

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Ahogy én láttam a római EB-t

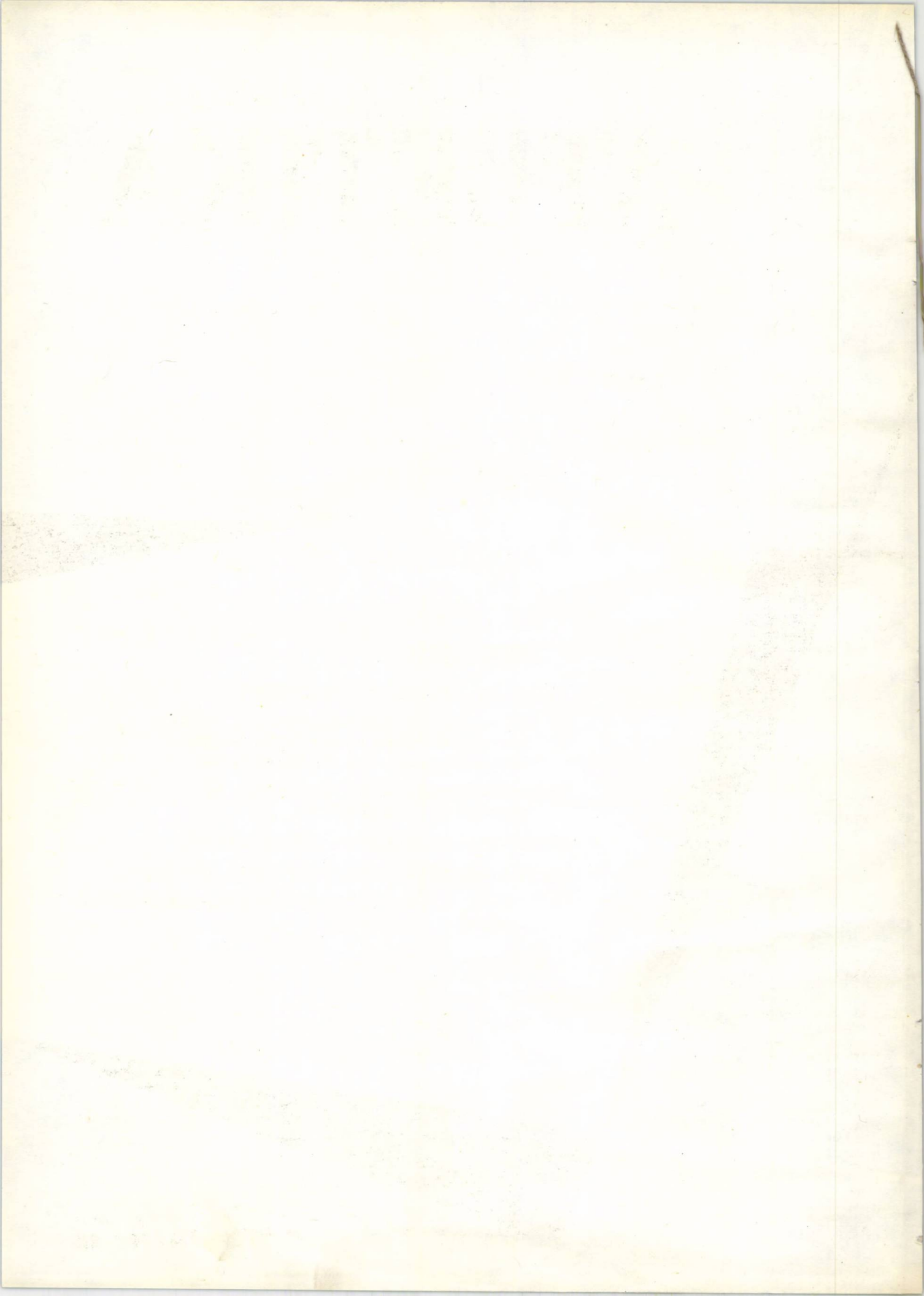
Az 1974. évi Római Európa Bajnokság
kalapácsvetés versenyszámának
mozgástechnikai értékelése

Válogatott viadatok a számok és
eredmények tükrében

Edzők arcképcsarnoka /folytatás/

Készül az 1974. évi atlétikai Évkönyv

Atlétikai próbarendszer és végrehajtásának
módjai



ATLÉTIKA

XVIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1974. 12. SZÁM

Ahogy én láttam a római EB-t

/Az ugrószámok és a női ötpróba tapasztalatai/

Nagy várakozással tekintettünk ugróink és a női összetett versenyzőink római szereplése elé. Sikeres szereplésük mellett abban is bízunk, hogy jó néhány pont megszerzésével hozzájárulnak a magyar csapat kitűzött céljának teljesítéséhez is.

Most az EB után - annak ellenére, hogy a magyar csapat pontjainak döntő többségét az ugrók szereztek - mégsem lehetünk maradéktalanul elégedettek ugróink teljesítményeivel.

Az említett versenyszámokban hat fővel képviseltük magunkat: Bruzsenyák Ilona, Szabó Ildikó, Papp Margit, Major István, Kelemen Endre és Szórád Péter. A csoport 11 pontot szerzett. Ez összességében jónak mondható, bár nincs meg a személyenkénti 2 pontos átlag. Szomorúbb a helyzet akkor, hogy ha figyelembe vesszük, hogy az említett összpontszámot az önmagát felülmúló Bruzsenyák és Major szerezte, tehát két versenyző. A többi négy nem tudott egy pontot sem szerezni, s ez az a tény, amivel egyáltalán nem lehetünk elégedettek.

A csoport általános értékelésén túl megemlítem azt is, hogy az említett versenyágak összességükben is csalódást okoztak, legalábbis számomra. Ugyanis csak egy-egy versenyszámban - s ott is csak az első helyért vívott küzdelemben - láthattunk magas színvonalú versenyt. A helyezettek legtöbbször elmaradtak az EB előtt elért eredményeiktől s így fordult elő, hogy az aranyéremért vívott harc legtöbbször leszűkült egy, avagy két személy harcára. Igazán klasszis versenyzést csak a világcsúccsal győztes Vitschas, a fölényes biztonsággal versenyző Szanyejev és a két férfi magasugró produkált.

Az EB időrendje szerint, az említett számok lebonyolítási sorrendjét az 1.sz.táblázatot tartalmazza. Itt csak az alábbi észrevételeket rögzítem:

- a második nap ugróműsora soknak bizonyult;
- a távolba ugrásoknál, bár biztosított volt a két párhuzamos ugrópálya, mégis idő-különbséggel tartottak selejtezőt, így az időjárási viszonyok /szél és meleg/ nem voltak azonosak;
- a magasugrás selejtezőjében /két párhuzamos pálya/ egyes ugrókat zavart a futópálya betonszegélye;
- indokolatlan volt a női magasugrás selejtezője után az egy pihenőnap beállítása.

Női távolugrás /lásd 2.sz.táblázatot/

A selejtezőben elindult 18 versenyző közül a 630 cm-es szintet 13-an ugrották meg. Ezek közül:

- első kísérletre 6 versenyző /köztük Szabó I. is/;
- második kísérletre 4 versenyző;
- harmadik kísérletre 3 versenyző /köztük Bruzsenyák/.

A változó erősségű /0.5 - 2.8 m/ hátszélben is viszonylag kevés volt a belépett ugrások száma /2 db./.

A szinthez szükséges kísérletek száma és a hátszél ellenére adódó minimális belépés is egyaránt azt bizonyítja, hogy a résztvevők zöme magabiztosan tudta teljesíteni a selejtező szintet. Érdekes, hogy a megengedettnél erősebb szélben csak az NDK-s Schmalfeld teljesítette a követelményt.

Az indulók általában 16-18 futólépéses nekifutást alkalmaztak és zömmel néhány séta-futólépéssel kezdték meg az ugrást. A légmunkák során az ollózó és az ollózó-homorító technikákat alkalmazták. Feltűnő volt viszont, hogy mindössze három versenyzőnő /Bruzsenyák, Suranova, Voelzke/ igyekezett csak határozott elugrással csökkenteni az elugrási időt. A többiek viszont sokáig "tartózkodtak" az elugrógerendán /az elugrási idők általában 0.17 - 0.19 sec-ig tartottak/.

A döntőkben már élesedett a küzdelem. Ezt bizonyítja a megnövekedett belépett ugrások száma is /12 db./, bár a hátszél itt sem volt lényegesen erősebb, mint a selejtezőben. Ugyanakkor Schmalfeld, Alfejeva és Tyimochova a megengedettnél erősebb hátszélben érte el a helyezést biztosító eredményeit. Technikailag itt is a selejtezőben látottakat lehetett megfigyelni.

A magyarok közül Bruzsenyák győzelme váratlan volt, de megérdemelt. Ezt bizonyítja az egyenletesen javuló eredményssorozata is. /lásd 2. táblázatot/ Versenyzéséről csak felsőfokon lehet beszélni. Szabó I. - sajnos - nagyon ideges volt a döntőben. Az első három ugrását elkapkodta s így 1 cm-rel kiesett. Valószínű, hogy ha hozzászokik a nagy nemzetközi versenyek légköréhez, akkor a döntőben is azt nyújtja, amire képes.

Férfi távolugrás /lásd a 3. sz. táblázatot/

A 770 cm-es selejtező szint teljesítéséért 22-en indultak küzdelembe. Ez a szint viszont túl erősnek bizonyult a mezőny számára, hiszen mindössze hatan tudták teljesíteni /az első csoportból - akik korábban ugrottak - csak egy versenyző/. Így azután 762 cm-rel is döntőbe lehetett kerülni.

A selejtezőben a szél erősen kavargó volt, ezt a 13 belépett ugrás is bizonyítja. Technikai téren semmi különlegeset nem lehetett megfigyelni. A versenyzők 20-24 futólépéssel tették meg a nekifutásukat, melyet mozgásból kezdtek el. Az elugrásokba igyekeztek belefutni. Látszott, hogy egy-két ugró kivételével inkább a gyors elugrás, mint a magasabb felrepülési iv elérésére törekedtek. Talán azért láthattunk viszonylag sok lapos ugrást. Ezek a lapos ugrások nem egyértelműen a hiányos fizikai felkészülést tükrözik vissza, hiszen láberővel jól álltak mindnyájan. Véleményem szerint, vagy a gyorsaság nem kielégítő szintjéből, vagy a meglévő gyorsaság elégtelen felhasználásából adódtak. A légmunka során az eddig is ismeretes mozgásokat láthattuk. A talajfogásnál viszont csökkent az oldalra kidőlő ugrók száma s helyette nőtt a sarok nyomába "beülők" száma.

A döntő - itt zömmel hátszélben ugrottak - igazolta azt a tényt, hogy Európában visszaesett a férfi távolugrás. A 770 cm-en felül ugrók száma csak 8 volt s ezek közül is kiemelkedett Podluzsnyij annak ellenére, hogy nem volt igazán jó formában /legjobb eredményét 2.8 m/sec hátszélben érte el/. A többiek közel 2 m/sec-os hátszélben csak a helyezésekért küzdöttek.

Férfi magasugrás /lásd a 4. sz. táblázatot/.

29 induló közül 14-en ugrották meg a 214 cm-es, könnyűnek mondható selejtező szintet. Sajnos, a 14 fő közé a három magyar ugró közül csak Majornak sikerült bekerülnie.

Tanulságosnak mondható a két technika eredménytükre:

	ugrottak:	döntősök:	kiestek:
floppal	12	8	4
hasmánttal	17	6	11

Ugyancsak tanulságos, ha megfigyeljük a két selejtező csoportot /egyidőben ugrottak, abból a szempontból is, hogy hol kezdtek, hány kísérletük volt és a 214-et melyik kísérlettel ugrották át. Az alábbiakban a 4-es táblázaton lévő selejtező sorszámát és nem a neveket tüntetem fel.

<u>A/.csoport</u>	<u>technika:</u>	<u>kezdő magasság:</u>	<u>összugrás szám:</u>	<u>214-et ugrotta:</u>
1.	H	205	4	1
2.	F	190	4	1
3.	F	190	6	1
4.	F	200	6	2
5.	H	200	8	2
6.	F	190	9	2
7.	F	205	6	3
8.	H	200	7	3
<u>B/.csoport</u>				
1.	H	200	5	1
2.	H	200	5	1
3.	F	190	7	1
4.	F	200	5	2
5.	F	200	5	2
6.	H	200	6	2
Kelemen	H	200	3	a 211-et elsőre ugrotta
Szórád	H	200	6	a 211-et másodikra ugrotta

A selejtezőből Major - kezdeti bizonytalansága után - jutott tovább. Az itt nyújtott mozgása alapján - őszintén szólva - nem lehetett bizni a következő nap sikeres szereplésében. Kelemen 211-ig igen magabiztosan versenyzett, 214-et egy botlás az első kísérleténél megzavarta s ez elég volt ahhoz, hogy az egyébként sem túl jó formában lévő versenyző ne kerüljön a döntőbe. Egyszerűen idegileg nem volt olyan állapotban és technikája sem volt oly stabil, hogy korrigálni tudjon. Így nagy csalódást okozott. Szórád igen bizonytalanul versenyzett. Sajnos, minden apró kis zavaró külső körülményre "tekintettel" volt. Ezért csalódást okozva ő is búcsút vett a további versenyzéstől. Mindenesetre Kelemennek azt a tanulságot le kell vonnia, hogy csak stabil technika birtokában és teljes koncentrációval érheti el azt az eredményt, amire adottságai alapján hivatott lenne. Szórádnak pedig szakítania kell a megszokott cseplei pályával s szinte keresve a "zavaró körülményeket" kell minél több versenyen indulnia.

A döntőben az első kettő párharca igen nagy élményben részesített bennünket. Mindkét ugró igen magas szintű versenyzési eredményről tett tanulságot. Ugyanigy Major is, akinek "feltámadása" és negyedik helyezése az adott körülmények között, csodálatosan szép volt. /Mi lett volna, ha az évi edzéseit is a versenyzés szintjén végezte volna el/? A többiek csalódást okoztak. Bár a selejtezőben már több 220-on felüli "nagyágyú" kihullott, mégis a döntősöktől is többet vártunk. Az a tény, hogy 213-mal nyolcadik lehetett valaki, valamint az, hogy a 14-ik 200 cm-t ugrott, feltétlenül azt jelenti, hogy ezen ugrók egyrészt sokat "kiadtak magukból" a selejtezőszint megugrásával, másrészt a döntőbe jutással már elégedettek voltak s így nem volt meg a szükséges ösztönző plusz tényező. Technikailag talán csak Törring gyors felgyorsulása az, ami felhívta magára a figyelmet.

Női magasugrás /lásd az 5. sz. táblázatot./

A 180 cm-es selejtezőszint - úgy tűnik - nem volt magas a 20 indulónak, hiszen 15-en teljesítették. Ezeknél a flog és a hasmánt megoszlása az alábbiak szerint alakult:

	ugrottak:	döntősök:	kiestek:
floppal	12	9	3
hasmánttal	8	6	2

A női versenyzőknél tehát már mást mutatnak a számok, mint a férfiaknál s ez 1972-höz viszonyítva tanulságos lehet, különösen abban az esetben, ha az alábbi kis összefoglaló táblázatra tekintünk:

Döntőben a helyezettek ugrási technikái:

1. Witschas	H	3. Simeoni	F	5. Hübnerova	H	7. Meyfarth	H
2. Karbanova	H	4. Kirst	H	6. Filatova	H	8. Mraanova	H

A helyezettek technikái egyrészt az adott országok technikai felkészülésének irányvonalát, másrészt az erő növelésének szerepét is visszatükrözik. Ehhez még hozzá kell venni, hogy lényegében Simeoni is a hasmántosra jellemző igen intenzív erősítő munkával készült fel. Ez nem a flog háttérbe szorulását jelenti, hanem az eredmény növelésének lehetőségeire mutat rá.

Ezért tartom célszerűnek, hogy mind a férfiaknál, mind a nőknél nekünk, magyaroknak is, jobban meg kell vizsgálnunk az EB számaival mögött rejlő lehetőségeket.

Egyébként a női magasugrás igen magas szintjéből is kiemelkedett Witschas versenyzése és technikája is. A versenyzésről csak annyit, hogy egy EB-n világcsúccsal győzni, az már önmagában is klasszist jelent. Technikája, mely lényegében a régebbi orosz iskolából alakult ki, szinte a tökéletesség határát súrolta. Jó a nekifutás ritmusa, s annak felgyorsítása, igen gyors a felugrása s a jól sikerült ugrásainál sikeresen tudja megoldani az ugróláb kiemelését is. A 195 cm-t is igen magasán ugrotta,

A női floppozóknál mintha kis megtorpanás volna tapasztalható. Közülük csak Simeoni erőteljesebb felugrása az említésre méltó.

Női ötpróba /lásd a 6. sz. táblázatot/

Női ötpróbában az erőviszonyok alakulását - úgy vélem - legjobban a 6-os táblázat adatai tükrözik vissza. A már közölt adatok mellett versenyszámonként is szeretnék néhány adattal hozzájárulni az értékeléshez. /A versenyt 14-en fejezték be, 16-an indultak./

	legjobb eredmény	leggyengébb eredmény	Bruzsnyák helyezése	Papp helyezése
100 gát	13.27	14.69	6	15
súly	16.07	10.67	13	7
magas	180	160	9-11	3-8
távol	645	555	1	12
200 m	23.97	26.42	8	14

1000 ponton felül csak Voss magasugrása 1031 és Bruzsnyák távolugrása 1003 pontot ért. A táblázatból is kitűnik, hogy igazán jó eredmények elérésére csak az ötszamos versenyzők képesek, s kiderül az is, hogy az egyes versenyszámokban milyen átlageredmények születtek.

Ha a magyar ötpróbaók szereplését vizsgáljuk, akkor megállapíthatjuk, hogy várakozás alatt szerepeltek. Bruzsnyáknál még némi mentség található. Az azonban leszögezhető, hogy elsősorban a súlylökésben, másodsorban pedig 200 m-en kell javulnia ahhoz, hogy az olimpián is jól szerepeljen. Részhelyezései sokat mondanak. Papp formáján kívül versenyzett. Még az erős számaiban is a várakozáson alulit nyújtott. Két versenyszámban /lásd helyezését/ kirívóan a leggyengébbek közé tartozott.

Hármasugrás /lásd a 7. sz. táblázatot/

A hármasugrás volt a legalacsonyabb színvonalú ugróverseny. Ezt nem csak az elmaradt selejtező /mindössze 15 induló volt/, hanem az eredmények is visszatükrözik. Igaz, hogy az ugróknak szinte végig ellenszélben /nem volt túl erős/ kellett ugraniuk és három versenyző /Szanyajev, Joachimowski, Gora/ kivételével, ilyen körülmények között érték el a legjobbjukat, mégis túlzásnak mondható, hogy az EB nyolcas döntőjébe jutáshoz elég volt 16.17 m, avagy a mezőnyben volt 13 m-en alul ugró. A rossz formaidőzítést visszatükrözi az a tény is, hogy az utolsó három kísérletben csak Corbu volt képes eredményjavításra. Feltűnő sok volt a belépett ugrások száma is /16/, s ezek közül is kiemelkedik az NDK-s Gora 5 belépett ugrása.

Szanyajev külön klasszizását nemcsak a 45 cm-es eredménykülönbsége és a 17.23-as eredménye mutatta, hanem két 17.50 feletti belépett ugrása is. Meglepő volt Szanyajev mellett a másik két szovjet ugró igen gyenge teljesítménye is.

Technikai téren új nem volt, de mégis megemlítem a lengyel és cseh ugrók első ugrása közben alkalmazott légmunkát. Ők ugyanis egy körző mozgással magastartáson át oldják meg a repülés alatt a kartartáscserét. /Azért nem új ez, mert a 60-as években Smitt már ugrott ugyanúgy./ Az ugrók között egyaránt voltak olyanok, akik az utolsó két ugrást hajtották végre páros karú lendítéssel, voltak olyanok is, akik csak az utolsó, s voltak olyanok is, akik végig váltott karú lendítéssel ugrottak.

Rúdugrás /lás a 8. sz. táblázatot/

E számban szintén elmaradt a selejtező a kevés induló miatt. Maga a verseny vegyes benyomást keltett bennem. Izgalmas volt, hiszen magasságonként más és más ugró volt a győzelemre esélyes. Az eredmények azonban csalódást okoztak, hiszen elmaradtak az eddigi nagy versenyek eredményeitől. Feltűnő volt az is, hogy kicserélődtek az országok is. Míg eddig a népi demokráciák versenyzői közül csak az NDK-s Nordwig tartozott az élvonalba, ahová a nyugati országok versenyzői tartoztak, addig itt Rómában lényegében szovjet és lengyel párharcot láthattunk. Igaz viszont, hogy az említett két országban egy-egy függetlenített rúdugró edző foglalkozik a legjobb rúdugrókkal. Ugy látszik, ez a helyes út.

A versenyen egyébként bemutató volt a különböző típusú rudakból. Mind a négy fő típusú rúddal ugrottak a versenyzők - a régi barna Sky-pole rúdtól kezdve a legmodernebb "banán" rudakig /ezen utóbbiak több színben s számозással is láthatók voltak/. A sokféle rúd miatt az ugrók technikái is "színes képet" mutattak: a Pennel-technikától kezdve a legmodernebb technikáig minden variációt láthattunk. A "banán" rúddal ugróknál viszont szinte azonos hibaként lehetett megfigyelni, hogy "nem érték utol a rudat". Ez abból adódik, hogy a versenyzők testsúlyuknál lényegesen keményebb rudakat használnak. Ezen rudak elugráskor így is viszonylag könnyen meghajlanak, viszont az igen nagy fokú rugalmasságuk miatt lényegesen korábban ki is egyenesednek és ebben a fázisban még nem volt ott az ugró törzse, ahol lennie kellett. Mivel az ugrók életkora átlagban alacsony, így biztos vagyok benne, hogy egy-két év múlva ezen ugrók képesek lesznek a helyes mozgás elsajátítására is.

Befejezésül említem meg, hogy a zsúfolt versenyprogram miatt edzést alig tudtam megtekinteni. Egy edzésről - a két NDK-s magasugró edzéséről - mégis megemlékezem. Itt Witschas a lécre merőleges nekifutásból ugrott homokba többször is 175-öt, Kirst 185-ön iskolázott, majd 8 lépéses nekifutásból csak az ugrólábon szökdelve ötös ugrásban felmérést végzett. Mindegyik kísérletét 19 m-en felüli eredménnyel teljesítette.

1. sz. táblázat

<u>szeptember 2.</u>	17.50	női távolugrás selejtező
<u>szeptember 3.</u>	10.00	férfi távolugrás selejtező
	16.00	férfi magasugrás selejtező
	17.10	rúdugrás selejtező
		női távolugrás döntő
<u>szeptember 4.</u>	9.00	női ötpróba
	17.00	férfi távolugrás döntő
	17.10	férfi magasugrás döntő
<u>szeptember 5.</u>		s z ü n n a p
<u>szeptember 6.</u>	10.00	női magasugrás selejtező
	14.00	rúdugrás döntő
<u>szeptember 7.</u>	10.15	hármassugrás selejtező
<u>szeptember 8.</u>	17.00	hármassugrás döntő
		női magasugrás döntő

2. sz. táblázat

A/. csoport

1. Helenius	FIN	657	-	-
2. Alfejeva	SZU	be	636	-
3. Schmalfeld	NDK	605	635	-
4. Szabó	MAGY	635	-	-
5. Suranova	CSEH	633	-	-
6. Lotova	SZU	628	610	632
7. Timockova	SZU	632	-	-
8. Lambrou	GÖR	596	602	623
9. Lusti	SV	598	610	595

B/. csoport

1. Bruzsenyák	MAGY	593	626	651
2. Stefanescu	ROM	628	649	-
3. Janssen	HOL	647	-	-
4. Voelcka	NDK	617	640	-
5. Nygovnora	CSEH	637	-	-
6. Antenen	SV	617	624	630
7. Wilkes	NSZK	be	620	626
8. Rantanen	FIN	627	be	616
9. Catineau	ROM	602	618	604

D ö n t ő :

1. Bruzsenyák	626	625	637	643	665	641
2. Suranova	657	be	660	657	650	be
3. Helenius	659	be	be	648	be	649
4. Schmalfeld	be	632	644	be	656	be
5. Voelcke	be	642	656	be	be	635
6. Alfejeva	643	624	636	637	654	644
7. Timockova	569	619	650	be	613	637
8. Antenen	633	632	617	603	596	608
9. Szabó	629	632	623			

3. sz. táblázat

A/.csoport

1. Roubean	FR	765	783	-
2. Klaus	NDK	be	767	760
3. Stekic	JUG	706	757	767
4. Blanquer	SP	766	be	762
5. Wartenberg	NSZK	735	762	752
6. Zante	FR	717	be	751
7. Cybulski	LE	730	717	750
8. Szurdovicz	LE	748	be	be
9. Beta	LE	713	be	747
10. Bonheme	FR	698	be	743
11. Jarfeldt	SVED	be	741	be

B/.csoport

1. Podluzsnyij	SZU	752	748	791
2. Bernhard	SV	769	705	777
3. Baumgartner	NSZK	773	-	-
4. Lepik	SZU	757	772	-
5. Shubin	SZU	772	-	-
6. Lauterbach	NSZK	740	752	768
7. Lerwill	NB	742	be	767
8. Jordache	ROM	758	733	755
9. Mulinaris	OL	be	732	753
10. Busse	NSZK	730	749	be
11. Cowring	NSZK	be	be	737

Döntő:

1. Podluzsnyij	812	749	788	be	804	810
2. Stekic	794	703	770	770	796	805
3. Shubin	798	be	789	be	785	be
4. Baumgartner	be	be	791	be	793	be
5. Bernhard	780	748	be	791	637	719
6. Lauterbach	778	772	588	be	be	787
7. Klaus	be	773	767	be	773	be
8. Lepik	736	757	773	be	767	be

4. sz. táblázat

A/.csoport

1. Patronis	GÖR	214
2. Ferrari	OL	214
3. Sapka	SZU	214
4. Abramov	SZU	214
5. Pesonen	FIN	214
6. Wszola	LE	214
7. Falkun	NOR	214
8. Brokken	BEL	214
9. Papadimitriou	GÖR	211
10. Molotilov	SZU	211
11. De Preter	BEL	211
12. Poniewa	FR	208
13. Wrosek	LE	205

B/.csoport

1. Saint-Rose	FR	214
2. Moreau	BEL	214
3. Major	MAGY	214
4. Toerring	DÁN	214
5. Bergamo	OL	214
6. Maly	CSEH	214
7. Kelemen	MAGY	211
8. Moravec	CSEH	211
9. Soller	NSZK	211
10. Nyman	SVED	211
11. Bonnet	FR	211
12. Szórád	MAGY	211
13. Del Forno	OL	208
14. Almen	SVED	208

Döntő:

		200	205	210	213	216	219	221	223	225
1. Törring	225			o		o	o	o	o	xo
2. Sapka	225	o	o	o	o	xo	xo	o	o	xo
3. Maly	219		o	xo	o	xo	o			
4. Major	219		o	xo	xo	xo	xo			
5. Wszola	219		o	xo	o	xxo	xxo			
6. Falkun	216		o	o	o	o				
7. Bergamo	216		o	o	xo	o				
8. Brokken	213	o	xxo	o	o					

5. sz. táblázat

A/.csoport

1. Hübnerova	CSEH	180
2. Witschas	NDK	180
3. Filatova	SZU	180
4. Meyfarth	NSZK	180
5. Karbanova	CSEH	180
6. Bourna	HOL	180
7. Tweit	NOR	178
8. Harrison	NB	175
9. Eistrup	DÁN	175
10. Karlsson	SVED	170

B/.csoport

1. Simeoni	OL	180
2. Kirst	NDK	180
3. Joan	ROM	180
4. Mracnova	CSEH	180
5. Lawton	NB	180
6. Wagner	NSZK	180
7. Debourse	FR	180
8. Dalka	SZU	180
9. Watt	NB	180
10. Valkanova	BUL	175

<u>Döntő:</u>		165	170	175	180	183	186	189	191	193	195
1. Witschas	195		o	o	o	o	o	o	o	xo	xxo
2. Karbanova	191			o	o	o	o	o	xo		
3. Simeoni	189		o	o	o	o	o	o			
4. Kirst	189		o	o	o	o	xo	xo			
5. Hübnerova	186		o	o	xo	o	xo				
6. Filatova	186	o	o	o	o	o	xxo				
7. Meyfarth	183		o	o	o	o					
8. Mracnova	183		o	o	o	xo					

6. sz. táblázat

			<u>100 gát</u>	<u>súly</u>	<u>magas</u>	<u>távol</u>	<u>200 m</u>
1. Tkacsenko	SZU	4776 p	13.39	16.07	174	636	24.20
			/946/	/953/	/974/	/984/	/919/
2. Pollak	NDK	4676	13.36	15.80	171	619	24.46
			/950/	/939/	/945/	/947/	/895/
3. Spasovkovskaja	SZU	4550	13.27	14.48	165	637	24.96
			/963/	/866/	/885/	/986/	/850/
4. Thon	NDK	4548	13.58	12.68	171	635	23.97
			/920/	/761/	/945/	/982/	/948/
5. Papovskaja	SZU	4548	13.89	14.87	174	608	24.60
			/880/	/858/	/974/	/924/	/882/
6. Bruzsenyák	MAGY	4399	13.63	11.52	171	645	24.98
			/914/	/689/	/945/	/1003/	/848/
7. Olfert	NDK	4391	13.57	14.35	160	606	24.87
			/922/	/858/	/834/	/919/	/858/
8. Voss	NSZK	4384	14.06	13.76	180	585	25.58
			/858/	/825/	/1031/	/873/	/797/
12. Papp	MAGY	4207	14.54	13.68	174	591	26.42
			/800/	/818/	/974/	/886/	/729

7. sz. táblázat

1. Szanyajev	SZU	17.23	be	17.23	be	16.86	16.83	be
2. Corbu	ROM	16.68	16.44	16.32	be	16.40	be	16.68
3. Sontag	LE	16.61	16.13	16.61	be	16.32	16.37	16.30
4. Drehamel	NDK	16.54	16.54	15.75	16.23	16.33	be	16.05
5. Joachimowski	LE	16.53	16.53	13.88	16.03	16.43	14.16	be
6. Gora	NDK	16.42	be	16.42	be	be	be	be
7. Vycichlo	CSEH	16.37	16.17	be	16.37	16.18	be	be
8. Simicskin	SZU	16.17	15.69	15.47	16.17	16.17	15.95	15.78
9. Kunkasjarvi	FIN	16.12						
10. Kathiniotis	GÖR	15.99						
11. Garnys	LE	15.89						
12. Segal	SZU	15.89						
13. Lamitte	FR	15.83						
14. Floesstad	NOR	15.07						
15. Buzzelli	OL	12.84						

8. sz. táblázat

			500	510	520	530	535
1. Kiskun	SZU	535	o	ki	xxo	o	xo
2. Kozckiewicz	LE	535	xo	ki	xo	xo	xo
3. Isakov	SZU	530	o	ki	o	o	
4. Kalliomäki	FIN	530	o	ki	xo	o	
5. Buziarski	LE	530	o	ki	xo	o	
6. Isaksson	SVÉD	530	o	ki	o	xxo	
7. Slusarski	LE	520	o	ki	o		
8. Lauris	SZU	520	o	ki	o		
9. Abada	FR	510					
10. Hooper	NB	510					
11. Tracanelli	FR	500					
12. Busche	NSZK	500					
13. Tonges	GÖR	480					
14. Fraquelli	OL	480					

Zarándi László
mestervedző

Szaklapunk, az A T L É T I K A tizenkilencedik évfolyamának előestéjén,
az 1975. év küszöbén, minden Kedves Előfizetőnknek, Olvasónknak igen boldog
új esztendőt kíván a

SZERKESZTŐSÉG

Az 1974. évi római Atlétikai Európa Bajnokság kalapácsvető versenyszámának mozgástechnikai értékelése

Kalapácsvetésnél nem érvényesült a papírforma. Az idei világcsúcstartó: Theimer R. csak a harmadik helyet tudta megszerezni. A nagy világversenyeken mindig kitűnően szereplő Sachse, aki az Európa Bajnokságon indulók ranglistáján a 8. helyet foglalta el, nagyszerű versenyzéssel szerezte meg a II. helyet. Az egész évben jó átlagteljesítményt nyújtó Szpiridonov A., az idei európa-ranglista III. helyezette, megérdemelten jutott az európa-bajnoki címhez.

Előlengetés

Nagy vonalakban háromféle előlengetési formát különböztethetünk meg:

Első forma: az egyszerűbbnek nevezett, ma már klasszikusnak számító előlengetéssel Dimitrenko /IV. helyezett/, Beyer /V./, Hüning /VI./ dobott. Ennél a lengetési formánál - balra forgóknál - a lengetés megkezdése előtt a kalapács jóval a jobb sarok mögött helyezkedik el.

A VII. helyezett Kangas ezt a hagyományos előlengetést úgy módosította, hogy a lengetés megindítása előtt a golyót előretette és utána a jobb sarok mögé vezette és innen már a hagyományos módon végezte el a művet többi részét.

Második forma: a 40-es években a német Storch által először alkalmazott előlengetéssel csak a magyar Encsi dobott. Lényege: a kalapács feje az előlengetés indítása előtt - balra forgóknál - a bal sarok mögött helyezkedik el. Innen részütosan előre, majd a jobb láb sarka mögé hátra, kissé az ingamozgásra jellemző előzetes lendítéssel kezdik az előlengetést. Ezt a lengetést alkalmazta Zsivótzky Gyula olimpiai bajnok és világrekorder atléta is.

Harmadik forma: Ez a forma a második mozgásmegoldási forma továbbfejlesztett változata. Ez az előlengetési forma is az ingaszerű előre-hátra történő lendítésen alapszik. Ennek az előlengetési formának lényege az, hogy az indítás után a kalapácsot a test középsíkja elé, innen a két láb közé mélyen hátralendítik, ezután ismét előre, majd a jobb sarok mögé. A mozgás többi része már a hagyományos előlengetéssel történik.

Ezzel az előlengetési formával Szpiridonov /I./, Saxe /II./ dobott. Ennek a formának egy más változatát alkalmazta a világcsúcstartó Theimer /III./, aki az indítás előtt a két láb között mélyen hátul helyezte el a kalapácsot és onnan indított előre, majd a jobb láb mögé hátra.

A nagy vonalakban elkülöníthető háromféle előlengetési mozgásmegoldási formán túl még két fontos megkülönböztetést kell tenni:

1./ Az előlengetés alatt a testsúly érzékelése mindkét lábon egyszerre történik, ennek megfelelően a test súlypontjának áthelyezése nem nagy kitérésű. Jól megfigyelhető, hogy az előre-hátra történő lengetések, valamint az előlengetés további része alatt mindkét láb mély helyzetben, kedvezően megfogott előfeszített állapotban van. Ezt a megoldást Szpiridonov, Theimer, Sachse alkalmazta, míg a többiek a "kifeszített testsúly-áthelyezéssel" megoldással dobtak.

2./ Ennél a formánál a test súlypontját láthatóan arra a lábra teszik át, amerre lendítik a kalapácsot. Ezáltal a lengetés alatt magasabb helyzetben vannak és a tehermentesült láb kinyúlását, ellazulását figyelhetjük meg.

Az előlengetés ritmusa: a kelet-német és a nyugat-német dobóiskolára jellemző a gyorsan, eregikusan történő előlengetés /Sachse, Theimer, Beyer, Hüning/.

A szovjet törekvés: a versenyző adottságainak megfelelően, minél hosszabb úton, kényelmes ritmusban, könnyedén, szemmel láthatóan lassú lengetésre, majd ebből lassú indulásra törekedni.

Az előlengetés sebességét jórészt meghatározza, hogy a versenyző milyen mozgástechnikával dob.

Az 1971-es Helsinkiben még találkozhattunk az u.n. "Trichter"-féle mozgástechnikával. Ezen az EB-n e forma tiszta változatával már senki sem dobott.

A nyolcas döntő résztvevői a "Kontern"-technikát, vagy annak más változatát alkalmazták.

A trichter-technika lényege

A trichter-technikánál, de a kontern-technikánál is a forgórendszer forgási tengelyének a két oldalán egyenlő nagyságú tömegsugársorozatot találunk. A trichter-technikánál a két rendszer kiegyensúlyozása majdnem egyenesen visszadőlt test-hossztengellyel történik. Ennek következtében a dobó fejének mozgása nagymértékű kitérésű tölcészerű köröket ír le. Elnevezése a német "Trichter" szóból származik, ami tölcést jelent.

A kontern-technika lényege:

A német konter szóból származik, ami "ellen"-t jelent. Ellensúlyos technikának is hívják. A forgási tengely két oldalán a dinamikus forgatónyomatok egyformán hat. A kontern-technikánál a kiegyensúlyozás az előrehajlás miatt a medence körüli tömeg hátraengedett kompenzáló hatása érvényesül. Itt mutatkozik meg az egyik legdöntőbb különbség a két mozgástechnikai irányzat között.

A trischtern-technikánál a versenyzők csak vállból nyúlhatnak előre, mert a test hossz tengelye megközelítően egyenes. A kontern-technika lehetővé teszi - az alacsonyabb forgási sebesség miatt - hogy a versenyzők vállból is jobban előre tudjanak nyúlni, hozzátéve a törzs hajlított előrenyúlását is. Ennél a technikánál a test súlypontjának a forgástengely körül megtett útja, a testrádiusz, jóval nagyobb, mint a trichtern-technikánál a medence hátrahúzó helyzete miatt. Ezzel a karok meghosszabbításában lévő kalapács súlypontja a forgási tengely közös súlypontjától /erőkarja/ távolabb helyezkedik el.

A kelet-német és nyugat-német dobók - a gyors előlengetés és a magas előzetes forgási sebesség miatt - a kontern-technika kisebb test-rádiusszal kivitelezett formáját alkalmazták. Olyan nagy forgási sebesség mellett, mint amilyenel Theimer, vagy Sachse forgott, képtelenség a kiegyensúlyozást tisztán a medence körüli tömeg hátraengedésével megoldani, mert a fellépő nagy terhelések elviselésére nem elegendő a törzs tartó- és feszítőizmainak fejlettsége.

A kontern-technika nagy test-rádiusszal történő megoldását a szovjet dobóknál láttuk. Dimitrenko a kontern-technikára jellemző előredöntésén kívül a Krivososov által kialakított fej bedöntögetést /csóválást/ is alkalmazta.

A fej és törzs bedöntögetésével rövidebbé válnak az egylábtámaszos passzív szakaszok, következésképpen hosszabbodnak a kétlábtámaszos fázisok, mely az erőhatás idejének /út/ meghosszabbítását jelentik. Szpiridonov, Dimitrenko, Sachse nagy láberővel rendelkezik, a forgás alatt mély térdhajlításban forognak, ezáltal súlypontjukat a haladó-forgó mozgás közben végig mélyen tudják tartani.

A kontern-technika előnyei:

- ezzel a mozgásformával, amennyiben az atléta rendelkezik olyan speciális előkészített láb- és törzsizmokkal, amivel elbírja a medence hátraengedésével előállt előrehajlás, valamint a mély térdhajlításban fellépő terheléseket, - akkor a hosszabb test-rádiusz arányában megnövekszik az erő karja, amellyel a dobó a dobószere hat.

- az erőkarja meghosszabbításának arányában a forgási sebesség csökken. Ez ideg-élet-tani szempontból kedvező, mert az izmoknak lesz idejük a mozgás kritikus helyzetében ellazulni. Az egyén számára túl gyors forgási sebesség következtében nagy centrális terhelések lépnek fel, ami a feszítési és ellazulási folyamatok egymáshoz való arányát megváltoztatja. A magas forgási sebesség olyan káros kontrakciókat válthat ki, amelyek nem teszik lehetővé az adott mozgás fázisában a szükségeszerű ellazulást. Ez a fontos ellazulási fázis a kalapácsvetésnél akkor következik be, amikor a kalapács felfelé emelkedik pályáján /a mozgási energia helyzeti energiába megy át/. Az alacsony forgási sebesség /hosszú erőkar mellett/ lehetővé teszi, hogy az előző forgás torziójának aktív lebontása, visszaállítására hatására jelentkező perditőerő ellazult törzsizmokra fejtheti ki hatását. Amikor a kalapács felfelé halad pályáján /erőkar hosszabbodás/, a felső test és kalapács szögsebessége csökken, míg az alsó rendszer /láb, medence/ szögsebessége a perditőerő, valamint a láb közelítése következtében nő.

A két rendszer közötti szögsebesség-különbség egy adott nagyságú nyújtóerőt képvisel, mely elősegítője annak, hogy az ellazulási folyamatban a törzs körüli izmok, eredési és tapadáspontjai jól eltávolodjanak egymástól. A kontern-technikánál az alacsony forgási sebesség mellett, az egylábtámaszos fázisban lehetővé válik a törzs körüli izmok ellazítása. Így a rendelkezésre álló nyújtóerő a két rendszer között lévő szögsebességkülönbség arányában az ellazult izmokat a feltételeknek megfelelően jobban megnyújtja /előfeszítés/ nagyobb elcsavarodást teremtve meg a medence és a válltengely viszonyában. A szovjet dobók, különösen Dimitrenko, az egylábtámaszos szakasz végén a fej és a törzs bedöntésével csökkentik az egylábtámaszos helyzet idejét, fokozva a kétlábtámaszos helyzetben az elcsavarodás nagyságát.

A nagy torziós helyzetnél lehetővé válik a legerősebb izmok nagyobb mértékű bekapcsolása, a rendelkezésre álló erő hatásidejének /út/ megnövelése, mely a kedvező izommechanikai munka feltételeit adja.

Kidobás

Amióta a kalapács-világversenyeket figyelem, ennyi "áthúzott" dobást még nem láttam. A haladó-forgómozgás irányát tekintve - balra forgóknál - balra történik a dobás. Különösen megfigyelhető volt ez Dimitrenkonál, Szpiridonovnál, de Sachse, Theimer, Hüning, Kan-gas is erre törekedett.

Ezek az áthúzások nem vállból, hanem a nagyobb elcsavarodás következtében a hosszabb úton rövidülő izmok a medencét a kidobásnál tovább forgatják be a dobás irányába.

dr. Szécsényi József
testnev. tanár

Válogatott viadalok a számok és eredmények tükrében

1932. augusztus 14-én vívta első országok közötti válogatott viadalát a magyar női atlétacsapat. Az elmúlt 42 év eredményeit vizsgálva, nagyon érdekes képet kapunk lányaink eddigi szerepléséről. Eddig 85 találkozó került a statisztikusok bonckése alá, amely számos érdekességet takar. A női csapat szereplése elég hullámzó volt. Az első időszakban igen gyenge mérleg alakult ki. Ez a felszabadulás előtti időszakra vonatkozik. Felszabadulás után viszont erősen emelkedett válogatottunk tudása és Európa élmezőnyébe tornáztuk magunkat - persze az elég hullámzó teljesítmények hatására - női atléta csapatunk.

Az alábbi országok csapataival találkoztunk eddig /a vegyes viadalok eredményeivel együtt/:

1. Ausztria	6	3	-	3	50	%
2. Bulgária	3	3	-	-	100	%
3. Csehszlovákia	21	16	1	4	76	%
4. Franciaország	1	1	-	-	100	%
5. Jugoszlávia	2	2	-	-	100	%
6. Kuba	1	1	-	-	100	%
7. Lengyelország	6	3	-	3	50	%
8. Nagy Britannia	8	1	-	7	12.5	%
9. NDK	3	-	-	3	--	
10. NSZK	4	1	-	3	25	%
11. Olaszország	7	4	-	3	56	%
12. Románia	11	9	1	1	81	%
13. Svédország	4	4	-	-	100	%
14. Szovjetunió	2	-	-	2	--	
15. Ukrajna	6	3	-	3	50	%
Összesen:	85	51	2	32	60	%

/Az első oszlop a találkozók számát, a második a megnyert viadalok, a harmadik a döntetlenek számát, az utolsó pedig a százalékos eredményt tükrözi./

A felszabadulás előtt:

6 2 - 4 33 %

a felszabadulás után:

79 49 2 28 61 %

hazai szereplésünk:

38 24 1 13 61 %

idegenbeli mérlegünk:

42 22 1 14 51 %

Eddigi szereplésünk: 60 %-os !

semleges pályán elért eredmény:

5 5 - - 100 %

A válogatott viadalokon belüli versenyszámok közül százalékosan legjobban a 800 m-es síkfutásban szerepeltünk 65 %-kal, utána a 200 m jön 62.5-tel, majd követi a gerelyhajítás 60 %-kal. A legtöbbször szerepelt számok közül leggyengébben a magasugrás áll 39 %-kal. Az ügyességi számok - a már említett magasugráson kívül - 50 % felett vannak.

Az eddigi egyes viadalok:

1. 1950: Szovjetunió ellen	128: 217
2. 1952: Ausztria ellen	194.5: 112.5
3. 1953: Szovjetunió ellen	124: 217

Összesen nyolc hármasviadalon vettünk részt:

1. 1960: Románia - Olaszország ellen
2. 1961: Románia - Olaszország ellen
3. 1962: Románia - Olaszország ellen
4. 1962: Ukrajna - Csehszlovákia ellen
5. 1966: Bulgária - Csehszlovákia ellen
6. 1970: Csehszlovákia - Lengyelország ellen
7. 1971: Csehszlovákia - Lengyelország ellen
8. 1974: Csehszlovákia - Kuba ellen.

Érdekességek:

A magyar válogatott két alkalommal maradt veretlen /azokat az éveket vettük figyelembe, ahol legalább 3 viadal szerepelt !/. Ezek a következő évek voltak: 1960. /egy döntetlennel/, 1962. és 1971. 4-4 győzelemmel.

Negatív rekord: 1959. és 1967. 3-3 vereség.

A legnagyobb pontarányú győzelem: 1974. Kuba ellen 40 pont.

A legnagyobb pontarányú vereség: 1957. Lengyelország ellen 37 pont.

Hazai vereségek: Nagy Britannia ellen 3 alkalommal,
N. D. K ellen 2 alkalommal.

Ezenkívül az olasz, osztrák, lengyel, cseh, ukrán, román és a nyugatnémet válogatottnak sikerült győznie.

A válogatott viadalokon elért eddigi legjobb eredmények:

100 m:	Gleskova	CSEH	11.0	1972
200 m:	Balogh	MAGY	22.8	1971
400 m:	Suman	ROM	52.2	1974
800 m:	Velekei	MAGY	2:03.3	1970
1500 m:	Allison	NB	4:13.2	1973
3000 m:	Andrei	ROM	9:15.8	1974
4x100 váltó:	Lengyelország		44.4	1970
4x400 váltó:	Nagy-Britannia		3:33.8	1973
100 m gát:	Stefanescu	ROM	13.0	1974

magasugrás:	Mracnova	CSEH	187	1974
távolugrás:	Szabó I.	MAGY	653	1974
súlylökés:	Fibingerova	CSEH	20.84	1974
díszkoszvetés:	Menis	ROM	64.62	1974
gerelyhajítás:	Vágóné	MAGY	61.14	1974
ötpróba:	Papp M.	MAGY	4873	1971

A győzelmekről általában

Ez a statisztika érzékelteti legjobban legeredményesebb atlétanőink rangsorát. Az adatok egy-egy válogatott viadalra értendők ! /A váltókat nem számítottuk bele !/

Négyzteres győztes:

1. Gyarmati Olga 1 alkalommal

Háromszoros győztesek:

Gyarmati Olga, Balogh Györgyi, Szabó Ildikó 1-1 alkalommal.

Kétszeres győztesek:

1. Gyarmati Olga	14-szer	8. Papp Margit	2-szer
2. Balogh Györgyi	7-szer	9. Gremingerné	1-szer
3. Neszmélyi Vera	5-ször	10. Munkácsi Antónia	1-szer
4. Bruzsenyák Ilona	3-szor	11. Kulcsár Magdolna	1-szer
5. N.Markó Margit	2-szer	12. Orosz Irén	1-szer
6. Rózsavölgyiné	2-szer	13. Szabó Ildikó	1-szer
7. Rohonczi Mária	2-szer	14. Völgyi Zsuzsa	1-szer

Akik összeségükben a legtöbb győzelmet szerezték /itt azokat vettük figyelembe, akik legalább 5-5 győzelmet szereztek/:

1. Gyarmati Olga	46 győzelem	14. Bruzsenyák Ilona	9 győzelem
2. L.Bognár Judit	28 "	15. A.Stugner Judit	9 "
3. Balogh Györgyi	19 "	16. Rózsavölgyiné	8 "
4. Neszmélyi Vera	16 "	17. Rohonczi Mária	7 "
5. R.Antal Márta	15 "	18. Gremingerné	7 "
6. N.Markó Margit	14 "	19. Németh Ida	7 "
7. dr.Kleiberné	14 "	20. Szabó Ildikó	7 "
8. Kazi Aranka	13 "	21. L.Szenteleki Sára	6 "
9. Fehér Mária	12 "	22. Kovács Annamária	5 "
10. Serédi Zsuzsa	11 "	23. Cs.Komka Magdolna	5 "
11. Munkácsi Antónia	11 "	24. Papp Margit	5 "
12. K.Vigh Erzsébet	10 "	25. Kulcsár Magdolna	5 "
13. Kazi Olga	10 "	26. V.Kucserka Mária	5 "

Válogatott viadalmak közül mindössze egy negatív rekordot találhatunk, mégpedig az NDK ellen, amikor egyetlen számot sem nyertünk meg.

Az 51 győzelmünk közül egy sem akadt, amelyen atlétanőink minden számot megnyertek volna ! Viszont 9 olyan találkozó akadt, amelyen ellenfeleink csak 1-1 részgyőzelmet arattak.

Az Európa Kupa versenyekről

Eddig négy kupadöntőt bonyolítottak le, amelyből három alkalommal mi is érdekeltek voltunk. Csupán a tavalyi fél pontos vereség Romániától jelentett búcsút számunkra. A döntők versenyszámaiban csupán egy alkalommal - dr.Kleiberné által szereztünk győzelmet.

Tanulságos az elődöntőbeli szereplésünk is. Amíg 1965-ben 5 győzelmet arattunk, 1967-ben és 1970-ben 2-2-re alakult és tavaly pedig egyetlen számban sem sikerült a dobogó tetejére felállni magyar atlétanőnek.

Ezek után beszéljen a statisztika...

Az eddigi EK elődöntőbeli szereplésünk a számok tükrében:

1. Belgium	2	2	-	100 %
2. Bulgária	3	3	-	100 %
3. Franciaország	1	1	-	100 %
4. Hollandia	2	2	-	100 %
5. Jugoszlávia	1	1	-	100 %
6. Nagy-Britannia	1	1	-	100 %
7. NDK	2	-	2	-
8. NSZK	1	-	1	-
9. Norvégia	1	1	-	100 %
10. Olaszország	2	2	-	100 %
11. Románia	1	-	1	-
12. Svájc	1	1	-	100 %
13. Svédország	1	1	-	100 %

A táblázat érdekességei: itt sem bírtunk a német válogatottakkal. Az átlag viszont nagyon jó.

EK döntőbeli szereplésünk:

1. Hollandia	1	1	-	100 %
2. Lengyelország	3	-	3	-

3. Nagy-Britannia	2	-	2	--
4. NDK	3	-	3	--
5. NSZK	3	-	3	--
6. Szovjetunió	3	-	3	--

Az eddigi döntőkben /természetesen, amennyiben érdekeltek voltunk/ az egyetlen Hollandiát sikerült megelőznünk.

A többpróba EK-ról

Tavaly szerepelt először és nagyon jól indult a magyar lányok részéről. Csoportelsőségeként kerültünk a döntőbe, de ott csak az ötödik hely jutott számunkra. Az elődöntőben Bruzsenyák remek országos rekordot javított 4617 ponttal.

Mérlegünk az ötpróba versenyeken:

1. Ausztria	2	2	-	100 %
2. Bulgária	1	-	1	--
3. Franciaország	1	1	-	100 %
4. Jugoszlávia	1	1	-	100 %
5. NDK	1	-	1	--
6. NSZK	2	1	1	50 %
7. Olaszország	1	1	-	100 %
8. Spanyolország	1	1	-	100 %
9. Svájc	1	1	-	100 %
10. Svédország	1	1	-	100 %
11. Szovjetunió	1	-	1	--

Ezek az adatok világosan mutatják, hogy van mit javítani minden téren és lehet javítani az elkövetkezendő esztendőben, 1975-ben.

Sikerekben gazdag évet kívánunk leányainknak 1975-re !

Férfiak:

Hatvankét évre nyúlik vissza a férfi válogatottunk szereplése. Sikerek, kudarcok, hullámozó szereplés a jellemzője e hosszú időszaknak. A kezdet váltakozóan indult, majd egy erős ütemű fejlődés következett, a húszas évek vége és a harmincas évek elejére esett az az időszak, amikor - méltán - Európa legjobbjai között tartottak nyilván /a finnek elleni győzelem is erre az időre esett/. Majd egy lassú visszaesés következett, amely a háborúig tartott. A felszabadulás hozta meg atlétáink újjászületését. A fejlődés üteme felgyorsult és az ötvenes évek közepén ismét az élvonalban jegyezték válogatottunkat. Az 1956-os ellenforradalom után újja kellett szervezni válogatottunkat. Az azóta eltelt idő folyamán egészen az 1966-os budapesti EB-ig javult csapatunk, de a viszonylagos jól sikerült EB-t követően csak romlott szereplésünk.

Ezek után beszéljenek a számok.

Az eddigi válogatott viadalok:

1. Ausztria	12	12	-	-	100 %
2. Bulgária	1	1	-	-	100 %
3. Csehszlovákia	24	11	1	12	49 %
4. Dél-Németország	1	1	-	-	100 %
5. Észtország	1	1	-	-	100 %
6. Finnország	10	4	-	6	40 %
7. Franciaország	2	1	-	1	50 %
8. Görögország	3	3	-	-	100 %
9. Hollandia	3	3	-	-	100 %
10. Jugoszlávia	1	1	-	-	100 %
11. Kuba	1	-	1	-	50 %
12. Lengyelország	12	8	-	4	75 %
13. Nagy-Britannia	7	2	-	5	28.5 %
14. NDK	2	-	-	2	--
15. Németország	1	-	-	1	--
16. Norvégia	3	3	-	-	100 %
17. NSZK	6	-	-	6	--
18. Olaszország	14	9	-	5	64 %
19. Románia	3	3	-	-	100 %
20. Svájc	4	4	-	-	100 %
21. Svédország	14	5	-	9	35.5 %
22. Szovjetunió	2	-	-	2	--
23. Ukrajna	6	3	-	3	50 %

Összesen: 133 75 2 54 56 %

Tehát válogatottunk eddig 56 %-os eredményességgel szerepelt. A mérleg a következőképpen alakult:

felszabadulás előtt:

ittthoni mérleg:	26	19	-	7
idegenbeli mérleg:	20	13	-	7

Összesen: 46 32 - 14 69.5 %

<u>felszabadulás után:</u>				
ittthoni mérleg: 34	20	-	14	
idegenbeli mérleg: 44	20	-	24	
semleges pályán: 9	4	2	3	
Összesen: 87	44	2	41	47.6 %

A versenyszámok között nagyon érdekes a kép: futószámok közül a rövidebb váltószámokban /itt szerepel többek között a 4x100, svédváltó és az olimpiai váltó/ 68 %-os az eredményességük. Továbbiakban az 5000 m-es síkfutás 61.8 %, valamint a 10.000 m következik 60 %-kal. Ügyességi számoknál lényegesen jobb a mérlegünk. Itt a diszkoszvetés vezet 81.8 %-os teljesítmény átlaggal, ezt követi a kalapácsvetés 77.8 és a gerelyhajítás 70.2 %-kal.

Az eddigi vegyes válogatott találkozók /férfi-női/:

1. 1950: Szovjetunió ellen	128:217
2. 1952: Ausztria ellen	194.5:112.5
3. 1953: Szovjetunió ellen	124:217

Eddig kilenc hármaskriadalon szerepeltünk:

1. 1948: Hollandia-Csehszlovákia ellen,
2. 1949: Csehszlovákia-Olaszország ellen,
3. 1962: Csehszlovákia-Úkrajna ellen,
4. 1966: Svájc-Olaszország ellen,
5. 1970: Lengyelország-Csehszlovákia ellen,
6. 1970: Svájc-Románia ellen,
7. 1971: Lengyelország-Csehszlovákia ellen,
8. 1974: Franciaország-Olaszország ellen,
9. 1974: Csehszlovákia-Kuba ellen.

Érdekessegek:

- férfi csapatunk egy alkalommal négy éven át tartotta veretlenségét /1927-1932/;
- 1955-ben öt győzelmet aratott. Sikeres év volt ezenkívül az 1949-es 3 győzelemmel, valamint az 1934-es esztendő, ahol négy alkalommal is győztesként vonult le válogatottunk;
- negatív rekordok: 1938-1943. között nyeretlenségi sorozat, 1967-69.között szintén öt vereség sorozatban;
- a legnagyobb pontarányú győzelem: 1953-ban Norvégia ellen 69 pont;
- a legnagyobb arányú vereség: 1974-ben Csehszlovákia ellen 61 pont.

Válogatott viadalokon belül olyan viadal nem volt, ahol minden egyes számban magyar versenyző győzött.

Három válogatott viadalnál 1-1 számban sikerült ellenfeleinknek győzni és ötnél 2-2 számban.

Negatív értelemben ilyent nem találni az eddig lezajlott viadalokon.

Itthon legtöbbször a csehszlovák atlétáktól szenvedtünk vereséget: négy alkalommal. Majd a britek és a nyugatnémetek elleni következík 2-2 vereséggel.

Egy-egy alkalommal hagytuk vesztesként el a pályát a szovjet, finn, svéd. lengyel, ukrán és NDK atléták ellen.

A válogatott viadalokon elért eddigi legjobb eredmények:

100 m:	Borzov és Leonard	SZU és KUB	10.1	1972, 1974.
200 m:	Benedetti	OL	20.3	1974
400 m:	Juantorena	KUB	45.3	1974
800 m:	Gromm	NDK	1:46.8	1969
1500 m:	Clement	NB	3:38.5	1973
5000 m:	Mecser	MAGY	13:40.0	1965
10.000 m:	Suchan	CSEH	28:33.8	1974
4x100 m:	Olaszország		39.2	1974
4x400 m:	Lengyelország		3:05.9	1970
110 gát:	Casanas	KUB	13.3	1974
400 gát:	Danis	CSEH	50.1	1972
magasugrás:	Maly	CSEH	222	1974
távolugrás:	Ter-Oveneszjan	SZU	792	1959
	L.Davies	NB		1967
	Broz	CSEH		1972
	Podluzsnyij	SZU		1972
rúdugrás:	Bull	NB	520	1973
hármastugrás:	Alsop és Corbu	NB és ROM	16.69	1967 és 1971
súlylökés:	Gies	NDK	20.68	1969
diszkoszvetés:	Danek	CSEH	65.42	1972
gerelyhajítás:	Németh M.	MAGY	87.44	1974
kalapácsvetés:	Bondarczuk	SZU	75.88	1972
tízpróba:	Bakai	MAGY	7905	1972

Egyes válogatott viadalokon legtöbb győzelmet elérő atléták:

Háromszor győzött:

1. Kovács József /BBTE/ 1 alkalommal

Kétszeres győztesek:

1. Goldoványi Béla	8-szor	16. Gyenes Gyula	1-szer
2. Kalocsai Henrik	6-szor	17. Gyulai István	1-szer
3. Szabó Miklós /MAC/	5-ször	18. Kovács Lajos	1-szer
4. Barsi László	4-szer	19. Mecser Lajos	1-szer
5. Iharos Sándor	4-szer	20. Pelsőczy Pál	1-szer
6. Kovács József /MTK/	3-szor	21. Raggambi F. István	1-szer
7. Kovács József /BBTE/	3-szor	22. dr. Sir József	1-szer
8. Rózsavölgyi István	3-szor	23. Somfai Elemér	1-szer
9. Csaplár András	2-szer	24. Szabó Miklós dr. MACFC	1-szer
10. Adamik Zoltán	1-szer	25. Szentgáli Lajos	1-szer
11. Csányi Zoltán	1-szer	26. Szerényi János	1-szer
12. Faragó János	1-szer	27. Szilágyi Jenő	1-szer
13. Farkas Tibor	1-szer	28. Szebeni Ottó	1-szer
14. Forgács László	1-szer	29. Toldy Sándor	1-szer
15. Gresa Lajos	1-szer	30. Zsitvay Zoltán	1-szer

Egy érdekes sorrend, akik a legtöbb győzelmet szerezték a válogatott viadalokon:

1. Zsivótzky Gyula	34-szer	21. Németh Miklós	13-szor
2. Kalocsai Henrik	28-szor	22. Szilágyi Jenő	13-szor
3. Várszegi József	27-szer	23. Csutorás Csaba	12-szer
4. Goldoványi Béla	26-szor	24. Kelen János	12-szer
5. Rózsavölgyi István	26-szor	25. Németh Imre	12-szer
6. Szécsényi József	26-szor	26. Szabó Miklós dr. MACFC	12-szer
7. Varjú Vilmos	25-ször	27. Bódossy Mihály dr.	11-szer
8. Klics Ferenc	24-szer	28. Fejér Géza	11-szer
9. Kovács József BBTE	24-szer	29. Balogh Lajos	10-szer
10. Szabó Miklós MAC	24-szer	30. Késmárki Kornél	10-szer
11. Iharos Sándor	22-szer	31. Krasznai Sándor	10-szer
12. Kovács József MTK	22-szer	32. Retezár Imre	10-szer
13. Kulcsár Gergely	22-szer	33. Donogán István	9-szer
14. Földessy Ödön	18-szor	34. Mácsár József	9-szer
15. dr. Darányi József	18-szor	35. Mecser Lajos	9-szer
16. Csermák József	16-szor	36. Zsitvay Zoltán	9-szer
17. Szentgáli Lajos	16-szor	37. Adamik Zoltán	8-szor
18. Zsuffka Viktor	14-szer	38. Bakai József	8-szor
19. Barsi László	13-szor	39. Encsi István	8-szor
20. Homonnay Tamás	13-szor	40. Raggambi F. István	8-szor

Európa Kupa

Az eddig megtartott négy döntőből mindössze egy alkalommal sikerült beverekednünk magunkat. Ott is csak egy győzelemre tellett Varjú Vilmos súlylökő bajnokunk által.

Az elődöntők során 1965-ben 2, 1967-ben 6, 1970. és 1973-ban 3-3 győzelmet szereztünk.

Elődöntőbeli statisztikánk:

1. Belgium	2	2	-	100 %
2. Bulgária	2	2	-	100 %
3. Csehszlovákia	1	-	1	--
4. Finnország	1	1	-	100 %
5. Franciaország	1	-	1	--
6. Jugoszlávia	2	2	-	100 %
7. Nagy-Britannia	2	1	1	50 %
8. NSZK	2	-	2	--
9. Norvégia	2	2	-	100 %
10. Olaszország	2	-	2	--
11. Svájc	1	1	-	100 %
12. Szovjetunió	2	-	2	--

A tizpróba Európa Kupáról

Az első ízben megtartott dekalon versenyen nem sikerült a legjobb nyolc közé kerülni a magyar csapatnak. Csak egy olasz csapatot sikerült megelőzni. Így hatodik helyet szereztek.

Ezekhez az adatokhoz, statisztikákhoz, amelyet a válogatott eddig produkált, sok hozzáfűznivaló nincs. Sok a javulni való és - reméljük - hogy minél hamarabb sikerülni fog.

Lévai György

EDZŐK ARCKÉPCSARNOKA

/folytatás/

Mindenesetre leszögezhetem, hogy 18-20 év. előtt csúcseredményt nem lehet elérni !

Az alapozó és a versenyzői időszak közötti különbséget százalékos elosztásban az erőfejlesztés és a technikai munka között a következőképpen végeztem:

	erőfejlesztés	technika
alapozó időszak	60-70 %	30-40 %
versenyzői időszak	30-40 %	60-70 %

Az alapozó munka idején az alábbi heti elosztásban foglalkozom a versenyzőimmal: háromszor technikai jellegű edzés /ebből az egyik rövidebb és utána hosszú terapfutás/.

háromszor erőfejlesztő jellegű edzés /alacsony súlyokkal, sok tárcsás gimnasztika/, egyszer kiegészítő atlétikai mozgások. /A kiegészítő atlétikai mozgások az egyik technikai edzés után vannak./

Nálam a felkészülésben a fontossági sorrend:

1. technika,
2. gyorsaság,

Az alapozó időszakban az erőfejlesztés a következőképpen oszlik meg:

egyszer általános súlyemelés gyakorlatai,
kétszer speciális, a gerelyhajításhoz szükséges izmok erősítése.

A felkészülési időszak egy hetének napi elosztása:

HÉTFŐ:	futás, gimnasztika, medicinlabda gyakorlatok /állásból, nekilépésből, beleugrással/ kis nekifutással kislabdadobások hálóból /1-3 kg/. Játék 15-20 percig.
KEDD:	súlyozás erősítés. Speciális gyakorlatok végzése /egy sorozatban 10 gyakorlat van/ többször. Akrobatikus gyakorlatok és ugrások /helyből, nekifutással, lépcsőzés, mélybeugrások, szökdelés 5 gát felett, stb/.
SZERDA:	technikai gyakorlás állandó ellenállást biztosító szerkezetek segítségével.
CSÜTÖRTÖK:	súlyemelés, mint kedden.
PÉNTEK:	mint hétfőn.
SZOMBAT:	általános jellegű súlyemelés, fekve nyomás, lökés, felvétel, guggolás, szökdelés.
VASÁRNAP:	pihenő.

Nehezebb szereket dobáltatok gerelyszerűen, mert a megfelelő fejlődéshez ezt elengedhetetlennek tartom !

Csak télen, decembertől április közepéig, kezdetben 50-60 db, majd januárban 100 db dobást végeznek. Ezt a dobásszámot tartjuk április közepéig. A golyók, labdák súlya 1-3 kg között változik. A dobásoknál is variáljuk a különböző súlyú szereket.

A gyorsaság fejlesztését térdelőrajttal végzett rövid vágatokkal /30-40 m/ és súlyozás gyorsasági gyakorlatokkal, a speciális gyorsaságfejlesztést pedig tavasztól gerelyvel végeztetem.

Az ügyesség fejlesztését két részre osztom: általános és speciálisra. Az általánost már említettem: akrobatika, talajtorna, játékok. A speciális dobásokkal végezzük. Nyáron hetente kétszer 50 dobás /a verseny időszakában jobb versenyzőimnek 2 pihenőnapjuk van/. Természetesen a formabahozás időszakában, áprilisban, 200-250 dobás az egy-egy edzésre jutó dobásatlak.

Az idén a Dinamó dobók Bulgáriában végezték a formabahozást /Petricsiben/.

A technikai jellegű dobásokat télen is 3 lépésből végzik dobóim. Tavasztól kezdve kis nekifutás és egészen visszafogott kis dobások /már gerellyel, télen csak súly, labda, esetleg gumigolyó/. Májustól már teljes nekifutással végzik a dobásokat.

Nyáron a teljes nekifutással végzett maximális erejű dobás soha nem lépi túl a 12 végrehajítást. A többi gyengébb erejű és lendületű, vagy rövidebb nekifutású.

A technika kialakítását minden versenyző esetében külön alakítom ki, a versenyző adottságait, egyéniségét figyelembe véve.

A dobóeredmények növelésére még sok lehetőséget látok, a gerelyhajításnál is. Pl.: csak alkalmazni kellene az orvostudományban, biológiában, fizikában és egyéb szakterületen történt felfedezéseket.

Versenyzőim edzettségi, felkészültségi állapotát rendszeresen vizsgálom, ellenőrzöm. Ezek vizsgálatára tesztjeim vannak: helyből távol, helyből hármas, 30 m térdelőrajttal, kétkeszés súlydobás a lábak közül előre /fiúk 7.25, lányok 4 kg/, partdobás fej fölül előre /4 kg/, gerelyhajítás télen 3 kg, tavasszal 1 kg súllyal. Ezt a tesztvizsgálatot évente háromszor végzem el a dobókon: kétszer télen és egyszer nyáron.

Szovjetunióban a hétközi versenyek rendezése nem divat. Csak akkor rendeznek hét közben versenyt, ha ezzel valami konkrét feladatot akarnak szolgálni. Pl. az olimpiai játékokon a gerelyhajítás hét közben van.

A gerelyhajítók részére nem javaslok kiegészítő versenyszámban való versenyzést, legfeljebb a súlylökést.

A gerelyhajítók felkészítésében a legfontosabb szempont az alapos, folyamatos, tervszerű felkészülés. A versenyzésnél pedig az idegi pihentség.

Szezon után a regenerálódást elősegítendő, helyesnek tartom az alapos orvosi kivizsgálást, kezelést és más jellegű mozgást /pl. úszást/. Ennek az átmeneti időszaknak hossza kb. 1 hónap.

Versenyzőim étkezésével, folyadékfelvételével kapcsolatban nincsenek különleges elképzeléseim. Csak arra hívom fel a versenyzők figyelmét, hogy rendszeren egyenek és rendszeresen, sok húst és kevés szénhidrátot, zsírt fogyasszanak.

LEV MILOSAN

Lev Milosan a moszkvai Dinamó és a válogatott keret dobó /súly, diszkosz/ edzője olyan, mint ahogyan az ember elképzei az orosz embereket. Tipikus szláv: hatalmas termet, szőkés-vörös haj, fehér bőr, kék szem. Jámor, segítőkész és barátságos.

Rajongásig szereti az atlétikát és ezen belül a dobó atlétikát, konkrétan a súlylökést és a diszkoszvetést.

Valamikor ő is űzte a fent említett két versenyszámot.

Jelenleg a szovjet dobóedzők közül ő rendelkezik, illetve hozzá tartoznak a legtehetségesebbnek, a legfejldőkéesebbnek tartott súly és diszkoszvetők. Versenyzőinek döntő többsége fiatal, dobó pályafutásuk kezdetén álló versenyzők.

Módom volt ismételtlen megnézi edzéseiket, versenyüket és vezetőjükkel, főnökükkel közel három órát beszélgettünk, nem számítva az edzések közben feltett kérdéseimet.

Lev Milosev csoportjába 10 versenyző tartozik: 3 nő és 7 férfi. Ebből ifjúsági 2, junior 2 és felnőtt 6 fő. Alkatilag, adottságilag kitűnő emberanyag. Nagyon irigyeltem, mert megítélésem szerint, hosszú időre megoldódnának a súly és diszkoszvető problémáink, ha mi rendelkezénék ilyen alkatú, adottságú, hozzáállású, szorgalmú versenyző anyaggal.

Csupán érdekesség kedvéért megemlítek néhányat a csoportból:

NASZENKO: 198 cm magas, gyors, jó mozgásérzékű súlylökő, jelenleg 20.09 m-nél tart, de edzője szerint jövőre 21 méter felett fog dobni.

DOLZSENKO: súlylökő, 19.25 m az eredménye.

RAGYKIN: diszkoszvető 60.20 m.

VINOGRADOVA: súlylökőnő 18.12 m.

Nekem a csoport legfiatalabb tagja tetszett a legjobban. Guszev nevű 16 éves fiú, aki már 203 cm magas, 110 kg súlyú, rendkívül gyors, erős és ügyes. Technikailag még elég képzetlen volt és így 45-46 m körül dobott edzésben diszkosszal. Amennyiben megtanul dobni, akkor az IBV versenyek diszkoszvető számában egy időre kibérelheti a dobogót.

Korábban még a csoportba tartozott Baltusznyikasz, aki kétszeres szovjet diszkoszvető bajnok volt, de visszament hazájába, Lettországra és így már nem a Dinamóban dolgozik. Hasonlóképpen az európaibajnoki ezüstérmes /1966-ban/ és olimpiai helyezett Karaszjev és Nyekraszova is.

Az edzéseken az edző igen aktívan vesz részt. A mozgásokat elmondja, bemutatja, segíti, javítja. A technikai edzéseknél egyszerre csak egy versenyzővel dolgozik, más esetekben, pl. súlyemelésnél többel is.

A speciális dobóképzést az adott egyéntől teszi függővé. Milyen szinten áll biológailag, milyen az izomzatának ereje, általában és egymáshoz viszonyítva mennyire képes reagálni mozgástanulás közben, stb.

A súlylökéshez és diszkoszvetéshez - véleménye szerint - 13-14 éves korban ajánlatos hozzákezdeni, "alapozni". Ezen az alapon egy sokoldalú atlétikai előképzést ért. A 15. évtől sok dobás könnyebb szerekekkel /súly: 5-6 kg, diszkosz: 1-1.5-1.75 kg/.

16-17 éves korban folytatni kell az előképzést, de most már egy kicsit speciálisabban és figyelembe véve az egyéni fejlődést, reagálást, stb.

Az alkati kiválasztásnál - diszkoszvető esetében - tartja a nagyobb testméreteket, mint a súlylökésnél. Meggyőződése, hogy a súlylökésnél sokkal fontosabb az erő és a mozgulatgyorsaság, mint a testméretek. Abszolút és relatív nagyobb erővel kell a súlylökőnek rendelkeznie a 120-140 kg testsúlyhoz, mely elengedhetetlen a klassziseredmények eléréséhez.

A fizikai adottságok és képességek mellett a jó eredmények eléréséhez nélkülözhetetlen a pszichikai keménység - állítja Milosev. Alapvető pszichikai adottságokat, beállítottságot lehet javítani, de ez elég komplikált és nehéz feladat. A magas szintű edzés-munka elvégzéséhez is szükséges megoldani, de a versenyeken fokozottabb mértékben kerülnek előtérbe a pszichológiai problémák.

A jó felkészülés, a tervszerű munka pszichológailag is erősíti az egyént és elősegíti a mozgás végrehajtásának stabilizálódását. Az idegfeszültség befolyásolja az eredményességet. Van, akit pozitíven, van, akit negatíven.

A versenyzőket az edzések folyamán arra neveli, hogy ne kerüljenek váratlan, ismeretlen körülmények közé. Versenyeken a versenyzőknek nem segít, itt mindenki magára van

utalva. A szovjet atlétikai versenyeken az az úgynevezett edzői segítségadás a dobásoknál nem divat.

Minden verseny után - amelyiken az edző is jelen volt - részletes elemzést ad. Akkor alaposan megbeszélik a tapasztalatokat.

Szovjetunióban a versenyzők igen önállóak, hiszen óriási távolságok vannak és nagyon ritkán van jelen az edző is a versenyeken.

Az utolsó közös edzésen felhívja a versenyző figyelmét az edző, hogyan és mit kell csinálnia. Minden lehetőségre előkészíti, felkészíti! Milosan a technikai tájékoztatásnál főleg a jó ritmusra hívja fel a dobó figyelmét. A verseny sikere az egyén pszichológiai keménységétől és sok egyéb befolyásoló tényezőtől függ.

Nagy versenyekre az előző év októberében kezdik el a felkészülést. Mindig, minden évben egy alapos orvosi vizsgálat előzi meg a felkészülést, az alapozást. A válogatott keret orvosaival igen jó a kapcsolat, de az egyesületi orvosok is igen sokat segítenek az edzőknek. A versenyzőket különböző feltételek között vizsgálják /különböző terhelések: futás, gimnasztika, súlyemelés, stb/.

Az edzők - és így Lev Milosan is - a felkészülési tervét egy évre előre készíti el. Ez változatos, mely tovább bomlik időszakira, majd az egyes ciklusára, míg végül a napi részletes programra. A ciklusos 28-35 napos, mely már elég részletes. A részletes gyakorlatok is szerepelnek benne, csak az ismétlési és dobásszám nem.

Versenyzőivel minden szezon végén kiértékelik az elmúlt időszakot, illetve a szezont és megbeszélik a jövő évi feladatokat és azok megoldási lehetőségeit. Az edzés-tervet, a részletesebb, csak abban az esetben beszélnek meg, ha versenyzőjétől hosszabb ideig távol van.

Minden évben készítenek eredménytervet is, mert ez pszichológiailag igen ösztönző a versenyzőre, csak egy dologra kell vigyázni, hogy a célkitűzés reális legyen! Néha, de nem mindenkinél, egy versenyre is terveznek.

Versenyzőinek fittségi állapotát izomtopografiai összehasonlítás és néhány ellenőrző gyakorlat alapján határozza meg. Ezek a következők: súlypont emelkedés, két kézzel fej fölött hátradobás /férfiaknál 7.25, nőknél 4 kg-s súlygolyóval/, fekve nyomás, egy-szer maximumot, guggolás olyan súllyal, amivel még ötször tud.

A magaslati edzőtábor szűkségesnek és elengedhetetlennek tartja, mert csak az ottani tartózkodás teszi lehetővé az azt követő nagy mennyiségű munka elvégzését. Nagyon jó alapot ad!

A moszkvai Dinamó jelentősebb versenyzőit minden évben háromszor mennek magaslati helyre. Legtöbbször a Jerevan melletti Cahkadsorba, mely kb 2000 m magasán van a tenger szintje felett. A tábor mindig két hét időtartamú.

A csoportjába történő kiválasztás, illetve feltöltés két "csatornán" át történik: a Dinamó sportiskola és a bevonulók /katonai szolgálat/.

Sérülés esetén rögtön orvoshoz küldi a versenyzőket. Az orvos határozza meg a kezelés és az egészséges testrészek foglalkoztatásának jellegét, de ezt az edzővel közli és az adott kereten belül a munka formáját, intenzitását az határozza meg.

A sérülés, illetve a versenyzők sérülékenysége elő- és felkészítés kérdése! De nem hanyagolható el a szerencse sem és maga a versenyző izületi, izomzati alkata is meghatározó. Van, aki 10-15 évig versenyez sérülés nélkül!

Egy alaposan, tervszerűen felkészített versenyző kis ingadozásokkal 4-6 hétig csúcsformában lehet - állapítja meg Milosan.

A téli versenyzésről /fedettpályás/ az a véleménye, hogy egy versenyszezon csak a nyári versenyekből áll. A téli csak előkészíti a nyárit, tehát nem cél, hanem eszköz a sikeresebb nyári szereplés érdekében.

Az étkezés fontossága igen jelentős, sőt döntő a dobásszámok eredményessége szempontjából. Az egyik komoly probléma a kellő mértékű fehérje beszerzése és elfogyasztása. Jelenleg a Szovjet Táplálkozástudományi Intézetben vizsgálják egy új amerikai proteint, mely jobban és könnyebben beépül az izomzatba és fogyasztva is izletesebb, mint az eddigiek.

A moszkvai Dinamó sporttelepén és az edzőcentrumban egész komoly rehabilitációs osztályok vannak. Itt a szakemberek egyik legfontosabb feladat, hogy az edzések okozta fáradtságot a lehető legrövidebb idő alatt szüntessék meg, illetve segítsék elő azok megszűnését. Ezt a régi hagyományos eszközökkel /szauna, gőzfürdő, masszázsa/ és új, modern eljárásokkal /vibrációs, víz alatti masszázsa, ultrahang kezelésekkal/ érik el.

Naponta az ásványi anyagok és vitaminok pótlására különböző készítményeket fogyasztanak.

Eredményes edzői munkához szükséges tulajdonságokat nagyon érdekesen határozta meg Lev Milosan:

- a tehetségek jobb kiválasztása,
- a jobb ösztönzés,
- az idősebbek példamutatása,
- az erőfejlesztés mellett több gondot fordítani a mozgékonyság megőrzésére /gimnasztika, futás/,
- jobb orvosi segítség, főleg az étkezésben,
- több, jobb versenyek,

- megfelelő összhang a technika és erő között,
- a ritmus és a forgásgyorsaság problémáinak megoldása.
/folytatása következik/

II. rész

Moszkvába kijutva, az atlétikát szerető szakember kedvére válogathat a világhírű atléták között. Szép számmal vannak olyanok, akik a sport, az atlétika történetének nagy alakjai voltak és akik most írják a jelen történelemkönyvét. Ha minden jelentős szovjet versenyzővel, aki újat hozott a nemzetközi atlétikában, beszélni akartam volna, akkor még mindig Moszkva lakója vagyok. Tehát meg kellett alkudnom, mégpedig több szempontból:

- lehetőleg olyannal beszélni, aki neves versenyző volt és jelenleg edző is;
- széles áttekinthetőségi lehetőséget kell biztosítanom a magyar szakembereknek, versenyzőknek;
- a jelenlegi versenyszezón közepén sokan versenyeznek, edzőtáborban vannak, vagy különböző okokból nincsenek itt Moszkvában;
- legyen a beszélgető partnerem közül fiatalokkal, kezdőkkel, haladókkal, élversenyzőkkel és válogatottakkal foglalkozó, de ha lehet, akkor egy elméleti szakember is;
- ne egysíkú legyen érdeklődési köröm, a dobó versenyszámok mellett a lehetőség hátárán belül valami különleges érdekes elképzeléssel, ötlettel, nálunk nem nagyon ismert dolgokkal is ismertessem meg az érdeklődőket;
- mindezt a sok igényt egyeztetsem össze versenyek, létesítmények, felszerelések, edzőtáborok, sportiskolák, klubok, edzések megtekintésével - két héten belül, mely szinte megoldhatatlan feladatnak látszott.

Megpróbáltam megoldani a lehetetlent, hogy a "kecske is jól lakjon és a káposzta is megmaradjon". Ezzel a közös orosz-magyar közmondással próbáltam szimbolikusan szemléltetni nehézségeim.

Rábízom kedves Olvasóimra, hogy döntsék el - igyekezetemet szem előtt tartva - célkitűzéseimet, elgondolásomat mennyire sikerült megoldanom.

Gorcsakova

Azt hiszem, ez a név minden atlétikát szerető embernek "mond" valamit.

Igen, ő az, aki az 1960-as római olimpián a selejtezőben új, 62 méter feletti világrekordot dobott és a döntőben nem került dobogóra. Az aranyérmét ugyan honfitársnője, Ozolina nyerte, de ez még egy újdonsült világrekordernek is sovány vigasz volt. Élete nagy csalódását élte át, a nagy lehetőséget, amely többször már nem jelentkezett az életében. Nem volt úgy semmi annyira együtt, mint akkor.

A nagy csalódás nyomasztó érzése, közel másfél évtized után is érződik a nagyszerű sportemberrel történő beszélgetés, a mult felelevenítése közben.

Gyorsan át is tereltem a beszélgetés fonalát a jelen, a hétköznapi életre, munkára. Kíváncsi voltam, hogy hogyan találta meg helyét a dolgos, munkás hétköznapiakban és hogyan látja a gerelyhajítást napjainkban.

Pedagógiai főiskolát végzett 1961-ben és francia nyelvtanári diplomájával a Repülómérnöki Intézetben helyezkedett el és jelenleg is ott dolgozik, mint lektor.

Sport vonalon pedig az utánpótlás válogatott keret gerelyhajító edzője. Megelégedett, kiegyensúlyozott egyéniség, aki most is él-hal a kedves, szeretett gerelyhajításért.

Nagyon korán, 6 éves korában kezdett el sportolni: úszni. Közben az iskolában több éven keresztül talajtornázott, később röplabdázott. Majd az atlétika különböző számaival próbálkozott és csak 1950-ben /21 éves korában/ kezdett el gerelyhajítással foglalkozni. Nagyon következetes, szorgalmas munka után az eredmények fokozatosan javultak - természetesen sok csalódás és kudarc is érte közben - és 10 évre rá, hogy elkezdett gerely dobni, világrekorder lett, 15 éven keresztül a szovjet gerelyhajítás élvonalába tartozott és csak 1968-ban hagyta abba az aktív versenyzést. Még abban az évben a szovjet bajnokságon második lett és be is került a mexikói csapatba, de a kiutazás előtt megbetegedett és már nem jutott ki az olimpiára.

A sportolás utolsó éveit igen sok nehézséggel teltek. Komoly feladat volt a munkát a sporttal összeegyeztetni. Szerencséje volt, hogy edzője, későbbi férje, mindig segítségére volt a nehézségek leküzdésében.

Konstantinov - az edző-férj - a kiváló pedagógus és szakember, fokozatosan igyekezett az aktív sportolástól az edzői munka felé irányítani feleségét. 1964-től már tudatosan és aktívan bekapcsolta az edzői feladatok megoldásába. Popovával és Marakinával már ő foglalkozott akkor. A válogatott keretnél dolgozó edzők közül neki nincs meg az edzői képesítése. A pedagógiai főiskolai végzettség és az igen hosszú sportolói-versenyzői mult, a nagy gyakorlat alapján így is az egyik legeredményesebb szakágvezető.

Érdeklődésemet, azon kívül, hogy a gerelyhajítás világrekordere és az egyik szovjet reprezentánsa volt, a hosszú sportolói, versenyzői multjának és edzői jelenének tapasztalatai felé irányítottam. Női szemmel tehát, hogyan látja a jelenlegi élvonalat, a feltörekvő fiatalokat, a sportolást, de mindenekelőtt a legkedvesebbet: a gerelyhajítást? Át is adom a szót, beszéljen a gerelyhajítás ex-világrekordere:

"A speciális gerelyhajító edzések megkezdését már 13 éves korban ajánlatosnak tartom elkezdni. A mai fiatalok korábban érnek, akceleráltabbak - mint mi voltunk hasonló

korban - és ezenkívül a lányok fejlődése felgyorsultabb, még fokozottabb. A korai kez-
désen nem a fokozott technikai foglalkozást értem, hanem a speciális előképzést, előké-
szítést.

Az előkészítés sok irányú: koordinációs, általános gyorsaság, gyorsaság, ügyesség,
stb. Ezek mind az egyéniségtől függenek, hiszen nem ritkaság korunkban az, hogy 16-17
éves lányok 53-56 m között dobznak 3 éves munka után. Azelőtt az ilyen eredmények elkép-
zelhetetlenek voltak. Csak 1964-ben Penes követte el az első csinyt. Sokan akkor azt
véletlenül tartották és azt hitték, hogy 10-15 évre kibérelte a gerelyhajítás minden
nagy versenyére a dobogó legmagasabb fokát ez a kivételes zseni. Hiszen való igaz, mert
a korábbi elveket, kialakult törvényeket mind "felrugta" tetteivel!

Magát, a hajító mozgást kislabdákkal /200-300 gr/ javasolnám végeztetni. Természe-
tesen könnyebb, kisebb gerellyel /400-500 gr/ is - amit a lengyelek hoztak forgalomba -
lehet a hajító mozgást gyakorolni. Akik nem a városok zárt világában élnek, ott sokat
jelent a kavicsal, kővel, labdával, fadarabokkal való dobálás.

Óriási előnye van annak a "kezdőnek", aki a sportolását az iskolai testnevelésen
kívül már valamilyen sportágban elkezdte üzni /úszás, torna, játékok, gimnasztika/.

/Folytatása következik/

Csutka István

Készül az 1975. évi Atlétikai Évkönyv

A Magyar Atlétikai Szövetség évi tervébe felvette az 1974. évi atlétikai évkönyv
elkészítését és kiadását. Az előkészítő munkát tizenegy tagú bizottság végzi Mindszenty
János vezetésével. A bizottság tagjai névsor szerint: Farkas Pál, dr. Horváth István,
dr. Istenes Vilmos, Lévai György, Kalovits István, Képessey József, Kovács György, Mérei
László, Subert Zoltán és Szirmai Tibor.

A bizottsági munka megkezdése előtt több előzetes tárgyalás, egyéni beszélés
és közös értekezlet volt, melyek alkalmával szétosztották a bizottság tagjai között a fela-
datokat, megbeszélték a határidőket és egyeztetették a közösen végzendő munkák feladatait.

A kézikönyv formájában készülő évkönyv előreláthatólag 150 oldal körüli lesz. Je-
lenleg, az ATLETIKA december havi számának záratakor, végleges formát öltött már 94 ol-
dal, csupán az évi rangsorok elkészülésére kell várunk, melyet a versenyévad befejezése
előtt végleges formába önteni nem lehetett.

A kézikönyv Morvay Béla bevezetője után Képessey József által összeállított MASZ év-
könyv történetét közli, majd részletesen ismerteti az 1953. és 1974. évek közötti és a
magyar atlétikát fémjelző fontosabb eseményeket, versenyeket, olimpiát, európa-bajnoki
helyezéseket, a fedettpályás versenyeken, az ifjúsági Európa-bajnokságon elért eredmé-
nyeket. Ezek után felsorolja az ezen idő alatt elért világcsúcsainkat. Rövid beszámolót ad
az Európa Kupában való szereplésünkről, versenyzőink eredményeiről az Európa - USA két
válogatott viadalán.

Végezetül röviden összefoglalva közli évenként a magyar atlétika legfontosabb sike-
reit, versenyzőinek eredményeit.

Ezután ismerteti az évkönyv a MASZ elnökségének összetételét a megyei /budapesti/
szövetségek elnökeinek és főtitkárainak neveit, a "mesteredző" minősítésű edzőink, a bu-
dapesti "örökös" országos és vidéki országos versenybírók névsorát.

A következő fejezetben a bajnoki pontverseny végeredményeit találhatjuk.

Ezek után az európa-bajnokság első nyolc helyezettjeinek nevét és eredményeit olvas-
hatjuk. Ezt követi az 1974. évi magyar felnőtt bajnokság első nyolc helyezettjének neve
és eredménye, majd az utánpótlás, II. osztályú, ifjúsági és serdülő bajnokságok első nyolc
helyezettjének nevei és eredményei. A magyar bajnokságok felsorolását az országos egyete-
mi és főiskolai bajnokság és az országos középiskolai bajnokság első három helyezettjének
neve és eredménye követi.

A legutolsó részben kapott helyet a legjobbak rangsora úgy, amint azt az elmúlt é-
vekben az ATLETIKA közölte.

Az anyagot ismerve, úgy érzem, a könyv minden atlétát, atlétikával foglalkozó egyént
érdekel, hiszen benne megtalálható mindaz, ami az 1974. évben történt.

Tervek szerint az évkönyv az 1975. év első napjaiban lát napvilágot. A szerkesztő
bizottság mindent elkövet, hogy teljesíthesse feladatát és minél előbb az érdeklődők ke-
zébe juthasson annak egy-egy példánya.

A jövő terve: minden évben meg kell jelennie az évkönyvnek!

Kár, hogy a magyar atlétika hosszú időn át nélkülözni volt kénytelen az eredményeket
egy helyen rögzítő kézikönyvet, hiszen erre az időre esik sportágunk legeredményesebb i-
dőszaka, a világcsúcsokkal élretört sportágunk legszebb ideje.

Farkas Pál

Szövetségi közlemények,

Atlétikai próbarendszer

MELLÉKLET: a MASZ követelmény-, irányítási és ellenőrzési rendszeréhez

Próbák:	Központi felkészül.	Felnőtt ffi	Felnőtt női	Ifjúsági ffi	Ifjúsági női
I. SPRINTEREK					
1. Gátszökdelés 10 gáton időre	x	x	x	x	x
2. 60 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással /ahol nincs fedettpálya, ott 30 m/ /1975. IV. hónapig/	x	x	x	x	x
3. Hanyattfekvésből felülés 15x időre, lebegőülésbe	x	x	x	x	x
4. a/. 60 m maximális gyorsaságú futás /ahol nincs fedettpálya, ott 1975.IV.hónaptól/	x	x	x	x	x
b/. 60 m maximális gyorsaságú futás, közben a 30-50 m közötti idő /ahol nincs fedettpálya, ott 1975.IV.hótól/	x	x	x		
5. 100 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással /1975.IV.hótól/	x	x	x	x	x
6. 3000 m futás időre				x	x
7. Fekvenyomás a maximumig	x	x	x	x	x
II. KÖZÉPTÁVFUTÓK					
1. 10.000 m /nők 5.000/ futás időre	x	x	x	x	x
2. 1200 m futás időre /1975.IV.hótól/	x	x	x	x	x
3. Hanyattfekvésből felülés, lebegőülésbe 15x, időre	x	x	x	x	x
4. 30 m váltottlábú szökdelés időre /1975.IV.hóig/				x	x
5. 100 m váltottlábú szökdelés időre /1975.IV.hótól/				x	x
6. Terheléses vizsgálat futószalagon /1975.IV.hóig/	x				
III. MAGASUGRÓK					
1. Érintőugrás 5 lépés nekifutás	x	x	x	x	x
2. Érintőugrás teljes /a verseny közben alkalmazott/ nekifutással	x	x	x	x	x
3. Hanyattfekvésből felülés 10x időre, terheléssel /padon, szekrényen, stb/ rögzített lábbal	x	x	x	x	x
4. Hasonfekvésből /padon, szekrényen, stb/ törzshajlítás hátra, terheléssel, rögzített lábbal, 10x, időre	x	x	x	x	x
5. Mélybeugrás /70 és 100 cm-ről/ után érintőugrás, páros lábbal	x	x	x		
6. 6 lépés nekifutással 6-os ugrás, váltott lábbal, továbbfutással; 5 ugrást értékelve	x	x	x	x	x
IV. TÁVOLUGRÓK - HÁRMASUGRÓK					
1. 60 m maximális sebességű futás /ahol nincs fedettpálya, ott 1975.IV.hótól/	x	x	x	x	x
2. 200 m futás időre /1975. IV.hótól/	x	x	x	x	x
3. Helyből tízesugrás távolságra, egy lábon, mindkét lábbal	x	x	x	x	x
4. 30 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással /1975. IV.hóig/	x	x	x	x	x

5. 100 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással /1975. IV.hótól/	x	x	x	x	x
6. Teljes /verseny közbeni/ nekifutás utolsó 10 m-ének ideje	x				
7. 5 kg-s medicinlabda-dobás előre-hátra /nők 3 kg-ssal/				x	x
8. 2.000 m futás időre				x	x
V. RUDUGRÓK					
1. Ülésből függeszkedés terpesztett lábbal, időre 5 m-es kötélen	x	x		x	
2. Függeszkedés állásból /felugrás nélkül/ terheléssel időre	x	x		x	
3. Függeszkedés fejjel lefelé időre, állásból ugrással indulva /2 kötél, rángásszerűen/	x	x		x	
4. Hanyattfekvésből /padon, szekrényen, stb/ felülés 10x időre, terheléssel, rögzített lábbal	x	x		x	
5. Hasonfekvésből /padon, szekrényen/ törzshajlítás hátra 10x időre, terheléssel, rögzített lábbal	x	x		x	
6. Fekvenyomás 5x, időre	x	x		x	
7. 30 m futás maximális gyorsasággal 30 m futás rúddal a kézben /fogás a mindenkori versenyen alkalmazott fogásmagasságnál/, ha nincs fedettpálya, csak 1975. IV.hótól/	x	x		x	
8. 200 m futás időre /1975. IV. hótól/				x	
9. 2.000 m futás időre /1975. IV. hóig/				x	
10. Szakítás maximumra	x	x		x	
VI. GERELYHAJÍTÓK					
1. Fügőleges felugrás helyből bal lábról /balkezeseknél a jobb lábról/	x	x	x	x	x
2. Medicinlabda-dobás aláfordulással, 10 m futás	x	x	x	x	x
3. Fekvésből egykezes hajítás ferdepadon	x	x	x	x	x
4. Felcsapás 40 kg-mal 5x időre	x	x	x		
5. 6-os ugrás helyből váltott lábbal	x	x	x	x	x
6. Strobefles felvétel	x				
7. 2.000 m futás időre				x	x
VII. KALAPÁCSVETŐK					
1. Felvétel mellig	x	x		x	
2. Szakítás	x	x		x	
3. Guggolás	x	x		x	
4. Forгатás 6x időre és index	x				
5. Három forgás időre	x	x		x	
6. 6-os ugrás	x	x		x	
7. Fülessúly-dobás	x	x		x	
8. Dobás 7.25 és 6 kg-os szerrel /ifj.5-6 kg/	x	x		x	
9. Nehézkalapács-dobás	x				
VIII. SÚLYLÖKŐK					
1. Fekvenyomás	x	x	x	x	x
2. Szakítás	x	x	x	x	x
3. Guggolás	x	x	x	x	x
4. 6-os ugrás helyből váltott lábbal	x	x	x	x	x
5. Súlygolyó dobása hátra	x	x	x	x	x
6. Súlygolyó dobása előre	x	x	x	x	x
7. Hanyattfekvésből felülés lebegőülésbe 15x időre	x	x	x	x	x
8. Hasonfekvésből /padon, szekrényen, stb/ törzshajlítás hátra 15x, időre súlyterhelés nélkül	x	x	x	x	x

IX. DISZKOSZVETŐK

1. Fekvenyomás	x	x	x	x	x
2. Szakítás	x	x	x	x	x
3. 6-os ugrás	x	x	x	x	x
4. Súlygolyóval dobás diszkoszszertűen - helyből és forgással	x	x	x	x	
5. Hanyattfekvésből felülés lebegőülésbe 15x, időre	x	x	x	x	x
6. Hasonfekvésből /padon, szekrényen, stb/ törzshajlítás hátra 15x, időre, terhelés nélkül	x	x	x	x	x
7. Ugrópróba:					
- helyből távol					
- helyből távol jobb láttal, bal láttal	x	x	x	x	x
- helyből hármas					
6 m-es nekifutással jobb-bal láttal távolugrás					

X. ÖSSZETETT VERSENYZŐK

1. Fekvenyomás	x	x	x	x	x
2. Szakítás	x	x	x	x	x
3. Függeszakadás /3 m/ időre /nőknél mászás/	x	x	x	x	x
4. Súlygolyó dobása hátra	x	x	x	x	x
5. Guggolásba ereszkedéssel kétkezes mellső lökés kis felugrással	x	x	x	x	x
6. Gátszökdelés	x	x	x	x	x
7. a./ 60 m maximális gyorsaságú futás b./ 60 m közben a 30-50 m közötti idő /közp. felk.kivételével/ 1975. IV.hótól ha nincs fedettpálya	x	x	x		
8. 6-os ugrás	x	x	x	x	x
9. Hanyattfekvésből felülés lebegőülésbe 15x, időre	x	x	x	x	x
10. Hasonfekvésből /padon, szekrényen, stb/ törzshajlítás hátra 15x, időre, terhelés nélkül	x	x	x	x	x
11. 300 m /nők/ - 500 m /ffiak/ futás időre /1975. IV. hótól/				x	x
12. Húzódzkodás			x		x
13. 2.000 m futás időre /nők csak IV. hóig/	x	x	x	x	x

P r ó b á k

XI. SERDÜLŐK

- 2000 m futás időre /1975. IV.hóig/
- 1000 m futás időre /1975. IV.hótól/
- 100 m maximális gyorsaságú futás /1975. IV. hótól/
- 30 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással
- 3 kg-os medicinlabda-dobás előre
- 3 kg-os medicinlabda-dobás hátra
- Hanyattfekvésből felülés 15x időre, lebegőülésbe
- Hasonfekvésből /padon, szekrényen/ törzshajlítás hátra 15x időre, terhelés nélkül

SZERSZÁMOK

III/3. gyakorlat	felöltt ffi, női, ifj. ffi	5 kg
	ifj. női	3 kg
III/4. gyakorlat	felöltt ffi, női, ifj. ffi	7.5 kg
	ifj. női	5 kg
V/2. gyakorlat	felöltt	10 kg
	ifj.	5 kg
V/4. gyakorlat	mint a III/3.	
V/5. gyakorlat	mint a III/4.	
V/6. gyakorlat	felöltt	60 kg
	ifj.	40 kg
VI/2. gyakorlat	felöltt ffi	5 kg
	felöltt női, ifj.férfi, női	3 kg
VI/3. gyakorlat	felöltt férfi	3 kg
	felöltt női, ifj.férfi, női	2 kg

VII/4. gyakorlat	csak felnőtt	50-70-90 kg
VII/5. gyakorlat	felnőtt	30-40-50 kg
	ifjúsági	25-30-40 kg
VII/7. gyakorlat	felnőtt	8-12-16 kg
	ifjúsági	8 kg
VIII/5-6 gyakorlat: versenyszer. feln. nő		5 kg
IX/4. gyakorlat	felnőtt ffi	3 kg
	felnőtt női, ifj. ffi	2 kg
X/4. gyakorlat	versenyszer	
X/5. gyakorlat	felnőtt ffi és ifj. ffi	5 kg
	felnőtt nő és ifj. nő	4 kg
Gátszökdelés gátmagasság felnőtt férfi		91.4 cm
	felnőtt nő	84.0 cm
	ifjúsági ffi	84.0 cm
	ifjúsági nő	76.0 cm
gáttávolság ffi		170 cm
	női	130 cm

A próbák végrehajtásának módja

/Kiegészítés az atlétikai próbarendszerhez/

I. SZÖKDELÉSEK:

1. Szökdelés váltott lábbal, lépésszámlálással

Rajtvonal mögött kis terpeszállás. Tetszés szerinti lábbal kezdve folyamatosan /jobb-bal-jobb.../. Az induló lábat figyelve, minden második szökdelés számlálása.

Az így kapott lépésszámot kétszer vesszük és korrigáljuk, ha nem az induló lábával ért célba. Az órát a szökdelés megkezdésének mozdulatára indítjuk és a célbaérkezéskor állítjuk meg. Ismétlés: 1x.

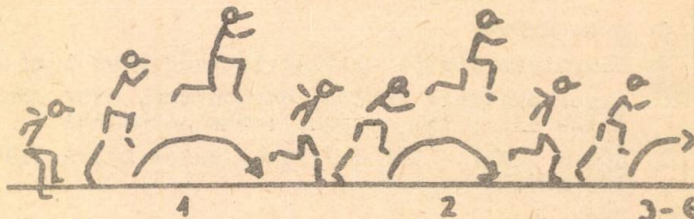


2. Hatosugrás

Rajtvonal mögött /a távolugró nekifutónál/ kis terpeszállás. Páros lábról történő elugrás után érkezés az egyik lábra és folyamatos váltottlábú szökdelés. A hatodik ugrásra érkezés páros lábbal a homokba.

Mérés cm-es pontossággal.

Ismétlés: 3x.



3. Hatosugrás továbbfutással

Végrehajtása, mint a 2. próba, de a hatodik ugrás után is egy lábra érkezés és továbbfutás.

Mérés: az első öt ugrás cm-es pontossággal.

Ismétlés: 3x.

4. Tizesugrás helyből az egyik lábon

Rajtvonal mögött /a távolugró nekifutónál/ kis terpeszállás. Páros lábról történt elugrás után érkezés az egyik lábra és folyamatos szökdelés ugyanazon a lábon. A tizedik ugrásra érkezés páros lábbal a homokba. A próba ellentétes lábbal is megismétlendő.

Mérés: cm-es pontossággal.

Ismétlés jobb-bal lábbal 3x.



5. Összetett ugrópróba

A szabályoknak megfelelően:

- helyből távolugrás;
- helyből távolugrás jobb lábbal;
- helyből távolugrás bal lábbal;
- helyből hármasugrás;
- 6 m-es nekifutással távolugrás jobb lábról;
- 6 m-es nekifutással távolugrás bal lábról.

Mérés: próbánként /a-f-ig/ cm-es pontossággal.

Ismétlés: próbánként /a-f-ig/ 3x.

Értékelés: próbánként és sorozatonként a legjobb eredményeket összeadjuk.



6. Gátszökdelés

Felállás az első gát előtt. Pároslábú szökdelés a gátak felett. A gátak között "duplázás" tilos.

Időmérés a mozgás megindításakor indul és az utolsó szökdelés végén, a gátról való talajra érkezés pillanatában áll meg.

Ismétlés: 3x.

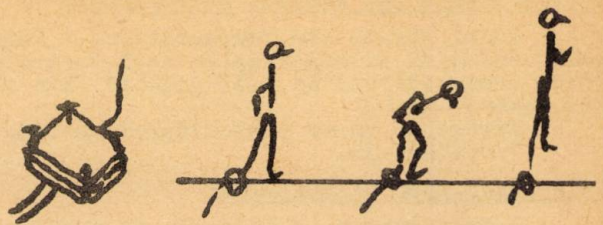


7. Függőleges felugrás

ABALAKOV mérőeszközzel /megrendelhető a Testnevelési Főiskola Kutató Intézete Műszerfejlesztési Osztályán. Irányár: 500 Ft./ hajtatható végre. Lényege, hogy páros lábú felugrás /páros karlendítéssel/ közben műanyag lapok között csúszó centimétert húz át az ugró. Az ugrás magassága közvetlenül leolvasható. A végrehajtás során az ugró köré rajzolt 0.5 m-es sugarú körön belül kell maradni.

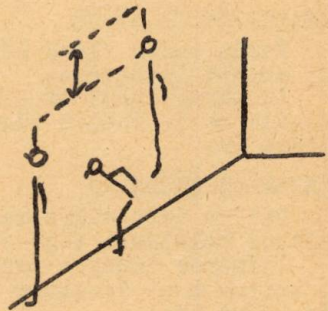
Mérés: 0.5 cm-es pontossággal.

Ismétlés: 3x.



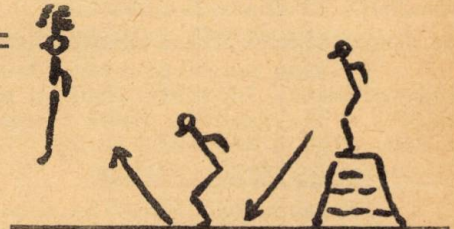
8. Érintőugrás helyből, vagy nekifutással

A függőleges felugrás egyszerűbb változata. Helyből ugrásnál sima falon cm.beosztású papírt /milliméterpapír/, táblát helyezünk el. A falra merőlegesen és ahhoz közel helyezkedik el az ugró. A falhoz közelebbi kezét, melyen a középső ujját bekrétázza vagy berúszozza, magastartásba emeli és megérinti a papírt a lehető legmagasabban. A hagyott nyom legfelső részén a magasságot leolvassuk. Így megállapítottuk az érintő magasságot. Az ugrást páros lábról, karlendítéssel kell végrehajtani, melynek során a legmagasabb ponton kell ismét megérinteni a papírt. A két távolság különbsége az ugrás emelkedése. A nekifutásos formájúnál kosárlabda palánkra kell helyezni a cm.beosztású papírt. A falnál vesszük fel az érintőmagasságot. Az ugrás közbeni érintést a kosárlabda palánknál végezzük.



9. Mélybeugrás 70 cm-ről és 100 cm-ről 3 és 4 részes szekrényről

A megadott magasságról fal mellett /esetleg állvány felhasználásával/ ugrás páros lábbal a talajra és duplázás nélkül érintőugrás a 8. pontban leírtaknak megfelelően. A talajraérkezés után törekedni kell az azonnali felugrásra. Maximális térdhajlítás kb 120°.



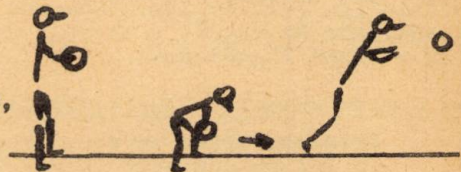
II. DOBÁSOK:

1. Medicinlabda, vagy súlygolyó dobása előre

Vonal mögött, kis terpeszállásban felállás, szer a kézben. A szer leengedésével lendületvétel és dobás előre, kis felfelé irányuló elugrással.

Mérés: 1 cm-es pontossággal.

Ismétlés: 3x.



2. Medicinlabda vagy súlygolyó dobása hátra

Felállás mint II/1. próbánál.

Lendületvétel után kétkezes dobás hátra a fej fölött.

Mérés: 1 cm-es pontossággal.

Ismétlés: 3x.

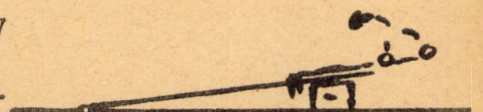


3. Ferdepadon fekvésből egykezes hajítás

Kisméretű tornapad egyik végét /ülőlapját/ zsámolyra helyezzük. A padon fekvésben úgy kell elhelyezkedni, hogy a pad feltámasztott vége és a váll egy vonalban, a térd pedig hajlítva legyen. A hajítást felülés és elcsavarodás nélkül kell végezni.

Mérés: cm-es pontossággal.

Ismétlés: 3x.



4. 10 méter nekifutással medicinlabda-dobás aláforgatással

A nekifutás távolságának kimérése. Felállítás 10 m-re, labda a mell előtt. Nekifutás keresztlépéssel, lekésztéssel, /két kézzel fogott labda/ és aláforgatással kétkezes hajítás /gerelyszerűen/.

Mérés: 10 m-es pontossággal /m-ben/.

Ismétlés: 3x.



5. Guggulásba ereszkedéssel medicinlabda, vagy súlygolyó lökése két kézzel, beleugrással

Vonal mögött kis terpeszállás. A labdát hátrahajlított kézfejjel állmagasságban kell tartani. Gyors guggolásba ereszkedéssel és beleugrással /kis felugrás/ kétkezes lökés.

Mérés: 10 cm-es pontossággal /m-ben/.

Ismétlés: 3x.



III. TERHELÉSES GYAKORLATOK:

A fekvenyomás, a szakítás és a guggolás értelemszerűen

1. Fekvenyomás 5x időre

Időmérés indul, amikor a súlyzórud távolodni kezd a mellkastól, majd az 5. nyomás után az órát meg kell állítani a kar teljes kinyúlásakor /ha nagy a súly, akkor a felmérési lapon az alacsonyabb súlyt meg kell jegyezni/.



2. Felcsapás 5x időre

Perde padon /lásd II/3./ kell elhelyezkedni. Súlyzó a fej mögött leengedve.

Időmérés indul az első csapómozdulat megindulásakor és megáll az 5. csapás végén, amikor a súly legmagasabb pontjára ér.



3. Forgatás időre 6x

Vállra tett súlyzóval maximális elfordulás jobbra /a súlyzó baloldali vége előre néz/ és 6x forgatás.

Időmérés indul a forgatás megindításakor és megáll, amikor a 6. forgatás után a rud baloldali vége ismét előre néz.



IV. HAS- ÉS HÁTIZOM GYAKORLATOK:

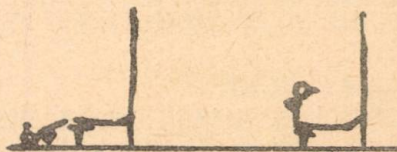
1. Hanyattfekvésből felülés lebegőülésbe 15x

Talajon hanyattfekvés. Felülés lábemeléssel és bokaerintéssel. Időmérés indul a mozdulat megkezdésekor és megáll a 15. felülés utáni hanyattfekvéskor, amikor mind a kar, mind a láb talajra ér.



2. Combnyújtásból felülés

Bordásfalnál /esetleg társ segítségével/ padon, vagy szekrény tetején combnyújtás és ereszkedés hátra a talajig. Felülés 15x. Időmérés indul a felülés megkezdésekor és megáll a 15. felülés befejeztével, amikor a törzs függőleges.



3. Combnyújtásból törzshajlítás hátra

Értelemszerűen az előzőeknek megfelelően.

Az 1-3 gyakorlatot célszerű tornapad felhasználásával végezni. Pótolható a szekrény tetejével is.



V. FÜGGESZKEDÉSEK:

Időmérés indul "rajt"-vezényszóra és megáll a felső bőrhúzás megérintésekor.

Ülésből függeszkedésnél a láb ülőtartásból leengedhető, ha már nem ér le a talajra.



ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa Gy. u. 3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György u. 1-3. Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI. Budapest V., József nádor tér 1., postacím: 1900 Budapest/ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 48,- Ft. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1051. Budapest, Bajcsy Zsilinszky ut 36-38.

Index szám: 26.035