

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

A Magyar Atlétikai Szövetség új vezetősége

Az 1974. évi római Atlétikai Európa Bajnokság
diszkoszvetésének mozgástechnikai
értékelése

Néhány észrevétel versenyeinkről

A súlylökők kiválasztása és nevelése

Szabó Jánosné válaszol

Moszkvai tapasztalatok

Edzők arcképcsarnoka /folytatás/

Az atlétikai válogatott keretnél végzett felmérő
vizsgálatok és azok élettani háttere

Olimpiára készül: SZEKERES FERENC

A 13-14 éves versenyzők eddig elért
évfolyamonkénti legjobb eredményei

ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1975. 4. SZÁM

Szövetségi közlemények,

A Magyar Atlétikai Szövetség új vezetősége

Az OTSH elnöke 1975. március 1. hatállyal az alábbiakban nevezte ki a Magyar Atlétikai Szövetség új vezetőségét:

elnök: Garay Sándor
főtitkár: Morvay Béla

I N T É Z Ő B I Z O T T S Á G A :

Bauer Pál
dr. Garamvölgyi Károly
dr. Istenes Vilmos
Mátraházi Imre
Mindszenty János
dr. Sir József
Szekeres Sándor

E L N Ő K S É G :

/a fentiekén kívül/

Baracs Ferenc
Csáki Imre
dr. Csépe Imre
Fehérvári Béla
Fejes Zoltán
Hegedűs Imre
dr. Horváth István
Kincses Zoltán
Koltai Jenő
Koltai László
Németh Imre
Nyíri János
Nyíró György
Rudas Ferencné
Sárkány Géza
Söjtör József
Szabó László
Virágh Antal

Az 1974. évi római Atlétikai Európa Bajnokság diszkoszvetésének mozgástechnikai értékelése

A férfi diszkoszvetőknél sem érvényesült a legjobb teljesítmény után összeállított papírforma. Az idei európai ranglista első helyén szereplő Bruch, R. /68.16 m/ csak a harmadik, míg a harmadik helyet elfoglaló Kahma P. /66.52 m/ - de egész évben nyújtott kitűnő átlagteljesítménye alapján - megérdemelten nyerte az európa-bajnoki címet. A ranglista második helyén szereplő Danek, L. /67.18 m/ az EB-n is a második helyet szerezte meg.

Az EB további helyezettjei közül Velez, Zs. nem szerepelt a legjobb tíz között, a versenyen azonban váratlanul az ötödik helyezést szerezte meg.

A versenyen senki sem szárnyalta túl évi legjobb teljesítményét. Érdekesség gyanánt az EB első négyezett versenyzőjénél állítsunk fel olyan rangsort, hogy ki közelítette meg legjobban az idei legjobbját. Ezek alapján:

1. Kahma	- 2.90 m
2. Pachale	- 4.34 m
3. Danek	- 4.42 m
4. Bruch	- 6.16 m

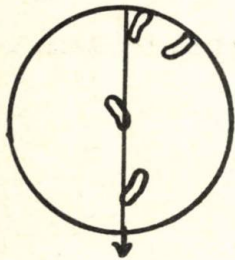
A nőknél már jobban érvényesült a ranglista szerinti papírforma. Melnyik mindkét helyen első, Hinzmann pedig egyaránt harmadik. Az EB-n második helyezést elérő Menis a ranglistán csak negyedik helyezett, míg Vergova, aki a ranglista második helyezettje volt, csak a negyedik helyet tudta elérni.

Az évi legjobb teljesítményt megközelítő ranglistán a következő sorrend alakult ki, amely egyben az EB helyezése is:

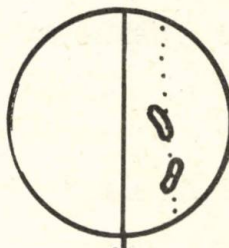
1. Melnyik	- 0.90 m
2. Menis	- 1.22 m
3. Hinzmann	- 3.72 m
4. Vergova	- 6.56 m

Felállás, előlengetés

Az 1972-es Müncheni Olimpia nyolcas döntő résztvevői közül ötten a Silvester-féle indulási formával dobott /lásd 1. ábra/, addig ezen az EB-n a nyolcas döntő résztvevői közül az előbb említett indulási formával csak Kahma és Bruch dobott.



1. ábra



2. ábra

Igaz, ennél a felállásnál megnövelhető a haladó-forgó mozgás hossza, a dobószér pályája. Fennállhat azonban az a veszélye, hogy a kétláb-támaszos helyzetben elégtelen a forgatás és a test súlypontja nem kerül a forgó lábhoz közel, akkor a kidobóhelyzetbe érkezés lábhelyzete nem a képzeletbeli kidobás irányára, a kör felezőre esik /lásd 1. ábra/, hanem, ha a dobásirányt tekintjük, akkor attól balra tér el /lásd 2. ábra/.

Igy a versenyző nem a legnagyobb úton /a kör átmérőn/, hanem jóval kisebb pályán /húron/ forog. Tehát a haladó-forgó mozgás hossza jóval megrövidül. A kidobás irányától balra történő eltérés további káros következménye az, hogy a medence és válltengely egymáshoz viszonyított elfordult helyzete is kisebb lesz. Ezáltal a mozgásban résztvevő izmok előzetes aktív megnyújtása is kisebb lesz, ami rontja az izmok mechanikai munkavégző képességét.

A felállás megválasztásánál arra törekedjünk, hogy a forgólábbal csak annyira közeljünk a körfelező, a képzeletbeli kidobás irányára felé, vagy azon túl, ami a tanítványt még nem zavarja a mozgás helyes elveinek megvalósításában.

Az előlengetésre jellemző volt, hogy a diszkoszt felfelé lengetik, majd a holtponthelyzetében pedig a diszkosztartó kar váll magasságig, vagy néhány esetben afölé lendítik. Feltűnt, hogy az előlendület pályáját az egyén derék és vállizületi mozgáshatárának maximális kihasználásával végezték el. A széles pályán történő előlengetés miatt a lengetések lassúnak tűnnek, de a ciklikus mozgásra jellemzően, sokkal jobb ritmusban hajtották végre.

Pördület a balláton

A jobbláb forgató-toló munkája után felemelkedik a talajról és megkezdik a lendítést. A láblendítés jelenleg ismert módjai között:

bokából történő lendítéssel férfiak közül Kahma, Bruck, Pachale, Vele, Schmiedt, nőknél Melnyik, Menis, Hinzmann, Vergova, Höldke, Westermann és Stoeva dobott.

Az egy láb támaszos helyzetben a dobó nem tudja gyorsítani a dobó-dobószérrendszert. Ezért a lendítőlábat távolítani kell a forgás tengelyétől, növelve az erőkart, meghosszabbítva ezzel a tehetetlenségi nyomaték sugarát. Ennél a lendítési formánál a lehető legszélesebb pályán bokából kezdik a versenyzők a lendítést. Ezzel a mozgástechnikai kivitelezéssel teremtheti meg a dobó saját forgatónyomatékának lehetőségét. A levegős helyzetben pedig, az aktív talajfogás közeledte felé, a lendítőlábat közelíteni kell a forgási tengelyhez, amely a tehetetlenségi nyomaték sugarának csökkenését eredményezi.

A lendítőláb erőkarjának csökkenése arányában az alrész /medence, lábak/ szögsebessége nő. A felsőrendszer /törzs, diszkosztartó kar/ szögsebessége pedig, az erőkar meghosszabbítása következtében csökken.

A dobó-dobószérrendszeren belül tehát ez a láblendítési technika az, amivel a legnagyobb alsó és felső dobórendszer közötti szögsebesség különbséget tudunk elérni. Az alsó részek szögsebessége sokkal nagyobb, mint a felsőrészé, annak ellenére, hogy mozgásuk egyirányú. Ennek a mechanikai jelenségnek köszönhető, hogy a dobó a kiindulópályáján érkező, szinte "felhúzza" magát, nagy lesz a medence és a válltengely egymáshoz viszonyított elcsavart helyzete.

A másik láblendítési forma:

boka-térd vezetékes lendítés. Ezzel a formával a férfiaknál Danek, Pensikov, De Vincentis, nőknél pedig Catarama dobott.

A boka-térd láblendítési formánál a dobónak nincs lehetősége arra, hogy olyan arányú erőkar rövidítést tudjon végrehajtani, mint az előző bokából történő lendítési

formával. Következésképpen az első és felső régiók mozgásmennyiség nyomatékának ellentétes irányú átalakulási folyamatai mérsékeltebben jutnak kifejezésre. A döntő résztvevői közül a térd-vezetéses lendítéssel ma már egyetlen dobó sem dobott.

Kidobás

A kidobási technika értékelésénél nehéz elhatárolni a támasz helyzeten át a levegőből történő kidobások közötti alig észrevehető különbségeket. A diszkoszvetésnél is meg kell jegyeznünk, hogy a közbülső megoldásoknál – bár támaszosnak látszik – a láb elmozog eredeti helyéről. Ilyen szempontok szerint háromféle megoldást tudtunk megkülönböztetni:

1. Tiszta támaszos helyzetből férfiakkal csak Pachale, míg nőknél Hinzmann, Vergova, Höldke, Catarama és Stoeva dobott.
2. Késleltetett levegőből történő kidobással férfiakkal Kahma, Schmiedt, Pensikov, Vele, De Vincentis, nőknél csak Westermann.
3. A kettő közötti mozgástechnikai megoldást jelenti, amikor a kidobás pillanatában az elől lévő láb elcsúszik helyéről. Ezzel a mozgásformával férfiakkal Danek, Bruch, a nőknél pedig Melnyik és Menis dobott.

A különböző kidobási technikák mechanikai és izomélettani előnyeit az ATLÉTIKA 1974. 7.számában a "tér, idő és dinamikai jellemzők vizsgálata a diszkoszvetésnél" című cikkben részletesen kifejtettük.

Dr Szécsényi József
mesteredző

Néhány észrevétel versenyekről

/különös tekintettel a fedettpályán tapasztaltakra/

A fedettpályás idény befejeztével olyan észrevételekre szeretném felhívni a versenyzőrendező egyesületek, szervek és versenybíróink figyelmét, ami versenyek lebonyolítását akadályozzák és élvezhetetlenné teszik. Ezek legnagyobb része abból a téves felfogásból adódik: csak az lehet jó verseny, amelyen feltétlenül minden versenyszámot meg kell rendezni, lehetőleg két, vagy több korcsoport összevonásával.

Mielőtt észrevételeinket részletezném, ismételten fel kell hívnom a figyelmet a következő, mindannyiunk által jól ismert versenyrendezési alapelvekre:

- versenyt azért rendezünk, hogy a versenyzők ott nyugodt körülmények között, a lehető legjobb eredményeket érhessék el;
- a versenyen megjelent közönség az ott folyó küzdelmeket figyelemmel kísérhesse, kedvenceit buzdíthassa és ezáltal tevékeny részese legyen az elért eredményeknek – függetlenül a teljesítmények színvonalától.

Nézzük csak, hogyan felelnek meg versenyek a fenti két alapvető feltételnek – különös tekintettel a lezajlott fedettpályás idényre – hogy a tapasztalatokat a nyári szabadban lebonyolítandó rendezvényeinkben hasznosítani tudjuk.

Versenyek nagy része – népszerűen szólva – reggeltől estig tart, elsősorban az alacsonyabb korcsoportúaknál. Ez gyakorlatilag annyit jelent, hogy éppen a legfiatalabb korúak egész délutánját igénybe vesszük, legtöbbszor iskolai időszakban, vagy ha azt komolyan vesszük a versenyzők, akkor mint erre több alkalommal is példa volt, a rendezvény végére a versenyzők elfogytak és az ekkor rendezett döntők csökkentett létszámú mezőnyökkel bonyolítottak le.

Mindent egyszerre, egy helyen, reggeltől estig tartva elvvel függ össze az is, hogy közönségünk egyszerűen nem tudja követni az eseményeket, mert legtöbbször még az eredményhirdetés közben is indítanak és folyik a verseny, holott a versenykiírások legtöbbször szerepel a díjkiosztás ünnepélyességére való felhívás!

Az ünnepélyes eredményhirdetés legtöbbször úgy történik, – még nemzetközi versenyeken is! – hogy két futás között ellopott időben folyik úgy, hogy még be sem fejeződött, máris megtörténik a következő futam ünnepélyességét zavaró előkészülete. Másik igen zavaró körülmény versenyeknél az egyes versenyszámok döntőinek összeugrása! A néző azt sem tudja, hová kapkodja a fejét! Itt ugranak, ott dobznak a döntőkben, ráadásul még valamelyik rövidtávú futószám döntője is folyik. Egy időben három-négy, néha öt szám döntője is! Hogy lehet ezt figyelemmel kísérni! Mit jegyez meg ebből a néző, aki a sok látnivalótól már amúgy is kábult?

Egyszerű a felelet: s e h o g y !

És ez nem lehet cél! Fáradt a néző, fáradt a versenybíró, csúszik a verseny, idegesek a versenyzők! És mindez miért? Mert jó magyar szokás szerint, mindenben a l e g - n a g y o b b a t, a L E G J O B B A T akarjuk adni és – főleg – mindenkinek eleget akarunk tenni! Az eredeti versenyprogram szerint pl. csak egy szimpla serdülő versenyt kellett volna rendezni olyan programmal, mely simán, minden zavar nélkül megrendezhető lett volna. Ehelyett mi történt? Először a rendező egyesület irt hozzá egy-két számot, majd hozzávágta egy ifjúsági versenyt, utána ellenőrző számok beiktatása történt és a végén az eredetileg kb. normális 2 - 2 és félórás verseny 6 órássá változott /Nem tévedés, akadt ilyen elrettentő példa is !/.

Ez mind a fedettpályán, mind a szabadban gyakran előforduló eset. Következménye, hogy a versenyt látogatók legtöbbször csak jelen vannak, de nem látnak!

Hogy akarunk így közönséget nevelni és fanatikus versenyzőket szerezni, ha a leg-
elemibb lehetőségeket sem adjuk meg.

Visszatérve a speciális fedettpályás versenyekhez, sajnos, elsősorban a közönség tájékoztatására van a legkevesebb lehetőség. A bemondóhely elhelyezése olyan, hogy a kilátás csak a terem kisebb részére megfelelő, emellett a verseny színhelyén tartózkodó illetékes és illetéktelen egyének /apropó: miért pont verseny közben akarják edzőink egy része tanítványát ugrani, vagy futni megtanítani? Ez az edzések feladata és versenyeken való teljesítése csak a versenyző önállóságát csökkenti/ teljesen elveszik, illetőleg elvették nem egy esetben a kilátást és a közönség tájékoztatásának lehetőségét is.

Minden hiányosságot feltáró észrevételnek csak akkor van jogosultsága és értelme, ha megpróbál valami olyant javasolni, amit végre is lehet hajtani.

Kísérreljük meg!

Próbálkozzunk olyan versenyeket rendezni, melyek időtartama nem haladja meg a 2, maximum 3 órát! Legyen ez 8-10 egyéni szám és egy váltó. Ne akarjunk pl. négyféle összetett versenyt rendezni olyan időben, amikor nagy tömegre lehet számítani!

Az egyes futamok eredményeit lehetőleg a versenyszám lefutása után azonnal közöljük a közönséggel. Ekkor ugyanis még élénk emlékezetében van mindenkinek a befutás és így jótan tudja értékelni azt!

Ügyességi számoknál - ezek általában kissé háttérbe szorulnak a futószámok mögött - a nevesett versenyzők kísérleteire igyekezzünk felhívni a figyelmet. A döntők lebonyolításánál leglább az egyes sorozatok végén ismertetessük a verseny állását, így érdekesebbé tudjuk tenni a versenyt.

Az eredményhirdetésnél a lehető legkevesebb egyéb mozgást igyekezzünk a pályán láttatni.

A pálya belsejét tisztítsuk meg az oda nem tartozóktól. Nem verseny közben kell a versenyzőket valamire megtanítani. Esetleg olyan színezete lehet ennek, hogy: lássátok, én vagyok ennek a versenyzőnek az edzője! Erre nincs szükség!

Végül egy utolsó észrevétel:

A versenybíró akkor működik jól, ha nem venni észre működését.

Mindezek mindannyiunk előtt ismeretesek. Nem is azért tettem szóvá, mert nem tudnám ezt, de nem árt, ha egymásközi beszélgetéseink eredményét néha rögzítjük is - az emlékezés és a megtartás miatt.

Kalovits István

A súlylökő kiválasztása és nevelése

Egyre gyakrabban olvashatjuk az újságban, hogy klubjaink célkitűzése a nemzetközi szint. Az értékelések párhuzamot vonnak a hazai és nemzetközi fejlődés között és elmarasztalóan szólnak azokról az eredményekről, amelyek "csak" hazai viszonylatban nevezhetők kiemelkedőknek.

Ezt a követelményt támasztják az edzőkkel szemben is. Elvárják, hogy tanítványaik eredményeikkel megközelítsék a nemzetközi szintet és fejlődésük - legalábbis - biztató legyen arra, hogy azt valaha elérhetik.

Ez így leírva, talán egyszerűnek látszik. Vannak nevelő kis egyesületek, ahol ezek az igények nem merülnek fel, nincsenek meg a megfelelő feltételek. És ez rendjén is van, de mi a helyzet az úgynevezett "A" kategóriás klubokban, illetve szakosztályokban? Ott ez a követelmény jogos lehet és az eddig rendben is van, de hogyan?

Nagyon régóta probléma már a versenyzők nevelése és nagyon sokat emlegetett téma már a leendő versenyzők kiválasztásának kérdése.

Olvashattunk már nagyon sok és szép kezdeményezésről, tervszerű utánpótlásnevelésről, a képességek tervszerű, perspektivikus fejlesztéséről, de konkrétan egy-egy versenyszám problémáiról még nem sokat írtak.

Ahhoz, hogy megfelelő eredményre jussunk, mindenekelőtt tudnunk kell, hogy milyen tulajdonságokat kutatunk, továbbá talán még ennél is fontosabb, hogy azt is megismerjük, hogy a kiválasztottak milyen úton jutnak el céljukig, vagyis a leendő bajnokjelölt korábbi fiatal éveiben milyen tulajdonságokkal rendelkezzen és azok hogyan fejlődjenek majd ki a hosszú út alatt?

Miért szükséges mindezt tudni? Azért, mert a hosszú út során nagyon sok a buktató, mellékvágány. Az edzőkkel szemben korábban említett követelmény megvalósítása nehézségekbe ütközik, vagy teljesen kudarcba fullad, ha a kiszemelt tanítványok - hosszú évek fáradságos munkája ellenére - nem váltják be a hozzájuk fűzött reményeket és kárbavész a munka is és a hibás megítélés is csak rengeteg erőfeszítés után válik nyilvánvalóvá.

Mindenekelőtt tehát ismerni kell azokat a tulajdonságokat, amelyek révén egy súlylökő képes válogatott szintű teljesítményre és ismerni kell azt az utat is, amelyen keresztül ez a jelölt valóban eljuthat az "ígéret földjére".

Most pedig feltehetem az újabb kérdést: ismerjük-e ?

Engedjék meg, hogy én most a dolgok fordított oldalát fogjam meg egyéni módszeremmel és megpróbáljam a kérdést úgy megközelíteni, hogy a jelenlegi válogatottak sportpályafutását eleve jótékonyan fel visszaforgatott filmhez hasonlón. Vagyis nézzük meg, hogy honnan és hogyan jöttek ezek a versenyzők ? Így talán hitelesebb lesz vizsgálódásunk.

Hosszú évek óta kérdőíveket töltetek ki minden év végén tanítványaimmal, amelyen szerepel - többek között - hogyan került, ki révén az atlétikába ?

Az e kérdésre adott felelet világosan válaszol arra, hogy hogyan, milyen módszerekkel lehet "megfogni" azokat a fiatalokat, akikből végül is jó versenyzők lehetnek. Ez azonban természetesen nem lehet elég, mert az illető ezzel csak az utat mutatta meg, de azt végig is kell járni.

Egy izben együtt voltam Varjú Vilivel és egykori tanárával, Békési Sándorral /igen, a volt válogatott tornásszal és kitűnő tornaszakemberrel/. Megtudtam, hogy - Varjú mondta - a "tanár úr" vitte le a pályára, mondta, hogy "fiam, ez a súlylökőkör, a golyót innen kell dobni - arra !"

Varjú Vilé azóta tudja, hogy mi a súlylökőkör és hogy a golyót "merre kell dobni". De hogy hogyan, azt későbbi mesterétől, Tamás Lásztól tanulta - nagyon jól - és hogy kétszeres európa bajnok lett, azt viszont azoknak a tulajdonságoknak köszönheti, amelyekkel rendelkezett, a hallatlan sportszeretete, hatalmas becsvágya, olthatatlan vágya a sikerre és még néhány más dolognak is, amelyekkel rajta kívül ebben az időben néhány magyar is rendelkezett.

Ilyen embereket kell kiválasztani - megfelelő időben - és ezeknek az embereknek kell megtalálni azokat a meglévő /sokszor nagyon mélyen elrejtett/ motívumokat, amelyek képessé teszik olyan hallatlan kitartó és minden akadályt legyőző munkára, amely révén végül is eljutnak a sikerig.

Hogy pedig a kérdést - gyakorlati vonatkozásban is - még jobban megközelítek, elmondok néhány történetet és elnézést kérek előre is, hogy ezek mind a saját praxisomból valók, de ezeket ismerem a legjobban.

1953. május 19-én a BEAC /akkor Haladás, de sajnos, ma már lebontásra került/ pályán tartottam szokásos napi edzésemet és éppen végeztünk, amikor a korábbi MHK próbázást befejező Bartók Béla úti általános iskola néhány növendéke még ottmaradt és kedvtelésből távölt, magasat ugrott és figyelte a "nagyok" edzését. Megakadt a szemem egyik kislányon. Egyik tanítványomat, Veil Ádámot odaküldtem, hogy hívja ide a kislányt. Kiderült, hogy 452-vel a legjobb távolugró volt és 8.3-as futása mellett 130-at ugrott magasba is. Kezébe adtam /balkézbe, mert akkor még azt használta/ a súlygolyót és 7 méter körül dobott vele. Megtudtam, hogy a Honvéd úszóedzéseire jár mindennap és 3000 méter a napi adagja. De rábeszélésemre megígérte, hogy heti egy alkalommal eljön a pályára is. Az iskolaév végén sűrűbben járt már edzésre és néhány hét után a golyót áttettem a jöttkébe. Ekkor klubtársamnak: Solyom Rudinak, aki válogatott diszkoszvető volt, a következőket mondtam: "Rudi, van egy kislány, pár hete jár edzésre. Ő lesz az első magyar 16 méteres súlylökőnő".

Merész kijelentés volt, mert ebben az évben az egyeduralkodó Fehér Mária kétszer javította meg az országos csúcsot: 13.56 és 13.62-re.

A kislányt Bognár Juditnak hívták, de a 16 méterre pontosan tíz évet kellett várunk. 1963-ban az angol-magyar válogatott viadalon Jutka kezéből 16.63-ra repült a súlygolyó. Az út hosszú volt, sikereken és - sajnos - kudarcokban is gazdag, de nagyon tanulságos és rengeteg tapasztalatot nyújtott.

Egy másik eset: tíz éve lehetett már. A Hegedűs Gyula úti általános iskolások a Honvéd pályán tartották a kerületi úttörő négytusa versenyüket. A versenyen indult egy igen magasra nőtt vékony kislány, eredményeit nem ismertem, de a verseny után odamentem hozzá Koltái László szakosztályvezető ezzel: "kislány, nem lenne kedved nálunk atlétizálni ?" Volt !

A kislány nem tulságosan szorgalmas, de azért járt az edzésekre. Mindjárt hozzám osztották be, hogy dobó lesz belőle /később azután megtudtam, hogy a távölt és a 60 m-t is megnyerte a versenyen, méghozzá igen jó eredménnyel/, de nagy volt a kísértés a kosárlabdával. Nagybátyja a Honvédban kosarazott és csak az volt a szerencse, hogy a klubnak nem volt női szakosztálya, különben az első időben biztosan odavitték volna.

Egy izben már a szerelését is leadta /tudtom nélkül, amikor két évre fiatalokkal foglalkozó segédedzőt kaptam/, de azután elmentünk a családhoz és az azóta is fennálló kapcsolat révén - közös erővel - rábeszéljük a folytatásra. A kislány neve: Armuth Edit. Ezen a télen lépte át a 16 méteres határt és a korábbi rapszódikusan dolgozó kislányból céltudatos, szinte vasakarattal dolgozó versenyző lett. /Meg kell mondanom, hogy ahogyan korábban bizonyos ideig Bognár Jutkáról, mint nemzetközi szintű versenyzőről, úgy Armuth Editről, mint egyáltalán atlétáról is nagyon sokan lemondtak. Utóbbibam pl. - rajtam kívül - már senki sem bízott. Pedig időközben IBV harmadik és Ifjúsági EB ötödik helyet is szerzett, de - persze - nem olyan munkával, ami egy megfelelő testi adottságokkal rendelkező versenyzőtől elvárható./

Most viszont már a második éve minden tekintetben kifogástalan edzésmunkát végez - nyolc év után ! Erdemes a motívumokon elgondolkodni.

A harmadik - egy újabb egyedi eset: Irányi Margit "botcsinálta" súlylökő. Szintén általános iskolai versenyen tűnt fel a Honvéd pályán: magasugróként. 145-cm-t ugrott - azután ott is maradt négy éven keresztül. Igaz, elkezdett ötpróbázni, de a súlylökésről halani sem akart. "Inkább leadom a szerelést" - mondta egy izben Szűcs Bandi bácsinak, aki

egy alkalommal említette neki, hogy menjen a Söjtör-csoportba súlyt lökni. Sőt, a leggyengébb eredménye éppen ebben a számban volt az ötpróbában: 781 cm! Ez adta az ötletet is a "fonderlatos" átirányításra. Krasznai Tivadar volt akkor Irányi edzője és megbeszéltem vele, hogy hozzám küldi súlyt lökni a télen. Jött is a télen egy héten háromszor. Be-csületesre legylen mondván, szorgalmasan dobált és nagyon jól figyelt, így eredményei is gyorsan fejlődtek. Első évben 12.30-at dobott. Ekkor már többet foglalkoztam vele, de az erősítő munkával nem boldogultam. A következő évben 13.79-es ifjúsági válogatottság /egyényi csúcsát is a válogatott viadalon érte el/, de még mindig nem igazi súlylökő. Télen még mindig nem megfelelő az edzésmunkája. Minden energiám a technikai képzésre irányult és kétszeres munkával sikerült a következő évben újabb egy métert javulnia. A "negyedik súlylökő" évében már felnőtt válogatott és a csehek elleni versenyen országos junior csúccsal mutatkozott be.

Talán még ez sem elég? Talán valóban nem ez. Szüleivel is tartva a kapcsolatot, komoly segítséget kaptam, de a fő motiváció mégsem ez. Általános iskolás korában kézilabdázott. Ekkor mondta tanára, hogy "egyényi sportban soha nem fog kiemelkedő eredményt elérni", maradjon a kézilabdánál. Ez a fő motiváció! Kritikus időszakokban mindig erre szoktam hivatkozni. 1974-ben már nem egy, hanem másfél méter volt a javulás: 17 méter. Most már talán súlylökő. Még berzenkedik, lázadozik, de a megfelelő munkát elvégzi ő, a "botcsinálta" súlylökő.

De mi van, ha Bognár Jutkát egy ugróedző "veszi észre", ha Armuth Edit tényleg elmegy kosarazni, vagy valóban "leadja szerelését", vagy nem várunk nyolc évet, amíg "megérk", vagy Irányi Margit korábbi edzője, Krasznay Tivadar nem partner a "fonderlatban"?

Folytassuk azonban a felsorolást más példákkal is - mert érdemes!

Az ez évi fedettpályás versenyeken sorra javította az ifjúsági csúcsokat egy kislány: Tiszavölgyi Aranka - "már 17 éves". A Honvéd Sportiskolában kapta az alapképzést Boldizsár Piroskától, Spiriev Bojidárnétól, majd négy évig Csaba Gábor volt az edzője. Tagja volt a serdülő váltónak, 140-et ugrott magasba és közel 5 métert tudott távolban is. Serdülő "B" kategóriás korában ifjúsági "A" jelvényt szerzett. Csaba Gábor ekkor heti egy alkalommal elküldte hozzám súlyt lökni - mondván: Ariból úgyis súlylökő lesz és jobb, ha ezt mindjárt a Söjtörrel kezdi. Ebben az évben nem volt helyen a súlylökésben az országos bajnokságon, de a következő évben már győzött és tavaly már ifjúsági válogatott és IBV hatodik helyet is szerzett. Tiszavölgyi előkészítése úgy ment végbe, ahogy a "nagy-könyvben" meg van írva.

Sokoldalú előkészítés, fokozatos, tudatos felkészülés a súlylökésre. Csaba Gábor szakavatott szemmel, megfelelő időben küldte hozzám a kislányt és a 15. évtől folyó speciális képzés már nem volt elsietve, hiszen négyéves alapképzést kapott, méghozzá kitűnő.

Volt azonban egy másik probléma is és ezt érdemes elmondani. Ari NB II-es röplabdás volt.

15 éves korában csak heti három atlétikai edzésen vett részt. Így nyert bajnokságot és ért el 11.75-öt. A következő évben azonban számára már komoly feladatok következtek. Ezt röplabdás munkával már nem lehetett volna megvalósítani.

Amikor az év végén leültünk és a kiértékelés után vázoltam a következő év feladatait /ifjúsági válogatottság, esetleg IBV, stb./ nem én beszéltem le a röplabda versenyszerű üzéséről, csak annyit mondtam, hogy a feladatokat heti 2-3 edzéssel már nem lehet megvalósítani. A korábbi fejlődés, a sikerélmény segítettek a döntésben. Ari magára vállalta, hogy eszentül minden nap be fog járni edzésre /ez valóban "vállalás", mert nagyon messze laknak Kispesten/, legfeljebb egy nap maradjon ki az iskolai mérkőzések miatt. Az eredmény nem maradt el - megérte és még hátravan két ifjúsági év!

A következő eset is tanulságos. Bognár Jutka férje, Lendvai Ödön, munkahelyén együtt-dolgozott egy sokgyerekes anyával, aki 186 centis lányát kosarazni akarta küldeni. Amikor a lányt 1968-ban Jutka meglátta, azonnal döntött: Te nem kosarazni fogsz, hanem lejössz a Honvéd edzésre a dobócsoportba. Így került ide Menyhárt Krisztina a maga 186 centijével és - bevallott - 90 kiló feletti testsúlyával hozzánk. A sikerek nem siettek. A "kislány" biológiailag nagyon el volt maradva és ez engem fokozott türelemre intett. Bekerült ugyan az ifjúsági válogatottba és két országos ifjúsági bajnokságot is nyert, de a terheléssel nagyon csinján bántunk és egészen az elmúlt évig edzéseink jellege a "játékoság" jegyében zajlott. A fokozott türelem megérte. Érzéseimet vizsgálatok is alátámasztották /dr. Wahlstab Sigríd vizsgálatai szerint 2 és fél évvel retardált volt ebben az időben/, ami egészen különleges ritkaság. És a motiváció? Hallatlan sportszeretet - amit a családból hozott - és nagyrészt Bognár Jutka iránti tisztelet.

El szeretnék mondani még három esetet, amelyek figyelemre méltóak lehetnek és későbbi mondanivalóimat hivatottak alátámasztani - ha nem is jelenlegi súlylökőkről van szó. És végül egy ellenpéldát, azt is saját praxisomból.

1960-ban a Rákócshabai SI részlegünkől beírányítottak néhány fiataalt a Honvédba. A testnevelő egy hónappal korábban vitte le egyik fiút a pályára ipari szakközépiskolájából, de nem a legjobbak közül volt. 12.55-ös súlylökőeredményénél iskolatársa, Pelle, több mint egy méterrel dobott nagyobb, de jó fejfel alacsonyabb volt. A szép szál fiú a közelben lakott és a pályán mindennapos volt. Egész télen szorgalmasan edzett és a 190 cm feletti legény testsúlyára amikor rákérdeztem, nem akartam elhinni, hogy csaknem 90 kiló. A fiúnak még eredménytervet sem készítettem, mert nem ismertem annyira, de tavasszal annyira javult, hogy megnyerte a serdülő súlylökő bajnokságot. A következő évben ezt megismételte és diszkoszvetésben is negyedik lett. Ezt követték a sikeres évek Fejér Gézá-nál és egymásután 25 alkalommal javított országos csúcsot a két számban. Fejér Géza súlylökőnek indult - és diszkoszvető lett. De ma is meggyőződésem, hogy ő lehetett volna az első európai 20 méteres súlylökő. Pályafutása rakétagyorsaságú volt. Képességei diszkosz-

vetésben 70 méterre jók, csak valami kellene még. Talán a becsvágyhoz és fizikai adottságokhoz megfelelő kitartás, akaraterő. En csak az első nyolc évben irányítottam edzéseit. Módszereim közismerten a lassú fejlődést tartják szem előtt, de büszke vagyok arra, hogy Géza később továbbfejlődött és - úgy látszik - megfelelő alapokkal is rendelkezik.

Fejér Géza sokoldalúan készült fel: az atlétika minden ágát űzte. Elindult ötpróba-versenyeken is. Rendszeresen játszottunk télen órákon át kosárlabdát, csoportmérkőzéseken házi bajnokságot rendeztünk kézilabdában és nyáron minden szabadidejét az uszodában töltötte, hogy a fociról ne is beszéljek.

A következő példa sem súlylökő már - de az volt.

Ifjúsági válogatottnak volt Paulányi Magda súlylökésben, amikor felkerestem akkori edzőjét és a korábbi is: Rockenbauer Pál és Ruzsinszky testnevelő tanár személyében. Őszintén elmondtam, hogy a Honvédnak gerelyhajítóra lenne szüksége. Mőd van arra, hogy maximális fejlődési lehetőséget biztosítsunk - azzal a rizikóval, hogy Paulányiban csak "látjuk" a gerelyhajítót.

Az alku létrejött. Magdi elkezdett gerelyre készülni, de elmondtam, hogy a munka sokáig fog tartani. Az alapképzés tökéletes volt, tornázott és hárompróbában is kitűnő eredményeket ért el /akkor I. osztályú szint is volt még/. A munka lassan ment. En Münchenre "igértam a 60 métert". Paulányi fizikai adottságai rendkívüliek, becsvágya szinte egyedülálló. Minden adva volt tehát, de egy hiányzott: a türelem - és voltak "súgók" is. Sajnos, csak négy évig tudunk dolgozni. En közben szűkítettem a szakosításban és már csak súlyl és diszkosszal foglalkozom, de most is sajnálom, hogy elkezdett munkánkat /vagy csak munkámat/ nem tudtam befejezni. Lassan dolgozom - de hosszútávra. Olvasóm a példákbl majd eldöntik, mi a helyes. De edzői meggyőződésemen ez semmit sem változtat.

Jóval több, mint tíz éve már, hogy a Honvéd kispesti részlegéből többen bekerültek a szakosztályba. Tordai Gyula edző sokat beszélt korábban nekem egy magasugró kislány tanítványáról, aki szerinte jó diszkoszvető lehetne: Jaksics Róának hívták. A kislány be is került hozzám, de nem volt szorgalmas. Igen sok lapot küldtem címére, amit akkor szoktam feladni, ha valaki tanítványaim közül elhanyagolja az edzéseit. Később azonban a kislány megváltozott. Kezdett szorgalmasabb lenni és végül egészen komolyan vette az edzéseket. Utolsó éves ifjúsági korában harmadik lett súlylökésben, de már ekkor diszkosra készültünk. Egy távlati tervben 50 métert tűstem ki számára és ezzel a "fantasztikus képzeléssel" kinevették. Sőt, a túlzott optimizmus példaképe lettem általa. Nem kellett azonban sokáig várni, a kislány fanatikusan kezdett el dolgozni. Képes volt órákig gyakorolni egyes elemeket és férjhezmenetelére évében - azóta Czabán Dánielné - 53 méteres eredménnyel bekerült az 1968-as olimpiai keretbe is! Meggyőződésem, ha azt a munkát csak két évig tovább folytatja, elérhette volna a 60 métert is. Sajnálom, hogy nem sikerült továbbhaladnia a megkezdett úton, pedig azóta válogatottnak is lett, mégsem azt érte el, amire hivatott volt.

Mi volt a motivációja?

Kitűnő fizikai adottságai mellett hallatlan becsvágya, de ez önmagában nem elég. Szükség van kitartóan haladni a megkezdett úton, megalkuvás és egyéni érdek nélkül.

És most egy ellenpélda: a felkészítés rossz menetére - szintén saját gyakorlatomból.

Ezelőtt több mint hat éve Spiriev Bojídárné, a Honvéd SI egyik edzője, odaküldött hozzám egy kislányt azzal, hogy dobó lesz, foglalkozzam vele. A kislány nem bírta az íramot a futó-ugró profilú csoportban, így átvettem. Ebben az időben azonban csoportom nagyon heterogén volt. A szakosztályvezetés sehogyan sem akarta megérteni, hogy képtelenség foglalkozni kezdőkkel és válogatottnak versenyzőkkel egyaránt. A képességfejlesztő edzőmunkában kénytelen voltam megalkudni, hogy elvégezhesék azt a kezdők is. Ugyanakkor ez nem volt megfelelő színvonalú edzési inger a képzettek számára, akik emiatt nem fejlődhetek a kívánt mértékben. Hangsúlyozni szeretném, hogy munkám alapját főleg az ilyen forma edzések jelentik, mert az általános képzés mellett a mozgásérzékelés, általános ügyesség fejlesztése csak ilyen munkával végezhető megfelelő szintre. Márpedig aki ezen az "iskolán" nem megy keresztül, az - szerintem - a későbbi fejlődését alaposan lelassítja, sőt egyenesen megállítja.

Ebben az időben ráadásul a szakosztály korábbi fedettpályáját is elvették és az épülő új elkészültéig át kellett járnunk a Klapka utcai terembe, ahol a feltételek messze rosszabbak voltak. A kislány tehát nem ment keresztül megfelelő képzésen, de az eredmények így is gyorsan jöttek. Előbb serdülő "B" bajnokságot nyert egymásután kétszer, majd ezt megismételte a serdülő "B" kategóriában is. Sőt ekkor már az ifjúsági válogatottságot is elérte, majd ötödik lett az IBV-n. Utolsóéves ifjúsági korában - tavaly - azonban már nem végzett megfelelő edzéseket. Igaz, ebben családi körülményei is gátolták, majd az érettségi. De - szerintem - ez csak kiváltotta az edzésekről való elmaradását. A korábbi eredmények tehát elmaradtak, a versenyző - Horváth Gabriella - nem rendelkezett kellő akaraterővel és amikor nála két évvel fiatalabb klubtársa is megverte a versenyeken, végleg eldőlt, hogy nem tudja felvenni a küzdelmet és nem fogja tudni visszatornázni magát a korábbi színvonalra.

Több példát említettem, szándékosan kerestem az esetek közül a pozitív, a negatív és az "elgondolkodtató" pályafutásokat is. A hosszadalmas elméleti fejtegetések helyett megpróbáltam a gyakorlati esetek révén közelebb kerülni a problémákhoz, remélve, hogy nem untattam Olvasómat túlságosan.

Mégis úgy érzem hogy mindez kevés ahhoz, hogy valamiféle törvényszerűséget, vagy tanulságot vonjunk le a dolgokból. Ezért szeretném a konkrét példákat kiegészíteni gondolatokkal, amiket edzői pályafutásom során tapasztaltam.

Először is azzal kezdem, hogy szeretném eloszlatni azt a tévhitet, ami a gyakorlatban mindennapos. A fiatal atléták kiválasztásánál ugyanis alapvető szempont, hogy azt küldik dobónak, akinek már eleve "nagyobb méretei" vannak. Holott ez korántsem egyértelműen meghatározható.

Egy fiatal korban tulságosan nagy testű dobó ugyanis képtelen elvégezni azokat az előkészítő gyakorlatokat, amelyek nélkül később képtelen lenne nagy teljesítményekre, nagy terjedelmű, nagy intenzitású edzőmunka elvégzésére, nem is beszélve az akaratitényezőkről.

Tanítványaim 90 %-át ilyen szemlélettel korábban nem dobónak választották volna ki, Bognár Judit talán távolugró lett volna /később így is ugrott 540 felett és kitűnő guruló technikával ugrott magasat/, hiszen egyik évben pl. országos bajnok lett hárompróbában is. Armuth Edit kosaras, vagy magasugró lehetett volna. Irányi Margit ötpróbás, kézilabdás, vagy ugró, de Tiszavölgyi sem mutatott semmiféle dobó-adottságot, amikor a SI edzője hozzám irányította.

Nem is beszélve arról, hogy az egészen fiataloknál nagyon nagy tapasztalattal lehet csak megítélni azt, hogy a későbbiek folyamán hogyan fog fejlődni fizikumuk!

Ezért nagyon nagy az üresjárat az utánpótlás keretnél is, ahol szinte misztifikáltan főleg csak a "jó testméretű" fiatalokkal foglalkoznak és luxus az is, hogy a legmagasabb szintű képzésnél /tehát esetünkben a keretedzéseknél az edzőtáborban/ a vidéki fiatalok jóformán csak "képeségfejlesztésben" részesülnek, szemben a mozgásérzékeléssel, ügyesség fejlesztésével, ami természetesen sokkal nagyobb munkát igényel, de az ennek következtében elvárható eredmény viszont perspektivikus és törvényszerű.

A jelenlegi csoportom nagy részét pszichológussal vizsgáltattam meg. Dr. Karczagh Judit nagy segítségemre volt olyan egyének kiválasztásában, akik "alkalmasak lehetnek olyan edzőmunka elvégzésére", amitől én egy dobó felkészítését várom. Ez a vizsgálat éppen nem fizikai volt, hanem olyan tulajdonságokat szerettem volna találni, amelyek az eddigi tapasztalataim szerint jellemzőek egy versenyzőre - és ezen belül egy dobóra is.

Hazudnék, ha azt merném állítani, hogy tökéletesen tisztában vagyok ezekkel a tulajdonságokkal és csalódást kell okoznom, ha most azt várják tőlem, hogy fel fogom sorolni ezeket. Nehéz ugyanis ezeket szétválasztani, mivel nincsenek "tisztá esetek". A tulajdonságok a jelöltekben benne lehetnek, lappangva, vagy szemmel láthatóan, de az valamilyen hatásra kifejlődhet, kialakulhat.

Vegyük az én eseteimet.

Irányi Margit, vagy Armuth Edit - mint említettem, nem voltak mindig ilyen szorgalmasak, céltudatosak, de főleg rámenősek. Sokat kellett várni, amíg Armuth már a második éve valósággal harcol edzésidejéért, hogy a technikai munkában számára minél több idő jusson.

A motiváció korábban is benne lappangott, talán szeretett volna már előbb is jó eredményeket elérni, de akkor még mindez nem érdekelte ennyire. Most, mivel tisztában van azzal, hogy délután jobban megy a dobás, mint délelőtt, tőle indult ki az a kérdés, hogy a verseny napján délelőtt is tartsunk edzést - a jobb eredmények miatt. Korábban ez nála annyit jelentett volna, hogy ezért szabadidejéből kellett volna elvenni. Közrejátszhatott az is, hogy időközben a dolgokat egészen másképpen látja. Talán alkalmazkodott az edző rendszeréhez, módszeréhez? Ebben is lehet valami, de ezek együttesen már többet mondanak.

Bognár Jutka, amikor már válogatott volt, többször is emlegette, hogy nagyon jól esett neki az, amikor még egészen fiatal volt, nem erőltettem a mindenáron való dobást. Ha láttam, hogy nem tud figyelni, azt mondtam: hagyjuk abba, csináljon mást, amihez kedve van. Érdekes módon valamihez ilyenkor mindig kedve volt. Szeretett sokat ugrálni, még gátazni is, de nagyon jól tornázott, kézenállt és flikk-flakkozott is. Ez átszűrte a nehézségeken, elkerülte a korai idegi kifáradást és megőrizte az edzések szeretetét mind a mai napig.

Főleg fiatal korban nagyon fontos, hogy a "kiegést" elkerüljük, ami alatt azt értem, hogy az idegenergia maradjon meg minél tovább, legalábbis addig, míg a versenyző "önkéntes alapon" is partnerre nem válik és akkor már - az eredmények érdekében - talán éppen ő fogja sürgetni az edzőt a nagyobb terhelésű munkára.

Említettem már, de csak érintőlegesen, hogy a legfontosabb felkészülési módszernek azt tartom, hogy a versenyzőt az ügyességi képességében kell leginkább megerősíteni és ki kell fejleszteni a mozgásérzékelést.

Ez a tulajdonság ugyan nagyon nehezen fogható meg. A szakirodalom alig foglalkozik vele /talán éppen ezért/, pedig a későbbi eredményjavulásoknak éppen ez az alapja. Talán soha nem foglalkoztam volna ezzel a témával fontosságának arányában, ha nem lettem volna fiatal koromban tornász versenyző, majd később torna edző.

Itt most nem arról van szó - tévedés ne essék - hogy sokoldalúan kell felkészíteni a versenyzőket. Ez már természetes. Tanítványaim nagy része is - korábban - az I. o.szintet először hárompróbában érték el és csak azt követően a választott számukban. De ez nem elég.

Arról van szó, hogy a sportoló képes legyen beidegezni a kérdéses izomműködéseket, tudja megfelelő ritmusban változtatni az izomfeszüléseket és lazításokat, tudja mikor, milyen helyzetben van és érzékeli az erő kifejtések nagyságát - méghozzá a mozgássor dinamikájának kívánt ritmusában, vagyis koordinálását képes legyen összekötni az erő kifejtés-változtatások dinamikájával.

Nem egyszerű dolog kétségtelen, de a jövő útja. Sajnálom, hogy nem születtem legalább 20-30 évvel később, mert még megérhettem volna, hogy lekottázom az egyes mozdulatokat - mert még lehet tenni - de még van néhány "fehér folt" a térképen. Egyetlen mozdulat egyénenként magában foglalja az illető sajátosságait. Csodálatos, sokatmondó világ ez, kár, hogy az életten is még sok felderítetlen kérdést kénytelen nyitvatartani, de az egyéni technika kialakításának útja csak úgy lehetséges, ha figyelembe vesszük annak valamennyi kérdéses sajátosságát. Az az edző jut el messzire, aki nem "a technikát" tanítja, hanem az egyén említett sajátosságainak felhasználásával próbálja felépíteni a nagy teljesítmény eléréshez legcélszerűbbnek látszó mozgássort.

Az idevezető út azonban fáradtságos - és nagyon hosszú - és az idő kevés. Ha nem sikerült kifejtésem pontosan ezt a témát, de talán így is megértene az az edző kartársak, akik fogékonyak az új iránt és azt is megértik, hogy az eredményekhez vezető úton nekem miért van olyan hosszú időre szükségem?

Amikor a fiatal dobójelöltet edzésre fogjuk, nagyon fontos, hogy mennyire van előkészítve az elképzelt dobómozgásra?

Olvastam valahol, hogy egy mozdulat elsajátításánál döntően meghatározóak az első próbálkozások. En a kezdő dobóknak azt mondom, hogy előbb figyelje a képzetesebb versenyzőket dobás közben. Az elképzelés mozgásra ösztönöz, önkéntelenül is együtt szeretné csinálni a jelölt a mozgást és közben ismerkedik is azzal. A sok magyarázat helyett egyszerű rávezető mozgásokkal kell kezdeni, olyanokkal, amelyek sikerélményt jelenthetnek és minden ilyen kis sikerre pozitívan dicsérettel, de legalábbis biztatással kell reagálnia az edzőnek. Ez további bátor végrehajtásra ösztönöz és kedvet ébreszt a gyakorláshoz is.

Nagyon fontos az első verseny. Erre akkor döbbsenem rá, amikor jóval később olvastam Bognár Jutka edzésnaplóját. Kívülről egyáltalán nem vettem észre, hogy milyen fontos esemény volt ez számára. A napló ezt visszatükrözte. Azóta komolyan veszem ezeket a dolgokat is. Az első verseny vizsga. Az eredményvárás szerényen kell megtenni. Döntő lehet a továbbiakra az ott elért eredmény. Ne az ellenfeleket célozzuk ilyenkor - ez relatív. A mérce a saját teljesítmény legyen ilyenkor csak. Az edző csak a kulisszákat tologatja és a versenyző lássa mesterén, hogy bizik benne. Ez feldobja a tanítványt és magabiztossá teszi. Persze, ez nem elég. Erről a témáról köteteket lehetne írni, hiszen minden arra megy ebben a nagy játékban, hogy a tanítvány minél "jobb versenyző legyen". Nem szabad visszariadni apró fogásoktól, ügyes praktikáktól sem, de mindenképpen éreznie kell a tanítványnak, hogy "nincs egyedül" az arénában.

Minél hamarabb meg kell ismertetni a versenyző-jelölttel tulajdonságait, mert a további előrehaladás csak ennek birtokában lehetséges. Meg kell keresni minél előbb a versenyző motivációját. Mi ösztönzi, mire hajt, miért hajlandó áldozatot vállalni, stb.

A lányok nehezen állnak rá az erősítésre. Bognár Jutka is ezek közé tartozott, de férje segítségemre volt ebben, amikor együtt szurkolt minden egyes kilóért, de abban is, hogy alakja formás volt, ami nem rettentette vissza fiatalabb társnőit. Sőt, éppen ellenkezőleg!

Nagyon sokan szárnyakat kapnak, ha az edzéseket nézik: még lányok is, ha súlyt emelnek. Ilyen volt Rudasné, dr. Kleiberné és az én tanítványaim között is van ilyen.

Mindig valakinek meg akarjuk mutatni /emlékezzünk Irányi esetére/, ezeket nem árt gyakrabban megemlíteni.

Vannak riválisok, akik "a kérdéses gyakorlatot biztosan megcsinálják" és ezzel előnyt szereznek. Azután sok esetben van a dolognak anyagi, sőt egzisztenciális háttére is - hogy csak néhányat említek a motivációk közül.

Sokat jelenthet az edző-tanítvány viszonya is. Az edző jó szóval sokkal többre mehet, mint szigorral, rábeszéléssel, meggyőzéssel, szakszerű magyarázatokkal. Akkor lehet a legmesszebbre jutni - véleményem szerint - ha a versenyző már partner a munkában. Ha a súlyemelő edzéstervet együtt csinálom tanítványommal, újabban már csak a gyakorlatokat, a fogásszámot és az ismétlésszámot írom le, a súlyokat maguk a versenyzők teszik hozzá és meglepő módon az általam elképzeltnél jóval magasabbat! Ez az alkotó együttműködés, amiről sokat lehet olvasni, de keveset lehet látni.

Nagyon döntő az edzői példamutatás. Ez sok területen megnyilvánulhat. Ha az edző egyetlen edzést sem mulaszt, lassan a versenyző is "megszokja" ezt és számára is kötelevé válik. Ugyanez van a pontossággal, tervszerűséggel és minden más kérdéssel, ami egyben szoros hozzátartozója az eredményesség felé haladó munkának. A versenyző fokozatosan magáévá teszi a módszereket, szokásokat. Ez pedig döntő a tervszerű munka kialakításában is.

Igen fontos az edző perspektivikus tervezése. Ha nem akarunk minden évben mindig nagyobbra elérni, akkor kiküszöbölhetjük az ennek elmaradása miatt érzett csalódásokat is. A későbbi eredmények érdekében sok olyan feladatot kell megoldani, ami - átmenetileg - nem hoz eredményjavulást, de perspektivikusan viszont annak hiányossága késlelteti a későbbi fejlődést. Számos ilyen dolog van, nem akarom ezeket itt felsorolni, de egy szellemileg megfelelő versenyző-partner megérti azt, amikor a jövő érdekében gyakran feláldozzuk a jelent.

Amelyeket megemlítettem azok pedagógiai, módszertani kérdések és nagyon sokat fel lehetne sorolni. Nem is törekedtem valami féle sorrendre, vagy teljességre, hiszen az edző munkájában annyi minden fontos dolog van, amelyeknek felsorolására senki nem vállalkozhat.

Az általános elvek figyelembe vételével azonban vannak konkrétabb tények is. Az egész rendszer, ahogyan egy edző sok éves munkáját felépíti, ahogyan egy fiatalat végigvezet egy előre elképzelt úton. A tervezés és a végrehajtás, beleértve a menetközben - és előre kiszámíthatatlan - felmerülő problémákat is.

Az egész sportpályafutás végigvitele, a különböző szakaszok, a súlypontosítások, képességfejlesztés és főleg az általános, valamint a speciális erőfejlesztés helye, mértéke, mindezek nagyon bonyolult, de igen szép feladatot jelentenek. Az edző alkotó-tervező és végrehajtó munkája ebben teljesebb ki. Ez az, ami az edző számára felejthetetlen élményt is jelent, ez az, amiért - ha hivatástudattal végzi valaki - minden áldozat kevésnek tűnik, de nem is helyes ezt áldozatnak nevezni, mert az csak a kívülállók szemében tűnik annak.

Legközelebb tehát konkrétumokról, a részletes munkáról szeretném elmondani véleményemet.

Söjtör József
mesteredző

Szabó Jánosné válaszol...

/Az elmúlt évi előfizetők névsorának tanulmányozása közben bebizonyosodott, hogy a hivatalos szervek /egyesületek, szakosztályok, stb/ mellett igen sokan rendszeresen tanulmányozzák lapunkat versenyzők, akik között sokan vannak a fiatalabb korosztályokból. Minden bizonnyal, az atlétika iránti szeretetüktől hajtva veszik kézbe lapunkat, olvasgatják a benne található cikkeket, véleményeket, nyilatkozatokat, hivatalos rendelkezéseket.

Lapunk eddigi tartalma áttanulmányozása után arra az elhatározásra jutottunk, hogy fiatal versenyzőink érdeklődésének további fenntartása miatt, hozzunk le ismertebb magyar atlétákról beszámolókat, olyanokat, amelyeket ők is tanulmányozhatnak, belőle hasznos következtetéseket vonhatnak le és - talán - szemléletük további kialakításában helyes irányt mutatnak az ott olvasottak.

Ezek az interjú-szerű olvasmányok sok olyan kérdésre adhatnak választ, melyet a fiatal versenyző eddig meg sem kérdezett, talán észrevette a problémát, de nagy fontosságot nem tulajdonított neki, élte tovább eddigi megszokott életét, végezte munkáját. És éppen talán az a döntő tényező hiányzik mindennapos életéből, amely alapján válhat most már eredményesebb versenyzővé, oldhat meg - más példájából okulva - felmerülő nehézségeket, tűzhet ki maga számára olyan célokat, amelyekre eddig talán csak gondolni mert.

A magyar atlétikában vannak és voltak "nagy nevek", eredményes versenyzők. Nagyon hasznosnak találtuk, hogy róluk készítsünk rövid ismertetéseket - minden szépités nélkül. Kíváncsiak, hogy fiatalságunk olvassa ezeket, tanulmányozza a fejlődés útját, merítsen példát ezekből és bátran jusson olyan következtetésre, amely révén sikeresebben folytathatja atlétikus felkészülését.

Szabóné Havas Judit atlétikai pályafutását ismerem. Évekig volt ugyanannak a sportegyesületnek /BEAC/ versenyzője, ahol én is dolgoztam, megfigyelhettem edzéseit, életét, szokásait és megismertem egyéniségét. Azért kértem fel az alább közölt beszámolóra, mert tudtam, hogy sportpályafutása ismertetése tanulságos és hasznos olvasmány lehet. Talán nem tért ki minden apró részletre, nem hangsúlyozta ki annyira az egyes nehézségek leküzdésének módját, útját, mint ahogyan tette, mégis a beható tanulmányozás sok kérdésre adhat választ.

Nem volt könnyű neki, mint egyénnek, ez az út. Sokszor láttam edzés és verseny után bizony eléggé fáradtnak, a nem teljes siker után kissé lehangoltnak, mégis haladt tovább a maga által kijelölt úton, minden alkalommal újabb és újabb elhatározással.

Sportéletében a keménység, a határozottság volt fő jellemzője. És éppen ez a tulajdonság az, melyből a mai fiatalok közül sokan nem rendelkeznek megfelelő mennyiséggel. Pedig nélkülük magas szintekre jutni ma már nem lehet. Tanult, sportolt, családi életet él, gyermeket nevel. És mindezt összehangolja megfelelő módon.

Azt hiszem, jó példa lesz ifjúságunknak. Tanuljanak belőle! Szerkesztő/

- - - - -

Amikor felkértek ennek a cikknek megírására - elcsodálkoztam. Nem érzem magam ugyanis olyan eredményes versenyzőnek, akinek pályafutásáról cikket érdemes írni. Bár versenyzői pályafutásom az átlagostól kétségtelenül kissé eltérő: nem vagyok tehetséges versenyző és a valóban meglévő alaprobbanékonyaságon kívül inkább negatív atléta-tulajdonságokkal rendelkezem: nagyon nehezen tanulok mozgást, bármilyen technikai elemet, az átlagosnál merevebb vagyok és testsúlyommal is sokáig problémák voltak. Hogy mégis eljutottam erre a szintre, azt a munkának és a valóban - talán nem tűnik öndicséretnek - átlagon felüli akaraterőmnek köszönhetem.

Hat éves koromtól úsztam, nem is rossz eredménnyel. Azután egy rosszul sikerült fejesugrás véget vetett pályafutásomnak. Akkor 12-17 éves koromban "végigskáláztam" kb. 8 féle sportágat. Elsősorban - azt hiszem - hiúsági okokból, de azért is, mert már akkor elképzelhetetlen volt számomra, hogy a nap 24 órájából legalább 16-18-at ne valami aktív tevékenységgel töltssek el. Ezek az így eltöltött - zömében még szórakozásból, passzióból vállalt - évek azután "kamatoztak" egyetemi éveim alatt, illetve az utóbbi időkben minden különösebb megerőltetés nélkül voltam képes heteken keresztül 3-4 óra alvással is ellátni megnövekedett feladataimat.

Atléta különben véletlenül lettem - két okból is. Mikor éppen sportág nélkül voltam, egyik osztálytársam vitt le a Vasasba dr. Irányosy Kati nénihez, aki azóta is az edzőm. Távol ugrottam. Első versenyemen 100 m-en megfutottam a II. osztályú szintet és ez előtölte további sorsomat. A fő mitováló tényezőt azonban a következő évben "kaptam meg": eredményeim már egyre jobbak voltak, már kezdtek ismerni, mikor az ifjúsági válogatott akkori edzője alkatomat és szépnék nem mondható futótechnikámat látva, kijelentette: "Eből a lányból sose lesz futó, nem fog 12.8-nál jobbat futni". Kb. e kijelentés miatt lettem futó: nem bírom elviselni azt, hogy valamit ne tudjak csinálni. "Jusztis" - ez a jelszavam, ami nem feltétlenül jó, mert pl. egyéni életemben csökkönyösségemnek és dacosságomnak inkább csak hátrányait éreztem, de a sportban szinte csak ez vitt előre.

Hányszor előfordult, hogy már maga az edzőm mondta - kinlódásomat látva - hogy a 15-ik résztávot nem kell lefutni. Én "csakazértis" újból elindultam, vagy sohasem felejttem el a tavalyi falmérésen a gátszökedlést. Életemben nem csináltam és félek is a gáttól, de 2 és fél óra gyakorlás után, mikor már 54-szer mentem rá a gátakra, sikerült végigmennem. "Azért is futó leszek" - mondtam 1966-ban. És ha nem is értem el nemzetközi szintű eredményt - ezt egyébként soha nem is vártam magamtól - hazai szinten évek óta az élvonalban vagyok.

Tehát paradoxonnak hat: válogatott voltam, Mexikót megjártam és bár szerettem futni, nem tartottam különösen fontosnak az atlétizálást. Teljes hobyból csináltam: egyetemista voltam, a bölcsészkar történelem-francia szakán szereztem diplomát, sok időmet lekötötte a tanulás. Másodéves koromban férjhezmentem. Ez is együtt járt a feladatok megnövekedésével. Rengeteget olvastam, művelődtem, fordítottam - és csak mindezek után következett a sport. A válogatottság, a jó eredmények mellett is még esélytelenül álltam ki a versenyekre és általában azokon a versenyeken szerepeltem jól, ahol nálam lényegesen jobbakkal kellett futni, ahol senki sem figyelt rám. Így nyertem magyar bajnokságot 1969-ben és 1970-ben. És akkor kezdett el romlani a sporttal való kapcsolat, amikor már nem volt mindegy, hogy hogyan szerepelek: először, mikor a szülés után bizonyítani kellett és amikor a vártnál jobb eredmények jöttek, túl magasra tettem a mércét önmagam előtt. Azután az 1973-as kiugró év után volt nehéz megfelelni a fokozott követelményeknek; nem sikerült és ez el is vette a kedvemet. Egzisztenciálisan kötődöm a sporthoz, mely nem segíti sportteljesítményeimet, inkább zavarólag hat. Tartozom valamivel - a klubomnak, a szövetségnek, akik segítik sportolásomat - és nem mindig tudok megfelelni elvárásaiknak: saját hibámból, vagy önhibámon kívül. Elkekerít, hogy nem vagy többre képes és sokat levon a sport iránti szeretetemből.

Hogy kik segítették sportolásomat ?

Elsősorban és mindenekelőtt az edzőm, akivel tíz éve dolgozom együtt. Ő volt az egyetlen rajtam kívül, aki hitt bennem, hogy lehet belőlem jó atléta. Kétségtelenül jó emberanyagot a kézbe kapva, szakmailag velünk együtt fejlődve, alakította ki egy nagyon eredményes sprinter-iskolát a Vasasban, aminek betetőzése a válogatott 4x100-as váltó 1972-ben elért országos csúcsa volt - egyben egyesületi csúcs is, mert mind a négy lány Vasas-tag volt.

Szakmai értékein túl, általam legjobban csodált erénye: az idegei. Az "aranycsapat" idején őt, sokszor hetekre összezárt nő szeszélyeit és hangulatváltozásait kellett elviselnie - nem lehet könnyű. Ma Györgyivel csak ketten vagyunk, de mindkettőnk egyéni problémái növekedtek meg olyan mértékben, hogy ismét sok türelemre és megértésre van szükség. Mint mindig, most is megkapjuk.

Szerencsére, a sportorvosokat nem sokat zavartam. Alig voltam sérült. Tíz év alatt mindössze egyszer kellett kihagynom két hetet. És ami ritka, a sprintereknél oly gyakori húzódások is elkerültek. Feltehetőleg a szerencsés izomzat mellett ennek oka az, hogy nagyon sokat gimnasztikázom /pedig első helyen áll a "nem szeretem" listán !/ és a legkisebb érzékenységre is változtatok az edzéstervem egy napot: könnyebben futok, vagy fűvön dolgozom, de nyerek egy hetet.

Ennyit tudok magamról elmondani. Azért atlétizálok, azért futok, mert szeretem csinálni, mert meg akarom mutatni a világnak és magamnak, hogy mire vagyok képes. De ha egyszer abbahagynom - és ez hamar elkövetkezik - nyugodtan nézek a jövőbe: tanári diplomám van, két nyelven beszélek, fiam életéhez, felneveléséhez megteremttem a megfelelő előfeltételeket: "egyenestben vagyok".

Szabó Jánosné

Moszkvai tapasztalatok

Nyolc év telt el azóta, hogy utoljára nemzetközi színvonalú rúdugró versenyt láttam. Mondhatom, hogy - meglehetősen benne élek az atlétikában, különösen a rúdugrásban - döbbenetes a fejlődés.

És ami még döbbenetesebb, az számunkra meglehetősen szomorú: a távolság állandó növekedése a világ- és a magyar színvonal között.

Mi - egyelőre - olyan jelentéktelen problémákon rágódunk, ami nemzetközi szinten sohasem volt probléma /pl. hogy az alul fogó kéz feszíti-e a rudat, vagy sem ?/ és amíg mi egyhelyben topogunk /és visszaesünk/, addig a világ hatalmasan fejlődik.

Ebben a mezőnyben indult az egyik legjobb magyar rúdugró: Viskovics Károly is. A falmérések tanúsága szerint, ő a legjobb képességekkel rendelkező magyar rúdugró. Mint-hogy a képességek szintjén legjobban a fogásmagassággal lehet mérni, vagy az az eset áll

fenn, hogy a szovjet ugrók képességeik dolgában jóval a magyarok felett állnak, vagy az, hogy ebből a szempontból sem járunk helyes úton.

Volt szerencsém beszélgetni a versenyen 535-tel győztes Prohorenkóval, aki elmondta, hogy 1690-es rúdját 475-ön fogja, de ugrott már 1695-össel is. Ezen a fogása a rúd tetején volt, azaz 485-ön.

Prohorenkó 188 cm, 78 kg és 10.7-et tud 100 m-en. Még alig ismerik a nevét külföldön, de úgy gondolom, rövidesen más lesz a helyzet. Indult a versenyen a római EB aranyérmese: Vlagyimir Kiskun is. Érdeklődéssel figyeltük, mit fog most csinálni? Szereplése azt mutatja, hogy most gyenge lehet a formája, mert 500 cm-es kezdőmagasságán kiesett. Gyenge formájára abból következtetek: úgy tűnik, hogy a felugrás után egy pillanatig passzív a rúdon, helyzetéről információkat szerez be, ez a kis késés elegendő arra, hogy "lekésse" a rudat. Nem is tudta lábát egyszer sem kikapart helyzetbe hozni. Nagyon tanulságos volt viszont bemelegítése. A verseny kezdete után jó egy órával ballagott ki rúd-jával a vállán. 480-ig üldögélt a nézőtéren. Minimális futkározás után repülőzött egyetkettőt, majd a rúdját vette elő. A szovjet ugrók alig csinálják a nálunk hallatlan népszerűségnek örvendő "bedőlés" nevű gyakorlatot /és ha csinálják is, azt úgy, hogy a rúdugráshoz melegítsenek be, nem úgy, mint nálunk, hogy vannak egyesek, akik úgyszólván csak a nagyérdemű közönség szórakoztatására végeznek különféle mutatványokat/.

A bemelegítésnél főként azt a gyakorlatformát végzik, hogy 5-6 lépésről t e l j e s fogásmagassággal felugranak, igyekeznek minél jobban beállni, ami természetesen nem sikerülhet elegendő lendület hiánya miatt. Ezt a gyakorlatot először 1966-ban láttam a volt világrekorder görög Papanikolaótól. Kiskun ezt továbbfejlesztette /háthorizontató látvány volt/, a felugrás után folytatta a mozgást, elkezdte vinni lábait és amikor a csipője már magasabban volt, mint válla, akkor egyszerűen leszállt a rúdról, talpra esett és ment tovább. Hozzá kell tenni, hogy mindezt 1690-es rúddal, 470-es fogással, legfeljebb 6 lépéses szkipelésszerű nekifutással végezte.

Félreértés ne essék, nem azt mondom, hogy nekünk is meg kell tanulni néhány, minél bravúrosabb mozdulatot és azonnal a szovjet ugrók színvonalán leszünk. A látottak csupán azt tanúsítják, hogy ezek az ugrók mennyire jártasak az ugrás technikájában, milyen jó az u g r ó k é s z é s é g ű k, mennyire tisztában vannak azzal, hogy egyes mozdulatok a rúdon milyen következményekkel járnak. Másrészt, ez a gyakorlat alkalmas arra, hogy mindenféle rúdtól és fogásmagasságtól való félelmet, gátlást le tudjon az ugró küzdeni.

A használt rúd erőssége önkritika is egyben. Ha valaki képes sok energiát előállítani a rúdugrás végrehajtására, annak a kis rúd olyan, mint egy szűk ruha. Az ott látott versenyzők 20-25 fonttal / 9-13.5 kg/ erősebb rúddal ugrottak, mint ahogy az a testsúlyuknak megfelelő lett volna /újabb kritika a magyar ugrók felé, pl. a 72 kg-s Viskovics - aki ráadásul kifejezetten gyors is - kb. 75-77 kg-osoknak való rudat fog legfeljebb 430-on/.

El kell még azt is mondani, hogy a mezőnyben nemcsak klasszisok voltak. Ezek előtt a fiatal, vagy kisebb képességű ugrók előtt azonban mindig ott van a példa: így kell csinálni /ezen a téren mindig hátrányban leszünk a nagy ugrókultúrával rendelkező nemzetekkel szemben, ilyen tömegű jó ugró talán sohasem lesz nálunk/.

Néhány szót a versenyen közreműködő versenybírók munkájáról.

Nemcsak a rúdugrásnál, minden számnál az volt a jellemző, hogy mindenki a "maga portája előtt sepegt", senki sem gyakorolta végtelenségig a funkció-adta hatalmat. Ők voltak a verseny szürke eminenciásai. Voltak olyan esetek, amikor - ahogy az Olimpiai Csarnokban is előfordult - két, vagy több szám zajlott közvetlen egymás mellett. Ilyenkor egy-egy rendkívül határozott, de végtelenül udvarias rendező közmegegyezésre irányította a forgalmat. Egyetlen esetet sem láttam, amikor egy versenybíró vállalkozott pótolni az edzőt, tanácsokkal láttal volna el a versenyzőt. Egy jó példa: az egyik - nem világklasszis rúdugró háromszor leállt a felugrás előtt, amikor odalépett hozzá a versenybíró, aki megkérdezte, hogy képes-e ugrani. Mire az ugró szégyenkezve megrázta fejét és letette a rudat. Több ilyen eset nem volt a verseny során. Egyetlen versenybíró sem vette személyes sértésnek, ha az ugrók v e r s e n y k ö z b e n a fentebb leírt ugrógyakorlattal melegeztettek. Akik 500 cm-en kezdtek, kaptak egy-egy ugráslehetőséget.

Tulajdonképpen most, ha lehet, még nehezebb helyzetben vagyok, mint ez előtt a verseny előtt. Hosszú évek óta a rúdugrást szívügyemnek tekintettem. Kialakult némi kép bennem a teendőkről, de most újból át kell értékelnem a látottak alapján.

Mindenképpen figyelembe kell venni, hogy azok, amelyeket Moszkvában láttam, egy fejlődési folyamat eredményei. Nekünk is meg kell járnunk az utat, nem kezdhetjük a végén. Még szerencse, hogy - ha helyesen akarunk eljárni - nem kell minden kitérőt is beiktatni, amitől - nyilván - a szovjet iskola sem volt mentes. De ezeknek a vargabetűknek sem az időtartama, sem a káros hatása nem lehetett túlságosan hosszú és mély, amit mutat az, hogy itt tartanak. Elképzelhető, hogy rövidesen szovjet hegemonia lesz rúdugrásban!

Mi a teendő?

Úgy gondolom, hogy ha tovább akarunk lépni, az egész rúdugrással kapcsolatos rendszerünket felül kell vizsgálni! Nem lehet pl. azt a luxust megengedni, hogy minden kis szakosztályban tartsanak rúdugrót. Ez az erő /nagyon csekély erő! / teljes széttagolását jelenti /szakosztályonként 2-3 ugró, ugyanennyi rúd, amelyek közül 1-2 nem is alkalmas kaliberű, szakosztályonként legalább 1 szakember/, nem egyszer más szakágbeli edző foglalkozik a rúdugrókkal/ és rosszabbnál rosszabb pályák, amelyek csak arra jók, hogy sérüléseket okozzanak. /Jó lenne, ha egyszer már nem néznénk a rúdugrókat puhány nebutavirágoknak, hanem belátnánk, hogy az atlétika egyetlen olyan száma ez, ahol egy elhibázott kísérlet megfelelő prevenció nélkül, szinte biztos sérüléssel jár./

A MASZ illetékeseinek vezetésével le kellene ülni azoknak az edzőknek, akik rúdugrókkal foglalkoznak, megvitatni a rúdugró technika alapvető momentumait, koncentrálni az erőket /itt mindenekelőtt az olyan rudakra gondolok, amelyek nem "dolgoznak". Évek óta használatlanul hevernek/, építeni egy-két minden viszonyok között használható pályát./Egyelőre két ilyen van: Pasaréti út, Kőér ut./

És jó lenne folyamatosan kapcsolatban lenni azokkal a rúdugrásban élenjáró nemzetekkel, amelyek elérhető távolságban vannak /Szovjetunió, Lengyelország/. Ennek a kapcsolatnak ki kellene terjedni kétoldali edző- és versenyzőcserére. Esetleg meg kellene hívni vezető szakembereket előadások tartására, vagy mintaedzések vezetésére.

Azon is érdemes lenne elgondolkozni, hogy abban a korban, ahol a mozgások alapjait meg lehet vetni és amely korban a legbátrabbak a rúdugrók /15-18 év /, közös edzéseket kellene szervezni. Ekkor a hasonló korú versenyzők - látva egymást - egészséges rivalizálással jelentősen javulhatnak.

Alkalmos pályákra ki kellene írni versenysorozatokat, értékes vándordíjjal a versenysorozat győztesének.

Egészen alacsony szinten pedig népszerűsíteni kellene ezt a számot, hogy ne csak a véletlen vezéreljen egy-egy tehetséget a rúdugráshoz. Jó lenne, ha ezeket a kezdő csoportokat élvonalbeli ugrók vezetnék, de legalább hetente egy-két edzésük ott lenne. Erre azért lenne szükség, mert egyrészt a fiatalok jó kézből kapnák az újat /amit a szakavatott oktatók kifogástalanul be is tudnának mutatni/, másrészt a mozgást oktató élcsoportok önkontroll alatt lennének /"...éne ezt helyesen csinálom!"/.

Ötlet bizonyosan sok lenne még. A legfontosabb azonban az lenne, hogy valamit elkezdjünk csinálni, akár szervezési szempontból, akár szakmai vonatkozásban. Nem lenne jó egy-két év múlva azt konstatálni, hogy lehet még mélyebbre is sülyedni !

Gagyai Endre

EDZŐK ARCKÉPCSARNOKA

/Az 1975. 3. számban megjelent cikk folytatása/

Amikor véletlenül elszóltam magam, hogy majdnem az NDK-ból jöttem, ismét megindult a kérdések áradata. Nem akarta elhinni, hogy nem láttam Theimert. De amikor elmondtam, hogy előzőleg már sokszor, akkor közösen elemeztük mozgását a nagy archivum, legutolsó Theimer felvétel alapján. Így történhetett meg az, hogy az általam másfél-két órára tervezett beszélgetés több mint négy óráig tartott. Hiába mondtam azt, hogy most itt én vagyok a vendég, én szeretnék kérdezni, jöjjön el Budapestre és ott majd annyit kérdezhez, amennyit akar. Addig, míg ki nem elégitettem kíváncsiságát, nem akart válaszolni ! De azután megindult belőle a szó, mint egy folyam és jegyzeteléseim közben kézujjaimon fellépő görcsökhöz ömlött az információ, a válasz kérdéseimre. Csak azt sajnáltam, hogy nem tudok gyorsítani, mert úgy lett volna valójában teljes erről a remek kis emberről az általam megalkotott portré.

Azért hiszem és remélem, hogy a teljesség igénye nélkül, de sok mindenre, főleg a kalapácsvetőket, dobó atlétákat érdeklő kérdésekre adott válaszok érdekesek, figyelemre-méltóak és elgondolkoztatóak.

Kedves Sporttársak, atléta barátok, kalapácsvetők dőljenek hátra a foteljeikben és hallgassák Bakarinovot, akit úgy ismerünk, mint a legkisebb kalapácsvetőt, meg fogják látni, hogy fokozatosan nőni fog és mire "végighallgatják", a "szakma" egyik óriását fogják személyében köszönteni.

Ime:

"Felkészülési elveim végrehajtásához egy-egy év nem elég. Az olimpiát Coubertin - úgy látszik - nekem találta ki, mert olimpiai évben számolni nekem már sokkal könnyebb, hiszen az 1351 nap ! Ebbe már el tudom jobban helyezni elgondolásaimat, tervemet. Tehát a tervezésnél is így szoktam egy általános négy éves, kicsit konkrétabb éves, meghatározottabb havi, részletesebb heti és precíz napi programokat készíteni.

Az első év első napjától kezdve a ciklusos felkészülés hiva vagyok. Mi itt egy olyan országban élünk, ahol minden terv szerint megy. Hogyan maradhatna ki ebből a sport, az atlétika és a kalapácsvetés ? A ritmusosság, ciklikusság jellemzi minden meg nyilvánulásunkat.

Terveim felépítése, a fokozatosan, speciálisan kidolgozott, a konkrétabb felé halad. A terveket általánosan előkészítem és a versenyzőimre tartozó dolgokat velük alaposan megvitatjuk, kielemezzük. Ez nem olyan, hogy egyszerűen beírom a napirendbe és beszélgetünk, hogy kipipálhassam ! Ez a megbeszélés nekem nagyon komoly, távlatilag meghatározó feladat. Megmondom előre, sőt le is írom, hogy miről lesz szó ott. Ezt néhány nappal előbb átadom a versenyzőnek, hogy ő is törje rajta a fejét - hiszen róla van szó.

Az adott napon azután összeülünk és akkor kiderül, hogy melyikünk mit akar. A beszélgetés alatt igyekszünk közös nevezőre jutni. Ez általában sikerül, de az is előfordul, hogy nem. Ekkor "halasztunk", alszunk a dologra, mindenki a másik elképzeléseit próbálja megérteni és ismét leülünk. Biztos, hogy a nézetek közelebb kerülnek. Elképzelhetetlen, hogy egy szekeret több irányba húzzunk, nem érünk célt, főleg a jelenlegi kiélezett tömörülő élményben.

Munkaelvem alapja: a fokozatosan növekvő, ciklikusan felépített terhelés.

Az általános tervezéshez tartozik az eredményterv is. A meghatározott cél egy-egy szezonra, a meghatározott eredmény. En magamnak négy éves eredménytervet készítek. Alkalmanként változtatok és új eredménytervet készítek. Az élet sok meglepetést produkál!

A versenyzők formáját szemmel és különböző tesztekkel határozom meg. Szemmel a technikai feladatok megoldását, szubjektív módon, tesztekkel az erő szintjét, ez objektív, de gyakran nem mérhető.

A magaslati felkészülést mindenki dicséri, nagyon jónak tartja. Nekem nem egyöntetűen pozitív a véleményem. Az elmúlt évben többször megpróbáltunk 2000 m magasra edzeni -Cahkadsorban, de közben igen alapos vizsgálatokat is végeztünk. Egyöntetűen kijelenthetem, hogy a mozgás koordinációs problémái fokozódtak. A versenyzőidőszakban pedig a mérések paraméterei /jellemzői/ visszaestek.

Az alapozó munkához egyformán hasznos és pozitív tapasztalatokat rögzítettünk. A téli munkafeladatok megoldásához ez eredményesnek bizonyult. A formábahozáshoz ez nem jó! Többet érnek az alacsonyabb magaslati helyek /600-1000 m/.

A tavaszi alkalmazkodás nem olyan jó az emberi szervezetenél, mint a téleleji. Az alacsonyabb helyen végzett formábahozás sokkal hasznosabb volt az idén, úgy érzem kitűnő.

Az önállóságra nevelésnek vannak határai, melyet befolyásol az egyén szellemi színvonala, intelligenciája. Az természetes, hogy önállóságra nevelünk, de hogy mit dolgozunk és hogy mi a mozgásban a hiba, azt az edző mondja meg!

A fiatal atléták jelenlegi szójvet módszere a következő:

I. Az általános iskolában alapfokú testnevelési képzést kapnak. Vannak ebben a korban már testnevelés és speciális szakági jellegű tagozatos iskolák is.

II. Egyesületi edzőkhöz irányítják a sportiskolák tehetséges versenyzőit. Itt elv, hogy a 16. éves korig a gyerekek maradjanak a családban. Azután területileg összegyűjtik és koncentráltan foglalkoznak velük szakemberek.

III. Eredmények alapján történő kiválasztás.

A versenyforma időzítését csak a tervszerű munka alapján lehet elérni. Feltétele az edző és versenyző közötti megfelelő kapcsolat.

Sérülés esetén döntő az orvosi vélemény. Azt kell mindig elérni, hogy valakit mindig csináljon a versenyző. Teljes pihenő lehetőleg ne legyen.

Egy-egy versenyzőidőszakban a csúcsmunkát 2-3-szor lehet elérni, illetve megközelíteni. A csúcsmunka tartása maximálisan 2 hétig lehetséges.

Tavalyi évben nem dobtunk az egész év folyamán, mint az előző években megszoktuk. Ez nem vált be és idén ismét visszatérünk a megszokott módszerünkhöz, mely a következő:

- tél folyamán végig kell dobni,
- kezdőknek ajánlatos hetente háromszor dobni,
- a haladóknak /élvonal/ pedig kétszer.

A kalapácsvető mozgás tanulását nagyon korán el lehet kezdeni, de én mégis úgy érzem, hogy a leghelyesebb fiatalok esetében a sokoldalú előképzést helyezni előtérbe. Ugyanis a jó dobóknak, a kiváló kalapácsvetőknak az atlétika minden számban otthon kell lenniük.

Az ideális kalapácsvető kiválasztás a speciális előképzés - ezen belül az általános és speciális erőszint - alapján történjen.

Mint említettem, a speciális kalapácsvető mozgás tanítását nagyon korán el lehet kezdeni. De ennek előfeltétele az erőszint. Bizonyos alaperő nélkül nem lehet a mozgást megoldani, elkezdeni. Az ehhez szükséges erő megszerzését az általános előképzés közben, vagy után speciális súlygimnasztikával lehet elérni. A súlyemelő munkát is el lehet kezdeni a mozgás tanításával. A kifejezett súlyzós erősítéssel igen óvatosan kell bánni. Sokan figyelmen kívül hagyják azt a körülményt - a dobókaták közül - hogy az izomzat egyoldalú /speciális/ erősítésével a saját fejlődésük határait zárják le. Ennek a káros hatásnak ellensúlyozására kell futni, gimnasztikázni és úszni.

A kalapácsvetők érése sokkal lassúbb, mint a többi dobóé, bár ott is akadnak kivételek. A csúcseredmények elérését a kezdés időpontja és sok egyéb tényező befolyásolja. Mégis úgy érzem, hogy a 29 éves kor a legideálisabb a maximális eredmény teljesítéséhez.

Évi munkaelosztásunk a következő az erőfejlesztés és a technika viszonylatában /élversenyzőknél/:

időszakok:	erőfejlesztés:	technika:
alapozó	75 % /5 nap/	25 % /2 nap/
formábahozó	60 % /5-6 nap/	40 % /5 nap/
verseny	25 % /2-3 nap/	75 % /5 nap/

A fizikai képességek fejlesztése között a kalapácsvető számára a legfontosabb a gyorsaság! Természetesen a gyorsaság fejlesztésének kiindulási alapja a mozgáskoordináció! A mozgáskoordinációnak mindig nagy fontosságot tulajdonítottam és tulajdonítok.

A különböző súlyú szerek használatáról az a véleményem, hogy alkalmazásuk nagyban elősegítette a kalapácsvetés fejlődését. A módszerek ezzel kapcsolatban eléggé szerteágazóak. Pl.: Bondarczuk egész évben dobál 10 kg-os és 6 kg-os kalapáccsal. A súly tekintetében ez az élversenyzőknél a két határ.

Van, aki a nehezebbel csak télen dobál, van aki alapozásnál már normállal, a versenyidényben pedig könnyebbel /7 kg/.

Ismerek olyant, aki egész évben a különböző súlyú kalapácsok variációival dobál súly szerinti rendszer nélkül. Megint más a nehéz szer dobásával kezdeni, majd áttér a normálra és végül a könnyebbel fejezi be egy edzés keretén belül.

Ebben a témában feltétlenül a kutatók segítségét kell kérni, hogy világossá tegyék ezt a nem kis jelentőséggel bíró problémát.

A gyorsaság fejlesztésénél én két gyorsaságról beszélek. Van általános és speciális gyorsaság. Az általános gyorsaság fejlesztését sprinttel, ugrásokkal és játékkal, míg a speciális gyorsaságot könnyebb szerekkel végzett dobásokkal növelem.

Az ügyesség fejlesztésénél az elvem a következő: a játék az ügyesség és gyorsaság funkciója. /A technika fejlesztésénél a magyar dobóedzők által már sokszor - sajnos hiába - igényelt megoldást láttam alkalmazni és gyakorlatban beválni./

A kalapáccsal és különböző eszközökkel /vasrúd, súlyzó tárcsa, stb./ való mozgásimitációk, rávezető gyakorlatok. Mindezeket t ü k ö r előtt végezve. A tükörrre azért van szükség, mert a mozgáslátás által sokkal jobban tudatosul. Nem beszélve arról, hogy az oktatás, tanítás mozgásjavítás aktív résztvevőjévé avatja a versenyzőt. Az edző számára pedig több lehetőséget ad más feladatok javítására, ellenőrzésére. Ezért van a filmvetítésnek és a képmagnónak nagy szerepe.

A technika kialakításának, javításának egyetlen elve van: az egyéni optimális technika az eredményes !

A kalapácsvető eredmények további növelése érdekében a következő lehetőségeket látom:

- 1./ a technika és az erő egyensúlyának, optimális értékének megtalálása,
- 2./ a jobb kiválasztás,
- 3./ a jobb orvosi ellátás, segítségnyújtás.

A téli versenyek szerepét egy időben igen eltúlozták. A tapasztalat megmutatta, hogy a téli dobóedzés nélkülözhetetlen az eredményes nyári szereplés érdekében. Meggyőződésem, - javasolni is fogom - hogy télen szükséges és csak hasznos lehet, tehát rendezzenek hivatalosan is 1-2 versenyt. Ugyanakkor a hétközi verseny szerepét nem látom indokoltnak és hasznosnak, tehát lehet, de minek !

Évente egy komoly, eredményre törekvő versenyzőnek 20 versenyre van legalább szüksége.

Kiegészítő versenyszámban való indulás magasabb szinten lévő versenyző esetében, teljesen indokolatlan. Nem kívánatos ! Alacsonyabb szinten, fiataloknál, helyes az összes dobószámokban indulni és az ugrások közül néhányban.

Nagy verseny esetén /olimpia, EB/ az utolsó maximális terhelésű edzést egy héttel a kalapácsvetés előtt végezzük. Közben már csak csökkentett terhelésű és fokozott intenzitású /gyors-erő/ edzés folyik. Az utolsóelőtti napon átmozgatás, az utolsón pihenő.

A versenyévad utáni teljes pihenő nem indokolt. Sokkal nagyobb hátrányokkal jár, mint előnyökkel. A szezon végi pihenés nem a szervezet egészére vonatkozik, hanem csak az idegrendszerre. A fizikai terhelés csökkentése már a szervezet pihenését eredményezi, a más irányú munka pedig az idegit. Világosan és érthetően leírják a fiziológiai /élettani/ szakkönyvek, hogy a teljes passzív pihenővel nem lehet olyan gyorsan regenerálódni, mint az aktívval.

Tapasztalatom és a bevált gyakorlat szerint, a legmegfelelőbb a játék, úszás és a mezői futás. Az aktív pihenőidő tartama nem lehet hosszabb 3 hétnél. A hosszabb az káros, mert az már visszaesést okoz.

A dobók, illetve a kalapácsvetők étkezésével kapcsolatban komoly feladatok vannak. A sportolók speciális étkezésével kapcsolatos vizsgálatokat, kutatásokat fenn kell tartani, tovább kell specializálni és tökéletesíteni. Ennek a fontos problémának megoldásához szükséges, hogy legyen egy speciálisan képzett szakember, aki ezzel a problémakörrel kapcsolatos vizsgálatokat végzi és határoz. Az étkezésnek is korszerűnek kell lennie, mert az ötletgazdagság és tervszerűtlenségbe csap át.

A dobók azt állítják, hogy sok húst kell enniük - ez igaz, de csak akkor válik valódi igazsággá, ha pontosan meg lehet határozni, hogy mennyit kell fogyasztaniuk, mennyire van szükségük. Tehát ne annyit egyenek, amennyit látnak, - mert ez felesleges teherré válik - hanem amennyit optimálisan igényel szervezetük.

A fehérjekivonatok, a proteinek hasznos voltáról tudásunk és gyakorlati tapasztalatunk van. Hasznának klubszinten is, de erre nincs mód, mert a behozatal drága, a hazai termelés még nem állt rá.

A felkészülés, az edzések okozta fáradtság gyors kiküszöbölésére minden rendelkezésünkre álló hagyományos és új eszközt, módszert és szert igénybe kell venni. A modern felkészülési elvek figyelembe vételével a csúcseredményekre való törekvés esetén, az edzéssel közel azonos színvonalú, a regenerációt elősegítő lehetőségek kihasználása fontos. Erre a lehetőségek még klub szinten is a legtöbb helyen megoldottak. Szauna, gőzfürdő, masszázs, víz alatti és vibrációs masszázs, a fizioterápiás kezelések egy része, különböző szerek, készítmények, gyógyszerek és megfelelő szakemberek segítik a valóban nagy eredmények megalkotását.

Az anabolikus sztereoidokkal /hormonok/ való kezelést, kúrát nálunk is alkalmazták, mert szükség volt a nemzetközi konkurrencia miatt. Már nagyon várjuk, hogy egységesen eltiltsák, mert az végre sok felesleges problémától mentene meg minket és igazságosabbá tenné a vetélkedést a jobb eredményekért.

Egy dobóedző csak akkor lehet kiváló, ha előzőleg maga is dobó volt, mert mindent meg lehet tanulni, csak a mozgásélményt nem. Nem baj az, ha nem jelentős eredményt ért el,
- alapos, sokoldalú képzést kell, hogy kapjon,
- mindig keresse az újat."

Csutka István

Az atlétikai válogatott keretnél végzett felmérő vizsgálatok és azok élettani háttere

A világrekordok javulása az emberi teljesítőképesség szabálytalan, de állandó növekedését mutatja az atlétikában. Az emberi teljesítőképesség sok tényező függvénye. Ezek közül három faktor a leglényegesebb:

- az aerob és anaerob folyamatokból származó energiahozam,
- az erőt és technikát tükröző neuromusculáris funkció,
- valamint a taktikát és motivációt felölelő pszichológiai tényezők.

A különböző időtartamú és jellegű munkák más-más élettani rendszereket vesznek igénybe. Az aerob és anaerob energia területét különböző tartamú munkavégzés esetén számos kísérlet során meghatározták. Két percig tartó maximális munka végzésekor az anaerob komponens jelentősebb faktor, mint az aerob, két perc körül 50:50 %-a részesedés és hosszabb munkavégzés esetén az aerob faktor egyre döntőbb jelentőségű.

Hosszabb ideig tartó nehéz fizikai munkavégzéskor az egyén teljesítőképessége nagy mértékben függ a dolgozó izmok oxigénfelvételétől és oxigén ellátottságától.

Maximális oxigénfelvétel, mely a fizikai munkavégzés során, tengerszinten, légköri levegő belégzésekor elérhető legmagasabb oxigén felvétel, az egyén fizikai edzettségének egyik legjobb laboratóriumi mértéke, futószalagon végzett "vita maxima" terheléssel határozható meg.

A nők maximális aerob kapacitása a férfiakénak átlag 70-75 %-a. Mindkét nemben a csúcsérték 18-20 éves korban van, majd fokozatosan csökken. Ennek oka valószínűleg, a maximális pulzus korral való csökkenése, minek következtében csökken a maximális perctérfogat és így az oxigénszállító kapacitás is. Olyan munkavégzés esetén, amikor a testet emelni kell, mint pl. a futás, az oxigén felvételt az egyén testsúlyához kell viszonyítani. Közép- és hosszútávfutóknál 70-80 ml/kg körüli érték jónak, azt meghaladó kiválónak mondható. A maximális O₂ felvétel edzés hatására nő, legjobban a növekedés és a fejlődés szakaszában. A javulás az artériás-vénák oxigénkülönbség, a perctérfogat, a vér oxigénszállító kapacitása és az aktív izomzat kapillarizációja növekedése miatt jöhet létre.

Az aerob kapacitást ma csak laboratóriumban, a rendelkezésre álló korszerű gépekkel lehet mérni, mert meg kell határozni az időegység alatt kilégzett levegő mennyiségét, valamint a be- és kilégzett levegő oxigénkülönbségét. Meghatározását évente legalább kétszer, a legintenzívebb edzésperiódus előtt és után kell végezni.

Az atléta válogatott keret közép- és hosszútávfutóinál évek óta végzünk rendszeres állóképességi vizsgálatokat, melyek során kiváló, a 80 ml/kg-os értéket jóval meghaladó aerob kapacitásokat is mértünk, melyet a közölt külföldi értékek sem haladnak meg. Ennek ellenére futó eredményeink mégsem a legjobbak a világon. Felvetődik a kérdés, hogy az aerob kapacitás valóban meghatározza-e a hosszantartó munkavégzőképességet? A nagy aerob kapacitás nem egyedüli, de elengedhetetlen feltétele a hosszantartó munkavégzőképességnek, kis aerob kapacitással senki nem lehet sikeres állóképességi számokban.

Pl. Sash	1935-ben	1 mérföld	4:07.4	81 ml/kg
		2 mérföld	8:58.0	
Ryuen	1967-ben	1 mérföld	3:51.3	80 ml/kg
		2 mérföld	8:25.2	
Keino		3000 méter	7:39.6	82 ml/kg

A különbséget a másik, legalább ilyen lényeges faktor, az anaerob kapacitás igénybevétele hozza létre. Rövid ideig tartó, a maximális oxigénfelvétel mértékét meghaladó munkaintenzitás esetén az energia anaerob úton szabadul fel. Energiaforrásul a sejt adenozintrifoszfát és creatin-foszfát készletei és a glycolizis szolgálnak. Az anaerob energia felszabadítás következtében a vérben tejsav szaporodik fel, mely az elért legnagyobb savasodással jellemezhető.

A savfelszaporodásnak 22-23 maeq/l biológiai hatása van /6.8 pH - 200 mg % tejsav/, mely edzéssel nem tölthető ki magasabb régiók felé.

Ez a savfelszaporodás csak igen motivált, intenzív, néhány percig tartó maximális terhelésnél érhető el. Az aerob kapacitás növekedését nem kíséri törvényszerűen az anaerob mutatók növekedése, hanem az aerob edzés az anaerob hatást magasabb régiók felé tolja el, azaz csak intenzívebb terhelésnél lép be az anaerob energiaszolgáltatás.

Mivel az anaerob kapacitás igénybevétele hűen tükrözi a végzett munka vagy edzés intenzitását, edzések, felmérések és versenyek során meghatározásuk döntő jelentőségű lehet.

Az edzés intenzitását és a sportoló aktuális kondícióját a mai technikai szint mellett a fentiekén kívül a telemetriás szívfrekvencia vizsgálattal lehet ellenőrizni.

Az 1973-74-es év folyamán a magyar atlétikai válogatott keret közép- és hosszútávfutói havonta egyszer telemetriás szívfrekvencia vizsgálaton vettek részt, felmérő futás során.

A felméréssorozatból a következő lényeges megfigyeléseket tettük:

A reggeli, ágyban számolt pulzus stabil volta a jó edzettségi szintet bizonyítja. Középtávutóknál 48-55 ütés/perc, hosszútávutóknál 38-45 ütés/perc a megfelelő érték. A jó futóidő egyik kritériuma a rajt előtti - már teljes üttérfogatot biztosító - 120 ütés/perc-es pulzus elérése. A maximális pulzust mindig össze kell vetni az időeredmény-nyel. Hasonló pulzusértékhez formajavuláskor jobb futási idő, formahanyatláskor gyen-gébb idő tartozik. A sportorvostan jelenlegi személete szerint, a pulzus a munka nehéz-ségi fokának megítélésében kiváló mutató.

Astrand szerint, férfiaknál 20-30 év között 154[±] 8 nehéz munkának, 185[±] 10 kime-ritő munkának számít. Nőknél 10 ütéssel kell többet számítani.

Az edzettség /fittség/ és a kondíció /erőnlét/ között különbséget kell tenni, bármennyire is összefonódó fogalmak. Edzettségi állapoton a szervezet fejleszthető élet-tani és pszichológiai funkcióit értjük, mely hosszú időn keresztül stabil lehet, míg az, hogy ebből az adott pillanatban mennyi realizálható, a kondicionális állapottól függ.

Az atléta válogatott keret vizsgálatára igyekszünk olyan egyszerű módszereket ta-lálni, melyek elvégzése nem időtrábló, nem költséges és mégis jól tükrözi a terhelhető-séget és a kondíciót. Ennek a követelménynek legjobban egy egyszerű préseléses vizsgálat, a spirometria, mely főleg statikus munka, és egy dinamikus munkát jelentő lépéspróba, az úgynevezett Koeplin-teszt felelt meg.

A spirometria, amely során 20 mp-en át préseltünk a vitális nyomáskapacitás 60 %-ával, majd a vérnyomás megnyugvását figyeljük meg, arra nézve ad útmutatást, hogy a sportoló terhelése megfelelő, növelhető, illetve csökkentendő-e.

A Koeplin-teszt egy egyszerű állóképességi próba, mely egy 50 cm-es zsámolyra való fel-le lépegetés segítségével erős terhelést hoz létre. A próba elvégzése után a mért pulzus és vérnyomásérték segítségével az egyén testsúlyát is figyelembe véve, szá-mítható ki a Koeplin index, mely az aktuális állapot jó mutatója.

Megfigyelésünk szerint, az edzettségi állapot és az erőnlét javulásával a próbák eredménye is javul és bár elvégzésük a költségesebb vizsgálatokat nem helyettesíti, al-kalmazásuk feltétlenül ajánlott.

Összefoglalva:

A fizikai terhelés a munka tartamától és intenzitásától függően különböző élettani funkciók rendszereket vesz igénybe. Az aerob kapacitás mind a tartás, mint az ismételt munkavégzőképesség szempontjából nagy jelentőségű, az anaerob kapacitás kevésbé fejleszt-hető tényező, igénybevehetősége az edzés intenzitásának meghatározásában döntő jelentő-ségű. A laboratóriumi, illetve pályán végzett mérések más-más kérdésekre adnak választ, s mind a két helyen végzett vizsgálatra egyaránt szükség van, hogy a sportoló edzettségét, terhelhetőségét és aktuális koordinációját megítélhessük.

Dr. Ékes Erzsébet

A stabilitás csökkenése

A szintetikus rudak megjelenésével elég gyakori jelenség lett a ugrók bizonytalan szereplése a versenyeken. Még a legjobbak között is kevés az az atléta, aki eldicsekedhet, hogy soha nem hagyta cserbe csapatát azzal, hogy a kezdő magasságon kiesett, vagy gyenge eredményt ért el. Az ilyen "rövidzárlatokat" elsősorban a fogásmagasság feljebb tolódása és a szer elasztikus sajátosságai indokolják.

Több atlétánál megfigyelve a rúd leeresztését a sikeres és sikertelen ugrásokban, s összevetve ezeket a roham jellegével, akkor arra a következtetésre jutunk, hogy a sikertelen kísérletekben egy bizonyos időbeli zavar lép fel a roham és a rúd leereszté-sének megszokott összehangoltságánál.

Állapodjunk meg itt a két momentumnál:

Az első: a rúd leengedése a földdel párhuzamos helyzetig korábban fejeződik be, mint a két utolsó futólépés, melyek alatt a rudat támaszba helyezik. Ebben az esetben a szer leeresztését kissé vissza kell fogni, ami egy kiegészítő megterhelést jelent, s ez "felfordítja" az ugrót.

A második: a rúd késői támaszba helyezése, melynek következtében az ugrónak nincs elég ideje, hogy olyan testhelyzetet vegyen fel, melyből sikeresen tud átmenni függésbe.

Igy a roham állandó volta és könnyedsége döntően határozza meg a rúd támaszba helyezésének pontosságát és ezáltal egyuttal az ugrás sikerességét is. Az ugrók nagy többségénél /még a jó minőségű atlétáknál is/ azonban a roham variatív jelleget visel. Különösen gyakran észlelhető ez azoknál az ugróknál, akik a rohamot szökdelésből, lépegetésből, a rajtjelhez való előzetes odafutásból, stb, kezdik. A rúd támaszba helyezésének pontosságán azonkívül negatívan mutatkozik a szer leengedésének nem állandó módon való elkezdése, ami gyakorta megfigyelhető azoknál az ugróknál, akik a roham alatt a rúd támasztó végét magasra emelik. Ezeknek az ugróknak azt ajánljuk, hogy a rúd leengedését a nekifutón elhelyezett meghatározott jelzésnél kezdjék el. Negatívan hat az ugrások stabilitására az is, ha a bal kézfejet közel hozzák a jobbhoz, a rúd támaszba helyezésének pillanatában /"összetett kéz"/.

Állapodjunk meg talán a roham jellegén is, minthogy ettől nagy mértékben függ az ugrás stabilitása. A roham gyorsaság-dinamikájának elemzésénél öt - a leggyakrabban észlelhető - változatot határoztunk meg, melyeket a következő tulajdonságok jellemeznek:

1./ A rajttól az elrugaszkodásig gyorsuló jellegű roham, egyes esetekben a gyorsaság jelentéktelen csökkenésével az utolsó 2-5 m-es szakaszon /ezt a rúd támaszba helyezése okozza/.

2./ Roham, melynél a maximális gyorsaságot az elrugaszkodás helyétől 7.5 - 10 m-re érik el, s ezt az elrugaszkodásig megtartják.

3./ Roham, melynél relative nagy gyorsaságot érnek el az elrugaszkodás helyétől 10-12 méterre, majd 5 - 7.5 m szakaszon ezt megtartják, azt követően pedig felgyorsítják addig a pillanatig, míg a rohamból a rúdon való függésbe kerül az ugró.

4./ Roham, melyet intenzív kezdet és a nekifutás nagyobbik részén magas gyorsaság fenntartása jellemez.

5./ Roham, melynél a maximális gyorsaságot az elrugaszkodás helyétől 10 - 12.5 m-ig érik el. A gyorsaság csökken az 5 - 7.5 m-es szakaszon, majd az utolsó lépésekben némiképpen ismét emelkedik. Különböző minőségű sportolóknál regisztráltuk a támasztó-repülő fázis idejét a roham alatt, valamint megmértük lépéshosszaikat, s ennek alapján lehetővé vált meghatározni, hogy az elért sebesség növelése, vagy fenntartása nagy mértékben összefügg a tempó növekedésével - a lépéshosszak relatív stabilizációja mellett. Ezért a rohamot olyan tempóban kell elkezdni, mely lehetővé teszi, hogy a táv egész folyamán növelni lehessen. A lépések hosszát pedig a rajttól kezdve intenzívebben kell növelni, hogy az elrugaszkodás előtti 6-8 lépésig elérjük a stabilizálódást. Szükséges ugyancsak, hogy az utolsó lépés rövidebb legyen az utolsó előttinél mintegy 15-25 cm-rel. Ebben az esetben a sebességvesztés mind az utolsó két lépésben, mind pedig a függésbe való átmenetnél minimális lesz.

/A cikk megjelent a Ljogkaja Atletika 1973. 11.számában. Írta Alexandr Maljutyin nemzetközi sportmester. Fordította Kelemen Erika./

Az olimpiai csarnok kanyarja

Az illetékesek tudják, hogy az Olimpiai Csarnok futópályája a kanyarban négysávos. Egy-egy sáv szélessége 90 cm, a szabadtéri pályák 122 cm-ével szemben. Ebből a méretkülönbségből is adódik, hogy a futósáv megtartása a kanyarban nehezebb. A nehézség még inkább fokozódik a végig kimért pályán. Ilyen a 200 m-es táv. Már ennek a távnak a rajtjánál különösen arra kell ügyelniük a pályabíráknak, hogy a közönség a 4-es pályán a lábát be ne tartsa, illetőleg húzza a szék alá. Nem könnyű ez a feladat, mert gyakori a tekintetben a fegyelmezetlenség. A versenyző ezen a távon két kanyart fut. A kanyarban arra kell vigyázni, hogy nem hagyhatja el a futópályáját és senkivel se ütközzék össze.

A következő távokon: 300, 400, 800-on az első kanyar után "bevághat" a versenyző. Előfordult olyan eset is, hogy az ezen a távon futó versenyző tájékozatlan volt, így sávját az első kanyar után is megtartotta, más esetben pedig korábban vágta be /a 4-es sávról a belsőre a budapesti tanintézetek egyéni bajnokságai során/. Ez után a bevágás után egyik versenybíró úgyszólván intézkedett: közvetlen a bevágás előtt minden egyes esetben bekiáltotta: Tovább - tovább! Ez a figyelmeztetés használt, mert később egy versenyző sem vágott be korábban. Persze, aki korábban vág be, annak eredményét megsemmisítik.

A Népstadion felőli kanyar végén a belső pályán rohanó versenyzőt az a veszély fenyegeti, hogy a közelben hagyott bírói emelvény közeli részétől erős ütést kaphat. Mert arrafelé a futó erősen bedől. Alig fél méterre vágattak mellette a versenyzők. Ezt az állványt - rendeltetése után - beljebb kell vinni!

A bemondó kötelessége lenne, hogy a közönség figyelmét nyomatékosan és többször felhívja lábainak behúzására akkor, ha a futó a 4-es pályát igénybe veszi. A közönséget ilyenkor arra is figyelmeztetni kell, hogy helyét ne hagyja el.

A versenyzőket egy-egy szám előtt ne csak az indító figyelmeztesse arra, hogy az első kanyar után bevághat, hanem megelőzően a bemondó is. Ennek a figyelmeztetésnek több nyelven is meg kell történnie nemzetközi versenyek alkalmával.

Az egyidőben zajló távolugrás résztvevője a kanyarban futó versenyzőt akkor veszélyezteti, ha nem fejezi be az ugrást a homokban, hanem szabálytalanul átfut azon, fel a kanyarba. Csak egy külön pályabíró akadályozhatja ezt meg, hogy a homok végén "megállj"-t parancsol a szabálytalan távolugrónak, azaz elállja útját a kanyar felé.

Azok alatt a futószámok alatt, amelyek a kanyart is érintik, a verseny szabályosságára és minden versenyző azonos feltételeinek biztosítására még fokozottabban szükséges ügyelni!

Szatadits Béla

Az olimpiára készül: SZEKERES FERENC

1. Adatai, legjobb eredményei:

- 1947. március 21-én születtem, a Csepel versenyzője vagyok. Az 1974-es római EB-n a maratoni futásban hatodik voltam, kétszer nyertem magyar bajnokságot.

2. Milyen eredményeket kíván elérni 1975-ben és 1976-ban?

- Nálunk a maratoni futásban ez egy kicsit nehéz kérdés, hiszen azonos pályák nincsenek és a körülmények változásai is talán bennünket sújtanak a legjobban. Mégis edzőmmel, Juhász Béla bácsival számszerű eredményeket is kitűztünk mindkét évre. 1975-ben 2:16:00.0 és 2:17:00.0 között, 1976-ban 2:15:00.0-on belül akarok futni.

3. Mit tesz sikeres felkészülése érdekében, mennyiben változott felkészülése olimpiai kerettségűje óta?

- Edzéseim az elmúlt két év során mennyiségileg már aránylag kielégítőek voltak, a kilométert tehát csak kis mértékben emeltük. Edzőmmel egy céltudatosabb edzőmunka elvégzését beszéltük meg. A téli időszakban átlagban napi 28-30 km-t futok, van napi 15-20 km-es, de 45 km-es penzum is /havi 300 km l/. Ősztől könnyű edzésnapok nincsenek, minden edzésen részfeladatok vannak, amelyeket az edzések elején Béla bácsival átbeszélünk és igyekszem ezeket átgondolva, naponta teljesíteni. A hosszú futásokba több erősebb résztávot iktatunk és edzéseim összegükben is keményebbek lettek.

4. Milyen segítséget kér ezen felkészülése érdekében a Szövetségtől és egyesülettől?

- Jó volna, ha a külföldi magaslati edzőtáborok kérdése pozitívan rendeződne. A jobb edzőkörülmények a maratoni futásra is kedvezően hatnának, megfelelőbb hazai edzőtábor-terepet kell rövid idő alatt találni, mint a köves mátraházi, vagy a betonos budapesti lehetőségek.

1975-ben két, vagy három erős mezőnyű, nagy nemzetközi versenyen szeretnék rajtolni. Ezeket a versenyeket kell jól szerepelnem, tapasztalatot gyűjtenem és a kiküldetési szintet teljesítenem Montrealra, megismerni az ellenfeleket, stb. 1976-ban is legalább egy ilyen versenyen szükséges részt venni az olimpián kívül. Ezekben a komoly klasszisú mezőnyökben lehet csak jól és jó időket futni és természetesen itt sem sikerülhet mindig. Ehhez a Karl-Marx Stadt-i, a kassai verseny és a magyar bajnokság kevés. Ilyen verseny pl. a manchesteri maratoni, ahol 1974-ben az első 15 futó 2:20.00.0-on belüli időt ért el.

Egyesületek, a Csepel Sport Club, most rendezte szociális körülményeim közül lakásproblémámat. Új lakást és ígéretet kaptam, hogy munkahelyemen hamarosan rendezik fizetésemet is.

5. A mai versenyzőgárdából kiket tart legnagyobb ellenfeleinek, illetve esélyesnek Montrealra?

- Nehéz dolog egy olimpiára jósolni, de Európából az angolok, belgák, NDK-sok: Thompson, Roleants, Schröder; a tengerentúliak közül az amerikaiak, új-zélandiak és a japánok: Skorter, Foster, Ryan a legerősebbek, persze, ez a pillanatnyi helyzet.

6. Kérem, mondja el röviden pszichikai felkészülését a nagy versenyekre!

- A verseny előtt igyekszem megismerkedni a terepviszonyokkal. Ez nagy versenyen könnyebb, mert a bulletinek ezt tartalmazzák /útvonalrajz, geodéziai adatok, stb./ és a résztvevők személyéről is mielőbb tájékozodom. Azután megpróbálom tudatosan kiküszöbölni a nagy nevek nyomasztó hatását. Ez rendszerint sikerül is. Félve nem lehet versenyezni. A terepismeret pedig némileg meghatározza a követendő taktikát. Ezt azonban az időjárás és sok körülmény már jobban befolyásolja. Futás közben azután látom, mire képes a mezőny, pontosan kik a versenyzőtársak, kikkel haladok együtt, hol fogok majd erősíteni. Néha bizony sok akaraterő kell hozzá...

7. Munkája, hobbija, szórakozása?

- Munkám? Előbb voltam csepeli gyári dolgozó, mint kezdő sportoló. Az edzőtáboron kívüli időszakokban napi 4 órát dolgozom, szeretem a csepeli gyárat, munkatársaimat és úgy érzem, ők is engem.

Kevés szabadidőben nézem a filmeket, hallgatom a pihentető, halkabb bitet. Ilyenkor a kazettás magnó állandóan szól. Egy kis olvasás, a család, gyerek - másra nem nagyon jut időm.

Gyűjtöm a külföldi aprópénzeket és a versenyzőtársak trikóit, amelyeket cserélni szoktunk. Eddig 12 országban jártam és remélem, a gyűjtemény még gyarapodni fog.

8. Mi a legnagyobb problémája olimpiai szereplésével kapcsolatban ?

- Jó lenne, ha egy közel azonos tudású, 5-6 fős magyar maratoni kollektíva alakulna ki, mert ennek hiányát nagyon érzem.

Nem problémám, inkább vágyam, a már említett komoly nemzetközi versenyeken a részvétel és a montreali szint teljesítése. Szeretném továbbá jó szerepléssel meghálálni az összes eddigi segítséget és lehetőséget. Végül bizonyítani akarom, hogy a lehetőségek, amit kaptam, nem voltak "jogtalanok",

Ritka nyilatkozat, sok sikert és eredményes szereplést kívánunk az olimpián !

Az edző: Juhász Béla véleménye:

1. Kérjük, mondjon néhány gondolatot versenyzője felkészüléséről !

- Az edzések és a felkészülési körülmények egy része /a magaslati táborok, hazai terep, megfelelő külföldi versenyek problémái/ nem szolgálják az 1975-ös felkészülési elképzelést. Ezért Feri az edzéseket nem mindig tudja a tervezés szerint végezni. A napi problémák megoldása, az úgynevezett "részletkérdések" pedig nagyon fontosak.

2. Milyen szereplést vár tanítványától az olimpián ?

- Szekeres Feri hozzáállása majdnem százszázalékos. Azonban a fentiek miatt olyan szintű edzésmunkát végzünk, amelyre lehetőség van. Ezért nem lenne helyes Montrealra prognózist mondani. Ennek ellenére - én - optimista vagyok !

Dózsa György

A 13-16 éves versenyzők eddig elért évfolyamonkénti legjobb eredményei

Ezúton adom közre az évfolyamonkénti legjobb eredményeket.

Hézagpótlónak szántam ezt az összeállítást a teljességre való törekvés nélkül. Az összeállítás során sok probléma merült fel, főleg a ranglistákon feltüntetett születési évszámok okoztak sokszor gondot.

Az eredményeket 1966. óta gyűjtöttem össze az évvégi ranglistákból. Nyilván korábban is érhettek el a felsoroltaknál jobb eredményeket, de az eredmények elérésének dátumát megnevezve, elenyészőnek mondható.

Kérem az atlétika Barátait, hogy fogadják el ezt az összeállítást.

Fiatál atlétáinknak azt kívánom, hogy a listán szereplő eredmények közül 1975-ben többet javítsanak meg.

F i ú k :

	13	14	15	16
100 m	11.8 /1974/ Zándoki Géza Balasszag.SI	11.4 /1972/ Lőcsei László BKV Előre	11.0 /1973/ Tatár István BHSE	10.3 /1971/ Léopold Endre Mohácsi TE
300 m	39.6 /1974/ Szikszai Zs. Pécsi SI	38.4 /1973/ Bólya Ferenc Szolnoki SI		
400 m			51.5 /1973/ Bolla István U.Dózsa	50.2 /1971/ Hirt Mihály Kap.Dózsa
800 m			2:01.6 /1971/ Kiss István DASE	1:57.3 /1973/ Szecskó József Egri Dózsa
1500 m	4:28.2 /1974/ Dancsa Bálint Bajai SK	4:27.2 /1973/ Bátai István Pécsi SI	4:13.3 /1973/ Ványi Lajos Debr.SI	4:01.6 /1972/ Illés Antal Szeksz.Dózsa
3000 m			9:14.8 /1973/ Kehl Ede Koml.Bány.	8:43.0 /1972/ Illés Antal Szeksz.Dózsa

5000 m gyaloglás	27:13.8 /1972/ Kindler P. Nagyk. Ped.	25:09.0 /1972/ Takács Mihály Dunaujváros		
8000 m gyaloglás			39:03.6 /1973/ Takács Mihály Dunaujváros	38:41.4 /1972/ Szálasi János BHSE
80 m gát	11.6 /1973/ Piti Zoltán Tat.Bány.SI	11.0 Piti Zoltán Tat.Bány.SI		
100 m gát			14.2 /1973/ Sziertes Zsolt BEAC	
110 m gát				14.6 /1973/ Szeile László U.Dózsa
300 m gát			40.0 /1974/ Mezei János U.Dózsa	38.6 /1973/ Bartha Attila Csepel
1000 m akadály			2:52.5 /1974/ Török József Tat.Bány.SI	2:49.6 /1974/ Gyulai Zoltán Tat.Bány.SI
Magasugrás	170 /1972/ Németh Ferenc Szh.Halad.	183 /1973/ Németh Ferenc Szh.Halad.	194 /1974/ Kozák Gyula DVTK	196 /1973/ Adamik Zoltán Kecskemét
Távolugrás	586 /1973/ Kántor György Szeksz.SI	641 /1974/ Kántor György Szeksz.SI	653 /1970/ Mészáros L. KSI	717 /1973/ Horváth Zsolt Szh.DSZSE
Rúdugrás			380 /1971/ Pfeiffer L. U.Dózsa	415 /1972/ Pfeiffer László U.Dózsa
Gerely +	47.24 /1974/ Szlovák Pál Nagyk.Ped.	57.90 /1969/ Mihályi István Nyíregyh.SI	55.72 /1974/ Kovács László KSI	57.08 /1974/ Ivádi Vilmos DVTK
Kalapács			57.42 /1974/ Nikolausz Csaba Pécsi SI	64.04 /1973/ Kumor Péter Csepel
Súly	12.41 /1974/ Kósa Zoltán Vasas ++	15.41 /1973/ Tarsoly Imre Szolnoki SI	16.18 /1969/ Módla Ferenc Szoln.MAV	17.37 /1970/ Fehér Lajos Dunaujváros
Diszkosz	42.82 /1973/ Németh László Szh.D.	54.16 /1972/ Saskói Alfonz Csepel	55.00 /1973/ Saskói Alfonz Csepel	61.04 /1974/ Saskói Alfonz Csepel
Négypróba 100, súly, magas, 1000 m	+++	1904 /1974/ Salamon Zsolt Tat.Bány. SI		
Négypróba	++++	2460 /1974/ Kántor György Szeksz.SI		
Ötpróba 15 évesek			3066 /1974/ Kozák Gyula DVTK	
Ötpróba				3457 /1973/ Bartha Attila Csepel

+ A rangsorok - sajnos - nem jelölték a szer méretét, így a 15-16 éveseknél az 1974. évi eredményeket vettem.

++ A rangsorokban nem találtam 13 éves versenyző eredményét, így az 1974. évi korosztály-bajnok eredményét tüntettem fel.

+++ A ranglistákon 13 éves versenyző eredménye nem szerepel. Itt is javaslom a legutóbbi
++++ bajnokság eredményeit feltüntetni.

Lányok:

	13	14	15	16
100 m	12.7 /1974/ Bárány Edit BVSC	12.4 /1973/ Bartha Angéla Salg.KSE	12.2 /1974/ Bartha Angéla Salg.KSE	12.0 /1973/ Siska Xénia Vasas
300 m			40.5 /1974/ Forgács Judit BHSE	40.2 /1970/ Könye Irma BHSE
600 m	1:39.8 /1973/ Kolláth Ildikó Debr.SI	1:37.9 /1974/ Bencsics Mária Sopr.Textil	1:37.0 /1974/ Schmidt Andrea SZVSE	1:35.6 /1974/ Pólya Éva FTC
80 m gát 76.2 cm	12.3 /1969/ Agics Mária U.Dózsa	12.1 /1974/ Vanyek Zsuzsa Koml.Bányász	11.5 /1967/ Wieland Ilona Koml.Bányász	
100 m gát 76.2 cm				14.4 /1973/ Siska Xénia Vasas
Magasugrás	159 /1974/ Ilosvai Zsuzsa Szeksz.SI	171 /1974/ Dancs Adrienn BEAC	170 /1974/ Szűcs Erzsébet Dunaújváros	179 /1973/ Rudolf Erika MAFC
Távolugrás	548 /1972/ Cselik Márta Kaposv.SI	559 /1974/ Kancsár Anna Nagyk.Ped.	599 /1970/ Szabó Ildikó NYVSC	597 /1970/ Ziegner Anikó U.Dózsa
Gerely	36.80 /1971/ Boda Júlia Debr.SI	40.60 /1969/ Kónya Ágnes BEAC	48.54 /1970/ Rákóczi Zsuzsa Csepel	50.00 /1970/ Petz Vera BHSE
Diszkosz	31.40 /1971/ Dorogi Magda Abonyi TSZSK	37.08 /1968/ Mátraházi Katalin V.Meteor	40.48 /1967/ Greiwohl Klára U.Dózsa	43.14 /1974/ Firnstahl Vera Bp.Építő
Súlylökés	11.20 /1971/ Boda Júlia Debr.SI	13.28 /1970/ Horváth Gabriella BHSE	12.38 /1972/ Horváth Gabriel BHSE	13.64 /1969/ Armuth Edit BHSE
Négypróba 100. súly, magas, 600	2748 /1974/ Bekecs Ildikó U.Dózsa	2897 /1974/ Kispál Mariann DVTK		
Négypróba 80 gát, távol, súly, 300	2827 /1973/ Csanálósi Anikó Csepel	2907 /1973/ Bartha Angéla Salg.KSE		
Ötpróba 15.é.: 80 gát 16.é.: 100 gát			3997 /1971/ Klenoczky Beáta Vasas	4206 /1971/ Klenoczky Beáta Vasas

Kovács Sándor

A budapesti 1975. évi ifjúsági fedettpályás atlétikai bajnokságok eredményei

Budapest, 1975. február 15-16.

Férfiak:

60 m síkfutás: /10 időelőfutás, 68 induló/

1. Lóránd Károly	Bp.Honvéd	6.68
2. Novák István	DVTK	6.78
3. Tatár István	Bp.Honvéd	6.79
4. Balikó Csaba	Sopr.Textil	6.79
5. Horváth Zsolt	Szh.Haladás	6.92
6. Dicsővári István	Vasas	10.12

400 m síkfutás: /9 időfutás, 34 induló/

1. Takács József	DVTK	50.8
2. Molnár Gyula	FTC	51.4
3. Szecskó József	Egri Dózsa	51.5
4. Nyári György	BVSC	51.6
5. Sándor Béla	Hatv.Kinizsi	51.7
6. Farkas József	SZVSE	52.3

800 m síkfutás: /6 időfutam, 34 induló/

1. Szecskó József	Egri Dózsa	1:56.6
2. Sándor Béla	Hatv.Kinizsi	1:58.5
3. Mező Tibor	Nové Zámky	1:58.6
4. Mezei József	KBSK	1:58.6
5. Nyári György	BVSC	2:00.5
6. Sallai István	BVSC	2:00.8

1500 m síkfutás: /3 időfutam, 30 induló/

1. Paróczai András	Szoln.MÁV	4:01.2
2. Ruzicska Gyula	BKV Előre	4:02.7
3. Gorodjeczki Sz.	Szovjet	4:02.8
4. Vér László	SZVSE	4:03.5
5. H.Szabó Sándor	KSC	4:04.8
6. Mező Tibor	Szlovákia	4:05.7

3000 m síkfutás: /2 időfutam, 19 induló/

1. Varga János	Salg.Koh.	8:39.6
2. Gorodjeczki Sz.	Szovjet	8:42.6
3. Ruzicska Gyula	BKV Előre	8:43.8
4. H.Szabó Sándor	KSC	8:48.2
5. Vér László	SZVSE	8:51.8
6. Kerepesi István	BKV Előre	9:05.6

60 m gátfutás: /6 időelőfutam, 35 induló/

1. Bartha Attila	Csepel	7.75
2. Kiss Árpád	U.Dózsa	7.85
3. Paulinyi Péter	Vasas	8.22
4. Pánczél Rudolf	U.Dózsa	8.26
5. Szeile László	U.Dózsa	8.26
6. Kujalek Károly	Vasas	8.46

Magasugrás: /24 induló/

1. Józsa János	Győri Dózsa	203
2. Varró Gábor	Vasas	200
3. Kiss Árpád	U.Dózsa	200
4. Kránitz István	Sopr.Textil	197
5. Nyikos Tivadar	Sopr.Textil	197
6-7. Veres László	Szeksz.Dózsa és	
Jámbor József	Kisbéri gimn.	193

Távolugrás: /26 induló/

1. Horváth Zsolt	Szombath.Haladás	721
2. Szalma László	Vasas	719
3. Kiss Árpád	U.Dózsa	703
4. Balikó Csaba	Sopr.Textil	680
5. Kiss Sándor	NYVSC	658
6. Nyikos Tivadar	Sopr.Textil	650

Hármasugrás: /8 induló/

1. Szalma László	Vasas	14.49
2. Stiller Gábor	Bp.Honvéd	14.12
3. Bakosi Béla	NYVSC	13.89
4. Szárszó Attila	PMSC	13.88
5. Bende Péter	Rába ETO	13.74
6. Paál László	BVSC	13.19

Rúdugrás: /8 induló/

1. Pfeifer László	U.Dózsa	460 orsz.ifj. fedettpályás csúcs !
2. Kiss Árpád	U.Dózsa	450
3. Novobáczki József	BEAC	430
4. Turchányi Béla	Vasas	380
5. Ronkai György	KSI	360
6. Lévai József	U.Dózsa	360

Súlylökés: /14 induló/

1. Kácsor István	Nagykátá	16.75
2. Csere Jenő	Bp.Honvéd	16.68
3. Kumor Péter	Csepel	15.83
4. Saskói Alfonz	Csepel	15.40
5. Gyollai László	Bp.Spartac.	14.97
6. Juhák István	Törekvés	14.78

N ő k :

60 m síkfutás: /6 időelőfutam, 32 induló/

1. Siska Xénia	Vasas	7.52
2. Bedenszky Zsuzsa	Bp.Honvéd	7.60
3. Forgách Judit	Bp.Honvéd	7.62
4. Kelemen Rita	Egri Dózsa	7.82
5. Senográdszky Erzsébet	KSI	7.82
6. Gyöngy Ibolya	Szoln.MÁV	7.82

400 m síkfutás: /7 időfutam, 27 induló/

1. Bodrogi Ilona	Ganz Mávag és	
Papp Ildikó	KSI	60.5
3. Erdélyi Judit	Rába ETO	62.2
4. Balázs Mária	Bajai MTE	62.3
5. Juhász Erzsébet	Szoln.MÁV	62.4
6. Lapos Mária	TBSC	62.5

800 m síkfutás: /3 időfutam, 19 induló/

1. Pólya Éva	FTC	2:17.2
2. Major Zsuzsa	KBSK	2:20.0
3. Erdélyi Judit	Rába ETO	2:21.6
4. Kovács Mária	DMTE	2:22.2
5-6. Ujhelyi Mária	DASE és	
Kolláth Ildikó	DMTE	2:23.0

1500 m síkfutás: /11 induló/

1. Pólya Éva	FTC	4:46.3
2. Héring Katalin	Dunaujv.Koh.	4:46.6
3. Szalma Zsuzsa	Bajai SK	5:01.5
4. Nyakó Katalin	Debr.MTE	5:02.5
5. Kovács Mária	Debr.MTE	5:02.5
6. Brutóczy Judit	BKV Előre	5:03.6

60 m gátfutás: /3 időelőfutam, 14 induló/

1. Siska Xénia	Vasas	8.52 orsz.ifj.
		fedettpályás cs.beáll.
2. Bartha Angéla	Salg.Koh.	8.88
3. Szabó Zsuzsa	Szombath.Halad.	9.00
4. Vastagh Hedvig	U.Dózsa	9.08
5. Kerényi Zsuzsa	BKV Előre	9.22
6. Fazekas Beáta	Szoln.MÁV	9.28

Magasugrás: /15 induló/

1. Mátyás Éva	Bp.Spartacus	174
2. Vaszkó Judit	Szeksz.Dózsa	171
3. Béla Emese	Gyulai SE	168
4. Dancs Adrien	EEAC	168
5-6. Gubán Gabriella	Dunaujv.Koh. és	
Kelemen Rita	Egri Dózsa SI	164

Távolugrás: /21 induló/

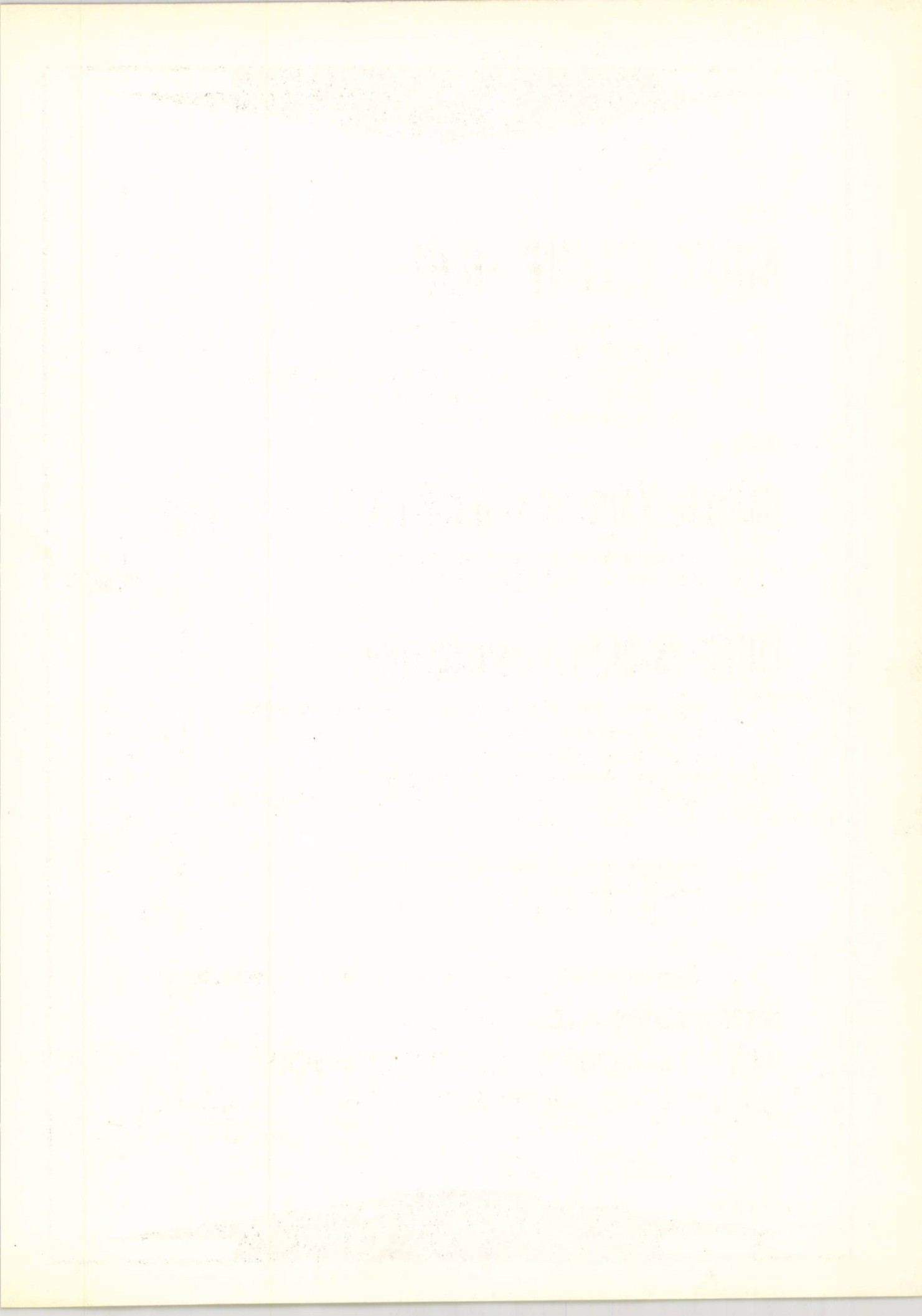
1. Varga Pálma	Bakony Vegyész	587 orsz.ifj.
		fedettpályás csúcs !
2. Kósa Erika	KSI	566
3. Weissmann Ágnes	Bp.Honvéd	546
4. Vastagh Hedvig	U.Dózsa	544
5. Záborszky Katalin	Bak.Vegyész	542
6. Csüri Zsuzsa	Gyulai SE	533

Súlylökés: /15 induló/

1. Tiszavölgyi Aranka	Bp.Honvéd	13.54
2. Janák Mária	Bajai SK	11.98
3. Varga Zsuzsa	BVSC	11.60
4. Csőke Katalin	Csepel	11.54
5. Kitzák Mária	Dunaujv.Koh.	11.43
6. Takács Zsuzsa	KSI	11.04

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György ut 1-3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György ut 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



MOST JELENT MEG!

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG
ÉVKÖNYVE 1974.

36,-

(Ismerteti az 1974. év bajnokságainak eredményeit
és a legjobb felnőtt, utánpótlás, ifjúsági és
serdülő versenyzők rangsorát.)

JELENLEG KAPHATÓ SZAKKÖNYVEK!

ATLÉTIKAI PONTÉRTÉKTÁBLÁZAT
ATLÉTIKAI SZABÁLYKÖNYV

30,-

10,50

EDZŐK ZSEBKÖNYVE SOROZATBÓL:

Gumikötél gyakorlatok a sportolók erőfejlesztésében

6,-

Hogyan végezzük a futóedzést?

6,-

A sportolók erőfejlesztése

6,-

A sportolók ruganyosság fejlesztése

6,-

Hepp Ferenc: A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata
sportolókon. 1973-as kiadás

13,-

MASZ jelvény, MASZ jubileumi jelvény

10,-

Márciusban jelenik meg az

ATLÉTIKAI ZSEBKÖNYV

20,-

Megvásárolhatók vagy postai szállításra megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

TERJESZTÉSI IRODA ÉS NYOMTATVÁNYBOLT

1054 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 36.