

40
515

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Emlékezzünk !

1973 MÁR 1 4

Az atlétika csillagai: VALERIJ BORZOV

A budapesti ifjúsági és serdülő atlétika
helyzetéről

Igazolási rendszerünk jelenlegi helyzete

Kalapácsvetők a müncheni olimpián

Mi a román diszkoszvetők sikereinek
titka ?

John Smith edzése

Az országos serdülő "B" bajnokság
eredményei /folytatás/

Az új minősítési szintek

1973/3

ATLÉTIKA

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1973. 3. szám

EMLÉKEZZÜNK!

Március 8: Nemzetközi Nőnap

Hazánk felszabadulása óta évenként visszatérő ünnep március 8., a Nemzetközi Nőnap. Belső, családi ünnep otthon és munkahelyen egyaránt.

Gyermekek, házastársak, munkatársak és ismerősök köszöntik őket, fejezik ki szeretetüket, ragaszkodásukat, tiszteletüket a nő, az egyenrangú munkatárs, az anya, a szeretet és gyengédség mintaképei előtt.

Igaz szívvvel tisztelgünk előttük mi is e tavaszváró napon!

Március 15: az 1948-as szabadságharc és polgári forradalom 125 éves évfordulója

1848. március 15. a fiatalság tavasza, mely megvalósítandó programot adott az utókor számára: harcolni a nemzetért, a függetlenségért, a szabadságért. Az azóta eltelt 125 év alatt hatalmas fejlődésen ment át nemzetünk története: megvalósult Petőfi álma, Kossuth eszménye.

Tisztelettel emlékezünk meg az 1848-as ifjúság harcos kiállásáról, példamutató hazaszeretetéről és minden áldozatot vállaló tetteikről.

1919. március 21: a Tanácsköztársaság kikiáltásának napja

A KMP és az MSZDP vezetőinek hosszú tárgyalása után született az elhatározás a Tanácsköztársaság kikiáltására, melyet sürgősen követett a kormányalakítás.

Győzött a forradalom!

A kellően felfegyverzett munkásosztatok azonnal munkához láttak, megszállták a fontos stratégiai pontokat, ellenőrzés alá vették a fontosabb üzleteket, hivatalokat, megkezdték a rendfenntartó munkát.

Új eszmék születtek. Felszabadult a teremtés és alkotás vágya. Az új, a szocialista gondolkodás termő talajra talált. A munkásosztály harcához csatlakozott a vezető műszaki értelmiség tekintélyes része. Megindult az új eszmék szerinti szervezés, munkavezetés, irányítás céltudatos tevékenysége. Megszületett az új ideiglenes alkotmány, megtartották az első szabad választást, mely hűen fejezte ki a tömegek akaratát, helyzetét. Terveket készítettek a további fejlődés előmozdítására, az ország gazdasági életének megjavítására, a proletárállam hatalmának megszilárdítására.

De a nemzetközi intervenció közbelépése súlyos helyzetbe hozta a fiatal, fejlődni akaró államot. Hiába sorakoztak fel a proletár hatalomhoz hű munkások, hiába folytatták győzelmes harcaikat északon, a túlerő legyőzte őket. De mint a történelem bizonyítja, e győzelem csak ideiglenes lehetett.

1945. végre meghozta a régen várt sikert!

Az atlétika csillagai: 1. VALERIJ BORZOV

Most induló sorozatunkban korunk atlétikájának kiemelkedő egyéniségeivel, hőseivel szeretnénk közelebbről megismertetni lapunk kedves Olvasóit. Választásunk nemcsak azért esett elsőnek Valerij Borzov személyére, mert a müncheni olimpia előtt kettős győzelme még mindannyiunk előtt emlékezetes, hanem egyrészt azért is, mert ez a győzelem a nyugati sajtó egy bizonyos részénél /a klasszikus mondás szellemében: "savanyú szőlő"/ és jóhiszemű tájékozatlanság miatt a magyar szakkörök kisebb hányadánál is felvetette azt a kevésbé sportszerű gondolatot, mely szerint Borzov üstökösként egyszer csak megjelent az atlétika egén, miután laboratóriumban "kísérleti nyúlként" képezték, az olimpia előtt pedig már olyan speciális serkentőszert kapott, melyet a laboratóriumi vizsgálatok még nem tudtak /őh, vezető német technika! / kimutatni...

Szerkesztőségünknek jutott az a megtisztelő, ha nem is egyértelműen hálás feladat, hogy fórumot szolgáltatasson az objektív igazságnak, s a lenti kis összeállításban bemutassuk Borzovot, az embert, a sportolót, a személyiséget.

Mindenekelőtt, mielőtt az objektív tényeket megszólaltatnánk, legyen szabad a híreszteléseket megerősíteni: Valerij Borzov valóban használt speciális serkentőszert, sőt ezek komplexumát, de nemcsak az olimpia előtt, hanem már serdülőkora óta rendszerezen, állandóan. Hadd soroljuk fel ezen serkentőszerek-komplexum összetevőit, annál is inkább, mert ezek mindegyike a világon bárhol beszerezhető, ha nehézségek árán is, - s ha az atléták felkészítéséből mégis hiányzik részben, vagy egészben, az - sajnos - nem gyógyszer-tani, hanem pedagógiai probléma!... Ezek a stimulánsok a következők: céltudatosság, akarat, szorgalom, aktív gondolkodás, munka, áldozatkészség, lelkiismeretesség. Szeretnénk, ha ezek a szavak nem üres frázisokként, vagy éppenséggel "kódosítási" szándékként hatnának: Valerij Borzov nem kísérletek eredménye és nem futógép, hanem izig-ve-rig mai ember; képességeit és lehetőségeit kétségtelenül helyes edzés módszerekkel fejlesztették és csiszolták, de ennek a munkának, akárcsak a drágakő csiszolásának alapja, egyedüli feltételként kritériuma a csiszolandó anyag, az egyéniség volt!

Valerij Filippovics Borzov 1949. augusztusában született Ukrajnában. Az általános iskolát a Dnyeper-parti hős városban, Cherszonban végzi. 12 éves korában - kérésére - testnevelő tanára a szorgalmas és jó fizikai adottságokkal rendelkező kisfiút a Sportiskolába irányítja, már Nevaja Kachovkában. A kis Valerij teljes határozottsággal az atlétikai szakosztályba kéri felvételt: futó akar lenni... Borisz Ivanovics Vojtasz edző csoportjába kerül, aki egészen a főiskolai felvételéig tanítómestere marad. Életének serdülőkori szakaszáról, bár kevés adattal rendelkezünk, mégis joggal feltételezhetjük, hogy fejlődése a lelkiismeretes és kitűnően képzett Vojtasz edző tervszerű felkészítése alapján töretlen és törvényszerűen felfelé ívelő jellegű volt. Ennek a távrolról sem spekulatív hipotézisnek reális jellegét megerősíti a későbbiekben Petrovskij professzor, akit ismertetésünk folyamán idézni fogunk, alátámasztja Valerij természete, jelleme, az edzésmunkához és a szigorúan sportszerű életmódhoz való mindenkor komoly és lelkiismeretes hozzáállása, az edző utasításainak /a versenyekre vonatkozóan is/ pontos végrehajtása; s végül is bizonyítja - egyértelműen - az első két hivatalos adat, mely a "Ljogkaja Atlétika /továbbiakban L.A jelzés/ című szaklap hasábjain először tartalmazza Borzov nevét: a lap 1967/1. számában a Szovjetunió 1966. évi felnőtt ranglistáján a legjobb 50 között 100 m-en 10.5 mp-cel a kevésbé előkelő 31. helyet foglalja el, amihez csak annyi kommentárt fűzhetünk, hogy a legjobb sprinterek között Valerij egyedül 1949-es születésű, még 1948-as is alig található, a listavezető Lebegyev pedig 10.2-vel áll az első helyen...

A következő statisztika a L.A 1967/6. számában jelenik meg, ahol a Szovjetunió 1966. évi ifjúsági ranglistáját - számonként a legjobb 10-et - láthatjuk. Valerij Borzov ezen a ranglistán három helyen szerepel: 50.0 mp-cel tizedik 400 m-en, 22.0 mp-cel ötödik 200 m-en és listavezető 10.5 mp-cel 100 m-en.

Az érettségi után beiratkozik a kijevi Testnevelési Főiskolára, az "Avangard"-ból átigazol az egyetemi csapatba, a "Burevesztinyik"-be, ahol mindmáig versenyez. Szakvezetését Borisz Vojtasz a legjobb kezekbe adja: Valentin Vasziljevics Petrovskij, a multban szintén sprinter /11.1 mp-cel 100 m-en/, az ukrán válogatott egykori tagja, a Nagy Honvédő Háború után sebesülése miatt nemsokára abbahagyja az aktív versenyzést, de élethivatása továbbra is a sport marad: 1948-ban elvégzi az edzőiskolát, de korán felismeri, hogy a pályán folyó gyakorlati munka eredményessége egyenes arányban áll az edzés módszerek tudományos megalapozásával és ellenőrzésével. Hosszú évek során kitartóan és fáradhatatlanul párosítja Intézetében az elméleti oktatást a laboratóriumi tudományos munkát és a pályán a gyakorlati munka irányítását. 1961-ben megvédi disszertációját és a biológiai tudományok kandidátusa lesz. Jelenleg Petrovskij a Kijevi Tudományegyetem Testnevelési Tanszéke dékánja, az atlétikai tanszék professzora, a Szovjetunió érdemes mesteredzője.

Petrovskij személyében Borzov megtalálja egyéniségéhez leginkább közelálló ideális edzőt. Valentin Petrovskij pedig egyúttal pedagógiai éleslátásról, intuícioról és emberismeretről tesz tanuságot, amikor a sportiskolás versenyeket látogatva, felfedezi az akkor még serdülőkorú Valerijt s a továbbiakban állandó összeköttetésben marad - természetesen nem a versenyzővel, hanem - Vojtasz edzővel, akivel az évek folyamán számos edzési és pedagógiai problémát megbeszélnek. Petrovskij a Testnevelési Főiskolán a sportiskola általános és sokoldalú felkészítés alapjaira fokozatosan építi fel a speciális felkészítés pilléreit. Munkáját kétségtelenül megkönnyíti, hogy Borzov igen jó tanítvány: erős akaráttal és rendíthetetlen szorgalommal dolgozik, túlzott pontossággal és lelkiismeretesen végzi a rábízott feladatokat, az alkotó edzői munkában racionálisan, tisztán, világos gondolkodásával maga is aktívan részt vesz és határozott céltudatossággal törekszik a fejlődésre, annak távlati terveiben is.

1968-ban Valerij már figyelemre méltó eredményeket ér el és minden kétséget kizáróan egyenletes, töretlen vonalú, felfelé emelkedő jellegű fejlődést és a nevelés és edzés módszer helyességét demonstrálja. Természetesen azonban, hogy ez időbeni eredményeit csak a hazai statisztikák és jegyzőkönyvek tükrében rekonstruálhatjuk: a "világpiac" még nem jegyzi egy 19 éves junior hazai verseny eredményeit, az élsportnak a nemzetközi mezőnyben megvannak a maga szátrjai szovjet vonalon is a beérkezett, érett sportolók, akikkel a külföldi sajtó is foglalkozik.

A szovjet szaklapok archívumából szeretnék ismertetni néhány adatot és jegyzőkönyvi eredményt, egyrészt a felderítetlenség "fehér foltját" eltüntetendő, az 1968-as évről Borzov életrajzában, másrészt ezek az adatok a fejlődés folyamatosságáról, Petrovskij edző nevelési elveinek érvényesítéséről, s ezeknek az elveknek a tények általi igazolásáról tesznek tanúságot.

A fedettpályás idényben a leningrádi téli stadionban megrendezett Összszövetségi Ifjúsági versenyen indul először február 3-án, ahol az előfutamban 100 m-en 10.6 mp-es eredményt ért el /L.A. 1968/4.szám/. Legközelebb az Összszövetségi Egyesületi Ifjúsági Bajnokságon találkozunk nevével: 100 m-en első 10.6-tal, 200 m-en ugyancsak első 21.5-tel /L.A. 1968/6. szám/. A következő jegyzőkönyv, mely a Tavaszi Négyesversenyt /Orosz, SZSZK, Ukrán, Moszkva, Leningrád/ rekonstruálja, a száraz adatok mellett már pár soros szerkesztői kommentár is megemlíti Borzov nevét:

1968. május 30-31, Dnyetropetrovsk: 100 m: 1. Valerij Borzov 10.5, 200 m: 1. Valerij Borzov 21.6. "...Néhány fiatal ukrán sportoló tűnt ki. A 19 éves Borzov, aki korábban több ízben győzött ifjúsági és junior versenyeken, élete első s egyúttal kettős győzelmét aratta a gyorsfutásban "felnőtt" versenyen..." /L.A. 1968/7.szám/. Ugyanezen szám közli az 1967. évi ifjúsági és junior ranglistát. A legjobb tíz ifjúsági atléta között Borzov listavezető első 100 m-en 10.5-tel és ugyancsak első 200 m-en 21.4-gyel, mely utóbbit a statisztika adatai szerint 1967. május 5-én ért el Kijevben.

Ezek után felmerül az olimpiai csapatba való felvételének lehetősége is 200 m-en, ahol a jelöltek listáján utolsóként szerepel neve Szavcsuk, Ivanov, Maszjakov és Bratcsikov mögött. Az olimpiai norma azonban 20.5, s mint tudjuk, Borzov fejlődésében még nem jutott el erre a szintre. Petrovskij edző pedig nem siet. A nyugodt felkészülés, a "beérés" tervszerű vezérlése, melyet nem enged befolyásolni sem a hazai, sem a nemzetközi versenynaptár programjától, igazolja magát még ebben az évben. Egy kisebb izomhúzóást teljesen rendbehozandó, Valerij nem indul az országos felnőtt bajnokságon sem, majd augusztus végén elutazik élete első komoly nemzetközi versenyére: augusztus 22-23. Leipzig, II. Európai Junior Játékok. Itt 3 aranyéremmel gazdagítja gyűjteményét: 100 m-en 10.4-gyel, 200 m-en 21.0-gyel, egyéni csúccsal győz, majd befutóként a 4x100 m-es váltót viszi győzelemre 40.4-es eredménnyel /a váltó összeállítása: Kornyeljuk, Lebegyev, Korovin, Borzov/. Ebben az évben szeptember 26-án Ogyesszában egy körzeti versenyen 100 m-en eléri a 10.2-es eredményt, mellyel 8-ik lesz a felnőtt ranglistán /első Szapéja 10.0-zel, mögötte Ivanov és Szinyajev 10.1-gyel, a többi ugyancsak 10.2-vel /L.A. 1969/2.szám/. A junior ranglistán Szinyajev /10.1/ mögött második 10.9 m-en, 200 m-en pedig első 21.0-gyel, a leipzig-i eredménnyel /L.A. 1969/4.szám/. 400 m-es eredménye nem szerepel a junior legjobb 10 és felnőtt legjobb 25 között. Ezek szerint ebben az évben eredménye 48.8-nál /felnőtt vonalon 48.2-nél/ még gyengébb lehetett. A továbbiakban azonban látni fogjuk, hogy feltehetően készült és rendszeresen versenyzett 400 m-en is, mert 1969. évi eredményei itt is lényeges fejlődésről tesznek tanúbizonyságot.

1969. már a "csillagszóró" éve - a nyolcéves lelkiismeretes munka, az egységes és nyugodt, nem siettetett és nem erőltetett felkészítés, mint jó talaj és napsugár nevelte, fejlesztette a kis csemétét hatalmas, erős, viharoknak keményen ellenálló és szinte szünet nélkül termő gyümölcsfává...

Valerij számára a téli szezón a hagyományos "négy város" versenysorozatával kezdődik. Rigában, február 11-én van az első verseny, ahol az 50 m-t 5.7 mp-cel nyeri. A döntő alatt azonban ismét érzékennyé válik a tavalyi izomhúzóása. Az edző azonnal visszahívja. Tallin, Leningrád és Moszkva versenyen már nem indul, teljes regenerálódását Petrovskij lényegesebbnek tartja a mindenképpen pontszerzésnél. A számítás ismét igazolja magát: alig egy hónap múlva, élete első komoly "felnőtt" nemzetközi versenyén, március 8-9-én, Belgrádban, a II. Európai Fedettpályás Játékokon /a mai fedettpályás Európa-bajnokság elődje/ 50 m-en második lesz Zenin Nowosz mögött 5.8-as azonos időeredménnyel, a váltóban pedig a szovjet csapattal ugyancsak ezüstérmes nyer, ugyanaz az azonos időeredménnyel Lengyelország csapata mögött:

4x2 kör váltó: 1. Lengyelország 3:01.9
2. Szovjetunió /Mikisev, Bratcsikov, Borzov, Zorin/ 3:01.9

A nyári szezónban számos kisebb-nagyobb versenyen szerepel, melyek közül érdekességképpen talán a váltókat lehet kiemelni, melyekben szinte "fregoli" módjára mindenütt ott van /L.A. 1970/1.szám, 1970/2.szám, 1970/4. szám/. Rövidség kedvéért csak néhány eredményt és a váltók összetételét soroljuk fel, melyek önmagukért beszélnek. Egyedül arra a tényre szeretném felhívni a figyelmet, hogy ezekben a váltókban Borzov már csaknem minden esetben befutó...

4x100-as váltó:

41.5 Ukrán válogatott /Prokopenko, Zajcev, Truszov, Borzov/
40.7 Kijev válogatott /Barđsnjykov, Djacsenko, Borkovszkij, Borzov/
40.4 Ukrán ifjúsági válogatott /Szakajev, Zajcev, Truszov, Borzov/
40.3 Burevesnyik válogatott /Sztjepanov, Bratcsikov, Borzov, Szapéja/
39.3 Szovjet válogatott /Lebegyev, Szapéja, Ivanov, Borzov/

4x400-as váltó:

3:12.5 Ukrán ifjúsági válogatott /Noszenko, Truszov, Csukotkin, Borzov/
3:10.4 Kijev válogatott /Szkibnyev, Borzov, Bulatov, Kotljarevskij/

A statisztika tükrében Borzov fejlődése szépen követhető: az 1969-es ranglistákon már egyértelműen listavezető első a juniorok között mindhárom sprintszámban /100 m: 10.0, 200 m: 20.8, 400 m: 47.6/, a felnőtt ranglistán pedig már első 100 m-en, a negyedik 200 m-en a legjobb 25 között Szavcsuk /20.7/ és Bratcsikov és Boriszenko /mindkettő 20.8/ mögött. A torinói Universiade után ismét komoly és alapos felkészülés következik, s az "erőfelmérés" után /Moszkva, Szakszervezeti Spartakiád, augusztus 8-án 100 m-en első Borzov az USZSZK csapatából 10.4-gyel/ az "athéni főpróba" a Szovjet Országos Bajnokság /Kijev, augusztus 17-20./ fényesen sikerült: Valerij először lesz a Szovjetunió bajnoka 10.0 mp-cel /Európa-csúcs és szovjet csúcsbeállítás/. A L.A.szerkesztői kommentárja az eseményt a következőképpen értékeli: "... A diszemelvény szinte teljesen megújult. Mindenestre a tavalyi bajnokok közül egynek sem sikerült megismételnie sikeres szereplését. Okok? Láthatóan két okot nevezhetünk meg: a mult szezon vezető atlétái vagy kimerültek a nagyon kemény edzésektől és a sok rajttól, vagy egyszerűen sérültek. Így nem csodálhatjuk, hogy Szapeja, Ivanov, Popkova és néhány más élenjáró sprinterünk túlfeszített és szinte kinlódó futásának előterében frissen és szabadon mozgott V.Borzov, N.Beszfamilnaja, A.Lebegjev és G. Mitrichina, akik lényegesen kevesebbet forogtak a válogatott körökben.

A rekorderedmények a magas fokú klasszis bizonyítékai, azonban Borzov és Bratcsikov eredménye nem annyira sprintünk szintjéről tanuskodik egyésben, mint ennek a két sprinternek személyes mesterfokú tudásáról. Igaz, hogy Kijevben mindkét sprintszámban beállították az országos csúcst, de ez nem jelenti azt, hogy hazai sprintünk emelkedőben van. Borzov és Bratcsikov egyszerűen lényegesen magasabb klasszist képviselnek, mint vetélytársaik.

Borzov két tizeddel előzte meg legközelebbi ellenfelét és ha nincs az a záporosó, amely ezekben a percekben a stadion felett tombolt, láthatóan minden esélye megvolt "kifutni" a 10.0 mp-ből..."

Ezek után elérkezik az Európa Bajnokság Athénben. A Szovjetszkij Szport szeptember 18-iki száma első oldalon közli Borzov és Szanyejev képét. Szemjon Bliznyuk, a lap kiküldött munkatársa, röviden így számol be az eseményről: "Valerij Borzov, a 20 éves kijevi főiskolás, az EB történetében először szerzett a szovjet atlétikának aranyérmet a legrövidebb távon - a 100 méteren. Borzov, mint a francia Sarteur is, 10.4-et ért el, egy szempillantásnyira megelőzve ellenfelét. Borzov Borisz Vojtasz és Valentin Petrovskij edzők tanítványa..." Ezek után a Szovjetszkij Szportban csak a szeptember 23-iki számban találkozhatunk Borzov nevével az ezüstérmes 4x100 m-es váltó összetételében, azzal a lakónikus megjegyzéssel kísérve: "fiaink derekasan helytálltak..."

4x100 váltó: 1. Franciaország

2. Szovjetunió /Lebegjev, Szapeja, Ivanov, Borzov/

A versenyek adatokban való rekonstruálását és valamivel bővebb kommentárt az atlétikai szaklap hasábjain találunk /L.A.1969/11.szám/. Érdekes megemlíteni, hogy a győzelem méltatásánál még mindig a "rangidős" Szapejáról beszél a szerkesztő először.

Legelőször talán emlékeztetőnek röviden a versenyjegyzőkönyvek:

100 m síkfutás: szeptember 17-én 17 óra:

1. előfutam: /3.2 m/sec. ellenszél/ 1. Borzov 10.7, 2. Hans Wieder 10.8, 3. Hans-Jürgen Bombach 10.8, 4. Ronald Jones 10.9, 5. Ivica Karaszi 11.0, 6. Basile Papageorgopoulos 11.0, 7. Zammin Dodwin 11.8. Középfutam: /2.3 m/sec. ellenszél/ 1. Philippe Clerc 10.5, 2. V. Borzov 10.5, 3. René Metz 10.5, 5. Peter Haase 10.6, 5. Ludvik Bohman 10.6, 6. Hans-Jürgen Bombach 10.7, 7. Ossi Karttunen 10.7, 8. Ronald Jones 10.8.

Döntő: 1. Valerij Borzov 10.4
2. Alain Sarteur 10.4
3. Philippe Clerc 10.5
4. Gérard Fenouil 10.7

A verseny lefolyásáról az Athéni Napló című rövid beszámolójában így ír Kim Buchancov /L.A. 1970/1.szám/: "... Különösen kellemes volt Borzov szép győzelme a 100 m futás döntőjében. Először szerezte meg szovjet sprinter az európa-bajnoki címet a legrövidebb távon. Erős ellenszél fújt: 3-4 m/sec. Atlétáknak a 8-as pálya jutott, a rajtot egy rossz után ismételték meg, de mindez nem hozta zavarba Borzovot. A táv folyamán egy kicsit leszakadt a francia Sarteurtól. Minden a célnál, a "kockában" dőlt el. A feszült küzdelem alatt Borzov meglepően jól tudta felmérni a helyzetet, mikor a francia futó a cél előtt egy méterrel még diadalmasan felemelte kezeit, Valerijnak a célszalagra való bedobással sikerült kicsikarnia a győzelmet..."

S hogyan reagál - összehasonlításokképpen - a nyugati sajtó? A "Leichtathletik" /NSZK/ c. szaklap 1969/36. számában az "EB előzetes" című összeállításában a 100 m futásnál először is bemutatja Borzovot /személyi adatok: 182 cm magas, 82 kg, stb./, majd ismerteti 1966. óta elért legjobb eredményeit. Röviden méltatja a többi európai sprintert is, a továbbiakban "prognózisként" összefoglalójában /Tendencia/ a következőket mondja: "A szovjet sprintereknek általában bizonyos értéklevonást kell eszközölni mindaddig, míg ennek ellenkezője nemzetközileg bizonyítást nem nyer, minthogy Borzovnak hivatalosan számontartott kijevi 10.0 mp-es eredménye ellenére nincs új Hary kilátásban, akinek egykori világ- és még ma is fennálló európa-csúcsát a nála feltétlenül több, mint egy klasszissal gyengébb orosz futó az országos bajnokságon beállította. Persze, egész Európában nem lehet ma vérbeli sprintert találni, legalábbis ebben a szezonban. Mindezek után, amit eddig láttunk és hallottunk, hajlamosak vagyunk még leginkább a Ke-

let-Berlinből való Lewandowskiról feltételezni az EB győzelmet anélkül, hogy őt ezért egyértelmű favoritként nevezhetnénk meg.

Az Európa Bajnokság után ugyanezen szaklap 1969/37-38. számában a következőket írja: "...Ujjongva emelte magasba karját a fiatal francia futó, Alain Sarteur a 100 m döntő célja után néhány méterrel. Túlzott lelkesedéssel burkolta be néhány honfitársa egy francia zászlóba és így kezdték fényképezni. De hamarosan megjött a kijózanodás. A célfutó a 20 éves szovjet mestert, Valerij Borzovot látta elől..." /Heinz Vogel/.

Az EB-ről készült képsorozathoz Borzov képe a következő felirattal szerepel: "Valerij Borzov megmutatta sprinter-klasszisát, de nem tudta bebizonyítani, hogy 10.0 mp-es formával rendelkezik".

Kétségtelen, most könnyebb az olimpiai bajnok eddigi eredményeit reálisan méltatni, s érthető, hogy a korabeli sajtó némileg gyanakodva fogadta Borzovot /különösen hat ez azonban annál a szaklapnál, melynek oldalain az idők folyamán mindig kétely, vagy megjegyzések nélkül látjuk közölni, acceptálni a tengerentúli atléták bármilyen eredményeit, még akkor is, ha zártkörű kollégiumi versenyen érték el, melynél csak a sportszerű szellem és becsület kezeskedik az eredmény valóságáért/. Valerij Borzov eredménye nem "hivatalos"/más szóval "állítólagos" ebben az értelmezésben/ az országos bajnokságon, az ott jelenlévő külföldi szakemberek, megfigyelők, újságírók és az Európa-szerte közvetített TV adások fóruma előtt érte el. Csak annyit fűzhetünk még hozzá, hogy a továbbiakban a "Leichtathletik" számai nem közölnek Borzovról semmiféle anyagot, - mondhatnánk - várakozási álláspontra helyezkednek...

A szovjet szaksajtó viszont már teljes alapossággal kezd foglalkozni az új sprinter-reménységgel, érdeklődik sikereinek útja és okai iránt:

A L.A. 1970. évi száma hosszabb összeállítást közöl "A disszertáció kétszeres megvédése" címmel, mely Petrovskij edző rövid életrajzát és a vele való interjút tartalmazza. Ismétlések elkerülése végett csak az interjú-részt idézzük:

"Tulajdonképpen a most lezárult sportév egyik legmeglepőbb szenzációja volt az ukrán atléta, Valerij Borzov sikere, aki a 100 m-t az OB-n 10.0 mp alatt futotta és ugyanezen távon győztes lett az EB-n Athénban. Természetes, hogy minden sportrajongót érdekel, milyen is volt felkészítésének rendszere.

Borzov tanítómestere - a biológiai tudományok kandidátusa, a kijevi TF docense - Valentin Vasziljevics Petrovskij. Persze, egyedül az a tény még semmit sem magyaráz meg, ellenkezőleg, csodálkozásba ejt, hogyan is tudott egy tudós és tanár - akit nagy tudományos- és kutatómunka terhel - olyan sprintert nevelni, aki a szovjet atlétika történetében először nyert európa-bajnoki címet a legrövidebb távon.

Alant közöljük speciális riporterünk, V. Tennyov és V. Petrovskij beszélgetését. Mi tűnik szembe legelőször ennek a beszélgetnek figyelmes átolvasásánál? A tudományos-, kutató- és pedagógiai munka organikus összhangja. Nálunk, sajnos, gyakran előfordul, hogy a disszertáció megvédése egy edző számára öncélúvá lesz, időszakos epizód pedagógiai munkásságában. Ezzel szemben itt azt látjuk, miként segít a tudomány és a kutatás az aktív edzőnek, felfegyverzi őt a pedagógiai folyamat törvényszerűségeinek ismereteivel, lehetővé teszi, hogy tanítványa funkcionális állapotáról információkat kapjon, meggyőződni a különböző edzési eszközök és módszerek alkalmazásának helyességéről, - egy szóval: segít az edzésfolyamat irányításában.

És még egy kétségtelen: a célra való törekvés, a kemény következetesség az ukrán edző tevékenységében. A disszertációra való felkészülés idejétől kezdve napjainkig Petrovskij lényegileg egy témán dolgozik, évről-évre kiszélesítve és kiegészítve ezt. Ennek a célnak szolgálatában áll a kutatómunka az intézet laboratóriumában, a közelmúltbeli kísérlete, hogy az edzésfolyamat szolgálatába állítsa a kibernetikát is és végül: edzői munkája Borzovval.

Ez a téma: az edzésfolyamat irányítása, edzésrendszerek kidolgozása és megalapozása a különböző ágakban működő és különböző felkészültséggel rendelkező atléták számára.

Most pedig hallgassuk meg, mit mond erről a témáról V. Petrovskij:

"Azt kérdezte, hogyan kezdtem el tudományos és edzői munkámat és hogyan egyeztettem össze őket? Nagyon egyszerű az egész. Mikor még magam is versenyeztem és edzettem, sokat segitettem társaimnak és figyeltem az edzők munkáját. Azután az edzőiskola és a Testnevelési Főiskola következett. Természetesen, magam is sprinter lévén, a rövidtáv-futókra fordítottam különös figyelmet. Igaz, ez nem sikerült mindig. Így pl. csoportomban volt A. Ter-Arutjunjanc hosszútáv-futó is, aki az ország legjobb tíz futója között szerepelt 10.000 m-en. Sprinter tanítványaim közül megemlítem F. Pankratovot /100 m: 10.3, 200 m: 21.3/.

Ami a tudományos munkát illeti, az karöltve halad az edzőivel, segít azon kérdések megoldásában, melyek az edző útján lépten-nyomon felmerülnek. Mint minden újonc, én is legelőször a szakirodalomhoz folyamodtam. El kell mondanom, hogy sok mindenre kaptam választ az olyan tudósok munkájában, mint N.V. Zitkin, V.Sz. Farfelj, N.N. Jakovlev, L.P. Csheidze, A.V. Korobkov, M.J. Gorkin, V.M. Djacskov, N.G. Ozolin. Ppen ezen tudósok munkáiban vannak meghatározva a sportedzés és az edzésfolyamat felépítésének alapvető törvényszerűségei.

Azt észleltem azonban a továbbiakban, hogy az edzőmunka rendszerének problémájával, a munka és pihenés váltakozásával nálunk távolról sem foglalkoznak kielégítően. Ez vezetett disszertációs munkám témájára: "A munka és pihenés váltakozásának fizioiogiás alapjai a sportedzésben". A disszertációt a sprinterekkel való munka alapján készítettem. Tudományos vezetőm volt M.V. Lejnyik, az Ukrán Munkaegészségügyi Intézet

szakigazgató-helyettese. A disszertáció ugyanolyan arányban készült a laboratórium falai között, mint a főiskolásokkal, a sportmesterekkel és a sportiskola növendékeivel végzett pedagógiai munkám folyamatában.

Ismétlődő gyorsasági munkarendszereket vizsgáltunk, "rendszer" alatt az edzés-munka és pihenés váltakozásának feltételeit értve.

Végeredményben sikerült kidolgozni a különböző rendszerek ráhatásának jellemzését a munkaképesség változására és ennek minőségi indexeire a foglalkozás folyamatában. A rendszertől függően változnak az ingerlékenység, az izomerő, a gyorsaság és az állóképesség indexei. Feladatom az volt, hogy olyan rendszereket hozzak létre, melyek elősegítik a mozgások gyorsaságának fejlődését. Így dolgoztam ki a következő típusrendszereket:

"A" rendszer, melynél minden soron következő gyakorlat rövid pihenés-intervallum után ismétlődik csökkent ingerlékenység állapotában, nem teljes regeneráció mellett. Az ebben a rendszerben végzett munka elsősorban a gyorsasági állóképesség tökéletesítését segíti elő.

"B" rendszer, melynél minden soronkövetkező gyakorlatot emelkedett ingerlékenység állapotában végeznek, kielégítő regeneráció mellett. Az ebben a rendszerben végzett munka elősegíti a gyorsaság fejlesztését.

Ugyancsak kikísérleteztük a "D" rendszert, melyet hosszabb pihenés-pauzák jellemznek és főleg akkor használatos, ha az edzésterhelés csökkentése szükséges, ugyanakkor törekedni kell a formatartásra.

Nem lesz túlzás azt mondani, hogy a disszertáció alapja lett praktikus edzői munkámnak. Az ebben az irányban végzett kísérletek folytatódtak az atlétikai tanszéken felállított és vezetésem alatt álló laboratóriumban, mely az edzésfolyamat irányításával foglalkozik. Ezekben a kísérletekben részt vettek az intézet tanárai, akik ezek alapján saját disszertációs munkájukat védték meg, vagy készítették el. Így pl. V. Szerenkó disszertációja a futók, B. Jusko a gátfutók, V. Korobcsenko a középtávfutók felkészítése rendszerével, V. Zserdocsko a magasugrók felkészítésének módszereivel és ellenőrző gyakorlatával foglalkozik. Laboratóriumban készült fel és védte meg disszertációját a pedagógiai ellenőrzés módszereiről egy aspiráns Indiából: Amrik Ssidha Singh.

Ezekben a disszertációs munkákban nemcsak a különböző rendszerek hatását vizsgáltuk az edzésfolyamatra, hanem kidolgoztuk az ebből következő heti ciklusok felépítésének elveit is és azokat a módszereket, melyek segítségével ellenőrizhetjük a sportolók funkcionális állapotát az edzés folyamatában. Így a laboratórium tudományos munkája alapköként szolgált gyakorlati munkánkhoz és egyúttal az edzésfolyamat irányításáról szóló tudományt is gyarapította. Az általam 1963-ban kezdett munka, mely a kibernetikával függ össze, folytatásként volt tervezve, mint az irányítás tudományának továbbfejlesztése.

Mindez fokozatosan rávezetett bennünket arra, hogy edzésfoglalkozás-"modelleket" alkossunk különböző ráirányítottsággal és a sportolókra előre ismert ráhatással, melynél az egyik foglalkozás a gyorsaság fejlesztését szolgálta, a másik a gyorsasági állóképességet, stb. Ezt azonban csak a sportoló funkcionális állapotának állandó ellenőrzése mellett lehetséges megvalósítani. Az ellenőrző módszerek közül az egyik, melyet használtunk, a chronodinographia, mely révén időben rögzíthetjük az izomerőfeszítést. Ennek alapján felállítottunk egy görbét, mely jelzi az összehúzódások gyorsaságát, a reakcióerősséget és a lazítás-képességet. Így ezen görbe által megítélhetjük a sportoló "izomkészültségét". Funkcionális állapotról viszont az EKG és a spirograf nyújt pontos értéket. Ez a kurrens-információ. Azonnali információt akkor kapunk, ha ellenőrizzük a sportoló pulzus-indexeit.

Ezek után már könnyebb lesz válaszolni Valerij Borzov edzésrendszerére tett kérdéseire:

- Tulajdonképpen éppen azok az elvek és eszmék, melyeket fentebb ismertettem, képezték alapját Valerij felkészítésének. A pedagógiai folyamat pontos irányítása, a futó fizikai állapotának és edzettségének állandó ellenőrzése - ime - ezek az alapvető elvei munkánknak. A lehető legpontosabb ellenőrzés megvalósításának érdekében kidolgoztunk egy táblázatot Borzov speciális futó-felkészítettségének kiértékelésére. A gyakorlat rámutatott, hogy járásból végzett 30 és 60 m-es futás indexei pontosan utalnak a 100 és 200 m-es eredményeire. Természetesen, ez a táblázat speciálisan Valerij számára készült, egyéni sajátosságainak figyelembe vételével. Azonban minden edző összeállíthat egy hasonló táblázatot tanítványai számára.

- Most pedig, ha érdekli Önt, néhány szót Borzov sportpályafutásáról. 1966-ban iratkozott be a kijevi TF-re és csoportomban kezdett dolgozni. Ismertem őt már azelőtt is és rendszeres összeköttetésben voltam edzőjével, Borisz Ivanovics Vojtasszal. A Novaja Kachovka városban működő sportiskolában dolgozva, Borisz Vojtasz sokat tett a jövődő bajnok kialakítására. Nagy szaktudással és fokozatosan rakta le azokat az alapokat, melyeken a következő években Valerij tehetsége kibontakozott. Nem erőltette a speciális felkészülést, elsősorban az ifjú atléta fizikai fejlődéséről gondoskodott. Borzov gyorsan fejlődött és az Intézetbe való belépésekor, 17 éves korában, 100 m-t 10.5, a 200 m-t 22.0 alatt futotta.

Abban az időben azonban Valerijnak nem volt - ha szabad így kifejeznem - valódi sprinter felkészültsége. Még sok munka állt előttünk, mindenekelőtt a technikai hibáit kellett kijavítani, hiszen a technika képezi azt az akadályt, mely gyakran zavarja a sportolót a gyors futásban, megszabja a gyorsaságukat. Ezért speciális gyakorlatokat használtunk. A technikát hosszú, könnyed futás alatt is tökéletesítettük.

Amikor Valerij technikailag helyesen kezdett futni, kiderült, hogy nem elég gyors. El kellett kezdeni a gyorsasági tulajdonságok és a gyorsasági állóképesség javítási munkáját. A gyorsaság teljesítését a "B" rendszerű edzésmunkával valósítottuk meg. Ez egy ismétlődő gyorsasági edzés volt 60 m-ig terjedő szakaszon, a sportoló lehető legjobb pszichológiai és funkcionális állapotában. Arra törekedtünk, hogy ne csak maximálisan gyors futást alakítsunk ki, hanem elérjük a mozgásreakciók általánoságban való feljavulását és a rajtjelre való villanásszerű reagálóképességet. A nyári időszakban ehhez nagy segítséget nyújtott a napjainkban igazságtalanul elhanyagolt lejtős pálya. Ez segítette a sprinterfutás megszokott dinamikus stereotípjét lerombolni és egy magasabb fokú gyorsaságra átállítani.

A gyorsasági állóképességet az "A" rendszerben tökéletesítettük, melyben mind a rövid, mind pedig a 150-200 m-es résztávokat leginkább a nem teljes regeneráció állapotában alkalmaztuk. Nem feledkeztünk meg azonban az általános állóképesség tökéletesítéséről sem. Erre a célra szolgáltak a maximum 30 percig tartó terepfutások és 800 m-ek többszöri lefutása. Egyébként itt valósítottuk meg a technika ellenőrzését is. Borzov futóteljesítményének mennyiségéről a következő adatok nyújtanak fogalmat: a gyorsaság fejlesztésére szentelt edzéseken Borzov 600-800 m-t futott. Az "A" rendszerben végzett foglalkozásoknál ez a távolság 1000-1200 m-ig nőtt. Az általános állóképesség tökéletesítésére irányuló edzéseknél viszont Valerij 2400-3200 m-t futott. Mindig szem előtt tartottuk, hogy az edzés erőtetésénél elkerülhetetlenül "kialszik" a gyorsaság, utána csökken a munkaképesség és hosszú kimerülési állapot áll be. Eppen ezért igyekeztünk, hogy a futóterhelések mindig megfeleljenek a sportoló az időszerű lehetségeseknek. Eppen ez volt Valerij Borzov felkészítésének egyik fő elve.

Az edzési heti ciklusok összeállításának alapját a célra irányzott foglalkozások szabályossága képezte. Minden foglalkozást csak egy feladatnak szenteltünk: a gyorsaság tökéletesítésének, a gyorsasági állóképességnek, stb. Általában hétfőn nyugodt munka folyt közepes terheléssel, kedden gyorsasági edzés, stb. A heti ciklus mindig hajlékony volt és váltakozott az ellenőrző gyakorlatok indexei hatására és a kurrens feladatoktól függően. Ebből a szempontból kiváló barométerként szolgáltak az általunk használt táblázatok indexei. Ha Valerijnél romlottak az állásból való 30 m futás indexei, akkor nagyobb figyelmet fordítottunk a gyorsasági felkészítésre. A térdelőrajtból való 60 m futás indexeinek csökkenése arról tanuskodott, hogy erősíteni kell a gyorsasági állóképességre irányuló munkát.

Az élvonalbeli sportoló kiformalásában igen nagy jelentőséggel bírnak erkölcsi és akarati tulajdonságok. Borzov jól nevelt, fegyelmezett és megfontolt ifjú. Jó eredményre végzte a középiskolát és kitűnően tanul a TF-en. A versenyeken koncentrált, jól tudja, milyen eredményekre képes és feltétlenül bizik táblázatunk indexeiben. Az országos bajnokságon elért 10.0 mp nem volt váratlan meglepetés számára, mert ekkoriban a repülőrajtos 30 m-t 2.5-2.6 alatt futotta.

A jó fizikai felkészítés, melyet a sportiskolában kapott és a magas fokú erkölcsi tulajdonságok lehetővé tették Borzov számára, hogy relatíve gyorsan kiváló eredményeket érjen el sprintben. Évente a "százas" eredményeiről 0.2 mp-et faragott le: 1967-ben 10.4 1968-ban 10.2 és 1969-ben 10.0. Valerij 60 m-en kitűnő eredményt ért el: 6.4 mp. Ugyanakkor a 200 m-t 20.9 alatt futotta /persze, ez utóbbi eredmény jóval alatta van lehetőségeinek !/. Szeretnék rámutatni, hogy Borzov sikere az OB-n és az EB-n nem volt véletlen. Már 1968-ban sikeresen szerepelt Leipzigben a juniorok EB-jén, három aranyérmet szerzett: 100 m, 200 m és 4x100 váltóban.

Még néhány szót Valerij felkészüléséről az 1969-iki nyári versenyekre. 1968. októberében a szezon befejezése után, nem edzett pályán, hanem főleg röplabdázott, amely kikapcsolódást jelentett a hosszú, egyhangú sprintermunkából. Ezután kezdődtek a foglalkozások tereben és szabadban. Hetenként 2 foglalkozást feltétlenül a futóállóképességnek szenteltünk, szabad levegőn. A többi edzéske teremben folytak, csiszoltuk a technikát, tökéletesítettük a gyorsasági tulajdonságokat.

Valerij télen csak 3-4 versenyen vett részt az edzésfolyamat menetében. Speciális felkészülést nem végzett ezen versenyekre, csak a fenntartó rendszert használta, mely a versenyeken való részvételhez szükséges /a rajthoz állás csekély száma a nemrég lezajlott sérüléssel magyarázható/. A téli hónapok alatt relatíve alacsony edzéstérhelés ellenére kitűnően szerepelt Valerij a téli versenyeken. Persze, akadnak kritikusok, akik úgy vélték, hogy az ilyen eredmények túl magasak a téli szezonban, mely majd negative fog a nyári versenyeken tükröződni. Mint ismeretes, ezek a "prognózisok" nem váltak be.

1969. nyarán a felkészülés megkülönböztető jellege az erős gyorsasági edzés volt. A jó technika lehetővé tette, hogy szabadon dolgozhassunk a magas fokú gyorsaság elérésére. A téli ciklusok és az edzésfolyamat felépítésének alapelvei változatlanok maradtak. Borzov elé a versenyeken nem állítottunk olyan feladatot, hogy "lesz, ami lesz", de rekord eredményt érjen el. Szabadon futott, csak a verseny megnyerésére törekedett. Talán futásért éppen ezért jellemzi a mindig könnyedség és fesztelen szabad mozgás. Speciális felkészítést csak a szezon két fő versenyére végeztünk: az országos bajnokságra és az Európa Bajnokságra. Meg kell mondani, hogy ezekre a versenyekre Borzov csúcsformába jutott. Erről tanuskodnak azok az eredmények, melyeket az ellenőrző résztávokon futott. Az OB-n, Kijevben, 10.0 mp-es győzelme után Valerij nem ment edzőtáborba, hanem Kijevben folytatta edzéseit. Athénben szintén 10.0 mp-es eredményre volt képes, a 10.4-es idő csak a versenykörülményekkel magyarázható /ellenszél!/. A 10.0 mp-es eredmény elérése igen nagy idegenergia ráfordítással jár, sok idő kell a regenerációra. Valerij Európa-bajnok lett szeptember 18-án és már október 12-én a Szovjetunió Kupa döntőn kellett indulnia. Itt lehetett volna egy rövid pihenés utáni rövid intenzív edzések útját választani. Mi azonban más utat jártunk. Segítségre sietett a fenntartó "D" edzésrendszer. Ez főként röplabda volt és könnyed futás. Ez a rendszer igazolta magát és a Szovjetunió Kupa döntőjében Valerij soros győzelmét aratta 10.1 mp-es eredménnyel.

Befejezzük beszélgetésünket V.V. Petrovcszkijjal. Tehát a meghatározott edzésrendszerekben való szigorúan átgondolt felkészítési rendszer, a funkcionális állapot és fizikai felkészítettség állandó ellenőrzése, az erőn felüli feladatoknak és az erőltetés minden elemének edzésből való kikapcsolása - ezek fő összetevői azon sikernek, melyben Valerij Borzovot, az ukrán sprintert és edzőjét. Valentin Vasziljevics Petrovcskijt érték. Az ország és a világ stadionjaiban, ahol Valerij szerepelt, Petrovcszkij másodszor védte meg disszertációját - és meg kell mondani: "kitünőre" védte meg!

Petrovcszkij edző értékes beszámolója nem szükkölködik megjegyzésekben. Hivatásból pedagógus és pontos munkához szokott tudós, szívesen, részletesen és mindenki számára érthetően beszél módszereiről, Borzov felkészítéséről. Nincsenek "titkos" csodaszerek, amint azt még szakkörökben is helyenként feltételezik: egy recept, aminek alapján egy olimpiai bajnokot állíthatunk elő minden különösebb fáradság nélkül...

Petrovcszkij vallomása - ha szabad ezt a szót használni - egy élet munkájáról és meggyőződéséről szól, egyenlően magas erkölcsi-, gondolkodási- és munkakövetelmények felállításával saját maga és tanítványai felé. Tanul és tanít - e kétoldalú tevékenységet állandónak, folyamatosnak, progresszívnek és soha be nem fejezettnek tekintve. Tanítványa nem bajnok, hanem ember és sportoló, a sorrend tudatosságával. Sajnos, ezek a fogalmak napjainkban gyakran hatnak közhelyeknek és konzervativizmusnak, bár helyességük és szükségességüket képtelenség volna megcáfolni.

Visszatérve a száraz adatokra, Petrovcszkij edző kissé nagyvonalúan beszél az EB utáni versenyekről. Ezt szeretnénk kiegészíteni:

Az újdonsült Európa-bajnok a jól végzett munka tudatában "pihen babérjain" - mindezenetre némileg eredeti módon: október 4-6-ig kikapcsolódásként Pjatigorszkban az Összszövetségi Ifjúsági Találkozó három számban indul, mindhármát meg is nyeri:

100 m:	1. Valerij Borzov	10.2
4x100:	1. USZSZK	40.4
	/Szanajev, Zajcev, Truszjev, Borzov	
4x400:	1. USZSZK	3:12.5
	/Noszenko, Truszov, Csukotkin, Borzov/	

Azután alig egy héttel a Szovjetunió Kupa döntőjében Nalcsikban, a Spartak Stadionban első lesz 100 m-en 10.1 mp-cel és 200 m-en 20.8 mp-cel.

Az 1969.évi világstatisztikájában a világ 10 legjobb atlétája között Valerij Borzov névvel is találkozunk 100 m-en, jó helyen és igen rangos társaságban:

1. Ramirez	Kuba	10.0
2. Borzov	Szovjetunió	10.0
3. Carlos	USA	10.1
4. Green	USA	10.1
5. Montes	Kuba	10.1
6. Roberts	Trinidad	10.1
7. Pender	USA	10.1
8. Lewandowski	NDK	10.1
9. Burde	NDK	10.1
10. Dralu	Uganda	10.1
11. Kornjeljuk	Szovjetunió	10.1

/A második rész a következő számunkban kerül közlésre/

/Az anyagot fordította, összeállította és magyarázatokkal ellátta Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa, az Atlétika szerkesztő bizottsága tagja./

A budapesti ifjúsági és serdülő atlétika helyzetéről

A Budapesti Atlétikai Szövetség Ifjúsági Bizottsága legutóbbi ülésén általános kérdéseket beszéltünk meg, ahol többen részletesen kifejtették véleményüket. Tényszerűen megvizsgáltuk az országos ifjúsági- és az országos serdülő "A" kategória egyéni-, valamint összetett bajnokságainak eredményeit és az országos serdülő "B" kategória összetett bajnokságát.

Néhány adat a fenti versenyekről: a bajnokságok aránya 78:53 a vidék javára, csupán a serdülő "A"-s lányoknál 12:8-ra /egyéni bajn./ és a "B"-s lányoknál 4:0-ra/összetett bajn./ billen a mérleg Budapest javára. Sajnos, ez a még meglehetősen mély ponton lévő magyar atlétikán belül sem kedvező a főváros utánpótlására. Ez nemcsak a jobb vidéki anyagot mutatja - mely régóta köztudott - de, hosszabb vizsgálódás után egy sereg más problémát is felvet. További vita után úgy ítéltük meg, hogy ezek közül nagyon sok nemcsak budapesti, de atlétikánk összességét is érintő kérdés.

Tudjuk, hogy hibákat felvetni rendkívül könnyű dolog, de az alanti néhány gondolatot ismerve, meggyőződésünk, hogy ezeken lehet változtatni. A budapesti /és természetesen a magyar/ ifjúsági és serdülő atlétikának voltak és vannak pozitív eredményei. Azt szeretnénk, ha a jövőben további sikerekben gazdag lenne az utánpótlás munkája. Ezért a felmerült gondolatokat, melyek közül - sajnos - sok régi ismerősünk, röviden ismertetem, zárójelben a sok vonatkozás közül néhányval együtt. A felosztás szervezeti-, szakmai-, személyi- és gazdasági kérdéseket sorol fel, azonban az áthatások miatt egy-egy probléma több gyűjtőkörbe is tartozik.

I. Szervezeti kérdések:

1. A szakosztályok, sportiskolák és a megfelelő területi iskolák között sok helyen nem megfelelő a kapcsolat. Ez lehet anyagi /tárgyi, pénzügyi/, de adódhat személyi

jelleget ellentétekből is. Mindenesetre egy központi, az iskolák területi-egyesületi hovatartozását eldöntő intézkedés sokat segíthetne. Ilyen központi segítséget láthatunk a sporttagozatos iskolák gyakorlati megvalósításának támogatása során, amely az elmúlt évek egyik legjelentősebb szervezeti intézkedése volt.

2. Budapesten a szövetségi társadalmi aktívák nem tudják folyamatosan és rendszeresen figyelemmel kísérni és ellenőrizni a budapesti egyesületekben folyó ifjúsági és serdülő versenyzőkkel történő foglalkozást. /A felnőttekét sem! / Hogyan követeljük és ellenőrizzük ilyen helyzetben a megfelelő munkát? Van időszakos beszámoltatás, de ez az előbbieket nem pótolja.

3. Nincs Budapesten ifjúsági viadal, illetve keret. Ez utóbbi legalább olyan fontos lenne, hiszen tovább növelhetnénk a MASZ keretén kívül is az élvonal létszámát és ezen fiatalok időnkénti közös foglalkozását. /Ismét anyagi vonatkozású is: táborok, edzők, utazások, stb./

4. Nagyobb minőségi létszámmal dolgozzanak a sportiskolák. /Itt is vannak gazdasági vonatkozások, de jobb szervezéssel és szakmai munkával is segíteni lehetne: kihasználtabb, jobb minőségű, intenzívebb edzések, stb./

5. A szakosztályok és a SI-k összmunkáján igen sok helyen van javítanivaló. A gazdasági, de igen sokszor a szakmai együttműködés nem megfelelő. Ezek - sajnos - a versenyzők számára sok törési lehetőséget adnak. /Érdekes lenne ezt országos vonatkozásban értékelni./

II. Szakmai kérdések:

1. Kicsi létszámú és nem mindenben megfelelő képzettségű a 15-18 évesek mellett dolgozó főfoglalkozású edzői kar. A főfoglalkozásúak többsége ugyanis vagy az egészen fiatalokkal, vagy a felnőttekkel foglalkozik. Bizonyos módosításokkal ez a mellékfoglalkozásúakra is ugyanígy elmondható. /Az egyik meghatározója a korosztály szakmai munkájának! /

2. A fenti hiányosságok miatt a serdülők és ifjúságiak szakmai munkája elég sok kívánnivalót hagy maga után. /Egyoldalú, korai specializálódás, feltétel nélküli eredményre törés, stb. A vezetésnek el kell döntenie, mikor dolgozik jól az utánpótlással foglalkozó edző: ha serdülő bajnokokat, vagy jó alapú fiatalokat nevel, akikből csak felnőtt korban lesz jó versenyző, vagy esetleg mindkettő egyszerre is megvalósítható? /

3. Nem tudjuk, milyen okból, de a fővárosi utánpótlás ügyeit még ma sem intézi főfoglalkozású szakember. /Számítalan okból igen hasznos lenne! /

4. Sok sportiskolában nem megfelelő a kiválasztási rendszer /ha van egyáltalán! / Ezért az ifjúsági korosztályba olyan versenyzők kerülnek, akik bizonyos edzőmunkával a többiekkel ideig-óráig együtt tartanak, de azután képtelenek már fejlődni. /Tehát nem csak a rossz edzőmunka, a rossz kiválasztás is oka lehet aránynak a jó eredményű fiatalok eltűnésének. A rengeteg feleslegesen befektetett edzői munkáról nem is beszélünk./

5. Idejét múlta és nem megfelelő az ifjúsági és serdülő versenyzők versenyeztetési szabályzata, ezen azonban a MASZ változtathatna. Ezzel nagyban segítené a helyes szakmai munkát.

6. A korosztályok tudományos vizsgálatairól, illetve edzésgyakorlatairól, a széles körű kísérletekről, az új edzési-, élettani-, pedagógiai- és pszichológiai módszerekről nagyon kevés a leírt közkezen forgó, publikált szakanyag. /Vagy nincs is ilyen? Még azok is kevés ilyen anyaggal találkozunk, akiket érdekelne! /

III. Személyi kérdések:

1. Meglehetősen kis létszámú a fővárosi serdülő és ifjúsági élvonal. Legalább a SI-k - mint bázisok - minőségi létszámát kellene haladéktalanul növelni. /Ugy hisszük, ez országos szinten is hasonló kérdés./

2. A budapesti gyermekanyag az urbanizálódás miatt egyre gyengébb /mozgáshiány, stb./, itt országos viszonylatban kétségtelenül kedvezőbb a helyzet. Ez a problémakör csak megerősíti a nagyobb sportiskolai létszám kívánalmát.

3. Ismét megemlítjük a budapesti utánpótlással foglalkozó szakember hiányát.

IV. Anyagi, tárgyi kérdések:

Amint látható, az előző pontok majd min egyikének több-kevesebb anyagi hatása is van, mégis kiemelnék néhányat:

1. Az egyesületek /szakosztályok, illetve sportiskolák/ és az iskolák kapcsolatához, illetve az ezek által támogatott iskolák atlétikai fellendítéséhez /az előzőekben, mint új szervezeti formát említettük/ szükséges anyagi fedezet rendezése.

2. A létesítményhelyzet /most csak szakosztályi és sportiskolai szempontból/ budapesti viszonylatban különösen a sportiskoláké nem megfelelő. /Téli tornaterem, fedett létesítmény, kondicionáló helyiségek száma és ellátottsága, nyáron pedig a legtöbb helyen a pályakarbantartás nem kielégítő. Minden bizonnyal ez országos probléma is./

3. A felszerelési ellátottság lényegesen jobb lehetne, Különösen jobb minőségi /de nem luxus/ felszerelések nem jutnak a fiatalokhoz.

4. A budapesti ifjúsági-, illetve serdülő bajnokságokon jó eredményt elérőket valamilyen formában jobban kellene díjazni, jutalmazni, bevonhatnák esetleg a KISZ-t és az Uttörő Szövetséget. /Egy-egy külföldi út, értékesebb tiszteletdíj, stb./

5. Megfelelő ösztönzési rendszer kidolgozása a szakosztályok, sportiskolák, edzők és nevelők részére - ifjúsági és serdülő vonatkozásban. Az előbbieik részére pl. felszerelés juttatás, edzőtábor költség-fedezet, utazás, míg az utóbbiak számára anyagi ösztönzési rendszer hivatalosan is. /A fiatalok felkészülési juttatása megfelelő, de az edzők, nevelők anyagi ösztönzése a legtöbb helyen alig valósul meg./

A fenti felsorolás ellenére úgy éreztük beszélgetéseink során, hogy közös összefogással és sportvezetésünkkel, az elmúlt évekhez hasonló támogatással, a fenti és az itt említett - esetenként azonban ezeknél jelentősebb - hiányosságokat kijavítva, biztos, hogy atlétikai utánpótlásunk ismét felemelkedik.

Dózsa György

Igazolási rendszerünk jelenlegi helyzete

A Magyar Atlétikai Szövetséghez 1967-től 1972. június 12-ig 42.87% db. leigazolás érkezett. Évenként kb 8.500 db. Ezek túlnyomó többsége serdülő korúak leigazolása. Tehát öt év alatt közel 43 ezer kartont kellett kezelni, az egyesületeknek három példányban kitölteni és a területi szövetséghez küldeni, ott szoros ABC-be rakni, minősítő könyveket kiállítani, iktatni, a "B" és "C" kartonokat a megyei /budapesti/ szövetséghez póstázni. A megyei /vagy budapesti/ szövetségekben szintén szoros ABC-be kell rakni a "B" kartonokat, melyeket előzőleg le kell tépni a "C" kartonról, majd a "C" kartonokat el kell küldeni az országos szövetséghez. Itt ismét szoros ABC-be kell szedni. Ehhez viszont a MASZ-ban sem munkaerő, sem elegendő hely nem áll rendelkezésre.

A nyilvántartott 43.000 leigazolással szemben országosan kb. 10.000 minősített atléta működik. A többi, közel 33.000 karton tulajdonosa nem rendszeresen, vagy egyáltalán nem versenyző serdülőkorú gyermek leigazolását jelenti. /A kb. 10.000 minősített atléta létszámát nagyon optimista és tényalapot nélkülöző becslés alapján állapítottam meg. Ugyanis a minősített versenyzők szám szerint sehol sincsenek nyilvántartva./

A leigazolt, de nem rendszeresen versenyző gyerekek révén érkeznek a szövetségekhez évenként százával a kettős, sőt hármas leigazolások. Lehetetlen megakadályozni, hogy valamelyik gyerek akár félévenként ujonnan leigazoltassa magát más egyesületbe, mert képtelenség időben észrevenni a beözönlő kartonok mennyisége miatt. Ugyanis megfelelő helyretevésük kb. másfél év múlva lehetséges, ha egyáltalán sor kerül rá, a már említett hely- és munkaerő hiány miatt. Ilyen körülmények között a serdülő gyerekek leigazolásának túlnyomó többségében, gyakorlatilag nincs jelentősége. Így a 33.000 leigazolás "holt anyagnak" látszik. Ha a fent leírt karton kezelésére - nagyon szerényen - igazolásonként csak félórát számítunk, akkor is 5 év alatt 16.500 munkaóra ment veszendőbe.

Szemléltetésül: 16.500 munkaóra egyenlő egy ember 6 és fél év alatt főfoglalkozásban eltöltött munkaidejével. Véleményem szerint, ezt a "holt anyag" által lekötött rengeteg munkaenergiát hasznosabb lenne a magyar atlétika érdekében végzendő operatív munkára felhasználni.

J a v a s l a t o m :

A MASZ igazolt versenyzője csak az lehessen, aki minősítést szerző versenyen valamelyik atlétikai versenyszámban legalább a legalacsonyabb osztály-szintet már teljesítette. Ennek megvalósításához a következő két előfeltétel szükséges:

1. A szabályzat "Versenyben való indulás feltételei" című fejezet 3. pontja e/. bekezdésének módosítása a következőképpen: "... a MASZ tagegyesületek versenyzőinek - a gyermek korcsoport és a minősítést szerző versenyeken induló sportolók kivételével, érvényes rajtengedéllyel, illetve "Minősítési /tagsági/ könyv"-vel is kell rendelkezniük".

2. A szövetségek és a tagegyesületek is kiirhassanak /és rendezhessenek is/ minősítést szerző versenyeket, vagy más verseny keretében minősítést szerző egyes versenyszámokat.

Ezzel, anélkül, hogy versenyzési lehetőségüktől megfosztanánk, évenként kb 8.000 gyermek- és serdülőkorú sportoló leigazolását lehetne elkerülni. Csak atlétikában!

Azonkívül a rendszeres versenyzés érdekében a gyermekre ösztönző hatást is gyakorolna, mert sportrangot adna, ha valaki már a Magyar Atlétikai Szövetség igazolt versenyzője. Végül: a minősített versenyzőkről létrejönne egy áttekinthető, pontos név- és számszerű nyilvántartás.

Javaslatomat - értelemszerűen alkalmazva - más sportágakban is kivihetőnek tartom, az adott sportág sajátosságainak megfelelő módosításokkal.

Futó Ernő

Kalapácsvetők a müncheni olimpián

A müncheni olimpián szereplő legjobb kalapácsvetők mozgástechnikájának ismertetése és néhány tapasztalat a versenyzőkről és a versenyekről:

Az olimpiai műsor szerint kalapácsvetésben a résztvevők nagy létszáma miatt, szeptember 4-én délelőtt 2 csoportban rendeztek selejtező versenyt. Az első csoportban Encsi Istvánon kívül a legjobbak közül indult Hmelevszkij /SZU/, Theimer /NDK/, Klein és Riehm /USA/. Sugavara /Japán/, Vechiato /Olasz./, stb. A második csoportban Zsivótzkyn

és Eckschmiédten kívül az összes nagy, közöttük Bondarcsuk /SZU/, Beyer /NSZK/, Gamszkij /SZU/, Sachse /NDK/, Gage /USA/, Murofusi /Japán/, stb. A felsoroltakon kívül még szerepeltek bolgár, francia, angol, argentin, görög, uruguayi, lengyel, jugoszláv, indiai, puerto-ricói, stb. versenyzők. A kalapácsvetők között sok külföldön élő magyar edző tanítványával találkoztam.

Milyen formában voltak a versenyzők az olimpia előtti napokban ?

Az olimpiai évben mindig nagy eredmények születnek. A szovjet és a német kalapácsvetők 1972-ben alaposan megváltoztatták a világranglistát. Az olimpia előtt néhány héttel azonban az esélyekről már semmi megbízható információt nem lehetett kapni. Az NSZK-sok közül ötven dobta 73 m felett. Jóformán az utolsó napokban döntött el, hogy ki lesz a válogatott.

A selejtező előtt néhány nappal érkeztek csak az olimpiai faluba, addig Münchenből 100 km-re, a hegyekben készültek a versenyre.

A szovjet kalapácsvetők edzése - hogy úgy mondjam - szigorúan zártkörű volt, még fotózni, filmezni sem lehetett. Csak 2 vonalat húztak ki az edzőpályán és a távolabbi vonal körül estek le a kalapácsok - különösen Hmelevszkijé. Később kiderült, hogy nem 65-70 métert, hanem 70-75 métert jelöltek a vonalak. 75 méter felett is több dobásnyom áruklódott formájukról.

Az NDK kalapácsvetői nagyon sokat edzetek és Sachse óriási formában volt. Érdekeséggént említem, hogy munkaközösségek irányítják még az ilyen kis csoport munkáját is. Több edző, orvos és még az olimpiai csapat vezetői közül is ott voltak az edzéseken.

A kalapácsvető edzőhelyek elég távol voltak az olimpiai falutól /15-20 perc autóút/. A gyakorlóhelyek mindennel fel voltak szerelve. A nagy távolság eléggé megnehezítette az edzések megfigyelését.

A magyar kalapácsvetők az olimpiára - egyéni képességeikhez mérten - jó formába kerültek. Zsivótzky és Encsi az utolsó héten már 73 métert dobált. Sajnos, ebből negatív hatású versenyláz miatt, le kellett számítani. Nagyon jó lenne arról írni, hogy olyan versenyzői erényekkel rendelkeznek, amellyel a versenyen az edzéseredményeket méterekkel felülmúlják, de - sajnos - ilyen eredményekkel csak Eckschmiéd rendelkezik, aki 68 méteres edzésformára versenyen képes 71 méter felett dobni. Az edzésforma alapján tehát joggal számíthattunk mindhármasuk döntőbe jutására, de ennél többre nemigen.

A világranglista figyelembe vételével, sokan nevetségesen alacsonynak tartották a 65 méteres selejtező szintet. Mégis több "nagyágyú" elvérzett ezen a valóban alacsony selejtező szinten. Különösen bizonytalanul mozogtak az amerikai, francia és japán kalapácsvetők. Az NSZK versenyzői is igen enerváltaknak látszottak.

A selejtező első csoportjában Encsi idegesen készülődött. Az első bemelegítő dobását el is rontotta. "Elengedte" bal csipőjét és indulása kétütemű lett. A második bemelegítő dobásánál azonban jó helyen "akadt ki" az indulásnál a kalapács és lendületes, jó dobással, szinte könnyedén a 70 méteres vonalra dobott. Klein és Sugavara rosszul mozgott a bemelegítésnél. Láthatóan nagyon idegesek voltak. Hmelevszkij és Theimer lassú mozgással, csak kidobásra ügyelve, többször túldobták a 70 métert melegítés közben.

Encsi első selejtező dobásával /67.38 m/ teljesítette a szintet és továbbjutott. Vigyázott arra, hogy ki ne lépjen, azért kissé visszafogta lendületét.

Riehm /NSZK/ első dobása 64.44 m-re sikerült. Még csak azt sem lehetett mondani, hogy rossz mozgás volt, de hiányzott belőle az erő. Második dobása érvénytelen, kilépett. Harmadik dobására, 67.64 méterrel, továbbjutott.

Montefisuni /Olaszország/ 67.22 méterrel továbbjutott. Erős lábú, rendkívül dinamikus mozgású, de technikailag igen bizonytalan.

Theimer /NDK/ első dobására - a csoportelsőséget jelentő - 70.66 méterrel továbbjutott. Egyáltalán nem volt meggyőző ez a dobás, mert nagyon rossz mozgással rángatta, vonszolta a kalapácsot.

Hmelevszkij /SZU/ első dobása 70.00 méter, lassan, darabosan, szinte "döcögve" forgott, azután a kidobás helyzetébe aránytalanul gyorsan "bevágódott" és hatalmasat emelt a kalapácsot.

Klein /NSZK/ elsőre 67.14 m. Továbbjutott. Bemelegítésnél mutatott bizonytalanságát már nem lehetett látni mozgásában.

Williams /Anglia/ 66.32 m-es első dobásával továbbjutott. Kiforratlan technikájú, de igen jó felépítésű és gyors dobó.

Sugavara /Japán/. A szektor legkülönbözőbb pontjaira szétszórta a három dobást. Kinósan-keservesen a harmadik dobásra jutott tovább /65.94, 64.56, 66.50/.

Stiglic /Jugoszlávia/. Első dobását elkapkodta, de másodikkra jugoszláv csúcsot dobva jutott tovább /65.52, 69.60/.

Vechiato /Olaszország/. Az olimpia előtt már 72 méter fölött is dobott. A selejtezőben első dobásra teljesítette a szintet s továbbjutott /68.12 m./.

Az első csoportban 10 versenyző dobta túl a selejtező szintet és jutott tovább. Ebben a csoportban indult két amerikai kalapácsvető, akik nem tudták megdobni a 66 métert. Frenn /USA/ bizony messze elmaradt 70 méter feletti formájától. Az emelőerőt tekintve, ő egyike a világ legerősebb embereinek. 300 kg feletti súlyzókkal tud például

guggolni /eredményei: 57.98, kilépett, 62.14 m/. A másik amerikai, Shotermann, nagyon tehetséges versenyző. Az amerikaiak sokat vártak tőle. Több méterrel elmaradt átlageredményeitől és kiesett. Erre a sorsa jutott a francia Prihodko, a két görög versenyző, az uruguayi és az indiai, aki 1/2 méteres óriás/ a mexikói olimpián még, mint diszkoszvető indult.

A selejtező második csoportjában indult Zsivótzky és Eckschmiedt, valamint az összes nagy esélyes. A nagyon kezdetleges mozgású Georgidasz /kiesett/ és a rossz formában versenyző japán Ishida /63.00, 63.92/ után mindjárt következett Sachse /NDK/. Elsőre, lazán, szinte játékosan 69.94 métert dobott.

Sternard /Ausztria/ két érvénytelen dobás után, harmadikra 66.74 métert dobott és továbbjutott.

Murofushi /Japán/. A japán kalapácsvetőkre jellemző jellegzetes technikával, nagyon rossz egyensúlyi helyzetbe kerülve dobott. Második dobására teljesítette a szintet /65.44, 67.26/.

Beyer /NSZK/. Idegesen, kapkodva mozgott, a ketrecbe dobta a kalapácsot, majd több mint félórás tanácskozást, vitatkozást kezdeményezett a versenybíróssággal, míg végül dobásánál áthelyezték a ketrec két szárnyát. Amíg a vita és a ketrec szerelése folyt, addig állt a verseny. Beyer balkezes, ezért ellentétesen forgott, mint a többi dobó. Ezzel indokolta a ketrec kidobási nyílásának módosítását. Továbbjutott /67.24 m/.

Zsivótzky nyugodtan készült, a bemelegítő dobása jól sikerült. Első dobásával továbbjutott 771.20 m/.

Eckschmiedt szintén nyugodt volt és biztos abban, hogy továbbjut. Csak arra törekedett, hogy túldobja a 66 métert. Első dobására sikerült /66.44/. Egy kicsit talán túl könnyen csinálta a mozgást és ezért nagyon lassúra sikerült.

Accambri /Franciaország/. Első dobása 68.70 m. Az USA-ban tanuló egyetemista az amerikai kalapácsvetőkkel edz, de mozgása egészen Zsivótzky-szerű.

Gage /USA/ az egyetlen amerikai - a három közül - aki továbbjutott. Nagyon erős fiú és rendkívül robbanékony. Idegességében kétszer elrontotta az indulást és nem tudta befejezni a dobást. Harmadikra láthatóan megnyugodott és viszonylag jól dobott /kil., 69.40/.

Bondarczuk /SZU/ még tőle is szokatlan mély helyzetben forogva, nagyon pontos, biztos mozgással, nagyszerű kiemeléssel elsőre 72.88 métert - a selejtező legjobb eredményét - dobta.

Gamszkij /SZU/. Teljesen összeroppant a versenyre. Mozdága nem is hasonlított arra, ahogyan eddig láttam dobni. Inkább a japánok mozgását látszott utánozni, nemcsak testhelyzetben, hanem bizonytalanságban is. Szinte tántorgott a körben, majd kétségbeesetten kirántotta a kalapácsot a kidobásnál és 66.76 méterrel továbbjutott.

A második csoportból is tíz versenyző jutott tovább. A kieséseknél különösebb meglepetés nem volt. Itt indult a legfiatalabb és a legidősebb kalapácsvető - mindkettő 66 méter alatt dobott. A 40 éves angol Payne /63.58, 64.56/ nagyon jó mozgású, szépen dob kalapácsot, de nem bírta a kidobáskor jelentkező terhelést. A Riehménél néhány hónappal fiatalabb tehetséges bolgár Manolov azelőtt már 71 méter feletti balkán és bolgár csúcsot dobott, de az olimpián nem tudott megbirkózni a 66 méterrel. Azt az óriási fizikai fejlődést, ami nála tapasztalható, - úgy látszik - nem tudta követni versenyzői erényekkel. Két év alatt 95 kg-ról 120 kg fölé erősödött és 10 métert fejlődött. Nagyon hasonlít ez a fejlődés az NSZK-beli Schmidtéhez. A többi kiesett versenyzőről - mozgásuk és eredményük alapján - nem tudok érdemlegeset mondani, várható volt, hogy nem dobják meg a selejtező szintet.

Az olimpiai helyezésekért való küzdelemre a jogot húsz versenyző szerezte meg, most már sokkal jobb, kevésbé fogós körből dobva, mint a selejtezőn. Az első három dobás eredményei alapján a 8 legjobb jutott tovább a döntőbe, ahol ismét hármat dobtak. A program szerint, szeptember 6-án 14 órakor rendezték volna meg a döntőt. Az ismert arab-izraeli események miatt a versenyt egy nappal elhalasztották és a nagy létszám miatt a kiírt időpontnál később rendezték meg, így a verseny már villanyfényben fejeződött be.

A helsinki olimpia óta most fordult ismét elő, hogy a bajnok kiemelkedő fölénye jellemezte a versenyt. Bondarczuk első dobásával már megnyerte az olimpiát. A második helyért folyt csak a harc Sachse és Hmelevszkij között és csak az utolsó dobásával sikerült a német fiúnak megszerezni a második helyet. A többi helyezést már az első két dobásnál eldöntötték a versenyzők.

A magyarok - papírforma szerint - náluk sokkal jobb eredménnyel rendelkezőket utasítottak maguk mögé. Zsivótzky minden dobása 70 méter felett volt, de csak új magyar csúccsal lehetett volna bronzérmes. Eckschmiedt élete legjobbájához közeli eredménnyel tartotta a hatodik helyét. Encsi első olimpiáján 70 méter feletti eredményével tizenedik lett.

Eredmények: első és olimpiai bajnok:

	Bondarczuk	SZU	75.50 m
2.	Sachse	NDK	74.96 "
3.	Hmelevszkij	SZU	74.04 "
4.	Beyer	NSZK	71.52 "
5.	Zsivótzky	Magyaró,	71.38 "
6.	Eckschmiedt	Magyaró.	71.20 "
11.	Encsi	Magyaró.	70.06 "

A versenyzők mozgását tekintve, több irányzat, vagy - lehet úgy is mondani - kalapácsvető iskola megfigyelésére nyílt alkalom. Ugy tűnik, ma már nagyon sok technikai különbség nem engedhető meg a kalapácsvetésnél. Valóban, a tapasztaltak alapján, a lényeges mozzanatokot figyelembe véve, 2 fő csoportra oszthatók a kalapácsvetők: technikai- és erőből dobóra. Természetesen, a gyakorlatban ez a két irányzat nem válik szét mereven egymástól. A kalapácsvetés mechanikája és azok a fizikai törvények, amelyek itt érvényesülnek, megszabják, hogy milyen erő, gyorsasági normákat kell teljesíteni ahhoz, hogy a golyó távolra repüljön. Ezek a paraméterek változatlanok. Az egyén a maga sajátos képességeivel különböző utakon juthat ezekhez a teljesítményekhez.

Milyen mutatók elérése szükséges a nagy dobásokhoz ?

Első és legfontosabb, hogy a dobónak hosszú út álljon rendelkezésre, amikor erőt tud közölni a szerrel, vagyis sokáig legyen olyan helyzetben, hogy gyorsítani tudja a kalapácsot és a golyó minél messzebb legyen a forgási tengelytől. Ezeket a követelményeket a dobók többnyire csak vagylagosan tudják teljesíteni. Vagy hosszú a karja és nagy sugárral képes forgatni a kalapácsot, vagy gyorsabban forgatja azt, de rövidebb úton. Megforgatni és megtartani - sőt megemelni - a nagy erővel húzó kalapácsot, már további problémákat jelent.

A versenyzők kiválóztatását tekintve, tehát az lenne a jó, ha az átlagosnál jóval hosszabb karú fiatalokkal kezdene csak foglalkozni a kalapácsvető edző. Ez nem így van még az NDK-ban és a SZU-ban sem. Többnyire az dob kalapácsot, akinek kedve van hozzá és csak kis százalékban kerülnek a dobók közé olyanok, akiket ide irányítanak, mert alkati adottságaik miatt ez a legmegfelelőbb számukra. A későbbi időszak döntő el, hogy lesz-e belőle nagy dobó.

A világ legjobb dobói között megtaláljuk az átlagos karhosszúságúakat és az átlag felettieket is. Több centiméteres eltérés van pl. Klim, Bondarcsuk, Encsi és Zsivótzky, Beyer, Hmelevszkij karhossza között, az utóbbiak javára átlagosan 4-5 cm-rel. Számítások és mérések szerint, egycentiméteres sugárnövelés kb. kilencven centiméteres eredményjavulást jelenthet.

Az olimpián szereplő legjobb kalapácsvetők technikáját vizsgálva, olyan sorrendet kell felállítani, amely csak részben támaszkodhat objektív alapokra, mint pl. a mozgásról készített film elemző összehasonlítása, a kidobási szög meghatározása, a szer gyorsulása, stb. A leginkább elfogadható sorrend az eredmények alapján kapott sorrend. Azonban a sportolót és az oktatót az izgatja mégis, hogy mi a legjobb technika. A legjobb eredmény elérése nem biztos, hogy a legjobb technikával történt, mert ez relatív dolog, igen sok összetevője van.

Az olimpiai bajnok Bondarcsuk - a vizsgálatok szerint - több centiméteres sugárhátránnyal indult néhány riválisával szemben, mégis nagyobb dobott. Miért? Talán azért, mert más úton-módon ki tudta egyenlíteni azt a hátrányt, amely a sugár rövidségéből adódott. Nem gép az ember, a hosszú kar nem elég önmagában, a súlypont, az egyensúlyi helyzet, a folyamatos gyorsítások, a kidobáskor a golyó sebessége és szöge, rendkívül nagy fontossággal függ össze. A technika kérdéséhez ezek is hozzátartoznak. Ugyanakkor szervesen összefügg a technikai kivitelezés lehetőségével az izomerő nagysága, képes-e elviselni a megszerzett lendület okozta terheléseket, tudja-e fokozni a lendületet azokban az aktív, erőközlésre alkalmas helyzetekben /amelyekben be kell tudni kerülni minél hamarabb és minél tovább tud ott gyorsítani, annál jobb/, amelyekben forgásonként több száz kilógramos húzást kell elviselni a dobónak. Még mindig nem dőlt el a nagy dobás kérdése, csak lehetősége van a nagy dobásra annak, aki nagy lendületre tud szert tenni a forgások során. Hogy a kalapács meddig repül, az attól függ, mekkora a kidobási sebesség és milyen a kidobási szög. Itt dől el még az olimpiai bajnokság is. A kidobásnál - egy magas technikai képzettségű dobó esetén - az erő számít egyedül. Még azt sem lehet mondani, hogy olyan erő, mint a gerelyhajításnál, vagy a súlylökésnél /úgy nevezik: gyorsró, vagy robbanékonyág/, ide hatalmas emelőerő kell, melyet van idő kifejteni. Egy kidobás 2-5 tizedmásodpercig tart a kalapácsvetésnél, - és ez jóval több, mint az említetteknek a dobás ideje.

Ezeknek az általános követelményekkel foglalkozó gondolatoknak előrebocsátása után, nézzük végre meg, milyen megkülönböztetéseket tehetünk mozgástechnikai téren a világ legjobb kalapácsvetőinél.

A szovjet iskola:

A müncheni olimpián Bondarcsuk, Hmelevszkij és Gamszkij képviselte ezt az iskolát. Egyedül a szovjet kalapácsvetésre mondható az, hogy lényeges vonásokban azonosság található. Melyek ezek a lényeges vonások?

- Talán legszembeütőbb, hogy a kalapácsvetésnél már tömegnek mondható 60-70 dobó azonos technikai törekvésekről árulkodó mozgással dob. Voltam olyan versenyen a SZU-ban, ahol 32 versenyző indult és mindenkinek volt már 65 méter körüli, vagy feletti eredménye;

- kidolgozták és tudományosan igazolták - feltehetően edzőképzésen oktatják is - a legjobbnak tartott technikai elemeket;

- az egymástól több ezer km-re lévő városokban is feltűnnek a nagy dobók;

- koncentrált és központilag irányított felkészítés folyik a válogatott keretek tagjainál.

Mégis az a legszembeütőbb, hogy a kalapács gyorsítására irányuló törekvések, kis egyéni különbségektől eltekintve, hasonlóak az élversenyzőknél.

Ennek a technikának klasszikus képviselője R. Klim, megközelíti ezt a mozgást a hasonló testalkatú Bondarczuk és a négy forgással dobó Gamszkij is. E mozgásnak jellegzetessége a mély súlyponti elhelyezkedésben történő forgás, kissé balra hátra nyomott csipő az egylábás helyzetbe való átmenet előkészítésénél és az egymáshoz közel tartott térdek az átfordulásnál.

A kétlábás helyzetbe való belépést egy kissé magasra emelt lábbal, de nagyon energikusan hajtják végre.

Megfigyelhető még az is, hogy a többi dobónál jobban "kihajtják" balra a kalapácsot. A kidobó helyzetbe igen mélyen érkeznek és végig emelik a dobást lábbal, magasan kivezetik a kalapácsot. Az optimális kidobási szöghöz való tudatos törekvés látszik a nagy emelő erejű kidobásaikban.

A szovjet kalapácsvetők a legerősebbek az összes kalapácsvető közül, olyan nagy súlyokkal dolgoztak még az olimpiát megelőzően is, amely egyéni csúcs lett volna pl. a magyar kalapácsvetőknél. Hmelevszkij az, akinél találkozik a két követelmény: "hosszú kar és nagy erő", de még technikailag sok a kívánnivaló mozgásában, annak ellenére, hogy egy év alatt sokat javult. Érdekes, hogy az utóbbi négy évben technikailag nem változtattak elképzeléseiken, hanem inkább arra törekedtek, hogy az erőfejlesztés és formai-idoztítás terén tegyék kedvezőbbé technikai követelményeik teljesítését.

Az NSZK kalapácsvetőinél már korántsem látszik ilyen egyértelműen célrairányított-nak a munka. Az olimpiát megelőző két évben változtattak felkészítési szokásaikon a válogatottak táborozása terén.

Elsősorban technikailag próbálkoznak újat hozni és javítani az eredményeken. Beyer Klein és Riehm egyaránt különböző felállásokkal, előlengetéssel próbálkozik. Beyer pl. 90 fokkal a dobás irányától elfordulva kezdi az előlengetést, ezzel is hosszabbítani igyekezte a golyó útját.

Az erőfejlesztés terén is nagyon sokat léptek előre, amit a fiatal Riehm gyors megerősödése is igazol. Sajnos, olyan túlzások, mint amit Schmidt esetében feltételezünk, elgondolkodtató emberi tragédiát takarhatnak. Hirtelen erősödés és eredményjavulás után, sorozatos sérülések miatt abba kellett hagynia a sportolást./

Az időzítéssel már kevésbé dicsekedhetnek, mert az most sem sikerült. Lehet, hogy azért nem sikerült rendesen a csúcsformák időzítése, mert az olimpia előtt sokáig nem dőlt el, ki lesz a válogatott az azonos eredményeket dobó versenyzők között.

Az NDK kalapácsvetői közül Sachse mozgása és rohamos javulása érdemel említést. Theimer mozgása nem sokat javult az utóbbi években, annak ellenére, hogy igen sokat erősödött.

Semmi közelebbit nem sikerült megtudni felkészülésükről. Amit edzésben látni lehetett, az nem tér el a többi kalapácsvetőtől. A körülmények azonban igen, több edző, talán konzultáns kíséri figyelemmel az edzéseket és feljegyzéseket készítenek edzés közben. Fejlett orvosi és egyéb tudományos segítséget adnak az edzői munkához.

Technikailag - érzésem szerint - a legkiforrottabb versenyző pillanatnyilag az egész mezőnyben Sachse. Nagyon egyszerű a mozgása, nála a legkifejezettebb a gyorsítások lüktető /és mégis folyamatos/ ritmusa. Vállai rendkívül lazák, olyan erős, hogy kezében a kalapács szinte játékszernek látszik.

A japán kalapácsvetők mozgása árulkodik legtöbbit arról, hogy fizikusok is beleszólnak a technika kialakításába. A legkisebb természetű és súlyú dobók az összes kalapácsvetők között. Azonban az a derékban megtört testhelyzet, amelyben forognak, nagyon sok hibalehetőséget rejt magában. Ugy igyekeznek ugyanis a golyó útját meghosszabbítani, hogy előrehajolnak és mélyre guggolnak.

A magyar kalapácsvetők közül Zsivótzky néhány apró technikai módosítástól eltekintve, ugyanúgy dob, mint Mexikóban. Megfelelő mértékű erősödés esetén azonban ezzel a mozgással ismét dobhatna 75 méter fölött is. Az utóbbi két évben azonban objektív probléma akadályozta kondíciójának kívánt mértékű javulását.

Eckschmidt sokat változtatott mozgásán az utóbbi két évben. Sikerült jobban kihasználnia nagy emelőerejét. Sajnos, évekket ezelőtt, hibás megfontolásból, olyan mozgást alakítottak ki, hogy első forgását talpon kezdte. Ezen már nem volt idő változtatni, de a folyamatosabbá tett mozgásával többször javított egyéni csúcsán és közel 5 métert fejlődött átlagosan.

Encsi mozgása hasonlít leginkább a szovjet kalapácsvetőkéhez, törekvései szinte egyezők, csak még nem elég erős a megvalósításhoz.

Milyen erősek a kalapácsvetők ?

Joggal tehetjük fel ezt a kérdést. Bizony, a saját bevallásuk, az edzők nyilatkozatai, a megfigyelés és a sajtóban közölt adatok között elég nehéz eligazodni. Hozzávetőleges összehasonlítási alapul szolgálhat a szakítás, a felvétel és a nyakban /hátról/ lévő súllyal guggolás.

Különböző forrásokból leszűrtek alapján, a szovjetek közül Bondarczuk 140 kg körül szakít, 180 kg-t vesz fel és 280 kg-mal guggol. Szerintem, ennél többet tud ő is és Hmelevszkij is.

Az NSZK-s kalapácsvetők közül jelenleg Klein és Riehm a legerősebb 120-130 kg. szakítással és 170-180 kg-os felvétellel. Riehm állítólag 280 kg-mal guggol.

Az NDK dobói 130-140 kg-ot szakítanak és 180 kg-nál többet vesznek fel, a guggolásról olyan különböző hírek keringenek, hogy nem valószínű hitelességük /állítólag 300 kg-mal tud mindkettőt guggolni/.

A magyarok közül 4-sívótzky 200-220 kg-mal tud guggolni, ritkán tud 115 kg-nál többet szakítani és 150-160 kg-ot vesz fel. Eckschmidt biztosan szakít 120 kg-ot, 290-nel guggol és 160-170 kg-ot tud felvenni. Encsi 120 kg-ot szakít, felvesz 150-160 kg-ot és 245 kg-mal guggol.

Miért gyengébben versenyzőink? Nem azért, mert kevesebbet edzenek, vagy nem akarnak erősebbek lenni, vagy mert tehetségtelenek. Azért, mert ezen a fokon az erő további fejlesztése már orvosi és biokémiai együttműködést igényel. Sajnos, ezen a téren egy kissé lemaradtunk, még inkább sajnálatos azonban, hogy a világszínvonalért folyó harcban már nemcsak az edzési elképzelések, hanem a biokémia és a hormonkészítmények is beszélnek.

Az olimpiai kalapácsvető versenyen megérdemelten a legjobbak kerültek dobogóra és szereztek helyezéseket. A magyarok most is ott voltak a legjobbak között. A montreali olimpián azonban nehezen lehetünk a legjobbak sorában, ha nem okulunk a tapasztalatokon.

Kapcsos Lajos
olimpiai keret edző

Mi a román diszkoszvetők sikereinek titka?

Olimpiai bajnokság, sok nagyszerű helyezés és eredmény jelzi a román diszkoszvetők sikereinek útját. Manoliuval kezdődik a sor, Cataraman, Menisen keresztül tart a legifjabb reménységig, Carmen Ionescuig.

A múlt, a jelen és a jövő - mondja a bukaresti Steaua dobóedzője, Teodor Ionescu.

Valóban, Manoliu a hatodik olimpiára készül és hisz benne, hogy dobogón lehet, meglepetésszerű győzelme után is. Igaz, nemcsak a világon, - bár inkább Európában - de hazájában is megnőtt a konkurrencia.

A fenti négy olimpiai kerettag közül csak három fog kijutni Münchenbe. Vajon ki lesz az? Ez még a jövő titka! De nézzünk be a titkok "boszorkánykonyhájába", hátha látnunk valami újat. Ahány versenyző, lehet, hogy annyi féle módszer, szinte teljesen elmenthetetlen elképzelésekkel haladnak az azonos célok felé. Tanulságos lehet tehát a négy közül az egyik edzőjével folytatott beszélgetés.

Teodor Ionescu edző, a bukaresti sportiskola testnevelő tanára. Heti 6x3 órát foglalkozik az atlétákkal. Ő irányítja 15 éves kora óta a román atlétika legnagyobb tehetségét, Carmen Ionescut.

Hallatlan precizitással megtervezett, kidolgozott és a végrehajtásról vezetett "csodanaplója" van kezdetől fogva,

Két évtizedes edzői pályafutásom alatt még soha senkitől sem láttam hozzá hasonló tervszerűséggel, precizitással készített és áttekinthetőbb edzés- és versenynaplót, edzési szinteket vizsgáló teszteket, stb. Honfitársai közül is többféleképpen vélekednek róla: "fantasztá", "adminisztrációs örült", "a precizitás, a tervszerűség mintaképe", stb, stb. Lehet, hogy fantasztá, de sok hasznos és ésszerű meglátása van, melyek kiválasztása, átvétele hasznos lehet számunkra is. Nekünk, magyaroknak, sok tehetséges fiatal versenyzőnk van, akik fejlődéséhez is megfelelő lökést adhat a friss példa.

A beszélgetést a 60 méter feletti marosvásárhelyi Nagy József, leendő testnevelő tanár, diszkoszvető rekorder tolmácsolta.

Megfelelőbb áttekintés érdekében részletesen leírok néhány "érdekesebb" adatot a rengeteg közül, melyet módomból kiírni.

Carmen Ionescu 1951-ben született, 176 cm magas és 84 kg súlyú, csinos, kreolbőrű "balkáni szépség". Alkatilag igen arányos, jó felépítettségű versenyző. Jelenleg a bukaresti Testnevelési Főiskola I. éves levelező hallgatója. Tizenhárom éves korától atlétizál. Két éven keresztül igen alapos sokoldalú képzést kapott. Versenyzésének fő alapja az ötpróba volt. Az összetett versenyzésen keresztül szerette meg az atlétikát. Tizenöt éves korában került jelenlegi edzőjéhez, névrokonához, Teodor Ionescuhoz.

Edzője alaposan kihasználta sokoldalúságát. Egész elképzelését hosszútávon igyekezett vele megvalósítani. Hozzáállása, tehetsége, igyekezete, szorgalma, könnyű irányíthatósága, mind ideális alap volt arra, hogy edzője távlatokban is építhetett rá. Nagyon érdekes, hogy az előzetes terveket, elképzeléseket szinte mindig maradéktalanul meg tudta valósítani. Egyedüli megtorpanást anyja halála okozta - tizenhét éves korában.

Fejlődése diszkoszvetésben:	15. év	=	36.80,	18. év	=	48.02,
	16. év	=	46.24,	19. év	=	50.02,
	17. év	=	44.85,	20. év	=	57.18,
				21. év	=	59.94.

Néhány adat sokoldalúságáról /jelenlegi egyéni csúcsai/:

30 m	=	4.4 mp,	200 m	=	27.4 mp,	távol	=	580 cm,
100 m	=	12.8 mp,	60 gát /5 gát/	=	9.2 mp,	magas	=	150 cm,
helyből hármas	=	801 cm,	helyből ötös	=	13.40 m,	helyből tízes	=	27.40 m/pá-
helyből távol	=	270 cm,						ros lábbal/

Erőszintje: nyomás állva 65 kg, nyomás állva /nyakból/ 50 kg, nyomás fekve 120 kg, guggolás 140 kg, szakítás 70 kg.

Speciálisabb gyakorlatai, melyek mindenben az eredményesebb, a diszkoszvetéshez szükséges izomzat megszerzését szolgálják, a következők: szakítás oldalról /mindkét oldalról/, felvétel-nyomás oldalról, felvétel, felhúzás oldalról, guggolás elfordulással, támadóállás minden irányba, guggolás oldalról, illetve elfordulással, törzsdöntésben hú-

zás mellhez, forgatások döntésben és függőleges helyzetben, felcsapások fekvésből különböző helyről, stb.

A speciális felmérő edzésgyakorlataiból néhány eredmény /mind idei eredmény/: diszkoszserű dobás 1.5 kg-s súlygolyóval: 43.60 m. Tavalyi legjobbj: 40.20. Diszkoszvetés helyből 58.06, tavalyi legjobbj 54.30.

Tavaszi folyamán versenyszerű edzésen, valós körülmények között dobott már 61.70 m-t. Közben megsérült /kulcsont alatti izomhúzódás/ és itt a budapesti felkészülés alatt nem is dobott. Csak olyan gyakorlatokat végzett, melyeknél nem fájt a sérült izomrész.

Az egy hónapos "aktív" pihenő után 59 m feletti eredményről értesültünk és jelenleg 59.94 m-nél tart.

Ezek után az általános elképzelések érdekeltek. Igyekeztem részletesen megtudni egyes, számunkra is fontos kérdést, hogy világosabb képet kapjunk, milyen elvek, elképzelések alapján dolgoznak, ítélnék meg problémákat és oldanak meg feladatokat.

A tervszerű speciális dobóedzéseket Romániában a lányoknál 15, a fiúknál 16 éves korban tartják fontosnak kezdeni. A kiválasztás fő szempontja az alkati alkalmasság. Ezt 6-8 hónapi folyamatos edzés követ, mely után, illetve tapasztalata alapján mondják csak ki a döntő szót, amikor már alaposan megismerték a leendő versenyzőt. Az atlétikára alkalmas gyerekeket a speciális dobóedzések megkezdése előtt más jellegű sportmunkával is alaposan felkészítik. Ennek alapján - természetesen - az atlétika többi versenyszáma és az összetett versenyzés is szerepel. A labdajátékok közül az ügyesség fejlesztésére a kézi- és kosárlabdát használják.

A dobójelöltekkel a kiválasztás első évében, a fent leírt életkor után az edzések középpontjában az általános erőfejlesztés áll. Ez az erőfejlesztés még nem a súlyemelő edzés alapján végzett erősítés, hanem rengeteg gimnasztika, kéziszerekkel és eszközökön. Közben a súlyemelő technikát is megtanulják, mégpedig alacsony súlyokkal.

Dobószámokban a csúcseredmények elérésére a legmegfelelőbb kor nőknél a 22-26 év közötti, míg férfiaknál 26 év fölött van, de ez nagyban függ a dobószámtól is.

Náluk az erőfejlesztés és a technikai edzések aránya a következő:

	erőfejlesztés:	technikai munka:
felkészülési időszak:	75-80 %	20-25 %
formábahozó időszak:	50 %	50 %
verseny időszak:	40 %	60 %

A legfontosabb fizikai képesség növelését a gyorsuló fejlesztésében látják. A gyorsuló növelését füllesztő, vasrudak, golyók, stb. legkülönbözőbb dobásával végzik. Így a speciális, az általános gyorsuló fejlesztését térdelőrajtokkal, fokozókkal, lendületes futásokkal /150 m-ig/, valamint sok ugrással és szökdeléssel javítják.

Az általános erő gyarapítását az úgynevezett piramis módszer szerint végzik. A "felmenés" a maximális teljesítmény 70-80 %-ig, majd visszavezetve majdnem a kiinduló súlyig. Felmérést csak jó közérzet esetén végeztenek. Nagyon érdekes a nehéz és könnyebb golyók alkalmazása az edzésekben, melyekkel diszkoszszerűen dobhatnak. Feltűnt, hogy megérkezésükkor nagy mennyiségű súlygolyót hoztak magukkal. A golyók súlya szerint csoportosítva használják azokat.

Az egyik /"A"/ csoportba tartoznak a 2.20 kg-tól a 2.80 kg-ig, míg a másik /"B"/ csoportba az 1.70 kg-tól a 2.10 kg-ig. Az "A" csoportba tartozó golyók súlya 20 dkg-ként emelkedik és mindegyik súlycsoportba 2 darab tartozik /8 db/. A "B" csoport golyói 10 dkg-ként és szintén 2-2 darab van egy súlyú /10 db/. A golyókkal a dobásokat a következőképpen végzik heti beosztásban:

alapozó, vagy felkészülési:	formábahozó:	verseny időszakok:
2x "A"	2x "A"	2x "B"
1x "B"	2x "B"	- -

A dobások száma mindkét csoport esetében 10x a széria, azaz 80-100 dobás. A végrehajtás intenzitása és ereje nem mindig azonos. Az alapozó időszakban az "A" csoport esetében a dobásokat kb. 70 %-os erővel végzik, míg a "B" csoport minden második szériájából /10 dobás/ minden második dobás erőteljesebb /90 %/. A formábahozó időszakban a heti elosztás /egy "A" - egy "B" - kétszer/. Tehát a nehezebb csoport után mindig a könnyebb csoport következik.

A versenyszak elején egyes időszakokban különböző mennyiségben és intenzitással végzik. Az általános gyorsaság fejlesztése bizonyos formában szinte az egész évben folyik. Kis kihagyások - két-három hét - képzelhetők el, mert a legnehezebben megszerezhető képesség a gyorsaság és kellő "ébrentartás" nélkül jelentős visszaesés tapasztalható.

A speciális gyorsaság fejlesztése csak áprilisban kezdődik, a könnyebb diszkoszokkal /60-70 dkg/ való dobással. Április hónapban csak könnyebb diszkoszokkal dobálnak a fent leírt golyók kivételével.

A technikai jellegű munka nagy részét - ebben a hónapban - golyóval végzik. A gyorsasági jellegű dobások diszkosszal nem lépik túl az alkalmankénti 40-et. A végzési idő pedig megnövekszik.

Az ügyesség fejlesztését - mely egyben a gyorsaságot is fejleszti - a női diszkoszvetőknél még nem tapasztalt, különleges módszerrel végzik. Carmen hetente rendszeresen kétszer gátazik, ugrik /távol, magas/, valamint sorozatugrásokat és szökdelése-

ket végez. Nagyon érdekes formában végzik az ügyesség, az erő és a gyorsaság fejlesztésének kombinatív gyakorlatait. Pl.: a négykilós medicinlabdával végzett különböző gyakorlatok időre. Ezen gyakorlatokat főleg a gyorsaságra való törekvés jellemzi és az edzés elején és a végén szokták végezni.

Rendszeresen dobnak kalapácsot. Ebben az évben január és február hónapban 450 dobást végeztek. Szinte hihetetlenül jól forog és dob kalapáccsal, melyet az előttem dobott eredmény is igazolt. A 6 kg-s szerrel 48 m-t dobott, de egyéni csúcsa 49 m felett van - mondták.

Különleges erő és ügyesség, valamint igen jó egyensúlyérzék kell kedvenc gyakorlatához, melyhez két kalapács szükséges - egy-egy kézben és diszkoszszerűen forog vele.

A technikai képzést minden esetben csak ellenőrzés mellett végzik. Az egész dobás mozgásfolyamatát részekre bontották fel. Fő elvnek tekintik, hogy az egyes részeket min-taszerűen tudja a versenyző. A gyakorlat is így végzik, de minden esetben ugyanazon edzésen az egész mozgást is gyakorolják. Minden reggel tartanak átmozgató jellegű edzést, ennek feladatanyagában is van technikai gyakorlat, szer nélkül végzett mozgás, melyet egyébként csak reggel végeznek. A technika formálásánál az egyéni adottságokat egy el-képzelt mozgásmodelhez alakították. Célja: "úgy dobjon, mint a férfiak!" Mozgásideál-ja: gyors, erőteljes kezdés, alacsony pördület és kétlábás kidobóhelyzet.

A dobás befejezéséről alkotott elképzelése nem a legmodernebb és legeredményesebb kidobási mód - mondtam beszélgetésünk közben. "Való igaz, de a versenyzőt én ismerem, tudom, mire képes. Biztos vagyok benne, hogy így is lehet nagyot dobni - egy stabil ki-dobóhelyzetből!"

Az ő szempontjából a legfontosabb dolog, a fő cél, a biztonság. Nagy eredményt nagy versenyen csak biztonságos, állandó, minden körülményhez alkalmazkodó jó mozgásból lehet dobni. Még nem elég érett arra, hogy mindenre tudjon figyelni, hiszen nagy ver-senyeken nagyon sok jó dobó "fejreállt" már. A legeredményesebb versenyző, Oerter sem a legtökéletesebb technikai mozgással dobott, hanem a legbiztonságosabbal. Sikere pedig az elvet igazolja. /Bár Oerter egy egylábtámaszos kidobó helyzetet használja, illetve használta!/. "A jobb eredmény csábító, ezért lehet, ha elérkezettnek látom az időt és kellően lehiggadtak a lányok, akkor két-három év múlva már a felugrások dobást fogom vele gyakoroltatni".

A további fejlődés érdekében igen alapos, tervszerű kiválasztást tartja fontos-nak Ionescu edző. Román szempontból a fejlődés legnagyobb gátját abban látja, hogy a lehetőségek nem azonosak nemzetközi viszonylatban. Például: a korszerű és tervszerű ét-kezés nélkül elképzelhetetlen a magas szintű dobóeredmények elérése, illetve a további fejlődés.

A dobók - így Carmen Ionescu - versenyzés /fittségi/ szintjét rendszeresen el-lenőrzi és azt igen precíz és részletes felmérési naplójában vezeti. Nála, három külön-böző felmérési típust különböztetünk meg: az erő, a gyorsaság és a pszichikai színvonal szerint. Mindegyik csoportra több vizsgálati módszere van, melyeket folyamatosan ellenő-riz, jegyez és kiértékel. Az eddigi mérése és tapasztalata szerint megközelítő pontos-sággal meg tudja határozni a várható eredményt.

Különleges statisztikát vezet a matematikailag várható eredmények /valószínűség számítás/ alapján az elért teljesítmények összehasonlításából. Rendkívül tanulságosak és sok ötletet adók az eredmények, a versenyzés állapot meghatározásához, valamint a további kísérletezéshez.

A fedettpályás versenyzéssel kapcsolatban dobók szempontjából ugyanaz a vélemény Romániában, mint nálunk. Tehát nem lehet cél az ottani szereplés, hanem csak eszköz a nyári sikerek érdekében. Velünk ellentétben, a hétközi versenyeket teljesen haszta-lanak és feleslegesnek tartják. Náluk nincs is elterjedve a hétközi versenyzés. Vélemé-nyüket azzal indokolta, hogy a hétközi versenyzés felborítja a felkészülés ciklusait és nagyon zavarja a folyamatos munkát. A fentiek ellenére a dobóknak mégis évi 20-22 versenyük van fő versenyszámaikban.

Fontosnak tartják bizonyos kiegészítő számokban való részvételt versenytapasztal-atok szerzése miatt és az egyhangúság kiküszöbölésére. Legjobb versenyzője nyári ver-senyidényben távolban és súlyban indul a fő versenyek körüli időszak kivételével. Télen a fedettpályás versenyeken is rendszeresen indul, a téli alapozásban oly szükséges vál-tozatosság, idegi feloldódás miatt. Téli versenyszámai: sprintszámok /30-60 m/, távol-és magasugrás.

Arra a kérdésre, hogy miért ezekben a versenyszámokban versenyez legjobb tanítvá-nya, azt felelte: "azért, mert a dobó versenyzők felkészítésénél nélkülözhetetlen és i-gen fontos szempontokat adnak a fenti versenyszámok. Dobószámhoz nélkülözhetetlen az e-rő, meghozza a speciális erő. Az erő megszerzését könnyen el lehet érni súlyzókkal, de a dobóműködéshez szükséges képességeknél nem nyers erőre van szükség. Meg kell találni azt az átviteli lehetőséget, mely már valóban hasznos, a dobás szempontjából szükséges és nélkülözhetetlen erőt szolgálja. Így jutottunk el az ugrásokhoz és a sprinthez! Az így megszerzett erőt ugyanis alkalmassá tehetjük arra, hogy ott kapjuk vissza minden károsodás nélkül, ahol azt visszavárjuk!"

A nyári versenyidény után, a Romániában kialakult gyakorlat szerint, három hét gyógyfürdőzés következik, mely kellő fejlődést biztosít az erős idegi, fizikai igénybe-vétel után. Ez az időszak lehetőséget ad arra, hogy kivizsgálják az egészségügyi pana-szokat, gyógykezeljék azokat és helyrehozzák a sérüléseket. A gyógyfürdőzés ideje alatt csak könnyű átmozgató végeznek, de ha játékra van lehetőség, akkor az és naponta úszás, fürdés van műsoron.

A december 15-ig tartó időszakban magaslati edzőtáborozást tartanak. Ekkor sielés, vagy futás és gimnasztika /kéziszeres/ szerepel. Dobás nincs! Ez az előkészítés - az eddigi vélemények szerint - megfelelő alapot biztosít a folyamatos, nagy igénybevételt jelentő edzések idegi és fizikai elviseléséhez. Tapasztalatok és eredmények igazolják a kialakult gyakorlatot, annak helyességét.

A teljes fizikai igénybevétel nélküli pihenőt nem tartják indokoltnak, mert csak az aktív, másirányú, kiegészítő mozgások adnak kellő idegi és fizikai pihenésre lehetőséget. A tapasztalatok azt mutatják, hogy az idegi fáradtság sokkal gyorsabban elmúlik, ha megteremtjük a feltételeket azok kiküszöbölésére. Ezek: a környezetváltozás, a gyógyviz, más irányú fizikai igénybevétel.

A versenyekre - itt természetesen a fő versenyeket értette - két nap teljes pihenővel készülnek. Tehát vasárnapi verseny esetén péntek és szombat pihenőnap, csütörtökön átmozgatás, szerdán pedig az utolsó maximális erősségű edzés van műsoron. Véleménye szerint, dobók számára feltétlenül fontos és lényeges lenne különleges, diétás étrend összeállítása és betartása. A különböző dobószámokhoz különböző étkezés szükséges, de - sajnos - igen komoly probléma van a differenciált étkezés miatt. Egyik az anyagi, a másik a beszerzési nehézség. Az étkezéssel kapcsolatos elképzelések nagyon érdekesek, de valóban érthető a velük összefüggő nehézség is.

Igen feltűnő, hogy a természetes táplálkozással kapcsolatban milyen tájékozottak. Eppen ezért volt meglepő, hogy a tápszeres - fehérje kivonatok /proteinek/, mesterséges vitaminok, enzimek, ásványi sók, stb. - táplálkozás alkalmazása terén sokkal tájékozatlanabbak, nem rendelkeznek kellő tapasztalattal. Majdnem hasonló a tájékozatlanságuk /vagy nem akarnak beszélni róla! / az anabolikus szteroidok területén is. Romániában etikai szempontból szedésüket elítélik.

A pszichikai ráhangolás és folyamatos ösztönzés szerepét a nőknél, mint érzelmi lényeknél, sokkal fontosabbnak, sőt döntőbbnek tartják, mint a férfiaknál. Kértem, hogy mondjon példát. "Carmennak "házi feladat", hogy naponta a lefekvés után, míg el nem alszik, azt kell mondania: "olimpiai bajnok leszek! - olimpiai bajnok leszek!"

Mit vár az idei, 1972-es olimpiai évtől - tettem fel a kérdést. "65-66 m közötti eredményt, világrekordot és olimpiai győzelmet!" Ehhez mást nem fűzhettem, mint sok sikert kívántam és azt, hogy jóslatai valóra váljanak!

SÖTÉR JÁNOSNAK, a Steaua vezetőedzőjének véleménye: "Romániában a női diszkoszvetők, mind más és más edzőnél dolgoznak. Azt hiszem, teljesen véletlen, hogy így, ilyen szerencsésen összejöttek. Az egészben az az érdekes, hogy mindegyikük mást csinál. Egyetlen közös jellemző vonásuk van: igen lelkesen dolgoznak. Néhány példa: Menisnek a télen, heti átlagban, megvolt a 2000 dobása, melyben csak a diszkoszvetések szerepelnek helyből és pördülettel. Catarama az erősítés mindenhatóságára esküszik. Ionescu a sokoldalúságra és a speciális gyorsaságra, Manoliu pedig a technika és az erő összhangja mellett a versenyek pszichikai ráhangoltságára. Hogy kinek van igaza, az majd Münchenben dől el!"

Igen érdekes és tanulságos volt az a két hét, amit együtt töltöttem a Népstadion szállóban, a pályákon és az erősítő teremben a román vendéglátókkal. Rengeteg hasznos ötletet lát, hall és tapasztal az ember egy-egy ilyen alkalommal, melyeket saját munkája hatékonyabbá tételéhez használ fel. Az ilyen csere-edzőtáborozások - azt hiszem - sőt biztos vagyok benne, hogy mindkét fél számára igen hasznosak és eredményesek, melyek továbbfejlesztése szükséges és indokolt lenne.

Külön élmény volt megfigyelni azt a hatást, amikor Carmen Ionescu kinyomta fekvő 120 kg-ot és miként reagáltak rá a jelenlévő magyar versenyzők. Mennyit lendített a hozzáálláson, a munkamorálon a "konkurrencia" magasabb edzettségi szintje, szinte hihetetlen volt.

A dobóedző Teodor Ionescu érdekes ember. Sok és nagyon hasznos elképzelése van, melyek az edzések és bemelegítések alatt felszínre, illetve terítékre is kerülnek. Cselekedeteinek rugóira, a miértekre voltam kíváncsi, amikor a leendő kolléga, Nagy József, majd másik alkalommal Sötér és Baruch társaságában ültünk le beszélgetni.

Meglepő és rendkívül érdekes volt megfigyelni, hogy mennyire a saját véleménye "bűvkörében" él Teodor Ionescu. Carmenről - akinek tehetségéhez és valószínű fényes jövőjéhez nem férhet kétség - úgy beszélt, mint egy nehezen kikísérletezett és megalkotott prototípusról.

Ugy láttam, hogy a tehetség és az adottság ilyen szerencsés találkozása, mint ami Carmennél tapasztalható, kissé magabiztossá tette. Eddig minden simán ment, de - sajnos - hibák mindenütt előfordulhatnak még egy gép esetében is, hát még egy embernél.

Nem szeretnék jóslásokba bonyolódni, de nagyon örülnék, ha terveik valóra válnának. Mindenesetre a sikerig még igen hosszú és göröngyös út vezet, melyen olyan komoly akadályok "tornyosulnak", mint a szovjet Melnyik, a nyugatnémet Westermann, a honfitársnők: Menis, Manoliu, Catarama, az NDK-s versenyzők és még sokan mások.

Az olimpia közeledtével fokozódik a harc, a küzdelem és biztosra vehető, hogy a női diszkoszvetés világcsúcsát, a helsinki csúcsot, tálszárnyalják. De tudjuk azt, hogy más világcsúcsot dobni és más az adott pillanatban a legjobbnak lenni - olimpián győzni!

Remélem, hogy e cikk ösztönzést ad majd az igen tehetséges magyar diszkoszvető utánpótlásnak további munkájához, hogy a férfiakat követve - a románokhoz hasonlóan - a világ élvonalába kerüljenek.

Csutka István

John Smith edzése

/Speciálisan a Ljogkaja Atletika számára közölte Fred Weath, a "Track Technik"
/:USA:/ szerkesztője./

Személyi adatai: született 1950. augusztus 5-én Los Angelesben. Magassága 188 cm.
testsúlya 84 kg. Versenyezni kezdett 1965-ben. Legjobb eredményei 1972. augusztus 15-ig:

1 mérföld: 4:48.0	440 yard: 44.5 világcúcs	300 m: 32.1
880 yard: 2:01.0	400 m: 44.2	220 yard: 20.6
660 yard: 1:17.4	330 yard: 32.2	100 yard: 9.4

Jelenleg a los-angelesi egyetem testnevelés-szakos hallgatója. Edzője: Jim Bush.

Bemelegítés edzés és verseny előtt: könnyű kocogó futás - 1 mérföld. Különböző gimnasztikai gyakorlatok - 15 perc. Könnyű futás - 1 mérföld. Fokozó futások - 4-6x60-80 yardon /54.86 - 73.15 m/. Minden futam után lépésben visszatérés a rajthelyhez. Ez után 5 perc pihenő, melyet közvetlenül az edzés, illetve verseny követ.

Smith edzése októbertől júliusig szinte semmit sem változik, kivéve a résztávok lefutásának gyorsaságát, mely fokozatosan emelkedik a szezon közeledtének arányában.

Heti edzésciklus:

HÉTFO: a./ 550 yard /502.92 m/ futás - októberben 75 mp-es gyorsasággal, majd a gyorsaság fokozatosan emelkedik 63 mp-ig /májusban/;
b./ 440 yard /402.34 m/ 60 mp gyorsaságtól /október/ 48 mp-ig /május/;
c./ 330 yard /301.75 m/ 46 mp gyorsaságtól /október/ 35 mp-ig /május/.

A futások közötti szünetekben járás a teljes regenerálódásig.

KEDD és CSÜTÖRTÖK: fokozó futások füves dombon felfelé 500 yardon /457.20 m/, októberben egyszeri futással kezdve, mely júniusig ötszöri futásig emelkedik. Minden futás után lépésben visszatérés a rajthelyhez. A következő hónapokban ezeken a napokon még gyorsasági futásokat végez 8x110 yard /100.58 m/. A futások közötti szünetekben könnyű levezető futás 110 yardon.

SZERDA: 3x330 yard, gyorsasága 45 mp-ről /október/ 32-34 mp-ig emelkedik /június/. A futások szünetében járás a teljes regenerációig.

CSÜTÖRTÖK: a versenyzidőszak kezdetével, mely február végére esik, a csütörtöki edzés eltér a kedditől: ekkor általában 3x165 yardot /150.88 m/ fut 16-15 mp-est, a kanyarból kezdve, majd 3x150 yard /137.16 m/ következik - 14-13 mp-es, a futás szüneteiben járás.

PÉNTEK: 5-6x150 yard, októberben 15 mp-es gyorsasággal kezd, májusban 13 mp-es gyorsaságig fejlődik. Havonta helyette egy alkalommal, vagy kétszer 4x220 yard /201.17 m/ futást végez - 24.0, 23.0, 22.0, 21.0 mp. alatt - állórajttal. Májusban ezen futamoknak gyorsasága megfelelően fejlődik: 22.0, 21.0, 20.0. A futamok között járás.

SZOMBAT és VASÁRNAP: Pihenés. A versenyzidőszakban a verseny szombaton van, pihenés pénteken és vasárnap.

Smith hetenként 4 alkalommal végez erőedzést, melyben a következő gyakorlatok szerepelnek 3-4-szer: fekvőnyomás 57.5 kg-s súlyzóval; a súlyzót a bicepszre emelni 45.5 kg-s súllyal és állva nyomás 63.5 kg-s súlyzóval. Minden edzés után könnyű levezető kocogó futás 880 yard /804.67 m/.

Smith a versenyeken arra törekszik, hogy egyenletes tempóban fusson. Így pl. a világcúcs felállításánál a táv első felét 22.2-vel kezdte, a második felét pedig 22.3-mal fejezte be. Évente átlagban 20 versenyen indul.

/Megjelent a Ljogkaja Atletika 1972/9. számában. Fordította Kelemen Erika, a MASZ könnyvtárosa./

Az országos serdülő „B” bajnokság eredményei

1959-es születésűek:

lányok:

50 m síkfutás: I. időelőfutam: 1. Cselik Kaposv. SI 8.07, 2. Bartha Salg. Kohász 8.14, 3. Fodor Szegedi SI 8.27, 4. Ács Koml. Bányász 8.40, 5. Szabó Debreceni SI 8.82, 6. Fazekas Szolnoki SI 8.90, 7. Varga Pécs 9.30. II. időelőfutam: 1. Odonics Kőszegi SI 8.38, 2. Medgyesi Nagy. Ped. 8.48, 3. Berczi FTC 8.62, 4. Hossza Nagy. Olajb. 8.70, 5. Bartha Dorogi AC 8.74, 6. Klinics Csepel 8.80, 7. Bedecs Rába ETO 8.95. III. időelőfutam: 1. Mezei Csepel 8.37, 2. Maczkó FTC 8.46, 3. Gulyás Nyiregyháza 8.55, 4. Kükedi Sopr. Textil 8.60, 5. Csóri Szfv. SI 8.62, 6. Tarr Dorogi AC 8.80, IV. időelőfutam: 1. Weiszmann Bp. Honvéd 8.33, 2. Tóth U. Dózsa 8.40, 3. Medzay U. Dózsa 8.69, 4. Abai Csepel 9.00, 5. Möszlinger Szombath. SE 9.10, 6. Mártonffi Vasas 9.30, 7. Juranics Petőh. Kinizsi 9.56. V. időelőfutam: 1. Zelenka Dunaujv. Kohász 8.62, 2. Forgács Bp. Honvéd 8.63, 3. Fischer Bp. Honvéd 8.63, 4. Lonczai Bp. Honvéd 8.90, 5. Berta Vasas 9.30, 6. Papp Vasas 9.60, 7. Waldinger Vasas 9.65. VI. időelőfutam: 1. Kovács Bp. Honvéd 8.50, 2. Vadas Kaposvári SI 8.50, 3. Anka U. Dózsa 8.84, 4. Mess BKV Előre 8.90, 5. Pogay Vasas 9.30, 6. Juhsz Ganz Mávag 9.35. I. középdöntőben: 1. Cselik Kaposv. SI 8.11, 2. Fodor Szegedi SI 8.18, 3. Kovács Bp. Honvéd 8.22, 4. Mezei Csepel 8.40, 5. Medgyesi Nagy. Olajb. 8.70, 6. Gulyás Nyiregyháza 8.80, 7. Ács Koml. Bányász 8.82. II. közép-

döntőben: 1.Bartha Salg.Kohász 8.10, 2.Weissmann Bp.Honvéd 8.13, 3.Odonics Kőszegi SI 8.26, 4.Tóth U.Dózsa 8.30, 5.Zelenka Dunaújváros 8.33, 6.Maczko FTC 8.50, 7.Vadas Kap. SI 8.52.

A döntőben bajnok:

Cselik Márta	Kaposvári SI	8.05
2. Bartha Angéla	Salg.Kohász	8.10
3. Fodor Ildikó	Szegedi SI	8.17
4. Weissmann Ágnes	Bp.Honvéd	8.18
5. Odonics Margit	Kőszegi SI	8.28
6. Kovács Anikó	Bp.Honvéd	8.38
7. Mezey Éva	Csepel	8.40
8. Tóth Gabriella	U.Dózsa	8.42

600 m síkfutásban bajnok /a 3 időfutam alapján/:

Jadán Ilona	Ózdi Kohász	1:44.5
2. Kovács Ágota	Rába ETO	1:45.5
3. Borsodi Éva	Ózdi Kohász	1:46.7
4. Csősz Edit	Mohácsi TE	1:47.1
5. Kedves Ágnes	Ózdi Kohász	1:48.3
6. Schnébl Márta	Tolnai V.Lobogó	1:48.4
7. Sraj Ildikó	KSI	1:48.8
8. Gulyás Mária	Debreceni SI	1:51.2

további eredmények: Albert Pécsi SI 1:51.3, Olexo BEAC 1:54.1, Pilinszky Bcs.Előre 1:54.6, Hidas Miskolci SI 1:54.8, Mészáros BVSC 1:56.8, Krasselkovics Miskolci SI 1:52.0, Drakó Sümegi Volán 1:54.4, Lépcsai Bcs.Előre 1:56.8, Fodor MTK 1:58.0, Királyházi U.Dózsa 1:51.5, Vajda FTC 1:52.1, Nagy U.Dózsa 1:55.5, Gyenese U.Dózsa 1:55.7, Vakehzadem BEAC 1:57.9, Abai Csepel 2:00.2, Sió Kőb.Lombik 2:01.4, Kecskés Tőrekvés 2:01.7.

80 m gátfutás: I.időelőfutam: 1.Tóth U.Dózsa 13.26, 2.Bárczi FTC 14.84, 3.Jánosa Vasas 15.17, 4.Weissmann Bp.Honvéd 15.30, 5.Prizstola Rába ETO 16.16, 6.Bartha Dorogi AC 16.40, II.időelőfutam: 1.Kovács Bp.Honvéd 13.42, 2.Bartha Salg.Kohász 13.45, 3.Fodor Szegedi SI 13.56, 4.Hegedűs Pécsi SI 13.58, 5.Anka U.Dózsa 14.25, 6.Szendí Bp.Honvéd 15.00, III.időelőfutam: 1.Merczi Bp.Honvéd 13.53, 2.Acs Koml.Bányász 14.52, 3.Kiss Miskolci SI 14.55, 4.Kükedi Sopr.Textiles 15.40, 5.Szalóczy Miskolci SI 15.50, 6.Phaz Vasas 16.50, IV.időelőfutam: 1.Tóth Miskolci SI 13.89, 2.Gulyás Nyiregyháza 14.11, 3.Kovács BKV Előre 15.67, 4.Horváth Sopr.Textil 15.90, 5.Hartungan Koml.Bányász 16.00,

A döntőben bajnok:

Merczi Erika	Bp.Honvéd	12.96
2. Kovács Anikó	Bp.Honvéd	12.99
3. Bartha Angéla	Salg.Kohász	13.04
4. Fodor Ildikó	Szegedi SI	13.08
5. Hegedűs Katalin	Pécsi SI	13.70
6. Tóth Ágnes	Miskolci SI	14.30

Magasugrásban bajnok:

Tari Márta	Bp.Honvéd	155
2. Horváth Mária	MAFC	150
3. Kelemen Rita	Egri Dózsa	150
4. Merczi Erika	Bp.Honvéd	145
5. Hartmann Ágota	Koml.Bányász	145
6. Vadas Csilla	Kaposvári SI	145
7. Fazekas Beáta	Szolnoki SI	140
8. Anka Éva	U.Dózsa	135

további eredmények: Antal Nyiregyháza 135, A kezdő magasságot nem ugrották: Megyesi Nagyked., Kükedi Sopr.Textil, Horváth Sopr.Textil, Bakó Bp.Építők, Tóth U.Dózsa, Platz Vasas, Jancsa Vasas, Tompai Vasas, Zámboarszky Bak.Vegyész, Bősze SZSE, Szűcs Dunaújváros, Fűzi M.Kinizsi.

Távolugrásban bajnok:

Cselik Márta	Kaposvári SI	525
2. Vadas Csilla	Kaposvári SI	482
3. Bartha Angéla	Salg.Kohász	472
4. Tóth Gabriella	U.Dózsa	468
5. Acs Éva	Koml.Bányász	465
6. Weissmann Ágota	Bp.Honvéd	463
7. Medzai Anikó	U.Dózsa	462
8. Merczi Erika	Bp.Honvéd	461

további eredmények: Klinits Csepel 439, Mezei Csepel 442, Fischer Bp.Honvéd 443, Forgács Bp.Honvéd 459, Szendi Bp.Honvéd 391, Tari Bp.Honvéd 397, Zikker U.Dózsa 435, Zelenka Dunaújváros 454, Tompai Vasas 445, Platz Vasas 398, Jancsa Vasas 414, Togay Vasas 434, Odonics Kőszeg 446, Szűcs Dunaújváros 451, Fazekas Szolnok 451, Bedecs Rába ETO 407, Fűzi Petőh.Kinizsi 430, Juranics Petőh.Kinizsi 390, Bella Petőh.Kinizsi 370, Fejes Petőh.Kinizsi 360, Holács Petőh.Kinizsi 370, Neudl Kecskeméti SI 445, Siklósi Sz.Haladás 420, Marton Sz.Haladás 445, Tóth Miskolci SI 447, Tar Dorogi AC 410, Bartha Dorogi AC 425, Fodor Szegedi SI 445, Szabó Debreceni SI 299, Kratancsik Szfv SI 416, Horváth Szfv SI 409, Kükedi Sopr.Textil 450, Hosszú Nagykolajb. 439, Mészlinger SZSE 411.

Súlylökésben bajnok:

Hegedüs Katalin	Pécsi SI	9.87
2. Nemes Erzsébet	KSI	9.50
3. Gönczi Anna	Bp. Honvéd	9.45
4. Schneiner Valéria	Tat. Bányász	9.17
5. Orbán Izabella	Pécsi SI	8.87
6. Csaba Zsuzsa	Tat. Bányász	8.54
7. Pusztaföldi Ágnes	Nyirb. Vasas	8.43
8. Gábris Mária	U. Dózsa	8.37

további eredmények: Adamik Kecsk. SI 7.89, Marton Szh. Haladás 7.54, Karkecz Szolnoki SI 7.92, Zavaczky Debreceni SI 8.18, Antal Sümegi Volán 7.13, Füzi Petőh. Kinizsi 7.24, Hósszú Nagy. Olajb. 7.79, Antal Gyöngy. Energia 7.22, Rédei Gyöngy. Energia 7.63, Németh Kincsesb. Sz. 8.01, Batsánszky Bp. Honvéd 6.13, Sárközi KSI 7.28, Fekete KSI 7.14, Orosz Vác 8.31, Ruff U. Dózsa 8.34.

Diszkoszvetésben bajnok:

Nemes Erzsébet	KSI	28.62
2. Németh Kornélia	Kincsesbánya Sz.	27.20
3. Pusztaföldi Ágnes	Nyirb. Vasas	25.06
4. Gönczi Anna	Bp. Honvéd	24.66
5. Zavaczki Magda	Debreceni SI	24.32
6. Tompai Eörsi	Vasas	23.78
7. Antal Enikő	Nyiregyházi SI	22.86
8. Markó Erika	Tapolcai MÁV	22.56

további eredmények: Siklósi Szh. Haladás 18.10, Karkecz Szolnoki SI 19.98, Csaba Pécsi Bányász 21.94, Reményffi Szegedi SI 15.58, Szélpál Szegedi SI 17.92, Balajti Debreceni SI 18.24, Szalontai Debreceni SI 16.48, Rédei Gyöngy. Energia 17.00, Fekete KSI 17.84.

Gerelyhajításban bajnok:

Hegedüs Katalin	Pécsi SI	30.40
2. Barka Magdolna	Bp. Építő	28.24
3. Veréb Ilona	Miskolci SI	27.74
4. Török Júlia	Szolnoki SI	26.72
5. Sárközi Hajnal	KSI	26.22
6. Orbán Izabella	Dunaujv. SI	25.70
7. Ruff Márta	U. Dózsa	24.38
8. Antal Enikő	Nyiregyházi SI	21.36

további eredmény: Oroszi Vác 16.06.

f i ú k :

100 m síkfutás: I. időelőfutam: 1. Novák Miskolci SI 12.7, 2. Pálházi BKV Előre 12.8, 3. Rajkó Nagy. Olajb. 13.1, 4. Demeter Csepel 13.2, 5. Szakács Sopr. Textil 13.3, 6. Sebestyén BEAC 13.4, 7. Mayer Sopr. Textil 14.4. II. időelőfutam: 1. Kapcsos KSI 12.7, 2. Egyed Ganz Mávag 12.8, 3. Kozák Szolnoki SI 12.9, 4. Gál Pápai Textil 13.4, 5. Retter Koml. Bányász 13.4, 6. Bokody Vasas 13.6. III. időelőfutam: 1. Reiz Bp. Honvéd 12.8, 2. Gyöngy Bonyh. Petőfi 12.8, 3. Tóth Dorogi AC 13.4, 4. Radványi Vasas 13.6, 5. Kiss Sopr. Textil 13.6, 6. Kőszegi Perkáta 13.8, 7. Szendeffi KSI 14.2

A döntőben bajnok:

Kapcsos László	KSI	12.45
2. Reiz Ferenc	Bp. Honvéd	12.55
3. Novák László	Miskolci SI	12.60
4. Pálházi Andor	BKV Előre	12.65
5. Egyed Zoltán	Ganz Mávag	12.70
6. György Ferenc	Bonyhádi Petőfi	12.80
7. Kozák László	Szolnoki SI	12.97
8. Rajkó Vince	Nagy. Olajb.	13.10

300 m síkfutásban bajnok /4 időfutam alapján/:

Németh Ferenc	Szh. Haladás	41.4
2. Bojtor Tibor	Nyiregyházi SI	41.8
3. Novák László	Miskolci SI	42.1
4. Bata István	Pécsi SI	42.3
5. Tarsoly Imre	Szolnoki SI	42.6
6. Egyed Zoltán	Ganz Mávag	42.9
7. Pálházi Andor	BKV Előre	43.2
8. Sas László	Pécsi SI	43.3

további eredmények: Tóth Zalaeg. SI 46.7, Szebeczi Dunaujváros 48.5, Molnár Dunaujváros 51.2, Molnár Gödöllő 44.7, Farkas Debreceni SI 44.8, Takács U. Dózsa 46.8, Terjéki Szolnoki SI 48.6, Papp Magyaróvár 44.1, Török Tat. Bányász 45.1, Máté Szolnoki SI 48.1, Súranyi MTK 43.4, Mátraházi BKV Előre 43.9, 3. Sarudi FTC 45.7, Bokodi Vasas 45.9, Jakab Vasas 47.3, Lucza Vasas 49.2.

80 m gátfutás: I. időelőfutam: 1. Sas Pécsi SI 12.89, 2. Krasznai Pécsi SI 13.15, 3. Mátraházi BKV Előre 13.48, 4. Simon Vasas 17.10, II. időelőfutam: 1. Gál Pápai Textil 12.92, 2. Horváth Sopr. Textil 13.17, 3. Horváth Pécsi SI 13.60, 4. Reekts Pécsi SI 13.65, 5. Ottó Komló 15.20, 6. Szekoszlai Dunaujvárosi Kohász 16.20. III. időelőfutam: 1. Kerper Pápai Textil 12.91, 2. Cinder Pécsi SI 13.72, 3. Kozák Szolnoki SI 13.80, 4. Mayer Sopr. Textil 14.90, 5. Molnár Dunaujváros 16.60, IV. időelőfutam: 1. Szendeffy KSI 12.62, 2. Bánhegyi

Pécsi SI 12.70, 3.Tóth Szegedi SI 13.28, 4.Szakács Sopr.Textil 13.58, 5.Kácsor Szolnoki SI 14.00, 6.Bukovics Ajka 15.10. V.időelőfutam: 1.Balogh Pécsi SI 13.62, 2.Surányi MTK 14.02, 3.Takács U.Dózsa 14.16, 4.Rozsits Sopr.Textil 14.18, 5.Tóth Dorogi AC 14.20, 6.Úlveczky Szolnoki SI 14.80

A 80 m gátfutás döntőjében bajnok:

	Szendeffy Ferenc	KSI	12.59
2.	Krasznai Antal	Pécsi SI	12.78
3.	Gál József	Pápai Textil	12.80
4.	Bánhegyi György	Pécsi SI	13.10
5.	Tóth Ferenc	Szegedi SI	13.20
6.	Sas László	Pécsi SI	13.70
7.	Horváth Attila	Sopr.Textil	13.80

5 km gyaloglásban bajnok:

	Draskala	Pápai Textil	27:38.8
2.	Major	Pápai Textil	28:34.2
3.	Mayer	Pápai Textil	29:11.2
4.	Fonyó	Ajka	29:14.0
5.	Inger	Tolnai V.Lobogó	29:18.0
6.	Lázár	Ajka	30:11.6
7.	Gál	Ajka	30:26.0
8.	Burcsó	KSI	30:38.0

9.Dániel KSI 30:41.0, 10.Lakatos Bp.Honvéd 30:45.0, 11.Bárdi Gödöllő 30.50.0, 12.Fábián Gödöllő 31:00.0, 13.Fusek Dunaujváros 31:06.0, 14.Bucker Toln.V.Lobogó 31:06.6, 15.Mityók SZVSE 31:07.0, 16.Görbe Gödöllői Ganz 31:59.0, 17.Baj Debreceni SI 32:48.8, 18.Tóth Vasas 33:01.8, 19.Bátorfi Bp.Honvéd 33:23.0, 20.Horváth Toln.V.Lobogó 33:25.0, 21.Szabó Debreceni SI 33:30.0, 22.Czeke Debreceni SI 33:34.0, 23.Mikolicza Dunaujv.Kohász 33:41.0, 24.Acsádi Toln.V.Lobogó 33:52.0, 25.Hartlein KSI 33:41.0, 26.Sós Vasas 35:14.4, 27.Marton Vasas 35:15.0, 28.Baranyi Dunaujvárosi Kohász 35:33.0.

Csapatban bajnok:

	Pápai Textiles	/Draskala, Major, Mayer/	1:25:24.2
2.	Ajka	/Fonyó, Lázár, Gál/	1:29:54.6
3.	Gödöllői Ganz	/Bárdi, Fábián, Görbe/	1:33:49.0
4.	Tolnai V.Lobogó	/Inger, Bucker, Horváth/	1:33:49.6
5.	KSI	/Bucsó, Dániel, Hárlein/	1:35:49.0
6.	Debreceni SI	/Baj, Gál, Szabó, Cseke/	1:39:52.8
7.	Dunaujvárosi Kohász	/Fusek, Mikolicza, Baranyai/	1:40:20.0
8.	Vasas SI	/Tóth, Sós, Márton/	1:43:31.2

Magasugrásban bajnok:

	Németh Ferenc	Szh.Haladás	165
2.	Kozák László	Szolnoki SI	160
3.	Gál Dénes	Szolnoki SI és	
	Kerper Zoltán	Pápai Textil	155
5.	Gál József	Pápai Textil	155
6.	Szakács Tibor	Sopr.Textil SI	150
7.	Molnár József	Rába ETO,	
	Bene Csaba	Nagyk.Olajb. és	
	Brechler Zoltán	KBSK	150

további eredmények: Will és Recht Pécsi SI 140, Tarsoly Szolnoki SI 140, Óvári Gyul. Medosz 150, Pálházi BKV Előre 140, Rotter Kincsesb. Szik. 140, Rozsits Sopr.Textil 140, Prieger U.Dózsa 150, Rácz Vasas 140, Ottó KBSK 150.

Távolugrásban bajnok:

	Németh Ferenc	Szh.Haladás	582
2.	Szalay Miklós	Gyöngyösi Energia	555
3.	Reisz Ferenc	Bp.Honvéd	554
4.	György Ferenc	Bonyhádi Petőfi	532
5.	Gál Dénes	Szolnoki SI	520
6.	Kozák László	Szolnoki SI	519
7.	Óvári Péter	Gyul.Medosz	518
8.	Bene Csaba	Nagyk.Olajb.	512

további eredmények: Molnár Rába ETO 495, Balogh Pécsi SI 492, Kácsor Szolnoki SI 443, Sarudi FTC 500; Blaga Debreceni SI 350, Kerper Pápai Textil 508, Putterer Mohácsi TE 510, Mátraházi BKV Előre 492, Hadarics Petőh.Kinizsi 484, Hekl Petőh.Kinizsi 408, Bódis Kaposvári SI 490, Matkó Bp.Honvéd 416, Kiss Sopr.Textil 449, Szenderffy KSI 511, Molnár Dunaujv.Kohász 474, Szenczi Dunaujv.Kohász 490, Kőszegi Dunaujv.Kohász 442, Bokodi Vasas 438, Jakab Vasas 428, Rácz Vasas 440, Korom Vasas 471.

Súlylökésben bajnok:

	Tarsoly Imre	Szolnoki SI	10.80
2.	Will Zoltán	KSI	9.93
3.	Szakács Tibor	Soproni Textil	9.89
4.	Putterer István	Mohácsi TE	9.71
5.	Rozsik János	Soproni Textil	9.61
6.	Nikoláusz Csaba	Pécsi SI	9.02
7.	Gál József	Pápai Textil	8.67
8.	Kotroczó Tibor	Szegedi SI	8.56

további eredmények: Gál Szolnoki SI 8.50, Tóth Dorogi AC 7.11, Blága Debreceni SI 7.48 Nagy Debreceni SI 6.62, Deimel Dunaujv.Kohász 8.17.

Diszkoszvetésben bajnok:

Tóth Ferenc	Szegedi SI	35.96
2. Keresztes Mihály	Pécsi SI	34.58
3. Kapcsos László	KSI	34.04
4. Kiss Rigó Károly	Bp.Honvéd	33.94
5. Nikolausz Csaba	Pécsi Dózsa	33.86
6. Will Zoltán	Pécsi SI	33.06
7. Deimel János	Dunaujvárosi Kohász	30.74
8. Retter Tamás	Koml.Bányász	30.06

további eredmények: Németh Szh.Haladás 29.70, Kotroczó Szegedi SI 21.90, Ágoston Nagy Ped. 28.26, Molnár Gödöllői Ganz 22.94, Tóth CVSE 23.64, Horváth Sopr.Textil 26.36, Endler KSI 23.84, Kovács KSI 27.90, Heckeke Csepel 27.94.

Gerelyhajításban bajnok:

Kiss Rigó Károly	Bp.Honvéd	46.42
2. Will Zoltán	Pécsi SI	39.62
3. Szkubénics György	Kincsesbánya	38.88
4. Szalay Miklós	Gyöngyösi Energia	38.52
5. Keresztes Mihály	Pécsi SI	36.20
6. Kovács László	KSI	36.10
7. Heckeke Attila	Csepel	35.78
8. Terjéki Zoltán	Szolnoki SI	33.56

további eredmények: Hajdú Pécsi SI 30.36, Dibusz Tat.Bányász 31.52, Tóth Szegedi SI 29.22, Németh Sümegi Volán 29.68, Hekli Petőh.Kinizsi 27.60, Deimel Dunaujv.Kohász 22.02, Rác Vasas 31.20, Kapcsos KSI 29.84.

Az új minősítési szintek

Az MTS OT Elnöksége 1973. január 1. hatállyal az alábbi új minősítési szinteket hagyta jóvá:

I. Felnőtt versenyzők minősítése:

A Magyar Népköztársaság Kiváló Sportolója lehet az, aki az olimpiai játékokon I-III., vagy az Európa-bajnokságon I. helyezést ér el.

A Magyar Népköztársaság Érdemes Sportolója lehet az, aki az olimpiai játékokon IV-VI., vagy az Európa-bajnokságon II-III. helyezést ér el, vagy aki az előző évi Európa-ranglista legalább 20. helyezését megfelelő eredményt ér el.

II. Ifjúsági versenyzők minősítése:

A Magyar Népköztársaság Kiváló Ifjúsági Sportolója lehet az, aki az Ifjúsági Európa Bajnokságon I-III. az Ifjúsági Barátság Versenyen I. helyezést ér el.

A Magyar Népköztársaság Érdemes Ifjúsági Sportolója lehet az, aki az Ifjúsági Európa Bajnokságon IV-VI., az Ifjúsági Barátság Versenyen II-III. helyezést ér el.

MEGJEGYZÉS: I. osztályú és "arany" jelvényes minősítési szint csak azokon a versenyeken érhető el, melyeket a Magyar Atlétikai Szövetség kijelöl. Férfi versenyzőknél a jövőben a 19 éves az ifjúsági korosztályhoz tartozik. A minősítési szinteket egy éven belül egy alkalommal kell elérni.

M I N Ő S Í T É S I S Z I N T E K :

FÉRFIAK:	I. o.	II. o.	III. o.		I. o.	II. o.	III. o.
100 m	10.4	10.9	11.8	Magasugrás	212	195	180
200 m	21.2	22.5	24.0	Távolugrás	770	685	640
400 m	47.2	50.5	54.0	Hármasugrás	16.00	13.90	12.20
800 m	1:48.6	1:55.5	2:04.0	Rúdugrás	500	410	360
1500 m	3:44.0	3:58.0	4:18.0	Súlylökés	18.50	14.50	12.50
5000 m	14:00.0	15:10.0	16:00.0	Diszkoszvetés	58.00	44.50	38.00
10.000 m	29:10.0	32:30.0	35:00.0	Gerelyhajítás	79.00	60.00	50.00
Maraton futás	2:26:00.0	2:50:00.0	3:20:00.0	Kalapácsvetés	66.00	52.00	40.00
110 m gát	14.2	15.8	17.5	Tízpróba	7100	5500	4600
400 m gát	51.6	57.5	62.0	20 km gyaloglás	1:30:00.0	1:50:00.0	2:05:00.0
3000 m akadály	8:41.0	9:45.0	10:30.0	50 km gyaloglás	4:35:00.0	5:10:00.0	5:30:00.0

NŐK:

100 m	11.6	12.4	13.5	Magasugrás	178	163	145
200 m	23.8	25.8	27.6	Távolugrás	625	560	490
400 m	54.5	59.0	65.0	Súlylökés	15.50	12.20	10.50
800 m	2:06.0	2:19.0	2:35.0	Diszkoszvetés	55.00	39.00	35.00
1500 m	4:18.0	4:45.0	5:10.0	Gerelyhajítás	55.00	40.00	35.00
3000 m	9:32.0	10:10.0	- - -	Ötpróba	4000	3200	2500
100 m gát	13.6	15.3	17.0				

FIATALKORUAK SZINTEREDMÉNYEI:

FÉRFIAK:	"Arany"	"Ezüst"	"Bronz"	Megjegyzés
100 m	10.8	11.2	12.4	
200 m	22.4	23.0	26.0	
400 m	50.5	52.2	58.0	
800 m	1:56.0	2:02.0	2:16.0	
1500 m	4:00.0	4:14.0	4:45.0	
3000 m	8:48.0	9:25.0	10:40.0	
5000 m	15:20.0	16:40.0	17:50.0	
100 m gát /91.4/	14.2	15.3	18.0	csak serd. 15 évesek
110 m gát /91.4/	14.9	16.2	19.0	
110 m gát /99.0/	15.0	17.0	19.5	
110 m gát /106/	16.0	18.0	21.0	csak ifjúságiak
300 m gát /76.2/	39.0	42.0	47.5	csak serdülő "A"
300 m gát /91.4/	40.0	43.0	48.5	csak ifjúságiak
400 m gát /91.4/	57.5	62.0	68.0	csak ifjúságiak
1000 m akadály	2:46.0	2:55.0	3:05.0	csak serdülő "A"
2000 m akadály	6:10.0	6:30.0	6:50.0	csak ifjúságiak
Magasugrás	196	188	165	
Távolugrás	680	645	580	
Hármasugrás	13.80	13.10	12.00	csak ifjúságiak
Rúdugrás	410	350	300	
Súlylökés /3 kg/	15.80	13.60	11.50	csak serdülő "A"
Súlylökés /6 kg/	15.50	13.60	11.50	
Súlylökés /7.25 kg/	14.00	12.50	- - -	
Diszkoszvetés /1.5 kg/	51.00	44.00	34.00	
Diszkoszvetés /2 kg/	45.00	37.00	- - -	
Gerelyhajítás /800 gr/	62.00	53.00	40.00	
Kalapácsvetés /5 kg/	56.00	44.00	32.00	csak serdülő "A"
Kalapácsvetés /6 kg/	55.00	45.00	38.00	
Kalapácsvetés /7.25/	52.50	42.00	- - -	
8 km gyaloglás	41:00.0	45:00.0	55:00.0	csak serdülő "A"
10 km gyaloglás	49:30.0	54:00.0	66:00.0	
Négypróba	1900	1000	1000	csak serdülő "B"
Ötpróba	2900	2400	1800	csak serdülő "A"
Tízpróba	5500	5000	4200	
Négypróba /Úttörő/	- - -	270	250	úttörő követelményekkel

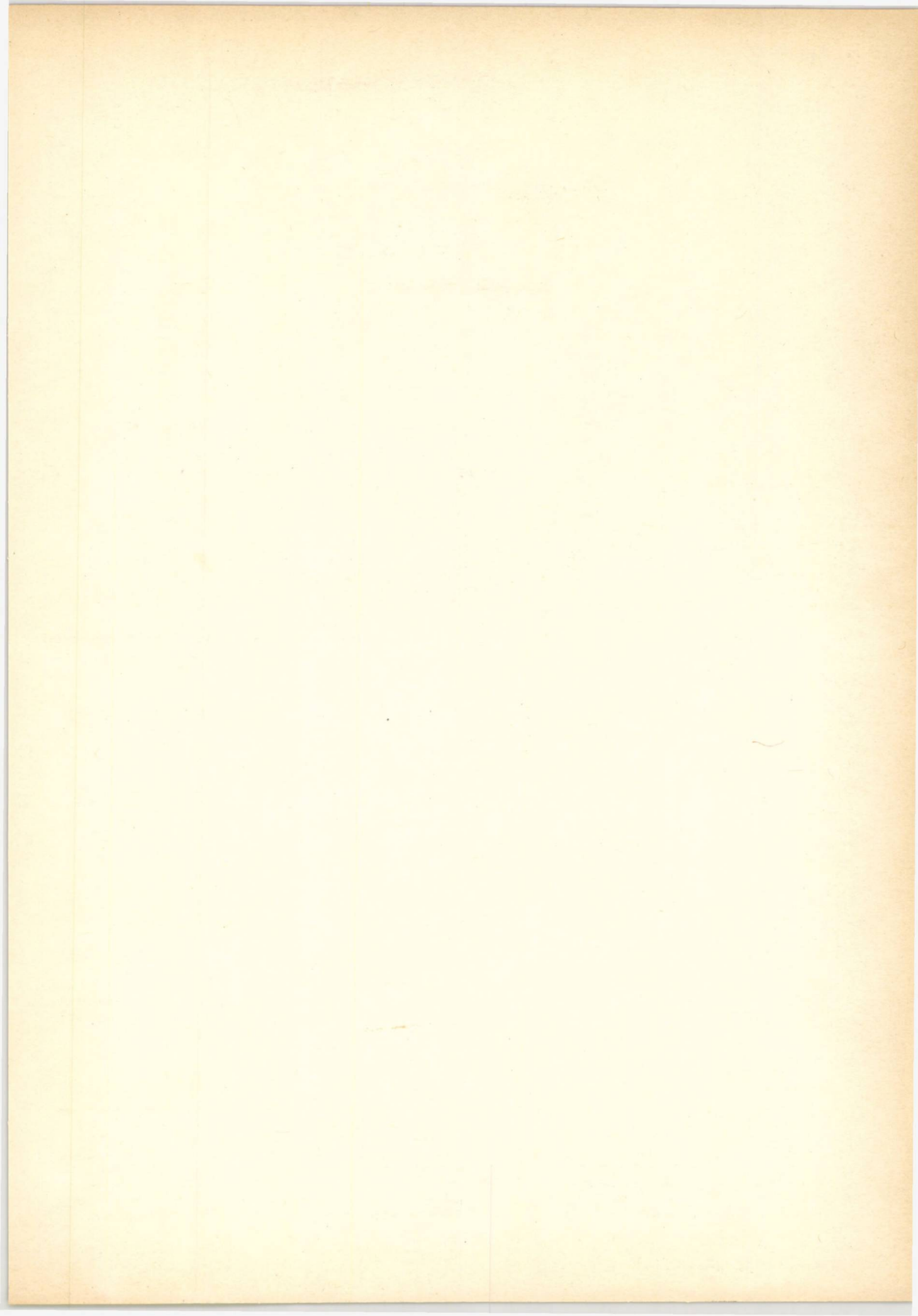
NŐK:

100 m	12.1	12.7	14.6	
200 m	25.4	26.2	30.0	
300 m	41.0	43.0	52.0	csak serdülő "A"
400 m	57.5	61.0	70.0	
600 m	1:40.0	1:45.0	2:05.0	csak serdülő "A"
800 m	2:16.0	2:23.0	3:00.0	
1500 m	4:43.0	5:10.0	5:30.0	
80 m gát	11.9	13.0	15.5	csak serdülő 15 éves
100 m gát /76.2/	14.9	16.3	18.5	csak serdülő 16 éves
100 m gát /84.0/	15.0	17.0	19.0	
Magasugrás	170	160	140	
Távolugrás	575	535	420	
Súlylökés	12.60	10.80	9.00	
Diszkoszvetés	41.00	35.00	26.00	
Gerelyhajítás	44.00	36.00	26.00	
Négypróba	2600	2100	1500	csak serdülő "B"
Ötpróba	3750	3200	2600	csak serdülő "A"
Ötpróba	3400	2900	2300	/100 gát 84.0/
Négypróba /úttörő/	- - -	270	250	csak úttörő követelményekkel

Serdülő "B" kategóriában minősítést csak összetett versenyben lehet elérni /egyéni versenyszám alapján nem/. Serdülő "A" kategóriában az a versenyző kap "aranyjelvényes" minősítést, aki egyéni versenyszám-ban minősítési szint teljesítése mellett abban az évben két ízben összetett versenyben "bronzjelvényes" szintet teljesített.

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1146 Budapest, Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1081 Budapest, Rákóczi út 57/a.

Index száma: 26.035



Ara: 4,50.-Ft