

ATLÉTIKA

1971 MAR 15



A TARTALOMBÓL:

Az üvegrúd páncolat

Az atléták távlati felkészítése, különös tekintettel a kiválasztásra

Az 1970. évi legjobb 10 csapateredmények

A 400 m-es gátfutás edzéséhez

Felhívás !

Hasznos tapasztalatok két nagy dobótól

Rekordok a versenybíráskodásban

OLVASÓTEREM

1971/3



GYÜMÖLCSŐS JOGHURT

ATLÉTIKA

XV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

3. SZÁM

AZ ÜVEGRÚD BAJNOKAI

Ha a rúdugrás örökranglistáját közelebből megvizsgáljuk, azt vehetjük észre, hogy azon 1963-at megelőző eredményt nem találunk. Ez természetesen nem véletlen. E számban a római olimpiával egy korszak zárul le, a fémrúd korszaka, amelyet egy új, még tökéletesebb fejlődési szakasz követett, az üvegrúd érája. 1961-től, az Egyesült Államokból indulva, fokozatosan terjedt el Európában, majd később az egész világon. Az üvegrúd előnye lényegében abban van elődjével szemben, hogy a benne lévő üvegrostok rendkívüli hajlékonysága miatt ugrás közben igen nagymértékben meghajlik az ugró alatt, majd pedig szinte katapult-szerűen "fellövi" a versenyzőt a lécen túlra.

Érthető azonban, hogy egy bizonyos időnek el kellett telnie ahhoz, hogy az új eszköz megfelelő sajátos technikáját megtanulhassák a versenyzők. Mivel az üvegrúd először az USA-ban jelent meg, nem keltett meglepetést az sem, hogy Amerika versenyzői tértek át először legsikeresebben az új rúd használatára.

Tulajdonképpen ez utóbbi körülményt nem is lett volna szükséges külön kiemelni. A rúdugrás azon ritka olimpiai számok közé tartozik, melyet 1896-tól az olimpiákon mindig amerikai versenyző nyert. Bár a mexikói olimpián majdnem meglepetés történt, végül mégis amerikai győzelemmel ért véget minden idők legnagyobb rúdugró versenye.

Ha e szám világcúcsának fejlődését áttekintjük, azonnal szembetűnik itt is az amerikai fölény. Az első világcúcs hitelesítésétől /1912/ számítva mindössze 7 alkalommal ért el európai versenyző világcúcsot. Ebből 4 alkalommal a norvég Charles Hoff, egy alkalommal a finn Pentti Nikula és két alkalommal az NDK-s Wolfgang Nordwig.

Mielőtt rátérnénk a rúdugrás jelenlegi helyzetének vizsgálatára, érdemes röviden áttekinteni az üvegrúd megjelenése előtti korszak eredményeit. Ezek ismeretében ugyanis még jobban tudjuk értékelni a mult és a jelen, illetve a várható jövőbeli eredmények között lévő hatalmas különbségeket.

Az üvegrúd megjelenése előtti korszakot alapvetően két nagy időszakra lehet osztani. Gyakorlatilag a második világháború végéig a bambuszrúd dominált, ezzel ugrottak a versenyzők. A háború után a fémrúd kezdett hódítani egészen 1962-ig, amikor általános érvénnyel megjelent a színen az új ugróeszköz és ezzel egyidejűleg forradalmasította ezen ugrószám fejlődését.

A bambuszrúd korának legkiemelkedőbb alakja, minden kétséget kizáróan, Cornelius Warmerdam volt. Az általa elért 477 cm-es világcúcsot csak 1960-ban tudta Donald Bragg megdönteni. Az eredmény egészen kiváló voltára érdemes még egy összehasonlító adatot megemlíteni. A magyar rekord az üvegrúd korszakában csak 1967-ben jutott túl a 480 cm-en.

Cornelius Warmerdam holland bevándorlók gyermekeként viszonylag későn érte el az akkori világszínvonalat. Csak 1935-ben jutott túl a 400 cm-en. Legjobbja 419 cm volt. Fejlődésében 1938-ban és 1929-ben némi visszaesés tapasztalható, de 1940-től visszavonulásáig szilárdan tartja világszűcségét.

Első kiemelkedő eredményét 1940. április 13-án érte el, amikor William Sefton és Earle Meadows együttesen tartott 454 cm-es világcúcsát Berkeley-ben 3 cm-rel megjavította. Ezen kívül még öt alkalommal ért el világcúcsot:

460 Fresno 1940.VI.29. 471 Compton 1941.VI.6. 477 Modesto 1942.V.23.
464 Palo Alto 1941.IV.12. 474 Berkeley 1942.V.2.

A világcúcsokat követő két évben, 1943-ba, és 1944-ben szintén egészen kitűnő eredménnyel, 467 cm-rel, illetve 457 cm-rel vezette az évi világranglistát. Végül nem árt megjegyezni, hogy Warmerdam szabadpályán elért világcúcsánál jobb eredményt ért el fedettpályán. Ime a két legjobb fedettpályás eredménye:

475 Boston 1942.II.14.

479 Chicago 1943.III.20.

Hét alkalommal nyerte el az Egyesült Államok bajnoki címét. Még 37 éves korában is elindult versenyen és rendkívül figyelemreméltó, 437 cm-es eredményt ért el.

E korszak kiemelkedően legnagyobb versenyzője jelenleg a Fresnoi Állami Egyetemen működik atléta edzőként. Nézzük évi legjobb eredményeit a statisztika tükrében:

1. táblázat

1932: 373	1935: 419	1938: 441	1941: 471	1943: 467 /fedett-
1933: -	1936: 426	1939: 442	1942: 477	pályán 479/
1934: 396	1937: 446	1940: 460		1944: 457

Valójában nem volt teljesen véletlen műve a bambuszrúd eltűnése a versenypályákról. Sok egyéb szempont mellett a bambuszrúd használata rendkívül veszélyes is volt. Hajlékonysága miatt a nehezebb súlyú versenyzők alatt gyakran eltört, melynek következtében súlyos, nem egyszer halálos végű balesetek történtek. Ezenkívül anyagánál fogva

terjesztése viszonylag nehezebb volt. Így érthető, hogy 1945. után a szakértők arra fordították figyelmüket, miképpen lehetne egy biztonságosabb rúdat előállítani.

Nos, a fémrúd nem késett sokáig. A londoni, majd a helsinki olimpián az indulók zöme már fémrúddal ugrott. Az 1950-es évek folyamán számos nagy egyéniség tűnt fel, mind az Egyesült Államokban. Így például meg kell említeni Robert Richardsnak, a "repülő káplánnak" nevét, aki 7 cm-re közelítette meg honfitársa világcsúcsát. Ugyancsak kitűnő eredménynek számított abban az időben Donald Laz 462-es eredménye is.

Bár 1956-ban Richards megnyerte a rúdugrást a melbournei olimpián, a jövő emberét két ugróban látták. Az egyik Donald Bragg volt, a másik Robert Gutowski. Utóbbi az amerikai főiskolai bajnokság keretében Austinban, 1957. június 14-én, 482 cm-t ugrott, melyet azonban világcsúcsként nem hitelesítettek, csak amerikai rekordnak. Gutowski, aki katonatiszt volt, a római olimpiára való felkészülés során tragikus körülmények között meghalt: autójával közlekedési baleset áldozata lett.

Annál fényesebb karriert ért el versenyzőtársa, Don Bragg. Már 18 éve korában jónak mondható 419 cm-es eredményt ért el. Később bekerült a Villanova egyetemre, amely már több kitűnő rúdugró adott az USA atlétikájának. A "pennsgrovei Tarzan", ahogy Bragget becézték, hatalmas léptekkel fejlődött. 1956-ban 466 cm-t ugrott, de sérülése miatt nem tudott kikerülni az olimpiára. Nemi visszaesés után, 1969-től, végérvényesen igazolta kivételes ugrótehetségét, mert az 1959-es és az 1960-as év minden nagyobb versenyét biztosan nyerte. Kiemelkedő sikert a római olimpián ért el, ahol 470 cm-rel nyerte kedvenc számát. Előzőleg az amerikai válogatóverseny keretében Palo Altóban, 1960. július 1-én, most már legális körülmények között, 480 cm-re javította Warmerdam 18 éves világcsúcsát. Az eredmény értékét emeli még az a körülmény is, hogy Bragg testsúlya elég nagy volt, átlag 90 kg, melyhez 190-es testmagasság párosult. El lehet ezek után képzelni, mekkora erőre volt szüksége, hogy ezt a súlyt ilyen magasságon át tudja emelni.

Bragg nagy bánatára az olimpia után megjelent az üvegrúd. Az olimpiai bajnok számtalan nyilatkozatban bírálta az új rúdat, mondván, hogy ezzel az újítással megszűnik az ugró szerepe az ugrás lefolytatásában, az egész akrobatikává alakul át. Emellett hátrányosan érinti az új rúd a nagyobb testsúlyú versenyzőket. E cikk írójának álláspontja szerint Bragg szavaiban van némi igazság!

Az 1945. május 15-én Pannsgroveban született Bragg még egy évig versenyzett /466/ az olimpia után, majd filmezni kezdett. Megkapta Tarzán szerepét, amelyre egész kiskorára óta vágyott. Ahogyan a jelentések közölték, filmjével azonban megbukott. Ezenkénti legjobbjai az alábbiak:

2. táblázat:

1953: 419	1955: 459	1957: 465	1959: 470	1961: 466
1954: 442	1956: 466	1958: 456	1960: 480	

Az első üvegrúddal elért világcsúcs a Colorado egyetem 21 éves diákja, George Daviesnek nevéhez fűződik. Ő ugyanis Boulderben, 1961. május 20-án 483 cm-rel állított fel új világcsúcsot. Ezzel a világ az évi legjobb eredményét érte el. Már a következő év első hónapjaiban megindult a harc az 5 m eléréseért. Az atlétika történetében azonban nem amerikai, hanem finn versenyző ugrott először 5 m-en felül, mégpedig rögtön 10 cm-rel többet. Pentti Nikula ugyanis fedettpályán, 1963. február 2-án, Pajulahtiban 510 cm-t ugrott.

Ezt megelőzően a szabadtéren is Pentti Nikula érte el a legjobb eredményt. 1962. június 22-én Kauhavában 494 cm-rel megdöntötte az amerikai Torknak április 28-án Walnutban felállított 493 cm-es világcsúcsát és ezzel egyben megtörte a sok évtizedes amerikai hegemoniát is.

Mint említettem, az első 5 m-es ugrás fedettpályán volt, Szabadtéren még várni kellett egy kicsit. John Pennel révén a tengerentúliak ismét visszaszereztek a világcsúcsot 498 cm-rel. Végül 1963. április 27-én, Philadelphiában a Washington egyetem 20 éves főiskolásának, Brian Sternbergnek sikerült először átrepülnie a bűvös magasság felett. A jég megtört! Még abban az évben rajta kívül négyen ugrották át az 5 métert, vagy annál jobbat.

Azt hiszem, nem túlzás az a megállapítás, hogy talán Sternberg lett volna a világ legnagyobb rúdugrója, ha igen tragikus körülmények között, gumiszőnyegen végzett gimnasztikázás közben, meg nem sérül olyan súlyosan, hogy élete végéig béna maradt. A rendkívül tehetséges ugró a Szovjetunió elleni viadalra készülés közben szenvedte el gerincétörését. Ekkor azonban már 508 cm volt a világcsúcs, melyet Sternberg Comptonban, 1963. június 7-én ért el. Brian Sternberg /született Seattleben, 1943. június 21-én, 185 cm magas és 77 kg súlyú/ eredményeit igazolja a statisztika:

Ezenkénti legjobbja: Legjobb eredményei:

1958: 305	508 /1/ Compton 1963.VI.7.	Sternberggel ellentétben John Pennel fejlődése nem volt olyan viharosan gyors. Ő még fémrúddal is elég számottevő eredményeket ért el, hiszen 1960-ban legjobb eredménye 457 cm volt. De az üvegrúd hallatlan előnyét igazolja,
1959: 358	505 /1/ Modesto 1963.V.25.	
1960: 381	500 /1/ Philadelphia 1963.IV.27.	
1961: 457	499 /1/ Albuquerque 1963.VI.15.	
1962: 477	498 /1/ St. Louis 1963.VI.21.	
1963: 508		

ja, hogy nagyon sok olyan versenyzőt találni, akik egyik évről a másikra fél métert, vagy még annál is többet javultak. Ez pedig fémrúddal elképzelhetetlen lett volna. Az 1963-as év Sternberg eltűnése után vitathatatlanul Pennelé lett. Bár hosszú és makacs sérülése akadályozta versenyzésében, 1963. augusztus 20-án Coral Gablesben 520 cm-re javította a világcsúcsot. Természetesen ezt az eredményt nem azonnal érte el. Sternberg rekordját előzőleg 3 alkalommal javította meg európai turnéja alkalmával. Csak 1963-ban

9 alkalommal ugrott 500 cm felett és ezek közül egyszer vesztett Sternberggel szemben, Comptonban, június 7-én.

Pennel komoly sérülése hátravetette fejlődésében. A következő évben csak 509 cm-t ugrott, majd 1965-ben 518-at. A tokiói olimpiára sikerült ugyan kijutnia, de ott csúnyán szerepelt, mindössze 11. helyen végzett 470 cm-rel. A bajnoknak járó ünneplést Fred Hansen kapta, aki 1964-ben tűnt fel és az olimpia után többet nem is lehetett róla hallani.

John Pennel /született Memphisben, 1940. július 25-én, 178 cm magas és 76 kg súlyú/ 1966-ban ismét egészségesen versenyzett. Eredményei ezt igazolták is. Egész évben óriási versenyt vívott új vetélytársával és barátjával, Robert Lloyd Seagrennel. Abban az évben háromszor javították meg a világrekordot, egyszer Seagren, kétszer pedig Pennel. Ezek közül azonban a Pasadenában 1966. július 12-én elért 535 cm-es eredményét az IAAF formai okok miatt nem hitelesítette.

Ismét balszerencsés év következett annyira, hogy John rúdat nem is tudott kézbe venni. Az 1967-es év teljes egészében kiesett. Sőt, az 1968-as évben is úgy volt, hogy nem tud majd a mexikói repülőjegyért megküzdeni. Az évad első versenyein még mindig nem tudott versenyezni, csak a bajnokságon indult. Azonban a nyár folyamán egyre inkább formába lendült és rövidesen újra 520 cm felett ugrott. A South Lake Tahoe-i válogatóversenyen azután kivételes küzdelemével 518-as eredménnyel, mint második, kiharcolta a jogot az olimpián való részvételre. A győztes Seagren mögött a 3. helyen az alig 17 éves Casey Carrigan végzett, ugyancsak 518 cm-rel!

Az olimpián John kiugrotta azt a formát, melyre képes volt. Évi legjobbját, 535 cm-t a döntőben érte el, mellyel az 5. helyen végzett Seagren, Schiprowski, Norwig és Papanicolau mögött. Tárgyalatosan meg kell mondani azonban, hogy nem kedvezett a szerencse neki. Ugyanis akkor még hatályban volt az a szabály, mely szerint érvénytelen az az ugrás, melynél a rúd átesik a léc alatt. Ez történt Pennellel is 540 cm-en, mikor azt tisztán átvitte, de a rúd átesett a léc alatt. Talán olimpiai bajnok is lehetett volna! /4.sz.táblázat/

Az elmúlt évben háromszor ugrott 530 cm felett, ebből kétszer győzött, egyszer azonos eredménnyel /534/ kikapott Seagrentől. Viszont a világsúcson tavaly csak ő javított 4 cm-t, amikor 1969. június 21-én Sacramentóban 544 cm-t ugrott. Ebben az évben 532 cm-ig jutott, ezzel első lett a Modestóban rendezett California Relayson.

Érdemes még megemlíteni, hogy 1965-ben első, 1966-ban harmadik, 1969-ben második lett az amerikai bajnokságon.

4.táblázat

Évenkénti legjobbjaja:	Legjobb eredményei:
1957: 380	1964: 509
1958: 414	1965: 518
1959: 432	1966: 535
1960: 457	1967: -
1961: 444	1968: 535
1962: 458	1969: 544
1963: 520	1970: 532
	544 /1/ Sacramento 1969.VI.21.
	536 /1/ Zürich 1969.VII.4.
	535 /1/ Pasadena 1966.VII.12.
	535 /1/ Mexikó City 1968.X.16.
	534 /1/ Los Angeles 1966.VII.23.
	534 /2/ Los Angeles 1969.VI.7.
	532 /1/ Modesto 1970.V.23.
	528 /1/ Houston 1968.VIII.24.

5. táblázat

Évenkénti legjobbjaja:	Legjobb eredményei:
1956: 335	1964: 509
1957: 350	1965: 518
1958: 396	1966: 535
1959: 411	1967: -
1960: 426	1968: 535
1961: 457	1969: 544
1962: 473	1970: 532
1963: 490	544 /1/ Los Angeles 1964.VII.25.
1964: 528	523 /1/ San Diego 1964.VI.13.
	520 /1/ Houston 1964.VI.5.
	518 /1/ New Brunswick 1964.VI.27.
	510 /1/ Tokió 1964.X.17.
	503 /1/ Los Angeles 1964.IX.12.
	500 /1/ Oslo 1964.VIII.10.
	500 /1/ Osaka 1964.X.25.

Fred Hansen nevét a tokiói olimpiát megelőző évben elég kevesen ismerték. A texasi Cuero-ban, 1940. december 29-én született fogorvostanhallgató 1963-ban mindössze 490 cm-ig jutott. Alig kezdődött meg azonban az olimpiára való felkészülés, a Rice főiskola diákja bámulatos eredményekkel rukkolt ki. Sorozatban ugrott 5 m felett. A new-brunswicki bajnokságot biztosan nyerte Dave Tork előtt 518 cm-rel. Ezután következett a Szovjetunió elleni viadal. A győztes neve már nem lepte meg a szakértőket. Fred már 1964. június 5-én 520.7 cm-rel Houstonban világsúcsot ugrott, de eredményét az IAAF formai okból nem hitelesítette. Ez a tény nem keserítette el a 183 cm magas, 80 kg súlyú egyetemistát, mert június 13-án a San Diegoban rendezett meghívásos versenyen 523 cm-rel most már hitelesíthető világsúcsot állított fel. Ezt követte az amerikai bajnokságon aratott győzelme. Kerriejének csúcspontjára a Szovjetunió ellen Los Angelesben megrendezett viadalon jutott el, amikor 528 cm-rel ért el újabb, nagyszerű világsúcsot. A szaksajtó végleg felfigyelt Fredre, eredményeivel Tokió elsőszámú esélyessé vált. Kitűnő versenyzői adottságai révén nem jelentett különösebb akadályt a los-angelesi válogatóverseny, melyet 503 cm-rel nyert az ugyanennyit ugró Pennel előtt.

Hansent a szakértők esélyesnek kiáltották ki és bár e körülmény nehezítette versenyzését, október 17-én mégis tiszteletére játszották el az amerikai himnuszt. A győzelemért azonban erősen meg kellett küzdenie. Váratlanul erős ellenfélnek bizonyult az az évben európa-rekordot ugró nyugatnémet Wolfgang Reinhardt. A német fiú végig versenyben volt, az 505 cm-es magasságnál még komoly esélye volt a győzelemre, mert Hansen csak nehezen tudta venni ezt a magasságot. Újabb 5 cm-es emelés következett, melyet végül csak az amerikai versenyző tudott átugrani. A győzelem tehát az Egyesült Államokban maradt, de a helyezéseken a közös német csapat tagjai osztoztak: Reinhardt mögött Lehnertz lett a harmadik és Manfred Preussger a negyedik, egyaránt 500 cm-rel. /5.sz.táblázat/

Amilyen hamar feltűnt Hansen a rúdugrás egén, olyan hamar el is tűnt. Az egyetem befejezése után felhagyott a versenyzéssel, kizárólag szakmájával foglalkozik.

Az eddigiekből is látszik, hogy a rúdugrás igen népszerű az Egyesült Államokban. Evről-évre új tehetségek ugranak ki az ismeretlenségből. Az erős konkurrencia következtében alig múlt el egy év anélkül, hogy egy új tehetség fel ne tűnt volna. Ez történt 1966-ban is.

A dél-kaliforniai egyetem 20 éves versenyzője, Robert Lloyd Seagren a Fresnoban, 1966. május 14-én tartott meghívásos versenyen 532 cm-rel állított fel nagyszerű világcsúcsot. Eredménye meglepetésként hatott, mert előző évi legjobbjára csupán 498 cm volt. A 178 cm magas, 76 kg súlyú egyetemista hatalmas iramban kezdte a szezont. Már április 9-én a győztes Pennel mögött 520 cm-rel végzett a második helyen. Ezt követően sorozatban ugrott a magasság közelében. Abban az évben mindössze az előbb említett vereségét szenvedte el, a bajnokságon biztosan győzte le vetélytársait 518 cm-rel. A két kiváló ugró, Pennel és Seagren versenye élményszámba ment, minden versenyük nagyszámú nézőközönség előtt zajlott le.

A következő évben Pennel sérült volt. Azonban Seagrennek ekkor sem volt hiánya nagy ellenfelekben. A nálánál egy évvel fiatalabb Paul Wilson több, mint egy évre elhódította tőle a világcsúcsot. Wilsonon kívül új ellenfélként jelentkezett az ugyancsak kaliforniai Richard Railsback, az oregoni Dennis Phillips és az USA-ban tanuló görög Christos Papanicolau is. Ha az 1967-es legjobb rúdugró eredményeket vizsgáljuk, azt tapasztaljuk, hogy a "menők" meglehetősen keresztbeverték egymást. Viszonylag Wilson volt közöttük a legbiztosabb. Ezt bizonyítja, hogy 538 cm-rel megnyerte az amerikai bajnokságot is /Bakersfield, június 23/. Megítélésem szerint, ettől az évtől lehet számítani az európai versenyzők előretörését, mert már több neves versenyző eredményét találjuk a legjobb 20 között.

Mindez természetesen nem jelenti azt, hogy Bob gyenge szezont zárt volna le. Éppen ellenkezőleg! Egyéni csúcsát San Diegoban, június 10-én, 536 cm-re javította, megnyerte a nagyhirű West Coast és California Relayt Fresno-ban /529/, illetve Modestóban /520/. Szoros küzdelemben azonos eredménnyel megverte Wilson-t a Provóban rendezett főiskolás bajnokságokon. Eredménye 528 cm volt.

A következő év hozta meg az 1946. október 17-én, a kaliforniai Pomonában született egyetemista számára a legtöbb sikert. Hallatlan magabiztossággal versenyzte végig a szezont. Ez alól csak a Sacramentóban rendezett bajnokság volt kivétel, ahol igen gyenge napot fogott ki, 498 cm-rel csak az 5. helyen végzett. Ettől a kicsúsztástól eltekintve azonban sorozatosan nyerte a legnagyobb hazai versenyeket. A balsikert fényesen kiköszörülte a második válogatóversenyen, South Lake Tahoe-ban. Nagy biztonsággal vette mind egyik magasságot, végül az 541 cm-t is, amely egyben új, kiváló világcsúcsot jelentett volna, ha...

Vele ugyanaz történt, mint két társával, John Carlossal és Geoffrey Vanderstockkal. Ők hárman az u.n. "süncipőben" versenyeztek, melyet az IAAF nem engedélyezett. Ennek következtében Bob eredménye nem lett világcsúcs, "csupán" amerikai rekord.

Következett az olimpia döntője, amely soha nem látott nagy és igen színvonalas küzdelmet hozott. 540 cm alatti eredménnyel nem lehetett dobogóra, míg 525 cm-rel az első hat közé került. Még egy adat a verseny nivójára: a japán Kiyoshi Niwa 515 cm-rel csak a 11. helyen tudott végezni!

Az élen a sorrend rendkívül izgalmas és hosszú küzdelem után dőlt el. Még jobban meg kellett küzdenie Seagrennek a győzelemért, mint Hansennek Tokióban. Az történt ugyanis, hogy a korábban nem sokat mutató NSZK-s Klaus Schiprowski, valamint Európa legjobbjának kikiáltott NDK-s Wolfgang Nordwig végig nagy küzdelemre kényszerítette. Amellett a szerencse is az amerikai bajnok mellé szegődött. Egyrészt azért, mert elsőre ugrotta ezt a magasságot, míg társai csak a 2., illetve a 3. kísérletre, másrészt Nordwig az 545 cm-es magasságot csak hajszálra verte. Végül azonban, ha óriási küzdelem árán is, de Seagren jóvoltából az amerikai hegemonia Mexikó Cityben sem szakadt meg.

Az olimpia utáni év is sok sikert hozott számára. Hat alkalommal ugrott 525 felett és minden jelentős versenyét megnyerte. A világ legjobb második eredményét érte el tavaly 540 cm-rel a számára oly kedves emlékü South Lake Tahoe-ban, bár csak jobb kísérleteivel tudta klubbársát, Dick Railsbacket legyőzni.

Ebben az évben viszonylag kevesebbet versenyzett. A válogatott európai túráján elfoglaltsága miatt nem vett részt, holott az amerikai bajnokságot 523 cm-rel Bakersfieldben megnyerte. Eredményeiben némi visszaesés tapasztalható, amely esetleg szándékos kiengedésnek is tekinthető.

Az európai versenyzők betörése ebben a számban 1968-ban teljes mértékben bekövetkezett. Néhányan közülük, így Norwig, Mustakari, Papanicolau, Bliznyecov, már korábban is a világ élvonalához tartoztak. Egyre több és több ugró jutott át a korábban oly elérhetetlennek tartott 500 cm-en. Ennek élénk bizonyítéka volt az olimpiai döntő, ahol majdnem európai győztest ünnepelhettünk.

Az évi eredmények alapján, ha most azt kérdeznék tőlem, kit tartok a világ jelenlegi legjobb rúdugrójának, habozás nélkül az NDK-s Wolfgang Nordwigrá szavaznék. A jénai fiú nem ismeretlen az atlétikai ismerői előtt. Először 1964-ben jutott túl 1 cm-rel az 500-on. Bár az 1965-ös ranglistát Pennel vezeti, legtöbbször a német versenyző ugrotta túl az 500 cm-es szintet, számszerint hatszor. A következő év újabb, még jelentősebb sikereket hozott számára. Először az európa-rekordot hódította el honfitársától, Manfred Preussgertől /523, Varsó, augusztus 14./, majd a budapesti Európa Bajnokságon 510 cm-rel végzett az első helyen az amerikai Papanicolau előtt. Nem kevesebb, mint hét alkalommal ugrott 510 cm felett, mindannyiszor győzött.

Eredményeiben a következő évben némi visszaesés észlelhető. Ennek ellenére 515 cm-t ugrott június 9-én Bad Blankenbergben, mellyel a világranglista 9. helyén végzett. mint a negyedik legjobb európai ugró. E kisebb visszaesés ellenére a Kijevben rendezett Európa Kupa biztosan nyerte a rúdugrást. A következő évben Wolfgang csaknem olimpiai aranyéremmel tudta jutalmazni állandó jó formáját, kitűnő versenyzői adottságait. Csak a már korábban részletezett körülmények miatt maradt le az emelvény legmagasabb fokáról. Nordwig /született 1943. augusztus 28-án Karl Marx Stadtban, 185 cm magas és 71 kg súlyú/ nyolc alkalommal ugrott 520 cm, ebből háromszor 530 cm felett. Az olimpia döntőjében 540 cm-rel Schiprowskival együtt új európa-rekordot állítottak fel, megjavítva ezzel a francia Herve D'Encausse pár hónappal előbb St. Maurban felállított 537-es csúcsát.

Ha pusztán a legjobb eredményét nézzük, a tavalyi év visszaesést mutat. "Csak" 535-ig jutott Turkuban, július 3-án. Ha azonban az egész évi eredményeit vizsgáljuk, rögtön más következtetésre jutunk. Hat alkalommal ugrott 530 felett és még egyszer 525-öt. Csaknem minden versenyen megpróbálkozott az új világcsúcs-magassággal, de akkor még hiába.

Az athéni Európa-Bajnokság nem jelentett számára különösebb nehézséget. Harminc cm-rel ugrotta túl az 5 métert, 10 cm-rel előzte meg a svédek igen tehetséges ugróját, Kjell Isakssont. Ezzel szemben legnagyobb ellenfelének vélt, a hazai közönség által biztatott Papanicolau csak a 4. helyen végzett, gyenge 500 cm-rel.

Az idei év minden kétséget kizáróan Nordwig éve volt. Egyetlen balsikertől eltekintve, toronymagasan és fölényesen nyerte versenyeit, miközben két alkalommal is egy-egy cm-rel megjavította a világcsúcsot. Egyetlen vereségét az angolok elleni viadalon szenvedte el, amikor a 480 cm-es kezdőmagasságot harmadszorra sem tudta átugrani! Ez is az üvegrúd!

Ezen kívül számtalan versenyen ugrott 540 cm-t, illetve 530 cm felett. A televízió jóvoltából nálunk is többezren tudtak gyönyörködni látványos, technikailag hibátlanul kidolgozott, illetve kivitelezett ugrásaiban a stockholmi Európa Kupa döntőjében.

Azt hiszem, nem túlzás, hogy Wolfgang Nordwig látszik a legesélyesebb ugrónak az 550 cm elérésére. Ez a magasság is elérhető közelségbe került. Nagyon valószínű, hogy a jövő évben már európai, vagy amerikai versenyző túljut ezen a fantasztikus magasságon is.

Sajnos, a cikk terjedelme nem engedi meg, hogy még további kiváló rúdugrók életéről adjak ismertetést. Azonban szeretnék kontinensenként röviden végigmenni azokon a fentiekben nem tárgyalt versenyzőkön, illetve akik előtt eddigi eredményeik alapján még jobb eredmények várhatók.

EURÓPA: Nem vitás, jelenleg három nagy ellenfele van Nordwignak. Az egyik a már 537 cm-nél tartó svéd Kjell Isaksson /született Stockholmban, 1948.február 28-án/, a másik a már többször említett görög Papanicolau, akit a német fiú az Universiaden csak új világcsúccsal tudott legyőzni. Legjobbja 542 cm, de még egyszer ugrott 540 cm-t a Balkán Bajnokságon Bukarestben. /A cikk megírása óta Papanicolau megjavította a világcsúcsot Athénben október végén: 549 cm-re./ Szerkesztő! A harmadik Renato Dionisi Olaszországból /született 1947.szeptember 21-én Torboleban/, aki idén 535-ig jutott el. Megbízható, jó versenyző, általában ő marad utoljára versenyben Wolfganggal. Kimagasló tehetség, de kevésbé rutinos ugró a francia Francois Tracanelli, aki nagy meglepetésre Nordwigot legyőzve, 530 cm-rel a bécsi fedettpályás Európa Bajnokságot is megnyerte. Mellette szól, hogy mindössze 19 éves /született Udineben, 1951.február 4-én, 187 cm., 74 kg/, korlátlanul fejlődhet. Ösztöndíjat kapott Kaliforniába és így könnyen lehetséges, hogy Tracanelli lesz az új világcsúcstartó. Legjobbja 540 cm.

Végül felsorolás-jelleggel az európai élmezőnybe tartozik még a szovjet Gennadij Bliznyecov és Igor Feld, a finn Erkki Mustakari, Altti Alarotu, Risto Ivanoff, a nyugatnémet Volker Ohl és Heinfried Engel, a spanyol Ignacio Sola, a svéd John Erik Blomquist.

Világ- és európacsúcs: 546 cm, Wolfgang Nordwig, Torinó, 1970.IX.3.

AMERIKA: Az idei eredményeket tekintve, tengerentúlon visszaesés tapasztalható. Az átlag továbbra is kitűnő, de az élen a fejlődés megtorpant. Kevés új név merült fel. A már említetteken kívül érdemes megemlíteni a 22 éves építész mérnöknek, Jonathan Vaughn-nak nevét, aki sérülékenysége ellenére 531-t ugrott 1968-ban. Az idén 19 éves lett Casey-Carrigan tavaly már 530-ig tornászta fel magát, de elég bizonytalan ugró. Idén talán Sam Caruthers az egyetlen kiemelkedő új ugró. Neve ismerősnek hangzik és ez nem véletlen. A mexikói olimpia ezüstérmes magasugrójának, Ednek testvéréről van szó. Egyelőre 525-nél tart. Csak 1970-re tudta magát felküzdeni a már korábban feltűnt Paul Heglar is /523/. Új tehetség még Jeff Sakala is, eddig 513-ig jutott.

Észak-Amerikából ki kell még emelni egy fiatal kanadai ugrót, akit Bruce Simpson-nak hívnak. Los Angelesben tanul. Ezen év április 25-én 512-vel brit nemzetközösségi csúcsot ugrott.

Éppen az üvegrúd még most is viszonylag drága előállítás költségre utalva érthető, hogy Közép- és Dél-Amerikában nem túl népszerű ez az ugrószám. Ennek tudható, hogy a dél-amerikai csúcs mindössze 480 cm, melyet az argentin Eríco Barnay ugrott Mexikó Cityben, 1968. október 15-én, a rúdugrás selejtezőjében.

Amerikai rekord: 544, John Pannel, Sacramento, 1969.VI.21.

ÁZSIA: Eddig egyedül a japánok tértek át az üvegrúd használatára. A fentebb részletezett okok ugyanúgy fennállnak itt is. Japán viszont egymaga is szép számmal ontja az 500 cm-en felüli, vagy annak közelében ugró versenyzőket. A további fejlődést csak

megfelelő számú üvegrúd beszerzése, az azzal való ugrás technikájának elsajátítása, megfelelő edzők, szakemberek biztosítása után lesz lehetséges.

Ázsia rekordja: 516, Kyichiro Inoue, Luxemburg, 1970. VIII.2.

AFRIKA: Az Ázsiánál és Dél-Amerikánál leírtak még fokozottabban vonatkoznak a fekete földrészre. Az egész világ bámulja az afrikai futók kivételes klasszizását mind rövid-, mind pedig hosszútávfutásban. Ugyanakkor rúdugrásban a helyzet elég kilátástalan. Legnagyobb részét még most is fémrúddal ugranak az afrikai országok nagy részében. Fejlettebb rúdugró színvonalról csak Dél-Afrikában és Rhodesiában beszélhetünk. Innen származó ugró tartja a kontinens rekordot is.

Afrika rekordja: 472, Daniel Burger /Dél-Afrika/, Bloenfontein, 1966. IV.11.

AUSZTRÁLIA és ÓCEÁNIA: /beleértve Új-Zélandot is/. Az igazi fejlődés csak a tavalyi és az idei évben indult meg. Bár még az 500 cm-t nem tudták átugrani, jövőre ez minden bizonnyal sikerülni fog. Természetesen az ausztrálok állnak legjobban, három 480 feletti ugrójuk van, míg Új-Zélandban eddig csak 454-ig jutottak. A csendes-óceáni szigetek lassan hódít teret az üvegrúd. A helyzet lényegében Afrikához hasonló.

Kontinens rekord: 489, Ray Adelaide, 1970. III.23.

Ha már végignéztük az 5 kontinens legjobb eredményét, érdemes rövid áttekintést adni a rúdugró nemzeti rekordokról. Kiváltképpen aktuálissá teszi ezt a kérdést az a körülmény, hogy nincs két hete, hogy Gagyí Endre 494 cm-rel állított fel új magyar csúcsot. Anélkül, hogy ehhez az eredményhez kommentárt fűznék, álljon itt azon nemzetek rekordjai, melyek 494 cm-nél jobbak. Ezek:

6. táblázat:

NDK:	546	Wolfgang Nordwig	Torinó	1970.IX.3.
USA:	544	John Pennel	Sacramento	1969.VI.21
Görögország:	542	Christos Papanicolau	Torinó	1970.IX.3.
NSZK:	540	Klaus Schiprowski	Mexikó City	1968.X.16.
Franciaország:	540	Francois Tracanelli	Colombes	1970.VII.25.
Svédország:	537	Kjell Isaksson	Victoria	1970.IX.19.
Olaszország:	535	Renato Dionisi	Róma	1970.VII.15.
Finnország:	531	Altti Alarotu	Turku	1970.VII.1.
Szovjetunió:	530	Gennadij Bliznyecov	Mexikó City	1968.X.16.
Spanyolország:	520	Ignacio Sola	Mexikó City	1968.X.16.
Japán:	516	Kyichiro Inoue	Luxemburg	1970.VIII.2.
Lengyelország:	515	Wojciech Buciariski	Varsó	1970.IX.3.
Kanada:	512	Bruce Simpson	Los Angeles	1970.IV.25.
Nagy-Britannia:	510	Michael Bull	Edinburgh	1970.VII.23.
Románia:	510	Dinu Pistalu	Bukarest	1970.IX.19.
Tajvan:	500	Yang-Csuang-kwang	Bremerhafen	1963.VII.20
Csehszlovákia:	500	Rudolf Tomasek	Oslo	1964.IX.3.
Ausztria:	500	Ingo Peyker	Gisingen	1968.VIII.4.
Puerto Rico:	496	Rolando Cruz	Villanova	1964.V.30.
Bulgária:	496	Dimitar Hlebarov	Szófia	1965.IX.26.
Magyarország:	494	Gagyí Endre	Budapest	1970.IX.25.

Amint látható, az új rekord ezen a ranglistán a 21. helyen áll. Csak annyit: idősebb lenne már 5-ös számmal kezdeni az új magyar rekordot!

Nézzük meg azok névsorát, akik eddig 510 cm-t, vagy annál jobbat ugrottak /1970. október 1-ig/:

7. táblázat:

546	1/ Wolfgang Nordwig	NDK	Torinó	1970.IX.3.
544	1/ John Pennel	USA	Sacramento	1969.VI.21.
542	2/ Christos Papanicolau	Görögország	Torinó	1970.IX.3.
541	1/ Robert Seagren	USA	South Lake Tahoe	1968.IX.12.
540	2/ Klaus Schiprowski	NSZK	Mexikó City	1968.X.16.
540	2/ Richard Railsback	USA	South Lake Tahoe	1969.IX.12.
540	1/ Francois Tracanelli	Franciaország	Colombes	1970.VII.25.
538	1/ Paul Wilson	USA	Bakersfield	1967.VI.23.
537	1/ Herve D'Encausse	Franciaország	St. Maur	1968.VI.5.
537	1/ Kjell Isaksson	Svédország	Victoria	1970.IX.19.
536	1/ Jan Johnson	USA	Des Moines	1970.VI.21. X
535	1/ Renato Dionisi	Olaszország	Róma	1970.VII.15.
531	1/ Jonathan Vaughn	USA	Walnut	1968.VIII.10.
531	1/ Altti Alarotu	Finnország	Turku	1970.VII.1.
530	6/ Gennadij Bliznyecov	Szovjetunió	Mexikó City	1968.X.16.
530	1/ Casey Carrigan	USA	Sacramento	1969.VI.14.
528	1/ Fred Hansen	USA	Los Angeles	1964.VII.25.
528	1/ Erkki Mustakari	Finnország	Fresno /USA	1969.IV.12.
525	2/ Risto Ivanoff	Finnország	Helsinki	1970.VI.30.
525	1/ Samuel Caruthers	USA	Colombes	1970.VII.8.
523	2/ Paul Heglar	USA	Bakersfield	1970.VI.27.
522	1/ Heinfried Engel	NSZK	Mainz	1969.II.8. X
520	3/ Samuel Kirk	USA	Walnut	1966.IV.9.
520	2/ Dennis Phillips	USA	Eugene	1967.V.20.
520	9/ Ignacio Sola	Spanyolország	Mexikó City	1968.X.16.
520	1/ John-Erik Blomquist	Svédország	Stockholm	1969.VII.3.
520	1/ Jurijs Iszakov	Szovjetunió	Siena	1969.VIII.3.
520	1/ Jurijs Hanafin	Szovjetunió	Szverdlovsk	1969.VIII.25.

520	/2/ Joachim Bär	NDK	Berlin	1969.IX.5.
520	/1/ Hans-Jürgen Ziegler	NSZK	Waiblingen	1970.VI.7.
520	/1/ Volker Ohl	NSZK	Köln	1970.VIII.11.
519	/1/ Chuck Rogers	USA	Lawrance	1968.IV.20.
519	/1/ Jeffrey Chase	USA	San Jose	1968.VI.25.
516	/2/ James Eshelman	USA	Santa Barbara	1967.III.25.
516	/1/ Kyochiro Inoue	Japán	Luxemburg	1970.VIII.2.
515	/1/ Manfred Preussger	NDK	Lipcse	1964.VIII.27.
515	/1/ Igor Feld	Szovjetunió	Moszkva	1967.VIII.2.
515	/1/ Kiyoshi Niwa	Japán	Mexikó City	1968.X.16.
515	/1/ Rickey Parrish	USA	Alpine	1970.V.2.
515	/1/ Robert Anders	NSZK	Waiblingen	1970.VIII.26.
515	/1/ Wojciech Buciarski	Lengyelország	Varsó	1970.IX.3.
513	/1/ Jeffrey Sakala	USA	San Antonio	1970.VI.12.
512	/1/ Fred Burton	USA	Austin	1967.IV.1.
512	/1/ Bruce Simpson	Kanada	Los Angeles	1970.IV.25.
512	/1/ Manfred Frühauf	NDK	Halle	1970.IX.13.
511	/1/ Wolfgang Reinhardt	NSZK	Leverkusen	1964.VII.4.
510	/1/ Donald Meyers	USA	Compton	1964.VI.5.
510	/1/ Mark Savage	USA	Palo Alto	1966.IV.16.
510	/1/ Klaus Lehnertz	NSZK	Berlin	1967.V.27.
510	/2/ Alekszander Maljutyin	Szovjetunió	Zahkadzor	1968.VIII.4.
510	/2/ Steve Smith	USA	Sacramento	1969.VI.14.
510	/3/ Aldo Righi	Olaszország	Athén	1969.IX.20.
510	/1/ Zygmund Dobrosz	Lengyelország	Zabrze	1970.V.17.
510	/1/ Nyikolaj Kejdan	Szovjetunió	Potsdam	1970.VI.14.
510	/1/ Reinhardt Kuretzky	NSZK	Aachen	1970.VII.26.
510	/1/ Unto Sjö	Finnország	Somero	1970.VII.26.
510	/2/ Dinu Pistalu	Romania	Bukarest	1970.IX.19.
Összesen 57 versenyző.		X jelzés fedettpályán elért eredményt jelent		

Összehasonlításként álljon itt minden idők legjobb magyar rúdugróinak rangsora

/1970. október 9-én/

494	/1/ Gagyí Endre	Budapest	1970.IX.25.
491	/2/ Steinhacker Róbert	Budapest	1969.VI.29.
487	/1/ Schulek Ágoston	Budapest	1970.IX.7.
480	/2/ Kalmár Mihály	Budapest	1970.VII.6.
470	/1/ Anderle Dénes	Budapest	1970.V.9.
465	/2/ Miskei János	Budapest	1965.IX.19.
460	/1/ Skoumal András	Budapest	1967.X.21.
460	/2/ Tamás István	Budapest	1969.VI.7.
460	/2/ Szmodics József	Budapest	1970.V.30.
452	/1/ Hubai Gyula	Belgrád	1966.VIII.14.
452	/1/ Bakai József	Diósgyőr	1970.VIII.16.T
452	/2/ Weisz János	Budapest	1970.IX.23.
450	/3/ Kullai András	Budapest	1966.VI.19.
450	/4/ Csaba Gábor	Budapest	1970.VIII.6.
450	/1/ Viskovics Gábor	Budapest	1970.IX.5.
440	/1/ Horváth János	Budapest	1959.V.16.
440	/1/ Török István	Budapest	1964.IX.5.
440	/1/ Kulisch János	Zalaegerszeg	1969.VI.7.
440	/1/ Kalló Dezső	Budapest	1970.IV.23.
435	/1/ Homonnay Tamás	Budapest	1955.VII.16.
435	/ / Horváth Tamás	Budapest	1962.VIII.11.
433	/3/ Hausz Frigyes	Budapest	1970.IX.25.
432	/ / Vászolyi József	Budapest	1964.IX.27.
430	/ / Csaba András	Budapest	1962.X.21.
430	/ / Ruján Pál		1966

Összesen 25 eredmény T = tízpróbában elért eredmény

Végül tekintsük át a rúdugrás vilácsúcsának fejlődését Cornelius Warmerdamtól Wolfgang Nordwigig: bambuszrúddal elért rekordok:

457	Cornelius Warmerdam	USA	Berkeley	1940.IV.13.
460	Cornelius Warmerdam	USA	Fresno	1940.VI.29.
463	Cornelius Warmerdam	USA	Palo Alto	1941.IV.12. +
472	Cornelius Warmerdam	USA	Compton	1941.VI.6.
474	Cornelius Warmerdam	USA	Berkeley	1942.V.2. +
477	Cornelius Warmerdam	USA	Modesto	1942.V.23.
<u>fémrúddal elért rekordok:</u>				
478	Robert Gutowski	USA	Palo Alto	1957.IV.27.
482	Robert Gutowski	USA	Austin	1957.VI.15. +
480	Donald Bragg	USA	Palo Alto	1960.VII.2.

üvegrúddal elért rekordok:

483	George Davies	USA	Boulder	1961.V.20.
489	John Uelses	USA	Santa Barbara	1962.III.31.
493	David Tork	USA	Walnut	1962.IV.28.
494	Pentti Nikula	Finnország	Kauhava	1962.VI.22.
495	John Pennel	USA	Memphis	1963.III.23.
498	John Pennel	USA	Natchitoches	1963.IV.10.

500	Brian Sternberg	USA	Philadelphia	1963.IV.27.	
505	John Pennel	USA	Monroe	1963.IV.10.	+
505	Brian Sternberg	USA	Modesto	1963.V.25.	
508	Brian Sternberg	USA	Compton	1963.VI.7.	
509	John Pennel	USA	London	1963.VII.13.	+
510	John Pennel	USA	Varsó	1963.VII.27.	+
513	John Pennel	USA	London	1963.VIII.5.	
520	John Pennel	USA	Coral Gables	1963.VIII.23.	
520.7	Fred Hansen	USA	Houston	1964.VI.5.	+
523	Fred Hansen	USA	San Diego	1964.VI.13.	
528	Fred Hansen	USA	Los Angeles	1964.VII.25.	
532	Robert Seagren	USA	Fresno	1966.V.14.	
534	John Pennel	USA	Los Angeles	1966.VII.23.	
535	John Pennel	USA	Pasadena	1966.VII.12.	+
536	Robert Seagren	USA	San Diego	1967.VI.10.	
538	Paul Wilson	USA	Bakersfield	1967.VI.23.	
541	Robert Seagren	USA	South Lake Tahoe	1968.IX.12.	+
540	Robert Seagren	USA	Mexikó City	1968.X.16.	
540	Klaus Schiprowszki	NSZK	Mexikó City	1968.X.16.	
540	Wolfgang Nordwig	NDK	Mexikó City	1968.X.16.	
544	John Pennel	USA	Sacramento	1969.VI.21.	
545	Wolfgang Nordwig	NDK	Berlin	1970.VI.17.	
546	Wolfgang Nordwig	NDK	Torino	1970.IX.3.	

+ = az IAAF által nem hitelesített rekord

A nagy küzdelem Európa és Amerika között pillanatnyilag Európa javára áll. De az Egyesült Államok versenyzői nyilván mindent meg fognak tenni, hogy visszaszerezzék elvesztett hegemoniájukat. Ebből kifolyólag nagy versenyekre lesz kilátás a jövőben, remélhetőleg eredményekkel egybekötve. Egy biztos! A fejlődés egy másodpercre sem áll meg. Erre való tekintettel a magyar ugróknak fokozottabb erővel kellene törekedniük a világ, illetve a nemzetközi színvonal minél előbbi elérése felé.

Irodalom: Leichtathletik, 1966/2 Heinz Vogel cikke Warmerdamról, az International Athletics Annualok évfolyamai.

Dr. Zahumenszky István

Az atléták távlati felkészítése, különös tekintettel a kiválasztásra

A felkészítést - és ezen belül a kiválasztást - társadalmi törvények, szokások is meghatározzák. Hazánkban az alacsony lélekszám következtében kevesebb úgynevezett tehetséges fiatal található a nagyobb országokhoz viszonyítva. Ha pedig a sportágban versenyben akarunk maradni a nemzetközi fejlődéssel, akkor a jó adottságokkal rendelkező tehetségeket egyre tervszerűbben kell keresni, kiválasztani, felkészíteni és hosszabb ideig kell az élvonalban tartani, mint pl. az USA-ban.

Azt is leszögezhetjük, hogy a versenyeredmények fejlődését befolyásoló legfontosabb tényezők:

- az edzés és versenyzés színvonala;
- az edzők száma és tudása;
- a felszerelés, segédeszközök száma, minősége;
- a létesítmények száma, állapota;
- a versenysport területén dolgozók ösztönzése közül leginkább az első kettő az, melyek elsődlegesen megszabhatják a színvonal emelkedését.

Ebből következik, hogy az utóbbi három feltétel fokozatos javítása közben - melyet társadalmunk anyagi eszközei erősen korlátoznak - nagy gondot kell fordítani, hogy a csúcsteljesítmények elérésére:

- megfelelő adottságú fiatalokat válasszunk ki;
- a jól kiválasztottakat a kor színvonalának megfelelő felkészítésben /edzés és versenyzés/ részesítsük.

Az atléták kiválasztása

A munka kb. 5-6 évet átfogó folyamat. Ma még legjobb eszköze a verseny és az edzés, melyeket feltétlenül ki kell egészíteni a következő eljárásokkal.

Az élsportolók körében végzett antropológiai kutatások során bebizonyosodott, hogy nemzetközi szintű eredményt túlnyomórészt csak optimális testalkatú versenyzők érhetnek el. Tehát az egyes versenyszámokra olyanokat ésszerű kiválasztani - és ezt 13-16 éves korban már valószínűsíteni lehet a felnőtt korra vonatkoztatva - akik:

	nőknél:	férfiaknál:
magasugrásban	168 cm-es	180 cm-es
távolugrásban	165 cm-es	175 cm-es

testmagasságot elérik és alsó végtagjuk hossza minimum a testmagasság 55-56 %-a. Sőt, további megosztást is lehet végezni.

Az alszárhoz viszonyítva hosszabb combúakat ugró, az ellenkező méretekkal rendelkezőket vágtázó típushoz sorolhatjuk.

A tolna-megyei nyári serdülő edzőtáborban 1970-ben 7 fő 13-16 éves lány sportolónál, akiknek testmagassága 168.1 cm volt, 55.6 %-os alsóvégtaghosszot találtam. Tehát már részben a sportágra történő kiválasztás szakaszában megállapítható az ugrószámokra való testalkati alkalmasság. /A méréseket a Martin-féle eljárás alapján nem hitelesített mérőeszközzel végeztem./

A római olimpia és a budapesti európa-bajnokság I-VI. helyezett női ügyességi atlétái testsúlyát vizsgálva is azt találjuk, hogy ezeknek nagy jelentőségük van a versenyeredményekben /lásd 1. sz. táblázat./. Az előbbieknél a két testalkati tényező és a versenyeredmény korrelációs koefficiense szoros összefüggést mutat.

A dobóatléták egyes versenyszámainak jellemző testméreteivel Fejes Zoltán információs jelleggel már segítséget nyújt a versenyszámra történő kiválasztáshoz is. /lásd 2. sz. táblázat./

1 sz. táblázat

Versenyszám:	Testmagasság:			Testsúly:		
	1960.	1966.	Eltérés	1960.	1966.	Eltérés
magas	175.2	172.4	- 2.8	64.5	63.1	- 1.4
távol	167.-	168.6	1.6	61.1	59.5	- 1.6
súly	176.3	172.6	- 3.7	91.-	82.-	- 9.-
diszkosz	176.1	175.6	- 0.5	75.6	78.-	2.4
gerely	163.8	171.-	7.2	66.8	68.4	1.8

2 sz. táblázat

Versenyszám:	Törshossz:	Lábhossz:	Karhossz:
Súlylökés	normális	közepes	normális
Diszkoszvetés	átlagnál rövidebb	leghosszabb	átlagon felelő
Gerelyhajítás	átlagon felelő	legrövidebb	átlagnál rövidebb

a részekben legeredményesebb. Ugyanis a részek egymás mellé rakása még nem jelenti az egészet.

Óvakodni kell attól is, hogy az acceleráltság következtében alacsony kronológiai életkorban versenyen vagy képességfelmérés esetén produkált - legtöbbször később alig növelhető - magas teljesítmény se vigyen tévútra bennünket.

Az eddiginél nagyobb jelentőséggel kellene kezelni a munka /edzés/ közbeni kiválasztást. A korábbi felkészülésnél fontos olyan pszichikai tulajdonságok, mint:

- állhatatosság,
- monotonia-tűrés,
- és egyéb más akarati-erkölcsi személyiségjegyek potenciálját csak hosszabb, fokozatos ilyen arányú terhelés pedagógiai megfigyelése deríthet fel.

Tehát az atléták csúcsteljesítményre való kiválasztása olyan több éves folyamat, amelynél ma még legfontosabb eszköz a verseny, ha ezt segíti:

- a 13-16 éves korban végzett antropológiai adatgyűjtés,
- az acceleráltság tényét eldöntő röntgenvizsgálat,
- a sportágra kiválasztottak munkaszituációban történő pedagógiai megfigyelése.

Igy a megfelelő felkészítő munkát feltételezve, javulhat a ma még érvényesnek látszó megállapítás, hogy 100 atléta közül 1 fő jut el a nemzetközi mezőnybe és 10 fő a hazai élvonalba.

Az atléták távlati felkészítésének elvei

A versenyek és képességfejlesztés adagolása éves viszonylatban

Kiindulási pontként az elcsépett, de a gyakorlatban nem jól, vagy sehogysem alkalmazott "életkori sajátosság"-okból kell kiindulni.

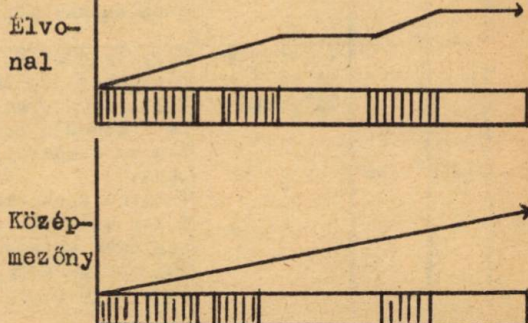
Meg kell keresni, hogy a fejlődés adott fokán milyen felkészülést tesz lehetővé:

- a keringési, légzési rendszer,
- az izom-, csontrendszer,
- az idegrendszer eddigi, pillanatnyi állapota, további természetes fejlődési üteme.

Az így megállapított diagnózis után lehet kitűzni a célt egy adott időszakra:

- elsődlegesen a végzendő edzőmunka,
- másodlagosan az eredményterveket illetően.

A fentiek ismerete szerint a technikát, a fizikai képességeket abban a korban kell súlyo-

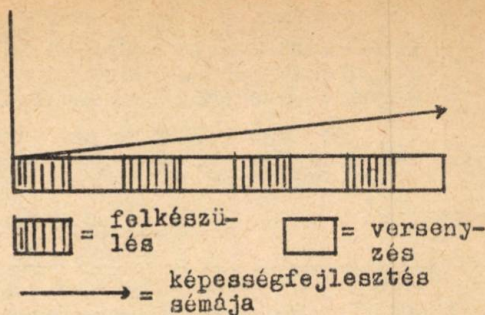


zottan fejleszteni, amikor ennek természetes fejlődése is a legintenzívebb /1.sz.ábra/.

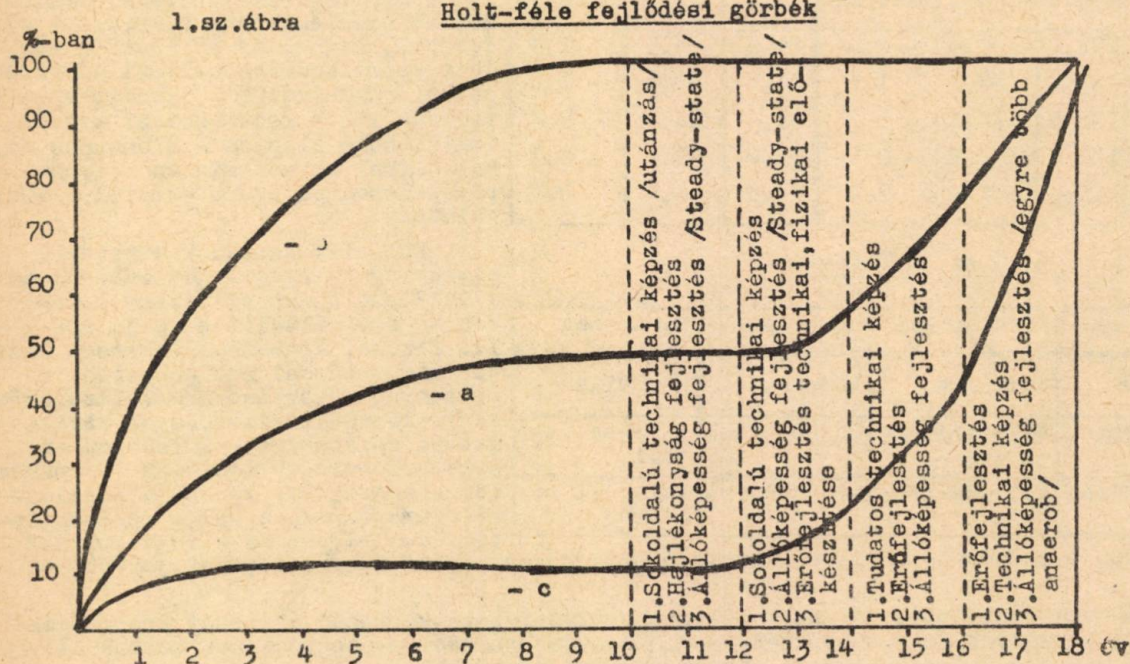
A képességek fejlesztésében, a versenyek adagolásában is különbséget kell tenni az életkorral legtöbbször nagyjából összeeső szintvonal szerint.

A további eredményesebb kiválasztó és felkészítő munka megköveteli, hogy a fentiekben változt, példákkal illusztrált ismeretanyag az eddiginél szélesebb körű és gyorsabb elterjesztése, alkalmazása kövesse.

Alsó-szint



Holt-féle fejlődési görbék



Az atléták kiválasztásának és felkészítésének összefüggései

3. táblázat

Szaka- szok	Körül- belül élet- kor	Kiválasztá- si feladat	A munkavégzés súlypontja	Versenyeztetés	Fajlottsági fok %-ban /Holt-görbe sz. /	légzés keringés	izom és csontrend- szer	idegrend- szer	nemi szervek
I.	10-12	Sportágra való kivá- lasztás főleg ver- sennyel	Utázasra alapozott sok- oldalú technikai képzés sok játékkal. Hajlékonyság fejleszté- se.	Minden verseny- számot felölelő összetett /lega- lább hárompróba/ többnyire házi- versenyek, edzés- játékok.	50 %	50 %	100 %	10 %	
II.	13-14	Sportágra történi ki- választás főleg mun- ka /edzés/ szituáció- ban.	Már a versenyző részé- ről is egyre tudatoso- dó nagy mennyiségű mun- ka. Alapvető fizikai képes- ségek fejlesztésének előkészítése alacsony intenzitás és nagy ter- jedelem mellett.	Összetett számok- ban /többféle összetétellel/ több, egyes ver- senyszámokban é- vi 4-5 verseny. Edzés- és sport- játékokban sok szakosztályon belül játék.	65 %	65 %	100 %	18 %	
III.	15-16	Versenyá- gra való ki- választás.	Nagyterjedelmű, mindad- ig mennyiségileg nö- velt, de a speciális felé tendáló munka, a- míg ez eredményjavulást okoz. Tudatos technikai munka. A nem választott ver- senyágak egy-egy számá- ban még másodlagos je- lentőségű edzés.	A választott versenyágban é- vi 15-20, más versenyágban 4-5 és egy-három összetettben is.	80 %	80 %	100 %	40-60 %	

IV.	17-18	Versenyszám- ra történő kiválasztás	Elmélyülten tudatos technikai munka a fő versenyszámban, de ki- egészítő jelleggel ed- zés más számokban is. Erőteljes képességfej- lesztés egyre inkább az intenzitás fokozása mel- lett és speciális ten- denciával.	A fő verseny- számban évente 20-25, mellékszám- okban 4-6 ver- seny.	95 %	95 %	100 %	80-90 %
-----	-------	---	---	--	------	------	-------	---------

Harsányi László

IRODALOM: Dr. Bakonyi F.: A kiválasztás problémái /BHSE, 1969/
Fejes Z.: Antropológiai tényezők jelentősége a dobószámokra /BHSE, 1969./
Serdülő és ifjúsági magas- és távolugrók felkészítése /kézirat,
Előadás a tolna-megyei atlétaedzők 1969. évi továbbképzésén
A csúcsteljesítményekre való felkészítés folyamata /Testneve-
léstudomány 1966/1./
Kormány G.: Kiválasztás a sportiskolában /KSI 5.1969./
Dr. Nádori L.: Edzéselmélet /Sport, 1968./
Toni Nett: Die Technik beim Stoss und Wurf /Berlin/
Páder J.: Előadások edzői, sportvezetői továbbképzéseken.

Az 1970. évi legjobb tíz csapateredmények

4x100 m váltó:

41.0	U. Dózsa	/Bátori, Pajor, Rábai, Fügedi/
41.1	BEAC	/Gyulai, Mihályfi, Hajdú, Spánik/
41.5	Bp. Honvéd A/.	/Papp, Kalocsai, Aradi, Farkas/
42.1	MTK	/Mátravölgyi, Rózsa, Földessi, Koppány/
42.3	DVTK	/Laurercsik, Bánhidi, Tamás, Raáb/
42.6	Bp. Honvéd B/.	/Pataki, Kövesdi, Senkei, Pósvári/
42.7	TFSE	/Héda, Körösi, Madarász, Sebestyén/
42.8	Csepel	/Németh, Hossala, Maxim, Zászló/
43.0	Vasas	/Petrovics, Balczó, Kublik, Balpataki/
43.4	Bp. Spartacus	/Mélykúti, G. Nagy, Rozsnyai, Istóczy/

4x200 m váltó:

1:25.6	BEAC	/Spányik, Hajdú, Gyulai, Mihályfi/
1:25.7	U. Dózsa A/.	/Pajor, Fekete, Bátori, Fügedi/
1:25.8	Bp. Honvéd A/.	/Papp, Aradi, Kövesdi, Farkas/
1:30.0	MTK	/Földessi, Szerényi, Kovács, Rózsa/
1:30.1	Vasas	/Balpataki, Balczó, Kublik, Petrovics/
1:31.0	BKV Előre	/Czuczor, Preininger, Markó, Gyarmati/
1:31.1	Csepel	/Hossala, Zászló, Németh, Bakai/
1:31.2	Bp. Honvéd B/.	/Vigh, Katona, Lőránd, Rác/
1:32.2	Szoln. MÁV	/Hack, Hepp, Nagy, Vörös/
1:33.0	U. Dózsa B/.	/Vincze, Timkó, Máth, Horváth/

4x400 m váltó:

3:09.8	U. Dózsa A/.	/Bátori, Fügedi, Zsinka, Fekete/
3:20.5	MTK	/Koppányi, Rózsa, Földessi, Mohácsi/
3:20.8	BEAC	/Babics, Gyulai, Mihályfi, Hajdú/
3:21.2	Bp. Spartacus	/Déri, Istóczy, Mélykúti, Rábold/
3:21.4	FVSK	/Benkovics, dr. Honti, Regös, Mátis/
3:22.5	Bp. Építők	/Szarka, Korompay, Babai, Benyovszky/
3:22.8	Vasas	/Balpataki, Balczó, Petrovics, Kublik/
3:24.3	Bp. Honvéd	/Szatmári, Kövesdi, Papp, Kapás/
3:24.4	U. Dózsa B/.	/Arva, Huszai, Nagy, Póczai/
3:25.8	BKV Előre	/Preininger, Czuczor, Markó, Gyarmati/

4x800 m váltó:

7:35.8	U. Dózsa A/.	/Zemen, Nagy, Zsinka, Fekete/
7:40.8	Bp. Építők	/Horváth, Benyovszky, Ligetkúti, Papp/
7:41.8	FVSK	/Regös, Kiss dr., Benkovics dr., Honti/
7:46.8	MTK	/Koppányi, Kiss, Kálmán, Mohácsi/
7:56.6	Debr. Építők	/Sütő, Mester, Szántó, Marosán/
7:58.9	U. Dózsa B/.	/Póczai, Pokornyi, Máté, Vaskó/
8:09.8	Bp. Építők	/Szarka, Köfalvi, Karádi, Korompai/
8:12.5	BEAC	/Marosvári, Sári, Csizsár, Tóth/
8:14.1	Csepel	/Mocsári, Örtutai, Janek, Nagy/
8:14.4	Győri Dózsa	/Pleier, Kopcsándi, Hluchány, Németh/

4x1500 m váltó:

15:47.2	Bp. Honvéd	/Jóni, Kapás, Szabó, Török/
15:47.5	Vasas	/Molnár, Szerényi, Rózsa, Hazai/
15:49.0	MTK	/Mohácsi, Kiss, Pfeffer, Kálmán/

15:55.8 U.Dózsa A/.
 15:57.2 Debr.VSC
 16:01.8 Bp.Építők
 16:05.6 Koml.Bányász
 16:08.2 Bp.Spartacus
 16:12.2 U.Dózsa B/.
 16:43.6 Tat.Bányász

Magasugró ötös csapat:

200.4 Bp.Honvéd A/.
 191.4 BEAC
 189.0 TFSE
 182.8 MAFC
 182.0 Vasas
 180.2 Bp.Honvéd B/.
 177.2 Csepel
 175.0 NagyK.Olajb.
 Gyul.MEDOSZ
 173.8 Bp.V.Meteor

Távolugró ötös csapat:

720.8 Bp.Honvéd A/.
 674.2 U.Dózsa
 662.8 MAFC
 659.6 BEAC
 652.0 Gy.MEDOSZ
 651.4 Csepel
 651.0 NagyK.Olajb.
 641.4 Bp.Honvéd B/.
 638.8 Salg.KSE
 633.0 Pécsi Dózsa

Hármasugró ötös csapat:

14.77.4 Bp.Honvéd A/.
 13.63.6 BEAC
 13.28.6 U.Dózsa
 13.02.0 Pécsi Dózsa
 12.99.0 Szoln.MÁV
 12.90.0 Bp.Honvéd B/.
 12.89.2 Keszth.Haladás
 12.89.0 NagyK.Olajb.
 12.67.8 TFSE
 12.64.2 Ganz Mávag

Rúdugró ötös csapat:

400.0 Bp.Spartacus
 386.0 BEAC
 352.0 Bp.Honvéd
 346.0 Vasas
 320.0 Csepel
 306.0 TFSE
 304.0 Salg.KSE
 Gyul.MEDOSZ
 302.0 Pécsi Dózsa
 290.0 SZEOL

Súlylökő ötös csapat:

15.23.6 Bp.Honvéd A/.
 14.49.2 Vasas
 14.14.0 Szombath.SE
 13.98.0 DVTK
 12.70.2 Bp.Építők
 12.68.2 TFSE
 12.36.0 SZEOL
 12.19.4 BEAC
 12.12.2 Pécsi Dózsa
 12.08.8 Bp.Honvéd B/.

Diszkoszvető ötös csapat:

49.62.4 Bp.Honvéd
 45.81.6 Vasas
 43.41.6 Bp.Spartacus
 42.90.4 DVTK
 42.46.0 SZVSE
 40.74.8 Szombath.SE
 40.14.0 Pécsi Dózsa
 39.98.0 Bp.Építők
 39.94.8 U.Dózsa
 39.79.2 Csepel

/Tóth B., Nagy, Zemen, Máthé/
 /Nagy, Suba, Sári, Orosházi/
 /Ligetkúti, Papp, Benyovszky, Horváth/
 /Dudás, Homoki, Salpa, Varga/
 /Rábold, Nagy, Simon, Varga/
 /Vaskó, Vasas, Trepák, Fancsali
 /Játékos, Szabó, Mózes, Bán/

/Major. Noszály, Schramek, Tatai, Katona/
 /Szepesi, Erki, Krasovecz, Györfly, Skoumal/
 /Kelemen, Tihanyi, Hollósi, Kovács, Böze/
 /Kerényi, Balogh, Tari, Lugosi, Szöllösi/
 /Sídó, Erős, Kovács, Csapó, Zink/
 /Farkas, Senkei, Kellner, Balogh, Juhász/
 /Somogyi, Inzsel, Kövesi, Dann, Kindornai/
 /Dóczi, Németh, Onódi, Béres, Steindli/
 /Puczkó, Kliszek, Demeter, Bandur, Lenczi/
 /Fülöp, Herczegh, Szél, Banyai, Hegedüs/

/Kaloocsa, Cziffra, Katona, Zaboraszy, Sárközi/
 /Pajor, Margitics, Viskovics, Krajcsi, Bukovecz/
 /Kandár, Lugosi, Alsóvölgyi, Kerényi, Szöllösi/
 /Blazsek, Györfly, Szepesi, Urbán, Pivkovics/
 /Puczkó, Kliszek, Kiss, Korponai, Mahó/
 /Makk, Mester, Leveles, Borosjenői, Topor/
 /Tóth, Béres, Steindli, Onódi, Dóczi/
 /Hámori, Balogh, Csatlós, Juhász, Kodácsi/
 /Erki, Angyal, Bodor, Szummer, Kaffka/
 /Lakatos, Kónya, Náfrádi, Engel, Torma/

/Cziffra, Kaloocsa, Kiss, Katona, Sárközi/
 /Urbán, Blazsek, Szepesi, Pivkovics, Andor/
 /Pajor, Bukovetz, Margitics, Tomaj, Földi/
 /Lakatos, Csonka, Náfrádi, Gáti, Torma/
 /Varga, Csató, Komlósi, Tóth, Kocsis/
 /Balogh, Juhász, Pethő, Ruján, Morvai/
 /Agh, Mikulás, Arany, Jakab, Gönczöl/
 /Béres, Dóczi, Onódi, Kormos, Steindli/
 /Noszály, Böze, Géczi, Kovács, Rury/
 /Barka, Albert, Szabó, Ferenczi, Guba/

/Steinhacker, Kalmár, Tamás, Moldvai, Miskel/
 /Kalló, Skoumal, Szepesi, Andor, Ruda/
 /Szmodits, Dittrich, Senkei, Ruján, Franke/
 /Gagyi, dr.Csaba, Csik, Egressy, Sídó/
 /Damm, Zborovszky I., Zborovszky II., Petz, Pásztor/
 /Szabó, Böze, Gézi, Kovács, Nemere/
 /Kiss, Bodor, Erdei, Tolnai, Czunner/
 /Mahó, Marksteiner, Paulovics, Tábori, Ambrus/
 /Molnár, Lipcsik, Náfrádi, Jakabos, Lakatos/
 /Nagyvárad, Sipos, Annus, Kovács, London/

/Holub, Fejér, Vinkó, Szalai, Gyergyói/
 /Teveli, Nagy Zs., Szegletes, Németh, Varga/
 /Göcze Cs., Göcze A., Smidélius, Németh, Bognár/
 /Faragó, Skoumal, Raab, Farkas, Fóris/
 /Encsi, Noszek, Czabán, Oravecz, Szörényi/
 /Vecsey, Széchenyi, Nedelkovics, Bertók, Kovács/
 /Annus, Török dr., Trényi dr., Nagyvárad, Velpert/
 /Sárkány, Merán, Horkay, Nyerges, Kótai/
 /Lovász, Lipcsik, Lakatos, Jakabos, Németh/
 /Treiber, Regős, Szauer, Alföldi, Kovács T./

/Fejér, Holub, Gyergyói, Szauer, Dittrich/
 /Szegletes, Teveli, Klics, Nagy, Varga/
 /Murányi, Hubai, Buzás, Petővári, Varga/
 /Faragó, Radó, Farkas Gy., Farkas F., Fóris/
 /Tégla, Gabnai, Tamási, Bajnóczi, Kovács/
 /Németh, Rozmán, Göcze A., Göcze Cs., Smidélius/
 /Lovász, Horváth, Németh, Borbás, Jakabos/
 /Encsi, Czabán, Oravecz, Hasenhörl, Noszek/
 /Takács, Eckschmidt, Hantos, Zarubai, Csik/
 /Saskói, Mutanov, Farkasinszky, Bándi, Szász/

Gerelyhajító ötös csapat:

62.22.8	Vasas	/Németh, Temesi, Vajna, Nick, Mátraházi/
59.53.2	U.Dózsa	/Zarubai, Boros, Csáky, Fehérvári, Takács/
57.95.6	Bp.Honvéd	/Harmath dr, Jovanovity, Ditttrich, Pajtás, Pethő/
56.96.4	Pécsi VSK	/Gál, Weber, Lukács, Füredi, Bánkúti/
53.95.2	BEAC	/Merán, Nagy dr, Gentischer, Szepesi, Kátai/
53.54.4	TFSE	/Szabó, Bóze, Hegedüs, Nedelkovics, Furkó/
51.98.4	Bp.Építők	/Csik, Czabán, Szörényi, Hasenhörl, Kecse/
51.35.6	SZEOL	/London, Halmos, Bugya, Bán, Nagyvárad/
49.67.2	Ganz Mávag	/Adám, Juhász, Szabó, Kun, Guba/
49.36.8	KSI	/Szécsényi, Lunk, Hatvani, Földes, Pankaszi/

Kalapácsvető ötös csapat:

51.55.6	Vasas	/Sajtár, Mecseki, Szegletes, Vályi, Németh/
51.38.3	Bp.Honvéd A/.	/Regős, Fejér, Vóna, Farkas, Király/
49.66.8	SZEOL	/Trényi dr, Török, Tóth, Nikolasev dr, Katona dr/
48.62.0	TFSE	/Tubákos, Gremesberger, Vass, Furkó, Bertzik/
46.52.8	Bp.Építők	/Encsi, Kovács, Hüse, Hasenhörl, Czabán/
46.39.2	Pécsi Dózsa	/Lovász, Vitéz, Dobszai, Hauszmann, Németh/
45.31.2	Debr.Építők	/Ember, Nagy, Pethő, Egerházi, Bencze/
44.99.6	Bp.Honvéd B/.	/Kovács, Bozoki, Turák, Várhegyi, Kovács/
44.07.6	U.Dózsa	/Eckschmidt, Pirisi, Csik, Tolnai, Biró/
42.25.6	Bp.Spartacus	/Varga, Mészáros, Mészáros T., Hubai, Komjáthy/

4x100 m váltó:

46.1	Vasas A/.	/Pusztai, Pappné, Balogh, Nemesháziné/
47.2	U.Dózsa A/.	/Bata, Orosz, Kispálné, Bartosné/
47.9	Bp.Honvéd A/.	/Lázár, Sasgáti, Szücs, Schleer/
48.5	Bp.Építők	/Zsom, Velekei, Mihácsiné, Encsiné/
	BEAC	/Nagy, Kondricz, Gulyás A., Szabóné/
49.0	Bp.Honvéd B/.	/Lukics, Papp, Könye, Körbe/
49.1	U.Dózsa B/.	/Balatoni, Szabó, Szívós, Ziegner/
49.2	Vasas B/.	/Payer, Horváth, Füle, Kasza/
	TFSE	/Benyáts, Maros, Kormos, Woth/
49.4	Szh.Haladás	/Tóth, Séfer, Fenyvesy, Németh/

4x200 m váltó:

1:38.4	Vasas A/.	/Pusztai, Kulcsár, Pappné, Balogh/
1:41.0	U.Dózsa A/.	/Bata, Orosz, Kispálné, Bartosné/
1:44.3	Vasas B/.	/Payer, Kasza, Füle, Horváth/
1:44.4	BEAC	/Nagy, Kondricz, Gulyás A., Szabóné/
	Bp.Építők	/Zsom, Encsiné, Majoros, Ligetkutiné/
1:45.3	Szh.Haladás	/Tóth, Fenyvesi, Németh, Séfer/
1:45.4	Bp.Honvéd	/Herczegh, Gál, Szücs, Lázár/
1:45.9	V.Izzó	/Munkácsi, Tóth, Barna, Szente/
1:46.2	U.Dózsa B/.	/Szabó, Szívós, Ziegner, Balatoni/
1:46.7	Pécsi VSK	/Kurdi, Kreisz, Kustor, Neducsin/

4x400 m váltó:

3:46.1	Vasas	/Pusztai, Pappné, Balogh, Kulcsár/
3:53.7	Bp.Honvéd	/Könye, Gálné, Csipán, Budavári/
3:54.2	Bp.Építők	/Encsiné, Mohácsiné, Velekei, Ligetkutiné/
3:57.8	BEAC	/Vég, Pomázi, Janekné, Gulyás E./
4:02.1	Debr.Építők	/K.Szabó, Lipcsei, Szücs, Lázár/
4:02.4	U.Dózsa	/Bartosné, Orosz, Várnagy, Szívós/
4:02.8	TFSE	/Csöke, Kormos, Antal, Woth/
4:03.4	Szekeş.Dózsa	/Pető, König, Deé, Szuprics/
4:04.8	BKV Előre	/Horváth, Gyarmati, Zákány, Breimann/
4:04.9	V.Izzó	/Munkácsi, Szente, Barna, Tóth/

3x800 m váltó:

6:53.8	Bp.Honvéd	/Gálné, Csipán, Budavári/
6:56.0	Debr.Építők	/Lipcsei, Szücs, Lázár/
7:02.0	Bp.Építők	/Mohácsiné, Velekei, Ligetkutiné/
7:03.0	Bcs.Dózsa	/Máté, Zsilák E., Zsilák I./
7:11.6	Vasas	/Füle, Kovács, Kulcsár/
7:15.2	Szoln.MÁV	/Barta, Pásztor, Palla/
7:18.2	BEAC	/Pomázi, Temesi, Végh/
7:27.2	KSI	/Szentesi, Igaz, Biró/
7:29.0	Kecsk.Dózsa	/Laci, Kovács, Komjáti/
7:30.6	Bajai VMTE	/Hegyes, Greksa, Kovács/

Magasugró ötös csapat:

161.4	Csepel	/Rierpl, Arany, Nyiri, Papp, Kreisz/
155.4	Vasas	/Jákó, Balogh, Tótfalusi, Angyal, Petres/
148.2	TFSE	/Szabó-Papp, Csöke, Martos, Maros, Szatmári/
146.9	Salg.KSE	/Komka, Biró, Kissné, Karkusz, Lipták/
146.0	Szh.Haladás	/Tóth, Schütz, Molnár, Nagy, Kosztolánczy/

145.6 Pécsi Dózsa
145.4 Pécsi Tanárk.
145.0 Bp.Honvéd
DVTK
143.0 Bp.Spartacus

/Nagy, Klepach, Hickert, Molnár, Kovács/
/Köves, Takács, Szagri, Soós, Varga/
/Szűcs, Lázár, Schleer, Tóthné, Körber/
/Jeges, Veréb, Nyitrai, Paulin, Farkas/
/Scheffer, Györfly, Józsa, Jakobicz, Bódy/

Távolugró ötös csapat:

548.8 U.Dózsa
531.6 Bp.Honvéd
521.0 TFSE
519.4 Szoln.MÁV
507.0 Bcs.Dózsa
504.2 Bp.Építők
497.2 Vasas
496.0 Nagyk.Olajb.
493.4 Dunaujv.Koh.
488.4 SzH.Haladás

/Kispálné, Ziegner, Balatoni, Bata, Szekeres/
/Papp, Sasgáti, Schleer, Nedeczky, Tóthné/
/Woth, Benyáts, Maros, Balogh, Nádasz/
/Nagyné, Csapó, Palla, Szabóné, Zsemberi/
/Misota, Madlovits, Domokos, Kisházi, Andó/
/Zsom, Magyar, Gyurcsa, Encsiné, Piszák/
/Haintz, Pappné, Herendi, Pusztai, Klenotzky/
/Krémér, Korpavári, Hosszú, Pétervári, Lábodi/
/Máté, Antal, Lovász, Orbán, Máté Zs./
/Tóth, Németh, Séfer, Szabó, Kanizsai/

Súlylökő ötös csapat:

12.69.8 Bp.Honvéd A/.
12.12.0 U.Dózsa
11.70.8 Vasas
11.29.2 TFSE
11.19.4 Bp.Építők
10.96.0 BEAC
10.75.0 Debr.EAC
10.68.6 Bp.Honvéd B/.
10.34.8 Bp.Spartacus
10.13.0 SZEOL

/Bognár, Vidosné dr., Armuth, Krajcsoviczné, Giber/
/Kleiberné dr., Abaháziné, Mikuss dr., Gradwohl, Varga/
/Nagy, Zrinyi, Radnai, Angyal, Rudasné/
/Hábetler, Szatmári, Csőke, Kathy, Edömer/
/Rác, Magyar, Kótai, Monostori, Gyurcsa/
/Parázso, Ebner, Plicher, Óó, Szomor/
/Veress, Bruzsenyák, Kerekes, Varga, Buzásiné/
/Irányi, Menyhárt, Horváth, Medve, Tátrai/
/Czabáné, Petőváriné, Miklós J., Miklós D., Nottny/
/Ördögh, Kiss, Haboziné, Szilágyi, Engel/

Diszkoszvető ötös csapat:

42.27.6 U.Dózsa
35.31.2 Bp.Építők
35.29.6 Bp.Honvéd A/.
34.36.4 BEAC
33.25.2 Vasas
32.48.0 Debr.EAC
32.39.2 TFSE
32.30.0 Pécsi Dózsa
30.99.2 Bp.Spartacus
30.58.4 Bp.Honvéd B/.

/Abaháziné, Kleiberné dr., Gradwohl, Fejes, Varga/
/Rác, Kótai, Monostori, Géczi, Gözsy/
/Bognár, Pintér, Armuth, Krajcsoviczné, Vidosné dr./
/Szomor, Plicher, Parázso, Dózsa, Ebner/
/Nagy, Bartha, Zrinyi, Kövári, Angyal/
/Veress, Kovács, Varga, Mikó, Szabadfalviné dr./
/Szatmári, Csőke, Edömer, Hábetler, Oswald/
/Jakabos, Nikolauszné, Hartingné, Kiss, Radósi/
/Czabáné, Nottny, Miklós D., Petőváriné, Vantsó/
/Giber, Menyhárt, Tóth, Medve, Moksó/

Gerelyhajító ötös csapat:

40.42.4 Bp.Honvéd
37.00.0 Vasas A/.
36.76.4 Pécsi VSK
36.28.8 Bp.Spartacus
36.25.2 TFSE A/.
34.25.6 Bp.Építők
33.85.6 BEAC
30.26.8 Vasas B/.
29.86.0 TFSE B/.
29.20.4 Pécsi Tanárk.

/Vidosné dr., Krajcsoviczné, Török, Vágási, Várszegi/
/Rudasné, Radnai, Egressy, Mészáros, Szegfű/
/Lukácsné, Kürtös, Szentesi, Köves, Kürtös J./
/Petőváriné, Jakobicz, Miklós J., Czabáné, Taraszár/
/Pálfi, Mészáros, Csőke, Oswald, Ruzsinszky/
/Hatváry, Sopuch, Miltényi dr., Magyar, Kótai/
/Óó, Dózsa, Kónya, Bárány, Ecsődy/
/Nagy, Nádudvary, Domaszky, Gyarmati, Kovács/
/Szatmári, Lugos, Nyerges, Hébetler, Garai/
/Takács, Szagri, Köves, Zsikó, Soós/

Dr.Horváth István

A 400 m-es gátfutás edzéséhez

Engedjék meg, hogy a sorozat harmadik részében először a nyugat-német Gerhard Hennige 1967. évi edzését ismertessem, aki mint köztudott, a mexikói olimpián 49.0 mp-es idővel a második helyen végzett. Az ismertetés U. Jonath tollából jelent meg a Leichtathletik 1969. 9.számában. Azért közlöm az 1967-es programot, mert konkrét mondanivalója van.

Hennige 1940. szeptember 23-án született, 189 cm magas és 83 kg. súlyú. Foglalkozása testnevelő tanár. 19 éves korában kezdett edzeni, 20 éves volt, amikor téli erdei futóedzésekkel, illetve heti 4 alkalommal végzett iramjátékokkal 100 m-en 11.2, 400 m-en 50.2 mp-et ért el. Ezután három éves katonai szolgálata miatt rendszertelenül edzett. 1963-64-ben téli munkája iramfutásból és lépcsőzésből állt, melyeket ólomlénnyel végzett. Az ekkor szerzett fizikai állóképessége még ma is jellemzője. Ezen évek tavaszán általában a következő munkát végezte: 4x500 m 75-78.0 mp-re, 10x200 m 24-24.4 mp-re, 10x100 m kb. 12.0 mp-re. 8-10 naponként 6-7 km-es futást iktatott be. Hetente ötször edzett. 1964-ben csalódott, mindössze egyszer futott 47.4-et. Nem jutott ki az olimpiára. Legjobb 1965-ös eredményei: 100 m-en 10.6, 200-on 21.6, 400-on 47.4 mp. Hennige ezeket az eredményeket nem találta kielégítőnek és 800 m-re akart áttérni. Közben beiratkozott a kölni Testnevelési Főiskolára, ahol tananyagként szerepelt a gátfutás is. Első 400 m-es gátfutása gyatra volt, de harcossága továbbsegítette és ebben az évben 53.9-et ért el. Az 1966-os idény nagy javulást hozott, 50.6 mp-et futott gáton, de éppen Budapesten mutatkozott meg a rosszindulatú térd sérülés hátránya. 1967-től kezdve tért át véglegesen a hosszú gátra. Ezzel azonban több nehézség is felmerült: a speciá-

lis állóképesség hiánya, illetve ennek téli edzése, a csipőmozgás rendszeres javítása, ésszerű gáttechnika kidolgozása - főleg kanyarban, megfelelő ritmusérzék kifejlesztése, alapgyorsaság javítása - főleg koordinációs gyakorlatokkal. Ezen céloknak megfelelően állították össze az 1967-es edzőmunkát:

Novembertől februárig /esetleg márciusig/

Heti edzésszám: 4-5.

1.nap: 6-7 km erdei futás.

2.nap: Tornatermi edzés. Futótechnikai gyakorlatok, speciális gátgimnasztika, gáttechnikai gyakorlatok 3 gáton, szériázás kis súlyokkal, vagy köredzés.

3.nap: 6-7 km erdei futás. Iramjáték.

4.nap: Tornatermi edzés. Ugyanaz, mint a 2. napon, csak a futótechnikai gyakorlatok helyett a gyorsaság javítása a súlyponti munka.

5.nap: Edzés a parkban: 5-7x3 perces futások /kb.850-900 m/, közben 2 perc lassú futás a pihenő. Utána 15 perc dombfutás.

Márciustól /áprilistól/ májusig:

Heti edzésszám: 4.

1.nap: Erdei futás. Hosszú, nyugodt joggoló futás, közbeiktatott tempófutásokkal, pl.: 10x200 m.

2.nap: Pályaedzés: 2x10 db. átlósfutás pl. futbaltér pályán 120 m hosszban, közte 50 m lassú futás a pihenő.

3.nap: Erdei futás. 30 perc állóképességi futás, majd 10x150 m erősen, közte 50 m lassú futás a pihenő.

4.nap: Pályaedzés: 100-200-300-400-300-200-100, közte 100 m lassú futás a pihenő. A tempó 60-80 %-os a pálya és az időjárás viszonyoknak megfelelően. 10x120 m átlós futás füves pályán, közte 50 m lassú futás a pihenő.

Pályaedzési napokon, amennyiben az időjárás viszonyok ezt lehetővé teszik, 20 perces gátas munka: 3x2 kör a fűvön, az egyenesekben 3-3 gát felállításával, 15 m távolságra. Lehet a 3-3 gátat kanyarban is felállítani.

Májustól júliusig:

Heti edzésszám: naponta.

1.nap: Lassú, tetszésszerű joggoló futás 30 vagy 40 percig. /A vasárnapi versenyek után aktív pihenés az idegek megnyugtására./

2.nap: Hosszú bemelegítés sok gátgimnasztikai gyakorlattal, 5x120 m koordinációs futás, 15 perc vágтамunka: rajtok, szkippek, 30-70 m-es vágták. 5x150 m-es wind-sprint /rövid szakaszok teljes sebességgel/, lásd a cikksorozat első cikkét. 100-200-300-200-100 m /11.0 - 22.5 - 36.0 mp-es időekkel/, 10 perc gáttechnikai munka. 5-10 ráfutás 3-4 gátra /400-as gát/ 115-150 m, 10 perc levezetés.

3.nap: 15 perces bemelegítés /gátgimnasztika/, 8-10x60-80 m szkip, 5x100 m repülőrajttal: kb. 10.0 mp-re, 100 m séta a pihenő, 4x200 m repülőrajttal, kb. 21.5 - 22.0 mp-re, 200 m séta, 3x300 m repülőrajttal, kb. 35.0-36.0 mp-re, 300 m séta, vagy 2x10 db. átlósfutás füves futbaltér pályán 120 m-es távon, közte 50 m séta a pihenő, 2-5x3 gát / 400 gát / 115 m, 10 perc levezetés.

4.nap: Főleg ritmusgyakorlatok gáton, 20 perc bemelegítés, 15 perc gátas gimnasztika, 10 perc gáttechnikai munka. 3x1 gát 6.0 mp-re, 3x3 gát 14.0 mp-ekre, 1x200 m gát 24.0 mp-re /mind 400 m-es gátas felállításban 91.4 cm magas gátakkal/, 10x120 m átlósfutás.

Ez a nap kéthetenként tesztfutásokkal zárul 300 m gáton. Az iram feleljen meg a 400 m-es gáton 50-50.3 mp-esnek és 36.5-37.0 mp-es legyen.

5.nap: 20 perc bemelegítés és gimnasztika.

6.nap: Verseny.

Augusztustól szeptemberig:

A továbbiakban formatartás következett, heti háromszori gátritmus-gyakorlatokkal. Különös figyelmet fordítottak arra, hogy az első 200 m-en a gátközöket 4.0 mp-en belül, az utolsó /második/ szakaszon pedig 4.2 - 4.4 mp-el fussa Hennige. Fontosak voltak a 200-300 m-es gátas tesztfutások. Olyan futásokat is végeztek, ahol a 200 m-es sikrész után /23.5 mp/ 3-4 gáton is átfutott. G.Hennige 1967-es idényét a kievi Európa Kupa döntőjében győzelemmel és 50.2 mp-es idővel koronázta meg a 400 m-es gátfutásban. Néhány héttel később Santiago de Chileben 50.3 mp-es időt futott. A pálya ugyan magaslati, de talaja - a fényképen láthatóan - erősen kifogásolható volt.

Másodikként az amerikai Russel Rogers, a Winston Salem Teachers College volt versenyzőjének edzését ismertetem. Legjobb eredményei gáton: 13.7, 22.6, 49.6. Ezek jóval 3000 pontos eredménnyel sorolják a világ legjobb gátas élversenyzői közé a közismert összesítő táblázaton.

400 m-es gáton 1968-ban futotta legjobb idejét nem magaslati pályán. 1968-ban az USA bajnokságán 3. lett 50.3 mp-el, Whitney és ausztrál vendég, Knoke mögött. A South Lake Tahoe-i válogatón rosszul szerepelt és "csak" 50.5 mp-et futott, így nem került be az USA mexikói csapatába. Utólag nehéz lenne eldönteni, hogyan szerepelt volna valamilyen fiatalabb csapattársa helyett. /1967-68-ban az amerikai csapat állandó válogatottja volt 400 m gáton.

Edzője, W.L.Ross számos kiváló gátfutó edzője, a 400 m-es gátfutás példajaként adta közre munkájában Rogers kissé egyszerűsítetten közölt edzését. Az edzés 1967-ből

vett példa, amikor a néger versenyző döntően már csak 400 m-es gátra készült. Az itt közlésre kerülő edzésterv rész egy élversenyző formabahozásának és a versenyidény munkáját példázza. Március közepétől 7x2 hét programját láthatjuk, amelyben a 2 hetek semmai megegyeznek, a hely és időhiány miatt csak a legjellemzőbb szakaszokat mutatom be részletesen. A beosztásnál figyelemmel kell lennünk az amerikai bajnokság viszonylag korai időpontjára. Az edzések elején kimondott bemelegítéseket nem jelzem külön.

Az első két hét:

- 1.nap: 2x500 m 74-74.5-re, közte 7 perc pihenő. 2 kör séta után 5x200 m 24-24.5-re, közte 200 m járás a pihenő. 8-10 perc szünet után 8x110 m gyors lendületű, jó ritmusú futás, visszaséta + 1 perc pihenő.
- 2.nap: 20 perc gimnasztika, magasgáton is "mozgásos" munkával. 8x3 gát rajttámláról /110-es felállítás 91.4 cm magas/, a széria után 8-10 perc pihenő, majd 10x4 gát állórajttal teljes lendületű futás 4.1-4.2 mp-es gátközi idővel /400 m-es gátas felállítás/, visszaséta a pihenő. 20 perc dinamikus gátas erősítő gyakorlatok.
- 3.nap: 2x500 m, 5x200 m, 8x110 m ugyanúgy, mint az első napon.
- 4.nap: Pihenő.
- 5.nap: 25-30 perces jó lendületű terepfutás változatos terepen. Kevés gimnasztika után 4x2 kör pályán fűvön /3-3 gát az egyenesekben 15 m-re egymástól, 91.4 cm magas/, közte 1 kör séta a pihenő.
- 6.nap: 20 perc gimnasztika, magasgáton is "mozgásos" munkával. 8x3 gát rajttámláról /110-es felállítás, 91.4 magasság/, 8-10 perc pihenő, 2x500 m 74-74.5-re, közte 7 perc pihenő, 2 kör séta után 8x110 m gyors lendületű, jó ritmusú futás, visszaséta + 1 perc pihenővel.
- 7.nap: Pihenő.

A második két hétben egyező mennyiségű, illetve erősségű munka mellett a pihenőidőket rövidítik.

A harmadik két hét:

- 1.nap: 3x500 m 73-74 mp-re, közte 6 perc pihenő. 2 kör séta után 6x200 m 23.8-24.0 mp-re, közte 200 m séta a pihenő, majd 10 perc után 8x110 m gyors lendületű futás, már vágtaszerűen, visszaséta a pihenő.
- 2.nap: 20 perc gimnasztika, magasgáton is "mozgásos" munkával. 5x2 gát, 4x3 gát, 3x4 gát, mind rajttámláról teljes erővel /a 400 m-es gátfutás felállításával/, visszaséták a pihenő, a sorozatok között pihenő szükség szerint, 20 perc dinamikus gátas erősítő gyakorlatok.
- 3.nap: 3x500 m, 6x200 m, 8x110 m ugyanúgy, mint az első napon.
- 4.nap: Pihenő.
- 5.nap: 20 perc gátgimnasztika, magasgáton is "mozgásos" munkával. 6x5 gát rajttámláról /110 gát 91.4 cm magas/, visszaséta + 1-2 perc pihenővel, majd 10-12 perc pihenő után 2x300 gát rajttámláról /400 gát/ 38-39.0 mp-re "megfelelő" pihenővel.
- 6.nap: 6x200 m, 200 m séta a pihenő, majd 10 perc szünet után 8x110 m, visszaséta + 1 perc a pihenő. Időellenőrzés nincs, hangsúly a jó mozgáson, de erősségük hasonló legyen, mint a hét többi napján.

A negyedik két hét:

- 1.nap: 20-25 perc könnyű futás, változatos terepen. 15 perc gátgimnasztika, főleg nyújtó, lazító jelleggel, majd 3x500 m gát /400 gát/ 7 gáton át, utána síkon, majd a céltól újabb 2 gáton át 500 m-ig, a 300 m ideje 40-41.0 mp. legyen, majd ezzel a ritmussal és gyorsasággal futni a táv második részét is, közte 700 m séta a pihenő.
- 2.nap: 2x500 m 72-73.0 mp-re, közte 6 perc pihenő, majd 10-12 perc után 4x200 m 22.5-22.8 mp-re, közte 4 perc a pihenő.
- 3.nap: 20 perc gátgimnasztika, magasgáton is "mozgásos" munkával. 6x3 gát rajttámláról /110 gát 106 cm/, közben visszaséta a pihenő, majd 10 perc pihenővel vegyes könnyű mozgás után 6x1 gát, 6x3 gát rajttámláról /400 gát/, visszaséta a pihenő, a két sorozat között két kör séta a pihenő. Ügyelni kell a megfelelő lépésszáma, illetve beosztásra. 20 perc dinamikus gátas erősítő gyakorlatok.
- 4.nap: Rajtgyakorlatok lövésre, 6-8x30-40 m, megfelelő pihenő után 500 m 72.0 mp-re, majd 10 perc szünet után 6x110 m rajttámláról 12.0 mp körüli időre, visszaséta + 1 perc pihenő.
- 5.nap: Pihenő.
- 6.nap: Ellenőrző futás /400 m gát 51-52.0 mp-re, kb. 20 perc pihenő után 300 m gát 37-37.5 mp-re/, vagy verseny előfutammal és döntővel.
- 7.nap: Pihenő.

Ötödik két hét:

- 1.nap: 4x200 m gát rajttámláról /400 gát/ 25.5-25.0 mp-re. 200 m járás + 1-2 perc pihenő, 10 perc szünet után 500 m gát /400 m gát/ 8 + a cél után 2 gáttal. a 400 m ideje a célban 51.0-52.0 mp legyen, majd ezzel a ritmussal és gyorsasággal futni a táv hátralévő részét is!
- 2.nap: 2x500 m 71-71.5 mp-re, közte 6-8 perc pihenő, majd szükség szerinti szünet után 5x110 m rajttámláról 12.0 mp körüli időre, visszaséta + 1-2 perc pihenő.
- 3.nap: 20 perc szokásos gimnasztika. 6x3 gát rajttámláról /110 gát 106 magas/, 6x1 gát, 6x3 gát mind rajttámláról /400 gát/, minden indítás lövésre, közöttük megfelelő pihenővel. 20 perc dinamikus gátra erősítő gyakorlatok.

4.nap: 2x /200 m gát + 200 m/ közel versenyiramban, közte 3 kör sétával vegyes jogga a pihenő. 10-12 perc szünet után 1x /200 m + 200 m gát/ 1-2 mp-cel lehet gyengébb, mint az első két futás 400-as időeredménye /mind 400 gát/.

5.nap: Pihenő.

6.nap: Verseny előfutammal és döntővel.

7.nap: Pihenő.

A hatodik és hetedik hét munkája hasonló a negyedik és ötödik 2 héthez, csak az idők még jobbak és a mennyiség a versenyektől függően változik.

A 3 részes sorozat célja felnőtt élvonalbeli klasszis 400 m-es gátfutók edzéseinek ismertetése volt. A terveket közvetve /nem receptként/ a hazai felnőtt élmezőny edzéséhez használhatjuk fel legkevesebb változtatással, az elveket azonban a kevésbé kvalifikált felnőttek edzésénél is tanácsos figyelembe venni.

Alnézést kérek azoktól, akiknek a cikkek semmi újat nem adtak. A közlőteken kívül még több edzőmódról /Hemery, Knoke, Sherwood, Szkomorokov/ beszélhetnénk, de a cikkekben szereplő terveket lehet a fentiek szerint a legjobban felhasználni. Eppen ezért a többiekre talán egy más alkalommal...

Fordította és összeállította: Dózsa György

FELHÍVÁS!

Atlétikai Szakosztályok, Szakosztályvezetők, Edző Sporttársak!

Minden atlétikai szakosztályban vannak olyan fiatalok, akiknél határozott képességek nem mutatkoznak valamely szám iránt. Ezek bizonyítalanok önmagukkal szemben, nem találják helyüket. A futó vagy ügyességi számokban nem érik el azt az eredményt, melyet szeretnének, elvesztik kedvüket, abbahagyják a rendszeres sportolást. Ne hagyjuk őket elveszni!

Elég ritka eset, hogy valaki gyaloglóként kezdje az atlétikát. Általában a közép-, vagy hosszútávfutók közül egyeseek, akik kivét kapnak, vagy akik nem érik el a várt eredményt, térnek át a gyaloglásra. Ujabban - nagyon helyesen - a sportiskolák foglalkoznak elsősorban serdülőkorban lévő gyaloglókkal tervszerűen. Örömmel olvashattuk a hetvenes évi eredménylistákon sok vidéki versenyző nevét is. Jó, ha a versenyző fiatalon megszokja a ritmikus, összehangolt, szabályos mozgást. De a gyalogláshoz szinte soha nincs késő! Kiss Antal, olimpiai ezüstérmes, többszörös magyar bajnok és rekorder, 25 éves korában versenyzett először gyaloglásban és még abban az évben a 20 km-es távon második lett az országos bajnokságon az akkori rekorder Balajcza mögött. Persze, ennek előzményei voltak: 31 perc körül tudott 10 ezer méteren. Tehát a hosszútávfutás révén megfelelő alappal rendelkezett.

Mi is kell a gyalogláshoz? Mi kell ahhoz, hogy valakiből gyalogló versenyző legyen?

Először is nagy-nagy sportszeretet és akarat. Szeretni a sportot akkor is, ha fáradságos a felkészülés. Akarat a versenyzéshez, küzdenitűdás a jobb eredmények eléréséért. Igény a rendszeres, örömet jelentő mozgásra, akkor is, ha néha nagyon elfárad az ember. E sorok írója jó néhány 50 km-t végiggyalogolt. Ha nagyobb meleg van, 35-40 fok, minden akaratát és állóképességét össze kell szednie a versenyzőnek ahhoz, hogy végigbirja a távot, mint az 1970. évi bajnokságban is. Tizenhat indulóból mindössze hatan értünk célba. Nehéz, nagyon nehéz volt az utolsó 10 km. De félórával a verseny után már egyszerű hangulatban ünnepeltük az eredményt.

A gyaloglás az akarat, az állóképesség sportja. És bármennyire furcsán hangzik is, a természetes, egészséges mozgás sportja. Járás erőteljesebb, lendületesebb lépéssel és ebből eredően élénkebben mozgó karokkal. Szabályai roppant egyszerűek, alapja a nyújtott lábbal sarokra lépés és ennek pillanatában a hátsó támasztóláb szintén egyenes nyújtása. A karok önkéntelenül is végzik ritmus-kiegyenlítő mozgásukat. Nem kell hozzá tartánpálya, de még salak sem. Bárhol üzhet, ahol az ember járni tud, országúton, ligetben, stb.

Időben szinte korlátlan, mert 40 évesen még nemzetközi szintű eredményt lehet elérni, de nem öregedett ki az 50 éves gyalogló sem.

Szakosztályvezető, Edző Sporttársak! Legyenek azon sportot szerető, versenyezni akaró atléták segítségére, akik nem találják versenyterületüket, vagy látható mozgásuk alkalmassá teszi őket a gyaloglásra. Felvilágosítsa, egy vagy néhányszori elbeszélgetés esetleg elindítja őket az új úton, melyet nem ismertek, vagy idegenkedtek attól. Ha sikerül, kettős nyereség lesz. A sportolónak, aki megtalálta helyét, célját és az atlétikának, amely eggyel több versenyzőt mondhat magáénak.

Sorger Sándor

Egységes nevezési lap használata kötelező!

A Magyar Atlétikai Szövetség rendelete értelmében 1971. évtől a nevezéseket csak "Nevezési Lap"-on lehet beadni. Ezek 10 filléres áron kaphatók a Sportpropagandánál /Budapest, VIII. Rákóczi út 57/a /, megrendelhetők utánvétellel is.

A nyomtatvány raktári száma: 64/a.

Hasznos tapasztalatok két nagy dobótól

Az ATLÉTIKA 1970. évfolyamában már volt szó kalapácsvetésről, az utolsó évtized legjobb kalapácsvetőjének tartott Zsivótzky Gyuláról és az általa bejárt küzdelmes versenyzői útról, melyet a kiskunfélegyházi gimnáziumtól a világcsúcsig, olimpiai aranyéremig bejárt.

Most az elmúlt két évtized egy-egy érdekes egyéniségéről, versenyzőjéről, illetve tapasztalataikról, meglátásaikról szeretnék néhány érdekességet az ATLÉTIKA olvasói elé tárni.

Az egyik, aki páratlan győzelmi sorozatot mondhat magáról, akinek megbízhatóságáról csodákat beszélnek, európa-bajnoki, olimpiai aranyérem tulajdonosa: Ronauld Klim.

Versenyzői pályafutását Zsivótzky Gyulával együtt méltattam, most más vonatkozás és szemszögből vettem "tollam hegyére".

A másik szinte elszakíthatatlan az elsőől, az első a másodiktól. Külön egyik sem említhető. A sajtóban így írnak róluk: Ronauld Klim és edzője, Mihail Krivoszov.

Az edző nevét sem lehet elfelejteni, hiszen ott látható az "Atlétika aranykönyvében" a világrekorderek, bajnokok között. Jelentősebb helyezései: európa bajnok 1954-ben Bernben, olimpiai bajnokság II. helyezettje két centiméterrel Conolly mögött Melbourneben. Kettőjük alkotó együttműködése eredményezte Klim egyedülálló sorozatát, eredményeit, sikereit.

Megítélésem szerint érdemes odafigyelni, hogy mit mondtak el személyesen, írtak le, illetve nyilatkoztak. Előljáróban el kell mondanom, hogy Mihail Krivoszov és Ronauld Klim néhány esetben különleges, a mieinkkel nem mindenben egyező elképzeléseket vallanak. Véleményük nem egyedülálló, nem különleges - elgondolkodtató, - talán inkább egyéni.

1. Kedves Mihail, nagy tapasztalata alapján hogyan határozná meg az ideális kalapácsvetőt ?

Elemzéseim azt mutatják, hogy különböző testsúlyú, magasságú dobók értek el már jó eredményeket. Gondoljunk csak Sugavára, Rugyenkova, vagy Conollyra és Zsivótzkyra. Sugavara 176 cm magas és 85 kg súlyú, míg Zsivótzky 193 cm magas és 104 kg volt Mexikóban. Rugyenkova, Conolly nagyon erős volt, Zsivótzky ügyes és gyors.

Tapasztalataim a következőkben foglalhatnám össze:

Természetesen az a legjobb, ha a kalapácsvető magas - 195 cm-ig és 105-110 kg súlyú. De ez még nem elég, most következik a nyolc pont, mely nélkül nem lehet eredményes nagy dobó senki:

1. erősnek kell lennie súlyemelésben;
2. gyorsnak és ruganyosnak kell lennie;
3. magas fokú mozgáskoordinációval kell rendelkeznie;
4. kitűnően kell bírnia a gyors forgást /jóll kell tájékozódnia a gyors forgás alatt/;
5. nagyon kell szeretnie azt a munkát, melyet végez;
6. igen türelmesnek kell lennie;
7. helyes életszemléletet kell vallania, - sportszerető életmód, melyben összefonódik a nagymennyiségű edzőmunka a pihenéssel és az ésszerű táplálkozással;
8. szünet nélkül fejlesztenie kell tudását a saját sportágában.

Ez a felsorolás természetesen csak ideális, de aki a csúcsokra tör, egyre jobban közelednie kell a fentiekhez.

2. Milyen elképzelései vannak a technikával kapcsolatban ?

Fizikából köztudott, hogy a dobók eredményei döntően 3 alapvető ténytől függenek:

1. a szer kezdősebessége;
2. a kirepülés szöge;
3. a levegő közegellenállása.

Kalapácsvetés szempontjából leglényegesebb az a sebesség, mellyel a kalapács a dobó kezét elhagyja. Eppen ezért a kalapácsvető edzésében az a döntő, hogy kidolgozza, begyakorolja saját testének és a kalapácsnak olyan mozdulatait, mozgásait, ritmusát, melyek lehetővé teszik a dobó minden képességének kifejlődését a fent említettek érdekében. A cél megvalósítására két út vezet:

1. három forgás alatt elérni a lehető legnagyobb kidobási sebességet;
2. a forgások számának növelésével elérni a maximális sebességet.

Az első variáció megköveteli a dobótól a forgás-technika jó elsajátítását, kitűnő gyorsasági képességét, hogy a forgásban alkalmazni tudja az erőközlés minden lehetőségét. A második variáció inkább olyan dobónak felel meg, aki nem magas növésű, kis lábfeje van és alacsonyabb testsúllyal, de jobb technikával, ritmusérzéssel, a forgó mozdulatok nagyobb gyorsaságával és magasabb mozgáskoordinációval rendelkezik.

A kalapácsvető - három vagy négy forgással dobva - a saját fizikai lehetőségeit teljesen felhasználva, a kidobási sebesség fokozását csak a következő feltételek betartásával tudja elérni:

- a fordulatok optimális gyorsasága és ritmusa biztosítja mindenki számára azt, hogy a kidobás előtt kellő erőteljesen rendelkezzen és a kidobás sebességét a meglévő erőteljes-tartalékkal fokozni tudja;

- az izomcsoportok olyan koordinációs színvonalát kell elérni, melynél a forgás gyorsaságának növelésével és az izmok feszülésével a mozgások sebessége nem csökken, hanem - ellenkezőleg - növekszik;

- a végső erőfeszítést szigorú következetességgel kell végrehajtani, mely a láb-munkával kezdődik;

- a kalapács repülési távolságát befolyásolja a fent már említett kirepülési szög. Mérésekből megállapítottuk, hogy az ideális kidobási szög 40-43° között van;

- a kidobás szöge nem függ a dobó testmagasságától, csak attól a siktól, melyben a fordulatok történnek;

- a kidobás helyes szögének elérésére a dobónak tudnia kell, hogy nem szabad két előlengetésnél többet végeznie, mert minden további előlengetés a mélypont befelé tolódását eredményezi;

- előlengetésnél a mélypont a jobb láb csipővonalától hátra /jobbra/ helyezkedik el, az első forgás a jobb láb vonalában, a második alatt a jobb lábtól valamivel balra, a harmadiknál - a kidobás kezdeténél - a dobó előtt;

- a kalapács forgássíkjának hajlásszögét minden fordulattal növelni kell és a 40-43°-közötti értéket a kirepülés pillanatában kell elérni;

- az előlengetések és forgások végrehajtásának gyorsaságát az egész időszak alatt egyre fokozni kell, hogy a kidobás pillanatában érje el a 25-26 m/sec-os sebességet;

- a forgások és a kidobás alatt a kalapács és a dobó egy egészet alkot - mechanikailag.

Ronald Klim az 1964. évi tokiói olimpia, az 1966. budapesti Európa Bajnokság győztese. 1965-ben dobta túl a 70 métert, sőt Zsivótzky európa-csúcsát 71.02-re javította. Hosszú ideig nem talált legyőzőre, még a világrekorder Zsivótzkyt is kilencszer egymásután, éveken keresztül, legyőzte. Az 1968-as olimpia évében az addigi legyőzhetetlen kalapácsvetőt csak egy cél serkentette, hogy Mexikóban is győzzön, de - szerencsénkre - ott nem sikerült. Gyula barátunk 8 cm-rel jobbnak bizonyult.

Kemény ember lévén, a vereség nem törte le, hanem 1969-ben Budapesten hódította el az egyetlen, akkor érvényben lévő magyar atlétikai világcsúcsot Zsivótzkytól. Az 1970. évet csendesesen töltötte, kirobbanó eredményt nem hallottunk tőle, de még nem adta fel /mondják honfitársai/. Az ilyen előzetes után talán meglepő kérdés:

3. Mondja el, mi az alapja a folyamatos fejlődésnek és eredményei magas stabilitásának?

Ha röviden akarok válaszolni, akkor azt kell mondanom, hogy mindennek az alapja az erő. Az utolsó években megerősödtem. Kalapácsvetésnél a fő terhelés a lábon és a hátizmokon van. Amíg 1965-ben nehezen tudtam 180 kg-mal guggolni, addig most közel 240 kg-mal könnyen teszem. De azt hiszem, hogy ez még képességeim nem felső határa. A felvételben is megjavult teljesítményem. Előzőleg csak 150 kg-mal tudtam megbirkózni, most ugyanazt 180-nal végzem. Ezt nem volt könnyű elérnem. Az elmúlt években az edzésem gyakorlati jobban hasonlítottak a súlyemelők felkészüléséhez. Az olimpia előtti évben kb. 100 edzésnapon dolgoztam súlyzókkal és kb. 110 tonnát emeltem. Az olimpiai évben már valamivel kevesebbet. Az olimpiáig mégis megközelítettem a 900 tonnát. 1969-ben ismét igen alaposan és körültekintően készültem, de az össztonnaszám csak 800 volt. Sokat változtattunk a végrehajtási formán is.

Általános erőszintem megszerzését csak a felemelt mennyiségű tonnák tették lehetségessé. A magas szintű alap teszi csak lehetővé a speciális erőre és a dobótechnikára fordítható nagyobb időt.

4. Az egyes időszakokban milyen szerepet kap edzésében a dobómunka?

Az előkészítő időszakban a nehézsúlyokkal való dobások kapnak nagy szerepet edzésemben /8-16 kg/. Decemberben kb. 500 dobást végeztem meray fogantyús, gömbnyeles és mozgónyeles megoldásokkal. Januárban kb. 540 dobásom volt. Februárban 580. Márciusban 790. Talán érdekes lehet mások számára, hogy márciusban összesen háromszor edzettem kalapáccsal, mégis új idényeleji rekordot állítottam fel: 71.88, 1968./

Április: megváltozott a súlyzóval és a kalapáccsal végzett dobások száma és aránya is. Nehézsúly: 125 db, kalapács: 215 db. Május: csak kalapácsvetés képezi edzéseim alapját...

5. Technikai edzéseit milyen elvek alapján végzi?

Edzésen kb. 25-30 dobást végzek, de ezekből csak 5-6 dobás maximális erejű. A legjobb edzéseredményeim /71.70 m/ meg sem közelítik legjobbomat.

Főleg technikai elemek javításával törődöm. Pl. egyidőben különös figyelmet kellett fordítanom a forgás után a jobb láb lehelyezésére. Látszólag a hiba nem volt nagy, mégis kijavítása hosszú időt vett igénybe. Nálam az edzés nem rekordjavításért folyik. Sok magyar dobó megszívlelhette ezt a tanácsot! /

6. Évek alatt változtatott dobótechnikáján?

Nem! Minden alkalommal azt gondolom, hogy nem, mert a kalapácsot jobban dobom, messzebbre száll, mint 1965-ben, amikor először dobtam 70 m fölött.

Természetesen a technikára hatással van az erő és a speciális erőnek növekedése. Ugyanez áll fordítva is. Összesítve: mégis azonos marad a dobás formája!

Egy titkot azonban szeretnék felfedni!

Az olimpia alatt próbálkoztam meg a négy forgású dobással, kb. 69 m-t dobtam. Ezért akkor elhatároztam, hogy a két olimpia között ennek az új technikának variációi lehetőségeit igyekszem megtanulni. Még akkor is, ha ez nem fog eredményjavulást eredményezni. De mégis nyílik egy lehetőségem ahhoz, hogy régi forgásom, illetve dobásom formáját /három forgásom/ gyorsabban és pontosabban tudjam végrehajtani. Esetleg olyan tapasztalatot hoz majd kísérletezésem, melyet a háromforgásos dobásformában be tudok építeni. Egyébként is ügyességem nagymértékű javulását várjuk ettől.

7. Milyen nagy szerepet játszik az általános kondíciómunka eredményei javulásában?

Számomra ez volt az egyetlen út az eredmények növeléséhez. Az általános magas fokú kondíció birtoklása nélkül nem lehet kellően specializálódni.

Jelenleg évente egyre jobban ésszerűsítjük és célszerűsítjük, így mindjobban specializálódik edzésmunkám. Ezzel ellentétben - az eddig olyan sokat végzett - futó-ugró gyakorlataim egyes időszakokra tevődnek át, illetve csak bemelegítésem szolgálják.

Legfontosabb helyre a speciális erő fejlesztése és a dobó gyakorlatok kerültek.

Amíg ide eljutottam, hogy edzésmunkám nagyobbik részét a speciális munka töltse ki, több, mint tíz évnek kellett eltelnie. Sokszor csodálkozom, hogy fiatal versenyzők arányaiban majdnem olyan edzést végeznek, mint én, holott még az alapvető kalapácsvetéshez szükséges képességeiket sem fejlesztették kellő szintre.

A túl korai speciális munka válik sokszor a tehetség, a jó mozgású versenyzők fejlődésének gátjává.

8. Milyen módon végzi speciális dobó és erősítő gyakorlatait?

Példával élve: az edzéseken 90 dobást végzek /8-16 kg közötti szerekkel/ jobb-bal kézzel, előre és hátra. Itt dolgozom ki a kalapácsvetésben alkalmazott kidobásom helyből és forgásból. Speciális gyakorlataim középpontjában az "erősen ható" gyakorlataim állnak. Ezek közül többet csak kevesen tudnak végrehajtani. Ugy emlékszem, 1968-ban, amikor edzőm, Mihail Krivonoszov Párizsban a Testnevelési Főiskolán gyakorlataimról beszélt - pl.: fekvés a svédsekreányon, láb beakasztás a bordásfalba, törzsfordítás "vízszintes kaszállás" közben súlyzó tárcsával - a gyakorlatot 10 kg-s tárcsával senki sem tudta végrehajtani. Tréfának vették az egészet. Erre egy rövid bemelegítés után megmutattam nekik, hogy hogyan végzem ezt 20 kg-s tárcsával.

A speciális gyakorlatok végzésénél egy igen fontos szempont, melyet sokan elfelejteneek és még csodálkoznak is: "az elmúlt évben is ezeket csináltam és milyen sokat fejlődtem, idén pedig nem érem el legjobb eredményeim. Hogyan lehet ez?"

Tapasztalat és élettani megfigyelések eredménye, hogy a speciális gyakorlatokat minden évben meg kell változtatni és nehezíteni, mert különben a megkívánt várt hatást nem érzük el. Ez olyan, mint a gyógyszer, ha megszokja a szervezet, már nem használ!

9. Miben látja további fejlődésének lehetőségeit?

A tervszerűen felépített edzésmunkában a személyre alkalmazott legideálisabb technika elsajátításában és a forgás gyorsaságának növelésében.

Végül érdemes lesz Mihail Krivonoszov véleményét meghallgatni a kalapácsvetés technikájáról és a versenyzők felkészítéséről:

A kalapács fogása: Kétféle lehetőség kínálkozik a szer fogására:

1. az ujjak alap és középperc hajlásánál,
2. az ujjak közép és körömperc hajlásánál.

Mindkét esetben a jobb kéz úgy helyezkedik el a bal kézre, hogy az ujjpercek egybeessenek.

A második forma előnye abban van, hogy a középső percek hosszával megnöveli a kalapács összhosszát. Ezt a lehetőséget azon dobók használják, akiknek nagyon erős kéz-ujjaik vannak. Ellenkező esetben az első módszert kell használni, mert különben a forgás és kidobás alatt a dobó nem bírja a szert megtartani.

Felállás: A dobó a kör széléhez, a dobás irányával ellenkező oldalra és háttal áll fel. A lábak 70-80 cm-es terpeszben, az ujjak kifelé állnak és térdben hajlított a láb. A törzs előrehajlított és jobbra fordul. Néhányan a felállásnál jobb lábukat egy kissé hátrább hagyják. A kalapács a körben a dobó mögött fekszik úgy, hogy a kinyújtott jobb kar és a kalapács huzala egy egyenest alkosson.

Előlengetés: A dobó két előlengetésnél többet ne végezzen. Ezeket is úgy kell végeznie, hogy kellő sebességgel rendelkezzen a forgásba való indulás elkezdésekor. A kiinduló helyzetből a dobó a lábak kiegyenesítésével törzsét elfordítja balra addig, míg a kalapácsot maga előtt látja. Ezután a karok meghajlanak és felemelkednek felfelé és hátra, majd a törzs ismét jobbra fordul. Amikor a kalapács áthalad a dobó feje felett, a könyökök a szemek szintjén vannak.

A forgás rádiuszának növelése céljából a második előlengetésnél kevésbé kell a karokat hajlítani, amikor a fej felett áthaladnak és elfordulnak arra az oldalra, ahol éppen halad a kalapács. Mikor a kalapács a fej fölül lefelé halad, a dobó karjai kinyúlnak. A kalapács forgásukja olyan, hogy a legalsó pont a jobb lábnál valamivel jobbra van.

A forgás síkjának hajlásszöge 30-40°, a kör síkjához viszonyítva. Előlengetésnél a biztonságosabb helyzet megőrzése céljából nagy szerepet játszik a dobó testének kiegyenlítő /kompenzatórikus/ áthelyezése a kalapáccsal ellentétes oldalra. Az előlengetések lendületét simán és szélesen kell átvezetni a forgásba.

Forgások: A versenyzők nagy többsége három forgással dobja a kalapácsot, Ebben az esetben minden forgásnál a bal láb először sarkán, azután a lábfej elülső részén, vagy a lábfej külső talpélén fordul meg. Néhány dobó négy forgással dob, mely kötségtelenül a jó mozgásvégzés mellett növeli a fordulatok gyorsaságát és végső fokon a kalapács távolabbi röptét segíti. Mint köztudott, a dobókör 213,5 cm, míg a dobó többsége 45-46-os számú lábakon jár - így a kör kicsinek bizonyul. Eppen ezért a négyforgásos kalapácsvetésnél az első forgást a bal láb lábujján kell végezni, a többieket normál módon.

A második előlengetés befejezése után a kalapács gyorsan eléri a 15-16 m/sec-ot és a dobó a forgásba való átmenetre készül. Enyhén leguggolva átviszi testsúlyának nagy részét a bal lábra, mialatt a törzs egyenes, a karok és a kalapács háromszöget képeznek.

A szer széles pályán haladva áthalad a mélyponton, a dobó pedig vállával balra fordul. Abban a pillanatban, amikor a váll és a csípőtengely vetületei egybeesnek /a kalapács elől van/, a dobó elkezd fordulni a bal sarkán, lábát térdben némileg kinyújtva. A kalapács jobbra felfelé mozog magassági pontja felé.

A bal láb 180°-ot fordul és talajra kerül, a lábfej első vagy külső részére. Ebben a pillanatban a jobb láb elrugaszkodik és átmeleg - térd a térdhez közelítve - az egylábas támaszhelyzetbe és folytatja a forgást a bal láb első vagy belső részén.

A kalapács gyorsaságának aktív növelésére, a dobó ebben a fázisban hatni nem tud. A jobb láb aktív munkája révén ellenben a csípőízületi torziót fokozni tudja azzal, hogy gyorsabban átviszi a jobb lábát az egylábas támaszhelyzetben, gyorsan lenyomja bal lába egész talpát a talajra, csípővel megelőzve a szer tengelyét.

Ennél a helyzethél a karok nyújtottak, a törzs jobbra fordítva, a bal sarok a talajra nyomódik, a jobb talp a betonra csúszik. /Itt például nem írja le a szer gyorsításának aktív és igen lényeges szakaszát !/

A második és harmadik forgás alapján véve éppen olyan, mint az első. A kalapács minden forgással egyre jobban és jobban elmarad a dobó testétől /?/. A forgás gyorsasága forgásról-forgásra fokozatosan nő és maximumát a harmadik /vagy negyedik/ forgásban éri el a dobók.

Kidobás: A kidobás a harmadik forgás végén a jobb láb talajra helyezésének pillanatában kezdődik. A kalapács fejének - az adott pillanatban - a vállak vonalában, a dobótól jobbra kell lenni. A törzs jobbra fordul a csípőízület torziója révén.

A dobó aktívan húzza a szert felülről a legalsó pontig, mialatt balra fordulva lábujjhegyre áll.

Amikor a kalapács átmeleg a mélyponton /a dobó előtt/, a dobó derékból hátrahajolva, enyhén hátradobja magát a dobás irányába és elkezd - közben lábait kinyújtva - mel-
lel a dobás irányába való fordulat. A dobó a karok felrántásával kidobja a szert. Az egyensúly megőrzése miatt a dobó továbbforog a bal lábon, vagy jobbról átugrik a balra, jobb oldallal a dobás irányában maradván, lábait enyhén behajlítja, kezével egyensúlyozó mozdulatokat végez, hogy a körben maradhasson.

A kalapácsvető edzése

Mint minden sportágban, a kalapácsvető felkészítése, edzése is nagyon sok eszközt, módszert foglal magába, melyek a fizikai képességek fejlesztésére és a technika tökéletesítésére szolgálnak.

Az általános és speciális felkészülés eszközeinek egymáshoz való viszonya függ a versenyző adott sportágban eltöltött idejétől, korától, fizikai és technikai felkészültségének színvonalától. A fiatal dobók felkészítésénél több figyelmet kell fordítani az általános fizikai edzésre. A tudás színvonalának növekedésével növekszik a speciális felkészülés eszközeinek nagyobb használata. Azon sportolók, akik már magas színvonalat értek el, hosszú időt fordítottak általános felkészülésükre, fokozatosan kapcsolják ki edzésük anyagából - vagy csökkentsek minimumra - az általános fizikai felkészítés eszközeit.

Ebben az esetben csak a felkészítő periódusban használjuk őket, vagy mint pihenési eszközt a nehéz edzések között.

Kalapácsvetésben kiváló eredmények csak abban az esetben érhetők el, ha az edzés eszközeit célra irányítottan használják fel a meghatározott tulajdonságok fejlesztésére, melyek elősegítik a dobás tökéletes technikai elsajátítását. Ezért nagyon jelentős az edzés anyagának, gyakorlatainak helyes kiválasztása, az edzésben elfoglalt helyük és adagolásuk módja.

Sokéves gyakorlat alapján kialakult tapasztalat alapján lehetővé vált néhány szabály, törvényszerűség meghatározása. Ezeket feltétlenül célszerű és szükséges betartani az edzések folyamán:

- a technikai munkát soha nem előzheti meg erősítő /súlyzó/ jellegű munka;
- a kalapácsvető technikai edzése előtt feltétlenül szükséges pihenő nap;
- ugrások, szökdelések, rajtok és fokozó repülő futások mindig a technikai edzések után legyenek;
- a dobó edzések /kalapáccsal/ alatt a maximális távolságú dobások az összes dobás 30-40 %-át tegyék ki;
- a dobások maximális száma egy edzésen ne haladja meg a 40-45-öt;
- hetenként minden körülmények között egy edzést a kalapácsvetés technikájának tökéletesítésére kell fordítani. Az ilyen jellegű edzések alapját a forgások többszöri ismétlése, - közben előlengetésekkel - a kalapács kidobásának imitálása, stb. képezze;

- a kalapácsvetőnek elfáradásig kell edzenie, de nem többször, mint naponta egyszer;
- minden heti edzésciklust gőzfürdő használatával kell befejezni;
- a kalapácsvető egész évi edzésmunkájában két alapvető periódust különböztethetünk meg: a felkészítő és a verseny periódust, melyek időszakokra bonthatók.

A felkészítő periódus első szakasza: XI. - I. hó

Az időszak feladata: az erőszint, a gyorsaság, ügyesség emelése, az új feladatok elsajátítása, vagy a régi elemek megerősítése a dobás technikájában. Minden sportolónak át kell éreznie, hogy azok a gyakorlatok, melyek számára a múlt szezonban hasznosak voltak, a jövőben kevésbé bizonyulnak annak.

Éppen ezért az egész évi edzésterv összeállításánál számításba kell venni, hogy az új gyakorlatokat, az új technikai variációkat az első időszak kezdetétől kell végezni, próbálni. Ebben az időszakban egy heti edzésterv a következő lehet:

- HÉTFŐ:** bemelegítés;
súlyzós gyakorlatok: szakítás /aláugrás nélkül széles és keskeny fogással/
felvétel, guggolások /teljes és vízszintes combig/
kalapácsszerű forgás mindkét oldalra 32 kg-s füles súlyzóval.
- KEDD:** bemelegítés;
kalapácsszerű forgás súlyzóval a vállon, vagy 16 kg-s fülessúlyzóval;
fülessúlyzóval /16 kg/ dobások különböző helyzetből helyből és egy forgással;
súlylökés különbözőképpen;
ugrások és szökdelő gyakorlatok;
térdelő rajt és fokozó futások;
befejezésül lassú futás.
- SZERDA:** bemelegítés;
súlyzós gyakorlatok: felvétel /széles és szűk fogással/, szakítás, guggolások;
bordásfal gyakorlatok a has, hát és törzs ferde izmai részére.
- CSÜTÖRTÖK:** pihenőnap.
- PÉNTEK:** szabadban: bemelegítés;
kalapácsvetés 1-3 forgással;
futás hóban.
- SZOMBAT:** bemelegítés;
30 kg-s súlyzóval gyakorlatok: lendítések, felrántások egy és két kézzel;
ugrások és forgások mindkét oldalra;
guggolások és félguggolások;
bordásfal gyakorlatok: a törzs ferde izmainak erősítésére tárcsákkal;
gőzfürdő.
- VASÁRNAP:** sielés, korcsolyázás vagy úszás.

A felkészítési periódus második időszaka: II. - IV. hó

Az időszak feladatai: a dobónak feltétlenül szükséges a fizikai képességek szintje további emelése és a dobástechnika további tökéletesítése. Ebben az időszakban a következő lehet a heti ciklus:

- HÉTFŐ:** bemelegítés;
kalapácsvetés 1-3 forgással;
futás hóban.
- KEDD:** bemelegítés;
súlyzós gyakorlatok: szakítás /aláugrás nélkül, széles és keskeny fogással/, felvétel, guggolások;
kalapácsszerű forgás mindkét oldalra 32 kg-s fülessúlyzóval;
lassú futás.
- SZERDA:** bemelegítés;
kalapáccsal forgás előlengetéssel és többszöri forgással;
fülessúlyzó dobása /16 kg/ különböző helyzetekből és forgással;
súlylökés különböző helyzetekből;
ugrások és szökdelő gyakorlatok;
térdelő rajt és fokozó futások;
lassú futás.
- CSÜTÖRTÖK:** pihenőnap.
- PÉNTEK:** szabadban: bemelegítés;
kalapácsvetés 1-3 forgással;
futás hóban.
- SZOMBAT:** bemelegítés;
súlyzós gyakorlatok: felvétel, szakítás, guggolások, félguggolások;
bordásfal gyakorlatok a hasprés és a hátizmok erősítésére, különös tekintettel a ferde izmokra;
gőzfürdő.

Ebben a periódusban részt lehet venni néhány versenyen azért, hogy néhány gyakorlati elem elsajátítását ellenőrizhessük versenyforma keretében.

A versenyperiódus első időszaka: V. - VI. hó

Az időszak feladata: a speciális felkészültség szintjének emelése, a technika további csiszolása, tökéletesítése és a morális, akarat- és versenyfelkészültség javítása.

sa. Ebben az időszakban különös figyelmet kell fordítani a kalapáccsal végzett dobások többszöri végrehajtására. A dobások számát egy edzésen 35-40-ig kell növelni. Hangsúly a forgások ritmusának tökéletesítésén és a kidobáson van.

A heti ciklus a következő lehet:

HÉTFŐ: bemelegítés;

-kalapácsvetés 3 forgással;
füllessúlyzó dobás /16 kg/ 1-3 forgással;
ugrások és szökdelések;
térdelőrajt és fokozó futások;
lassú futás.

KEDD: bemelegítés;

súlyzós gyakorlatok: szakítás /aláugrás nélkül széles és keskeny fogással/
felvétel, guggolások;
kalapáccsszerű forgás mindkét oldalra 32 kg-s füllessúlyzóval;
lassú futás.

SZERDA: bemelegítés;

kalapáccsal forgás, közti előlengetés;
kalapácsvetés félerővel: 15-20 dobás;
súlylökés vagy 16 kg-s füllessúlyzó dobás különböző helyzetekből;
lassú futás.

CSÜTÖRTÖK: pihenőnap.

PÉNTEK: bemelegítés;

kalapácsvetés 3 forgással;
ugró és szökdelő gyakorlatok;
térdelőrajt és fokozó futások;
lassú futás.

SZOMBAT: bemelegítés;

súlyzós gyakorlatok: felvétel /szűk és széles fogással/, szakítás, guggolások, félguggolások;
bordásfal gyakorlatok a hasprés és hasizom erősítésére;
könnyű futás.

Versenyeken való részvétel ebben a szakaszban kívánatos speciális rekészülés nélkül.

Versenyperiódus fő időszaka: VII. - IX. hó

Ez az időszak 3-3 és fél hónapig tart. Az időszak fő feladata: a dobó fizikai képességeinek és technikájának magas szintre emelésével kiváló eredmények elérése a legfontosabb versenyeken. A versenyeken rendszeresen kell indulni, de nem gyakrabban, mint hetente egyszer. A legfontosabb verseny előtti héten nem ajánlatos az indulás és nem kevesebb, mint két hétig kell rá speciálisan készülni.

A fent leírtak miatt az edzésciklusok ebben az időszakban különböző időtartamúak lesznek, mely függhet a versenyek fontosságától is. A főverseny előtti hét a következő:

HÉTFŐ: pihenőnap.

KEDD: bemelegítés;

kalapácsvetés 3 forgással;
ugrások, szökdelések;
térdelőrajt, fokozó futások;
levezető futás.

SZERDA: bemelegítés;

súlyzós gyakorlatok: felvétel /szűk és széles fogással/, szakítás /aláugrás nélkül/, guggolás, félguggolás;
bordásfal gyakorlatok a has, hát izmainak erősítésére;
lassú futás.

CSÜTÖRTÖK: pihenőnap.

PÉNTEK: ezt az edzést legjobb valahol erdőben, vagy folyóparton végezni:

bemelegítés;
könnyű futások és általános gimnasztikai gyakorlatokon kívül néhány nehezebb kő dobása különböző módon;
befejezésül könnyű ugrások és futások ajánlhatók felgyorsításokkal.

SZOMBAT: pihenőnap.

VASÁRNAP: verseny.

Ebben az időszakban nem szabad az edzésekbe új gyakorlatokat végezni az esetleg fellépő izomláz miatt. A forgással végzett dobások megterhelése normális legyen, kivéve a verseny előtti utolsót. Ekkor már nem szabad eredményre törekvő dobást végezni.

A súlyzós edzéseken pedig csökkenteni kell a mennyiséget és emelni az intenzitást. A versenyt megelőző napon feltétlenül kikapcsolódást jelentő elfoglaltságot kell keresni. A verseny napján azonban - ha csak egy mód van - ki kell menni a pályára, a verseny helyére a győzelem igénye és a legjobb eredmény elérésének hitével.

Verseny után feltétlenül szükséges a versenyek alapos analízise. Tapasztalatok alapján be kell építeni az edzésekbe a módosításokat és alkalmazni kell azokat a versenyekre való közvetlen felkészülésben.

Figyelembe kell venni azt, hogy edzésekben és versenyeken nincsenek jelentéktelen dolgok. A hozzájuk vezető, előkészítő út egyes állomásai, az edzésekhez, versenyekhez való viszony, a táplálkozás, a pihenés és a munka rendszere - mind apró téglák, melyekből a későbbiek folyamán a nagy győzelmek és rekordok hatalmas épülete épül fel.

A kalapácsvetők speciális gyakorlatai:

1. Törzsfordítás jobbra-balra, terhelés a vállakon. A lábak nyújtottak és széles terpeszben állnak. A gyakorlatot sorozatban hajtjuk végre minden irányba 8-10-szer.
2. Hasonlóan az 1. gyakorlathoz, de nagyobb gyorsasággal végezve. Az elfordulások lehetősége 180°-nál ne legyen több. Valamilyen gátló tényezőt alkalmazunk, hogy a test ne tudjon továbbfordulni.
3. Hanyattfekvés a svédsekre nyen keresztben, lábbeakasztás a bordásfalba, súlyzó a vállon, törzsfordítás.
4. Függés a bordásfalon arccal befelé, lábemelés és hátrtartás homoritással, a fej is hátrahajlik.
5. Fülessúlyzóval forgás mindkét oldalra.
6. Helyből távolugrás 180-360°-os fordulattal.
7. Bordásfalba akasztott expander-gyakorlat a lábközelítő izmok erősítésére.
8. Forgás hosszú gerendával /5-7 méter hosszú/ a vállon, aktiv indítással a két-lábas támaszhelyzetből.
9. A fej meghajlítása különböző irányba, a kéz ellenállása ellen.
10. Fülessúlyzó, súlygolyó két- és egykezes hátrdobása terpesztett láb közül hát-ra a fej fölött.
11. Forgás kalapáccsal maximális guggolásban.
12. Előlengetés kalapáccsal folyamatosan, közben lassan lemenetel maximális guggolásba és vissza.
13. Lassú futás vállon súlyzókkal, kihangsúlyozott csipőfordulatokkal.
14. Kidobás-szerű hátrahajlás expanderrel bordásfalnál.
15. Kidobóhelyzetből számolýra helyezett fülessúlyzó "kidobása" /lendítés/ mindkét oldalra.

Csutka István

Rekordok a versenybíráskodásban

Ismeretes, hogy Szegeden a Csongrád megyei Atlétikai Szövetség versenybírái immár két évtizede vesznek részt különböző nagy nemzetközi versenyeken és országos bajnoki viadalokon. Elég, ha hivatkozunk a közel másfél évtizede sorozatban lebonyolított nemzetközi maratoni viadalokra, a magyar-jugoszláv nemzetek közötti ifjúsági viadalra, a különböző országos vidéki bajnokságokra, néphadsereg országos bajnokságokra és legutóbb az úttörő olimpia országos döntőjére, ahol a fővárosi szakvezetők legnagyobb elismerése mellett szerepeltek atlétikai versenybíráink.

Beke Róbert, a szövetség versenybíró bizottságának elnöke elmondta, hogy közel 15 éve minden télen megrendezik a 28 órás gyakorló versenybíróképző tanfolyamot országos minősítésű előadók közreműködésével és így a lemorzsolódással szemben hathatósan védekeznek. Ma is 73 olyan vizsgát tett, minősített és a továbbképzésben részt vett versenybíróval rendelkezünk, akik a próbát bármely más fővárosi nemzetközi versenyen is kiállnák, hisz az idény során rendszeresen működnek és valamennyien állandó készenlétben állnak. A jelenben is folyik egy újabb gyakorlóbírói tanfolyam 16 résztvevővel. A 73 főnyi bírógárda életkora 16 és 72 év között van és sok közöttük a nő.

A jól végzett munka után ide kívánczik a szövetség rekordereinek neve, előbb az 1970. évben, majd az elmúlt tíz évben.

1970. évben:

1. Földényi József	orsz.	53 alkalom
2. Beke Róbert	"	48 "
3. Kökényesi István	"	48 "
4. Dr. Monostori Tibor	"	45 "
5. Dr. Reigl Endre	"	41 "
6. Pálfi György	II.o.	38 "
7. Szabó László	orsz.	38 "
8. Dudás Lajos	"	35 "
9. Kővári Bertalan	I.oszt.	35 "
10. ifj. Reigl Endre	II.oszt.	34 "

Az elmúlt 10 évben:

1. Beke Róbert	orsz.	369 alkalom
2. Kökényesi István	"	366 "
3. Dr. Reigl Endre	"	362 "
4. Dr. Monostori Tibor	"	356 "
5. Földényi József	"	333 "
6. Kővári Bertalan	I.o.	318 "
7. Keszthelyi Gábor	orsz.	316 "
8. Pálfi György	II.o.	311 "

Dr. Monostori Tibor

=====

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, /Budapest, XIV. Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI. Budapest, V., József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül, vagy postautalvánnyon, valamint átutalással a KHI. 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi út 57/a. Index száma: 26.035.

=====



Újára

v i g y e n

dobozos **SAJTOT !**

Ára: 4.50 Ft



1896-1971

ESTI
VERSENYEK
SIKERE A

TUNGSRAM

PÁLYA
VILÁGÍTÁS

1896-1971

