

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

1972 APR 2 0

A TARTALOMBÓL:

Az atléta-edzők 1971.évi országos értekezlete Budapesten /dr.Sir József beszámolója/

PAT MATZDORF: "Egyre magasabbra török !"

A fedettpályás versenyekről:

dr.Sir József és Tusz Ferenc válaszai

Néhány összehasonlítás az ifjúsági középtáv-futásban

A fiatal vágózók futóedzése

FRIEDEL SCHIRMER: A tizpróbázók edzéstapasztalatai

Fedettpályás eredmények

1972/4

ATLÉTIKA

XVI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1972. 4. szám

Az atlétaedzők 1971. évi országos értekezlete Budapesten

Dr. Sír József beszámolója

Edzőbizottságunk felkérése tartom meg előadásom. Nagyon szívesen teszem. Beszél-
gessünk arról, ami Benneteket érdekel nemzetközi vonatkozásban.

A mexikói olimpiai játékoktól indulok ki, regisztrálok mindazon nemzetközi esemé-
nyeket, amelyek azóta voltak, ismertetem az ott szerzett tapasztalatokat, taglalom majd
a technikai, felkészülési és módszerbeli kérdéseket. Ugy érzem azonban, hogy mindezeket
nem tudom egy teljes logikai egységben tálni, de mindenképpen szeretnék tájékoztatást
adni mindarról, ami ma nemzetközi viszonylatban az atlétika területén - nemcsak Európá-
ban - most folyik és bonyolódik.

A mai időpont igen alkalmas arra, hiszen a következő év nagy olimpiai év lesz.
Ugy látszik, hogy a müncheni olimpia nemcsak technikailag ígérkezik a legjobbnak, Az u-
tolso két olimpia /Tokió és Mexikó/ más kontinensen, sportkultúra szempontjából egy kis-
sé vad, idegen területen bonyolódott le. De nagyon látszik már mosz azért is, mert a
németek mindent elkövetnek, hogy bebizonyítsák tervezésük, szervezésük lehetőségeit,
megmutassák képességeiket, kapacitásukat.

Ezen olimpiai mítoszhoz még az is hozzájárul, - ami már a mexikói olimpia óta é-
rik - egy sereg olyan technikai újítás és újdonság kerül alkalmazásra, olyan nagy lé-
pésekkel haladtak előre, melyek egy kicsit azt engedik sejtetni, hogy valami egészen
nagy eseményekre számíthatunk. Nem utolsó sorban kell megemlíteni azt a politikai lég-
kört sem, hogy a két Németország igen nagy erőfeszítéseket tesz sportbeli elsőbbségé-
nek bebizonyítására. Ugy látszik, az NDK lényegesen hamarabb és rendszeresebben, terv-
szerűbben, helyzetüknek megfelelőbb és jobb kihasználásával álltak egész sportéletük,
elsősorban pedig atlétikájuk fellendítéséhez. Hamarabb, nagyobb rendszerességgel, óriá-
si állami segítséggel és szervezettel láttak hozzá kb. 10 évvel ezelőtt az ország sport-
életének felépítéséhez. Hangsúlyozom, sehol a világon, egyetlen országban sem lehet o-
lyan csodálatos tervszerűséget találni, olyan előrelátást tapasztalni, mint az NDK-ban.
Felállított szervezetük tökéletesen működik, olimpiai keretük edzőtáborokra, napokra
kiterveztve dolgozik már az 1976-os olimpiára is. De már komolyan készülnek az ezt köve-
tő nagyobb eseményekre is. Ezen a területen a mi kis rendszerünk nem is hasonlítható
sem létesítményben, sem emberanyagban az övékéhez.

Az NSZK már jóval elmarad ilyen tekintetben az NDK mögött. Az NDK-nak igen nagy
szerepe volt - nemzetközi viszonylatban is - a nemzetközi versenyszabályok módosítása,
különböző elgondolások bebizonyítása és valóráváltása terén, mint pl. a fiatalok ver-
senyzők felkészítése, a hosszabb távokon való foglalkoztatása és döntő szerepet játszo-
tak azon módosításokban, amelyeket az alig egy hete Osloban tartott kongresszus elfoga-
dott.

Más körülményeket találunk az NSZK-ban. A hirtelen megnövekedett életszínvonal
és az általában ott található életforma nem kedvezett a nagy teljesítmények kialakításá-
nak, a nagy fáradtsággal járó felkészülésnek. De a fiatalság lazább szellemében való ne-
velése sem volt kedvező hatású. Így egy kissé lemaradtak. Kb. 2 és fél éve láttak kom-
oly munkához. Feladták az államot eszméket és rátértek a nálunk is ismeretes verseny-
zói támogatás hatásosabb formájára, melyeknek - szerintem - feltétlenül lesz hatása.

Tényként kell megállapítani: szervezetségben nagyon összpontosítottak !

Ismeretes, hogy az NSZK-ban klubrendszer van. A klubok képviselői választják a
szövetséget. Ezen klubokban olyan hatalmas tradíciók vannak, hogy ellenük igen nehéz
valamit tenni. Eddig az állami beavatkozás és irányítás a semmivel volt egyenlő. Vale-
mit legfelsőbb fokon az olimpiai bizottság koordinált. Ilyen körülmények között nem le-
hetett és nem lehet felvenni a versenyt azon országokkal szemben, amelyekben jóval elő-
re terveztek és melyek sokkal nagyobb súlyt és hangsúlyt helyeztek az olimpiai csapa-
tok - és általában minőségi sportjuk - kialakítására. Ők egy kissé későn fogtak hozzá,
de óriási lépésekkel haladtak. Szerintem azonban, csak az olimpia utáni időre érik be
munkájuk, ha ezen rendszer megmarad náluk. Központosítottak, edzőtáborozási rendszere-
ket építettek ki, mely eddig náluk ritkaság volt /olimpia előtti összevont keretek/.
Mindezek jó hatást fognak kiváltani, de ők sem tudtak megoldani mindent.

A két német állam atlétikában való vetélkedése rá fogja nyomni bélyegét a müncheni
olimpiára. Elméleti síkon való vetélkedésük igen nagy mértékben viszi majd előre az
európai atlétikát. Meg kell mondanom, hogy az NDK teljesen elzárkózott még előlünk is,
minden adatközlés, tapasztalatcsere lehetetlennek bizonyult. Bárkivel tárgyaltunk, azt
mondták, csak a legfelsőbb sportszervek engedélyével lehet tapasztalatcsere-szerű tár-
gyalást folytatni. Távol tartják magukat minden közös megmozdulástól, nehogy versenyző

ik összeköttetésbe kerüljenek másokkal. Indokuk: majd az olimpia után átadják tapasztalataikat a baráti államoknak. Be kell bizonyítaniuk, hogy mennyit fejlődtek és mennyivel jobbak másoknál. Véleményem szerint, igen sajnálatos ez az elzárkózottságuk, de nem tudunk tenni ellene semmit sem. A többi országokkal megvan a megfelelő kapcsolat. Általában kevés közlemény jelenik meg a szakirodalomban, általában elzárkózottan élnek, mert nem akarják, hogy kikerüljenek dolgok a nyilvánosság elé.

Sok szó esett a versenyzők különböző gyógyszeres felkészítéséről, különböző orvosi tudományos beavatkozásokról. Az a meggyőződésünk, hogy ezt messze az NDK szakemberei találták meg legjobban, melyet bizonyítanak az európa-bajnokságok, európa-kupák és nagy nemzetközi esemény eredményei. Ezeket mi is jól ismerjük. Nagyon jó lenne, ha a tudomány és az orvosi kar is közreműködne nálunk is, jobban bekapcsolódna a felkészítésbe, stb. Ez az NDK-ban igen pontosan kidolgozott terv alapján megy. Külön ilyen célra építettek magaslati táborokat, stb. De részletekbe tovább nem akarok menni.

A Szovjetunió atlétikája kezd kijönni a hullámvölgyből! Ezt bizonyítják az európa-bajnokságok is. Azt látjuk, hogy eredményesség terén a versenyzők egészen más rendszerre tértek át. Nem az elzárkózottság, hanem éppen a teljes nyíltság jellemzi őket /minden nemzetközi versenyen, Spanyolországban is, indulnak, mozgósítják a fiatalokat és sok új elgondolást alakítottak ki/. Érdekes, hogy atlétikai szövetségük vezetésébe visszahívták a régebbi szakembereket, akik megfelelő tapasztalattal rendelkeznek. Nagyon készülnek és - véleményem szerint - a müncheni olimpiára nemcsak női atlétikájuk, hanem a férfiak is élen lesznek.

Soha nem volt ennyire kétséges Amerika szerepe a következő olimpiai játékokkal kapcsolatban. Soha nem volt ennyire decentralizált és dezorganizált atlétikai szövetségük élete sem. Előfordult, hogy válogatott viadalokra a válogatott versenyzők egyszerűen nem mentek el, mert máshol versenyeztek. Jelenleg képtelenek összefogni őket. Minden annak ellenére történik, hogy olimpiai bizottságuk a központosított olimpiai felkészítés érdekében különböző intézkedéseket hozott. Igaz, majdnem minden olimpia előtt így látszott az amerikai felkészülés, mindig nehéz volt átfogó képet kapni atlétikájuk helyzetéről. Ennek dacára mindig elég jól szerepeltek és egyes versenyszámokat változatlanul uraltak. Az az érzésem, ezen olimpián Amerika nem fog annyira uralkodni atlétikában, mint az utóbbi időben. Ennek oka részben az is, hogy az európai atlétika egyes versenyszámokban nemcsak elérte, de túl is haladta az amerikaiak teljesítményeit /rúdugrás, magasugrás/. Más számokban pedig az európaiak legalább olyan jók, mint a tengeren túliak.

Változatlanul sötét folt Afrika. Azt hittem, hogy a mexikói olimpiai játékok valamilyen különlegességet rejtegetett, ahol betörték az afrikaiak egyrészt a klimatikus viszonyok miatt, másrészt nekik ez kedvezőbb is volt. Az elmúlt évi eredmények azonban nem ezt bizonyítják. Afrika egyes területein változatlanul óriási fejlődés mutatkozik. Ez teljesen érthető is. Az itt lévő országok elsősorban sportteljesítményeken keresztül hallathatnak magukról. És ez elégíti ki legjobban primitív nemzeti sovizmusukat. Az utolsó müncheni elő-olimpián láthattuk ennek jó példáját /kenyai, etiópiai atléták szereplése/, amikor a futók igen jó felkészültségről és lelki egyensúlyról tettek tanubizonyosságot. Nagy versenyeken megfelelő jó felkészültség mellett, de kis rutinnal, hihetetlen eredményeket értek már el és fognak is elérni. Megkérdeztem a 3000 méteres akadályfutójukat, aki kétszer is elesett az elő-olimpiai versenyen, de esései ellenére is felkelt, 15 métert veszve is az él után futott és majdnem világsúccsal verte meg a többieket. Másnap az 5000 m-hez úgy állt oda, mintha semmi sem történt volna. Ugyanilyen simán nyerte ezt a versenyt is. Megkérdeztem: mi a foglalkozása. Azt válaszolta, hogy angol és földrajz tanító. 27-28 év körülnek mondta magát. De nem tudott választ adni arra, hogy hol született. Törzse eredetét megmondta, viszont szüleiéről, családjáról semmit sem tudott. Mindezeket természetesnek találta, hiszen amikor született, rendszeres nyilvántartás még nem volt. Most Nairobi legnagyobb börtönében börtönőr, mint sportoló. Kitűnő edzéslehetőségei vannak, jó a lakása. Elmondta, hogy kikkel van együtt. Mindezekkel azt akartam bizonyítani, hogy ilyen mentalitással és ilyen nagyvárosi, vagy más káros behatástól meg nem fertőzött versenyző nagy előnnyel rendelkezik a felkészülésben, a terhelés elviselésében, mely a mai középtávfutók egyik legnagyobb problémája. Lehet, hogy fizikális adottságai is hozzájárulnak, de - véleményem szerint - legdöntőbb az igen jó pszichikális állapotuk.

Nagy a kavarodás nemzetközi körökben, mert az 5000 és az 1500 programját úgy állították össze az olimpia műsorában, hogy mindkettőben nem lehet részt venni. Ezt főleg az afrikaiak kifogásolták. Azt hangzottatták, hogy annyira jól felkészült gárdával jönnek a versenyre, hogy képesek akár naponta elő- és középfutásban, vagy akár milyen versenyszámban világrekordhoz közeli eredményeket elérni. Egy-két ilyen esetnek szentani lehetünk.

Természetesen mindezen kérdéseket még alaposabban lehetne tárgyalni és vizsgálni. Ilyen pl., hogy minden olimpián feltűnően jól szerepelnek az angolok és az ausztrálok, jobban bírják a megpróbáltatásokat, mint a többi európaiak. Még lehetne beszélni egy-két nemzetről, de - érzésem szerint - ezek voltak a legdöntőbbek.

Most pedig szeretnék az előző előadás nemzetközi vonatkozású kérdéséhez csatlakozni. Fejes Zoltán sporttárs említette és méltatta az összetett versenyzők felkészítését. Nagyon érti és kellő szakértelemmel kezeli azokat. Nem véletlen, hogy nálunk is meggyökerezett és elmozdult régi helyéről az összetett versenyzés, mint az egész világon, főleg pedig Európában.

Ezen versenyszám annyira népszerű lett, hogy az elmúlt heti kongresszuson elfogadtuk az összetett versenyek Európa Kupa kiírását, mely igen nagy lépés előre. Eddig ugyanis ezen versenyzők ki voltak zárva az Európa Kupából. Ma olyan nagy számra növe-

kedett ezen versenyzők tömege, hogy a nemzetközi versenynaptár is igen sok versenyt tartalmaz nemzetközi és országok közötti versenyek formájában. De az egyes válogatott viadalok műsorát is bővítették ezzel. Most már nem csak a régi nagynevű országok szerepelnek benne, hanem olyanok is, amelyek eddig nem vettek részt. Ez természetes következménye azon megindult folyamatnak, hogy a fiatal versenyzőket is igen sokoldalúan kell nevelni, képezni és valahogyan önkéntelenül adódik, hogy majdnem mindegyik fiatal kiváló képességekkel rendelkezik nemcsak fő versenyszámában, hanem többben is. Ha megnézzük a mostani legjobbakat, észre kell vennünk, hogy a dobótipusúak egy kicsit nem tudnak érvényesülni. Ma az általános futótípus erőben – főleg lábizomzatban – olyan erős, hogy nem nehéz dobószámokban specializálódni. A jól megalapozott fiatal versenyzőnek nagyon hamar megy a súlylökés elsajátítása. Világviszonylatban teljesen egyenlők az erőviszonyok az amerikai és az európai atléták között. Csak a pillanatnyi diszpozíció fogja eldönteni az elsőség kérdését.

Nagy lendületet fog adni az európai versenyzőknek az Európa Kupa kiírása. Az volt az eredeti elgondolás, hogy csoportba osztva /4, vagy 6 csoport/ versenyezzenek. Ezt azonban nem fogadták el, mert ezzel 128-129 versenyző lenne egy csoportban. Így pedig nem lehet lebonyolítani a versenyt. Abban állapodtunk meg, hogy egy bizonyos területi elosztást készítsünk, előmérkőzések lesznek. Nekünk is ez a jobb, mert alkalmat adunk versenyzőinknek, hogy kétszer vehessenek részt rajta. Reméljük, bekerülnek a döntőbe.

Az új nemzetközi szabály lehetővé teszi az ötpróba egy nap alatti lebonyolítását. Az Európa Kupát is már így írják ki 1973-ban: délelőtt és délután lesznek a versenyek. Helsinkiben beszélgettem Rosendallal és egy csomó más versenyzővel. Egyöntetű véleményük volt, hogy messze jobb eredményeket tudnak felmutatni, ha egy napon lesz a verseny. Tehát az élversenyzők is jobban szeretik ezen megoldást.

Nagyon komoly formában tárgyalnak arról, hogy vegyünk fel a nemzetközi versenyek sorába a férfi ötpróbát. Ez Amerikában és Németországban igen komoly versenyszám és a skandináv országokban is műsorra tűzték. Ez nemcsak jó előkészítés a deklonra, hanem segít ott, ahol a versenyzőknek gyenge számaik vannak. Tudomásom szerint egy-két országban nemzetközi versenyeket is rendeznek majd ötpróbában férfiak részére.

Az Osloban rendezett kongresszusnak egy másik igen fontos pontja volt a bennünket is igen érdeklő ifjúsági Európa Bajnokság versenypogramjának összeállítása. Javasolták: az 5000 méter vegyük fel a 3000 méter helyett. Ezt teljes egyhangúsággal elfogadták. Nagy vita volt köztünk és az NSZK között, mert az NSZK szerint nem volna szabad mindkettőt felvenni a programba, hanem csak az 5000 m-t. Sőt, azon kellene gondolkodni, hogy még valamivel hosszabb táv is legyen. Másik vita a női 3000 méteres síkfutás körül folyt, mely az 1974-es Európa Bajnokság műsorán már szerepelni fog. Ez keltette a legnagyobb visszhangot és ez is volt a legnagyobb meglepetés. Szakmai indokai a következők:

Tessék megfigyelni, hogy más államokban a 18 évesek milyen időeredményeket érnek el 5000 m-es síkfutásban. Az EB döntőjében is volt 18 éves 5000 m-es futó, vagy 19 éves ifjú. Másik: végleg bebizonyosodott az a 6-7 évvel ezelőtt ismeretessé vált tény, hogy biológiailag ezen korcsoportnak viszonylag jobban megfelel a hosszabb táv, melynek a korcsoport versenyeztetésében is meg kell nyilvánulnia. Ez teljesen világos volt, mégis úgy döntöttünk, hogy átmenetileg maradjon a 3000 m, de lesz választási lehetőség azaz a megszorítással, hogy két versenyszámban nem lehet indulni.

A női 3000 m szakmai indoka ugyanaz. A női atlétika olyan nagy lendülettel fejlődik, hogy indokolt volt felvétele. Hallott kifogás volt: még nem olyan régi az 1500 m, az athéni 1500 m még nem volt valami meggyőző, az olimpiai játékokon is csak most vették be, miért kell tehát a 3000 m-t azonnal felvenni. Ennek több oka is van. Egyik: a Nemzetközi Atlétikai Szövetség Női Bizottsága elnöke angol. Az angol középiskolás lányok igen hosszú távokat futnak egész éven keresztül. Zöme nem is versenyez rendszeresen, csak a mezei versenyeken indul. Ők kérték egyébként a női gyaloglás bevezetését is. Ezt azonban nem tűzték napirendre, mert általában a gyaloglással sok probléma van.

A svéd és angol lapok nagyon komoly középiskolai 5 és 10 ezer méteres eredményekről számolnak be. De ha megnézzük az európai női mezei versenyek távjait, látni fogjuk, hogy azok mind lényegesen hosszabbak, mint nálunk. De a felkészülés szempontjából is sokkal jobb, ha már a mezei versenyek során hosszabb távokat futnak a nők. Minden vonatkozásban tehát elfogadott, hogy ebben a korcsoportban a hosszabb távú edzések és versenyek alkalmazása jobb.

Mindezek bizonyítására meg kell említenem, hogy az NDK ebben a kérdésben igen elől jár. Minap kaptam kézhez a 18 éven aluli NDK-s futók legjobb eredményeit, melyből a következőket szeretném ismertetni: 800 m-en a legjobb eredmény: 1:47.8, a 25-iké 1:57.8. 1000 méteren 2:21.0, 1500-on 3:47.8, a 25-iké 4:05.0. 3000 m síkfutásban 8:08.0, a 25-iké 8:51.0. 5000 m-en 14:43.0, további 8 futott 15 percen belül, a 25-iké 15:41.0. Mindezen eredmények azt bizonyítják, – és ezen korcsoport bajnokságának eredményei is rendelkezésre állnak, a listavezető nyerte a bajnokságot – hogy érdemes elgondolkodni rajta és alkalmazni. Németországban és más országokban az ifjúsági bajnokságon szerepel még egy hosszabb táv is, a 20 km-es országúti futás, melyben hosszú évek óta rendeznek bajnokságokat igen jó eredményekkel és legnagyobb megelégedéssel. 10 és 20 km-es gyaloglóbajnokságaik vannak. 20 km-en 1 óra 36 perc az első és 1 óra 51 perc az utolsó eredménye. Egy kicsit úgy látszik, hogy 3000 m akadály nincs, csak 2000 m-es, melyet tartani is igyekeznek. Mindezekkel azt akartam bizonyítani, hogy kissé bátrabban kell ezekhez hozzájárulni, mert tények bizonyítják helyességét. Azon nyugati országok, melyek annyira féltették az ifjúságot, most közösen kiálltak az ifjúsági versenytávok meghosszabbítása mellett. Mi harul ebből ránk? Eppen a szövetség munkatársaival beszélgettünk erről és hogy hogyan oldjuk meg. Elgondolásunk, hogy ifjúsági korcsoportunknál

nem nagyon kell erőltetni év közben a hosszabb táví versenyeket, nem ritkán és a felnőtt versenyzőkhöz csapva, hanem önállóan, külön kell részükre 5000 m-es versenyt rendezni a következő idényben. Nőknél pedig már most a mezei idényben fokozatosan meg kell hosszabbítani az összes mezei távot. A következő évben pedig be kell állítani próbaként egy pár 3000 m-es versenyt és az 1973-as bajnoki műsorba fel kell venni a 3000 m-es síkfutást. Gyaloglásról egyelőre nincs szó.

Nagy vita folyt a korhatárokról. Két ellentétes javaslat érkezett az Európa Bajnokságokkal kapcsolatban. A csehek a korhatár leszállítását kérték, vagyis a fiúk 17-18 évét; addig a szovjet képviselők 20-21 évre való felemelést javasolták. Elgondolásunk - melyet szövetségünk is megtárgyalt - az volt, hogy maradjon az eddigi korhatár, nekünk ez a legkedvezőbb. Senki sem szavazott a felemelő javaslat mellett, de sokan emeltek szót a csökkentés érdekében. Persze, elsősorban azon országok támogatták, ahol a junior korosztály versenyeztetése nemzetközi szempontból is biztosított. Az ez évi versenynaptárban is szembetűnő, hogy ezen korcsoport részére milyen és mennyi nemzetközi és válogatott viadal van.

Nézzük meg, hogy milyen technikai vonatkozású változások voltak 1968. óta? A legdrasztikusabb a magasugrásban a flop volt. Változatlanul tartja magát, bár láttuk és olvastuk, hogy egy csomó összehasonlítás található és kicsit kételkednek is miatta, hogy nem ez a legcélravezetőbb, mert, ha megnézzük a világ eddigi legjobb ugróit, akkor igen sokan ugrottak hasmánttal. Ennek ellenére azt látjuk, hogy különösen női vonalon és fiatalabb korban - nagyon nagy népszerűségnek örvend a flop és tartja magát változatlanul. Az EB-n is igen nehéz lett volna eldönteni azonnal, hogy pl. a férfi magasugrás döntőjében melyik technika között válasszunk. Szerintem, a flopnak komoly fejlődési lehetősége van még technikában. Egyedüli probléma, amelyről tavaly a flop-értekezletről hazajövet beszélünk, változatlanul fennáll, hogy nincsenek felnőtt sérülések. Ellenben fiataloknál, különösen fiatal lányoknál, akiknél a gerincoszlop fejlődése még nem befejezett és mert nőknél egy kis lordotikus adottság is van, itt a flopozóknál a hátraesés miatt kisebb problémákat találtak.

A másik technikai jellegű téma a műanyag pályák óriási mértékben való terjedése. Ez ma már bizonyos technikai változtatásokat és - nem utolsósorban - szabálmódosítást is igényel. A minap beszélgettem Mindszenti és Mátraházi sporttársakkal, akik szövetségünkben a technikai szakértők, hogy a müncheni kongresszuson álljunk elő egy szabálmódosítási javaslattal, mely egyébként általános beszédtema: szabályozni kell a műanyagpályákat. Reális lesz-e, ha pl. - hazai példát nem akarok hozni, mert újabb műanyagpályára nem lehet számítanunk - más országokban havonta építenek új pályákat. A magasugró elugróhely 4 cm vastag rugalmas műanyagréteget kap. Ez feltétlenül befolyásolja az eredményeket. Mindezeket szabályba kell fektetni, elsősorban a pálya talaját, rugalmasságát kell megkötni. Fontos kérdés, de furcsán hangzik, hogy nálunk lett utoljára műanyagpálya és mégis mi tesszük a javaslatot. De megtehetjük!

Nemzetközi versenyeken mind gyakrabban láthatjuk és kezd kialakulni, egy u.n. tartán-futótechnika. Más ügyességi számoknál is van valami ilyen. Ezen a területen a szovjetek vannak elől, akik nagyon alaposan kikísérletezték azt, szisztematikusan állították át versenyzőiket erre a technikára. Ugyanis a közvetlen elrugaszkodás következtében a repülés fázisa lényegesen hosszabb, magasabb lesz, melynek következtében lelassul a futás ritmusa, sebessége. Eppen ezért az a technikai alapgondolat, hogy minél szaporább és minél gyakoribb talajérintkezést kell keresni. Az erős elrugaszkodás után - mely maga is sokat vesz ki a versenyzőből - a talajéréssel kapcsolatos zökkenés, fékzés áll fenn, melyet minimalálni kell. Ezért az u.n. tartán-technika, melyet megfigyelhettünk, majdnem egy kicsit szkipelésszerű futás, rövidebb lépésekre való törekvés és elsősorban a pálya talajának megfelelő futóritmus kialakítása. Ennek kiváló képviselője Borzov, aki a legjobb tartán-technikás futó. A másik Arzsanov, a 800-as, aki ugyanezt teszi hosszabb távon, de már láttunk 5000 m-es futókat is, akiknél más a tartán-technika és más a salakon való futás közben. Ezekre sokat kell gondolni és ha műanyagpályáról van szó, feltétlenül figyelemmel kell lenni rá. Persze, részletekbe nem tudok belemenni, hogy még milyen változások vannak, de ezek voltak a legfontosabbak.

A dobószámok mozgáskivitelezésében azt látjuk, hogy mind jobban differenciálódnak, eltéréseket láthatunk az egyéni adottságoknak megfelelően. Tehát már nincsenek sablonos technikák. Pl. a gerelyhajításban vannak különbségek, melyek az egyéni adottságok következményei. Ugrószámoknál majdnem semmiféle különbséget nem találunk. Filmet nem láttam az új magasugró csúcstartóról, csak egy képsort. Technikája tulajdonképpen egy hasmánt technika, térdekben hajlítva. Teljesen a hátára esik. Szerintem, nagyon sok új nincs benne, csupán az, hogy nem flop. Maga Fosbury is bizonyos fenntartásokkal élt a szak-sajtóban saját technikájával kapcsolatban és különböző sérülésekről panaszkodott. Azóta sem ismételte meg eredményét.

Az általános edzésmódszertani vonatkozásban tapasztalható, hogy a legelmaradottabb országokban - Spanyolország - is óriási erőfeszítéseket tesznek a teljesítmény növelésére, mely jelen edző-konferenciánk alaptörékvé vált. Ez az egész világot érdekli most. Tegnap nagyon röviden tettem egy-két megjegyzést, hogy pl. ma nincsenek olyan türelmes emberek, olyan állhatatosak, a mai élet más gondolkodású embereket nevel ki. Ez egyik oka, hogy elsősorban gyorsan akarnak eredményeket elérni. Ilyen vonatkozásban alakulnak a legkülönbözőbb testnevelési tudományos nézetek. A legkülönbözőbb komoly orvosprofesszorok, akik eddig a sporttal majdnem semmit sem törődtek, rendkívül izgalmas problémákat vetnek fel saját tudományos területükön. Idézni szeretném egyik lap cikkét, melynek ez volt a címe: Quo vadis amatőr sport? A legújabb három teljesítmény-fokozó metódust említi: egyik az amerikaiaknak, dr. Cziglernek találmánya. Írásban azt állítja, hogy Bednars, aki súlyemelő, nyomásban két év alatt 50 kg-ot fejlődött anélkül, hogy lábizomzatát valamilyen formában strapálta volna. Elektromos ingerkeltésekkel dol-

gozott, amelyek az izmokban összehúzódásokat, elmozdulásokat eredményeznek, gyakorlatilag ugyanazt végzik, mint a terheléssel végzett munka közben. Mindezeket természetesen erősen fenntartással kell fogadnunk, mert tulajdonképpen egy gyanus van benne, ami sikerességét bizonyítja, hogy nevekké, adatokkal és adagokkal rendelkeznek a cikk. Ehhez pedig valamilyen alap kell!

Tegnap már említettem, hogy egy új tudományos kísérletezés folyik vérvétellel és visszaadásával kapcsolatban. Erről sok szó esett Osloban a kongresszuson is. Nem tudjuk kivél kísérletezték ki. Az amatőr szabály ilyen jellegű esetekre nem hozott tiltó rendelkezést, de az orvos is nehezen állapíthatja meg a tényt.

A nemzetközi szabályzat lazasága következtében igen sok kísérletezés folyik különböző szerekekkel, különböző módszerekkel. Például a helsinki-i EB nemzetközi zsürije voltam. Minden szert lemértünk előre a legpontosabban, azokat elzártuk. De amikor a kalapácsvetés selejtezője végére értünk, akkor láttuk, hogy a kalapácsok fogóját meghajlították, mely kb. 2 cm-es meghosszabbodást jelent. Ez átszámítva dobásra, másfél-két méteres eredménynövekedést hozhatott. Nem is egy ilyen szert találtunk. A versenyzők kiválasztották a kalapácsot, megvizsgálják, melyiknek leglágább a fogantyú-vasa és amikor nem figyeltek oda, a kalapács fejével lekalapálták. Ezt nem tippnek adom kalapácsvetőink fel. Dobóink meg voltak sértve, amikor elvettem az ilyen kalapácsokat és ujakat adattam. Sajnos, mást nem lehetett akkor tenni.

De hasonló manipulációk lehetségesek más szerekekkel, gerelyekkel, stb. is. Mindezek új nemzetközi vonatkozású problémákat vetnek fel a pályák, különösen a gerely- és kalapácsvetés területén. E két dobószám, továbbá a diszkoszvetés eredményének rohamos fejlődése révén lassan kicsik lesznek a stadionok, nem lehet majd megrendezni a versenyt. A nemzetközi szövetség komoly formában foglalkozik azzal a gondolattal, hogy a szereket valamilyen formában úgy kell majd kiképezni, hogy ne lehessen ilyen nagyokat dobálni. Ha például a kalapácsvetést figyeljük, az utolsó tíz évben kb. 10 méteres fejlődést tapasztalhattunk. De ha ezt a fejlődést nem is folytatják ilyen mértékben, akkor is nem sokára kerek 90 métert fognak dobni. Ma már a gerelyhajításban sem ritka a 88-90 méteres dobás. Ezen a téren tenni kell valamit, mégpedig megfelelő időben.

A mérhető sportágak, különösen pedig az atlétika, körében sokat hallunk a pszichológiáról. Aktuális probléma, sok cikk és szakirodalom foglalkozott vele, edzők tanácskoznak rendszeresen. Magam - sajnos - még mindig egy kissé azon az állásponton vagyok, hogy igen nehéz önálló sportpszichológiát alkalmazni, vagy sport-pszichোনalitikát vizsgálatokat végezni. A versenyző maga annyira az egyén, a körülmények, az edző, a külsőség és egyéb más tényező hatása alatt van, hogy valamilyen törvényszerűséget kialakítani nagyon nehéz. Helyes, ha foglalkozunk vele, valamilyen hatása talán lesz is. De, ha visszatérnek a kenyai és az afrikai versenyzőkről elmondottakra, akkor azt érzem, ilyen behatások és sportpszichológiai tevékenységek elsősorban a városi enerváltabb versenyzők számára volna szükséges.

Nagy nemzetközi értekezlet lesz a következő hét végén. Ez azt bizonyítja, hogy nagy nemzetközi erőfeszítések folynak. Ez lesz az első nemzetközi kongresszus tudósok és edzők részvételével. A résztvevők mindegyike szerepelt már ilyen területen. Jelen lesznek híres szovjet, amerikai és német professzorok. Itt szerepel először a versenyzés pszichológiája. Remélem, még ezen edzői konferencia-sorozaton módom lesz beszámolni az ott hallottakról. Témájuk a biomechanika, mely szintén az atléta-képzés, az atlétikai tudomány előterében van. Ezzel minden területen behatóan foglalkoznak. Téma lesz az állóképesség, mely orvosi vonatkozásban igen jól megfogható, az erő, a sportsérülések és ezek megelőzése. A szervezők azért választották ezen témákat, mert ezek a legégetőbb és legnagyobb problémák. Mindenekelőtt az állóképesség jön számításba, mert ez nagyon hosszú munkát kíván a versenyzőtől - különösen atlétikában. Második az erő fejlesztése, mellyel nagyon sok a visszaélés és még ma sem dőlt el a speciális erőfejlesztés körül kialakult vita.

Nagyon sok probléma merült fel egy nemzetközileg jó versenyző felkészítésében. Ugyanilyen fontos a sportpszichológiai kérdés is.

Megítélésem szerint, ezek a kérdések a legizgalmasabbak, nemzetközi témák, melyekről - remélhető - az itt résztvevők is hallani fognak majd.

/Magnetofon felvétel alapján készítette Farkas Pál/

Pat Matzdorf: **„Egyre magasabbra török!”**

/A cikket írta: Jon Henderchott, megjelent a Track and Field News, 1971. júliusi számában. Fordította: Hátori Éva./

Kétségbe vonom, hogy akad bárki is, aki keményebben dolgozik a sikerért, mint Pat Matzdorf. Bill Perrin, a wisconsini edző azonban tudja, hogy sokkal több van az új magasugró világcsúcstartó szenzációs sikere mögött, mint kemény munka. Valami Matzdorfban nem engedi elfogadni a közepszerűséget.

Vágya, hogy többször túlgegye magát azon magasságokon, amelyeket a 21 éves Sheboygan-i /Wisconsin/ születésű fiú már egyszer elért és amelyek között a legnagyobb a 229 cm-re emelt világcsúcs. De ahhoz, hogy sikert érjen el, Matzdorfnak bizonyos kudarcot kellett megélnie.

Perrin megmagyarázza: "Természetesen Pat az atlétikának szentelte magát. De ő valóssággal magába roskad, ha kevesebbet teljesít, mint amennyire - érzése szerint - képes. Neki is, mint a legtöbb atlétának, vannak csúcsai és mélypontjai, de őszinte szem-

mel láthatóan zuhan lejjebb és repül magasabbra a legtöbbször és ennek története a következő. Tavaly másodévesként győzött a "Nagy 10" fedettpályás találkozón és esélye volt a "Nagy 10" szabad-pályás verseny győztesének címére is. De még csak helyezése sem volt. Ez igazán letörte őt: roppant büszke természetű és úgy érezte, hogy becsapja saját magát, edzőjét és általában mindenkit. Ugy érezte, hogy rehabilitálnia kell magát. Miután a "Nagy 10" pályaversenyén helyezése sem volt, előbb az AAU országos versenyén ugrott 217 cm-t, azután győzött a NCAA versenyén 215 cm-rel. 200 cm-től 215 cm-ig nem volt javítása. Idén ugyanez történt. Fedettpályán jól ugrott /beállitva a 224 cm-es amerikai rekordot, amely legjobb eredmény a világcsúcs előtt/ és szabad pályán állandóan 215 körül jár. Ugy éreztem, esélyes arra, hogy megvédje NCAA győztes címét. Így majdnem lehetetlen elhinni, hogy rekordja alatt majdnem 30 cm-re kisebb magasságon esett ki, 200 cm-en rontott, amely elsősorban a második aranyérmébe került és ötödik lett. Letört, de éppenséggel nem adta fel".

Noha nem szereti a "jó és rossz napok" rendszerét, Matzdorf elismeri, hogy néha segítenek a rossz napok. "Mint különösen az idei NCAA verseny, vagy a tavalyi "Nagy 10" verseny után. Az idei NCAA versenyen éreztem, hogy rossz az ugrásom, nem volt folyamatos. Elcsüggedtem, ami nagyon demoralizáló. Már-már arra gondoltam, hogy "na, most befejezni!" De valahogy keményebb munkára serkentett, hogy kijavítsam azon részeket, amelyeket rosszul végeztem. Az NSAA versenyén egy kissé megint nehéz voltam, de nem éreztem rossznak mozgásom. Utána azonban bosszantott és nagyon ügyeltem, hogy testsúlyom ne emelkedjék".

"És az AAU versenyére 218 cm-rel rukkolt ki - folytatja Perrin - és akkor valóban visszanyerte formáját Berkeleyben. Magába szállt, így újból a régi lesz. Kész csapás büszkeségén, amikor valamit nem jól végez, ahogyan azt érzése szerint tehetné".

Matzdorf elismeri: "Azt hiszem, én vagyok saját magam legkeményebb kritikusa. Időnként úgy érzem, hogy becsaptam az embereket, de többnyire éppen magam, mert nem jól csináltam. Azt hiszem, lehet bennem valami, ami arra ösztökél, hogy tökéletesítem mozgásom és olyan jól végezzem, amint az tudásomból telik. Szerintem, a legfőbb dolog egy atlétánál, hogy akarjon fejlődni. Az ember számára ez az indíték a legnagyobb segítség, bármit végez. Ha az ember fejlődik, tudja, hogy mindaz, amit tesz, a sok idő, a gyakorlás és erőfeszítés órái nem vesznek kárba".

Ezt az ádáz önértzetet magában és a kiemelkedésre való eltökéltséget nyugodt, feltűnésmentes külső mögé rejt. "Nyugodt és szerény - mondja Perrin - néha feltűnik túlzott szerénységével képességei megítélésében, de sohasem elégedett azzal, amit ő "második legjobb erőfeszítésnek" érez. És büszke. Amikor azt mondja, hogy szuper-lelkeseget adott neki az US egyenruha viselése Berkeleyben, ez Pat. Felettből állóképese és azt hiszem, hogy ez abban a kijelentésében tükröződik, hogy "...úgy érzem, hogy nem döntöttem meg a világcsúcsot, éppen csak egyéni legjobbamat értem el". Hallva ezt a kijelentést, néhány ember azt gondolhatta, hogy valójában nagyképu, de - ez is Pat. Egészen egyszerűen legjobb egyéni eredményt érte el, amely tehát történetesen azonos egy világcsúccsal. Azonkívül alázatossága majdnem olyan nagy, mint állóképessége. Matzdorf, úgy tűnt, egy kicsit zavarban volt, amikor rekordja után a riporterek és fényképezők kérdések ösztöztetésével ostromolták. "Intha majdnem azon csodálkozott volna, hogy miért ez a hühó".

Azután a rekord ugrása után óriási érdeklődés nyilvánult meg a nyurga Matzdorf iránt /187.5 cm magas és 77.40 kg súlyú/. A július 4-iki sheboygani diszszemlén ő hajtott az élen egy nyitott kocsi, önkéntelen tapaszt váltva ki azokból az emberekből, akik gyermekkoruk óta ismerték. Pat és menyasszonya, Peggy Fiedler /augusztusban fognak összeházasodni, miután Pat visszatér a Pánamerikai Játékokról/ megkapták Sheboygan város kulcsait Roger Schneider polgármestertől. És, minthogy a hírnév még tart, Matzdorf újra és újra válaszol, áll a számtalan felvétel elé és kedvesen osztogatja aláírását.

"Azt gondoltam, hogy mindez elmúlik néhány nap alatt - meséli Matzdorf - mindenki csodálatos, azután egyszerűen csak zavarja az embert. Minden alkalommal, amikor az ember a belvárosban sétál, mindenki szöbba kell állnia, mert senki sem akar megbántani. Az ember azonban csodálkozik, hogy képes-e megtenni azokat a dolgokat, melyeket eddig mindig is megtett".

Ugy látszik, Pat Matzdorf így akar megbirkózni a hírnévvel és azzal a nyomással, amely egy új világrekordert vesz körül. "Éppen úgy fogok ugrani, mint egy másik versenyen - mondja. Az emberek azt mondják nekem, nem engedhetem, hogy az az ugrás tudni valójában hasonlít rám és hogy nem hajthatom magam. És az, amit próbálok megtenni. Egyszerűen nem akarok rontani, mert el akarok jutni az olimpiára".

Az USA - Afrika találkozó előtt, amely nagy ugrása óta első versenye volt, Matzdorf azt mondta: "Kíváncsian várom az eseményeket. Igazán azt hiszem, hogy a 229 cm és az előző legjobb formám közötti - a 220 cm-es - ürt kell kitöltenem. Állandósítanom kell ezeket a magasságokat. Lehet, hogy a nagy ugrás csoda volt. Ha nem fogok tudni ugrani 223 körül, akkor tényleg így lenne. De azt hiszem, hogy ez nem volt csoda. Most majd bebizonyítom magamnak". Így azután, amikor Durhamban Matzdorf első kísérletére átgördült a 223 cm fölött, örömeiben magasra emelt karokkal ugrott egyet a leérkezőhelyen és széles mosolya is érthető volt.

Perrin a maga részéről úgy érzi, hogy a világcsúcs birtoklása nem lesz rossz hatású Matzdorfra. "Megbirkózott ő a helyzettel a múltban is és büszke természetű, valamint kemény munkára való hajlandósága biztosan segíteni fogja őt a jövőben. Azonkívül fiatal és természetesen meg is erősödik. Biztos vagyok benne, hogy nem fogja abbahagyni a munkát és fejlődési törekvést. Ebben az évben Berkeley volt a csúcspontja ennek a keményen dolgozó született atlétának, aki veleszületett tehetsége ellenére is úgy érzi, az ő esetében folyamatosan kell dolgozni, hogy tehetségét a legteljesebben kibontakoztathassa".

Matzdorf főiskolai edzője elmeséli a fiú kollégiumi vezetőjének érzéseit: "Azt hiszem, - úgy véli - hogy vétek lenne tehetségét nem fejleszteni, - mondja Marv Peterson, a sheboygani Északi Főiskolából. Matzdorf negyedéves korában, 1968-ban 200 cm-t ugrott. Ez az esemény mélyen összefonódott versenyzői kedvével. Mentora úgy érzi, hogy egy isten-adta tehetség és ezért kötelessége legjobb képességei szerint versenyezni mindenben"

Perrin hozzáteszi: "Mindez sokoldalúvá teszi őt. Matematikából a lehetséges 4-ből 3.2-öt szerzett. És nem lett megszállott, amikor a világ legjobb magasugrója lett. Mind tanulmányaiban, mind magasugrásban keményen dolgozik".

Néhány hazai és külföldi riporter azon állítására, hogy Pat ismeretlenként ugrotta a világcúcsot, Perrin megjegyzi: "Jusson eszükbe, hogy egy fedettpályás versenyen 221-et ugrott. Azután sok ugrása volt 215 és 218 körül és fedettpályán vitathatatlanul 221, mert nappali világosság volt közte és a lécek között. Ha a lécek 223-on, vagy 226-on lett volna, úgy gondolom, hogy átugrotta volna. Így aztán előbb azt mondtam, hogy Pat átugrotta a 226-ot. Sajnos, a lécek csak 215-ön, vagy 218-on voltak. Összefoglalva: utolsó ugrását akkor hajtottá végre, amikor az ugrólécet ilyen magasra állították be".

Az edző tehát úgy érzi, hogy Matzdorf semerre sem, csakis felfelé haladhat. "Viselkedése, amikor a 229-et pusztán egyéni legjobbjának tartotta, megerősíti érzelmeim. Ha utolsó ugrásáról azt gondolta, hogy felülmúlhatatlan teljesítmény, akkor soha többé nem tudná azt túlszárnyalni. De miután azt mondta, hogy most másik magasságot akar állandósítani, akkor tudja, hogy képes is azt megugrani. Biztosan egyéb céljai is vannak a 229 cm-nél és reméli, hogy a következő évek fejlődése meghozza azokat. Természetesen, készül az olimpiára".

Matzdorf bevallja: "Félek, hogy mindent elveszitek, amit szereztem, így hát dolgozom és újból csak dolgozom. Feltétlenül biztonságot akarok szerezni az egyes magasságokon, de legnagyobb célom éppen az, hogy bekerüljek az olimpiai csapatba".

Perrin viszont úgy érzi, hogy a történelem megismételteti Matzdorf életében magát: "Patnak határozottan van tehetsége, energiája és akarata a fejlődéshez. Eltökélttségével és, ha állandóan fejleszti állóképességét, erejét és technikáját, úgy gondolom, lesz még egy másik olyan napja, mint amilyen pályafutása során Berkeleyben volt".

A FEDETTPÁLYÁS VERSENYEKRŐL

Az elmúlt egy esztendő nagy változásokat hozott a magyar atlétika életében. Végre elkészült a Stadion nagyon régen várt műanyag-bevonata, mely nélkülözhetetlen feltétele volt a nagy világversenyekre való felkészülésnek.

De alig szoktuk meg a rajta való versenyzést, máris új létesítménnyel gazdagodunk. Nem kis anyagi áldozat révén elkészült a fedettpálya mindent kielégítő épülete és benne a versenyzésre is igen alkalmas műanyag futó-ugró pálya.

Kíváncsian vártuk a régóta áhitott edzés- és versenylehetőségeket.

És most, a fedettpályás versenyek befejezésekor helyénvalónak látszik, ha egy kicsit elgondolkozunk a részünkre szokatlan lehetőség használatáról. Ugy érzem, igen hasznos dolog lesz, ha tisztázzuk a fedettpálya használatának lehetőségeit, előnyeit, de feltétlenül el kell oszlatni a már tapasztalható helytelen nézeteket az eddig is megrendezett versenyekkel kapcsolatban.

Az atléták felkészítése a téli időszakra esik. És éppen ebben az időszakban, annak legfontosabb részében vannak a fedettpályás versenyek. Milyen legyen állásfoglalásunk tehát a versenyekkel kapcsolatban, hogyan értékeljük az ott elért eredményeket, hogyan lehet összekapcsolni a nagyfontosságú alapozó munkát a versenyekkel? Ezek azok a kérdések, melyek - érzésem szerint - nagyon fontosak és feltétlenül nyilvánosságra hozandók.

Nem véletlen, hogy felvetem e témát. Voltam magam is a versenyeken, figyeltem annak folyását, az eredmények alakulását és igyekeztem vizsgálgatni legjobbjaink mozgását, verseny közben mutatott technikáját. De hallgattam a versenyzőket, hallottam véleményeket, melyek nem nagyon tetszettek nekem. Valahogyan úgy éreztem, hogy egyesek a mostani jó eredményeket tartották fontosnak és közömbösen beszéltek a nyáron elérendőkről. Következtetve, arra az elgondolásra jutottam, hogy talán az itt elért jobb eredményeket vélik ezek felhasználni, hogy bekerülhessenek valamelyik keretbe s így biztosíthassák átmenetileg is előnyösebb felkészülési lehetőségeiket.

Ugy érzem, ez a helytelen álláspont. Szerintem, a fedettpályás versenyzés nem lehet csak cél, sőt egyáltalán nem az. Eszköznek kell tekinteni, mely a felkészülés tervezett ritmusát nem változtathatja meg, hanem segíti, vagy éppen ellenőrző jellege révén az addig végzett munka le mérésére használható.

Ezekre a kérdésekre igyekeztem választ kapni a megkérdezett szakemberektől. Remélhető, kellő felvilágosítást kaphat minden érdeklődő és érdekelt, melynek tudatában és annak segítségével jól kihasználhatjuk majd lehetőségeinket.

A feltett kérdések megválaszolására a legjobb magyar szakembereket kértem fel. Dr. Sir József általános ismerteti a fedettpályás versenyek kialakulását világviszonylatban. Tusz Ferenc elmondja válaszaiban a magyar versenyzők felkészítését a fedettpályán, a kialakult véleményeket. A továbbiakban Agócs Jenő, Csutka István, Fejes Zoltán, dr. Irányosi Géza, dr. Szabó Miklós és Zarándi László pedig az egyes versenyszámok tapasztalatairól szólnak a következőkben.

Farkas Pál

- Kérdések:
1. Mióta vannak fedettpályás versenyek, mióta rendeznek nemzetközi fedettpályás versenyeket?
 2. Milyen vélemény alakult ki külföldön a fedettpályás versenyzésről a felkészülés közben és a nagy világversenyek előtt?
 3. Mennyiben módosul a technika egyik-másik versenyszámban a fedettpályás felkészülésben és versenyeken a szabadtérihez viszonyítva?

Hogy mióta rendeznek nemzetközi vonatkozásban, vagy általában fedettpályás atlétikai versenyeket, egy kissé nehéz megítélni. De konkrét adataink vannak az amerikai atlétikai élet kezdetéből, hogy 102 évvel ezelőtt rendeztek már fedettpályán, csarnokokban atlétikai versenyeket. Különösen Amerika azon területein, ahol erre a szabadtéri lehetőségek nem voltak meg. Ez az őszi tradicionális fedettpályás mult végighúzódtott Amerika egész atlétikai történetén. Azt is megállapíthatom, hogy nem utolsó sorban és nem kizárólag az az amerikai testnevelési rendszer az, mely évtizedeken keresztül atlétikájukat oly nagyra tette. Ehhez nagymértékben járult hozzá a rendszeres téli fedettpályás idény, illetve azoknak a téli gyakorlási és nem utolsó sorban versenyzési lehetőségek biztosítása, amelyeket a fedettpályán lehetővé tették.

Hosszú években keresztül elterjedt, hogy az amerikai fedettpályás versenyzés valami cirkus-szerű és elsősorban látványosságra törekszik és a közönségnek elsősorban valami különleges attrakciót akar biztosítani. Kétségtelen, ebben van valami. Magam is részt vettem kb. 20 tengerentúli /kanadai, amerikai/ fedettpályás versenyen. Volt közöttük egy néhány, ahol kétségtelenül ezen külsőségek domináltak /zenekar, azonkívül különböző zengzetes bemondások és bemondók, egy-egy versenyszám közé iktatott műsor/. Tulajdonképpen azt is célozta ez az ünnepség, hogy a közönséget egy kicsit szórakoztassák a sportesemények között. Ugyanakkor igen nagy eredményeket értek el az amerikai atléták télen. Ezen fedettpályás versenyek sportértéke mindig nagyobb és nagyobb lett.

Ha visszanézünk pl. az amerikai nagy atléták teljesítményeire, azt látjuk, hogy már az 1936-os olimpia előtt, a 800 méteres futó Wodroof pl. egy 160 m kerületű pályán fantasztikus 800-as eredményeket ért el az olimpiát megelőző télen és - tudomásom szerint - később is. Mindezek azt bizonyítják, hogy a fedettpályás versenyzésnek tényleg nagy multja van Amerikában. Erről a kontinensről terjedt szét az egész világon és az egész világ atlétikai felkészülési módszereibe innen kerültek a gondolatok is. Egy nagyon érdekes epizódnak voltam alanya. Szovjet barátaim élén az akkori főedzővel, Gabriell Korobkovval találkoztam 1965-ben egy amerikai fedettpályás versenyen, amikor ők tapasztalatszerzésből mentek ki. A versenyek után azt mondta nekem, revidiálnom kell és az összes szovjet edzőnek is revidiálnia kell álláspontjukat az atlétikai fedettpályás versenyekkel kapcsolatban mind a felkészülés módszerei, a téli felkészülés módszerei, mind általában az amerikai fedettpályás versenyekről alkotott véleményeikről. Ezt a szovjet vezetők meg is szivelték és talán ettől az időponttól kezdve építették rohamosan a fedettpályákat, korszerűsítették és vezették be intenzíven a fedettpályás versenyidényt, téli bajnokságokat, stb.

Ha összehasonlítjuk az amerikai kontinens és Európa atlétikai fejlődését, akkor azt kell mondanom, hogy az az egyeduralom, amely jellemezte az amerikai atlétikát, szűnően van és az európai atlétika mind közelebb zárkózik az amerikai atléták színvonalához - most már majdnem minden versenyszámban. Sőt vannak olyan atlétikai versenyszámok, ahol az eddigi kizárólagos amerikai egyeduraltat felváltották az európai nagy eredmények, pl. a rúdugrás és még egy jó néhány, melyben teljesen kiegyenlítődtek az erőviszonyok /400 m-es gátfutás, súlylökés, bizonyos mértékig a diszkoszvetés, nem is beszélve pl. a magasugrásról, melyben túl is haladtuk őket/.

Megítélésem szerint, ezen nagyütemű európai fejlődés egyik tényezője és alapja, hogy az utóbbi években Európa lassan, de fokozatosan erősödő iramban tért át az intenzív, erőteljes téli versenyidőszakra, a téli felkészülésre és általában a téli fedettpályás idényre. Nagyon érdekes megfigyelní, hogy más kontinenseken és Európában, annak ellenére, hogy egyes területeken a déli részen a klimatikus viszonyok megengedték már télen is a szabadtéri versenyzést /Kalifornia, Olaszország, Spanyolország/, fedettpályás versenyeket, bajnokságokat rendeznek, fedettpályás idényt iktatnak be. Előbb említettem, hogy Európába ez a fedettpályás szellem később került át, elsősorban létesítmények, nem utolsó sorban azonban az évi atlétikai felkészülési rendszernek egy elmara-dottabb volta miatt és olyanféle koncepciók uralkodtak a téli munkát, edzéseket illetően, amelyeket elsősorban az amerikai atléták és másodsorban néhány úttörő élvonalbeli európai atléta felkészülési rendszere teljes egészében megcáfolt.

Ez készítette az európai nemzetközi szerveket, a Nemzetközi Szövetség Európai Bizottságát, hogy kb. 10 évvel ezelőtt létrehozzon egy u.n. fedettpályás kis albizottságot azzal a feladattal, hogy dolgozzák ki a fedettpályás európai versenyek rendszerét, annak beilleszthetőségét a téli időszakba. Ennek volt az eredménye, hogy a napokban, március 11-12-én Grenoble-ban, már a harmadik Fedettpályás Atlétikai Európa Bajnokságot rendezte a Nemzetközi Szövetség megbízásából a Francia Atlétikai Szövetség. Mint ismeretes, visszamenőleg 3 éven keresztül csak az u.n. Fedettpályás Európai Játékokat rendezték, majd 1970-től kezdve, Bécsben, először került kiírásra a Fedettpályás Európa Bajnokság. Ezen versenyek európa-bajnoki címmel való felruházása sok vitát váltott ki, de a mai álláspont és a mai nemzetközi vélemény igazolja ezen versenyek rangját, méltóságát a nemzetközi atlétikai életben.

A fedettpályás idény gyors elterjedésének egyik bizonyítéka, hogy 1972., tehát ezen év télen, 12 különböző európai ország rendezett országok közötti nemzetközi viadalt és majd minden valamirevaló atléta-ország megrendezte a fedettpályás atlétikai bajnokságát. De a fejlettebb atlétikai országok, mint pl. a Szovjetunió, az NDK, stb., ma

már az ifjúságiak és juniorok részére is megrendezik a fedettpályás bajnokságokat. Első alkalommal került sorra néhány napja az első interkontinentálisnak minősíthető fedettpályás versenyre a Szovjetunió és Észak-Amerika között. Mindezen tények azt bizonyítják, hogy ha a fedettpályás idény bármiben is zavarná a nyári eredményeket, a nyári felkészülést, akkor minden valószínűség szerint a fejlett atlétikai életet élő országok nem rendeznének bajnokságokat, nemzetek közötti versenyeket, európa bajnokságokat, stb.

A grenoble-i utolsó atlétikai európa bajnokság alkalmával nagyon sok vélemény hangzott el és sok komoly szakvélemény fűltanuja voltam, mint a nemzetközi döntőbizottság elnöke. Azt hangoztatták, hogy most nem a legjobbak indultak az előző évek hasonló bajnokságaival szemben. Mindebből azt a következtetést lehet levonni, hogy egyes élversenyzők az olimpiai felkészülés érdekében vettek részt, vagy esetleg maradtak távol az atlétikai európa bajnokságról. Szerintem, ez jó is, hogy ezen téli fedettpályás bajnokságnak nincs semmilyen kötelező ereje, de ugyanakkor meg kell állapítani, hogy pl. a szófiai 1971. évi fedettpályás európa bajnokoknak 85 %-a nyert európa bajnokságot Helsinkiben, vagy egészen kis helycserével végeztek elől. Gyakorlatilag itt arról van szó, hogy nem minden atlétának és nem mindenkiné jó és felel meg esetleg a márciusi időpont, éppen a különböző felkészülési problémák miatt. Pl. a hosszútávfutók igen nagy része, különösen a nyugatiak, ilyenkor egy igen erősen kulmináló nemzetközi mezei futóidényben vesznek részt. Ilyenkor a hosszútávra való tekintet nélkül inkább a 10-12 km-es váltakozóan nehéz terepű nagy nemzetközi mezei futóversenyeket helyezik előtérbe a fedettpályákkal szemben. De hangsúlyozom, ez teljesen egyéni és teljesen a versenyző felkészültségi állapotától függ, hogy részt vesz-e, vagy sem. Mecser Lajos, vagy pl. Nagy Zsuzsa a nyári idényben mindig akkor ért el jó eredményeket, és akkor voltak legeredményesebbek, amikor télen alkalmuk volt amerikai fedettpályás versenysorozatokon részt venni. Különbséget kell tehát tennünk történelmi kialakulásban és módszertani vonatkozásban a fedettpályás idény keretén belül az edzések, az edzések és versenyzés ténye között. Itt gyakorlatilag arról van szó, hogy a mai korszerű felkészülési rendszerek, az u.n. formaidőzítő, formát biztosító rendszerek, azt mondják, hogy - és ezt szeretném hangsúlyozni - az élversenyzőknél /tehát nem vonatkozik a kezdő versenyzőkre, ahol más jellegű munkát kell esetleg télen beiktatni/ mindig és az év minden időszakában egy bizonyos kondicionális állapotot kell fenntartani, egy bizonyos formában kell lenni és ezt a formát, ezt a teljesítőképességet nem szabad az év bármely szakában sem egy bizonyos szint alá engedni. Egy ilyen állandó kondicionális állapotból természetesen lényegesen könnyebb kiugratni a versenyzőt a csúcsformára. Az a tapasztalat, hogy az ilyenféle rendszerben az élversenyzőket többször is ki lehet ugratni csúcsformára.

Ez egy kicsit hasonlít a művészekhez, artistákhoz, akiknek szintén egész éven át kell gyakorolniuk valamilyen formában. Azt szeretném megállapítani, hogy gyakorlás alatt nemcsak az edzéseket értem, hanem a versenyzést is. Ma már nem elegendő csak egyoldalúan bizonyos képességeket fejleszteni anélkül, hogy a versenyzés képességét, vagy képességeit ne gyakorolnánk, ne mozgassuk meg egy kicsit a hosszú téli felkészülési időszakban. Ezen téli versenyzésnek - nagy vonalakban - feltehetően két biztos alapja, indoka van. Az egyik, hogy a téli versenyzéssel minden kötelezettség, felelősség nélkül lehet mérni a versenyző tudásszintjét, felkészültségi szintjét, melynek alapján lehet különböző korrekciókat végezni. A másik: magát a versenyzést, a versenyzés nyomasztó lelkiállapotát és a versenyzéssel járó rengeteg pszichikai gátló körülményt kell a téli időszakban a versenyzőknél valamilyen formában felidézni. Ez éppen olyan, mint a legképzettebb művész is csak gyakorlással nem fog azonnal színpadra menni, 6 hónapos gyakorlással nem fog oly sikerrel szerepelni, neki is kell főpróbákat, másfajta előadásokat beiktatni, hogy lámpalázmentesen, biztosan szerepeljen. Ez a téli versenyzés két alapja.

Feltétlenül meg kell jegyezmem, mint ez a későbbiek során sokszor előtérbe kerül, hogy a fedettpályás felkészülés, tehát a fedettpályán történő edzés, speciális gyakorlatozás és versenyzés, semmi körülmények között nem lehet célja az egész évi felkészülésnek, hanem csupán egy egyszerű kiegészítő eszköze, amelyet minden atlétánál egyénként kell elbírálni a téli felkészülési időszakban is. Hogy szükséges-e fejlődése, a következő nyári idény eredményessége szempontjából a verseny, milyen a felkészültségi állapota, szükséges-e nagyobb jelentőségű versenyeken, nemzetközi versenyeken indulnia, mindezt felkészültségi állapota és a következő idény eredményessége szempontjából kell mérlegelni. Azt szoktuk mondani, hogy azért jók ezek a fedettpályás versenyek, mert mégis nagy versenynek számítanak és nincs különösebb jelentőségük. Közmondássá vált, hogy mint a mezei bajnokság után, a fedettpályás bajnokságok után is egy néhány nappal a közvélemény, a nagyközönség alig tudja, ki és hogyan szerepelt, hiszen előttük van a nagy tét, a nagy szezon.

Hangsúlyozom tehát, megítélésem szerint, az atlétika és az európai atlétika nagy fejlődésének egyik jelentős tényezője a fedettpályás felkészülési lehetőség és a felkészüléssel kapcsolatos versenyzés biztosítása. Ez történik ma mindenütt, függetlenül attól, hogy egyénileg az atléta esetleg valamilyen megokolással nem vesz részt a versenyen, mert már előbb befejezte pl. a fedettpályás felkészülést, vagy még nem tart ott, vagy pedig megzavarhatná felkészülését. Ezt azonban elsősorban az atléta felkészülését tervező edző tudja megállapítani és annak kell reálisan mérlegelni.

A történelmi kialakuláshoz még annyit, hogy sok idő telt el addig, ameddig a fejlett és a nagy eredményeket elérő országokban megtalálták a téli felkészülés, az edzés, a képességfejlesztés programján belül a fedettpályás felkészülés speciális gyakorlatozás és versenyzés egyszerű helyét. Végzetes hiba lenne, ha atlétáink minden mást mellőzve, csak fedettpályán versenyeznének és nem törekednének képességfejlesztésre - megfelelő intenzitással. Döntő tehát, hogy össze kell hangolni a képességek fejlesztését

/az erőállapot, a gyorsaság, a ruganyosság az állóképesség és ma már nem utolsó sorban télen is a technikai elemek csiszolása, fejlesztése/. Ma már mindenhol a világon télen is végeznek valamilyen formában technikai gyakorlatokat, függetlenül attól, hogy ennek hasznát csak a későbbiek folyamán láthatják.

A második kérdéscsoportra, hogy a nyári világversenyek előtt milyen vélemények alakultak ki, már utaltam, amikor a szófiai fedettpályás európa bajnokságok és a helsinki-i európa bajnokságok eredményeit összehasonlítottam. Persze, az olimpia évében nagyon sok minden változik, különösen akkor, amikor az olimpiai játékok az előző két olimpia időpontjához viszonyítva lényegesen előbbre kerültek. Ismeretes, hogy Tokióban és Mexikóban késő ősszel volt a verseny, most viszont namarább. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy az olimpiai játékok előtt egy nagyon rövid versenyidőszak áll rendelkezésre. Éppen ezért egyik vélemény az volt, hogy az olimpia évében a fedettpályás európa bajnokságokat ne március 15. körül, hanem február utolsó szombat-vasárnapján kell megrendezni. Ez elfogadható érv volt, melynek majdnem mindig összhangban kell lennie az olimpiai játékok, vagy a fő verseny időpontjával. De általában az volt és ma is az a vélemény, hogy a fedettpályás európa bajnokságnak feltétlenül komoly létjogosultsága van. Ezt alátámasztja az összes nemzetközi szakember, edzők és versenyzők szintén ezen a véleményen voltak, még akkor is, ha teljesen az edző, vagy versenyző véleményére volt bízva, részt vesz-e a bajnokságon, vagy sem. Annak ellenére, hogy pl. Grenoble-ban a női 1500 m-es síkfutásban összesen 5 nevező volt, azt kell mondani, rendkívül izgalmas, nagy versenyt láttunk és talán a legjobbak ott is voltak az öt között. Ugyanakkor meg kell érteni azokat, akik ilyenkor már - a női hosszútávfutók - a mezeli versenyekre koncentráltak, vagy ez a verseny nem illeszkedett bele felkészülésükbe. Feltétlenül indokolt, előnyös és feltétlenül majdnem törvényszerű, elsősorban a gyorsaságot igénylő és a gyorsaságot fejlesztő versenyszámoknál, sprintávokon, a gáttávokon, az ugrószámokban, a súlylökésben és még a 400 méteren is - talán a 800 m-t is hozzávehetjük - a téli fedettpályás versenyzés. Ezeknél rendkívüli lehetőség van arra, hogy egész télen át fejlődjenek, csiszolódjának és a tapasztalat is az, hogy ezek nyáron kitűnő eredményeket érnek el.

Harmadik probléma, hogy mi a különbség technikailag, versenyfelfogás szempontjából a fedettpályás és a szabadtéri versenyek között? Nem nagyon hiszem, hogy alapvetően lényeges különbség van fedettpályás technika és szabadtéri technika között. Valami azonban mégis előfordul. Elsősorban a futótechnikában. Míg szabadtéren a hosszú egyenesek, a hosszú 100 m-es kanyarok szerepelnek, meg kell találni a lépésritmust, addig a fedettpályás versenyeken az éles emelt kanyarokra való tekintettel a rövidebb lépésű, gyors ritmusú, magas lépésfrekvenciájú futók vannak előnyben. Ebben az esetben az elrugaszkodásnak nem szabad olyan erősnek lennie, mint szabadban. Nem utolsó sorban a kanyarteknika is bizonyos mértékig változik. Ma már tulajdonképpen a műanyagpályák világában nem is lehet különösebb technikát befolyásoló különbség a fedettpályák és a nyílt pályák között, hiszen ma már minden fedettpálya valamilyen műanyaggal borított. Ez már magában is meghatározza a technikai követelményeket.

Persze, vannak árnyalatbeli különbségek, az egyik helyen pl. az elugróhely betonra terített műanyag, a másiknál deszkára terített, sőt a harmadiknál a fa emelvényre rakott anyag, melynek rugózása jobb és sok szempontból előnyösebb, de nem mindig, mert a túl rugalmas és a versenyzőt túl megdobó talaj általában a versenyző mozgásritmusában okozhat zavart.

Még egy mondatban a fedettpályás versenyzés nagy előnyeiről. Arra célozok, hogy a küzdőszellem, az egymás elleni közvetlen, a versenyek zömében - futószámokban - a test-test elleni küzdelem az, amely rendkívül keménnyé teszi a versenyzőket. Ugyanakkor megközelítőleg sem fáradság el úgy, mert a gyakori körözés, a verseny helyzetének állandó módosulása rendkívül változatos. Ez a versenyélmény kevésbé fárasztó. Végül sokkal közvetlenebb a kapcsolat a versenyző és a nézőközönség között, melyet a nagy stadionokban ritkán éreznek a versenyzők.

Ezen faktorok azt eredményezik, hogy viszonylag lényegesen kisebb területű pályán a futóversenyzők jobb eredményeket érnek el. Az ügyességi versenyszámokban, főleg az ugrásokban, mindig számításba kell venni az eredmény mérlegelésénél azt, hogy a fedettpályán nincs semmiféle szél, általában azonos a hőmérséklet, tehát a légköri viszonyok teljesen azonosak, melyek az eredményességet biztosítják.

/Magnófelvétel alapján készítette Farkas Pál./

TUSZ FERENC válaszai:

1. Milyen célt szolgált az idei fedettpályás felkészülés és versenyzés az olimpiai évben a magyar versenyzőknél? Milyen hiányosságok tapasztalhatók, melyeket ki kell küszöbölni?

Ebben az évben is, mint mindig, a fedettpályás versenyzés nem cél, hanem eszközként szerepelt a magyar atléták felkészítésében. Ezen versenyek az olimpia évében is, mint máskor, a téli intenzív szakasznak a terv- és célszerű kihasználását szolgálták. Erre feltétlenül szükség van, hiszen ha november elején kezdjük el a felkészülést, akkor november - december - január hónapok komoly, nagy megterhelésű, terjedelmes munkája után, részben az idegi felfrissülés, részben pedig a képességek, a szükséges, a versenyszámokra jellemző képességek maximális fejlesztése a cél. Legjobban és legeredményesebben lehet ezen képességeket így szolgálni. Ez elsősorban a futószámokra vonatkozik. Az ügyességi számoknál pedig azon már régen túl vagyunk, hogy hosszú, úgynevezett alapozó munka után kezdjünk el technikát építeni.

A képességek változásával feltétlenül módosul a technika is. Ha a versenyző gyorsabb, akkor nyilván változik a nekifutás ritmusa, hossza, sebessége. Ha erősebb, akkor ugyanezen összetevők másként jelentkeznek, ha nem is formájában, de ritmusában. Pl. egy

ugró képességeinek változásával feltétlenül meg kell változtatni a technikát is. Ugyan-ez vonatkozik részben a súlylökőkre is. A futóknál igazán az az edzés hasznos, amikor a versenyző a versenyterhelést éri el. Erre különösen a Nádory-féle előadás alapján utalok, melyben egy megjegyzés ragadt meg: a legértékesebb edzésszakasz az, melyet "agonizációs" edzés-szakasznak neveznek. Ez azt jelenti, ha a pillanatnyi felkészültségi állapotának megfelelő pluszként, tehát azon felül, kell teljesítenie. Ezt soha nem lehet elérni edzés keretében. Ezt csak versenyzés közben lehet megtenni, amikor ellenfelek ellen küzdenek, amikor erejük végén, annak fogytán, még rá tudnak tenni és még képesek arra, hogy sebességet, ritmust változtassanak.

A téli munkában való versenyzés közben elért eredményekre márciusban újabb edzések, újabb képességfejlesztések következnek, illetve a hiányosságok felszámolásával újabb, még magasabb eredményekre kell alkalmassá tenni a versenyzőket. Igaz, nálunk és Európában mindenütt népszerűek lettek a fedettpályás versenyek. Egy nagy ország, mely sok versenyzővel rendelkezik, megengedheti magának, hogy külön fedettpályás versenyzőgárdát neveljen ki, akik a különböző ilyen versenyeken, illetve Európa Bajnokságokon képviselik színeiket. Mi ezt nem tehetjük meg. De ha jól megnézzük Európa pillanatnyi élvonalát, a nagy, illetve kicsiny országok hozzáállását, mindenütt azt tapasztalhatjuk, hogy erre nem is nagyon törekednek. Nézzük a Szovjetuniót, vagy az NDK-t, látni fogjuk, hogy versenyzőik zömmel télen is versenyeznek, ezt folytatják nyáron is. Így volt ez a múlt évben is a téli versenyeken és Helsinkiben. Feltétlenül azt tapasztaljuk, mások is azon a véleményen vannak a téli versenyzésről, mint mi, nem célnak, hanem eszköznek használják azokat.

Hogy milyen hiányosságokat tapasztalok? Erre azt mondhatnám, hogy voltak, akik elfeledtek ezen elvről és nem munka közben versenyeztek, hanem sportnyelven "rápihentek", tehát rákészültek a versenyekre. Ha az Európa Bajnokság szemszögéből nézzük, akkor azt mondhatjuk, hogy ez helyes, mert ott komoly edermény elérésére lehetnek alkalmasak. Ha azonban az olimpiára való felkészülést tekintjük fontosnak, akkor azt kell mondanunk, hogy így a téli képességfejlesztő munkából kb. egy hónapot veszítenek. Az volt eredeti elgondolásunk, hogy február hóban végig munka közben versenyezve - természetesen a munka jellege a versenyre való tekintettel megváltozik, azonban a terhelés nem - és csak azok készüljenek február végétől március közepéig a fedettpályás versenyre, akik eddigi munkájuk révén kiérdemelték az Európa Bajnokságra való kiküldetést. Itt még egy-két esetben látok olyan megnyilatkozást, hogy a kijutás, tehát a részvétel a cél és nem az olimpiai felkészülés.

2. Hogyan fogadták a versenyzők az idei versenyeket, milyen volt legjobbjaik hozzáállása, véleménye?

A megváltozott helyzetben, hogy februárra elkészült a fedettpálya, a versenyzők nagy részében osztatlan örömet keltett és nagy lelkesedéssel fogtak hozzá a fedettpályás versenyzéshez. Ezt kezdetben a tömegek és a rákészülés nélküli jó eredmények bizonyították. Azt mondhatom, hogy a versenyzők hozzáállása kezdetben igen jó volt és úgy látták, ahogyan kellett, tehát munka közben versenyeztek - egyesek kivételével. Nem a kijutást, hanem a felkészülést tartották legfontosabbnak. Legjobbjaik versenyzéshez való hozzáállása pozitívnek mondható attól eltekintve, hogy nem igyekeztek egymással találkozni legtöbb esetben. Ez azonban nem hiba és nem hiányosság, mert a február 19-20-án megrendezett Fedettpályás Játékok-nak nevezett magyar bajnokságot pótló versenyen legjobb versenyzőink találkoztak egymással. A hozzáállás a versenyidőszak közepe után változott meg, amikor a fedettpályás Európa Bajnokságra való kijutás lehetőségeit latolgatták. Itt már több esetben előfordult, hogy a versenyző mozgásából és eredményeiből ítélve "kihagyták" az edzéseket és elsősorban jó, maximális eredményre való törekvés lebegett szemük előtt, tehát az Európa Bajnokságon való részvétel lehetősége. Ezen a jövőben változtatni kell és megváltoztatjuk a felkészítés menetét is.

Az idei február elejéig nem volt lehetőség arra, hogy a versenyzők komoly edzéseket folytassanak fedettpályán. A következő évi felkészülést novemberben kezdjük és november - december után, mely a hosszú és nagyteljesítményű munkát jelenti, januárban már egy intenzívebbre hajló, tehát a versenyeket előkészítő szakaszt kell feltétlenül beiktatni és februárban pedig - mert olimpia utáni év lesz - az intenzív versenyzést kezdjük meg.

A feltörekvő fiatal versenyzőknél beállítjuk a kétszeri versenyszakaszt. Így a februári versenyek már részben célként is szolgálnak, hogy az utána következő munkát magasabbról lehessen kezdeni. Ez azonban az idén még nem állhatott fenn, tekintettel az olimpiára. Véleményem tehát, hogy versenyzőink nagy részének hozzáállása helyes volt, a kisebb része pedig mellékvágányra tért, célt látott és nem eszköz.

3. Ezek alapján mit várhatunk jövőben a fedettpályás lehetőségektől?

Már az előbb említettem, hogy a fedettpályás lehetőségek végeredményben a fiatalabb versenyzőknek gyorsabb felfuttatását is eredményezheti. Itt természetesen nem az ifjúsági, vagy serdülő versenyzőkre gondolok, hanem a nálunk utánpótlásnak nevezett kategóriára, tehát a 19-21 éves korúakra.

Ezeknél - mint már mondtam - két versenyidény beiktatása feltétlenül meggyorsítaná a fejlődést és magasabb eredmények elérésére tenné képessé őket.

Az atlétákat ilyen szempontból két csoportra lehet osztani: az egyik a futók, a másik az ügyességi csoportja. Mindkét helyen nagy eredményjavulásra számíthatunk, hiszen - az első kérdésre válaszolva - már említettem, hogy futóknál azt a bizonyos agonizációs szakaszt, tehát a maximális teljesítményre való törekvést minél többször kell elérni. Erre legjobb alkalom a versenyzés. Tehát, ha januárban nagyon kemény intenzív munkával, februárban pedig komoly, heti két alkalommal való versenyzéssel készülnek és

erre építve, márciusban tovább folytatják a kemény edzéseket, tapasztalatok alapján fel-számolva a hiányosságokat, akkor feltétlenül várható, hogy a nyári időszak legfontosabb versenyire való felkészülés érdekében sokkal magasabb színtről tudnak indulni és egyben nagyon komoly versenyélményekkel is gazdagodnak. Itt elsősorban a középtávfutókra gon-dolok, akiknél - sajnos - a nyári versenyek alatt enm tapasztaltuk, hogy eredményre tö-rekednének.

A 180 m területű pálya már magában azt kényszeríti ki, hogy u.n. "kerékpáros ver-senyekre" nem sok lehetőség van, hiszen ha megfigyeltük, láthattuk, de különben több fedettpályás Európa Bajnokság tapasztalata is az, hogy megközelítően azonos képességű versenyzők esetében az első körben történő besorolás már a legtöbb esetben eldönti, vagy legalábbis már erősen befolyásolja a végső helyezéseket is. Rövid egyenesek - nálunk 50 méteresek - nem alkalmasak arra, hogy, hacsak nem klasszis különbség van a verseny-zők között, ott előzni lehessen. Tehát a versenyző rá van kényszerítve, hogy komoly í-rammal kezdjen és a táv elején már komolyan helyezkedjék. Tehát az említett "kerékpáros versenyzésre" nincs mód ilyen kicsi területű pályán. Mindez nagyon kemény versenyzésre kényszeríti a versenyzőt, mely a mieinknél különösen nagyon hiányzott eddig.

Az ügyességi számokban pedig - azt lehet mondani - a megszerzett képességeket fel tudjuk mérni és hogy azokat milyen mértékben tudjuk beépíteni a technikába. Mert hiába erős, vagy gyors a versenyző, ha az nem jelentkezik eredményekben, az üzőtt ver-senyszámok eredményeiben. Tehát az a törekvés, hogy a megszerzett képességeket éppen az eredményesség miatt be kell építeni a technikába. Ha ez évente kétszer megtörténik, akkor feltétlenül eredményesebb nyári idényre számíthatunk.

Egy olyan példát szeretnék említeni, amely a földrajzi adottságokból származik. Az ausztráloknak akkor van főidényük, amikor nekünk fedettpályás és fordítva: a mi nyá-ri időszakunkban lenne náluk a fedettpályás időszak. Ők azonban ezt az időt arra hasz-nálják fel, hogy akár Észak-Amerikába, akár pedig Európába átrándulva versenyezzenek. Az eddigi tapasztalatok szerint ez a kétszeri ilyen intenzív versenyzési szakasz olim-piai szereplésük szempontjából nem negatívumként, hanem pozitívumként jelentkezik. Sze-rencesebb helyzetben vannak, mert mindezt szabadtéren végezhetik. De ha nem is teljes értékű pozitívumként jelentkezik nálunk ez a fedettpályás versenyzés, az elvet bizonyos változott körülmények között végre tudjuk hajtani.

/A válaszokat magnófelvétel alapján készítette Farkas Pál/ /folyt.köv./

Néhány összehasonlítás az ifjúsági középtávfutásban

1967. óta - 5 éve - versenyeznek az ifjúsági atléták 18 éves korhatárral. Érde-kes dolognak tűnt számomra, hogy egy kis összevetést készítsek az elmúlt öt év legjobb-jairól a három középtávfutó számban. Ezalatt az idő alatt nagyon sok tehetséges verseny-ző bukkant fel ezen számokban. Nagyon sok ifjú atlétában véltük megtalálni a jövő nagy magyar középtávfutóját. Sajnos, többségükkel 2-3 év múlva már nem találkozunk. E kis eszmefuttatásnak nem célja, hogy az okokat kutassa. Arra szorítkozom, hogy összeszedve az elmúlt 5 év eredményeit, az Olvasó számára megkönnyítsem, hogy az ideál rangsor alap-ján megnézze, az évenkénti legjobbakból kik maradtak és hol tartanak. E tanulmányozás - sajnos - nem sok örömet okoz az atlétika híveinek. Az itt szereplő fiatalok a maguk 18-22 évükkel a magyar középtávfutás jövőjét kellene alkossák: az 1976-os és 1980-as olimpia magyar résztvevői.

Az ideál ranglistán nagyon sok nevet hiába keresünk. Önkéntelenül is arra gondo-lok, hogy milyen csodálatos lenne, ha ezek a tehetséges fiatalok négy-öt év múlva is szerepelnének azzal a fejlődéssel, amely fokozatos munka esetén várható lenne tőlük.

E rövid bevezető után lássuk az elmúlt öt év legjobbjait 800-1500-3000 m-en.

<u>800 m</u>		<u>1500 m</u>		<u>3000 m</u>	
1:55.3	Horváth Ernő	3:54.8	Horváth Ernő	8:34.8	Horváth Ernő
1:55.8	Fekete Sándor	3:57.4	Harasztosi J.	8:41.2	Bátori Gábor
1:56.4	Katona Béla	4:00.3	Bátori Gábor	8:52.0	Harasztosi J.
1:57.4	Harasztosi J.	4:04.0	Lencsés György	8:55.4	Telekes S.
1:57.4	Kiss Bálint	4:04.6	Katona Béla	8:56.8	Lencsés Gy.
1:57.6	Benyovszky I.	4:04.9	Vaskó László	8:57.6	Szabó János
1:58.1	Osváth Attila	4:05.6	Bákány András	9:02.4	Orbán László
1:58.5	Bákány András	4:06.6	Hegedűs Sándor	9:05.4	Vaskó László
1:59.1	Papp László	4:07.5	Ita Jenő	9:06.4	Kunkli László
1:59.5	Földesi János	4:07.6	Szabó János	9:11.4	Radnóti Géza
<u>1967.</u>					
1:53.6	Fekete Sándor	3:57.6	Sári Elek	8:32.0	Bátori Gábor
1:54.5	Erdős Tamás	3:59.4	Ita Jenő	8:35.4	Sári Elek
1:55.0	Sári Elek	4:00.3	Bátori Gábor	8:38.0	Ita Jenő
1:55.7	Bátori Gábor	4:00.3	Zemen János	8:41.4	Tóth Béla
1:55.8	Zemen János	4:02.5	Tóth Béla	8:51.6	Tóth Mihály
1:56.1	Benyovszky I.	4:02.5	Erdős Tamás	8:58.4	Zemen János
1:56.9	Hegedűs Sándor	4:03.7	Papp Sándor	8:58.8	Németh Gyula
1:57.3	Tóth Béla	4:03.8	Benyovszky I.	8:59.0	Kormos László
1:57.8	Bény József	4:04.8	Szekeres János	9:01.6	Szabó János
1:57.8	Földesi János	4:05.2	Németh Gyula	9:02.6	Jerabek Dezső

1969.

1:51.7	Sári Elek	3:51.4	Sári Elek	8:32.4	Sári Elek
1:52.3	Erdős Tamás	3:57.2	Hegedűs Sándor	8:40.0	Papp Sándor
1:54.2	Hegedűs Sándor	3:57.5	Papp Sándor	8:40.0	Szekeres János
1:56.4	Bény József	3:59.7	Tóth Mihály	8:40.8	Kocsis László
1:57.2	Papp Sándor	4:01.8	Kormos László	8:45.8	Kormos László
1:57.5	Szántó Tamás	4:02.0	Ita Jenő	8:49.0	Hegedűs Sándor
1:57.8	Vermes Imre	4:02.2	Csókásy Mihály	8:51.0	Tóth Mihály
1:58.5	Barnaki F.	4:02.6	Szekeres János	8:57.8	Zöldi Béla
1:58.6	Huszai Károly	4:03.2	Zsinka János	8:58.6	Erdős Tamás
1:58.7	Preininger K.	4:04.0	Lőrincz Rudolf	8:58.8	Ita Jenő

/Folytatása következik/

Kovács Sándor

A fiatal vágózók futóedzése

Alábbiakban a fiatal 100-200 m-es vágózók futóedzés elemeiről olvashatnak majd a Kedves Olvasók. A 400 m-es síkfutás edzésproblémáit nem érintem. A fiúk és a lányok edzései közti különbségeket, amelyek egyébként vannak, nem részletezem. "A fiatal vágózók"..., mint a címben is olvasható, bizony több évfolyamot ölel fel; a cikkben első sorban 13-14 évtől 17-18 éves korig olyan versenyzők futómunkájáról lesz szó, akiknek 1-2 éves általános előképzettségük van, vagy ezen túl 1-2 éve már vágóval is foglalkoznak.

A rövidtávfutás 4 mozgási szakaszra tagolható:

- I. A reakció és mozgásindítás fázisa;
- II. A gyorsítás szakasza;
- III. A maximális sebesség szakasza;
- IV. A sebességcsökkenés szakasza.

I. A reakcióidőt edzéssel bizonyos mértékig lehet csökkenteni, de ez aránylag kicsi javítási lehetőség. Edzésben nem lévőknel átlag 0.25 mp, míg intenzíven edzetteknel az akusztikus ingerre reagálás középértéke 0.12 mp.

II. Az időeredmény javítása szempontjából nagyobb jelentősége van a gyorsítás fázisának. Itt a teljesítményemelkedést részben a rajtolás helyesebb izommunkájával /technikai javítás/, másrészt a rajt utáni gyorsuló lépések jobb koordinációjával tudjuk elérni. Itt a fiataloknál sok javítási lehetőség van.

III. A maximális sebességet az egyénen lévő határokon túl nem lehet fejleszteni, de helyes edzésmódszerrel ehhez az egyéni értékhez majdnem eljuthatunk.

IV. A sebességcsökkenés mértéke az edzettségtől, az alkati adottságoktól, a lefutott táv hosszától, a kortól, a nemtől és még egyéb tényezőktől függ.

A fiatal gyorsfutók edzését az előbbi felosztáshoz kapcsolva a futómunka területén - a felnőttkéhez hasonlóan - 4 részre tagolhatjuk:

1. Rajt-technikai és rajt-gyorsasági munka /a rajt utáni lépések, ill. a gyorsítás része/;
2. Gyorsasági munka /a gyorsítás és a maximális sebesség részére/;
3. Gyorsasági állóképességi munka /a maximális sebesség tartására, ill. a sebesség csökkentésére/;
4. Általános és speciális állóképességi munka /a sebességcsökkenési szakaszt részben befolyásolja/.

Felnőtteknél is, de a fiataloknál még fokozottabban sok más edzéselemmel együtt komplex módon kell a vágóképeséget fejleszteni. Más sportágakkal kisebb mértékben, atlétikai gyakorlatokkal és más szakágak megfelelő gyakorlataival nagyobb mértékben, természetesen az életkori-, vágta- és a nemek sajátosságai szerint. A fiatal vágózók edzésein a futást is tegyük változatossá és majd a felsorolt edzéselemeken kívül is ik tassunk be pl. sportjátékokat, futójátékokat, váltójátékokat, kevés akadályfutást, gát futásokat, stb. Ez az arab számmal jelzett négyes beosztás a futóedzőmunka bontása és nem a vágtaedzőmunka bontása és nem a vágtaedzés alappilléreinek /beidegzés, koordináció, gyorsaság, állóképesség/ megváltoztatása. A futógyakorlatok közül az 1., 2. és a 3. pontban felsorolt futóedzőmunkák egy részének kivitelezési formáit, ill. a felnőttektől való eltéréseit az alábbiakban tárgyaljuk meg. Nem térek ki két fontos részre, a technikai futómunkára, valamint a 4. pont edzésanyagára sem. Mindkét edzéselem igen nagy területet ölel fel, de különösen az állóképességi edzéseknek számos /majdnem számtalan/, szoros fiziológiai kapcsolódása van és ez hatalmasra tenné az anyagot. A felnőttek edzésében a gyorsfutómunka igen nagy igénybevételt jelent, éppen ezért a fiatalok vágtaedzésénél a fiziológiai törvényszerűségeket figyelembe véve kell ezeket módosítani, mert a felnőttek edzőmunkáját másolva, sok félreértés és hiba adódhat.

Gyakorlatban azt tapasztalhatjuk, hogy tartós edzőmunkával inkább az adott időket sikerül stabilizálni, lényeges javulást az idők csökkentésében ritkábban érünk el. A gyorsfutóknak a vágtafutás térbeli ismertetőjegyei mellett, mint a lépéshossz, a moz-

gás lendülete és sorrendje, meg kell tanulniuk az időbeni ismertetőjegyeket is, mint a lépésszám, az impulzusok időbeni távolsága, stb. Az edzések hatására egyre jobban rögződnek a fiatal vágtázóban a mindenkor ismertetőjegyek, beleértve az így megszerzett sebességet is. Amennyiben csak maximális vágtával akarunk gyorsaságot elérni és túl sok a magas intenzitású ismétlés, az aktuális mozgás rögződését érjük el, ennek lépéshosszával, frekvenciájával, ellépési erejével, izommunkájával, stb. együtt. Ilyenkor csak a még lehetséges fizikai fejlődés hozhat javulást az időeredményekben, a valóságban azonban ez sem mindig következik be. Ezen kívül a kezdőknel megfigyelhetjük, hogy a maximális gyorsaságot a túl erős érzelmi izgalom hatására teljes erő- és akaratbevetéssel érik el. A túl erős érzelmi izgalom károsítja a központi kéregfolyamatok vezérlő képességét, és az inger irradációt okoz, ekkor természetes gátlás helytelen időpontban is fellép /még pl. a rajtoknál is/. Ezzel a folyamattal még korosztályunknál is találkozhatunk.

1. Rajt-technika és rajt-gyorsasági munka

A helyes technika kivitelezésére nagyon ügyeljünk /nemcsak a rajtoknál, hanem a futás összes többi fázisában is/. Tudjuk, hogy technikailag tökéletes rajt nincs. A fiatalokra ez még fokozottabban vonatkozik, egy-egy hiba rögződése szinte kijavíthatatlan lehet. Ennél a korosztálynál is alkalmazhatjuk a különböző rajthelyzetekből történő rajtokat kb. 30-40 m-es kifutási szakasszal.

a./ Rajtgyakorlatok az edzés elején: Fiataloknál a rajtgyakorlatokat lehetőleg mindig az edzés elején alkalmazzuk, a pihenő utáni napokon heti két alkalommal. A felnőtté 8-10 ismétléssel szemben elég az 5-7 ismétlés. Az időellenőrzést, különösen a néhány lépéses rajtoknál - mely a fiataloknál amúgy sem szerencsés - mint erősen stimuláló tényezőt, minimálisra mérsékeljük.

b./ Rajtgyakorlatok az edzés végén: Felnőtteknél különböző célok megvalósítása érdekében a rajtgyakorlatokat az edzések végén is alkalmazhatjuk. Így a rajtolás a rajt-állóképesség, ill. a gyors-állóképesség egészen speciális gyakorlata lesz. Fiataloknál az edzés végén ne alkalmazzuk, hiszen fáradt állapotban az ideg-izom koordinációt erőltetni és jó technikával párosítani még a felnőtteknél sem könnyű feladat. Jól edzett gyorsfutóknál azonban - egy bizonyos elfáradási határig - éppen a relatív fáradás miatt csak a mozgásmintához legjobban szükséges izmok kapcsolódjanak be a rajtmunkába.

c./ A 3/4 erővel végzett rajtok: Nagyon hasznos fiatalok részére az u.n. 3/4 erővel végzett rajtok tudatos begyakorlása. A rajt utáni közvetlen lépéseknél ugyanis a versenyzőknek az egyensúlyi- és sebességnövekedési problémákat is le kell győzniük, megfelelő lépéshossz és frekvencia mellett. A fiatalok teljes erőbevetéskor minden tényezőt nem tudnak optimálisan megoldani /lásd fenn/. Ennek ellentét-párjaként az is nehézséget jelent, hogy a rajt robbanásszerű mozgását a kezdők először nehezen tudják 3/4-ed erővel teljesíteni. A technikai elemeket tehát könnyebb mozgással, a gyors beidegzést viszont csak gyorsaság által tudják a versenyzők megszerezni, azért keverjük a két erősségű edzéselemet. A teljes erejű rajtok azonban az össz mennyiség 1/3-át ne haladják meg, ezt az arányt az edzettség előrehaladásával kissé emelhetjük.

d./ A rajtok utáni kifutások. Legcélszerűbb a rajtok után kb. 30-35 m-es kifutásokat alkalmazni. Ezzel a gyorsulási szakasz edzőmunkáját is támogatjuk, tehát a gyorsasági edzésként is használjuk. A 30-35 m-nél rövidebb kifutások majdnem csak erőt, a sokkal hosszabbak, többszöri ismétléssel a gyorsasági állóképességi tartományt fejlesztik.

e./ A rajtok közötti szünetek. A rajtok között felnőtteknél nem célszerű túl hosszú szünetet tartani /visszaséta, kevés lazítás/. Fiataloknál ez 1 - 1 és fél perccel is hosszabb lehet, ügyelve, hogy lazító könnyű mozgás mindig legyen a pihenőkben. A szünetek időtartama változó a versenyzők kora, az edzési időszakok, a célok, az edzettség, a rajtok intenzitása, stb. szerint. A fiatalok kissé meghosszabbított szüneteinek fiziológiai indokai ismertek és több helyen megtalálhatók.

2. A gyorsasági munka

Ez az edzőmunka a futás két szakaszára is vonatkozik és azt a célt szolgálja, hogy a versenyző minél nagyobb maximális sebességet érjen el. Felnőtteknél erre többek között a 30-60 m-es maximális erejű vágtákat használjuk.

a./ Csak maximális erejű vágták. A gyorsaság "térhatásainak" kialakítása csak a gyorsaság által lehetséges és kellenek fiatal korban is a maximális erejű vágták az edzéseken, de csak ennek az intenzív erejű maximális futásnak a túl sokszori ismétlése - főleg fiataloknál - a fentiekben ismertetettek miatt nem eredményes.

b./ A maximális erejű vágták. A gyorsaság iskolázását már fiatal korban kell kezdeni, de a fiatalok gyors futásainál, ha lehet, mindig alkalmazzuk a bevezető "fokozó" részt. Abban a pillanatban, amikor az elfáradás jelentkezik egy-egy futáson belül /kezdetben már 15 m körül/, engedjen ki a versenyző és jóleső, laza kifutás után álljon csak meg. Későbbiek során tapasztalhatjuk, hogy a 15 m-es részt a fiatalok 30-35 m-ig tudják növelni, komolyabb fáradtság nélkül.

c./ A maximális erejű vágták alkalmazási módja. Ennél hosszabb teljes erejű gyors futásokat az abszolút gyorsaság növelésére csak nagyon meggondoltan alkalmazzunk. Egy-egy edzésen 3-4 ismétléssel, hetenként kétszer végezzék a versenyzők. Egy edzésen nem tanácsos sokkal többre emelni az ismétlések számát. A plusz gyorsasági nap beállítása a megfelelő időszakokban gondos mérlegelést igényeljen. Ezen nagy igénybevételt jelentő futóedzőmód által okozott "gyorsasági sorompót", úgy hiszem, mindnyájan ismerjük és hogy van ilyen, azt több serdülő és ifjúsági gyorsfutó példája bizonyítja Magyarországon is, az egyéb esetleges gátló tényezők mellett.

d./ A fiatalok "fokozó" futásai. Hatásosnak bizonyul fiatal vágótávozóknál a gyorsasági munka területén, ha a "fokozó" futások válfajait használjuk az edzéseken. Pl. a már említett gyors, kemény futásokat "fokozókkal" vezetjük be és így "repülő rajtos" futásokat kapunk. Ide sorolhatjuk a rövidebb /50-80 m-es/ gyorsuló futásokat is, amelyeknek második része, vagy utolsó harmada majdnem teljes erőbevetésű lehet. Lényeges, hogy könnyed mozgással kell a gyors futásba "beletálcálni". Hívjuk fel a figyelmet a jó technikára, az erőlködésmentes mozgásra. Ezekből heti 3 alkalommal is végezteshetjük a távozókat és az intenzitásnak megfelelő 6-8 futást.

e./ A "repülő futások". Alkalmazhatók az u.n. "repülők" is, ahol a távok középső része maximális erőjű, vagy közeli ahhoz, hosszuk 30-40 m /a középső rész/, számuk általában 3-5 edzésenként. Itt is ügyeljünk a laza kivitelezésű jól koordinált, gyors részekből történő törésmentes kifutásokra.

f./ A "váltogató" futások. Fiatalok részére a váltakozó sebességű részek együttes összekapcsoló futása kimondottan gyorsaságfejlesztő hatású, ha az osztáv nem haladja meg a 100-120 m-t. Fiataloknál a váltakozó sebességű futásokat még nagyobb előnyben részesítsük, mint a felnőtteknél. Sok válfaja ismeretes, nagyon változatosá tehetjük vele foglalkozásainkat. Egy edzésen az ilyen futások száma 4-5 lehet. Ahhoz, hogy ezzel a munkával a gyorsaságot fejlesszük, a váltogatásokat könnyen, lazán /de ne lassan/, jó technikával, a mozgásra, ritmusra figyelve, pihenten kell végezni. Feltétel még a jó talaj. Jeges, vizes, havas, csúszós pályán elvesz a mozgás lényege. Jó időben végezteshetjük síma, egyenletes, ruganyos gyepen, parkban, labdarúgópályán, stb. A variációs lehetőségek sokrétűek, lehet a részzszakaszok hosszát, erősségét, a kar- és lábmunka mértékét, intenzitását /összhangban/ változtatni. A gyors részek sebességét is változassuk. Végezhető enyhe lejtőn is, de nagyon ügyeljünk a helyes technika megtartására. A pihenők a teljesített szakasz függvényei, de a futások ujrakezdése előtt, feltétlenül lazító mozgásokat végeztesünk.

g./ Általános vonatkozások. Az előbbiekből felsorolt edzéselemek alkalmazását mindenki ismeri, bár gyakoriságuk, ismétlési számuk, intenzitásuk és egyéb leírt körülményeik lehetnek újszerűek. Alkalmazásuk azonban még egy gondolatot vet fel: a gyorsasági edzés fő részeként ismerjük pl. a versenyidényben a "fokozó", vagy "váltogató" futást végeztesetni, esetleg gyepen is edzői felügyelettel, de, mondjuk, időellenőrzés nélkül. Ne tartsuk helytelennek, ha gyorsasági edzéseket nem futtatunk hetenként háromszor 10x40 m-t, majd 4x120 m-t maximális vágóval, pl. állórajtból időellenőrzéssel, csupán azért, mert Magyarországon 20-25 éve tartanak ilyen vágtaedzéseket fiataloknak is. Késztelen, kell ez is, tehát a gyerekek vattázásáról szó sincs, de a fiatal gyorsfutó edzése legyen változatos, gyors ritmusú és az életkora fiziológiájának megfelelő. Nagyon jó hatásúak lehetnek még pl. a váltófutások különböző formái: ráfutás, előfutás, normál váltófutógyakorlatok, végnélküli váltófutások, stb.

3. Gyorsasági állóképességi munka.

Kettős célt szolgál: egyrészt a teljes gyorsaságot minél tovább tartani, másrészt a sebességcsökkenést minimalizálni, illetve kezdetét minél jobbal elődázni. Az edzett felnőtt versenyzőknél azt tapasztaljuk, hogy hosszabb távra /300-400 m/ készülve, a 100 m-es síkfutás időeredményei is javulnak. Ugyanez vonatkozik a fiatal gyorsfutókra is, csak azt kell helyesen megválasztani, milyen intenzitásúak legyenek a hosszabb futások, nehogy a gyorsaság fejlődése idő előtt megálljon. A fiatalok gyorsasági állóképességi edzőmunkájánál - 100-200 m-re készülve - leglényegesebb, hogy ne legyen túlzott az oxigénadósság, ill. az ilyen állapotban végzett nagy intenzitású vágtamunka. Kérüljük az ismételt tempófutásokat, ill. az intervallvágtag túlhasznolását, még ha ezen edzőmódszereket a fiataloknál is igazolják a pillanatnyi időeredmények.

a./ "Mezei futások". Új típusú edzéselemként használható a vágótávozók "mezei futása", melyet főleg a melegévi országokban alkalmaznak a fiataloknál és a felnőtteknél egyaránt. Hazai körülmények között kb. április-május hónapban végezteshetjük. Az osztávok mennyiségét a felnőttekhez képest 2-3 km-re csökkenthetjük. Ez a mozgás tulajdonképpen a "váltogató" futás egy válfaja. Pl.: 7-800 m egyenletes futás után kb. 100 m élénk, könnyed vágta mozgás következze, majd ezt 50-60 m laza futás kövesse kb. 1000-1200 m szakaszon, befejezésül ismét könnyű egyenletes futás van a hátralévő részben. Lényeges, hogy az egész mozgást megszakítás nélkül végeztessük. Fontos a jó technikai kivitelezés az egész futás folyamán, a vágóhoz hasonló jó ritmusú, harmónikus, laza mozgás - lehetőleg egyenletes talajon. Jó technikájú gyorsfutónak kell már annak lennie, aki ezt az edzést megfelelő mozgással kissé lejtőn, vagy emelkedő terepen a célnak megfelelően tudja végrehajtani. Ezt a munkát ugyanúgy, mint a gyorsaságit, télen, rossz talajon /jeges, havas, síkos, csúszós/ végeztetve nem gyorsasági, vagy gyorsasági állóképességi hatású.

b./ Ismétlő, vagy "tempófutások". A fiatalok másik típusú munkája lehet a 1/2, vagy 3/4-ed erővel végzett hosszabb távú /200-300 m/ tempófutás, de a felnőttek idő- és ismétlési számaival ellentétben, több pihenővel és kevésbé intenzív módon. Pl.: jól edzett felnőtt férfi vágótávozóknál 10x200 m 28.0-29.0 mp januárban, amely április végére 8-ra csökkentve, 23.5-24.0 mp, természetesen üdítő sétaszünetekkel. Fiataloknál még könnyebb formában se legyen ilyenekből tíz ismétlés /ha nagyon könnyű, már nem gyorsasági állóképességet fejleszt/, inkább januárban is csak 6-7 db. 30-31 mp-re, április végén az idő lehet kb. 29.0 mp, de a 4-5x200 m június elején se legyen erősebb 26.5-27.0 mp-nél. Pl.: fiúknál a szünetek itt is hosszabbak, mint a felnőtteknél, - különösen lányoknál - a csökkentettebb regenerációs képesség miatt. Vigyázzunk azonban, túlságosan ne hosszabbítsunk, hogy a gyorsasági állóképesség javításánál maradjunk. Ennek ellenére több éves kissé csökkentettebb intenzitású tempófutással is el lehet érni magas szintű vágtaállóképességet.

c./ Fokozófutás. Beiktathatunk még a versenyidényben is 8-10 db. 80-120 m-es fokozót, ügyelve az összes tényezőre, melyeket a gyorsasági munkánál már leírtam. Csak a sebességnövelést hosszabb távolságra osszuk el és kissé könnyebb legyen a futás, mint ha kimondottan gyorsasági edzés céljait szolgálná. A pihenők itt is a fáradtság szerint, amennyiben azonban erősebb fáradás lépne fel - nagyon rossz a pulzus-megnyugvás - azonnal szüntessük be az edzést.

d./ Hosszabb vágta. Versenyidényben, vagy formábahozáskor végezethetjük gyorsasági állóképességi napon 2-3 erős vágta 120 m-től 250 m-ig, időellenőrzéssel is, de a szünetek kiadósak és pihentetőek legyenek. Az, hogy a fiatal gyorsfutóknál mi a helyes: a "kevert", vagy a "tiszt" edzésnap, tehát: gyorsasági, erő, gyorsasági állóképesség, állóképesség edzése, együtt, vagy külön, az is megérne egy szakmunkát.

e./ A 300 m-nél hosszabb résztávok. Vitatott hatású a versenyidényben a fiatal vágtazők gyorsasági állóképességi futómunkájaként az ismételt 400 m-es, vagy ennél hosszabb résztávok teljesítése, bár ez kétségtelenül növeli az állóképességet, sőt a speciális állóképességet is, de a vágtafutamánnyal felett. Nem szerencsés a 100-200-as fiatalok esetében a "kevert" hosszabb résztávok ismétlése sem, a csökkentebb regenerálódó képesség miatt, ha pedig túl lassan végzik, már nem a kívánt hatású, még csökkenő résztávok esetében sem, mint pl: 600-500-500-400-400 m, bizonyos sávval. A hosszabb résztávokban történő változtatás ugyancsak gyors fáradáshoz vezethet.

f./ Általános vonatkozások. Mint látjuk, a leggyenyibb adagolást a gyorsasági állóképességi munka igényli, ezért szükséges, hogy tanítványaink teljesítőképességét és szervezeti felépítését pontosan ismerjük, enélkül jó munkát itt sem tudunk elérni. Tamaszkodjunk az orvosi vizsgálatokra, saját méréseinkre, idevonatkozó fiziológiai tanulmányainkra. Ne másoljuk a felnőttek gyorsasági állóképességi munkáját a szorzószámok és a tízadmódpercek némi csökkentésével.

Még egy kissé más jellegű probléma. A magyar versenynaptár hosszú versenyidényét mindenki ismeri. Versenyzés április közepétől október végéig. Eddig azonban változás nem történt és úgy tűnik, most sem lesz. Ezért a fiatal gyorsfutók és gátasok esetében is nehéz a helyzet. Még jól irányított rendszeres edzőmunka esetén is a versenyzés feltartóztathatatlanul és gyorsan meghozza növendékünk versenyformáját. Azért, hogy a fiataloknál a korai "nagy" formát kerüljük és hogy május helyett /vagy mellett/ szeptemberben, amikor a bajnokságok is vannak, megfelelőek legyenek a vágtaeredmények, nagyon gondosan kell az edzést és a versenyprogramot összeegyeztetni. Megfelelő augusztus-szeptemberi eredmények esetén azonban számolnunk kell a mérsékelt időnyeleji időekkel, vagy az idény későbbi kezdésével. Ugy tűnik, nem véletlen a több országban kialakult rövidebb verseny-, vagy főversenyidény, mint Amerika, Kuba, Jamaika, a franciák, bizonyos fokig a nyugatnémet ifjúsági idény.

Befejezésül szeretném hangsúlyozni, hogy számtalan befolyásoló tényező miatt a fiatalok vágtafutó edzőmunkájára konkrét edzési receptet adni felelőtlennek lenne. A fent leírtak is csak általános jellegűek és minden fiatal gyorsfutó számára ki kell dolgozni a neki legjobban megfelelő igen sokrétű egyéni vágtafutó edzőmunkát. Ezen korosztály megfelelő fiziológiai és a vágtafutas-biomechanikai törvényszerűségei közismertek, vagy megtalálhatók a szakirodalomban. Kérem ezért, a teljesség igényét e rövid ismertetéssel szemben ne támasszák, csupán a fiatalok és a felnőttek vágtafutó edzéseiből adódó néhány különbséget írtam le. Egyben kérem a szakembereket, Olvasókat, a leírtakkal kapcsolatban közöljék tapasztalataikat, észrevételeiket örömmel fogadjuk és tanulsággul kívánjuk mindannyian felhasználni.

Dózsa György

Friedel Schirmer: A tízpróbázók edzéstapasztalatai

/Friedel Schirmer a Német Szövetségi Köztársaság Atlétikai Szövetségének szakedzője, aki a tízpróbázók felkészítésével foglalkozott hosszú éveken át 1970-ig. Nagy sikerek és eredmények fűződnek nevéhez. Ő teremtette meg a híres német tízpróbázó iskola alapjait, majd vezette versenyzőit az európa-bajnoki és olimpiai sikerek felé.

Néhány nevesebb versenyző tanítványai közül: Hans-Joachim Walde /tokiói bronz, mexikói ezüstérmes/, Horst Beyer, Kurt Bendlin /a volt világcsúcstartó/, Willi Holdorf /1964. olimpiai bajnok/, Martin Lauer /110 gát volt világrekordere/, Werner von Moltke /1966. európa-bajnok/, stb.

Természetes, hogy nyitott szemmel és éber érdeklődéssel olvastam végig utolsó szakirodalmi művét, melyet az 1969. évi atlétaedzők világkongresszusára készített. Sok érdekes megfontolandó és megszívlelendő dolgot ír le, melyeken nekünk, magyaroknak is érdemes elgondolkozni.

A magaslattal kapcsolatos megállapításaival ugyan nem értek egyet, bár azt hiszem, hogy azóta ezt a problémát, az eredménynövelés ezen módját, most már ő is másképpen látja.

Amikor előadása anyagát készítette, még nem jelentek meg a szaklapokban az azóta nagy számban nyilvánosságra hozott orvosi, kutatói vizsgálatok eredményei és azok értékelései. Az ezekkel kapcsolatos kiegészítést több szakkönyv és folyóirat megállapításai alapján tesz meg.

Sajnos, a legnagyobb igyekezetem ellenére sem tudtam megszerezni a minket legjobban érdeklő, a Német Demokratikus Köztársaság Atlétikai Szövetsége és a központi kutatóintézete által kidolgozott felkészülési és formábahozási terveinek a magaslattal

foglalkozó részét. Ők a belmekeni /Bulgária/ edzőtáborozások alkalmával a magaslati felkészítés minden lehetőségét alaposan beépítették gyakorlati munkájukba. /Belmeken a közös bulgár-német magaslati edzőtábor, melyet fele-fele arányban használnak és tartanak fenn 2600 m magasan, csodálatos környezetben, a létesítmények, lehetőségek és felszerelések gazdagságában. /Ez szervesen szolgálja az 1972. évi müncheni olimpia felkészülési programját/.

Rajtuk kívül is több ország felkészülésének igen szerves és fontos részét képezi a magaslatokkal foglalkozó anyag. Csutka István fordító./

Külső körülmények /melyek meghatározzák, illetve elősegítik a jó eredmények elérését:

- 1./ az adott ország éghajlata /klimája/, az utazási és szállítási eszközök és azok használhatósága;
- 2./ a minőségi sport általános színvonala;
- 3./ a különböző szervek, intézmények hozzáállása, segítőkészsége;
- 4./ a tömegbázisok sporteredmény-elvárása;
- 5./ a speciális sportállások száma, minősége, melyek a magas szintű sportmunkához /élsporthoz/ nélkülözhetetlenek;
- 6./ az edzésekhez és versenyekhez nélkülözhetetlen lehetőségek, létesítmények, felszerelések biztosítása;
- 7./ a szövetség szervezőképessége;
- 8./ a vezetés minősége és módszerei;
- 9./ a beütemezett fejlesztés igénye;
- 10./ a fent leírtak egyenkénti, vagy együttes lehetőségei;
- 11./ minden lehetőség, adottság, mely befolyásoló tényezőként hat;
- 12./ az egyéni elhatározás, akarat, mely lehetővé teszi a rátermettség bebizonyítását.

A kellő kiválasztás a siker alapja ! Ezért a megosztás a következő:

1. az edző kiválasztása,
2. a versenyző kiválasztása.

Az edzőnek rendelkeznie kell:

- megalapozott elméleti szaktudással,
- helyes kritikai érzéssel és áttekinthető képességgel a lehetőségek felmérésére és az edzésmódszerek alkalmazására,
- pszichológiai és szociológiai felkészültséggel, hogy egyéneket és csoportokat tudjon vezetni, irányítani, növekvő célokat kitűzni, a felmerülő konfliktusokat enyhíteni, vagy elsimítani,
- olyan összetett erővel, hogy atlétái képesek legyenek maguknak reális célokat kitűzni és eredményeket felmutatni,
- olyan ügyességgel, mellyel megteremti - a szövetségben, egyesületekben, alsó-közép- és felsőfokú iskolákban és a munkaadóknál - az edzéslehetőséget /ez ott fontos, különösen ahol nem biztosítanak központilag kellő támogatást/,
- adottságokkal, hogy kellő információkat tudjon szerezni a felismert tehetségekről,
- használható módszer kialakításának és "mozgásba hozásának" képességével,
- barátságos kapcsolatokkal a különböző edzőcsoportok között /az értesülések, edzésterv, elképzelések cseréjét nem lehet nélkülözni az eredményes munkában/,
- kutatási, az új keresése iránti ambícióval, mely lehetővé teszi az új módszerek, lehetőségek észrevételét, megtalálását /megtalálni - felállítani - keresztülvinni - kiértékelni, ez a siker útja !/,
- látnoki szemmel, mely lehetővé teszi a hosszú időn keresztül érvényes, használható felkészülési és versenyzési tervek megalkotását és végrehajtását.

Elegendhetetlen követelmények a versenyzőkkel szemben

Elsőrendű a t e h e t s é g, de különböző variációk lehetségesek:

- magas fokú pszichikai erő: szorgalom, győzni akarás;
- az edzések következetes és tervszerű végzése;
- a versenyző bizalma edzőjéhez és munkája iránt /az optimális terhelésű, a teljesítőképeséghez mért edzésadagok kialakítása magas szinten csak a versenyző kellő színvonalú "visszajelzései" után lehetségesek/;
- a felkészültség bemutatása jelentős versenyeken.

Kivánalmak:

- bizonyos fokú intelligencia;
- rátermettség;
- közösséghez való alkalmazkodás.

A versenyek céljai:

Ezt minden esetben az edző határozza meg, szem előtt tartva a versenyző, az egyesület és a szövetség érdekeit.

Alapelvek:

Körültekintő összehasonlítás az egyforma szinten lévők között. Saját és idegen észrevételek reális, elfogulatlan értékelése. A túlértékelés károkat okozhat !

Rendszeres sportorvosi vizsgálatok, konzultáció a versenyzővel, orvossal közösen. Az orvos közös elveken és elképzeléseken álljon az edzővel.

Az egyéni versenyzők közösséggé kovácsolása komoly nevelési feladatot jelent, mely igen pozitív hatással van és mely egyben versenyzési keménységet is nevel. Reális célokat kitűzni, melyek elérése esetén belátást és bizalmat eredményezhet. A versenyzőkhöz mért távoli csábító célokat kiszemelni / Európa Bajnokság, Olimpia/.

A helyes vezetés módszere

Ez nélkülözhetetlen a fejlődéshez !

Az egyéniségek jellemző vonásait alapos körültekintő módon egyénenként kell meghatározni. A vizsgálatok eredményeinek, a versenyző intelligenciájának színvonalától és az edző oktatási erejétől függően kell a jövő útját megtervezni.

Az adottságok és lehetőségek ismeretében meg lehet határozni a célt és az ahhoz vezető utat. A bizalom kialakítása és az arra való építés a nagy "zökkenőktől" mentes- sé teheti a felkészülés munkáját és eredményessé a versenyzést.

A mexikói olimpia játékok már történelemmé váltak. A történelmi visszapillantások mindig érdekesek, de csak úgy hasznosak, ha tapasztalatszerzésre adnak lehetőséget. A versenyzőkre való előkészületek, a tervezés, a felkészülés és a versenyzés ismeretének alapos birtoklása minden gyakorló edző és versenyző számára figyelemre méltó és felhasználható utmutatást adhat a jövő szempontjából.

A tizpróba versenyszámainak túlnyomó többségéhez /8 versenyszám/ gyorsaság, gyors- erő, erő és technikai tudás szükséges. Csak egy versenyszám igényel tulajdonképpen álló- képeességet, az 1500 m síkfutás, és egy pedig gyorsasági állóképességet: a 400 m síkfutás.

A mexikói olimpia tizpróba versenyének és edzéseinek kiértékelésénél, a tapasztalatok között komoly helyet foglal el a magaslattal foglalkozó rész.

Most néhány eredményt szeretnék közölni, melyeket a jövőben is fel lehet használni a tizpróbázásnál. Az új tapasztalatok és ismeretek befolyásolhatják, illetve megváltoztathatják az edzések felépítését és formáját, valamint a versenyek módját.

A teljesítőképeség határai

A sportteljesítmények színvonala az akarattól függ ! A különböző egyéni sportágaknál a tehetség és a fejlődési lehetőségek mellett az akaratot is figyelembe kell venni. Némelyik sportágban; vagy versenyszámban, a tehetség még túlnyomóan uralkodó a nagy teljesítmény elérésében. Más versenyszámokban a tehetség mellett az akarat kitartó jellege a meghatározó. Ezt számtalan alkalommal megfigyelhettük és felismerhetjük az egyéni, vagy csapat sportágak esetében. Sokszor a külső körülmények szabnak más határokat. Kevés az olyan hely, ahol biztosított minden lehetőség /sportteljesítmények, a versenyzők szociális helyzete, készen áll a kellően előképzett edző és mindezek az adott időpontokban, zavartalanul az edzésekre és versenyekre az atléták rendelkezésére állnak/.

A versenyszámok technikája

A technikai képzettség színvonala a teljesítmények nagyságát befolyásolja. A speciális tizpróbás tehetség jó mozgásérzéssel rendelkezik. A technikai edzések feladata a rendszeres és tervszerű gyakorlás által olyan optimális állapot megteremtése, mely lehetővé teszi a terhelés és az erő, a reagáló és a koordinációs képesség fejlődésének összhangját.

A lehetőségekhez, adottságokhoz közelálló, precízen hozzácsiszolt technika és a terhelések arányainak megtartása mellett végzett különleges edzés a jövő célja. Gyakran tapasztaljuk, hogy a speciális technikát sokkal alaposabban meg lehet tanulni, ha a feltételeket biztosítjuk is hozzá. A feltételek és lehetőségek versenyszámonként változnak. A technika színvonalának helyes arányát a nagy versenyek után, illetve a versenyszezon befejeztével érdemes csak értékelni és meghatározni a következő szezonra.

A technikai munka végzésénél fokozatokat kell felállítani a végrehajtás színvonalának emelése és az eredményesség befolyásolása érdekében. Némelyik mozgás gyakorlása gátlólag hat néhány más technikára. Más versenyszámok esetében nem figyelhető meg károsító hatás, vagy hatások csekély egymásra. Ezekkel a - tizpróbások edzésénél komolyan figyelembe veendő - hatásokkal az edzőknek tisztában kell lenniük, hogy ezek gátló hatását az edzésprogram összeállításánál elkerüljék.

Néhány példa:

- előnyös, ha a súlylökés technikai munkája után diszkoszvetést is végez az atléta. A fordított sorrendben végzett edzés nem hoz jó eredményt;
- előnyös a távolugrás /ollózó/ gyakorlása után gátfutást végeztetni;
- hatásos a magasugrás után is a gátfutás;
- hátrányos súlylökés után rúdát ugrani.

A példákat halmozhatnánk. Vannak általános elvek és vannak egyénekre jellemzők. Lényeges, hogy az elmélet tapasztalatait átvigyük a gyakorlatra és versenyzőnk a lehető legjobb módon gyakorolja és beidegezza azokat.

Az edzés célja:

Aki célhoz akar érni, annak a kiindulási pontot is ismernie kell. Mindig kutatva, megfelelő kritikával kell keresni az eredményesebb munkához vezető utat.

Általában tudunk már arról több évvel ezelőtt, hogy a legmagasabb szintű sportteljesítményhez sok minden szükséges: megnövekedett izomerő, a belső szervek nagyobb ereje, magas szintű mozgásérzék. A gyakorlatban sok mindent ki is próbáltunk és sok új ismeretet szereztünk. Volt olyan, amelyik bevált, volt, amelyik nem. Ilyen kísérletezés alapján sikerült az NSZK sok szakosztályában a tizpróbát meghonosítanom a rendszeres

izomfejlesztés beépítésével. A rendszeres erőfejlesztés hatására megteremtettük ugyanis a lehetőséget, hogy a későbbiek folyamán a technikákat gyorsan és jól el tudják sajátítani az atléták.

Ugyanakkor gyakorlatban az is világosan kitűnik, hogy a túlzott erősítés hatására felesleges, egyes mozgásokat gátló, ballasztoszerű izomkötegek alakultak ki, melyeknél még az a veszély is fennáll, hogy a speciális mozgások közben fokozatos mértékben következhetnek be sérülések.

Megtanultuk, hogy a belső szervek edzése csak korlátozott hatással van a technikára és ezt a belső szervi edzést kizárólag csak a legmagasabb szintű izomedzés hatására lehet kiváltani.

A mozgásérzék javulásához viszont a technikák gyakorlásával lehet eljutni. Így tapasztalhatjuk, hogy meghatározott edzéseszközök ismert módszereknél különböző időpontokban különböző hatást váltottak ki. Ilyen felismerések az atlétikában és más sportágakban is előfordultak.

A "ma" felismerését jelenleg minden sportág és versenyág fel tudja használni, ha megtalálja alkalmazásának legjobb lehetőségét saját sportága számára. Az általános elvek, elképzelések a különböző sportágakban igen közel állnak egymáshoz.

Friedel Schirmer néhány megállapítását, felismerését Toni Nett összegyűjtötte és megbeszélte néhány sportág szaktekintélyével: Thomas Keller, NSZK Minőségi Sporthivatal elnöke, Adam, NSZK, "a német evezős papa" Ratsenburg, Fred Kudu, a szovjet tizpróbázók vezetőedzője, Bonnet /Párizs/, a francia alpesi sícsapat edzője. A fenti szaktekintélyek a különböző sportágak ellenére is úgy nyilatkoztak, hogy Toni Nett összefoglalása egyértelmű lehet.

Az alapvető edzés módszerek és edzési eszközök tekintetében azonos elveket vallottak !

Alapelvek :

Gyorsaság - gyors erő - erő - gyorsasági állóképesség - állóképesség. A fentiek fejlesztése érdekében edzéstervbe való beépítésük esetén az alábbiakra kell figyelni:

1. a feladatok jellege;
2. a feladatok terjedelme;
3. az ismétlések száma;
4. az ismétlések ideje.

Hatásos eszköz a gyakorlatok, az edzés-eszközök időnkénti cseréje. A megváltozott feladatok sorrendje sokszor másirányú hatást eredményez, mely huzamosan is segítheti a további fejlődést.

Fontos az egyes edzésfeladatok egymáshoz való viszonya. Igen döntő a tervezés, mert tisztán kell látni a gyakorlás célját. A "keverést" az határozza meg, hogy milyen tulajdonságokat akarunk elérni. Ezután kell eldönteni gyakorlásunk módszerét, majd ki kell választani a szerek fajtáját és számát.

Néhány megszívlelendő gondolat

1. A technikák gyakorlását, iskolázását, valamint a gyorsaság fejlesztését csak pihent izomzattal és nyugodt idegzettel lehet végezni. A tizpróbázónak nem az abszolút legjobb technika elérését kell feladatul tűzni, hanem az egyéniségükhöz illő, gyorsan elsajátíthatót. Pl.: különleges módszereket és stílusformákat igénylő magasugrás végzett Holdorf és Tommey; távolugrásnál Walde és Moltke; a rúdugrásban Bandlin és Beyer.

2. Azonos napon az edzés sorrendje mindig a következő legyen:

technika gyakorlása,
gyorsasági munka,
gyors erő fejlesztés és végül
kondicionáló edzés következék.

Csak abban az esetben végeztessünk egy edzésnapon mindent együtt, ha feltétlenül indokolt.

3. Az edzésnapok sorrendjét /egymásutániságát/ úgy válasszuk meg, hogy a technikát pihenten gyakorolják, a következő napon az erőjellegű munka álljon az edzés középpontjában, míg a pihenőnap előtt végezzék a kondicionáló jellegűt.

4. A gyorsasági és gyors erőt fejlesztő edzés mindig maximális eredményt igényeljen. A gyakorlatok végzésére a legalkalmasabb idegi és fizikai koncentrációt feltételezi az idő, vagy a terhelés nagysága ellen. Ezeket a feladatokat teljesen felkészülten, koncentráltan és technikailag hibátlanul kell végezni. Ez a módszer gyors eredményt hoz, idővel takarékoskodik és minimumra csökkenti a sérülés veszélyét.

5. A tizpróbázók nagyfokú igénybevétel esetén is az egyes versenyszámoknál nagyon jó eredményeket érhetnek el. Speciális tizpróbázó felkészülés mellett is előfordul, hogy valaki egyéni versenyszámban klassziseredményt érjen el. Pl.: Lauer.

6. A tizpróbaverseny közben - a fellépő, illetve a fokozódó fáradtságérzet ellenére - az egyes versenyszámokra be kell melegíteni, gyakorolni kell ! Nehéz problémát jelent és megoldása döntő, hogy versenyzőnk a hosszú szüneteket el tudja viselni az egyes versenyszámok és kísérletek között, továbbá azokra kellően tudjon koncentrálni. A verseny után meg kell követelni - fáradtság ellenére is - a levezető mozgás végzését, az első és második nap után is.

Motivációk:

A sporteredmények motivációkkal /indítékokkal/ befolyásolhatók. A versenyzőket a magas szintű eredményekért megfelelő támogatásban kell részesíteni, hogy elősegíthessük a kellő eredmények létrejöttét.

Bemelegítés - levezetés: /az edzésben nélkülözhetetlen előkészületek/: valamilyen speciális versenyszám végzése előtt be kell melegíteni, mégpedig nem csak futással. Ez törvényszerűen történjék:

- könnyű "felrázással" kezdődjék, mely az általános izomzatnak ad lehetőséget az előkészületekre;

- ehhez kell kapcsolódnia a lazító gimnasztikának és az általános kondicionális gyakorlatoknak;

- majd a speciális gimnasztika következze, kiegészülve néhány különleges, az adott mozgásra jellemző gyakorlatokkal, mely felkészíti az izmokat a versenyszerű igénybevételre.

Minden edzés után szükséges időt szakítani arra, hogy az izomzatot vissza is vesszük a kiindulási, azaz a megnyugvási szintjére. Forró tus edzés után elengedhetetlen!

A tervező munka:

Az edző feladata, hogy a felkészülés minden részletével tisztában legyen. Ismerje az egyes gyakorlatok szerepét a különböző izomcsoportok edzésében, melyek nélkülözhetetlenek a versenyekhez. A követelmények ismeretében el kell dönteni, hogy mely izomcsoportok megerősítése, foglalkoztatása elengedhetetlen. Csak a fentiek tudatában számíthatunk arra, hogy egybehangolt működésük biztosítja a folyamatos fejlődést és a tartós eredményeket.

A súlypontosítás módja:

A láb izomzatának jellemzői: gyorsaság, gyorsasági állóképesség, állóképesség /csökkent mértékben/.

A törzs izomzatának jellemzői: gyorsaság és minimális állóképesség.

A kar izomzatának jellemzői: gyorsaság, erő,

Az edzés eszközeit a leírt izomcsoportoknál különbözőképpen kell meghatározni - a tízpróbás igényeknek megfelelően.

Edzés felépítés:

Legfontosabb szempont: mennyit tud edzeni a versenyző! A többi ehhez képest csak részletkérdés lehet:

- időjárás,
- a napi alvás ideje,
- a táplálkozás mennyisége, minősége, ideje,
- a létesítmények, szerekekkel, felszerelésekkel való ellátottság,
- az edzőcsoport /partnerek/,
- az edző szabadideje,
- az egészség befolyásolja a környezet és az a forma, amelyben a végrehajtás sorra kerül.

Megkülönböztetünk terheléssel és terhelés nélkül végzett edzéseket. A speciális izomcsoportok feladatát különbözőképpen, a versenyfeladatok szerint - körültekintően - kell megítélni. Az egyes izomcsoportokra háruló terhelés mértéke függ:

- a terhelés nagyságától,
- az ismétlések számától,
- a pihenőidők hosszától,
- a szériák számától.

Ellenőrzési lehetőség:

A gyakorlati szakemberek a terhelés helyes szintjének megállapításához pulzusvizsgálatokat szoktak alkalmazni. A pulzus-frekvenciák vizsgálata helyes és jó, de ez a módszer csak egy a sok közül. Sajnos, néhány esetben ennek a vizsgálati módszernek nagyobb fontosságot tulajdonítanak, mint amit megérdemel.

Nem szabad elfeledni annak, hogy a pulzusellenőrzés rendszeresen az edzés számottévé idejét töltse ki. Magas oxigén-hiányos /anaerob/ edzés esetén /mely erős fáradtságérzéssel jár/, szükségessé válik a pulzus ellenőrzése. A következőképpen lehet megoldani:

Ismerni kell: a./ a nyugalmi pulzust /reggel még fekvő, felkelés előtt/, b./ az edzés előtti nyugalmi pulzust, c./ a terhelés után közvetlen, d./ és a megnyugvási időt.

Ezen mérési adatok kellő támpontot adhatnak az értékeléshez és a további terhelési szint megállapításához. Ajánlatos rendszeresen - kéthetenként - terhelések után a pulzus-frekvencia állapotát megmérni azon a napon, amelyiken a legerősebb terhelés éri /oxigén-hiányos/ sportolónkat.

A pulzismérést a terhelés után közvetlenül kell végezni, lehetőleg fekvő helyzetben. 4x15 mp-et kell folyamatosan mérni egymásután. A befejezett terhelés, az edzésfeladat és a mérés között nem szabad 3 mp-nél több időnek eltelnie. A pulzus szaporaságából és a megnyugvás mértékéből az edző segítséget kaphat munkájához. Bármilyen feltűnő, abnormális eredmény esetében, alaposan értékelni kell a tapasztaltakat a versenyzővel és a sportorvossal.

Követelmények:

A világ élvonalához tartozó sportolótól magas teljesítményszintje megköveteli, hogy:

- ismerje a modern edzési eszközöket, módszereket, melyek szükségesek az edzések végzéséhez;

- meg tudja oldani edzői felügyelet mellett a technika helyes gyakorlását;

- a tehetséges, akaraterős atlétáknak általános ételszemelete sportszerű legyen.

Az edzők legfontosabb feladata mindig az, hogy képesek legyenek versenyzőikre hatni. Elég erős legyen befolyásuk, hogy az atléták:

- életüket a versenyzés szolgálatába állítsák;

- hajlandók legyenek a legmegerőltetőbb edzések elvégzésére;

- edzésre fordított ideje valóban hasznosan teljék;

- legyen képes a lehetőségek maximumát belőlük kihozni;

- a felkészülést úgy irányítsa, hogy egy meghatározott versenyen tudjanak képeségeikhez mértén szerepelni.

A magaslat /1800 m felett/ hatása a tízpróbázók edzésére és versenyzésére

Tapasztalatok: 1967. júniusában Los Angelesben szerepelt a három legjobb nyugatnémet tízpróbázó az USA - NSZK - Brit nemzetközösségi hármasviadalon, ahol igen jó eredményt értek el. A verseny utáni napokban keveset edzettek, de annál többet fürödtek, játszottak. Öt nappal a verseny után már Mexikó fővárosában, a jövőendő olimpia helyén versenyeztek. Meglepetésre, a 2600 m feletti magaslat nem zavarta a versenyzőket és jobb eredményeket értek el, szinte minden számban - ugrásokban, futásokban /100-400 és 110 gát/ és dobásokban, mint előzőleg Los Angelesben.

1968. tavaszán és nyarán a német tízpróbázók 3x4 napot edzettek 1850 m magasan St. Maurice-ban. Az ott-tartózkodás második napján a mozgásfolyamatokban visszaesés volt tapasztalható, a harmadik napon technikai zavarok léptek fel, a negyedik napon az eddig tapasztalt zavarok csökkentek. A versenyzők edzés közben felismerték, hogy a legnagyobb nehézségek az állóképességi munkáknál jelentkeztek. Így aztán legközelebb féltek már a futásoktól, kifejezett félelemérzés fogta el őket. A későbbiek során rájöttek, hogy az akaraterővel van valami baj, mert hiszen a tengerszinten sem értek el jobb eredményeket, mint itt.

Harmadik alkalommal a magaslati edzéssel kapcsolatban már kevesebb nehézséggel küzdöttek, mint először. Az olimpiai előkészületek befejezését az NSZK tízpróbásai az Egyesült Államokban végezték Flagstaffban, 1800 m magasan. A három heti táborozás alatt igazolódtak a St. Mauriceban szerzett edzéstopasztalataink.

A technikai munkában fellépő mozgászavarok 2-5 napig gátolják az edzéseket, majd fokozatosan megszűnnek. A flagstaffi tapasztalatok rávilágítottak arra, hogy az állóképességben mutatókozó hiányosságokat röviddel a verseny előtt már nem lehet pótolni. Az állóképességi munka fokozására fordítandó edzés hatása nem áll arányban azzal a károsodással, melyet a gyorsaságra, a gyors erő színvonalára és a technikára kifejt. A túlzott "kimélet" az edzőmunka végzésében is hibás volt, mert - különösen a futóállóképesség esetében - a már megszerzett alapok gyorsan elvesztek.

A fenti megállapítások Mexikóban is igazolódtak !

Tanulságok:

1. Az állandóan magaslaton élő tízpróbások számára nem jelent semmilyen károsodást a tengerszinten való versenyzés.

2. Az 1500 m-nél magasabb helyeken versenyezve, a tízpróbázók nem képesek maximális teljesítményeket produkálni csak abban az esetben, ha sokoldalú edzéseiket előzőleg tartósan a versenyhez hasonló magasságon végezték.

3. Azok a versenyzők, akik a tengerszinthez közeli magasságon végezhetik edzéseiket, azoknak néhány hetes magaslati edzés csak igen csekély eredményt hozhat. Ugyanakkor az idegen környezet visszahatására is számítani kell.

4. A magaslaton végzett technikai edzések nem hoztak jelentős változásokat és tapasztalatokat számunkra, melyekre a jövőben figyelemre méltóan számítanunk kell. A magaslati edzésekről és versenyekről tapasztaltak között csak kevés pozitív eredmény van az eddigiek alapján, melyet az 1969. évi athéni EB és majd az 1972. évi müncheni XX. Olimpia szempontjából figyelembe kell venni.

A fordító megjegyzései:

A magaslati edzés nemcsak a magaslati alkalmazkodás szempontjából hasznos, hanem - mint a mexikói olimpia után sok vizsgálat alapján több szakíknak is írja - felhasználható edzőmódszer a sportteljesítmények javítása érdekében is. A sportteljesítmények javításánál a magaslatnak megkülönböztetünk:

a./ közvetlen és

b./ közvetett eredménynövelő hatását.

a./ A magaslati felkészülés közvetlen hatása: A magaslaton végzett edzések, illetve 3-4 heti minimális ott-tartózkodás után a tengerszintre való leérkezéstől számított második héttől kezdve, igen jelentős teljesítménynövekedést tapasztaltak. A teljesítménynövekedés mértéke a 15 %-ot is elérte. Ez a magasabb teljesítmény elérése alkalmas állapot 5-6 hétig is eltarthat, de a legjobb méréseredményeket a 2-3 hét között tapasztalták. Az akklimatizáció és a vissza-akklimatizálódás között igen nagy egyéni különbségek lehetnek. Vannak igen gyorsan és jól alkalmazkodók, viszont vannak olyanok, akiknél sohasem alakul ki tökéletes akklimatizáció.

b./ A közvetett eredménynövelő hatású felkészülés: A magaslaton végzett edzések, terhelések fokozatos növelése, majd visszatérve a tengerszintre, a magasabb teljesítmény elérésére alkalmas állapot ideje alatt, a terhelés intenzív fokozásával igen nagy terjedelmű munka végezhető.

Az a./ pont alatt leírt módszer főleg a versenyekre való közvetlen felkészülést szolgálhatja. A b./ pontban elmondottak igen jól alkalmazhatók az alapozásnál, mert olyan magas kondicionális edzettségi szint biztosítható általuk, mely egyébként alig érhető el.

Több szakcikk igazolja Friedel Schirmer azon megfigyelését, hogy a magaslatra érkezés első két napján a káros hatás még nem jelentős /a mexikói 1967. évi verseny/. Általános volt a tapasztalat, hogy akik igen alaposan és körültekintően készültek fel versenyekre, azok könnyen akklimatizálódtak. A magas szintű akaraterő pedig sok problémán segítette át a versenyzőket.

/A cikk a Leichtathletik 1969. június 3. számában jelent meg. Fordította Csutka István./

Fedettpályás eredmények

Február 5-tel új korszak nyílt atlétáink számára. E naptól március 12-ig, a Fedettpályás EB-ig, csaknem 20 alkalommal nyílt versenyzőinknek alkalmuk fedettpályán versenyezni, melyből több, mint 10 volt a külföldiekéhez hasonló hazai pályán.

Tájékoztatásul közöljük az egyes versenyszámokban elért legjobb 10, egyes ritkábban rendezettekben pedig 5 eredményét azzal, hogy jövőben természetesen csak az országos bajnoki versenyszámokban kerül sor erre, a szabványos ranglistákhoz hasonlóan.

A versenyek részletes elemzésével egyébként a Népsport foglalkozott.

FÉRFIAK:

50 m síkfutás:

5.70	Léopold Endre	Mohácsi TE
5.80	Pajor Ferenc	U.Dózsa
5.81	Farkas Tibor	Bp.Honvéd
	Rábai Gyula	U.Dózsa
5.82	Gresa Lajos	Göd.EAC
	Lukács László	Gy.Dózsa
5.83	Bátori István	U.Dózsa
5.85	Bánhidi Béla	DVTK
	Rózsa István	MTK
5.86	Hajdú Lajos	BEAC
	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd
	Sebestyén Sándor	MAFC

60 m síkfutás:

6.76	Bátori István	U.Dózsa
6.78	Rábai Gyula	U.Dózsa
6.80	Farkas Tibor	Bp.Honvéd
6.81	Bánhidi Béla	DVTK
6.82	Gresa Lajos	Göd.EAC
6.86	Laurencsik László	DVTK
	Németh Gyula	Pécsi TK
6.90	Sebestyén Sándor	MAFC

200 m síkfutás:

22.0	Bátori István	U.Dózsa
22.3	Rábai Gyula	U.Dózsa
22.6	Magyar Gyula	Bp.Honvéd
22.8	Bánhidi Béla	DVTK
	Papp György	NYVSC
22.9	Arendás József	BEAC
23.1	Zászló Zsolt	Csepel
23.2	Lovas Miklós	DVSC
23.3	Batizi György	MAFC
	Hausz Frigyes	MAFC
	Laurencsik László	DVTK

300 m síkfutás:

34.9	Bátori István	U.Dózsa
35.6	Árva István	U.Dózsa
	Magyar Gyula	Bp.Honvéd
35.7	Kerékgyártó László	Bp.Honvéd
35.9	Bánhidi Béla	DVTK
36.0	Rábai Gyula	U.Dózsa
36.2	Korompay Miklós	Bp.Spartac.
36.5	Fügedi József	U.Dózsa
36.7	Batizi György	MAFC

36.8	Arendás József	BEAC
	Walcz Károly	Csepel

400 m síkfutás:

48.5	Bátori István	U.Dózsa
49.3	Aradi János	Bp.Honvéd
49.5	Zsinka András	U.Dózsa
49.7	Árva István	U.Dózsa
50.5	Batizi György	MAFC
	Fekete Sándor	U.Dózsa
	Koppányi Zsolt	MTK
	Rózsa István	MTK
50.7	Hirt Mihály	Kap.Dózsa
	Madarász János	TFSE
	Vigh György	Bp.Honvéd

500 m síkfutás:

65.0	Bátori István	U.Dózsa
65.4	Árva István	U.Dózsa
65.6	Aradi János	Bp.Honvéd
	Korompai Miklós	Bp.Spartac.
66.2	Koppányi Zsolt	MTK

600 m síkfutás:

1:19.9	Fekete Sándor	U.Dózsa
	Zsinka András	U.Dózsa
1:20.4	Korompay Miklós	Bp.Spartac.
1:21.2	Marosán László	Debr.Építők
1:25.7	Adorján László	Ganz Mávag

800 m síkfutás:

1:49.3	Zsinka András	U.Dózsa
1:51.1	Szatmári Sándor	Bp.Honvéd
1:52.1	Korompay Miklós	Bp.Spartac.
1:52.9	Marosán László	Debr.Építők
1:53.0	Kapás Géza	Bp.Spartac.
1:54.1	Fekete Sándor	U.Dózsa
1:56.3	Benyovszky István	Bp.Építők
1:57.6	Bákány András	NYVSC
1:58.7	Juhász János	Misk.VSC
1:59.0	Németh István	MEAF

1000 m síkfutás:

2:25.5	Molnár György	Vasas
2:26.0	Szántó Tamás	Debr.Építők
2:29.7	Kapás Géza	Bp.Spartac.

2:30.5 Rózsa István
2:30.8 Hegedűs Sándor
2:33.8 Golács Miklós
2:44.7 Németh István
2:47.5 Eppich László
2:47.6 Policzka Imre
2:51.6 Pózna Miklós

Vasas
Gy.Dózsa
BKV Előre
MEAF
BKV Előre
BKV Előre
BKV Előre

1500 m síkfutás:

3:49.6 Molnár György
3:49.7 Zemen János
3:49.8 Szántó Tamás
3:50.6 Suba Zoltán
3:51.4 Szatmári Sándor
3:53.0 Zsinka András
3:53.6 Sári Elek
3:57.4 Golács Miklós
3:57.6 Halmai Emil
3:57.7 Kocsis László

Vasas
U.Dózsa
Debr.Építők
Debr.VSC
Bp.Honvéd
U.Dózsa
Bp.Honvéd
BKV Előre
SZEOL
Bajai Vasas

2000 m síkfutás:

5:18.6 Tóth Mihály
5:21.6 Szántó Tamás
5:23.4 Kispál László
Sári Elek
5:23.6 Kocsis László
5:25.4 Golács Miklós
5:26.2 Albert Albert
5:28.1 Rózsa István
5:28.6 Szekeres János
5:34.2 Dudás István

BEAC
Debr.Építők
Köml.Bányász
Bp.Honvéd
Bajai Vasas
BKV Előre
U.Dózsa
Vasas
Bp.Honvéd
Köml.Bányász

3000 m síkfutás:

8:11.8 Mecser Lajos
8:12.2 Magyar Károly
8:14.8 Tóth Mihály
8:17.6 Sári Elek
8:18.4 Honti Róbert
Máté Sándor
8:18.6 Molnár György
8:20.2 Babinyecz József
8:22.6 Pfeiffer Ottó
8:23.0 Golács Miklós
Rózsa István

Salg.Bányász
Bp.Honvéd
BEAC
Bp.Honvéd
PVSZ
U.Dózsa
Vasas
Csepel
MTK
BKV Előre
Vasas

50 m gátfutás:

6.61 Milassin Lóránd
6.85 Mélykúti Béla
6.87 Bognár László
6.90 Senkei János
6.94 Árva István
7.00 Pánczél István
7.03 Deák Géza
7.05 Ivanov Dragán
7.06 Móra Zoltán
7.16 Kabarcz Zoltán

Bp.Honvéd
Bp.Spartacus
VM Közért
Bp.Honvéd
U.Dózsa
Bp.Spartac.
Csepel
Kap.Dózsa
TFSE
BKV Előre

60 m gátfutás:

8.14 Milassin Lóránd
8.19 Bercsényi Miklós
8.32 Mélykúti Béla
8.35 Pánczél István
8.40 Kabarcz Zoltán
8.42 Nyerges Mihály
8.44 Ács István
8.45 Terlaki József
8.60 Máth István
8.61 Kovács Lajos

Bp.Honvéd
BEAC
Bp.Spartac.
Bp.Spartac.
BKV Előre
BEAC
Csepel
Kap.Dózsa
U.Dózsa
Videoton

Magasugrás:

224 Major István
220 Tihanyi József
219 Kelemen Endre
213 Dóczy Ferenc
211 Szórád Péter
208 Tatai János
205 Szepesi Ádám
204 Farkas Ferenc
200 Gábor László
Kubinszky János

Bp.Honvéd
TFSE
U.Dózsa
Vasas
Csepel
DVTK
BEAC
DVTK
DVTK
Bak.Vegyész

Távolugrás:

766 Katona Gábor
749 Kalocsai Henrik
745 Kandár Tibor
736 Pajor Ferenc
732 Ivanov Dragán
716 Sárközi András
714 Németh Gyula
701 Záborszky Tibor
693 Hausz Frigyes
681 Fülöp Péter

Bp.Honvéd
Bp.Honvéd
MAFC
U.Dózsa
Kap.Dózsa
Bp.Honvéd
Pécsi TK
Kap.Dózsa
MAFC
VM Egyetért.

Hármasugrás:

16.01 Ivanov Dragán
15.95 Katona Gábor
15.44 Kalocsai Henrik
15.42 Cziffra Zoltán
15.10 Balogh Miklós
15.01 Herczeg Ferenc
14.93 Fülöp Péter
14.69 Kiss László
14.52 Varga Sándor
14.05 Molnár Gyula

Kap.Dózsa
Bp.Honvéd
Bp.Honvéd
Bp.Honvéd
Bp.Honvéd
U.Dózsa
VM Egyetért.
BEAC
Szoln.MÁV
Bp.Honvéd

Rúdugrás:

512 Steinhacker Róbert
480 Kalmár Mihály
470 Anderle Dénes
Viskovics Károly
460 Franke László
Schulek Ágoston
450 Németh Pál
Weisz János
420 Kalló Dezső
Sidó Szabolcs

Bp.Spartac.
Bp.Spartac.
U.Dózsa
U.Dózsa
Bp.Honvéd
Vasas
Bp.Honvéd
Bp.Honvéd
BEAC
Vasas

Súlylökés:

19.51 Varjú Vilmos
19.10 Teveli Mihály
17.88 Fejér Géza
16.94 Várkonyi Gábor
16.63 Vecsei Lajos
16.46 Téglá Ferenc
15.63 Vinkó György
15.32 Horváth István
14.86 Hoffmann János
14.19 Bakai József

U.Dózsa
Vasas
Bp.Honvéd
VM Egyetért.
Bp.Spartac.
SZVSE
DVTK
Törekvés
Vasas
Csepel

NŐK:

50 m síkfutás:

6.24 Kiss Mária
Nemesházi Imréné
6.32 Bruzsenyák Ilona
6.39 Lázár Éva
6.44 Zsom Erzsébet
6.45 Deák Márta
6.47 Károly Zsuzsa
6.48 Könye Irma
6.49 Orosz Irén
6.50 Gulyás Ágota
Szabó Ildikó

Ózdi Kohász
Vasas
BEAC
Bp.Honvéd
Bp.Építők
Szeksz.Dózsa
DVTK
Bp.Honvéd
U.Dózsa
BEAC
NYVSC

60 m síkfutás:

7.26 Nemesházi Imréné
7.41 Kiss Mária
7.42 Károly Zsuzsa
7.54 Papp Katalin
7.57 Orosz Irén
7.59 Szabó Jánosné
7.60 Könye Irma
7.68 Szabó Ildikó
7.70 Gulyás Ágota
7.72 Encsi Istvánné
Pusztai Éva

Vasas
Ózdi Kohász
DVTK
Vasas
U.Dózsa
Vasas
Bp.Honvéd
NYVSC
BEAC
Bp.Építők
Vasas

200 m síkfutás:

25.3	Orosz Irén	U.Dózsa
25.4	Bruzsenyák Ilona	DEAC
	Papp Katalin	Vasas
25.5	Könye Irma	Bp.Honvéd
25.8	Lázár Éva	Bp.Honvéd
	Szabó Ildikó	NYVSC
25.9	Lukics Ildikó	Bp.Honvéd
26.2	Pusztai Éva	Vasas
26.3	Kiss Mária	Ózdi Kohász
26.5	Károly Zsuzsa	DVTK

300 m síkfutás:

39.1	Balogh Györgyi	Vasas
40.3	Orosz Irén	U.Dózsa
40.5	Lázár Éva	Bp.Honvéd
41.2	Velekei Márta	Bp.Építők
41.3	Könye Irma	Bp.Honvéd
	Tóth Éva	Bp.Honvéd
41.4	Lukics Ildikó	Bp.Honvéd
42.7	Baumann Gizella	U.Dózsa
	Budavári Mária	Bp.Honvéd
43.0	Temesi Zsuzsa	BEAC

400 m síkfutás:

56.2	Velekei Márta	Bp.Építők
56.6	Kulcsár Magdolna	Vasas
56.9	Orosz Irén	U.Dózsa
57.0	Könye Irma	Bp.Honvéd
57.9	Tóth Éva	Bp.Honvéd
58.3	Ligetkúti Ákosné	Bp.Építők
59.3	Csipán Borbála	Bp.Honvéd
	Lukics Ildikó	Bp.Honvéd
59.6	Budavári Mária	Bp.Honvéd
	Reich Jolán	BKV Előre

600 m síkfutás:

1:32.0	Kulcsár Magdolna	Vasas
	Velekei Márta	Bp.Építők
1:33.9	Budavári Mária	Bp.Honvéd
1:35.8	Csipán Borbála	Bp.Honvéd
1:37.8	Zsilák Ilona	Bcs.Előre

800 m síkfutás:

2:07.7	Velekei Márta	Bp.Építők
2:07.9	Kulcsár Magdolna	Vasas
2:10.2	Ligetkúti Ákosné	Bp.Építők
2:11.6	Budavári Mária	Bp.Honvéd
	Csipán Borbála	Bp.Honvéd
2:14.4	Zsilák Ilona	Bcs.Előre
2:15.7	Hepp Györgyné	Szeksz.Dózsa
2:17.2	Kovács Klára	Szeksz.Dózsa
2:17.8	Gulyás Mária	Bp.Építők
2:18.1	Jakab Erzsébet	Gy.Dózsa

1000 m síkfutás:

2:51.7	Hepp Györgyné	Szeksz.Dózsa
2:52.2	Zsilák Ilona	Bcs.Előre
2:54.7	Kovács Klára	Szeksz.Dózsa
2:57.2	Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV
3:04.8	Fessler Zsuzsa	Videoton

1500 m síkfutás:

4:27.0	Kulcsár Magdolna	Vasas
4:29.8	Zsilák Ilona	Bcs.Előre
4:31.6	Budavári Mária	Bp.Honvéd

4:33.1	Völgyi Zsuzsa	Bp.Medosz
4:33.4	Hepp Györgyné	Szeksz.Dózsa
4:38.0	Kovács Klára	Szeksz.Dózsa
4:38.6	Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV
4:39.6	Jakab Erzsébet	Gy.Dózsa
4:40.5	Ács Lajosné	Kap.Dózsa
4:53.0	Bátori Istvánné	U.Dózsa

50 m gátfutás:

6.91	Bruzsenyák Ilona	DEAC
6.96	Kiss Mária	Ózdi Kohász
7.03	Papp Margit	Csepel
7.21	Gál Lászlóné	Bp.Honvéd
7.26	Szivós Irén	U.Dózsa
7.28	Zsom Erzsébet	Bp.Építők
7.39	Pap Mária	Bp.Honvéd
7.52	Szabó Ildikó	NYVSC
7.60	Gulyás Ágota	BEAC
7.62	Gyűlvész Ildikó	Misk.VSC

60 m gátfutás:

8.76	Zsom Erzsébet	Bp.Építők
8.78	Balogh Katalin	ZTE
8.88	Gál Lászlóné	Bp.Honvéd
8.90	Szivós Irén	U.Dózsa
8.93	Paulin Márta	DVTK

Magasugrás:

184	Komka Magdolna	Salg.Kohász
178	Rudolf Erika	MÁFC
176	Papp Margit	Csepel
175	Sámuel Edit	KSI
173	Csorba Virginia	Kap.Dózsa
	Rierpl Erika	TFSE
172	Mátay Sndrea	MÁFC
170	Biró Éva	U.Dózsa
	Katona Mária	BEAC
	Kovács Éva	Szeksz.Dózsa
	Pap Mária	Bp.Honvéd

Távolugrás:

634	Ziegner Anikó	U.Dózsa
620	Bruzsenyák Ilona	DEAC
615	Zsom Erzsébet	Bp.Építők
610	Papp Margit	Csepel
	Woth Klára	BEAC
606	Förisek Erzsébet	Tat.Bányász
601	Szabó Ildikó	NYVSC
596	Tóth Vera	MTK
595	Papp Katalin	Vasas
587	Balaton Anna	U.Dózsa

Súlylökés:

16.10	Veress Éva	DEAC
14.54	Armuth Edit	Bp.Honvéd
14.39	Nyitrai Zsuzsa	DVTK
14.10	Papp Margit	Csepel
13.84	Irányi Margit	Bp.Honvéd
13.83	Veréb Erzsébet	DVTK
13.38	Menyhárt Krisztina	Bp.Honvéd
13.17	Molnár Mária	Vasas
12.52	Horváth Gabriella	Bp.Honvéd
12.50	Magyar Mária	Bp.Építők

Kalovits István

=====

ATLETIKA 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 postautalvánnyal, 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.

=====

Ára: 4,50 Ft