

ATLÉTIKA

58



TARTALOMBÓL:

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

Kéthetes tanulmányút Szocsiiban

Válasz egy kis cikkre

A holland középtávfutónők edzése

A 400 m-es gátfutás formáhozó időszakának
edzőmunkája

Háromszor két óra professzor Calvesivel

Innen - onnan

Az I. oszt. EB eredményei

EDZŐK ZSEBKÖNYVE

EDDIG MEGJELENT SZÁMAI:

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

KAPHATÓ VAGY MEGRENDELHETŐ A

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

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

/Folytatás/

A mexikói előolimpia sportorvosi tapasztalatai

Dr. Sir József előttem ismertette a mexikói tapasztalatokat sportszempontról. Nekem orvosi, élettani szempontból kell elmondanom az észrevételeket, megvilágítani a dolgokat és egyes részekben kiegészíteni azokat.

Sok szóbeszéd tárgya volt a különböző klimatikus és földrajzi probléma, melynek hátterében az a mexikói völgy állt, amely 2000-3000 méter közötti magasságban terül el. Jogos a völgy elnevezés, mert a környékén 4-5000 méter magas hegységek húzódnak végig. Ezek adják a terület igen érdekes klimatikus és földrajzi adottságait.

Arról van ugyanis szó, hogy elsősorban az alapfizikai ismeretünkből származó tényeknek megfelelően ebben a magasságban a légnyomás lényegesen csökken. Míg nálunk általában 670 körüli értéket mutat a barométer, ott azonban 560 és 580 közöttit, ezen kívül lényegesen kisebb az oxigén részleges nyomása - ez kb 20-25 %- . Ennek következtében az oxigén részleges nyomása a tüdő légközlőcsőcskáiban, az alveolusokban is csökken. Az itt mérhető 105 higanymilliméter helyett 80-at mutattak azon kísérletek melyeket a kutatóorvosok több esetben nemcsak Mexikóval, hanem repüléssel, alpinizmussal kapcsolatban már évtizedekkel ezelőtt végeztek.

A repüléssel és az alpinizmussal történt vizsgálódások szerint a 2400 m magasság az, amit ingerküszöb magasságnak szoktunk nevezni és állítólag - élettani tudósok megfigyelése szerint - eddig a magasságig különösebb probléma nincs 2400-tól 4000 méterig, a teljes kompenzációs magasságnak szokták nevezni - mert eddig a szervezet még teljes részben tud alkalmazkodni ehhez a magassághoz károsodás nélkül.

A légzésszám változik elsősorban azonnal. Megfigyeltük, és rögzítettük, hogy a percekénti légzésszám az itthonihoz képest emelkedik. Ugyancsak emelkedik a percekénti érverés is. A folyamatos vizsgálatok folyamán kutattuk a vérképző szervek változásait is. Az alap-élettani ismeretekből tudjuk, hogy az életet adó oxigént a vörösvérsejtek és ezen belül is annak haemoglobinja szállítja. Tehát logikus, hogy szaporodik a légzés, a kevesebb oxigént tartalmazó levegőből több légvétellel ugyanazt a mennyiségű oxigént vehetjük fel, megszorozódik a pulzusszám, mert ha nem is elég az oxigén telítettsége, gyorsabb vérkeringéssel igyekszik a szervezet pótolni.

De javul az oxigén kihasználási mértéke is. Tehát a belélegzett levegőből több oxigént vesz fel a tüdő, de még sokkal fontosabb, hogy a vérben lévő oxigénből a sejtállomány többet tud felvenni.

Ez volt az élettani alap, amit szükségesnek tartottam elmondani.

A csökkent légnyomásnak is szerepe lesz az eredmények változásában. Vannak emberek, akik ráértek és ilyeneket is tudtak számolni. Egy Mexner nevű német szerző vizsgálta és számítása alapján 1.2 tizedes hátszélnek felel meg az ottani légnyomás értéke, tehát azokban a számokban, ahol ennek döntő szerepe van, ilyen szempontból előny lesz. Igen fontos vizsgálatok vannak a dobószámokra is. Egy Brehm nevű amerikai szerző azt állította, hogy súlylökésnél 5.8 cm-rel, kalapácsvetésnél 53 cm-re, gerelyhajításnál 69 cm-re, diszkoszvetésnél pedig 162 cm-rel javulnak az eredmények az ottani légnyomási viszonyok miatt. Hogy ez mennyiben igaz, vagy sem, nem tudom, ezt majd a gyakorlat fogja bebizonyítani. De hozzá kell tennem, hogy a dobóeredmény születésénél ezek a meteorológiai faktorok elenyészően kicsinyek, inkább az idegrendszerbeli tényezők a fontosak, amelyben gyengén állunk.

Dr. Sir József említette beszámolójában, hogy a versenyzők az ottartózkodásuk első napjaiban meleg, égő érzést tapasztaltak légcsőjükben. Ez logikus és jogos a következők miatt. A magaslattal emelkedve a légnyomás csökkenésével párhuzamosan a levegő relatív páratartalma is csökken. Különösen Mexikóban, mely híres az alacsony páratartalmáról. Kicsit tulzába estünk, mert az ideérkezett adatok és hírek kissé tulzottak voltak. Mi, orvosok szerencsések voltunk, mert az ottani meteorológiai intézet 40 évre visszamenőleg statisztikát adott ki, amelyben a csapadékmennyiség, a napsugárzás mennyisége, a várható hőmérséklet és a levegő relatív páratartalma is pontosan szerepelt. Ebből kiderült, hogy

a relatív páratartalom 69 %-os, egyáltalán nem alacsony, de kétségtelenül alacsonyabb, mint itthon. Ezt Európa Bajnokságon többször bementék, hogy a relatív páratartalom 90 %-on felül volt. Abban az időben Magyarországon esősebb, hűvösebb időjárás volt.

Mexikóban a hűvösebb napokon a relatív páratartalom lényegesen emelkedett. Miért száradt ki a torkuk? Azért, mert a száraz levegőt belélegezve, a tüdőben 100 %-ig telítődött páratartalommal a kilégzett levegő, tehát a nyálkahártyáról felszívta a nedvességet. Ilyen formában érthető, hogy a kiszáradt légcső, légutak égési érzés szerinti fájdalmat mutattak.

A versenyzők kinti szereplésével és a vizsgálatokkal kapcsolatosan szeretnék néhány eredményt ismertetni. Először Mecserről beszélek.

Sokszor és igen részletesen igyekeztem ellenőrizni. Kintléte ötödik napján másfél órát futott a hegyekben, majd futott egy 60.4 mp-es 400 métert. Utána vizsgáltuk meg, melynél a következő értékeket találtam:

Az első percben 126-ot vert pulzusa, a másodikban 48-at. Megdöbbenően hamar és tökéletesen megnyugodott szervezete. Két nap múlva ismételtük meg a kísérletet. Ugyanilyen értékeket találtam. Legalacsonyabb a harmadik percben volt: 46. Ilyen esetben nem beszélhetünk károsodásról, vagy hogy tragikus problémát jelentene a 2200 méteres magasság. További néhány adat: említettem, javul a vér oxigénkihasználása. Ezt ellenőriztük, amely nagyon egyszerű, vért sem kell venni, vértelen uton lehet következtetni a vér színéből a vér oxigén tartalmára. A következő adatokat találtuk: /de előzőleg meg kell említenem a versenyző egyéniségét is. Mecser a légzést 20 másodpercig volt hajlandó visszatartani. Ez pedig használhatatlan adat. A vívónál 60-80-100-120 másodperces adatok csak úgy hemzsegték. Még így is kiderült, hogy az ottartózkodás ötödik napján 91-es értékre csökkent a 96-os kiindulási érték, a 14-ik napon pedig hajlandó volt 55 mp-ig visszatartani és 94-ig csökkent, majd 25 mp után visszament a nyugalmi értékre. Ennek nehezített formája volt a kilégzés utáni légzésvisszatartás. Első alkalommal mindössze 10 mp-ig volt hajlandó visszatartani, majd megfulladásra panaszkodott. A műszer mutatója ki sem mozdult, nyugalmi értékben maradt. A második vizsgálatkor az említett időpontban 94-ig csökkent a kiindulási érték 30 mp-es visszatartás után, ami 15 mp alatt vissza is ment. Ez mindenféleképpen nagyon jó érték.

Most a vérképzőszervek változásáról szeretnék pár szót említeni.

Az itthoni 4.600.000 fölötti vörösvértest értéke a harmadik napon 5.090.000 volt, majd 5.280.000, elutazásunk előtti napon 5.170.000 és hazaérkezéskor 5.200.000 volt. A szervezetnek tehát lényeges reakciója volt, a magaslat hatott a vérképző szervekre. De ez korántsem olyan, mint amit a nyugatnemeket irtak, hogy már a hatodik napon 5 millió fölötti értéket találtak. Egyetlen vizsgált versenyzőnél sem találtuk ezt.

A haemoglobin a vörös vérsejt festékanyagának grammszázaléknyi értékelésénél, melyet fontosabb adatnak ismernek el, mert ezt nagyon pontosan lehet mérni, az itthoni értéke 17.2 volt, kint pedig 15.47. Hozzá kell tennem, hogy két különböző készüléken történt ennek megállapítása, nem lehet összehasonlítani, de a 15.47 felemelkedett 15.62-re, hazajövetelkor pedig 17.07 volt. Ha tehát az itthoni eredményeket összehasonlítjuk, mely ugyanazon készülékkel történt, kifejezett emelkedés volt lemérhető.

A szérum-vas vizsgálat, amellyel a szervezet fehérje telítettségét lehet vizsgálni, azt bizonyítja, hogy az alkalmazkodási készséghez magaslatokon bizonyos esetben fehérje táplálás szükséges, mert ez kell a vér fehérjének és festékanyagának felépítéséhez. Az egész csoportból Mecser és még valaki volt, akinek ezen értéke a kiindulás és a hazaérkezés között romlott. Meggondolandó, hiszen Mecser aránylag kevés húst eszik, kevés fehérjét fogyaszt bizonyos megfontolások alapján. De az alkalmazkodás szempontjából előnyös lesz, ha így táplálkozik. Ez nem könnyű feladat nála, de el kell érni vele.

Szeretnék Kalocsairól beszélni. Kellemesen csalódtam, mint vizsgálati alanyban. Fegyelmezetten, szolgálatkészen - egy vérvétel kivételével - mindenre kapható volt és segített, hogy végezhessek a vizsgálatokat. Vizsgálatai nála is érdekesen alakultak. Itthon elinduláskor 120 mp-ig tartotta vissza légzésvételét, ezalatt a 96-os kiindulási érték 78-ra csökkent és 105 mp alatt nyugodott meg. A kinti harmadik napon 70 mp-ig tartotta vissza, 91-ig csökkent, 20 mp alatt nyugodott meg, melynél bizonyos idegrendszerbeli akarat tényezők is közrejátszottak. A 14-ik napon 60 mp-ig tartotta vissza csak 95-ig csökkent és 25 mp alatt nyugodott meg. Érdekes, hogy a vérképző szervek szempontjából Kalocsai messze a legjobban reagált. Itthon 5.600.000-es értéke volt, ami egy kis vizsgálati hibaforrás is. Az első héten 5.640.000 volt, a második vizsgálatnál 5.560.000, a harmadikon nem vett részt, hazaérkezéskor 5.700.000 volt. Ő mutatta a legmagasabb értéket. A festékanyag szempontjából 11.6 grammszázalékot mutatott.

Mindig kis probléma volt Nagy Zsuzsánál a vizsgálatok alkalmával. Nem szívesen hagyta magát vizsgálni és kicsit könyörögni kellett neki a vérvételnél és a terhelési próbáknál. A vérképzőszervek változása kifejezetten sokkal szerényebb volt, mint a többiekénél: 4.084.000, 4.054.000 és 4.076.000-ot találtunk, ami kifejezetten szerény reakciónak mondható. A vérfestékanyagánál még alacsonyabb értékeket kaptunk: 14.2 grammszázalék, mely később lecsökkent 13.84-re, később 14.26 és 14.55 volt. Feltehető, hogy nála is a táplálkozási faktorok azok amelyek ilyen szempontból szóba jöhetnek és módosítást igényelnek.

Nem akarom önöket további száraz számadatokkal terhelni, de egy pár fontos elvi kérdést szeretnék megemlíteni.

A kiválasztás kérdése. A jelenlévő orvosoknak móduk volt Havannában, a mexikói tartózkodásunk után részt venni egy orvosi konferencián, melynek az volt a feladata, hogy a

mexikói előkészítést, a mexikói versenyekkel kapcsolatos tapasztalatokat mondjuk el egymásnak. Ezen a szocialista országok orvosai vettek részt.

Ott ért először meglepetés, amikor kiderült, hogy 1965-ben már volt egy ilyen orvosi konferencia Zakopaneban, ahol magyar részről senki sem volt. Itt kifejezett programot adtak, hogy milyen kérdésekre kell válaszolni. Így mi ezeket nem tudtuk.

Körkérdés formájában felmerült többek között, mikor kell kiutazni a versenyek színhelyére a mexikói olimpia idejében? Itt az egy nappal előbbtől a három hónapig minden javaslat elhangzott. Érthetően, a kubai kollégák azt mondták, hogy elég egy nappal előbb kiutazni, hiszen ők repülővel 2 óra alatt ott lehetnek. Viszont az egyik lengyel orvos azt mondta, hogy talán még a három hónap sem elég. Nagy az összevisszaság ezen a területen. Egy azonban kétségtelen: alkalmazkodni kell!

A leért adatok, a felvett levegő mennyisége, az oxigén kihasználásának mennyisége vitathatatlanul igazolják, hogy az ottartózkodás első hetében rosszabb adatokat mutat a versenyző, mint a második héten. Mi csak 14 napig tartózkodtunk kinn, nem tudjuk, hogy mi történik a harmadik héten, de az összes korábbi adatok, melyek hosszabb tartózkodásról számolnak be, a harmadik héten mutatják általában a legjobb eredményeket.

Nagyjából az a megállapítás, hogy 3, legfeljebb 4 hét elég az alkalmazkodás létrejöttéhez.

Erős különbséget kell tenni azonban az ugynevezett aerob és anaerob folyamatokban versenyzők között. Aerob folyamatról akkor beszélünk, amikor versenyzés közben állandó oxigéncseréről van szó. Dobóatlétáknál nem szükséges az oxigéncsere, mert másodpercek, legfeljebb percek kellenek egy-egy kísérlet lezajlásához, így természetesen adott pillanatban az oxigénellátás nem befolyásolja döntően a teljesítőképességet. De ott, ahol állandó oxigéncseréről kell gondoskodni, az oxigén parciális nyomásának csökkenése igenis nagy mértékű szerepet játszik. A versenyeket nem annyira a ciklikus és nem ciklikus, hanem az aerob és anaerob folyamatok szempontjából kell kettéválasztani. Atlétikában nagyon sokféle a lehetőség, mert az abszolút anaerob és az aerob egymás mellett játszódik le a különböző versenyágakban. Ezért érthető a dobóatlétáknál, hogy nincs különösebb probléma, az említett légnyomási viszonyok miatt jó eredmények születnek, ugyanígy a sprintereknél és ugróknál is. De egy lényeges: az akklimatizálódás kérdése teljes egészében egyéni. Az, hogy ki és hogyan reagál, az egyelőre nem mérhető le. Ezért a konferenciának volt egy másik kérdése: hogyan gondolja a kiválasztást és milyen módszereket alkalmaz ehhez?

Nagyon érdekes választ adtak többek között a kelet-németek, akik a "Baró-kamrára" hívatkoztak. Ebben a légmentes kamrában a légnyomásviszonyokat a magasságnak megfelelően lehet csökkenteni. Rendszeres edzéseket végeztek ebben. Sorsdöntőnek tartják az ilyen előkészítést, mert szerintük, igen hasznos.

Hogyan történnek ezek a vizsgálatok? Különösen kerékpárosokat, evezősokeket, birkózókat tudnak már előkészíteni ebben a helyiségben és odáig mentek, hogy a légnyomás viszonyokat nemcsak 2000 méternek megfelelően, hanem 4000 méterig csökkentették és ilyen magasságban is végeznek edzéseket. Hozzá kell tennem, hogy néha kicsit lilák lesznek. Egy-szerre négyen vannak benn, hárman segítenek a gyakorlónak és így küzdik le a nehézségeket.

Itt szeretnék egy kicsit szólni a versenyzők fegyelmről. Harmathi sporttárs beszámolójában is hallottunk a fegyelem kérdéséről és a versenyzők megfogásáról. Ebben egy kicsit elmaradtunk. Mérhetetlen fegyelemmel álltak a versenyzők más nemzeteknél az orvosi vizsgálatokra. Szeretném látni azt a magyar versenyzőt, akit arra lehet bírni, hogy hetenként 5-6-szor ilyen kamrás megterhelésnek tevéssünk ki, ahol esetleg átmenetileg nem érzi magát jól. Nem hinném, hogy erre bárki is vállalkozna a versenyzők közül.

Ennek a Baró-kamrás előkészületeknek egyetlen szépséghibája volt: A keletnémetek az ismert politikai okok miatt nem vehettek részt a versenyen, nem tudtuk lemérni, hogy hogyan szerepeltek valóságban az így előkészített versenyzők. De láttam egy Baró-kamrában előkészített kajakost, aki 1000 méteres távon 400 méternél feladta a versenyt.

Nem akarom megbántani a Baró-kamrás előkészítést, sok megfigyelés szükséges még ehhez, csak mint lehetőséget említettem. Meggondolandó, hogy az előkészítés terén nekünk is kell valamit csinálni. Kerékpárosaink bizonyos fokig meglepetést keltettek, de igazolták, hogy meg kell szüntetni a Mexikótól való rettegést, mert még senki sem halt meg, senki sem károsodott. Talán még a megfelelő előkészítés is hiányzott, mégis megfelelően szerepeltek. Szűnjék meg végre, hogy Mexikóban mindenképpen károsodni kell, fel lehet készülni.

A magaslati tábor az előkészületeknél biztosan szerepelni fog, melynek megoldása nem tartozik ide, de szerepelhet a Baró-kamrás megoldás is, ez azonban nehezebb kérdés.

Szólni szeretnék arról a kérdésről, amelyet Hatmathy sporttárs beszámolójában említett. Valahogyan az volt az érzésem, hogy az EB-n szereplő dobóatlétáink mind sánták és bénák voltak, mert mindegyiknek fájt valamije. Kiderült, hogy Rudasnének rendszere sen fájt a válla, selejtezőben ugyan 57 métert dobott, de a döntőben nem tudta megismételni. Zsivótzky Mexikóban 72.60 métert tudott dobni beteg testtel. Kontsek egy hónapig volt lázas, ez volt neki a legnehezebb idő, végül mégis idei legjobbját dobta az EB-n. Tehát valami másnak kell itt lenni a betegségen kívül, ez pedig a versenyzők idegi felkészítése. Így kapcsolódik össze az idegi felkészítés és Mexikó. Legdöntőbb lesz a mexikói versenyre, a magaslatra az idegi felkészítés. Nem szabad ettől félnünk.

De hogyan tudjuk ezt a félelmet a legkönnyebben kiirtani? Ugy, ha az ottartózkodásunk bizonyos időszakában versenyszerű edzéseket fognak tartani. Mecsernél csak a leg-

nagyobb rábeszélés árán tudtuk elérni, hogy az ottartózkodás 11-ik napján versenyszerűen fusson egy bizonyos távot. Hiába futott 10 x 100 métert, ez egészen más megterhelést jelent a szervezetre, mint végigfutni egy 5000 métert. Versenyeknek feltétlenül szerepelni kell az előkészítési, a kinntartózkodási időben, olyan megterheléseknek, amelyek teljes egészében megfelelnek a versenykörülményeknek, hogy érezze a versenyző ezt tudja, hogy mire képes. Tudni kell neki, hogy mire képes. Ez másként nem megy, csak úgy, ha a teljes megterhelésű versenyeken tudja meg képességét.

Szó volt arról is, hogy a versenyzőknél bizonyos hasi, emésztőszervi megbetegedések is jelentkeztek. Egy kis mexikói történetet kell elmondanom. Ugy mondják, ha a fehér ember megérkezik Mexikóba, eléri Maktezuma átka. Régi uralkodó volt, amikor Cortez felszabadította őket és hosszú harcok után megölte. Halálos ágyán megátkozta a fehéreket, mely szerint ilyen betegség jelentkezzen minden fehéren, aki lábát Mexikóba teszi. Szakóikkal is azt mondják, hogy valaminek kell a levegőben lennie, mert aki ide érkezik, megbetegszik. Mi felkészültünk erre, nagyszerű gyógyszereink voltak, melyet mindenkinek szedni kellett volna. De legtöbbször nem szedték. Szerencse, nem betegedtek meg, mert rendkívül szigorú előírásokat vezettünk be. Csak az étkezési helyeinken volt szabad ételt elfogadni, italt csak lezárt palackból lehetett fogyasztani, vagy tea formájában inni. Ha nem megfelelő tisztaságú helyen nem megfelelő tisztaság mellett fogyasztanak, akkor lép föl a fertőzés. Így teljesen kiküszöböltük a betegséget. Összesen 3 emésztőszervi megbetegedés történt, ezek sem zavarták a versenyzők felkészítését, csupán egynapos enyhe lefolyású volt.

Hangsúlyoztam, hogy teljesen egyéni az alkalmazkodás. De ezen belül igenis nagy szerepe van az előkészítésnek, a felkészítésnek. Csoportunk rendkívül különböző edzettségi állapotban ment ki - de itt nem az atlétikára gondolok, hanem a 19 versenyzőből álló küldöttségre. Beigazolódtak a vérképzőszervi és a mindennapos más jellegű vizsgálatokból, hogy azok a versenyzők, akik megfelelő alapozottsággal és megfelelő állapotban érkeztek ki, azok sokkal könnyebben alkalmazkodtak mind az orvosi vizsgálatok alapján, mind pedig eredményeik alapján, mint azok a versenyzők, akik nem megfelelő edzettségi állapotban és nem megfelelő előkészítés után mentek ki. A megalapozottság és a megfelelő sportbeli előkészítés megkönnyíti az alkalmazkodást és mindenképpen hozzájárul ahhoz, hogy jobban szerepeljenek versenyzőink a mexikói olimpián.

Az edzőbizottság vezetőjétől azt a megbízatást kaptam, hogy beszéljek az edzők tennivalóiról bizonyos sérülések kapcsán. Kizárólagosan atlétikai jellegű sérülésekről szólnék, semmiestre sem azokról, amelyek balesetek és másutt is előfordulhatnak, melyek nem az edzőknek hanem az illetékes szakemberek kezéhez tartoznak.

Az általános elsősegélynyújtási alapismeretekről nem kell szólnom. Inkább azon légrész sérülésekről szeretnék beszélni, amelyek főleg izom, ízületi tok, ízületi szalag és csontthártya sérülések, amelyek oly sok problémát jelentenek valamennyiünknek és melyek nekem is sok problémát okoztak. Nem akarok anatómiai részletekbe belemenni, de legalább annyit meg kell említenem - melyet sokszor elmondtam - valamennyien tudunk is, hogy nem árt átismételni, hogy az ízületek képzésében mindig két csontfelszín, az ízületeket körülvevő tok és az ezt erősítő tokszalag, és az ízületi tokot körülvevő izmok vesznek részt. Mindezek sérülhetnek. A sérülés kapcsán mindig valamilyen folytonossági hiány következik be. Ennek következtében mindig erek is sérülnek. Az a nagy kérésem, amit sajnos nem igen tartanak be, hogy az akut sérülés kapcsán egyetlen tennivaló van csak: a maximális kímélet és minél hamarabb hideget juttatni a sérült területre. Élettani alapja érthető: az érpálya folytonossági hiánya következik be, itt az ereket minél hamarabb összehúzódnak kell bírni. Van, akik ezt igen sokat hallották, de nap-nap mellett azt tapasztaljuk, hogy nem tartják be ezt az alapvető és primitívnek látszó utasítást. Egy friss sérültet akutan masszírozni nem szabad, nem szabad csodaszerekkel dörzsölni. Csodaszerek nincsenek! A világ majdnem minden táját bejártam, sehol a világon nincs olyan csodaszern, amely egy valóban szakadt izmot, akár csak napok alatt is meggyógyítana. Ilyen nincs! Minden egyes szervezetnek, minden egyes sérült lény résznek meg kell adni a megfelelő időt, hogy meggyógyulhasson. Az első tennivaló - hogy a sérült testrésszel mi történik az első huszonnégy órában. Maximális nyugalom, amennyire lehet, hideg - és ha lehet jeges borogatás. Ezt azonban nem szabad közvetlenül a bőrre tenni, mert esetleg elhalást okozhat, hanem egyszerűen egy vizesruhát helyezünk a sérült területre és erre kell rátenni a jeget, mely hidegen tartja a vizesruhát. Minderre újra egy másik száraz ruhát kötünk. Ez igen egyszerű és a világ egyik legjobb gyógyszere.

Valamennyien sportoltunk, vagy sportolunk, mindannyiunknál volt egy-egy kisebb-nagyobb sérülés. Akinak pedig egyszer volt már sérülése és érezte, hogy mennyire tud az fájni és hogy a hidegvizes ruha vagy borogatás mennyire csillapítja a fájdalmat, mennyire javító hatású, annak nem kell különösebben magyarázni ezt.

Mindez vonatkozik az izom és ízület sérüléseire.

Sokat beszélgettem dobó és általában ügyességi edzőkkel. Megegyeztünk abban, hogy minden sportkárosodásnak - dobók vállában, könyökében, ugrók térdében, sarkában, sípcsontjában - ha létrejön, legtöbb esetben a hibás technika az oka. Nem feladatunk és nem is tudom megállapítani ezt. De mindig megkérem az edzőt, hogy elemezzük, nézzük meg, mi az a hibás technika és szüntessük meg azt. Hiába küldöm a versenyzőt a legkülönbözőbb kezelésre, hiába adom a legjobbnak ismert gyógyszereket, ha azt a kiváltó tényezőt, amelyik sérülést okoznak, nem szüntetjük meg. Ez lehet egy szer helytelen elhelyezése a kidobás pillanatában, a kidobás nem helyes végrehajtása, a súlyemelés nem helyes végrehajtása az edzések alatt.

Többször elmondtam, de nem elégszer, hogy a súlyemelés megújult korát élve, mindenki súlyt emel érthetően, mert a fokozott erőre szükség van. A nem helyesen végrehajtott súlyemelések rengeteg panaszt okoznak. Intézetünk röntgenosztálya nagyon érdekes vizsgálatokat végzett, a súlyemelést végzők gerincét súlyemelés közben fényképezték. Meglepő eredmények derültek ki, hogy a gerincoszlop felépítésében résztvevő csigolyák milyen meglepő mértékben mozdulnak el súlyemelés közben. Egy svájci sportorvosi szaklapban van egy nagyon érdekes és részletes ismertetés, ahol az a bizonyos súlyemelő tartás, tehát a merev derékkal való súlyemelés, milyen megterhelést jelent a deréknek, a gerincnek, amikor hajlított derékkal mennek le a súlyért. Valamennyien tanultunk anatómiát. Tudjuk azt, hogy a gerincoszlopot a csigolyák és a csigolyák közötti porckorongok alkotják. Ezek egyes deréktartásnál párhuzamosan állnak. A macskaszzerű deréktartásnál elől zártabban, hátul nyitottabban helyezkednek el a csigolyák és ennek következtében a csigolyák közötti porckorongok elől nyomják, hátul pedig a porckorongnak húzó hatása érvényesül. A csigolyákat kicsi szalagok és finom izmok kötik össze. Érthető tehát, hogy ezek nagyon könnyen megsérülhetnek és innen származnak azok a bizonytalan derékfájások, hátfájások, amelyekkel rengeteget bajlódunk, kinlódunk. És mindez a hibás technikától van. Kérem az edzőket, sokat gondoljanak erre, sokat segíthetünk egymásnak, ha megelőzzük ezeket és csak megfelelő technikával történnek a súlyemelések. Egy harminc kilós súly felemelésénél - számitások szerint állítólag - olyan megterhelés éri a gerincet nem megfelelő testtartás mellett, mintha 900 kilóval terhelnék meg azt megfelelő testtartás mellett. Ebbe a matematikai játékba nem tudok beleszólni, csak az adatokat ismertettem.

A súlyemelés tehát nagyon fontos az előkészületekben, de nagyon gondoljunk mindig arra, hogy a nem megfelelő technikával történő súlyemelés és nem megfelelő technikával történő súlylógás végzett guggolás károsodáshoz vezethet. Azok a bizonyos térdpanaszok, amelyek dobó és ugróatlétikánál nagyon sokszor jelentkeznek, a térdkalács alatti nyálkatömlők érzékenysége, mely legtöbbször abból származik, hogy a súlyzóval teljes mélységben guggolnak a versenyzők. Az onnan való elindulás óriási megterhelést ad a térdizületnek. Nem is kell minden esetben teljesen leguggolni a súlyzóval, hiszen az izomrendszer szempontjából éppen olyan erősödést lehet elérni a dobásokhoz, hiszen csak bizonyos fokú a hasznos hajlítás.

A technika legyen megfelelő az edzéseken és a versenyeken. Ennek elemzése nem feladat, itt kérem az edzősporttársak segítségét. A válogatottnál mindig közös nevezőre tudunk jutni, de ugyanígy a vidékről felkerült versenyzőnél, ha valamilyen technikai hiba van, annak kiküszöbölése történjék az edzéseken. Addig semmivel sem tudunk krónikus izületi bántalmakat, vállfájást, könyökfájást, térdfájást, sarokfájást gyógyítani, amíg hibás technikáról van azó az edzéseken és a versenyeken.

Az a meggyőződésem, hogy a károsodott versenyzőknél a megfelelő nyugalmi időt biztosítani kell. Valamennyien tudjuk, hogy valakinek egy láppanasa esetén, ha nem adunk megfelelő időt a gyógyulásra, a másik lábát jelentkező panaszok. Mert kiméli a sérült lábát, fokozottan terhel az egészségeset, óhatatlanul nagyon rövid időn belül inhuvelygyulladások, csontthartyaérzékenységek jelentkeznek és nemhogy meggyógyulna a beteg láb, még az egészséges is megbetegszik és még sokkal tovább fog tartani a versenyző gyógyulása. Azt halljuk legtöbbször: olyan időszakban vagyunk, hogy most nem szabad kihagyni. Azok a válogatott versenyzők, akik évek óta a legmagasabb szintű edzéseket végzik - meggyőződésem szerint - bármely időszakban kihagyhatnak, azért hogy bizonyos megterhelések elkerülésével végre meggyógyulhassanak. Teljesen eltulzott valami, hogy az a versenyző, aki 5-7-8 évre rendszeresen edz nap mint nap, hogy bármely időszakban - beleértve a versenyzőidőszakot is - sorsdöntő legyen számára a 4-5 napos edzés módosítás. Soha nem mondjuk, hogy nem szabad semmit sem csinálni. Vannak lehetőségek hogy másirányú megterheléssel a keringési és légzőrendszert foglalkoztassuk, az egész szervezet másirányú megterhelésével fenntartsuk az edzettségi állapotot. A sérült testrésznek kikapcsolásával maximális mértékben hozzá kell járulnunk, hogy lerövidítsük a gyógyulási időt.

Ez közös probléma, mert néha itt vagyunk ellentmondásban. Ezért kellett hosszabban beszélni róla. Szeretném, ha az edzők és versenyzők vennék a fáradtságot és az elkövetkező versenyzőidényben kiserületi idényt tartanánk, mindenki felírja pontosan - versenyző és edző is - hogy sérülés miatt meddig nem dolgozott. Figyeljük meg, hogy ezen edzéselhagyások mennyire befolyásolják az eredményt. Adatokat is tudnák felhozni. Olyan futók, akik sérülés miatt kénytelenek voltak kihagyni, utána ragyogó eredményeket értek el. Elgondolkodtató, mert nem dolgoztuk fel ezen adatokat elég pontosan. Meg kell ezt vizsgálnunk az adatok pontos tükrében. Erre gondoljanak edzők és versenyzők egyaránt: írják fel az adatokat. Szeretném, ha a jövő évi értékelésnél ez lenne az alap, melyet meg akarunk beszélni, azt hogy mennyit kell kihagyni, hogyan kellett kihagyni, mit lehetett végezni közben és hogyan alakultak a sérülés utáni eredmények. Nagyon sok szubjektívítás van az eredményekben, illetve a kijelentésekben. Ebből származik, hogy néha ellentmondásba kerülünk, vitatkozunk egymással. Hajlamosak vagyunk arra, hogy szándék nélkül mondunk véleményt. Nem vagyunk eléggé tudományosak, pedig lehetnénk. Mexikóban láttam, hogy ha a versenyzők hajlandók lennének nagyon pontos naplót vezetni, abból meglepően sok és nagyon fontos adatokat tudnánk kapni.

Ime egy adat. Dr. Sir József említette, hogy nem volt semmi problémánk az alvással. De az edzésekkel sem. Amikor az MTS elnökhelyettese előtt beszámolót tartottunk, az egyik nem atléta edző jelentésébe azt írta, hogy "valamennyien rengeteget szenvedtünk alvás miatt egész kinttartózkodásunk alatt, nem tudtunk aludni és valamennyien állandóan emésztőszervi megbetegedésben szenvedtünk." Ezzel szemben birtokomban volt és van az összes versenyző mindenre kiterjedő napi vizsgálati adata, ahol a mindennapi emésztés, a mindennapi alvás és egyéb más kérdések mellett ez a két kérdés is szerepelt. Ebből a

legpontosabban ki lehet mutatni, hogy az alvással semmiféle probléma nem volt, az emésztéssel kapcsolatban az a minimális eset volt csak, amit már említettem. Ennyire vagyunk szubjektívek és nem tudjuk megítélni a helyzeteket kizárólag azért, mert az illető edzőnek valóban problémái voltak az alvással, de csak a szunyogok miatt. Valahogyan így vagyunk a sérülésekkel és azok megítélésével is.

Hallottuk, hogy Kulcsárnak rettenetesen fájt a háta, annyira, hogy elsápadt. De hallottuk, hogy annyira koncentrált, hogy lila lett az arca. A lényeg az, hogy elfelejtette még a fájdalmat is. És ez az igazság. Abban az igen magas idegrendszeri feszültségi állapotban ezek a hátfájások nem is jelentkeznek. Elég jól ismertem Kulcsár hátfájását. Merem állítani, hogy ő a magyar sportolók legkiválóbbika úgy is mint ember, úgy is mint versenyző. Hősi küzdelemben tört fel a harmadik helyre. Igaz, amit mondott, hogy nem érzett semmit, abban a dobásban nem zavarta, mint ahogy Antal Márta is megdobta a maga 57 méterét fájo derekéval, vagy fájo vállal, de nem jó időben, nem a döntőben.

Ilyenkor vannak problémák, de főleg ott vannak, hogy idegileg nem tudjuk úgy hozni ezeket az eredményeket, mint ahogyan kellene.

Nem annyira arra tértem ki, amit az edző bizottság kért, de ez az oly sokszor elmondott elsősegélynyújtási ABC. Ha elérjük, hogy ezt az évet úgy tekintjük kísérleti szempontból, adatokat kaphatunk, a versenyzők százairól és ezt egy év múlva ide is tudom tenni. az asztalra közös munkánk eredményeként, merem állítani, hogy sokkal többet használunk a magyar atlétikának, mint ha azt mondanám most, hogy orrvérzés esetén dugjunk vattát az orrba.

Kéthetes tanulmányút Szocsiban

/Folytatás/

Módomban volt az edzők munkája mellett sok versenyző több edzését is megfigyelni. Ezekről az alábbiakban számolok be:

Nagydesda Csiszova: Már említettem, hogy Csiszova az Alexejev iskola egyik képviselője. Az elmúlt évi Európa-bajnok Tamara Press méltó utódjának ígérkezik. Fizikai adottságai egyáltalán nem félelmetesek, mert kb 80 kg súlyu és nem túlzottan magas, sőt nem is mondható valami rendkívül erősnek.

Első ízben egy szerdai napon láttam, amikor az edzőpályán két teljes órán keresztül /!/ egyetlen mozdulatot gyakorolt. A súlylökés kidobóhelyzetéből a dobás megindítását kellett gyakorolnia. Ezt felugrással végezte. Alexejev arra is súlyt helyezett, hogy a kilökés után milyen helyzetbe kerüljön a jobb lábára. Később ugyanezen mozdulatot 3 kg-os golyóval diszkoszvetésszerűen végezte. Edzője gyakran javította hibáit, de azután magárahagyta és egyedül dolgozott. A kétórás munkából kb felét dolgozta edzőjével.

Csütörtökön 6 kg-s golyóval edzett. Először ugyanazt gyakorolta, majd az indulást végezte többszöri ismétléssel. Végül ugyanezt kilökössel is gyakorolta. Ezután elvégezte a teljes dobómozgást ezen sullyal, a golyó kb 13 méter körül esett le. Ez az edzés másfél óráig tartott. Ezt 4 kg-s golyóval való félórás dobálás követett. Dobásai közül a jobban sikerültek 17 méter körül estek le.

Két nappal később ugyancsak 6 kg-s golyóval dobált, de most végig ezzel végezte a gyakorlatokat különböző módon /oldalt felállva, oldalt lendítve, 2-3 indítással, stb./. Ezen edzése másfél óráig tartott, melyben a hangsúly a ritmuson, valamint a lábmunkán volt. Mint korábban, most is repülőket, lazító futásokat végzett edzése befejezéseként.

A súlyemelést egyedül végezte papíron kidolgozott edzésterv szerint. Beszélgettem vele, elmondta, hogy edzésenként 4-5 tonnát emel nagy intenzitással. Guggolásoknál 90-100 %-os teljesítménnyel dolgozik. Amikor bementem a súlyemelő terembe, fekve nyomást hajtott végre 3 x 50, 5 x 40-es sorozatokban. Hogy előtte mit emelt, nem tudom.

Guggolásban az alábbi sorozatot hajtotta végre: 5x50, 5x60, 2x5x80, 2x5x90, 2x3x100, 2x1x110, Rugózás 5x5 sorozatban 120 és 130 kg-val.

Szakítás: 3x3x50.

A guggolásoknál nem állt a tárcsára, minden nyújtásnál lábujjhegyre emelkedett. Az egyes gyakorlatok közben mindig lazított és könnyű futásokat végzett. Guggolásnál érezte a lábát, nehéznek találta a gyakorlatokat, melyet azután edzőjének, Alexejevnek meg is mondott. Ez volt verseny előtti utolsó edzése. A hét végén Szocsiban versenyen 17.82-es egyéni csúcst ért el, ami Press után az eddig legjobb eredmény.

Mihajlov: Nem fiatal versenyző már Európa egyik legjobb gátfutója. Több alkalommal is megfigyeltem edzését. Érdekesnek tartottam és úgy érzem, sokat tanulhatnak belőle a magyar gátfutók.

Mihajlov Alexejev edző tanítványa, a Zenit versenyzője.

Az első alkalommal kedden délelőtt láttam edzeni. Öt gátat rakott fel. Először tornacipőben öt lépéssel lábát melléte lendítve vette a gátakat. Ezt rendkívül sokszor és igen nagy türelemmel végezte. Ez a munkája kb 2 órán keresztül tartott. Későbbiekben már három lépéssel gyakorolt.

A következő napon elsősorban Mihajlov edzését figyeltem, amikor három gátat állított fel, de mindegyiket duplán úgy, hogy egy-egy gátat a talpával egymásra állított

és így azok léce szorosan egymás mögött volt. Először ugyancsak öt lépéssel mellette vette a lendítést, de pár ilyen mozdulat után a két gátat egymástól távolabb kezdte húzni. Ezután tért át a három lépéses gyakorlásra, de még mindig mellette lendítve futott és közben a két gátat fokozatosan húzta egymástól távolabbra, míg végül a talpak nem egymáson, hanem egymás mögött voltak. A két gát egymástól 80 cm-re volt. A három gátat ekkor is változatlan ritmussal vette.

Itt tudtam kb egy órát Grigalkával beszélgetni. Amikor e beszélgetést befejeztem és visszamentem, Mihajlov még mindig gátazott. Most már azonban csak egy gátra ment rajttal és szöges cipőben.

Hazafelé késett az autóbusz, melyre Mihajlov is várt. Kihasználta azonban az időt, hasizomgyakorlatokat végzett, faágra felugorva huzódzkodott, majd lazított. Ettől kezdve tíz napig szemmel kísérte Mihajlovot. Csak annyit mondhatok, hogy szinte minden cselekedete céltudatosan előre kiszámított volt. Edzésmunkája olyan nagymennyiségű gátazásból állt, ami már egymagában is alátámasztja eredményeit.

Klim: A CSZKA olimpiai- és európa-bajnok versenyzője a kiegyensúlyozott és nyugodt ember mintaképe. Edzője Krivonoszov, a korábbi világcsúcstartó, aki ettől az évtől a válogatott keret edzője és a TF tanára. Szintén nyugodt ember. Edzési módszerükben semmi különöset nem találtam. De Klim eredményei és kitűnő versenyzőkészsége arra indított, hogy megfigyeljem munkáját.

Krivonoszov is készségesen segített. Közölte, hogy Klim a következő egyszerű rendszer szerint edz: első napon dobótechnika, a másodikon súlyemelő-erősítés, a harmadikon pihenő. Ez ismétlődik folyamatosan.

De figyelembe kell venni, hogy Klim 35 éves, kiforrott technikával rendelkezik. Két dobóedzését néztem végig. Általában nem szeret pályán edzeni és hacsak teheti, el is kerülí az. Az egyik alkalommal az edzőpályán dolgozott, amikor összesen 30-at dobott. Ebből 10 teljes erőből végrehajtott volt, majd a továbbiakban egy-egy részmozgásra, észlelt hibára ügyelve dobált. A melegítése kevés futásból és gimnasztikából állt. Az első szorrel végzett gyakorlatok lengetések voltak, majd egy lengetés, egy fordulat következett, többször is. Dobásai technikailag nem voltak kifogástalanok. Nagy súlyt helyezett a befejezésre, hogy mindkét lábával beleemeljen, amikor is lábujjra emelkedett /a többi dobószámánál is tapasztaltam az ilyen törekvést/, de a dobást legtöbbször erősen balra áthúzta.

A második edzése a tengerparton volt. Az utról dobált a rétre. Mindkét alkalommal Nyikulinnaal együtt edzettek, amikor is egymásután dobtak, majd kimentek a kálapácsért.

Feltétlenül meg kell említenem Klim nyugodt és csendes magatartását, jó kedélyét. Nagyokat nevetve jókedvűen végzi edzéseit. Még magánéletében is megragad minden alkalmat, hogy jó hangulatot teremtsen maga körül.

Scserebakova diszkoszvetőnő. Társnői a diszkoszvetőkör "primadonnájának" nevezik. Rendkívül szorgalmas versenyző. Több technikai edzését néztem végig, de láttam egy erősítő munkáját, ami azért is érdekes, mert a jelenleg legjobb szovjet dobónő versenytársa a két magyar dobónőnek.

Nagyon sok technikai hibával dob, ezért versenyein bizonytalan. Indulás után mindjárt "szűken" igyekszik átlépni a jobblábára úgy, hogy medencéjét előretolja /bal oldala rovasára siettetni/ azzal, hogy lábfejét felülről teszi le. Mindez rontja a körmozgást és a kidobást is csak nagyon meredek ívben tudja végrehajtani. A kidobáskor - ezen iskola többi diszkoszvetőjéhez hasonlóan - a jobb csipő aláforgatását erőlteti, mely közben a bal vállát magasan tartja. Nem fordít gondot arra, hogy bal lába is a talajon legyen és támaszkodjék vele.

Részt vett egy versenyen, ahol az egyik dobása 56.19 volt, de volt dobása 52-53 m, sőt 50 m alatt is. Masszív felépítésű, erős lábakkal, jó izomzattal rendelkező dobónő. Nagyon sok dobást végzett egy-egy edzésen. Nagy figyelemmel hallgatta edzőjének, Grigalkának tanácsait.

Erősítő munkája a következő volt:

Fekvenyomás: 45 kg széles fogással - amíg bírta /12x/, majd 60 és 70 kilóra emelte, de ezeket már közelebbi fogással végezte mindaddig, amíg bírta az ismétléseket.

Közben lazított, sétált, majd felmászott a lóra, melyet a bordásfal mellé állított. Ott megkapaszkodva egy lábas mély térdhajlításokat végzett 2-2-szer egy-egy lábbal - amíg bírta. /10-12/. A másik lábát előre-lefelé tartotta.

Ezután felállt a padra /melynek másik végére az edző ült, hogy fel ne billenjen/ és szoros fogással 40-50 kilóval előrehajlásból felemelkedett. Ezt 3x10-12-es sorozatokban végezte elfáradásig. A súlyt később 60 kilóra emelte és 8-as sorozatot végzett vele. Hasizomgyakorlatot 3 sorozatban végezte. Beakasztott lábbal balra és jobbra forgatta testét felemelkedésekkel. Végül fekvésben 5-5 kg-s tárcsával végzett alulról előrelengetéseket.

Ezt az edzését csütörtökön végezte, vasárnap érte el az 56-os eredményét.

Étkezés, edzési időpontok

Amikor Kutenkót megkérdeztem, hogy mi a véleménye a tilzpróbázók táplálkozásával kapcsolatban a versenyek alatt, azt mondta, hogy semmi rendkívülit nem szabad tenni, az étkezés a versenyek alatt is olyan természetes legyen, mint ahogyan az a felkészülés alatt megszokott volt. Ez ebben a formában teljesen el is fogadható. Mégis fel kell vetni az étkezés kérdését, mert végső soron csak nem mindegy az, hogy a versenyző mikor és mit eszik. A legjobb szovjet versenyzőknek ez a probléma nem okoz gondot, mert étkezésük rendkívül vitamindus és egészséges összeállítású.

A reggeli a legbőségebb: minden étkezésnél ott áll az asztalukon egy-egy üveg kefir, valamint különböző gyümölcslevek is. Az étkezést minden esetben főétellel kezdik, ami nyers ugorkából /ezt úgy eszik,

mint az almát/, zöld hagymaszárból és külföldi vitamindús ételekből állt. Ebéd és sokszor vacsora előtt is halételek, saláták voltak. A reggeli ezután meleg étellel folytatódott: sült, vagy virsli, rántotta, stb. A vaj, hagyma, lekvár, sajt is rendszerint rendelkezésükre állt, majd végül turót ettek leöntött krémsajttal /melyet majdnem minden alkalommal adtak/ mazsolával és cukorral. Közben teát vagy kávét fogyasztottak.

Hasonlóan sok fogásból állt az ebéd is, de már valamivel kevesebb volt, míg a vacsora volt a legkisebb mennyiségű. A tea mindig hozzátartozott az étkezéshez, melyhez sűrű szirupos cseresznyebefőttet tettek. /En is megpróbáltam, nem volt rossz/.

Klim és a hozzá hasonló világhírességek semmiféle megkülönböztetésben nem részesültek, ők is ugyanazt ették, mint a többiek.

Mivel az edzésekre nagy távolságra autóbusszon kellett menni, ezek naponta egy-egy időszakra estek. A futók igen intenzív munkát végeztek, így második edzésnek nem is volt létjogosultsága. A CSZKA versenyzői délelőtt 10.40-kor indultak a pályára, a déli órákban tartották az edzéseket és 2-fél 3 körül indultak vissza. Így az ebéd is később délután volt. Akik délután tartottak edzést, azok 4-kor indultak és csak a sötétedéskor fejezték be napi munkájukat. Általában a pályák a délelőtti órákban voltak zsúfoltak, délután viszonylag kevesen edzettek.

Nem kötötték határozott időhöz az étkezéseket. Aki befejezte délelőtti, illetve déli edzését, visszaérkezett, bement az ebédlőbe és elfogyasztotta ebédjét. Meg kell azonban mondanom, hogy lehet, vagy volt valamilyen megállapodás, valamilyen rendszer ebben is. Magában a táborban sem láttam valamilyen túl kötött rendszert. A csoportok edzői a hozzájuk beosztottakat általában együtt tartották. Este szabad foglalkozás volt, sőt az éjszakai pihenő kezdetét sem kötötték határidőhöz.

A sportiskolák

Korábbiakban már említettem a SZKA sportiskoláját. Sajnos, nem volt annyi időm, hogy erről többet tárgyalhattam volna. De a repülőtérré való utazás közben beszélgethettem kísérőimmel. Nyelvi nehézségek miatt azonban nem tudhattam meg mindent. Amit Tokarjev elmondott, megszívlelendő, figyelemre méltó és példaképpül állhat számunkra is.

A CSZKA-nak kb 100 versenyzője van, a sportiskolának pedig további 300. A Clubnál 20 edző dolgozik, közülük 12 főfoglalkozású, akik a sportiskolában is tevékenykednek, mégpedig mindegyik egy-egy 10-16-os csoport szakedzését vezeti. Ezeknél a csoportoknál még fiatal nevelő edzők is dolgoznak, akik az általános képzést irányítják. Rendszerint másodállású testnevelő tanárok.

A sportiskolai felvétel teljesítménynorma alapján történik. De ugyanilyen elvek alapján kerülhet át valaki innen a Clubba. Mivel az alapoktatásban is a legkiválóbb edzőktől kapják a technikai oktatást, a más edzőhöz való beosztás nem okoz zökkenőt.

A sportiskola tagjai iskolások, egyetemisták, illetve katonák, ami azt jelenti, hogy nem kötik annyira szigorúan korhoz, mint nálunk. Egy-egy edző heti 3 alkalommal 2-2 órában tartja edzéseit a kidolgozott tematika szerint. Minden edzőnek két csoportja van. Érdekes, hogy az általános iskolásoknál nem okoz gondot a kétszakos oktatás, mert ott, amelyik csoport délelőtt jár iskolába, egész évben ilyen az elfoglaltsága, nem úgy, mint nálunk a heti váltás.

Külön szeretném megemlíteni az Alexejev-féle sportiskolát, melynek székhelye Leningrád. Husz edzővel dolgozik. Alexejev irányítja. A versenyzők a Zenit egyesület tagjai. A sportiskolai tagság nincs korhoz kötve, hanem a sportban eltöltött évekhez viszonyítva végzik a munkát.

Összefoglalás

A közel két hetes tanulmányutam a Szociális környéken folyó egyesületi formábahozó táborozásokban igen sok tapasztalatot, érdekes megfigyeléseket hozott. Megállapíthattam, hogy a szovjet edzők igen változatos módszerekkel dolgoznak, oktatásuk apró részletekbemenő. Magyarázataik csaknem kivétel nélkül bemutatással összekötött. Számos kiegészítő és rávezető gyakorlatot alkalmaznak, amit a versenyzők edzés végén, vagy a kiegészítő edzéseiken legtöbbször önállóan végeznek.

A felkészülés döntően a Clubokban folyik. Így végezték ebben a legfontosabb időben is a formábahozás munkáját. Megelőzően is több egyesületi táborban vettek részt.

Az edzők legtöbbszörre egységesen kidolgozott és célszerűen felépített rendszer szerint oktatják az egyes versenyzőket a közben nagyon sok természetes segédesszöket vesznek igénybe /kódobást rendszeresen alkalmazzák a dobásoknál és az erősítést is nagyrészt így oldják meg/.

Az erősítő edzéseik nem annyira gyakoriak, mint nálunk, mert a dobók például csak heti két alkalommal végzik, igaz, mindezt ellensúlyozza a sok kiegészítő erősítés.

Az edzők natarozott ciklusokban végzik a munkát, amely nagyobb egységekben éppen úgy megtalálható, mint az u.n. mikrociklusokban. Az egyes ciklusokat pihenők választják el és ezt a pihenőt is mintha komolyabban vennék, mint nálunk.

Az orvos, gyuró és a gőzfürdő nagy szerepet játszik, szinte nélkülözhetetlen. Mindez nálunk is ilyennek látszik, de például gyuró alig van az atlétikai szakosztályainkban.

Az edzők legtöbbszörre főfoglalkozásuk és lényegesen kevesebb versenyzővel dolgoznak, mint nálunk szokás. Az eredményességet nem feltétlenül a napi kétszeri edzésben látják. Az edzések rendkívül magas intenzitásuk és súlyt helyeznek arra, hogy a következő edzésre szervezetük olyan pihentésgé állapotba jusson, ami az edzés magasszintű hatékonyságát a továbbiakban is lehetővé teszi.

Az edzéseken nem csupán technikai, vagy erőnléti feladatokat oldanak meg, hanem ezzel egyenrangúnak tekintik a pszichikai fejlesztést is. Különösen Kutenkó, a tiz-

próbázók edzője, de Litujev és a többiek is fontos célkitűzésként kezelik ezt, amit nem csak hangoztatnak, hanem meg is valósítanak - ahogyan láttam.

Söjtör József



Válasz egy kis cikkre

A június 11-12-én megrendezett I. osztályú EB második fordulója után a Népsport egy rövid kis dőlőbetűs cikkben említette meg, hogy a BEAC által rendezett BEAC-Szombathely-Baranya női mérkőzésen a női magasugrást két pályán rendezték: egyiket homok leérkező hellyel a lépő technikával ugrók részére, a másikat pedig műanyag dombbal. A cikk írója furcsának tartotta a rendezést. A cikkből úgy vehető ki, hogy a rendezés szabálytalan is volt. De volt a cikknek egy szépséghibája. Ugyanis nem csak egy ugró ugrott a homok leérkezős ugróhelyen, hanem ketten, tehát nem csak egy ugrónak adott a rendezőség választási lehetőséget.

Ezt az esetet ugyanazon a héten az országos versenybírói értekezleten megtárgyalták a volt versenybírók elnökének jelenlétében. A volt elnök elmondotta, hogy a verseny kezdése előtt beleegyezését kérték. Megvizsgálta az ugróhelyeket, melyek egymás mögött, egyforma megvilágítással, teljesen szabályos feltételeket biztosított. A kérdés indokolása szerint a lépő technikával ugrók műanyag habba érkezése sérülési veszélyt jelenthetett, a versenyzők szabadon választhatták meg az ugróhelyet. Ő nem látott szabálytalanságot, biztosítottak látni az egyenlő feltételeket, sőt a műanyag ugróhely talaja szárazabb volt az előző nagy zápor után.

A versenyen én vezettem a magasugrást. A két ugróhelyet párhuzamosan úgy állítottuk fel, hogy a kettő között kb 4 m távolság volt, a nekifutást semmi sem gátolta, a háttér, szélirány teljesen megegyezett. A magasságot ugyanazon mérővel mértük, mindkét lécső háromszögletű alumínium volt. Az ugrásmagasságok ellenőrzésénél jelen volt a szombathelyi képviselő is.

A versenybírók elnöke felé én közvetítettem a két pályás javaslatot. Abból indultam ki, amit magasugró edzői tapasztalatomban ismételtén láthattam: a hasmánt technikával ugrók bátrabban ugranak műanyag leérkező helyre, mint homokba, viszont a lépő technikával ugrók leérkezése a műanyag habba sérülési veszélyt rejt magában. Erre éppen az elmúlt évi magyar bajnokság volt jó példa, amikor a BEAC versenyzője, Zuba Mária /aki itt is részt vett és a homok leérkezős pályán ugrott/, a bemelegítő ugrásoknál olyan rándulást szenvedett, hogy az egész hátralévő időnybe sem tudott rendbejönni.

De kéréssem helyességét láttam alátámasztva akkor is, amikor a bemelegítéskor a másik lépőtechnikával ugró pécsi versenyző nem jól érkezett a műanyaghabba. Edzője maga is jobbnak tartotta a homokba ugrást.

Legyen szabad talán szakmailag megvilágítani a kérdést.

A lépő technikával ugrók - még ha ollóznak is - legtöbbször oldalról futnak neki egy kis kanyarral, vagy egyenesen. Ugrásuk után a test úgy érkezik a talajra, hogy oldalt is hald. A leérkezés majdnem minden esetben egy lábra, az úgynevezett lendítőlábra történik. Tehát, amikor a test talajt fog, a lendítő külső láb ér először talajra, ez fogja meg a zuhanást és előrehaladást. A homok - puhasága mellett is - szilárd talajt jelent, melyhez eddigi ugrásaik alatt hozzászoktak. Ezzel szemben a műanyag habos leérkező helyen egyetlen láb csak nagyon ritkán tudja azonnal megfogni a testet, mert a hab után enged, sőt oldalirányba is kimozdul. Legtöbbször a cipő szöge beleakad a borító vászonba, nem tudja követni a süllyedést, így a boka külső felét éri a nagy megterhelés. Ilyenkor következik be a boka kifordulása, sérülése. Különösen akkor veszélyes ez, ha alacsonyabb magasságon ugranak, a nekifutási sebesség nagy, melynek következtében a leérkezés szöge laposabb, majdnem 45 fokban. Így kell a testet egy lábbal megállítani.

Nagyon sok kezdővel végeztem már ilyen ugrást homokba és habba egyaránt. Ugy látom, hogy minél magasabb az ugrás, annál kisebb a sérülési veszély a leérkezési szög nagysága miatt /mert majdnem függőlegesen érnek talajra/.

Ezt - úgy érzem - csak azok tudják valóban megérteni, akik maguk is foglalkoztak ugrókkal, vagy végeztek ugrást mindkét leérkező helyre.

De meg kell mondanom, hogy Zuba Mária sérülése óta még edzésen sem tud jól ugrani műanyag habba, eredményei elmaradnak a homokba érkező ugrásoktól. Ez egy önkéntelen félelem, amikor már az ugrás előtt, vagy közben nem a lécre vigyáz, hanem a leérkezés mi-kéntjére gondol. Ez pedig kedvezőtlenül befolyásolja az eredményt.

A versenyszabályok nem mondják ki, hogy egy verseny keretében tilos két ugróhelyen ugrani. De az egyforma feltételek biztosítása alapkövetelmény. Ha tehát van két lehetőség, mindkettő biztosítja a szabályoknak megfelelő verseny levezetését, van választási lehetőség is, nem látom akadályát annak, hogy a sérülés elkerülése miatt ne vállaljunk valamivel több munkát, de adjunk lehetőséget mindkét ugrásnemből résztvevőknek, hogy tudásuk maximumát adják.

Magyarországon a magasugrás elég gyenge szám. Eddig még az európai középmezőnyt sem igen értük el. Elmaradásunk oka között szerepel a régi kezdetleges technika alkalmazása az iskolás korban, melyről igen nehéz áttérni a modern hasmánt technikára.

A hasmánt technikával való ugrás első feltétele a biztonságos leérkezőhely. A kezdő csak akkor meri jól elvégezni a forgatást, ha a leérkezéskor nem üti meg magát, sőt elvezi a puha habba való esést. A homok leérkezőhely pedig ezt nem nyújthatja. Hogy milyen gátlások léphetnek fel, arra bizonyíték tanítványom, Gulyás Ágota esete, aki már 164-et is ugrott hasmánttal, de két alkalommal úgy érkezett a homokba, hogy erősen megütötte hátát. Ezen esések nem tudja jól elvégezni a forgatást, sőt már a fellendítés és sodródás pillanatában a leérkezésre koncentrál, lendítő lábával korán ráfordul s közben leveri a lábat. Az elmúlt esztendőben állandó derékfájdalmi miatt jóformán nem is tudott edzeni. Eredménye csökkent. Az idei évben nem volt kezdetben műanyag leérkező helyünk, így elhagytuk a magasugrást és helyette távolugrásra tért át. Elvesztettünk egy magasugrót.

Említettem, hogy az ujság cikkéből majdnem azt lehetett kiolvasni, hogy a rendezés szabálytalan volt. Ezzel szemben úgy tudom, - hiszen láttam is - hogy a Budapesti Szövetség a téli fedettpályás versenyek alkalmával több ízben is két mércét állított be s mindkettőn egyszerre versenyeztek, mert a nekifutás nem volt másként biztosítható. Az országos ügyességi csapatbajnokságon minden ugrószámban két pályán ugrottak - nem is egyforma feltételek mellett. De a jól rendezett Európa Bajnokságon éppen a legfőbb irányítók óhajának megfelelően a tizpróba férfi gerelyhajítását egymással párhuzamos két pályán bonyolították le egyszerre. És ha lehetett ezt megrendezni, miért nem lehet megadni a lehetőséget a női magasugróknak, hogy sérülési veszély nélkül versenyezhesselek.

Emlékezzünk csak vissza a budapesti Universiade női magasugrására. Úgy tudom, hogy a román magasugró nő lábát törte, mert nem hasmánttal ugorva érkezett a habba. Miért kell tehát veszélynek kitenni a sportolót, amikor van lehetőség, hogy sérülés nélkül is versenyezhesselek.

Jó lenne, ha a versenybíró testületben megvizsgálnák ezt, végérvényesen döntenének róla így, vagy úgy. De legyen határozat. És ha véletlenül úgy döntenek, hogy az ilyen kétpályás ugrás nem engedhető meg, akkor egyik versenyszámban sem engedjék és gondoskodni kell kellő mennyiségű és olcsón megvásárolható műanyag leérkező helyről is. Addig azonban igazodni kell az élethez, a lehetőségekhez és biztosítani kell az egyenlő feltételeket és az egyenlő esélyeket.

Farkas Pál

P.C.Tissot van Patot:

A holland középtávfutónők edzése

Hollandiában a nők a 800 m-es versenytávot már több, mint 30 éve futották, amikor 1935-ben eltörölték. Az volt a vélemény, hogy e versenyszám nálunk nem "lady like" /nőknek nem illő/. Ez évben Fanny Koen, a későbbi Blankers-Koen, minden speciális edzés nélkül 2:30 körül futotta e távot.

1953-ban újra felvették a versenyek programjába a női 800 m-es síkfutást, mert Hollandia nem akart lemaradni a világ fejlődése mögött. Elővigyázatból - a károsodás elkerülése miatt - a versenyezni óhajtó nőknek előzőleg ellenőrző futásban kellett részt venniük, ahol 2:40 perces eredményt kellett elérniük ahhoz, hogy versenyen indulhassanak. Ez még néhány évvel ezelőtt is így történt. Az volt a célja, hogy megállapítsák a versenyzők rendelkeznek-e megfelelő kondícióval. Az országos csúc 1953-tól 1962-ig 2:17.7-ről 2:02.8-ra javult /Gerda Kraan/.

Nők részére a 400 méteres síkfutást 1958-ban vezették be s ma igen kedvelt versenyszám. A csúcseredmény 57.8-ról 53.7-re javult. Ezt az eredményt hárman is elérték: Kraan, van der Zwaard és Slaman.

A lányok 17-18 éves korban indulhatnak először a korosztályuk részére engedélyezett 400 m-es versenytávon. Csak a felnőtt korosztály - 19 évestől - indulhat 400 és 800 m-es versenyben. A lányok részére a 400 m-re "rávezető" versenyszámként beállították a 200 m-t.

A 600 m-es ifjúsági csúcot Ilja Laman tartja 1:33 p-es jó idővel, 1965-ben 21 éves korában a kasseli Európa-Kupa döntőben 2:04.6-ra futotta a 800 m-et, s ezzel az eredményével Gerda Kraan utódjává lépett elő.

Ahhoz képest, hogy Hollandia kis ország, a női atlétika színvonala eléggé magas. Véleményünk szerint ennek oka a következő: a nők korai egyenjogúsítása, a lányok és fiuk együttes iskolai nevelése /vegyes osztályok/, lányaink szabad nevelése, valamint az a körülmény, hogy a legtöbb holland szülő a sportot egészségesnek tartja s a lányokat a sport szeretetére, sportolásra neveli. Ehhez járul még az a tény, hogy a holland lányok nagy része jó testi felépítésű, alkalmas az atlétikára, különösen a futó és ugró számokra. A lányok iskolai testnevelésének módszere is erősen fejlődött.

Még akadályozza az atlétika üzését, hogy a lányok és a szülők nagy része a csapat-sportokat részesíti előnyben. Az is gátló körülmény, hogy orvosaink, a szülők és a

sportvezetők - különösen lányoknál - a terhelés adagolásával igen óvatosak és a nagyobb erőfeszítéseket lelkileg veszélyesnek tekintik, ezért nem tartják helyesnek. Az "elfér-fiasodástól" való félelem is még erős nálunk.

A középtávu edzés Hollandiában

A legtöbb holland oktató egyaránt foglalkozik férfiakkal és nőkkel. Edzésmodszerek alapjaiban mindkét nem részére ugyanaz. A gyakorlati munkában mégis van néhány fontos különbség. Az első, hogy az általános vélemény szerint a nők testileg és lelkileg változékonyabbak. Teljesítményük gyakran hullámzó, sokszor egyik napról a másikra is. Második, hogy sokkal könnyebben "engedelmeskednek" anélkül, hogy sokat kérdeznének, anélkül, hogy a kapott utasításokat saját elgondolásuk szerint megváltoztatnák. Szívesebben engedik irányítani magukat, sem hogy edzésükkel kapcsolatban maguknak túl sok saját gondolatuk lenne. A harmadik különbség: az edzők óvatosabbak a nők edzésadagja szempontjából. Inkább végeztenek rövidebb állóképességi futásokat, rövidebb távu iramfutásokat, ha azokat maximális vagy erős iramban kell futni. Amellett a "sorozatfutás" szabálya is előnyben részesül. Általában heti edzésnapjaik száma is kevesebb.

Edzésrendszerünk még kissé maradi. Bár Hollandiában szívesen alkalmazzák az új edzési ismereteket, alkalmazásukban azonban igen óvatosak és tartózkodók. A tanítvánnyal nem szívesen kísérleteznek, nem szeretnek kockáztatni. /A holland ember éjszaka nem szívesen megy a jégre, mert beszakadhat! / A hollandok szeretik készen kapni a dolgokat: szívesebben alkalmazzák a kész, kipróbált, biztonságos módszereket.

Legjobb 800-as futónők, mint Gerda Kraan /2:02.8/, Ilja Laman /2:04.6/ és Jannie van Eyck /2:05.7/ vegyes edzést folytatnak. Ezt "komplex-edzésnek" nevezzük. Különböző edzésmodszerek különféle edzésformáit alkalmazzák, az aerob és anaerob terheléssel egyaránt.

Szeretik a változatos edzéseket. Igen nagy a különbség a téli alapozó és a nyári versenydíszok edzése között. Mindig a versenyző erős oldalán van a hangsúly. Télen sokat futnak erdőben és mezei terepen. Csak esténként edzenek a megvilágított salakpályán. Az egész heti munka 3 futóedzésből és 1 terem-edzésből áll. Ebben az időszakban az edzés súlypontja az aerob munkán van, de itt-ott anaerob terhelés is szerepel. Természetesen nem sprintszerűen. Kraam és Laman ilyenkor sohasem fut időellenőrzésre, de van Eyck edzésébe idő-ellenőrző futásokat is beiktat. Nyáron - a tavaszi átmeneti edzés után - az edzés súlypontja áttolódik az anaerob munkára. Ilyenkor leginkább a salakon edzenek, már csak 1-2-szer az erdőben. A heti edzések száma öt, a versenydísz végén 4. Ilyenkor az iramfutásokat órával ellenőrizzük. Hetenként egy alkalommal vágta-intervall-edzést végeznek.

Az edzések anyaga a következő: állóképességi futás és könnyű iramjáték kb 1 órán keresztül, közben szünetek járással, hullámos terepen, pl. fenyőerdőben, hetenként 1-2-szer.

Intervall-állóképességi futás leginkább 200 m-es távon, télen és tavasszal, hetenként egyszer.

Az iramfutások kétfélek:

- a/ ismétlődő futások 600-1200 m-en, tehát viszonylag hosszabb távon,
- b/ iramfutások 200-400 m-en. tehát rövidebb távon. Nyáron versenyiramban, vagy annál valamivel könnyebben.

Intervall-vágta sorozatokban, pl. 6x500, azután 1000 m joggolás, 6x50, 1000 m joggolás.

Ritkán rajtolnak és csakis nyáron.

Súlyemelés nincs. Télen néhány erőgyakorlatot végeznek teremben. Lejtős /emelkedő/ terepen nem futnak, de szívesen választanak az állóképességi futáshoz és a könnyű iramjátékhoz hullámzó, enyhén dombos vidéket. Egyedül van Eyck végez kevés hegyi futóedzést.

Nem futnak mély homokban, mert azt tartják, hogy ez a gazdaságos futóstílus rovására megy. Óvakodnak a kemény talajtól, pl. úttesttől.

Gerda Kraan edzője G.Rinkel, Ilja Lamané W.van Gog. Utóbbi Rinkel egykori tanítványa, ezért módszereik igen hasonlóak. Jannie van Eyck edzője J.Veereschild. Az általa alkalmazott edzésmodszerekben több a pontosan lefektetett edzésstílus és az időellenőrzéssel való futás az edzéseken. Rinkel és van Gog ezzel ellentétben szabadabban dolgoznak és inkább igazodnak a futónők pillanatnyi erőállapotához, közérzetéhez. A futások közben végzett pulzus-ellenőrzést csak Veereschild alkalmazza, Korcsoportbeosztásunk a verseny-távok szempontjából a következők:

Női ifjúsági:	11-12 évesek	=	60 m	15-16 évesek	60, 80 m
	13-14 "	=	60 m	17-18 "	60, 100, 200, 600 m.
	19 éves kortól:		100, 200, 400, 800 m.,		3 minősítési osztályban.

Gerda Kraan és Ilja Laman edzése

Gerda Kraan 1933 VII. 30-án született, 173 cm magas, 65 kg súlyu. Legjobb eredményei: 100 = 12.1, 200 = 24.6, 400 = 53.7, 800 = 2:02.8 /holland csucs/. Részt vett az 1960.évi római és az 1964.évi tokiói olimpián /hetedik lett 2:05.3 mp-cel/. 1962-ben, Belgrádban európa-bajnok: 2:02.8 mp-cel. Edzése hasonlít Ilja Lamanéhoz.

Ilja Laman 1944.II.26-án született, 162 cm magas, 50 kg súlyu. Legjobb eredményei: 200 = 25.8, 400 = 56.9, 600 = 1:33, 800 = 2:04.6. Hollandia 1965.évi 800 m-es bajnoknője. Az 1965.évi Európa Kupa döntőjében második.

Heti edzésprogramok

Ő S Z :

Hétfő: pihenő
Kedd: 1 óra állóképességi futás, könnyű iramjáték
Szerda: tornatermi edzés, gimnasztika, súlyemelés nincs
Csütörtök: 1 órás futás, vagy könnyű iramjáték
Péntek, szombat: pihenő.
Vasárnap: Könnyű iramjáték, iramfutásokkal keverve, vágózás nincs.

T É L :

Hétfő: pihenő
Kedd: ismétlő futások 600-1200 m-ig
Szerda: tornatermi edzés, gimnasztika, súlyemelés nincs.
Csütörtök: intervall-állóképességi futás, 200-300 m távon
Péntek: pihenő.
Szombat: másfél-kétórás állóképességi futás, közben járás
Vasárnap: iramjáték tempófutásokkal keverve, vágózás nélkül.

T A V A S Z :

Hétfő: pihenő
Kedd: könnyű intervall-vágta, közben joggolás
Szerda: rajtgyakorlatok. Intervall állóképességi futás: 200 m
36 mp, 200 m járás.
Csütörtök: tempófutások 200-400 m-en, vagy ismétlő futások 600-1200 m.
Péntek: pihenő
Szombat: két órás állóképességi futás, közben járás.
Vasárnap: tempófutások 200-400 m, vagy ismétlő futások 600-1200 m.

N Y Á R :

Hétfő: 1 órás állóképességi futás, közben járás, erdőben.
Kedd: iramfutások: 200 m = 30 mp, 300 m = 46 mp, 400 m = 64 mp, különbözőképpen variálva.
Szerda: intervall-vágta 2-3 szériában: 6x50 m /mint fent/.
A szünetekben járás, joggolás váltakozva. Az 1000 méteres szünetben joggolás /mint fent/.
Csütörtök: tempófutások, mint kedden
Péntek, szombat, pihenő.
Vasárnap: verseny.

Jennie van Eyck

1936.I.19-én született. Legjobb eredményei: 100 = 12.8, 200 = 26.4, 400 = 55.7, 800 = 2:05.7. Részt vett a tokiói olimpián 1964-ben. A középfutásban 2:05.7-et futott.

Heti edzéstípusok:

T É L : /novembertől januárig/

Hétfő: pihenő
Kedd: intervall állóképességi futás, 3 szériában 5x200, vagy 3 széria 10-12x100 m.
Szerda: tornatermi edzés. Néhány erőgyakorlat, de nem súlyemelés.
Csütörtök, péntek: pihenő.
Szombat: állóképességi futás az erdőben kb 3 óra
Vasárnap: ismétlő futások az erdőben, pl.: 7x400, vagy 4x600, közben járás.

T A V A S Z :

Hétfő: pihenő
Kedd: intervall állóképességi futás vagy ismétlő futások
Szerda: pihenő
Csütörtök: tempófutások, 3sorozat: 100-200-200-300 m, vagy 2-3 sorozat: 100-300-500-200-100 m. Az iram ennél közel van a versenyiramhoz. Közben elég hosszú gyaloglások szerepelnek.
Péntek: pihenő
Szombat: kb 3 km állóképességi futás az erdőben
Vasárnap: iramjáték az erdőben 40-50 m-es vágatákkal, rövid tempófutások gyors indulással, 400-1000 m-es ismétlő futások.

ÁTMENETI IDŐSZAK: /április-május/

Hétfő: pihenő
Kedd: intervall vágta, pl. 4x100 m fokozó futás és 4x50 m maximális iramban.
Szerda: pihenő
Csütörtök: tempófutások, mint tavasszal, vagy továbbra: 10-12x50 gyorsan, 50 m kiengedve, 50 m gyorsan, stb.
Péntek: pihenő
Szombat: 2-5 km állóképességi futás az erdőben
Vasárnap: 400 vagy 600 m-es ismétlő futások, vagy versenyiramban időellenőrzéssel, pl. 2-3x200 m /400 m-es versenyiramban, vagy 2-3x200 m /800 m-es versenyiramban/ vagy 1x1600 m /800 m-es versenyiramban/, közben hosszú járással.

VERSENYIDŐSZAK:

Hétfő: könnyű joggolás
Kedd: intervall vágta
Szerda: pihenő
Csütörtök: iramfutások, vagy az átmeneti időszak csütörtöki anyaga.
Péntek: pihenő
Szombat: könnyed joggolás
Vasárnap: verseny.

Láthatjuk, hogy Jannie van Eyck, illetve edzője egész évben sokkal több intervall edzést végez, szemben az állóképességi munkával.

/Megjelent a Leichtathletik 1966.szept. 13-iki számában. Fordította Farkas Pálné/



A 400 m-es gátfutás formábahozó időszakának edzőmunkája

/Folytatás/

3. Az iramgyorsasági és iramállóképességi munka összehangolásával, illetve a kettő közötti átmenet biztosításával - amikor az iram a 400 m-es gátfutás sebességével megegyezik - tudjuk legjobban fejleszteni a gátfutó speciális iramképességét. Ez a képesség a 400 m-es gátfutónál egyszemélyben iramgyorsasági és iramállóképességi tényező is, mely abból adódik, hogy verseny közben a futónak megfelelő iramgyorsasággal kell haladnia, s ezt megegyező lépéshosszusággal és szaporasággal éri el. Ennek egyszinten tartásához viszont az iramállóképesség nagyfokú birtoklása elengedhetetlen. A speciális képesség-fejlesztés gyakorlatanyaga kis eltéréssel megegyezik az előbbi két pontban leírtakkal. Különöség, hogy a résztávok irama azonos a versenyirammal és emellett az edzőnek az egyes résztávok lefutása közben fokozottan kell ügyelni a megfelelő lépéshosszra és lépésszaporaságra, hogy a versenyző irama - a formától függően - egy edzés keretén belül lehetőleg azonos maradjon.

Az iramképesség-fejlesztő futásokat fokozatosan adagolva építik be az edzőmunkába.

Különösen a lépéshossz alakítására kell nagy figyelemmel lenni, mert az időnyeleji forma, illetve kezdő versenyzőnél a rövidebb lépéshossz természetes, s azt nem helyes megfelelő futógyorsaság hiányában nyújtani, mert az a mozgásgyorsaság rovására megy. A gátfutó megfelelő lépéshosszának kialakításánál akkor járunk el helyesen, ha a versenyzőt, meghatározott iramfutáskor előre kijelölt lépéshosszal futtatjuk. Pl.: a 15 lépéses /átlag 2,20 m/ gátvétel-ritmus kialakításánál elsősorban megállapíthatjuk, hogy kg. a 13 mp-es 100 m közben milyen lépéshosszal fut a versenyző és ehhez a lépéstávolsághoz - figyelembe véve a 400 m-es gát futóritmusát, a kialakítandó lépéshossz a versenyző formáját és a versenyző adottságait - annyi cm-rel növeljük a versenyző lépéshosszát, amennyit futóritmusa elbír /kb. 8-10 cm/.

A lépés helyének megjelölését mérőszalaggal, vagy ölmérővel végezzük.

Ez az eljárás különösen az első időben figyelmet és energiát kíván a versenyzőtől. Lépésalakítás szempontjából azonban igen hasznos és gyors eljárás, mert az előre meghatározott lépéshosszal történő futással olyan izomérzékelés, ezen keresztül éppen az az iram- és lépés-hossz alakítható ki, amely képességének, egyéniségének legjobban megfelel. A meghatározott lépéstávolsághoz történő alkalmazkodás, különösen a táv elején /felhalmozott energia/ és a táv végén /elhasznált energia/ igényli a versenyző izomérzékelését, ezért az ilyen futások hosszát az első időkben 80-120, majd kellő beidegzés és formajavulás után 250-300 m-ben állapítjuk meg.

A futás és a gáttechnika összehangolása

A formábahozó időszak edzésmunkájának másik legfontosabb feladata a futás és a gáttechnika összehangolása, illetve a síkfutás gátfutássá történő átalakítása. A két technikai elem összehangolása már az alapozó időszak edzésein megkezdődik fedett pályán, később szabad téren, de ezeken az edzéseken - időjárástól függően 1 - 2 hét kivételével - a gátvételek 3, legfeljebb 5 lépéses gátközi futással történjenek. A 400 m-es gátfutáshoz szükséges 15 lépéses futóritmus kialakítása, és a gátvétel technikájával való összehangolása igen nagy százalékban a formábahozó időszak edzésein történik. Ennek kialakítását nem helyes túl korán kezdeni, mivel a 35 m-es gátközi távolság lefutása kialakult, vagy legalábbis kialakulóban lévő lépéshosszt, megfelelő ritmust, iramgyorsaságot igényel a versenyzőtől még akkor is, ha a gátak egymástól való távolságát megrövidítjük az edzéseken. Az említett követelménnyel a versenyző leghamarább áprilusra rendelkezik.

A futás és gátvétel ritmusának összehangolását - különösen kezdő versenyzőnél - az első gátra történő ráfutással kezdjük. Az első gátra történő ráfutás lépéshosszát, attól függően, hogy milyen lépésségű a versenyző, alakíthatjuk 22-23, esetleg 21 lépésre. Az első gát távolsága 45 m, de ebben az időben ezt a távolságot meg kell rövidíteni /különösen akkor, ha térdelő rajthelyzelebről indul/, attól függően, hogy a felkészülés milyen foku a versenyzőnél. Az első gáttávolságot tehát lehet, sőt kell szabályozni, de a lépésszámot kezdettől fogva meg kell határozni, és azon egész évben - hacsak valami rendkívüli dolog nem kényszeríti - nem szabad változtatni.

Az első gátra történő ráfutás helyes lépésalakításával és annak automatizálásával igen sokat kell foglalkozni. A versenyzőnek a meghatározott lépésszámon belül, a rajt utáni lépéshosszainak és ezzel párhuzamosan sebességének fokozatosan kell emelkednie.

Ugy kell alakítani lépéshosszát, hogy a folyamatos futásból a gáthoz mindig megfelelő távolságra kerüljön. Az első gátig a távolságot olyan lépésszámmal kell megtennie, hogy az ne erőltetett lépésnyújtással történjék. Nagy figyelemmel kell kísérni, hogy a versenyző a gátak elé ritmustörés nélkül és olyan távolságra érkezék, hogy az utolsó lépést /15/ sebességétől, technikájától stb. függően 8-16 cm-rel megrövidíthesse. Ha ezt a követelményt természetes mozgással végre tudja hajtani, akkor gátvétele nagy mértékben felgyorsul és a gátról történő lelépés után nagyobb sebességgel indulhat.

Az első gátra történő ráfutás helyes beidegzése után fokozatosan állítjuk be a 2., majd a 3. gátat. /Figyelembe véve a körülményeket, a gátközi távolságot itt is lehet csökkenteni/.

Legtöbb időt az első három gát vételére, illetve a gátközi futóritmus kialakítására kell fordítani. Ez nemcsak azért fontos, mert a versenyző még idényelőtti formában van, hanem azért is, mert a kanyarba történő befutás, majd kifutás és közben a gátvétel nagy mértékben megnehezíti a versenyző helyzetét.

Az első kanyar, illetve a három gát zökkenőmentes lefutása után, amikor a versenyző már érzi a gátközi futóritmust, át lehet térni a 4., és az 5. gát vételének gyakorlására. A 4-5 gát vételének helyes futóritmusát úgy tudjuk a versenyzővel rövid időn belül kialakítani, ha a gátakra történő ráfutásokat nem a rajttól, hanem a 3., majd később a 2. gát közbeiktatásával kezdjük. Ilyen formában a 4. és 5. gát vételének helyes elsajátítása kevesebb időt és energiát kíván a versenyzőtől.

Edzéstávnak az első 200 m-t csak akkor célszerű beállítani, ha az első 5 gátközi futóritmusát a versenyző már megfelelő formában elsajátította és gátvétele is zökkenőmentesen történik.

Az említett követelmények teljesítése után gyakran kell időre futtatni a versenyzőt, hogy minél jobban beidegződjék helyes lépéshossza és iramérzékelése.

A 400 m-es gátfutónak legnagyobb problémát a 2. kanyarban történő futás, illetve gátvétel okozza. Ez a megállapítás különösen a magyar versenyzőkre vonatkozik, akik csak nagyon ritka esetben tudják zökkenőmentesen, nagyobb sebességcsökkenés nélkül lefutni a felső kanyart. Nehézséget legnagyobb százalékban objektív okok idézik elő /az energia-tartalék nagy foku elhasználódása, fáradtságtermékek felgyülemzése, a kanyarban történő futás és gátvétel/, de szubjektív okok is közre játszhatnak, pl: pszichikai gátlás. Ez legtöbb gátfutónál még kezdő gátfutó korából származik, amikor az 5. gáttól kezdve a gátvételeket állandó lépészavar jellemezte és az ettől való félelem annyira urrá lett rajta, hogy felnőtt versenyző korában sem tudja ezt a gátlást leküzdeni. Ilyen esetben az edző úgy segíthet versenyzőjén, hogy a kritikus gátak között kialakítandó lépéshosszakat jól láthatóan kijelöli és a gátakra történő ráfutást mindig így gyakoroltatja, míg a versenyzőnél be nem idegződik a megfelelő lépéshossz.

A felső kanyarban történő lépészavar azonban legtöbbször abból adódik, hogy a versenyző csak igen ritkán fut el a célegyenesig, vagy azon túl. Ilyen esetben nem is lehet kivanni, hogy a versenyző gátközi futóritmusa törésmentes legyen.

A második 200 m gátjaira történő ráfutásokat akkor állítjuk be az edzésmunkába, ha már az első 200 m-en a gátközi futás elfogadható. A gyakorlást a 6. és 7. gát beállításával kezdjük úgy, hogy a versenyző előtte legalább a 4-5. gáton áthaladjon. Ez a kötöttség azért szükséges, hogy megfelelő lépésritmussal tegye meg az 5-6-7. gátközi távolságot és egyúttal a kanyarban történő befutást is gyakorolja. A 6. és 7. gát beállítását hamarosan követi a 8. is, mivel ebben az időben a versenyző már olyan iramgyorsasággal és iramállóképességgel rendelkezik, hogy a 4-5. gátat is beleértve - a 120-150 méter lefutása nem jelent számára komoly megterhelést.

A felső kanyar gátjai felett történő zökkenőmentes átkerülés után áttérhetünk a célegyenes két gátjának gyakorlására. Az egyenesben lévő két gátra történő ráfutásokat - hasonlóan az előbbihez - előzze meg a 8. és 7. gáton történő átfutás, mert az utolsó 100 m lefutásának ilyen formája legfeljebb a kanyarból kifutás elsajátítása érdekében történik.

A második 200 m gátjainak ilyen formán történő gyakorlása és lépésritmusának elsajátítása azonban nem jelenti a második 200 m sebességtörést, illetve lépészavar nélküli lefutását. Az eddig leírt gyakorlási formák a fő gyakorlatoknak csak előkészítő részei. Ezért a gyakorlásnak még a formája csak a 3-4 edzésen adja az edzés fő részét, a továbbiakban, mint kiegészítő, rávezető gyakorlatként szerepeljen.

A 3. és a 4. 100 m lefutásának, illetve a gátközi lépéshossz irányításának nehézsége abból adódik, hogy a felső kanyarba befutást meg kell előznie egy olyan táv lefutásának, ami biztosítja azt a fáradtsági állapotot, amit az első 200 m-es gát lefutása okoz. Ezt a gyakorlási formát azonban kevesebbszer tudjuk alkalmazni, mert a versenyző szervezetét erősen megterheli.

A 400 m-es gátfutónak nem minden esetben szükséges a második 200 m gyakorlásához az első 200 m-t gátakkal lefutnia. Beállíthatunk olyan síkfutó távot a 200 gát helyett, mely biztosítja a megfelelő fáradtsági állapotot. A gyakorlás ezen formáját különösen az olaszok /Morale, Frinolli/ kedvelik, nálunk is eléggé ismert, azonban igen ritkán alkalmazzuk. Jó gyakorlat még a 300 m-es gátfutás. Ennek két formáját alkalmazzuk:

a/ a 400 m-es rajttól indul a versenyző és a célegyenes bejáratáig fut /a formához az időszaknak vége felé alkalmazzuk/.

b/ az 1500-as rajttól indul és a célig fut /leginkább a versenyidőszakban alkalmazzuk/.

Az olaszoktól vettük át azt a gyakorlatot is, hogy a 300 m-es gát után az utolsó 100 métert gát nélkül futja a versenyző. Ez azért célszerű, mert ha a versenyző 300 m-ig fut, akkor erejét csak addig tartalékolja, ha viszont tudja, hogy még 100 m-t kell futnia akkor futóritmusa jobban megközelíti a felső kanyarban a 400 m-es gátfutót. Kellő forma kialakítása után igen sokat kell gyakorolni a második 200 m lefutását, mert ennek sebességtörés nélküli lefutása hozhat komoly eredményt a 400 gátas számára.

A formához az időszakban az iramképesség és annak a gátvétellel történő összehangolása mellett szükséges a gátfutó sprintgyorsaságát, állóképességét, erejét, ügyességét és technikáját is fejleszteni.

A gyorsaság fejlesztése

A 400 m-es gátfutónak kétféle gyorsasági képességgel: iramgyorsasági és sprintgyorsaságival kell rendelkeznie. Gyorsasági munkája is ennek megfelelő, bár a kétfajta gyorsasági munkát igen nehéz szétválasztani, mert ezek valamilyen formában egymásra alakító, fejlesztő hatással vannak.

Az alapozó időszak edzésmunkájába már beállítottuk tulajdonképpen a két gyorsaságfejlesztő gyakorlatot /fedettpályán sprintgyorsaság, szabadban az erősebb résztávokkal iramgyorsaság/, de a kimondott speciális gyorsaságfejlesztő munkát csak a formához az időszakban kezdjük alkalmazni.

A 400 m-es gátfutó gyorsaságfejlesztő gyakorlatai megegyeznek a sprinter gyakorlataival, annyi különbséggel, hogy a gátfutó ezeket a gyakorlatokat többször és hosszabb távon futja.

A sprintgyorsaság fejlesztésére legalkalmasabb gyakorlatok:

- rajtolások álló- és térdelőrajthelyzetből, 40-60-80 m-es, maximális erőt megközelítő kifutásokkal.
- repülőzések,
- 100-120 m-es fokozó futások,
- 120-150 m-es beleerősítések.

/Az iramgyorsaság fejlesztésével kapcsolatban tett megállapítás az előző fejezetben szerepel/.

Az említett gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat olyan mértékben helyes beállítani az edzésmunkába, hogy a gyakorlatok intenzitása a versenyző jelenlegi gyorsasági formájához alkalmazkodjék. Nem szabad túl korán nagyszámu ismétlést beiktatni és nagy sebességre törekedni, mert ezzel megbonthatjuk a versenyző már kialakult mozgáskoordináltságát. Továbbá a túl nagy kíváncsiak legtöbb esetben letörnek a versenyzőt és hiába ér el az első versenyeken tehetségéhez és felkészültségéhez viszonyítva komoly eredményeket, ha azt a későbbiekben nem tudja fokozni, emelni. Ez a megállapítás különösen vonatkozik a 400 m-es gátfutóra, akinél a forma és a lépéshossz összefonódása komoly befolyással bír az eredmény alakulására.

Az állóképesség fejlesztése

Az állóképesség fejlesztése és annak megfelelő szintre emelése az alapozó időszakban már majdnem teljes mértékben megtörtént. Így a formához az időszakban az állóképesség fejlesztésével nem, legfeljebb a 400 m-es gátfutáshoz szükséges speciális állóképesség egy-egy fajtájának fejlesztésével foglalkozunk. Állóképességi futásokat ennek ellenére általában minden edzésbe be kell állítani, de ezek a futások nem az állóképesség fejlesztése, hanem annak egyszinten tartása érdekében történjenek. A formához az időszakban az

állóképesség fejlesztésével csak akkor foglalkozunk, ha az alapozó időszakra kitűzött célt a versenyző nem tudta elérni. Ilyen esetben viszont a formábahozó időszakot kell meghosszabbítani.

A futások távja 150-200-250-300 m- amit az edzés céljától függően megfelelő számban és iramban futtatunk. Az állótáv egy edzésen belül 1600-2000 m legyen, a futások irama 200 m-re vonatkoztatva 3-5 mp-cel legyen gyengébb az előző évi legjobbjánál.

Igen hasznos, ha a formábahozó időszak alatt is, hetente legalább egyszer beállítjuk egy hosszabb résztáv /600 m/ élénk iramu lefutását, amit ellenőrző futásként is helyes alkalmazni. A hosszabb iramu résztáv lefutásából az edző következtetni tud a gátfutó állóképességének színvonalára. Az ilyen tartalmú futások az olasz gátfutóknál is igen kedveltek, de ők még azzal is változatosabbá teszik, hogy a táv kezdetén vagy végén a versenyző 200-300 m-t gát nélkül, majd ugyanezt a távot gátak beállításával futja.

Megkülönböztetett figyelemmel kell kialakítani, fejleszteni a formábahozó időszak alatt a versenyző lüktető megterheléséhez alkalmazkodó képességét, melyet tulajdonképpen a közbeiktatott gátakon történő átfutás eredményez. Ezt a speciális lüktető állóképességet legjobban az olyan résztávós futás alakítja ki, amelyben meghatározott távolságra gátak vannak beállítva. A gyakorlat ilyen formáját természetesen csak akkor iktatjuk be, ha a versenyző már megfelelő gáttechnikával, iramgyorsasággal és iramállóképességgel rendelkezik. Ha ezek a követelmények nincsenek meg, ezt a gyakorlati formát nem szabad alkalmazni, mert a hosszabb résztáv lefutása alatt a versenyző izomzata elfárad, s így a gátvétel mozgása inkoordinálttá válik.

Hasonló eredményt biztosít a növekvő sebességgel futott résztáv, mely kezdő versenyzőknél is alkalmazható. Ennél a futásfajtánál a versenyzőnek olyan mértékben kell növelni a futás sebességét, hogy a sebesség növelésére felhasznált energiamennyiség kb. meg egyezzen a gát leküzdésekor elhasznált plusz energiamennyiséggel. A növekvő sebességgel történő futásokat mindig meghatározott sebességgel kell kezdeni. Táv közben a sebesség növekedést úgy kell emelni fokozatosan, hogy az a táv végére kb 10-15 %-kal legyen erősebb. A futások hossza legalább 250-300-350 m-ig terjedjen; iramát 300 m-re vonatkoztatva kb 40 mp-ről 38,5 mp-es iramra kell fokozni.

Az erőszint fejlesztése

A gátfutó erőfejlesztésével kapcsolatban a célkitűzéseket - hasonlóan az állóképesség fejlesztéséhez - már az alapozó időszak edzésein legnagyobb százalékban elértük, így a formábahozó időszakban kiegészítő dinamikus erőfejlesztésen kívül legfőbb cél a megszerzett erőállapot megtartása. Ez alól csak azok a versenyzők kivétel, akiknél az egyenes mozgások végrehajtásához /pl. az ellépéshez/ nem felel meg az izomerő. Ezeknél a versenyzőknél a formábahozó időszakban továbbra is beiktatunk - ha nem is olyan intenzív formában, mint az alapozó időszak alatt - speciális erőfejlesztő gyakorlatokat. A gyakorlatok kiválasztásánál, összeállításánál 5-6 fő gyakorlatot jelölünk ki, melyeket minden edzésen végezni kell /pl. szökdelések, lábkiemelést erősítő izomerősítés stb./ és ezekhez csatoljuk azokat a mellékgyakorlatokat, melyeket edzésenként vagy hetenként változtatunk.

A gyakorlatok összeállításánál vigyázni kell arra, hogy azok az általános erőállapot mellett a gátfutásnál legjobban igénybevett izmokat is megfelelő szinten tartsák. A formábahozó időszak legkedveltebb gyakorlatai a különböző szökdelések, melyek főleg a láb elrugazkodó erejét és a térd előizmait erősítik. Igen helyes, ha a kiemelt láb előrehozatalánál működő izmoknak erősítő gyakorlatanyagát minden edzésen végeztetjük.

A technika fejlesztése

A gáttechnika tökéletesítéséhez szükséges képességeket, készségeket /hajlékonyság, izületi mozgékonyosság, izomrugalmasság, lazaság, izomerő/ a gátfutó már az alapozó időszak alatt legnagyobb mértékben megszerezte, azonban a technika magas szintre emelése érdekében a fent leírt képességeket, készségeket fejlesztő gyakorlatokat a formábahozó időszakban is be kell állítani. Egyrészt a megfelelő szint tartása érdekében, másrészt pedig azért, mert a forma javulásával a gátvétel gyorsasága növekszik, amihez az előbb említett képességek magasabb fokú alkalmazkodása szükséges.

A gáttechnika gyakorlásának idejét - az előző időszakhoz hasonlóan - legalább 40-50 perces általános, majd speciális gátgimnasztika /szerrel és szer nélkül/ előzze meg. Kb. ennyi időn keresztül végzett bemelegítő munka szükséges ahhoz, hogy a mozgást végző izomzat és a nagy amplitudójú mozgást végrehajtó izület megfelelő állapotba kerüljön.

A bemelegítő gimnasztika után helyes, ha a versenyző egy-két könnyű, lendületes 30-100 m-t fut, így ezzel a futómozgásra ráhangolhatja magát. A ráhangoló futás után előbb a kiemelt, majd a lendítőláb munkájának gyakorlásával kezdi a gáttechnikai edzést. A kiemelt és lendítőláb mozgását, majd később a két mozdulat összekapcsolását alacsony majd közepemagas gáton kell gyakorolni.

A gátvétel technikáját - többek között - a következő gyakorlatokkal fejleszthetjük:

a/ A 4-5-6-7-8 m-re állított 76.2 és 91.4 cm-es gátmagasságokon lábkiemelés, láb-lendítés, majd középen átfutás gyakorlása 3 lépéses ritmusban a gátvétel mozgás-gyorsaságát növeli.

b/ Az 5-7 lépés távolságra állított 76.2 és 91.4 cm-es magas gátak felett átfutás mozgás-gyorsaságot fejlesztő gyakorlat.

c/ A 3-4-5 m-re állított 76.2 és 91.4 cm-es gátmagasság mellett egy lépéses ritmussal elfutás, közben lábkiemelés, láblendítés és középen átfutás főleg mozgáskoordináló hatású

d/ Rendes távolságra állított alacsony és közép magas gátakon átfutások a futóritmus gyorsaságát növelik.

A gátfutó edzőmunkáját úgy kell megtervezni, hogy lehetőleg egy héten háromszor-négyszer végezzen kiadós gáttechnikai munkát. Ebből két-három 400, egy pedig 1100 gátas jellegű legyen. Természetesen a többi edzéseken is gátaznia kell, de ezek a technikai edzések legfeljebb bemelegítő vagy levezető célzatúak legyenek. A főbb technikai edzéseket minden esetben az edzés fő részébe kell beállítani, mert a technika tanulása, csiszolása csak megfelelő állapotban lévő izomzattal és idegrendszerrel lehetséges. Az edzés végén, amikor az izomzat már fáradt, összetett mozgás végrehajtására nem alkalmas.

A formábahozó időszak második részében - május közepétől kezdve - a versenyző már előkészítő versenyeken indul. Ezek a versenyek azonban előkészítő jellegűek, feladatuk tehát a felkészülés biztosítása, nem befolyásolhatják az edzések menetét, mert a verseny kimenetele sem adhat reális képet a felkészülésről. A gátfutó ezeken a versenyeken kiegészítő számokban induljon. Nagyon hasznos, ha a versenyek egyikén a 400-mes gátas 800 m-es távon is indul, mert ez segíti a felkészülést.

Az előkészítő versenyeken való indulásokat az edzőnek úgy kell beterveznie, hogy a síkfutószámok előbb hosszabbak legyenek, majd fokozatosan rövidüljenek. Gátszámoknál ez fordított legyen. Helyesebb, ha a versenyző 1100 gáton indul és a 400 gátas versenyt csak akkor állítja be, ha már a szükséges követelmények birtokában van.

A fizikai felkészítés mellett a versenyzőt pszichikailag is elő kell készíteni az elkövetkező versenyekre. A versenyző minden esetben legyen tudatában annak, hogy milyen eredményekre képes az adott időszakban. Az edző úgy irányítsa versenyzőjét, hogy az ne állítson maga elé túl magas célokat, mert ebben az időszakban nem a kimagasló eredmények elérése a cél. A versenyeken történő indulás legyen változatos, az egymást követő versenyek azonban épüljenek egymásra.

Végző cél: a formábahozó időszak munkája a versenyzőt fizikailag és pszichikailag versenykész állapotba hozza.

Edzésterv április 17-24-ig

Hétfő: 5-6 könnyű rajt, 20-40-60-80 m.

120 m lendületesen

gáttechnikázás 4 gáton, 4 majd 8.5 m-re állított gátakon 40 percig /76.2-91.4/

150 m lendületesen

400 m-es gát	1	gátjára ráfutás	kétszer
" "	2	"	háromszor
" "	3	"	négyszer
" "	4	"	háromszor

2x150 m lendületesen

Kedd: Bemelegítő mozgás után 40 perc gáttechnikázás 4 gáton

4- és 8.5 m-re állított /76.2-91.4/ gátakon

300 m lendületesen

400 m-es gát	első két gátjára ráfutás	egyszer
" "	1-2-3 "	" kétszer
" "	3-4-5 "	" háromszor
" "	2-3-4-5 "	" kétszer
" "	1-2-3-4-5	" egyszer

200 és 300 m lendületesen

Szerda: 5-6 rajt, 20-40-60-80 m gyorsasági munka

120 m lendületesen

2x130 eleje-vége 40-50-40

150 m lendületesen

500 m majdnem versenyszerűen

Csütörtök: Bemelegítés után 45 perc gáttechnikázás

4 gáton /76-91/ és 106-os gátmagasságon 4 és 8.5 m-re állítva

150 m lendületesen

4x300 jó lendületesen

Péntek: 5-6 könnyű rajt

20-40-60-80 m erősen

2x120 m lendületesen

4x130 m /40-50-40/ eleje-vége

200-250-300

Szombat: bemelegítés után 40 perc gáttechnikázás 4 gáton

Vasárnap: 76.2 - 91.4 gátmagasságon 4 és 8.5 m-re állítva 200 m.

lendületes futás	
400 m-es gát 1-2 gátjára ráfutás	kétszer
" " 1-2-3 "	" kétszer
" " 3-4-5 "	" háromszor
" " 2-3-4-5 "	" háromszor
" " 1-2-3-4-5 "	" kétszer
3x200 m lendületesen	

Kertész Tibor

EDZŐK OLDALA

Háromszor két óra professzor Calvesivel

Megragadott a "gátasoknak" és a gátfutással foglalkozó szakembereknek az a nagy lelkesedése, igyekezete, amely arra irányult, hogy a "Csipkerózsika" álmát alvó magyar gátfutást felébrésszék szendergéséből.

Az utóbbi hónapokban valóban sok dolog történt. Megalakult a gátfutó szakbizottság, határtalan lelkesedéssel, ifjui tüzzel, javaslat- és ötletgazdagsággal "vezérli" a gátfutó iskolát Agócs Jenő. Az Atlétika c. szakfolyóiratban egymást érik a gátfutással foglalkozó szócikkek. Megszületett az idény első versenyén az első csúcs is, az is gáton /Milassin Lóránd/ 110 gát: 14.5/. Ugy gondolom, hogy a mozgásban lévő "szekér" meggyorsításához az elmúlt évi lehetőségeimnél fogva nekem is hozzá kell járulnom.

Az Európa Bajnokság ideje alatt módomban volt több alkalommal hosszabb időt eltöltenem Calvesivel, az olasz gátfutók és sprinterek edzőjével. Megpróbáltam megtudni az olasz gátfutás sikereinek titkát. Az eredmények, a világcsúcsok, olimpiai és európai bajnoki érmék mind az ő eredményes munkáját igazolják. Kérdéseim arra irányultak, hogy minden lehető megtudjak munkájáról, körülményeiről és a tanítványai által végzett edzésekről.

Az első beszélgetés általános kérdésekről szólt. A második edzésbemutató, mely alatt a teljesen kezdők edzőmunkájától egészen a klasszis versenyzők foglalkoztatásáig szóba került minden. A felmerülő problémákat a gátfutók edzéseivel és felkészítésével kapcsolatban itt magyarázta el és mutatta be a legvilágosabban. A harmadik alkalommal a speciális gátfutó kérdések kerültek terítékre, illetve a gátfutással kapcsolatos, az általam fontosnak vélt problémák. Természetesen azok a kérdések is, melyek a szakmai gyakorlati bemutató alapján még nem voltak elég világosak, valamint az európa-bajnoki gátdöntők után felmerültek.

Calvesi professzor igen kedvesen és megértően fogadta szinte kimeríthetetlen kérdéseimet.

Jelenleg Olaszországban számottévó - a sprinterek és gátasok - az ő irányítása alatt dolgoznak. Versenyzőinek létszáma 50-55 fő. Hozzá már csak a beérkezett versenyzők kerülnek, melyeknél a fizikai képességek szerinti kiválasztás már nem fel-

adata. Természetesen ezeket a fiatalokat is alaposan megvizsgálja, hogy a megfelelő testi képességek mellett hogyan állnak a lelki tulajdonságokkal. Ezt nagyon fontosnak és döntőnek tartja, mert a későbbiek során nélkülük nem lehet a siker reményében felkerülni a csúcsra. A lelki tulajdonságokat az indulásnál többre kell értékelni, mert nem mindenki mutatkozik egyből a legjobbnak, pl. Morale, 18 éves korában 51.8-át futott 400 gáton, Frinolli pedig csak 55.6-ot. Jelenleg eredményeiben az utóbbi mégis "majdnem" ott tart, mint a "legjobb" Morale.

A lelki tulajdonságok különbözősége a pillanatnyilag azonos képességek esetében nagy különbségeket eredményezhetnek. Jelenleg a legjobb tanítványának Frinollit, Ottot és Gianatasiot tartja, mert minden szempontból a legmegfelelőbbek. Az 1968-as mexikói olimpián versenyzői közül a legjobb eredményt 400 gáton Frinollitól és 110 gáton Ottotól várja. Az olimpiára külön nem készülnek, hanem folyamatosan dolgoznak tovább. A felkészülési terveket egy-egy évre készíti elő. Ez nagyvonalú és csak a heti edzésterv épül fel részletesen. Az edzésterveket minden évben karácsony előtt dolgozza ki. Az eredményterveket versenyzőivel alaposan megbeszéli.

A mexikói olimpiával kapcsolatos különleges felkészülésről a következőket mondotta: a tavalyi kísérletek alapján nagyon zavaros kép alakult ki bennünk. Ugy tartom, hogy a leghelyesebb, ha minden erőnket a technikára koncentráljuk. Így nem érhet bennünket nagy meglepetés. Véleményem szerint a közvetlen odaérkezés, vagy a megfelelő idejű alkalmazkodás a legjobb. Hogy a két lehetőség közül melyik lesz a legideálisabb, majd az 1966-67-es tapasztalatok keresztlől szeretnénk leszűrni. Az eddigiek alapján úgy érzem, hogy a verseny előtti közvetlen érkezés a legjobb. Meg vagyok róla győződve, hogy versenyzőim hat napig megfelelően tartani tudják edzési állapotukat minimális visszaesés nélkül /sprinterek, gátfutók/.

A szakirodalom tanulmányozása és saját tapasztalatom alapján az a vélemény alakult ki bennem, hogy a versenyzők 7-10 nap után elvesztik eredeti erőnlétüket. A versenyzők eredeti szintre való formabahozása csak kb. 1-3 hónap után lehetséges - egyénektől függően.

Arra a kérdésre, hogy szükséges-e a versenyzőket lelkiileg felkészíteni a nagy versenyek előtt, ezt mondta: igen, nagyon fontos, melynek az alapja az egyes versenyzők egyéniségén keresztül az emberség és humanizmus legyen. Ez igen változó. Hiszen Mor: szerint a versenyek előtt az volt a legnagyobb segítség részéről, hogy békén hagytam. Más esetben úgy kell a segítséget eszközölnöm, hogy ne érezze a versenyző. Legfontosabb, hogy nyugodttá tegyük őket. Ottoz például akkor nyugszik meg, ha ő az első az első gáton.

Az edzőtáborozással kapcsolatban teljesen elzárkózik és feleslegesnek tartja, legfeljebb 2-3 napra alkalmazza. Ezt az olasz temperamentummal magyarázza: nem bírják a hosszabb fegyelmezést.

A formaidőzítésről a következőket vallja: huzamosabb időn keresztül a versenyzőket nem bírja csucsfórmában tartani. A legjobb eredmények csak a "hullámok" tetején várhatók. Az erőállapotot direkt és indirekt módon állapítja meg.

Az edzéseknél egy fő elv vezérli. Ne lépjen fel túlnagy fáradtság és dolgozzanak szívesen. Edzéseken az oktatási fokozat a következő: elmondja, bemutatja, bemutattatja, próbáltatja, javítja. A gyakorlásnál mindig a legkisebb javulás esetén is dicsér. A javítás mindig a fő hibára irányul, egy-egy edzésen csak egy hiba lehet!

Arra a kérdésre, hogy miként osztja el a sprintereket a speciális gátedzésre, a következő véleményét adta: 110 gátnál döntő a ritmus, a lazaság /vagy hajlam a lazaságra/ és a technikai érzék. 200 gátnál a gyorsaság, 400 gátnál állóképesség, a sebesség tartása /tempóérzék/ az elosztás oka. Mindhárom esetben természetesen a technika elsőbbségét tartja a legfontosabbnak.

Hogyan tartja meg versenyzőit? "Ugy kell csinálni, mint ahogy az okos nők tartják meg férjüket". Az atlétika szeretetére, szerelmére kell nevelni, sok siker- és örömrészesben kell részesíteni, sokat biztatni és dicsérni őket.

Ugy érzi, a speciális rövidtávra és gátfutásra nevelést 6-8 éves korban a legideálisabb kezdeni. A sprint és gát edzése egymástól elválaszthatatlan. Az első éveken az atlétika szeretetére való nevelés /verseny, edzéslátogatások, magyarázattal, értékeléssel, élménybeszámolókkal/ általános erő és ügyesség fejlesztése és természetesen nagyon sok játék. Ebben az időszakban igen minimális évi két-három versenyt javasol.

A speciális edzések megkezdésétől - tapasztalata szerint - 110 gátnak 3-4 év kell és a 400 gátnak valamivel kevesebb a beéréshez. A gátfutáshoz nélkülözhetetlen lazaságot nagyon sok célgimnasztikával érik el. Merev, kötött ízületekkel klaszsis eredményt nem lehet elérni. Hasonlóképpen az átlagosnál kisebb gyorsasággal sem.

A klasszis versenyzők felkészítésében az alábbi módszerek szerint dolgozik, három hetes ciklusokban.

Alapozó időszak:

Időtartama: 2-2 és fél hónap. Amennyiben lehetőség van rá, napi kétszer edzenek.

Az edzések száma hetenként: 6, vagy 6x2.

Az edzések ideje: legalább napi 2 óra.

Ebben az időszakban sok futás szerepel, erőfejlesztő, lazító torna "kis technikával".

A futásoknál ólomövet használnak 8-12 kg. sulylyal.

A futások távja 8-10 km, lassu iramban, vagy intervall módszerrel futott 100 métereket végeznek.

A technikai munkát 76-91-es gátmagasságon végzik, 8-12 kg-s öves és 1-1 kg-s bokára erősített sulylyal terhelve. A gátakra való ráfutás rajttalással történik. A gátak között 5 lépéssel futnak a 110 m gátközeiben.

Speciális erőfejlesztő gyakorlatot is használnak a futáshoz szükséges izmok erősítésére és gyorsítására. Ezt a gyakorlatot úgy végzik, hogy egy láda elé, mely 20-50 kg-ig terhel, befogják magukat és nagy erővel a lehető leggyorsabban igyekeznek 20-30 m-en keresztül maguk után húzni. Ezt a gyakorlatot egy-egy edzés alkalmával 8-10-szer végzik.

Az erősítést ők is csak a speciális időszakokban alkalmazzák. Az alapozó időszakban van a fő hangsúly az erőfejlesztő munkán, majd a formához időszak alatt fokozatosan elmarad. Általános erőfejlesztést sulyzóval nem végeznek, csak gimnasztikáznak. A gátfutók és sprinterek erőfejlesztéséhez a fent leírt gyakorlatok teljesen elegendők és megfelelőek. Az erőfejlesztésről alkotott véleménye egy mondatban a következő: "Nem a harmonikus szépségű" atléták kellene, hanem a gyorsak!"

"Ennek az időszaknak igen fontos feladata van még a bátorságra és a fájdalomtűrésre való edzés és nevelés. Nem szabad, hogy a versenydőszakban valaki féljen a gátaktól. Itt kell hozzászokni és "megkeményedni!"

Formához időszak:

Időtartama: 1 és fél - 2 hónap.

Az edzések száma hetenként: 6

Az edzések ideje: napi másfél-két óra.

Technikai edzést minden nap végeznek, hogy a fő hibákat javítsák. A gátakra való ráfutás minden esetben rajttal történik, természetesen alapos speciális bemegye után. A technikai edzések fő jellemvonása a helyes ritmus kialakítása és begyakorlása.

A futóedzések jellege gyorsasági. Ebben az időszakban a versenyek szerepe a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség megszerzése. Ottoz például 1966. május 8-án 400 gáton 52.3-at és ugyanazon napon 110 gáton 14 mp-en belül futott.

Versenydőszak:

Időtartama: április végétől október végéig, de ez változhat.

Az edzések száma hetenként:

ha nincs verseny 6,

ha van verseny 5,

ha fő verseny van 4.

A futóedzések jellege: gyorsasági a pillanatnyi helyzetnek megfelelően.

A technikai edzéseknél a finomítás és a ritmus a legfontosabb. Erősítést egyáltalán nem végeznek.

A versenyzőidőszak után 15 nap pihenőt ad a versenyzőknek november 4-től november 20-ig. Ekkor kötött program nincs - lehet sportolni, de mással is tölthetik idejüket. Eközben elkészíti az év mérlegét, értékel a hibákat, az eredményeket. Megtervezi a következő idény munkáját és célkitűzését. November hónap végén tartják a megbeszéléseket.

Minden második évet - Európa Bajnokság, Olimpia - "megnyomnak".

A hétközi versenyeket csak középfokon tartja megfelelőnek, a klasszis versenyzőnél megváltoztathatja a felkészülés ritmusát és így az időzítés pontosságát tenné kövára. A heti egyszeri versenyzésnél 3-4 nappal a verseny előtt van az utolsó maximális terhelésű edzés. Ottó esetében az európa-bajnoki döntő előtt 5 nappal volt a maximum. Frinolli 4 nappal edzett maximálisan a döntő előtt.

Ottó az Európa Bajnokságig igen sokat versenyzett. 14 alkalommal futott 14 mp alatt. Három hetenként pedig 13.6 mp-et. A legjobb ideje elektromos órával és indítással mérve 13.579 mp volt.

Ottó az Európa Bajnokságig igen sokat versenyzett. 14 alkalommal futott 14 mp alatt. Három hetenként pedig 13.6 mp-et. A legjobb ideje elektromos órával és indítással mérve 13.579 mp volt.

Ottó gyorsasága 100 m-en a véleménye szerint 10.5 mp, mert a hivatalos 10.8 mp nem mérhető, keveset versenyzett sikon. Az Európa Bajnokságon, ha a gát és a váltó döntő nincs egy napon, akkor biztos tagja lett volna az olasz 4x100-as váltónak.

Frinolli az Európa Bajnokságon hatszor futott 51 mp-en belül /400 gáton/. A 8.

gátig 15 lépéssel, az utolsó két gát között 17 lépéssel fut. Igen jó, kialakult lépéshossza van.

Az életkörülmények, melyek nemzetenként és egyénenként változnak, nálunk is befolyásolják a felkészülést, pl.: Frinolli testnevelő tanár. Az edzéseknek munkájához kell alkalmazkodnia. Ottó egyetemi hallgató, elfoglaltságát alakítja edzéséhez.

Az uszást csak az alapozó és az átmene-ti időszakban engedélyezi.

A nők sportolását az olasz viszonyok között nem tartja versenyképesnek. Máskülönben kevés tapasztalattal rendelkezik a női gátfutásban. A nők gátfutó edzését szinte teljesen azonosítja a férfiakéval. Csak hasonló uton lehet sikert elérni. Véleménye szerint nem engedélyezné a nők versenyszerű sportolását, rossz felfogásuk és hozzáállásuk miatt. Külön női sportszövetséget javasol.

Megfigyelése szerint a 80 gátat elavultnak tartja, helyette a 100 m-es gátfutást javasolja a nemzetközi szövetségnek, amikor véleményét kérték, mégpedig 91 cm-es magassággal és 8.5 m-es gátközökkel. A ráfutás 13 m.

Az önállóságra való nevelésnél igen döntő, hogy a versenyző ne érezze mindig, hogy az edző akarata érvényesüljön minde-nek felett. Tehát az edző legyen ügyes diplomata, ez a technikai munkában nélkülözhetetlen.

Összefoglalva, a gátfutásról alkotott felfogása a következő: "A futás sebességének megtörése nélkül kell a gátakon a lehető leggyorsabban átkerülni. A gátfutás technikáját pedig egyénekre kell szabni az egyén adottságai és a mechanikai elvek mesz szemelő figyelembe tartásával".

Csutka István

INNEN — ONNAN

Igy edz Hayes Johns

Az amerikaiak 110 méteres gátfutó olimpiai bajnoka a gátfutó egyik legfontosabb tulajdonságának tekinti a nagy gyorsaságot. Ezért edzésein fokozott figyelmet szentel éppen ezen képesség fejlesztésére, állandóan csiszolja a rajttechnikát. Minden edzésen több rajt-orozatot végez, minden alkalommal 35-35 métert fut teljes erőbe-adással. Gyakran mondogatja: "a futamot még az első gát előtt nyerem meg". Johns pontosan ugyanugy rajtol, mint a sprinterek. Csupán az ötödik lépésnél emeli fel tekintetét a pályáról az első gátra. A rajttól a gátig terjedő távolságot 8 lépéssel teszi meg, utolsó lépése kissé rövidebb az előzőknél. A gáttól 220 cm távolságra "lép fel" a gátra, miközben elrugaszkodó lábát teljesen kinyújtja.

Johns minden edzésen időt szakít a technika tökéletesítésére. Rendszerint 3 gátat használ, amelyek egymástól 9.14 méterre

vannak. A köztük lévő távolságot nem túl nagy iram esetében /amikor fő figyelmét a technikai elemek kidolgozására és csiszolására fordítja/ 5 lépéssel, maximális iramban pedig 3 lépéssel teszi meg. Johns a gátfutó egyik alapvető képességének tartja a hajlékonyságot és igen nagy figyelmet fordít a hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatokra, minden edzésen egész sor speciális gyakorlatot végez.

Johns az egész év folyamán naponta edz, olykor kétszer is: reggel 5-kor és délután 4-kor. Edzése rendszerint könnyű futásból /2 kör/, hajlékonysági gyakorlatokból /20-30 percig/, vágatókkal együtt végre-hajtott 6-8 rajtból áll. Igyekszik az első gátig terjedő távolságot 2-2 - 2.3 mp alatt megtenni. Ezután hatszor 150 yard, tízszer 200 yard és tízszer 330 yard résztáv lefutása, speciális gátfutógyakorlatok, gátvé-tel technikájának csiszolása következik.

/A Legkaja Atletika 1965. 1.számából/

SPORTKOMMENTÁR

A keletnémetek nagy nemzetközi sikere e nyáron /uszás, atlétika, evezés, torna/ mindenütt felkeltette az érdeklődést az NDK módszerei iránt. Legjobban a nyugatnémetek riadtak fel. Ugyancsak az NSZK-beli forrásokból vesszük az egyes híreket, hogy miként is támogatják a tehetségeket. Walter Ulbricht birodalmában és bár nagy vonásokban ismertük ezeket, de részleteiben is szeretnénk tanulmányozni.

A svájciak Elitsportjának Nemzeti Bizottsága /ENB/, illetve az "SLL" is szeretne részletesebb adatokat szerezni. Ezért Günthardnak, a Tornaszövetség edzőjének lehetővé teszik, hogy bepillant hasson a kulisszák mögé.

Kétségtelen, hogy sok más ok mellett, ahogyan ez a keleti államokban szokásos és folyamatos, erősebb lett a sportbelileg tehetséges fiúk és lányok korábbi kiválasztása és iskolázása az érettségiig. Mindezek jelentik a versenysikerek fő alapjait is.

Az NDK-ban jelenleg 21 gyermek és ifjúsági sportiskola működik speciális iskolák keretében, ahol a kiválasztott fiatal tehetségek képzése folyik, mellette a

sport /amire nálunk is rá kellene döbbenni/ egyenrangú szerepet kap a tudománnyal, kultúrával, stb. Az említett sportiskolák azonos fokon és hasonló megbecsülésben részesülnek, mint a zenei, tánc, nyelvek, stb. rendkívüli iskolái.

A felvétel a gyermek- és ifjúsági sportiskolákba nemcsak a rendkívüli sportbeli tehetségtől függ, hanem az általános teljesítményeknek is hasonlóan átlagon felülnek kell lenniök.

A sportbeli edzés többletmegeterhelés formájában történik. Így például a 10. osztályban hetenként 7 sportóra van, ehhez jönnek még a rendkívüli edzések, versenyek és az egyesületi sport.

Hogy még egy további példával szolgáljunk: aki a 11. osztályban speciálisan az atlétikai szakot választja, annak az érin-tett esztendőben, pontos terv szerint 210 sportórát kell teljesíteni, közben az ökölvívást, uszást, tornát, stb. is.

Mindent pontosan előírnak és minden munka állandó ellenőrzés alatt áll...

/Megjelent a "Sport Zürich" 1966. okt. 3-i számában./

AMERIKAI VÉLEMÉNY BUDAPESTRŐL

/Részlet az Egyesült Államok-beli Dick Bank írásából, melyet a L'Équipe 1966. szeptember 10-11.-i száma közölt./

Egy amerikai számára mindig érdekes az Atlétikai Európa-bajnokság megtekintése. Olyan szerencsém volt, hogy sorozatosan végignézhettem a stockholmi, belgrádi és budapesti versenyeket. Anélkül, hogy kifejezetten érdekelt lettem volna, szenvedélymentesen figyelhettem a különböző verseny-számokat.

Be kell vallanom, hogy egy kissé csalódást okozott a teljesítmények általános színvonala: senki sem ért el világcsúcsot, több számban pedig eléggé gyenge eredmé-

nyek voltak. A bajnokság három fő ténye a következő volt számomra: a szovjetek leté-rese, a keletnémetek rendkívüli fejlődése, a lelkes francia csapat figyelemreméltó teljesítménye.

Ugy gondolom, hogy a Szovjetunió - az elmúlt évben Kievnben az Egyesült Államok csapatafelett elért váratlan győzelme után - erősen hanyatlásban van. A fiatalok nem érkeztek még el az idősebbek színvonalára, az utóbbiak pedig, akik elmúltak már 30 évesek - mint Klim - vagy közel járnak ahhoz - mint Ter Ovaneszjan vagy Lusic - nem maradnak meg örökké.

Az Egyesült Államok-Szovjetunió találkozó törlése befolyásolta - mondották egyesek - a szovjet atléták felkészülését.

I. forduló, 1967. május 20-21.

N Ö K :

TFSE - BEAC - VASAS, Budapest, XII. Csörsz u. pálya

100 m:	1.Nemesháziné Vasas 11.6,	2.Balogh Vasas 11.9,	3.Buskó TFSE 12.5,	4.Gulyás BEAC 12.6,	5.Varga TFSE 12.7,	6.Havas BEAC 12.7
200 m:	1.Nemesháziné Vasas 24.1,	2.Balogh Vasas 24.4,	3.Woth TFSE 25.3,	4.Buskó TFSE 26.2,	5.Füle BEAC 26.5,	6.Nagy BEAC 27.1
400 m:	1.Nemesháziné Vasas 57.5,	2.Nagy BEAC 58.3,	3.Gulyás E.BEAC 59.9,	4.Kazi Vasas 60.2,	5.Fömel TFSE 66.4,	6.Lóczi TFSE 68.5
800 m:	1.Kazi Vasas 2:13.8,	2.Benedekné Vasas 2:18.2,	3.Végh BEAC 2:26.9,	4.Lóczi TFSE 2:28.6,	5.Heimann BEAC 2:38.8,	6.Fömel TFSE 2:55.7
80 gát:	1.Balogh Vasas 11.2,	2.Varga TFSE 11.4,	3.06 BEAC 12.2,	4.Major TFSE 12.4,	5.Gulyás BEAC 12.6,	6.Papp Vasas 12.7
4x100 m váltó:	1.Vasas /Pusztai,Nemesháziné,Balogh,Damjanovicsné/					48.5
	2.TFSE /Major,Buskó,Varga,Woth/					49.9
	3.BEAC /Gulyás E.,Havas,Gulyás Á,Füle/					50.0
magas:	1.Zinkt TFSE 162,	2.Andor Vasas 155,	3.Tótfalusi Vasas 152,	4.Bálint BEAC 152,		
	5.Zuba BEAC 148,	6.Major TFSE 120				
távols:	1.Gulyás BEAC 568,	2.Woth TFSE 551,	3.06 BEAC 544,	4.Varga TFSE 532,	5.Papp Vasas 491,	6.Stummer Vasas 489

suly: 1.Nagy TFSE 14.55, 2.Németh A.TFSE 12.84, 3.06 BEAC 12.41, 4.Kétszery BEAC 12.17, 5.Krajcsovicsné Vasas 12.09, 6.Vogyerák Vasas 10.63
 diszkosz: 1.Kótai Vasas 45.08, 2.Nagy TFSE 40.44, 3.Szomor BEAC 38.34, 4.Mecseki Vasas 36.32, 5.Antalfy TFSE 36.08, 6.Kétszery BEAC 35.68
 gerely: 1.Krajcsovitsné Vasas 47.70, 2.Radnai TFSE 46.64, 3.06 BEAC 45.78, 4.Németh A. TFSE 43.66, 5.Bárany BEAC 36.58, 6.Egressy Vasas 31.86

x x

Szombathelyi Haladás - U.Dózsa - Borsod, Szombathely, Rohonczi uti pálya

100 m: 1.Bartosné U.Dózsa 12.1, 2.Kiss Borsod 12.6, 3.Szenteleki Szhely 12.7, 4.Séfer Szhely 12.8, 5.Kovács Borsod 12.9, 6.Orbán U.Dózsa 13.0
 200 m: 1.Bartosné U.Dózsa 24.5, 2.Szenteleki Szhely 25.4, 3.Fenyvesi Szhely 25.6, 4.Kovács Borsod 16.6, 5.Kiss Borsod 26.9, 6.Laczó U.Dózsa 26.9
 400 m: 1.Szenteleki Szhely 57.7, 2.Laczó U.Dózsa 60.8, 3.Séfer Szhely 61.5, 4.Orbán U.Dózsa 64.5, 5.Bihariné Borsod 65.2, 6.Virág Borsod 66.0
 800 m: 1.Szenteleki Szhely 2:43.3, 2.Séfer Szhely 2:43.9, 3.Dienes Borsod 2:45.2, 4.Szlatényi U.Dózsa 2:54.5, 5.Polgár U.Dózsa 2:59.4, 6.Elek Borsod 3:23.8
 80 gát: 1.Kiss Borsod 11.7, 2.Pászt U.Dózsa 12.0, 3.Kalapos Borsod 12.7, 4.Himerné Szhely 13.3, 5.Loidl U.Dózsa 16.8, 6.Tóth Szhely 18.1
 4x100 m: 1.U.Dózsa /Bartosné, Kispálné, Boldizsár, Orbán/ 49.3
 2.Szhelyi Haladás /Fenyvesi, Szenteleki, Séfer, Varga/ 50.6
 3.Borsod /Kovács, Kiss Bihariné, Fazekas/ 50.6
 4.Szhelyi Haladás /B. /Janzsó, Mosonyi, Himerné, Pék/ 52.8
 5.Borsod /B. /Józsa, Nyitrai, Horváth, Honyerác/ 57.8
 magas: 1.Szilas U.Dózsa 158, 2.Tóth Szhely 155, 3.Cserhalmi U.Dózsa 155, 4.Horváth Borsod 148, 5.Altainé Szhely 148, 6.Honyerác Borsod 140
 távol: 1.Kispálné U.Dózsa 583, 2.Boldizsár U.Dózsa 543, 3.Fazekas Borsod 527, 4.Bihariné Borsod 509, 5.Szabó Szhely 508, 6.Himerné Szhely 485
 suly: 1.dr.Mikuss U.Dózsa 14.28, 2.Stugner U.Dózsa 14.09, 3.Nyitrai Borsod 12.92, 4.Szabóné Szhely 11.51, 5.Altainé Szhely 10.55, 6.Józsa Borsod 9.41
 diszkosz: 1.dr.Kleiberné U.Dózsa 52.50, 2.Stugner U.Dózsa 52.42, 3.Nyitrai Borsod 44.24, 4.Józsa Borsod 37.20, 5.Szabóné Szhely 33.34, 6.Altainé Szhely 29.34
 gerely: 1.Hatvári U.Dózsa 42.20, 2.Szabó Szhely 41.12, 3.dr.Kleiberné U.Dózsa 33.88, 4.Nyitrai Borsod 32.84, 5.Sóos Szhely 28.94, 6.Józsa Borsod 18.72

x x

Baranya - Bp.Honvéd - MTK, Pécs, PVSZK sporttelep

100 m: 1.Tóthné Bp.Honvéd 12.0, 2.Lázár Bp.Honvéd 12.5, 3.Tóth MTK 13.1, 4.Tóth G.MTK 13.3, 5.Szilágyi Baranya 13.4, 6.Dömölki Baranya 13.7
 200 m: 1.Tóthné Bp.Honvéd 24.3, 2.Pethő Bp.Honvéd 25.3, 3.Jónás MTK 26.8, 4.Jeges Baranya 27.0, 5.Szilágyi Baranya 27.2, 6.Tóth V.MTK 27.5
 400 m: 1.Kazi Bp.Honvéd 57.8, 2.Budavári Bp.Honvéd 59.5, 3.Szabó Baranya 63.3, 4.Szolcsányi Baranya 64.2, 5.Gergely MTK 65.6, 6.Tóth E.MTK 67.6
 800 m: 1.Bahné MTK 2:15.5, 2.Szabó Baranya 2:24.0, 3.Szolcsányi Baranya 2:24.0, 4.Karácsonyi MTK 2:28.9, 5.Ribnikár Bp.Honvéd 2:31.8, 6.Hamar Bp.Honvéd 2:39.7
 80 gát: 1.Tóthné Bp.Honvéd 11.4, 2.Pethő Bp.Honvéd 11.5, 3.Tóth V.MTK 11.9, 4.Köves Baranya 12.2, 5.Jónás MTK 12.8, 6.Tóth K.dr.Baranya 13.2
 4x100 m: 1.Bp.Honvéd /Schleer, Pethő, Tóthné, Lázár/ 48.2
 2.MTK /Bahné, Tóth V., Tóth G., Jónás/ 51.2
 3.Baranya /Dömölki, Szilágyi, Jeges, Köves/ 51.6
 magas: 1.Noszállyné Bp.Honvéd 160, 2.Schleer Bp.Honvéd 148, 3.Köves Baranya 144, 4.Radochay Baranya 140, 5.Gergely MTK 135, 6.Tóth G.MTK 135
 távol: 1.Köves Baranya 562, 2.Tóthné Bp.Honvéd 559, 3.Csabánné Bp.Honvéd 539, 4.Tóth V.MTK 521, 5.Jandala Baranya 492, 6.Gergely MTK 485
 suly: 1.Lendvainé Bp.Honvéd 14.82, 2.Parázsó Bp.Honvéd 13.18, 3.dr.Tóth Baranya 11.88, 4.Halamka MTK 11.79, 5.Illés Baranya 11.28, 6.Tóth M.MTK 9.79
 diszkosz: 1.Csabánné Bp.Honvéd 51.32, 2.dr.Tóth Baranya 40.64, 3.Parázsó Bp.Honvéd 40.02, 4.Nikolauszne Baranya 38.68, 5.Halamka MTK 34.86, 6.Domonkos MTK 33.12
 gerely: 1.Lukácsné Baranya 44.44, 2.Kökényne Bp.Honvéd 43.90, 3.Paulányi Bp.Honvéd 42.56, 4.Halamka MTK 40.44, 5.Tóth M.MTK 39.84, 6.dr.Tóth Baranya 39.12

x x

A pontversenyben:

Bp.Honvéd	-	Baranya	73	:	44	Szombathely	-	Borsod	62	:	55
Bp.Honvéd	-	MTK	80	:	37	Vasas	-	TFSE	67	:	50
Baranya	-	MTK	63	:	54	Vasas	-	BEAC	68	:	49
U.Dózsa	-	Borsod	74	:	43	TFSE	-	BEAC	66	:	51
U.Dózsa	-	Szombathely	69	:	48						

X X X X X X X X

F E R F I A K :

Baranya - Bp.Honvéd - Bp.Spartacus, Pécs, PVSZK sporttelep

100 m: 1.Farkas Bp.Spartacus 11.0, 2.Kalocsai Bp.Honvéd 11.1, 3.Rozsnyai Bp.Spartacus 11.1, 4.Kenéz Bp.Honvéd 11.4, 5.Vargyas Baranya 11.5, 6.Istókovics Baranya 11.5
 200 m: 1.Gyulai Bp.Honvéd 21.6, 2.Kalocsai Bp.Honvéd 21.7, 3.Farkas Bp.Spartacus 21.9, 4.Rozsnyai Bp.Spartacus 22.3, 5.Regós Baranya 22.7, 6.Vargyas Baranya 22.9

400 m: 1.Gyulai Bp.Honvéd 48.5, 2.Zsinka Bp.Honvéd 50.2, 3.Regös Baranya 51.4, 4. Kiss Baranya 51.5, 5.Déri Bp.Spartac. 51.8, 6.Farkas Bp.Spartac. 52.0
800 m: 1.Kapás Bp.Honvéd 1:53.4, 2.Honti Baranya 1:54.1, 3.Kárpáti Bp.Honvéd 1:54.7, 4.Ligetkúti Bp.Spartac. 1:55.5, 5.Jüllich Bp.Spartac. 1:57.2, 6.Varga Baranya 1:58.9
1500 m: 1.Pintér Bp.Spartac. 3:47.8, 2.Kiss Bp.Honvéd 3:48.2, 3.Ligetkúti Bp.Spartac. 3:51.3, 4.Honti Baranya 3:53.5, 5.Szabó Bp.Honvéd 3:55.3, 6.Varga Baranya 4:02.0
5000 m: 1.Simon Bp.Spartac. 14:21.4, 2.Pintér Bp.Spartac. 14:22.4, 3.Dudás Baranya 14:26.0, 4.Magyar Bp.Honvéd 14:28.6, 5.Homoki Baranya 14:29.8, 6.Bruder Bp.Honvéd 15:38.2
110 gát: 1.Mélykúti Bp.Spartac. 14.7, 2.Milasin Bp.Honvéd 15.0, 3.Topor Bp.Honvéd 15.5, 4.Szécsei Baranya 15.9, 5.Kulich Baranya 18.6, 6.Déri Bp.Spartac. 20.0
400 gát: 1.Várhelyi Bp.Honvéd 54.9, 2.Nyíregyházi Bp.Honvéd 56.5, 3.Mélykúti Bp.Spartac. 56.8, 4.Déry Bp.Spartac. 58.2, 5.Sághi Baranya 60.8, 6.Sövegjártó Baranya
3000 akadály: 1.Jóni Bp.Honvéd 8:48.0, 2.Simon Bp.Spartac. 9:05.2, 3.Homoki Baranya 9:11.2, 4.Schneider Bp.Spartac. 9:30.2, 5.Velez Baranya 10:14.4, 6.Korompai Bp.Honvéd 10:20.6
4x100 m váltó: 1.Bp.Honvéd /Kiss F., Kalocsai, Gyulai, Hámori/ 42.3
2.Bp.Spartacus /Rádi, Pék, Rozsnyai, Farkas/ 42.4
3.Baranya /Vargyas, Istókovics, Horváth, Regös/ 43.8
4x400 m váltó: 1.Bp.Honvéd /Kalocsai, Gyulai, Várhelyi, Zsinka/ 3:21.5
2.Baranya /Fogarasi, Regös, Honti, Kiss/ 3:25.0
3.Bp.Spartacus /Mélykúti, Déry, Jüllich, Rádi/ 3:25.6
10 km gyaloglás: 1.Dalmati Bp.Honvéd 47:58.6, 2.Tábori Bp.Honvéd 49:01.6, 3.Márcz Baranya 52:42.0, 4.Schneider Bp.Spartac. 52:56.6, 5.Dobos Baranya 56:28.2, 6.Topánka Bp.Spartac. 59:00.6
magas: 1.Noszály Bp.Honvéd 202, 2.Pataki Bp.Spartac. 191, 3.Skoumal Bp.Honvéd 188, 4.Torbó Baranya 178, 5.Rádi Bp.Spartac. 178, 6.Kovács Baranya 174
távol: 1.Cziffra Bp.Honvéd 736m 2.Hámori Bp.Honvéd 712, 3.Rádi Bp.Spartac. 700, 4.Takács Baranya 650, 5.Kovács Baranya 634, 6.Császár Bp.Spartac. 626
hármass: 1.Cziffra Bp.Honvéd 15.73, 2.Takács Baranya 13.80, 3.Bánsági Baranya 13.39, 4.Milasin Bp.Honvéd 13.31, 5.Rádi Bp.Spartac. 13.08, 6.Császár Bp.Spartac. 12.45
rud: 1.Miskei Bp.Honvéd 420, 2.Skoumal Bp.Honvéd 420, 3.Kulich Baranya 410, 4.Tamás Bp.Spartac. 400, 5.Perlaki Baranya 390, 6.Steinbacher Bp.Spartac. 360
súly: 1.Holub Bp.Honvéd 17.72, 2.Fejér Bp.Honvéd 16.92, 3.Riszt Baranya 14.02, 4.Lovász Baranya 13.51, 5.Petővári Bp.Spartac. 12.80, 6.Fehér Bp.Spartac. 11.98
diszkosz: 1.Fejér Bp.Honvéd 51.36, 2.Holub Bp.Honvéd 47.24, 3.Lovász Baranya 46.86, 4.Jakab Bp.Spartac. 42.38, 5.Buzás Bp.Spartac. 37.86, 6.Borbás Baranya 36.90
gerely: 1.Lukács Baranya 68.86m 2.Gál Baranya 68.42, 3.Petővári Bp.Spartac. 66.00, 4.Nyerges Bp.Honvéd 55.86, 5.Buzás Bp.Spartac. 54.64, 6.Szabó Bp.Honvéd 53.30
kalapács: 1.Lovász Baranya 64.48, 2.Varga Bp.Spartac. 58.38, 3.Lédl Bp.Spartac. 51.22, 4.Kovács Bp.Honvéd 50.52, 5.Mandel Bp.Honvéd 48.26, 6.Hausmann Baranya 46.14

X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

MAFC - Bp.Vasas - BEAC Budapest, Budafoki út, MAFC pálya

100 m: 1.Petrovics BEAC 10.7, 2.Ivanov Vasas 11.0, 3.Spánik BEAC 11.2, 4.Farkas Vasas 11.3, 5.Tóth MAFC 11.4, 6.Végh MAFC 11.8
200 m: 1.Mihályfi BEAC 21.4, 2.Petrovics BEAC 21.9, 3.Nemesházi Vasas 22.0, 4.Gaál MAFC 22.5, 5.Jeszenői Vasas 22.8, 6.Tóth MAFC 22.9
400 m: 1.Mihályfi BEAC 47.6, 2.Nemesházi Vasas 48.1, 3.Gaál MAFC 49.6, 4.Jeszenői Vasas 50.7, 5.Császár BEAC 50.8, 6.Farkas MAFC 52.0
800 m: 1.Vámosi Vasas 1:53.4, 2.Szentiványi Vasas 1:54.1, 3.Kovács BEAC 1:56.2, 4.Rimeli BEAC 1:57.2, 5.Farkas MAFC 1:57.6, 6.Szabó MAFC 2:08.1
1500 m: 1.Szentiványi Vasas 3:49.5, 2.Szerényi Vasas 3:52.3, Tóth MAFC 3:56.7, 4.Semberi BEAC 4:00.1, 5.Kovács BEAC 4:01.2, 6.Szabó MAFC 4:08.0
5000 m: 1.Sütő Vasas 14:09.2, 2.Sovák Vasas 14:38.2, 3.Tóth MAFC 14:55.0, 4.Babinecz BEAC 15:41.6, 5.Benkós MAFC 16:14.0, 6.Janek BEAC 16:35.0
110 gát: 1.Fluck Vasas 15.3, 2.Vértessy Vasas 15.7, 3.Demeter BEAC 16.3, 4.Andor BEAC 16.4, 5.Vass MAFC 16.7, 6.Zimonyi MAFC 17.0
400 gát: 1.Vértessy Vasas 55.2, 2.Gaál MAFC 57.0, 3.Koppány Vasas 57.8, 4.Tóth BEAC 58.1, 5.Vass MAFC 59.5, 6.Ortutay BEAC 73.8
3000 akadály: 1.Szekeres Vasas 9:28.6, 2.Sovák Vasas 9:28.6, 3.Kiemann BEAC 9:53.0, 4.Bankós BEAC 10:15.8, 5.Erdős BEAC 10:17.4, 6.Csépe MAFC 11:16.0
4x100 m váltó: 1.BEAC /Mihályfi, Petrovics, Spánik, Demeter/ 42.9
2.Vasas /Nemesházi, Ivanov, Vértessy, Farkas/ 43.5
3.MAFC /Tóth, Gaál, Locsmándi, Végh/ 46.3
4x400 m váltó: 1.Vasas /Jeszenői, Vértessy, Mérey, Nemesházi/ 3:25.4
2.MAFC /Tóth, Farkas, Hajdu, Vass/ 3:43.6
A BEAC csapatát pályaelhagyás miatt törölték
magas: 1.Erki BEAC 200, 2.Karner BEAC 191, 3.Eröss Vasas 191, 4.Szőllősi MAFC 185, 5.Sidó Vasas 182, 6.Kovács MAFC 178
távol: 1.Ivanov Vasas 692, 2.Mihályfi BEAC 677, 3.Sylvester MAFC 675, 4.Lugosi MAFC 663, 5.Blazsek BEAC 657, 6.Nádai Vasas 655
rud: 1.Gagyí Vasas 440, 2.Fülöp Vasas 380, 3.Kalló BEAC 370, 4.Andor BEAC 360, 5.Hausz MAFC 360
hármass: 1.Ivanov Vasas 15.67, 2.Lugosi MAFC 14.55, 3.Kovács BEAC 14.13, 4.Levelosi Vasas 13.91, 5.Blazsek BEAC 13.78, 6.Rixer MAFC 13.07

súly: 1.Nagy Zs.Vasas 17.60, 2.Nagy Gy.BEAC 16.32, 3.Hajtó MAFC 14.76, 4.Teveli Vasas 14.52, 5.Kocsis MAFC 14.26, 6.Kolozsi BEAC 12.92
 diszkosz: 1.Szegletes Vasas 49.66, 2.Murányi MAFC 48.14, 3.Nagy Gy.BEAC 46.16, 4.Nagy Zs.Vasas 46.10, 5.Steiner MAFC 45.56, 6.Erki BEAC 42.48
 gerely: 1.Kovács MAFC 67.26, 2.Voltay MAFC 63.18, 3.Vajna Vasas 60.80, 4.Szakasits Vasas 59.20, 5.Nagy G.BEAC 51.50, 6.Merán BEAC 47.30
 kalapács: 1.Mecseki Vasas 59.22, 2.Walter BEAC 56.58, 3.Sajtár Vasas 56.56, 4.Kelen MAFC 50.30, 5.Apatini MAFC 49.42, 6.Juvancz BEAC 41.66

Szeged - U.Dózsa - Borsod, Szeged, SZEAC pálya

100 m: 1.Raab Borsod 11.0, 2.Horváth U.Dózsa 11.1, 3.Pajos U.Dózsa 11.1, 4.Barabás Szeged 11.3, 5.Madarász Borsod 11.6, 6.Krajsoczky Szeged 11.7
 200 m: 1.Rábai U.Dózsa 21.5, 2.Horváth U.Dózsa 22.1, 3.Madarász Borsod 22.2, 4.Raab Borsod 22.8, 5.Raab S.Szeged 22.9, 6.Szentes Szeged 23.7
 400 m: 1.Horváth U.Dózsa 49.1, 2.Rábai U.Dózsa 49.9, 3.Stoll Borsod 50.5, 4.Süli Szeged 50.6, 5.Szentes Szeged 52.2, 6.Kulcsár Borsod 52.4
 800 m: 1.Stoll Borsod 1:51.8, 2.Nagy U.Dózsa 1:52.5, 3.Süli Szeged 1:59.0, 4.Nagy J. Szeged 1:59.9, 5.Nagy V.U.Dózsa 2:00.0, 6.Kulcsár Borsod 2:01.4
 1500 m: 1.Nagy I.U.Dózsa 3:58.4, 2.Stoll Borsod 4:05.9, 3.Nagy V.U.Dózsa 4:10.4, 4.Imre Szeged 4:10.5, 5.Huszár Szeged 4:11.8, 6.Vincze Borsod 4:15.1
 5000 m: 1.Tóth Borsod 14:40.0, 2.Huszár Szeged 15:33.6, 3.Sárkány Szeged 15:40.6, 4.Kelemen Borsod 16:10.4, 5.Glemba U.Dózsa 17:05.6, 6.Hargitai U.Dózsa 17:24.8
 110 gát: 1.Tóth K.Borsod 15.6, 2.Orós U.Dózsa 15.7, 3.Titkos U.Dózsa 15.7, 4.Móra Borsod 16.4, 5.Nagyvárad Szeged 18.2, 6.Fejes Szeged 18.8
 400 gát: 1.Orós U.Dózsa 54.9, 2.Benkő U.Dózsa 55.0, 3.Tóth K.Borsod 57.6, 4.Móra Borsod 59.0, 5.Imre Szeged 61.0, 6.Tóth Gy.Szeged 68.0
 3000 akadály: 1.Máthé U.Dózsa 9:03.2, 2.Tóth Borsod 9:10.0, 3.Fazekas Borsod 9:30.8, 4.Sárkány Szeged 9:33.6, 5.Jáksó Szeged 9:57.2, 6.Glemba U.Dózsa 10:27.8
 4x100 m váltó: 1.U.Dózsa /Pajor, Horváth, Rábai, Zászló/ 42.9
 2.Borsod /Raab, Madarász, Kőrösi, Csorba/ 43.8
 3.Szeged /Staub, Barabás, Raab S., Süli/ 44.0
 4x400 m váltó: 1.U.Dózsa /Rábai, Horváth L., Benkő, Ringhofer/ 3:28.6
 2.Borsod /Madarász, Stoll, Kőrösi, Raab/ 3:29.7
 3.Szeged /Szönyi, Szentes, Tótyh Gy., Süli/ 3:30.5
 10 km gyaloglás: 1.Antal Szeged 45:48.6, 2.Balajcza U.Dózsa 45:51.6, 3.Nóvák Szeged 47:15.0, 4.Beik Borsod 51:14.0, 5.Ordasi U.Dózsa 52:36.6, 6.Bán Borsod 61:02.
 magas: 1.Komlósi Borsod 185, 2.Füzesi U.Dózsa 182, 3.Szekeres U.Dózsa 178, 4.Rózsnai Szeged 174, 5.Tari Szeged 174, 6.Balogh Borsod 170
 távol: 1.Margitics U.Dózsa 697, 2.Zászló U.Dózsa 693, 3.Szilágyi Szeged 665, 4.Simon Szeged 646, 5.Kőrösi Borsod 642, 6.Csorba Borsod 608
 hármas: 1.Gulyás Szeged 14.54, 2.Füzesi U.Dózsa 14.35, 3.Czapalai U.Dózsa 13.64, 4.Raab T., Borsod 13.38, 5.Csorba Borsod 13.26, 6.Elek Szeged 13.19
 rud: 1.Anderle U.Dózsa 400, 2.Anderle L., U.Dózsa 360, 3.K.Nagy Szeged 340, 4.Balázs Borsod 320, 5.Tóth Borsod 320, 6.Nagyvárad Szeged 250
 súly: 1.Faragó Borsod 16.58, 2.Tégla Szeged 14.60, 3.Katics U.Dózsa 14.54, 4.Skoumal Borsod 14.26, 5.dr.Török Szeged 14.16, 6.Füzesi U.Dózsa 12.57
 diszkosz: 1.Faragó Borsod 58.38, 2.Tégla Szeged 55.58, 3.Hantos U.Dózsa 45.66, 4.Raab Borsod 43.98, 5.Tamási Szeged 39.36, 6.Katics U.Dózsa 33.62
 gerely: 1.Krasznai U.Dózsa 69.14, 2.Zarubai U.Dózsa 65.42, 3.Nagy J., Borsod 60.46, 4.Tolnai Borsod 57.48, 5.London Szeged 54.00, 6.dr.Török Szeged 51.42
 kalapács: 1.Eckschmidt U.Dózsa 62.40, 2.Encsi Borsod 60.32, 3.Schweickhardt Borsod 55.81, 4.Némédi U.Dózsa 52.90, 5.dr.Török Szeged 52.39, 6.Schweickhardt B. Szeged 48.49.

A pontversenyben:

U.Dózsa	-	Szeged	130	:	82	Vasas	-	MAFC	137	:	71
U.Dózsa	-	Borsod	126	:	86	Bp.Honvéd	-	Baranya	136	:	76
Borsod	-	Szeged	125	:	87	Bp.Honvéd	-	Bp.Spartac.	126	:	86
BEAC	-	MAFC	118	:	90	Bp.Spartac-	-	Baranya	108	:	104
Vasas	-	BEAC	122	:	87						

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

Atlétika

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

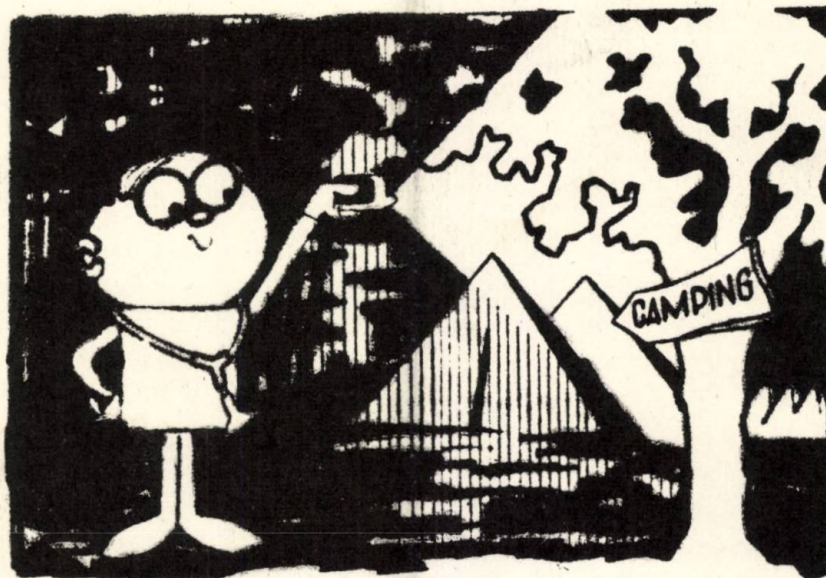
**SPORT-, OKTATÓ-, RIPORT-,
DOKUMENTUMFILMEK
KÖLCSÖNZÉSE ÉS ELADÁSA**

SPORTFILM

MARGITSZIGET

NEMZETI SPORTUSZODA

TELEFON: 319-951



Vakító-fény az éjszakában

MEDILUX CH

A HÁLÓZATBÓL TÖLTHETŐ

MINI ZSEBLÁMPA



KAPHATÓ A
KERAVILL
BOLTOKBAN
ÉS AZ ÁRUHÁZAK
MŰSZAKI OSZTÁLYÁN

