

ATLÉTIKA



1973 APR 17

OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Valerij Borzov /folytatás/

Kábelre függesztett tető a müncheni olimpián

A gátfutók komplex gyakorlatai

Az elektronikus távolságmérő

A gyorsaság a terhelés fontos lakotórésze

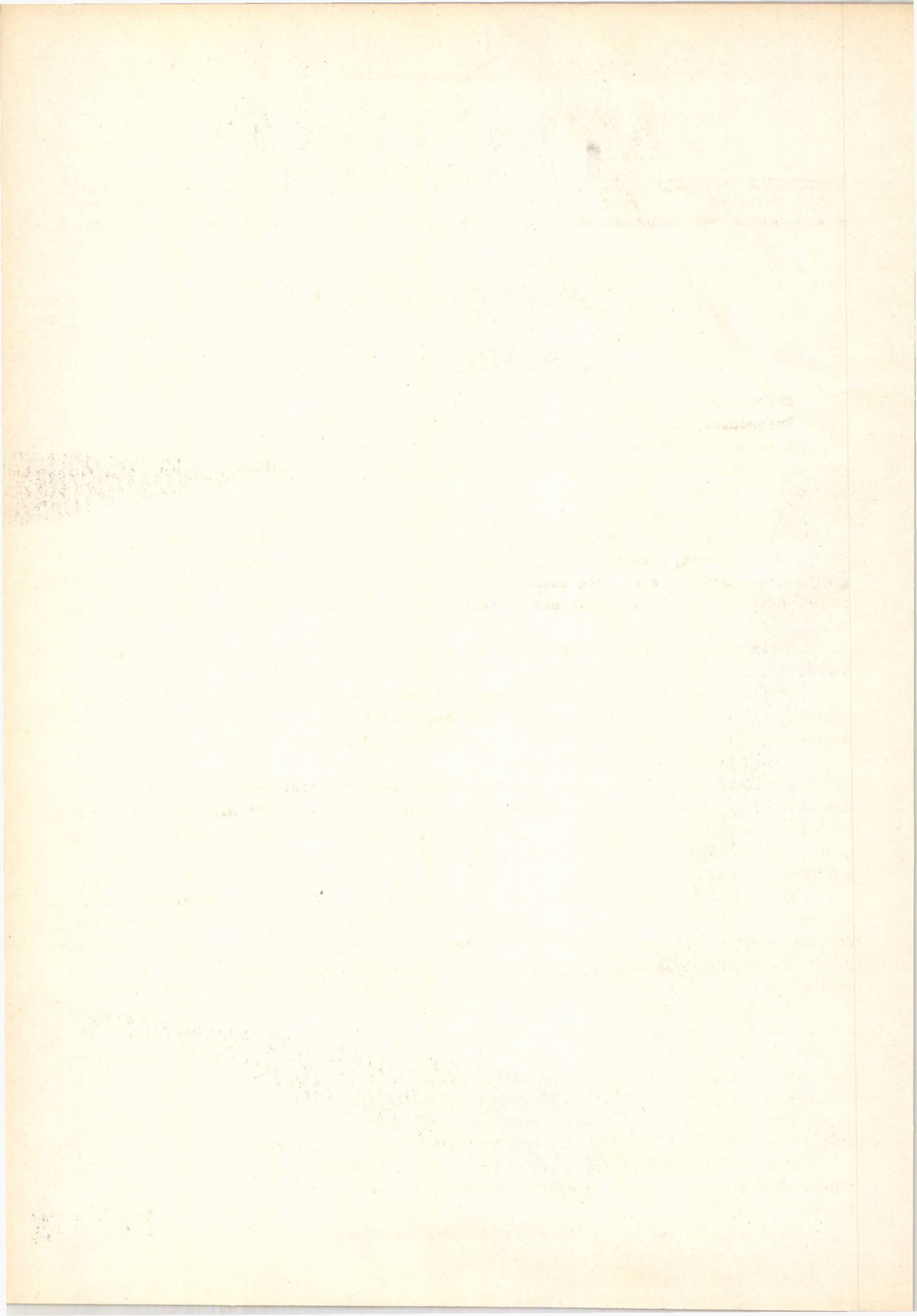
A legjobbak mondják...

A dobóatléták alapfokú felkészítése

Az 1973. évi legjobb 20 fedettpályás eredmény

A versenyjegyzőkönyv elkészítésének követelményei

1973/4



ATLÉTIKA

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1973. 4. szám

EMLÉKEZZÜNK!

„ÁPRILIS 4”

Évfordulót ünnepelünk !

Évfordulót, mely gyökeres változást hozott életünkben !

A magyar nemzet ezeréves történelme során nem egyszer küzdött szabadságáért, függetlenségéért, az emberi boldogság megteremtéséért, a társadalmi haladás régen várt eszméért és megvalósításáért.

Az elnyomás hosszú éveit a második világháború véres eseményei váltották fel. A súlyos véráldozatokat követelő harc átvonult sokat nélkülöző és szenvedő országunkon is. Városok, üzemek, létesítmények pusztulása jelentette a harc útját. A hős fiainkat gyászoló családok, a szabadság eszméjéért harcoló tömegek, a fegyverropogás elől pincékbe menekülő százezrek várták azt a nagy napot, mely végre 1945. április 4-én virradt ránk.

Elnémultak a fegyverek, az utolsó ellenség is elhagyta sok sebből vérző Hazánk területét.

A sokat szenvedett, nélkülözött nép fiai reménytelennek látszó helyzetükben is vállalták a romok eltakarítását, az új élet megindítását, az oly régen várt szocialista eszmék alapköveinek lerakását.

Megindult az élet, az újjáépítés !

A jövőnkért vívott élet-halál küzdelemben a magyar nemzet nem állt egyedül. A hős szovjet katonák sikerei, a nagy áldozatokat vállaló Szovjetunió minden támogatására volt szükség, hogy ismét munkához láthassunk, új társadalmi rendet alakítsunk. A segítség, a támogatás meghozta gyümölcsét. Rövid időn belül helyreállt a rend, megindultak a termelő gyárak és üzemek, megkezdhattuk a szocialista társadalmi rendünk építését.

Egy nemzet történetében 28 év nem nagy idő. De ha végiglapozzuk sikereink történelmét, csodálatos átalakulásról számolhatunk be. A háború okozta romok helyén új élet sarjadt, megváltozott az emberek gondolkozásmódja, országépítő programunk sikeresen teljesül. Az azóta felnövekvő ifjúság már új világban él, csak hirtől ismeri a mult kellemetlen emlékeit.

A változás kiterjedt életünk minden szakaszára, a nemzeti élet minden vonalára. A szocialista országokkal közösen, a Szovjetunió vezetésével, teljesítettük a ránk váró történelmi küldetés feladatait. Közösen küzdünk a szocializmust építő nemzetek családjában a népek szabadságáért, békéjéért, jólétünkért. Közösen örülünk a világpolitikában ma már számottevő eddigi sikereinknek, a nemzetközi feszültségek csökkentésében elért eredményeinknek és annak, hogy ma a szocialista egységet alkotó országok komoly befolyást gyakorolnak a nemzetközi kérdések elbírálásában, alakulásában.

Ünnepeljünk, de lapkadatlan erővel dolgozzunk tovább céljaink eléréséért, örködjünk éberén kivívott sikereinken és támogassuk mindazokat, akik velünk egy célért harcolnak.

Éljen ÁPRILIS 4., Hazánk felszabadulásának emlékűnnepe !

Az atlétika csillagai: 1. VALERIJ BORZOV

/folytatás/

1970. A szovjet szaksajtóban már gyakrabban találunk anyagot Borzovról. A L.A. 1970/3. számában V.Goroszanyin edző Zaporozszeből, kinogramot közöl Ch.Green és V.Borzov rajtjáról - magyarázatokkal. A két futó mozgásának összehasonlítása egyértelműen a 100 yardon világcúscot tartó Green javára dől el. A magyarázatok során így ír: "Véleményünk szerint Valerij rajthelyzete nem túl kényelmes: a sportoló csipője jóval magasabbra emelt, mint a vállak, a lábak térdizületben túlzottan hajlítottak /az elől lévő láb hajlásszöge közel jár a 80°-hoz, a hátul lévő a 95°-hoz/. Amikor Borzov kezei elszakadnak a talajtól, idő előtt felemeli vállait, mely a súlypont túlságos emelkedéséhez vezet az elrugaszkodás befejezésekor. Ez viszont a repülő fázis első lépésének emelkedését vonja maga után"...

Kiknek ne lennének hibái? De Petrovskij edző és tanítványa nem nyugszik bele. Keményen dolgozzák át a téli alapozó időszakot a technika javításával, a gyorsaság további növelésével és a taktika fejlesztésével. A hagyományos téli fedettpálya versenyeken Valerij nem indul, erejét az I. Fedettpályás Európa Bajnokságra összpontosítja. Az eredményekből ítélve, nem hiába... De beszéljen helyettük a kiküldött riporter: /L.A. 1970/4. száma/

"Wien, Stadthalle, március 14-15. 60 m. Az atlétikai versenyeken, ahol nagyszámú érmet osztanak ki, rendkívül fontos az első versenyszám eredménye. Nem egyszer láthattunk, hogy az első számokban való sikeres szereplés milyen felemelő és biztonságot nyújtó érzést adott az egész csapatnak. Így történt Wienben is. Valerij Borzov nagyon szépen futott az előfutamban, a középfutamában és a döntőben egyaránt, megelőzve minden vetélytársát. Ujból, mint Athénben, maga mögött hagyta a francia sprintert, Alain Sarteurt, aki a nyári EB-n a bajnokokkal egyező időt futott, most pedig a rövidebb távon 0.1 sec-mal elmaradt Borzov mögött. Valerijnek még egy elvi párviadala volt - a lengyel Zenon Nowosszal. Egy éve a belgrádi Fedettpályás Európa Játékokon Nowosz volt az első, Borzov a második. Most helyet cseréltek.

A wien-i bajnokság szemmel láthatóan ide vonzotta Európa legerősebb sprintereit. Mindenesetre aligha lehetne megnevezni olyan futókat, akik a győzelemre esélyesek lehetnek volna, s mégsem jöttek el az osztrák fővárosba. Annál kellemesebb Borzov győzelme, aki egymás után másodizben bizonyította be meggyőzően azt a jogát, hogy Európa leggyorsabb emberének nevezhessék. Legjobb sprinterünknek azonban nemcsak fizikai, technikai és taktikai tudása méltó elismerésre, hanem neki és edzőjének, V.Petrovskijnak stratégiai sakkhúzása is. Valerij távolról sem áll rajthoz minden versenyen, hanem mintegy kiválasztja a fő harcvonalat és itt támad teljes biztonsággal. Nos, jobb kevesebbet - de jobban!"

60 m síkfutás:	1. Borzov	6.6 mp
	2. Nowosz	6.7 "
	3. Tappola	6.7 "
	4. Sarteur	6.7 "
	5. Jones	6.7 "
	6. Saint-Gill	6.8 "

A téli versenyek után Valerij ismét edz, vizsgákra készül, pihen. Nem vesz részt sem a Riga-Kupa, sem a Pravda hagyományos nemzetközi versenyein. Az első nyári verseny, melyen indul, a Znamenszkij Emlékverseny. Július 2-3-án, Kijevben, hazai pályán, szemmel láthatóan csak a felkészülés egy éppen kapóra jött ellenőrző lehetőségeként, a felkészítési folyamat szerves egészéhez tartozó "információ-szerzés" céljából indítja el Petrovskij mindössze 2 számban: az elmúlt évben talán egy kissé elhanyagolt 200 m-en, ahol összszövetségi csúcsbeállításal, 20.5-tel, első lesz V.Masziakov /21.0/, L.Kriz Csehszlovákia /21.2/, V.Avszejev /21.2/ és G.Zamfirescu Románia /21.3/ előtt. A másik szám a 4x100-as váltó, ahol az első helyet a "Pegyes Erők" csapata /Izmesztyev, Masziakov, Lebgyev, Mikisev/ 40.1 eredménnyel szerezte meg, a második azonos idővel a "Burevesznyik" csapata /Zsidkich, Filimonov, Truszov, Borzov/.

A szerkesztőség beszámolója mindenesetre meglehetősen pesszimista hangvételű:..."A sprinterfutásban a férfiaknál van igazán vezéregyenység. Borzov fizikai adottságai Petrovskij bölcs szakvezetésével párosítva, kitűnő eredményeket hoznak, s addig, míg Borzov egészséges és nem sérült, a sprintert /hazánk válogatott csapatát érte/ nyugodtak lehetünk. De ki van Borzov mellett? Kik a helyetteseik? Kornyeljuk? Nála hiányzik a stabilitás és szemmel láthatóan a nagy versenyek tapasztalatai. B.Izmesztyev? Sportpályafutása eddig még Borzovéra emlékeztet, de képes lesz-e az ifjú sprinter ugyanolyan magasságra felemelkedni? Ez az idő kérdése..."

A kijevi ellenőrzés után következik július hó 23-24-én Leningrádban a "gigászok csatája", a Szovjetunió - USA viadal, sorjában a kilencedik. A L.A. 1970/9. számában így ír a nagy eseményről:..."Sprint. Az eddig lezajlott 8 találkozáson még egyszer sem sikerült szovjet sprinternek legyőzni az amerikaiakat. S most eljött az első győzelem. A kijevi főiskolás a rosszul sikerült rajt ellenére /majdnem elvágódott, megcsúszva a nedves pályán/ már a táv közepén utolérte az amerikaiakat és az élen futó Kornyeljukot. A végkiüzdelemben pedig előnye minden vitán felüli volt. A győzelem nagy és szép. Nem egyszer győzte le Borzov az európai sprintereket, most pedig ezekhez hozzácsatolta az Amerikai Egyesült Államok két bajnoka feletti győzelmét is"...

100 m:	1. Borzov	10.4 mp
	2. Vaughan	10.5 "
	3. Crockett	10.5 "
	4. Kornyeljuk	10.7 "

4x100 váltó:

- | | | |
|----------------|---|---------|
| 1. USA | /Crocket, Vaughan, Hart, Taylor/ | 39.1 mp |
| 2. Szovjetunió | /Kornyeljuk, Szapeja, Izmesztjev, Borzov/ | 39.2 " |

Mint szórakoztató érdekességet említhetjük meg, hogy a L.A. hasábjain hagyományosan minden évben pontverseny folyik az "év legjobb atlétája" címért. A leningrádi viadal után a pontverseny állását a következőképpen ismerteti a rovatvezető: első Zselobovszkij a hosszútávfutó, második Arszanov, a 800-as bajnok, harmadik Lazarjova magasugró, negyedik Csiszova, majd V. Borzov, aki ragyogó győzelmet aratott 100 m-en a tengerentúli sprinterekkel szemben, pontversenyünkben jobb helyre számíthatott volna, mint az ötödik, de ezt lerontotta a 4x100-as váltónk relative sikertelen szereplése, melynek összetételében ő is szerepelt..." A L.A. 1970/9. száma kinogramot közöl Borzov 200 m-es futásáról, a futás elemzését és szakismertetését Lev Ojfebach, ismert tudományos munkatárs végzi.

Az 1970-es nyári szezon másik fő versenye az Európa Kupa. A középdöntő küzdelmei a szovjet csapat számára Zürichben zajlanak augusztus 1-2-án. Borzov elindul az amerikai viadal után 10 nappal, aligha kaphat állapottan, de még így is első 100 m-en 10.3-mal Jones, Fenouilh /10.4/ és Raynolds /10.5/ előtt. A 4x100-as váltót a szovjet csapat nyeri 39.7-es eredménnyel Franciaország /39.8/ és Nagy-Britannia /39.9/ előtt.

Nem szabad elfeledkeznünk róla, hogy Borzov ez év augusztusában még csak 21 éves. A nagy nemzetközi versenyek túlfutott légköre, az állandó ideg feszültség, a bajnok vállaira nehező felelősség nemcsak pszichikai, hanem fizikai fáradtsághoz, kimerüléshez vezet és a váltófutasban Valerij ismét könnyebben megsérül. A Stockholmban tartott Kupa-döntőn Szapeja indul /mint tudjuk, hatodik lett 10.7-tel/, a váltóban sem tud indulni, mely a szovjet csapatnak az ötödik helyet jelenti 40.1-es eredménnyel /Kornyeljuk, Szapeja, Izmesztjev, Maszlakov/. Ez a kissé kategórikusnak hangzó kijelentés talán nem fog túlzásnak tűnni, ha visszaemlékezünk, hogy ugyanezen összetételű váltócsapat, csak Borzovval, mint befutóval, 39.2-es eredményt ért el Leningrádban. A döntő Stockholmban egyébként az NDK váltó győzelmét hozta 39.4-es eredménnyel /Bombach, Walter, Burde, Eggers/.

Az országos bajnokságon Minszkben, szeptember 12-14-én, ismét indul mindkét sprint-számban, de eredményei ékeesszólóan mutatják, hogy sérüléséből még nem épült fel teljesen. A szerkesztői beszámoló spártai tömörséggel szól róla: "rendkívüli akarat tulajdonságokról tett tanuságot Borzov. Annak ellenére, hogy sérüléséből még nem gyógyult fel teljesen, férfiasan küzdött a pályán és két ezüstérmet szerzett..."

<u>100 m:</u>	1. Kornyeljuk	10.5	<u>200 m:</u>	1. Szavcsuk	21.2
	2. Borzov	10.5		2. Borzov /e.f.21.2/	21.4

Eltelik újabb két hét és Borzov rendbejövetele a sérülés után örömdetes javulást mutat: Ehrfurtban, szeptember 26-27-én, az NDK - Szovjetunió - Lengyelország nemzetek közötti hármasszerenyen már mindhárom számban indul és a 100 m-t meg is nyeri.

<u>100 m:</u>	1. Borzov	10.3	<u>200 m:</u>	1. Schenke	20.8
	2. Schenke	10.4		2. Werner	21.1
	3. Dudziak	10.4		3. Zsidkich	21.1
	4. Kornyeljuk	10.4		4. Burde	21.1
	5. Eggers	10.5		5. Borzov	21.1

4x100-as váltóban Lengyelország /39.2/ és NDK /39.3/ után utolsó lesz a szovjet váltó 40.4-gyel /Kornyeljuk, Szapeja, Korovin, Borzov/.

A 100 m-es futást így kommentálja Rodicsenkó, a L.A. munkatársa: "Mint mindig, ragyogóan startolt Kornyeljuk. 80 m-ig ő volt az élen, azután azonban megismétlődött sok verseny ismert képe: Kornyeljuknak nincs finise. De a lényeg - ismét kezd formába lendülni kétszeres Európa-bajnokunk: Borzov. Az ő finise ellenállhatatlan..."

A sport Valerij számára nemcsak edzést és versenyeket jelent, hanem - mint tanítómesterének - tanulást és tanítást. A L.A. 1970/11. számában a legifjabb atléták számára fenntartott kétoldalas "miniújság" szakmai anyaga ezúttal Borzov tollából ered. Egyéniségét igen jellemzően és sokoldalúan tükrözik ezek a sorok, melyeket érdemes teljes egészében idézni:

"Tanácsok az ifjú sprintereknek. Irta Valerij Borzov, európa-bajnok, érdemes sportmester. Még 20-30 évvel ezelőtt a szakembereknek és a sport rajongóinak nehéz volt elképzelni, hogy a sprinterek a 100 m-t gyorsabban le tudják futni, mint 10.0 mp, s ime ma, ami valóra nem váltható fantáziának tűnt, megvalósult. A világ legjobb sprinterei ma óránként 40-42 km-es sebességet fejtenek ki, a világcsúcsa pedig 9.9 mp. 8 mi lesz ezután? Van-e egyáltalán felső határ a sprinteredményeknél? Azok, akik a sport minden ágában valamiféle végső határt próbálnak meghatározni, sokszor tévednek. Ezt az évtizedek során a rekordok növekedése igazolta. A sprintereknél is határtalanok a tökéletesedés lehetőségei.

Amikor elkezdtem pályafutásom, akkor, persze, még nem gondoltam csúcsokra, vagy arra, hogy Európa-bajnok legyek. Egyszerűen szerettem futni. Futottam mindig: apámhoz a munkahelyére, bevásárolni, az iskolába és az iskolából hazafelé. A futás élvezetet, örömet okozott nekem. Edzeni 12 éves koromban kezdtem.

A ti kis atlétikai újságotok első számából megtudjátok, hogyan kell helyesen rajtolni. Most szeretnék nektek néhány tanácsot adni, melyek a sprinternek hasznára válnak.

A rajthozállás előtt nem kell találgatni, mi lesz a futás eredménye. Teljesen figyelmen kívül hagyjuk magunkra koncentrálni, el kell felejtetni az ellenfeleket, rangjukat, egyáltalán nem szabad reagálni a körülöttünk lévő környezetre, a nézőkre, a többi versenyzőre.

A "Vigyázz !" jelszó után olyan érzések legyenek, mintha már futnátok is, csak éppen helyben. Általában a "Vigyázz !" jelszó és a rajtlovás közötti szünet 1-3 mp között ingadozik. Ezt számításba kell venni és ki kell nevelni magunkban azt a képességet, hogy lövésre rajtoljunk /bármilyen is a szünet/. Az átmenet rajtból a futásba és a táv további lefutása mindig könnyed legyen.

A távon való futásnál különös jelentőséggel bír az a képesség, hogy szabadon futsunk, minden felesleges felkészültség nélkül, de ugyanakkor a mozgások maximális gyorsaságával és erőteljesen. A táv közben való futás leginkább a forró serpenyőn való futásra emlékeztessen.

A futás alatt kissé hajoljatok előre derékban enyhén, a fej egyenesen a törzs vonalában legyen, a tekintet előre irányuljon. A könyökben meghajlitott karok erősen mozognak a lábak mozgásütemében, segítenek megtartani a gyorsaságot és megőrizni az egyensúlyt. Néha a táv utolsó néhány méterén eldől az egész verseny sorsa, ezért a végküzdelemben arra törekedjétek, hogy maximális gyorsasággal fussatok át néhány méterrel a célszalagon túlra is, hogy ne lehessen semmi kétség győzelmeitekben. És ami a lényeg: ne csökkenjék a gyorsaság az utolsó lépések alatt.

Vereség esetén - bármilyen bántó is, - nem szabad elveszíteni lélekjelenlétünket. Ha helyesen viszonyultok a vereség okaihoz, akkor ebből erőteljes ösztönzést nyertek a további kitartó edzéshez, az akarat megedzéséhez és lényeges lépést tesztek a nagy győzelmekhez vezető úton.

Az igazi sportoló értsen mindent, amit az edzésen végez: értenie kell, miért végzi ezt, vagy azt a gyakorlatot, miért sajátítja el annak technikáját; tudnia kell, milyen gyakorlatok segítségével fejlődnek a fizikai tulajdonságok és saját megfigyelései alapján kell olyan gyakorlatokat találnia, melyek egyéni sajátosságait tükrözik. Lényeges, hogy helyesen állítsa össze a gyakorlatokat, meg kell határozni az adagolást és elvégzésük sorrendjét, a pihenést az edzéseken. És különösen fontos: állandóan ellenőrizni kell saját fizikai állapotunkat és edzettségi fokunkat. Nagy figyelmet fordítsatok a sérülésekre, még a jelentéktelen apróságokra is. Jobb egy heti pihenés, mint egy hónapos gyógykezelés.

Fiatal Barátaim ! Kezdjétek edzeni és bátran álljatok rajthoz ! Minél korábban kezdtek edzeni, annál jobb. Ne fussatok könnyű sikerek után. Legelőször is legyetek feltétlenül erősek, meg kell tanulni a fárasztó edzések elviselését, hogy teljes odaadással tudjatok készülni a későbbi nagy célok elérésére".

Ezek a szavak nem a finis utáni interjú, vagy parlamenti fogadás légkörében születtek, hanem az íróasztalnál. Már ismerjük Borzovot, a lelkiismeretes, magas erkölcsi szinten álló embert, ismerjük a tudatosan, világosan gondolkodó, megfontolt sportolót, a kemény harcost a versenyeiken, aki nem mindennapi akaratáról tesz tanúságot. Ezek a sorok a drágakő egy másik oldalát csillantják meg előttünk, amit még nem ismerünk: itt Borzov, a kezdő pedagógus beszél egyszerű és közvetlen, de pontosan olyan magas fokú követelményeket támaszt a "jövő sprinterei" elé, mint azt saját életében és munkájában szokta meg.

A Borzovval való közelebbi megismerést szolgálja az itt következő interjú is, melyből - egyes, már ismert adatok ismétlését elkerülendő - csak részleteket idézünk. A cikk "Ez a komoly Borzov" címmel a Ljudmilla Radcsenko, kijevi sportmester tollából jelent meg a L.A. 1971/1. számában,

..."A kijevi Központi Stadionban folyik a mindennapi élet a maga megszokott medrében. A túlsó százas pályán éppen bemelegít egy pirosmezes atléta... A sérülés mindig gyanakvóvá tesz, gúzsba köt, de V. Borzov a szokott koncentrátságon kívül semmi mást nem mutat. S csak az újból és újból megismétlődő gyakorlatok teszik a bemelegítést érezhetően túlságosan elnyújtottá.

- Látja - mosolyog Valerij egy kicsit zavartan - nem sok néznivaló akad. Alkalmazkodnom kell, megfigyelni... S könnyed mozdulat a sérült láb irányába.

Kérdezgetem az orvosi véleményről, közérzetéről, közben figyelem. De bárhogyan is figyelem, nem látom semmiféle jelet elkeseredésének, vagy pániknak. Végre nem bírom tovább és "provokatív" kérdést teszek fel:

- De hiszen az Európa Kupa döntőig már csak három hét maradt. Mi lesz, ha addig nem jön rendbe ?

És a nyugodt válasz:

- A szezon alapvető feladatát már elvégeztem, tehát a munka helyes mederben folyik, nem látok okot az izgalomra. Ha meggyógyulnak a lábaim, indulok, ha nem, ... Persze, nagyon szerettem volna ellenőrizni magam az Európa Kupa döntőn, meg az országos bajnokságon is, de végre életem a sportban nem egy szezonra szól. Fő irányvonalam és célom egyelőre az olimpia. Ez az év a bejáratás, a sokoldalú ellenőrzés éve. Itt az ember nem ér rá elkeseredni. Csak tudja elvégezni minden előirányzott munkát !

És egy kisebb szünet után folytatja:

- Végül is a sérülések - persze, kellemetlen dolog, de - az élsportban elkerülhetetlenek. Még ha arra törekszünk is, hogy lehetőleg a minimumra csökkentjük őket, mégis elkerülhetetlenül elő-előfordulnak úgy, hogy nincs értelme minden egyes alkalommal tragédiát csinálni belőlük...

Beszédpartnerem jó felépítésű, sötétszőke fiatalember kék szemekkel, melyekből nyugalom és értelem sugárzik... egyébként egyáltalán nem hasonlít a klasszikus regények hőseire. Válaszaiban és egész viselkedésében a mai fiatalság tükröződik minden jellemző vonásával.

- Hobby ? Mozi ? Krimik ? A sportszerű életmód - betartom... Egyszerűen beszél, hatásvadászat nélkül.

... Borzov a kijevi TF diákja - és jó diák, nem azért fut, mert gyorsan fut, hanem azért, mert mindent megtesz, amit egy diáktól megkövetelnek. Es még feltehetően azért, mert ebbe az intézetbe nem véletlenül került, ez életútjának tudatos kiválasztása volt. Így nem túlságosan meglepő az sem, hogy Valerij a diákság tudományos klubjának egyik legaktívabb tagja. Az edzés számára - kutatómunka, melyben ő és edzője, mint egyenrangú partnerek vesznek részt.

- Valentin Vasziljevicszel kétoldali a kapcsolatuk - mondja Valerij. Ő adta az edzések sémáit, én pedig elmondom neki észrevételeimet. Ez teszi lehetővé a terhelések optimális rendszerének kiválasztását. Tervünk perspektivikus, de rugalmas. Az objektív adatok megváltozásának összes lehetséges variációjával számoltunk...

- Általánosan elfogadott fogalom, hogy a sporttal való foglalkozást romantika övezi, minthogy a sportban a küzdelem - mint minden más küzdelem általában - mindig magában hordozza a kockázat elemeit, a saját magunk férfiasságának, "szilárdságának" bizonyítását, ellenőrzését.

Nos, Valerij szemében ez a romantikus színezet egyáltalán nem szellemkép. Tudatosan választotta ki maga számára a legtávolabbi utat. Az intézetbe távolról sem téves elképzelések vezették. Azt a tudományt akarta tanulni, mely az emberi test tökéletesítésével és irányításával foglalkozik.

Borzov, ha szabad így kifejezni, racionalista. Idegesíti még a gondolata is annak, hogy lehet "érzés szerint" edzeni, amikor nem ismeri a szervezet állapotát jelző pontos kiindulási adatokat. Számára a sport megfeszített munka és itt ösztönös megérzésre támaszkodni - nő, még az kéne ! Eppen a felkészítési rendszer helyességében való szilárd meggyőződés adja Valerijnak a küzdelemhez és a győzelemhez a kellő beállított-ságot..."

1971. A téli szezon Valerij számára február 27-én kezdődik Moszkvában a Szovjetunió teremhajtnokságán, ahol 6,5 mp-es eredménnyel nyeri a 60 m-t. Ezután az "ellenőrzés" után nyugodt lelkiismerettel indulhat a II. Fedettpályás Európa-bajnokságon Szófiában, ahol március 13-14-én az elő- és középfutamok akadályvétele után ismét vitathatatlan, több méteres győzelmet arat 60 m-en 6,6 mp-es eredménnyel J. Hirscht /6.7/ és M. Kokot /6.8/ előtt.

Ezután "pihenés" következik, már ami a versenyeket illeti. Valerijnak ebben az évben bőven akad "főfeladat"... az utolsó év és a záróvizsgák a TF-en, a Szovjetunió - USA viadal Amerikában, a Szovjetunió Népeinek V. Spartakiádja és végül az Európa-bajnokság Helsinkiben.

Az első "feladat" július 2-án Berkeleyben az Edwards Stadionban a Szovjetunió - USA viadal 100 m-es döntője. A L.A. 1971/8. száma szakkomentátora jogos örömmel és - mai szemmel mindenképpen - reális lelkesedéssel írja: "Valerij Borzov másodizben diadalmaskodva a legjobb amerikai sprinterek, főképpen a közönség kedvence, dr. Meriwether előtt, bebizonyította, hogy a világ legerősebb sprintere és egyike az olimpiai aranyérem alapvető esélyeseknek..."

100 m:	1. Borzov	10.5
	2. Green	10.5
	3. Miller	10.6
	4. Meriwether	10.7

Persze, az amerikaiak visszavágnak a 4x100-as váltóban, ahol a szovjet csapat Kornyeljuk, Korovin, Loveckij, Borzov összetételben 39.8-as eredménnyel az utolsó lesz.

Alig kéthetes szünet után megkezdődnek a Spartakiád döntői. Az első napon /július 16/ zajlik le a 4x100 m váltó. Itt az Ukrán SZSZK váltója /Kuzsukin, Pankratov, Zorkin, Borzov/ lesz az első 39.2 mp-cel a Belorusz SZSZK váltója /Maszlov, Zsidkich, Loveckij, Korovin/ 39.4 és Moszkva csapata /Lebegyev, Szapeja, Barcsó, Csebükín/ 40.0 mp előtt.

A kommentátor így ír: "... Minden csapatnak megvoltak a saját ütőkártyái. A beloruszoknál ez az egyenletes erős összetételű csapat, ahol mindegyik atléta 10.2-10.3 eredményre képes. A moszkvaiak reménységüket a gyakorlott Lebegyevbe és Szapejába vetették. Az ukrán csapatában ott volt Borzov és ezzel minden meg van mondva !..." Valóban, mint láthatjuk, az ukrán válogatott váltócsapata "megfiatalodott", megváltozott a teljes összetétel, mégis a legjobb időt érik el, nem nehéz rájönni, kinek segítségével.

Másnap, július 17-én a 100 m döntő.

"Abban, hogy ezen a távon Borzov győz, kétségek nem voltak, csak az eredménnyel kapcsolatban különböztek a vélemények. A köztársasági Spartakiádon Kijevben Borzov megismételte a Szovjetunió- és Európa-csúcsot, majd biztosan győzte le az amerikaiakat. Mindez csúcsmájáról tanuskodott. Ez alkalommal a rekordot nem fenyegette veszély, de úgy gondoljuk, hogy nem sokáig..."

Végül is elkövetkezik a döntő. Izgulnak a fiatal futók, a döntő újoncai. Először Zsidkichnél, majd Koskarevnél rossz a rajt. Végül sikerül. De Borzov "elaludt" és utolsónak indul a rajtról. 70-80 méterig a tavalyi bajnok, a kitűnően rajtoló Kornyeljuk volt az élen. De Borzovnak sikerült erőteljesen "ráverni" a végküzdelemben és második aranyérmét szerezni..."

100 m:	1. Borzov	10.1	/előf.: 10.4, középf.: 10.4/
	2. Kornyeljuk	10.2	/előf.: 10.4, középf.: 10.4/
	3. Zsidkich	10.3	/előf.: 10.5, középf.: 10.5/

Július 18, a Spartakiád harmadik napja; Borzov két nap alatt ötször /1/ futotta a 100 m-t, a harmadik napon pedig imponáló nyugalommal és biztonsággal indult 200 m-en.

..."Megragadóan szép volt Borzov utolsó futása a Spartakiádon. Ez a 200 m futás döntője volt, ezt azonban megelőzte az előfutam, melyben Borzov játszva érte el a szőn legjobb hazai eredményét, a 20.7-et. Eltelik egy óra s Borzov ismét rajthoz áll.

A verseny közben megbetegedett Szavcsuk és Bratcsikov kivételével, akik már nem kerültek a döntőbe, ebben a futamban találkoznak legjobb sprintereink. Zsidkichnél, aki atlétikánk történetében a negyedik legjobb eredményt érte el, Borzov 0.4 mp-cel futott jobbat, új Európa- és Szovjetunió csúcsot állítva fel.

Borzov futása megragadott könnyedségével, erőteljességével és dinamikus előretörésével. Emlékezetes látvány volt. A bajnok előretörésétől fellelkesítve, egyéni csúcsokkal végeztek a többi helyezettek is: Zsidkich, Csebükin, Lebegyev.

Mindhárom nap folyamán a nézők, akik a moszkvai Lenin stadion nagy arénájában gyülekeztek, valami különlegeset, fényeset vártak. S ma, Borzov megajándékozta őket emlékezetes futásával. Így született meg az a rekord, mely megszépítette az atléták versenyeit..."

200 m:	1. Borzov	20.2	/előf.: 20.7/
	2. Zsidkich	20.6	/előf.: 20.8/
	3-4. Csebükin	21.0	/előf.: 21.0/
	Lebegyev	21.0	/előf.: 21.0/
	5. Pankratov	21.0	/előf.: 21.0/

A sprintfutás elemzése kellemes témává vált a szovjet szaksajtó köreiben. Ugyancsak a L.A. 1971/8. száma közli D.Ionov professzor filmkockákkal illusztrált magyarázatait a SZU - USA /1970/ tanúságairól s ezek során technikai adatokat közöl Borzov futásáról, az amerikai futókkal összehasonlítva, melyeket alább közlünk:

A futam ideje:	első 50:	második 50:	végeredmény:	összlépésszám:	lépés átlaghossz:
Borzov	5.86	4.55	10.41	48	209
Vaughan	5.92	4.59	10.51	46	215

Az egy mp alatt elvégzett lépések száma: átlagsebesség m/sec.:

Borzov	4.57	9.63
Vaughan	4.40	9.50

Idő a táv ötméteres szakaszainál:

	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m	30 m	35 m
Borzov	1.22	1.97	2.59	3.10	3.59	4.06	4.52
Vaughan	1.26	2.05	2.66	3.16	3.64	4.11	4.57

A lépések átlaghossza /cm/ és száma /lépés/sec/ 5 m-es szakaszokon:

	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m	30 m	35 m
Borzov lépéshossz	126	176	193	199	205	214	218
Borzov lépésszám	3.25	3.80	4.18	4.91	4.97	4.97	4.98
Vaughan lépéshossz	123	160	197	210	219	227	230
Vaughan lépésszám	3.22	3.95	4.15	4.75	4.77	4.68	4.72

gyorsaság m/sec:

lépéshossz cm:

lépésszám /lépés/sec/:

Borzov	10.86	218	4.98
Vaughan	10.86	230	4.72

A lépések elvégzésének ideje /mp/:

	támasztó fázis:	repülő fázis:	összesen:	lépéshossz /cm/:	gyorsaság m/sec:
Borzov	0.090	0.110	0.200	228	11.40
Vaughan	0.090	0.120	0.210	234	11.14

..."Figyelmet érdemel, hogy - időben - egyenlő támasztó periódus mellett mindhárom futónál /Borzov, Vaughan, Kornyeljuk/ különbségek figyelhetők meg a repülőfázis idejében és a lépéshosszban. Ebből következik, hogy ezek a különbségek nemcsak a futó fizikai felkészítettségével függnek össze, hanem a futástechnika sajátosságaival is. Itt érezhető Borzov előnye, aki a lépéshossz szempontjából kissé lemaradt /6 cm/ Vaughan mögött, de ezt a repülőfázis idejének csökkentésével ellensúlyozta /0.01/, mely szemmel láthatóan az elrugaszkodás élesebb szögéből való végrehajtása eredménye.

Néhány szót a végküzdelemről. A táv befejező 15 méterét az ellenfelek - Borzov és Vaughan - egyenlő gyorsasággal futották végig. Ez a gyorsaság a 85-ik méternél egyenlő volt 10.86 m/sec-mal, a 90-ik méternél 11.11-gyel /elégg magas gyorsaság ezen a szakaszon/, a 95-ik méternél 10.86 és a 100-iknál 10.41 m/sec. Borzovnál magasabb volt a lépésszám, Vaughannál viszont a lépéshossz. Az utolsó 5 méteren Borzov is jelentősen megnövelte lépéshosszát: 250 cm-ig. Vaughannál ez 260 cm volt.

A cikk kezdetén közzeltünk adatokat Kornyeljuknak a táv utolsó méterein történő gyorsaságvesztéséről... Látható, hogy ennek okát a futótechnikában való jelentős hibák

képezték. Ugyanakkor Borzov és Vaughan, a kimerültség és a küzdelem élessége ellenére, megőrizték futótechnikájukat...

Augusztus eleje... közeledik a nagy esemény, az európai atlétika jubileumi ünnepi seregszemléje, a X. Európa Bajnokság Helsinkiben. A szovjet válogatott Podolszkban rövid edzőtáborban végzi az "utolsó simításokat".

Azok számára, akik nem hisznek ugyan a serkentőszerekben, de nem vetik el teljesen a "legalább" valamiféle speciális diéta - egyes fehérjék, vagy egyéb tápanyagok kihangsúlyozásával - feltételezhető használatának gondolatát, legyen szabad idéznünk Jevgenyij Bogatürev /L.A.1971/11.sz./ "Szerviz podolszki módra" című cikkéből, mely ugyan messzemenően nem "külföldi használatra" készült, lévén benne az edzőtábor és körülményeinek igen éles bírálata, mégis kénytelenek leszünk segítségével betekinteni a "kulisszák mögé", hogy Borzov felkészítésének ezt az utolsó verseny előtti szakaszát is megvilágíthassuk ebből a szempontból...

..."Megjegyezhetjük, hogy általában az edzők és atléták is meg vannak elégedve a tábor felszerelésével, a szép tartan futópályával, mely egy sűrű erdő kellős közepére került. Bár - egyesek szerint - nem ártana itt egy korszerűbb erősítőtermet felállítani, no, meg egy uszómédencét és labdajáték termet építeni...

Az ebédlő az első pillantásra semmiben sem különbözik a hasonló intézmények száraitól, pontos sorokban állnak az asztalok, hatalmas, virágos a terem... Mindenesetre ebédre a szakácsok mindössze egy első fogást /levest/ készítenek, a legjobb esetben kétféle második fogást, a sokoldalúságot konzervek képviselik, melyeket uzsonnára kapnak. Ehhez hozzá kell tenni, hogy az elkészített ételek ízbeli minősége sokban különbözik a házikosztól... s itt még a nyár kellős közepén is olyan ritkaság és különlegesség a gyümölcs, mint az északi sarkon. Ezzel szemben esténként az edzőtáborból a közeli falvakba tekintélyes küldöttségek indulnak, melyek teljes egészükben érdemes sportmesterekből, nemzetközi sportmesterekből és sportmesterekből állnak. Nem, nem agitációs, vagy kulturális kampány keretében látogatnak el a környékre a köztisztületnek örvendő atléták, hanem egyszerűen almát, körtét, szilvát vásárolni.

M.I.Vasziljevvel, a tábor igazgatójával találkozom, vele együtt próbáljuk tisztázni a sportolók ellátásának alacsony színvonalát:

"Táborunk 100-200 üdülőre tervezett s ilyenkor nyáron közel 400 sportló gyűlik össze. Persze, hogy az étkeztetés kimerül..."

- Van-e a táborban dietológus-orvos ?

- Dietológus ? Erről csak álmodozni lehet. Egyébként, ha lenne is, úgy sem volna semmi dolga, így is, úgyis mindenkit csak egyformán tudunk étkeztetni...

Továbbiakban a pihenési és szórakozási lehetőségek hiányosságait, ezek jövőbeli javításának lehetőségeit részletezi a szemmel láthatóan nem "szívbeteg" és a nyílt, igazságos bírálatához szokott riporter. Ez a néhány sor beszédesen bizonyítja, hogy "van még hibák a szervezésben" másutt is és Valerij Borzov távolról sem különleges diéta, vagy legalábbis a legjobb kondicionálás után indult két aranyérmének megszerzésére".

Valerij a táborban is hű maradt önmagához: óramű pontossággal végzi edzéstervét, a hiányosságokhoz spártai nyugalommal és az ukrán ember veleszületett jó humorérzékekkel viszonyul, a nehézségek leküzdését mintegy magától értetődőnek számítva ezen a szinten is. A versenyről való elképzelései messzemenően realistikusak, mint azt a Szovjetszki Szport /1971.augusztus 8./ riporterével való rövid beszélgetés bizonyítja. Borzov Jevgenyij Arszanovval lakik egy szobában s a "társbérlet" nem a véletlen műve: "Közös érdekszférák, együtt könnyebb a versenyekhez "behangolni" magunkat. A bajnokok ellen mindig nagyobb hévvel, vakmerően küzdenek. Ilyen küzdelemre készülünk... A legfontosabb úgy futni, hogy az ember azt érezze: mindent megtett, amit birt".

- Egyszerű, szürke szavak. Borzovnak általában nincs érzéke a hatáskeltéshez, talán éppen ezért érezzük e néhány nyugodt szó mögött azt az imponáló erőt, férfiasságot, önfeláldozást és igazi hazaszeretetet, melyet alig pár nappal később a világsajtó elismeréssel és elragadtatással honorál.

Nem lesz talán érdektelen megemlíteni azonban, hogy e pár nap előtt, amikor a sprintszámok a verseny előtt még nem teljesen nyitottak, hogyan fogadta Borzovot Helsinki, az európai futás hagyományos fellegetvára, ahol Nurmi népszerűsége és a futás szeretete jelenleg is eleven, alkotó forrásként buzog, s a finn futók napjainkban is egymás után elért kiváló eredményei a jó iskola tekintélyéről tanuskodnak: augusztus 11-én, az előző napi 100 m előfutamai után, ahol Borzov egy meglehetősen közepesnek mondható 10.6-os eredménnyel jutott a középdöntőbe, a finn szakemberek és újságírók igen éles szemről és előrelátásról tesznek tanúságot, amikor az "Uusi Suomi" című újság Borzovnak közel fél hasábot elfoglaló futóképét közli ezzel a szűkszavú felirattal: "A rakéta-ember". Mindenesetre ezért a "prognózisért" a riporternek nem kellett szégyenkeznie az elkövetkező két napon sem, amikor a versenyek után a világon mindenütt felsőfokban emlegetik Valerij képességeit.

De vegyük talán sorjában az eseményeket.

Mint 1969-ben az athéni EB előtt, most is a Leichterathletik /NSZK/ részletes EB-előzetesét tekintsük át először:

Az 1971/31. számban "Lehetőségek, esélyek, kérdőjelek" címmel megjelent összeállításban a sprintszámoknál a következőket olvashatjuk:

100 m: "Matvejev" a kétségtelen favorit. Mikor pályafutását megkezdte, Matvejevnek nevezte magát. Az ok: olyan bizonytalan volt, hogy félt szégyent hozni magára. Csak

mikor lassacskán sikereket ért el, vetette le elfogódottságát s egyúttal az álnevet is; Valerij Borzov, a Szovjetunió első világlklasszis sprintere, biztos favorit minket sprint-távon az EB-n Helsinkiben. Mikor 2 évvel ezelőtt Athénben először szerezte meg az európa-bajnoki címet, még nem volt olyan híre, mint amilyen manapság az USA sprinterekkel szembeni sikerei után. Ez így van, habár abban az évben először futott kerek 10.0 mp-et, amit később októberben 10.1-gyel igazolt. A következő évben adós maradt az igazi nagy időkkal, a világranglistán 32 futó volt előtte, viszont annál inkább kitűnt, mint extraklasszis versenyző. Ebben az évben Borzov jobb, mint bármikor. Ezt bizonyítja nemcsak az újból elért 10.0 mp-es idő, mellyel újból beállította az Európa-csúcsot; ehhez hozzájárul az "oroszlanbarlangban" elért győzelme az amerikaiak felett. Jim Green, dr. Meriwether /mindkettő USA/, Lennox Müller és Don Quarrie /mindkettő Jamaica/ személyében Berkeleyben egyszerre 4 extraklasszis sprinttert vert meg... Mindenesetre biztos, hogy Borzov az első számú favorit az EB-n.

Manfred Germar megverte egykoron Dave Simet Londonban. Armin Hary római győzelme alkalmából az amerikaiakat és egyéb világnagyságokat utasította maga mögé - nos, hasonló sikereket tud ma Valerij Borzov is felmutatni. Személyében Európa ismét egy amerikai típusú sprinterrel rendelkezik... Ha minden normálisan megy, akkor az új Európa-bajnokot ugyanúgy fogják hívni, mint a régit, t.i. Valerij Borzov".

A 200 m ismertetésében Borzovot, mint Fütterer utódját emlegetik... egyáltalán ez az EB-előzetes a megszokott tárgyilagossággal és szakértelemmel méltatja Borzov eddigi eredményeit és további lehetőségeit - annál különösebben hat az a sértő "preludium", mely az ismertetést bevezeti... Felületes szemléletre csak a riporterri csapongó fantázia piros sapkája látszik, de ez alól elég nyíltan előtűnnek a diszkrimináció farkasfogai. Nyugati kollégáink láthatóan teljes gátlástalansággal próbálnak neveltségessé tenni egy - már akkor, a saját bevallásuk szerint is - világlklasszis altétát, egy mindig korrekt és sportszerető embert, aki nemcsak az európa-bajnoki cím védője, hanem 1966. óta - bátran elmondhatjuk a szerénységtelenség vádjával - fényes karriert futott be, egész élete úgyszólván gyermekora óta munka és sikerek láncolata volt, mióta a még nem is 17 éves fiú elérte a felnőtt sportmesteri címet, s a Szovjetunió legjobb ifjúsági atlétájának megtisztelő rangját 100 m-en. Nem kívánjuk eredményeit újból felsorolni: nemzetközi versenyek jegyzőkönyvei is rögzítik ezeket, nemcsak a hazai szaklapok. Mindenesetre elsőéves ifjúsági korában már 10.5-ös eredménnyel aligha lett volna oka "félénkségre", vagy "bizonytalanságra"... Egyébként Matvejev nevű sprinter évtizedek óta nem szerepel a szovjet atlétikában, ami úgyszintén a riporternek jobb bűnügyi regényre érdemes fantáziájáról tanuskodik. Persze, a kérdést visszafordítva, mégis elgondolkoztató, hogy a nyugati atlétika egyik fellegetvárásban elképzelhetőnek tartanak olyan helyzetet, ahol egy atléta hazai, vagy nemzetközi versenyen "inkognitóban", "álnévben" szerepel, mint hajdan a királyok... Vajon az Atlétikai Szövetség szervezeti szabályzata nyugaton módot nyújt erre?

- Mindenesetre ezt a szűnyogcsipésre emlékeztető kis incidenst lezárva, végre áttérhetünk az EB eredmények és beszámolók ismertetésére - legyen vezetőnk továbbra is a Leichtathletik /1971/32-33.száma/, de ezúttal a külön beszámolót vérbeli atléták, igazai sportemberek: Hainz Vogel és Ehm Ohm tollából:

"100 m. A legjobb európai Hary óta: Valerij Borzov. Valerij Borzov Európa legjobb sprintere Armin Hary óta. Az 1949-ben született szovjet-orosz futó a várakozásnak megfelelően uralta vetélytársait Helsinkiben éppen úgy, mint az USA-ban. Amellett minden, amit tesz, nem feltűnést keltő: nincs látványos rajt, nincs odaszáguldás "a la Bob Hayes". Ő olyan, ha szabad ezt a hasonlatot használnunk, mint Alec Guinness a színészek között, egy nagyság, aki úgy hat, mint egy hétköznapi ember, egy kimagasló személyiség, akinek értékét csak adagolva lehet érzékelni. Ez az oka egyébként annak, amiért még elismert szekemberek is úgy beszélnek Borzovról, mint a világ jelenlegi legjobb sprinteréről, aki csak azért foglalja el ezt a helyet, mert egy valóban jó sprinter nem létezik. Ez a csipős megjegyzés, ami - véleményünk szerint - nem találja meg a dolog lényegét. Lehetséges, hogy Borzov 1972-ben Münchenben a "függőleges start"-gárda egyikétől fog kikapni, de nem fog azonban változtatni azon a tényen, hogy Borzov az állandóság példaképe, a világ abszolút sprinterklasszisai között törzshelyét már régen és biztosan megszerezte.

Helsinkiben Borzov időeredményei: 10.6, 10.4 és a döntőben 10.3. Ezzel sikeresen megvédte az athéni EB-n először nyert európa-bajnoki címét. Ezt egyedül tette, a "kírákat"-szabályok betartása nélkül: anélkül, hogy a bajnoksághoz különbségeket is hozzátenne. Amit Borzov szeret, az az ellenfelekkel való küzdelem, nem pedig a stopperekkel és a versenybírákkal... Borzov pontosan ilyen "méllyhűtötten" fut és az "üstökösi" kisugárzás hiánya az, ami még néhány szakembert is téves ítélet kialakítására késztet. Azonban a közel teljesen hibátlan sprintfutás állandósága és olyan harci erőkésség, mely a mult legjobb sprintereinek is becsületére válna, világosabban beszél, mint az elektromosan mért idők.

Különösen megörvendeztetett, hogy egy nyugatnémet sprinter volt, aki Valerij Borzovval a táv második feléig szép küzdelmet folytatott..."

S mit mond maga Borzov a 100 m futás döntője után? /Szovjetszkij Szport 1971. augusztus 12.szám/. "Jó eredményre készültem jó időjárás esetében és veszélyes vetélytársakkal való küzdelemre - bármilyen időjárásban. A versenyek a sprintben a legrövidebbek, pillanatszerűek, éppen ezért az atlétának egész akaratát vasmarokba kell szorítania. Örülök, hogy másodszor is be tudtam bizonyítani iskolánk elsőbbségét. Persze, a ma történtek csak a kezdet, hiszen még előttem van a 200 m és a váltó..."

Helsinki, 1971. augusztus 10-én 17 óra 40 perc: 100 m előfutamok: II. előfutam: 1. Borzov 10.6, 2. Bombach 10.8, 3. Brieger 10.8, 4. Olizsi 10.8, 5. Sanchez 10.9, 6. Utekal 11.0, 7. Munteanu 11.0, 8. Erdöl 11.2.

1971. augusztus 11-én 17. óra: 100 m középfutamok: II.középfutam: 1.Borzov 10.4, 2.Wucherer 10.4, 3.Nowosz 10.6, 4.Chauvelot 10.6, 5.Green 10.6, 6.Bombach 10.8, 7.Brieger 10.8, 8.Bohman 10.8.

1971. augusztus 11-én 18 óra 55 perc: 100 m döntő: /1.3 m/sec. ellenszél/: 1.Borzov 10.3, 2.Wucherer 10.5, 3.Papageorgopulos 10.6, 4.Schenke 10.6, 5.Nowosz 10.7, 6.Kornyeljuk 10.7, 7.Chauvelot 10.7, 8.Echevin 11.4.

A jegyzőkönyvek ismertetése előtt ugyancsak érdekes idézni a Leichtathletik beszámolójából a 200 m futásról... "Borzov megismételte Helsinkiben, amit Heinz Fütterer 17 évvel ezelőtt Bernben bemutatott. A 100 m után győzött 200 m-en is és a sprintben kettős Európa-bajnok lett. Az első extrakalsszis orosz sprinter azonban még sikeresebb is lehet majd, mint Fütterer volt, aki az olimpián nagyon szerencsétlenül küzdött. Az amerikai matematikus, statisztikus és ujságíró dr.Don Potts Borzovot egy "Hary és Berutti" kombinációnak nevezte. Valóban, ez az ember Münchenben még az USA sprinterek és az újdonsült társ-világcsúcstartó Don Quarria /Jamaica/ számára is igaz veszélyt jelenthet.

Az előfutamban 21.2-öt, a középdöntőben 20.9-et és a döntőben ragyogó 20.3-at futott Borzov a második EB győzelemhez vezető úton. Ez a 20.3 magasabbra értékelhető, mint az a 20.2, mellyel annak előtte a Szpartakiádon Európa-csúcsot futott és amit Helsinkiben az Európa Szövetség hivatalosan elismert. A 20.2-öt ugyanis kézi időméréssel állapították meg, a 20.3 azonban elektromos időmérés útján született, minden késedelem nélkül úgy, hogy ezt nyugodtan 20.1-gyel lehet egyenlőnek tekinteni. Dick Bank, aki Borzovot az elmúlt évben Leningrádban, ebben a versenyidényben Berkeleyben és most Helsinkiben látta, azt mondta: "Nekem még kétségeim voltak a 200 méteres képességeivel kapcsolatban, amit azonban Valerij itt 200 m-en bemutatott, az abszolút világklasszis volt. Feltételezve, hogy egészséges marad, Münchenben két érmet fog nyerni, mindenesetre nem tudom, aranyérmek lesznek-e. Subert Zoltán, a Népsport atlétikai szakkomentátora, így ír az augusztus 14-iki számban: "Ha akadt volna valami kétség, hogy Borzov erősebb 200 m-en, mint 100-on, akkor ezt a szovjet bajnok pillanatok alatt eloszlatta. Már az egyenes elején nem volt ellenfele s végül közel 4 méterrel előzte meg az ugyancsak két fiatal, az Ifjúsági Európa Bajnok Hoffmeister és az idén feltűnt Pfeiffert. Az idő - 20.3 elektromos órával - szenzáció!"

Helsinki, 1971. augusztus 12-én 11 óra 30 perc: 200 m előfutamok: IV.előfutam: 1.Borzov 21.2, 2.Arame 21.4, 3.Kynos 21.5, 4.Sarria 21.6, 5.Pedersen 21.7, 6.Reynolds 21.7, 7.Södeberg 21.9,

1971. augusztus 12-én 17 óra 30 perc: 200 m középdöntő: I.középdöntő: 1.Borzov 20.9, 2.Hoffmeister 20.9, 3.Zsidkich 21.0, 4.Schenke 21.2, 5.Sarria 21.4, 6.Arame 21.4, 7.Diezi 21.5, 8.Kynos 21.5.

1971. augusztus 13-án 17 óra 45 perc: 200 m döntő: 1.Borzov 20.3, 2.Hoffmeister 20.7, 3.Pfeiffer 20.7, 4.Schenke 20.7, 5.Clerc 20.9, 6.Mennea 20.9, 7.Fenouil 20.9, 8.Zsidkich 21.2.

S az élménybeszámoló lezárásaként egy pár sor az "érdekelt fél", a szovjet szak-sajtó hasábjairól:

"Hat nehéz nap" címmel írja meg a L.A. 1971/9. számában Rosztiszlav Orlov: ... "Sprint. Valerij Borzov kétszeres győzelme Európa legjobb sprinterei felett több mint meggyőző volt. Általában az ilyen magas szintű versenyeken a döntő sprinterfutások eredményeit a versenyzők hosszan és alaposan megtárgyalják a filmek feltétlen felhasználásával és a célfutó képeit is előveszik. Szórszálhasogató módon, szó szerint, millimétereken állapítják meg ennek, vagy annak a futónak előnyét. Ebben az esetben azonban Borzov előnye annyira nyomasztó volt, hogy a győztes bátran megnevezhette volna a stadion legtávolabbi sarkában ülő bármelyik néző is. Bajnokunk 0.2 mp-cel nyert legközelebbi vetélytársa előtt a 100 m-en és 04 mp-cel a 200 m-en. Az EB-k egész 37 éves története alatt csak egyetlen egyszer - s azt is 33 évvel ezelőtt - sikerült a győztesnek ilyen jelentős előnyt elérnie.

A 100 m döntő után a sajtókonferencián az ezüstérmes Wucherer azt mondta: "Borzovot képtelenség legyőzni!" Igen, az ötszörös Európa-bajnok /3 aranyérem a nyári és 2 a téli bajnokságon/ ma a világ legjobb sprintere. Régebben Borzovot mindig elgáncsolta a rajt. Nem elég pontosan kezdte futását, lemaradását mindig a táv közben kellett behoznia. Helsinkiben azonban Borzov kitűnően rajtolt. Márpedig egy olyan Borzovot, aki a rajtnál nemcsak nincs hátrányban vetélytársaival szemben, hanem előnyben, lehetetlen legyőzni. Vajon, mikor Borzov magának mondhathja a győzelmet Európa és Amerika legjobb sprinterei felett, mikor az országos és az Európa-csúcs is az övé, mikor mesterfokú tudása is érettebbé vált, nem jött-e el az idő a következő csúcs ostromának gondolatára? Erre a témára a következőket nyilatkozta Petrovszkij, a Szovjetunió érdemes mesteredzője: "Az 1972-es olimpiai játékokon a 100 m-es győzelemhez feltehetően 9.9 mp, vagy ennél is gyorsabb futás szükséges. Igyekezni fogunk ilyen szintű eredményre felkészülni".

/Az anyagot összeállította, fordította és magyarázatokkal ellátta Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa, az Atlétika Szerkesztő Bizottságának tagja./ /folytatása következik/

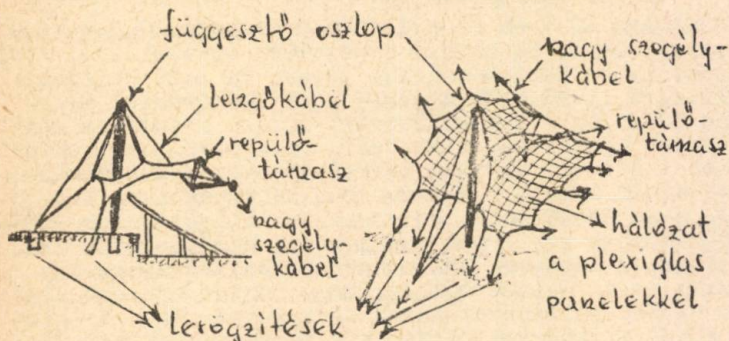
Kábelre függesztett tető a müncheni olimpián

A tető a különlegességek egy példánya. Hogy oszlopmentes kilátást biztosítson, a stadion teteje egy, a szélén 440 m hosszú, 5000 tonna teherbíró kapacitású kábellel van kifestítve. Az oszlopok, vagy pillonok 79 m magasban tartják a szerkezetet. A kötetlen formájú, sáterszerű tető követelményeinek kielégítésére egy új szerkezeti rendszert kellett kidolgozni.

Augusztusban a négyévenkénti Nyári Olimpiai Játékokat Münchenben tartják meg. Tervezőmérnökök szempontjából a játékok fénypontjai a sátoryszerű tetőépítmények lesznek. Egy nagy összefüggő tetőt állítanak fel, hogy befedjen három szomszédos stadiont: a főstadiont, az atlétikai stadiont és az úszócsarnokot. A színes TV számára ideális árnyéknélküli megvilágítás biztosítására a tető átlászó, kissé semleges, szürkésbarna színezett plexiüvegből készült. Ez az óriási tető 75.000 m² felületű. Az építmény maga acélkábelek szövvénye, melyek közül a legrövidebbek hálót formálva, közvetlenül tartják a plexiüveg borítást.

A kábelhálózat szükséges merevségét a havazás és a szél súlyával szemben a kábelek előfeszítésével biztosították, ilyen módon gondoskodtak a görbületről, amely homorú az egyik és domború a másik irányban. Elegendő, bár nagyon sokszor kisfokú görbületet érnek el a tetőfelület alátámasztásában a sok ponton elhelyezett repülő-támaszok révén, amelyeket a lengő kábelekre állítottak és amelyek a tetőt sok kis területre osztották fel és összekapcsolnak.

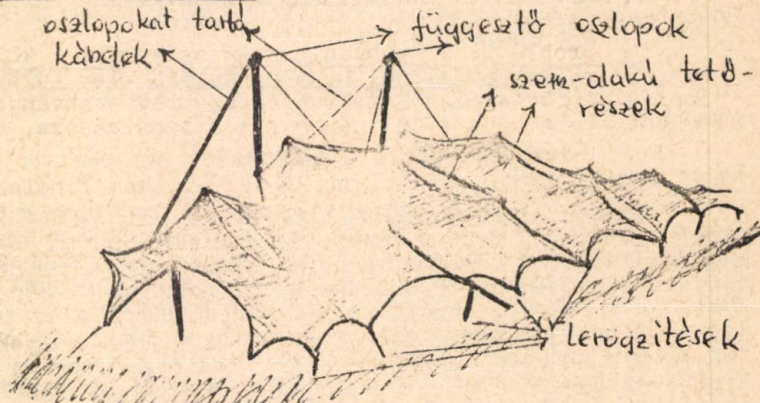
A főstadion teteje:



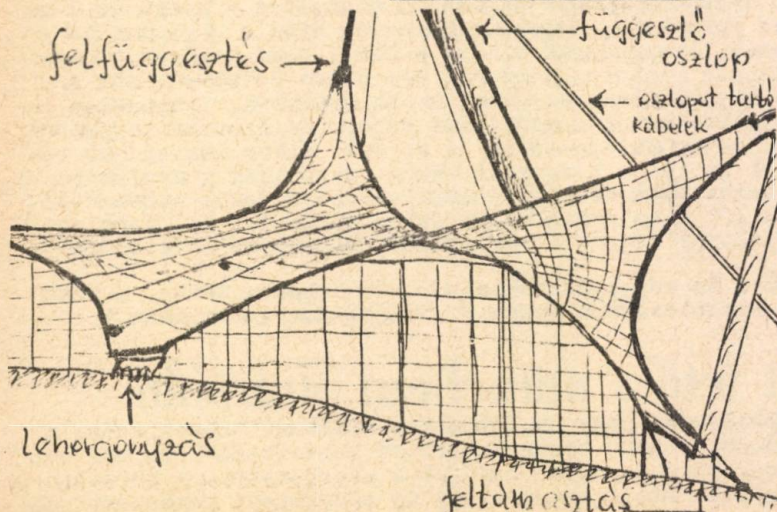
gélykábelek alkalmazása a tetőszelvényeknél nagymértékben csökkentette a szükséges alátámasztási és rögzítési pontok számát. De - ennek ára volt - ezzel az elrendezéssel megeshet, hogy a hálórészek lelapulnak. Ha a háló szélrészei majdnem vízszintesek, mint a szegélykábelek közelében, egy hatalmas kifeszítőerő szükséges a deformációk csökkentésére, melyeket a hó és egyéb megterhelések okoznak.

Az atlétikai stadion teteje:

Az atlétikai stadion teteje öt hálóból készült sorban, egymást utáni elhelyezésben, elvileg a főstadion tetejéhez hasonlóan. De a szélkábelek helyett a hálók itt közvetlenül a talajhoz vannak rögzítve. Csak a középhálónak van teljes hosszában nyeregyszerű, a többi négynek ellenkező görbülete. Ezt a következőképpen valósították meg: a tető mindkét végénél két háló találkozási pontja mentén, a tetőt lehúzzák egészen talajközeliig azért hogy egy mindkét végén fedett csarnok jöjjön létre. Ennek a komplikált hálófélületnek igen nagy fokú feszességet kell adni, hogy a deformáció bizonyos határértéke alatt maradjon a nősüv havasára. Néhány helyen a szem-alakú nyílásokat elhagyták két szomszédos háló között és helyettük közönséges gerinckábel alkalmaztak.



Az úszócsarnok teteje:



Az úszócsarnok tetejének kötetlen alakú a felülete. Ezt egy darab nagyméretű háló alkotja, külső kerületének sok pontján rögzítve. Egy oszlop tartja, a létesítmény legmagasabbja 79 m/. Az oszlop a tető közepe felé dől és két támasztókábel rögzíti hátulról. A tetőhálót két ponton a talaj közelébe húzták le. A két pont egyike a hálófélületen belül van és a háló feszességét itt összpontosították egy hurokszerű kötéllel, míg a másik az atlétikai stadionhoz hasonlóan, egy közös illesztésben két háló között.

Az olimpiai tetőn alkalmazott előfeszített kábelháló-építmény méretében egyedülálló mind a mai napig. Ezért is, meg az építmény nagy kiterjedése és rendhagyó görbületei miatt, valamint

takarékossági és tervezési szempontból, bizonyos problémákra sablón-megoldásokat kellett kidolgozni. Egy másik különleges jellemzője az épületnek, a problémák egymástól való függősége. Mindegyiket csak az összes többi ismeretében lehetett megoldani.

1. probléma: az alak, szembeállítás a funkciójával. A megfelelő forma megtalálásának folyamata főként egy optimális kompromisszum létrehozását jelenti a kívánt fontos forma között és hogy a kötetlen formájú héjazat hajlamos nem térbeli deformációra. Ezen nemkívánatos deformációk csak előfeszítéssel korlátozhatók, amelyek nem növelik a kapacitást.

2. probléma: precíziós séma. Szükséges volt meghatározni a sémát, azaz kiszámítani mindegyik részdarab méreteit egy pontosan megadott helyzetben. A tetőnek, melyet a séma-rajzok alapján előregyártottak, a rögzítő pontok közötti felfüggesztés után, meg kellett felelnie az előírt geometriának és az előfeszítés állapotának. Az előfeszített kábelháló-építményben kis hosszúsági tévedések szükségszerűen óriási hibákat eredményeznek az erőhatásban /egy 0.1 %-os tévedés a hosszúságban az erőhatás 50 %-os elhibázását okozhatja/. A helyszínen történt javítások minimumra csökkentése céljából, különlegesen nagy pontosságú sémára volt szükség, amelyet csakis elektronikus-matematikai eljárással érthettek el. Az így elért séma matematikailag pontos volt.

3. probléma: a kiterjedési irányok pontossága a térben. Gyártás közben a kiterjedési pontosság 1:15.000 arányon belül volt kötelező. Ennek a pontosságnak elérésére a következő lépéseket tették:

- a kábelháló négysszögletes lyukakból áll, egy lyuk 750 mm széles. A kábeleket előfeszítették. A pontosság biztosítására és a kézi illesztés kiküszöbölésére a helyszínen alumínium bilincseket dolgoztak ki, amelyeket automatikusan rászorítottak a két 19 szál drótból a gyárban sodort hálókábelre úgy, hogy a helyszínen a két keresztben futó kábel mindegyik bilincsen egyetlen csavarral gyorsan egyesíthetők lettek. Ugyanez a csavar erősítette hozzá a plexiüveg borítást is. Mintegy 137.000 ilyen kábelbilincset használtak fel;

- előrelátásból a hálót alkotó kábelek hosszának korrigálására, azok végeihez, forgó kapcsokat készítettek;

- a rögzítések, amelyekhez a szegélykábeleket lehorgonyozták, vagy ahol irányváltotatást végeztek, acélöntvényekből készültek, miután ma már a kevés megmunkálást igénylő habos műanyag formák révén /amelyekből az öntőformák készültek/ helyettesítik a szokásos famodelleket. Ez a magasépítésben az acélöntvény reneszánszát nyitotta meg. Az olimpiai tető egészében véve 125 acélöntvény csatlakozást használ fel, mintegy 600 tonna összsúlyjal.

4. probléma: a szabványosítás csökkenti a költségeket. Ez kötetlen formájú építmény, ezért előfordulhat, hogy mindegyik elem különbözik a másiktól. Költség szempontjából az építményelemek lehetőség szerint szabványosítva voltak. Ez ráadásul hasznos segítség volt a nagyfokú pontosság biztosítására, csökkentve a lehetséges hibaforrások számát. Néhány példa:

a./ a szél-, a tetőgerinc és mélyedés kábelek teherbíró képessége 1200 tonna súlyig terjed. Zárt felületről lévén szó, mindvégig egyetlen típusú és méretű, 81 m/m átmérőjű drótkötelet használtak. Ezen kábeleket mindegyike 300 tonna terhelést képes tartani, a nagyobb terheléseket ezen báziskábelek többszöröse viseli. Ezért a kötéltetthez járó mindegyik bilincs, minden vájat az öntöttacél rögzítésekben és a szerelő szerszámokon, stb. ugyanazon átmérővel rendelkezett;

b./ a támasztó- és függesztő kábelek, amelyeket nem egyenesen kötöttek a hálózhoz, nagy feszültségi merevséggel rendelkeznek. Ezekhez párhuzamos vezetésű kábeleket választottunk, kombinálva a szabvány 7 szálból sodort spirális kábelek szükséges számát.

5. probléma: a tető geometriája és a hatóerők. A módszereket, amelyeket az előfeszítés alatt álló kábelháló-építmény geometriájának komputer-számításánál használtak, azaz a séma és a kábelek hatóerejének kiszámítása statikai és dinamikus terhelések alatt, ennél a tetőnél Argyris és Klaus Likwitz, stuttgarti egyetemi professzorokkal együttműködésben dolgozták ki. A számítási feladat nagy volt: a komputer olyan egyenleteket oldottak meg, melyekben kb. 10.500 ismeretlen volt. De ez csak egy része a tervrajzi számításoknak. Ezt egyenlő fontosságúként egészítették ki a terhelési és struktúrális feltevések, valamint a biztonsági megfontolások, az összedőlés valószínűségének kiszámítása, felbecsülve a veszteség egy ésszerű mértékét a használat és a megengedhető deformáció során. Az ilyen típusú építményekhez új szabvány szükséges, ahol még vannak bizonytalanságok, ott a hatodik probléma is jelentős.

6. probléma: fáradási szilárdság, tesztek. Minden alkotóelemet a fáradási szilárdság figyelembe vételével tervezték, tekintettel a nagy szélnyomásra. Fáradás-tesztek készültek azért is, mert azok felfednek minden hibát, amelyek a statikai problémák során rejtve maradtak. Az olimpiai tető alkalmat adott nagyszámú új huzal, bilincs és illesztés alkalmazására és kipróbálására. Ime, egy példa:

- a párhuzamos szálakból sodort kábelek rögzítésére egy új, hidegen kevert töltelékot használtak, amely acélszemcséket tartalmazó epoxigyanta összetételű /epoquitt/ és mely legalább olyan jó fáradási szilárdságot biztosított a lehorgonyzásoknál, - ha nem jobbat - mint a kábel maga;

- tesztek készültek acélkábelek feszítésével nagyon nagy görbület alatt, oldalsó nyomás hozzáadásával és anélkül;

- minden illesztést, bilincset, préselt összekötést és kábelrögzítést kipróbáltak mind statikailag, mind dinamikailag, hogy meghatározzák azok szilárdságát és hatásait a drótok és huzalok szilárdságára.

7. probléma: felállítás. A huzalok gyárilag előállított hosszának határa, a kábelek kifeszítési végpontjainak szükség szerinti száma, az illesztések nyomatéka és az előfeltételek a felállításhoz – mindezeket nagyon korai állapotban kellett eldönteni, mert azok a tervet alapvetően befolyásolták. A felállítás terve, mindegyik épület felszereléséről való gondoskodás, a talajon való összeillesztés, az egész tető felhúzása és előfeszítése, hat hatalmas acélkonzorcium egyetértő vállalkozásában történt. A hálókát teljes méretükben a talajon állították össze, majd végleges helyükre emelték. Csak a stadion nehéz fő szegélykábelét állították össze állványon. A függőkábeleket az előfeszítéshez először megfelelő helyzetbe hozták, ezután geometriai és feszítési szempontból ellenőrizték a hálókábeleket, a függőkábeleket és oszlopokat. Nagy eltérés esetén a hálókábel hosszának kijavítása a drótfeszítő csavaroknál, vagy a legrögzítésekén történt. Általában a feszítésben a $\pm 15\%$ -nál nem több eltérést még elfogadták, ha az utólagos analitikai ellenőrzés azt mutatta, hogy ez összeegyeztethető az építmény stabilitásával.

Végérdményben a sablonoknál és a gyártásnál a pontosságra fordított nagy figyelem megérte a fáradságot, mert csak néhány javításra volt szükség az egész tetőnél, annak kifogástalan felhelyezéséig.

Elismerés

Három önálló sportpályát egyesíteni egyetlen összefüggő tetőépítmény alatt /átlátzó borításban reménykedve/, Behnisch és társai építészek ötlete volt. Győzött az elgondolás az olimpiai játékok építményeinek megtervezésére kiírt pályázaton. A problémák, a 75.000 m² tetőfelület befedésének megtervezését – a szabad formákat kihasználva és egybefüggő felületeket hagyva, egy együttműködés oldotta meg a szerzők /mint tervezők/, az építészek /Behnisch és társai/ és Frei Otto között.

Ilyen óriási és egyedi építmény tervezése, legyártása és felállítása egy meghatározott időszakon belül csakis a konzultáló mérnökök és építészek, sok kolléga az olimpiáról és a hatóságok, egyetemek és kutatóintézetek odaadó tevékenysége révén, valamint több európai vállalkozó együttműködésével valósulhatott meg. A köszönet és bizalom legjobb formája az lenne, ha ez a tetőzet megjelenésével hozzájárulna minden, kábelekre függesztett építménytípus további kifejlesztéséhez.

/A cikk megjelent a "Civil Engineering" 1972. júliusi számában. Írták: Fritz Leonhardt, M. Asce, Jorg Schlaich szaktanácsadó mérnökök. Fordította: Hámori Éva./

A gátfutók komplex gyakorlatai

Mint ismeretes, a gátfutók feltétlenül szükséges alapvető tulajdonságai a gyorsaság, a gyorsasági állóképesség, az erő és a hajlékonyság. Napjainkban a gátfutó eredmények szintje megkövetelik a sportolóktól, hogy igen nagy munkát végezzenek ezen tulajdonságok fejlesztésére és a gátfutás technikájának tökéletesítésére. Minden évvel növekszik az edzésfolyamat intenzitása és terjedelme is.

Ma egy közepes és magasabb szintű gátfutó hetenként 5-8 edzést végez, egyenként 2-4 óra időtartammal. De még ez a mennyiség sem hozza meg részben a kívánt eredményt. Ez elsősorban azzal függ össze, hogy a szakemberek a fizikai felkészítés eszközei, különösen pedig a speciális gyakorlatok kiválasztásánál nem rendelkeznek elég mélyreható ismeretekkel. Míg a kezdő sportolóknak szinten minden "erőre, hajlékonyságra és gyorsaságra" irányuló fizikai gyakorlat hasznos, addig minősítésének növekedése mértékében a korábban használt gyakorlatok jelentős része nem adja már a kellő hatást, felesleges időt vesz el és csökkenti az edzésfolyamat hatásfokát.

A mesterfokú tudás növekedésével a gyakorlatok terjedelmét csökkenteni kell, azokat kell megtartani, amelyek a fizikai tulajdonságok fejlődését és a technika tökéletesítését a leghatásosabban oldják meg. Azonban a célirányos gyakorlatokat nemcsak ki kell válogatni, hanem rendszerezni is és a heti, a havi és az évi edzésciklusok keretében szigorúan meghatározott rendben beállítani az egyes foglalkozásokba, ezenkívül meghatározni elvégzésük legjobb adagolását, jellegét és ütemét.

Ebben az irányban az egyik leghatásosabb módszer a gátfutó fizikai tulajdonságainak összetett fejlesztése. Az utóbbi évek folyamán sportoló nőink /Antarjan, Gaponova, Kononova és mások/ edzésmunkájukban rendszeresen felhasználták a fizikai tulajdonságok összetett fejlesztésének módszerét. Ez tette lehetővé, hogy gyümölcsözőbb módon oldják meg a fizikai és technikai tökéletesedés, a formairányítás és a közelgő versenyekre való ráhangolás kérdéseit.

A gátfutó alapvető fizikai tulajdonságainak összetett fejlesztésére irányuló gyakorlatokat elsősorban a foglalkozások bevezető részében /a bemelegítésben/ kell alkalmazni, mely a sportolók nagy részénél csak a szervezet bemelegedését és az elvégzendő munkára való ráhangolást szolgálja. Az edzés-foglalkozás fő részében a fizikai tulajdonságok összetett fejlesztésének módszerét kiegészítő gyakorlatok apránkénti hozzáadásával valósíthatjuk meg, ahol a sík- és gátfutást ésszerűen párosított arányokban alkalmazzuk.

Az ilyen gyakorlatokat végezhetjük a főgyakorlatok előtt, után, vagy ezek között, sőt, sorozat esetében a sorozat egyes gyakorlatai között. Alább közöljük a speciális és kiegészítő edzésszerek párosításának néhány változatát, melyek az edzés fő részében a fizikai tulajdonságok összetett fejlesztésére szolgálnak:

1./ Ismételt futás gátakkal /3-6 gát 3-4 sorozat, minden sorozatban 3-4 futás/.

A sorozatok között fokozó futás, futás szökdelésekkel, futás indiánszökdeléssel /1-2-szer 40-80 m/.

2./ Váltakozó futás. 5-6 gát lefutása után futás szökdeléssel, majd fokozó futás /a 100-110 gátasok számára: 50 m gát + 50 m szökdelés + 50 m fokozó; a 400 gátasoknak ugyanez 150 + 150 + 150 m arányban értendő/.

3./ Gátfutás nehezekekkel /mellény, öv, stb./ 2-10 gáton.

4./ Gátfutás felfelé 5-10^o-os pályán 2-től 8-10 gáton.

5./ Gátfutás, mely előtt, vagy után különböző fizikai tulajdonságok fejlesztésére speciális gyakorlatokat végzünk:

a./ a gyorsaság fejlesztésére 3-6 gyakorlatból álló sorozatokat végzünk nagyon gyorsan, mindegyiket 8-12 mp-enként, köztük 10-40 mp szünettel. Ilyen gyakorlatok: bordásfalnál a lendítőláb fellendítése és leengedése; bordásfalra támaszkodva futás magas térdemeléssel; helybenfutás közben a gátfutó karmunka végzése 3 lépésenként; "levegőben" való futás nyújtóra, vagy gátra támaszkodva; fokozó futás 40-50 m.

b./ Az erő fejlesztése. Itt különböző gyakorlatokat végzünk egyéni adagolásban, mint pl. járás gátvétellel 30-60 kg súlyterheléssel; futás indiánszökdeléssel 50-70 cm magas gátakon keresztül; a gátak közötti távolság lefutásával /3-5-7 lépés/ különböző súlyzós izometriás gyakorlatok.

c./ A hajlékonyság fejlesztésére a következő gyakorlatokat lehet felhasználni: gátülés helyzetében törzshajlítások előre-hátra, oldalt; spárga-típusú gyakorlatok, köztük ugyanez a bordásfalon függve; oldalra fordított gátra téve a lendítőlábat és a gátat fogva a kezekkel, lendítések előre és hátra; az elrugaszkodó lábat térdben behajlítva az egyik támaszra helyezni, a nyújtott lendítőlábat a másikra és ebben lengések felfelé és lefelé; a talajon ülve a nyújtott lábat felemelni mellhez, fejhez, fej mögé; fekvésben, vagy állásban a nyújtott lábat a társ segítségével előre, hátra, oldalt emelni; gátülés helyzetében az elrugaszkodó lábat a társ hátrahúzza.

Mint már előbb említettük, a speciálisan összeállított sokoldalú jelleggel bíró gyakorlatsorozatok az edzés-foglalkozás bemelegítő és levezető részében végezzük.

Alább közlünk néhány gyakorlatsort, melyek főként a gyorsaság, erő, hajlékonyság, állóképesség fejlesztésére szolgálnak.

Az adott összetett gyakorlatok nem valamiféle általános eszközt jelentenek, csak példaként mutatják be a gyakorlatok összeállításának alapelveit, ezek egymás után való következésének sorrendjében, adagolásukban és elvégzésük erősségében. Az edzők és sportolók az ajánlott mintára támaszkodva, ki tudják maguknak választani a leghatásosabb gyakorlatokat, meghatározni a foglalkozásokon elfoglalandó helyüket és szorosan összeötvözni őket az edzés alapvető fő feladataival.

Összetett gyakorlatok, különösen az erő, a hajlékonyság és a gyorsaság fejlesztésére.

1./ Könnyű félguggolásból gyakori váratlan jelzésre felugrás a fej feletti tárgy eléréséért.

2./ Gátülés helyzetéből, fekvőtámaszon keresztül átfordulás 180^o-os fordulattal a lábak helyzetének váltásával.

3./ A lendítő lábat támaszra helyezve, a másik lábbal szökdelések, minden negyedik szökdelésre előrehajlás.

4./ A térdben behajlított elrugaszkodó lábat helyezzük pl. szekrényre, hogy a lendítő láb ne érjen talajt /térdelés a szekrényen/, a lendítő lábat erőteljesen fellendítjük és visszaengedjük, felemelés közben az alszárat gyorsan "előrecsapjuk". Egyik kéz a bordásfalra támaszkodik.

5./ A ló, vagy gát előtt 80-120 cm-re állunk fel, kezekkel az oldalt lévő gátra támaszkodunk, fellendítjük a lendítő lábat a ló, vagy a gát tetejére /mint a gát "megtámadása"/, a vállakat és kezeket előreleadítve. Ugyanez a gyakorlat helybenfutásból, magasra emelt térdekkel.

E gyakorlatsorozatot 1-3-szor kell elvégezni, a végzés üteme gyors. A gyakorlatok közötti szünetek 2 perctől 30 mp-ig tartanak, a sorozatok között 3-5 perc van. Az első gyakorlatot 8-12-szer kell végrehajtani, a többieket 8-12 mp-ként.

Gyakorlatsorozat, különösen az erő és állóképesség fejlesztésére.

I. sorozat: Labdadobás mellől előreugrással; ugrások ugrókötéssel; az elrugaszkodó láb átvitele a gát fölött, bordásfalra támaszkodva; a gátülés helyzetében előre-hátra hajlások nehezekekkel a vállakon; futás indiánszökdeléssel /nehezék nélkül és nehezekekkel/.

II. sorozat: Labdadobás két kézzel mellől, két lábbal elugrás előre; a lovon arccal felfelé fekve, a bordásfalra ákasztjuk lábainkat, labdadobás előre; futás indiánszökdeléssel gátakon keresztül /6-12 gát/; bordásfalnál háttal állva, vagy függésben jobb, majd bal láb felemelése és nyújtása lassú leengedéssel; szökdeléses futás /súlyterheléssel és anélkül/.

III. sorozat: Labdadobás előrelépéssel; ló, vagy gát előtt állva, kezekkel az oldalt felállított gátakra támaszkodva, a gát "megtámadása" a lendítő lábbal és törzsszel, visszatérés a kiinduló helyzetbe; ugrások páros lábon 10-15 gáton keresztül; térdelő helyzetből előrehajlások; fokozó futások /súlyterhelés nélkül és súlyterheléssel/; ugrókötéssel szökdelés 1-2 percig, minden következő gyakorlatot 10-20-szor végezni. Az ü-

tem nyugodt. A sorozatok közötti szünet 1-2 perc. A gyakorlatsorozatot hosszú távon végzett sik-, illetve gátfutás után végeztessük.

Gyakorlatsorozat, különösen az erő és a hajlékonyság fejlesztésére.

1. / Járás kilépésekkel, nehezék a vállakon.
2. / A padon állva egy lábon, nehezék a kézben, láblengetés előre fel és le.
3. / A padon állva egy lábbal, nehezék a kézben, előrehajlások /egyszeri, rugalmas, a mély meghajlás megtartásával/ 30-60 mp-ig.
4. / Egy lábon guggolva /a másik előre, vagy oldalt nyújtva/, a lábak helyzetének cseréje; törpejárás súlyterheléssel a vállakon.
5. / Padon keresztben ülve, a hátul lévő láb előrehúzó, a lábfejen füles súlyzó, majd a láb hátrahúzó, melyet a segítőtárs végez.
6. / Tarkónállásban a lábak leengedése előre-hátra, vagy oldalra, a lábfejekre nehezékek.

Ezen gyakorlatsorozatokat circuit módon kell végrehajtani, mindegyik gyakorlatot 1-2 sorozatban. Minden sorozatban a mozgások mennyisége 10-30-ig terjed.

Különösen aktíven kell végezni a sorozatokat a fizikai tulajdonságok sorának párhuzamos fejlesztésére az alapozó időszakban. Nyár folyamán a mennyiséget csökkentjük, ugyanakkor azonban még a legfontosabb versenyek idején sem szabad a gátfutó edzésből ezeket a gyakorlatokat elhagyni.

/A cikk megjelent a Ljogkaja Atletika 1972/12.számában. Irta: Jurij Zsirov, a Kazah SZSZK érdemes mesteredzője. Fordította: Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./

Az elektronikus távolugrásmérő

A müncheni olimpia csodálatos eredményeket, világ-és európacsúcsokat, régen látott és nagyszerű küzdelmeket hozott. A versenyek színvonala, az összecsapások hevessége, minden eddigi felülmúló eredmények önmagukért beszélnek.

Hosszú órákon, napokon, heteken keresztül beszélünk róla, elemeztük, értékeltük a személyesen, vagy közvetve a televízióon keresztül látott élményeket, benyomásokat.

Az 1972. évi olimpiai játékok atlétikai versenyei valóban magas szintű küzdelmeket, remek összecsapásokat, meglepetéseket, sikereket és csalódásokat hoztak. Jelentős mozgástechnikai újítások nem voltak, nem lehetett új technikát látni, míg az apróbb, nem szembetűnő változtatásokat a közönség, a nézők alig-alig vették észre. Egyébként is a nagy küzdelmek, a szoros versenyek voltak inkább a jellemzőek.

A versenyeken, az eredményeken kívül mégis volt egy versenylebonyolítási technikai újítás, mely kíváncsiság és sok szóbeszéd tárgya lett. Sok elbeszélésben hallottam kitérni rá. Mégis a beszélgetésekből az derült ki, hogy sok félreértés, homály fedi az egyik legjelentősebb technikai újítást, melyet a versenyek folyamán többször is láttunk, illetve nem láttunk, csak érzékelünk.

Feltűnő ugyanis az volt, hogy a dobószámoknál nem láttunk mérést! Egy versenybíró valamilyen rövid, hegyes dolgot szúrt a földbe a szerek leesésének helyén, majd pár pillanat múlva az eredményjelző készüléken kigyulladt az adott dobás eredménye.

Sok emberben felvetődik, hogyan történhetett ez? A televízió riporterei röviden az új optikai mérőműszert említették, a különleges berendezést. Az újságok talán néhány mondattal többlet törődtek vele, de azután kész volt.

Az érdeklődő kíváncsi embereket ez nem elégitette ki. Mivel egy értekezleten ismét felvetődött a téma és eléggé "kicsavart" elképzelések születtek, úgy érzem, nem lesz érdektelen a valóság rövid ismertetése.

Idézet a Leichtathletik 1972. 17.számából:

"Az elektronikus mérő lag. A tudósok és a tervezők a világhíres Karl Zeiss cégnél egy új készüléket fejlesztettek ki, amelyet REGALTA 14.-nek neveztek el. Pontossága egyenesen mehökkentő, 1000 méteres távolságból egy eltört 1.5 cm hosszúságú gyufaszál nagyságát milliméteres pontossággal mérte meg.

A REGALTA 14-et 1971-ben az NSZK atlétikai bajnokságán Stuttgartban, a WECKAR STADION-ban próbálták ki. Majd Stockholmban és végül az 1971-es Európa Bajnokságon Helsinkiben ellenőrizték nagy nemzetközi verseny keretében - sikeresen.

Az 1972. évi müncheni olimpiai játékoknál a REGALTA 14. már felbecsülhetetlen technikai segítséget fog jelenteni a versenyek lebonyolításában, az eddigi tapasztalatok alapján.

Most lássuk, hogyan is dolgozik a dobás-távolságmérő készülék?

A REGALTA 14-et nem a stadion egy fix helyére helyezik. Állhat éppen úgy a stadion szélén, mint a dobóhely közelében. Münchenben a tribün egy kis fülkéjében helyezik majd el. Sok helyet nem igényel, mert nem sokkal nagyobb, mint a versenyzők által olyan közkedvelt sporttáska /Adidas, Puma/.

Közvetlenül a verseny előtt megállapítják a dobóhelytől mért távolságot, mert ez állandó marad. /Pontosan a dobókör közepétől a REGALTA 14. készülékig./ Minden egyéb

változó. Alapjában véve, az egész mérőrendszer a Phytagoras tételére épül:

$$/c^2 = a^2 + b^2 - 2 ab \cos. \gamma /$$

A verseny alatt a versenybírák tevékenysége csak arra szorítkozik, hogy ahol a gely, kalapács, vagy diszkosz földet ér, egy kis prizmával ellátott hegyes eszközt szúrjanak a földbe. A prizma a ráeső fényt abba az irányba veri vissza, ahonnan jön. A REGALTA 14. optikájával láthatatlan /emberi szem által nem érzékelhető/ fényt bocsát ki, amely a prizma tükörből a mérőberendezéshez verődik vissza. Erre infravörös hosszúlámú fényt /hősugarakat/ használnak. Hasonló rendszerben dolgoznak az u.n. éjszakai láto készülékek, amelyek minden tárgyat teljes sötétségben fel tudnak ismerni mindaddig, amíg ezek a tárgyak hősugarakat vernek vissza, illetve maguk hőt sugároznak ki /sajnos, ezeknek a készülékeknek léteéről és használatáról az izraeli sportolók halálával végződött Fürstenfeld-Brucki repülőtéri tüzharc után elég sokat cikkeztek az ujságok. A meserlövészek használtak hasonlókat./

A műszer kezeléséhez egy mérőtechnikus kell, mert a REGALTA 14. szakember nélkül nem használható, aki a távolságmérő készülék távcsövét a prizma irányítja. A kisugárzott és a prizma által /mely a dobás leérkezési helyét jelzi/ visszavert fényimpulzus adataiból az elektronikus készülék kiszámítja a dobás adatait, azaz az eredményeket.

A távolságmérő készülékbe beépített A.D.B. típusú számítógép az optikai rendszer-től kapott adatok alapján, 4 másodpercén belül feldolgozza az új, esetleg változó szögértékeket és a korábban beprogramozott koordináták alapján végleges eredményt ad. Ugyanaz a méréseredmény, amely a REGALTA 14-en leolvasható, megjelenik ugyanabban a pillanatban a dobóhelynél lévő eredményjelző készüléken is. Az ott lévő versenybírák csupán annak eldöntését végzik, hogy a dobás érvényes volt-e, vagy sem. Ezután, ha megnyomja az "érvényes" jelzésű ellenőrző gombot, közvetlenül felvillannak a számok a versenyhelynél lévő nagyméretű, körbe fogó és a stadion bármely részéről jól látható eredményjelző táblán, mégpedig a versenyző rajtszáma, az adott kísérlet /sorozat/ száma és a dobás távolsága, azaz az elért dobás-eredmény.

Amennyiben a versenybíró a dobást "eredménytelennek" minősíti, a dobáseredmény helyén csak vízszintes vonalak jelennek meg. A mérés gyorsaságát úgy fel lehet fokozni, hogy attól a pillanattól kezdve, amikor a pártatlan bíró a prizmával ellátott jelzőnyársat a földbe szúrta, a mérés eredményének az információs táblán való felvillanásáig legfeljebb 20 mp telhet el.

Az elektronikus milliméter pontosságú mérés megbízhatóbb, mint minden mérőszalaggal történt korábbi mérés. Nem beszélve az időnyereségről és a fáradtságról, mely sok mérés esetén felléphet.

A REGALTA 14. eddig leírt munkája a nézők tájékoztatásával még nincs kimerítve. Az eseményekkel egyidőben - ugyanabban a munkamenetben - lyukkártyára rögzíti az eredményeket és egy számítógéppel összekapcsolva, az adott pillanatban meglévő eredményrendet kiszámítja és a nagy eredményjelző táblán a nézők tudomására hozza. Így a nézők tájékozottsága a lehető legjobb lehet. A verseny minden pillanatában mindenki láthatja az adott sorrendet. Sőt, a korábbi világ-, európa-, olimpiai rekordok beprogramozása után a sajtó képviselői és a nézők, másodperceken belül áttekintést kapnak, hogy éppen az adott dobás alkalmával új olimpiai-, vagy világcsúcsot értek el.

Münchenben az olimpiai játékok alatt az elektronikus távolságmérő készüléket közvetlen kábellel kötik össze a versenyre kifejlesztett számító /adatfeldolgozó/ központtal. Ez a központ a beérkező összes adatot és szöveget kinyomtatja, sokszorosítja és a világsajtó, a televízió és rádió munkatársait a legmesszebbmenően tudósítja.

Az acél mérőszalag Münchenben feltekerve, a tokjában maradhat. Az új technika, amelyben az optika és az elektronika együttműködését lehetővé tették - csatát nyert".

A csatanyerés valóban megtörtént, melynek mindannyian tanui lehettünk. Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy a 60-as évek elején magyar szakemberek is megalkották a fent leírt távolságmérő készülék elvét, csak a készülék kifejlesztéséhez nem kaptak megfelelő anyagi támogatást. Így történt, hogy azután máshol is gondolkoztak és megelőzték minket. Mennyivel büszkébben irtam volna a magyar találmány sikeréről akkor, mint most egy új mérési mód ismertetésénél - mások sikeréről.

Csutka István

A gyorsaság a terhelés fontos alkotórésze

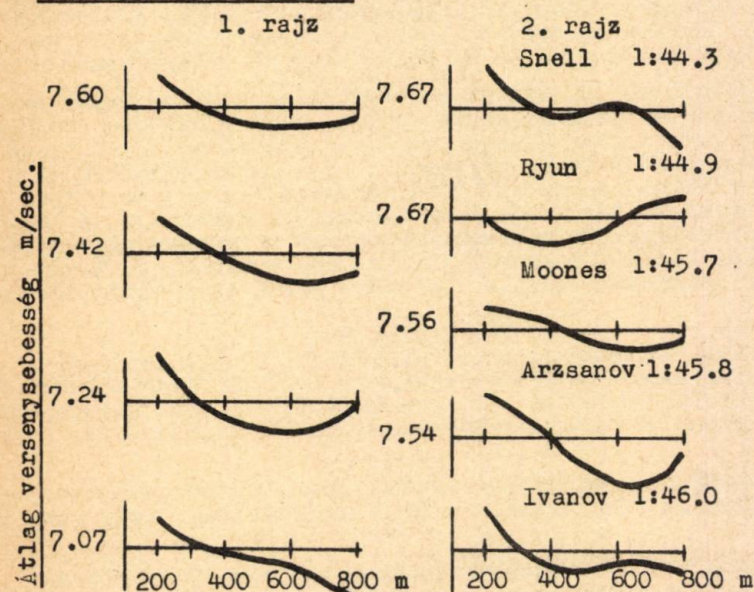
Hosszú ideig úgy számították - és nem is alaptalanul - hogy az átlag versenysebesseget meghaladó gyorsaságú futás /az alaptávnál rövidebb résztávokon/ általánosnak tekinthető és a szervezet egész sor vezető működésére összetett hatású. Az utóbbi évek kísérleti sora /Jakovlev, Volkov/ valóban alátámasztja ezt, ugyanakkor azonban a nagy gyorsaságú futás bármilyen rendkívül erőteljes eszköz pozitív irányban a normális körülmények között, ugyanolyan erővel negatív következményekkel jár, ha az optimális edzéstől legcsekélyebb mértékben eltérnek /a gyorsaság nagysága, illetve a terhelés és mennyiség váltakozásakor. Mulia, Bärben, stb./.. Bebizonyosodott, hogy ezen kérdések ki nem elégítő tanulmányozásával magyarázhatók azok az eltérő jelleggel bíró ajánlások, melyek a szakirodalomban fellelhetők a futáserősség indexeivel kapcsolatban. Így pl. Ozolin és Makarov úgy tartják, hogy a középtávfutók speciális állóképesség-nevelésénél feltétlenül szükséges az átlag versenysebesseget felülmúlni 10, sőt 15 %-kal. Ez gyakorlatban a középtávfutóknak majdnem maximális gyorsaságot jelent. Ésszerű, hogy az ilyen terhe-

lést nehéz végrehajtani még szórványosan is, de képtelenség ily módon teljesíteni a körünkben előírt futómenyiséget.

A futás optimális gyorsaságára irányuló kutatások /az alaptávnál rövidebb szakaszokon/ ahhoz a gondolathoz vezettek bennünket, hogy ezeket az indexeket az átlag versenysebességből és ennek a táv közben történő változásaiból kiindulva kell meghatározni. Ezt először rögzítettük a középtávutó különböző résztávon való futóidejét a különböző versenyeken, azonkívül felhasználjuk az irodalmi adatokat is. Már maga a középtávutás alatti gyorsaság váltakozása érdekesnek tűnt, ezért ezen részletesebben megállapítottunk.

Az 1. számú rajzon találhatók a különböző felkészültségű 800-as futók futógyorsaság változásának grafikonjai. A 2. számú rajzon pedig a legjobb futók egyéni adatai. A táblázat bemutatja az 1. rajzot számadatokban és a távon való futás gyorsaság-változásainak szám szerinti indexeit. Láthatjuk, hogy a gyorsaság általános ingadozása sokban függ a rajttól való elfutástól, mikor is a sportolók a csoportban elfoglalandó kényelmes helyért küzdenek, majd megfigyelhető a gyorsaság elég kifejezett csökkenése a második és harmadik 200 m-es szakaszon. A gyorsaság általános ingadozása azonban a magasabb szintű sportolónál jelentősen kisebb /5.39 %/, mint a kevésbé színvonalas futóknál. Véleményünk szerint, legjellemzőbbnek tekinthető az utolsó index /7. oszlop/, mely az egész távon, de különösen ennek második felében való átlag-versenysebesség fenntartására irányuló képességet jellemzi. Az 1.45-ös index jelenti, hogy az utolsó 400 m-en a legjobb futóknál a gyorsaság mindössze 1.45 %-kal volt gyengébb az átlag versenysebességnél. Az alacsonyabb szintű sportolónál ez az index 2-3-szor magasabb. Ugyanis éppen a befejező szakaszokon való gyorsaság megtartási képességének száma-

Különböző minőségű középtávutók futógyorsaságának változása a távon:



data ad választ a speciális állóképesség szintjéről.

Tegyük hozzá, hogy az 1500-as távon a különböző szakaszokon a futógyorsaság ingadozás jellege a sportoló minőségétől függően ugyanúgy alakul, mint a 800-as távon; csak a táv befejező részét futják itt is az előző szakaszoknál gyorsabban és a felkészítés szintjének növekedésével egyenes arányban növekszik a végküzdelmi szakasz hossza és gyorsasága.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
nemzetközi sportmester 5		103.94	99.21	98.55	98.67	5.39	1.45
sportmester 20		106.87	99.59	97.03	97.03	9.84	2.97
sportmester jelölt 30		106.0	98.34	96.40	100.1	9.6	3.6
I. osztályú sportoló 30		103.8	99.85	98.16	94.62	9.18	5.38

Elvégzett számításaink lehetővé tették, hogy az alaptáv hosszúságának keretein belüli futások gyorsaságának legjobb milyenségét megoldhassuk. Ezért össze kell vetni az átlag versenysebességet a maximálissal. Ez utóbbiként általában a 100 m futás eredményét szoktuk alapul venni. Ha figyelembe vesszük, hogy a legjobb 800-asok ezt a távot 11.0 mp alatt futják /plusz, vagy minusz irányban valamelyes ingadozással/, akkor kiderül, hogy az alaptávon való átlag versenysebesség 83-86 %-a a maximális gyorsaságnak. Ugyanilyen arányosság figyelhető meg /az eredmények csökkenésével arányosan/ lefelé haladva a sportmesterekénél, a sportmester-jelöltekénél, az I. osztályú sportolónál.

Igy a középtávutó maximális gyorsasági lehetőségeiből kiindulva az edzési szakaszok lefutásánál a legmegfelelőbb gyorsaságként a maximálisnak 83-86 %-át vehetjük. Ezen százalékszám nem emelkedhet plusz 6-7 %-nál jobban /számításba véve a távon való gyorsaság ingadozást/. Így pl. a nemzetközi sportmesteri szint eléréséhez szükséges 800 m-es eredményre /1:46.0/ való felkészülés átlag versenysebességéből kiindulva, a 200 m-es résztávokat 26.5 mp alatt kell futni, a 400 m-eket pedig 53.0 mp alatt. A gyorsaság 5-10 %-os növelése viszont oda vezetne, hogy az adott szakaszokat 24.0 - 25.3 mp, illetve 48.0 - 50.6 alatt kellene lefutni, s ez utóbbi szám jól bizonyítja, hogy ilyen gyorsaságnövekedést a 400-as szakaszon már nehéz teljesíteni. Látható, hogy ez igen magas követelmény és egy ilyen "erős" eszközt igen óvatosan kell felhasználni.

Ezért, az intenzív terhelés végrehajtásánál az edzési résztávokat a 100 m-en elért legjobb eredmény gyorsaságának 83-90 %-ával kell lefutni, ebben az esetben kialakulnak

a feltétlenül szükséges előfeltételek a munka "elsajátításához" és a futó szervezetének alkalmazkodásához, mely azután a speciális állóképesség állandó növeléséhez vezet. Ez főleg a versenytávnál rövidebb résztávokra vonatkozik. A hosszabb szakaszokat - 800, 1000, 2000 és 3000 - kísérleti anyagainak megfelelően, olyan gyorsasággal kell futni mely az alapvető távon való átlag versenysebesség 85-90 %-ának felel meg.

Befejezésül, az alacsonyabb osztályú futók figyelmét szeretnénk arra irányítani, hogy az edzési résztávok befejező futamainál a versenyzők ne engedjenek gyorsaságukból, mely a gyakorlatban oly sokszor előfordul, mert ez biztosítja versenyek alatt a táv befejező részében a futógyorsaság állandósítását.

Jelzés-magyarázat:

1. oszlop: a sportolók mennyisége és minősítése;
- 2-5.oszlop: a gyorsaság változása /az átlag versenysebességből való áttérés a 200, 400, 600, 800 m szakaszokon %-ban/;
6. oszlop: a gyorsaság változás általános kifejezése a táv közben %-ban;
7. oszlop: a táv második felében történő legnagyobb gyorsaságcsökkenés százalékos kifejezése az átlag versenysebességhez viszonyítva.

/A cikk megjelent a Ljogkaja Atletika 1972/10. számában. Írta: V.Zvjozdin, a pedagógiai tudományok kandidátusa és V.Ivocskin, a VNIIFK Intézet munkatársa. Fordította: Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./

A legjobbak mondják...

Amerikában megjelent V.Ross könyve, a "Gátfutó biblia". Alább közlünk egy fejezetet, melyben a világ legjobb gátfutói válaszolnak az edzés technikájára és módszerére irányuló kérdésekre.

A sportolók névsora:

L. Valhoun	110 gát: 13.2	100 m: 10.5
H.Jones	13.4	10.3
D.Turr	13.3	10.4
H.Dillard	13.5	10.3
E.Ottoz	13.4	10.5
W.Davenport	13.2	10.3
E.Hall	13.2	10.3
R.Flowers	13.5	10.4
E.Mac Culloh	13.2	10.3

1.Fordít-e figyelmet a gát technikájára verseny közben ?

Turr: Igen, de versenyeken számomra a legfőbb a gátak közti futás, míg edzéseken a gátvétel technikája.

Davenport: Igen !

Flowers: Nem túlzottan. Bizonyos figyelmet fordítok a karok munkájára futás alatt, de nem vagyok benne biztos, hogy ez fontos.

Calhoun: Igen, úgy vélem, hogy a technika mindig is legerősebb ütőkártyám volt, jó technikával igyekeztem ellensúlyozni gyorsasági hiányosságaim.

Ottoz: Igen. Számomra a technika igen fontos, mert magasságom mindössze 178 cm. Az edzésidő kb. 70 %-át a technika csiszolására fordítom.

Dillard: Igen. A technika jelenti a legfontosabb momentumot. Ha nincs az embernek jó technikája, akkor gyorsaságát nem tudja teljességgel felhasználni. A technika legjobb változatának azt tartom, mely lehetővé teszi a gyorsaság teljes kihasználását.

Mac Culloh: Igen, de fő fegyverem mégis a gyorsaság volt és arra törekedtem, hogy ezt helyesen használjam fel.

2. Gondol-e futás közben a gát vétele alatt a lendítő lábra, vagy ezt a mozdulatot automatikusan hajtja végre ?

Turr: Az edzéseken figyelmet fordítok a technikának ezen elemére, de a versenyek alatt legfontosabbnak tartom a gátra dőlést, a testsúly és a lendítő láb gyors átvitelét a gát fölé és a gátak közötti futást.

Davenport: Automatikusan végzem ezt a mozgást.

Flowers: Nem, nem gondolok rá, mert ez nekem általában jól jön ki.

Calhoun: Mindig arra törekszem, hogy a lendítő láb lehetőleg minél alacsonyabbra és minél közelebb kerüljön a gáthoz.

Megjelent "A sportolók minősítésének szint és követelmény rendszere" című kiadvány. A 156 oldalas könyv ára: 14.- Ft.

Sportköröknél nem hiányozhat, továbbá sportvezetők, edzők nélkülözhetetlen kézikönyve.

A kézikönyv megrendelhető a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztályán /1081 Budapest, Rákóczi út 57/a./. Vidékre utánvétellel is.

Ottoz: Igen, mindig igyekeztem a láblendítést a gát közepére irányítani, hogy megőrizsem egyensúlyom a repülő fázisban.

Hall: Igen. Volt idő, mikor a lendítő lábat egy kissé oldalt hoztam ki, de azután kijavítottam ezt.

Jones: Automatikusan. Nekem gyakorlatilag soha nem volt nehézségem a lendítő lábú gátra törésnél és a gát vételénél.

Dillard: Igen. A lendítő lábbal egyenesen kell rámenni a gátra, mert a gát vétele a futólépés folytatása,

Mac Culloh: Igen. Most a gátra nyújtott lábbal lépek, mert ez segít gyorsabban lejönni a gátról. Azelőtt hajlitott lábbal próbálkoztam, de ez csökkentette gyorsaságom.

3. Milyen mozdulatot végez ellépő lába a gát vétele alatt ?

Turr: Igyekszem a lehető leggyorsabban áthúzni az egyensúly megőrzése mellett. A gátról való lejövetelnél az ellépő láb térdét magasra kell emelni, hogy gyorsan és erőteljesen helyezzük a talajra.

Davenport: Oldalt hozom át az ellépő lábat.

Flowers: Arra törekszem, hogy gátvétel pillanatában az ellépő láb párhuzamosan haladjon a gáttal.

Calhoun: A gyorsaság hiánya ellensúlyozása miatt igyekszem az ellépő lábat lehetőleg minél hamarább áthúzni a gát fölött.

Ottoz: A láb egy hátra-oldalra, majd a kar alá irányuló mozdulatot végez.

Hall: Az elrugaszkodó láb térdé kissé felemelkedik, a lábhegy kifelé fordul.

Jones: Edzésen és versenyen egyaránt mindig erősen behajlitom a lendítő lábat, mert érzem, hogy ez segíti gyorsabban áthozni az ellépő lábat a gát fölött.

Dillard: Amint az ellépő láb ujjhegye elszakad a talajtól, rögtön elkezdem gyorsan felhúzni, a térdet és a lábhegyet felfelé emelve.

Mac Culloh: Az ellépő láb közvetlenül a gát felett halad át.

4. Tanították-e arra, hogy az ellépő láb lábhegyét kifelé fordítsa a gát felett ?

Turr, Davenport, Ottoz, Dillard igennel válaszolt a kérdésre. Hall és Mac Culloh nemmel. Flowers és Jones nemmel, de kihangsúlyozták, hogy ez a mozdulat magától adódott és automatikusan hajtják végre.

5. Hogyan veszi a gátat: derékban előredőlvé, vagy a karokat előrenyújtva a gát fölé ?

Turr: Derékban előrehajlok és kinyújtom a vezető kart, mindig arra ügyelve, hogy lehetőleg minél gyorsabban érjek talajt és folytassam a futást.

Davenport: A karokat előre kinyújtom és kényszeritem magam arra gondolni, hogy a hátat feltétlenül be kell hajlítani.

Calhoun: Derékban meghajolva.

Ottoz: A gátvételnél nem hajlok előre amennyire szükséges, ez az egyik alapvető hibám, melyet máig sem sikerült kijavítanom. Nem segített eddig a karok kihangsúlyozott munkája sem.

Hall: A gátvételnél derékban előrehajlok és előrenyújtom karjaimat.

Jones: Derékban meghajolva.

Dillard: Mindkét kezem előrenyújtom.

Mac Culloh: A karmozdulatokra fordítom a legnagyobb figyelmet. Igyekszem kezemmel megérinteni a lendítő láb hegyét, természetesen derékban előrehajlok.

6. A gátvétel idején milyen mozdulat a legkényelmesebb: egy, vagy két karral és miért választotta a karok munkájának éppen ezt a változatát ?

Turr: A repülő fázisban az egyensúly megőrzése általában karom előrenyújtásával történik.

Davenport: A gátvétel alatt egyik karom nyújtom előre, mert két kar előrenyújtása túlzott meghajlásra kényszerítene a gát előtt. Ez a karmunka segít a futóhelyzetbe való gyorsabb visszatérésre. Nagyon fontos, hogy az ellépő lábam minél gyorsabban jusson a talajra.

Ottoz: Egy karral, mert ez természetesebb, segít megtartani az egyensúlyt és növeli a futás gyorsaságát.

Flowers: Egy karral. Ez a helyzet természetesebb is és elősegíti a gátak közötti futás gyorsaságának növelését.

Hall: Egy karral - az egyensúly fenntartása miatt. A kétkaros mozdulat túlzott meghajláshoz vezet a gát előtt.

Jones: A természetesebb mozdulatot végzem, az egykarost. Az egykaros gátvétel megengedi, hogy az akadály legyőzése után a futást gyorsabban folytathassam.

Dillard: Két karral és magasra emelt könyökkel, mely elősegíti az egyensúly megtartását.

Calhoun: A gátvételnél az egyensúly megőrzésére előrenyújtom egyik karom. Az ellépő láb gyors felhúzásánál – amit végzek – ez feltétlenül fontos.

Mac Culloh: Egy karral. Ez segíti megtartani az egyensúlyt és kihasználhatjuk gyorsasági előnyünket.

7. Izgul-e a versenyek előtt ?

Turr: Erős izgalmat érzek, de feszültség nélkül.

Davenport: Semmiféle izgalmat nem érzek, mert igyekszem kikapcsolódni az egész környezetből.

Flowers: Erősen izgulok. Ez segít jobban szerepelni.

Calhoun: Erős nyugtalanságot érzek egészen addig a pillanatig, míg felhangzik a "rajthoz" vezényszó.

Ottoz: A versenyek előtt nagyon izgulok, de meg kell mondanom, hogy Európában sokkal könnyebb versenyezni, mint az USA-ban, ahol a küzdelem sokkal kiélezettebb.

Hall: Amikor elkezdtem versenyeken indulni, mindig nagyon ideges voltam, de fokozatosan megtanultam lazítani és az eredmények rögtön megjavultak.

Jones: Erős izgalmat, sőt feszültséget érzek. Mindig is túlzottan izgultam a verseny alatt, bár biztos voltam magamban.

Dillard: Mindig nagyon ideges voltam.

Mac Culloh: Bár kicsit idegeskedtem minden futam előtt, de mindig igyekeztem laza maradni.

8. Ugy érzi, hogy elérte képességei határát, mint gátfutó ?

Az összes sportoló nemmel válaszolt e kérdésre.

9. Ha újra kezdené futómunkáját, ismét gátfutó lenne ?

Minden gátfutó igennel válaszolt, kivéve Dillardot, aki a 200 m futást választotta volna.

10. Véleménye szerint, milyen lehet a 110 gát új rekordja ?

Turr: 12.9 – 13.0

Davenport és Hall: 12.7

Flowers és Ottoz: 12.9

Calhoun és Dillard: 12.8 – 12.9

Jones: Nem tudom

Mac Culloh: 13.0

/A cikk megjelent a Ljogkaja Atletika 1971. 4. számában. Fordította Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa/

A dobóatléták alapfokú felkészítése

A nem elégségesen kidolgozott problémák egyike az ifjú sportolók alapfokú felkészítése. Az edzők és tudósok között igen sok a nézetkülönbség a gyermekek a specializálódás kezdeti időszakában való edzési módszereinek és eszközeinek kiválasztására irányuló kérdésekben. Így egyes munkákban /Lebegyev 1969, Butjenko, Bobrov 1970/ úgy tartják, hogy azok a gyakorlatok, amelyek szerkezetileg hasonlítanak a súlylökéshez, az eredmények elérésére nagyobb hatásúak, mint az általános fejlesztő típusú gyakorlatok. Néhány szerző /Cügankov, Verchosanszky 1969/ azt ajánlják, hogy az ifjú sportolók edzésében egy meghatározott mozgási rendszer tökéletesítésére fordítsanak figyelmet. Ugyanakkor mások /Ozolin 1959, T.Nett 1960, Schmidt 1961, Filin 1968, Tumanjan 1969, Grigalka 1969, stb./ azt tanácsolják, hogy az ifjú sportolók a legfontosabb tulajdonságokat széles keresztmetszetű gyakorlatokkal fejlesszék /az atlétika többtudas keretén belül/.

Véleményünk szerint, nem lehet szembehelyezni az olyan fogalmakat, mint a többpróbás felkészítés és a speciális felkészítés, hanem feltétlenül szükséges a speciális felkészítés és a többpróbás felkészítés kölcsönös viszonyáról beszélni a sportoló több éves edzésnek egyik, vagy másik szakaszán. Egyes szakemberek a többpróba elvét – helytelenül – úgy fogják fel, mint a speciális felkészítés feladását, pedig a többpróbás felkészítés nem hogy kizárná, hanem egyenesen biztosítja a feltételeket az ifjú sportoló specializálódáshoz. Az edzésben a különböző eszközök felhasználása, kezdve az akrobatikától, a futástól, a különböző ugrásokon és dobásokon át a súlyterheléses gyakorlatokig, egy szilárd alapot ad a specializálódáshoz. A sok éves felkészítés során minden évvel emelkedni fog a speciális eszközök fajsúlya, s ugyanakkor csökkenni fognak az általános fizikai felkészítés eszközei. Sajnos, sok edző, az eredmények utáni hajszában, idő előtt csökkentti az általános fizikai felkészítés eszközeinek mennyiségét. Filin /1969/ az élsport tartalékainak felkészítési problémáit megvitatva a következőket mondja: "Az idő előtti szűk specializálódás, a gyorstalpaló módon képzett osztályos /11.jelvényes/ sportolók "előállításának" erőltetése – ezek a főhibák az utánpótlás nevelésének módszerében".

Jelen cikkben szeretnénk ismertetni kísérleti munkánkat, melyet 13–15 éves korú kezdő dobóatléta lányokkal végeztünk. A csoport összeválogatásánál figyelembe vettük a lányok fizikai tulajdonságait /magasság, testsúly/, a gyorsasági-erőtulajdonságokat és a jobb kézfej erejét. A gyorsasági-erőtulajdonságok szintjét a helyből távolugrás eredménye határozza meg. A lányok átlag 170 cm testmagasságúak voltak, átlag súlyuk 69 kg,

a jobb kézfej átlagereje 34 kg, a helyből távolugrás eredménye 190 cm. Mivel azonban nem ritkák az olyan esetek, amikor a gyorsasági- és erőtulajdonságok nem nyilvánulnak meg rögtön, hanem fokozatosan mutatkoznak a mozgási begyakorlottság alakulásának mértékében, ezért a lányok képességeiről végérvényes véleményt csak az alapfukú felkészítés hónapjának elteltével alkottunk.

Az első foglalkozásokon ellenőrző vizsgálatokat végeztünk rajtból 30 m-es síkfutásban, helyből távolugrásban és hármasugrásban, ezenkívül megvizsgáltuk /Korobkov és Gsernjajev módszere szerint/ a csípő, a hát, a váll és a vállöv hajlító izmainak erejét. A tanév kezdetén az edzéseket hetenként háromszor tartottuk, január második felétől pedig négyszer. A foglalkozások első évében különös figyelmet fordítottunk a sportoló általános fizikai felkészítésére, a gyorsasági erő, az izomerő, a mozgáskoordináció és a hajlékonyság fejlesztésére. Széles körben alkalmaztuk a gyorsfutást, a magasugrást, a különböző ugrásokat /hármas- és ötösugrást egy és két lábbal, többes ugrásokat, szökdeléseket gátakon keresztül, mélybeugrást 50 cm magasról a rákövetkező felugrással gáton keresztül/, súlyterheléssel végzett gyakorlatokat és különböző sportjátékokat.

Szeretnénk részletesebben kitérni a súlyemeléssel végzett gyakorlatok felhasználására, minthogy ezek szerepe az oktatás első szakaszában igen nagy. A kezdő dobónők gyorsasági-erőfelkészítése az izomerő fejlesztésének alapján történik. Az erőgyakorlatok elősegítik a "robbanó" erő fejlődését és alapul szolgálnak a gyorsasági alaptulajdonságok nevelésére. A lányok edzésében nagy mennyiségben alkalmaztunk gyakorlatokat kézi súlyzóval, füles súlyzóval /16 kg/, tömött labdával, párosgyakorlatokat és mindenféle dobásokat 3-4 kg-s súlygolyóval. A gyakorlatokat a következő sorrendben végeztettük: 3-4 gyakorlatot a vállöv és test részére, 2-3 a törzs részére, 1-2 a lábizom fejlesztésére.

Alább bemutatunk különféle célirányú gyakorlatsorozatokot:

I. Az összes izomcsoport arányos fejlesztése

1. Bordásfalnál fekvésben a kezek szétválása és összehúzása súlyterheléssel.
2. A kezek "szakítással" való felemelése oldalt felfelé súlyterheléssel.
3. Felkötőasztalban a karok hajlítása és nyújtása, tömöttlabda dobás a fej mögül /lovon fekvés arccal felfelé/.
4. Tömöttlabda dobás két kézzel fej mögül /háton fekvésből ülőhelyzetbe/.
5. Hármas- és ötös ugrások kézisúlyzóval a kézben.
6. Felugrások fülessúlyzóval.
7. Lassú futás.

/a folytatása következik/

Az 1973. évi legjobb 20 fedettpályás eredmény

A második "valóban" fedettpályás versenyidény a rotterdami EB-vel lazárult. Az első eredmények - a hazai szadateri eredményekkel való összehasonlítás alapján - kielégítőek, ha mindenben nem is állják ki a versenyt a külföldiekkel. Biztató jelenség, hogy igen sokan javították meg szadateri eredményeiket, vagy nagyon is azok közelébe kerültek. Ha tekintetbe vesszük, hogy még csak az alapozó időszakban vagyunk, akkor reméljük, hogy szadateren ez realizálódni fog és megmutatkozik az év végi ranglistákon, feltevé, ha az elért eredmények nem rádolgozások hatására jöttek létre.

Az egyes versenyszámokat vizsgálva, hü képet kapunk, melyek azok, amelyeknél jó közepesen, vagy éppen gyengén állunk. Nem vitás, hogy magasugróink - mind a férfiak, mind a nők - erősen javulóban vannak, de az sem, hogy pl. távolugróink teljesítményeivel nem dicsekedhetünk. Tény, hogy legjobbaink jó része távolmaradt a versenyről /Balogh Györgyi, Kulcsár Magdolna, Ziegner Anikó, Batori István, stb/, de ez nem sokat változtat a lényegen,

Nagy lököerőt jelenthet a következő években, hogy 1972. január 1-től a MASZ nyilvántartja az ifjúsági csúcsokat is. Ez, valamint a bajnokság kiírása, remélhetőleg olyan vonzóerőt biztosít a fiatalok számára, mely fokozatosan nemzetközi szintre emeli előbb utánpoztásunkat, majd felnőtt versenyzőinket.

Az előző évi legjobb tizzel szemben az 1972/73. évi fedettpályás idény legjobb 20 versenyzőjének rangsorát láthatjuk alább, az összehasonlítás kedvéért feltüntetve az országos felnőtt és ifjúsági fedettpályás csúcsot, valamint az 1972. évi legjobb eredményt, de csak a bajnoki számokban. Itt jegyezzük meg, hogy egy-két számban az ifjúsági csúcs nem azonos az eddig elért legjobb, szabályos körülmények között elért ifjúsági eredménnyel /pl. rúdugrásban Franke 1971/72. évi idényben 460 cm-t ugrott/, mert a csúcsokat csak a fentebb már jelzett időponttól tartja nyilván a MASZ

Férfiak:

60 m síkfutás:

Magyar csúcs:	6.64	Lébold Endre
Ifjúsági csúcs:	6.64	Lébold Endre
1972.évi legjobb:	6.76	Batori István
6.64 1	Lébold Endre	Mohácsi TE
6.74	Magyar Gyula	BHSE
6.78	Korona László	Kap.Dózsa
1	Novák István	DVTK

6.79	Gresa Lajos	Göd.EAO
	Pajor Ferenc	U.Dózsa
6.80	Bánhidí Béla	DVTK
6.81 1	Lóránd Károly	BHSE
6.83 1	Galántai Sándor	BHSE
6.84	Batori István	U.Dózsa
	Laurencsik László	DVTK

6.91	Petrovics Péter	Vasas
6.92 1	Laluska György	SZEOL
	Szakály István	ZTE
6.95 1	Fodor Zoltán	SZEOL
	Petőházi Tibor	BHSE
6.96 1	Pintér József	DVTK
	Sebestyén Sándor	MAFC
6.98 1	Kabarcz Zoltán	BKV Előre
	Lutring László	BHSE

400 m síkfutás:

Magyar csúcs:	48.5	Bátori István
Ifjúsági csúcs:	49.9	Galántai Sándor
1972.évi legjobb:	48.5	Bátori István
49.2	Magyar Gyula	BHSE
49.5	Aradi János	BHSE
49.7	Korompai Miklós	Bp.Spartac.
49.8	Bátori István	U.Dózsa
49.9 1	Galántai Sándor	BHSE
50.0 1	Árendás József	BEAC
	Fekete Sándor	U.Dózsa
	Patty István	Pécsi EAC
50.6 1	Sóstai Csaba	Debr.Építők
	Vigh György	BHSE
50.8	Batizy György	MAFC
50.9	Lovás Miklós	Debr.VSC
	Molnár János	DVTK
51.0 1	Nagy Tibor	Debr.Építők
51.1	Lippai János	MAFC
	Tóth Tibor	BHSE
51.2	Kiss István	TFSE
	Nagy Vilmos	Csepel
51.4 1	Hirt Mihály	Kap.Dózsa
51.9	Telegdy Gyula	Tat.Bányász

800 m síkfutás:

Magyar csúcs:	1:49.3	Zsinka András
Ifjúsági csúcs:	1:56.6	Deák Imre
1972.évi legjobb:	1:49.3	Szilágyi Tamás
		Zsinka András
1:49.4	Zsinka András	U.Dózsa
1:51.2	Rábold Gusztáv	Bp.Spartac.
1:52.2	Fekete Sándor	U.Dózsa
	Korompai Miklós	Bp.Spartac.
1:52.3	Szántó Tamás	U.Dózsa
1:54.2	Nagy Vilmos	Csepel
1:54.9	Batizy György	MAFC
1:56.6 1	Deák Imre	SZVSE
	Szilágyi Tamás	Debr.Építők
1:57.0	Sári Elek	Göd.EAC
1:57.1 1	Borsos József	MTK
1:57.2	Barva Ernő	DVTK
1:58.2 1	Gergely Béla	Keszth.Hal.
1:58.5 1	Nagy Tibor	Debr.Építők
1:59.2	Ortutay Béla	Csepel
2:00.5 1	Sóstai Csaba	Debr.Építők
2:01.3 1	Eppich László	BKV Előre
2:01.6 1	Munkácsi Gyula	Tat.Bányász
2:05.3 1	Policza Imre	BKV Előre
2:07.3 1	Rétsán Attila	BHSE

1500 m síkfutás:

Magyar csúcs:	3:46.5	Szántó Tamás
Ifjúsági csúcs:	4:02.4	Szilágyi Tamás
1972.évi legjobb:	3:49.6	Molnár György
3:46.5	Szántó Tamás	U.Dózsa
3:48.0	Rábold Gusztáv	Bp.Spartac.
3:51.0	Kiss Lajos	MTK
3:51.1	Magyar Károly	BHSE
3:53.5	Mohácsi Péter	MTK
3:53.8	Török János	BHSE
3:54.2	Golács Miklós	BKV Előre
3:55.0	Szabó János	Bp.Spartac.
3:55.1	Rózsa István	Vasas
3:55.3	Ligetkúti Ákos	Bp.Építők
3:55.5	Sári Elek	Göd.EAC

3:57.0	Oroshazi Csaba	Debr.EAC
3:57.4	Papp Sándor	Bp.Építők
3:58.5	Kapás Géza	Bp.Spartac.
4:02.4 1	Szilágyi Tamás	Debr.Építők
4:03.0 1	Deák Imre	SZVSE
4:05.6 1	Illés Antal	Szeksz.Dózsa
4:06.3	Kocsis László	B.Vasas
4:07.6 1	Tóth László	SZVSE
4:08.4	Vansz István	DVTK

3000 m síkfutás:

Magyar csúcs:	7:59.8	Mecser Lajos
Ifjúsági csúcs:	8:36.6	Papp János
1972.évi legjobb:	8:11.8	Mecser Lajos
8:06.8	Mohácsi Péter	MTK
8:17.0	Magyar Károly	BHSE
8:17.2	Török János	BHSE
8:18.2	Szekeres Ferenc	Csepel
8:19.0	Sári Elek	Göd.EAC
8:19.6	Oroshazi Csaba	Debr.EAC
8:21.6	Rábold Gusztáv	Bp.Spartac.
8:22.8	Golács Miklós	BKV Előre
	Simon Dénes	Bp.Spartac.
8:23.4	Papp Sándor	Bp.Építők
8:23.8	Kiss Lajos	MTK
8:24.2	Ligetkúti Ákos	Bp.Építők
8:25.2	Mecser Lajos	Salg.BTC
8:30.2	Szántó Tamás	U.Dózsa
8:33.2	Varga Nándor	Koml.Bányász
8:35.8	Halmai Emil	SZEOL
8:36.6 1	Papp János	Szoln.MÁV
8:41.0	Géczy Lőrinc	SÜMSE
8:42.6 1	Illés Antal	Szeksz.Dózsa
8:45.8	Játékos Zoltán	Bak.Vegyész

60 m gátfutás:

Magyar csúcs:	7.81	Milassin Lóránd
Ifjúsági csúcs:	8.31	Kabarcz Zoltán
1972.évi legjobb:	8.14	Milassin Lóránd
7.81	Milassin Lóránd	BHSE
8.06	Árva István	U.Dózsa
8.08	Bognár László	VM Közért
8:24	Pánczél István	Bp.Spartac.
8.30	Bercsényi Miklós	BEAC
8.31 1	Kabarcz Zoltán	BKV Előre
8.34	Móra Zoltán	Szeksz.Dózsa
8.42	Mélykúti Béla	Bp.Spartac.
8.44	Sax Róbert	Dorogi AC
8.47	Babiczky Gábor	MTK
8.56 1	Árendás József	BEAC
	Lénárd János	Vasas
8.60 1	Pöndör Pál	Györi Dózsa
8.64	Máth István	U.Dózsa
8.69	Tölgyessy Ottó	Bp.Építők
8.73	Ács István	Csepel
8.74	Polacsó István	TFSE
8.76	Lippai János	MAFC
8.78	Hegedüs Péter	VM Egyetért.
8.80	Sallay Béla	Vasas

Magasugrás:

Magyar csúcs:	224	Major István
Ifjúsági csúcs:	201	Györke László
1972.évi legjobb:	224	Tóth János
		Veres László
		Major István
221	Major István	BHSE
214	Farkas Ferenc	DVTK
210	Sára István	Bp.Spartac.
	Szepesi Ádám	BEAC
205	Dóczi Ferenc	Vasas
	Szórád Péter	Csepel
204	Kubinszky János	Bak.Vegyész
201 1	Györke László	BEAC
	Tóth János	Szeksz.Dózsa
	Veres László	Szeksz.Dózsa
198 1	Kiss Árpád	U.Dózsa

195	Gábor László	DVTK
1	Halász Sándor	Szoln.MÁV
1	Kiss András	BEAC
190	Györfi Péter	Toldi SE
1	Hortobágyi Tibor	Vasas
	Jakab Gyula	Keszth.Hal.
1	Kövesi Tibor	Csepel
1	Laduvér Ferenc	Bcs.Spartac.
	Szentesi István	Göd.EAC
	Timár Mihály	TFSE

Távolugrás:

Magyar csúcs:	773	Kalocsai Henrik
Ifjúsági csúcs:	728	Fodor Zoltán
1972.évi legjobb:	766	Jatona Gábor
758	Katona Gábor	BHSE
742	Kalocsai Henrik	Ganz Mávag
	Kandár Tibor	MAFC
740	Pajor Ferenc	U.Dózsa
738	Balogh Miklós	BHSE
728	1 Fodor Zoltán	SZEOL
717	Záborszky Tibor	Kap.Dózsa
694	1 Kövesi Tibor	Csepel
690	Szabó István	Keszth.Hal.
683	Balázs Péter	SZEOL
676	Kodácsi József	BHSE
671	1 Kepes János	Vasas
664	1 Verbai Gyula	Vasas
661	1 Valusek László	Tat.Bányász
	1 Verb Mihály	Gyöngy.Energ.
660	Fejős Mihály	Göd.EAC
	1 Pintér József	DVTK
657	Kiss István	TFSE
656	Kliszek Antal	SZEOL
	1 Mészáros József	KSI

Hármasugrás:

Magyar csúcs:	16.47	Cziffra Zoltán
Ifjúsági csúcs:	14.38	Kepes János
1972.évi legjobb:	16.01	Ivanov Dragán
16.03	Cziffra Zoltán	BHSE
15.94	Kalocsai Henrik	Ganz Mávag
15.87	Ivanov Dragán	Kap.Dózsa
15.25	Herczeg Ferenc	U.Dózsa
15.08	Balogh Miklós	BHSE
14.70	Fülöp Péter	BHSE
14.46	Kiss László	BEAC
14.38	1 Kepes János	Vasas
14.15	Arany Sándor	Keszth.Hal.
14.11	1 Kiss Tibor	BHSE
13.99	1 Takács János	Makói VSC
13.90	Szabó István	Keszth.Hal.
13.85	1 Verbai Gyula	Vasas
13.78	1 Szentendrei Zoltán	Bak.Vegyész
13.76	Krasznayánszky Gábor	Csepel
13.63	Mátravölgyi Béla	MTK

13.47	1 Piczil Sándor	DVTK
13.19	Barva Ernő	DVTK
13.18	Farkas Zoltán	DVTK
13.16	Tamás Zoltán	DVTK

Rúdugrás:

Magyar csúcs:	512	Steinhacker Róbert
Ifjúsági csúcs:	450	Franke László
		Sidó Szabolcs
1972.évi legjobb:	512	Steinhacker Róbert
500	Steinhacker Róbert	Bp.Spartac.
480	Schulek Ágoston	Vasas
	Viskovic Károly	U.Dózsa
	Weisz János	BHSE
470	Kalmár Mihály	Bp.Spartac.
450	Anderle Dénes	U.Dózsa
	1 Franke László	BHSE
	1 Sidó Szabolcs	Vasas
420	Kiss Tibor	U.Dózsa
410	1 Takács Tamás	U.Dózsa
400	Damm József	Csepel
	1 Kiss Kálmán	BHSE
	1 Pfeiffer László	U.Dózsa
	Radossza István	U.Dózsa
	Sallay Béla	Vasas
	Skoumal András	BEAC
	Szmöndits József	BHSE
390	1 Pokorny Tibor	MAFC
380	Kalló Dezső	BEAC
373	Fóris Antal	DVTK

Súlylökés:

Magyar csúcs:	19.51	Varjú Vilmos
Ifjúsági csúcs:	14.98	Fehér Lajos
1972.évi legjobb:	19.51	Varjú Vilmos
19.09	Faragó János	DVTK
18.38	Teveli Mihály	Vasas
15.47	Horváth István	BHSE
15.33	Vecsei Lajos	Bp.Spartac.
14.98	1 Fehér Lajos	Dunaujv.Koh.
14.84	Farkas Gyula	DVTK
14.31	1 Jáka Károly	Vasas
14.28	1 Lukács László	KSI
14.22	1 Szabó László	Videoton
13.98	Varga Tamás	Vasas
13.90	1 Káldi István	MTK
13.36	s Bedecs László	Dunaujv.Koh.
13.13	1 Bécsi Pál	Bak.Vegyész
12.83	1 Juhász István	Törekvés
12.82	1 Lovasi József	Törekvés
12.63	1 Hochstein Tamás	BHSE
12.55	1 Keszi Jenő	DVTK
12.33	1 Bartha Ferenc	Szeksz.Dózsa
12.22	1 Lutz Ferenc	BHSE
12.18	1 Bánkúti József	Csepel

Nők:

60 m síkfutás:

Magyar csúcs:	7.20	Nemesházi Imréné
Ifjúsági csúcs:	7.38	Károly Zsuzsa
1972.évi legjobb:	6.86	Nemesházi Imréné
7.34	Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa
7.38	1 Károly Zsuzsa	DVTK
7.41	Tóth Vera	MTK
7.48	Kiss Mária	Ózdi Kohász
	Pusztai Éva	U.Dózsa
7.51	Balogh Györgyi	Vasas
7.53	Orosz Irén	U.Dózsa
7.54	Frank Dénesné	BHSE
	Szabó Jánosné	Vasas
7.57	1 Baumann Gizella	U.Dózsa
7.65	Deé Márta	Szeksz.Dózsa
7.75	Könye Irma	BHSE
7.76	1 Reich Jolán	BKV Előre
7.78	Balaton Anna	TFSE
	Lázár Éva	BHSE
	1 Lukács Ildikó	BHSE

7.79	Balogh Katalin	ZTE
	Woth Klára	BEAC
7.82	Majzik Mária	DVTK
7.83	Gulyás Ágota	BEAC
	Velancsics Katalin	Videoton

400 m síkfutás:

Magyar csúcs:	55.3	Orosz Irén
Ifjúsági csúcs:	58.5	Lukács Ildikó
1972.évi legjobb:	56.2	Velekei Márta
55.3	Orosz Irén	U.Dózsa
56.8	Könye Irma	BHSE
57.2	Tóth Éva	BHSE
57.7	Lázár Magdolna	Debr.EAC
57.9	Szabó Jánosné	Vasas
58.2	Majzik Mária	DVTK
58.4	Lombos Éva	Bp.Spartac.
58.5	1 Lukács Ildikó	BHSE
59.2	1 Balázs Edit	Győri Dózsa
	1 Reich Jolán	BKV Előre

59.5	i	Baumann Gizella	U.Dózsa
60.2		Horváth Judit	ZTE
60.8		Csipán Borbála	BHSE
		Lázár Éva	BHSE
61.0		Gál Lászlóné	BHSE
61.2		Lipcsei Irén	Debr.Építők
61.3		Bak Éva	Egri Dózsa
61.6		Szabó Éva	Balatonbogl.
61.7	i	Albis Zsuzsa	BVSC
	s	Tóth Zsuzsa	ZTE

800 m síkfutás:

Magyar csúcs:	2:07.5	Kulcsár Magdolna
Ifjúsági csúcs:	2:17.5	Balázs Edit
1972.évi legjobb:	2:07.7	Velekei Márta

2:09.8		Völgyi Zsuzsa	Bp.Medosz
2:10.5		Lázár Magdolna	Debr.EAC
2:12.1		Csipán Borbála	BHSE
2:13.3		Zsilák Ilona	Bcs.Spartac.
2:14.0		Lipcsei Irén	Debr.Építők
2:14.1		Hepp Györgyné	Szeksz.Dózsa
2:15.5		Jakab Erzsébet	Győri Dózsa
2:17.4		Ács Lajosné	Kap.Dózsa
2:17.5	i	Balázs Edit	Győri Dózsa
2:18.7		Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV
2:21.1	i	Laczó Ilona	Bcs.Spartac.
2:21.6	i	Lukács Zsuzsa	Hatv.Kinizsi
	i	Vida Borbála	Szeksz.Dózsa
2:21.9	i	Babinszky Ágnes	Bp.Építők
2:22.2		Hudi Rudolfné	Ganz Mávag
2:22.6	i	Krupánszky Erzsébet	Tat.Bányász
2:24.8	i	Gutai Katalin	U.Dózsa
2:25.4	i	Szilágyi Zsuzsa	VM Egyetért.
2:25.7	i	Soltész Zsuzsa	BHSE
2:29.3	i	Máté Vera	U.Dózsa

1500 m síkfutás:

Magyar csúcs:	4:19.1	Völgyi Zsuzsa
Ifjúsági csúcs:	5:10.2	Babinszky Ágnes
1972.évi legjobb:	4:27.0	Kulcsár Magdolna

4:19.1		Völgyi Zsuzsa	Bp.Medosz
4:31.8		Zsilák Ilona	Bcs.Spartac.
4:38.6		Ács Lajosné	Kap.Dózsa
4:41.3		Budavári Mária	BHSE
4:41.6		Takács Dóra	Paksi Kinizs.
4:44.0		Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV
4:48.2		Hudi Rudolfné	Ganz Mávag
4:56.0		Fessler Zsuzsa	Nyíregyháza
5:10.2	i	Babinszky Ágnes	Bp.Építők
5:11.2		Krupánszky Erzsébet	Tat.Bányász
5:21.6		Enyedi Mária	Gyul.Medosz
5:23.2		Pócza Ildikó	Bp.Építők
5:49.8	i	Turbucz Ilona	Ganz Mávag

60 m gátfutás:

Magyar csúcs:	8.12	Bruzsenyák Ilona
Ifjúsági csúcs:	8.81	Pap Mária
1972.évi legjobb:	8.76	Zsom Erzsébet

8.12		Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa
8.43		Szivós Irén	U.Dózsa
8.51		Kiss Mária	Ózdi Kohász
8.66		Balogh Katalin	ZTE
8.70		Gál Lászlóné	BHSE
8.81	i	Pap Mária	BHSE
8.85	i	Baumann Gizella	U.Dózsa
8.94		Paulin Márta	DVTK
9.03	i	Hanny Judit	Nagyk.Ped.
9.05	i	Máté Ella	Dunaujv.Koh.
9.06	i	Gyülvézi Ildikó	Misk.VSC
9.08		König Katalin	TFSE
9.09		Gulyás Ágota	BEAC
9.17	i	Zsemberi Borbála	Szoln.MÁV
9.18	s	Siska Xénia	Vasas
9.21	i	Schütz Katalin	Hal.VSE
9.50		Selmeczi Ildikó	ZTE
9.51	s	Szabó Zsuzsa	Hal.VSE
9.60	s	Eger Zsuzsa	Győri Dózsa
	s	Klingl Györgyi	Nagyk.Ped.

Magasugrás:

Magyar csúcs:	186	Rudolf Erika	MAFC
Ifjúsági csúcs:	185	Mátay Andrea	MAFC
1972.évi legjobb:	184	Komka Magdolna	BEAC
	186	Rudolf Erika	Bp.Spartac.
	185	i Mátay Andrea	TFSE
	178	Zink Teréz	Dunaujv.Koh.
	176	Sámuel Edit	U.Dózsa
	173	Csorba Virgína	Szeksz.Dózsa
		s Gubán Gabriella	Hal.VSE
	172	Biró Éva	Bak.Vegyész
	170	Kovács Éva	BHSE
		i Schütz Katalin	BEAC
		i Zolnay Katalin	Csepel
	166	i Pap Mária	Szeksz.Dózsa
	165	Gulyás Ágota	TFSE
		Kreisz Andrea	Bp.Spartac.
		i Petrits Judit	Szeksz.Dózsa
		Sándor Mária	DVTK
		Scheffer Irma	Vasas
		s Vaszkó Judit	Videoton
	160	Farkas Erzsébet	MAFC
		Katona Éva	DVTK
		Kovács Margit	VM Egyetért.
		s Morvai Katalin	U.Dózsa
		Nyitrai Zsuzsa	
		Szalay Erzsébet	
		Szekeres Ibolya	

Távolugrás:

Magyar csúcs:	619	Gulyás Ágota
Ifjúsági csúcs:	574	Pap Mária
1972.évi legjobb:	634	Ziegner Anikó

614		Tóth Vera	MTK
607		Woth Klára	BEAC
598		Balaton Anna	TFSE
591		Frank Dénesné	BHSE
574	i	Pap Mária	BHSE
566		Sámuel Edit	KSI
555	s	Kósa Erika	KSI
553		Bata Erzsébet	U.Dózsa
552		Pusztai Éva	U.Dózsa
549	i	Lohner Zsuzsa	BHSE
546		Boda Teréz	BEAC
	i	Simon Mária	KSI
544		König Katalin	TFSE
541	i	Baumann Gizella	U.Dózsa
538		Biró Éva	U.Dózsa
		Szivós Irén	U.Dózsa
529		Balogh Katalin	ZTE
	s	Orosz Krisztina	KSI
526		Majzik Mária	DVTK
519		Kreisz Andrea	Csepel

Súlylökés:

Magyar csúcs:	17.43	L.Bognár Judit
Ifjúsági csúcs:	12.44	Horváth Gabriella
1972.évi legjobb:	16.10	Veress Éva

17.43		Bognár Judit	BHSE
14.73		Irányi Margit	BHSE
14.38		Menyhárt Krisztina	BHSE
14.16		Armuth Edit	BHSE
13.71		Molnár Mária	Vasas
13.36		Borka Zsuzsa	DASE
12.56		Balogh Katalin	ZTE
12.44	i	Horváth Gabriella	BHSE
11.92		Varga Gabriella	BHSE
11.84	i	Buzás Erzsébet	Szeksz.Dózsa
11.58		Frank Dénesné	BHSE
11.52		Horváth Viktória	Hal.VSE
11.22	i	Tiszavölgyi Aranka	BHSE
10.94	i	Pap Mária	BHSE
	i	Varga Zsuzsa	BVSC
10.89	i	Schütz Katalin	Hal.VSE
10.22	i	Máté Ella	Dunaujv.Koh.
10.12	i	Ádám Anikó	Toldy gimn.
9.68	i	Varga Éva	Kállay g.
9.62	i	Kálnai Gabriella	E.Ú.szakisk.

A versenyjegyzőkönyv elkészítésének követelményei

Az új versenydény megindulásával ismét egy sor olyan probléma vetődik fel, melyet egyszerűen meg lehetne szüntetni és mégis évről-évre visszatérő rengeteg bosszúságot okoz versenyzőknek, egyesületi vezetőknek és a velük foglalkozóknak.

Mi ez a probléma ?

Egyszerű: a versenyjegyzőkönyvek szabályszerű elkészítése és időben történő beküldése a MASZ-hoz.

A kívülálló előtt nevetségesnek látszik a probléma felvetése, mert fogalma sem lehet róla, hogy mi minden kárt és zavart okozhat a versenyjegyzőkönyvek elkészítésének felületes módja és késedelmes beküldése.

1./ A bajnoki jellegű versenyek kiírásában általában alapfeltétel egy bizonyos szinteredmény elérése, melynek szövetségi nyilvántartásával a Nyilvántartó Bizottság tagjai foglalkoznak. Bizonyos mértékig feladatuk a beérkezett nevezések jogosságának elbírálása is. Hiába ér el egy versenyző szintnek megfelelő eredményt, indulását megakadályozhatja, ha teljesítményének nincs nyoma a rendező egyesület hibájából. Ennek következményét már számtalanszor láttuk versenyeken, mikor az esetleg hosszú utazás után sem nyílt lehetőség az indulásra - mások hibájából. Ezt a lehetőséget - persze - éppen azok igekeznek kihasználni, akiknek jogosultságuk amúgy sincs meg. Az 1972. évi ifjúsági bajnokságon egyik egyesületünk 71 /1/ versenyzőjéből mindössze vagy 12 maradt, mert sikerült megállapítanunk jogosulatlanságukat, ugyanakkor néhány versenyzőről n o v e m - b e r b e n derült ki, hogy az év elején elért 1-2 eredménye alapján joga lett volna indulni! De hogyan lehet mindezt megakadályozni, ha pl. a szombathelyi SZSE-Dózsa egész évi dobó-versenysorozatának jegyzőkönyveit ugyancsak novemberben küldte be egyben úgy, hogy ezekről még a megyei szövetség sem tudott! És ez nem ritkaság!

2./ A beérkezett jegyzőkönyvek alapján tartja szem előtt a MASZ az utánpótlás körü - junior, ifjúsági és serdülő - versenyzők eredményeit és ez szolgál bizonyos mértékben a korcsoport edzőtáborai résztvevőinek kiválogatására, ennek eredményeként az esetleges válogatott keretek összeállítására. Miért büntetik tehát ezeket a versenyzőket - hacsak egyet is - egy egyszerű művelet elhagyásával ?

3./ Az év végi különböző ranglisták összeállítása után mindenkor érkeznek reklamációk egyes eredmények kimaradása miatt. Ezek oka általában mindig az illető verseny jegyzőkönyvének hiánya, a nevek és egyesületek, esetleg az eredmények rossz feljegyzése, vagy egész egyszerűen, hogy a versenyt "ad hoc" rendezték és erről még a járási /kerületi/, vagy megyei szövetség sem tud, vagy a MASZ által szabadtéri versenydénynek elfogadott időpontok után, tehát pl. október 31-ike után, rendezték - természetesen - engedély nélkül.

4./ A legtöbb bajt mégis a jegyzőkönyvek helytelen kitöltése okozza és ebben - sajnos - a fővárosi egyesületek járnak az élen. Most, hogy a minősítéseket csak meghatározott versenyeken lehet elérni, feltétlenül szükséges, hogy rendet teremtsünk ezen a téren is.

Melyek azok a követelmények, melyeket be kell tartani a jegyzőkönyvek készítésénél?

a./ Mikor, hol és ki rendezte a versenyt.

b./ A verseny alatt milyen volt a szélerősség és milyen irányú a célegyenest tekintve, de fel kell tüntetni a távolba ugrásoknál is. Tény, hogy csak igen kevés helyen van szélmérő, de versenybíráink elég tapasztaltak ahhoz, hogy nagyjából "megsaccolják" a szélerősséget. Fontos azonban, hogy ezt a jegyzőkönyv elején, vagy az illető versenyszámnál jelezzék, ne pedig csak a versenybírói jelentésben, mert a kettő két különböző helyre kerül. Ennek hiányában a Bizottság csak az általános meteorológiai jelentésre van utalva, holott ugyanazon szél az egyik pályán hát-, a másikon oldal-, vagy ellen-szél, sőt verseny közben is fordul, mint azt a Népstadionban is számtalanszor tapasztaltuk két futam között is.

c./ Minden versenyszámnál tüntessük fel a szerek súlyát, a gátak magasságát, a versenyzők korcsoportját, mert az mind lényeges kellék ahhoz, hogy a minősítés simán megtörténhessék, illetőleg ne legyen probléma az év végi rangsorok összeállításánál!

És végül, ne feledkezzünk meg arról, hogy a pontos nevekkal, egyesület megjelölésével és a fentebb felsorolt kívánalmakkal felszerelt jegyzőkönyveket a verseny lebonyolítása után mielőbb továbbítsuk a megyei /budapesti/ szövetséghez, illetve a MASZ-hoz. Akkor - remélhetőleg - kevesebb lesz az évközi és az év végi reklamáció.

Kalovits István

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

[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page. The text is too light to transcribe accurately.]

**EZT MEG KELL
NEZNI?**



KEMPINGKIÁLLÍTÁS
A *trial* BEMUTATÓTERMÉBEN

BUDAPEST V. TANÁCS KÖRÜT 22-24

TÚRA ÉS LAKÓSÁTRAK * KEMPINGBÚTOROK
NYÁRI SPORTSZEREK * HORGÁSZCIKKEK

VALAMINT

PIACKUTATÓ JELLEGGEL ÚJ ERŐNLÉTI
FELSZERELÉSEK

*

TEKINTSE MEG KIÁLLÍTÁSUNKAT!

*

NYITVA MÁRCIUS 31-TŐL
HÉTKÖZNAP 11-19.00, SZOMBATON 11-17.00 ÓRÁIG
(VASÁRNAP, HÉTFŐN ZÁRVA)

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁR

A ***trial***