

ATLÉTIKA

OLYASÓTEREM



1973 JUL 10

A TARTALOMBÓL:

Valerij Brumel: mágneses magasság /folytatás/

A Fosbury-flop technika oktatása

A diszkoszvető teljesítmények nagysága a
mozgás különböző szakaszaiban

Fartlek

Az NB I. Egyesületi Csapatbajnokság I. fordulója
eredményei

Az 50 km gyaloglóbajnokság eredményei

Világ-, európa- és magyar atlétikai csúcslista

1973/7

ATLÉTIKA

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1973. 7. szám

Valerij Brumel: mágneses magasság

/folytatás/

Az OBBARIUS - I. erdőiskola

Ha itt egy sportoló pályafutásának időtartamáról beszélek, nem állítom, hogy csak az előbb említettektől függ, nemcsak a sportoló életkora határozza meg. Döntő mértékben magától az atlétától függ. Mit értek ez alatt? Mindenekelőtt a helyes edzésmódszertől és a gyermekkortól függ... Tizenhét éves koromban, mikor egy fiatal szarvassal küzdve futni kezdtem, titokban a világ legjobb ugrói közé számítottam magam, egy nagyon érdekes, akaratos atléta edzőhöz, Dimitrij Ivanovics Obbariushoz kerültem. Obbarius úgynevezett "erdőiskolát" vezetett. Még most is pontosan emlékszem a nála eltöltött első edzésre...

Sorba álltunk gyülekezéskor és miután lefutottunk egy kört, Obbarius kivezetett bennünket a stadionból. Nem értettem, miért. Amikor az erdőben futottunk egy meredek hegyre fel, azt gondoltam, hogy egyszerű mezei futásról van szó... De tévedtem. Amikor felértünk a hegyre, Dimitrij Ivanovics egy pillanatnyi szünetet sem engedélyezett. Egy kavicsbánya oldalában /lejtőn/ kellett azonnal labdázni. És ez csupán az edzés kezdete volt. Azután fára másztunk, mint a majmok /azzal a különbséggel, hogy időre másztunk/, húzózkodásokat végeztünk ágakon /ki tud többször/, óriási fatonkókat hasítottunk szét fejszével, nagy kődarabokat gördítgettünk a lejtőn lefelé és utána felcipeltük, a fák között háborúsdit játszottunk, stb. És addig egyik feladatot sem volt szabad félbeszakítani, amíg az edző a jelt meg nem adta.

Ennek az edzésnek a végén úgy néztem ki, mint egy kifacsart mosdókezttyű. Fáradtan és csak nehezen vánszorogtam otthonomig, beestem az ágyba és délután négy órától reggel nyolcig aludtam... A második edzés után lényegesen jobban éreztem magam. A harmadik edzés már nem volt különleges... A negyedik után már normálisan éreztem magam, az ötödik után pedig már megszoktam...Szervezetem, a fiatal és erős, gyorsan alkalmazkodott "az erdőiskola" módszereihez.

Dimitrij Obbarius a következő elgondolásokból indult ki: a modern sportban lehetetlen a sokoldalú, különböző sportágakat átfogó edzés nélkül klasszis atlétává válni: ugróvá, dobóvá, futóvá. Melyik sportra vagyok leginkább alkalmas? Mindenekelőtt a gimnasztikára, súlyemelésre, sportjátékokra. Azonban ezekben a sportágakban a túlhajszolás veszélyes. Emellett az állandó edzések a sportszarnokban, a napról-napra ismétlődő gyakorlatok unalmasak, fárasztóak. Az embernek tehát kárpótlást kell találnia.

Fel akarsz mászni egy rúdra? Kérlek, itt egy egyszerű fenyőág, igaz, hogy nem nyújtó! Kosárlabdázni, vagy röplabdázni akarsz? Kérlek, küzdj a labdával a lejtőn bokáig homokban, s minden szabály nélkül... Bordásfalat akarsz használni? Ehhez tökéletesen, egészen jól megfelelőek a fák...

Sok atléta-specialista szkeptikusan elemzi Obbarius módszerét. En is, de csak részben. Sokban igaza van Dimitrij Ivanovicsnak. Ezt mi sem magyarázza jobban, mint hogy "erdőiskolájából" nagyon sok sikeres sportoló került ki... Mihail Storozsneko /tízpróba/, Ter-Ovaneszjan /távolugrás/, Jurij Kutjenko /tízpróba/. És még folytathatnám a sort,

És miben áll ellenvetésem az iskola módszerével szemben? Ez az edzésfajta teljesen kizárja az atlétikával való egyéni foglalkozást. Bántja a kemény, kimerítő edzéssel az egyéniséget. Egy sportpályafutás idejéről kezdtem beszélni, de elkalandoztam. Miért meséltem el sportéletemből ezt a történetet? Mert heves vágyam, hogy erősebben - mint minden egyebet - az erdőiskola céljaival összekapcsoljam /sokoldalú edzés/. Sőt: három és fél hónap után a szívtevékenység erős rendszertelenségét okozta észrevehetően... Ideiglenesen fel is kellett hagynom az edzésekkel.

A legokosabb edzésmódszer - ma úgy gondolom - egyéni, a sportoló minden pszichikai és fizikai tevékenységét állandóan áttekintő. Ezt a lehetőséget maga a sportoló ismeri legjobban. Terhelést állandóan ellenőrizni kell, s a változó törekvéssel és sajátágokkal összhangba kell hozni.

A sportéletben a mértékegység nagy szerepet játszik. Az étkezésben, a nemi életben, az ivászatban. Nem aszkézisre gondolok, hanem az értelmes mértéktartásra. Az aszkézis a kicsapongás ellentétes oldala. Túlterheli a központi idegrendszert, s végül teljesítmény-csökkenéshez vezet.

Végző soron a sportolót állandóan sérülés veszélye fenyegeti. Ezzel összefüggésben a következőt szeretném mondani: a legtöbb sérülés /kb. 80 %-ban/ a sportszarnokokon és a stadionon kívül történik. Mindenekelőtt a fiatal sportolókkal fordul elő. Egyetlen tapasztalt atlétával, aki tartja magát valamire, nem fordul elő, hogy pl. az udvaron

nyújtón lendületet végezne, hogy a körülállók kíváncsiságát, vagy üres kedélyállapotát megnyugtassa. Fiatalabb éveiben azonban az ember gyakran sérül meg éppen ilyen körülmények között, barátai felvilágosítsa ellenére, vagy fiatalos túlbuzgóságból. Ebből következik, hogy a sportolónak legelőször okos fejre van szüksége és csak azután az erős karokra és lábakra. Pontosan ebben a sorrendben. A sportoló növekvő életkorával párhuzamosan csökken a sérülések száma. Miért? A tapasztalat hatására. Kifejlődik az "óvatosság érzése", ezt nem szabad összetéveszteni a gyávasággal.

Most, persze, mondhatnák Önök, hogy mégis lesérülnek a tapasztalt sportolók is edzésben és versenyben egyaránt! Erre csak egyet akarok felhozni:

A sport nem gyermekjáték! A rizikó és a veszély mindig kísért és kíséri is fogja. Ha az ember ezt ki tudná zárni, nem lenne többé sport sem. Elvesztené legsajátosabb funkcióját, hogy erős, bátor, derék embereket hozzon felszínre... Ezenkívül a sportolók a sérüléseknél nem is adnák fel olyan könnyen.

Igor Kaskarov magasugró Achilles-in szakadás után visszatért a stadionba és megismételte élete legjobb eredményét: 211 cm-t. Örökös riválisom, a néger John Thomas, ugyanezt tette, súlyos sérülése után visszatért a sporthoz. Ugyanigy tett Ter-Ovaneszjan, Bratsikov és még sok-sok más sportoló, akik nem adták meg magukat és máig is jó eredményeket érnek el.

Engedjék meg, hogy a sportoló dicsőségéről még egy néhány szót ejtsek, mely ugyanolyan rövid életű, mint a sportoló pályafutása. De gyakran túléli magát a sportolót is. De csak ha igazi, nem véletlen, vagy éppen botrányos. Mit értek ez alatt? A dicsőség igazi, hogy ha a sport hívei /gyakran milliókban számolva/ a sportteljesítmény mellett érdeklődnek a sportoló, mint ember iránt, a félelme és bátorsága, az életben való egyszerűsége, sportolói ravaszsága, saját versenyén feladata és tartózkodása iránt. Érzéseiről a vereségnél és viharos örömei iránt győzelme esetén. Röviden - egész élete iránt.

Egy ismert sportoló élete mindenki szeme előtt nyíltan zajlik, figyelmesen és kritikusan követik. Közben a sportoló állandóan vizsgálzik, mindenekelőtt emberi milyenségében. Meg kell mondanom, hogy ezeknél a pótlólagos terheléseknél nem mindig tudok férfi lenni. Ha ezek szemlélik várakozva, hogy valami nagyot vigyek véghez, hirtelen természetellenessé válok. S rögtön egy pulykakakas szerepét, vagy egy vasárnapi gyereket kezdek játszani. Te magad teszel úgy, mintha - amit megragadsz - mindenki másnál jobban sikerülne. S az az érdekes, hogy lassanként magad is elhiszed. Az első vereségig. Megzavarodsz és azután újra normális emberré válsz. Természetesen jobb akartam lenni /és még akarok majd/ mindenki másnál - a sportban!

Semmi szín alatt nem akartam beképzelt ember lenni és a sok jó barátom, akiket a sport adott, s ezenkívül elegendő kijózanító vereséget szenvedtem el. Egyébként most is. "A rövid életű sportkarrier" tragédiája, ugyanigy a rövid dicsőség az elkényeztetett sport tragédiája. Aki ismeri a nehéz, mindennapos, évekig tartó munka értékét, azal ez nem fordul elő.

Az edző szerepe

Ebben a fejezetben szeretném minden egyes edzőmnél egy kicsit hosszabban időzni, hogy ezzel méltányoljam, becsüljem meg ezen férfiak tevékenységét.

GEORGIJ JEFIMOVICS GOLOVIN. Golovin testnevelő tanár Vorosilovgradban, a 17.sz. iskolában. Ő volt az első edzőm. Azt már más helyen is elmeséltem, ez az ember hitt bennem először, hogy belőlem a cingár, esetlen fiatalból a jövő ugrója lehet. S nem kevésbé fontos, hogy engem is megtanított hinni, nemcsak magamban, hanem általában az emberekben is. Grigorij Jefimovics jószágos, megértő ember volt./akkor 32 éves/.

Miután egy úttörőtábor versenyén először ugrottam át a 120 cm-t, bekerültem az iskolai atlétikai szakkörbe és kb. másfél évig edzettem Jefimovics vezetése alatt. Esetlenségem és bizonytalanságom miatt már az első edzésen rögtön bűnbak lettem. Az én számomra szórakoztak, nyíltan kinevették, minden gonoszszógot nekem szántak.

Ha nem lett volna Grigorij Jefimovics, nem lett volna kiút számomra. Egyszer összeragasztották tornacipőmet, melyet csak az edzés kezdetekor vettem észre. Erőszakosan szét akartam szedni, de azonnal láttam, hogy lehetetlen, hogy ebben a cipőben edzzek és meztláb futni a sportpályán... Amikor Grigorij Jefimovics meglátott így a sorban, megkérdezte:

- Mi történt?

Zavartan lépkedtem egyik lábamról a másikra és nem válaszoltam.

- Ugy - mondta Golovin elnyújtva, miközben megérintett.

- Ki dugta el a tornacipőt?

A gyerekek hallgattak, én is. Golovin figyelmeztetett:

- Ha rögtön nem kapok választ, befejezem az edzést.

Ekkor bátortalanul javítottam őt:

- Nem dugták el a cipőt... összeragasztották...

- Lényegtelen - mondta Golovin - tehát ki ragasztotta össze a tornacipőt?

- Kérem, ne, Grigorij Jefimovics - vetettem ellen - így meztláb sokkal jobb.

Többet nem mondtam, mert féltem a bűnösök bosszújától. És mindenáron edzeni akartam, de Grigorij Jefimovicsnak szándékában volt az edzést lemondani emiatt az ügy miatt.

- Kötelességszerűen, a magam megítélése szerint fogok eljárni - mondotta. Ha most azonnal nem áll elő a bűnös, később tudom meg ki az, az soha többé nem vehet részt az edzésen. Igazi fickókra van szükségem és nem gyáva emberekre.

Végre a bűnös elszánta magát és lógatott fejjel kilépett a sorból. Grigorij Jefimovics gyakran egészen nyíltan védett meg. Emlékszem például a következő esetre: egy felső osztályos tanuló /én fiatalabb voltam a szakkörben/ meglökött, miközben a hátam mögött barátja fejét indulatosan a melléhez szorította, úgy nekem ütközött, hogy fájdalmasan hanyattestem. Golovin látta ezt, mire elvesztett önuralmát. Meglökte a támadót. A gyerek három méter repülés után landolt a szőnyegen. Az első pillanatban Golovin megijedt saját viselkedésétől, de amikor látta, hogy mindez baj nélkül történt, megkérdezte:

- No, milyen volt ?

A gyerek nem válaszolt.

- Kellemetlen, ha idősebb és erősebb valakit meglök, nemde ?

Ugy látszik, a fiú megértette. Ezután az eset után többé nem ragasztották össze a tornacipőm és senki sem vetett többé szemet rám.

Grigorij Jefimovics viselkedése pedagógiai volt ? Most már azt hiszem. Hála ennek a látszólag nem pedagógiai lökésnek, ami miatt a fiú igencsak megalázó helyzetbe került /mivel nem nyújtott baráti segítséget nekem/, megértette cselekedetének alatomosságát. Kb. félév eltelte után Golovin eldöntötte, hogy edzőmérleget készít. Osztályversenyt szervezett. Futottunk 60 m-t időre, ugrottunk távot, stb. Még most is tudom, hogy nem voltam már az utolsó a számokban. A magasugrásnál azonban megakadtam. Az eddigi legjobb eredményemet, a 120 cm-t átugrottam, a 130 cm-t azonban levertem. Ekkor Golovin a következő szavakat intézte hozzám, melyek mindennél többet értek:

- Nem tesz semmit. Az ugrónak három kísérlete van. Most mutasd meg a gúnyolódóknak, hogy "mit tudunk". Véleményem szerint, ez a "mi", minden edzőmunka sikerének kulcsa. Ez segített abban, hogy átugorjam a 130-at. Nem is tehettem mást ! Éreztem, hogy elsősorban Golovinnak kellett bebizonyítanom, hogy nem fáradozott hiába velem.

Grigorij Jefimovics Golovin ma is nagyon lelkesedik a fiatalok sportügyéért. Ma is emlékszem, hogy amikor nem volt tornatermünk és ezért télen nem tudtunk edzeni, átépítettünk az iskolában egy 60 m hosszú pincét. Feltörtük a cement-talajt, a vizes földet homokkal borítottuk be, a területet felosztottuk pályákra, felszereltük a világítást, stb. Ma könnyű ezt a munkát felsorolni, de akkor Grigorij Jefimovics vezetésével nagyon nehéz volt mindezt megvalósítani. Ezen a helyen szeretném még egyszer ezt az értekes, kedves és nehéz munkát a testnevelő tanárok százaival és ezrei előtt megemlíteni és méltatni. Tudomásom szerint, az iskolában ők végzik a legtöbb munkát. Próbáljuk csak meg egyszer felmérni tevékenységi területüket. A tanítási órák munkájuk összterületének kb. 30 %-át teszik ki. Kb. 20 %-ot tesz az egyesületi tevékenység... Az évek óta tartó szakember hiánya miatt a testnevelő tanárnak valóságban mindent kell csinálnia: kosárlabda, röplabda, sakk, lövészet, torna, atlétika, asztalitenisz, kerékpár, si, stb. Ezek közül legfeljebb két-három sportágra specializálódtak. Idejük további 20 %-ában az új sportágak bevezetésével kellett /és gyakran még ma is kell/ foglalkozniuk. És csinálni kell, mert a gyerekek nem bocsájtják meg a hibákat. Azután folyamatosan szervezniük kell az iskolai versenyeket /a spartakiádokat ugyanúgy, mint a sportágak egyéni bajnokságait/ - ez megint csak 20 %...

S ott vannak az iskolai igazgatóság különböző megbízásai /kirándulások vezetése, az úttörő táborok helyének kijelölése, a gyerekek elkísérése a táborba.../ - legalább 30 % ez is. A pedagógiai tanácsok ülései, szülői értekezletek - 10 %. S még 10 %-ot számíthatunk a stadionok és a sportpályák építésénél való részvételre, a sportkép-táblázatok elkészítésére.

Biztosan lenne még hozzáfűznivaló. Most már az emberek elismerik, hogy rendszerint egy lelkiismeretes testnevelő tanár naponta "25 órát" dolgozik - évről-évre, türelmesen, feltűnés nélkül.

Nálunk gyakran panaszkodják, hogy túl keveset beszélünk és írunk az edző munkájáról. Teljes joggal ! De a testnevelő tanár munkájára még kevésbé figyelnek fel. Határozottan hálátlan a munkájuk. Miért ? Először is, soha nem ők aratják le fáradozásaik eredményeit. Az általuk nevelt tanulók sokszor iskolaidő közben elhagyják őket. Sportiskolába, vagy sportegyesületbe mennek. Másrészt pedig néhány tanulónál kemény ellenállást kell legyőzni, hogy megnyerjék a sport számára. S azok a tanulók, akiket a szülők és más tanárok saját szakma iránti beállítottsága ront el !

Munkájukat gyakran következőképpen ítélik meg: "Ujra meglengeted karodat és lábadat ? Na, akkor most minden rendben van. Kiszórakozod magad és örömet nyújtasz a gyerekeknek is. Ezzel szemben nekem ellenőrző munkát kell végezniem, füzeteket kell javítanom és üléseken kell részt vennem..."

Valószínűleg ezen az alapon háritanak annyi mindent a testnevelő tanárra az iskolában.

Ki gyűjt össze mindenkit a ... ?

A testnevelő tanár !

Ki sorakoztatja a gyerekeket a folyosón ? A testnevelő tanár !

Kire bizzák a Május 1-i ünnepély előkészítését ? A testnevelő tanárra !

Ki inti rendre a fiatalok között a békenbontókat ? Erre van a testnevelő tanár !

És a testnevelő tanár rendet teremt, sorakoztat, előkészít, vezet. Tehát kinek a legnehezebb ? A testnevelő tanárnak ! Igen, de... De a gyerekek szeretik őt, hallgatnak rá, figyelik őt. És az előbb említett testnevelő tanári hálátlanságok ellenére a

gyerekek szeretete az egyetlen, de a legnagyobb hála, amelyet egy tanár elérhet. És a küzdelem kitüntetése: az emlékezés, már felnőtt diákok százai őrzik meg emlékükből őt.

Grigorij Jefimovics Golovinra hosszú ideig fogok életemben emlékezni!

Pjotr Szemjonovics Sajn. Ahogy ma megállapíthatjuk Vorosilovgradban, akkoriban a sport, mint ahogyan masútt is, nem volt még nagyon fejlett. A városban csak egyetlen sportiskola volt és csupán egy atlétikai csoport idősebbek részére /14-16 éveseknek/. Akkoriban éppen 13 éves voltam. Meg szeretném jegyezni, hogy mint fiatal, ezt a sors csapásának tartottam. Hová mehettem, mindenütt én voltam a legfiatalabb.

Csak idősebbekkel voltam együtt az iskolában, Golovinnál legfiatalabb voltam, és itt mégis csak... De ez a "sors", ma úgy gondolom, előnyömre szolgált. Mindig megvolt a lehetőségem, hogy másokat buzgón kövessek.

Megpróbáltam Sajn szakkörébe beiratni magam. Sikertelenül. Mégsem adtam fel. Két hétig állandóan az edzést végzők körül csellengtem. Vagyis aktívan jártam a lehetőség után. Mikor bemelegítettek, én is ugyanezt tettem. Mikor gerellyel dobáltak, ugyanabba az irányba kövekkel dobáltam. Sajn úgy viselkedett, mintha nem vett volna rólam tudomást. De éreztem, hogy állandóan figyeli. Végül elismerve kitartó akaratomat, felvett a csoportba. Nem azért tette, mert szánalmat érezett irántam, hanem azért, mert a mindenkori siker alapjának a sportoló akarátának szorgalmas edzését tartotta. Sokszor az edzők a sportkör tagjait csak testi képességeik alapján választják ki - az első jól felépített, a másik már kétszer tud húzózkodni, egy harmadik ügyes, a negyedik jól ugrik, az ötödik 12.9 mp-t fut 100 m-en, stb. De esetleg a "328", egyetlen, meghatározó vitorlás-fülekkel és bátortalansággal megáldva, égő vágyat érez az edzésre. Mégsem veszik fel. Ez hiba!

A sportsiker csak az állandó, sokszor unalmas és kemény munka árán következik be. A beteljesülés elérése csak azoknak sikerül, akik szenvedélyes akarattal rendelkeznek. Ennek alapján maradnak gyakran a "tehetséges" fiatalok a középszerű eredmények szintjén, s hagyják abba a sportot viszonylag könnyű szívvel. Azok, akiket a természet előnyben részesített, megszokták, hogy mindent könnyen és gyorsan elérnek. A "hatszázhuszonnyolcadik" azonban nem fogja a sportot olyan könnyen feladni. Ő marad. És éppen ő az, aki eljut a bajnokság magaslatára.

A szenvedélyes akarat döntő fontosságú képesség. Az edzőnek figyelnie és számolnia kell azzal, hogy a gyerekek állandó felvételénél már előre, legalább harminc százalékos kiegészítéssel kell számolni. Pjotr Szenjonovics Sajn mindig ezt az álláspontot képviselte... És bennem nem tévedett.

Dimitrij Ivanovics Obbarius. Már meséltem módszeréről, az "erdőiskoláról". A viszonylagos rövid tartózkodásom /három és fél hónap/ nem teszi lehetővé, hogy Obbariusról részletesebben beszámoljak. Mindig jó viszonyban voltunk egymással, de ez nem jelentette azt, hogy rólam többet tudott, vagy tartott, mint a többi növendékéről. A legkevésbé sem érdekelték őt tanulóinak egyéni tulajdonságai.

"Ha nem felel meg neked a módszerem, akkor mész!" - volt a jelszava. Módszerének fő hiányosságait már leírtam. De akárhogyan is van, éppen Obbariusnak köszönhetem, hogy egymásután hatszor megjavítottam a világcsúcsot. A nála végzett sokoldalú edzések nélkül ez soha nem sikerült volna.

Vlagyimir Mihajlovics Djacsokov. Ehhez az edzőhöz fűződik viszonyom még a mai napig is - ellentmondásosan.

Akkor kerültem hozzá, amikor - teljes meglepetésemre - mint magasugró, bekerültem a nemzeti válogatottba, akik közül kiválasztották a római olimpia jelöltjeit.

Kapcsolatunk miért ellentmondásos?

Először is, Djacsokov szakmájának kitűnő szakértője. Egyszer alkalma volt engem megnézni és megtudni, hogy a válogatottban edző legjobb ugrókhöz viszonyítva, a technikát tekintve "fajankó" vagyok /ezzel a szóval/. A "Sport, sport, sport" című filmben mondta rólam interjújában, hogy egyetlen edzés alatt tönkreteszem őt, mikor több, mint száz kérdést tesz fel... Teljesen így volt. Talán még sokkal több is.

Most már megértem, hogy technika nélkül, amelyet ő kezdett megtanítani nekem, nincs előrelépés. Csupán egy-két évig ugorhattam evvel, azután befejeződött. Ezért dolgoztam vele, a vele szembeni minden tartózkodás ellenére, sokat és szívesen. Elsősorban Djacsokovnak köszönhetem, hogy világcsúcsot ugrottam. Ő valósította meg nálam a gyors nekifutás összekapcsolását a felugrással.

Mi volt akkor a tartózkodás?

Bosszantott néhány személyes tulajdonsága. Okos ember, de hideg és számító. Így fordulhatott elő, hogy később cserbenhagyott. A legnehezebb percben, a kórházban... Természetesen esztelenség volt azt követelni az edzőtől, ami a saját feleségének engedhető meg. De nem volt erőm elhítni magammal, hogy ez nem fáj, és nem sértett meg. Mindig vele közösen éltem át sportpályafutásom sikeres szakaszait. Nekem úgy tűnt, hogy mindenben össze kell tartanunk. De ebben tévedtem. Eppen ebben az időben nem állt fenn közöttünk valódi emberi kapcsolat. A mi kapcsolatunk csupán kölcsönös előnyre épült - nekem szükségem volt rá és neki rám. Általában a néhány ismert edző és sportoló közötti kapcsolat-fajta gyakran vezet jó eredményhez. Azonban csak egy feltétellel, ha a siker állandóan ismétlődik. A súlyos vereségek első sorozatánál szétfoszlanak...

Juri Nyikolajevics Csisztjakov. Ha ma az egykori tanáraimra emlékszem, mindegyiktől a legjobbakat kaptam.

- 1./ Kétlábon végzett pördület, amikor még a jobb láb talajon van;
- 2./ bal lábon végzett pördület, amíg a bal láb a talajon van;
- 3./ levegőben végzett pördület, amikor a jobb láb még nem ért talajra;
- 4./ jobb lábon végzett pördület, amikor a bal láb nem ért talajra;
- 5./ kidobás, amikor még a diszkosz a kézben van.

Fejér Géza 60.50 m-es dobásáról készítettem filmfelvételt 48-as sebességgel felülről, a forgás síkjára merőleges szögből. A körben elhelyeztem egy mérőléceket, mely 10 cm-enként jól láthatóan be volt osztva. Erre azért volt szükség, hogy a kinagyított filmfelvételen cm-ben meg tudjam határozni a pillanatnyi forgási sugarakat. A diszkoszvető erő kifejtése közben a diszkosz körmozgást, a dobó teste forgómozgást végez.

Alábbiakban csak a diszkosz körmozgásának egyre növekvő mozgási energiáját vizsgálom és nem foglalkozom azzal a munkavégzéssel, amelyet a dobó testének forgatására fordít. Feltételezve - ami igaz - hogy a diszkosz a felgyorsítás közben körívhez hasonló görbevonalú pályán mozog, a következő részlet tényezőket kellett megállapítani:

- 1./ A vizsgált öt szakaszban a görbületi sugarak $r_1, r_2, r_3 \dots r_5$ megállapítása;
- 2./ a vizsgált öt szakaszban a szögelfordulások $\alpha_1, \alpha_2, \alpha_3 \dots \alpha_5$ megállapítása;
- 3./ az egyes szakaszokra eső időtartamok $t_1, t_2, \dots t_5$ megállapítása;
- 4./ az egyes szakaszok átlagos szögsebességének $\omega_1, \omega_2, \omega_3 \dots \omega_5$ megállapítása;
- 5./ az egyes szakaszok átlagos kerületi sebességének $v_1, v_2, \dots v_5$ megállapítása;
- 6./ az egyes szakaszokban leírt ívhosszak megállapítása

$$i = \frac{r \cdot \pi}{180} \alpha$$

- 7./ az egyes szakaszokban elért mozgási energia E_m nagyságának megállapítása

$$E_m = \frac{m \cdot v^2}{2}$$

- 8./ a diszkoszvető "hasznos" teljesítményének megállapítása a mozgás vizsgált szakaszaiban. Teljesítmény = időegységre eső mozgásvégzés.

$$N = \frac{L}{t}$$

Legelőször is minden helyzetben meg kellett határozni a test pillanatnyi súlypontját. Projektoron kinagyítottam a filmfelvételt, berajzoltam a testrészek súlypontját és megadott táblázat alapján kiszámítottam tömegüket. Összes súly a diszkosszal együtt: 126 kg.

A fej tömege:	7.1 %	=	8.94 kg
törzs tömege:	42.7 %	=	53.80 kg
comb tömege:	11.6 %	=	14.61 kg
lábszár tömege:	5.3 %	=	6.67 kg
lábfej tömege:	1.8 %	=	2.26 kg
felkar tömege:	3.4 %	=	4.28 kg
alkar tömege:	2.4 %	=	3.02 kg
kézfej tömege:	0.8 %	=	1.00 kg

Ezután tetszés szerint felvettem egy koordináta rendszert és a rész-súlypontok tömegét besoroztam az egyik tengely felmért távolsággal és elosztottam az egész tömeggel. Ezáltal megkaptam a súlypont távolságát az egyik tengelytől.

$$x_2 = \frac{m_1 \cdot x_1 + m_2 \cdot x_2 + m_n \cdot x_n}{m_1 + m_2 + m_n}$$

Ugyanílyan alapon kiszámoltam a másik tengelytől mért távolságot és ahol a két tengely metszi egymást, ott van a súlypont. A forgástengelyt úgy kaptam meg, hogy amennyiben kétlábtámaszos helyzetben vagy lebegőben volt, a súlypontból a talajra merőlegest bocsátottam.

Amennyiben pedig egy lábbal érintkezett a talajjal, a súlypontot és a forgáspontot összekötöttem. A forgástengelyről merőleges húztam a diszkosz középpontjába és a körben elhelyezett mérték alapján cm-ben lemértem a pillanatnyi forgási sugarat. A szög elfordulását a behúzott vállvonal elfordulásából állapítottam meg. Ezek a következők voltak:

1./ indulásnál kétlábtámaszos helyzetben:	150°
2./ bal lábon végzett pördület alatt:	220°
3./ levegőben végzett pördület alatt:	22°
4./ jobb lábon végzett pördület alatt:	130°
5./ két lábon végzett kidobás alatt:	175°
Összesen:	697°

A kapott szögértékeket radiánná alakítottam át, osztottam a szögelfordulás idejével és megkaptam a szögsebességet:

radián
sec egységben. A pördület idejét úgy kaptam meg, hogy a kockákat megszámlálva, elosztottam a felvétel sebességével. Részletezve:

indulás két lábon	0.70 sec.,
pördület bal lábon	0.41 sec.,
pördület a levegőben	0.06 sec.,
pördület a jobb lábon	0.25 sec.,
kidobás két lábon	0.18 sec.

A szög sebességét megszoroztam a vizsgált helyzetekben mért sugárral és megkaptam a kerületi sebességet, azaz: a diszkosz sebességét m/sec. egységben. A diszkosz forgási energiáját megkaptam a következő képletbe történő behelyettesítés után:

$$E_m = \frac{m \cdot v^2}{2}$$

Nézzük külön-külön a vizsgált öt helyzetet:

1./ kétlábtámaszos helyzet: $r = 0.92 \text{ m}$, $t = 0.70 \text{ sec.}$

$$\omega = \frac{2.61 \text{ radián}}{0.70 \text{ sec.}} = 3.72 \frac{\text{radián}}{\text{sec.}}$$

$$v = 0.92 \text{ m} \cdot 3.72 = 3.42 \frac{\text{m}}{\text{sec.}}$$

$$E_m = \frac{m \cdot v^2}{2} = \frac{0.2 \cdot 3.42^2}{2} = 1.16$$

$$N = \frac{L}{t} = \frac{1.16}{0.70} = 1.65 \frac{\text{mkp}}{\text{sec.}} = 0.02 \text{ LE}$$

$$i = \frac{r_1 \cdot \pi}{180} \cdot \alpha_1 = 2.24 \text{ m}$$

2./ pördület a bal lábon: $r = 0.77 \text{ m}$ $t = 0.41 \text{ sec.}$

$$\omega = \frac{3.83 \text{ radián}}{0.41 \text{ sec.}} = 9.34 \frac{\text{radián}}{\text{sec.}}$$

$$v = 0.77 \cdot 9.34 = 7.19 \frac{\text{m}}{\text{sec.}}$$

$$E_m = \frac{m \cdot v^2}{2} = \frac{0.2 \cdot 7.19^2}{2} = 5.16 \text{ mkp}$$

$$N = \frac{L}{t} = \frac{5.16}{0.41} = 12.8 \frac{\text{mkp}}{\text{sec.}} = 0.17 \text{ LE}$$

$$i = \frac{r_2 \cdot \pi}{180} \cdot \alpha_2 = 2.96 \text{ m}$$

3./ pördület a levegőben: $r = 0.73 \text{ m}$ $t = 0.06 \text{ sec.}$

$$\omega = \frac{0.38 \text{ radián}}{0.06 \text{ sec.}} = 6.33 \frac{\text{radián}}{\text{sec.}}$$

$$v = 0.73 \cdot 6.33 = 4.62 \frac{\text{m}}{\text{sec.}}$$

$$E_m = \frac{m \cdot v^2}{2} = \frac{0.2 \cdot 4.62^2}{2} = 2.13 \text{ mkp}$$

$$i = \frac{r_3 \cdot \pi}{180} \cdot \alpha_3 = 0.28 \text{ m}$$

$$N = \frac{L}{t} = \frac{2.13}{0.06} = 35.5 \frac{\text{mkp}}{\text{sec.}} = 0.47 \text{ LE}$$

4./ pördület jobb lábon: $r = 1.02 \text{ m}$ $t = 0.25 \text{ sec}$

$$\omega = \frac{2.26 \text{ radián}}{0.25 \text{ sec.}} = 9.04 \frac{\text{radián}}{\text{sec.}}$$

$$v = 1.02 \cdot 9.04 = 9.22 \frac{\text{m}}{\text{sec.}}$$

$$E_m = \frac{m \cdot v^2}{2} = \frac{0.2 \cdot 9.22^2}{2} = 8.5 \text{ mkp}$$

$$N = \frac{L}{t} = \frac{8.5}{0.25} = 35 \frac{\text{mkp}}{\text{sec.}} = 0.45 \text{ LE}$$

$$i = \frac{r_4 \cdot \pi}{180} \cdot \alpha_4 = 2.32 \text{ m}$$

5./ kidobás két lábon: $r = 1.33 \text{ m}$ $t = 0.18 \text{ sec}$

$$\omega = \frac{3.05 \text{ radián}}{0.18 \text{ sec.}} = 16.94 \frac{\text{radián}}{\text{sec.}}$$

$$v = 1.33 \cdot 16.94 = 22.53 \frac{\text{m}}{\text{sec.}}$$

$$E_m = \frac{m \cdot v^2}{2} = \frac{0.2 \cdot 22.53^2}{2} = 50.7 \text{ mkp}$$

$$N = \frac{L}{t} = \frac{50.7}{0.18} = 281 \frac{\text{mkp}}{\text{sec.}} = 3.74 \text{ LE}$$

$$i = \frac{r_5 \cdot \pi}{180} \cdot \alpha_5 = 3.98 \text{ m}$$

Összefoglalásképpen megállapíthatom, hogy a diszkosz sebessége egyenletesen növekszik a pördület folyamán, kivéve a levegős helyzetet, ahol bár a kerületi sebesség csökkent, a teljesítmény itt is emelkedett, mert az idő-tényező kicsi volt. Azt is leolvashatjuk, hogy a lényeges sebességnövekedés és ennek megfelelő teljesítmény növekedés a két lábon végzett kidobás alatt történt.

Mint már említettem, az egyes helyzetekben átlag-sebességet és átlag-teljesítményt számoltam, tehát az egyes helyzetek elején ennél kisebb, a végén ennél nagyobb értékek

vannak. A különböző helyzetekben mért sugár nagyságából arra következtethetünk, hogy nem volt hullámzó a diszkosz vetése és a dobó terpeszbe érkezésekor jelentősen növekedett a sugár nagysága, amely a két lábon végzett kidobás alatt még jobban fokozódott. Érdekes lett volna egy másik dobóról ugyanígy felvételt készíteni, elvégezni a számításokat és a kapott értékeket összehasonlítani.

Erdei László
testnevelő tanár

FARTLEK

Közismert dolog, hogy a váltakozó gyorsaságú terepfutás, az úgynevezett fartlek, egyike a közép- és hosszútávfutó felkészítés alapvető eszközeinek.

Az alább ismertetett fartlek-változatok semmiképpen nem tekinthetők lényegileg újaknak, vagy ritkának, ezek egyszerűen a fartlek alapeszméjének módoszatai: a különböző tempóban, különböző gyorsasággal, változó domborzatú terep körülményei között lefutott szakaszok hosszának változtatása. Minden egyes variáció alkalmazása elsősorban - természetesen - a sportoló egyéni sajátosságaitól, felkészítettségétől és képességétől függ. A változatokat ezenkívül aszerint is feloszthatjuk, hogy milyen fokban használhatók esetenként a sportidény egyik, vagy másik részében, a különböző terepeken és az edzések különböző célkitűzései alapján, stb.

Fartlek sipjelzésre

A sportolók mind együtt futnak, vagy 3-7 fős csoportokra osztjuk őket. Minden csoportban kijelölünk egy vezetőt, aki a tempóért és a lefutott távolságért felelős. Senkinek sem szabad leszakadnia a vezetőtől. A vezetőnek egy feltételt kell betartania: az edzői sipszó hallhatósági határain belül kell tartózkodnia. Ezen belül odáig irányíthatja a csoportot, ahová kedve tartja.

A futás tempója változik:

1./ A sportolók kezdetben kocogva futhatnak, majd az első sipszó után áttérhetnek a versenyrámú futásra. A második sipjel után újból kocogva futnak, majd így tovább az egész edzés leforgása alatt.

2./ Ugyanúgy, mint az elsőnél, a sportolók kocogó futással kezdenek, majd az első sipszó után áttérnek a versenyrámú futásra, a második sipszó után még jobban felgyorsítanak és áttérnek a sprintgyorsaságú futásra. A harmadik sipszóra ismét visszatérnek a kocogáshoz.

3./ Alkalmazható ugyancsak egyéb, tetszés szerinti másik összetétel is gyaloglásból, kocogásból, versenytempójú futásból és maximális gyorsaságú futásból - az edzés-feladataitól függően.

Az ilyen jellegű edzés végezhető megszakítás nélkül 10, 20, illetve 30 perces fartlek formában, vagy sorozatokban /pl. 3x8 perc fartlek sipszóra, az egyes sorozatok között meghatározott pihenés-szünetekkel/. Kívánságra minden sorozatnál lehet vezetőt váltani. Így minden sportoló hozzájut ahhoz a lehetőséghez, hogy egy-egy sorozatban vezesse a tempót és kiválaszthassa a futás útvonalát. A sipjelzésű fartlek lehetővé teszi a vezető számára, hogy kívánságuk szerint bármely pillanatban megváltoztathassák a futás irányát, ugyanakkor azonban az edző sem veszti el edzés feletti ellenőrzési lehetőségét. Az edző mindenkor erősebbé teheti az edzést, módjában van kiválasztani a megfelelő tereprészletet: erősen hullámosat, dombosat, vagy simát, stb.

Fartlek libasorban

A futók egymás mögött helyezkednek el 5-10 yardnyi /4.5 - 9 m/ távolságra. A sportolók egész csapata egy időben kezdi a futást egy előre meghatározott iramban /általában kocogva, vagy valamivel gyorsabban/. A sorban az utolsó felgyorsít és addig fut, míg mindenkit meg nem előz és elsőnek helyezkedik el. Ekkor ismét az utolsó kezdi a gyorsítást, stb. Közben az egész lánc egy tetszés szerinti választott útvonalon fut.

Itt - hogy bonyolítsuk a feladatot - lehetséges néhány módosítás is. Pl. a sportolók a felgyorsítás alatt "kigyózva" futhatnak, meg-megkerülve társaikat. Egy másik változat: amikor a lánc végéről egyszerre két futó indul, egyik balról, a másik jobbról halad a csoport mellett. Az, aki másodiknak érkezik, vissza kell térjen a csoport végére, egy újabb párt alkotva kezdi a gyorsítást és előrehaladást. Arra kell törekednie, hogy most már elsőnek érkezzék, különben addig kell visszatérnie a sor végére, amíg nem sikerül elsőnek befutnia.

Fartlek terepen

A futók csoportokba tömörülhetnek, vagy edzhetnek egyénileg is. A terep domborzata határozza meg a futás iramát, a szakaszok hosszát, stb. Pl. 1./ dombra felfelé lépésben, lefelé kocogásban, sima terepen versenytempóban futás; 2./ dombra felfelé ugrásokkal, lazítás, dombról leereszkedés nagy lépésekkel gyorsan, sima terepen kocogó futás; 3./ dombra felfelé gyorsfutás, lefelé lépésben, sima terepen kocogás.

Ez a fartlek-változat az edző mindenkori szigorú felügyelete mellett történik, ugyanakkor azonban csak a futók határozhatnak meg egy megközelítő mozgásirányt, a futás milyensége a terep változásaival összefüggően fog alakulni.

Lidyard - fartlek

A fartleknek ezen fajtája tulajdonképpen egy hosszú laza futás könnyű iramban, melynél időközönként kisebb változtatást eszközölnek a ritmusban, iramban, lépéshosszban, karmunkában, stb. Ezek révén el kell kerülni az egyhangúságot és unalmat és csökkenteni a változatlan iramú futás okozta fáradtságot. Ezeket a kis változtatásokat maga a futó határozza meg.

Fartlek előnnyel

A futók csoportra bonthatók, vagy mind együtt futnak. Előre meghatározott útvonalon kell fussanak dombos terepen. Minden egyes csoport célja: feladatát a legrövidebb idő alatt elvégezni, vagy előre meghatározott idő alatt minél nagyobb távolságot lefutni. Az összes futó kocogó futással kezd, majd rendes futásra gyorsulnak fel, melyet az edző sipjelére kezdenek. A második sipszó után az erősebb futók közül néhányan áttérnek a kocogásra, míg a többiek folytatják a rendes futást. A leggyengébb futónak ez lehetőséget nyújt arra, hogy utolérjék, vagy megelőzzék gyengébb társaikat, azaz az erőket egyensúlyba lehet hozni. A harmadik sipjelre mind áttérnek a kocogásra és minden csoport, valamint az egyes futók megőrzik egymáshoz viszonyított helyzetüket. Ezután az edző két rövid sipjelet ad, mely azt jelzi, hogy az összes futó ismét normális futásra térhet át. Itt a gyengébbeknek igyekezniük kell megtartani vezető helyzetüket, ugyanakkor a gyorsabbaknak fel kell gyorsulniuk, hogy a lemaradást csökkentse. Az edző következő sipjelére a vezető csoportja áttér a kocogásra, a többiek pedig addig futnak rendes tempóban, amíg el nem érik, illetve meg nem előzik az eddig vezető csoportot. Ezután az egész újra ismétlődik. Az ilyen jellegű edzés addig folytatható, amíg a kijelölt távolságot le nem futják, vagy az előre kijelölt idő el nem telik.

Ennél a változatnál az edzőnek módja van az előnyök nagyságát meghatározni, melyet a gyengébb futóknak adnak, s így irányíthatja az edzés erősségét. Ha a futás egyéni elven alapszik, minden futó képességeinek megfelelően futhat.

Fartlek "kuttyák és rókák"

Kiválasztunk egy, vagy néhány "rókát", akik 10-30 mp-cel előbb rajtolnak, mint a többiek. A többiek, a "kuttyák" addig üldözik, míg utol nem érik és meg nem érintik a vállát. Mihelyt a "rókát" elfogták, befejeződik a futás és új "rókát" kell választani. Hogy az edzésnek versenyszerű jelleget adjunk, minden alkalommal jegyezni kell, mennyi ideig sikerült a "rókának" elkerülnie az elfogást. Az edzés végén azután megállapítják a győztest, azt a "rókát", akit a leghosszabb ideig nem tudtak utolérni.

Fartlek "bemenet" és "kimenet"

Gyors futás /"bemenet"/ váltakozik lassúval /"kimenet"/. Az ilyen jellegű edzést füves területen, parkban, stb. lehet végezni. Általában a gyors és lassú futásra fordított időt nem kell mérni, azt sem kell megjelölni, milyen távot futottak le esetenként, csak az összydőt és össztávot kell rögzíteni, melyet az egész edzés alatt futottak.

Kétségtelen, igen sok más fajtája lehet még a gyorsasági játéknak. Az az edző, aki az edzésbe változatosságot kíván belevinni, kitalálhat újat, saját variációkat is, melyek az adott körülmények között esetenként jobban megfelelnek.

A cikk eredetije megjelent a Track Technik USA 1971.43. számában. A Kuszakin összevont ismertetése erről a Ljogkaja Atletika 1972/3. számában található. Fordította Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./



Az NB I. Egyesületi csapathajnokság I. fordulója

Budapest, Népstadion, 1973. május 19-20.

F é r f i a k :

<u>100 m síkfutás:</u>			
1.	Lébold Endre	Baranya	10.5
2.	Farkas Tibor	Bp.Honvéd	10.5
3.	Báthori István	U.Dózsa	10.8
4.	Babinszky Tibor	BEAC	10.8
5.	Laurencsik László	Borsod	10.9
6.	Petrovics Péter	Vasas	11.0
7.	Sebestyén Sándor	MAFC	11.0
<u>200 m síkfutás:</u>			
1.	Farkas Tibor	Bp.Honvéd	21.9
2.	Babinszky Tibor	BEAC	22.0
3.	Lébold Endre	Baranya	22.0

	4. Fügedi József	U.Dózsa	22.4
	5. Bánhidi Béla	Borsod	22.5
	6. Petrovics Péter	Vasas	22.6
	7. Hausz Frigyes	MAFC	22.7
	8. Szarka Mihály	Bp.Építők	23.9
<u>400 m síkfutás:</u>	1. Zsinka András	U.Dózsa	47.4
	2. Magyar Gyula	Bp.Honvéd	48.8
	3. Pavék Ferenc	BEAC	49.0
	4. Sidó Csaba	Vasas	49.1
	5. Batizi György	MAFC	50.0
	6. Laurencsik László	Borsod	50.7
	7. Szarka Mihály	Bp.Építők	51.0
	8. Kovács Miklós	Baranya	51.5
<u>800 m síkfutás:</u>	1. Fekete Sándor	U.Dózsa	1:49.3
	2. Benyovszky István	Bp.Honvéd	1:50.7
	3. Péley István	Baranya	1:53.2
	4. Vansz István	Borsod	1:53.6
	5. Saári Tibor	BEAC	1:54.3
	6. Kiss Ernő	Bp.Építők	1:54.5
	7. Bocska Imre	Vasas	1:54.7
	8. B.Nagy Péter	MAFC	1:55.5
<u>1500 m síkfutás:</u>	1. Kispál László	Baranya	3:48.1
	2. Benyovszky István	Bp.Honvéd	3:49.0
	3. Szántó Tamás	U.Dózsa	3:49.7
	4. Vansz István	Borsod	3:51.1
	5. Papp Sándor	Bp.Építők	3:53.2
	6. Rózsa István	Vasas	3:56.2
	7. Saári Tibor	BEAC	3:57.7
	8. Kovács András	MAFC	4:02.4
<u>5000 m síkfutás:</u>	1. Szekeres János	Bp.Honvéd	14:13.8
	2. Bátori Gábor	MAFC	14:16.0
	3. Máté Sándor	U.Dózsa	14:30.2
	4. Siető Dániel	Borsod	14:37.6
	5. Papp Sándor	Bp.Építők	14:40.0
	6. Rózsa István	Vasas	14:46.8
	7. Tóth Mihály	BEAC	15:00.8
	8. Homoki Vince	Baranya	15:31.0
<u>10.000 m síkfutás:</u>	1. Tóth Béla	U.Dózsa	29:21.8
	2. Török János	Bp.Honvéd	30:02.8
	3. Homoki Vince	Baranya	30:14.2
	4. Tóth Gyula	Borsod	30:17.6
	5. Báthori Gábor	MAFC	30:35.2
	6. Horváth Ernő	Bp.Építők	31:59.8
	7. Szerényi János	Vasas	32:07.2
	8. Boros Zoltán	BEAC	32:12.6
<u>110 m gátfutás:</u>	1. Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	14.1
	2. Árva István	U.Dózsa	14.7
	3. Dóczi Ferenc	Vasas	14.9
	4. Bercsényi Miklós	BEAC	15.0
	5. Tölgyesi Ottó	Bp.Építők	15.2
	6. Tóth Kálmán	Borsod	15.3
	7. Lippai János	MAFC	16.3
	8. Filakovics István	Baranya	16.6
<u>400 m gátfutás:</u>	1. Árva István	U.Dózsa	50.5
	2. Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	53.6
	3. Árendás József	BEAC	54.0
	4. Vértessy Miklós	Vasas	54.0
	5. Lippai János	MAFC	58.5
	6. Jánvári Tivadar	Borsod	58.5
	7. Filakovics István	Baranya	59.7
	8. Habony László	Bp.Építők	62.2
<u>3000 m akadály:</u>	1. Hazai Balázs	Vasas	8:52.2
	2. Kocsis László	Bp.Honvéd	9:00.8
	3. Németh Gyula	U.Dózsa	9:01.2
	4. Tóth Mihály	BEAC	9:12.4
	5. Juhász János	Borsod	9:18.4
	6. Barnaki Ferenc	MAFC	9:22.6
	7. Bozsár József	Baranya	9:34.6
	8. Kőfalvi Jenő	Bp.Építők	10:34.0

<u>4x100 m váltó:</u>	1. Bp.Honvéd	/Aradi, Farkas, Petőházi, Magyar/	41.3
	2. BEAC	/Babinszky, Mihályfi, Pavek, Hajdú/	41.7
	3. U.Dózsa	/Pajor, Fügedi, Bátor, Rusznák/	41.8
	4. Borsod	/Laurencsik, Novák, Pintér, Bánhidi/	41.8
	5. Baranya	/Németh, Kovács, Körmendi, Léopold/	42.7
	6. Vasas	/Sidó, Balczó, Petrovics, Bodor/	43.0
	7. MAFC	/Mátay, Hausz, Lippai, Sebestyén/	44.6
	8. Bp.Építők	/Szörényi, Szarka, Habony, Horváth/	46.7

<u>4x400 m váltó:</u>	1. Bp.Honvéd	/Aradi, Magyar, Milassin, Vigh/	3:13.8
	2. U.Dózsa	/Zsinka, Fekete, Fügedi, Bátor/	3:14.2
	3. BEAC	/Arendás, Babinszky, Zente, Pavek/	3:18.0
	4. Vasas	/Csabai, Sidó, Balczó, Petrovics/	3:18.4
	5. MAFC	/Lippai, Batizi, B.Nagy, Hausz/	3:20.6
	6. Borsod	/Novák, Pataki, Laurencsik, Takács/	3:22.6
	7. Baranya	/Kovács, Körmendi, Péley, Léopold/	3:29.4
	8. Bp.Építők	/Szarka, Habony, Zsila, Kiss/	3:31.2

<u>20 km gyaloglás:</u>	1. Dalmati János	Bp.Honvéd	1:35:42.6
	2. Sztankovics Imre	BEAC	1:35:59.0
	3. Danovszky Ferenc	Bp.Építők	1:37:18.6
	4. Korcsok János	MAFC	1:53:24.4
	5. Tarnóczy György	U.Dózsa	1:54:44.6
	6. Szakasits Péter	Vasas	1:55:47.2
	7. Puszkás Gusztáv	Borsod	1:59:45.2
	8. Garbacz József	Baranya	2:03:17.4

<u>Magasugrás:</u>	1. Major István	Bp.Honvéd	214
	2. Dóczy Ferenc	Vasas	212
	3. Szepesi Ádám	BEAC	209
	4. Farkas Ferenc	Borsod	206
	5. Kelemen Endre	U.Dózsa	206
	6. Kerényi Zoltán	MAFC	194
	7. Lantos Zoltán	Baranya	190
	8. Szörényi István	Bp.Építők	180

<u>Távolugrás:</u>	1. Németh Gyula	Baranya	747
	2. Katona Gábor	Bp.Honvéd	739
	3. Pajor Ferenc	U.Dózsa	708
	4. Láng Gyula	BEAC	694
	5. Pintér József	Borsod	685
	6. Lugosi János	MAFC	680

<u>Hármasugrás:</u>	1. Cziffra Zoltán	Bp.Honvéd	15.78
	2. Herczegh Ferenc	U.Dózsa	15.01
	3. Lugosi Károly	MAFC	14.79
	4. Kepes János	Vasas	14.56
	5. Kiss László	BEAC	14.40
	6. Piczil Sándor	Borsod	13.60

<u>Rúdugrás:</u>	1. Viskovics Károly	U.Dózsa	490
	2. Schulek Agoston	Vasas	460
	3. Franke László	Bp.Honvéd	450
	4. Kalló Dezső	BEAC	440
	5. Hausz Frigyes	MAFC	400
	6. Szörényi István	Bp.Építők	380
	7. Dittrich Tamás	Baranya	360
	8. Piczil Sándor	Borsod	340

<u>Súlylökés:</u>	1. Faragó János	Borsod	18.86
	2. Teveli Mihály	Vasas	18.39
	3. Varjú Vilmos	U.Dózsa	17.85
	4. dr.Nagy György	BEAC	17.53
	5. Holub Sándor	Bp.Honvéd	17.05
	6. Encsi István	Bp.Építők	13.58
	7. Dittrich Tamás	Baranya	13.56
	8. Kaposvári Sándor	MAFC	12.94

<u>Diszkoszvetés:</u>	1. Fejér Géza	Bp.Honvéd	61.48
	2. Faragó János	Borsod	56.30
	3. Szabó István	U.Dózsa	51.42
	4. Erdei László	BEAC	47.06
	5. Kácsor József	Vasas	44.56
	6. Kivágó Iván	Bp.Építők	42.78
	7. Zámbo Csaba	MAFC	39.30
	8. Jakab László	Baranya	39.16

<u>Gerelyhajítás:</u>	1. Németh Miklós	Vasas	83.58
	2. Csik József	Bp.Építők	81.82
	3. Boros Sándor	U.Dózsa	74.02
	4. Gábor László	Borsod	72.58

5. Erdélyi György	BEAC	69.38
6. Pajtás Dénes	Bp.Honvéd	68.54
7. Szabó József	Baranya	60.22
8. Szécsényi István	MAFC	55.90

Kalapácsvetés:

1. Encsi István	Bp.Építők	69.18
2. Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	63.38
3. Kapusi Imre	Bp.Honvéd	60.56
4. Sajtár Lajos	Vasas	59.78
5. dr.Nagy György	BEAC	51.20
6. Czauner József	MAFC	50.20
7. Mandel András	Baranya	48.88
8. Varga László	Borsod	46.80

A férfi pontverseny végeredménye:

1. Bp.Honvéd	156 pont
2. U.Dózsa	140 "
3. BEAC	101 "
4. Vasas	98 "
5. Borsod	86 "
6. Baranya	70 "
7. MAFC	64 "
8. Bp.Építők	58 "

A szerzett pontok kimutatása

F é r f i a k :

Versenyszám	Bp.Honvéd	U. Dózsa	BEAC	Vasas	Borsod	Baranya	MAFC	Bp.Építők
100	7	6	5	3	4	9	2	-
200	9	5	7	3	4	6	2	1
400	7	9	6	5	3	1	4	2
800	7	9	4	2	5	6	1	3
1500	7	6	2	3	5	9	1	4
5000	9	6	2	3	5	1	7	4
10.000	7	9	1	2	5	6	4	3
110 gát	9	7	5	6	3	1	2	4
400 gát	7	9	6	5	3	2	4	1
3000 akad.	7	6	5	9	4	2	3	1
4x100	9	6	7	3	5	4	2	1
4x400	9	7	6	5	3	2	4	1
20 km gyal.	9	4	7	3	2	1	5	6
magas	9	4	6	7	5	2	3	1
távol	7	6	5	2	4	9	3	1
hármás	9	7	4	5	3	-	6	-
rúd	6	9	5	7	1	2	4	3
súly	4	6	5	7	9	2	1	3
diszkosz	9	6	5	4	7	1	2	3
gerely	3	6	4	9	5	2	1	7
kalapács	6	7	4	5	1	2	3	9
Összpont:	156	140	101	98	86	70	64	58
Helyezés:	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.

N ő k :

<u>100 m síkfutás:</u>	1. Károly Zsuzsa	Borsod	11.7
	2. Szabó Jánosné	Vasas	11.9
	3. Deé Márta	Szekszárd	12.0
	4. Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	12.0
	5. Könye Irma	Bp.Honvéd	12.2
	6. Gulyás Ágota	BEAC	12.7
	7. Bánhalmi Ilona	Debrecen	12.8
	8. Tompai Györgyi	Csepel	12.8
<u>200 m síkfutás:</u>	1. Orosz Irén	U.Dózsa	24.2
	2. Károly Zsuzsa	Borsod	24.4
	3. Szabó Jánosné	Vasas	24.4
	4. Woth Klára	BEAC	24.5
	5. Könye Irma	Bp.Honvéd	24.8
	6. Csaba Györgyi	Szeksz.Dózsa	25.9

	7. Petrika Erzsébet	Debrecen	26.2
	8. Tompai Györgyi	Csepel	26.8
<u>400 m síkfutás:</u>	1. Orosz Irén	U.Dózsa	53.9
	2. Lázár Magdolna	Debrecen	56.1
	3. Tóth Éva	Bp.Honvéd	56.3
	4. Gőz Sarolta	Borsod	58.2
	5. Horváth Erzsébet	Vasas	58.8
	6. Csaba Györgyi	Szekszárd	58.9
	7. Végh Éva	BEAC	59.4
	8. Diószeghi Éva	Csepel	60.3
<u>800 m síkfutás:</u>	1. Kulcsár Magdolna	Vasas	2:06.7
	2. Hepp Györgyné	Szekszárd	2:10.4
	3. Lázár Magdolna	Debrecen	2:12.6
	4. Budavári Mária	Bp.Honvéd	2:14.8
	5. Babinyecz Józsefné	Csepel	2:18.5
	6. Végh Éva	BEAC	2:18.8
	7. Utri Éva	Borsod	2:18.8
	8. Gutai Katalin	U.Dózsa	2:22.8
<u>1500 m síkfutás:</u>	1. Kulcsár Magdolna	Vasas	4:21.2
	2. Hepp Györgyné	Szekszárd	4:24.3
	3. Budavári Mária	Bp.Honvéd	4:35.0
	4. Lipcsei Irén	Debrecen	4:35.4
	5. Babinyecz Józsefné	Csepel	4:40.6
	6. Kaszai Anna	U.Dózsa	4:45.0
	7. Utri Éva	Borsod	4:47.4
	8. Sipka Ágnes	BEAC	5:33.0
<u>110 m gátfutás:</u>	1. Szivós Irén	U.Dózsa	14.7
	2. Paulin Márta	Borsod	14.9
	3. Pap Mária	Bp.Honvéd	15.3
	4. Siska Xénia	Vasas	15.3
	5. Gulyás Ágota	BEAC	15.4
	6. Kreisz Andrea	Csepel	16.8
	7. Kovács Vajkné	Debrecen	17.3
	8. Kovács Éva	Szekszárd	18.3
<u>4x100 m váltó:</u>	1. U.Dózsa	/Bruzsenyák, Pusztai, Baumann, Orosz/	46.5
	2. Borsod	/Majzik, Károly, Paulin, Kiss/	47.3
	3. Bp.Honvéd	/Lukics, Frankné, Tóth E., Könye/	48.0
	4. Vasas	/Sebők, Szabóné, Füle, Horváth/	48.2
	5. BEAC	/Madlovics, Gulyás, Boda, Woth/	48.5
	6. Debrecen	/Kovácsné, Lázár, Várhalmi, Petrika/	48.6
	7. Szekszárd	/Borbély, Kovács, Csaba, Deé/	48.9
<u>4x400 m váltó:</u>	1. U.Dózsa	/Bruzsenyák, Pusztai, Baumann, Orosz/	3:44.7
	2. Vasas	/Szabóné, Kulcsár, Sebők, Füle/	3:46.5
	3. Bp.Honvéd	/Lukics, Könye, Tóth, Budavári/	3:51.4
	4. Borsod	/Majzik, Károly, Bretán, Gőz/	3:53.6
	5. Szekszárd	/Csaba, Kovács, Heppné, Deé/	3:55.0
	6. Debrecen	/Boros, Domokos, Lipcsei, Lázár/	3:59.3
	7. BEAC	/Woth, Végh, Görbe, Madlovics/	4:01.8
	8. Csepel	/Nyíri, Diószeghi, Papp, Kreisz/	4:09.2
<u>Magasugrás:</u>	1. Zink Teréz	BEAC	176
	2. Kovács Éva	Szekszárd	176
	3. Biró Éva	U.Dózsa	172
	4. Pap Mária	Bp.Honvéd	166
	5. Katona Éva	Vasas	166
	6. Kreisz Andrea	Csepel	162
	7. Erdélyi Mária	Debrecen	158
	8. Jeges Erzsébet	Borsod	158
<u>Távolugrás:</u>	1. Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	617
	2. Woth Klára	BEAC	593
	3. Papp Margit	Csepel	590
	4. Lukics Ildikó	Bp.Honvéd	554
	5. Deé Márta	Szekszárd	551
	6. Herendi Erzsébet	Vasas	535
	7. Paulin Márta	Borsod	524
	8. Czeglédi Erzsébet	Debrecen	518
<u>Súlylökés:</u>	1. Bognár Judit	Bp.Honvéd	16.84
	2. Veress Éva	Debrecen	15.49
	3. Papp Margit	Csepel	14.46
	4. Molnár Mária	Vasas	13.98
	5. Dr.Kleiber Ferencné	U.Dózsa	13.86
	6. Veréb Erzsébet	Borsod	13.80
	7. Dózsa Gabriella	BEAC	12.20
	8. Buzás Erzsébet	Szekszárd	10.63

Rúdugrás	559	Isaksson /Svédország/	1972.máj.23.	El Paso
Hármasugrás	17.44	Szanyejev /Szovjetunió/	1972.okt.17.	Szuhumi
Súlylökés	21.54	Briesenick /NDK/	1972.aug.25.	Potsdam
Diszkoszvetés	68.40	Bruch /Svédország/	1972.júl.5.	Stockholm
Gerelyhajítás	94.08	Wolfermann /NSZK/	1973.máj.5.	Leverkusen
Kalapácsvetés	76.40	Schmidt /NSZK/	1971.szept.5.	Lahr
Tízpróba	8454	Avilov /Szovjetunió/	1972.szept.7-8.	München

III. Férfiak magyar csúcsai

a./ Sikfutás méteres távokon

100 m	10.3	Csutorás Csaba	1964.szept.5.	Budapest
		Mihályfi László	1966.júl.2.	Ogyessza
		Mihályfi László	1967.szept.2.	Budapest
		Farkas Tibor	1971.szept.4.	Budapest
		Lébold Endre	1971.okt.16.	Budapest
		Bátori István	1972.jún.23.	Budapest
200 m	20.7	Csutorás Csaba	1964.szept.6.	Budapest
400 m	46.7	Csutorás Csaba	1962.aug.4.	Budapest
800 m	1:47.1	Szentgáli Lajos	1954.aug.28.	Bern
1000 m	2:19.0	Rózsavölgyi István	1955.szept.21.	Tata
1500 m	3:38.8	Rózsavölgyi István	1960.júl.30.	Budapest
2000 m	5:02.2	Rózsavölgyi István	1955.okt.2.	Budapest
3000 m	7:51.2	Mecser Lajos	1966.máj.30.	London
5000 m	13:29.2	Mecser Lajos	1968.júl.3.	Stockholm
10.000 m	28:27.0	Mecser Lajos	1966.aug.30.	Budapest
15.000 m	45:15.2	Sütő József	1963.máj.11.	Budapest
20.000 m	1:01:39.2	Sütő József	1963.máj.18.	Budapest
25.000 m	1:18:02.2	Sütő József	1963.máj.18.	Budapest
30.000 m	1:35:41.0	Tóth Gyula	1966.nov.27.	Fukooka
Maraton	2:14:59.0	Tóth Gyula	1968.máj.19.	Karl-Marx-Stadt
1 órás futás	19488 m	Sütő József	1963.máj.18.	Budapest

b./ Sikfutás angol mértékegységű távokon

1 mérföld	3:59.0	Tábori László	1955.máj.28.	London
		Rózsavölgyi István	1956.aug.26.	Budapest
2 mérföld	8:33.2	Mecser Lajos	1968.júl.3.	Stockholm
3 mérföld	13:03.4	Mecser Lajos	1967.júl.15.	London
6 mérföld	27:23.8	Mecser Lajos	1966.júl.8.	London

c./ Gát- és akadályfutás és gyaloglás

110 m gát	13.7	Milassin Lóránd	1972.júl.22.	Budapest
		Milassin Lóránd	1972.aug.22.	Budapest
200 m gát	23.6	Csányi Zoltán	1963.júl.14.	Budapest
		Csányi Zoltán	1963.júl.27.	Budapest
400 m gát	50.5	Árva István	1973.máj.20.	Budapest
3000 m akadály	8:32.6	Jóni István	1967.júl.23.	Duisburg
10 km gyaloglás	42:24.2	Kiss Antal	1965.okt.31.	Tatabánya
20 km gyal.	1:26:53.0	Fórián Sándor	1973.ápr.8.	Ajka
30 km gyal.	2:23:14.0	Havasi István	1963.szept.22.	Budapest
50 km gyal.	4:07:57.4	Kiss Antal	1971.okt.24.	Budapest
1 órás gyal.	13829 m	Antal Andor	1972.szept.16.	Szeged
2 órás gyal.	25662 m	Dalmati János	1970.szept.7.	Budapest

d./ Váltófutások

1.Országos csúcsok

4x100 m	39.8	Válogatott	1964.szept.6.	Budapest
		Válogatott	1964.szept.18.	Prága
4x200 m	1:25.1	Válogatott	1970.szept.30.	Budapest
4x400 m	3:07.6	Válogatott	1970.aug.2.	Szarajevó
4x800 m	7:27.4	U.Dózsa	1971.okt.3.	Budapest
4x1500 m	15:14.8	Bp.Honvéd	1955.szept.29.	Budapest
4x1 mérföld	16:25.2	Válogatott	1959.szept.29.	Budapest

2.Egyesületi csúcsok

4x100 m	40.9	BEAC	1968.okt.26.	Budapest
		BEAC	1969.júl.27.	Budapest
		U.Dózsa	1969.júl.27.	Budapest
		Bp.Honvéd	1971.okt.2.	Budapest
		Bp.Honvéd	1972.szept.30.	Budapest
4x200 m	1:25.5	Bp.Honvéd	1962.szept.30.	Budapest
		Bp.Honvéd	1972.okt.1.	Budapest
4x400 m	3:09.8	U.Dózsa	1970.okt.4.	Szocsi
4x800 m	7:27.4	U.Dózsa	1971.okt.3.	Budapest
4x1500 m	15:14.8	Bp.Honvéd	1955.szept.29.	Budapest

e./ Ügyességi számok

Magasugrás	223	Major István	1971.szept.19.	Siena
Távolugrás	786	Kalocsai Henrik	1970.júl.1.	Helsinki
Rúdugrás	515	Steinhacker Róbert	1971.okt.12.	Budapest
Hármasugrás	16.73	Kalocsai Henrik	1967.jún.18.	Budapest
Súlylökés	20.45	Varjú Vilmos	1971.júl.31.	Bratislava
Diszkoszvetés	66.92	Fejér Géza	1971.júl.3.	Budapest
Gerelyhajítás	87.20	Németh Miklós	1967.jún.25.	Poznan
Kalapácsvetés	73.76	Zsivótzky Gyula	1968.szept.15.	Budapest
Tízpróba	7905	Bakai József	1972.júl.1-2.	Budapest

f./ Ügyességi csapatszámok /ötös csapat/

Magasugrás	204	Bp.Honvéd	1973.máj.5.	Budapest
Távolugrás	731.2	Bp.Honvéd	1973.máj.5.	Budapest
Rúdugrás	438	U.Dózsa	1973.máj.6.	Budapest
Hármasugrás	15.14.6	Bp.Honvéd	1973.máj.6.	Budapest
Súlylökés	16.06.8	Bp.Honvéd	1973.máj.6.	Budapest
Diszkoszvetés	52.93.2	Bp.Honvéd	1973.máj.5.	Budapest
Gerelyhajítás	64.11.2	TFSE	1967.máj.6.	Budapest
Kalapácsvetés	59.35.6	Bp.Honvéd	1973.máj.6.	Budapest

IV. N ő k világcsúcsai

a./ Sikfutás méteres távokon

100 m	10.9	Stecher-Meissner /NDK/	1973.jún.7.	Ostrava
200 m	22.4	Csi-csang /Tajvan/ Stecher-Meissner /NDK/	1970.júl.12. 1972.szept.7.	München München
400 m	51.0	Neufville /Jamaika/ Zehrt /NDK/	1970.júl.23. 1972.júl.4.	Edinburgh Párizs
800 m	1:58.5	Falck-Janze /NSZK/	1971.júl.11.	Stuttgart
1500 m	4:01.4	Bragina /Szovjetunió/	1972.szept.9.	München
3000 m	8:53.0	Bragina "	1972.aug.12.	Moszkva
<u>b./ Sikfutás angol mértékegységű távokon</u>				
100 y	10.0	Csi-csang /Tajvan/	1970.jún.13.	Portland
220 y	22.6	Csi-csang /Tajvan/	1970.júl.3.	Los Angeles
440 y	52.4	Pollack-Amoore /Ausztrália/	1965.febr.27.	Perth
880 y	2:02.0	Willis /Ausztrália/ Pollack-Amoore /Ausztrália/ Jackson-Manning /Egy.Áll./	1962.márc.3. 1967.júl.5. 1972.máj.13.	Perth Stockholm Philadelphia
1 mérföld	4:35.3	Tittel /NSZK/	1971.aug.20.	Sittard

c./ Gát- és váltófutás

100 m gát	12.5	Ehrhardt-Jahns /NDK/ Ryan-Kilborn /Ausztrália/	1972.jún.15. 1972.jún.28.	Potsdam Varsó
200 m gát	25.7	Ryan-Kilborn "	1971.nov.25.	Melbourne
4x100 m	42.8	Egyesült Államok NSZK	1968.okt.20. 1972.szept.10.	Mexikó München
4x110 y	44.7	Tennese egyetem /Egy.Áll./	1971.júl.9.	Barkersfield
4x200 m	1:33.8	Nagy-Britannia válogatott	1968.aug.24.	London
4x220 y	1:35.8	Ausztrália	1969.nov.9.	Brisbane
4x400 m	3:23.0	NDK	1972.szept.10.	München
4x440 y	3:33.9	Egyesült Államok	1972.aug.12.	Champagne
4x800 m	8:16.8	NSZK	1971.júl.31.	Lübeck

d./ Ügyességi számok

Magasugrás	194	Blagoeva /Bulgária/	1972.szept.24.	Zágráb
Távolugrás	684	Rosendahl /NSZK/	1970.szept.3.	Torinó
Súlylökés	21.03	Csiksova /Szovjetunió/	1972.szept.7.	München
Diszkoszvetés	67.44	Melnyik "	1973.máj.25.	Riga
Gerelyhajítás	65.06	Fuchs /NDK/	1972.jún.11.	Potsdam
Ötpróba	4801	Peters /Nagy-Britannia/	1972.szept. 2-3.	München

V. N ő k európa-csúcsai

a./ Sikfutás méteres távokon

100 m	10.9	Stecher-Meissner /NDK/	1973.jún.7.	Ostrava
200 m	22.4	Stecher-Meissner "	1972.szept.7.	München

400 m	51.0	Zehrt /NDK/	1972.júl.4.	Párizs
800 m	1:58.5	Falck-Janze /NSZK/	1971.júl.11.	Stuttgart
1500 m	4:01.4	Bragina /Szovjetunió/	1972.szept.9.	München
3000 m	8:53.0	Bragina "	1972.aug.12.	Moszkva

b./ Sikfutás angol mértékegyséű távokon

100 y	10.5	Klobuszovszka /Lengyelorsz./	1965.júl.25.	Varsó
		Kirszenstein "	1965.júl.25.	Varsó
220 y	23.6	Itkina /Szovjetunió/	1956.júl.22.	Kijev
		Arden /Nagy-Britannia/	1964.júl.4.	London
		Kirszenstein /Lengyelorsz./	1965.júl.7.	Dublin
440 y	53.7	Itkina /Szovjetunió/	1959.szept. 12.	Krasznodar
880 y	2:03.0	Nikolics /Jugoszlávia/	1967.júl.5.	Stockholm
1 mérföld	4:35.3	Tittel /NSZK/	1971.aug.20.	Sittard

c./ Gát- és váltóversenyek

100 m gát	12.5	Ehrhardt-Jahns /NDK/	1972.jún.15.	Potsdam
200 m gát	25.8	Ehrhardt-Jahns "	1970.júl.5.	Erfurt
		Sukniewicz /Lengyelország/	1970.aug.9.	Varsó
4x100 m	42.8	NSZK	1972.szept.10.	München
4x110 y	45.0	Nagy-Britannia válogatott	1968.szept. 15.	Porthsmouth
4x200 m	1:33.8	Nagy-Britannia válogatott	1968.aug.28.	London
4x220 y	1:36.0	NDK	1958.júl.26.	Lipcse
4x400 m	3:23.0	NDK	1972.szept.10.	München
4x800 m	8:16.8	NSZK	1971.júl.31.	Lübeck

d./ Ügyességi számok

Magasugrás	194	Blagoeva /Bulgária/	1972.szept.24.	Zágráb
Távolugrás	684	Rosendahl /NSZK/	1970.szept.3.	Torinó
Súlylökés	21.03	Csizsova /Szovjetunió/	1972.szept.7.	München
Diszkoszvetés	67.44	Melnyik /Szovjetunió/	1973.máj.25.	Riga
Gerelyhajítás	65.06	Fuchs /NDK/	1972.jún.11.	Potsdam
Ötpróba	4801	Peters /Nagy-Britannia/	1972.szept.2-3.	München

VI. N ő k magyar csúcsai

a./ Sik- és gátfutás méteres távokon

100 m	11.3	Balogh Györgyi	1971.máj.30.	Győr
200 m	22.8	Balogh Györgyi	1971.aug.1.	Bratislava
400 m	51.7	Balogh Györgyi	1972.szept.1.	München
800 m	2:02.4	Kulcsár Magdolna	1972.aug.31.	München
1500 m	4:14.4	Kulcsár Magdolna	1973.jún.7.	Ostrava
3000 m	9:14.4	Zsilák Ilona	1973.jún.3.	Moszkva
100 m gát	13.3	Bruzsnyák Ilona	1972.aug.20.	Varsó
200 m gát	28.3	Kiss Mária	1969.aug.31.	Budapest
		Kiss Mária	1971.szept.4.	Budapest

b./ Váltófutások

1. Országos csúcsok

4x100 m	44.6	Válogatott	1968.okt.19.	Mexikó
		Vasas	1972.júl.1.	Budapest
4x200 m	1:38.0	Vasas	1971.okt.3.	Budapest
4x400 m	3:35.8	Válogatott	1969.szept.19.	Athén
4x800 m	9:00.6	Vasas	1971.okt.3.	Budapest

2./ Egyesületi csúcsok

4x100 m	44.6	Vasas	1972.júl.1	Budapest
4x200 m	1:38.0	Vasas	1971.okt.3.	Budapest
4x400 m	3:41.4	Vasas	1971.okt.10.	Budapest
4x800 m	9:00.6	Vasas	1971.okt.3.	Budapest

c./ Ügyességi számok

Magasugrás	186	Rudolf Erika	1973.máj.6.	Budapest
Távolugrás	64.2	Bruzsnyák Ilona	1973.jún.9.	Bratislava
Súlylökés	18.23	Bognár Judit	1972.szept.7.	München
Diszkoszvetés	60.18	dr.Kleiber Ferencné	1971.aug.28.	Budapest
Gerelyhajítás	60.58	Ránky Mátyásné	1969.jún.28.	Budapest
Ötpróba	4485	Papp Margit	1972.jún.3-4.	Schielleiten

d./ Ügyességi csapatszámok /ötös csapatok/

Magasugrás	167.4	Csepel	1971.máj.22.	Budapest
Távolugrás	567.0	U.Dózsa	1971.máj.22.	Budapest
Súlylökés	14.11.4	Bp.Honvéd	1973.máj.6.	Budapest
Diszkoszvetés	47.32.4	U.Dózsa	1968.máj.5.	Budapest
Gerelyhajítás	44.47.6	Vasas	1969.máj.4.	Budapest

Összeállították: dr.Ruszkai Miklós és dr.Istenes Vilmos

Helyesbítés

Az ATLÉTIKA 6.számában az ügyességi CSB pontversenyéhez fűzött megjegyzéstől eltérően: a rúdugró csapatbajnokságot nem a Bp.Honvéd, hanem - mint egyébként az eredményből és a táblázatból is kitűnik - az U.Dózsa nyerte országos csúcsátlaggal.

Az elírásért szíves elnézést kérünk.

Szekeresztőség

A bajnoki pontverseny állása

1973.június 15-én:

Az 50 km-es gyaloglóbajnokságon mindössze négy egyesület szerzett bajnoki helyezést. Először került sor jutalompontokra: az egyéni bajnokság első három helyezettje gyalogolt I.o.szinten belül. A pontverseny eredménye:

1. Tatabányai Bányász	31 pont
2. Bp.Építők	26 "
3. BEAC	10 "
4. Bp.Honvéd	7 "

Az összesítésben az eddig pont nélküli Tat.Bányász egycsapásra a legjobban álló vidéki egyesület lett, a Bp.Építők a 10. helyről felugrott az 5.-re.

A férfi felnőtt bajnoki pontverseny állása 1973.június 15-én:

Sorsz.	Egyesület	Mezei bajn.	Ügyességi CSB.	50 km gyal.	Összesen
1.	Bp.Honvéd	23	71	7	101
2.	U.Dózsa	22	49	-	71
3.	BEAC	7	41	10	58
4.	Csepel	30	14	-	44
5.	Bp.Építők	6	8	26	40
6.	Bp.Spartacus	21	16	-	37
7.	Vasas	5	29	-	34
8.	MTK	32	-	-	32
9.	Tat.Bányász	-	-	31	31
10.	DVTK	-	19	-	19
11.	TFSE	-	15	-	15
12.	SBTC	14	-	-	14
13.	Ganz Mávag	5	5	-	10
14.	MAFC	2	6	-	8
	Szombath.SE.Dózsa	4	4	-	8
16.	Kaposvári Dózsa	-	6	-	6
17.	Nagyk.Olajbányász	-	5	-	5
18.	SZÉOL	-	4	-	4
	V.Izzó	4	-	-	4
20.	Kilián FSE	-	3	-	3
	NYVSC	3	-	-	3
22.	ÓKSE	2	-	-	2
	Péti MTE	2	-	-	2
24.	Dunaujv.Kohász	-	1	-	1
	FVSK	1	-	-	1
	Összesen:	183	296	74	553

dr.Istenes Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1146 Budapest, Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4.50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1081 Budapest, Rákóczi út 57/a.

Index száma: 26.035

Ara: 4,50 Ft

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL:

Valerij Brumel: mágneses magasság /befejezés/
Hogyan oktassuk a flopt ?
Hogyan edz Karl-Hanz Riehm ?
John Akii-Bua olimpia előtti edzése
A női súlylökés ellenőrző gyakorlatai
Kellenek-e gyorsan képezni bajnokok ?
Következik - Fibingerova !
Atlétikánk helyzete /I.rész/
A rúdugrás rohamáról
Az országos 20 km-es gyaloglóbajnokság
eredményei
A bajnoki pontverseny állása

1973/8

ATLÉTIKA

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1973. 8. szám

Valerij Brumel: mágneses magasság

/folytatás/

A pszichológiai támadás

Országunk három ugrója utazott a római olimpiai játékokra /1960/: Robert Savlakadze, Viktor Bolsov és én. Én voltam a legfiatalabb, de az én eredményem volt a legjobb 217 cm-rel, Robert Savlakadze 211, Viktor Bolsov 215 cm. John Thomas /USA/, az elkövetkező években állandóan riválisom, tartotta ekkor a világcsúcsot 222 cm-rel. Az olasz újságok és folyóiratok az olimpia előestéjén tele voltak Thomas képeivel és interjújával: "A legvészesebb Csillag", a "Vitathatatlan favorit". Amikor Rómába jött, azt hitte, hogy az olimpia csupán formális lesz és csak át kell vennie majd az öt megillető aranyérmet... Valószínű, hogy ez a zürzavar nem volt megfelelő kihatással pszichológiai állapotára. Mi - persze - nem gondoltunk arra, hogy harc nélkül átadjuk majd neki az aranyat.

Az olasz sajtó azután is folytatta a Thomással kapcsolatos pszichológiai támadást. Három nappal a verseny előtt találkoztunk vele a stadionban. És itt láttam először John Thomast... Erős, jól fejlett atléta - anélkül, hogy mozgott volna - kitűnt hatalmas erejével, féktelen energiájával /legalábbis akkor úgy tűnt nekem/, átlagon felüli akaraterejével. Még tudom most is, hogy ebben a pillanatban hárman közül egyikünk sem mert kivonulni és vele együtt az ugróhelyre menni. Csendben guggoltunk egy padon és arra szorítottunk, hogy megfigyeljük őt. Különösen lazító gyakorlatai tettek rám benyomást. Főleg ahogyan a jobb lábát fel- és ellenlendítette: megállt a futballkapu állványánál, bal lábfeje a talajon maradt, miközben a keresztléc magasságig lendített. Enzt csak felugrással tudtam megtenni... Miután észrevette jelenlétünket /mikor tudta, hogy a szovjetek, a leendő riválisai figyelik/, különösen ránk akart "ijeszteni". Bemutató edzést tartott. Olyan edzésmagasságot eddig mi még nem láttunk. 210-re tette a léceket, megnézte, mosolygott és hopp, átugrotta, mintha csak 170 cm lenne. Azután 212, 214 cm... És ugyanilyen könnyen ugrotta a 215-öt. Utána feldobta vállára melegítőjét és elment... Teljesen le-törtünk. V.M.Djacskov megpróbált megnyugtani bennünket:

- Nem tesz semmit, fiúk. Ez hátrányára fog szolgálni. Azt hiszitek, hogy mindezt könnyen csinálta? Higgyétek el nekem, az utolsókat is kiadta magából, csak azért, hogy megmutassa nektek, hogy az ilyen magasság semmiség. Jól uralkodott magán. De levehetitek a fejem, ha nem adta ki már minden erejét...

Egy kicsit megvigasztalódtunk, de teljes egészében mégsem hittünk neki. A következő edzésen megpróbáltuk a léceket olyan magasra feltenni, amennyire csak tudtuk. Djacskov azonban nem engedte és helyesen tette. Csak később igazolódott be...

Nemsokára, a verseny kezdete előtt új hírek jelentek meg az újságokban: "John Thomas tegnap a szovjet ugrók jelenlétében kitűnő edzést tartott és erkölcsileg összerombolta a szovjeteket. A szovjetek pánikba estek..."

Természetesen nem estünk pánikba, de valóságban izgatottak voltunk. A verseny elkezdődött. A 200 cm-es kötelező selejtező szintet túlugrottuk, s ezzel a döntőben voltunk. Rajtuk kívül még tizenegy férfi érte el ezt, természetesen Thomas is. Ő azonban ugyanolyan jól tudta, mint mi, hogy a döntő harcot egymás között vívjuk majd.

A döntő: 212 cm-nél tartottunk és még ötven maradtunk bent: Thomas, a svéd Pettersson, Savlakadze, Bolsov és én. A svéd 212 cm-en kiesett. Én második kísérletre vittem a magasságot. 214-re tették fel a léceket. Savlakadze, Bolsov és én jól összeszedtük bátorságunkat és sokkal biztosabbnak éreztük magunkat.

Mi hárman voltunk - Thomas egyedül. Ebben a pillanatban semmilyen személyes rivalizálás nem volt köztünk. Egyet akartunk - szovjetek voltunk, szovjet állampolgárok, mi akartuk megnyerni az olimpiát - minden jóslatot halomra döntve...

Thomas 214-nél verte először a léceket. A nézőközönség nyugtalan lett, azután egészen csendes. Mivel a többi atlétikai számban a versenyek befejeződtek már, teljes figyelemmel a magasugrókra koncentráltak. Miután Thomas leverte a léceket, láthatóan izgatottan rohant vissza indulási helyére, ahol Savlakadze már készülődött az ugráshoz. Egy versenybíró visszatartotta őt, erőlyesen felszólította és kérte, várjon addig, amíg másodszor sorra kerülhet.

Thomas még izgatottabb lett, nyilvánvaló, hogy nem értette meg, hogy ő, a vitathatatlan favorit a 214-es magasságot leverte. Végül nagynehezen leültették egy padra. Robert az a jelenet, hogy az amerikai tolakodott és tapintatlankodott, dühbe hozta, miközben odaállt, felkészült az ugrásra és jól összeszedte magát...

Savlakadze nagyon dühös volt. Annak ellenére, hogy az eddigi legjobb eredménye 211 volt, a 214-et első kísérletre vitte!

Brezhető volt a nézők zavara és csodálkozása. Nekünk azonban ebben a pillanatban már világos volt: új favorit jelent meg – Robert Savlakadze. Hozzá kell tennem, hogy az események ilyen irányú fejlődését én sem vártam. Most megadatottnak éreztem, hogy együtt legyek a favorittal. Az a kellemetlen érzésem volt, hogy lemaradok. Megtettem az első kísérletet. A túl erős kívánság, hogy a lécezt első kísérletre átvigye, keresztülhúzza számításom. Térdre alaposan hozzáérttem... Azután Bolsov volt soron – szintén sikertelenül. De igyekezetünk nem hagyott el sem engem, sem Bolsovot.

Thomas a 214-et másodikra ugrotta. Utána én is átugrottam, majd Bolsov is. A helyzet a következő volt:

Az első helyen Savlakadze állt, a másodikon Thomas, a hamradikon Bolsov és a negyedikén én.

216 lett a magasság. A stadionban észrevehetően sötét lett – már öt és fél óra telt el a verseny kezdete óta. Elhatároztam, hogy a végsőig fogok harcolni. A győzelmet nagyon közel éreztem. "Savlakadze nem fogja ezt elérni, és Bolsov megint csak nem és már valószínűleg Thomas is elpuhult. Csak én maradok, egyedül én, Ki tette már meg azt, hogy 18 éves korában olimpiai győztes legyen!"

Igy gondolkodtam, de a valóság másként volt!

Robert újból elsőre ugrotta a 216-ot. Nos, számomra ez valóságos csoda volt. Egyéni legjobb teljesítményét már öt centiméterrel túlszárnyalta! Ezt később én is megtanultam és versenyen az utolsó edzéseredményhez viszonyítva 8-17 cm-t javítottam. Akkoriban általában hihetetlen volt számomra az ilyen. Egyáltalán nem értettem Robertet, hogyan tette azt. Csak később lett világos – nagy tapasztalata volt. Ez és okos feje segítette Robertet ahhoz, hogy erejével a verseny végéig gazdalkodjék, s akkor érje el célját. Ezenkívül John Thomas viselkedése is valószínűleg bizalmat adott neki. Thomas első ugrása nem sikerült, fejét fogva oldalra szaladt. A közönség hangulata kezdett ellene fordulni. Elfelejtettem említeni, hogyan ugrotta át Savlakadze a 216-ot. A szó szoros értelmében "megnyalta" a lécezt. Az ugrás után a lécezt remegett, Robert elfutott, majd mint-ha pillantásával akarta volna megigézni. Végülis a lécezt nyugodtan feküdt. Azután én következtem. Mielőtt indultam, szinte az örületig ismételttem mindig ugyanazt:

"Kell, kell... Át kell ugranom!"

Nem ugrottam át. Bolsov ugyancsak nem. John Thomas második kísérleténél kezével lökte le a lécezt. Ekkor a nézők minden oldalról fűtyültek. Mindenki tudta, hogy Savlakadze második ugrásával megverte őt. A 214-től már én sem számítottam Thomast ellenfélnek, már csak Savlakadze ellen küzdöttem. Második kísérletnél kényszerítettem magam arra, hogy nyugodt legyek és a technika elemeit a legapróbb részletekig átgondoljam. Átrepültem a lécezen.

Először jutalmazta viharos taps ugrásomat.

Amikor Thomas a harmadik kísérletéhez készülődött, észrevettük, hogy szinte nem akar ugrani. Így is volt. Egész testével verte a lécezt. Bolsovnak sem sikerült a 216. Így azután 218-nál csak Savlakadzenak és nekem kellett figyelni.

John Thomas számára a pszichológiai összeroppanás miatt rosszul végződött a verseny. Az olimpiáról csak bronz éremmel térhetett haza. A polgári sajtó azonban ezután a vereség után sem akarta a szovjet sportolók győzelmét elismerni, ezt bizonyította a következő tény is: a versenyt követő napon az újságok Thomas fényképével és kép alatti írásával jelentek meg a következő módon: "Valamilyen" Savlakadze lett – legnagyobb meglepetésre – az olimpiai bajnok. De Robert Savlakadze, ez a kitűnő ugró, nagyon jó harcos és sportember, ezt a győzelmet teljes joggal megérdemelte.

A párbaj folytatása

A római olimpiai játékok sikertelenségei után az amerikaiak nem maradtak nyugton. Nem akarták elhinni, hogy valóban elvesztették magasugrásban a koronát... Így történt, hogy a következő télen meghívtak Amerikába három nagy versenyre. Ugyanis azt hitték, hogy John Thomas az aranyérmet csak rossz kedélyállapota miatt veszítette el, az amerikaiak otthonukban akartak keserű vereséget mérni ránk. Saját közönségük akart a valóságban meggyőződni arról, hogy ki az erősebb. A szándékot teljesen tisztán láttam. És éppen ezért kezdtem alapos készüléteket tenni a versenyre. A téli szezon addig nagyon szerencsés volt számomra.

Leningrádban új fedettpályás világcsúcsot állítottam fel 225 cm-rel, jóllehet a világ legjobb eredményét ugrottam, mégsem voltam világcsúcsstartó. Hivatalosan ez még mindig John Thomasé volt 222 cm-rel /a fedettpályás eredményeket még, mint világcsúcsot nem tartották nyilván/. Ez különösebben nem zavart engem. Éreztem, hogy erősebb voltam, mint Thomas. És ezzel a biztos érzéssel repültem Amerikába azért, hogy igazoljam a római szovjet győzelmet.

V.M.Djacskov és én teljesen tisztában voltunk azokkal a komplikációkkal, amelyeket az utazás magában rejtett. Nyolc órás időeltolódás és maga a repülés – mindezek nem kedveztek nekem. S ráadásul az első versenyt rögtön a harmadik napra tervezték és ami a legfontosabb – nem otthon léptem fel, ahol maguk az ismerős falak is segítséget jelentettek. Ilyenek itt nem léteztek. De óriási tömeg volt, agresszív, fanatikus beállítottsággal s már előre örültek annak, hogy szemük előtt feszítik az oroszokat keresztre.

Ezeket a negatív tényezőket azonban, amennyire lehetséges volt, előre figyelembe vettük. Körültekintően készültünk fel magára a versenyre is – alvásra, evésre, terhelésre, pihenésre – mindent megterveztünk a legkisebb részletekig. A három nap azonban kevés

volt, hogy teljesen alkalmazkodjam az új körülményekhez. A bennem lévő tartalékerőben és szervezetem gyors "bedolgozásában" kellett bíznom.

Az első verseny "Kolumbusz lovagjának díja" nevet viselte. Ezt egy félfasisza sportszervezet rendezte, amely revansra fente a fogát. Itt szeretném hozzátenni, hogy az amerikaiak rendelkezéseit egyáltalán nem lehet versenyszerűnek mondani, de mi nem akarunk semmiről lemondani: a helyes választ akartuk megadni.

A Madison Square Garden, az óriási atlétikai csarnok pukkadásig megtelt. És még kb. 20.000 ember állt kint és tolongott hiábavalóan belépőjegyért. A sportrajongók teljesen megleptek engem: hihetetlen zaj, csörömpölés, lármá, kürtszó. Sokan dohányoztak, a teremben szabályosan ködfal függött. Egy fúvószenekar játszott ritmust a futóknak. Teljes egészében - "Szodoma és Gomora".

Néhány szót szeretnék említeni ezen a helyen a mi nézőinkről. Soha nem értem meg, hogy a szovjet nézők egy ország zászlaját, melynek versenyzői velünk versengtek, kifütyülik. Most ezt nem erre a versenyre értem, amelyet éppen leírok, hanem azokra a gyakori esetekre a nyugati országokban, amelyekben ilyen sértések érik a sportolókat... Emlékezzenek pl. a Jégkorong Világbajnokságra Svájcban. Emlékezzenek a füttyre és a lábdobogásra himnuszunk felcsendülésekor. Ott álltak fiataljaink, nyertek, államunk lobogóját felvonták /tudom, ebben a pillanatban az emberek könnyeiket gyakran csak erőszakkal tudják visszatartani/, de közben kifütyülték őket...

Huszonöttször rajtoltam kapitalista országban és közben meggyőződtem arról, hogy piros zászlónk sokaknak "megfekszi a gyomrát". Ebben a pillanatban úgy érzi az ember, a teljes felelősség őt terheli: Te vagy a Szovjetunió képviselője. Neked kell az erő maximumát bevetni, neked kell törnöd magad újból és újból a győzelemért. Neked kell ki-kényszeríteni, hogy tiszteljék hazád zászlóját! Ugyanezt akartam elérni mindhárom amerikai versenyen.

A küzdelem 203 cm-en kezdődött. Ezt a magasságot mind az öt résztvevő teljesítette - rajtam és Thomason kívül még három amerikai atléta volt jelen. Gyakorlatilag azonban csak mi ketten voltunk. 209 cm-nél a többiek kiestek. Amikor a lécz 213,5 cm-re került, elnémult a terem. Tolmácsom, Jura Szedov, a Szovjetunió labdarugó válogatottjának egykori tagja mesélte nekem: a 213,5 cm az amerikai mérték szerint hét láb. Aki ezt a magasságot eléri, azt Amerikában a legnagyobbak közé számítják. Amerika atlétikájának történetében eddig ezt a magasságot csak ketten érték el: Charle Dumas és John Thomas..

Ezt a magasságot, ugyanúgy mint Thomas, az első kísérletre ugrottam. De a közönség nem siette el, hogy engem is a legnagyobbak közé soroljon. Ujjakkal mutogattak rám és odakiáltottak valamit John Thomasnak. Jura Szedov fordította:

- Verd meg, győzd le őt!

Ez a kiáltás örvénybe kergetett. De nem volt szabad dühöngennem, tudtam, hogy akkor elveszek. Ekkor kezdtem legalább egy kis támaszt keresni a közönségben. Jura Szedov megmutatta nekem országunk szovjet küldöttségének csoportját. Ezt a kis szigetet tekintettem tájékozódási pontnak. És mindig, amikor odanéztem, támaszt találtam. S mikor elért hozzám kiáltásuk, egészen megkönnyebbültem éreztem magam. Végre - nem voltam teljesen egyedül!

Ez az érzés segített, hogy első kísérletre átvigye a 216 cm-t. Riválisom egyetlen centiméterrel sem maradt mögöttem. Egyébként éppen itt az ideje, hogy megmondjam, nem játszotta már többé, mint Rómában, a favoritot, a biztos győztes kifejezett hanyagságát, mint azon a napon. Azzal ellentétben a legvégsőig koncentrált. Tudta, hogy ezen a versenyen nyernie kell, s ezenkívül akarta is ezt. Ugyanis ezen a napon volt születésnapja.

Megértettem tehát, de nem voltam kész őt "segíteni". Elvégre én is tudtam, hogy ez az első verseny fontos számomra. Ha itt nyerek, a másik két találkozás John Thomassal sokkal könnyebb lesz.

218 cm - első kísérletre átugrottam, ő leverte... A teremben csend lett. Amikor Thomas másodszor is leütötte a lécet, fütty hangzott és elpártoló megjegyzések. John ideges lett. Érezte, hogy lába megcsúszik a kemény talajon - a nézők nem támogatták. Sajnáltam őt. Ránéztem. Egy verejtékező, agyonhajszolt lóhoz hasonlított.

Erőt felemészítő harcot vívott, a saját közönsége hajszolta. A harmadik és egyben utolsó kísérleténél John sokáig állt a lécz előtt, végre nekiindult, futott - az utolsó pillanatban azonban oldalt elszaladt... És többször egymásután. A csarnok tombolt. Még egyszer megpróbálta összeszedni magát, ez azonban már túl késő volt. A közönség teljesen kihozta a koncentrációjából. A fűlsüketítő füttyező és lábdobogás közben harmadszor is leverte a lécet. Felálltam, odamentem Thomashoz, gratuláltam a második helyhez és minden jót kívántam neki további versenyeihez.

A második összecsapás jelentősége lényegesen fontosabb volt: az Amerikai Egyesült Államok nyílt országos bajnoksága.

Minden résztvevő meghívott sportolónak megvolt a lehetősége, hogy saját számában USA bajnok lehessen. Erre az időre már teljesen alkalmazkodtam, az első verseny óta már kipihentem magam, az első győzelem kellemesen kísért, gyorsan és vidám bátorsággal mentem a Madison Square Gardenba. Kellemes és fontos: az amerikai szurkolók már elismertek, mint élsportolót, barátságosan üdvözöltek, a Valerijt rövidítve kiáltották: "Val". Thomas természetesen revansot akart venni. Éreztem azonban, hogy teljesen összeomlott. Természetesen megpróbálta állapotát elrejteni. De, miközben már megismertem Thomast, észrevettem ezt lazító gyakorlatain, a szemén, bemelegítő ugrásain és egész viselkedésében. Erre a versenyre nemcsak a győzelmet terveztem, hanem egy eredmény elérését is.

Az első magasságot, a nagy "hét lábat" értve ez alatt, Thomas és én is első kísérletre ugrottuk. Ezúttal egyébként teljesen más taktikát követtem: egyáltalán nem törődtem ellenfelemmel, egyetlen egyszer sem néztem rá, amikor ugrott. Ez azonban nem pszichológiai trükk volt. Egyszerűen magamba akartam szállni. Teljesen. Figyelmesen foglalkoztam magammal, ideális állapotba hoztam magam. A közönségre semmiféle figyelmet nem fordítottam.

Ez Thomast lassan izgalomba hozta. Megértette, hogy csak a magasságra koncentrálok, ő azonban rivális ellen akart harcolni.

216 cm - John ugrásánál leesett a lécs. Én átugrottam. Nem lett volna szabad, hogy ez elcsúszgassza. Tudtam, hogy képes 216 cm elérésére és meg voltam győződve, hogy igazi harcunk majd csak a 220 cm-nél fog kezdődni. Tévedtem.

Állapota egy hógolyóhoz hasonlított, amely legurul a hegyről. Minden egyes kísérletével, állandóan változó reakciójával, a nézők mindenkor kinzó kiáltásaival egyre nőtt bizonytalansága, félelme, végül szabályosan pánikba esett. Másodszorra és harmadszorra is leverte a léceket.

A következő magasságot mind elsőre vittem: a 218 és 222 cm-t... Amikor 226-ra tettem a léceket, teljes csend lett a teremben. Mindenki tudta, hogy ezt a magasságot még egyetlen atléta sem ugrotta át... Mindhárom kísérlet sikertelen volt. De a szurkolók ugyanúgy érezték, mint én, hogy a 226 cm nem sokáig lesz határ számomra és nemsokára én leszek az új világcsúcstartó. Legközelebb beállítottam John Thomas világrekordját és az Amerikai Egyesült Államok bajnoka lettem - én, egy szovjet.

A visszatérés

Említettem, hogy majd elmesélem, miért kellett háromszor visszatérnem a sporthoz.

Először a tokiói olimpiai játékok után fordult ez elő. Az egész éven át felhalmozódó fáradtság és kedvező indok /győzelem az olimpiai játékokon/ arra a döntésre birtak, hogy búcsút mondjak a sportnak. Később gondolkodtam rajta, hogy nem lesz-e késői. Az ilyen döntéseket a következőképpen indokolom: a legfontosabb helyes pillanatom eltávoznál. Akkoriban igen nagy belső feszültségbe kerültem, hogy elnyomjam azt a kívánságom, hogy "szépen" búcsúzzak, az emberek emlékezetében, mint győztes maradjak meg.

Ismert, hogy az ember nemcsak bánatában, hanem megelégedett állapotában is meg kell, hogy győzze önmagát. Az önelégedettség feletti győzelem nem ér kevesebbet, mint a betegség feletti, vagy a nagy bánaton való győzelem. Az ilyen eredmény nagysága azáltal mélyül el, hogy az őt körülvevő harcot a baráti környezet alig érzí.

Hogy egy győzelem micsoda, azt csak gyakran az ember maga érzi, másokra ez sokszor inkább mint vereség hat, legjobb esetben, mint butaság, vagy meggondolatlan döntés.

Másodszor balesetem után tértem vissza a sporthoz, vagyis három évvel később, miután Gavryl Abramovics Ilizanov végérvényesen negyőgyitott. En még mindenki előtt és mindenkor resteltem magam. A lábam két és fél évig gipszbe volt kötve és számos operációt éltem át, vékony és fonyadt volt. Először is másképpen fel kellett pumpálni, az izomtömeget visszanyerni és a régi erejét visszaszerezni. Türelmetlenségem, amit még el akartam érni, erősebb volt, most már belátom. Feltettem a leckét... Olyan magasságra helyeztem, amely túlságosan is szerény volt - 150 cm. Azt hittem, ez a minimum, melynél elkezdhetem. Néhány perc után azonban, miután már ötöt-hatot ugrottam, tudtam, hogy túlbecsültem erőmet... Nem egyszer megbirkóztam a magassággal. Igaz ugyan, hogy csak két lépéses nekifutással tudtam ugrani, de ez nem változtatja meg a tényeket... Még kb. húsz ugrást végeztem, mind sikertelenül. Ugy ugrottam, mint egy automata: rámeredtem néhány másodpercig a lécre, futottam két lépést, levertem a léceket, visszamentem kiindulási helyemre. Újra rámeredtem a lécre, nekifutottam, levertem, újból visszamentem. Nem tudtam, mikor kell befejeznem... Győzködtem magamban a kétségbeesést - milyen sok ideig kellett kinlódnom, hogy rendbejőjjön lábam, és nos, ez volt az eredmény... A betegség elleni három éves harcom érhettetlennek bizonyult, őrzőngébe sodort. Legszívesebben azt kívántam volna, hogy újra eltörjön a lábam. A kórház úgy jelent meg előttem ebben a pillanatban, mint szerencse, ott mindig illúziót éreztem a jövővel kapcsolatban. A szerencsétlenség azonban mindig valóság. Összeütközésbe kerültem a valósággal, rögtön elvette minden reményem és illúzióm. Szörnyű düh fogott el. Dühös voltam magamra, a kimerült lábamra, elátkozott ugrásaimra, mindenre, ami ezt az állapotot előidézte... Megint a lécs elé álltam, hosszú ideig a legtrágárabb szavakkal korholtam. Még egyszer nekifutottam és nagy nehezen átrepültem a túloldalra, 155 cm... Tíz perc múlva 160 cm... Fél órával később 165. És ez így ment volna tovább, ha hirtelen nem éreztem volna, hogy a fáradtságtól többé nem tudok lábra állni...

Erről az edzésről nagyon elégedetlenül mentem haza. Az előttem álló munka gondolata nem hagyott többé nyugton. Nincs visszakozás, nincs más hátra, mint ezt a kísérletet mindig újra megtenni, mindig újra... Egy hónapos edzés után, már Jurij Nyikolajevics Csisztjakov irányításával volt annyi bátorságom, hogy a teremben egy néző is részt vehessen. Igor Kaskarov volt az, gyermekkorom bálványja. Miért éppen ő? Elsősorban azért, mert jóindulatú ember volt hozzám. Másodszor pedig, mert egykor maga is komolyan sérült volt és azután visszatért az ugrópályára. Szerettem volna tanácsát és "egyvetértését" hallani. Ekkor a törött lábam már újra elég jó erőben volt és azon az úton voltam, hogy testi teljesítőképességem is helyreálljon. Saját magam számára érdekes volt tapasztalni, hogy milyen sokat nyertem testi előkészületeimből, 180 cm-re tettem a léceket. A negyedik kísérletre átvittem. Megpróbálkoztam a 185 cm-rel. Hat kísérlet, s mind eredménytelen. Kaskarov egész idő alatt egy padon ült és hallgatva figyelt engem. Végül felállt és kezet nyújtott.

Miután 1970-ben sikerült jó technikai kondicionális alapot teremteni, valamint a versenyeredmények szilárdaságát elérni /10 dobás teljesítmény-átlag 63.91 m volt/, 1971-re és 1972-re a következő feladatokat tűztük ki:

1971: Speciális erőedzés a súlyzós munka megtartása közben. Technika: csak a kidobás javítása /bal láb, a harmadik forgás kihasználása, mint a kidobás előfeltétele, vagyis tudatosan gyors átmenet forgásból kidobásba/.

1972: A technika és gyorsaság /a forgásoknál/ javítása, az általános erő megtartása, a speciális erő emelése nem hangsúlyozott, csak 120 cm hosszú és legfeljebb 10 kg-s súllyal a három forgásos dobások tökéletesítése.

Ilyen módon lehetne az 1971-es, viszonylag nyugodt évet okosan hasznosítani, az olimpiai verseny kínálatát is jól kihasználni anélkül, hogy az edzésben kiesést jelentene.

Célja: a szezonban 1971-ben 68-69 m, 1972-ben a 70 m határ átlépése. Ezért az edzésben az évi edzéstervbe időszakonként, naponta két edzést beiktatni /tavasszal, az őszi szezonban és ősszel/.

Az 1971-es edzésterv

Cél: Teljesítmény kalapácsvetésben 68-69 m. Győzelem a német junior bajnokságon, részvétel a német bajnokságon. Tervezett eredmények súlyemelésben: lökés 165, guggolás 225, szakítás 130, felvétel 260 kg. Tervezett eredmény a súly hajításában: 12.5 kg /100 cm/ 3 forgás = 40.00 m, 12.5 kg /80 cm/ 3 forgás = 34.50 m, 12.5 kg /50 cm/ 1 forgás = 26.00 m, 10 kg /120 cm/ 3 forgás = 50.00 m.

A feladatok a két év súlypontjából adódnak:

1. Elsődleges volt az erőalap javítása, amelynél a fő szerepet a speciális erő növelése kapta /az általános munka és a terhelés váltakozása értelmében a kedvezőtlen pszichikai reakció, illetve a nem kielégítő izomfejlődés elkerülése a kalapácsvetésben/.

2. A kalapácsvetés technikája: a normális előkészület mellett, amelyet már alkalmaztunk az edzésben való nagy intenzitással, gyorsasággal, figyelmünket a kidobás javítására irányítottuk, amely a harmadik forgás tökéletesítése nélkül nem lehet hatásos.

3. Mint ahogyan azelőtt, úgy most is meg kell tartani az érdeklődést más számok és sportágak iránt. A pihenő szakaszok figyelembe vételének alapján a lelki higiéniával hozzájárulhatunk /lelki feszültségtől mentes élet/ a teljesítmény emelkedéséhez.

A terhelés megoszlása 1971-ben

FELKÉSZÜLÉS IDŐSZAKA

1970. novemberétől 1971. januárig: felépülés a műtét után, Az erő visszaszerzése /súlyzó/.

FEBRUÁR: speciális erő és technikai képzés /14 napig napi két edzés/, utána speciális erő és súlyzós munka.

MÁJUS: első fele súlyzós munka, második fele viszonylagos pihenés.

VERSENYIDŐSZAK

JUNIUS: felkészülés a vidéki bajnokságra: speciális erő dobás, iskolázás, súlyzózással az erő megtartása.

JUNIUS vége - JULIUS: felkészülés a német bajnokságra: erőteljes dobások 6-os sorozatokban /naponta két edzés/, az erő megtartása. A német bajnokság után: 2-3 hétig viszonylagos pihenő /technika: csak lazán és szórakozásból/, a 3 hetes pihenőnél azonban be kell iktatni egy hét csekélyebb terhelésű súlyzós munkát.

AUGUSZTUS: felkészülés a német junior bajnokságra /VIII.28-29./.

1. hét: súlyzózás és speciális erő;
2. hét: speciális erő és technika;
3. hét: erőteljes dobások naponta kétszer.

SZEPTEMBER: az idény vége versenyekkel: hibakeresés, stb.

OKTÓBER: aktív pihenő kalapácsvetés nélkül /átmeneti időszak/.

Az 1971. év mérlege

Kalapácsvető eredmény: 70.22, junior bajnok 70.16 m-rel; a legjobb tíz eredmény átlaga: 69.50 m.

Felmérési eredmények: súlyzó lökés 165, guggolás 220, felvétel 260, szakítás 130, nyomás padon 125 kg.

Súllyal hajítás:	12.5 kg	/100 cm/	=	39.00 m
	12.5 kg	/80 cm/	=	37.50 m
	8.0 kg	/122 cm/	=	64.50 m
	5.0 kg	/122 cm/	=	80.00 m

A kitűzött teljesítmények elérése tökéletes volt; kalapácsvetésben a 70 méteres dobás még nem várt meglepetés volt, a tervezett olimpiai előkészület szerfelett megnövelte a motivációs szintet. Az előre elkészített terv /perspektivikus terv/ első súlypontját teljesítettük. A nemzetközi versenyen való részvétel növelte a szükséges verseny keménységet és higgadtságát.

Edzésterv - 1972.

Cél: kalapácsvető eredmény 73 m. Részvétel a müncheni olimpiai játékokon, mint harmadik német kalapácsvető. Megfelelő helyezés és a nagy nemzeti és nemzetközi versenyeken győzelem betervezése. Célok a súlyemelés eredményeiben: szakítás /beülés/ 135, lökés 175, felvétel 290, guggolás 250 kg.

Edzésfeladatok:

1. Hosszan tartó technikai iskolázás, relatív erő dobásokkal /ez az egykori állapotról vonatkozik/, vagyis a technika megszilárdítása magasabb gyorsasági színvonalon.

2. Ezzel összhangban a speciális erőmunka végzése elsődlegesen 120 cm hosszú és legfeljebb 10 kg-s súllyal.

3. A súlyzós munka jelentősége most viszonylag korlátozott, de az általános színvonal növekedik.

Az I. felkészülési szakaszban a speciális erőedzés az edzés-terjedelem 3/4 részében 12.5 kg-os, 1 m hosszú súllyal 3 forgással; a II. felkészülési szakaszban az edzés-terjedelem 3/4 részében 8 és 10 kg-os súllyal /122 cm hosszú/.

Május végén, vagy június elején aktív pihenő 7-10 napig.

Terhelés megoszlás 1972-ben

I. felkészülési szakasz	h e t i e d z é s e g y s é g b e n		
	súlyzó	speciális erő	technika
1971. november	4-5 x mennyiségi	- - -	1 x
december	3 x intenzív	3-4 x	1 x
1972. január	4-5 x mennyiségi intenzív	2 x	1 x
február	3 x intenzív	4 x	2 x
II. felkészülési szakasz			
március	4 x szubmaximális	3 x	3-4 x
április	3 x szubmaximális	4 x	3-4 x
május	3 x maximális	4 x	3-4 x

I. V E R S E N Y S Z A K A S Z :

Felkészülés a német bajnokságra július végéig. Erőteljes dobás iskolázás versenymódszerrel. Befejezés pihenéssel /1 hét/.

III. Felkészülési szakasz:

VII.30-tól VIII.12-ig főként általános erőedzés,
VIII.13-tól IX.2-ig túlnyomóan speciális erőedzés és technikai iskolázás nagy forgási sebességgel összekötve.

II. V E R S E N Y S Z A K A S Z :

Felkészülés az olimpiai játékok idejére.

Olimpia után: néhány verseny, utána szabadság /teljes kikapcsolódás/. Patella-in-sérülés miatt a mélyguggolást nagy terheléssel el kellett hagyni, helyette egy 60 cm magas szekrényre lépett fel 100-110 kg súllyal és erőgépen végzett lábnyújtást hanyattfekvésből. A hát sérülésének elkerülésére továbbá korlátoztuk a felvételt /májustól/. Edzésben gyakran dobált 6.25 kg-s kalapáccsal, hogy növelje a forgási sebességet.

Részlet az 1972. júniusi edzéstervből

A kondíció jellemzői: 9 kg-s kalapáccsal 60 m, 8 kg-s kalapáccsal 69 m /70 m a cél/. Melléklet: edzésterv kivonat /előre elkészített terv/.

VI. 4-től 10-ig terjedő hét:

HÉTFŐ: súlyemelés, lökés 4x3x150/145 kg, törzsfordítás 2x2⁰x100 kg ülésben, szakítás 4x3x100/105 kg, lábnyújtás 6x5x200 kg erőgépen, felvétel 3x4x210/220 kg.
KEDD: speciális erőedzés: dobások súllyal 10x8 kg, 10x9 kg, 5x12.5 kg - mind 3 forgással, s 9 kg-mal erőteljesen.
SZERDA: kalapácsvetés 20x. Csak a harmadik forgás kihangsúlyozása a kidobással összekötve /gyors bal láb/, 10 kidobási gyakorlat 12.5 kg-mal /0.50 m a kör szélétől/.
CSÜTÖRTÖK: súlyzós munka, mint hétfőn, a felvétel helyett most lábnyomás tetszés szerint, az edzés terjedelmét minden gyakorlatnál egy sorozattal emeljük.
PÉNTEK: speciális erőedzés: súllyal dobások: 10x9 kg, 10x10 kg /teljes erővel/, 5x12.5 kg.
SZOMBAT: pihenő.
VASÁRNAP: speciális erőmunka: 10x8 kg, 10x12.5 kg.

Ha a súllyal dobásoknál semmilyen megjegyzés nem szerepel, akkor 80-90 %-os intenzitással kell végrehajtani.

VI. 11-től 17-ig terjedő hét:

Felkészülés a budapesti versenyre.

HÉTFŐ: mint az 1. hét, de maximális kísérletek.

KEDD: délelőtt: versenyszerűen erőteljes dobások kalapáccsal 2x6 /30 perces szünetek a sorozatok között/, délután: dobások súllyal: 10x8, 5x9 kg /100 %-os erővel/.