ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár

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 képezz 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 ujságok és folyóiratok az olimpia előestélyén tele voltak Thomas képével és interjújával: "A legyőzhetetlen Csillag", a "Vitathatatlan favorit". Amikor Rómába jött, azt hitte, hogy az olimpia csupán formális lesz és csak át kell vennie majd az őt megillető aranyérmet... Valószinü, 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 Thomassal 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 - kitünt hatalmas erejével, féktelen energiájával /legalábbis akkor úgy tünt nekem/, átlagon felüli akaraterejével. Még tudom most is, hogy ebben a pillanatban hármunk közül egyikünk sem mert kivonulni és vele együtt az ugróhelyre menni. Csendben guggoltunk egy padon és arra szoritkoztunk, hogy megfigyeljük őt. Különösen lazitó gyakorlatai tettek rám benyomást. Főleg ahogyan a jobb lábát fel- és ellenlenditette: megállt a futballkapu állványánál, bal lábfeje a talajon maradt, miközben a keresztléc magasságig lenditett. Én ezt 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 lécet, megnézte, mosolygott és hopp, átugrotta, mintha csak 170 cm lenne. Azután 212, 214 cm... És ugyanilyen könnyen ugrotta a 215-öt. Utána feldobta vállára melegitőjét és elment... Teljesen letörtünk. V.M.Djacskov megpróbált megnyugtatni bennünket:

- Nem tesz semmit, fiúk. Ez hátrányára fog szolgálni. Azt hiszitek, hogy mindezt könnyen csinálta ? Higyjétek 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 lécet olyan magasra feltenni, amennyire csak tudtuk. Djacskov azonban nem engedte és helyesen tette. Csak később igazolódott be...

Nemsokára, a verseny kezdete előtt új hirek jelentek meg az ujságokban: "John Thomas tegnap a szovjet ugrók jelenlétében kitünő 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. Rajtunk kivül még tizenegy férfi érte el ezt, természetesen Thomas is. Ő azonban ugyanolyan jól tudta, mint mi, hogy a döntő harcot egymás között vivjuk majd.

A döntő: 212 cm-nél tartottunk és még öten maradtunk bent: Thomas, a svéd Petterson, Savlakadze, Bolsov és én. A svéd 212 cm-en kiesett. Én második kisérletre vittem a magasságot. 214-re tették fel a lécet. 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 lécet. 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 lécet, láthatóan izgatottan rohant vissza indulási helyére, ahol Savlakadze már készülődött az ugráshoz. Egy versenybiró visszatartotta őt, erélyesen felszólitotta és kérte, várjon addig, amig 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. Robertet 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 kisérletre vitte !

Érezhető 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 megadatott nekem, hogy együtt legyek a favorittal. Az a kellemetlen érzésem volt, hogy lemaradok. Megtettem az első kisérletet. A túl erős kivánság, hogy a lécet első kisérletre átvigyem, keresztülhúzta számitásom. Térddel alaposan hozzáértem... 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 negyediken én.

216 lett a magasság. A stadionban észrevehetően sötét lett - már öt és fél óra telt el a verseny kezdete óta. Elhatároztam, hogy a végsőkig fogok harcolni. A győzelmet nagyon közel éreztem. "Savlakadze nem fogja ezt elérni, és Bolsov megint csak nem és már valójában 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 teljesitményét már öt centiméterrel túlszárnyalta ! Ezt később én is megtanultam és versenyen az utolsó edzéseredményhez viszonyitva 8-17 cm-t javitottam. 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 segitette Robertet ahhoz, hogy erejével a verseny végéig gazdálkodjék, s akkor érje el célját. Ezenkivül John Thomas viselkedése is valószinüleg bizalmat adott neki. Thomas első ugrása nem sikerült, fejét fogva oldalra szaladt. A közönség hangulata kezdett ellene fordulni. Elfelejtettem emliteni, hogyan ugrotta át Savlakadze a 216-ot. A szó szoros értelmében "megnyalta" a lécet. Az ugrás után a léc remegett, Robert elfutott, majd mintha pillantásával akarta volna megigézni. Végülis a léc nyugodtan feküdt. Azután én következtem. Mielőtt indultam, szinte az őrületig ismételtem mindig ugyanazt:

"Kell, kell... Át kell ugranom !"

Nem ugrottam át. Bolsov ugyancsak nem. John Thomas második kisérleténél kezével lökte le a lécet. Ekkor a nézők minden oldalról fütyültek. Mindenki tudta, hogy Savlakadze második ugrásával megverte őt. A 214-től már én sem számitottam Thomast ellenfélnek, már csak Savlakadze ellen küzdöttem. Második kisérletnél kényszeritettem magam arra, hogy nyugodt legyek és a technika elemeit a legapróbb részletekig átgondoljam. Átrepültem a lécen.

Először jutalmazta viharos taps ugrásomat.

Amikor Thomas a harmadik kisérletéhez készülődött, észrevettük, hogy szinte nem akar ugrani. Igy is volt. Egész testével verte a lécet. Bolsovnak sem sikerült a 216. Igy 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 bizonyitotta a következő tény is: a versenyt követő napon az ujságok Thomas fényképével és kép alatti irásával jelentek meg a következő módon: "Valamilyen" Savlakadze lett - legnagyobb meglepetésre - az olimpiai bajnok. De Robert Savlakadze, ez a kitünő 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... Igy történt, hogy a következő télen meghivtak Amerikába három nagy versenyre. Ugyanis azt hitték, hogy John Thomas az aranyérmet csak rossz kedélyállapota miatt vesztette el, az amerikaiak otthonukban akartak keserü vereséget mérni ránk. Saját közönségük akart a valóságban meggyőződni arról, hogy ki az erősebb. A szándékot teljesen tisztán láttam. És éppen ezért kezdtem alapos készületeket tenni a versenyre. A téli szezón addig nagyon szerencsés volt számomra.

Leningrádban új fedettpályás világcsúcsot állitottam fel 225 cm-rel, jóllehet a világ legjobb eredményét ugrottam, mégsem voltam világcsúcstartó. 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 segitséget jelentettek. Ilyenek itt nem léteztek. De óriási tömeg volt, agressziv, fanatikus beállitottsággal s már előre örültek annak, hogy szemük előtt feszitik az oroszokat keresztre.

Ezeket a negativ 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 biznom.

Az első verseny "Kolumbusz lovagjának dija" nevet viselte. Ezt egy félfasiszta sportszervezet rendezte, amely revansra fente a fogát. Itt szeretném hozzátenni, hogy az amerikaiak rendelkezéseit egyáltalán nem lehet versenyszerünek mondani, de mi nem akartunk 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, lárma, kürtszó. Sokan dohányoztak, a teremben szabályosan ködfal függött. Egy fúvószenekar játszott ritmust a futóknak. Teljes egészében - "Szodoma és Gomora".

Néhány szót szeretnék emliteni ezen a helyen a mi nézőinkről. Soha nem értem meg, hogy a szovjet nézők egy ország zászlaját, melynek versenyzői velünk versengtek, kifütyüljék. Most ezt nem erre a versenyre értem, amelyet éppen leirok, 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...

Huszonötször 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 Szovjetúnió képviselője. Neked kell az erőd maximumát bevetni, neked kell törnöd magad újból és újból a győzelemért. Neked kell kikényszeriteni, hogy tiszteljék hazád zászlóját ! Ugyanezt akartam elérni mindhárom amerikai versenyen.

A küzdelem 203 cm-en kezdődött. Ezt a magasságot mind az öt résztvevő teljesitette - rajtam és Thomason kivül még három amerikai atléta volt jelen. Gyakorlatilag azonban csak mi ketten voltunk. 209 cm-nél a többiek kiestek. Amikor a léc 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 számitják. Amerika atlétikájának történetében eddig ezt a magasságot csak ketten érték el: Charle Dumas és John Thomas..

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

- Verd meg, győzd le őt !

Ez a kiáltás örjöngésbe kergetett. De nem volt szabad dühöngenem, 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 megkönnyebbültnek éreztem magam. Végre - nem voltam teljesen egyedül !

Ez az érzés segitett, hogy első kisérletre átvigyem 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 legvégsőkig koncentrált. Tudta, hogy ezen a versenyen nyernie kell, s ezenkivül akarta is ezt. Ugyanis ezen a napon volt születésnapja.

Megértettem tehát, de nem voltam kész őt "segiteni". 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 kisérletre 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 hasonlitott.

Erőt felemésztő harcot vivott, a saját közönsége hajszolta. A harmadik és egyben utolsó kisérleténél John sokáig állt a léc 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 késői volt. A közönség teljesen kihozta a koncentrációjából. A fülsüketitő füttyszó és lábdobogás közben harmadszor is leverte a lécet. Felálltam, odamentem Thomashoz, gartuláltam a második helyhez és minden jót kivántam neki további versenyeihez.

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

Minden résztvevő meghivott 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 kisért, gyorsan és vidám bátorsággal mentem a Madison Square Gardenba. Kellemes és fontos: az amerikai szurkolók már elismertek, mint élsportolót, barátságosan üdvözöltek, a Valerijt röviditve kiáltották: "Val". Thomas természetesen revansot akart venni. Éreztem azonban, hogy teljesen összeomlott. Természetesen megpróbálta állapotát elrejteni. De, miközben már megismertem Thomast, észrevettem ezt lazitó gyakorlatain, a szemén, bemelegitő 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 kisérletre ugrottuk. Ezúttal egyébként teljesen más taktikát követtem: egyáltalán nem törődtem ellenfelemmel, egyetlen egyszer sem néztem rá, amikor ugrott. Ez azonban nem pszichológiai trükk volt. Egyszerüen magamba akartam szállni. Teljesen. Figyelmesen foglalkoztam magammal, ideális állapotba hoztam magam. A közönségre semmiféle figyelmet nem forditottam.

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

216 cm - John ugrásánál leesett a léc. Én átugrottam. Nem lett volna szabad, hogy ez elcsüggessze. 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 hasonlitott, amely legurul a hegyről. Minden egyes kisérletével, állandóan változó reakciójával, a nézők mindenkori kinzó kiáltásaival egyre nőtt bizonytalansága, félelme, végül szabályosan pánikba esett. Másodszorra és harmadszorra is leverte a lécet.

A következő magasságot mind elsőre vittem: a 218 és 222 cm-t... Amikor 226-ra tették a lécet, teljes csend lett a teremben. Mindenki tudta, hogy ezt a magasságot még e-egyetlen atléta sem ugrotta át... Mindhárom kisérlet 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 beállitottam John Thomas világrekordját és az Amerikai Egyesült Államok bajnoka lettem - én, egy szovjet.

A visszatérés

Emlitettem, 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 pillanatban eltávozni. Akkoriban igen nagy belső feszültségbe kerültem, hogy elnyomjam azt a kivánságom, 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 érzi.

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 neggyógyitott. Én még mindenki előtt és mindenkor restelltem magam. A lábam két és fél évig gipszbe volt kötve és számos operációt éltem át, vékony és fonnyadt volt. Először is másképpen fel kellett pumpálni, az izomtömeget visszanyerni és a régi erejét visszaszererezni. 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 nekifutássak tudtam ugrani, de ez nem változtatja meg a tényeket... Még kb. húsz ugrást végeztem, mind sikertelenül. Ugy ugrottam, mint egy automata: ráméredtem néhány másodpercig a lécre, futottam két lépést, levertem a lécet, visszamentem kiindulási helyemre. Ujra rámeredtem a lécre, nekifutottam, levertem, újból visszamentem. Nem tudtam, mikor kell befejeznem... Győzködtem magamban a kétségbeesést - milyen sok ideig kellett kinlódnom, hogy rendbejöjjön lábam, és nos, ez volt az eredmény... A betegség elleni három éves harcom érthetetlennek bizonyult, örjöngésbe sodort. Legszivesebben azt kivántam 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. Szörnyü düh fogott el. Dühös voltam magamra, a kimerült lábamra, elátkozott ugrásaimra, mindenre, ami ezt az állapotot előidézte... Megint a léc elé álltam, hosszú ideig a legtrágárabb szavakkal korholtam. Még egyszer nekifutottam és nagy nehezen átrepültem a túloldalra, 155 cm... Tiz perc mulva 160 cm... Fél órával később 165. És ez igy ment volna tovább, ha hirtelen nem éreztem volna, hogy a fáradtságtól többé nem tudok lábra állni...

Erről az edzésről nagyon elégedettlenül mentem haza. Az előttem álló munka gondolata nem hagyott többé nyugton. Nincs visszakozás, nincs más hátra, mint ezt a kisérletet mindig újra megtenni, mindig újra... Egy hónapos edzés után, már Jurij Nyikolajevics Csisztjakov irányitásával volt annyi bátorságom, hogy a teremben egy néző is részt vehessen. Igor Kaskarov volt az, gyermekkorom bálványa. 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 "egyetértését" hallani. Ekkor a törött lábam már újra elég jó erőben volt és azon az úton voltam, hogy testi teljesitőképességem is helyreálljon. Saját magam számára érdekes volt tapasztalni, hogy milyen sokat nyertem testi előkészületeimből, 180 cm-re tettem a lécet. A negyedik kisérletre átvittem. Megpróbálkoztam a 185 cm-rel. Hat kisérlet, s mind eredménytelen. Kaskarov egész idő alatt egy padon ült és hallgatva figyelt engem. Végül felállt és kezet nyujtott.

Miután 1970-ben sikerült jó technikai kondicionális alapot teremteni, valamint a versenyeredmények szilárdságát elérni /10 dobás teljesitmény-átlaga 63.91 m volt/, 1971-re és 1972-re a következő feladatokat tüztük ki:

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

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

Ilyen módon lehetne az 1971-es, viszonylag nyugodt évet okosan hasznositani, az olimpiai [illegible] gy versen[illegible] kinálatát is jól kihasználni anélkül, hogy az edzésben kiesést j[illegible].

[illegible]jé[illegible]t sben 1971-ben 68-69 m, 1972-ben a 70 m határ átlépése. Ezért sz[illegible] s v[illegible] évi edzéstervébe időszakonként, naponta két edzést beiktatni /tava[illegible]al, az e[illegible]zez[illegible]ban és ősszel/.

Az 1971-es edzésterv

Cél: Teljesitmény kalapácsvetésben 68-69 m. Győzelem a német junior bajnokságon, részvétel a német bajnokságon. Tervezett eredmények súlyemelésben: lökés 165, guggolás 225, szakitás 130, felvétel 260 kg. Tervezett eredmény a súly hajitásában: 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 javitása, amelynél a fő szerepet a speciális erő növelése kapta /az általános munka és a terhelés váltakozása értelmében a kedvezőtlen pszichikai reakció, illetve a nem kielégitő izomfejlődés elkerülése a kalapácsvetésben/.

2. A kalapácsvetés technikája: a normális előkészület mellett, amelyet már alkalmaztunk az edzésben való nagy intenzitással, gyorsasággal, figyelmünket a kidobás javitására irányitottuk, amely a harmadik forgás tökéletesitése 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 teljesitmény emelkedéséhez.

A terhelés megoszlása 1971-ben

FELKÉSZÜLÉS IDŐSZAKA

1970. novemberétől 1971. januárig: felépülés a mütét 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 terhelésü 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: aktiv pihenő kalapácsvetés nélkül /átmeneti időszak/.

Az 1971. év mérlege

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

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

Súllyal hajitás:	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 kitüzött teljesitmények elérése tökéletes volt: kalapácsvetésben a 70 méteres dobsá még nem várt meglepetés volt, a tervezett olimpiai elükészület szerfelett megnövelte a motivációs szintet. Az előre elkészitett terv /perspektivikus terv/ első súlypontját teljesitettük. A nemzetközi versenyen való részvétel növelte a szükséges verseny keménységét 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: szakitás /beülés/ 135, lökés 175, felvétel 290, guggolás 250 kg.

E d z é s f e l a d a t o k :

1. Hosszan tartó technikai iskolázás, relativ erő dobásokkal /ez az egykori állapotra vonatkozik/, vagyis a technika megszilárditása magasabb gyorsasági szinvonalon.

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 szinvonal növekedik.

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

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

Terhelés megoszlás 1972-ben

I.felkészülési szakasz	heti edzés egységben		
	súlyzó	speciális erő	technika
1971. november	4-5 x mennyiségi	- - -	1 x
december	3 x intenziv	3-4 x	1 x
1972. január	4-5 x mennyiségi intenziv	2 x	1 x
február	3 x intenziv	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-insérülés miatt a mélyguggolást nagy terheléssel el kellett hagyni, helyette egy 60 cm magas szekrényre lépett fel 100-110 kg súllyal és erőgépen végzett lábnyujtást 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 kondició jellemzői: 9 kg-s kalapáccsal 60 m, 8 kg-s kalapáccsal 69 m /70 m a cél/.
Melléklet: edzésterv kivonat /előre elkészitett terv/.

VI.4-től 10-ig terjedő hét:

HÉTFŐ: súlyemelés, lökés 4x3x150/145 kg, törzsforditás 2x20x100 kg ülésben, szakitás 4x3x100/105 kg, lábnyujtás 6x5x200 kg erőgépen, felvétel 3x4x210/220 kg.
KEDD: speciális erőedzés: dobások súllyal 10x8kg, 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 kisérletek.
KEDD: délelőtt: versenyszerüen erőteljes dobások kalapáccsal 2x6 /30 perces szünetek a sorozatok között/, délután: dobások súllyal: 10x8, 5x9 kg /100 %-os erővel/.

sportolóknál ez az index mindenképpen ellenőrző gyakorlatként szolgálhat és számitásba kell venni a leendő súlylökőnők kiválasztásánál is.

Igy, a megnevezett tesztek közül ajánlhatjuk a hátrafelé való súlydobást és a fekve nyomást, melyek a speciális felkészitettséget jellemzik, ellenőrző gyakorlatként használhatók a súlylökő nőknél II. osztálytól a nemzetközi sportmesteri szintig. A rajtról végzett 30 m-es sikfutás, az ugrások eredményei sikeresen felhasználhatók, mint ellenőrző mértékek, melyek az általános fizikai felkészitettség szintjét tükrözik alacsonyabb minősitésü sportoló nőknél. Az ellenőrző gyakorlatok indexei szintjéből meg lehet itélni a sportolók fizikai fejlődését.

Ezeket az ellenőrző gyakorlatokat, melyek a mozgási tulajdonságok fejlődésében történt változásokat tárgyilagosan jellemzik, évente négyszer kell végezni: az alapozó időszak elején, közepén és végén és a versenyidőszak közepén. Célszerü ezeket pontversenyek alakjában lebonyolitani. A vizsgálatok nagy terjedelme esetében két napra kell elosztani. Itt az ellenőrző gyakorlatokat olyan sorrendben kell elvégeztetni, ami megfelel a dobók megszokott edzésének; első nap: a sportolók gyorsasági és gyorsasági erő felkészitettség szintjének meghatározására szolgáló ellenőrző gyakorlatok, a második napon: a súlylökőnők erőfelkészitettségi szintjének megállapitására irányuló ellenőrző gyakorlatok.

Az ellenőrző gyakorlatok elvégzése után az edzők és a sportolók egyaránt tájékozódni tudnak a vizsgálatok eredményeképpen kapott átlag-indexek alapján /lásd a táblázatot/.

A súlylökőnők fizikai felkészitettségében a fejlődés szintjének rendszeres ellenőrzése lehetőséget nyujt arra, hogy idejekorán felfedezhessük a fizikai felkészitésben mutatkozó elmaradás láncszemeit és ennek alapján sikeresen irányithassuk az edzésfolyamatot.

/A cikket irták: K.Gomberadze, a ped.tudományok kandidátusa és A. Komarova sportmester. Megjelent a Ljogkaja Atletika 1970/6. számában. Forditotta: Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./

TÁBLÁZAT: A súlylökésre szakositott atlétanők gyorsasági-erőfelkészitése átlag indexei:

Indexek:		Sportminősités:					
		nemzetközi sportmester	sportmester	I.oszt.	II.oszt.	III.oszt.	kezdő
1.	Fekve nyomás kg-ban	95	70	50	45	40	25
2.	Helyből távolugrás cm-ben	250	240	220	215	210	190
3.	Helyből hármasugrás cm-ben	750	720	710	640	595	540
4.	Magasugrás helyből cm-ben	66	63	59	52	47	41
5.	Súlygolyó dobása lentről előre m-ben	15.60	12.50	11.40	10.70	8.50	7.00
6.	Súlygolyó dobása hátrafelé m-ben	18.00	15.10	13.00	11.00	9.10	5.90
7.	30 m futás rajtból mp-ben	4.7	4.7	4.6	4.6	5.2	5.7
8.	Jobb.kar kézfejének ereje kg-ban	54	50	43	42	40	34
9.	Mozgásreakció gyorsasága mp-ben	0.11	0.12	0.13	0.16	0.17	0.23

Kellenek-e gyorsan képzett bajnokok?

/A fenti témának nem annyira népszerüségét, mint időszerüségét tekintve, alábbiakban közlünk két részletet Filin professzor, a kitünő középtávfuó szakember legújabb, az utánpótlás kérdésével foglakozó cikkéből. A cikk másik két részét jelen közleményünkben ezért mellőzzük, mert azok - abszolút érdekességük mellett - speciálisan csak a szovjet helyi viszonyokra vonatkoznak, tehát magyarországi ismertetésük elvesztené gyakorlati jellegét és - ami a legfontosabb - hasznát. Forditó-szerkesztő megjegyzése./

Az 1972. szeptembe 1-iki viszonyokat rögzitő adataink szerint, hazánkban 1723 sportiskolában és atlétikai szakosztályban összesen 240.407 gyermek-, serdülő- és ifjúsági korú sportoló foglalkozik atlétikával. Atlétikai piramisunknak ilyen komoly bázisával rendelkezve, úgy tünt, hogy nyugodtak lehetünk jövőnk felől.

Ugyanakkor azonban sok edző munkája nem eléggé produktiv - s itt kerül napirendre a széles körü edzőhad munkaértékelési kritériumainak kérdése. Végső soron mi a fontosabb: dobogóra kerülni a következő csapatbajnokságokon, vagy a sportiskolák növendékeinek kinevelése és eljuttatása az országos, illetve a nemzetközi arénákba, legalább sportmesteri és sportmester jelölti /Magyarországon az I. osztálynak felel meg.Szerk./ szintü szinvonalon ?

Sajnos, az évek során kialakult gyakorlat sokszor eltériti az edzőt az alapvető helyes megoldástól: munkájának értékelése elsősorban a minősitést elért sportolók számától függ, akiket felkészitettek /itt zömmel az egy év alatt felkészitett sportolók száma értendő/; másodsorban a helyezések számától, melyeket annak az iskolának, vagy csoportnak versenyzői értek el, melyet az adott edző vezet. Minél több sportolót ad, annál magasabbra értékelik az edző munkáját.

Ez a hozzáállás jelentősen gátolja az edzőt abban, hogy tervszerű munkát végezzen, főleg pedig a jövőre irányitott távlati munkát is.

És vajon miért ?

Nagyon egyszerű: ha fő szempontnak a minősitést elért sportolók számát tekintik, akkor meg kell érteni azt, az edző arra fog törekedni, hogy ezek felkészitési tervét teljesitse, sőt túlteljesitse - bármilyen áron. Ez az ár pedig túlságosan magas, mert a gyorsan képzett minősitést elérő sportoló - szinte szabálynak tekinthetően - a továbbiakban túl lassan, vagy egyáltalán nem fejlődik, amikor átkerül a felnőtt korcsoportba. Éppen ezért az atlétika ágainak sorában /főképpen azokban, melyek az állóképességen alapulnak/ hazánk és a köztársaságok válogatottjai a mai napig nem kapnak teljes értékü utánpótlást. Így pl.: ha megvizsgáljuk az addigi hat összszövetségi iskolai spartakiád győzteseinek és helyezettjeinek eredményeit 800 és 1500 méteres sikfutásban, kiderül, hogy ezek közül egyetlen ember sem került továbbiakban a szovjet válogatottba, s mindössze három sportoló érte el a sportmesteri szintet. Nem túl vigasztaló számok !

Megértjük, hogy az ifjú és a felnőtt sportoló mesterfokú tudásában beálló hasadásnak gyakorta objektiv jelenség is lehet egyik fő oka: pl.: az iskola elvégzése után egyetemre való jelentkezés, vagy munkába állás, katonai szolgálat, edzőváltozás, vagy átigazolás egy másik egyesületbe személyi okok miatt, stb.

Nem szabad azonban megfeledkeznünk a kérdésnek tisztán módszertani oldaláról sem ! A túlságosan erőltetett felkészités gyermek-, serdülő- vagy ifjúsági korban, komolyan gátolja a fejlődést, különösen a sport ciklikus ágaiban, melyekre az állóképesség megnyilvánulása jellemző leginkább.

Számos kisérlet adatai tanuskodnak arról, hogy az állóképesség megnyilvánulásának "plafonját" egy relative érettebb korban érik el a sportolók. A gyermekévektől kezdődően feltétlenül szükséges fejleszteni az általános állóképességet, emelni a gyermekek, serdülők és ifjúságiak munkaképességét azzal a távlati céllal, hogy majdan elérhessék a kiválasztott versenyszámban a speciális állóképesség megnyilvánulásának csúcspontját - érettebb korban.

Igy az egyik legszükségesebb előfeltétel, mely az atlétikai élvonal tartalékának lényeges felkészitését biztositja, pontosan a tervszerű sokévi felkészités útja, mely előre meghatározza a feladatok felállitásának, az eszközök kiválasztásának és az edzésmódszernek szigorú következetességét, a megengedhető edzésterheléseket, a gyermek, serdülő és ifjúságiak korral járó fizikai és biológiai sajátosságait, valamint felkészülésük szintjét mindenkor figyelembe véve. Ezért, amikor a sportiskolai edző sokéves munkájának eredményeit összegezik, munkája értékelésének fő kritériuma nem a nála végzett tanulók mennyisége, hanem ezek minősége kell, hogy legyen.

Az a gyakorlat, mely az évek során a sportiskolák nagy többségében kialakult, hogy t.i. az edző munkájának értékelése elsősorban az évente felkészitett minősitést elért sportolók számán alapszik, illetve a csapatnak a pontversenyben elfoglalt helyén - arra vezet, hogy nem értékelik kellőképpen a végzett növendékek minőségét, s hogy közönyösen viszonyulnak a végzett növendékek további sorsához. Nehéz dolog egy igazán tervszerű tanulmányi folyamatról, az ifjú atléták felkészitésének perspektivikus tervezéséről beszélni, amig az edzők számára nincs kidolgozva egy egységes munkaértékelési rendszer, amig minden egyesület helyileg önkényesen, saját módján értékeli az edzők munkáját.

Specializálódás, vagy többpróbázás ?

Néhány szó a sportiskolák specializálódásának kérdéséről.

Régi keletü az az eszme, hogy egyes iskolákat szakositsanak az atlétikai ágak szerint. Nem szabad azonban megfeledkezni az atlétika egyik alapelvéről: arról, melyet szakembereink már a multban megfogalmaztak, s melyet azóta fiatalabb, következésképpen általában türelmetlenebb kollégáink már el is vetettek... s ma ez az alapelv bumerángként tér vissza hozzánk, mint külföldi információs újdonság... !

1970. júliusában az NDK-ban Központi Ifjúsági Spartakiád zajlott le. Az ifjú atléták sokoldalú felkészitésének biztositására a spartakiád alapokmánya előirja minden sportolónak 1969., vagy 1970. évben kötelezően részt venni legalább egy többpróba versenyen. A nyolc-, illetve tizpróba eredménye a fiúknál, valamint az ötpróba eredménye a lányoknál a sportolók személyi lapjára volt rávezetve.

De hiszen ez tulajdonképpen a mi eszmén k, amit mi már "sikeresen" elvetettünk, vetélytársaink pedig befogadják, s általa módszeresen növelik a sportolók felkészitésének tempóját és minőségét.

Véleményünk szerint, érdemes visszaemlékezni azokra az időkre, amikor az általános fizikai felkészités programja szerint rendeztünk versenyeket, melyek azután az atléták speciális edzettségének emeléséhez oly jó bázis adhat. A maguk idejében ezeket igen széles körben alkalmazták a felnőtt sportolók. NDK-beli barátaink azonban továbbmentek, teljes joggal úgy itélve, hogy legjobb a gyermekeknél kezdeni. Nem nehéz elképzelni, milyen minőségbeli ugrásra számithatnak akkor, amikor az utánpótlás felkészitésében meghozza gyümölcsét ez a célirányozott helyes munka !

A maguk idejében N.G.Ozolin és G.V. Korobkov a modern edzésmódszereknek az effektiv sportszakositásra ható jelentőségéről szóló cikkükben élesen elkülönitették a felnőttek specializálódását az ifjúsági sportolók korai szakositásától, kihangsúlyozva, hogy itt csak a bonyolultabb ágak technikájának korai elsajátitásáról van szó, melyet azonban mindenkor

Közép-hosszútáfutás, gyaloglás

A világ élvonalának fejlődési tendenciája dinamikus, nálunk 1973-ig tartós stagnálás volt a jellemző. 1973-ban a fejlődés jelei mutatkoznak és a felkészülési munka, valamint a versenyzési morál további javitásával 1976-ig néhány versenyzőnk elérheti a nemzetközi élmezőny szintjét.

Ugrószámok

Magasugrásban a hazai élmezőny fejlődése dinamikusabb, mint a nemzetközié. Figyelmeztető azonban, hogy élmezőnyünk fejlődése 1970-től lassul. Feltételezhető az is, hogy a következő években a flopp tömeges elterjedése meggyorsitja a nemzetközi élmezőny fejlődését. Ennek ellenére Montrealban is ez lehet az egyik legerősebb számunk - a felkészülést azonban tovább kell tökéletesiteni.

Távol- és hármasugrásban: egyetlen olyan versenyzővel rendelkezünk, aki képességei alapján akár érem-esélyessé is érhet /Katona/. Ehhez az is jó lehetőséget teremt, hogy a távolugrás fejlődése a nemzetközi élmezőnyt tekintve évtizedek óta - a hármasugrás is hosszú évek óta - stagnál. Legkésőbb 1974-ben el kell azonban dönteni, hogy Katona távolban, vagy hármasban készül az olimpiára.

Dobószámok

Súlylökésben a világ élmezőnyének fejlődése egyenletes és dinamikus. Hazánkban csupán 1970-71-ben volt egy dinamikus fejlődési szakasz, de 1972-ben már jelentős visszaesés következett be. Lehetőségeink Montrealra kifejezetten rosszak.

Diszkoszvetésben a magyar élvonal fejlődésének dinamikája valamivel gyorsabb, mint a nemzetközi élvonalé. A montreali olimpián a diszkoszvetés egyik legeredményesebb számunk lehet. Az elmult két világverseny viszonylagos kudarca azonban figyelmeztető, a formaidőzités helyes módját eddig még nem sikerült megtalálni.

Gerelyhajitásban a hazai élmezőny fejlődése egyenletes, megegyezik a világ élvonalának fejlődési dinamikájával. Az abszolút eredmények tekintetében a világ élvonalába tartozunk, az utóbbi két világversenyen mégis kudarcot szenvedtünk. Az élvonal mellett utánpótlásunk kifejezetten jónak itélhető meg, a versenyszám további fejlődése tehát biztositottnak látszik. A korábbi kudarcok azonban felhivják a figyelmet arra, hogy a világversenyekre történő közvetlen felkészülés módszereit felül kell vizsgálni.

Kalapácsvetésben 1969-ig a magyar élvonal fejlődése dinamikusabb volt, mint a nemzetközi élvonalé. 1970-ben a helyzet megfordult, a magyar élvonalé lelassult. Élvonalunk jelenleg rendkivül heterogén, a korábbi sikereket elérő versenyzők kiöregedő-félben vannak, a mögöttük lévő utánpótlás túlságosan fiatal. Helyzetünket Montreal vonatkozásában ezért kedvezőtlennek kell megitélni.

Tizpróba

A világ élvonalának fejlődése egyenletes, de lassú. A hazai élmezőny fejlődése 1970-től felgyorsult, de még rendkivül messze van a világ élvonalától. A jelenlegi helyzetben Montreal szempontjából helyzetünk reménytelen, a felzárkózáshoz 6-8 évre van szükség.

ÖSSZEGEZVE: helyzetünk nagyon nehéznek látszik, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy nem egy stagnáló, hanem egy fejlődő nemzetközi élmezőnyhöz kellene felzárkózni.

A várható fejlődés mértékét tekintve, a 18 évet átfogó trendek eléggé megbizható előrejelzést tesznek lehetővé 1976-ig.

Milyen eredmények jelenthetik a világszinvonalat 1976-ban ? Statisztikai becslések alapján a következők:

férfiak:		nők:	
100 m	10.0	100 m	11.1
200 m	20.3	200 m	22.6
400 m	45.0	400 m	51.0
800 m	1:46.0	800 m	1:58.5
1500 m	3:37.0	1500 m	4:02.0
5000 m	13:25.0	3000 m	8:50.0
10.000 m	27:58.0	100 gát	12.8
maraton	2:10:00.0	magas	185
110 gát	13.4	távol	660
400 gát	48.5	súly	19.30
3000 akadály	8:25.0	diszkosz	63.00
magas	221	gerely	63.00
távol	810	ötpróba	4600
hármas	16.90		
rúd	545		
súly	21.00		
diszkosz	64.00		
gerely	86.00		
kalapács	75.00		
tizpróba	8100		

Természetesen figyelembe kell venni, hogy a becslés soha sem lehet egészen pontos, különösen ilyen esetekben nem. Uj nevek, készitmények, technikai és felkészitésbeli újitások és más tényezők is befolyásolhatják az egyes versenyszámok fejlődését, mindenekelőtt pozitiv irányban. Az viszont egy pillanatra sem lehet vitás, hogy a világ élmezőnyéhez történő felzárkózás 1976-ig csak azokban a versenyszámokban lehetséges, ahol már jelenleg is megfelelő emberanyaggal rendelkezünk és csak akkor, ha felkészülésünket gyökeresen megváltoztatjuk.

Ahhoz azonban, hogy ez a változás megfelelő irányban történjék, szükség van arra, hogy elvégezzük azt a szakmai összehasonlitást, amely a legjobb külföldi és hazai versenyzők felkészitési rendszerében, edzéseszközeiben és edzésmódszereiben meglévő különbségeket feltárja.

/folytatása következik/ Fejes Zoltán

A rúdugrás rohamáról

Közismert tény, hogy rúdugrásban a sportolók mesterfokú tudásának növekedésével a roham gyorsasága egyenes arányban növekszik, sőt egyenesen vezető szerepet foglal el a kiváló eredmények elérésénél.

Napjainkban az ugrók ilyen irányú, tehát futófelkészitése, két alapvető irányban folyik: az egyik az abszolút gyorsaság növelése, a másik a "sima" futás és a rúddal való futás gyorsasága közötti különbség csökkentése. Ennél a kérdésnél szeretnék egy kissé részletesebben megállapodni a rúddal való futás felépitésének néhány jellegzetes sajátossága miatt.

Kisérleteinkben minősitett felnőtt sportolók egy csoportja végezte az alapvető gyakorlatot: 30 m táv maximális gyorsasággal való lefutása rúd nélkül, illetve rúddal a kézben - mi pedig egy tenzometriás szerkezet segitségével rögzitettük a maximális erőkifejtéseket futás közben: a támasztó fázisban, illetve a támasztó-repülés fázisában. Ezen kivül filmre vettük az egész futást, majd lemértük a lépéshosszakat.

Legérdekesebb megfigyeléseinket a következőkben foglaljuk össze.

Először is kiderült, hogy rúddal való futásnál a vertikális /függőleges irányú/ erőkifejtések impulzusa a támasz pillanatában nagyobb számnagysággal bir /10 lépés átlag indexe: 317 kg/, mint az úgynevezett "sima" futásnál /300 kg/.

Másodszor, a támasztórekació átlag javulása csak azon láb számlájára történik, melynek oldalán a rudat tartjuk /a mi kisérletünkben a jobb láb/. Erről tesz tanuságot az a hitelt érdemlő különbség, melyet a lenditő láb támaszainak pillanatában észlelhettünk a rúddal /357 kg/, illetve a rúd nélkül való futás /327 kg/ erőkifejtéseinek középarányosai között.

Igy világos, hogy a szer "felborito" erőinek ellenállandó és a mozgások futó-koordinációját /összehangoltságát/ megőrzendő, az ugrónak a roham alatt feltétlenül aktivizálnia kell a lenditő láb munkáját. Ez az erőkifejtések koncentrációját jelenti, mely megállapitást megerősiti a támasz idejének csökkenése is /128 millsecundum/, ugyanakkor viszont a támasztóreakció nagysága 327-ről 357-re növekszik. Ezenkivül megfigyeltük a rúddal való futásnál a repülőfázis idejének csökkentésére, a lépéshosszak röviditésére, tempójuk növelésére irányuló tendenciát.

Ugyanakkor a rúddal való futásnál a lenditő láb erőkifejtéseinek alakulásánál jellegzetes eltérések észlelhetők, Igy pl. az ugynevezett "sima" futásnál a maximális erőimpulzust a láb talajra helyezésétől számitva 0.04 - 0.055 secundum mulva érik el 0.095 - 0.135 secundum időtartamú támasztófázis esetében. A rúddal való futásnál ugyanakkor a maximális erőimpulzus 0.02 - 0.034 secundum mulva figyelhetjük meg, s ez 0.025 - 0.045 secundum időtartamig meg is marad. Feltételezhető, hogy ez a faktor /összetevő/ összefüggésben áll azzal, hogy a lábat aktivabban helyezik a talajra, valamint az első támasz fázisában az alapvető erőkifejtések /a lábak talajra való helyezésétől a vertikálishoz való érkezés pillanatáig/ kialakulásával.

Mindezeket a kisérleti adatokat összepárositva a sport gyakorlatával, megjegyezhetjük, hogy a felkészülés folyamatában ugróink - még a vezető ugrók is - nem forditanak elegendő figyelmet arra, hogy a lenditő láb izmainak összehúzódási erejét és gyorsaságát fejlesszék.

Erről tanuskodik az a tény is, hogy a különböző minősitésü sportolóknál egységesen azt észleltük: a helyből hármasugrás eredményei az elugró lábról indulva, magasabbak voltak, mint a lenditő lábról kezdett ugrások eredményei.

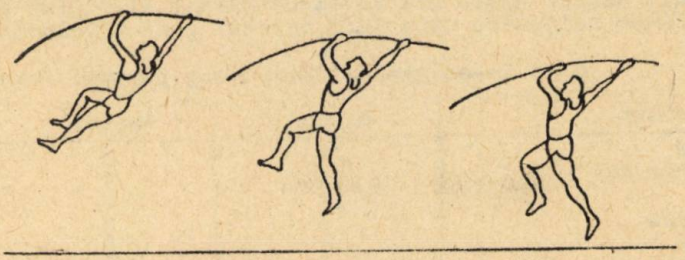
Ezen feltevés ellenőrzésére egy két hónap időtartamú kisérletet végeztünk: II.-III. osztályú rúdugrók egy csoportja nap mint nap speciális gyakorlatokat hajtott végre a lenditő láb különböző izomcsoportjainak fejlesztésére. Ennek eredményeképpen jelentősen csökkent a járásból 20 m futás eredményei közti különbség rúddal, illetve rúd nélküli futásnál. Ezzel párhuzamosan, pontosabban ezzel szoros összefüggésben, megfigyelhettük ugyancsak, hogy hasonlóképpen csökkent az eredmények közti különbség a helyből hármasugrásnál az elugró lábról, illetve a lenditő lábról végzett ugrásoknál.

Más szavakkal kifejezve, ez a gyakorlat tulajdonképpen arra alkalmas, hogy a rúdugrók felkészülésében egy sajátos tesztként szolgáljon.

Összefoglalásként szeretnénk sportolóinknak és edzőinknek különös figyelmébe ajánlani a lenditő láb izmainak fejlesztését, minthogy még a legjobb ugróknál is jelentős szakadék észlelhető az abszolút gyorsaság és a rúddal való futás gyorsasága között /megfigyeléseink szerint ez a különbség mintegy 0.85 m/secundumot tesz ki/.

A szerkesztő megjegyzése: Alekszander Maljutyin nemzetközi sportmester 1938-ban született, a Moszkva környéki terület "Trud" egyesületének szineiben versenyzett, eredményei fokozatosan emelkedtek. 1968-ban lépte át először az 5 méteres határt, 1970. augusztus 1-én egy moszkvai versenyen érte el 32 éves korában élete legjobb eredményét: az 517 cm-t, majd edzői pályára lépett.

/A cikket irta: A. Maljutyin, nemzetközi sportmester. Megjelent a Ljogkaja Atletika 1973/5.számában. Forditotta: Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./



Az országos 20 km-es gyalogló bajnokság eredménye:

Ajka, 1973. június 24.

Egyéniben bajnok:

	Fórián Sándor	Kazincbarcikai Vegyész	1:31:52.0
2.	Antal Andor	Szegedi VSE	1:32:00.4
3.	Tábori János	Bp.Honvéd	1:32:22.0
4.	Stankovics Imre	BEAC	1:32:52.6
5.	Dalmati János	Bp.Honvéd	1:33:54.0
6.	Papp János	Szoln.MÁV	1:33:57.0 új országos ifjúsági csúcs
7.	Kiss Antal	Tat.Bányász	1:36:03.6
8.	Danovszky Ferenc	Bp.Épitők	1:36:16.0
9.	Pokrovenszky József	U.Dózsa	1:38:25.0
10.	Schiller Tivadar	Tat.Bányász	1:40:22.0
11.	Jung András	Bp.Épitők	1:40:48.0
12.	Barczai József	Tat.Bányász	1:42:51.6
13.	Madarasi Péter	Csepel	1:42:59.6
14.	Tarnóczki György	U.Dózsa	1:43:34.2
15.	Ruttkai Zoltán	Bp.Honvéd	1:44:26.0
16.	Puskás Gusztáv	Kazinb.Vegyész	1:44:37.4
17.	Szabó János	Tat.Bányász	1:44:57.0
18.	Czifrák András	DEAC	1:45:04.6
19.	Kiss Gábor	V.Izzó	1:45:25.6
20.	Kovács János	Tapolcai IAC	1:46:36.0
21.	Kiss József	Csepel	1:47:10.2
22.	Molnár György	VM Egyetértés	1:47:18.8
23.	Tolnai Tibor	Bp.Honvéd	1:47:48.8
24.	Török Mihály	Bp.Épitők	1:48:24.4
25.	Sorger József	Bp.Épitők	1:49:22.6
26.	Tesch Ferenc	Bp.Épitők	1:51:41.8
27.	Balogh András	DEAC	1:53:41.0
28.	Sárközi János	Tat.Bányász	1:54:20.0
29.	Sárközi György	Szegedi VSE	1:54:24.2
30.	Nagy Lajos	Ganz Mávag	1:54:52.4
31.	Hordós József	Tat.Bányász	1:54:30.0
32.	Németh Tamás	ZTE	1:56:03.6
33.	Lovas György	Csepel	1:56:42.6
34.	Fekete János	Tat.Bányász	1:56:55.6
35.	Kürthy László	Szegedi VSE	1:58:21.8
36.	Bereczki Ferenc	DEAC	1:59:00.6
37.	Zalka László	VM Egyetértés	1:59:19.2
38.	Pozsonyi István	Balassagy.SE	2:00:22.0
39.	Karup Dezső	VM Egyetértés	2:00:34.8
40.	Kuttor Tibor	Kazincb.Vegyész	2:00:48.6
41.	Stefanik Pál	Bp.Póstás	2:01:09.0

A hármas csapatversenyben bajnok:

	Bp.Honvéd	/Tábori, Dalmati, Ruttkai/	4:50:42.0
2.	Tat.Bányász A/.	/Kiss Schiller, Barczai/	4:59:17.2
3.	Bp.Épitők	/Danovszky, Jung, Török/	5:05:28.4
4.	Kazincb.Vegyész	/Fórián, Puskás, Kuttor/	5:17:18.0
5.	Szegedi VSE	/Antal, Sárközi, Kürthy/	5:24:52.4
6.	Csepel	/Madarasi, Kiss, Lovas/	5:26:52.4
7.	Tat.Bányász B/.	/Szabó, Sárközi, Hordós/	5:33:47.6
8.	DEAC	/Czifrák, Balogh, Bereczki/	5:37:46.2
9.	VM Egyetértés	/Molnár, Zalka, Karup/	5:47:12.8

A bajnoki pontverseny állása

1973. július 13-án:

Az ajkai 20 km-es gyaloglóbajnokságon kilenc csapat eredményét lehetett értékelni és a bajnoki pontok is kilenc egyesület között oszlottak meg. A legjobban a csapatbajnokságban is győztes Bp.Honvéd szerepelt. Az esős időben, kedvezőtlen körülmények között az egyéni teljesitmények nem érték el az I.o. szintet, így a jutalompontok elmaradtak. A pontverseny kiirásának ujabb szabályozása került elsőizben alkalmazásra: a szolnoki ifjúsági Papp János helyezése után járó bajnoki pont a felnőtt pontversenyben számit.

A 20 km-es gyaloglóbajnokság pontversenye:

Sorszám	Egyesület	egyéni	csapat	összesen
1.	Bp.Honvéd	14	9	23
2.	Kazincb.Vegyész	14	5	19
3.	SZVSE	11	4	15
4.	Tat.Bányász	3	9	12
5.	Bp.Épitők	2	6	8
6.	BEAC	7	-	7
7.	Szoln.MÁV	4	-	4
8.	Csepel	-	3	3
9.	DEAC	-	1	1
	összesen:	55	37	92

Az összetett bajnoki pontversenyben a Bp Honvéd tovább növelte előnyét. A Bp.Épitők feljött a negyedik helyre. Gyaloglói révén a vidéki egyesületek között változatlanul a Tatabányai Bányász áll a legjobban.

A férfi felnőtt bajnoki pontverseny állása 1973. július 13-án:

Sorszám	Egyesület	Mezei bajnokság	Ügyességi CSB	50 km gyal. bajnokság	20 km gyal. bajnokság	Összesen
1.	Bp.Honvéd	23	71	7	23	124
2.	U.Dózsa	22	49	-	-	71
3.	BEAC	7	41	10	7	65
4.	Bp.Épitők	6	8	26	8	48
5.	Csepel	30	14	-	3	47
6.	Tat.Bányász	-	-	31	12	43
7.	Bp.Spartacus	21	16	-	-	37
8.	Vasas	5	29	-	-	34
9.	MTK	32	-	-	-	32
10.	DVTK	-	19	-	-	19
	Kazincb.Vegyész	-	-	-	19	19
12.	TFSE	-	15	-	-	15
	SZVSE	-	-	-	15	15
14.	SBTC	14	-	-	-	14
15.	Ganz Mávag	5	5	-	-	10
16.	MAFC	2	6	-	-	8
	Szombath.SE-Dózsa	4	4	-	-	8
18.	Kaposv.Dózsa	-	6	-	-	6
19.	Nagyk.Olajbányász	-	5	-	-	5
20.	SZEOL	-	4	-	-	4
	V.Izzó	4	-	-	-	4
	Szoln.MÁV	-	-	-	4	4
23.	Kilián FSE	-	3	-	-	3
	NYVSC	3	-	-	-	3
25.	Ózdi Kohász	2	-	-	-	2
	Péti MTE	2	-	-	-	2
27.	Dunaujv.Kohász	-	1	-	-	1
	PVSK	1	-	-	-	1
	DEAC	-	-	-	1	1
	összesen:	183	296	74	92	645

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 hirlapüzleteiben és a Posta Központi Hirlap Irodánál /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési dij egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4.50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1081 Budapest, Rákóczi út 57/a.

Index száma: 26.035

Z-73440 - Sportpropaganda

ra: 4,50.-Ft

ATLÉTIKA

OLVASÓTERMI

1973 SEP 24

A TARTALOMBÓL:

Atlétikánk helyzete

Ismerd meg önmagad

Brit győzelem Szegeden

Az alkohol a sport ellensége

Az országos felnőtt összetett bajnokság eredményei

Az országos felnőtt bajnokság eredményei

A bajnoki pontverseny állása

1973/9

ATLÉTIKA

XVII. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1973. 9. szám

Atlétikánk helyzete

/folytatás/

II.

A nemzetközi és hazai élmezőny felkészitési rendszerének és edzésmunkájának sajátosságai

Az 1966-os budapesti EB alkalmából kérdőivek segitségével sikerült áttekintést kapnunk a legjobb európai atléták felkészülési rendszeréről. /Az NDK atlétáitól akkor kérdéseinkre nem kaptunk választ./

A válaszok alapján a következő rendszerbeli sajátosságok mutatkoztak:

- az egyes évek edzésmunkájában igen nagy különbségek voltak. A nagy világversenyek évében az edzésmunka sokkal folyamatosabb, intenzivebb volt, mint azokban az években, amikor sem EB, sem Olimpia nem volt;

- a legjobb külföldi - főként nyugati - versenyző 1-3 hónapos őszi pihenő után kezdett hozzá a felkészüléshez, még a világversenyek évében is. Akadt olyan, a budapesti EB mezőnyében végzett középtávfutó is, aki mindössze 3 hónapot készült az EB-re;

- a férfi versenyzők több mint 25 %-a egyedül, saját szisztéma alapján, edző nélkül végezte edzésmunkáját. A nő versenyzők kivétel nélkül edzővel készültek;

- edzőtáborok csak a szocialista országokban segitették a felkészülést, központi irányitás is csak itt érvényesült,

Hazánkban a 60-as években a felkészülés rendszere eléggé egységes és tervszerü volt. Az alapozó munka általában decemberben, januárban kezdődött és március végéig tartott. Ezt követte április-májusban a formábahozó időszak, majd júniustól szeptember végéig a formában tartó időszak. Októberben az élvonalbeli versenyzők már csak "lendületből" versenyeztek és a november, sőt sokaknál a december is u.n. aktiv pihenő volt, ami a szervezet regenerációját célozta.

- a versenyzők edzésmunkájuk kivétel nélkül edzők irányitásával végezték, egyéni elképzelések alapján;

- az élvonalbeli versenyzők felkészülését a rendszeresen Tatán megrendezett edzőtáborok is segitették.

Jelenleg Európa legjobb atlétáinak felkészitési rendszerében lényeges változások figyelhetők meg.

A felkészülés rendszerének legjellegzetesebb változása a folyamtosság és a rendszeresség tekintetében figyelhető meg. Nincsenek üresjáratok sem az évek sorában, sem egy éven belül. Van ugyan u.n. regenerációs időszak, az azonban közvetlenül a főverseny után következik és igen rövid ideig tart. A felkészülés a következő versenyszezónra viszont korán, több fejlett atlétikával rendelkező országban már októberben megkezdődik. A felkészülés szerves részét képezi a versenyzés is, de ebben az időszakban a versenyek kifejezetten a felkészülés szerves részét képezik, a versenyzést úgy tekintik, mint a legspeciálisabb edzésmunkát. Ezt a célt szolgálják a késő őszi mezei versenyek, vagy a már decemberben megrendezett fedettpályás versenyek is.

Megnőtt az edzők szerepe a felkészités irányitásában, az edzésmunkát csaknem minden élvonalbeli versenyző specifikusan képzett edző irányitásával végzi. Az edzők speciális kiképzésére a legtöbb országban igen nagy súlyt helyeznek.

Megnőtt az edzőtáborok, és igy a közösen végzett edzések jelentősége is. Ezekben a táborokban az edzésmunka mellett rendszeres - az orvosok és tudományos kutatók segitségét is felhasználó - felmérések is folynak az edzettségi szint változásainak regisztrálására.

Ezzel szemben hazánkban lényegében a felkészülés rendszere csak nagyon keveset és főként az ügyességi számokban változott, korszerüsödött. Előbbre jött valamivel a felkészülés kezdete, növekedett az edzőtáborok száma, kisérletek történtek felmérések bevezetésére. Ezek a változások azonban nem helyettesithetik az egész felkészülési rendszer generális átdolgozását, lényegi korszerüsitését.

III.

A nemzetközi és hazai élmezőny edzésmódszerbeli sajátosságainak összehasonlitása

Ahhoz, hogy az atlétikai teljesitmények növekedjenek, nemcsak az edzésrendszert kell állandóan tökéletesiteni, hanem ésszerü és megalapozott változások szükségesek a felhasznált edzéseszközök, edzésmódszerek terén is.

Az új módszerek rendszerint lokálisan jelentkeznek egy országon belül, sőt egy edző munkájában. Amennyiben ezek a módszerek beválnak, pár éven belül világszerte elterjednek, más edzők és más országok is átveszik - olykor kritika nélkül, olykor pedig alaposan elemezve az új módszerek előnyeit és hátrányait. Ha az utóbbi történik, az majdnem mindig a módszer továbbfejlesztésével jár.

Visszatekintve megállapithatjuk, hogy néhány versenyszámban az ötvenes években mi is vettünk át új, jelentős módszereket, kritikusan, sőt adtunk újakat is a világnak.

Nem volt véletlen az 50-es évek magyar közép-hosszútávfutóinak - mondhatnám - világhegemóniája, de nem volt véletlen a 60-as években dobóink világhegemóniája sem. Tőlünk tanult a világ, de gondolkodva tanult. Továbbfejlesztette módszereinket, mi pedig megálltunk. Aki pedig megáll, az óhatatlanul lemarad.

A 60-as évek végén csupán a magasugrók felkészitése terén értékeltük át kritikusan addig használt felkészitési módszereinket, felhasználva ehhez a szovjet tapasztalatokat is. Az eredmény nem is maradt el. A módszerek további tökéletesitése azonban elmaradt és ebben a versenyszámban is a stagnálás állapotába jutottunk.

Nézzük meg ezek után, melyek azok a módszertani alapelvek, amelyek szerint a legjobb külföldi edzők dolgoznak.

Előbb egy általános érvényü megállapitás. Kétségtelen, hogy a születési adottságok minden versenyszámban lényegesen befolyásolják a versenyző lehetőségeit. A kezdő versenyzőben meglévő valódi adottságok szonban objektiv módszerekkel nem állapithatók meg, csak a következetes, sokszor éveken át tartó rendszeres edzésmunka folyamatában tünik ki, hogy igazi tehetséggel, vagy ál-tehetséggel van-e dolgunk.

Az igazi tehetség is csak akkor bontakozik ki, ha felkészitési módszerünk és módszereink helyesek, ellenkező esetben elvész.

Az pedig, hogy az igazi tehetség milyen magasra jut, alapvetően az edzésrendszer és a felhasznált edzésmódszerek függvénye.

A mai edzésmódszerek legfontosabb sajátossága, hogy egyfajta teljesitmény, a választott versenyszám teljesitményének növelésére irányulnak. Az egyes versenyágak edzésmódszerei lényeges eltéréseket mutatnak. Ezért versenyáganként nézzük meg a külföldi és hazai edzésmódszereinket.

Kiindulási alap: a vágtafutás technikai szám, ezért a technika állandó tökéletesitése a legfontosabb feladat. Milyen a helyes technika ? Az, amelyik a legnagyobb haladási sebességet teszi lehetővé.

Mitől függ a haladási sebesség ? A lépéshossztól és a lépésfrekvenciától.

Mitől függ a lépéshossz ? A versenyző struktúrális felépitésétől és a haladási irányban végzett láberőkifejtés nagyságától. A lépéshossznak azért van egy optimuma, amelyet a versenyző strukturális adottsága meghatároz.

Mitől függ a lépésfrekvencia ? A támaszfázis idejétől és a repülőfázis idejétől.

Mi tehát a feladat ?

Megkeresni az optimális lépéshosszat és a lehetőségek határain belül csökkenteni a támaszfázis és repülőfázis idejét.

Hogyan csökkenthető a támaszfázis ideje ? Ugy, hogy az ellépés sebességét növeljük.

Hogyan csökkenthetjük a repülőfázis idejét ? Ugy, hogy adott elrugaszkodási sebesség mellett a repülőfázisban a súlypont útját mind jobban közelitjük a vizszinteshez.

Milyen alapvető edzésmódszerbeli következtetések adódnak az előbbiekből ?

1./ A lépéshossz növelésére irányuló törekvésnél figyelembe kell venni a versenyző struktúrális adottságait. A lépéshossz növelése a láberőkifejtés növelése útján csak akkor célszerü, ha ezéltal nem nyulik meg a támasztófázis ideje.

2./ A támasztófázis idejének csökkentése érdekében a talajon csökkenteni kell a fékező fázis időtartamát és nagyságát és növelni kell a futás irányában történő erőkifejtés nagyságát úgy, hogy ennek időtartama ne növekedjék.

Ezekből következik, hogy a támasztófázis idejének csökkentése csak úgy lehetséges a lépéshossz csökkentése nélkül, ha arra törekszünk, hogy az ellépés egyetlen előre irányuló aktiv szakaszból álljon /húzás-tolás/ és minél rövidebb idő alatt menjen végbe. Ez részben a technikai képzés feladata. A támasztófázis helyes végrehajtásának iskolázására kiválóan alkalmasak a lengyel szkipp és szkipp-vágta, valamint az olyan sebességü futás, amely szerkezetét és ritmusát tekintve vágtafutás ugyan, tempóját tekintve azonban annál lassúbb, olyan sebességü, amely még lehetővé teszi, hogy a versenyző futás közben folyamatos visszajelzést kapjon mozgásáról, igy hibáit korrigálni tudja.

Részben viszont azon múlik, hogy a helyes mozgásszerkezetben a versenyző "maximális" erőkifejtést tudjon végezni minimális idő alatt. A láberőkifejtés hatékonyságának növelése érdekében igen jó gyakorlat a váltott lábú szökdelés időre ! Ahhoz, hogy a versenyző ezt jól tudja végezni, alapos és elég hosszadalmas iskolázásra van szükség, de feltétlenül megéri a fáradtságot. Az NDK sprinterei pl. a 100 m-es/!/ váltott lábú időre történő szökdelést formaellenőrző gyakorlatként is használják, két adatot rögzitve: hány lépés alatt teszik meg a 100 m-t és mennyi idő alatt. Meg kell még jegyezni, hogy a nem speciális erőkifejtés során /pl. guggolás súlyzóval/ ugyancsak a gyorsaságra való törekvés az alapvető feladat. Viszonylag kis súllyal végzik az ilyen gyakorlatokat, de döntő többségben időre.

3./ A repülőfázis iedejének csökkentése érdekében a lenditő láb útjának lerövidítésére és gyorsaságának fokozására irányuló törekvés figyelhető meg. Különösen szebetünő ez a törekvés Steckernél, de Borzovnál is. Ez a lendités eltér a klasszikus vágtafutás lenditésétől, hátul az alszár kevésbé csapódik fel, a térd nagyon gyorsan és aktivan jön előre, de elöl nem éri el a comb a vizszintes sikot. Ennek következtében válik a röppálya laposabbá. Ez is tudatos iskolázás következménye. Különböző szkippelésekkel és szökdelésekkel alapozzák meg az ilyen lenditést.

Módszerek tekintetében még beszélhetnénk a különböző aktiv és passziv gyorsaságfejlesztő gyakorlatokról, valamint a hagyományos gyorsaságfejlesztő módszerek elhelyezéséről az edzéstervben. Jelenlegi célunk azonban nem több, mint rámutatni arra, hogy egyáltalán a vágtázók felkészitésének módszerei tekintetében lényeges módositások figyelhetők meg.

Hazánkban csak az utóbbi egy-két évben mutatkoztak elszigetelt törekvések az új módszerek átgondolt bevezetésére. Egyébként azonban változások csak az egyes résztávok variációjában és a munka mennyiségének növelésében figyelhető meg. Ezektől a módszerektől azonban lényeges előrelépést nem remélhetünk.

Közép-hosszútávfutás. Kiindulási alap: a közép-hosszútávfutás elsősorban élettani teljesitmény, a közép-hosszutávfutásban döntő szerepet játszó szervrendszerek magas szintü és gazdaságos működésének függvénye.

A legjobb külföldi futók edzésmunkájában mindenekelőtt a gazdaságosságra való törekvés nyilvánul meg.

Mikor gazdaságos élettanilag a futás ?

Ha a működő izmoknak futás közben elegendő oxigén áll rendelkezésre.

Növelni kell tehát a versenyzők oxigén kapacitását.

Hogyan érhető ez el ?

Egy adaptációs folyamat elinditásával.

Mi inditja el ezt az adaptációs folyamatot ?

Egy olyan ingersorozat, amely ismételten és rendszeresen nagy oxigénigényt támaszt az izmokban.

Mit kell tehát tenni ?

Olyan edzésmunkát végeztetni, amely a fenti követelményeknek megfelel.

Ez a gondolatmenet szülte a fartlek edzést is, amit egy ideig üdvözitő módszernek tartottak.

Ez azonban önmagában kevés. Rájöttek, hogy a közép-hosszútávfutók felkészitésében rendkivül sok az üres járat. Az edzésmunka során lefutott havi 600-800 km-nek jelentős hányada ugyanis viszonylag lassú futásból áll főként az "alspozás" folyamán, az pedig nem jelent adaptációt kiváltó ingert a szervezet számára. Logikus volt a következtetés, nem a munka mennyiségét kell növelni, hanem az üres járatokat kell megszüntetni.

Hogyan lehetséges ez ?

Növelni kell a "maratoni" edzések intenzitását ! Az eddigi 120-130-as pulzusszám helyett 150-160-as pulzusszámot kell elérni a hosszú futások során, tehát sokkal jelentősebb oxigény-igényt kell kiváltani. Nem kell tehát többet futni, csak gyorsabban.

Hazánkban - sajnos - hosszú évek óta az egyes "saját módszerek" fétisizálása folyik.Ezek a módszerek jók lehetnek részfeladatok megoldására, gyökeres változás azonban csak úgy képzelhető el, ha mi is megszüntetjük az "üres járatokat" és mindem edzésmunkát a lehető legnagyobb hatásfokkal végeztetünk.

Ügyességi számok

Az 50-es években újdonságnak számitott az intenziv súlyzós erősités bevezetése a dobó és ugrószámokban, ami a Szovjetunióban kezdődött. Az elgondolás világos volt, az ügyességi számokban mindig ellenállás legyőzéséről van szó, ehhez pedig erőre van szükség.

Dobószámokban elég gyorsan felismertük az elgondolás helyességét, sőt legjobb szakembereink Koltai Jenő vezetésével tovább is léptek. A továbbképzést elsősorban az a felismerés alapozta meg, hogy az erőkifejtésnek egy sajátos mozgásszerkezetben kell érvényre jutnia, tehát nemcsak az intenziv erőkifejtés fontos, hanem a mozgás szerkezetét is figyelembe vévő speciális erőfejlesztés is lényeges. A hagyományos erőfejlesztés melletti speciális erőfejlesztés módszereinek kidolgozásában kétségtelenül úttörő szerepet játszottunk. És még valamibel előreléptünk: a speciális erőfejlesztés /pl. nehézsúlydobás, szökdelés, stb./ versenyszerü gyakorlásának bevezetésében. Ez a módszer ugrásszerüen növelte a speciális erőfejlesztés hatékonyságát.

Azután jöttek az eredmények, de jöttek a tanitványok is, pl. az NDK-ból. Meg kell mondani, nem voltak rossz tanitványok !

Ugrószámokban körülbelül akkor, a 60-as évek elején vezettük csak be az intenziv erősitő munkát, felhasználva ehhez a szovjet tapasztalatokat is. A módszer a késői bevezetés miatt már kezdetben tartalmazta a speciális erőfejlesztés szerkezeti elemeit is, tehát akkor a "legmodernebb" volt. Ennek segitségével sikerült is egy nagy nemzedéket felnevelni, mindenekelőtt hármas- és magasugrásban.

Most azonban úgy tünik, az ügyességi számok felkészitési módszerei tekintetében több országban is túlléptek rajtunk.

Ez elsősorban az általános és speciális erőfejlesztés arányainak megváltoztatásában mutatkozik. Véleményem szerint, hazánkban az általános erősítés nagyobb hangsúlyt kap a kelleténél pl. magasugrásban, de a többi szamban is. Ez pedig csak a speciális erősítés rovására mehet. Megálltunk, tehát lamaradtunk.

Nem kivánok edzésmódszertani fejtegetésekbe bocsátkozni, csupán jeleztem néhány problémát. Modszereink továbbfejlesztése az egyes versenyágakban legjobb szakembereink feladata. Nekik kell lépni gyorsan, hatékonyan és egységesen. Ehhez azonban az kell, hogy minden szakágban elvégezzék a szakbizottságok eddigi módszereinek kritikai elemzését, mélyrehatóan és őszintén. Elengedhetetlen, hogy ehhez nem csak a hazai, hanem a külföldi tapasztalatokat is felhasználják.

Ez teremt ugyanis lehetőséget arra, hogy ne csak utolérjük őket az alkalmazott edzésmódszerek "modernsége" tekintetében, hanem újitani is tudjunk, előnyt is tudjunk szerezni.

Verseny külföldi és magyar módra

A legfejlettebb atlétikával rendelkező országokban az élvonalban a versenyt egyarant tekintik célnak és eszköznek.

A verseny, mint cél, kettőt jelent számunkra:

- elérni azt a maximális versenyteljesitményt, amire az atléta képes lehet és
- győzni a nagy világversenyeken, elsősorban az olimpiákon.

A két cél közötti összefüggést nem kell külön bizonygatni. A cél elérése érdekében sokat és nagyon keményen versenyeznek, megtanulják legyőzni az ellenfeleket, de önmagukat is.

Hazánkban a két cél nem fonódik össze. A legtöbb versenyző csak a világversenyeken való szereplést tüzi ki célul és nem veszi észre, hogy ennek a célnak elérése a másik cél elérése nélkül nem lehetséges.

Sok, nagyon sok az u.n. "tét nélküli verseny", az "ahogy esik, úgy puffan" versenyzés. Ennek oka az edzés túlfétisizálása a versenyidőszakban is. Edzeni persze kell, söt nagyon keményen kell edzeni. De versenyezni is kell és ha célhoz akarunk érni, nagyon keményen kell versenyezni.

Az idén megpróbáltuk júniusban adminisztrativ intézkedésekkel kikényszeriteni az eredményre törő versenyzést. Az intézkedéseknek főként a futószámokban kézzelfogható eredményei lettek.

Azután mi történt ? Megkezdődött a készülés a magyar bajnokságra. Állitom, keményen edzettek atlétáink; verseny helyett is edzettek. És az eredmény ? Siralmas ! Állitom azt is, hogy ha nem taktikáztak volna nagyon rosszul közép-hosszútávfutóink, akkor sem érték volna el a júniusi eredményeiket. Egyszerüen azért, mert nem voltak olyan formában. Egy edzés soha nem érheti el egy kemény verseny intenzitásának fokát. Pedig a formajavitás alapvető feltétele éppen az intenzitás növelése.

Évek óta ugyanaz a verkli megy, rákészülni a nagy versenyre, nem versenyezni legalábbis komolyan, csak edzeni. Fel kellene már végre ébredni, ez az út nem járható !

K ö v e t k e z t e t é s e k :

Maguktól adódnak:

- változtatni lell edzésrendszerünkön;
- változtatni kell edzésmódszereinken és
- változtatni kell a versenyzéssel kapcsolatos felfogásunkon.

Nem holnap, hanem ma !

A Magyar Olimpiai Bizottság Montrealban 25 pont megszerzését várja az atlétáktól.

Elérhető ez ?

Nehezen !

Egy azonban biztos. Ha a fentiekben nem lépünk gyorsan és hatékonyan: semmiképpen

Fejes Zoltán

Ismerd meg önmagad

A stadionban, ahol Bondarcsuk állandóan edz, átlós irányban kell dobnia, hogy a kalapács ki ne repüljön az utcára. Ilyenkor jobb, ha meg se próbáljuk elvonni a munká-
se próbáljuk elvonni a munká-
tól, meg se kisérlejük kizökkenteni a mély elmerültség állapotából. Edzéseit pontosan szabályozott ritmusban végzi, akkurátosan váltogatva a normális, könnyü és nehéz kalapáccsal végzett dobásokat.

Télen három melegitőt vesz fel és addig edz, mig mind a három át nem izzad és hátát belepi a dér. Edzés után pedig átváltozik jólelkü vasgyúróvá, rokonszenves, kissé ironikus mosollyal és akkor sok mindent meg lehet kérdezni tőle. Ezt a beszélgetésünket, melyet a müncheni olimpiai győzelem után folytattunk, ezennel átnyujtom Olvasóinknak.

V.Majevszkij a Szovjetunió sportmestere

- Hogyan kezdett sportolni ?

- Gyermekkoromban, az első háború utáni években milyen sportról beszélhettünk ? Leginkább csak rugtuk a labdát. A kilencedik általánosban az iskolában versenyeztem - a körzeti és városi bajnokságokon. Diszkoszt vetettem, súlyt löktem és ötpróbáztam. Később bekerültem a megyei válogatottba az Ukrán Országos Bajnokságra. Itt II.osztályú szintet teljesitettem ötpróbában. A bölcsészkaron pedig alapjában véve a diszkoszra és súlyra specializálódtam.

- Hogyan történt a kalapácsra való áttérés ?

- Ez az 1964-es év végén következett be... A diszkoszvetésben eleinte viharos gyorsasággal fejlődtem. Két év leforgása alatt meghóditottam az 50 méteres határt. A 60-es években ez elég jó eredménynek számitott. Ekkor azután beállt a holtpont és 1964-ig csak kinlódtam a diszkosszal minden különösebb haszon nélkül. Egyszer azután együtt edzettem Szergej Jevtusokkal, aki a kalapácsvetés sportmesterre volt és csak úgy alkalomszerüen, kikapcsolódásként, kedvem támadt vele együtt kalapácsot vetni. Két hét mulva jött a megyei bajnokság, Jevtusek váratlanul beteg lett s helyette nekem kellett a csapatért kiállni. Igy kerültem 1964. novemberében először versenyre, mint kalapácsvető...

Első eredményem 51.87 m, - nagy meglepetés volt számomra és a többiek számára is, hiszen ezzel megközelitettem az I. osztályú szintet. Nos, itt merült fel előttem a probléma: vagy megváltoztatni "szakmámat", vagy a régiben továbbra is egyhelyben topogni. Ekkor már nem hittem abban, hogy diszkoszvetésben komoly képességeim és lehetőségeim vannak, s a sportbeli tökéletesedésnek két útját láttam magam előtt: a súlyemelést, vagy a kalapácsvetést. A kalapácsvetést választottam.

- Mindjárt három fordulattal kezdett dobni ?

- Igen.

- Mennyi ideig kellett tanulnia az új sportág alapelemeit ?

- Természetes, hogy a sportnak bármely ágával való foglalkozás megkövetel bizonyos meghatározott időt és erőfeszitést. Ezzel együtt relative elég gyorsan belejöttem, úgy három hónap alatt. Ebben nagy segitségemre volt a hat évi diszkoszvető gyakorlatom. A tökéletességet nem értem el még most sem - mindmáig - és folyton tanulok.

- Mi a legjobb eredménye diszkoszvetésben ?

- 1969-ben 52.36 métert értem el, 4 évvel később azután, amikor abbahagytam a diszkoszvetéssel való komoly foglalkozást. Kiderült, hogy speciális diszkoszedzés nélkül meg tudtam javitani egyéni csúcsomat.

- Mennyiben segitett a specializálódás kiválasztásában Szergej Jevtusok ?

- Ő beszélt rá arra, hogy hagyjam abba a diszkosszal való foglalkozást. Meggyőzött, hogy képes leszek jó kalapácsvető lenni - persze, akkor még álmomban sem jutott volna eszembe, hogy olimpiai bajnok leszek. Legmerészebb vágyálmom az volt, hogy teljesitsem a sportmesteri szintet, többre nem is gondoltam.

- S mikor kezdett az olimpiai aranyéremre gondolni ?

- 1968-ban már a szovjet válogatott tagja voltam. A versenyek legtöbbjén II.-III. helyet értem el, de bármilyen különös is, nem is gondoltam a győzelemre. Arra törekedtem csak, hogy javitsam eredményeimet, semmi egyébre. A győzelmek azután szinte magaktól jöttek. Nos, az olimpiai aranyéremről 1969-ben kezdtem el álmodozni.

- Az EB előtt, vagy után ?

- Természetesen az EB után. Arra gondoltam, hogy az olimpián 76-77 méterrel lehet majd győzni.

- Az EB tulajdonképpen összetétel szerint kevéssé különbözik az olimpiától, hiszen a legjobb kalapácsvetők mind az európai kontinensen vannak összesüritve.

- Igen, majdnem mindannyian.

- Ha diszkoszvető maradt volna, milyen volna a legjobb eredménye, amit - véleménye szerint - elérhetne ?

- Gondolom, hogy tudnék úgy 56 méter körül dobni. Diszkoszvetőnek tulajdonképpen alacsony vagyok - 183 cm vagyok mindössze - de még súlyom is elég csekély volt akkoriban.

- Magassága a régi maradt, mennyi viszont most a "harci" súlya ?

- 112 - 115 kg.

- Milyenek az eredményei nehézatlétikában ?

- Már nagyon régen nem versenyeztem súlyemelésben. Valamikor szakitásban 130-140 kg-t teljesitettem, mellre vettem 180-190 kg-ot és guggoltam 270 km-mal - többet egyszerüen nem akartam. Végre is nem guggolásból edzem, hanem kalapácsvetésben.

- Milyenek az eredményei az atlétika többi ágaiban ?

- Mikor még fiatal voltam, 180 cm-t ugrottam magasba, 640 cm-t távolba, 100 m-en 11.3. Az ötpróbás eredményemre már nem emlékszem pontosan, azt hiszem, 2300 pont körüli. Persze, ez 1968-ban volt...

- Ezek szerint 1500 m-t is kellett futnia és gerelyt is hajitania ?

- Igen, de a futásban egészen gyenge eredményem volt, nem jobb 5 percnél, a gerely

pedig sohamsem engedelmeskedett nekem, alig dobtam 39 m-ig.

- Az 50-es években legjobb kalapácsvetőnk Mihail Krivonoszov volt, aki a fordulatok technikájában sok ujdonságot hozott. Miben különbözik a mai technika attól, amit ő használt ?

- Minden változik. Hazánk első csúcstartója, Csisztjakov, 35-37 m-re dobott. Ha viszont a mai generációkat nézzük, akkor mindenekelőtt a dobás alapelve változott meg. A 20-30-as években lábujjhegyes módszert alkalmaztak a diszkoszvetés példájára. Később megjelent a lábujjhegy-sarok módszer. Jelenleg technikában igen sokat fejlődtünk és továbbiakban is várható fejlődés.

- Mégis, minek számlájára emelkednek az eredmények ?

- A technikának igen sok összetevője van. A fejlődés azonban lényegében a dobók gyorsasági előfelkészitésének javitásával érhető el. Ennek a felkészülésnek a szintje az, mely a technika változásait diktálja.

- Mennyi idő alatt végzi el a három fordulatot ?

- 1.6 - 1.8 mp alatt, persze, ez a legjobb dobásokra értendő. A legjobb dobók nagy többsége ugyanilyen gyorsasággal forog.

- Ez, ugye, nem gyorsabb, mint ahogyan forgott annak idején Krivonoszov ?

- Nem, nem gyorsabb. Küszködünk, küszködünk, hogy növeljük a forgás gyorsaságát, de eddig még eredménytelenül. Visszaemlékszem első dobásaimra 1964-ben... persze, a fordulatok erősen torzultak voltak, technikailag gyengék, de ugyanolyan gyorsak, mint ma. Az eredmények közötti különbség ugyanakkor óriási. Ha a dobók megtanulnak gyorsabban forogni, elképzelhetők még a 80 m feletti dobások is.

- Az 50-es évek elején használt gerely alaposan megváltozott azóta. Nem történhet-e meg ilyesmi a kalapáccsal is ? Hiszen a golyó átmérőjének csökkentése gyakorlatilag meghosszabbitja a szert. Higanygolyót ma nem készitenek, a volframgolyók is sokkal kisebbek a szokottnál. Képzeljen el egy olyan kalapácsot, amelynél a golyó mindössze egy pont volna !

- Kétségtelen, lehetséges egy ilyen változás, de ez az eredmények növekedését mindössze 1-2 m határán belül képes elősegiteni. Sokkal nagyobb fejlődést érhetünk el akkor, ha a dobók nagyobb gyorsasággal, mondjuk 1.4 mp, kezdenek forogni. Ez lehetővé teszi a 80 m feletti dobásokat.

- Milyen eredményt tart ma valószinütlennek ? Képzelje el, hogy valaki azt mondja: dobtak egy ilyen, vagy olyan nagyot, amire azt válaszolja: ez lehetetlen !

- Jelen pillanatban ez egy 79-80 m-es dobás, bár jól tudom, hogy ilyen eredmény lehetséges a következő 5 évben. Persze, 10 év mulva garantálni lehet, hogy a dobók átlépik a 80 m-es határt.

- Hogyan viszonyul azokhoz a kisérletekhez, hogy 4, 5, 6 fordulatot tegyenek ?

- Sokan úgy tartják, hogy a 4-5 fordulat a 3 fordulattal összehasonlitva, bizonyos kiegészitő gyorsaságot ad. Nekem úgy tünik, hogy ez nélkülözi az alapot.

- Tehát ezek a dobók ugyanolyan eredményeket érhettek volna el 3 fordulattal is ?

- Igen. Persze, vannak olyan dobók is, akik a 3 fordulat alatt nem tudják legjobb gyorsaságukat elérni. Ennél a csoportnál lassabb a kezdés, de a végső - kidobó - fázis ugyanolyan, mint a 3 fordulatnál. Nem gyorsabb. Persze, a lassú kezdésnél könnyebb belejönni a dobás ritmusába és könnyebb megtartani a technikát. Végre is a sportolók éppen ezért edzenek, hogy növeljék technikai szintjüket. Nekem úgy tünik, hogy ésszerü edzésekkel meg lehet tanulni kiválóan dobni 3 fordulattal is. Az pedig, hogy valaki áttérjen 4, vagy 5 fordulatra csak azért, mert valaki ilyen módon messzire dobott, az egyszerüen káros. Végre is senki sem tudja, miért választotta ez, vagy a másik sportoló a nagyobb fordulószámot, csak az eredményt nézik.

- Mi a véleménye, van valamiféle döntő szempont a kalapácsvetésre való alkalmasságban, vagy mind egyformán fontosak ?

- Nagy jelentőséggel birnak a fizikai adottságok, szükséges egy 180 cm-nél nem alacsonyabb testmagasság és nagy testsúly, rendkivül fontos még a jó reakció és a gyorsaság. Ha valaki nem rendelkezik természetes gyorsasággal, akkor ennek a sportolónak senki sem tud segiteni kalapácsvetővé válni, sem edző, sem technika, sem az edzésmódszer.

- Egyik edzője - Nyikolaj Ivanovics Vüsztavkin sportmester- már régebben felvetette azt az eszmét, hogy a kalapácsvetésben is súlykategóriákat vezessenek be. Hogyan vélekedik erről ?

- Helyes eszme, de ahhoz, hogy megvalósitható legyen, a kalapácsvetést különálló sportággá kell kinevezni. Lehetséges, hogy úgy 20 év mulva, mikor a kalapácsvetés tömegesebb sportág lesz, eljutunk ehhez.

- Mi a véleménye, milyen kortól lehet specializálódni a kalapácsvetésben ?

- Sportágunk története azt mutatja, hogy vannak kiváló atléták, akik 12-15 éves korban kezdtek el specializálódni és 20-25 éves korban magas eredményeket értek el. Van azonban a dobóknak olyan csoportja is, akik nagyon későn kezdtek - ez Kanaki, Rudenkov, Klim és jómagam is. Csak azt tudom mondani, hogy a kalapácsvetést elkezdeni sohase késő !

- Képzelje el, hogy 20 éves korában kezdett el kalapácsvetéssel foglalkozni, ez jobb, vagy rosszabb lett volna ?

- Ha egyszerűen csak visszafiatalodnék 20 éves korig, akkor ez még semmit sem jelentene. Ha azonban ebben a 20 éves korban megkapnám mindazt a tudást technikában és módszerben, amelyekkel ma rendelkezem, és mai élettapasztalatomat ráadásban, akkor valószínűleg már hamarosan 80 m felett dobálnék.

- A melbournei olimpia érmese, Anatolij Szamocvetov, ma úgy ismeretes, mint olyan ember, aki matematikailag lerakta a kalapácsvetés alapjait. Neki az a véleménye, hogy ideje már megröviditeni a kalapácsot, vagy megnehezíteni a golyót, minthogy a dobások hamarosan veszélyesek lesznek a nézőkre a stadionban. Mit gondol erről ?

- A gerely, a kalapács és a diszkosz ma csakugyan nagyon messzire repül. Mégis, nekem úgy tűnik, nincs arra szükség, hogy megröviditsék a kalapácsot, vagy megnehezitsék. Az esetek többségében a lehetséges, vagy megtörtént balesetekért a felelősség a versenyek rendezőit terheli. Nagyon fontos a dobókör helyes elhelyezése a stadion területén. Kijevben a szektor pl. a futópályával határos. Véleményem szerint, a kör legracionálisabb elhelyezése a labdarúgókapuk tájékán van, ez garantálja a nézők biztonságát.

- A kalapácsvetésben éppen úgy, mint más sportágakban, vannak versenyzők, akik kiváló eredményeket érnek el, de a nagy versenyeken "leégnek". Ez jellembeli sajátosság, vagy felkészülési hiányosság ?

- A sikeres versenyzés - magától értetődően - nemcsak a jellemtől, vagy a győzniakarástól függ. A fő dolog: kellő hozzáértéssel edzeni, kellő hozzáértéssel felkészülni. Nálam is fordultak elő olyan esetek, amikor a nagy versenyeken 3-4 méterrel dobtam kevesebbet a szokottnál. Nagyon jól kell ismerni saját szervezetünket, tanulmányozni önmagunkat nap mint nap. Ha a sportoló megtanulja ellenőrizni saját magát, a siker biztositva van. Ha nem képes erre, sikereket nem várhat.

- Anatolij, maga most a tudományok kandidátusa, minden mult évi sikertelenségét a disszertációra való felkészülésre fogják. Igaz ez ?

- Nem ! Személy szerint úgy tartom, hogy a mult évben nem készültem fel rosszabbul mint az idén. A disszertáció pedig még segitett is, kikapcsolódtam... ez aktiv pihenésnek számitott - volt valami meghatározott célom. A sikertelenség oka viszont pontosan az volt, hogy elkéstem a saját magam megismerésével, elfeledkeztem egy olyan lényeges részről, hogy már nem vagyok fiatal, hogy szervezetem nem úgy reagál mindenre és nem úgy működik, mint korábban. A tévedés elég sokba került nekem: elvesztettem a szovjet- és európabajnoki cimem, elvszetettem az összes rekordot. Ebben az évben /1972.Szerk./ mindezt már beszámitottam és elég jól kijött a lépés.

- Befejezésül néhány szót arról, hogyan folyt a küzdelem az olimpián ?

- Részemre a körülmények nem túl kedvezően alakultak, mert a rajt előtti felkészülés tervét, melyet az otóbbi évek során sikeresen használtam, fel kellett boritanom. Ismeretes, hogy a kalapácsvetést a közismert, sajnálatos események miatt egy nappal elhalasztották. Ezért két napig teljes erőből kellett edzenem és amikor eljött a rajt, megértettem, hogy ezeken az edzéseken túlságosan sok erőt vesztettem. Én már nem vagyok fiatal és a szükséges fellobbanás, az idegenergia robbanása előreláthatóan csak egy-két kisérletben sikerülhetett. Hozzászámitva azt is, hogy a döntőbe 20 dobó került, a 66 m-es szint mindenki számára könnyűnek bizonyult. Megértettem, hogy egyetlen lehetőség a győzelemre: az első két kisérletben a legjobb eredményt nyujtani. Nem tudom, sportszerencse volt-e, vagy a munka eredménye, de sikerült elsőre jól dobnom. Mint később kiderült a továbbiakban már csak 73-74 m-re voltam képes, ami nem lett volna jó a bronzéremnél többre.

- - - - - - - - - - - - - - - - -

U t ó s z ó

Bár a fenti beszélgetés semmiféle magyarázatra nem szorul, mégis - úgy véljük - hasznos, sőt szükséges egy-egy szempontot jobban megvilágitani, nem utolsó sorban azért, mert Bondarcsuk, mint az igazi nagy egyéniségek javarésze, szintén valószinűtlenül szerény /jegyezzük meg zárójelben: ebben a szerénységben a legrokonszenvesebb és a legszebb, hogy minden izében, minden mozzanatában őszinte és igazi/ és spártai tömör előadásában sok minden túlságosan egyszerűnek, sőt magától értetődőnek tünik. Tegyük hozzá egy sóhajjal: bár ugyanilyen magától értetődő lenne mindig és mindenütt itt is az összes momentum, amit most kissé részletesebben szeretnénk bemutatni !

Legelőször talán dióhéjban ismertetjük ederményeinek fejlődését /tájékoztatásul azoknak, akik még nem ismerik közelebbről és emlékeztetőül azoknak, akik jól ismerik/. Anatolij ugyanis a beszélgetés folyamán erről egyetlen szót sem ejt, pedig a továbbiakban meggyőződhetünk róla, hogy - még ha az olimpiai aranyérmet és a két évig általa tartott világcsúcsot nem is számitanánk - ezt a fejlődést ugyancsak érdekes végigtekinteni.

Anatolij Bondarcsuk /született 1940-ben/ 1964. novemberében lépett életében először versenyen a kalapácsvető körbe.. Első eredménye 51.87 m volt.

1965-ben már átlépi a 60 m.es határt, de a ranglistán még nincs helye. 1966-ban, tehát a kezdéstől számitva mindössze 2 év leforgása után, a szovjet ranglista 10-ik helyén találjuk. Azt, hogy a szovjet ranglistára milyen nehéz egyáltalán felkerülni, azt talán nem kell külön hangsúlyoznunk, inkább felsoroljuk az előtte álló 9 atléta nevét es eredményei:

1.	Romuald Klim	71.46 m
2.	Gennadij Kondrasov	67.80 "
3.	Jurij Bakarinov	66.70 "
4.	Anatolij Scsupljakov	66.62 "
5.	Alekszej Baltovszkij	66.34 "
6.	Vladimir Tribunszkij	66.26 "

7. Vaszilij Rudenkov 66.02 "
8. Egon Andrisz 65.61 "
9. Anatolij Makszimov 65.56 "
10. Anatolij Bőndarcsuk 65.37 "

Ezekhez a nevekhez és eredményekhez hadd füzzük hozzá összehasonlításként, hogy ugyanebben az évben a magyar bajnokságot 66.72 m-es eredménnyel nyerik. /Persze, a teljes pontosság kedvéért hozzá kell tennünk azt is, hogy 1966. év magyar bajnoka ezzel éppen kilencedik bajnokságát nyerte egymás után, egyéni csúcsa pedig 73.74 m volt.../

1967-ben már második a ranglistán 69.52 m-rel Klim /70.90/ mögött. 1968-ban ugyanez a sorrend: 1. Klim /34 éves korában/ 73.54 m eredménnyel, 2. Bondarcsuk /28 éves korában/ 70.72 m-rel.

A mexikói olimpia eredményeit jól esik felelevenitenünk, még ha Bondarcsuk ezen nem is szerepelt... hiszen a tokiói olimpiai bajnok Klim elől az olimpiai aranyérmet kemény küzedelemben magyar sportoló vivta ki: az ekkor 11-szeres magyar bajnok és világcsúcstartó Zsivótzky Gyula. Klim csak az ezüstérmet szerezte meg, s a szovjet csapat másik két tagja - a két, nagyobb nemzetközi tapasztalattal és gyakorlattal rendelkező idősebb versenyző: Kondrasov és Scsupljakov megfelelően a 6-ik és a 9-ik helyen végzett 69.08 és 67.74 m-es, bizony igen gyenge eredménnyel.

Az 1969-es év meghozza az élen az őrségváltást: ranglistavezető Bondarcsuk 75.48 m-es új világcsúccsal, amit egyébként csak 2 év mulva, 1971-ben sikerült túldobnia Walter Schmidtnek, az NSZK versenyzőjének /a jelenlegi világcsúcs 76.40 m/.

1970-ben legjobb eredménye 75.04, majd 1971-ben a "rosszul sikerült" évben, amikor elveszti a világ- és országos csúcsot, s ismét a szovjet ranglista második helyére szorul Joszif Gamszkij /75.78/ mögött 74.60 m-es "gyenge" eredménnyel.

Az 1972-es év ismét az erőviszonyok helyes elrendeződését hozza: Bondarcsuk a müncheni olimpián aranyérmet nyer 75.50 m-es olimpiai csúccsal Jochen Sachse /74.96/ és Vaszilij Chmelevszkij /74.04/ előtt, majd helyreigazitja a sorrendet a szovjet ranglistán is: 75.88 m-es szovjet rekorddal ismét listavezető lesz.

Ennyit talán röviden az eredményekről.

Szeretnénk itt még ismertetni néhány adatot a beszélgetésben előforduló nevekkel kapcsolatosan, fiatal olvasóink körében ugyanis valószinüleg már ismeretlenül hangzanak azok nevei, akiket Bondarcsuk úgy emlit, hogy "jómagammal együtt igen későn kezdték a kalapácsvetést": Alekszander Kanaki, a multban kiváló és rendkivül sokoldalú atléta, kilencszer volt a Szovjetunió bajnoka gátfutásban, tizpróbában, súlylökésben és kalpácsvetésben külön-külön, ezenkivül 5 izben javitotta meg a szovjet súlylökő- és 6 izben a szovjet kalapácsvető csúcsot.

Vaszilij Rudenkov, háromszoros szovjet bajnok, a római olimpia aranyérmese.

De ejtsünk még néhány szót - soha nem veszti el időszerüségét ez a téma ! - a hivatástudatról és a klubhüségről. Bondarcsuk elbeszélése nyomán ugyanis úgy tünik: mi sem természetesebb és magától értetődő, hogy a kisfiúkori "focizás" után a sporttal való komoly foglalkozás az atlétikát jelenti számára. Legyen szabad egyik oldalról irigyelni a Szovjetunióban az atlétika ilyen nagy fokú népszerüségét /ne felejtsük el, hogy Rovno, ahol Anatolij született és egyetemista koráig élt, egy egyszerü vidéki megyei kisváros Ukrajnában, nem nagyváros, vagy nagy multú sportcentrum ! /, másik oldalról tudomásul kell venni és kellőképpen értékelnünk azt a céltudatosságot és elhivatottságot, amit a közelmultban Borzov pályafutásánál is megfigyelhettünk.

Szeretnénk itt azt tudatositani, hogy Bondarcsuk szive szerint, hivatásból választotta az atléta, pontosabban a dobóatléta pályát a Szovjetunióban, ahol a sporttal való foglalkozás olyan széles körü skálán lehetséges, ahol oly közkedveltségnek örvendenek pl. a labdajátékok, egy 183 cm magas fiatalembernek, aki gyorsan fut és jól ugrik /180 cm magasban és 640 távolban/, ez bizony nem az 50-es évek végén, hanem a jelenlegi magyar serdülő szintek szerint igen közel jár az ezüst jelvényhez /188 cm, illetve 645 cm/ annak igen sok lehetőség adódik a sportolásra. Anatolij az atlétikát választotta, s egész életében hü maradt hozzá, pedig ez a pálya 13 keserves éven át egyetlen komoly sikert sem hozott neki. Pedig ez az út csak verejtékes, kemény munkát jelentett számára, három hosszú évig az olimpiai bajnok és világcsúcstartó Klim árnyékában az örökös második helyet és bizony sok-sok keserü órát.

E sorok irója tanuja volt 1969. júniusában a Népstadionban megtartott nemzetközi versenynek, ahol Romuald Klim 74.52 m-re új világcsúcsot állitott fel. A szovjet csapat második kalapácsvetője, Anatolij Bondarcsuk, aki szintén kitünő 72 m-en felüli dobással lett második, elsőként sietett gratuláni, s egész este nem kevésbé volt szinte kitörően jókedvü, elégedett és tréfálkozott, mint Klim maga, akárcsak saját sikerének örült volna.

Másnap délelőtt a szálló előcsarnokában az ujságirók megrohamozták Klimet kérdéseikkel, s mint ahogyan az szokott lenni, Bondarcsuk ugyancsak kitünő teljesitményét még egy tollvonásra sem méltatva, hiszen nem ő volt a "főszereplő".

Ez alatt a közel egy órát tartó beszélgetés alatt - első budapesti sétája előtt Bondarcsuk szerényen félrehúzódva várt, türelmesen, nyugodtan, sértődöttség nélkül - pedig minden robosztussága mellett érzékeny és finomlelkü ember... pedig ez a 72.36 m új egyéni csúcsa volt... s végül is ez az eredmény abban az időben olyan jó volt, hogy az 1969-es évig elért eredményeket számitásba vevő örök ranglistán ezzel egyszerre a világ legjobbjainak negyedik helyére lépett elő.

Nos, az atlétikához való hűség - ha 13 év göröngyös útja után is - megérte a fáradtságot. Bondarcsuk azonban hű maradt egyesületéhez... az ukrajnai "Kolosz" /Kálász/ - magyar viszonyokhoz hasonlitva talán a MÉDOSZ áll hozzá legközelebb, nem olyan nagy és tekintélyes egyesület, mint a Dinamó, a Szpartak, a Burevesztnyik, vagy a CSZKA... azonkivül a Szovjetunióban ugyancsak az az általános elfogadott gyakorlat, hogy az egyetemista átigazol a Burevesztnyikbe, az egyetem csapatába, s amennyiben a későbbiekben a katedrán marad, illetve iskolában tanit, mindvégig ennek marad tagja /pl.Ter-Ovaneszjan/. Bondarcsuk a Kolosz sportolója volt serdülő és ifjúsági korában, az maradt egyetemi évei alatt s az most is, az ex-világcsúcstartó és az olimpiai bajnok, testnevelő tanár és a pedagógiai tudományok kandidátusa.

Tegyük még hozzá, hogy a tudományok kandidátusa cimet nem azért kapta, mert jól dob, hanem azért, mert az ukrán ember alaposságával és céltudatosságával, az igazi ember és sportoló kitartásával, rendületlen - számára természetes - szorgalmával, tudásvágyával és kutató szellemével pályafutása során mindig és mindig jobban tökéletesitette gyakorlati és elméleti szintjét, mert hosszú éveken keresztül aprólékos munkával, fáradhatatlanul sportágának elméleti és gyakorlati fejlesztésére törekedett. Erről tanuskodnak eredményein kivül évek óta a szaklapokban rendszeresen megjelenő, rövid, tömör fogalmazású és nem csupán nagy szakértelemmel, hanem mindig gyakorlati hasznú tanácsokkal bővelkedő cikkei is, mert vele találkozásaink alkalmával nemcsak magas kultúrájú és megnyerő, szivélyes embernek ismertük meg, hanem minden szaván az a meggyőződés izzott át, hogy fejlődni, tökéletesiteni saját magát, egyszóval: tanulni feltétlenül szükséges most is, mindig, szünet nélkül. Tanulás nélkül nincs sport, tanulás nélkül nincsen fejlődés !

Ezt tükrözi a disszertáció témája is: "Az edzésfolyamat tökéletesitésének útjai a kalapácsvetésben".

Érdekességként megmelithetjük még, hogy cikkeinek egy részében társszerzővel szerepel. Ez a társszerző régi ismerősünk: Szergej Javtusok, akkoriban kalapácsvető sportmester, ma pedig az Ukrán SZSZK érdemes mesteredzője.

S végül emlékezzünk vissza a beszélgetés során elhangzott egyik mondatra: mai tudással összepárositva a fiatalságot, ez kimagasló eredményekre nyit lehetőséget. Ezeket a szavakat már a pedagógus mondta, a szovjet-ukrán sport nagy hazafia, aki saját fejlődése mellett szivvel-lélekkel foglalkozik az utánpótlás kérdésével. Bondarcsukot nem a szavak, hanem a tettek emberének ismerjük. Nos, ez a kitétel sem "szóvirág" volt csupán, s ennek bizonyitására idézzünk befejezésül a Szovjetszkij Szport 1973.május 18-iki számából egy rövid hirt:

"A TASSZ jelenti: Leszelidze, május 17. A 17 éves kijevi főiskolás, Jurij Szedüch a legjobb kalapácsvetők versenyén új ifjúsági világcsúcsot állitott fel a 6 kg-s kalapácsvetésben. 75.78-ra szállt a golyó. Szedüch az olimpiai bajnok Bondarcsuk tanitványa. Maga a mester is jeleskedett ezen a versenyen, eredménye: 73.46 m, a szezón legjobb eredménye a világon."

/A cikk megjelent a Ljogkaja Atlatika 1973/1.számában. Forditotta és utószóval ellátta Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./

Brit győzelem Szegeden

Szegeden ilyenkor a nyár közepén a Szabadtéri Játékok sorozatával a kultúra tartja ünnepnapjait. Július 20-án este a Dóm téri hatalmas szinpadon Madách Imre halhatatlan drámai költeményének, a MÓZES-nek premierje előtt tizenötödször harsantak fel a fanfárok, jelezte az ünneplőbe öltözött vendégseregnek, hogy ismét megkezdődtek a Szegedi Ünnepi Hetek, a Szabadtéri Játékok. De nemcsak a kultúra, a művészet, hanem a sport is ünnepel e napokban, hiszen a Szegedi Városi Sportfelügyelőség széles alapú sportprogramot bonyolit le, melynek egyik kimagaslóan legnagyobb eseménye az évenként megrendezésre kerülő nemzetközi maratoni futóverseny, mely a Játékokkal párhuzamosan, sőt azokat időben meg is előzve, 1957. év óta esztendőnként az érdeklődés középpontjába került.

A Szegedi Spartacus SC volt a kezdeményező, az 1957. év telén. A pár lelkes sportbarát - élükön a januárban 89 éves korában elhunyt Goldmann Ignáccal - Szegednek hirnevet akartak szerezni a nemzetközi maratoni versenyek évenkénti megrendezésével - kassai mintára. Goldmann Ignác sporttárs, a szeretett "Bundi bácsi" emlékét tisztelettel és kegyelettel fogjuk megőrizni.

Az elhatározást tettek követték, melynek eredménye lett, hogy 1957. június 16-án lefutották az első szegedi nemzetközi versenyt. Később a szervező bizottság mellé az MTS megyei és városi tanácsainak támogatásával egyre több sportember kapcsolódott be a rendezés munkájába önzetlen segitséggel. A hivatalos város, a különböző hatóságok, a Szabadtéri Játékok igazgatósága, mindenkor a város ügyének tekintve karolta fel maratoni versenyeink ügyét. A kisipari szövetkezetek az első évtől kezdve biztositják a verseny bázisának egyik pillérét, a különböző vállalatok, üzemek, társadalmi szervek, a Szeged környéki községek tanácsai részéről pedig tiszteletdijak felajánlásával évről-évre egyre nagyobb segitőkészség nyilvánul meg. Nélkülük nem jutottunk volna el tizenhetedik viadalunkig.

A 16 év mérlege a következő: elindult 614 atléta, akik közül 270 volt külföldi és ők mind az öt világrészből kerültek ki. Itt láttuk eddig az ausztrál, belga, brit, csehszlovák, dán, finn, hawaii, jugoszláv, lengyel, marokkói, NDK, NSZK, osztrák, román, spa-

nyol, svájci, szovjet, török és tuniszi, számszerint 20 nemzet reprezentánsait, akik közül többen jelentős sikerrel szerepeltek.

A magyar maratoni futósport klasszisára jellemző, hogy az eddigi találkozókon 10 magyar, 3 jugoszláv, 1 osztrák, 1 NDK-beli és 1 lengyel győzelem született. A magyar győzelmek közül egyedülálló az ózdi Tóth Gyula hétszeres győzelme.

x

Július 21-én délután a szokásos szegedi forróságban készülődtek az egyetlen nagy nevet felvonultató XVII. szegedi nemzetközi maratoni futóverseny rajtjára. A nagy név Ronald Hill, a britek világnagysága volt, aki háromszoros világcsúcstartó, athéni európabajnok és a müncheni olimpia maratoni futóversenyének hatodik helyezettje volt.

Szabó Lászlónak, a versenybiróság elnökének vezetésével vonultak fel az atléták a Széchenyi térre. Elöl a veterán maratonisták, mögöttük a külföldi és magyar versenyzők. Harsonák jelezték a megnyitó ünnepség kezdetét, majd Juhász István szegedi veterán maratonista gyujtotta meg a maratoni lángot. Papp Gyulának, a Városi Tanács VB. elnökhelyettesének megnyitó szavai után rajthoz gyülekeztek az atléták. Nézzük csak őket:

Kezdjük mindjárt a nemzeti szinü nadrágban melegitő brit Ronald Hillel, akinek személyében a Szegeden valaha is járt legjobb atlétát láthatta a közönség. Filozófiai doktorátusa van, de mint kémikus dolgozik Manchesterben. Ő a 25 km-es és a 15 mérföldes sikfutások világcsúcstartója /1:15:22.6 és 1:12:42.8/ és e két távon európai csúcstartó is. A tavalyi müncheni olimpián 2:16:30.6 mp-es idővel lett hatodik a maratoni versenyen és a nem hivatalos maratoni európa-rekorder is 2:09:2o.0 mp-cel, Athénban pedig 1969-ben nyert európa-bajnokságot 2:16:04.8 mp-cel. A 34 éves, 169 cm magas, 56 kilós angolszászról tudjuk, hogy nagyon küzdőképes, felette gyors és időben tud robbantani. Verseny közben ellenfelei gyengébb periódusaira azonnal felfigyel, rájuk megy és elfut tőlük, megtörve ezzel lelkierejüket. Azt is tudjuk róla, hogy az athéni európa-bajnoki verseny közben, úgy 40 km táján, egy autó majdnem elütötte, de erönlétére jellemző volt, hogy a jármü elől az utolsó pillanatban ugrott el, mentette meg életét és nyerte meg a bajnokságot.

A bulgárok közül Trifonovot és Gentchent láttuk melegiteni, a csehszlovákok Bulvát és Nedobsát küldték el. Előbbi az idei országos bajnokságukon negyedik lett. Jugoszláv barátaink közül Skolajic, Gajic, Bajram, Nedeljko és Kosta voltak láthatók. A lengyelek közül Podzobát és Woznickát ismertük fel. Népes volt az NDK küldöttsége, akik tizenkét főt számláltak: Kölsch, Bunge, Steincke, Albrecht, Schuck, Koal, Matull, Glomka, Baumann, Gerngross, Melchlior és Ziel készülődtek a hosszú útra. Az NSZK-ból Hoffmann, Hügle és régi barátunk Martin Rutsch jöttek el. Rutsch sokat volt már Szegeden. Ezúttal búcsúzni jött, 39 éves, huszonöt éve atlétizál és 14 éve fut maratonit. A törökök sem először jártak Szegeden. Akcay és Aktas neveit jól ismerjük, akik azonban a Balkán bajnokság miatt most jönni nem tudtak, helyettük Melih Ortunk és Ahmed Fitos veszik fel a küzdelmet a nagy melegben.

De nézzük most a vendég külföldiek után a mieinket. Tóth Gyula mosolyogva integet a szurkolóknak, akik győzelmet kivánnak tőle.

- Szeretnék jól szerepelni Hill ellen - kiáltja ki a rajt forgatagában, majd eltünik az NDK-sok irányában. Sajnos, a magyar élgárdából a magyar bajnokság azonos időpontja miatt többen hiányoznak. Klekner László, Szabó János és Homoki Vince azonban biztositék arra, hogy a mieink sem fogják hagyni magukat Tóth Gyula után a külföldiekkel szemben. Örültünk a megyebeliek közül Surim István, Berkó Péter és Sinkó György jelenlétének a melegitést végzők között.

Pontosan 6 órakor csapódott le az inditó zászlaja, amikor 1 brit, 2 bulgár, 2 csehszlovák, 5 jugoszláv, 2 lengyel, 12 NDK-s, 3 NSZK-s 2 török, tehát 29 külföldi és 25 magyar, összesen 54 atléta vágott neki a 42.195 méteres útnak.

A város körútjaink haladva nagy ovációban és biztatásban részesültek. Tóth Gyulát sokan ismerik már nálunk, de nem volt nehéz felfedezni Hillt sem nemzetiszinü nadrágjában. A hidon Ujszegedre érve a vámháznál lévő 5 km-nél /17:10/ egy 11-es létszámú élboly alakult ki Tóth Gyula, Klekner és Hillel az élen. Az iram gyenge, a meleg erős. Szőregen sok néző, virágok és tapsvihar fogadja a futókat. A községen túl lévő 10 km-nél /34:10/ Tóth pár lépéssel van Hill előtt. Mögöttük pár méterrel a lengyel Wozniczka, a csehszlovák Bulva és Homoki futnak. Az iram változatlanul gyenge, forgalmi akadály nincs, a meleg kissé alábbhagy. A Deszk községen túli 15 km-nél /50:20/ Hill és Tóth együtt vannak, mögöttük 200 m-rel Klekner fut. Wozniczka és Bulva 150 méterrel követi őket. Sok néző és példás rend mindenfelé. Taktikai verseny nyomai jelentkeznek. Józan mérséklet diktálja az iramot, mely természetesen az időeredményeken is meglátszik. Klárafalva és Ferencszállás között a 20 km-nél /1:06:54/ Hill és Tóth együtt futnak. Klekner mögöttük 300 m-rel. Az útvonalbiztositás jó, a meleg tovább mérséklődik. A lenyugvó nap sugarai öltöztetik biborba a tájat és benzinbüz helyett még a mezei virágok illata uralkodik. A Ferencszállás községben lévő fordulónál /1:13:43/ a Hill-Tóth kettős virágcsokrot kap. Klekner 400 m-rel, Bulva és Wozniczka 650 m-rel leszakadva tőlük. Utánuk nagy az ür. Visszafelé Klárafalva községben a forgalom kezd felbolydulni és ez zavarólag hat a futókra. A 25 km-nél /1:23:20/ az élen nem változik a helyzet, de amig a brit futó könnyedén lépeget, Tóth Gyula szenvedő arckifejezése fáradtságot árul el. Klárafalva és Deszk között a 30 km-nél /1:40:44/ sincsen változás az élen. Klekner biztosan tartja harmadik helyét, de a forgalom egyre nő és sok a szembejövő jármü. Az iram némileg erősödik. Deszk és Szőreg között a 30 km-nél /1:58:30/ Hill és Tóth még mindig szorosan együtt futnak a lámpák imbolygó fényében, de a fáradtság Tóth Gyulán szembetünő. A forgalom Szeged felé megnőtt. Az élmezőny porban és benzingőzben fürdik. A közönség kiváncsi és mindent látni akar. Szőregen nagy a taps és az első kettő virágcsokrot kap, mellyel a közeledő hajrá miatt alig tudnak törődni. Ujszegeden a 40 km-nél /2:17:10/ továbbra is nagy a