

ATLÉTIKA

58



A TARTALOMBÓL

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

A bukaresti nemzetközi atléta-edzői
értekezletről

Hivatalos közlemények

Edzők oldala

A 400 m-es gátfutás formáhozó idő-
szakának edzőmunkája

Az ügyességi csapatbajnokságok eredményei

Utánpótlás csúcslista

7

1967

MÉG MOST MEGVÁSÁROLHATJA

AZ

ATLÉTIKA 1-2

dupla számát, amelyben az 50 legjobb
ranglista található!

ELENGEDHETETLEN FORRÁS
statisztikusnak,
edzőnek,
sportvezetőnek egyaránt!

ÁRA: 7 FORINT

★

Vidékre utánvéttel küldi a

SPORTPROPAGANDA

Terjesztési osztály,
Budapest, VIII., Rákóczi ut. 57/a.

VILÁGHÍRŰ ATLÉTÁK

LEVELEZŐLAPOKON

ZSIVÓTZKY GYULA, VARJU VIILMOS,
MICHEL JAZY, MARY RAND, LUDVIK DANÉK,
I. KIRSZENSTEIN, GASTON ROELANTS STB.

★

SZEPES BÉLA
színes karikaturái

ÁRA: 1 FORINT

Kapható a

SPORTPROPAGANDÁNÁL

Budapest, VIII., Rákóczi ut 57/a.

★

SPORTÁSZLÓK — PORCELÁN EMLÉKTÁRGYAK
JELVÉNYEK NAGY VÁLASZTÉKBAN!

ATLÉTIKA

XI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1967. 7. SZÁM

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

Dr. Sír József beszámolója a mexikói tapasztalatokról

Egyik olimpia előtt sem volt annyi izgalom, probléma és feltevés, annyi szóbeszéd, mint a mexikói előtt. Érthető, hiszen ez minden vonatkozásban eltérő lesz az eddigiektől. Nemcsak a klimatikus viszonyok mások, de az országnak, a városnak berendezettsége, kultúrája is más. Ezért mindazon országok, melyek jelentősebb sportkulturával rendelkeznek, melyekben magasan lobog az olimpiai eszme, sok erőfeszítést tesznek és tettek már eddig is, hogy jól szerepeljenek a mexikói olimpiai játékokon. Soha nem láthattuk, hogy előre kimennek, tanulmányozzák a helyszínt, utánaajánlják a dolgoknak, felderítik a lehetőségeket, körülményeket mindazért, hogy a versenyzők jól szerepeljenek.

Az a vélemény alakult ki a nemzetközi szakkörökben, hogy Mexikó fekvése és más lehetősége nem a legkedvezőbb. Mégis, mindent számításhoz véve az eddigi egyik legnagyobb olimpia előtt állunk, mert az egész sportvilág és ezen belül az atlétika olyan fejlődésben van, hogy még ezek a hátráltató körülmények sem fogják megakadályozni a jobb szereplést.

Röviden szeretném elmondani azokat a tapasztalatokat, amelyeket közvetlenül szereztünk a 29-es létszámú magyar sportküldöttséggel a verseny színhelyén. Ismeretes, hogy 4 atléta volt jelen: Zsivótzky, Kalocsai, Meoser és Nagy Zsuzsa. Mind a négy az Európa Bajnokságon egy-három helyezett volt és azóta is rendszeresen versenyeznek. Részükre külön versenyzési tervet írtunk elő, hogy a lehetőséghez mérten a legjobb formában kerüljenek Mexikóba, mert csak így lehet valamilyen módon különbséget tenni az ottani klimatikus viszonyok és a hazai között. Ezt a tervet kisebb-nagyobb pontossággal végre is hajtottuk. Kalocsai az indulás napjáig jó, Zsivótzky mégjobb formában volt, mint az EB-n. Meoser is megfelelő állapotban volt, de a pozsonyi versenyen rándult, ezért az olimpiai előjátékokig nem indult hosszabb távokon. De akadályként jelentkezett a késői kötelező oltás, mely különböző problémát okozott. Ugyanez volt a helyzet Nagy Zsuzsával, aki az oltás hatására el sem tudott indulni a népstadioni versenyen. Szeptember 25-én Gyulán viszont már 55.5-öt futott. A váltóbajnokságon 200 méteren megsérült. A csapat 3 nap múlva indult. Megvizsgálták Nagy Zsuzsa sérülését. Az volt a vélemény, hogy az október 18-20-i versenyig megfelelő pihenés és kezelés után részt vehet a versenyeken.

Állithatom, hogy a kiutazó versenyzők jó formában és kellően felkészült állapotban voltak. Kétségtelenül Nagy Zsuzsa érezte sérülését az első edzéseken és ez Mexikóban is hátráltatta a gyorsabb formábalendülését.

Igen kényelmes volt az utazás, bár három órát késtek. A Bruxelles-Mexikó közötti ut 11 órát tartott, Montreálban szálltak csak le egyszer. A megérkezés utáni napon mind a négy atléta könnyű átmozgatást tartott. Ugy állítottuk össze az edzéstervet, hogy az megfelelő fokozatossággal a nagy versenyre való közvetlen felkészülést kövesse. A rövid idő miatt csak két hét volt a felkészülésre – úgy készültek versenyzőink, mint amikor két héttel egy nagy verseny előtt állnak. Kétfelé kellett választani a versenyzőket: különbséget kellett tenni a futó és az ügyességek között. Másként kellett őket edzeni. A két ügyességi atléta ott folytatta edzéseit, ahol itthon abbahagyta, a futóknak ellenben lassu iramu futásokkal lassu formábahozó edzéseket kellett folytatni, mely fokozatosan valószínűsítette meg a helyi alkalmazkodást. Kalocsai és Zsivótzky részére minden rendelkezésre állt az edzéseken. Modern sportiskolában laktak, mely hasonlított Tatához, csak lényegesen szebb, modernebb volt a pályák közvetlen szomszédságában. Súlyemelő-tornaterem, uszoda stb. állt rendelkezésünkre. Ezért a két ügyességi atléta a megszokott elosztásban végezhetette technikai, kondicionáló edzéseit. Felkészülésük tehát zavartalan, s fő céljuk a verseny megnyerése volt, mégpedig a lehető legjobb eredménnyel.

A futó atléták felkészülése során sokkal több nehézséget jelentett az akklimatizálódás. Nehéz volt követni Meoser edzéseit, mert azok legnagyobb részét terepen történtek. Azt tanácsoltam neki, hogy különösen az első napokban hosszabb és egyenletes iramu futásokkal igyekezzék inkább iram-állóképességi munkát végezni.

Nagy Zsuzsa sérülése miatt az első napokban csak egészen gyenge és könnyű, majdnem hogy átmozgató jellegű munkát végzett. Napi edzéseit azonban elvégezte. Meoser rendszerint két edzést tartott: reggel és délután, Nagy Zsuzsa csak egyszer edzett.

Ottlétünk ötödik napján mentünk fel először kb. 3200 méter magas terepre. Ez kiválóan alkalmas volt erdei futásra. Mig Európában a kontinentális viszonyok mellett 2000 méter magasságban a növényzet rendkívül ritka, alpesi jellegű, ugyanakkor Mexikóban 3000 méter magasságban majdnem hogy őserdő van, hatalmas fenyőerdő, bozót, jellegzetes növényzettel. Ennek a magaslatnak hatását lemérni az ott folytatott edzéseken igen nehéz, mert erre semmi sem állt rendelkezésre. Általában másodnaponként mentünk fel magaslati edzésre. Az volt az elgondolásunk, hogy ha ott fenn 3200 méteren folytatjuk a futóedzést, talán megkönnyíti a következő napot, illetve meggyorsítja az akklimatizálódási folyamatot. Az orvosi mérések és megállapítások szerint Mecser erőnléti állapota kitűnő volt. Megnyugvási ideje az összes versenyzők között - beleértve a többi sportág versenyzőit is - a legjobb volt. Az erős edzések után is a leggyorsabban nyugodott meg. Ugyanigy volt Nagy Zsuzsa is, akinek első edzése után mérési adatai elsőrendűek voltak. Minden nap ellenőrizték a versenyzőket valamilyen formában, sőt néha naponta kétszer is. Rendszerezések voltak a vételek és egyéb orvosi ellenőrzések, melyekről majd Csépe dr. fog beszámolni.

Nagyon érdekes volt, hogy az időeltolódást - mely 7 órát tett ki Budapest és Mexikó között - megközelítőleg sem volt olyan nehéz kiküszöbölni és elviselni, mint Tokióban. Azt tapasztaltuk, hogy az első naptól kezdve rendszeresen aludtak és nem volt érzetű, hogy este voltak éberek, napközben pedig bágyadtak. A felkészülés alatt általában gyomorbántalmak nem voltak. Mexikónak járványos, vagy valamilyen más betegsége versenyzőinknél nem jelentkezett, mert rendszeresen étkeztek olyan helyen, ahol ezt engedélyezték. Erről is be fog számolni Csépe dr. A futók és ügyességi atléták folyadékfelvétele nem volt nagyobb, mint normális körülmények között. Először azt gondoltuk, hogy ilyen ritka levegőben - 2300 méter magasságban - nagyobb mérvű az izzadás, tehát a folyadékfelvétel is nagyobb lesz. Kajakosoknál, kenusoknál és birkózóknál sem tapasztaltuk azt, hogy a hazai táborokban elvégzett kiadósabb edzés után többet ittak volna versenyzőink. Mind a négy atléta arról panaszkodott az első napokban, hogy légszomjuk van, mintha a nyelőcső és a gégefejtáján valamilyen melegséget éreznének huzamosabb mozgás után. Ugyanezt érezték azok, akik főleg futómozgást végeztek.

Igen érdekes volt, hogy Zsivotzky, aki előzőleg is szokott futballozni, megszakítás nélkül két órát is tudott az első-második naptól kezdve kispályán futballozni a többi sportág résztvevőivel.

Kisebb-nagyobb zavarok a tizedik napon keletkeztek. Eddig a napig Zsivotzky állandóan 70 méter felett dobált. Kalocsaival lemértem egy dobást: 72.60 m volt. Kalocsai is megfelelő eredményeket ért el, technikai edzése főleg rövid rohamu ugrásokra korlátozódtak. Ő csupán a hosszabb résztávokra panaszkodott, mert edzője, Batory 300 m-et is előírt. Ezek utolsó 100 métere volt nehéz. Mindent elvégzett, amit edzésterve előírt. Mecsernek a 9-10. napig semmi panaszja sem volt. Ezután kezdett fáradtságról panaszkodni. A tizedik napon időre futtattam 5000 métert azzal a feladattal, hogy ez 15 és 15:10 között legyen. Csépe dr.-ral megállapodtunk, mert régen futott egy egybefüggő távot, ami mérhető és ellenőrizhető, hogy edzésen egyedül fusson egy ilyen iramut. Hangsúlyoznom kell, hogy előtte már 10x400 métereket futott valamivel egy percen belüli átlaggal és 200 méteres sétákkal. Ezeket simán végigfutotta, de 5000 méter közben 4000 méternél olyan szurást kapott, hogy nem tudta végigfutni és feladta a próbafutást. Két napra rá ismét 10x400-at futott 200 méteres szünetekkel. Ezeket alig futotta gyengébb idővel, mint itthon. Ebből azt a következtetést vontuk le, - és ez volt a többi külföldi edző véleménye is - hogy ebben a ritka levegőben ilyen légköri viszonyok mellett nem elegendő csak résztávokra támaszkodni, hanem huzamosabb ideig tartó és hosszabb futásokkal kell felkészülni, azt kell az edzéseken gyakorolni.

Nagy Zsuzsával főleg hosszabb résztávokat és egyenletes iramuakat futtattunk: 300 és 250 métereket. A 9-10. napig vele sem volt semmi különösebb probléma, ekkor azonban fáradtság és olyan letörés jelentkezett egészen hirtelen, hogy orvosi vélemény is egy-két nap teljes szigorú pihenőt javasolt. Mecsernél az orvosi mérések szintén rosszabb állapotot találtak, mint előzetesen. Zsivotzknál csak egyetlen gyenge napot észleltünk a megérkezés utáni hatodik napon. Ezen az edzésen képtelen volt 65-66 méteren felül dobni, általában ő is letörtségről, fáradtságról panaszkodott.

Az atléták állandó és rendszeres orvosi vizsga alatt álltak. Elég fegyelmezetten is hajtották ezt végre, mely nem a legkellemesebb és nem is nagyon szeretik a versenyzők. Csupán a verseny előtt Kalocsai tagadta meg a vérvételt. Megítélésem szerint a verseny előtti két hét elég változatos programu volt lekötöttség és szórakozás szemszögéből.

A versenyeket az előzetes kiírástól eltérően október 18-20-án rendezték az egyetemi edzőpályán délután 2 órai kezdettel, kb. 1000-1500 néző előtt. A pályák előkészítése, felszerelése, a versenyek felkészítése meg sem közelítette a nemzetközi követelményeket. A pálya talaja rendkívül puha, aláépítetlen, agyagrétegre felszórta egyenetlen salakréteg volt. Két napon keresztül esett az eső, a hőmérséklet 5-6 fok volt, melyet az Inez-vihar okozott.

Az első versenynapon a női 400 méteren Nagy Zsuzsa 55.9-cel a harmadik helyen végzett. A versenyt a holland lány nyerte 55.7-tel, élete legjobb eredményével. Ő már augusztusban két hétig 2330 méteren edzett. Mexikóba szeptember 25-én érkezett, a verseny előtt három héttel. Nagy Zsuzsa bátortalanul kezdett, félt a sérüléstől, melyet az is bizonyít, hogy az utolsó 10 méteren majdnem befogta összes ellenfelét. A többi versenyző, aki mögötte végzett, a magaslati eltolódás ellenére is legjobb eredményeikhez közeli időt ért el. A francia versenyző megelőzően 3 hétig a Pireneusokban tartózkodott. El kell mondanom, hogy a franciák, spanyolok és a nyugatnémetek közösen vettek részt itt egy 2300 méteren lévő edzőtáborban, ahol több pálya, orvosi berendezés, külön futóterep van, hogy elősegítsék az olimpiai felkészülést. Nagyon sok versenyző, aki részt vett ezen az előlimpián, előzetesen itt volt már a nyár folyamán edzőtáborozáson.

A verseny után Nagy Zsuzsa rendkívül fáradtnak, kimerültnek érezte magát. A második napon versenyzett Meoser, aki az 5000 méteres síkfutásban 14:39.8-al negyedik helyen végzett. Nagyon jónevű versenyzők indultak. Mindegyikre jellemző volt a futástól való félelem. Teljesen egyenletes iramot futottak, amit az 1000-es részdők mutatják. Az utolsó körig semmi különös taktikai elgondolás sem volt tapasztalható. Minden versenyző saját elgondolása iramát futotta, végül Gamoudi volt a legfrissebb, megnyitotta a hajrát, de a columbiai futó az utolsó métereken utolérte és azonos idővel nyerte a versenyt. Tekintettel arra, hogy az 5000 méteres síkfutás a magaslati problémáknak középpontjában állt, ezzel szeretnék egy kicsit bővebben foglalkozni, mélyebben elemezni.

Az előző években is rendeztek 5000 méteres versenyt, melyet Gamoudi nyert. Jól felkészült versenyző, jó irammenő, bátor, gyors, minden feltétele megvan arra, hogy nagy versenyeket nyerjen. Eddig ott 14:40 volt a legjobb idő, amit szintén Gamoudi ért el tavaly. Megpróbáltam Wichmann professzorral, a mainzi egyetem testnevelési tanszékvezető tanárával, aki versenyzőtársam volt, összeszedni az adatokat, amelyek itt rendelkezésünkre álltak, hogy együttesen dolgozzuk fel azokat. Nagyjából pontos adataink vannak az 5000 méterrel kapcsolatban. Jellemző volt a hiszterikus félelem, amely az 5000-esek között jelentkezett már a bemelegítés alatt is. Halott sápadt arcokat láttunk. Olyan légkörben melegeztünk Gamoudival és megkérdeztem: miért izgul? Válasza: "Úram, úgy érzem magam pontosan, mint egy ökölvívó, akinek most a ringbe kell mennie és biztos benne, hogy kiütik." Ezzel jellemezte azt a szorongó érzést, azt a félelmet, azokat a rendkívüli pszichológiai gátlásokat, amelyek megtalálhatók voltak a középtávfutóknál. Ennek oka egyrészt, hogy rendkívül sokat foglalkoztak ezzel a kérdéssel. A Pánamerikai Játékok során pár évvel ezelőtt rengeteg sok felvételt készítettek elájuult versenyzőkről. Az elmúlt évi elő-olimpiai játékoknak is legnagyobb újságírói témája volt, hogy itt nem lehet versenyt rendezni, mert a versenyzők meghalnak stb. Ennek hatására egy félő és tapogatózó versenyszellem alakult, senki sem mert kezdeményezni. Meggyőződésem, hogy lényegesen többet tudtak és tudnak nehezebb körülmények ellenére is, mint amit eddig ezen a magaslaton nyújtottak.

Egy kis összehasonlítás. Nagyon érdekes, hogy csak az első hat eredményét merték - a többi úgy kellett összeszedni az edzőktől. A columbiai Meya, eléggé ismert Középamerikában, megnyerte az 5 és 10 ezer métert. 5000-en 1964-ben érte el legjobbját, a 13:58-at, miután Spanyolországban két hónapig tartózkodott előtte. Columbiában 2600 méter magasan él. Ugyanolyan típusú versenyző, mint Keino.

Minden résztvevő legjobb idejét 1966-ban érte el. Gamoudinak 13:36.4-es legjobb eredménye, ezen a versenyen 14:20-at futott. 1965-ben is részt vett és 14:40-es idővel győzött. 1966-ban már két alkalommal volt a Pireneusokban táborban, mégpedig tavasszal 3 hétig és szeptember végén 12 napig. Azt mondta, hogy ott követett el hibát, amikor a szeptemberi táborozás után 4 napra hazament Tuniszba és onnan jött Mexikóba. Ugy gondolja, hogy ez a 4 nap megzavarta a folyamatos akklimatizálódást. Október 8-án érkezett a belgákkal együtt. Gurin 13:41.8-as legjobb eredménnyel jött, Mexikóban 14:29.8-al harmadik lett. 1965-ben 14:45.6-tal szerepelt ugyanitt. Meoser az európai versenyeken általában mindig megverte. Amikor tavaly erről a versenyről hazament, késő ősszel 13:41.8-at futott. Nem ez volt az első eset, hogy ilyen nagy magasságról leérkezve jó eredményeket érnek el. 1966-ban a szovjet atléták 2-3 csoportot alkottak e probléma tisztázására. Alma-Atában 20 napig volt táborozás 2000 méter magasan. Minden megszakítás nélkül közvetlenül utaztak Mexikóba és a magyarokkal együtt érkeztek. Meoser 13:36.6-os eredménye ellenére itt csak 14:39.6-ot futott. A kiutazás előtt legfeljebb 8-900 méter magasságban edzhetett Bánkúton és Galyatetőn.

Meosert a versenyen két egészen fiatal mexikói versenyző követte: Martinez, akinek legjobb ideje 14:44 volt, az elő-olimpián 14:46.4-et futott. A 3000 méter magasan lévő táborban készült. A másik Rablet volt. Ezeknek a versenyzőknek, akik ilyen magasságban élnek állandóan, időeredményeik legkevésbé ingadozóak és elért eredményeik általában megegyeznek addig legjobbjáikkal. A japánok is kísérleteztek. Az egyik futójuk legjobb ideje 13:56 volt, a versenyen 15:05-öt ért el, a másik futójuk 13:56-os volt és ott 15:15-öt futott. Ők egy nagyobb csoporttal augusztus közepén 3 hétig táboroztak 2700 méteres magasságban és innen jártak le versenyezni 3-4 naponként. Ők is velünk egyidőben érkeztek.

Az NSZK versenyző Gerlach, akinek legjobb ideje 13:50 volt, Mexikóban 15:17-et futott. A németek szerint minden különösebb edzés nélkül ment a pireneusi edzőtáborba, nem volt jó formában. Ott 3 hetet töltött és október 3-án érkezett Mexikóba. Jirek, NSZK versenyző a 13:45.2-es ideje után 15:25-öt futott. Már szeptember 24-én kiérkezett. Gyomrával bajlódott, ezért eredményeit nem lehet értékelni. Hrisztov legjobbjá 13:44.4 volt, a versenyen 15:30-at futott. Soha nem edzett magaslaton és semmiféle magaslati tapasztalata nem volt. A szovjet csapatnál érkezett. A francia edzők a francia futó gyenge szereplését abban látják, hogy a magaslati táborban nagyon erős edzéseket folytatott, Jahn, a híres amerikai akadályfutó 13:40.2-es idővel érkezett és 15:45-tel lett utolsó. Californiában 10 nappal előbb 13:42-t ért el. Az összes amerikai atléta gyenge eredményt ért el, mert csak egy nappal érkezett a verseny előtt.

Senki sem irányította az amerikai atléták mexikói szereplését. A legtöbb maját költésén, szinte kíváncsiságból ment át. Próbanak szánták, nem is ismerték a verseny időpontját. Nem volt rendezett, összefogott csapat. Nagy részük formán kívül is volt, de nem lehetett állítani, hogy nem folytattak edzést. Régen versenyeztek.

Kaloosainak semmiféle nehézsége nem volt. Igen rossz pályán ugrott 16.51-et és volt egy kissé belépett ugrása, mely 16.80 és 90 körül lehetett. Azt állította, hogy igen könnyűnek érezte magát. Rossz pályán és rövid nekifutással utolsóra ugrotta legjobbját. Ugyan ez volt a többi ugró véleménye is. Így voltak a dobók is. Ennek az a magyarázata, hogy a

ritkább összetételű levegőben a testek haladási sebessége lényegesen könnyebb, kisebb a légellenállás, könnyebben repülnek a szerek, a test is könnyebben halad előre. Ezzel magyarázható, hogy Tomy Smith, aki a világ egyik legnagyobb futója, játsszi könnyedséggel futott 20.3-at 200 méteren, Frinolli pedig 49.7-et annak ellenére, hogy 13 nappal a verseny előtt érkezett az olasz oszlopattal. A lengyel rövidtávfutó lányok is azt bizonyítják, hogy ilyen tévökön nem lesz probléma.

Kalocsainak volt a legerősebb mezőnye. Nagy Zsuzsa 800 méteren indult a második napon. Bátoran kezdés után nem is volt reménye jobb helyezésre. Elvesztette önbizalmát. Mindig Gleichfeldre vigyázott, míg a többiek nyugodtan futottak. Mindig megverte Kesslert, aki 2:09.8-cal, élete legjobb idejéhez közeli eredménnyel nyerte a versenyt. Werner 2:10.4-et futott, szintén majdnem élete legjobb eredményét. Ök mind bátrabban versenyeztek. Nagy Zsuzsa a verseny után nagyon fáradt volt. Az orvosi adatokat majd Csépe dr. ismerteti.

Feltétlenül el kell mondani Meeser 10.000 méteres futását, hogy elemezzem azt a rendkívül érdekes lelki állapotot, amelyben ezen versenyzők voltak. Semmi körülmények között sem akart indulni. Két nappal előbb 5000 méteres futása óta semmit nem csinált, ami nála rendkívül ritka valami. Azt mondta, hogy Tokióban olyan szurást kapott, ami 4 hónapig tartott. Ebben kételkedtem és megkérdeztem az orvosokat. Ilyesmi nincs. Ö ettől félt. Csépe dr. is fültanuja volt annak, amikor rábeszéltem az indulásra. Be sem melegített. Teljesen egyenes iramban futottak. Ha Meeser egy kicsit jobban áll a problémához, biztosan győzött volna. Az volt az érzésem, hogy az utolsó 4-5 körben simán elhúzhatott volna, de - érzésem szerint - azért sem ment el, hogy megmutassa: nem tud futni. Nem igaz, hogy ne tudott volna jobbat, nem igaz, hogy Roelants, aki előtte való napon magasán nyeri a 3000 méteres akadályt, itt 10.000-es mezőnyben azt csinál, amit akar. Nem lehet, hogy ennyire "kikészülnek" a versenyzők. A valóságban borzasztóan félnek. Legfontosabb feladatunk, hogy ezt valamiféleképpen csökkentjük, megoldjuk a pszichikai gátlásokat.

A 10.000 méteres verseny után az orvosok azonnal megvizsgálták a versenyzőket. Az orvosi vélemény szerint Meeser nem volt rossz állapotban a verseny után sem. A következő napon rendszeren edzett. Kubai tartózkodása alatt mondta, hogy szurása elmúlt, most érzi magát a legjobban. Az ellenőrző futásának részideje is ezt bizonyította. A verseny után 10 napra teljesen rendben volt.

Az öklölvivők, birkózók, vívók, tornászok munkáját figyeltem. Egyetlen birkózótól eltekintve, sehol nem láttam olyan jelenséget, hogy bármelyik légzési zavarokkal, vagy bármilyen más nehézséggel küzdött volna. Nem láttam a többi sportágat. Elmondták azonban, hogy nem voltak különös nehézségek. De fel kell hívni a figyelmet arra, hogy nem lehet azonosítani a félig ciklikus jellegű, vagy félig statikus, félig dinamikus jellegű mozgásokat, mint pl. a kajak-kenő, a kerékpár, stb. a futóversenyekkel. Kerékpárosaink nagyon jól szerepeltek, bár ezek nem a magaslaton versenyeztek, hanem lent, változatos terepen és nem is volt semmi nehézségük. A hosszú ideig tartó ciklikus mozgásokban vannak problémák, amelyekben az egész test résztvesz.

Röviden összefoglalva: ezeket a megfigyeléseket részben egyéni tapasztalatok, részben a többiekkel való beszélgetés formájában /NDK, szovjet, csehszlovák, belga, NSZK, francia és olasz/ sportvezetőkkel és versenyzőkkel, orvosokkal folytatott megbeszélés alapján szedtem össze. Kétségtelen, hogy a 2400 méteres magasságon való versenyzés első sorban a hosszú ideig tartó, ugynevezett ciklikus sportágaknál jelent nehézséget. Az eddigi megfigyelések szerint ez az egy percen felüli időt igénylő versenyszámoknál kezdődik. Az akklimatizálódáshoz minimálisan a sportág, a versenyszám jellegétől és egyénektől függően 4-6-8 heti idő kell a futószámoknál. De az akklimatizálódottság nem jelenti azt az orvosok véleménye szerint, hogy a szervezet ugyanolyan teljesítőképes, mint a tengerszint, vagy azon a magasságon, ahol a versenyző él. Ez pedig felveti azt a problémát, hogy egyáltalán lehet-e ilyen magasságon nagyobb eredményt 5000 és 10.000 méteren elérni.

Az is érdekes, hogy azok a versenyzők, - Keino, Bikila, stb. - akik ilyen magasságban élnek, mind egytől-egyig a legjobb eredményüket nem ezen a magasságon, hanem alacsonyabban érik el, sőt legtöbbször a tengerszinten.

A rövidtávfutó, ugró és dobó számoknál elegendőnek látszik 2-2-és fél hét. Ezekben a számokban a versenyzők jobb eredményt érhetnek el, mint tengerszinten. Különösen az iram-állóképességet kell kifejleszteni ebben a magasságban és meg kell tanítani a futóversenyzőket ugy versenyezni, hogy az egész versenyt kisebb szurással, légzési nehézséggel, zavarokkal végig tudják futni. Táplálkozással és folyadékfogyasztással nincs különösebb zavar. Sokat kell foglalkozni a hosszútávfutó versenyzőkkel pszichikailag, hogy ne féljenek a versenytől, a kifulladásától. Legnehezebb erős iramban folyamatosan futni ilyen magasságban! A rövidebb résztávokat nagyszerűen végigfutják, de a hosszabbakat már nem bírták. Nagyon óvatosan kell megválasztani az edzésadagokat.

Mit csinálnak a többi országok? A nyugatiak egy része - a németek, franciák - helyeznek Mexiko-Citybe állandó munkára az olimpiai játékok előtt egy évvel egyetemi hallgatókat, vagy ott lévő vállalatokhoz munkaviszonyra versenyzőket. Legideálisabb az olimpia színhelyén való akklimatizálódás. Ezért is csinálják így, mert az európai, vagy más országok magassága nem azonos, illetve a levegő összetétele más. Itt vannak a nagy különbségek.

Nagyon meg kell gondolni a 2200 méter feletti edzéseket és hogy miképpen lehet a nagy megterhelést jelentő munkát beállítani. Minél tovább tartózkodik a versenyző a kritikus magasságon és ott folytatja edzéseit, annál előnyösebb lesz helyzete, legkisebb lesz az eltérés.

A versenyző nagy mértékben egyénileg akklimatizálódik. Ezért javasoljuk, hogy nagy létszámú atléta csapatot küldjenek ki, mert nagyon könnyen lehetséges, hogy a világ legjobb futói egyénileg, idegzetileg nem bírják ugy ezeket a változásokat, mint egy lényegesen kisebb képességű.

A női és férfi versenyek között semmiféle különbséget nem lehetett találni sem orvosi, sem másféleképpen.

Az elő-olimpiai eredményeket nem szabad és nem kell irányadónak tekinteni, mert ezek nem olimpiai eredmények. A versenyzők hajlamosak bebeszélni, hogy nem lehet eredményt elérni. Az olimpiai játékok nagy légköre, szelleme sok gátlást fog leküzdeni és nagyon jó eredményeket fognak még a hosszútávú futó versenyek is hozni.

A bukaresti nemzetközi atléta-edzői értekezletről

/Folytatás/

Viktor Jagodin, a szovjet Testnevelési Kutató Intézet munkatársa a formábahozás kérdésével foglalkozott. Kifejtette, hogy a versenyforma függ az elvégzett munka mennyiségétől, minőségétől és a szervezet teljesítőképességétől.

Ugróknál, dobóknál és vágtázóknál jelenleg a kétszeri formába hozás a legelterjedtebb. Előfordul azonban, hogy ennél többször /háromszor-négyszer/ is formába kell hozni őket.

A versenyforma kialakításának legjobb eszközei a mennyiségi és minőségi munka. A mennyiségi munkának a forma megszerzésében, a minőséginek pedig a forma irányításában van döntő szerepe. Szerinte egy ugró 400-600 ugrás, egy gyorsfutó kb. 50 km gyorsfutás, egy dobó pedig 40-50 órai edzés elvégzése után kerül olyan edzettségi állapotba, amelyből a minőségi munka megfelelő alkalmazása következtében kialakítható a jó versenyforma.

Elmondotta, hogy a Szovjetunióban az utóbbi időben olyan törekvések vannak, hogy megfelelő szinten - magasan - lévő versenyzőknél csökkentsék a mennyiségi és növeljék a minőségi munkát.

Ez azt jelenti gyakorlatban, hogy pl. egy ugró mennyiségileg kevesebbet ugorjon, de az ugrásokat magasabb szinten végezze. A fentebb elmondottakat a rudugró Bliznyecov edzésadataival támasztotta alá. Kitént, hogy Bliznyecov 1963. óta évről-évre kevesebb mennyiségű ugrást végzett, eredményei mégis javultak, mert az ugrásokat magasabb szinten - nagyobb magasságon - végezte, mint az előző években. 1966-ban állandóan 460 és 500 cm közötti magasságon edzett.

Végző következtetésként Jagodin leszögezte, hogy ez a gyakorlat csak technikailag fejlett versenyzőknél hasznos. Ezeknek a versenyzőknek ugyanis nem kell már olyan sok időt fordítani a technika csiszolására, ennek következtében sokkal több eredményre történő ugrást, illetve dobást végezhetnek.

A beszámoló megemlítette az ellenőrző versenyek fontosságát. Megállapította, hogy az ellenőrző verseny minden esetben a versenyforma megszerzésének egyik eszköze. Kitért arra, hogy kialakításánál szükséges - az erőgyakorlatok mennyiségének csökkentése mellett - azok intenzitásának, gyorsaságának emelése. Továbbiakban leszögezte, hogy az erőgyakorlatok különböző gyorsasággal való végzése a versenyforma továbbfejlesztésének legjobb eszköze.

Végezetül kifejtette, hogy a jelenlegi körülmények között egy versenyévad a következő szakaszokra oszlik:

első előkészítés: 2-2.5 hónap. Ez alatt az idő alatt meg kell alapozni a formát;

első formábahozás és első versenyidény: 1-1.5 hónap. A sportolónak itt kell formába jönni és sokat versenyezni;

második előkészítés: 1 hónap. Újabb alapozást kell végezni.

második formábahozás: 3 hónap. Ez alatt az idő alatt ismét formába kell lendülni és az első versenyformához viszonyítva a formát tovább kell fejleszteni;

második versenyidény: 4 hónap. Ezekben a hónapokban meg kell tartani a versenyformát;

átmeneti időszak: 1 hónap. Ilyenkor a versenyzőnek aktív pihenőt kell tartania.

Dr. Leunov Vazsnyj, lengyel sportorvos előadása a csucsforma kialakításáról.

Az előadó véleménye szerint a felkészülés három szakaszát különböztetjük meg: alapozó időszak, versenyidőszak, átmeneti időszak. Ezek a szakaszok - ha egyszeri versenyidőszakról beszélünk - felölelik az egész évet, ha pedig kétszeriről tárgyalunk, akkor egy éven belül kétszer ismétlődnek, tehát egy-egy alkalommal félévig tartanak.

Kifejtette a későbbiekben, hogy a csucsformát csak akkor tudunk kialakítani, amikor a versenyző szervezete jó állapotban van, teljesítőképese. Mivel az emberi szervezetnek ez a jó állapota - teljesítőképessége - nem állandó, a jól irányított edzésmunkának figyelembe kell vennie ezeket a változásokat.

Ami az edzésterv elkészítését illeti, leszögezte, hogy számos olyan dolog következhet be az év folyamán, amit előre nem láthatunk. Eppen ezért a magas színvonalon lévő ver-

senyző esetében egy egész évi részletes terv összeállítása felesleges. Véleménye szerint időszakos, havi és heti tervekről kell beszélnünk. Az időszakos tervben meg kell állapítani a ciklusok számát és feladatát, a ciklusok felépítését, valamint az edzésnapok számát. Ezen túlmenően meg kell jelölni azokat a heteket, amelyek a munka eredményessége szempontjából döntőek.

A havi terv a globális mennyiséget tartalmazza. A havi terv alapján kell elkészíteni a heti tervet és végeredményben csak ebben a heti tervben kell részletesen megjelölni, leírni, hogy tulajdonképpen mit és miből mennyit kell a versenyzőnek végeznie. Mind a havi, mind a heti edzéstervek kiindulópontja az előző havi, illetve heti munka. Ebből világosan kitűnik - mondta -, hogy a havi tervet az előző hónap, a heti tervet pedig az előző hét utolsó napján kell elkészíteni. Az ilyen módon történt tervezésnél az edző mindennel tisztában van, éppen ezért ezt a módszert nyugodtan nevezhetjük magasabb tervezési formának.

A későbbiek során elmondotta, hogy az időszakokon belül a lengyelek 4 és 5 hetes ciklusokat használnak. Ezek a ciklusokon belül hullámoznak a mennyiségi terhelés. A négy hetes ciklus esetében a mennyiségi terhelés változása az egyes ciklusokon belül a következőképpen alakul: a második hét munkája, az első héthez viszonyítva, kb. 15-20 %-kal növekszik, a harmadik hét terhelése megegyezik a második hetiével, a negyediken pedig kb. 10-15 %-os csökkenés következik. 5 hetes ciklus esetén a második, harmadik és negyedik héten azonos mennyiségű terheléssel dolgoznak és csak az ötödik héten csökkentik a munka mennyiségét.

Végül leszögezte, hogy sem a 4 hetes, sem az 5 hetes ciklust nem lehet sablonosan alkalmazni. Az edzések tervezésénél minden esetben figyelembe kell venni a versenyzők egyéni sajátosságait.

O O O

A h o z z á s z ó l á s o k

közül Hara Lambie Gheorgh román biológusát emeljük ki, aki elmondotta: nagy gondot kell fordítanunk annak megállapítására, hogyan viselte el a sportoló szervezete a megterheléseket.

Az edzőknek tudniuk kell, hogyan adagoljanak, a szervezet mikor lesz túlterhelt és mikor nem. A pulzus mérése erre nagyon jó eszköz. Ha a versenyző pulzusa a gyakorlat elvégzése után 150-160-at ver, akkor a megterhelés kb. 60 %-os. Ha ennél többet, akkor 80-as volt. Ha az érverés 200 fölé emelkedik, elértük a maximális terhelést. "Ugy gondolom - mondotta - fontos feladat, hogy egyre fejlesszük azokat a műszereket, amelyek segítségével meg tudjuk állapítani, hogy a sportoló szervezete milyen állapotban van.

Popescu Konstantin Octaviano román sportorvos szerint a csúcsformának biológiai alakja van. Az emberi szervezet biológiai állapota változó. Egy bizonyos ritmus szerint hullámozik a szervezet teljesítőképessége. Ha tehát egy sportoló egy versenyen történetesen rossz eredményt ér el, ennek okát nemcsak a fizikai felkészítésben, az esetleges technikai fogyatékosságokban, hanem a szervezet biológiai állapotában is kell keresni.

K é r d é s e k é s f e l e l e t e k :

Butcler román edző kérdezi: hogyan változott a mennyiségi terhelés mértéke egy hetes mikrocikluson belül, továbbá hány csúcsformát /versenyformát/ érhetnek el a diszkoszvetők egy versenyidényben?

Válasz: egy héten belül két napi kemény munkát egy napos könnyű munka, vagy egy napos pihenő követett. Gondot fordítottunk arra, hogy a második napi kemény munka változatos legyen. A német diszkoszvetőknél két csúcsformát szerettünk volna kialakítani, ez azonban nem sikerült.

Emil Ghibu, a román sporthivatal elnökhelyettese megkérdezi, melyek azok a gyakorlatok, amelyek leginkább erősítik a sportolót, továbbá az elvégzett munkából kb. hány százalék jut technikára?

Válasz: a guggolás, félguggolás, félguggolásból felugrások, fekvenyomás, szakítás, felvétel, nyomás, tárcsadbás 3.5 kg-s rud diszkoszvetés-szerű dobása, talajtorna és különböző ugrások azok, amelyek legjobban erősítik a versenyzőt. Ezeket az edzéselemeket használták úgy, hogy minden hónapban más gyakorlatcsoporton volt a hangsúly. A diszkoszvetésen kívül a tárcsával és a vesruddal végzett dobásokat is technikai munkának számították. Az elvégzett munka 50 %-a technikai.

Emil Ghibu Tamás Lászlóhoz: ha nyáron két versenyformát alakítottunk ki, az első vagy a második formának kell nagyobbak lennie?

Válasz: az első versenyforma kialakításáig a versenyző elvégzett egy bizonyos mennyiségű munkát. Ezen idő alatt fizikailag erősödött, technikailag fejlődött. Az erős fizikai munka után következő minőségi munka eredményeképpen, valamint a szükséges kondicionáló edzéseket figyelembe véve alakította ki az első versenyformát. Ezután az első szakasz után előlről - mégpedig magasabb szintről - kezdi az újabb alapozást, az újabb nagy fizikai megterhelést tartalmazó edzéseket. Ha figyelembe vesszük a szervezet alkalmazkodó képességét, vagyis az edzések helyes irányítás mellett folynak, fizikailag tovább kell erősödni, technikailag pedig tovább kell fejlődnie. Ebből következően a második versenyformának feltétlenül magasabbnak kell lennie.

Emil Ghibu Viktor Jagodinhoz: Az első versenyszakasz befejezésével a második megkezdéséig általános vagy speciális jellegű gyakorlatokat használnak a Szovjetunióban?

Válasz: Mind a kettőt. A különbség abban mutatkozik, hogy amíg az első versenyszakasz előkészítésénél az általános jellegű gyakorlatok uralkodnak, a második versenyszakasz

kasz előkészítésénél fordítva, a speciális jellegű gyakorlatok kapnak nagyobb szerepet. Ezen túlmenően a második szakaszban minden munkát magasabb szinten kell végezni, mint az elsőben.

Emil Ghibu Tamás Lászlóhoz: Első kérdés: szükséges-e a többszakaszos versenyidény? Második kérdés: mi a különbség konkrétan a jelenlegi módszerek és a pár év előtti gyakorlat között?

Válasz az első kérdésre: A többszakaszos versenyidényre – Tamás László véleménye szerint – feltétlenül szükség van. Korábban az volt elképzelésünk, a versenyzők felkészítéséről, hogy először meg kell alapozni a nyári versenyformát, utána formába kell hozni, a nyár folyamán formában kell tartani, az átmeneti időszakban pedig pihentetni kell a versenyzőt. Nem is olyan régen még azt mondtuk, hogy pl. a dobóatlétáknak nem szabad ugyan abbahagyniuk az erőedzéseket a versenyidény alatt, de ebben a szakaszban nem kell a fizikai képességeket továbbfejlesztetniük. Ebben az időszakban csupán az a cél, hogy az alapozás alatt megszerzett színvonalat tartani tudja. A versenyidény alatti eredményjavulást fokozott technikai munkával igyekeztünk elérni. Ez a módszer végeredményben azt jelentette, hogy fél évig fejlesztettük, egy fél évig pedig igyekeztünk megtartani a versenyzők fizikai képességeit. Az eredmények hatalmas mértékű fejlődése ma már ezt nem engedi meg. Nem engedhetjük meg magunknak azt a luxust, hogy egy fél éves eredményes munka után egy másik fél évben rejlő további lehetőségekről lemondjuk. Megítélésem szerint azért van szükség többszakaszos versenyidényre és olyan országos és nemzetközi versenynaptárra, amely a fentieket figyelembe veszi. Olyan versenynaptár kell, amely verseny-szüneteket iktat be.

Ezek alatt a szünetek alatt a versenyzők újabb alapozásokat, formába hozásokat, átmeneti időszakokat iktathatnak be és ezáltal felkészülhetnek a soron következő feladatokra, a soron következő eredmény javulásokra.

Válasz a második kérdésre: A jelenleg követett módszerek és a pár évvel előbbi gyakorlat között Tamás László az alábbi eltéréseket említette meg.

1. Korábban is és jelenleg is négy időszakot alkalmazunk a versenyzők felkészítése során. az alapozó, a formabahozó, a verseny és az átmeneti időszakok. A különbség ezek felhasználásában ott van, hogy amíg régebben a felsorolt időszakok egy egész évet öleltek fel – egy év alatt egyszer fordultak elő – jelenleg rövidített formában ugyan, de kétszer, háromszor, esetleg négyszer is megismétlődnek.

2. Ugy gondolom, hogy a több szakaszos versenyforma és a több szakaszos versenyidény következtében a fizikai és technikai felkészítésnek sokkal jobban egymás mellett – egymással párhuzamosan – kell haladnia, mint a megelőző években.

3. Az eddig elmondottak következménye az is, hogy a speciális gyakorlatok egyre nagyobb szerepet kapnak az általános jellegű gyakorlatokkal szemben.

Híres László beszámolója

/Mecser Lajos felkészítése/

Mecser Lajos 1942-ben született Bükkaranyoson. 176 cm magas, 68 kg súlyu.

Legjobb eredményei:	1500 m	3:43.8
	3000 m	7:51.2
	5000 m	13:36.6
	10000 m	28:27.0
	6 mf	27:23.8 <u>Európa-csucs</u>

Érettségizett, kőműves. Egy ideig szülőfalujában, majd Salgótarjában élte gyermekéveit. 1960-ban, ifjúsági korában kezdett versenyezni. 1961-ben már ifjúsági válogatottként második az NDK ellen, de a következő jugoszlávok ellen utazó csapatba nem válogatták be, mert az Ifjúsági Bizottság nem látott benne fantáziát.

Ebben az elkeseredett hangulatban 1961. őszén kezdtem meg a munkát a 19 éves Mecser Lajossal.

Kezdetben néhány hétig feljött hozzám Budapestre, hogy személyesen irányithassam napi edzését. Amikor a technikai oszsolással egyidőben a résztávok, iramok, pihenők és célgimnasztikai gyakorlatok nálam szokásos módszerét megértette, hazautazott Salgótarjába, szívében mégnagyobb elkeseredéssel, mert abban a fővárosi egyesületben, ahová ajánlottam, szintén nem láttak benne fantáziát. Nem voltak hajlandók munkaidő kedvezményrel, kedvezőbb körülményekkel lehetőséget biztosítani a kemény minőségi munkához.

Biztunk egymásban és ezután sűrű levélváltásokban adtam a terveket, elméleti továbbképzést és jöttek a beszámolók a végrehajtás részleteiről, melynek alapján tudtam a terhelést szabályozni.

Később a haladást személyes találkozások segítették a versenyeken, melyek előtt megbeszéltük a pontos iramterveket és a célnak megfelelő taktikát.

Az 1966. évi cél az Európa Bajnokságon való jó szereplés volt.

Előző évben katonai szolgálata zajlott le. Az idén a téli alapozó időszakban megzavarta az USA fedettpályás versenyekre való meghívás.

Komoly problémát okozott, hogy ettől az élménytől nem lehetett lemondással megfosztani az EB-re készülő Mecsert. Így kétszer kellett formáját csucsra időzíteni. Egyszer a

február-márciusi öt versenyből álló USA-Kanada turára, másodszor az augusztus-szeptemberi EB-re. Az volt végső döntésem, hogy az első sorozat emelt formában inkább taktikai és a nyári sorozat legyen csúcsmórára időzítve.

Nagy vonalakban sikerült is a kettős cél, mert a téli tornán 3 győzelem közben Kanada és USA fedettpályás bajnokságot nyert. Meg kell jegyezni, hogy mezőn készült a fapadlóra, semmit sem futott előtte fedettpályán. Élete első ilyen futásán, a szokatlan technika miatt, az első versenyen Los Angelesben csak hetedik lett. Egy hét múlva Vancouverben /Kanada/ már győzött. Az amerikai tura egy hónapig tartott, az alatt a hónap alatt nem volt alkalma mezőn dolgozni. Pedig az ideális lett volna. Csak fapadló és legtöbbször egyszerű utcai járdák, ahol komoly tempókról szó sem lehetett, mert állandóan kerülgetni kellett a járókelőket, akik furcsa szemmel nézegették, mert nem mindenki tudta, hogy az USA bajnoka edz.

Hazaérkezve a turáról, két hét kemény mezeizés következett. Ennyi idő volt már csak a L'Humanitéig. Napi két edzés, reggel és délután 3 órakor.

Reggel egy óra váltogatott iramu kiadós célgimnasztika szerepelt. Délután nagyiramu résztávok és hosszú, erős mezei futások váltották egymást. Ebben az időszakban a reggeli pulzus 38-42, az edzések legnagyobb terhelése után 200-220 volt. Étvágya mérsékelt volt, állandóan folyadékot kívánt és igen ingerlékeny hangulatu volt. Testsúlya egy kg-t csökkent, éjszakai rendkívül nyugtalanok voltak. Előfordult, hogy álmában felugrott fekélyéről és pár lépést öntudatlanul tett - érdekes - mindig egyenesen az ajtó felé. Pillanatok alatt újból megnyugodott és mintha mi sem történt volna, aludt tovább. Reggelre rendszerint kipihente magát.

A nagyterhelésű edzések alatt többször volt sérült, de makacsan csak egy sibaeset alkalmával szerzett térsérülése bizonyult. Nagy tempóval siklott le könnyű futóléccal egy közepes erősségű lejtőről. Két fa között elszámította magát és nagyot bukott. Hónapokig "érezte", de fájdalmai ellenére keményen dolgozott tovább a rendelkezésére álló szabadidőben. Kezeltette magát, pl.: az EB előtti éjjel 3 helyen borogatta állottvízes frottirtörülközőkkel bokáját, térdét és combját, mert fájdalmai voltak. Nem siránkozott, csak szárazon közölte aényt.

A négy szakaszos /átmeneti, alapozó, formába hozó, formában tartó/ vezérelv szerint dolgozik, de mindig igazodik az év céljaihoz. Naponta kétszer edz, akár táborban van, akár nem. /Megjegyzem, az 1954. évi berni európa-bajnok 1:47.1-es Szentgáli tanítványommal szigorúan napi egyszer dolgoztam. Nem bírta kipihenni a kétszeri kísérletet, így maradtam a napi egyszerinél. Ez bevált./

Egy hét a formábahozó időszakában /változhat az időjárástól függően/:

Hétfő: bemelegítés után 15x100 fél-háromnegyedes erejű iramfutás, majd gőzfürdő
Kedd: 8000 m lendületes futás 75 %-os erővel, majd 2x3000 váltogatott iramu futás
Szerda: terepedzés, közben 3x4000 iramjáték
Csütörtök: 2-3x1200 tempófutás, rövid pihenőkkel, 10x200 háromnegyed-teljes erővel
Péntek: 20-30x400 m váltakozó iramban
Szombat: könnyű átmozgatás
Vasárnap: hegyi- vagy terepedzés 2-3 órai iramjáték, 20 db 250 m beleerősítésekkel.

A felkészülési időszak tartalma a fő versenyek előtt általában jelenti a legnagyobb körültekintéssel járó problémát. Az az igazság, hogy az előző hónapok céltudatosan tervezett munkájának most kell, hogy beérjen a gyümölcse. Ha pl. az év versenyekre gondolok, az 1966. évi EB-re az eredetileg tervezett felkészítő versenyek 4 hónapon át /március, április, május, június hó/ ragyogóan az elképzelés szerint jöttek egymás után. A londoni Clarke-Gamoudi találkozó 13:36.6-os eredménye igen biztató volt. A grafikon görbéje emelkedő irányzatot mutatott. Egy hét múlva Zürichben nem voltak ott a remélt nagy ellenfelei. 13:48.4-gyel győzött, de ennek nem tudtam örülni, mert jobbra készítettem fel Mecsert. Hogy jobb volt, bizonyítja a július elején futott 6 mérföld, amikor jó verseny-ellenfelek ellen 27:23.8-as európa-csúcsot futott Tulloch-hal Gamoudi mögött Londonban.

Most következett be a nem várt legnagyobb baj. Bécsben sokat reméltem, hiszen Clarke tempói eseményszámba mentek. Esőben, sárban azonban 13:55.2 lett az eredmény és a gyenge ritmus megbosszulta magát. A modenai olasz-magyar-svájci versenyen nagy melegben ellenfél nélkül 14 perc feletti idővel győzött, majd a magyar bajnokság és a következő varsói 3000 és 5000 m olyan lassu volt, - gyorsan meg kellett ragadni az eredeti tervben nem szereplő londoni meghívási alkalmat - hogy újra megfelelő ritmusba lendüljön az EB előtt, ahol a jobb Haase mögött ezüstérmét nyert új 28:27-es magyar csúccsal. Tehát jó volt az időzítés.

Ezek után a következő állapítható meg: a forma állandóan változik a külső körülmények hatására. Hullámhegyek és völgyek követik egymást. A legnagyobb gondot mindig az jelenti, hogy versenyzőnk pontosan a súlyponti versenyek idejében érje el legjobb formáját. Ha kell, rugalmasan változtassunk korábbi terveinken.

Mecserrel jó dolgozni, mert igen fejlett sportintelligenciával rendelkezik. Könnyen megérti a lényegét. Kevés beszéddel fejezi ki magát. Amit egyszer megjegyez, azt jól bevési emlékezetébe és rendszeresen véghezviszi, minden külön figyelmeztetés nélkül. Zárkózott természetű, kevés embert tűr meg maga mellett, de akit megszeret, azért harcolni tud. Pl. klubtársait kéri táborba, vagy szerez neki felszerelést stb.

Józan életű, a sportot fanatikusan szerető, nem dohányzik, alkoholkerülő, ideális típus, aki az edzés-előírást lelkiismeretesen, pontosan megtartja.

Mindent úgy végez, hogy mindig abból indul ki: "Mit szólna a mester, ha erről véleményét kérném!" Azokon a versenyeken is, ahol nem tudok jelen lenni, a cél utáni első dolga a pulzuszmérés, hogy eredményéről tájékoztatni tudjon.

Szabad idejében magánaton tanul, így is érettségizett.

A sportorvossal való együttműködése igen jó. Most, hogy Mexikóban a sportorvos kíséerte, érdekes volt egy mérés eredménye. 400 m-t futott 63 mp-re, az orvosi pulzuszmérés 48-at mutatott. Általában másoknál indulás előtt 60 körül van. Ez azért érdekes, mert Mecser pulzusa általában még az ilyen könnyű futásoknál is 100 fölé van, de a nagy terhelés után 200 fölé is gyakori szokott lenni, normál magasságban.

Hogy mennyire szeret futni, a következő eset bizonyítja. Egerben volt katona 1965. telén. Váratlanul eltávoztatást kapott. Szerette volna látni édesanyját. Vonattal csak nagy kerülővel ért volna Salgótarjánba, inkább a kb. 70 km-es rövidebb utat egyszerűen futva tette meg. Ez hegyeken vezetett keresztül. Ez bele is illett edzésprogramjába, mert éppen hosszabb hegyifutást terveztek be erre az időre. Beszámolójában természetes egyszerűséggel említette, hogy "egy kicsit hosszabbra sikerült" az aznapi adag, izomláz nincs.

E képességének tudatában gondoltunk arra, hogy az EB-n maratoni futásban is indul, de mégis úgy döntöttem, kár lenne, pedig meggyőződésem, hogy ha Mecser maratoni indulna, dobogóra kerül. De automatikusan számolni kellett volna azzal is, hogy mint maratoni, évi maximális 4-5 versenyen indulhatott volna. Ezért pedig kár lemondani egy 13:36.6-os 5000-es és 28:27-es 10.000-nek kínáló komolyabb lehetőségekről.

Felmerül még egy gondolat Mecserrel kapcsolatban. 3000 méteren 7:51.2-öt futott, 35 akadályra 35 mp-t rászámítva, realisan 8:26.2-re lehetne számítani. Az érvényes világcsúc 8:26.4.

Tervei röviden: 1967-ben Európa-USA válogatott, 1968-ban Mexikó.

Eddig még van idő gondolkodni és cselekedni.

Tamás László beszámolója

Varju Vilmos 1966. évi felkészüléséről

Varju Vilmos 1937-ben született 189 cm magas, 125-130 kg közötti súlyú.

Versenyzői pályafutását 1954-ben kezdte. Szorgalmas, laza izomzatú, jó mozgáskészségű, tanulékony atléta. Ragyogó versenyzői adottságokkal rendelkezik. Idegileg fel tud készülni a komoly feladatokra és eddig minden nagy versenyen megállta helyét. Edzéseit komolyan, céltudatosan végzi, tudja, mit miért csinál. Nem ismer lehetetlen, hihetetlen becsvágy fűti. 29 éves kora ellenére még sokáig akar versenyezni.

Az 1966-os év felkészülését az alábbi négy szakaszra osztottuk:

1. Téli fedettpályás versenyek. Időtartama: 1965. dec.1.-1966.márc.31.
2. Pályaidény első fele. Időtartam: 1966. ápr.1.-1966.jul.2.
3. Közvetlen felkészülés az Európa Bajnokságra. Időtartam: 1966.jul.3.-1966.szept.3.
4. Az Európa Bajnokságot követő időszak. Időtartam: 1966.szept.4.-1966.okt.31.

A felsorolt időszakok közül az első három két felé bontható. Egy alapozó jellegű, nagy fizikai megterhelést jelentő időszakra és az ezt követő könnyebb igénybevételt jelentő periódusra. Az egyes időszakokon belül az erős megterhelésű munka és a könnyebb igénybevételt jelentő edzések időtartam szempontjából az alábbiak szerint oszlottak meg:

Első időszak: Nagy fizikai megterhelésű munka 1965. december 1-től 1966.február 5-ig
könnyebb igénybevételű edzések 1966. február 6-tól március 31-ig.

Második időszak: Nagy fizikai megterhelésű munka 1966. április 1-től május 20-ig,
kiseb igénybevételű edzések május 21-től július 2-ig.

Harmadik időszak: Nagy fizikai megterhelésű munka július 3-tól augusztus 15-ig,
könnyebb igénybevételű edzések augusztus 16-tól kezdődően.

Az Európa Bajnokságot követő negyedik időszakban Varju Vilmos már nem végzett nagy fizikai erőfeszítést tartalmazó edzéseket, hanem - hogy úgy mondjam - kiengedett és könnyű játékos munkával versenyezte végig az évet.

A nagy fizikai igénybevételt tartalmazó időszakok nem azt jelentették, hogy Varju Vilmos azokon belül állandóan maximális terhelést kapott. Az időszakokat további négyhetes ciklusokra bontottuk és ezeken a ciklusokon belül hullámzott a mennyiségi terhelés mértéke. Ez annyit jelentett, hogy a négy hétből 18 napig keményen, 10 napig pedig könnyebben dolgozott. Mindig különös figyelmet fordítottunk arra, hogy a nehéz munkát tartalmazó 18 nap arra az időre essék, amikor Varju Vilmos jó fizikai állapotban volt és elbírta a nagy megterhelést.

Mielőtt rátérnék az edzések tartalmi ismertetésére, engedjék meg, hogy látszólag egy kissé elkanyarodjak a tárgytól.

Mindannyiunk előtt ismeretes, hogy a dobóatléták már az első pályaversenyeken jó eredményeket érnek el. Számos olyan versenyző is van, aki mindjárt az első versenyen éri el az évi legjobb eredményét. A későbbiek folyamán legfeljebb egyszer még megközelíti, de a szezon elején mutatott jó versenyformáját tartósítani, az év folyamán többször megismételni, és esetleg azt még felül is mulni nem tudja.

Önkéntelenül felvetődik a kérdés, mi ennek az oka?

Véleményem szerint a hibát ezekben az esetekben feltétlenül a versenyidény alatt végzett munkában kell keresni. Sokan még ma is a téli és a kora tavaszi nagy, komoly fizikai igénybevétel követelő edzések után a versenyidény megkezdésével más gyakorlatanyag munkára térnek át. Nem arra gondolok, hogy ezek a versenyzők a szezon megkezdésével abbahagyják az erősítést, mert ma már köztudomású, hogy a dobóatléták felkészítésénél a súlyemelés a nyári edzések folyamán is nélkülözhetetlen. Számos olyan példát tudnék azonban felsorolni, hogy az ilyen típusú versenyzők, ha a súlyemelést nem is, de sok olyan gyakorlatot mellőznek, melyet a tél folyamán eredményesen alkalmaztak. Elsősorban a tornatermi foglalkozások mellőzésére gondolok, arra a sokféle értékes gyakorlatra, amelyet a tél folyamán egy jól megszervezett tornatermi edzésen végeztek. Pl.: szertorna, talajtorna, kéziszeres gimnasztika stb.

Ezeknek és az ehhez hasonló gyakorlatoknak a mellőzése óhatatlanul oda vezet, hogy a versenyzők fizikai állapota romlik. A versenyidény alatt elért rosszabb eredmények tehát a versenyzők gyengébb edzettségi fokára vezethetők vissza.

A fenti kitérőt azért tartottam szükségesnek, mert Varju Vilmos formába hozásánál, versenyekre való felkészülésénél az edzések gyakorlatanyaga teljesen megegyezik a télen végzett foglalkozásokéval.

Ha visszapiillantunk az eddig elmondottakra, megállapíthatjuk, hogy Varju Vilmos 1966-ban három főbb versenyre, illetve versenysorozatra készült fel: téli fedettpályás versenyekre, a pályaidény első felére és az Európa Bajnokságra.

Mindhárom periódust úgy tekintettük, mint egy önálló versenyidényt, amelynek mindegyikében megtalálható volt az alapozó /téli/ és főmáhabozó /tavaszi/ jellegű munka.

Ami az edzések tartalmát illeti, azt mondhatom, hogy Varju Vilmos kb. 50-60féle gyakorlattal készült fel versenyekre. Ezeknek a gyakorlatoknak főbb csoportjai a következők:

Súlyzószervezettel végzett gyakorlatok:	12 féle gyakorlat
Kézi súlyzó gimnasztika:	12 féle gyakorlat
Medicínlabdával végzett gyakorlatok:	12 féle gyakorlat
Nehéz súlyokkal végzett dobógyakorlatok:	10 féle gyakorlat
Szertorna, talajtorna, futó-, szökdelő gyakorlatok, helyből ugrások, fekvőtámaszok, hasizomgyakorlatok, technikai munka, játék /futball, lábtentisz/.	

Az elmondottakból kitűnik, hogy a felkészülésnél alkalmazott gyakorlatok túlnyomó többsége erősítő jellegű.

Az előzőekben ismerttettem azokat a gyakorlatokat, amelyeket Varju Vilmos mind a téli, mind pedig a nyári edzésein alkalmaz. A következőkben érzékeltetni próbálom azt a különbséget, mely az azonos gyakorlatanyag téli és nyári /versenyek előtti/ edzések között mutatkozik, valamint szólni szeretnék azokról a problémákról, amelyek általában a nyári edzések alkalmával merülnek fel.

Nem szeretném, ha félreértenelek, éppen ezért megismétlem, hogy abból a négy periódusból, amelyre az 1966-os évet felosztottuk, hármát önálló idénynek tekintettünk. Ha most téli és nyári edzésekről beszélek, ez nem naptári telet és nyarat jelent, hanem a szóbanforgó időszakok első és második felét, vagyis azt, hogy Varju Vilmos pl. 1966. július 16-tól augusztus 15-ig téli, augusztus 16-tól nyári jellegű munkát végzett. Más szóval, ez egy perióduson belül azonos tartalmú, de eltérő jellegű munkáról kívánok most szólni.

Az természetes, hogy télen /az időszak első felében/ az erősítő, nyáron pedig /az időszak második felében/ a technikai és ügyesítő jellegű gyakorlatok kapnak nagyobb szerepet az edzésekben. Erről legfeljebb annyit, hogy Varju Vilmos télen három-négy, nyáron pedig heti két alkalommal tart kimondottan erősítő jellegű edzést. A minőségi különbség elsősorban az alkalmazásra kerülő gyakorlatok megválasztásában van. Addig, amíg télen elsődleges szempont, hogy technikai munkát pihent állapotban végezzen, nyáron feltétlenül megtaláljuk a módját annak, hogy minden esetben friss állapotban kezdjen technikai edzéseikhez. A mozgás-érzékelést, a technikai munka hatékonyságát - véleményem szerint - elsősorban az erős súlyemelés gátolja. Ezért Varju Vilmos a fontosabb versenyek előtti edzéseken /versenyek előtt kb. két héttel/ egyrészt nem dolgozik nehéz súlyokkal, másrészt az edzések gyakorlatanyagát úgy választjuk meg, hogy a technikai edzéseket megelőző napokon súlyemelés semmi esetre sem, de lehetőleg más, erősítő jellegű gyakorlat se szerepeljen napirenden.

Különös gondot fordítunk a nyári edzések alkalmával arra, hogy a megdolgoztatott izomcsoportok kipihenhessék magukat. Sohasem fordul elő, hogy két egymásután következő edzésnapon ugyanazt a gyakorlatot alkalmazzuk, általában három, de legalább két napos pihenőt adunk a megdolgoztatott izomcsoportoknak.

Felvetődik az a kérdés is, hogy a versenyző technikai edzésein egy-egy alkalommal sokat, vagy keveset dobjon. Ugy gondolom, ezt a kérdést az dönti el, hogy az atléta milyen technikai képzettségi fokon van, valamint az, hogy kezdő, vagy már kiforrott versenyző-e. Abban az időben, amikor még csak ismerkedett a súlylökéssel, amikor az a tény, hogy egy-egy alkalommal sok dobást végez, fizikailag még erősíti, feltétlenül hasznosnak tartom. Későbbiek során azonban, különösen akkor, ha a versenyzőnek kialakult, jónak mondható technikája van, nem tartom szükségesnek a sok dobást, sőt azon a véleményen vagyok, hogy inkább árt, mint használ. Varju pályafutásában is volt olyan időszak, amikor egy-egy edzésen száz, sőt néha még több dobást is végzett. Ma már a végrehajtott dobógyakorlatok száma az előbb említettnek még a felét is ritkán éri el.

Jónak kell lennie az első formának is, hiszen eredményei abban az időben ugrásszerűen javultak, de nem mondható rossznak a jelenleg alkalmazott gyakorlat sem, mert nem állt meg fejlődésében, hiszen 1966. volt eddigi legeredményesebb éve. Erről a kérdésről végső következtetésként mondhatom, hogy egy kiforrott technikával rendelkező versenyző edzésein elsősorban azt tartsa szem előtt, hogy amit csinál, azt jól is csinálja. Inkább kevesebbet dobjon, de az jó legyen.

A másik kérdés, amivel foglalkozni szeretnék, hogy az edzéseken végzett dobógyakorlatok eredményre történjenek-e, vagy a főcél a mozgás helyes végrehajtása legyen. A kérdést ismét az dönti el, hogy kezdő, vagy kialakult mozgással rendelkező versenyzőről van-e szó. A kezdő atlétának feltétlenül arra kell törekednie, hogy a helyes mozgást elsajátítsa. Haladó versenyző már inkább megengedheti magának, hogy az edzéseken eredményre is dobjon. Bizonyos esetekben ez szükséges is. Véleményem szerint azonban ezen a fokon sem szabad az eredményre való dobásokat túlzásba vinni. Varju Vilmos csak azokon az edzéseken dob eredményre, amelyeken jó fizikai állapotban van és úgy érzi, hogy a mozgást az eredményre való törekvés közben is helyesen tudja végrehajtani. Ha ez mégsem sikerül, két-három kísérlet után nem erőlteti tovább a dolgot, hanem áttér a könnyű dobásokra és minden erejével arra törekszik, hogy helyesen hajtsa végre a mozgást.

Előzőekben említettem hogy Varju Vilmos gyakorlatanyaga mind a téli, mind pedig a nyári edzések alkalmával azonos. Tehát a nyári foglalkozások alatt is használ minden olyan edzéselemet, amit a tél folyamán alkalmazott. Ettől a gyakorlattól évente egyszer, vagy kétszer, a különösen fontos versenyek előtti utolsó két hétben tértünk csak el. Az állandóan használt gyakorlatok nagy száma ugyanis lehetetlenné teszi, hogy a nagy versenyek előtti szükséges kondicionálást figyelembe véve valamennyi gyakorlatra sor kerülhessen az utolsó két hétben. Ebben az időben Varju Vilmos lényegesen kevesebb erőgyakorlatot használ, elmarad a szertorna, ritkulnak a kézi súlyzós edzések, elmaradnak a medicinlabda gyakorlatok, sőt az utolsó héten már futóedzést sem tart.

Alábbiakban ismertetem az 1966. évi Európa Bajnokság előtti utolsó két hét edzésanyagát:

1966. augusztus 22. hétfő:	technikai munka, 40 dobás. Súlyemelés /5 tonna/; állva nyomás, fekvő nyomás, rézsutos előrelökés, guggolás, kézi súlyzós gimnasztika.
augusztus 23. kedd:	tízszor négy darab nehéz súly dobás eredményre, talajtorna, szökdelő gyakorlatok, hasizom gyakorlatok, lábtenisz.
augusztus 24. szerda:	technikai munka, mint hétfőn, súlyemelés /5 t/; szakítás, felvétel, lökés, fekvőtámaszok.
augusztus 25. csütörtök:	nehézsúly dobás, mint kedden, rövid vágta, rajtgyakorlatok, hasizom gyakorlatok.
augusztus 26. péntek:	könnyű technikai munka, súlyemelés /4 t/; a gyakorlatok megegyeznek a hétfőn végzettekkel.
augusztus 27. szombat:	pihenő.
augusztus 28. vasárnap:	technikai munka. A dobásokat lendületesen, közepes erővel hajtotta végre. Legnagyobb dobása 19.55 m. volt.
augusztus 29. hétfő:	pihenő.
augusztus 30. kedd:	súlyemelés /4 t/; fekvő nyomás, guggolás, lökés, játék.
augusztus 31. szerda:	könnyű dobások, talajtorna
szeptember 1. csütörtök:	pihenő.
szeptember 2. péntek:	selejtező: 19.05 m.
szeptember 3. szombat:	verseny: 19.43 m.

Ami az edzések pedagógiai levezetését illeti, Varju Vilmos nem állítja nenez feladat elé edzőjét. Saját bevallása szerint, nem szeret ugyan edzeni, azonban mégis szorgalmas az edzéseken, céltudatos, nem kényeskedik. Természetesen, azért nála is előfordul, hogy nem esik jól a munka, ilyenkor kinlódik, kedv nélkül dolgozik. Mindezen azonban könnyű nála segíteni. Egy játékos feladat megoldása feloldja rossz hangulatát. Eredményre vezet becsvágának felkeltése is. Bármilyen kis fogadás elég ahhoz, hogy legyőzze fáradtságát és ha kell, felülmúlja önmagát.

Varju Vilmos technikai munkáját egyedül, többi gyakorlatait általában csoportos gyakorlatok keretében végzi. Technikai edzésein zavarja, ha edzőjén kívül más is tartózkodik közelében. Ez azonban nem különködés nála, mert a dobógyakorlatok közben még a hangos beszéd is zavarja és ilyenkor úgy érzi, hogy nem tud eredményes munkát végezni.

Az előzők összefoglalásaként, úgy érzem, megállapíthatjuk, Varju Vilmos felkészülése jó volt. Eddigi legeredményesebb évét zárta 1966-ban. Soha ennyi jó eredményt nem ért el egy szezonban, soha ilyen megbízható nem volt, mint ebben az évben. Elégedettek lehetünk 1966-tal még akkor is, hogy mind a ketten úgy érezzük, egy egészen kimagasló nagy eredményt azért elszalasztottunk ebben az évben. Mert elszalasztottunk! Ha 1966. szeptember 3-án nem Budapesten van az Európa Bajnokság, akkor Varju Vilmos lényegesen jobb eredményt ért volna el. A nagy verseny izgalmai, a rajta lévő felelősség, az, hogy itthon mindenáron győzni kell, életében talán először gátolta meg abban, hogy a benne lévő maximumot nyújtssa. Ma már tudjuk, hiba volt, hogy az Európa Bajnokság után nem készült és nem versenyzett rendszeresen. Ennek következtében ő is és a magyar atlétika is, olyan lehetőségtől esett el, amely talán soha nem tér többé vissza.

Hivatalos közlemények

Bajnoki pontverseny kiírása

A Magyar Atlétikai Szövetség - a szakosztályok minőségi munkájának értékelésére - az országos bajnokságokon elért 1-6 helyezes után az alábbi pontozás alapján rangsorolja az egyesületeket külön a férfi és külön a női pontversenyben:

Helyezés:	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.Felnőtt egyéni bajnokság.....	20	17	16	15	14	13
2.Felnőtt II.osztályu egyéni bajnokság..	12	10	9	8	7	6
3.Junior /utánpótlás/ egyéni bajnokság..	16	14	13	12	11	10
4.Ifjúsági egyéni bajnokság.....	12	10	9	8	7	6
5.Serdülő egyéni bajnokság.....	7	5	4	3	2	1
6.Felnőtt váltó- és csapatbajnokság.....	30	26	24	23	22	21
7.Junior csapatbajnokság.....	24	21	19	18	17	16
8.II.osztályu csapatbajnokság.....	18	15	14	13	12	11
9.Ifjúsági váltó és csapatbajnokság.....	18	15	14	13	12	11
10.Serdülő váltó és csapatbajnokság.....	11	8	6	5	4	3

A bajnoki pontversenyben az alábbi bajnokságok szerepelnek:

- a/ országos mezei bajnokság
- b/ országos felnőtt bajnokság
- c/ országos felnőtt II. osztályu bajnokság
- d/ országos junior /utánpótlás/ bajnokság
- e/ országos ifjúsági bajnokság
- f/ országos serdülő bajnokság
- g/ országos váltó bajnokság
- h/ országos összetett bajnokság
- i/ országos 20 km-es gyalogló bajnokság
- j/ országos 50 km-es gyalogló bajnokság
- k/ országos maraton bajnokság
- l/ országos ötös ügyességi csapatbajnokság



A Magyar Atlétikai Szövetség ügyvezető elnöksége 1966. május 9-én tartott ülésén úgy határozott, hogy a felnőtt válogatott és olimpiai kerettag versenyzők külföldi kiküldetéséhez az alábbi szinteket kell előzőleg

teljesíteni. Az eredmények azonban csak akkor fogadhatók el, ha azok a csúszhitelesítés feltételeinek megfelelnek és ezt a jegyzőkönyv hitelesen is igazolja.

Férfiak:

100 m	10.5
200 m	21.2
400 m	47.3
800 m	1:49.0
1500 m	3:43.0
3000 m	8:06.0
5000 m	14:00.0
10000 m	29:25.0
110 gát	14.4
400 gát	52.0
3000 akadály	8:46.0
magas	205
távol	750
hármas	15.80
rud	460
súly	17.80
diszkosz	55.00
gerely	76.00
kalapács	64.00

Nők:

100 m	11.8
200 m	24.2
400 m	56.0
800 m	2:10.0
80 gát	10.9
magas	165
távol	610
súly	15.50
diszkosz	51.00
gerely	51.00

Ugyanezen az értekezleten az ügyvezető elnökség a szakvezetés javaslatára úgy döntött, hogy ezentúl az I. osztályu diszkoszvető versenyeken a válogatott kerettagok részére a Berg-féle diszkosz használata kötelező. Tehát saját diszkoszt használni nem lehet.



Az MTS OT körlevélben értesítette a MASZ Elnökséget, hogy megjelent könyvalakban "A sportolók egységes minősítési és nyilvántartási szabályzata".

A könyv beszerezhető 10.50 Ft-os áron az Állami Könyvterjesztő Vállalat 41.számú könyvbeszolgáltatójában /Bp.VII.. Rákóczi ut 64./

EDZŐK OLDALA

Kéthetes tanulmányút Szocsiban

/A Bp. Honvéd és a CSZKA atlétikai szakosztályai között kötött megállapodás értelmében Söjtör József két hetet töltött a Szocsi melletti szovjet alapozó edzőtáborban, hogy helyszínen tanulmányozza a legjobb atléták felkészülését, a felkészítés elveit, a tábori életet stb.

Utjáról hosszú, részletes és mindenre kiterjedő jelentést készített egyesülete vezetőisége részére.

Jónak találom, ha a jelentés egyes részeit alaposan, másokat pedig összevontan ismertetünk, hogy a hasznos tapasztalatokat mások is felhasználhassák atlétikai nevelőmunkájukban.

Aki közelebbről ismeri Söjtör Józsefet, tudja, hogy figyelme mindenre kiterjed, tudásvágya nagy, és ennek érdekében sok áldozatot hozott már. Tudását nem rejti véka alá. Most szintén felkínálta a hasznosnak tartott anyagot, hogy mások is okulhassanak belőle és érvényesíthessék a legjobb szovjet sportolók felkészülésénél látott elveket, fogásokat, irányzatokat.

Lehet, hogy a készített kivonat nem lesz teljes. Mindazok, akik még többet akarnak erről tudni, keressék meg Söjtör Józsefet, szívesen elbeszélget élményeiről, meglátásairól, tapasztalatairól.

Ugyanakkor a legnagyobb örömmel kell tudomásul vennünk azt a tényt, hogy a magyar atléta sportkörök közül a Bp. Honvéd végre elsőnek szervez külföldi tapasztalatcserét, módot ad a továbbképzésre olyan területen, ahonnan csak tanulhatunk. Országunk legnagyobb és legerősebb sportegyesülete követendő példát mutatott és remélhető, hogy mások is követni fogják, mely az edzői munka erkölcsi megbecsülését, elismerését és jutalmazását is jelenti. Szerk./

Két hetet töltöttem a szovjet atléták formába hozó táborában és a hazai felkészítési munkához gazdag tapasztalatot hoztam. Április 8-án érkeztem repülőgéppel Szocsiba, ahonnan autóval vittek ki a Kudepszta nevű helyiségbe. A tábor lakói innen jártak ki autóbusszal a Gruziában lévő Leszelidze nevű faluba a Dinamo pályájára. Naponta kétszer tették meg a versenyzők ezt a félórás autóbusszutat.

Mind az edzők, mind pedig a versenyzők a legnagyobb készséggel álltak rendelkezésemre, megadták a kért felvilágosításokat és segítséget nyújtottak, hogy minél többet tanulhassak és láthassak. Ottlétem alatt sok őszinte barátot szereztem régi ismerőseimen kívül, akik készségesen felajánlották, hogy továbbiakban is bármikor segítenek, még levél útján is.

A körülmények igen kedvezőek voltak.

Majdnem valamennyi élvonalbeli szovjet atléta ott edzett s így a neves edzők segítségével betekintést nyerhettem módszereikbe, oktatási formáikba, sőt még az alkalmazottak indokolását is módomban volt megtudni.

A Fekete-tenger ezen partvidéke ilyenkor igen alkalmas arra, hogy a versenyzők megfelelő körülmények között végezdhessék formabahozó edzéseiket. Ezért nem csak a CSZKA atlétái, hanem más sportegyesületek versenyzőit is itt találhattam.

Az egyesületnek kb. 100 atlétája van, akikkel 20 edző dolgozik. Rajtuk kívül további 300 versenyző készül a sportiskolában. Ezek edzéseit is az egyesület vezetőedzői vezetik. Egy-egy edző általában 10-12 versenyzővel foglalkozik. Az edzők közül 12 főfoglalkozású.

A táborban az ügyességek, a rövidtávfutók és a gátfutók voltak jelen.

Tokarjev foglalkozott a rövidtávfutókkal, Litujev a gátfutókkal, Degtjerev a magasugrókkal, Kutenko a tízpróbázókkal, Buhancev a súly- és diszkoszvetőkkel, Krivoszov a kalapácsvetőkkel, Fedoszejev a hármasugrókkal és Tyigakov a rudugrókkal. A közép- és hosszútávfutók ugyanakkor Taskentben magaslati táborban voltak Kuc, Vanyin, Popov, a nők pedig Otkalenko vezetésével.

A tábor vezetőségében volt egy orvosnő, valamint egy gyurónő is. Ezek rendszeresen részt vettek az edzéseken. Az orvosnő méréseket végzett és külön vizsgálatokat tartott a második hét elején az edzésszünetben.

Az edzők minden reggel rövid tanácskozást tartottak, majd tájékoztatták a versenyzőket a napi feladatokról.

Az edzőpálya közvetlen a tengerparton volt, a Kaukázus havas csúcsainak tövében, festői környezetben. A pálya salakja különleges összeállítású, agyagos földre terített, feketén csillogó, szemcsés anyag volt. Nem keveredett az altalajjal, könnyű volt a kezelése. A futópályán kívül egy pályaszélességű fűrészporos futópálya volt, melyen melegítettek, valamint ezen végezték a kiegészítő szokdeléseket. A távfutók is ezen szoktak dolgozni.

A sporttelepen sok az edzőpálya, gyakorlóhely. Az erősítést külön épületben végezték. Összesen két rend súlyemelő felszerelésük volt az egyszerű felszerelésen kívül. Az erősítő edzéseknél mindig felhasználták a természet adta eszközöket is.

A reggeli rövid mozgásokat a tengerparton végezték, de többször itt edzett Klim is, akit nem zavart a járőrelők nézelődése és a kíváncsi gyerekhad. Az Adlerben lévő pályán dolgoztak az ugrók, míg Szocsiban a most épülő pályán a súlylökők és néhány ugró is megjelent.

Mint említettem, a CSZKA versenyzőin kívül más egyesületek is itt edzetek, mint pl. Dinamó, Zenit, Alexejev-iskola, stb. Így módom volt sokféle módszert megfigyelni, különböző elképzeléseket látni és tapasztalni. Kihasználta a lehetőségeket, megbeszéltem az egyes edzőkkel, hogy kiknél, melyik versenyző edzését szeretném figyelemmel kísérni, megfigyelni technikai és kiegészítő-erősítő munkáját.

Legtöbbet Alexejev munkájával törődtem.

Az egykori híres versenyző nemzetközileg is elismert iskolát vezet és 20 segédedzővel dolgozik. Kitűnő pszichológus, elsőrendű módszerei vannak. Nagy a tekintélye, igen sok válogatottat nevelt és jelenleg is különféle versenyzőkkel foglalkozik. A környéktele-nül kitartó munka híve. Sokat követel. Nála dolgozik Csizova és Mihajlov. Ezt figyeltem, de végignézttem egy 16 éves ugrójának edzését is, amikor 205-öt ugrott.

Oktatása változatos, sok kiegészítő gyakorlatra épül. Mindent bemutat, sokat magyaráz részletesen is. Mihajlov már öreg versenyző, de edzéseiben nem egyszer 20-25 perces eszmecserét folytat edzőjével az edzés kezdetén, közben és a végén is. Edzése egyébként magyar gátfutó szemszögéből elképzelhetetlen hosszú volt.

Alexejev nekem is mindent megindokolt, bemutatott, sőt velem is megpróbáltatta. Amikor jobban ráért, a nevesebb dobók egyéni sajátosságáról is érdeklődött. Diszkoszban Oertert, gerelyhajításban pedig Danielsent tartja a legjobb technikájának, /az utóbbit kitűnő ritmusa miatt/, súlylökésben viszont ő is, mint minden edző, Varju mellett szavazott.

Oerter mozgásának utánzása - melyet Alexejev kivételével a többi edzőnél láttam - kis-sé formái. Az indulásnál egy sajátos balkarmozgást tanítanak, de nem értettem egyet a jobbláb előrelépésével, melyre kimondottan törekszenek.

A sok neves edző különböző alkalmazott fogását tapasztaltam, mind felsorolni lehetet-len lenne. Egy egyébként is edzőként változik és mindig az egyénre való hatásától függ.

Az edzők kivétel nélkül mind nekivethetően vezették az edzést. A mozgásokat részletei-ben, de sok esetben teljességükben bemutatták, így javítottak és oktattak. Ilyen módszert alkalmaztak a rávezető gyakorlatok oktatásánál is.

Kutenko két edzését néztem végig, aki a tízpróbázókkal foglalkozott. Érdekes volt felfogása a versenyzéssel és az edzéssel kapcsolatban, mely egyben magyarázatát is adja annak, hogy nálunk miért nincs olyan tízpróbázó, aki nemzetközi viszonylatban is számot-tevő. A rendkívül kemény, intenzív edzés híve. Egy esztendőben 12 versenyt tart szükséges-nek, mert csak a sok versenyzés hozza meg ezen számban azt a keménységet, amely nélkül nincs eredményesség. Az amerikai tízpróbázókkal is folytatott beszélgetést, azoknak ugyan-ilyen az elképzelésük.

Télen sok, kis intenzitású technikai munkát végeznek, de a formáhozakör a már ki-alakult ciklusok szerint egyre magasabb lesz az edzések erő kifejtése. Ettől az időtől kezd-ve az egész versenydényben a heti edzésbeosztás a következő:

Hétfő:	a tízpróba első napi számai, tehát bemelegítés után repülők, rajtok, majd távolugrás. Pihenő után súly, magas, végül 2x300 erősen.
Kedd:	a második nap számai: gátedzés, diszkosz, rudugrás és gerelyhajítás.
Szerda:	erősítő edzés, mezeli vagy erdei futás
Csütörtök:	pihenő, vagy játék, gőzfürdő.
Péntektől:	a ciklus kezdődik előlről.

Nagyon fontosnak tartja a gőzfürdőt és a gyurást. Az utóbbit egy-egy edzés után maga is elvégzi, ha a gyuró nincs jelen.

Egy-egy edzés 3-5 órát tart, de naponta csak egy alkalommal dolgoznak. Futómunkánál a versenyt minden edzésnél többre tartja. A kevesebb ismételéssel végrehajtott résztávok munkát még az edzésen is többre értékeli a sok könnyű futásnál.

Versenynél nem tartanak pihenőt, de 2-3 nappal korábban csökkentik az edzés erő-ségét. Az erősítő napon kb. 15 tonnát emelnek. De előtérbe helyeznek különböző speciális jellegű gyakorlatokat. Az edzéseken is hangsúlyozzák a versenyszerűséget: a komoly munka és versenyzés hozza az eredményt.

Amilyen céltudatos versenyző volt, olyan fanatikus edző most a régi 400 gátas világ-csúcstartó Litujev. Két edzését néztem végig, mely elég volt arra, hogy megismerjem hatá-rozottságát és azt a keménységet, melyet versenyzőibe olt az edzések alatt. Feltűnt, hogy egyetlen gátedzést sem tartott. Kérdésemre azt felelte, hogy ez a legfontosabb időszak az edzéstérhelésre, tehát az izomzat nem alkalmas a finomabb munkát követelő gáttechnika vég-zésére. Ez téli program és a versenydényben folytatják tovább. Most a minél nagyobb inten-zitás a fontos.

Ez az időszak átmenet a téli és nyári munka között. Téli edzésük heti beosztása:

Hétfő:	futómunka, gimnasztika
Kedd:	mezeli futás
Szerda:	általános fizikai erősítő munka és játék
Csütörtök:	pihenő

Péntek: rövidtávfutó gyorsasági munka, gáttechnika
Szombat: általános fizikai erősítés, mezei futás, játék
Vasárnap: pihenő

Áprilisi programjuk a táborban:

Hétfő: futómunka a stadionban
Kedd: futómunka a stadionban
Szerda: erősítő munka, mezei-erdei futás, - gőzfürdő, gyurás.
Csütörtök-től a ciklus előlről kezdődik.

Ő is nagyon fontosnak tartja a gőzfürdőt és a gyurást. Maga is legyurja a versenyzőket a távismétlések között.

Az edzés a versenyidényben alkalmazkodik a mindenkori feladatokhoz. Ha fontosabb verseny következik, ezt a ciklust alkalmazzák, mert ez a kemény munka nagy alkalmazkodást eredményez, mely kedvez a jó eredményeknek.

Sok technikai munkát végeznek a versenyidőszakban.

A 400 gátasokkal az edzéseken 4 gáton dolgoznak az első ráfutásra, majd 9 gáton futnak végig, azután kétszer-háromszor 6 gáton, utána három-négyszer 4 gáton. Ezután pihenésként súlyt löknek, végül egy sima 400 métert futnak. Az időrefutásnál minden résztávot mér és feljegyez. Az 51-es 400-nál pontosan 25.5+ 25.5-ös 200 métereket kell futni. Ezután következik a könnyű futás és levezetés.

A sprintmunkát a pihenőnap után végzik, amikor rajtból futnak 3-4-szer 50 métert, majd 5-600 métert és a végén 50 métert.

Évente 30-40 versenyt tart fontosnak. Ez a szám az összes versenyt jelenti, melyből a 400 gátasnak legalább 14-17 legyen kimondottan 400 gát.

A verseny előtt annak fontosságától függően tartanak pihenőt. Nagy verseny előtt 2 pihenőnap szerepel. Ezt megelőzően pedig átmozgatnak. Ha csak egy napos a pihenő, nem fontos az átmozgatás.

Az egyik csütörtöki napon Szverbatov, Anyiszimov, Bucsok és Arhiposuk a következő edzőmunkát végezte: háromszor 3x200 m időre. A 200 méterek között 4-5 perces pihenő volt, míg az egyes szériák között 20 perc, mely alatt levették a szögescipőt, megbeszéltek a részidőket és esetleg gyuráson vettek részt. Futás közben mindkét 100 métert mértek és közülük a másodiknak kellett jobbnak lenni. Az idők a harmadik szériában sem csökkenhettek. Arhiposuk az utolsó sorozatban a második 100-on pl. 11.3-at futott, az összidő pedig 23.6 volt. Ezt újabb pihenő követte, majd 2x150-nel fejezte be. Itt is mérték a 100-as részidőt.

A vezetőedző Tokarjev a rövidtávfutókkal dolgozott. Elmondta, hogy a jelenleg alkalmazott ciklusát az egész versenyidényben alkalmazza:

Hétfő: bemelegítés után 3-4 repülőfutás, majd 10-15 könnyű 100 m.
Kedd: 3-4x100 m gyorsan. Rajtgyakorlatok: 10-30 m kifutással. 5-6 150 m 90%-os erővel.
Szerda: 3-4x100 m. Rajt 10-30 m-ig. 3-5x100 m 95%-os. Ezeket repülőrajttal futják úgy, hogy kb 25 m után kezdik mérni a 100-at.
Csütörtök: pihenő.
Péntek: 3-4x100 m könnyen, 250 m 95%-os. Rajtgyakorlat: 10x30 m.
Szombat: 5-7 rajt 30 méteres kifutással. 150 m rajttal teljes erővel. Rajt a kanyarban. Váltóedzés: 6-an 3 párt alkotva versenyszerűen végzik. Szombaton mindig váltóedzés van /még, akkor is, ha vasárnap versenyeznek/.

Vasárnap: verseny.

Egy évben 20-30 versenyt tart fontosnak.

Viktor Degtyarov: a magasugrás edzője szerencsés helyzetben van, mert csak egyetlen számmal foglalkozik. Fiatal edző. Tavaly irt és kiadott egy magasugrással foglalkozó könyvet, amelyből ránézésre is meg lehet állapítani azt a kikristályosodott rendszert, amit a technika oktatásánál alkalmaz. Egész sor rávezető gyakorlatot sorol fel. A sok munka és a sok ugrás hiva. Maga is levetkőzik és sokat ugrik. Az egyes részleteket a legaprólékosabban oktatja. A Brumel-technikát alkalmazza. Az egyhetes edzésbeosztása a következő:

Hétfő: kb 30 ugrás teljes rohammal /90-100%-os teljesítményt követel/. Közben sok felugrás, ritmusgyakorlat, rávezető mozgás szerepel. Nézete: ebben az időben a lehető legtöbb ugrást kell végezni.

Kedd: Erősítő edzés. A súlyzós gyakorlatoknál csak dinamikus gyakorlatok szerepelnek /lökés, szakítás/ 2 tonnáig. Közben rávezető mozgások, lelapulás, kitámasztás, lendítések. Speciális erőgyakorlatok kis súlyokkal. Először a térd lendítő mozgása felugrásokkal, majd nyújtott lábbal a lendítés befejező fázisa. Guggolások: 60-90 kg-ig, majd csak fél-guggolás 180-200 kilóig. Ezután lendítés két fázisban izometriás gyakorlatokkal 6-6 mp-ig. Végül lazító gyakorlatok, melyeket közben is végeznek.

Szerda: rajtgyakorlatok: 3-4x60 m könnyű repülő után 6x30-40 m. Rohamgyakorlatok léccél nélküli felugrásokkal, 25-30, főleg a ritmusra ügyelve, lazítások nyújtások közben is.

Csütörtök: pihenő.

Péntek: ugrások kis magasságon 30-40 db. Gyorsasági gyakorlatok.

Szombat: mezeli-erdei terepen villámgyors felugrások gyors, laza leesésekből 10-15-ször. Fontos, hogy a talajon is minél rövidebb ideig legyenek.

Vasárnap: erősítő munka /mint korábban, de nem sok/. Mezei futás.

Legfontosabbnak a lábak erejének fokozását, az ugróerő növelését tartja. El kell érni, hogy minél több ugrást bírjon a versenyző végezni.

Kim Buhancev fiatal súly- és diszkosz edző. Még jelenleg is versenyez, tavaly végezte az orvosgyógyeztetést. Ő volt a tolmácsom. Nagyon érdekelte a magyar dobók edzése, módszere, felfogása; közben ismertette a náluk szokásos gyakorlatot.

A szovjet dobók heti edzésbeosztása:

három technikai munka,
két erősítő edzés,
két pihenőnap.

Általában négyhetes edzőciklust alkalmaznak, a negyedik héten elsősorban kiegészítő munkát végeznek. Egy edzésen sokat dobnak, de nem nagy intenzitással. Utána rövidtávfutás és ugrások szerepelnek. Nagy súlyt helyeznek a ritmusra és a kiegészítő és rávezető mozgásokra.

/Folytatása következik/

Söjtör József



A 400 m-es gátfutás formábahozó időszakának edzőmunkája

A 400 méteres gátfutó az alapozó időszak edzőmunkájával elér egy bizonyos munkabírási szintet, de ezt ebben az időszakban még nem képes megszilárdítani. A megszilárdítás kifinomítása, a versenyekre való felkészülés már a formábahozó időszak edzésein történik.

A formábahozó időszak edzőmunkájának azonban vannak másirányú feladatai is. Ebben az időszakban kell a gátfutónak - csak a legfontosabbakat említve - a sprintgyorsaságot, az iramgyorsaságot, az iramállóképességet és az ezzel szorosan összefüggő lépéshosszát, továbbá a gátközi futóritmusát és a gátvétel ritmusát kialakítani, fejleszteni.

A felsorolt kívánalmakat figyelembe véve megállapítható, hogy a formábahozó időszak edzőmunkája igen sokirányú és ha mennyiségileg nem is, de minőségével és változatosságával tulszárnyalja az alapozó időszak edzőmunkáját.

Ezen időszak edzőmunkájának legsarkalatosabb pontja a megfelelő átmenet biztosítása. Az edzőmunkát úgy kell felépíteni, hogy az alap képességet fejlesztő munkáról fokozatosan térjünk át a formábahozó időszak speciális jellegű gyakorlataira, annak figyelembevételével, hogy a formábahozó időszak edzőmunkájának fő célja a versenyidőszak kimagasló eredményeinek biztosítása legyen.

A formábahozó időszak edzőtervének összeállításánál a következő főbb szempontokra kell az edzőnek figyelemmel lennie:

- az általános és speciális képességfejlesztő munka megfelelő átmenetére,
- az állóképesség fejlesztéséről az iramállóképesség fejlesztésére,
- a sprint- és iramgyorsasági munka beállításának mennyiségére és minőségére,
- a technikai és futómunka helyes összhangjára,
- a technika és futás összekapcsolására,
- a felkészülést segítő versenyekkel kapcsolatos problémákra.

A versenyző formábahozó-formaalkító munkáját általában 7-9 hétig, április elejétől június elejéig végzi. Az időszak terjedelmét nem helyes pontosan meghatározni, mert annak ideje nagy mértékben függ az időjárási viszonyoktól, a versenyző felkészültségi állapotától, a versenyidőny kezdetétől, a versenyidőszakban kialakítandó csúcforma időpontjától, de legfőképpen a versenyző egyéni tulajdonságaitól.

Külön foglalkozom a 400 m-es gátfutó formábahozó idejének terjedelmével, mert véleményem szerint a 7-9 hetes idő a 400 m-es gátfutás gátak közötti lépésritmusának kialakításához /második 200 m/ nem elegendő. Ahhoz, hogy ezt a követelményt a versenyző elfogadható formában alakíthassa ki, még legalább 2-3 hétre lenne szükség. Figyelembe véve azonban azt, hogy már ebben az időben komoly versenyek vannak, az edzőmunka is ennek megfelelő, ezért a formábahozó időszakot nem lenne helyes meghosszabítani, így az elmaradt formaalkító munkát a versenyidőszak edzőmunkájával összehangolva végeztetjük.

A 7-9 hetes időszakot az edzők legnagyobb részét - a tapasztalatokat figyelembe véve - két részre osztják. Erre elsősorban azért van szükség, mert a versenyzőre az ilyen hosszú ideig tartó, fokozatosan emelkedő megterhelés nincs jó hatással. Másodsorban pedig azért, mert ebben az időszakban már előkészítő-felkészítő jellegű versenyeket is beállítunk, s ez az edzés terhelését, az előző időszakhoz viszonyítva, bizonyos mértékig megváltoztatja.

A két részre osztott formábahozó időszak első részében az edzőmunka legfontosabb feladata az eddig szerzett alapképességek megszilárdítása, de feladata a szükséges speciális képességek fejlesztése is. A második részben - a megszerzett alapképességi szint megtartása mellett - már olyan speciális gyakorlatanyagot kell végeztetni a versenyzővel, mely főleg azokat a tulajdonságokat hozza felszínre, amelyek a formábahozó időszak felkészülési és a versenyzőidőszak versenyein a nagy eredmények elérését biztosítják.

A terhelési szint egyensúlyban tartása szempontjából különösen arra kell figyelemmel lenni, hogy a sokoldalú és főleg más irányú munka törésmentes fejlődést, illetve terhelést biztosítson. Ez a megállapítás különösen az első rész munkájára vonatkozik, amikor azt a mennyiségi munka váltja fel. A két különböző jellegű munkát úgy kell összehangolni, hogy a minőségi munka fokozatosan kerüljön túlsúlyba, vigyázva arra, hogy az átállás a versenyzőnél ne váltson ki visszaesést.

A két másirányú munkának terhelési fokát azonban igen nehéz megállapítani. Az nehezebbi ezt, hogy belső szervrendszerünk másképpen reagál a mennyiségi és másképpen a minőségi munkára. A gyorsabb iramu futások alatt a szervezet nagyobb intenzitással dolgozik, a versenyző pulzusszáma az alapulzusnak sokszor háromszorosára emelkedik, a táv nagy részét is oxigén-adóssággal futja le. Ezen hatások ellenére a versenyző - a tavaszi fáradtsági időszakot kivéve - edzőmunkáját relatíve mégis pihentebb érzéssel fejezi be. Ez az érzés annak az élettani folyamatnak következménye, hogy a mennyiségileg kevesebb, és rövidebb ideig végzett munka alatt energiatarthatéka nem használódik el olyan mértékben, mint az alapozó időszakban, s ennek következtében a szervezet regenerálódása is hamarabb létrejön. Ezt a viszonylagos pihentéssel való érzést kell az edzőnek helyesen értékelnie, mert ennek helytelen értékelése következtében előfordul, hogy a versenyzője felé túlzott követelményekkel lép fel - ez azonban hamarosan letöréshez vezet.

A formábahozó időszak edzésein a terhelés emelkedésének és süllyedésénél váltakozását továbbra is az alapozó időszakban kialakult bioritmusához való alkalmazkodás jellemmeze. Emellett azonban figyelemmel kell lenni a második ciklus versenyekre is: ez legtöbb esetben a verseny előtti edzésnapok intenzitását lecsökkenti.

A jól adagolt edzőmunkánál a verseny előtti edzésnapok munkájában olyan mértékű csökkenést célszerű alkalmazni, amilyen mértékű plusz terhelést jelent az egyén számára a verseny. Gyengébb intenzitású edzésnapokkal jobb eredményt érhet el ugyan a versenyző az első versenyeken, de ez időelőtti formábalendüléshez vezethet, ami a későbbiekben gátolhatja az egyén fejlődését.

Figyelemmel kell lenni továbbá arra is, hogy az alapozó időszakban kialakított nagyobb megterhelésű edzésnapok lehetőleg ne változzanak és továbbra is ugyanazokra a napokra essenek.

Az edzők körében legelterjedtebb az egy héten belüli három erősebb edzés /kedd-csütörtök-szombat, vagy vasárnap/ beállítása. Az erősebb edzésnapok közül különösen a hétvégi edzés munkáját kell megkülönböztetett figyelemmel összeállítani, hogy az megfelelő terhelést biztosítson, mivel az állandó, egyidőben következő terhelésre a szervezet kialakítja a várható terhelésen felüli adaptációs energiát, mely a versenyzőnél a nagyobb eredmény elérését biztosítja.

Az iramállóképesség fejlesztése

A 400 m-es gátfutó formábahozó edzőmunkájának egyik legfontosabb feladata az iramgyorsaság és iramállóképesség, ezen keresztül az iramerzékelés minél magasabb fokra emelése. Az iramállóképességi munkát már az alapozó időszak közepétől - a résztávok munka bevezetésével - az iramgyorsasági munkát pedig az időszak vége felé megkezdjük. E két képesség felszínrehozásának, felfejlesztésének edzőmunkája azonban csak a formábahozás időszakában alkotja az edzés fő részét.

Az iramállóképesség és gyorsaság minél korábbi felfejlesztésére azért van szükség a 400-as gátfutónál, hogy a versenyek alkalmával már olyan kifinomult iramerzékeléssel rendelkezzen, melynek birtokában úgy tudja irányítani lépéshosszát, lépésszáporaságát, ezen keresztül iramát, hogy adott helyzetben /hátszék, ellenszél, kanyar/ mindig megtalálja a megfelelő megoldást.

Az iramerzékelés képessége a versenyző egyéni tulajdonsága, amely a megfelelő iramu és hosszúságú résztávok gyakori lefutásával, illetve futás közben az ideg, izom és sebeség érzékelésével, rögzítésével nagy mértékben fejleszthető.

A 400 m-es gátfutó iramgyorsaságát, állóképességét és ezen keresztül iramerzékelés-képességét háromféle futásformával fejleszthetjük:

1. Az iramgyorsaság fejlesztésénél a lefutott táv /150-200-250-300 m/ irama a 400 m-es gátfutás sebességénél lényegesen erősebb. Fel kell azonban hívni a versenyző figyelmét arra, hogy a nagyobb sebességet ne a lépéshossz, hanem a lépésszáporaság emelésével érje el. Ezeket a futásokat lehetőleg az edzés fő részébe kell beállítani, és 600-800 m-nél ne legyen nagyobb összmenyiségben.

2. Az iramállóképesség növelésénél a résztávokat már nagyobb összmenyiségben állítjuk be. A pihenési idő rövidebb, a futás irama természetesen ennek megfelelően

lassabb. Lényeges a megkezdett iram egyszinten tartása, melyet egyenlő lépéshosszal és megközelítően egyenlő lépésszaporasággal kell elérni.

Ez a követelmény igen nehéz feladat elé állítja a versenyzőt, ezért munkáját csak akkor tudja jól végrehajtani, ha a résztáv hossza, száma és irama megfelel képességének

Tulzott igénybevétel esetén megrövidül a versenyző lépéshossza, lassabbak lesznek lépései, mozgása elgörcsösödik. Ez az igénybevétel iramállóképességét legfeljebb az állóképesség fejlesztésén keresztül, tehát közvetett uton fejleszti, de erre - véleményem azerint - ebben az időszakban nincs szükség. A résztávok összmenyisége kb. 1500-2400 m-ig terjedhet.

/Folyt.köv./

Kertész Tibor

Az ügyességi csapatbajnokságok eredményei

Budapest, Népstadion, 1967. május 6-7.

F é r f i a k :

1. Magasugrás ötös csapatversenyében:

bajnok:

Bp. Honvéd /A.	Noszály 201, Zsádon 186, Krasznai 195, Skoumal 189, Hámori 189/	192 cm
2. TFSE /A.	Kovács 189, Tihanyi 192, Szepesi 189, Láng 183, Kullai 186/	187.8"
3. BEAC /A.	Maros 183, Karner 189, Andor 175, Erki 192, Krasovecz 198/	187.4"
4. Vasas /A.	Eröss 186, Csapó 175, Sidó 183, Hemela 180, Ivanov 180/	181.8"
5. U. Dózsa /A.	Füzesi 186, Szekeres 186, Angyal 170, Hajós 175, Anderle 175/	178.4"
6. TFSE /B.	Mutschler 180, Béres 180, Nyerges 175, Németh 170, Kunszt 165/	
	tart: Nagy I. 160, Nedelkovics 160.	174.0"
7. MAFC /A.	Szödi 175, Sylvester 175, Szöllösi 180, Boda 170, Vass 165/	173.0"
8. MEAC	Bácskay 165, Uj 160, Balogh 170, Palágyi 170, Komlósi 186/	170.2"
9. Bp. Honvéd /B.	Major 180, Senkei 186, Hubai 150, Buczó 160, Füzesi 165/	168.2"
10. Vasas /B.	Csapó 175, Haintz 165, Leveles 160, Zink 165, Fülöp 175/	168.0"
11. FTC	Barka 160, Kalovits 160, Holtz 160, Ósz 183, Pál 175/	167.6"
12. Bp. Spartacus	Pataky 192, Mélykuti 165, Rádi 170, Petővári 160, Császárs 150,	
	tart: Jóbóru 150/	167.4"
13. BEAC /B.	Pauer 175, Urbán 165, Kalló 150, Blazsek 160, Miklós 165/	163.0"
14. U. Dózsa /B.	Czapalai 160, Földi 160, Margitics 160, Pajor 165, Csikmák 150/	159.0"
15. MAFC /B.	Meszlényi 165, Nyéky 160, Szeder 150, Hausz 160, Lugosi 150/	157.0"

2. Távolugrás ötös csapatversenyben:

bajnok:

Bp. Honvéd /A.	Kovács 667, Dékány 674, Cziffra 695, Hámori 663, Kalocsai 747/	689.2
2. U. Dózsa /A.	Füzesi 695, Bukovecz 648, Pajor 683, Zászló 683, Margitics 705/	682.8
3. Csepel	Hossala 708, Hegyi 642, Szabados 667, Mester 622, Szórád 645/	656.8
4. Vasas	Ivanov 704, Sárközy 633, Vertessy 645, Leveles 652, Náda 639	654.8
	tart.: Heintz 591, Molnár 621/	
5. BEAC /A.	Andor 642, Solti 655, Kalló 637, Mihályfi 682, Spánik 653/	653.8
6. TFSE /A.	Láng 666, Béres 650, Szalay 655, Nyerges 631, Tóth 626/	645.6
7. MTK /A.	Mátravölgyi 699, Victor 669, Báthory 615, Rózsa 621, Hermann 616/	644.0
8. MAFC /A.	Lugosi 660, Sylvester 671, Torma 641, Nyéky 620, Szöllösi 626/	643.6
9. Bp. Spartacus	Rádi 678, Császárs 670, Jóbóru 576, Steinhacker 598, Mélykuti 612/	626.8
10. Bp. Honvéd /B.	Nyáregyházi 629, Erdőházi 628, Senkei 602, Pethő 623, Szmodics	
	636, tart.: Topor 595, Böze 546/	623.6
11. U. Dózsa /B.	Krajcsi 594, Székely 642, Angyal 622, Tomaj 591, Földi 624, tart:	
	Árvai 590, Szécsényi 530, Káli 545/	614.6
12. Keszth. Halad.	Szécsi 620, Jakus 588, Simon 612, Erös 626, Ágh 620, tart: Ha-	
	rangozó 584/	613.2
13. TFSE /B.	Simcsák 612, Kovács 610, Kovács P. 589, Walter 607, Tamás 588,	
	tart: Nedelkovics 537, Nemere 555/	601.2
14. BEAC /B.	Kovács 619, Blazsek 604, Jávör 630, Hajas 550, dr. Pataky 489/	588.4
15. MAFC /B.	Ruda 552, Hausz 613, Meszlényi 545, Vass 611, Máda 585,	
	tart: Csizmadia 478/	581.6
16. MTK /B.	Dancsházi 612, Bitera 521, Rudas 593, Forbát 609, Sohn-	
	leitner 570/	581.0

3. Hármassugrás ötös csapatversenyében:

bajnok:

Bp. Honvéd /A.	Noszály 13.78, Pethő 14.01, Dékány 14.59, Cziffra 15.24, Kalo-	
	csai 15.72/	14.66.8
2. U. Dózsa /A.	Pajor 13.48, Czapalai 14.24, Füzesi 14.61, Földi 13.42, Mar-	
	gitics 13.83/	13.91.6
3. Vasas	Sárközy 12.25, Haintz 13.29, Erös 13.08, Leveles 13.52,	
	Ivanov 15.02, tart: Koppányi 11.45/	13.43.2
4. MTK	Mátravölgyi 14.24, Victor 13.70, Kovács 12.74, Rudas 12.89,	
	Molnár 12.31, tart: Dancsházy 12.09/	13.17.6

5. TFSE /A.	/Béres 13.85, Kovács 12.96, Walter 12.88, Tamás 12.71, Kunaszt 13.19/	13.11.8
6. BEAC	/Andor 13.37, Blassek 13.44, Kovács 13.84, Pleplár 11.86, Kalló 12.22, tart.: Hajós 10.93/	12.94.6
7. Szombath. SE	/Gróf 12.03, Gergye 11.55, Hollósy 13.32, Molnár 13.17, Gombkötő 13.86/	12.78.6
8. U. Dózsa /B.	/Zászló 13.07, Angyal 12.08, Székely 12.55, Tomaj 12.68, Bukovecz 13.41, tart.: Anderle 11.31/	12.75.8
9. SZEAC	/Márky-Zay 11.87, Hajnal 12.30, Mekis 12.99, György 11.75, Gulyás 14.03, tart.: Kovács 11.40, K. Nagy 11.35/	12.58.8
10. Bp. Honvéd /B.	/Czabán 12.35, Topor 12.21, Hámori 12.59, Tromler 12.97, Arvai 12.36/	12.49.6
11. MAFC	/Lugosi 13.92, Scharle 12.18, Ruda 11.22, Torma 11.70, Lékai 10.78, tart.: Jakus 10.54/	11.96.0
12. TFSE /B.	/Kovács P. 10.92, Nyerges 11.00, Vécsei 12.43, Klenk 11.28, Bankó 10.71/	11.26.8

4. Rúdugrás ötös csapatversenyben:

bajnok:		
Bp. Honvéd /A.	/Miskei 440, Skoumal 430, Vászoly 400, Ruján 390, Hubai 380/	408.0
2. TFSE /A.	/Schulek 460, Kullai 440, Szörényi 380, Nyerges 380, Nemere 350/	402.0
3. Bp. Honvéd /B.	/Czabán 380, Botos 360, Both 360, Nagy 360, Szmodits 370/ tart.: Major 300, Erdőházi 320, Arvai 240/	366.0
4. U. Dózsa	/Anderle 410, Reinhardt 320, Füzesi 320, Mezei 360, Anderle L. 380, tart.: Gyurján 320, Csikmák 300/	358.0
5. MAFC	/Csaba 380, Hausz 350, Kismartoni 320, Varga 320, Kovács 340, tart.: Tókes 280, Ruda 320, Jakus 260, Csizmadia 260/	342.0
6. BEAC	/Andor 380, Veres 300, dr. Fábian 300, Kalló 360, Ruda 320, tart.: Seper 280, Egressy 280/	332.0
7. TFSE /B.	/Horváth 300, Vasvári 300, Máté 320, Klenk 280, Bankó 320/	304.0
8. Bp. Építők	/Horváth T. 360, Koczor 300, Barczán 300, Pecsuk 260, Szelényi 260/	296.0
9. FTC	/Szabó 300, Siklósi 260, Kum 280, Kalovits 260, Holtz 240, tart. Barka 240/	268.0

5. Súlylökés ötös csapatversenyben:

bajnok:		
Bp. Honvéd /A.	/Fejér 16.48, Holub 16.88, Treiber 13.46, Czabán 13.50, Gyergyói 13.00/	14.66.2
2. U. Dózsa /A.	/Füzesi 12.90, Biró 13.14, Kövesdi 13.66, Katics 14.22, Zai-vótzky 14.48/	13.88.0
3. MAFC /A.	/Kovács 13.58, Kaposvári 13.19, Kocsis 14.45, Hajtó 13.97, Murányi 13.26/	13.69.0
4. TFSE	/Furkó 11.94, Neményi 13.88, Vécsey 14.48, Németh 14.22, Szécsényi 13.58, tart.: Márkus 11.18/	13.62.0
5. Vasas	/Mecseki 11.72, Szegletes 12.40, Teveli 14.14, Nagy 15.92, Petróczi 12.54, tart.: Regös 11.36, Saskőy 11.68/	13.34.4
6. Csepel	/Bakai 14.06, Bedecs 14.88, Pekár 11.60, Belső 11.98, Jenei 10.78, tart.: Kirthner 10.68/	12.66.0
7. DVTK	/Majoros 12.10, Farkas 12.16, L. Nagy 12.16, Skoumal 14.10, Raab 12.54, tart.: Tolnai 11.84/	12.61.2
8. BEAC	/Nagy 16.28, Harmath 12.54, Walter 10.38, Szabó 12.12, Woki 11.18, tart.: Ballai 10.38/	12.54.0
9. SZEAC	/dr. Török 14.16, Márky-Zay 11.78, Mekis 12.18, dr. Trényi 12.42, dr. Kántor 12.10, tart.: Tóth 10.96, dr. Molnár 10.10/	12.52.8
10. MAFC /B.	/Kelen 12.19, Paczolai 12.14, Apatini 12.22, Steiner 13.12, Wagner 12.48, tart.: Gabnai 10.89, Hausz 11.48, Baranyai 11.58/	12.43.0
11. Bp. Honvéd /B.	/Papp 11.64, Arvai 11.54, Hubai 12.02, Dorogi 12.34, Sasvári 12.80, tart.: Jovanovityi 11.44, Noszály 11.32/	12.06.8
12. FTC	/Eszes 11.92, Holtz 11.69, Hűvös-Récsi 11.82, Noszek 12.67, Oravecz 12.50, tart.: Wesnitzky 10.19/	12.00.0
13. Bp. Spartacus	/Mészáros 11.74, Varga 10.86, Jakab 11.97, Fehér 12.23, Petőváry 13.19, tart.: Gazdik 10.30, Buzás 10.51/	11.99.8
14. Bp. Előre	/Madarász 10.05, Sántik 11.28, Fok 13.04, Ipoly 13.29, Pecsók 11.38, tart.: Skultéty 9.10/	11.80.0
15. U. Dózsa /B.	/Anderle 10.04, Eckschmidt 12.52, Némédi 11.24, Takács 10.48, Hantos 12.14/	11.28.4
16. MTK /A.	/Máté 11.22, Héda 10.86, Juhász 11.32, Csanádi 10.40, Ottó 11.35/	11.03.0
17. MTK /B.	/Sonnleitner 11.56, Rudas 10.75, Preiss 11.15, Csatornai 9.75, Victor 10.09, tart.: Sonnleitner K. 8.23/	10.66.0

6. Diszkoszvetés ötös csapatversenyben:

bajnok:		
Vasas /A.	/Klincs 50.14, Saskőy 46.16, Teveli 44.12, Nagy 47.78, Szegletes 49.40/	47.51.6
2. Bp. Honvéd /A.	/Gyergyói 41.96, Czabán 42.30, Hubai 44.04, Holub 48.40, Fejér 55.40/	46.42.0
3. MAFC /A.	/Kovács 45.30, Kaposvári 40.40, Hajtó 44.36, Steiner 46.06, Murányi 50.12/	45.24.8

4. U.Dózsa /A.	/Eckschmidt 37.90, Hantos 45.50, Kövesdi 47.72, Zsivótzky 48.30, Zarubai 38.50/	43.58.4
5. TFSE	/Neményi 43.52, Németh 37.62, Erdei 47.28, Szerényi 51.28, Dézsi 37.52, tart: Nedelkovics 34.44/	43.44.4
6. Csepel	/Bakai 51.56, Bedecs 45.26, Belső 39.06, Szász 38.26, Palkó 36.52, tart: Jenei 36.36/	42.13.2
7. Bp.Spartacus	/Rehér 36.60, Buzás 41.48, Jakab 43.54, Varga 39.30, Lakatos 35.00, tart: Mészáros 34.28/	39.18.4
8. Bp.Honvéd /B.	/Derogi 37.92, Árvai 35.84, Sasvári 37.52, Horváth 40.10, Weipert 38.90, tart: Fazekas 35.26, Jovanovityi 33.68, Szabó 35.20/	38.65.6
9. DVTK	/Kobold 35.20, Tolnai 36.88, Podharszki 35.14, Farkas 42.88, Raáb 42.76, tart: L.Nagy 31.40/	38.57.2
10. BEAC	/Nagy 46.62, Erki 39.18, Kálóczi 38.62, Németh 32.48, Tóth 34.92, tart: Harmath 30.44/	38.36.4
11. Szolnoki MÁV	/Horváth 36.60, Nemes 37.28, Kabona 48.70, Biber 37.30, Takács 31.10/	38.19.6
12. FTC	/Holtz 40.38, Hűvös-Récei 33.78, Matusek 36.50, Noszek 37.84, Oravecz 41.40, tart: Eszes 32.42, Pál 29.14/	37.98.0
13. Vasas /B.	/Kácsor 33.08, Petróczy 39.60, Regős 37.48, Földemesi 38.26, Mecseki 36.50, tart: Króz 31.80, Szecsei 28.32/	36.98.0
14. MAFC /B.	/Paczolai 33.58, Baranyai 37.34, Gabnai 38.56, Apatini 36.76, Czauer 34.06, tart: Fodor 32.02, Hausz 30.68/	36.06.0
15. U.Dózsa /B.	/Héra 37.06, Némethi 33.40, Takács 36.06, Pásztor 36.98, Boros 36.58, tart: Katics 33.26/	36.01.6
16. Bp.V Meteor	/Tóth 34.18, Ducza 32.22, dr.Wesnitzky 33.22, Várkonyi 33.16, Farkasinszky 42.22, tart: Biró 30.26/	35.00.0
17. Ózdi kohász	/Kövesdi 31.48, Poczós 30.66, Szin 28.72, Schweickhardt 40.74, Encsi 41.82, tart: Kárász 24.66/	34.68.4
18. MTK	/Sonnleitner 32.78, Rudas 31.30, Bogár 30.76, Csatornai 34.20, Anyos 29.64, tart: Sonnleitner K.29.40, Kovács 23.30/	31.73.6

7.Gerelyhajítás ötös csapatversenyben:

bajnok:		
TFSE	/Vécsey 53.24, Palányi 55.56, Pungor 59.12, Erdélyi 70.90, Németh 81.74, tart: Szerényi 52.76, Nyikos 49.90/	64.11.2
2. U.Dózsa /A.	/Vizvári 55.92, Boros 62.88, Abaházi 56.94, Zarubai 63.78, Krasznai 68.94/	61.69.2
3. MAFC /A.	/Eördögh 50.18, Fodor 56.70, Voltay 57.28, Kaposvári 64.12, Kovács 70.22/	59.70.0
4. PVSC	/Füredi 54.52, Domán 56.44, Weber 54.04, Lukács 61.82, Gál 67.60/	58.88.4
5. Vasas	/Nagy 59.82, Szakasits 60.20, Mátraházi 51.06, Vajna 57.90, Szabados 56.90, tart: Gebauer 49.76/	57.17.6
6. Bp.Spartacus	/Bula 48.30, Komjáthy 45.38, Buzás 54.86, Szabó 55.32, Petőváry 64.56, tart: Lakatos 45.26/	53.68.4
7. BEAC	/Kabdebó 50.84, Harmath 61.98, Nagy 53.84, dr.Pataki 54.48, Merán 46.32, tart: Németh 45.62, Bottyán 42.70/	53.49.2
8. Bp.Honvéd /A.	/Bóze 51.26, Szabó 51.18, Fazekas 54.40, Ádám 51.64, Hegedüs 53.18/	52.32.4
9. DVTK	/Macsuga 49.16, Podhurszki 48.04, Farkas 47.78, L.Nagy 55.20, Tolnai 57.88/	51.61.2
10. Bp.Honvéd /B.	/Kovács 48.36, Botos 50.18, Árvai 50.20, Czabán 50.90, Nyerges 50.94, tart: Pethő 42.68, Csintalan 48.10, Jovanovity 47.74/	50.13.2
11. MTK	/Maxim 58.16, Bogár 56.04, Báthory 41.26, Rózsa 47.30, Jesztl 42.76, tart: Kovács 39.44/	49.10.4
12. Csepel	/Bakai 60.64, Jenei 49.64, Kenderesi 48.46, Boros 43.24, Belső 34.44, tart: Szász 30.36/	47.28.4
13. U.Dózsa /B.	/Bukovecz 45.60, Fecske 39.38, Füzesi 45.68, Hivesi 50.82, Szalai 43.90, tart: Némethi 39.24, Szekeres 38.54/	45.07.6
14. MAFC /B.	/Virághalmi 38.28, Hausz 38.04, Bodas 47.88, Szaniszló 47.44, Apatini 40.00/	42.32.4
15. FTC	/Holtz 59.22, Eszes 33.02, Pál 43.08, Eszes I.44.68, Kun 49.54, tart: Nagy 27.38/	41.90.8

8.Kalapácsvetés ötös csapatversenyben:

bajnok:		
U.Dózsa /A.	/Kiss 47.04, Kövesdi 46.36, Némethi 49.62, Eckschmidt 64.48, Zsivótzky 65.54/	54.60.8
2. Vasas	/dr.Nagy 41.44, Nagy 44.04, Mecseki 58.86, Sajtár 54.46, Németh 49.58, tart: Vályi 41.10/	49.67.6
3. Bp.Honvéd /A.	/Kovács 49.44, Fejér 51.18, Gremesberger 44.26, Mandel 49.52, Balló 46.34/	48.14.8
4. SZEAC /A.	/dr.Katona 46.74, dr.Molnár 45.48, dr.Trényi 50.98, dr.Nikolasev 45.74, dr.Török 44.58/	46.70.4
5. MAFC /A.	/Varga 41.92, Nyitrai 42.10, Wágner 44.54, Kelen 47.36, Apatini 47.44/	44.67.2
6. Bp.Spartacus	/Petővári 30.04, Gazdik 41.80, Mészáros 44.52, Mészáros L. 46.54, Varga 57.78, tart: Vágvolgyi 26.64, Joboru 29.10/	44.13.6

7. BEAC	/Juvancz 38.10, Somogyi 35.74, Pákey 36.24, Walter 53.90, Harmath 33.78, tart: Adler 21.14, Nagy 25.88, Tóth 28.04/	43.55.2
8. Ózdi Kohász	/Kárász 32.82, Szin 37.00, Pócsos 41.00, Schweichardt 48.18, Ehesi 57.16/	43.23.2
9. TFSE	/Németh 38.9, Furzó 44.66, Szécsényi 41.12, Neményi 42.56, Svincsák 41.78, tart: Bitter 37.18/	41.81.6
10. DVTK	/Mező 41.88, Kovács 39.24, Urbán 37.96, Makó 44.88, Podhurszky 44.36, tart: Kiss 37.92/	41.66.4
11. Bp. Honvéd /B.	/Botos 42.58, Kuba 37.60, Várhegyi 45.70, Formanek 41.06, Gyergyói 37.68, tart: Csabán 35.70, Vertes 35.50, Király 35.50/	40.92.6
12. Csepel	/Bakai 47.42, Pekár 43.92, Kőteleki 36.62, Bedecs 37.34, Kenderesi 36.94, tart: Vakán 31.92/	40.44.8
13. Tatabánya	/Detár 41.80, Gengelicszy 41.92, Nagy 40.42, Tódor 36.44, Végh 28.62, tart: Urbán 27.00/	37.84.0
14. SZEAC /B.	/Tóth 41.66, dr. Csiky 41.10, Trényi F. 33.00, Zakár 27.46, K. Nagy 34.92, tart: Márky-Zay 20.48/	35.62.8
15. U. Dózsa /B.	/Baranyai 24.90, Vázsonyi 40.66, Csatári 43.14, Pirisi 44.60, Kiss 19.10/	34.39.2
16. MAFC /B.	/Zámbó 29.04, Paczolai 27.98, Hajtó 34.62, Czauner 37.48, Horváth 27.48, tart: Lovas 22.58/	33.61.6

N ö k :

1. Magasugrás ötös csapatversenyben:

bajnok:		
Bp. Honvéd /A.	/Schleer 156, Lázár 153, Noszályné 165, Tóthné 165, Leib 145/	156.8
2. BEAC	/Zupa 153, Gulyás 153, Bálint 159, Szatmári 140, Oó E. 145, tart: Fujth 135, Lak 140/	150.0
3. Vasas /A.	/Andor 156, Tótfalusi 150, Jákói 153, Nemesháziné 140, Herendi 140/	147.8
4. TFSE /A.	/Zink 162, Bene 140, Major 140, Korompai 135, Németh 153/	146.0
5. U. Dózsa /A.	/Cserhalmi 150, Szilas 156, Stugner 140, Czaplaine 140, Kispálné 140/	145.2
6. Csepel	/Papp 140, Papp M. 150, Nyiri 140, Ripl 140, Szórád 140/	142.0
7-8. MAFC	/Szekely 145, Radnai 140, Hajtó 130, Szalai 135, Bolcsics 135, tart: Erdei 130, Horváth 130/	137.0
Bp. Építők	/Gyenei 135, Havasi 130, Magyar 140, Hornyák 140, Maier 145, tart: Spach 130/	137.0
9-10. Bp. Honvéd /B.	/Bubla 140, Sasgáti 135, Paulányi 140, Szücs 140, Láng 120, tart: Kulcsár 120, Nagy 120/	135.0
Bp. Petőfi	/Borbély 135, Zsemba 130, Náradi 130, Szabó 135, Szabó M. 145, tart: Novák 120/	135.0
11. Tatabánya	/Varga 130, Mátray 140, Vágvölgyi 135, Főrisek 135, Csordás 130, tart: Hegedűs 120, Suba 120/	134.0
12-13. U. Dózsa /B.	/Danczi 135, Fecske 130, Loidl 135, Boldizsár 135, Bartosné 130, tart: Varga 120, Penczi 120/	133.0
Vasas /B.	/Magyar 120, Kővári 140, Ercsényi 135, Szabó 130, Balogh 140, tart: Fuszta 120/	133.0
14. Pécsi VSK	/Nagy Révész 130, Szilágyi 120, Bajusz 135, Radocsai 135, Köves 140/	132.0
15. TFSE /B.	/Csákvári 135, Hepp 130, Horváth 135, Woth 135, Varga 120/	131.0
16-17. Sz. MÁV	/Pásztor 120, Bata 120, Polla 135, Juhász 130, Hasznos 135, tart: Vidra 120/	128.0
FTC	/Farkas 130, Kis 135, Tamás 135, Stift 120, Pálincás 120, tart: Novák 120/	128.0

2. Távolugrás ötös csapatversenyben:

bajnok:		
TFSE /A.	/Hepp 511, Bene 511, Varga 556, Woth 540, Korompai 523/	528.2
2. Bp. Honvéd /A.	/Kulcsár 496, Czabáné 521, Schleer 547, Nagy 506, Tóthné 569/	527.8
3. U. Dózsa /A.	/Velecsényi 466, Heldt 462, Boldizsár 530, Bartosné 506, Kispálné 581/	509.0
4. Csepel	/Küküllő 501, Krausz 455, Papp 562, Szórád 510, Orbán 501, tart: Papp E. 506, Balogh 435/	505.8
5. BEAC /A.	/Berényi 465, Nagy 482, Molnár 457, Gulyás 554, Oó 520/	495.6
6. Bp. Építők	/Majer 473, Magyar 497, Gyenes 490, Krieg 470, Hornyák 531, tart: Sopuch 443, Havasi 437/	492.2
7. Vasas /A.	/Szabó 492, Stummer 472, Papp 469, Balogh 502, Nemesházi-né 525/	492.0
8. Bp. Honvéd /B.	/Istók 487, Sasgáti 471, Noszályné 459, Lázár 489, Láng 491, tart: Szócs 410, Adamik 412/	479.4
9. TFSE /B.	/Horváth 492, Kocsondi 440, Koltai 495, Kármán 469, Balogh 438, tart: Csákvári 435/	477.4
10. MTK	/Tóth 530, Tóth G. 456, Gergely 489, Csenki 445, Reményi 446, tart: Kerék 439, Orosz 416/	473.2
11. FTC	/Csönde 457, Kasza 471, Schuck 480, Stift 490, Tamás 461, tart: Pálincás 433, Novák 442/	
12. Pécsi VSK	/Bajusz 409, Szilágyi 485, Radocsay 485, Köves 535, Nagy Révész 445/	471.8

13. Tat.Bányász	/Varga 443,Csordás 448,Puha 428,Mátray 480,Forisek 491, tart:Hegeđüs 430,Bóta 406/	458.0
14. SZ.MÁV	/Vidra 450,Palla 447,Bata 433,Juhász 474,Hasznos 475/	455.8
15. MAFC	/Székely 495,Hajtó 472,Radnai 422,Boldogh 446,Krempánszky 427,tart:Bölcscsics 411,Horváth 408/	452.4
16. U.Dózsa /B.	/Szilas 440,Virágh 453,Danczi 432,Fecske 436,Czapalainé 466,tart:Orbán 411,Penczi 426,Varga 410/	443.4
17. Vasas /B.	/Herendi 461,Haintz 460,Pusztai 468,Andor 449,Kövári 392/	446.0
18. Bp.Petőfi	/Bencsik 436,Balogh 421,Háder 434,Horváth 421,Váradi 470, tart:Rálik 358,Zsemba 409/	437.0
19. BEAC /B.	/Hadnagy 436,Rajnavölgyi 425,Szabó Papp 428,Fujth 429, Szabó Bende 456,tart: Zuba 410/	434.8

3.Súlylökés ötös csapatversenyben:

bajnok:

U.Dózsa /A.	/Sik 10.97,Loidl 11.43,Stugner 14.91,dr.Kleiberné 14.44, dr.Mikuss 14.16/	13.18.2
2. Bp.Honvéd /A.	/Tóthné 12.37,Czabánné 12.41,Giber 12.72,Paulányi 12.71, Bognár 15.57/	13.15.6
3. TFSE	/Németh 12.26,Radnai 11.59,Fraknói 10.63,Antalfy 11.15, Nagy 14.59/	12.04.4
4. Bp.Honvéd /B.	/Parázso 12.31,Miklós 11.98,Leib 10.83,Armut 10.97, Miklós D.11.62,tart:Szentesi 10.71,Noszállyné 9.93,Tát- rai 9.31/	11.54.2
5. BEAC /A.	/Szatmári 10.96,Zuba 10.39,Kétszery 11.18,Gyürki 11.07, Óó 12.05/	11.13.0
6. Csepel	/Ircsik 12.65,Papp 11.20,Frisch 10.57,Damm 10.50,Bakai- né 9.66,tart:Balogh 7.44/	10.91.6
7. Bp.Építők	/Gosztolai 9.20,Hábetler 10.34,Miltényi 10.01,Magyar 11.03,Rácz 13.38,tart:Hornyák 8.99,Major 9.18/	10.79.2
8. Vasas	/Andokné 9.43,Vogyerák 10.07,Ludrovski 10.14,Kótai 11.82,Krajcoviczné 11.92,tart:Barta 8.70,Kövári 9.03/	10.67.6
9. Bp.V.Meteor	/Kun 9.89,Kósa 10.38,Buzás 10.18,dr.Ihászné 10.67,Hor- váth 11.49,tart:Kubász 8.84,Pusztai 9.01/	10.52.2
10. Gy.MEDOSZ	/Bender 9.48,B.Kun 9.40,Tóth 9.85,Bánfi 11.03,Skultéti 12.75,tart:Bundik 9.35/	10.50.2
11. SZEAC	/Madár 9.45,Eliás 8.83,Kutruzó 8.54,Perjesi 11.28,Gulyás 11.94/	10.00.8
12. G.MÁVAG	/Mészáros 8.61,Auerbach 9.68,Sárosi 11.08,Pruzsinszky 11.33,Baracska 11.33/	9.74.2
13. Bp.Petőfi	/Zsemba 9.28,Varró 9.67,Vajdáné 10.14,Borbély 10.19, Gábor 8.85,tart:Kiss 8.43,Szabó 8.56/	9.62.6
14. U.Dózsa /B.	/Heldt Zs. 9.81,Szücs 9.52,Fejes 9.42,Hatvári 9.78,Boncz 9.24,tart:Tóbiás 7.83,Grádvohl 7.86,Venczel 9.06/	9.55.4
15. BEAC /B.	/Czeplédi 8.28,Szomor 9.39,Stolmár 9.81,Bárány 9.67, Petró 10.30/	9.49.0
16. MTK	/Halamka 11.72,Tóth 9.35,Földiné 8.44,Kovács 9.28,Javo- rek 8.26,tart: Csuhá 7.24/	9.41.0
17. Pécsi Dózsa	/Sziliné 9.54,Radács 7.55,Ilés 10.43,Fonód 10.70,Niko- lguszné 8.75/	9.39.4
18. FTC	/Géczy 8.89,Kovács 8.50,Monostori 10.83,Schmidt 8.77, Csöndes 8.25,tart:Schuck 8.17,Sáringer 7.17/	9.05.4

4.Diszkoszvetés ötös csapatversenyben:

bajnok:

U.Dózsa /A.	/Boncz 33.46,Loidl 45.34,Stugner 51.08,dr.Kleiberné 55.10,dr.Mikuss 35.74/	44.14.4
2. Bp.Honvéd /A.	/Szentesi 35.44,Giber 35.34,Czabánné 51.96,Bognár 48.95, Parázso 39.88/	41.31.2
3. Vasas /A.	/Andokné 35.80,Hasányi 34.30,Kövári 33.72,Kótai 42.20, Mecseki 27.12/	36.62.8
4. Bp.V.Meteor /A.	/Horváth 33.42,Buzás 36.56,Kósa 36.00,Pusztai 35.16, dr.Ihászné 38.46/	35.92.0
5. BEAC	/Bárány 31.36,Czeplédi 32.84,Kétszery 34.88,Szomor 40.32,Óó 35.26,tart:Stolmár 29.16,Szatmári 28.10/	34.93.2
6. Bp.Építők	/Hábetler 25.38,Gosztolai 30.44,Magyar 36.38,Rácz 46.54, Maier 25.72,tart:dr.Miltényi 24.54,Krieg 17.72/	33.08.8
7. Csepel	/Damm 31.40,Balogh 30.20,Bakainé 29.96,Fritsch 30.06,Ircsik 42.04/	32.73.2
8. Baja	/Márity 28.84,Deli 30.90,Gerencsér 31.44,Pestality 29.96,Szatmáriné 40.06,tart:Ságodi 26.24/	32.24.0
9. TFSE	/Fraknói 33.66,Németh 31.76,Antalfy 32.80,Nagy 36.84, Németh M.25.90,tart: Udvarhelyi 24.00/	32.19.2
10. Bp.Petőfi	/Kiss 26.24,Zsemba 29.96,Vajdáné 35.54,Borbély 30.06, Varró 35.44,tart: Gábor 21.48,Papp 25.26/	31.44.8
11. Pécsi Dózsa	/Sziliné 29.20,Radács 30.46,Ilés 29.26,Fonód 31.42, Nikoláuszne 36.52/	31.37.2

12. U.Dózsa /B.	Grádwohl 29.04, Varga 26.76, Fejes 31.24, Venczel 32.64, Sik 32.80, tart: Kovács 24.74, Nagy M.18.06, Hatvári 24.54/	30.49.6
13. Vasas /B.	Ludrovsky 24.40, Reiser 33.70, Bartha 31.68, Molnár 30.26, Krajcsoviczné 32.04, tart: Vogyerák 23.62, Nagy 19.18, Illés 23.18/	30.41.6
14. SZEAC	Madár 27.08, Gulyás 29.50, Kutruczi 28.16, Perjesi 31.64, Eliás 35.30, tart: Tóth 21.76/	30.33.6
15. Gy.MEDOSZ	Bundik 28.82, Bender 24.42, Kum 29.34, Tóth 31.20, Skulteti 36.64, tart: Bánfi 22.96/	30.08.4
16. Bp.Honvéd /B.	Arnuth 28.86, Miklós D. 34.00, Miklós J.28.22, Székely 27.80, Moksó 27.16/	29.20.8
17. G.MÁVAG	Auerbach 26.48, Pruzsinszky 26.62, Sárosi 32.50, Dömötör 26.46, Baracskai 28.30, tart: Mészáros 25.40/	28.07.2
18. MTK	Halamka 36.26, Domokos 32.20, Tóth 26.18, Némethberta 18.76, Kovács 24.84, tart: Schilt 14.90/	27.64.8
19. Bp.V.Meteor /B.	Szalai 23.40, Kőszegi 25.34, Ferdinánd 25.44, Kum 28.10, Didek 28.94, tart: Kubász 16.36, Szetits 19.66/	26.24.4
20. FTC	Géczy 31.30, Kovács 23.36, Monostori 35.22, Radványi 20.32, Sáringer 17.16, tart: Schuck 16.08/	25.47.2

5. Gerelyhajítás ötös csapatversenyben:

bajnok:	TFSE	/Téglás 36.68, Umbrai 33.94, Bagyinszki 39.04, Németh 52.34, Radnai 45.36, tart: Antalfi 22.50, Schöler 33.40/	41.47.2
2. Bp.Honvéd /A.	/Csabáné 39.48, Lugos 32.66, Leib 42.56, Miklós J.42.98, Paulányi 48.36/		41.20.8
3. Vasas	/Kótai 32.20, Erdei 32.22, Egressy 36.50, Vogyerák 35.58, Krajcsoviczné 48.24, tart:Nádudvari 30.16, Szabó29.34, Nemesháziné 28.64/		36.94.8
4. Bp.Építők	/Kulcsár 39.08, Hábetler 34.32, Sopuch 31.08, Magyar 36.94, dr.Miltényi 42.26/		36.83.6
5. BEAC	/Stolmár 36.02, Kétszery 28.64, Ecsödi 33.62, Öb 38.20, Bárány 40.14, tart:Stefanovics 26.80, Szomor 27.94, Poór 21.10, Gyürki 19.44/		35.32.4
6. MTK	/Tóth 36.64, Halamka 32.76, Földiné 33.92, Javorek 34.82, Szalontai 29.02, tart:Csuha 28.18, Némethbart, 25.92, Schilt 25.44, Berendy 21.58/		33.43.2
7. U.Dózsa /A.	/Grádwohl 24.64, Hatvári 39.92, dr.Kleiberné 39.20, Nagy 27.42, Stugner 29.92/		32.22.0
8. Bp.V.Meteor	/Kun 29.12, Kubász 28.98, Pusztai 31.14, Szerits 32.84, Kósa 37.00, tart: dr.Ihaszné 21.70/		31.81.6
9. Bp.Petőfi	/Rálik 26.52, Szabó 29.28, Váradi 27.92, Kiss 33.18, Weichl 41.64, tart:Borbély 19.52, Csaba 20.40/		31.70.8
10. Csepel	/Damm 24.62, Balogh 30.08, Fritsch 32.40, Irsik 22.94, Bekainé 39.34/		29.87.6
11. FTC	/Kovács 22.28, Monostori 30.32, Radványi 37.28, Schmidt 29.34, Sáringer 28.38, tart:Csóndes 20.34, Géczy 19.36/		29.52.0
12. Bp.Honvéd /B.	/Miklós D.31.76, Idei 28.94, Hajnal 25.14, Török 30.94, Ollári 26.76/		28.70.8
13. U.Dózsa /B.	/Tóbiás 21.36, Neruda 23.10, Szűcs 18.86, Boncz 23.18, Varga 23.08/		21.91.6

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Utánpótlás csúcslista

Jóváhagyta a MASZ 1967.évi április 25-iki Ügyvezető Elnöksége ülése

Férfiak:

100 m	10.4	Hajdu Lajos	/46/	TFSE	1965.jun.26.	Budapest
200 m	21.2	Gyulai István	/43/	Bp.Honvéd	1963.jul.14.	Budapest
	21.2	Istóczky József	/44/	U.Dózsa	1964.jun.7.	Budapest
400 m	47.2	Csutorás Csaba	/37/	Bp.Honvéd	1958.aug.5.	Budapest
800 m	1:49.9	Kovács Lajos	/36/	U.Dózsa	1957.aug.3.	Moszkva
1000 m	2:25.5	Szekeres Béla	/38/	MAFC	1958.jun.21.	Budapest
1500 m	3:43.2	Szekeres Béla	/38/	MAFC	1959.jun.20.	Budapest
2000 m	5:14.8	Török János	/46/	Bp.Honvéd	1966.aug.18.	Budapest
3000 m	8:05.8	Szekeres Béla	/38/	MAFC	1958.aug.6.	Budapest
5000 m	13:53.6	Mecser Lajos	/42/	Salg.BTC	1963.okt.3.	Budapest
10.000 m	29:32.6	Mecser Lajos	/42/	Salg.BTC	1963.jul.14.	Budapest
110 m gát	14.7	Fluck Miklós	/43/	Vasas	1964.jul.3.	Budapest

200 m gát	24.0	Fluck Miklós	/43/	Vasas	1963.okt.13. Budapest
400 m gát	52.6	Ringhoffer Zsolt	/45/	U.Dózsa	1966.okt.16. Budapest
3000 m akad.	8:40.6	Simon Attila	/39/	FTC	1960.jun.26. Budapest
4x100 m	41.4	Ifjúsági válogatott			1964.szept.6. Budapest
		/Petrovics, Kamarás, Bátori, Bodor/			
4x200 m	1:29.9	Vasas Izzó			1962.szept.30. Budapest
		/Ötvös, Vértessaljai, Kundlya, Istóczy/			
4x400 m	3:18.8	Utánpótlás válogatott			1966.jul.3. Frankfurt
		/Zsinka, Szakály, Kovács G., Bároti/			Od.
4x800 m	7:55.4	MTK			1965.okt.10. Budapest
		/Mihályka, Felsővályi, Kovács J., Mohácsi/			
4x1500 m	16:28.6	Bp. Honvéd			1965.okt.9. Budapest
		/Keskeny, Török, Kató, Remenár/			
10 km gyal.	46:08.6	Antal Andor	/44/	SZVSE	1965.jul.10. Szeged
20 km gyal.	1:38:22.6	Bereczky Ferenc	/45/	DEAC	1966.jun.19. Budapest
magasugrás	207	Noszály Sándor	/40/	Bp. Honvéd	1961.okt.1. Budapest
távolugrás	761	Margitics Béla	/43/	U.Dózsa	1964.szept.5. Budapest
hármassugrás	15.61	Ivanov Dragán	/42/	TFSE	1965.okt.3. Budapest
rudugrás	445	Kullai András	/44/	TFSE	1965.szept.19. Budapest
súlylökés	18.24	Fejér Géza	/45/	Bp. Honvéd	1965.jun.30. Budapest
diszkoszvetés	59.02	Fejér Géza	/45/	Bp. Honvéd	1966.szept.25. Budapest
gerelyhajítás	80.10	Németh Miklós	/46/	TFSE	1966.okt.5. Budapest
kalapácsvetés	64.10	Zsivótzky Gyula	/37/	U.Dózsa	1958.szept.21. Budapest
tízpróba	7232	Bakai József	/42/	Csepel	1963.okt.26-27.

Budapest

N ő k :

100 m	11.4	Nemesházi Imréné	/43/	Vasas	1964.szept.6. Budapest
200 m	23.6	Tóth Gyuláné	/45/	Bp. Honvéd	1966.okt.16. Budapest
400 m	54.9	Szenteleki Sára	/45/	Szh. Halad.	1966.aug.30. Budapest
800 m	2:05.0	Kazi Olga	/41/	MAFC	1962.szept.16. Belgrád
80 m gát	11.1	Kovács Annamária	/45/	Bp. Honvéd	1965.szept.25. Budapest
	11.1	Pethő Mária	/46/	Bp. Honvéd	1966.jul.17. Bad Kreuznach
4x100 m	47.4	Utánpótlás válogatott			1966.jul.3. Frankfurt
		/Balogh Gy., Lázár, Pethő, Gahóné/			Od.
4x200 m	1:39.9	Bp. Honvéd			1966.okt.1. Budapest
		/Schleer, Pethő, Lázár, Tóthné/			
3x800 m	6:48.6	Utánpótlás válogatott			1956.aug.5. Budapest
		/Kiss J., Vörös, Végh/			
magasugrás	166	Steitz Anna	/42/	TFSE	1963.jul.13. Budapest
távolugrás	608	Rózsavölgyi Jánosné	/40/	BVSC	1960.okt.2. Budapest
súlylökés	15.32	Bognár Judit	/39/	MTK	1960.jul.2. Moszkva
diszkoszvetés	52.57	Stugner Judit	/42/	U.Dózsa	1963.jul.13. Budapest
gerelyhajítás	52.69	Vigh Erzsébet	/35/	Bp. V. Lobogó	1956.szept.29. Budapest
ötpróba	4704	Tóth Gyuláné	/45/	Bp. Honvéd	1966.aug.31-szept.1. Budapest
hárompróba	2560	Papp Margit	/48/	Orm. Bány.	1966.okt.2. Ozd

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.

2670360-Sportpropaganda Sokszorosító



SPORTOLÓK

és

SZURKOLÓK

KÖNYVESBOLTJA A

**SPORT
KÖNYVESBOLT!**

**BUDAPEST VII.
RÁKÖCZI ÚT 64.**



*Minden sportág
szakkönyvei
nagy választékban
kaphatók!*



**KONDISIÓ
FOKOZÁSHOZ
ELENGEDHETETLEN
A
TEJKARAMELLA
FOGYASZTÁSA!**



**MAGAS TÁPÉRTÉKŰ
EGÉSZSÉGES!**

