

ATLÉTIKA

A TARTALOMBÓL:

Az országos atléta-edzői értekezlet

Gondolatok - atlétikai versenyrendszerünkrol és javaslat-tervezet annak megváltoztatására

A szél enerigájának hasznosítása a diszkoszvetésnél

Egy korosztály 4 éve /folytatás/

Az új futótávolság

Európa legjobb rúdugrói között

Az atlétika úttörői: Jim Ryun

Magyar csúcsok 1970. január 1-én

1970 JUN 12



OLVASÓTEREM

1970/6

Ez igen!



**ali
babba**

KĀVĒKEVERĒK

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1970. 6. szám

AZ 1969. ÉVI ORSZÁGOS ATLÉTA-EDZŐI ÉRTEKEZLET

(folytatás/)

Dr. Sír József beszámolója a hazai és nemzetközi atlétika helyzetéről:

Az a feladatom, hogy beszámoljak a hazai és nemzetközi atlétika helyzetéről Mexikótól Athénig. A témakör olyan nagy, hogy majdnem lehetetlen az egészet részleteiben egy óra keretében összefoglalni. Arra gondoltam, hogy nagyobb vonalakban adok tájékoztatást, vázlatot a különböző tendenciákról, melyek az egész világ atlétikájában uralkodnak és azokról, melyek változást jelentettek a tokiói, a mexikói olimpiai játékok, illetve az athéni európa-bajnokság között.

Ez igen nagy időszak, mely a modern atlétikai életben egy néhány előre is már várt átalakulást eredményezett.

Sokan gondolnak most arra, hogy mindazokat, melyekről most szó lesz, nem fogják tudni kapcsolatba hozni saját munkaterületükkel, ottani tevékenységükkel. Az edzőbizottsággal történt megállapodás értelmében mégis szükség van erre, mert mindig lehet valamit tanulni azokból a tényezőkből, melyek olimpiai, vagy európai szinten tapasztalhatók, de hasznos lesz azért is, hogy az edzők ismerjék fel a munkaterületükön jelentkező problémákat, legyenek kellően tájékozottak. De hasznos lesz továbbá azért is, mert a különböző irányzatokat, általános módszereket, általános elveket át lehet ültetni kisebb területre, csökkentett lehetőségekre is, melyek révén az elvi szempontok azonosulnak.

Nem akarok túl részletesen tárgyalni mindenről, hiszen a szakági edzők részletesen be fognak számolni, de összefoglaló tájékoztatást szeretnék adni mindarról, melyet egy évi külföldi tartózkodásom alatt tapasztaltam.

A Tokiótól Athénig eltelt időszakra legjellemzőbb, hogy a különböző országok és szervek, államok és kormányok mind nagyobb és nagyobb súlyt helyeznek a testnevelésük és sportjuk kiépítésére. Az olimpiai játékok is fokozatosan növekvő szerepet töltenek be a világ társadalmi és kulturális életébe – és talán hozzátehetjük – bizonyos mértékig politikai életében is. Rendkívül nagyra értékelik ezen eseményeket, melyek bizonyos mértékű változást jelentenek a nyugati világban.

Jellemzi még ezt az időszakot, hogy bizonyos afrikai országok, – kis országok és kis népek – gyarmati sorsuk fordulásával kapcsolatban önállósultak és hallatni akarnak magukról. Mindez a legkönnyebben a sport területén történhet meg. Ezzel szemben gazdasági és kulturális területen nehezebb a kibontakozásuk. Nagy anyagi áldozatokat hoznak az egyes sportszervek, egyes országok sportjuk fejlesztése, olimpiai szereplésük eredményessége érdekében. Ez a jelenség nemcsak a szocialista országoknál tapasztalható, hanem a kapitalista országokban is. Talán éppen ez adja meg különleges jellegét annak, hogy a nagy küzdelmek, melyek jelenleg a sport területén jelentkeznek, a müncheni olimpia idején érik majd el tetőpontjukat.

A sportot fejlesztő ezen irányzatokban nagy szerepet kap az atlétika – mint sportág – fejlesztése is. Az atlétika általában az olimpiai játékok központja, gerince. A legutóbbi nemzetközi bizottsági ülésen elhangzottak alapján az atlétika még tovább bővül, holott a nemzetközi olimpiai bizottság olyan szándékkal lépett elő, hogy inkább csökkenteni kellene a programot.

Rájötték a szakemberek, hogy országuk testnevelésének alapja az atlétika, mely aránylag könnyen megfogható, könnyen fejleszthető és nem utolsó sorban nagy pontszerzési lehetőséget jelent az olimpiákon. Még nálunk is az illetékes szervek nagyobb gondot fordítanak az atlétika fejlesztésére. Majd rá fogok térni röviden a 15 éves fejlesztési tervre, melynek sarkalatos pontja az atlétika fejlesztése, támogatása különböző elgondolásokkal. Bár többször volt nálunk ilyen irányzat, de a gyakorlatban nem valósult meg.

A világméretű nagy sportmozgalomban az atlétika nagy szerepet játszik, mert módszerei, mérhetősége miatt rendkívül reális sportág. Nálunk és az egész világon a tudósok az atlétikán keresztül igyekeznek lemérni az ugynevezett teljesítménysportot, módszereinek hatásait. Ezért is fejlődik az atlétika.

Az utolsó öt évben nagy forradalmi jellegű módszerbeli és technikai változásokat nem tapasztalhattunk. De beigazolódt, hogy nagyobb tervszerűséggel kell dolgozni. Míg régebben olyan országokban és államokban, mint az USA, nagyon kevés szervezettséggel és tervszerűséggel találkozhattunk, egy néhány nyugati országhoz hasonlóan. Majdnem azt mondhatnám, hogy a sport és általában az atlétika szervezetszerűségről, módszerességről csak a szocialista országokban beszélhettünk a közelmúltig. Ma azonban már mind jobban

és jobban terjed. Ennek lényege: az olimpiai játékokra általában négyéves felkészülési ciklusokban terveznek. Ez sok vonatkozásban beleeg a különböző iskolai testnevelési rendszerekbe, ahol - mint ismeretes - a gyerekek és a fiatalság 4 éves turnusokban kerül valamilyen formában kapcsolatba a testneveléssel, a versenysporttal, a testnevelő tanárral, az iskolával. Ma már 4 évre terveznek részben a saját atlétika fejlesztésében, részben egy-egy atléta felkészítésében is. Ez helytálló is és ha megfigyeljük, kb. 4 éves periódusokat fedezhetünk fel nagy általánosságban az atlétika fejlődésében és magában az atlétika fejlődésében is. De nem merem határozottan állítani, hogy mindez a 4 évenként megrendezett olimpiai játékok, vagy valami más tényező következménye.

A nemzetközi atlétika fejlődését segítő tényező a segédtudományok mind területe és intenzívebb bekapcsolódása, felhasználása. Ugy látjuk, hogy a tudományos világ, a szakemberek, nagy professzorok, klinikák - különösen külföldön - /hálunk, sajnos, még nem/ nagy súlyt helyeznek arra, hogy profitáljanak az élettani kutatásokkal, munká-élettani vizsgálatokkal éppen a sportból, melynek ellenszolgáltatásaként vállalják a nagy tudományos intézetek a különböző felkészítési módszerek vizsgálatát és pontosabb elemzését. Ezen a területen igen nagy az előrehaladás a nyugati országokban. A szocialista országokban az eddig gyors fejlődés mintha egy kicsit megtorpant volna. A különböző tőkes országokban nagyobbak a fiatalsággal kapcsolatos problémák. Más indítékaik is vannak.

Ha sorrendbe kellene állítani a különböző országokat, akkor előbbi kijelentésem úgy korrigálom, hogy a szocialista országok közül különösen az NDK tesz hallatlan erőfeszítéseket atlétikában a tudományos megsegítés vonalán. A nagy erőfeszítésnek meg is vannak a látható eredményei. De ez csak egy kis részét adja annak, mely segíti az atlétika fejlesztését. Más, eddig előttünk még ismeretlen tényezőkkel is kell számolnunk, mellyel ők a müncheni olimpiáig készülnek.

Erről felvilágosítást nem adtak !

Az a céljuk, hogy jobbak legyenek az NSZ-nál, be akarják bizonyítani, hogy milyen nagy erőt képviselnek és nem utolsó sorban fegyelmezett emberanyaggal rendelkeznek. Legpontosabban kidolgozták egyes versenyzőkre, csoportokra, korcsoportokra bontva az eddig tisztázatlan problémákat. Ezen nagy erőfeszítéshez nagy szervezeti apparátus kellett, továbbá szükséges volt a kormány, az állam nagyméretű támogatása és segítése is.

Ezen időszak alatt egy néhány módszerbeli probléma is tisztázódott. Nagyjából kialakultak azon eljárások, melyek általában az atléták erősítésével voltak kapcsolatosak. Állásfoglalás történt a hosszútávúfutásban alkalmazott intervallumos, szakaszos edzésmodszerekről is. Ezen időszak előtt bizonyos túlzásokat tapasztalhattunk /izometriás erősítés/. Ezek majdnem teljesen eltűntek. A mexikói olimpiai bajnokok felkészülésében csak elvétve találunk ilyen gyakorlatokat. Állithatjuk, hogy a tudományok segítségével, a tudományos vizsgálatok révén rendeződtek ezen kérdések. Lekoptak a túlzások.

Meg kell mondani, hogy igen nehéz egy felkészülési módszert bíráló alá venni, vagy elfogadni. Különösen áll ez a futókra, elsősorban pedig a 400 métertől felfelé a közép- és hosszútávúfutókra. Ma annyira egyéni jellegű lett a módszer, hogy igen nehéz benne kiigazodni. És ma már nagyon változatos is a felkészülés. Míg Zatopek idejében meg lehetett állapítani az edzésrendszer tényleges irányvonalát, ma ezek egyénre szabottak és legtöbbször az egyén szabja meg, hogy mit és hogyan végezzen, mennyit bír, mi a legmegfelelőbb terhelés, milyen életmódot folytasson, stb. Bár nagyon nehéz eligazodni, de egyet meg kell állapítani, nincsenek már olyan merev rendszerek, mint voltak. Az ausztrálok, szovjetek, lengyelek, az afrikaiak majdnem mind különböző módszereket használnak és ezért nagyon nehéz állást foglalni a követendő irányban.

Már ott tartunk, hogy a szakemberek meg tudják állapítani, bizonyos fejlettségi fokon kinek milyen rendszerre van szüksége. Ez azonban csak a nemzetközi szintű versenyzőkre vonatkozik. Az egyesületi munka keretében általában az alapképességek megszerzésében kell kidolgozni az egyes és a helyi viszonyoknak megfelelő módszereket és ezt kell követni. És csak azután következhet az egyéniesítés, mely nagy edzői művészet. Ha megnézzük: az NDK-ban, Haase egész élete, felkészülése, módszere, anyag kiválasztása egészen más volt, mint a hasonló képességű másik NDK-s futóknak ! Nem lehet összehasonlítani Keino felkészülését sem az amerikai középtávúfutókéval. Általában elmondhatjuk, hogy nagyon sok és jó eljárást tapasztalhattunk - egyénileg alkalmazva. És ugyanez a helyzet a dobéatlétáknál is.

Nemzetközi területen stabilizálódtak a különböző módszerek, melyeket felsőbb szinten, egyénre alkalmazott felkészüléssel, technikával és módszerekkel biztosítják a magas szintű eredményeket. Az NDK és NSZK szaklapjaiban mindig találunk egy-egy nagy atléta felkészülési módszerének ismertetését. De ha valaki megpróbálná egységesíteni és összerakni csak nagy vonalakban is az elveket, a részletek majdnem mind különbözőek lennének. Ezek tanulmányozása igen hasznos. /Lapunk rendszeresen közöl ilyen cikkeket. Szerkesztő./

A nemzetközi atlétikában az utóbbi időben eluralkodott tendencia: az edzések gazdaságossá tétele. Ez azt jelenti, hogy lehetőleg kis energia ráfordítással igen nagy eredményt kell elérni. Közép- és hosszútávúfutásban - ennek alapján - az edzések intenzívebbek lettek. Külföldiekénél egy edzés időtartama élvonalbeli versenyzőknél nem hosszú, de rendkívül erős, magas terhelésű, nagyobb intenzitású, mint az eddigi. Vitáznak arról is, hogy a versenyzőknek mikor és mennyit kell dolgozni.

A mexikói olimpiára való felkészülés és korszerű edzés tanulmányozása nagy jelentőséggel bír. A magaslati viszonyok miatt a versenyzőknek már jóval az olimpiai versenyek előtt a helyszínen kellett lenniük. Ez nagyon jó alkalmat biztosított az ottlévő szakembereknek arra, hogy közelről és teljes egészében tanulmányozhassák a közvetlen

felkészülést. Ilyen alkalom az eddigi olimpiákon nem volt, különösen nem Athénben, ahová a versenyzők csak az utolsó napon érkeztek.

Ebben az időszakban jellemző és segítő volt az eddig is már sokat hangoztatott és alig elfogadott segédtudomány: a sportpszichológia. Erről mindig többit és többit hallunk. Meggyőződésem, hogy nincs különösebb sportpszichológia, ezt nem lehet elkülöníteni a természetes, az emberi lélektantól. Vannak jellegzetes megnyilatkozások, a sportnak, testnevelésnek és a versenyzésnek speciális jellemzői, amelyek azért bizonyos mértékig mégis eltérnek a normális élet megnyilatkozásaitól.

A külföldi szakemberekkel folytatott beszélgetésekben mind több és több szó került a pszichológusok bevonásáról. A versenyzők között a legnagyobb ritkaság volt azt hallani, hogy bármilyen hasznuk lett volna a pszichológusok tanácsának, vagy segítésének. Különösen áll ez az amerikai atlétákra. Sokat beszélgettem az amerikaiak fiatal válogatódzójával, aki járt Magyarországon is. Beszéltünk a sokat vitatott amerikai válogató rendszerről, vajon jó-e, hogy a két nagy verseny eredményétől függően válogatnak. Az edző szerint azok, akik ezen versenysorozaton keresztülverik magukat, pszichológiailag megedződnek és bírní fogják az olimpiai játékok sorozatversenyét. Ritkán látni amerikai atlétát "fejre állni" olimpiai játékokon. Ezen érdemes elgondolkozni...

Hogy kell-e pszichológia, vagy sem, azt a jövő dönti majd el. Mindenesetre az edzőnek jó pszichológusnak kell lennie. A mexikói olimpiai csapatban volt két, világviszonylatban is ismert pszichológus. Kiváncsi voltam, hogyan dolgoznak. Beszélgettek a versenyzőkkel, meg akarták ismerni őket. De ehhez igen hosszú idő kell. Utána az edzőkkel folytatott megbeszéléseket, melyek az edzők számára nem jelentett újat. Nem akarom elvetni a pszichológus szerepét, de meggyőződésem, hogy elsősorban magának az edzőnek, a nevelőnek, a környezetnek kell pszichologizálni, mert ez a legjobban formáló, lelki és alap tulajdonságokat javító lehetőség. Az edző ismeretei azok, melyek gyakorlatban pillanatok alatt minden pszichológusnál jobb ismeretek, ha az edző valóban felkészült és ismeri versenyzőjét, egyénileg foglalkozott vele. Nem tagadom, nagyon sok cikk jelent meg a pszichológia területén. De valahogyan úgy látszik, ezek általában lélektani, pszichológiai törvényszerűségekről szólnak, melyeket csak sportpéldákkal illusztrálnak.

Folynak különböző kutatások, melyeknek az edzői gyakorlatba való átültetéséhez még sok idő kell és sok fejlődés szükséges.

Nagyon befolyásolja az eredményességet a nagyjelentőségű segédtudomány: a táplálkozás tudománya és a mesterséges táplálkozás. A különböző versenyágak specialitása a megfelelő táplálkozás. Ezelőtt 15 évvel nem voltak különösebb problémák, mert az volt a vélemény, hogy jól kell táplálkozni, a közép- és hosszútávfutóknak kevesebb húst, több növényi eredetű táplálékot, fehérjét kell fogyasztani.

De rájöttek, hogy a táplálkozásnak óriási szerepe van az eredmények növelésében és sokan még bizonyos pszichikai állapotokat is kapcsolatba hoznak vele. Ezen a területen mi, magyarok, határozottan elmaradtunk. Versenyzőink megkapják a bizonyos kalóriamennyiséget, de ez igen egyoldalú, nem szolgálja a speciális célokat, nem célszerű. Ez több okra vezethető vissza. Sportorvosi hálózatunk sem igyekszik benne előrehaladni. Versenyzőink pedig nem elég érettek, hogy ténylegesen úgy táplálkozzanak, ahogyan eredményességük miatt kellene. Általában azt eszik, ami izlik, nem pedig azt, ami célszerű. Mindez egyaránt vonatkozik a táborokra és az otthoni étkezésre egyaránt. Ezt a helyes felfogást már korán ki kell alakítani a versenyzőben, még fiatal korában, a szülőkkel közös megállapodással. Már ilyenkor rá kell szoktatni az edzőnek tanítványát a helyes étkezésre, mert ezen a területen nagyon lemaradtunk.

Szó volt itt a protein vitáról.

Igen nehéz helyes határt szabni a dopping és a mesterséges táplálkozás között. Ezért vezették be a nemzetközi dopping-vizsgálatokat. Az egyik Athénben megvizsgált holland versenyző vizeletében dopping-szernek minősülő anyagot találtak. De a holland egyetemek állítása szerint ezt váltja ki az egyik vitamin is, melyet a versenyzők szednek.

Mexikóban és Athénben, mint zsűritag igen sok elhajított üres ampullát találtam, melyek közül egy párat megvizsgáltattam. Kiderült, hogy legtöbbször egyszerű dextrose, vagy valamilyen vitamin volt. A nemzetközi szabályok konkrétan megállapítják azon szereket, melyek károsak a szervezetre, melyeket alkalmazni tilos, mert serkentő hatásuk van nagy reakcióval.

A táplálkozás a modern élettel kapcsolatban, de a sport területén is erősen fejlődik. Külföldön sokféle tápszert fogyasztanak, melyek nem dopping-szerek, gyorsan felszívódnak, könnyen emészthetők. Ezek a korszerű táplálkozás lehetőségei is.

Igazuk van azon versenyzőknek, akik kérni fogják a proteint, hiszen egyes versenyzők ezzel érik el jó eredményeiket. Ez a hír élversenyzőinktől indult ki, Van is benne valami. Ha sportorvoslásunk megnyugtatóan és komolyan összefogná ezen kérdést, akkor nem lennének eltévelyedések. Ezt nem úgy kell végezni, ahogyan a versenyzők elképzelik: spontán formában, hanem alapos ellenőrzés mellett. A németeknél az atléta válogatott keret mellett 6 teljesen függetlenített orvos dolgozik. Nálunk egyetlen főhivatású sportorvos sincs.

Mexikóban láttam a proteinek teljesen laikus módon való alkalmazását. Nem is volt semmi különleges eredménye.

A nemzetközi atlétikai felkészülés, a négyéves periódusok és általában az atlétika fejlődésének egyik tényezője a téli fedettpályás idények rendszeresítése. Néhány évvel ezelőtt még csak elvétve találkoztunk Európában fedettpályás versenyekkel, most már Európa Bajnokságot rendeznek belőle. Ma már el sem képzelhető, hogy téli versenyek nél-

kül maradjanak az atléták egy bizonyos fejlettségi fokon felül. Kezddőknél általában a hosszú alapozás uralkodott el, bár Franciaországban, Németországban, Lengyelországban és főleg az USA-ban már középiskolás és ifjúsági fedettpályás bajnokságokat rendeznek. Nálunk nagy nehézségei vannak. De mindenképpen be kell nálunk is vezetni ezt a nemzetközileg is jónak tartott rendszert. Egy bizonyos felkészülési idő után, kb. március közepéig legyenek. Az olimpiai bajnokok és helyezettek közül különböző a fedettpályás versenyzés. Voltak, akik rendszeresen versenyeztek, csak az olimpia évében nem. Zöme azonban még akkor is versenyzett. Nálunk a november majdnem teljesen kihasználatlan. Másutt már ilyenkor intenzív felkészülés folyik a fedettpályás versenyekre, melyek decemberben, januárban kezdődnek. Ezt meg kell oldanunk.

Ezen 4 éves periódusban sokat segítettek a technikai előrelépések, a felszerelések fejlődése, a műanyagpályák, rúdák, stb, melyek korszerűsége mind az eredmény javulását segítik. Ezt a folyamatot nem lehet megállítani. Felszerelés szempontjából az athéni európa-bajnokság a legkorszerűbb volt. Az az érzésünk, hogy lassan minden bíráskodást géppel végeznek. Az időmérést a sokféle rendezendő versenyek miatt nehéz mindeütt géppel végeztetni, ezért továbbiakban is szükséges a kézi időmérés. Athénben egyetlen esetben sem vették tekintetbe a kézi időmérést.

Megállapítható, hogy nagyjából kiegyenlítődött a világ erő és eredmény szempontjából. Mindig jobban szűkül az első és az 50-ik közötti eredménykülönbség a világranglistákon. De kiegyenlítődés mutatkozik abban is, hogy a melbournei és a tokiói olimpián a világhatalmak vetélkedtek egymással, most pedig geográfiaiilag is teljesen vegyes képet láthattunk. Mindehová eljutottak a korszerű edzésmodszerek, nincs már amerikai fölény. Jó lemerőként szerepelt az Európa-Amerika viadal, ahol speciális amerikai számban arattak kettős győzelmet európaiak. Viszont változatlanul uralkodnak a rövidtávokon.

Kissé túlértékeltük az afrikaiak szereplését. Kénya és Etiópia igen magasan fekszik, a versenyzőknek nem volt akklimatizálódási nehézségük. Még hosszú időnek kell eltelnie, mire Afrika komolyan beleszólhat - egy-két futószám kivételével - a világ atlétika eredményességebe.

Az utóbbi évekre jellemző világviszonylatban is a női atlétika hatalmas fejlődése, nemcsak szélességben, hanem minőségében is. A 400 m-es síkfutásban sokkal több volt a nevezés és az induló, mint 100 méteren. Sikerrel szerepelt az 1500 m síkfutás is.

Ne értékeljük túl a mexikói eredményeket. A 2400 méteres magasságban kisebb a gravitáció, a levegő ellenállása, ezzel a előrehaladás jobb, könnyebb, segített a legtekélyesebb tartánpálya, stb. Szó is volt a nemzetközi szövetségben, hogy ezen eredmények, csúcscok irreálisak. Javasolták külön megkülönböztetésüket. De sok irreális eredmény született Mexikóban a szélmérők hibájából. Legtöbb versenyző azóta sem ért el olyan eredményeket.

A versenyzőknek volt egy bizonyos előítéletük az ottani versenyzéssel kapcsolatban, melyet Mecser is erősen hangoztatott. De meg kell mondanom, hogy az ott versenyző hosszútávutók 90 %-a magaslaton élt, vagy készült, mint pl. Gammoudi a Pirenneusokban 9 hónapot töltött magaslati táborban és ez igen sokba került.

Egy német szakember megkérdezte, el tudok-e képzelni korszerű felkészülést magaslati táborozás nélkül. Erre nehéz választ adnom, mert nekünk nincs magaslati táborunk. A franciák, olaszok, németek így készültek fel Mexikóra, tapasztalatot szereztek. Így volt a Szovjetunióban is. A bulgárok 2400 méteren az NDK-sokkal közösen készültek tartánpályán. Tudomásul kell venni, hogy ez a felkészülés teljesen új módszere, melyben nemcsak a közép- és hosszútávutók, hanem a dobók, ugrók és rövidtávutók is részt kell, hogy kapjanak.

Szervezeti vonatkozásban nem sok változás van. Vannak irányított sportszervek, - ezek általában Európában vannak - de most indulnak különböző országokban központosítások és egységes felkészülések. Nálunk jelenleg a 15 éves felkészítési terv és a felkészülési program is azt hangsúlyozza, hogy a felkészülés legnagyobb része az egyesületekben lesz. Ez a decentralizáció tapasztalható nálunk. Eddig erősen központosított rendszerben készültünk. Külföldön és általában a nyugati államokban éppen fordított az irányzat. Most térnek át a központosított felkészítésre.

Nagyrészt 3 féle módszert láthatunk.

Egyik az iskolai, másik a klub, harmadik a szövetségileg irányított felkészülési rendszer. A nyugatnémetek most hozták nyilvánosságra új felkészülési programjukat. Óriási eredményekre kell számítanunk a müncheni olimpián.

A hullámvölgy után erősen feljövőben van a szovjet atlétika. Új embereket találunk, óriási energiával keresnek új versenyzőket, új edzőket, szakembereket. Az olimpiák európai színhelye mindig nagyobb eredményeket hozott, mint a távoli földrészen megtartottak. A németek, ahol eddig teljesen liberális és decentralizált volt a felkészülés, klubokban folyt csak, most összpontosítottak. Lengyel szakember készítette el összefogott programjukat. Öt pontot állapítottak meg, melyet a legmagasabb körök is elfogadtak. Első pont: a szervezett tehetségkutatás. A bázis olyan széles az NSZK-ban, hogy 3 év alatt akár olimpiai bajnokokat is felhozhatnak. 2.800.000 nyilvántartott atlétájuk van.

A második pont a kiválasztás és a felkészítés. Ezek eddig teljesen elhanyagoltak voltak. Ide tartozik a továbbképzés, a specializálás is. Harmadik pont a kiképző terek, táborok létesítése, mely eddig ott teljesen ismeretlen volt. Negyedik pont a versenynaptár kérdése, mely az eddigi klubérdekeket képviselők harcát jelentette a terminusokért az anyagi bevételek miatt. Ötödik: az olimpiára készülő versenyzők szabadságának, munkaidejének, megfelelő anyagi ellátottságuknak biztosítása, hogy jó szereplésük érdekében végzett többletmunkájuk miatt anyagi hátrányt ne szenvedjenek.

Nálunk igen szép a versenysport fejlesztési programja, melyben az atlétika igen előkelő helyet kapott.

Majdnem ott tartunk, hogy kiemelt sportág lett. Az új elgondolás szerint az egyesületekben folyik a felkészülés, melyhez azonban a szükséges feltételek még a legjobb egyesületekben sincsenek meg. Ezt csak a központosított olimpiai felkészülés képes nyújtani. Tusz Ferenc referátumával kapcsolatban máris jelentkeznek gondok. Baj, ha a versenyző táborba kerül, de az is baj, ha nem. Az egyesületekkel való összműködés csak rendkívül széles kooperáció révén biztosítható. Helytelen volt a teljes kiemelés, melyet évekkel ezelőtt vezettek be. De éppen így helytelen lenne teljesen szabadjára engedni és csak az egyesületekre bízni – egy-két eset kivételével, ahol edző, felszerelés, létesítmény biztosított – a versenyző olimpiai felkészítését.

A közép- és hosszútávfutásban az egész világon bizonyos krízis tapasztalható. Valahogyan csökken a versenyzők száma. Egyesek szerint a mai fiatal nem szívesen adja fejét napi 30 km-es futásra, mert azt egyhangúnak, élvezhetetlennek tartja. Mások véleménye szerint rossz az a módszer. Tény, hogy Athénben az 5000 m-es mezőnyben 11 induló volt csak, a 10.000 m is az európa-bajnoki nivóhoz viszonyítva kevés indulóval zajlott le. Az olimpián sok versenyzőt tartott vissza a magaslat.

Amíg nagyjából kikristályosodtak a felkészülés módszerei, addig megcsappant a résztvevők száma. Nézzük meg saját helyzetünket, milyen erős volt középtávfutó gárdánk valaha és milyen most. Érdekes megnézni a szovjet vezetőedző hivatalos nyilatkozatát, mely az alábbiakat mondja: a Szovjetunió majdnem egyetlen futószámot sem nyert az amerikaiak ellen, mert magasak a korátlagok. Az amerikai közép- és hosszútávfutók sokkal fiatalabbak. A lemaradásnak sok oka van. Tíz magasugró edző és versenyző döbbenetesen egyforma véleményre nyilatkozott a felkészülésről. De nem lehet közös nevezőre hozni a futókkal folytatott beszélgetés tanulságait. Minden edző a maguk által alkotott elképzelés szerint dolgozik, koromsötétben botorkálnak a "futás nevű labirintusban". Egymás között titkolóznak, sűgölődnek az 50x100 és a rejtélyes 20x50-es formulákról. Ez kísértetiesen hasonlít a mi viszonyainkhoz !!! A futók sokéves felkészülésének alapját képező alapvető módszertani elvek gyöngesége, pontosan kidolgozott feltételek hiánya jellemzi a jelenlegi helyzetet. Az egyik végtéből a másikba ingadoznak, hol az általános fizikai felkészültséget, hol a súlyemelést, hol az általános és különleges állóképességet hangsúlyozzák. Mindez azt bizonyítja, hogy nincs világos elképzelésük a futók felkészítésének lényegéről, nem ismerik azokat az okokat, melyek a sikerhez vezetnek. Nincs egységes nézetük a felkészítés tervezésének perspektivikus és ésszerű módjáról.

Egyes edzőink túlzott mértékben vonzódnak a külföldi iskolákhoz, és minden kritikai megfontolás nélkül alkalmazzák gyakorlatban az ott szerzett tapasztalatokat. És hányszor változtak a megterhelés nrmái, az elvek a gyerekek, az ifjúságiak és felnőttek felkészítésében anélkül, hogy egy egységes célnak vetették volna alá ezen változásokat. Mindez végül oda vezetett, hogy az ifjúsági spartakiád bajnokai közül szinte senki sem került az országos válogatott csapatba – egy-két kivételtől eltekintve. Ez is ugyanígy van nálunk !/.

Ez nem meglepő ! Mindez az edzők módszertani és szervezeti megosztottságával magyarázható. Nincs edzői tanács az országban, amely a válogatott csapatok edzőinek évi beszámolóját intézné !

Ezeket mondta a vezetőedző. Mindez kísértetiesen hasonlít a mi viszonyainkhoz. De hozzátehetem, nálunk sem ritkaság, hogy az edzőtáborba bevonuló közép-hosszútávfutó versenyző háromféle edzéstervet hoz. Edzője sűgva adja utasítását: ez a tied, te ezt csinálod. Azt add a vezetőedzőnek. Ezt pedig, ha valaki lejön ellenőrizni, ezt add oda. Így is néz ki futógárdánk. Ebből csak egy kiút van: ha előbb-utóbb egyesítjük ezeket, jobban összefoglaljuk a módszereket, saját viszonyainkra alakítjuk lehetőségeink felmérése és ismerete alapján.

Nem igaz, hogy ne lehessen futóatlétikát kialakítani. Biztos vagyok benne, hogy megfelelő módszerekkel és megfelelő ráhatással nagyon nagy futóatlétikát hozhatnánk létre, a többi ághoz hasonlóan. Ezt a jelenleg fennálló hullámvölgyet ki lehet rövidesen küszöbölni, de ehhez az edzők alapos hozzáállása szükséges.

Farkas Pál

Gondolatok -atlétikai versenyrendszerünkéről és javaslat-tervezet annak megváltoztatásáról

Nem hiszem, hogy volna országunkban egyetlen atlétikai szakember, aki jónak tartaná évek óta érvényben lévő versenyrendszerünket. Pedig a jó versenyrendszer nélkülözhetetlen eszköze sportágunk fejlődésének. Ezért kereste és keresi a Szövetség hosszú idő óta azt, amely legjobban szolgálná az atlétika érdekeit, de kialakítása különböző okok, indokok, elgondolások és érdekek miatt a mai napig sem sikerült.

Egy versenyrendszer akkor jó, ha szolgálja:

a./ a versenyzők érdekeit. A versenyzők érdeke, hogy saját versenyszámukban minél gyakrabban találkozhassanak egyenrangú, vagy náluk valamivel jobb ellenfelekkel, azaz a különböző csoportokba és osztályokba tartozó versenyzők egymás ellen küzdhessenek,

b./ nemcsak a nagy egyesületek, hanem a legkisebb egyesületek érdekeit is. Az egyesületek érdeke, hogy rangsorolásuk miatt atlétikáik tétre menő versenyeken minél ered-

ményesebben szerepeljenek. Ezért kényszerülnek ezekre a versenyekre a különböző tudásszintű versenyzőiket felkészíteni és indítani.

A versenyzők és egyesületek érdekeinek találkozása egyben az egyetemes atlétika érdekeit is szolgálja. Mindez viszont csak akkor valósulhat meg,

c./ ha a versenyrendszer biztosítja a különböző korosztályokba tartozó és ezen belül a különböző osztályozású versenyzők tervszerűen felépített versenyeken való részvételét.

Az 1970-es versenyévadra készített felbontott versenynaptár tanulmányozása után könnyen megállapítható hogy a benne részletezett versenyek jellege, felépítése és száma az említett követelményeknek nem felel meg. Csupán a bajnokságok egyesítik ezeket - de csak bizonyos mértékben.

A bajnokságok sok év óta tényezői az egyesületek rangsorolásának. A Szövetség ezért komoly gondot fordított a bajnoki rendszer kialakítására. Ez mindjobban finomodott és tavaly már kevés részlete eshetett kifogás alá. Az 1970-es évben viszont hátralépés következett be az ügyességi csapatbajnokságok és a II. osztályú bajnokság bajnoki pontozásának eltörlésével, mert ezzel kiiktatták az egyesületi érdekeket.

Minden pozitív értékelés serkentést jelent - a bajnoki pontozás is - a bevált eljárások megszüntetése viszont, mint negatív tényező, visszaesést, lanygulást hoz magával. Ha már a Szövetség - igen helyesen - az említett bajnokságokat megrendezi, akkor mi indokolja az egyesületi - de részben a versenyzők - érdekeinek kiiktatását? A pontozás eltörlése feltétlenül árt a szóbanforgó bajnokságnak, viszont nem tudom elképzelni, mi haszon származik belőle.

Atlétikában egyének eredményeinek összegezése ad képet az egyesület munkájáról. Elvileg kivétel nélkül minden egyesület versenyzőinek lehetőségük van a szabályzatban lefektetett megkötöttségek keretein belül versenyeken egyesületük érdekeit szolgálni. Az anyagiak hiánya és más gátló tényezők csak a szereplés mértékét csökkentik.

Ha ez így van, akkor minél több versenyzési alkalmat kell biztosítani, ahol a versenyzők szereplésén keresztül az egyesület értékeléséhez juthatnak és közöttük az erőssorrend a lehetőség szerint valósan megállapítható. Ezért tartom indokoltnak a III. osztályú bajnokság megrendezését is. A III-IV. osztályú versenyzők számára - akik közül már igen sok élvonalba tartozó versenyző fejlődött ki - a III. osztályú bajnokság olyan célt jelenthetne, amelyért érdemes volna dolgozniuk és egyesületüknek is hasznára lehetnének.

Az 1970-es évben a felnőtt versenyzők bajnoki pontokat az országos egyéni bajnokságon, futásban és gyaloglásban a váltó- és csapatbajnokságokon szerezhettek. Az egyéni versenyeken a II. osztályú atléták zöme nem szerezhett bajnoki pontot egyesületének, a csapatjellegű futó- és gyalogló bajnokságokon is csak kevesen. A III-IV. osztályú versenyzők egyáltalán nem juttathatják egyesületüket bajnoki pontokhoz. Ez tehát azt jelenti, hogy a kis egyesületek közül csak azok rangsorolhatók, amelyeknek akad egy-egy jobb versenyzőjük.

A III. osztályú bajnokság megrendezése teljessé tenné a bajnoki rendszert és nem csak a magas tudásszinten lévő versenyzők, hanem az alacsony osztályzású versenyzők számára is elérhető célt jelenthetne a bajnokságon való sikeres szereplés. A megszerezhető bajnoki pontokkal pedig nemcsak a nagy, hanem a kis egyesületek versenyzői is segíthetnék az egyesületek céljai megvalósítását.

Az NB rendszerű egyesületek közötti versenyeket szép szándékkal és reményekkel vezette be a Szövetség. Ezek a remények nem váltak valóra. Nem sikerült visszaszerezni a közönséget, az egyesületek gyenge versenyszámaikra legtöbbször átigazolás és nem neveléssel szereztek versenyzőt, illetve a sokoldalú versenyzőket erősen igénybe vették, az egyenrangú ellenfelek nem találkozhattak egymással. Néhány kiváló, sokoldalú versenyző - elsősorban nőknél - eldöntheti egy-egy viadal sorsát. Pl.: a jó formában lévő Lendvaine és Tótné képes 11 versenyszám közül hetet megnyerni és ezzel lényegében egyesületük számára a győzelmet biztosítani. Ennek a versenyformának értékei és a velük kapcsolatos költségek nagyságának aránya is kedvezőtlen.

Az NB rendszerű egyesületek közötti versenyek ilyen formában való fenntartása az említett okok miatt nem indokolt. Helyette Európa Kupa rendszerben érdemes lenne mozgalmas, kétfordulós versenyeket rendezni. A legjobban végző egyesületek jogot szerezhetnének külföldi egyesületekkel páros viadalt szervezni.

A felnőtt versenynaptár a bajnoki és az NB jellegű versenyek mellett túlsúlytalanszinten az élvonal foglalkoztatását biztosítja /Budapest bajnokság, országos vidéki bajnokság, Népszava Kupa, Olimpiai Kupa, nemzetközi és nemzetek közötti, valamint I. osztályú versenyek/. Ezek a versenyeken a II. osztályú versenyzők közül is csak a legjobbak érhetnek el sikereket, nagyobb részük erre nem számíthat, illetve többségük részt sem vehet pl. az Olimpiai Kupán. A II-IV. osztályú versenyzők csak a tét nélküli egyesületi versenyeken indulhatnak. Az egyesületek I. osztályú versenyszámokat viszonylag nagyobb számban rendeznek. II. osztályú versenyt már keveset, III. osztályú pedig alig van. A IV. osztályú férfiak a versenynaptárban lévő 24 versenyszámból mindössze nyolc IV. osztályú versenyszámban indulhatnak, de az egész év folyamán versenyszámonként csak egy alkalommal.

Ez a nagyon szegényes tét nélküli versenyzési lehetőség alakította ki a következő gondolatokat:

Az utóbbi években - nagyon helyesen - igen erőteljesen előtérbe került az után-

pótlás biztosításának törekvése: a fiatalokkal való foglalkozás. Ezt /a serdülő és ifjúsági versenynaptár és a versenynaptáron kívüli - középiskolák és iskolák közötti, stb. -/ versenyalkalmak nagy száma is mutatja. Értékes serdülő és ifjúsági tömegek versenyeznek, hiszen a fiatalok még tét nélküli versenyeken is örömmel indulnak. Különösen vidéken tűnik fel sok tehetséges fiatal. Az utánpótlás biztosításának tehát van lehetősége.

A tehetséges fiatalok tömegéből azonban az ifjúsági korhatár betöltése után sokan eltűnnek. Kikapcsolódásuknak sok oka lehet. De vajon nem tartózkodhat-e a leglényegesebb okok közé a tudásuknak megfelelő, tétre menő versenyalkalmak hiánya? A felnőtt korba kerülő tehetséges, de a felnőttek között még nem elég erős fiatal az ifjúsági korban megszokta a sikereket és most a nagyon szegény versenyzési alkalmak során nem tud eredményesen szerepelni. De nem tud a versenyekre sem felkészülni, mert ilyenek nincsenek, illetve csak nagyon kevés van. Ezen fiatal atlétáknak túlnyomó többsége ifjúsági korban legfeljebb III. osztályú szintig jutott el, nagyobb részük azonban IV. osztályú, vagy minősítés nélküli. Számukra - mint azt említettük - is csak valamivel több a versenyzési lehetőség a semminél. Ha viszont nincs versenyzési lehetőségük, ahol egyrészt megállhatnák helyeiket, másrészt egyesületük érdekeit is szolgálhatnák, akkor kedvüket veszítve elhagyják az atlétikát és átpártolnak játékos sportokhoz, ahol mozgásigényüket és versenyzési hajlamaikat szórakoztatóbb formában elégíthetik ki és az edzőmérkőzésekkel együtt évenként 40-80 mérkőzésen vehetnek részt. Ezek után vajon indokolt-e panaszkodni, hogy a játékos sportok elszívják tehetséges atlétáinkat? Megadjuk-e a lehetőségeket, amelyek biztosíthatják számukra a fejlődést, az egyenrangú ellenfelek elleni küzdelmet? Ugy tűnik, hogy szinte kizárólagosan az élvonal foglalkoztat bennünket és keveset törődünk az egyelőre alacsonyabb szinten versenyző atlétákkal, akikből pedig az élvonal utánpótlása várható.

Szükséges ezért olyan pontozással járó versenyek rendezése, ahol az egyenrangú ellenfelek tétre menő versenyeken találkozhatnak egymással. Ez érdeke a versenyzőnek, egyesületeknek és Szövetségnek egyaránt.

Az élvonalhoz tartozó versenyzők nagyobb része a tét nélküli egyesületi versenyeken nem vesz részt. Szembetűnő a 400 m-en felüli távhoz tartozó futók távolmaradása, holott nekik volna legnagyobb szükségük a gyakori találkozássokra. Még a nagyon kizárólagos Olimpiai Kupáról is sokan maradnak távol, mivel az egyesületek érdekeltsége nem számolt rá. Azokra a versenyekre viszont, amelyeken a versenyzők részvétele az egyesület szempontjából is fontos, az egyesületek is szorgalmazzák és így a teljes mezőnyök gyakori találkozásai során szövetségi szempontból is tisztázódnak a versenyszámonkénti erőviszonyok.

Az alacsonyabb osztályozású tétre menő versenyek megrendezésével több versenyzési lehetőséggel gyakrabban találkozhatnak egymással az egyenrangú ellenfelek. Az egyesületek jobb rangsorolásra törekedve, ezekre a versenyekre felkészítenék és indítanák versenyzőiket.

A pontozásra menő versenyek megrendezése szükségtelenné tenné az Olimpiai Kupa jelen formában történő megrendezését. A Budapest bajnokság és az országos vidéki bajnokság pontjait pedig ebbe a versenyformába lehetne beszámítani. Az alsóbb osztályozású versenyzőknek a nagyon szegényes versenyzési lehetőséget ez a versenyforma megfelelő mértékig bővítené.

Az említett versenyformákon kívül az egyesületi tét nélküli versenyek megrendezése további versenyalkalmakat biztosítana, ezért ezekre is szükség van.

Az érvényben lévő versenyrendszer elemzése és az új versenyrendszer körvonalainak ismertetése után az alábbiakban pontokba foglalva ismertetem az új felnőtt versenyrendszerre vonatkozó javaslat-tervezetet.

1./ A bajnoki rendszer évek során épült ki és versenyrendszerünk legjobb része. További javításához szükséges a III. osztályú bajnokságokkal kiegészíteni és mindenesetesen bajnoki versenyszámban a bajnoki pontozás meghagyása, visszaállítása, illetve bevezetése.

2./ NB rendszerű egyesületek közötti verseny helyett esetleg Európa Kupa rendszerű verseny bevezetése. Ennek lényege:

A jelentkező egyesületekből, megyei, városi válogatottakból erőviszonyok szerint 16-os csoportokat kell alakítani. Előfutamszerű beosztással a 16-os csoportból két-két nyolcas csoport vívja az elődöntőt. A két elődöntő 1-4. helyezettje a döntőben az 1-8. helyezésként küzd, az elődöntők 5-8. helyezettjei pedig a 9-16. helyért versenyeznek. Amennyiben több 16-os csoportot lehetne a jelentkezőkből kialakítani, akkor a fenti eljárással tisztázódna minden csoportban a sorrend és egyben az összes jelentkező abszolút sorrendje is. Ez a versenyforma számonként és egyesületenként egy indulóval nem járna túlzott költségekkel és a legjobbak nagyobb részének találkozását is biztosítaná.

3./ Egyéni egyesületi bajnokság /elnevezése lehet más is/. Meghatározott versenyszámokkal pontozásra menő és az egyesületek rangsorolását - mint egyik tényező - befolyásoló egyéni versenyben találkozhatnak egymással az I., a II. és III. osztályú versenyben a megfelelő osztályozású versenyzők. Az I. és II. osztályban indulhatnak még az egyet alacsonyabb osztályozásúak közül azok, akik a szövetség által megállapított szintet elérték /a szint megállapításával lehetővé kell tenni, hogy elegendő legyen az indulók száma/.

Az I. és II. osztályú versenyek évenként 4 alkalommal kétnapos rendezéssel kerülnek sorra.

Az I. osztályú négy kétnapos verseny közül egy Budapesten, három forduló pedig vidéken kerül sorra.

A II. osztályú versenyek fordulóként négy csoportban lennének. A négy csoportból fordulóként kettőt Budapesten, kettőt pedig vidéken kell megrendezni.

A III. osztályú versenyeket nyolc alkalommal, fordulóként egy napon kell megrendezni, mégpedig akként, hogy Budapesten fordulóként négy csoportot, vidéken pedig 2-3 megye összevonásával nyolc csoportot kell kialakítani.

A versenyzők kétnapos verseny esetén is csak egy versenyszámban juthatnak értékeléshez. Egy napon csak egy versenyszámban indulhatnak. Kétnapos verseny esetén elindulhatnak ugyan mindkét napon, de csak jobb eredményükkel szerepelhetnek a rangsorban. Ezen megkötések értelme:

a./ Az egyesületek versenyzőiket csak a legjobb számaikban indítanak. Ez az egyesületek érdeke, de egyben a versenyző érdeke is. A legjobbak találkozása így biztosítható, mely az egyéni, egyesületi érdeken túl találkozik a szövetségi érdekekkel is.

b./ Egy versenyzőt az egyesület nem indíthat több számban, ami érdeke ugyan az egyesületnek, de nem érdeke a versenyzőnek.

c./ Az egyesület a kedvezőbb rangsorolás érdekében lehetőleg sok versenyzőt indít. Ez érdeke az egyesületnek, de érdeke annak a kisebb tudású versenyzőnek is, akinek részvételére egyesülete igényt tart és sikeres szerepléshez szükséges felkészítésére súlyt helyez.

A fő számaikban induló versenyzők természetesen mindig törekszenek győzelemre, a minél jobb helyezéért. Ezen versenyformának azonban ezentúl elő kell segítenie azt is, hogy a versenyzők a jobb eredmények elérésére is törekedjenek. Jutalmazni kell ezért a jobb helyezést és egyben értékelni a nagyobb eredményt is.

Ez a következőkben valósítható meg:

Minden versenyző - a III. osztályú versenyeken csak azok, akik egy bizonyos szintet, pl.: 100 m-en 13.0 mp-et elérték - eredménye után a tizpróba táblázat szerint megfelelő pontszámot kap. Ehhez a pontszámhoz hozzá kell adni a helyezettnek részére megállapított pontszámot.

Pontokkal elérhető helyezések: az I. osztályban 12, a II-ban 9, a III-ban 6 helyezés alapján kaphatnak a versenyzők plusz pontokat. Ezen plusz pontok lennének:

Az I. osztályú versenyeken a helyezések sorrendjében: 500-450-400-360-320-280-200-170-140-110-80.

A II. osztályban: 250-200-170-140-110-80-60-40-20.

A III. osztályban: 120-80-60-40-20-10.

A fentiek szerint tehát pl., ha az I. osztályú versenyen a győztes 1000 pontos eredményt ért el, akkor plusz 500 pontot kap, azaz 1500 pontot szerez. A második helyezett, ha ugyancsak 1000 pontos eredményt ért el, plusz 450 pontot, összesen 1450 pontot kap. /A számítások, eredmények és pontok vezetésének egyszerűsítése érdekében a pontszámok utolsó számjegyei elhagyhatók, azaz 1083 pont helyett 108, 927 helyett - felkerekítéssel - 93 pont kerülne a nyilvántartásba./

Ezen versenyforma értékei:

a./ Az egyenragúak gyakrabban találkozhatnak egymással.

b./ A versenyzők győzelemre - és mivel csak egy számban indulnak - eredményre is törekedhetnek.

c./ Érdekeltek a versenyzők, egyesületek, az élvonal és az egyetemes atlétika szempontjából a Szövetség is.

d./ Egy versenyszámban juthatnak értékeléshez a versenyzők, ezért az egyesületek igyekeznek minél nagyobb létszámmal résztvenni a versenyen.

e./ Mivel minden versenyző csak egy versenyszámban szerezhetsz pontokat, ezért az egyesületektől függetlenül és egyesületen belül is, versenyszámonként és versenyszámok csoportosításával /futások, ugrások, dobások/ készíthető rangsorolás, kimutatás, amely megmutatja, hogy mely egyesületek és egyének milyen eredménnyel végeztek ebben a versenyformában.

f./ Csak a magasabb osztályozású atléták versenyeztetése jelentene nagyobb költséget. A csoportok beosztása, a verseny helyének kijelölése lényeges költségcsökkentést jelenthetne. A III. osztályú versenyzőknél elszállásolási költség nem merül fel, esetleg csak egy étkezéssel és a rövid távolságra történő utazás költségeivel kellene számolni.

g./ Ezen versenyforma alapján minden, még a legkisebb egyesület is bekerülhet a rangsorba, tehát van célja munkájának, felmérhető évi fejlődése, nevelőmunkája, eredményességre való törekvése.

Egészen természetes, hogy ezen versenyformának nemcsak értékei, hanem hátrányai is vannak. Felsorakoztathatók ellen indokok és mesterségesen előhozott érvek. Néhány ellenérvet az alábbiakban megemlítek.

a./ Az eddig is zsúfolt versenyprogram még inkább azzá válna. Valóban többször is soknak tűnik a hétvégi versenyek száma. Ha azonban a felnőtt versenyzők oldaláról vizsgáljuk a megfelelő versenyzési alkalmat, akkor megállapíthatjuk, hogy ez igen ke-

vés. Érdekes volna nyilvánosságra hozni, hogy az élvonalba tartozó versenyzők - akiknek lényegesen több a versenyzési alkalmuk, mint másoknak - hányszor indulnak évenként. Gondolom, a labdarúgók közel 100 mérkőzésével szemben nagyon alacsony indulási szám volna kimutatható.

b./ Bonyolult a kiszámítás, értékelés, nyilvántartás ebben a versenyformában. Valóban nem egyszerű, de nem is túlzottan bonyolult. Bevezetés esetén vállalom, hogy az első I. osztályú verseny értékelését elvégzem és a jegyzőkönyv kézhezvétele után 24 órában belül eljuttatom a Szövetségbe.

c./ Kevés a versenyrendező. Ugy vélem, akár a versenyek jobb elosztásával /a hétköznapi versenyek jobb elosztására gondolok/, akár a versenyrendezők létszámának emelésével ez a probléma megoldható. Az atlétika, mint kifejezetten versenysport, nem nélkülözheti az elegendő számú versenyt. Minden illetékesnek - a nehézségek ellenére is - elsőszámú feladata a megfelelő versenyalkalmak biztosítása.

d./ Az eredmények, pontok, rangsorok, stb. nyilvántartása nagyon megterhelő adminisztratív munkával jár. Ez valóban így van, de atlétikánk csak akkor indulhat újra el a fejlődés útján, ha sokkal többet dolgozunk minden területen. Ha az eddigi úton haladunk, akkor az erők nagyobb részét továbbra is az élvonal problémái kötik le és nagyon sok más tennivaló nem valósul meg.

e./ Ha fordulóként csak egy versenyszámban szerezhettek pontot a versenyzők, akkor nincs arányban az I. és II. osztályban a pontszerzési lehetőség a III. osztályúakkal szemben. Ez is helytálló ellenérv volna, mert a javasolt budapesti és az országos vidéki bajnokság a négy fordulót lényegében ötre emelné /esetleg a Népszava Kupát is ide lehetne sorolni/, míg ezzel szemben a III. osztályú versenyzők nyolc alkalommal szerezhethetnek pontokat. Mivel azonban a versenyzők az elért pontokkal egyesületüket segítik a jobb rangsoroláshoz, ez nem tekinthető hibának, mert kivétel nélkül minden egyesületnek van lehetősége a III. osztályban is versenyzőt indítani.

f./ Felmerülhet, mint érv, hogy a vidékiek kedvezőbb helyzetben vannak, mert kevesebb egyesület osztozik a helyezésekért járó jutalompontokon. Ez így is van. A vidéki egyesületek azonban olyan sokszor vannak kedvezőtlen helyzetben a fővárosiakkal szemben, hogy ez a kis előny - amely az egyesületek sorrendjének kialakítására nincs befolyással - figyelmen kívül hagyható.

4./ A versenyrendszer kiegészítői: a nemzetközi és nemzetek közötti, egyesületi és más jellegű jelentősebb és kisebb jelentőségű versenyek.

A fentiekben ismertetett versenyrendszerre tett javaslat-tervezetet 1969. júniusában megküldtem a Szövetségnek, de a javaslat sorsáról nem értesültem.

Érzem és tudom, hogy atlétáink célszerű versenyeztetése nélkül nem juthatunk előre. Ezért is kívántam nyilvánosságra hozni ezt a javaslat-tervezetet, hogy a Szövetség illetékesein kívül a nagy és kisebb egyesületek szakemberei is foglalkozhassanak vele. Ha nem tartják jónak, akkor talán gondolatok ébresztésére alkalmas és lesznek, akik olyan javaslatot készítenek, amely megfelel az egyetemes atlétika, tehát a nagy és kis egyesületek, valamint az élvonalba tartozó és minősítés nélküli versenyzőknek egyaránt.

dr. Bácsalmási Péter

A szél energiájának hasznosítása a diszkoszvetésnél

Aki a diszkoszvetéssel egy kissé is kapcsolatba kerül, az előtt világos, hogy a dobás eredményére az időjárási viszonyoknak, különösen a szél irányának és sebességének nagy a hatása. Ezzel hozható összefüggésbe, hogy a diszkoszvetés történetének néhány nagy egyénisége olyan idősebb korban ér el nagy eredményeket, amikor erejük, gyorsaságuk, talán még technikájuk is az optimálistól elmarad, de a diszkosz repülésére vonatkozó tapasztalataik okos felhasználása, az adott versenykörülmények között a papírforma szerint esélyesebb versenyző társainak legyőzését eredményezte.

Ennek szép példája a tokiói és mexikói olimpián Oerter bajnoksága, de a régebbi dobók közül is többen említést érdemelnek. Hiteles adatok vannak arról, hogy J. Silvester, a jelenlegi világcúcstartó egy edzésen viharos / 27 m/sec. / ellenszélben 73 m-es fantasztikus távolságú dobást "kapott el". Világos, hogy a diszkoszvetőnek eredményessége érdekében a szer repülési viszonyaival elméletileg és gyakorlatilag minél jobban tisztában kell lennie.

A kezdő dobót, akit saját testének mozgása, a diszkosz alapvető irányítása még túlságosan lefoglal, a kedvező ellenszél is általában zavarja. Haladófokon azonban az elmondottak már szerephez jutnak. Ezért e helyen olyan kérdésekkel foglalkozunk, amelyek haladóktól kezdve az élenjárókig érintik a diszkoszvetők táborát. A vizsgálatokon felhasználtuk Horváth Sándor irányításával 1954-ben a Budapesti Műszaki Egyetem Aerodinamikai Intézetében a diszkosz szélcsatornájában végzett méréseinek eredményeit, valamint A. Szamocvetovnak a diszkoszvetés pályaszámítására közölt adatait /Der Leichtathletik 1960. 26.szama/.

Ezek után áttérhetünk vizsgálatunk tulajdonképpeni céljára, a különböző szélviszonyok eseteinek elemzésére. /A felhajtóerő keletkezéséről, a rotáció szerepéről már két cikkben foglalkoztunk./

Tekintsük meg mindjárt az egyes táblázaton Szamocvetov által a különböző erősségű hát- és ellenszél esetén számított dobástávolságokat, ahol a kidobási sebesség egyaránt $v = 22$ m/sec, és a kidobási pályaszög az optimális.

1. táblázat

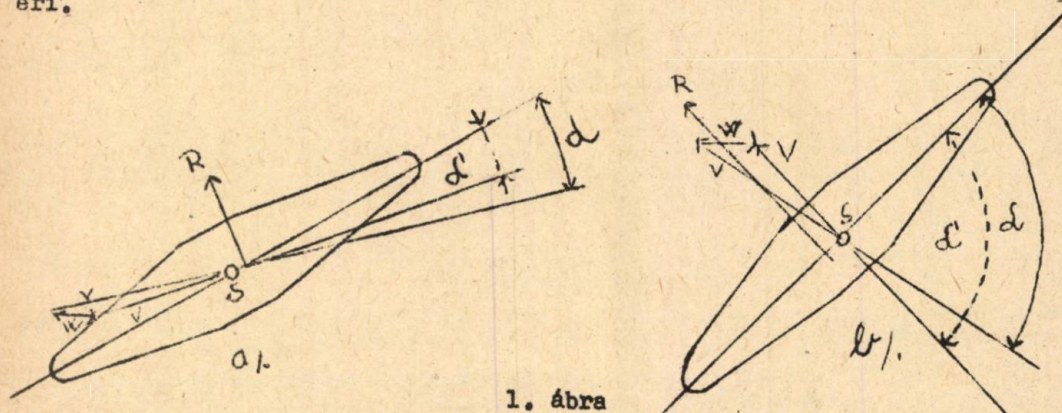
Szélirány	Ellenszél				Szélcsend				Hátszél			
Szélsebesség m/sec.	10	8	6	4	2	0°	2	4	6	8	10	
Optim. kidobási szög	23°	24°	25°	28°	32°	36°	38°	40°	42°	44°	46°	
Dobástávolság m.	60.5	58.3	56.3	55.0	54.2	53.9	53.3	53.5	53.8	14.3	54.9	
Növekedés a szél hatására méterben	+6.6	+4.4	+2.4	+1.1	+0.3	0	-0.6	-0.4	-0.1	+0.4	+1.0	

A táblázatból jól kiviláglik, hogy az optimális kidobási szög a csökkenő hátszéllel, illetve növekvő ellenszéllel egyezően jelentősen csökken. Látható továbbá, hogy a legkisebb eredmény kb. 2 m/sec-os hátszélben adódik. Az ehhez tartozó eredménynél jobb érhető el nemcsak ellenszélben, hanem nagyobb hátszélben is. Hangsúlyozni kívánjuk, a számszerű adatok óvatos kezelését, hiszen - mint már említettük - a számításoknál a diszkosz hossz tengely körüli elfordulásait nem vették számításba. Ez pedig nagy ellenszél esetében már meg nem engedhető pontatlanságot rejt magába.

A hátszél hatása

Vizsgáljuk meg először az egyszerűbb esetet, a hátszél hatását és nézzük meg, hogy szélcsendes viszonyokhoz képest milyen eltéréseket rejt magában.

A hátszél jelenléte azt eredményezi, hogy a diszkosznak a levegőhöz viszonyított sebessége az 1. ábra szerint lecsökkent. Itt v a diszkosznak a talajhoz viszonyított sebessége, w a hátszél sebessége és V az eredő sebesség, amivel a levegő végül is a diszkoszra éri.



1. ábra

Az 1-es a/. ábrán a röppálya felszálló ágának, az 1-es b/. ábrán pedig a leszálló ágának egy helyzetét ábrázoljuk. Látható, hogy a felszálló ágon a diszkosz állásszöge a hátszél következtében lecsökkent α -ról α' -re/, a leszálló ágon pedig ugyanezen okból megnövekedett.

Mi ennek hatása a diszkosz haladására?

A felszálló ágon a kis sebesség és állásszög miatt az R légerő kicsi és inkább emeli a diszkoszt, mint fékezi. A leszálló ágon sem túl kedvezőtlen a légerő, mert a V eredő sebesség - a repülés közbeni lefékezés miatt - az előzőnél kisebb és habár az állásszög megnőtt, az eredő légerő itt is inkább emeli, mintsem fékezi a diszkoszt.

Ha a szél nem pontosan a diszkosz irányába fúj, hanem oldal-hátszélről van szó, akkor W nem esik a X és a forgástengely által meghatározott síkba, azaz az 1. ábrán a papír síkjába. Ekkor a geometriai viszonyok folytán V és a diszkosz síkja által bezárt szögek, az ottani α' -nél kisebb értékre csökkennek. Ez a járulékos csökkenés annál nagyobb, minél inkább oldalirányú a hátszél.

Kapcsoljuk most már ezekhez korábban a kedvező kidobás taglalásánál a negatív indulási állásszöggel és keresztirányú bedöntéssel kapcsolatos állásfoglalást. Nyilvánvaló, hogy a hátszél hatására az indulási állásszög még nagyobb negatív értékű lesz. Annak érdekében, hogy ez ne legyen túlzott, nyilvánvalóan kisebb negatív állást kell adni a diszkosznak, mint szélcsend esetén.

Míg a vízszintes kereszt tengellyel kidobott diszkosz számára mindegynek látszik, hogy jobb- vagy baloldali hátszél fúj-e, különbség mutatkozik akkor, ha a diszkoszt jobbra lebillentve dobjuk ki. A dobás irányától ugyanolyan mértékben eltérő jobb, illetve baloldali hátszélben ugyanis az első esetben az eredő V sebességhez viszonyított állásszög kisebb, mint az utóbbi esetben. A jobb-oldal-hátszél hatása olyan lehet, hogy negatívvá válik az állásszög, azaz a diszkoszt a légerők a röppálya elején nem kívánatos módon nyomják.

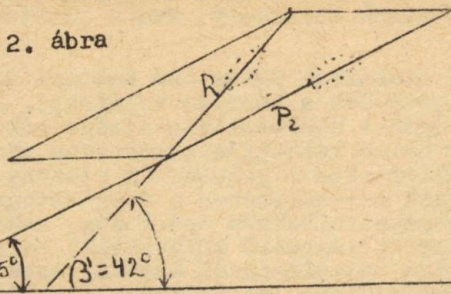
Az oldal-hátszél további természetes hatása, hogy a diszkoszt a megfelelő oldalra eltolja, amely a változó légerő következtében azt okozza, hogy a diszkosz pályájának vetülete a földön egy ívelt vonal, azaz a mérhető távolság rövidebb a tényleges repülési távolságnak.

Ha a hátszélben való dobás elkerülhetetlen, az elmondottak alapján az alábbi gyakorlati tanácsok adhatók:

1./ Kevésbé gyakorlott dobó igyekezzék - ha lehet - "tisztá" hátszélben dobni. Ekkor a szélcsendes viszonyokhoz képest meredekebb kidobási irányt és diszkosz állásszö-

get kell alkalmazni. Ezek a szögek annál nagyobbak legyenek, minél nagyobb a hátszél. /Lásd 1-es táblázatot./ Indításkor azonban a diszkosz állásszöge változatlanul kisebb legyen, mint a pályaszög. Hátszeles viszonyoknál a nagyobb kidobási szög szükségességét a 2. ábra érzékelteti

2. ábra



kiszerkesztett eredő szél irányába $\beta = 42^\circ$ -ra dobjuk ki a szert /hasonló erősségű hátszél esetén/, akkor a lefelé nyomó hatás már nem olyan mértékben érvényesül. A meredekebb kidobásoknál az erőközlés irányának megemlése magával hozza az izomélettani tényezők megváltozását, ami miatt a dobó nem tudja izomerejét olyan hatásosan munkába állítani, mint a kisebb kidobási szögeknél.

Ez természetes is, mert minél meredekebb szögben dobjuk ki a szert, annál jobban hat a súlyerő. Ezért csak elméletileg helytállóak az 1. táblázatban feltüntetett hátszeles adatok, mert gyakorlatban úgyszólván kivihetetlen, hogy 10 m/sec-os hátszélnél 46° -os kidobási szögben is ugyanolyan kidobási kezdősebességet érjen el a dobó, mint pl. 28° -nál. Tehát gyakorlatban hátszél esetén a dobó csak addig növelje a kidobás szögét, amíg még nem nagyon befolyásolja a kidobási kezdősebesség csökkenésének értékét, - ez ugyanis többejt jelent majd méterben, mintha ugyan 46° -os kidobási szögben, de lényegesen kisebb sebességgel dobta volna ki a szert. Ha a hátszél a dobószektor baloldali határa felé fúj, annyival beljebb kell célozni, hogy a balra elkanyarodó diszkosz még a szektoron belülre essék.

2./ A szélcsendhez viszonyítva kisebb légerők miatt a diszkoszt kevésbé kell megpörgetni, a kéz befejező munkája inkább sebességnövelő legyen.

3./ Nagymértékben balról fújó hátszélben mindenképpen a jobboldali szektor-határ közelébe dobjunk, az előbbieket figyelembe vételével.

4./ Nagymértékben jobbról fújó hátszélben - a baloldali szektor-határ közelébe célozzunk. Kidobáskor a diszkoszt kevésbé billentsük jobbra, mint szélcsendben, mert különben a szél a röppálya elején lenyomja. Gyakorlott dobóknak ajánlatos, hogy tiszta hátszél mellett ugyanezt a dobásmódot, mérsékelt jobb oldal-hátszélű felállással alkalmazzák.

Az ellenszél hatása

Az 1. táblázat érzékeltette, hogy az eredmény javítása szempontjából milyen jelentős az ellenszél. Miután ésszerű okokból a versenyeket, ha csak lehet, ellenszélben rendezik, ennek körülményeit fokozottabban kíváncsok vizsgálni. Térjünk vissza az 1. ábrához. Nyilvánvaló, hogy ellenszélben W az ott ábrázolttal ellentétes irányú. Ennek következtében az eredő V levegő sebesség nagyobb, mint v. Hasonló módon az ott elmondottakkal ellentétes hatás következik be az állásszögben: a felszálló ágon az állásszög növekszik, a leszálló ágon pedig csökken. Az utóbbi jelenség igen kedvező, mert akadályozza a túl nagy forgatónyomaték létrejöttét, azaz a diszkosz leborulását. Az ellenszeles dobás kényes pontja a felszálló ágon az állásszög túlságos megnövekedése. Ilyen esetben hatalmas légerő és forgatónyomaték keletkezik a diszkoszon, mely a szer hirtelen megemelkedéséhez, balra lefordulásához és gyors levágódásához vezet.

Az elmondottak alapján kézenfekvő, hogy ellenszélben a szélcsendhez viszonyítva kisebb pályaszöggel és kisebb állásszöggel kell kidobni a diszkoszt, méghozzá a szélsősebesség növekedésével egyre inkább csökkenően. Ellenszélben a dobónak sokkal pontosabban meg kell közelítenie az optimális dobáviszonyokat, különben az eredmény rohamosan leromlik. Ennek igazolására a 2. táblázaton bemutatjuk Szamocvetov adatait, ahol különböző hát- és ellenszeleknél mind a pálya, mind az állásszögnél az optimálistól $+5^\circ$ -os hibának a dobást mért eredményére gyakorolt csökkentő hatását mutatja be méterben.

2. táblázat

Szélirány	Ellenszél				Szélcsend				Hátszél		
Szélerősség m/sec.	10	8	6	4	2	0	2	4	6	8	10
+ 5° -os eltérés a kidobási szögben	-0.7	-0.8	-0.9	-1.0	-1.2	-1.5	-1.6	-1.8	-2.2	-3.0	-4.5
+ 5° -os eltérés a diszkosz állásszögében	-0.8	-0.9	-1.0	-1.1	-1.2	-1.3	-1.4	-1.5	-1.8	-2.4	-3.5

A táblázatból jól látható, hogy a hátszeles viszonyokhoz képest ellenszélben ugyanaz a szöghiba mennyivel jobban csökkent az eredményt. Még szembevetünk ez, ha a két hiba együttes jelenlétét vesszük figyelembe. Nem szabad továbbá megfeledkeznünk arról, hogy ezekben az adatokban a diszkosz leborulási körülményei nem szerepelnek, ami a távolság-vesztéséget még tovább növeli.

A versenyen tiszta ellenszeles körülményeket a röppálya teljes hosszán nem lehet elérni, mert - mint mondtuk - a pálya végén a diszkosz mindenképpen balra elkanyarodik. Ezért nagy figyelmet kell fordítani az oldal-ellenszél hatására és különösen a jobb- és baloldali ellenszelek hatásainak különbségére.

Ha a diszkosz hossz tengelye vízszintes, a dobásirányától azonos eltérésű jobb- vagy baloldali ellenszél hatása között nyilvánvalóan nincs különbség. Más a helyzet azonban a ferde kereszt tengely esetén.

A röppálya teljes hosszán jobb, vagy baloldali ellenszél különböző hatásai vizsgálatának részleteibe nem kívánunk elmerülni. E helyett azt a könnyen belátható, döntő szakaszt emeljük ki, amikor a röppálya felszálló ágán a diszkosz állásszöge már pozitív, de síkja még jobban lebillent, azaz a későbbi balra leborulás ellentétes szélső helyzetben van. Ekkor jobb ellenszélben a diszkosz állásszöge a geometriai viszonyok folytán lényegesen kisebb, mint bal ellenszélben. Ennek következtében a forgástengely óramutatóval ellentétes értelmű forgással lényegesen mérsékeltebben indul meg, tehát a diszkosz a röppálya leszálló ágára, amikor igen nagy felhajtóerő keletkezik, balra - jelentősen kevésbé lebillent helyzetben érkezik, mint a bal-ellenszél esetén. Azaz a leszálló ágán a felhajtóerő még kiadósan érezteti emelőhatását, ellentétben a másikkal, amikor a lebillent diszkoszt ez az erő már főleg csak a dobásiránytól balra elkanyarodásra kényszeríti.

Az ellenszélben dobott diszkosz nagy röptávolságának döntő kritériuma tehát, hogy a viszonylag lapos röppályán, laposan elfekvő diszkoszon minél tovább és minél nagyobb felhajtóerő érvényesüljön. Ennek érdekében arra kell törekedni, hogy a diszkosz pörgettyű tengelye minél tovább a röppálya síkjában, vagy ahhoz közeli helyzetben maradjon.

A vizsgálatok alapján - az ellenszélben való dobás gyakorlati fogásai a következőkben foglalhatók össze:

1./A szélcsendhez viszonyítva laposabb ívben és jobban elfektetett diszkosszal kell dobni. A kidobási pálya és állásszög nagyobb szélben kisebb legyen. Emiatt a labak munkájában a forgatás domináljon, a vállöv és a kar forgatását is ehhez kell igazítani. A kisebb kidobási szöget a következőkkel indokolhatjuk: ha összegezzük a valószínű ellenszél P_1 és a relatív ellenszél P_2 vektorait, akkor az eredő-erő R adja a légellenállás hatásának nagyságát és irányát.

Mivel a légellenállási erő nagysága nagymértékben függ a kirepülési, valamint az állásszögtől, ezért mindig az eredőerő nagyságának irányához kell a diszkosz kihajításának szögét igazítani, hogy az az "eredő-szél" irányával megegyező legyen, így megközelítőleg a szer ugyanolyan irányból kapja az eredőszélet, mintha valószínű szél nem fújna. Mivel a dobás távolsága elsősorban a v -től függ, nagyon fontos, hogy a dobó az aktív kidobási szakaszban úgy hajtsa ki a diszkoszt, hogy az eredőszél irányába essék a szer kidobási és állásszöge is. /Az állásszög lehet minusz-irányú a megengedett határig/.

Ezzel elérjük azt, hogy a kidobás pillanatában a lehetőségeken belül a legkisebb legyen a diszkosz frontális felülete, ezáltal a kezdeti káros levegőellenállás kisebb lesz, ez pedig azt jelenti, hogy a diszkosz mozgásenergiáját a körülményeknek megfelelően a későbbiekben tovább tudja gazdaságosan megőrizni.

2./ Minél nagyobb az ellenszél, a diszkoszt kidobáskor annál jobban meg kell pörgetni, még a végső sebesség fokozása rovására is.

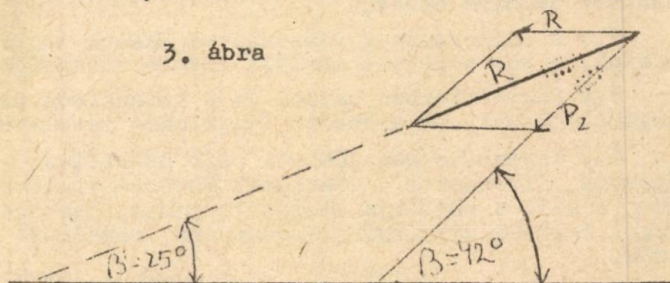
3./ Ha lehet, a dobásirányt úgy válasszuk meg, hogy inkább enyhe jobb ellenszélben dobjunk, mint "tisztá" szembe szélben. A jobb ellenszélben a diszkosz kedvező állásszöget és jobbra billentett helyzetű kidobást nagy pontossággal kell eltalálni. A bemelegítő dobásoknál erre fokozottabb figyelmet célszerű fordítani. Ha a bal ellenszélben való dobás elkerülhetetlen, kidobáskor szinte alig döntjük jobbra a diszkoszt és még kisebb állásszöggel dobjuk ki.

A hát- és az ellenszeles viszonyokhoz fűzött megjegyzések alapján megállapíthatjuk, hogy azon ritka esetekben, amikor a dobószektor középvonalára teljesen merőleges "tisztá" oldalszél van, milyen dobásirány ajánlatosabb. Tiszta baloldali szél esetén célszerűbb a szektor jobb határvonala mellé bal hátszéllal dobni, mint bal ellenszéllal. Jobboldali szélnél a dobásirányt gyakorlott dobók ugyanerre választhatják. Kevésbé gyakorlottak a szektor baloldali határvonala közelébe jobb hátszéllal dobjanak.

A hátszélnek és az ellenszélnek a diszkoszvetésre gyakorolt hatásának vizsgálatánál csak a leglényegesebb dolgokkal foglalkoztunk. Nem beszéltünk a levegő sűrűségéről, páratartalmáról, az esetleges esőnek és a gyakori szélváltásnak hatásáról sem. A szorosan vett aerodinamikai tényezők közül elhanyagoltuk azt a körülményt, hogy a diszkosz forgása következtében a légerők eloszlása a felületen nem egyenletes, így az eredő légerő sem esik pontosan a forgástengely átmenő és a diszkosz síkjára merőleges síkba. Mégis úgy gondoljuk, helyesen mellőztük ezeket, mert így kevésbé vontuk el a lényegről a figyelmet.

A vizsgálatok és az eredmények, a gyakorlati tapasztalatok hangsúlyozottan igazolják, hogy a diszkoszvető képességeinek megfelelő szerepléshez, mind az edzőnek, mind magának a versenyzőnek az elmondottakat ismernie kell. Tudjuk, hogy a diszkoszvető ak-

3. ábra



kor válik valóban eredményessé, ha a diszkosz az eldobás után egészen a földreérésig szinte testrészként érzi és repülése minden rendellenességének okát azonnal felismeri. A szélviszonyok adott versenyen, adott pillanatban legkedvezőbb kihasználása tehát tudatos cselekvés legyen.

A különböző irányú és sebességű légáramlásoknál láthattuk, hogy az milyen segítő, illetve hátráltató tényezőként szerepelhet. Ezért az edzőnek, a dobónak ismernie kell a légáramlások hatásait. Ismernie kell a stadionokban fellépő uralkodó széljárást, de ismernie kell a stadionok kiképzése /tribün, stb/ következtében az u.n. melléklégáramlásokat is.

A magasabb régiókban fújó uralkodó szél irányára a stadion tetején elhelyezkedő zászlók adnak felvilágosítást. Az u.n. melléklégáramlások, melyek a stadion kiképzése következtében léphetnek fel, más légáramlási viszonyokat teremthetnek az uralkodó légáramláshoz viszonyítva. Ezeket az uralkodó légáramlástól eltérő mellék-légáramlásokat a versenyző könnyen kiismerheti. Egyrészt a várható tényleges dobótávolság környékét bejárja, érzékeli a szél erejét, irányát, másrészt a bemelegítő dobásoknál megfigyeli a neki legjobban megfelelő szélirányt. Ezek megfigyelése, gyors értékelése és ügyes kihasználása a jogosan méltánylandó versenyzői erények egyike.

A vizsgálatokból fakadó felismerések legfontosabbika, hogy a diszkosz kidobásmódját a szélviszonyokhoz kell alkalmazni. Ezt nem lehet mindig csak a versenyen próbálgatni. Ezért a diszkoszvető edzéseiben jelentős részt szenteljen annak, hogy a különböző szélviszonyoknál a legeredményesebb dobásmódot kikísérletezze és tudatosan gyakorolja be.

Ezúton mondok köszönetet Horváth Sándornak, a TF volt biomechanikai előadójának, légügyi tanácsadónak, aki különösen a diszkosz aerodinamikájával kapcsolatban e cikk összeállításánál segítségemre volt.

Szécsényi József

Egy korosztály 4 éve

/folytatás/

Gátfutás I.		1966	1967					1968					1969				
		100g	100g	110g	200g	400g	110g	110g	200g	400g	110g	110g	200g	400g	110g	110g	200g
				91.4			106	91.4			106	91.4			106	91.4	
Pósvári Sándor	51 VII.SI	14.6	14.2	-	-	-	15.5	-	-	-	-	14.5	-	-	-	-	-
Kozma József	50 Misk.SI	14.9	-	15.1	26.2	57.9	16.6	14.8	26.8	57.4	16.7	-	-	55.8	15.9	-	-
Dóczy Ferenc	51 Nagyk.B.	15.0	14.1	15.2	-	-	15.7	14.9	-	-	15.3	14.2	25.3	-	14.8	-	-
Meder Károly	52 Bp.Épit.	15.4	14.6	-	-	-	-	-	27.8	-	-	15.6	28.9	-	-	-	-
Kiss Károly	50 SZVSE	15.5	-	-	-	-	-	-	-	-	19.2	-	-	-	-	-	-
Ménkü István	51 VII.SI	15.5	15.2	-	-	-	-	-	-	60.9	-	-	-	-	-	-	-
Batizi György	50 Csepel	15.6	-	15.4	28.1	58.4	-	15.9	26.6	56.7	17.0	-	-	55.0	16.0	-	-
Zemcov József	50 MPSC	15.6	-	15.7	29.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hecz Gábor	50 Kap.Dózs.	15.7	-	16.2	-	60.4	16.9	-	27.7	60.7	17.4	-	-	-	17.4	-	-
Bakti Tibor	50 Salg.B.	15.8	-	16.5	-	62.2	16.4	15.1	28.3	-	15.7	-	-	-	16.6	-	-
Deák Géza	50 BKV E.	15.8	-	15.2	27.3	-	15.9	14.8	26.1	-	15.7	-	-	-	15.4	-	-
Hegedűs Péter	50 Bp.V.M.	15.9	-	16.7	28.1	61.4	17.8	15.8	26.8	60.8	-	-	-	60.0	16.9	-	-
Temesi József	50 DVTK	16.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mészáros József	50 Szeksz.	16.1	-	16.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Borobás Béla	50 P.Dózsa	16.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dervarics Gyula	50 ZTE	16.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Koródy István	51 Mátr.Bány	16.2	14.6	-	-	-	-	16.0	-	-	16.8	16.0	-	-	17.2	-	-
Dittrich Tamás	50 Bolyi M.	16.3	-	16.8	28.3	-	-	16.2	-	59.8	17.6	-	-	60.2	15.9	-	-
Viskovics Károly	50 Csepel	16.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Braun József	51 ZTE	16.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.2	-	-	-	-	-
Kósa László	50 Szab.SI	16.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Takács István	51 Csepel	16.4	-	16.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zborovszky Béla	Csepel	16.4	15.8	-	30.1	-	-	15.8	-	-	-	-	-	-	17.1	-	-
		16.8	-	-	30.2	63.6	21.3	16.4	29.0	62.4	20.7	16.3	29.8	67.5	18.8	-	-

Gátfutás II.		1966	1967					1968					1969				
		100g	100g	110g	200g	400g	110g	110g	200g	400g	110g	110g	200g	400g	110g	110g	200g
				91.4			106	91.4			106	91.4			106	91.4	
Dóczy Ferenc	51 Nagyk.B.	15.0	-	15.2	-	-	15.7	14.9	-	-	15.3	14.2	25.5	-	14.8	-	-
Deák Géza	50 Bp.Honv.	15.8	-	15.2	27.3	-	15.9	14.8	26.1	-	15.7	-	-	-	15.4	-	-
Aradi János	51 Bp.Honv.	-	-	15.0	27.6	-	-	14.5	25.6	57.9	-	14.1	24.5	54.9	15.7	-	-
Lénárd János	50 Vasas	-	-	-	-	63.1	-	15.4	28.8	58.5	16.7	-	-	57.7	15.8	-	-
Dittrich Tamás	50 Bp.Honvéd	16.3	-	16.8	28.3	-	18.9	16.2	-	59.8	17.6	-	-	60.2	15.9	-	-
Kozma József	50 MVSC	14.9	-	15.1	26.2	57.9	16.6	14.8	26.8	57.4	16.7	-	-	55.8	15.9	-	-
Batizi György	50 Csepel	15.6	-	15.4	28.1	58.4	-	15.9	26.6	56.7	17.0	-	-	55.0	16.0	-	-
Kurucz Gyula	51 T8z.mg.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.0	15.1	-	-	16.0	-	-
Sax Róbert	51 Dor.Bány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15.0	28.0	63.7	16.4	-	-
Bakti Tibor	50 Bp.Honv.	15.8	-	16.5	-	62.2	16.4	15.1	28.3	-	15.7	-	-	-	16.6	-	-
Kékesi Ferenc	51 Szf.Spart	-	-	-	-	-	-	16.0	-	-	17.5	15.4	26.7	60.6	16.6	-	-
Fikly Kálmán	50 NYVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.6	-	-
Lippai János	50 Sióf.B.	-	-	15.8	26.6	61.7	16.6	15.1	26.1	60.5	16.2	-	-	60.6	16.7	-	-
Károlyi Ferenc	51 Sárv.Kin.	-	-	14.7	30.0	-	-	16.0	28.6	-	17.2	16.2	28.4	-	16.7	-	-
Török Zoltán	51 Ganz.Mávg	-	-	-	-	-	-	16.0	27.8	-	-	15.5	27.1	59.0	16.7	-	-
Németh Lajos	51 Sárv.Kin.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17.0	-	-
Koródy István	51 Gyöngy.SI	16.2	-	14.6	-	-	-	16.0	-	-	16.8	16.0	-	-	17.2	-	-
Balogh Miklós	50 Bp.Honv.	-	-	16.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.9	-	-
Zborovszky Béla	50 Csepel	16.4	-	-	30.1	-	-	15.8	-	-	-	-	-	-	17.1	-	-
Hecz Gábor	50 Kap.Dózs.	15.7	-	16.2	-	-	16.9	-	27.7	60.7	17.4	-	-	-	17.4	-	-
		16.4	-	16.8	30.2	63.6	21.3	16.4	29.0	62.4	20.7	16.3	29.8	67.5	18.8	-	-

Távolugrás I.		1966		1967		1968		1969	
		táv.	100	táv.	härm.	táv.	härm.	táv.	härm.
Mikulás Péter	50 Nagyk.B.	642	-	656	-	-	13.00	653	13.16
Kandár Tibor	51 Nagyk.B.	637	-	684	11.1	696	-	746	-
Sárközi András	50 Orosh.K.	634	-	647	13.15	690	13.88	699	14.16
Viskovics Károly	50 Csepel	634	11.6	650	-	683	-	680	-
Bakti Tibor	50 Salg.B.	622	-	649	13.41	655	13.90	-	13.79
Nyikonyuk Ferenc	50 Bp.Honv.	621	-	635	13.42	-	-	-	-
Vári Tibor	51 ZTE	614	11.7	631	-	-	-	-	-
Zemcov József	50 MPSC	613	11.6	629	-	-	-	-	-
Hecz Gábor	50 Kap.Dózsa	610	-	651	13.30	659	14.03	-	-
Herczegh Ferenc	51 Bp.V.Met	609	-	672	-	700	13.78	692	-
Braun József	51 ZTE	606	11.7	632	-	647	-	660	-
Temesi József	50 DVTK	606	-	-	-	-	-	-	-
Mádai János	50 B.Spart.	601	-	-	-	647	-	-	-
Mészáros József	50 Sz.Dózsa	600	-	-	-	-	-	-	-
Kékesi Ferenc	51 Szf.Spar.	598	-	620	13.98	-	12.97	673	13.41
Pósvári Sándor	51 VII.SI	597	11.2	635	-	687	-	-	10.9
Csordás János	50 BMTE	596	-	-	-	-	-	-	-
Elek András	50 Csong.SI	596	-	-	13.19	-	13.54	661	13.96
Fülöp Attila	51 D.Bány.	595	-	-	-	-	-	-	-
Deák Géza	50 BKV.Előre	593	-	655	-	693	-	727	-
			11.7	627	12.46	644	12.85	650	12.80

Távolugrás II.

Kandár Tibor	51 Nagyk.Ol	637	-	684	-	11.1	696	-	11.2	746	-	11.0
Deák Géza	50 Bp.Honv.	593	12.0	655	-	-	693	-	11.4	727	-	11.2
Sárközi András	50 Bp.Honv.	634	-	647	13.15	-	690	13.88	11.2	699	14.18	-
Herczegh Ferenc	51 Bp.V.M.	609	-	672	-	-	700	13.78	-	692	-	-
Németh Gyula	50 Gy.Dózsa	-	-	-	12.97	-	666	13.79	11.2	690	13.42	11.1
Urbán László	50 BEAC	-	-	-	-	-	-	13.58	-	688	14.10	-
Erki József	51 SBTC	-	-	-	-	-	673	-	-	687	-	-
Balogh Miklós	50 Bp.Honv.	-	-	673	13.80	-	670	14.52	-	680	14.55	-
Juhászka Sándor	50 S.Bány.	-	-	-	-	-	-	-	-	680	-	-
Viskovits Sándor	50 U.Dózsa	634	11.6	650	-	-	683	-	-	680	-	-
Kékesi Ferenc	51 Szf.Sp.	598	-	620	12.98	-	-	12.97	-	673	13.41	-
Steinacker Rób.	50 Bp.Sp.	-	-	-	-	-	654	-	-	673	-	-
Tímár Mihály	50 Jászb.V.	-	-	-	-	-	651	-	-	672	-	-
Molnár Gyula	51 Vasas	-	-	621	-	-	-	13.10	-	670	14.17	-
Krajcsy Gábor	51 U.Dózsa	-	-	625	-	-	652	12.95	-	667	13.24	-
Lakatos László	51 P.Dózsa	-	-	-	-	-	-	13.34	-	666	13.79	-
Andor László	50 Vasas	-	-	-	13.59	-	644	14.34	-	665	14.30	-
Elek András	50 Hódiköt.	596	-	-	13.19	-	-	13.54	-	661	13.96	-
Braun József	51 ZTE	606	11.7	632	-	11.5	647	-	-	660	-	11.2
Károlyi Ferenc	51 Sárv.K.	-	-	-	-	-	646	13.33	-	659	12.85	-
		593	11.7	627	12.46	11.3	644	12.85	11.2	-	12.98	11.2

Magasugrás I.		1966	1967	1968	1969	Magasugrás II.		1966	1967	1968	1969
Nyikonyuk Ferenc	50 Bp.Honv.	181	175	-	-	Dóczi Ferenc	51 Nagyk.Ol	176	183	202	204
Sidó Csaba	50 Vasas	181	185	192	192	Tatai János	51 DVTK	-	170	180	195
Tari István	50 Csong.g.	179	185	185	-	Sidó Csaba	50 Vasas	181	186	192	192
Dóczi Ferenc	51 Nagy.Ol.	176	183	202	204	Herczegh Ferenc	51 Bp.V.Met	-	-	-	185
Kardos Zoltán	50 Jászb.V.	175	-	-	-	Náfrádi Gusztáv	50 P.Dózsa	-	-	183	183
Károlyi Ferenc	51 Sárv.gimn	175	178	183	182	Györfy Pál	51 SZEOL	-	-	180	182
Koródy István	51 Mátr.Bány.	174	180	185	182	Károlyi Ferenc	51 Sárv.g.	175	-	183	182
Bakti Tibor	50 Salg.Bány.	170	-	-	-	Koródy István	51 Gy.SE	174	180	185	182
Bártfai József	50 K.Dózsa	170	-	183	-	Szedes Zoltán	51 MAFC	-	-	-	181
Deák Géza	50 Bp.Előre	170	-	-	-	Bory Tibor	51 Bp.Honv.	-	170	180	180
Kakas István	50 P.Bány.	170	174	180	-	Kónya József	51 P.Dózsa	-	173	181	180
Kakukk Pál	50 Egr.ITSK	170	-	-	-	Kővári Gyula	51 MTK	-	-	180	180
Koschik Gyula	50 Misk.t.	170	-	-	-	Batizi György	50 Csepel	-	-	-	180
Lippai János	50 Sióf.Bány.	170	-	-	-	Tari István	50 MAFC	179	185	185	180
Pálffy György	51 MAFC	170	175	-	-	Aradi János	51 Bp.Honv.	-	177	180	179
Giesel Vilmos	51 Ajk.Épit.	168	-	-	-	Henyez László	51 Misk. II.	-	-	-	178
Urbán László	50 BEAC	168	175	-	-	Sárga Albert	51 Gy.MEDOSZ	-	-	-	178
Dittrich Tamás	50 Bolyi M.	168	-	-	-	Fikly Kálmán	50 NYVSC	-	-	-	176
			174	175	175				175	170	168

A gátfutás 1969-es táblázatánál a 2.rovatként szereplő 110 m-es /106 cm/ gátfutás eredményei voltak a kiinduló adatok.

A feltüntetett versenyszámokon és eredményeken kívül egyes versenyzők más versenyszámokban is értek el eredményt, de statisztikájukban csak az öt versenyszám eredményeit jeleztük.

Az eredmények az "ATLETIKA" megfelelő évi ranglistáinak eredményei, melyeket dr. Horváth István és Kalovits István állított össze.

A négyszeres leírás során adódó esetleges hibákért szíves elnézést kérek. A hozzászólásokon és észrevételeken kívül is minden kiigazítást szívesen fogadok. Több utónevét és évszámot a listák is évenként másképpen jelölnek. A javításra nem minden esetben volt lehetőség.

Néhány versenyző zárójeles eredménye a valóságnak megfelel, de ezek nem a hivatalos ranglistákból származnak.

Dózsa György

Az új futótávolság

A XIX. olimpiai játékok után, a női bizottság javaslatára az IAAF technikai bizottsága határozatot hozott a 80 m-es női gátfutás 100 m-re történő növelésére.

Az IAAF kérésére a Szovjetunióban már 1962-ben bevezették a női 100 m-es gátfutást. A szovjet bajnokság győztese, Makosina 13.4-et futott. Akkor határozták meg a távolságot a rajttól az első gátig /13 m/, a gátak között /8.50/, az utolsó gát utáni távolságot /10.50/. A távon tíz db. 76.2 cm magas gátat helyeztek el. Öt év alatt az országos csúcsot négyszer megjavították. V.Bolsova és G.Kuznyecova 13.0 mp-et értek el.

1967-ben a gátak magasságát 84 cm-re emelték. Ilyen feltételek mellett a legjobb eredményt G.Kuznyecova érte le: 13.7 mp. Kilborn, a világ egyik legjobb gátfutónője, aki Tokióban bronz, Mexikóban ezüst érmet szerzett, 13.4-et, az 1968-as olimpiai bajnoknő pedig 13.5-öt futott.

Az eddigiekből láthatjuk, hogy a klasszikus női gátszám az utóbbi 6 évben jelentősen megváltozott: 20 méterrel hosszabb lett, 8 cm-rel nőtt a gátak magassága, 50 cm-rel a gátak közötti távolság és 2-vel több az akadályok száma a távon. Ezen változások szükségessé tették a gátfutónők technikájának, felkészülésük módszerének átalakítását.

Milyen új nehézségek keletkeztek a gátfutónő előtt a technikában?

A gátak magasságának emelésével, a közöttük lévő távolság növelésével a gátlépés hossza 20-25 cm-rel növekedett. Természetesen a repülés fázisa is, és ezzel együtt pedig az egy gát leküzdéséhez szükséges repülési idő /0.05 - 0.07 mp/. Nyilvánvaló, hogy ez a futógyorsaság csökkenését okozta. Észrevettük, hogy a gyorsaság csökkenése a gát leküzdésének pillanatában ezen a távon 0.7 - 0.8 m/sec-mal több, mint 80 méteren.

Különös jelentőséggel bír a lendítőláb süllyesztése a gát mögött és a talajfogás. Az utóbbi mozdulatnak szigorúan a törzs és az elrugaszkodó láb helyzetének megfelelően kell megindulni. A túl gyors és közeli lelépés az egyensúly elvesztéséhez vezet. A gát magasságának emelésével a lendítő láb amortizációs fázisa is nő, térben és bokában, a gát mögötti földetérés pillanatában. A futás gyorsaságának megszerzésére és megőrzésére a gátak között leginkább az elrugaszkodó láb folyamatos mozgását kell megőrizni a gátak fölött és az előrelendítés során. Az elrugaszkodás befejeztével az elrugaszkodó láb térdben hajlítva közeledik a gáthoz. A mozgást a térd vezet, kicsit tovább, mint a 80 gátnál. A futónak össze kell hangolnia a törzs, az elrugaszkodó láb és a lendítés mozgását.

Az elrugaszkodó láb előrevitelétől és lendítésétől függ az első lépés hossza a gát mögött, a földreérés után. Ez a lépés adja meg a lehetőséget a többi, optimális gyorsaságú lépéshez a következő gátig. A gátak közötti lépések hossza a következőképpen alakul: 105, 150, 205, 190-200.

A talajfogás során a futógyorsaság megőrzésében fontos szerepet játszik a törzs hajlásszöge.

A gát "megtámadása" során a törzs eddigi helyzetét meg kell őrizni. Arra kell törekedni, hogy a gát leküzdésének pillanatában a súlypont emelkedése minél kisebb legyen, másszóval a repülési fázis csökkentésére.

A gátfutásban elért eredmények nagyban függenek a sportoló gyorsaságától. Minél jobb eredményű a síkfutásban, annál könnyebb, nemzetközileg is jó eredményt elérnie gátfutásban. A futó technika felkészülésének a mércéje a 100 m gát és sík közötti különbség. Minél kisebb ez, annál tökéletesebb a technika.

De nem kevésbé fontos a gátfutó gyorsaságának fejlesztése a gátfutás folyamatában. A technika fejlesztését össze kell kapcsolni a gyorsaság fejlesztésével.

Ezért fontos végrehajtani a következő gyakorlatokat:

1. Ráfutás 4-5 gátra 5 lépéssel. A gátak közötti táv 11.5-12 m. Az első gát 13 m-re van.

2. 4-5 gát, közöttük 8.50 m. 21 méterre növeljük a rajttávot, melyet 12 lépéssel kell megtenni.

3. 10-12 gátra ráfutás rövid, illetve hosszú rajttal. A gátak között rövidebb a távolság /8.25-8.30/.

4. 4-5 gát különböző távolságra. Az első gátig 21 m, 1-2 gát között 11.50-12 m, 2-3 között 8.5 m, 3-4 között 11.50-12 m, 4-5 között 8.5 m.

A távolságot az első gátig /13 m/ 8 könnyű futólépéssel kell megtenni. Itt lehet változtatni, mint a 80 m-nél a 12 méteres távnál. Még az alacsony futóknak is aprózniook kellett.

A rajt utáni futás utolsó 3 lépése megközelíti a gát-közi futás ritmusát. A női gátfutás napjainkig inkább a közepes fizikai adottságú és gyorsaságú sportolók száma volt.

Sok 12.0 - 12.3-as gátas ért el jó eredményt. Az új gátfutó távolság a lehetőségek széles mezejét tárja a kiváló természeti adottságokkal és gyorsasággal rendelkező sportolók elé. A 100 méterese 100 gáton, a 200 méterese 200 m gáton érhetnek el kiváló eredményt.

Az új táv bevezetésének kezdetén nekünk kellett gondoskodni az utánpótlás neveléséről. Véleményünk szerint, minden korosztálynak külön gátfutó távval kell rendelkeznie, amelyen versenyezhet.

Lányoknál a következő távokat javasoljuk:

S E R D Ü L Ő K:	táv:	magasság:	gátszám:	1.gátig:	gátak között:
1. év:	80 m	76 cm	8	12 m	7.8 m
2. év:	80 m	76 cm	8	12 m	8.0 m
I F J U S Á G I A K:					
1. év:	100 m	76 cm	10	13 m	8.0 m
2. év:	100 m	76 cm	10	13 m	8.25 m
F E L N Ő T T E K:					
1. év:	100 m	76 cm	10	13 m	8.25 m
2. év:	100 m	84 cm	10	13 m	8.50 m
	200 m	76 cm	10	16 m	19.00 m

Ilyen körülményeink vannak gátasaink számára, mely kétségtelenül szerepet játszik fejlődésükben.

Borisz Sennyikov mesteredző cikke, megjelent a Legkaja Atletika 1969/3.számában. Fordította: Hegedüs Imre Testnevelési Főiskola hallgatója./

Európa legjobb rúdugrói között

Minden versenyző sok hasznos tapasztalatot szerezhethet egy nagy világversenyen. Rúdugrásban még igen sok tanulnivalónk van, így kötelességemnek érzem, hogy az I. Fedettpályás Európa Bajnokságon jól megfigyeljem a külföldi versenyzőket és észrevételeimet mások rendelkezésére bocsássam.

Európa legrangosabb ugrói voltak jelen, így már előre látható volt, hogy igen nagy küzdelem lesz. Az EB előtti hónapban három versenyző javított az európai fedettpályás rekordon, így köztük volt várható a legnagyobb harc /Hanafin 525, Norwig 527, Isaksson 534 cm/. Nagy meglepetés tehát, hogy a 19 éves francia Tracanelli nyerte a versenyt.

Nem minden versenyző volt jó formában, de elképzeléseik, törekvéseik így is jól kitűntek.

Képsorozatokról, filmfelvételekről már igen sok élversenyző technikáját ismerjük. Így főleg a versenyzők verseny előtti és alatti viselkedése mond több újat nekünk, a kik - sajnos - igen ritkán láthatunk nagy versenyt.

A bemelegítéshez a versenyzők zöme igen korán, 1 - 1.5 órával a verseny kezdet előtt fogott hozzá /ez alól kivétel csak Tracanelli, Norwig és a lengyel Olsewsky volt mindegyikük 30-40 perccel a verseny előtt kezdett el melegíteni/. Igen alapos és gondos bemelegítés után fogtak csak a rohaméréshez, s ezt mindannyian igen gondosan, edzői segítséggel végezték. 3-5 felugrást végeztek léc nélkül, lécre alig ugrottak, maximum 1-3 ugrást, 450-480 cm magasságon.

Szinte valamennyi versenyző segédvonalat alkalmaz, többen - szokatlanul - a roham első harmadában /Papanicolau, Hanafin/.

Isaksson ugrott a leghosszabb nekifutással /44 m/, így rásétálása nem is fért rá a 45 m hosszú nekifutó dobogóra. E fiatal svéd világrekorder két segédvonalat is bejelt rohamához.

A versenyzők egy része puhább rúddal melegített be, mint amelyet a versenyen használt. Ehhez az új Cata Pole rudak jó lehetőséget biztosítanak, mert kisebb differencia van az egyes rúd-kategóriák között, mint a Sky Pole rúdaknál. Nordwig a bemelegítést és az első versenyugrásokat is Sky Pole-val végezte, majd áttért egy keményebb Cata Pole-ra.

Bemelegítés után a meleg teremben is erősen felöltözve, minimális mozgást végezve várták, hogy sorra kerüljenek /Norwig 3 melegítőben, pokrócba csvarva ült egy fotelben, míg sorra nem került./

Bedörzsölőszert, verseny előtti könnyű masszázst sok versenyző alkalmazott.

Az 5 méter feletti ugrók 470 cm-től kezdtek ugrani, általában 470-490, vagy 480-500 cm-es magasságemeléssel.

Tracanelli kezdett egyedül 5 méteren.

Még mindig nem minden versenyző használja az új rúdat, a Cata Pole-t. Norwig szerint azért, mert nem minden versenyző tudja az új rúdon lábát kellő gyorsan felvinni a megfelelő helyzetbe. Kirívó technikai újítást egy versenyző sem alkalmazott. Jól látszott, hogy a Cata Pole-t használó ugrók hajlitottabb bal karral végezték el a felugrást, mint a Sky Pole-t használók. Igen nagy súlyt fektettek az ugrók a rúd igen gyors és energikus felkészítésére.

A hajlitottabb bal karral végzett felugrás igen nagy feladat elé állítja az ugrókat, mert a csipő igen könnyen előre szalad, s ez az egész ugrást elronthatja. A bal kar aktivizálása, kinyújtása csak a begurulással együtt indul meg. Nordwig több ugrása Lehnerz ismert egyéni ugrásmódjához hasonlított.

Ujdonságot jelentett Tracanellinél a rúd vitele futás közben. Teljesen függőlegesen tartott rúddal indult, s azt folyamatosan süllyesztette a nekifutás alatt. Érzésem szerint ez egyéni mozgás és nem jelent különösebb előnyt az ugrónak. Jó végrehajtás esetén a rúd gyorsabb felkészítését segítheti elő, de kérdéses, hogy a ráfordított energia arányban áll-e az esetleges haszonnal /szeles időben kimondottan hátrányos is lehet/.

A hátragurulást Tracanelli erősen hajlított térddel, a szokottnál lényegesen gyorsabban hajtotta végre. Lábát a rúd mögé hátravitte, súlypontja ezáltal a rúd felfelé dobó erejének hatóvonalába került. Emelkedése így igen meredek volt. /Mozgása egy tornász billenéséhez hasonlítható 90°-os fordulattal, melyet függőlegesen hajtott végre./

Isaksson az északi ugróiskola tipikus és kiváló képviselője. Meglepően alacsony fogással ugrik, igen meredeken megy felfelé, s közel 1 méterrel ugrik nagyobb fogásmagasságánál. A begurulást egy árnyalattal később kezdi, mint Tracanelli /ez az általa használt Sky Pole tulajdonságai miatt van/ és lába nem kerül a rúd mögé. A begurulás után egy ragyogóan végrehajtott "I" helyzetben halad a lécz felé. Törzse és lábai végig igen közel maradtak a rúddhoz, így a kiegyenesedő rúd is jó irányba segítette. /Ha Tracanelli mozgását csavart billenéshez hasonlítottam, akkor Isakssoné egy kiválóan végrehajtott kelep-kézállásra emlékeztet./

Isaksson és Tracanelli volt a két legjobb formában lévő versenyző, de Isakssont esélyessé tette az előtte ugrott fedettpályás világrekordja. Ez valószínűleg megnehezítette az egyébként igen nyugodt versenyző versenyzését.

Tracanelli nyugodtsága bámulatos volt, látszólag nem is érdekelte a verseny, míg nem került rá sor. Képregényekkel szórakoztatta magát. Három ugrása /500, 520, 530 cm/ révén szerezte meg az igen komoly mezőnyben az európa-bajnoki címet.

Mivel ösztöndíjjal a rúdugrás hazájában, Amerikában készül, ha jelenlegi sérülése rendbejön, igen sokat hallunk még az igen szimpatikus versenyzőről.

Az alábbi táblázatban összegyűjtöttem az EB 13 résztvevőjének legfontosabb adatait, melyek pontos képet adnak a versenyzők alkatáról és képességeiről.

Név:	legjobb eredménye:	életkor:	testsúly:	magasság:	rúd típus:	fogás magasság	100 m:	eredménye az EB-n:
Tracanelli	520	19	79	187	Cata Pole 185	470	14.3 /110 g./	530
Isaksson	534	22	68	174	Sky Pole 165	450	11.2	525
Nordwig	540	27	75	184	Cata Pole 175	470	10.8	520
Engel	523	23	72	184	Cata Pole 180	460	10.9	500
Bull	505	23	71	186	Cata Pole 185	460	10.7	500
Papanicolau	535	28	74	180	Cata Pole 180	475	11.1	500
Bliznyecov	530	29	90	191	Cata Pole 200	470	11.0	500
Olsewsky	501	24	72	185	Sky Pole 170	460	11.1	490
Schulek	485	27	75	190	Cata Pole 170	445	11.9	480
Sola	520	26	70	175	Sky Pole 175	450	11.2	470
Herbrandt	435	25	89	192	Sky Pole 180	—	10.7	440
Hanafin	525	23	73	183	Sky Pole 175	470	10.8	—
Rigny	510	23	66	173	Sky Pole 170	450	—	—

Schulek Ágoston
szakadzó

Az atlétika úttörői: JIM RYUN

1966-ban: "A középtávfutásban elnevezték az "idő emberének" a 19 éves amerikai Jim Ryunt. Az egész világ elcsodálkozott azon, hogy ez a fiatal futó teljesen átírta a középtávfutás rekordjait" - írta róla az angol Observer. Csak egy ember nem így gondolt Jim Ryunra, Christ Brasker, az 1966-os olimpia akadályfutó bajnoka: "Ez a fiatal-ember még Zatopek szertelen edzéseit is túlhaladja". Így mesélte el: "legalább napi 4 órát edz példátlan keménységgel. Megismeri az ember ezt a futót és rájön, hogy a futást nagyon komolyan veszi, nem ismer tréfát! Ryun robotember, aki nagy teljesítményre van programozva. Néhány szenzációs teljesítményt fog alkotni és csillaga gyorsan lehull. Vannak határok, melyeket büntetlenül nem lehet túllépni".

Lehet vitatkozni afőlött, amit Chris Brasker elmondott, saját benyomásai szerint, t.i. hogy ezeket a dolgokat nagyon feketén látta, de lehet, hogy igaza van. Aki az amerikai csodafutó Jim Ryun karrierjét /1947. április 29-én született Wichitában, Kansas Államban, 188 cm magas és 68 kg súlyú/, nemzetközi mércével méri, gyorsan felismeri, hogy üstökös-ként tört előre, egyedülálló teljesítményeket ért el, de 1969-ben, 22 éves korában, az első nehézségek hatására elhagyta magát. Chris Brasker valóban jól látott?

Másrészről ellentmond Ryun karrierje, mert 1969-ben sokan azt hitték, hogy már nem versenyez tovább, hasonlóan más amerikai példákhoz, korán visszavonul.

Végeredményben nem titok, hogy az atlétikában a nagy előretöréseket visszaesések követik. Ki bírja azt ki, hogy a trónról leszálljon és a csúcstartók zöméhez önszántából visszatérjen? Ha maga az atléta akarná is és ehhez elég ereje is volna, akkor közbelépne a közvélemény, a sajtó, a vezetők, az edző és a barátok, akik ebben meggátolnák. Milyen sokszor előfordult a multban, hogy a megcsodált teljesítmény elerőjéből kultuszt csináltak. Az amerikai szurkolók glóriát láttak körülötte és felette. Szinte lehetetlenné tették számára a visszatérést az atlétikai élet hétköznapijaiba.

A csodagyerek indulásánál:

Jim Ryun már kezdetben is csodagyereknek számított, amikor 1962. őszén az éppen 15 éves fiú jelentkezett Wichita középiskolájában. A felvételnél a 440 yardon 58,2 mp-et ért el. Voltak már egyesek, akik a nem jelentéktelen teljesítményt más távokon /880 yard: 2:22, 1 mérföld: 5:38, 2 mérföld: 11:51/ jobban kamatoztathatónak tartották, mert a hosszabb távok eredményeit játékos versengés közben érte el. De Bob Timmons, Wichita testnevelője felismerte a nagy tehetséget és a további eredményeket már kiero-szakolta Jimből. 1963. nyarán a szakértők már felfigyeltek rá. A 16 éves Jim Ryun eredményei: 440 yard = 55,5, 880 yard = 1:53,6, mérföld = 4:07,8, 2 mérföld = 9:13,8, 3 mérföld = 14:53,2 mp.

Dr. Hans Schmidt Baseltől /Svájc/ átutazóban a cansasi Lawranceban tartózkodott és cikket írt Jim Ryun edzéséről: "október első szombatján 1963-ban a 16 éves futó barátjaival futott Wichitából a "közeli" városig, mely több, mint 25 km-re feküdt. Valamivel több, mint másfél óra alatt értek oda. Timmons autóval visszavitte őket és az iskola fedett uszodájában lubickoltak, hogy izmaik fellazuljanak.

Iskola-kezdés előtt 5-6 km-t futott könnyedén. A tanítás után kezdődött a fő edzés a pályán. A kezdésnél és a befejezésnél mindig sprintelt. Szorosan az edzéshez tartozott a súlyzóval való /15-20 kg/ munka. A főmunka intervall futásokból állt:

HÉTFŐ: 1 mérföld: 4:23. 3x880 yard /5 perc pihenő/: 2:45. 4x440 yard /3 perc pihenő/: 69 mp.

KEDD: 6x1500 yard /8 perc pihenő/: 5 perc. 5x880 yard /5 perc pihenő/: 2:50 p. Dombta futások.

SZERDA: 32x440 yard /3 perc pihenővel, minden hatodik után 10 perc pihenő/: 70 mp.

CSÜTÖRTÖK: 30x220 yard /2,30 perc pihenő/: 31 mp.

PÉNTEK: terepfutás.

Majdnem erőszakosan követte el az első nagy betörést Jim Ryun. Mérföldön elért 4:09,6 mp-es győzelem, amely 3:50 körüli időt ér 1500 m-en. A félénk fiatal cansasi fiatalember is meghívást kapott a hagyományos kaliforniai Compton-1 mérföldre. Elgondolkodtató futás, melyben ugyan nem döntő szerepben, magasan maga fölé emelkedett. A 17 éves fiú 3:59,0 mp-es idejével /az 1500 m-es részidő 3:43,5 mp/ megszerezte a nyolcadik helyet. Mindig az "álommérföldre" törekedett /1609,30 m-en a négypercnél jobb időt neveztek "álommérföldnek"/. A nagy versenyen a következő eredmények születtek:

1964. június 5. Compton: 1. Burleson 3:57,4, 2. O'Hara 3:57,6, 3. Sam Romani 3:57,6 /az ő apja volt 1936-ban 1500 m-en a 4. helyezett 3:50,0 mp-cel/, 4. Groth 3:57,9, 5. Grelle 3:58,5, 6. Day 3:58,9, 7. Weisinger 3:58,9, 8. Jim Ryun 3:59,0.

New Brunswickben június 28-án meglepte az amerikai atlétikai bajnokságon a világot szanzációs eredményével, ahol negyedik lett 3:39,0 mp-cel Tom O'Hara 3:38,0 /USA csúcs/, Dyrol Burleson 3:38,8 és Jim Grelle 3:38,9 mögött.

Egy héttel később a 17 éves futó Randalls Islandon /New York állam/ az olimpiai válogató versenyen ismét 1500 m-en 3:46,4-gyel negyedik lett Burlason /3:45,4/, O'Hara /3:45,6/ és Grelle /3:46,1/ mögött 3:46,4 mp-cel.

Ezzel bekerült a második válogató versenyre, mely Los Angelesben volt szeptemberben. A győztes Burleson lett /az 1960. évi olimpiai bajnokság 1500 m síkfutás 6. helyezettje, aki hosszú évekig tartozott középtávon a világ élvonalába/, az utolsó 400 m-t 52,5 mp. alatt tette meg, míg Jim Ryun negyedik lett, az utolsó 400-on 53,3-at ért el.

Két hónappal később Los Angelesben futotta ezen év részére legfontosabb versenyt 1500 m-en, ahol Burleson győzött 3:41,2-vel, második O'Hara 3:41,5-tel, míg Jim Ryun centiméterekkel lett harmadik az azonos időt elérő Grelle /3:41,9/ előtt. Ezzel megszerezte a tokiói olimpiai versenyeken való részvétel jogát. A középtáv futás történetében eddig egyedülállót produkált a 17 éves ifjú.

Tokióban azonban meg kellett fizetnie a tanulópenzt. Az 1500 m-es síkfutás második előfutámban a francia Bernard /3:42,4/, May /3:44,2/ és Whetton /3:44,2/ mögött negyedik lett 3:44,4 mp-cel, míg az első középfutásban csak az utolsó, kilencedik helyet tudta megszerezni 3:55,0 mp-cel. A futam győztese Peter Snell, a későbbi olimpiai győztes lett 3:38,8 mp-cel.

"Elveszett egy arany..." - hangzik az amerikai közlésekben.

Mégegyszer gyorsan Ryunról

Peter Snell 1965-ben az utolsó nagy győzelme alkalmával Comptonban a mérföldet 3:56,4 mp. alatt futotta Jim Grelle előtt /szintén 3:56,4/. Jim Ryun ekkor szintén javított legjobb eredményén: 3:56,8-ra. Ezzel a versennyel zárult az új-zélandi háromszoros olimpiai bajnok sikereiben gazdag karrierje. Vancouverben, június 15-én valahogy nem talált magára és tizedik lett 4:15,5-tel. Az amerikai bajnokságon San Diegoban június 27-én azonban már a nagy, klasszikus mérföldes versenyen a "nagy" Snell 3:55,5 mp-et ért el. A győztes neve: Jim Ryun, ideje: 3:55,3 volt.

Amikor az amerikai atléták 1965-ben versenytúrára jöttek, akkor lépett először

Jim Ryun is kontinensünk földjére. A Szovjetunió - USA nemzetek közötti viadalon Kijevben 3:40.4 mp-cel második Jim Grelle mögött, aki 3:39.2-vel nyert. Ezután Augsburgban versenyzett, ahol ő nyert 3:41.5-tel Grelle /3:42.3/ és B. Tümmeler /3:46.0/ előtt. Varsóban Ryun 3:49.4 mp-cel nyert.

A világrekordok éve

Jim Ryun útja Bob Timmons védelme alatt egyre feljebb ivelt. Közben a cansasi Lawrenceben egyetemi hallgató lett. 1966. május 13-án Los Angelesben a két mérföldön /3218.6 m/ új amerikai rekordot, 8:25.2 mp-et futott, kb. fél méterrel előzte meg főldjét, Grellet /8:25.2/ és az új afrikai csodafutót Kipchoge Keino /8:29.8/.

Terra Haute-ban, Indiana államban, új világrekordot állít fel a 880 yardos síkfutásban 1:44.9 mp-cel /régi: Snell 1:45.1 mp/, Ryun első szavai a rekord után ezek voltak: "Nem tudom elhinni..."

A féktelenül fokozódó versenyben, az első körben 53.3 mp a 440 yardos részdíő /220 yard = 26.2 - 27.1/, a 660 yard = 1:19.4, az utolsó 220 yard = 25.5 mp.volt. Burleson /az 1964.évi legjobb amerikai mérföldes futó/ az 1966. évi amerikai bajnokságon, amikor Jim Ryun legyőzte őt mérföldön 3:58.6-tal /4:00.0 ellenében/, azt mondta: "Jim jobb, mint Peter Snell és valószínűleg jobb lesz, mint Herbert Eliot. Nem lehet elképzelni, hogy még milyen messzire juthat".

Az első választ a 19 éves Ryun Berkeleyben adta a fenti kijelentésre július 17-én, ahol a nemzetek közötti verseny volt a lengyelek ellen. Mérföldön, igen kellemes időben 3:51.3-at futott, 2.3 mp-cel jobbat, mint az előző világrekorder Jay /3:53.6/.

Még hihetlenebbül hangzanak a részdíők: 57.9 - 1:55.5 - 2:55.5 /vagyis 57.6 a második körben, 59.8 a hamradikban és 56.0 az utolsóban/. Ryun az utolsó 1320 yardon 2:53.4-et, az utolsó 120 yardon /109.78 m/ 15.2 alatt futott. "A végén nagyon fáradt voltam, de nem jobban, mint más esetekben az előző években" - mondotta. Az 1500 méteres részdíője 3:36.1, vagyis csak 0.5 mp-cel maradt el Eliot 1960-ban felállított világrekordjától.

Két világrekord, vagyis 880 yardon 1:44.9 és 1 mérföldön 3:51.3 mp, ehhez két USA rekord /1500 m: 3:36.1, 2 mérföld 8:25.2/. Ezeket a rekordokat állította fel, de még nem érte el csúcspontját.

A fejlődés iránya, mely az amerikai középnnyugatról indult ki, meredeken tör felé. Hetek múlva, megfelelő felkészülés és csatározások után 1967. június 23-án Bakersfieldben mérföldön újabb csapást mér a rekordra. 5 mp-cel előbb futott be, mint Grelle /3:56.1/ és 3:51.1 mp-et ér el. Grelle ezt mondta: "Nagyon kemény dolog veled egy futásban lenni, az utolsó körök szinte hihetetlenek voltak".

"A lábaim kezdetben nagyon nehezen mozogtak" - mondta Jim. A részdíők: 59.0 - 1:58.9. 880 yard után gondoltam: "nincs már esélyed a rekord megjavítására". Ryun a részdíőt 1:56.0-ra tervezte. A három kört 2:57.4-re sikerült javítania /míg az első csúcspontjavításakor egy évvel korábban 2:55.5 volt a részdíő/. De ekkor kimondhatatlan csodás, hosszú finisbe kezdett és az utolsó 440 yard 1:53.7/ lehetővé tette mégis a csúcspont megjavítását, a 3:51.1 mp. elérését. Ryun a következő részeredményekkel produkálta a nagy világcsúcst: az első 880 yard: 1:58.9, míg a második 1:52.2. Az utolsó három kör díője: 2:52.1 mp - hihetetlen, hihetetlen ...

Az első "álommérföldes" futástól, melyet a brit Roger Bannister 1954-ben 3:59.4 mp-re futott, az eltelt 13 év folyamán Jim Ryunig, a 3:51.1-ig jutott a csúcspont. Most már a 3:50 mp-es határ leküzdése került előtérbe. Nézzük a fejlődés szakaszait:

Név, ország: 440 y 880 y 1320 y 1760 y elérés éve:

Bannister	NB	57.5	1:58.2	3:00.5	3:59.4	1954
Landy	AU	58.5	1:58.7	2:57.2	3:57.9	1954
Ibbotson	NB	56.0	1:56.4	3:00.3	3:57.2	1957
Elliott	AU	56.4	1:58.2	2:59.2	3:54.5	1958
Snell	UZ	60.7	2:00.6	2:59.6	3:54.4	1962
Snell	UZ	56.4	1:54.1	2:54.3	3:54.1	1964
Jazy	FR	57.3	1:56.5	2:57.4	3:53.6	1965
Ryun	USA	57.9	1:55.5	2:55.3	3:51.3	1966
Ryun	USA	59.0	1:58.9	2:58.6	3:51.1	1967

Ismét világrekord

14 nappal később a Brit Nemzet közösség és USA Viadalon Los Angelesben új győzelemre készült. Nem kisebb versenyző, mint a kenyai Kipchoge Keino volt ellenfele. Az öntudatos amerikaiak sohasem voltak biztosak dolgukban annyira, mint

most, ezen párviadal végső kimenetelében. Majdnem 24 ezer néző előtt /míg az első világcsúcspontjavításakor csak 7300 ember volt jelen Bakersfieldben, amikor mérföldön 3:51.1 mp-t futott/ folyt le az "óriások" viadala 1500 m-en. Most a taktikára szavazott! Keino vezette az első 400 m-t 60.3 mp-re /Ryun 60.5/. Megkezdődött a vad hajsz! Kipchoge Keino fokozta a tempót: 800 m: 1:55.5, Ryun 1:56.0. Amikor csengetés jelezte az utolsó kör kezdetét /1100 m/, az óra Keinónak 2:39.2 mp-et mutatott, Ryuné 2:39.8 volt.

Itt következett a fordulat a versenyben a kenyai bajnok ellen. 1200 m-nél Ryun előretört /2:53.5/. Majdnem minden lépésnél hátrább és hátrább került Keino. A nézők biztatása majdnem feltartóztathatatlanul kényszerítette és segítette előre. A célban az órák az új világrekord díőjét mutatták, mely 3:33.1 mp volt. Herbert Eliot legnagyobb teljesítményét, melyet a római olimpián futott, letörölte a csúcslistáról. Kipchoge Keino, aki a végére nagyon visszaesett, majd 25 méteres hátránnyal, 3:37.2 mp-cel ért célba. Keino honfitársának, Tennunak mondta a verseny után: "Túl gyors volt számomra!"

Ryun a gyilkos versenyben az utolsó 800 m-t 1:50.5 mp, az 1000 m-t 2:18.6 alatt tette meg. Fellélegezve vonult le a pályáról: "Kész vagyok!" - mondta. Majd az interjúval kapcsolatban minden kérdést elutasított. Jóval később így szólt: "Keino a tempójával igen sokat segített".

A 3:40.0 mp. alatti 1500 m-es világcsúcs futások rövid időszakát Jungwirthtól nézve, aki 1957-ben 3:38.1 mp-t futott Ryun 3:33.1 m-éig, a táblázat a következő /tehát 10 év alatt 5 másodperc 1/:

Név, ország:	400 m	800 m	1200 m	1500 m	éve:
Jungwirth CS	54.9	1:54.2	2:53.4	3:38.1	1957
Elliot AU	58.2	1:58.0	2:55.3	3:36.0	1958
Elliot AU	58.6	1:58.0	2:54.0	3:35.6	1960
Rynn USA	60.5	1:56.0	2:53.3	3:33.1	1967

Felejtthetetlen finis

Egy hónappal a világraszóló verseny után, melyen legyőzte Káinot, az európai túrája alatt is nagy ünneplésben részesítették Ryunt. Düsseldorfban 20 métert "vert rájuk". A körülmények-

ban Norpoth és Tümmler ellen az utolsó 300 méteren 20 métert "vert rájuk". A körülményekhez képest lassú kezdés után is 3:38.2 mp-et ért el.

A mámoros hangulat után érkeztek az első elgondolkodtató hírek a csodafutóról.

Ryunnak meg kellett szakítania edzéseit, melynek következtében veszélybe kerültek a mexikói előkészületek. Először vérbajtól félték. Majd az alapos vizsgálatok megállapították a baj okát: lázas mirigygyulladás, mely különösen az amerikai tanulmányútja során ismert, túlzott testi megterhelés hatására lép fel.

Természetesen az USA-ban mindenki Jim Rynura gondolt, amikor betegsége már múltóban volt. Az első válogatóversenyen Los Angelesben, június végén még nem kellett indulnia – felmentést kapott. Augusztusra végre annyira talpraállították, hogy megint el tudja viselni az edzés terheit. A kaliforniai Wallnuthban augusztusban /10-én/ megmutatta, hogy formáját majdnem visszanyerte. A mérföldön elért világszínvonalú eredmény 3:55.9 mp. volt. Az utolsó válogató versenyen, a Mexikóba indulás előtt, a kaliforniai magaslati edzőtáborban South Lake Tahoeban futott ugyan 800 m-t, de utolsó, hylcadik lett 2:02.6 mp-cel /de nem kifutva/. 1500 m-en 3:49.0-cel nyert. Majdnem ugyanabban az időben nagy ellenfele, Kipchoke Keino, a kenyai magaslati edzőtáborban, Thomson Fallsban 3:39.9 mp-et futott. Előzetes selejtező volt ez ?

Olimpiai csalódás

Senki sem hitte az USA-ban, hogy valaki is legyőzheti az olimpiai döntőben Jim Ryunt. Mégis ez az 1500 m-es futás a zárónapon, nem várt eredményekkel, gazdag atlétikai küzdelmekkel járt - végül egy bálvány ledőlésével végződött.

A kényei futó-kettős, Kipchoge Keino és Ben Jipcho /Jipcho 700 m-t vezetett/ ellen hasztalan igyekezett a többi futó. A két német futó: Bodo Tümmler és Harald Norpoth még a legjobban állták a két afrikai taktikáját. Jim Ryun sokáig visszatartotta magát és majd megpróbálta a tempó fokozását, ahogyan előzőleg világrekordjait elérte, hátulról előretörni. Ez tiz résztvevő ellen sikerült is, de nem Keino ellen, aki behozhatatlanul viharzott át a célvonalon új olimpiai rekorddal: 3:34.9 mp-cel, Ryun 3:37.9 és Tümmler 3:39.0 előtt.

Az 1969. év szétosztó, nem egységes képet mutatott Ryunról. A hagyományos Comp-ton mérőföldet Los Angelesben június 7-én még 3:55.9 mp-cel megnyerte. Két héttel később az amerikai főiskolás bajnokságon mérőföldön Knoxvilleban 3:59.3 mp-t fut és kikap a 20 éves földijétől, Martin Liquoritolól 3:57.7/. További héttel később az amerikai bajnokságon a mérőföldön döntőben, Miami-ban "fűre lépett", feladta a versenyt.

Kész szenzáció volt ! A "bálvány" elbukott !

Ez után a krízis

Az 1968-69-es tél folyamán Ryum lábfej és lábszár sérülései csökkentek: "Ha nem lett volna Anna, a feleségem, már rég feladtam volna és nem futottam volna többé". Ez a meglepő kommentár akkor hangzott el, amikor Liquori Knoxvilleben legyőzte. "Neheze-
re esett jobb formát elérnem. Alapos, kiterjedt edzés nélkül nem tudtam volna tudtam a régi formám
elérni és éppen most nem áll több idő rendelkezésemre, mint napi 2 óra. Már otthon be-
széltem róla. Feleségem azt mondta, hogy nem vagyok tisztában önmagammal". Feloldotta
ezt a feszült idegállapotot ?

Az 1969. a végét jelentené a 22 éves futó ragyogó pályafutásának ?

Karrierje tényként mutatja, hogy az egyik olimpián nem játszott komoly szerepet, míg a másikon biztos favoritként, "csak" egy ezüstéremmel kellett beérnie. Meg kellett elégednie a sikertelenség rangjával "Van-e hasonló példa, hogy egy üstökös-szerű pályára így megszakadjon?

Jim Ryun szokatlan teljesítményei tanulmányozásra méltóak:

Evek:	kora:	880 y	1500 y	1 mérőföld	
					71609,30 m,
1963	16	1:53.6	-		4:07.8
1964	17	1:50.3	3:39.0		3:59.0
1965	18	-	3:40.4		3:55.3
1966	19	1:44.9	3:36.1		3:51.3
1967	20	1:47.2	3:47.2		3:51.1
1968	21	1:47.9	3:37.8		3:55.9

Három legjobb teljesítménye:

880 yard: 1:44.9 mp. - 1500 m: 3:33.1 mp. -
1 mérföld: 3:51.1 mp. - még az 1969. szezón
végén is világcúcsoknak számítottak, a két
mérföldön elért 8:25.2 mp./mely USA rekord/
még mindig nem talált megjavítóra.

/Heinz Vogel cikke, megjelent a "Leichtathletik 1969. november 4-iki számában. Fordította Csutka István/

Hibajavítás

Az ATLÉTIKA 1970/5. számában közölt országos mezei bajnokság időpontja nem 1970. április 29-én, hanem 1970. március 29-én volt.

A szerkesztőség felhívása

Az ATLÉTIKA utóbbi számaiban több szakcikket közölt a világ legjobb atlétáinak fejlődéséről, felkészüléséről, versenyeredményeiről. Közzeltük az országos atléta-edzői értekezlet fontosabb előadásait és hosszászólásait. Ismertettünk edzésekkel kapcsolatos elgondolásokat, javaslatokat, edzői tapasztalatokat. Mindezek hasznosak lehetnek így is az edzői munka területén.

De hiányzik szakembereink hangja, véleménye, javaslata, észrevétele.

Jelen számunkban is közlünk egy mindenkit érintő cikket, dr. Bácsalmási Péter javaslat-tervezetét a bajnoki rendszerünk átalakításáról.

Nagyon jó lenne, ha minél több észrevétel érkezne közölt cikkeinkkel kapcsolatban, hiszen ahányan vagyunk, annyi területen dolgozunk és szerzünk hasznos és talán másutt is használható tapasztalatokat.

Legyen lapunk mindenki számára nyitott vitahely. Csak mindenoldalú és tárgyilagoss, tapasztalatokon alapuló vélemények alkalmasak egy általánosan elfogadható felfogás kialakítására, melyből egyformán tanulhat a legjobb, legtapasztaltabb és a kezdő szakember.

De szívesen vesszük kedves Olvasóink javaslatait is.

Szerkesztőség

MAGYAR CSÚCSOK 1970. január 1-én:

férfi felnőtt:

<u>100 m síkfutás:</u>	10.3 Csutorás Csaba	Bp. Honvéd	1964-9-5. Budapest
	10.3 Mihályfi László	BEAC	1966-7-2. Gyéssza
	10.3 Mihályfi László	BEAC	1967-9-2. Budapest
<u>200 m síkfutás:</u>	20.7 Csutorás Csaba	Bp. Honvéd	1964-9-6. Budapest
<u>300 m síkfutás:</u>	33.3 Kovács József	BBTE	1935-10-10. Budapest
<u>400 m síkfutás:</u>	46.7 Csutorás Csaba	Bp. Honvéd	1962-8-4. Budapest
<u>500 m síkfutás:</u>	1:02.8 Adamik Zoltán	Bp. Honvéd	1956-7-22. Budapest
<u>800 m síkfutás:</u>	1:47.1 Szentgáli Lajos	Bp. Dózsa	1954-8-29. Bern
<u>1000 m síkfutás:</u>	2:19.0 Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	1955-9-21. Tata
<u>1500 m síkfutás:</u>	3:38.8 Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	1960-7-30. Budapest
<u>2000 m síkfutás:</u>	5:02.2 Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	1955-10-2. Budapest
<u>3000 m síkfutás:</u>	7:51.2 Mecser Lajos	SBTC	1965-5-30. London
<u>5000 m síkfutás:</u>	13:29.2 Mecser Lajos	SBTC	1968-7-13. Stockhólm
<u>10.000 m síkf.:</u>	28:27.0 Mecser Lajos	SBTC	1966-8-30. London
<u>15.000 m síkf.:</u>	45:15.2 Sütő József	Vasas	1963-5-11. Budapest
<u>20.000 m síkf.:</u>	1:01:39.2 Sütő József	Vasas	1963-5-18. Budapest
<u>25.000 m síkf.:</u>	1:18:02.2 Sütő József	Vasas	1963-5-18. Budapest
<u>30.000 m síkf.:</u>	1:35:41.0 Tóth Gyula	ÓKSE	1966-11-27. Fukuoka
<u>Maratoni fut.:</u>	2:14:59.0 Tóth Gyula	ÓKSE	1968-5-19. K. Marx-Stadt
<u>1 óras futás:</u>	19.488 Sütő József	Vasas	1963-5-18. Budapest
<u>110 m gátfutás:</u>	14.1 Mélykuti Béla	Bp. Spartacus	1968-9-1. Budapest
	14.1 Mélykuti Béla	Bp. Spartacus	1968-9-7. Lipcse
<u>200 m gátfutás:</u>	23.6 Csányi Zoltán	U. Dózsa	1963-7-14. Budapest
	23.6 Csányi Zoltán	U. Dózsa	1963-7-27. Budapest
<u>400 m gátfutás:</u>	51.7 Ringhoffer Zsolt	U. Dózsa	1969-8-31. Budapest
<u>3000 m akadályf.:</u>	8:32.6 Jóni István	Bp. Honvéd	1967-7-23. Duisburg
<u>5 km gyaloglás:</u>	12:30.8 Selmeczi József	FTC	1942-9-24. Budapest
<u>5 km gyaloglás:</u>	20:57.6 Selmeczi József	FTC	1942-9-24. Budapest
<u>10 km gyaloglás:</u>	42:24.2 Kiss Antal	Tat. Bányász	1965-10-31. Tatabánya
<u>20 km gyalogl.:</u>	1:08:47.6 Balajcza Tibor	U. Dózsa	1960-8-7. Budapest
<u>30 km gyalogl.:</u>	1:29:08.2 Kiss Antal	Tat. Bányász	1965-10-9. Pescara
<u>50 km gyalogl.:</u>	4:14:24.0 Havasi István	Bp. Póstás	1963-10-12. Varese
<u>1 óras gyalogl.:</u>	13.594 Balajcza Tibor	U. Dózsa	1960-8-14. Budapest
<u>2 óras gyalogl.:</u>	24.376 László Sándor	Bp. Dózsa	1955-5-29. Budapest
<u>Magasugrás:</u>	214 Major István	Bp. Honvéd	1969-6-25. Budapest
	214 Major István	Bp. Honvéd	1969-8-14. Budapest
	214 Major István	Bp. Honvéd	1969-9-19. Athén
<u>Távolugrás:</u>	784 Kalocsai Henrik	Bp. Honvéd	1969-7-16. Poitiers
<u>Hármasugrás:</u>	16.73 Kalocsai Henrik	Bp. Honvéd	1967-6-18. Budapest
<u>Rúdugrás:</u>	491 Steinhacker Róbert	Bp. Spartacus	1969-6-29. Budapest
<u>Súlylökés:</u>	19.62 Varjú Vilmos	VM Közért	1966-6-4. Budapest
<u>Diszkoszvetés:</u>	61.82 Téglá Ferenc	SZVSE	1969-7-12. Szeged
<u>Gerelyhajítás:</u>	87.20 Németh Miklós	TFSE	1967-6-25. Poznan
<u>Kalapácsvetés:</u>	73.76 Zsivótzky Gyula	U. Dózsa	1968-9-15. Budapest
<u>Tízpróba:</u>	7619 Bakai József	Csepel	1969-8-18-19. Budapest
<u>4x100 váltó:</u>	11.0, 721, 13.79, 190, 53.2, 15.7, 49.04, 440, 62.36, 4:49.8/		
	39.8 Válogatott /Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai/		1964-9-6. Budapest
	39.8 Válogatott /Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai/		1964-9-18. Prága

<u>4x200 váltó:</u>	1:25.5 Bp.Honvéd /Kalocsai,Csutorás,Gyulai,Babos/	1962-9-30. Budapest
<u>4x400 váltó:</u>	3:07.8 Válogatott /Bátori,Nemesházi,Mihályfi,Gyulai/	1966-7-24. Modena
<u>4x800 váltó:</u>	7:33.2 Bp.Honvéd /Iharos,Korda,Rózsavölgyi,Mácsár/	1960-9-18. Budapest
<u>4x1500 váltó:</u>	15:14.8 Bp.Honvéd /Mikes,Tábori,Rózsavölgyi,Iharos/	1955-9-29. Budapest
<u>Svédváltó:</u>	1:53.9 U.Dózsa /Zászló,Rábai,Bátori,Fügedi/	1969-7-4. Budapest
	1:53.9 U.Dózsa /Zászló,Pajor,Bátori,Horváth/	1969-9-6. Budapest
<u>Magas csapat:</u>	195 Bp.Honvéd/Major,Noszály,Krasznai,Schramek,Senkei/	1969-5-3. Budapest
<u>Távol csapat:</u>	705.2 Bp.Honvéd /Cziffra,Kalocsai,Závorszky,Hémori,Deák/	1969-5-3. Budapest
<u>Hármas csapat:</u>	14.80 Bp.Honvéd /Cziffra,Kalocsai,Katona,Noszály,Pető/	1969-5-4. Budapest
<u>Rúd csapat:</u>	408 Bp.Honvéd /Miskei,Skoumal,Vászolyi,Ruján,Hubai/	1967-5-6. Budapest
<u>Súly csapat:</u>	15.22.2 Bp.Honvéd /Holub,Fejér,Riszt,Treiber,Gyergyói/	1969-5-3. Budapest
<u>Diszkosz csapat:</u>	48.15.2 Bp.Honvéd /Fejér,Szécsényi,Kivágó,Kapcsos,Buzás/	1965-5-7. Budapest
<u>Gerely csapat:</u>	64.11.2 TFSE /Vécsey,Palányi,Pungor,Erdélyi,Németh/	1967-5-6. Budapest
<u>Kalapács csapat:</u>	56.19.6 U.Dózsa /Zsivótzky,Eckschmidt,Kiss,Pirisi,Vázsonyi/	1968-5-5. Budapest
<u>4x100 egyesületi:</u>	40.9 BEAC /Spánik,Mihályfi,Gyulai,Hajdú/	1969-7-27. Budapest
	40.9 U.Dózsa /Pajor,Bátori,Fügedi,Rábai/	1969-7-27. Budapest
<u>4x200 egyesületi:</u>	1:25.5 Bp.Honvéd /Kalocsai,Csutorás,Gyulai,Babos/	1962-9-30. Budapest
<u>4x400 egyesületi:</u>	3:11.6 Bp.Honvéd /Csutorás,Gyulai,Korda,Majercsik/	1962-9-29. Budapest
<u>4x800 egyesületi:</u>	7:33.2 U.Dózsa /Szentgáli,Beke,Varga,Kovács/	1957-9-21. Budapest
	7:33.2 Bp.Honvéd /Iharos,Rózsavölgyi,Mácsár,Korda/	1960-9-18. Budapest
<u>4x1500 egyesület:</u>	15:14.8 Bp.Honvéd /Mikes,Tábori,Rózsavölgyi,Iharos/	1955-9-29. Budapest
<u>Svédv. egyesületi:</u>	1:53.9 U.Dózsa /Zászló,Rábai,Bátori,Fügedi/	1969-7-4. Budapest
	1:53.9 U.Dózsa /Zászló,Pajor,Bátori,Horváth/	1969-9-6. Budapest

női felnőtt:

<u>60 m síkfutás:</u>	7.4 Bata Teréz	Bp.V.Meteor	1959-8-30. Budapest
<u>100 m síkfutás:</u>	11.4 Nemesházi Imréné	V.Ízzó	1964-9-6. Budapest
	11.4 Nemesházi Imréné	Vasas	1966-5-21. Budapest
<u>200 m síkfutás:</u>	23.4 Tóth Gyuláné	Bp.Honvéd	1967-9-15. Kijev
<u>300 m síkfutás:</u>	39.1 Munkácsi Antónia	MPSC	1962-9-30. Budapest
<u>400 m síkfutás:</u>	53.7 Nagy Zsuzsa	BEAC	1966-8-10. Szófia
<u>500 m síkfutás:</u>	1:12.1 Nagy Zsuzsa	BEAC	1965-10-8. Budapest
<u>800 m síkfutás:</u>	2:03.1 Nagy Zsuzsa	BEAC	1966-9-4. Budapest
<u>1500 m síkfutás:</u>	4:27.3 Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	1968-9-26. Budapest
<u>80 m gátfutás:</u>	10.7 Kiss Mária	Ny.Tanárk.	1968-8-19. Szolnok
<u>100 m gátfutás:</u>	13.8 Kiss Mária	Ny.Tanárk.	1969-8-9. Szombathely
<u>200 m gátfutás:</u>	28.3 Kiss Mária	Ny.Tanárk.	1969-8-31. Budapest
<u>Magasugrás:</u>	177 Csábi Imréné	SKSE	1968-6-16. Budapest
<u>Távolugrás:</u>	628 Kispál Jánosné	U.Dózsa	1967-7-30. Budapest
<u>Súlylökés:</u>	17.89 Bognár Judit	Bp.Honvéd	1968-9-27. Budapest
<u>Diszkoszvetés:</u>	58.14 Stugner Judit	U.Dózsa	1968-9-27. Budapest
<u>Gerelyhajítás:</u>	60.58 Ránkiné Németh Ang.	BEAC	1969-6-28. Budapest
<u>Ötpróba:</u>	4959 Tóth Gyuláné	Bp.Honvéd	1968-10-14-15. Mexikó
	/10.9, 12.69, 159, 612, 23.8/		
<u>4x100 váltó:</u>	44.6 Válogatott /Kispálné, Nemsháziné, Balogh, Tóthné/		1968-10-9. Mexikó
<u>4x200 váltó:</u>	1:39.0 Bp.Honvéd /Pethő,Lázár,Kazi,Tóthné/		1967-7-8. Budapest
<u>4x400 váltó:</u>	3:35.8 Válogatott /Munkácsi,Kulcsár,Séfer,Balogh Gy/		1969-9-19. Athén
<u>3x800 váltó:</u>	6:32.2 Válogatott /Mórocz,Sasvári,Kazi A./		1956-9-30. Budapest
<u>Svédváltó:</u>	2:13.2 Bp.Honvéd /Gálné,Lázár,Tóthné,Kazi O./		1968-7-24. Budapest
<u>Magas csapat:</u>	156.8 Bp.Honvéd /Noszályné,Tóthné,Schleer, Lázár,Leib/		1967-5-7. Budapest
<u>Távol csapat:</u>	535.8 TFSE /Woth,Maros,Benyáts,Nádasi,Bene/		1969-5-4. Budapest
<u>Súly csapat:</u>	13.53.6 Bp.Honvéd /Bognár,Czabánné,Paulányi,Parázso,Giber/		1968-5-5. Budapest
<u>Diszkosz csapat:</u>	47.32.4 U.Dózsa /Kleiberné,Stugner,Mikuss,Loidl,Gradwohl/		1968-5-5. Budapest
<u>Gerely csapat:</u>	44.47.6 Vasas /Rudasné,Radnai,Krajcsoviczné,Vass,Varga/		1969-5-4. Budapest
<u>4x100 egyesületi:</u>	46.5 Vasas /Pusztai,Nemesháziné,Balogh,Pappné/		1968-5-26. Budapest

4x200 egyesületi: 1:39.0 Bp.Honvéd /Pethő,Lázár,Kazi O.,Tóthné/1967-5-7.Budapest
 4x400 egyesületi: 3:47.6 Bp.Építő:Kencsiné,Gyenei,Kulcsár,Velekei/1969-7-27. Budapest
 3x800 egyesületi: 6:49.6 Bp.Építő /Gyenei,Velekei,Kulcsár/1968-10-27.Budapest
 Svédvált.egyes.: 2:13.2 Bp.Honvéd /Gálné,Lázár,Tóthné,Kazi O/1968-7-24.Budapest

férfi utánpótlás:

100 m síkfutás:	10.4 Hajdú Lajos	TFSE	1965-6-26. Budapest
	10.4 Hajdú Lajos	TFSE	1967-6-17. Budapest
	10.4 Farkas Tibor	Bp.Honvéd	1968-9-8. Budapest
200 m síkfutás:	21.2 Gyulai István	Bp.Honvéd	1963-7-14. Budapest
	21.2 Istóczy József	U.Dózsa	1964-6-7. Budapest
400 m síkfutás:	47.2 Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	1958-8-5. Budapest
800 m síkfutás:	1:49.9 Kovács Lajos	U.Dózsa	1957-8-3. Moszkva
1500 m síkfutás:	3:43.2 Szekeres Béla	MAFC	1959-6-20. Budapest
	3:43.2 Kovács Géza	Kap.Dózsa	1968-6-1. Budapest
2000 m síkfutás:	5:14.0 Török János	Bp.Honvéd	1967-11-6. Budapest
3000 m síkfutás:	8:05.8 Szekeres Béla	MAFC	1958-8-6. Budapest
5000 m síkfutás:	13:53.6 Mecser Lajos	SBTC	1963-10-3. Budapest
10.000 m síkf.: 29:32.6	Mecser Lajos	SBTC	1963-7-14. Budapest
110 m gátfutás:	14.3 Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	1968-9-1. Budapest
200 m gátfutás:	24.0 Fluck Miklós	Vasas	1963-10-3. Budapest
400 m gátfutás:	52.5 Árva István	U.Dózsa	1969-8-13. Krakkó
1500 m akadályf.: 4:13.4	Hazai Balázs	Vasas	1967-7-22. Debrecen
3000 m akadályf.: 8:40.6	Simon Attila	FTC	1960-6-26. Budapest
10 km. gyaloglás: 46:08.6	Antal Andor	SZVSE	1965-7-10. Szeged
20 km. gyalogl.: 1:38:22.6	Bereczky Ferenc	DEAC	1966-6-19. Budapest
Magasugrás:	214 Major István	Bp.Honvéd	1969-6-25. Budapest
	214 Major István	Bp.Honvéd	1969-8-14. Budapest
	214 Major István	Bp.Honvéd	1969-9-19. Athén
Távolugrás:	761 Margitics Béla	U.Dózsa	1964-9-5. Budapest
Hármasugrás:	15.61 Ivanov Dragán	TFSE	1965-10-3. Budapest
Rúdugrás:	491 Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	1969-6-29. Budapest
Súlylökés:	18.24 Fejér Géza	Bp.Honvéd	1965-6-30. Budapest
Diszkoszvetés:	60.78 Téglá Ferenc	SZVSE	1968-9-1. Budapest
Gerelyhajítás:	87.20 Németh Miklós	TFSE	1967-6-25. Budapest
Kalapácsvetés:	64.10 Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	1958-9-21. Budapest
Tízpróba:	7232 Bakai József	Csepel	1963-10-26/27. Budapest
4x100 váltó:	41.0 Utánp.vál./Petrovics,Farkas,Bátori,Madarász/		1967-10-7. Budapest
4x200 váltó:	1:29.9 V.Izzó /Ötvös,Vértessaljai,Kundja,Istóczy/		1962-9-10. Budapest
4x400 váltó:	3:11.6 Utánp.vál./Papp,Stakály,Bátori,Zsinka/1968-10.5.		Budapest
4x800 váltó:	7:43.0 Bp.Honvéd /Kárpáti,Zsinka,Pokorny,Török/		1967-10-29. Budapest
4x1500 váltó:	16:16.0 DVSC /Nádházi,Földesi,Tóth B.,Sári/		1969-9-27. Budapest

női utánpótlás:

100 m síkfutás:	11.4 Nemesházi Imréné	Vasas	1964-9-6. Budapest
200 m síkfutás:	23.5 Balogh Györgyi	Vasas	1968-8-31. Budapest
400 m síkfutás:	54.9 Szenteleki Sára	Szh.Haladás	1966-8-30. Budapest
800 m síkfutás:	2:05.0 Kazi Olga	MAFC	1962-9-16. Belgrád
1500 m síkfutás:	4:27.3 Kulcsár Magdolna	Bp.Építő	1968-9-26. Budapest
80 m gátfutás:	10.7 Kiss Mária	Nyh.Tképző	1968-8-19. Szolnok
100 m gátfutás:	13.8 Kiss Mária	Nyh.Tképző	1969-8-29. Szombathely
200 m gátfutás:	28.3 Kiss Mária	Nyh.Tképző	1969-8-31. Budapest
Magasugrás:	177 Csábi Imréné	SKSE	1969-8-29. Budapest
Távolugrás:	626 Fórišek Erzsébet	Tat.Bányász	1969-9-21. Budapest
Súlylökés:	15.32 Bognár Judit	MTK	1960-7-2. Moszkva
Diszkoszvetés:	53.12 Ircsik Ágnes	Csepel	1968-10-19. Budapest
Gerelyhajítás:	55.12 Németh Angéla	TFSE	1967-9-7. Budapest
Ötpróba:	4704 Tóth Gyuláné	Bp.Honvéd	1966-8-31-9-1. Budapest
4x100 váltó:	46.2 Utánp.vál./Pusztai,Séfer,Balogh,Szabóné/		1969-7-6. Flauen
4x200 váltó:	1:39.9 Bp.Honvéd/Schleer,Pető,Lázár,Tóthné/1966-10-1.		Budapest
4x400 váltó:	3:41.5 Utánp.vál./Séfer,Velekei,Lázár,Balogh/		1969-7-5. Flauen
3x800 váltó:	6:58.6 Utánp.vál./Kiss,Veres,Végh/		1956-8-5. Budapest

férfi ifjúsági:

100 m síkfutás:	10.5 Bátori István	Csepel	1964-9-15. Budapest
200 m síkfutás:	21.5 Bátori István	Csepel	1964-9-6. Budapest
300 m síkfutás:	34.3 Bátori István	Csepel	1965-10-14. Budapest
400 m síkfutás:	48.7 Bátori István	Csepel	1965-9-26. Budapest
500 m síkfutás:	1:03.8 Fekete Sándor	V.Izzó	1968-7-8. Budapest
800 m síkfutás:	1:51.7 Sári Elek	DVSC	1969-5-25. Budapest
1000 m síkfutás:	2:28.0 Sári Elek	DVSC	1969-9-20. Budapest
1500 m síkfutás:	3:49.1 Szentiványi Gergely	MAFC	1958-8-5. Budapest

2000 m síkfutás:	5:22.6	Sári Elek	DVSC	1969-9-7.	Debrecen
3000 m síkfutás:	8:32.4	Sári Elek	DVSC	1969-5-10.	Budapest
110 m gátfutás:	106 14.8	Dóczi Ferenc	Nagyk.Olajb.	1969-8-9.	Szombathely
100 m gátfutás:	91 14.1	Aradi János	Bp.Honvéd	1969-9-13.	Budapest
200 m gátfutás:	24.5	Aradi János	Bp.Honvéd	1969-9-24.	Budapest
310 m gátfutás:	40.3	Aradi János	Bp.Honvéd	1969-9-24.	Budapest
400 m gátfutás:	54.9	Aradi János	Bp.Honvéd	1969-8-30.	Budapest
1500 akadályf.:	4:17.5	Sári Elek	DVSC	1968-8-17.	Budapest
2000 akadályf.:	5:43.6	Sári Elek	DVSC	1969-7-26.	Szófia
5 km gyaloglás:	22:51.4	Fórián Sándor	Bp.Spartacus	1968-7-19.	Budapest
10 km gyaloglás:	47:16.8	Ferenczi Ferenc	Cegl.Lok.	1952-9-14.	Budapest
Magasugrás:	204	Dóczi Ferenc	Nagyk.Olajb.	1969-9-20.	Budapest
Távolugrás:	746	Kandár Tibor	Nagyk.Olajb.	1969-8-2.	Budapest
Hármasugrás:	14.93	Katona Gábor	Bp.Honvéd	1969-6-18.	Budapest
Rúdugrás:	457	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	1968-7-8.	Berlin
Súlylökés: 7.25	16.55	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1963-9-29.	Budapest
Súlylökés: 6	18.22	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1963-9-14.	Budapest
Diszkoszvetés: 2	52.54	Tégla Ferenc	SZVSE	1964-10-25.	Szeged
Diszkoszvetés: 1.5	60.81	Tégla Ferenc	SZVSE	1964-10-25.	Szeged
Gerelyhajítás:	71.94	Németh Miklós	Vasas	1964-8-20.	Baja
Kalapácsvetés: 7.25	55.40	Farkas János	V.Izzó	1968-7-8.	Budapest
Ötpróba:	3246	Németh Miklós	Vasas	1964-8-15-16.	Budapest
Tízpróba:	6233	Aradi János	Bp.Honvéd	1969-9-20-21.	Budapest
4x100 váltó:	41.8	Ifj.vál./Petrovics, Hajdú, Bároti, Bodor	/1964-9-5.	Budapest	
4x200 váltó:	1:30.8	BKV Előre /Czuczor, Gyarmati, Stoklász, Pósvári/		1969-7-16.	Budapest
4x400 váltó:	3:19.4	Ifj.vál./Magyar, Boros, Hegedüs, Aradi	/1969-7-27.	Budapest	
4x800 váltó:	7:51.4	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth, Sári/		1968-10-27.	Budapest
4x1500 váltó:	16:25.2	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth, Sári/		1968-10-25.	Budapest
4x100 egyesül.:	43.3	Bp.Honvéd /Sebők, Lóránt, Katona, Aradi	/1969-9-27.	Budapest	
4x200 egyesül.:	1:30.9	BKV Előre /Czuczor, Gyarmati, Stoklász, Pósvári/		1969-7-16.	Budapest
4x400 egyesül.:	3:24.1	BKV Előre /Czuczor, Markó, Boros, Stoklász/		1969-7-16.	Budapest
4x800 egyesül.:	7:51.4	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth, Sári/		1968-10-27.	Budapest
4x1500 egyesül.:	16:25.2	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth, Sári/		1968-10-26.	Budapest

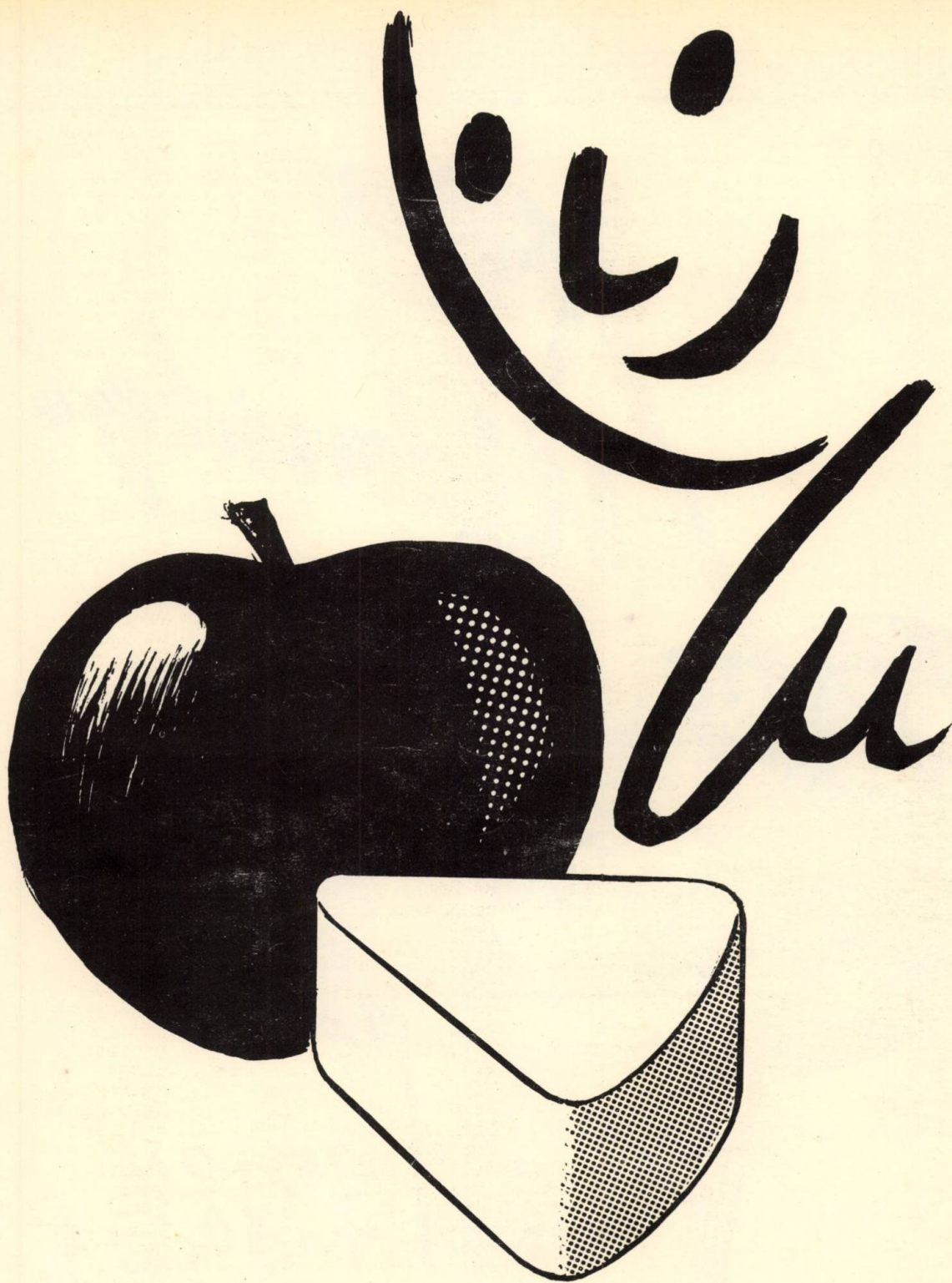
női ifjúsági:

60 m síkfutás:	7.6	Breimann Erzsebet	Bp.Előre	1968-9-26.	Berlin
100 m síkfutás:	11.5	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955-8-4.	Varsó
200 m síkfutás:	24.1	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955-9-11.	Budapest
400 m síkfutás:	55.7	Lázár Magdolna	DVSC	1969-7-20.	Budapest
800 m síkfutás:	2:08.4	Budavári Mária	Bp.Honvéd	1968-7-3.	Budapest
80 m gátfutás:	11.2	Kiss Mária	ÖKSE	1967-7-23.	Debrecen
100 m gátfutás:	14.7	Wieland Ilona	Koml.Bányász	1969-9-13.	Budapest
200 m gátfutás:	29.0	Horváth Erzsébet	Vasas	1969-9-6.	Budapest
Magasugrás:	167	Rudolf Erika	MAFC	1969-10-5.	Budapest
Távolugrás:	626	Fórisék Erzsébet	Tat.Bányász	1969-9-21.	Budapest
Súlylökés:	14.98	Bognár Judit	MTK	1957-9-13.	Prága
Diszkoszvetés:	47.30	Pógyor Klára	NYVSC	1969-5-25.	Nyiregyháza
Gerelyhajítás:	49.38	Lengyel Éva	NYVSC	1966-7-12.	Nyiregyháza
Hárompróba:	2560	Papp Margit	Ormosb.Bányász	1966-10-2.	Budapest
Ötpróba:	4380	Papp Margit	Ormosb.Bányász	1966-10-22-23.	Ózd
4x100 váltó:	47.8	Ifj.vál.: Fórisék, Deé, Séfer, Kocsis/		1968-8-17.	Budapest
4x200 váltó:	1:44.8	Vasas /Pusztai, Havas, Balogh, Papp/		1966-10-1.	Budapest
3x500 váltó:	3:54.0	Ifj.vál./Deák, Kazi O, Tanovszki/		1959-7-20.	Tata
4x400 váltó:	4:01.8	KSI /Szamecz, Orosz, Marozsy, Bíró/		1969-9-28.	Budapest
3x800 váltó:	7:07.6	KSI /Csipán, Orosz, Benyó/		1968-7-28.	Budapest
4x100 egyesül.:	49.1	Bp.Honvéd /Könye, Fálvölgyi, Szócs, Majzik/		1969-9-27.	Budapest
4x200 egyesületi:	1:44.8	Vasas/Pusztai, Havas, Balogh, Papp/		1966-10-1.	Budapest
4x400 egyesületi:	4:01.8	KSI /Szamecz, Orosz, Marozsy, Bíró/		1969-9-28.	Budapest
3x800 egyesületi:	7:07.6	KSI /Csipán, Orosz, Benyó/		1968-7-28.	Budapest

László István

Atlétika

a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezői ut 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, /Budapest, XIV. Istvánmezői ut 3./ Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Előfizethető bármely posta-hivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál. /KHL. Budapest, V. József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon/ csekk-számlaszám egyéni: 61.280, közületi: 61.066/ valamint átutalással a KHL. MNB 8. sz. egyen-számlájára. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Előfizetési ára egy évre: 48.- Ft. Számonként kap-ható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII.- Rákóczi ut 57/a. Index szám: 26.035



kis **SAJTBAN**
NAGY TÁPERŐ!

Ára: 4,50 Ft



GYÜMÖLCSŐS JOGHURT