trio	O
638	Hoffmann	NSZ
634	Wieczorek	ND
634	Bakker	H

Súlylökés

18.02	T.Press	SZU
17.45	Gummel	ND
17.33	Csiszova	SZU
17.11	Lange	ND
16.98	I.Press	SZU
16.87	Zsdanova	SZU
16.82	Zibina	SZU
16.50	Yung	UZ
16.50	Szoloncova	SZU
16.49	Fuchs	NSZ

Diszkoszvetés

59.02	Hentschel	ND
58.90	T.Press	SZU
58.10	Spielberg	ND
57.38	Westermann	NSZ
56.48	Lotz	ND
56.42	Kleiberné	M
55.96	Scserbakova	SZU
55.88	Liu Teh-csiu	KN
55.26	Limberg	NSZ
54.80	Nemcová	CS

Gerelyhajítás

59.70	Lüttge	ND
58.86	Ozolina	SZU
58.36	Penes	R
57.82	Popova	SZU
57.72	Rudasné	M
57.58	Bair	EA
56.40	Dubograjeva	SZU
56.28	Szkalozubova	SZU
55.96	Gorcsakova	SZU
55.92	Friedrich	EA

Ötpróba

[illegible]

A II. Fedettpályás Európa Játékok eredményei

Prága, 1967. március 11-12.

Férfiak:

50 m: 1.Giannattasio /olasz/ 5.7, 2.Lebagyev /szovjet/ 5.8, 3.Kaszatkin /szovjet/ 5.9, 4.Gollos /NDK/ 6.0, 5.Dudziak /lengyel/ 6.0. Paraiso /spenyol/ sérülés miatt nem indult el.Rábai az előfutamban 5.8-cal ötödik lett.

400 m: 1. Kinder /NSZK/ 48.4, 2. Koch /NDK/ 48.6, 3. Skarnyikov /szovjet/ 50.4 /előfutamban 49.6/, 4. Veruk /csehszlovák/ 50.8 /előfutamban 48.5/. Gyulai az előfutamban 49.2-vel negyedik lett.

800 m: 1.Carroll /ír/ 1:49.6, 2.Jungwirth /csehszlovák/ 1:49.8, 3.Kasal /csehszlovák/ 1:50.0, 4.Mumenthaler /svájci/ 1:53.4. Larsen /dán/ bukott, Toussaint /francia/ eredményét akadályozás miatt megsemmisítették.

1500 m: 1. Whetton /britt/ 3:48.7, 2. Odložil /csehszlovák/ 3:49.6, 3. Hoffman /csehszlovák/ 3:50.5, 4. Schulte-Hillen /NSZK/ 3:50.7, 5. Salve /belga/ 3:53.0, 6. Szimbircev /szovjet/ 3:55.9.

3000 m: 1. Girke /NSZK/ 7:58.6, 2. Sarafutdinov /szovjet/ 7:59.0, 3. Mecser /magyar/ 8:00.6, 4. Vilt /szovjet/ 8:02.2, 5. McGafferty /britt/ 8:10.0, 6. Morera /spanyel/ 8:10.6.

50 m gát: 1. Ottoz /olasz/ 6.4, világcsucs, 2. Csisztyakov /szovjet/ 6.6, 3. Mihajlov /szovjet/ 6.7, 4. Cecman /csehszlovák/ 6.7, 5. Kolodziejcsyk /lengyel/ 6.7, 6. John /NSZK/ 6.7.

Növekvő váltó /1,2,3,4 körös/: 1. NSZK 3:06.8, 2. Szovjetunió 3:06.9, 3. Csehszlovákia 3:08.8. Lengyelország feladta. Magyarország csapata /Bátori, Mihályfi, Rábai, Horváth/ az előfutamban 3:17.6-tal negyedik lett.

4x2 körös váltó: 1. Szovjetunió 2:18.0, 2. Lengyelország 2:20.2, 3. Csehszlovákia 3:20.5. Az NDK váltóját kizárták. Magyarország csapata /Bátori, Mihályfi, Rábai, Gyulai/ az előfutamban 2:22.4-gyel negyedik lett.

3x1000 m-es váltó: 1. NSZK 7:19.6, 2. Csehszlovákia 7:20.0, 3. Szovjetunió 7:20.6, 4. Jugoszlávia 7:43.8.

Magasugrás: 1. Moroz /szovjet/ 214, 2. Elliott /francia/ 214, 3. Baudis /csehszlovák/ 211, 4. Hübner /csehszlovák/ 211, 5. Spielvogel /NSZK/ 208, 6. Czernik /lengyel/ 208.

Távolugrás: 1. Davies /britt/ 785, 2. Borkovszkij /szovjet/ 785, 3. Stalmach /lengyel/ 774, 4. Lepik /szovjet/ 768, 5. Babics /jugoszláv/ 747 /selejtezőben 751/, 6. Hutter /csehszlovák/ 741 /selejtezőben 760/. Hossala érvényes kísérlet nélkül kiesett a selejtezőben.

Hármasugrás: 1. Nemcovsky /csehszlovák/ 16.57, Európa-csucs, 2. Kalocsai /magyar/ 16.45, 3. Zolotarjov /szovjet/ 16.40, 4. Rückborn /NDK/ 16.40 /selejtezőben 16.43/, 5. Sauer /NSZK/ 16.37 /selejtezőben 16.49/, 6. Kurkevics /szovjet/ 16.09, /selejtezőben 16.29/.

Rúdugrás: 1. Feld /szovjet/ 500, 2. Bliznyecov /szovjet/ 490, 3. Nordwig /NDK/ 490, 4. Alarotu /finn/ 480, 5. Engel /NSZK/ 480, 6. Liese /NSZK/ 480.

Súlylökés: 1. Karaszjov /szovjet/ 19.26, Európa-csucs, 2. Guscsin /szovjet/ 18.96, 3. Komar /lengyel/ 18.85, 4. Colnard /francia/ 17.75, /selejtezőben 18.27/, 5. Jovicics /jugoszláv/ 17.72, 6. Suker /jugoszláv/ 17.38.

N ö k :

50 m: 1. Nemesháziné Markó Margit /magyar/ 6.3, 2. Wallgren /svéd/ 6.4, /előfutamban 6.2, világcsucs/, 3. Buharina /szovjet/ 6.5, 4. Trabert /NSZK/ 6.5, 5. Kalodová /csehszlovák/ 6.6, 6. Popkova /szovjet/ 6.6.

400 m: 1. Wallgren /svéd/ 55.7, Európa-csucs beállítás, 2. Louer /holland/ 56.7, 3. Petnjarić /jugoszláv/ 57.7, Szamotyeszova /szovjet/ nem indult el. Munkácsi /előfutamban 56.0/ a középfutamban feladta.

800 m: 1. Kessler /NSZK/ 2:08.2, 2. Dupureur /francia/ 2:09.6, 3. Lukjanova /szovjet/ 2:10.5, 4. Ovasková /csehszlovák/ 2:10.8, 5. Stirling /britt/ 2:11.6, 6. Zaková /csehszlovák/ 2:12.4.

50 m gát: 1. Balzer /NDK/ 6.9, világcsucs, 2. Seifertová /csehszlovák/ 7.0, 3. Schell /NSZK/ 7.1, 4. Ijevlijeva /szovjet/ 7.1, 5. Höfer /NDK/ 7.1, 6. Antenen /svájci/ 7.2.

4x1 körös váltó: 1. Szovjetunió 1:12.4, 2. Csehszlovákia 1:14.0, 3. NDK 1:14.1, Az NSZK csapata túlváltott. Magyarország csapata /Nemesháziné, Balogh, Bartosné, Tóthné/ az előfutamban 1:15.7-tel harmadik lett.

Növekvő váltó /1,2,3,4 körös/: 1. Szovjetunió 3:35.6, 2. Jugoszlávia 3:37.5. Csehszlovákia csapatát kizárták.

Magasugrás: 1. Csencsik /szovjet/ 176, 2. Knowles /britt/ 173, 3. Králová /csehszlovák/ 170, 4-5. Gildemeister /NDK/ és Melzer /NDK/ 170, 6. Hrepevnik /jugoszláv/ 170.

Távolugrás: 1. Berthelsen /norvég/ 651, 2. Rosendahl /NSZK/ 641, 3. Viscopoleanu /román/ 640, 4. Taliseva /szovjet/ 626 /selejtezőben 633/, 5. Antenen /svájci/ 611 /selejtezőben 615/, 6. Bakker /holland/ 606 /selejtezőben 616/.

Súlylökés: 1. Sciszova /szovjet/ 17.44, 2. Hrisztova /bulgár/ 16.55, 3. Csorbova /bulgár/ 16.23, 4. Zibina /szovjet/ 16.13, 5. van Nordduyn /holland/ 15.28, 6. Duchonová /csehszlovák/ 15.06.

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

Atlétika

a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti: a Szerkesztő Bizottság. A szerkesztésért felel: Endrődi Lajos szerkesztő. Szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3. T.: 140-034. Kiadja: a Sportpropaganda /Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3./ Igazgató: Pécsi Tibor. Egyes szám ára: 3.50 Ft. Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft, külföldre 42.- Ft. Terjeszti: Sportpropaganda, VIII. Rákóczi ut 57/a. Előfizethető a 173.100-70 sz. MNB csekkszámlára.

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!*

