

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Nyári serdülő edzőtáborok atlétikai szakanyaga

A nekifutás sebességének ellenőrzése rúdugróknál

100 éves a magyar atlétika

Többet ésszel, mint erővel - a gerelyhajításban

Edzők arcképcsarnoka: Valerij Kulicsenko

Gondolatok a 10-12 évesek atlétikai edzéséről

A bajnoki pontverseny állása

Javaslat az atlétikai futópályák szegélyeinek egységes jelzéssel való ellátására

ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1975. 6. SZÁM

Szövetségi közlemények.

A Magyar Atlétikai Szövetség az alábbi körlevelet adta ki:

NYÁRI SERDÜLŐ EDZŐTÁBOROK ATLÉTIKAI SZAKANYAGA

/szervezési, nevelési útmutató/

Az edzőtáborok célja, hogy a kiválasztott, sportágát szerető 13-14 éves, serdülő atlétákat megismerjük, meggyőződjünk fizikai és pszichikai rátermettségükről.

Az edzőtáborban a fiatal atléták irányított szelekción esnek át, továbbá indítékot, szakmai többletet kapnak a további versenyzővé válásukhoz.

A táborokban viszonylag magasabb terhelés mellett elsősorban a fizikai képességek fejlesztése a döntő. A technikai alapok lerakására is gondot kell fordítani, amit az egy-egy-éves tematika biztosít.

A tábor időtartama: 14 nap.

Az edzések száma: napi 2, összesen 23-24.

Az edzések időtartama: 100-1200 perc.

I. Az edzőtábor szakmai, szervezési és nevelési feladatai:

1. Felmérések. A táborban, kiválasztó jellegénél fogva, felméréseket kell végezni. Az eredményeket közös táblázaton regisztrálva kell a MASZ-nak megküldeni.

PRÓBÁK:

1. testmagasság,
2. testsúly,
3. 80 m síkfutás időre,
4. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás
5. helyből hatos ugrás váltott lábon, érkezés páros lábra
6. guggolásból térdnyújtással kétkezes mellső lökés előre 3 kg-s medicin labdával
7. kétkezes dobás fej felett hátra, 3 kg-os medicin labdával
8. 800 m futás lányoknak és 1200 m fiúknak

Az 1-5-ös gyakorlatokat az I. nap délután, a 6-7-est a III. nap délelőtt, a 8-ast pedig az V. nap délelőtt ajánlatos elvégezni.

2. Az edzések szervezése:

Minden edzésjellegű foglalkozást - kivéve a közös gimnasztikát - legalább 20 perc irányított bemelegítés előzzen meg. A napra beosztott edzésrendet be kell tartani! Egy-egy edzés kombinált jellegű, többféle képességet fejleszt. Törekedni kell a korosztály terhelhetőségének kihasználására, jó hangulatú, változatos mozgásanyag alkalmazásával.

A tartós futásokat a szakanyagtól eltérően többször is felhasználhatjuk az edzések befejező részében.

Célszerű a hagyományos reggeli tornától eltérni és helyette minden reggel 5-8 perces futásokat alkalmazni, továbbá a gyerekek erőállapotától és a délelőtti várható terheléstől függően, tanácsos az állóképesség mennyiségi fejlesztése érdekében 3-4 naponként reggel egy hosszabb futást /5-6 km-t erdőben/ beiktatni. A közös gimnasztika 35-40 perces intenzív és mindig más mozgásanyagot tartalmazzon.

3. Nevelési feladatok:

A sport célkitűzésein kívül komoly nevelési feladatok jelentkeznek. Olyan pozitív emberi tulajdonságok kialakítását kell elősegíteni, melyek birtokában a versenyző az életben és a sport terén is jó eredményeket érhet el:

- a szatadidő ésszerű kihasználása,
- közösségi életmódhoz szoktatás,
- kulturális programok szervezése,
- edzésnapló vezetés,
- vetélkedők, tábortűz, stb.

4. Elméleti képzés:

Mag kell ismeriük serdülő sportolóinknak az atlétika

- a./ helyét a sportágak között,
- b./ versenyszámain,
- c./ a futások
- d./ az ugrások
- e./ a dobások legfontosabb szabályait.

Valamint azokat az élettani tényezőket, melyek a terhelés, az edzés hatására lejátszódnak a sportoló szervezetében.

5. Javasolt napirend:

7.00	Ébresztő	14.00-15.00	Pihenő
7.10-7.30	Reggeli futás	15.30-16.00	Készülődés az edzésre
7.30-8.00	Tisztálkodás, szobarend	16.00-18.00	E d z é s
8.00-8.30	Reggeli	18.00-18.30	Tisztálkodás
8.30-9.00	Szabad foglalkozás	18.30-19.30	Vacsora
9.00-11.30	E d z é s	19.30-21.30	Kulturális program, szabad foglalkozás
11.30-12.00	Tisztálkodás	21.30-21.50	Tisztálkodás
12.00-13.00	E b é d	22.00	Táborcsend
13.00-14.00	Szabad foglalkozás, játék		

6. Szükséges eszközök, szerek a táborban:

gát	30 db	rajtgép	
váltóbot	6 db	kalapács a rajtgéphez	2 db
mérőszalag		súlygolyó /4 kg/	6-8 db
/10, 15, 25 m/	3 db	stopperóra	4 db
súlygolyó 3 kg	6-8 db	gerely 600 gr.	6 db
diszkosz 1 kg	4 db	magasugró mérce	2 pár
magasugródob	1 db	ásó, gereblye, lapát	
magasugróléc	10-12 db	kislabda	30-40 db
jelzőtábla	10-12 db	műanyag labda	20-30 db
labdák	2-2 db	mini futballkapu	
/kézi, röp, kosár, foci/		/80x60 cm/	
vállszalag, vagy selejtes trikó	12 db	ugrókötél	30 db
ugrókötél	30 db	trikó	12 db
medicinlabda 3 kg	12 db	medicinlabda 2 kg	10-12 db
kézisúlyzó 1-2 kg	20-30 db	húzókötél 10 m-es	2 db
vasrudak	10-12 db	homokzsák kb 5 kg	10 db
füles súlyzó 4-6 kg	4 db		

II. Az edzések jellege és gyakorlatanyaga

1. Technikai képzés:

Figyelembe kell venni a versenyzők felkészültségi színvonalát. Egyénre szabva határozzuk meg - az alapok oktatásán túl - a technikai munka jellegét, színvonalát és mennyiségét. A technikai oktatás az egyes mozgások főbb mozzanataira térjen ki pl. rajt, gátritmus, gátvétel, ugróritmus kialakítása, felugrás, lökömozdulat, stb.

A futómunka sok iskolázásból, koordinációs jellegű laza futásból álljon, hogy mielőbb kialakuljon a gazdaságos technika. A gyorsaság fejlesztését döntően aerob körülmények között, megfelelő pihenőidő közbeiktatásával végeztessük.

A technikai oktatás kiterjed a rajt, a gátfutás, a guggoló és ollózó távolugrás, a flopp és hasmánt magasugrás, a súlylökés, a gerelyhajítás, a diszkoszvetés és kislabdahajítás körére.

2. Általános alapképzés /ÁÁ/

- gimnasztika
- futóiskolai gyakorlatok
- ugróiskolai gyakorlatok
- játék, sportjáték
- strandolás, úszás
- kirándulás

3. Erősítés /ÁE/

Az általános erőfejlesztés célja a test harmónikus fejlesztése mellett a speciális erősítés alapfeltételeinek kialakítása. Jellemzője, hogy viszonylag alacsony intenzitás mellett, mennyiségi munkavégzésre kell törekedni, azaz eleinte az ismétlések számát fokozva kell növelni a terhelést és csak azután az intenzitást.

Anyaga:

- Erősítő hatású, szabad és társas gimnasztikai gyakorlatok
- szerrel végzett gimnasztikai gyakorlatok
- nehézsúly dobások 3-4 kg-mal
- sorozat ugrások távolságra és időre
- sorozat ugrások tárgyak felett /medicin-labda, kis gát/

4. Állóképességi munka /Á/

Az edzés fő részében reggel, vagy az edzés utolsó szakaszában egyaránt alkalmazhatjuk. A napi terheléstől függően növekvő tendenciával, vagy percben megadva differenciáltan kor, nem, egyéni képesség legyen a mennyiség. Az iram növelésével fokozhatjuk a terhelést, változatos terepen, dombon, lejtőn, közbeiktatott aktív pihenőkkel "felmehetünk" 35-40 percig, illetve 7-8 km-ig.

III. Az edzések napi beosztása

I. nap d.e: utazás, elhelyezkedés

| d.u: felmérés /1-5.próbák/

EDZÉS BEOSZTÁS

2. hét			1. hét		
délután	délelőtt		délután	délelőtt	
strand úszás	ÁA /közös gimnasztika/, játék	8.nap	Felmérés /1-5./	Utazás	1.nap
ÁE A	T /magas, diszkosz/ Elmélet	9.nap	ÁE A	Á T /rajt-váltó, súlylökés/	2.nap
T /súly, gerely/	T /gát, távol/	10.nap	ÁA /közös gimnasztika/ játék	T /gát, távol F /6-7./	3.nap
strand, úszás elmélet	ÁA /közös gimnasztika/ játék	11.nap	sportjáték, vagy strand	T /magas, diszkosz, váltó/	4.nap
ÁE A	T /magas, váltó/	12.nap	ÁE A	T /gát, súly/ elmélet F /8./	5.nap
ÁA /közös gimnasztika/ játék	versenyek	13.nap	kirándulás	ÁA /közös gimnasztika/ játék	6.nap
utazás	ÁA /közös gimnasztika/ játék	14.nap	T /váltó, gerely/ A	T /gát, távol/	7.nap

Jelmagyarázat: Á = állóképesség fejlesztés
 ÁE = általános erősítés

T = technikai edzés
 AA = általános alapképzés

II.nap.d.e: Technikai edzés /T/

1000-1200 m bemelegítő futás
 2-300 m futóiskola
 20 perc gimnasztika
 6x80-90 m fokozó futás

1./ Rajt oktatása:

- álló
- térdelő /rajttámláról/
- 8-10x kifutás 25-30 m

2./ Váltófutás:

- bot fogása helyben
- bot fogása járás és futás közben
- kétkézes váltótechnika

Délután: Általános erősítés /AE/

6-800 m bemelegítő futás
 15 perc gimnasztika
 a./ páros és társas gyakorlatok

b./ Súlylökés oktatása: 2-3 kg-os

- felállás
- lökő mozdulat helyből
- becsúszás
- vég helyzet

4./ Ritmusfutások

- 4-6x200-120 m váltakozó iramban
- 2-3x120-150 m, a végén ritmusváltás

Levezetés:

300 m lassú futás
 50 m taposó futás
 200 m lassú futás
 50 m magas térdemeléssel

- sorozat ugrások távolugrásra
 5000 m terepfutás ritmusváltással
 5 p.levezető gimnasztika

III.nap d.e: Technikai edzés /T/

- 1000 m bemelegítő futás
- 8x50 m futóiskola
- 15 perc gimnasztika
- 5 perc gátgimnasztika
- 6x80-90 m repülővágta

1. Felmérés 6-7.próba

2. Gáttechnika

- ritmusfutás vonal mellett 4x /10-6-6/
- taposófutás gátak mellett 4x
- taposófutás gátak között 4x
- ráfutás első gátra 6x

Délután: Közös gimnasztika + játék /AA/

5-600 m bemelegítő futás
 200-250 m különböző szökdelés a fűvön /lehetőleg mezitláb/
 40 perc nyújtó-lazító hatású gimnasztika
 a./ sor- és váltóversenyek,
 b./ kézilabda játék,
 c./ 7 m-es dobóverseny, kézilabdával /a játékidő kb. 60 perc/

3. Váltóversenyek /kb. 10 perc/

4. Távolugrás

- indiánszökdelések ellentétes kar- és térdlendítéssel /5x20 m-en/
- indiánszökdelés /kb.20 m-en keresztül/ 3 lépéssenként elugrással
- elugrás 3 lépés nekifutás után guggolótechnikával, érkezés páros lábbal a homokba /10-12x/

IV. nap d.e: Technikai edzés /T/

- 1000-2000 m bemelegítő futás
- 15 perc gimnasztika
- 8x80 m repülővágta /mezitláb fűvön/

1. Magasugrás

- a./ rávezető gyakorlatok /flopp, hasmánt/, felugrások fűrőli, léccél nélkül, könnyű nekifutással,
- b./ 5-7 lépés nekifutással ugrás a lécre 10-12x /ügyelni kell a nekifutás szögére, ritmussára, lelapulásra és kitémasztásra

2. Diszkoszvetés

- diszkosz fogása /1 kg-os/
- felállítás, előlengetés tanítása
- helyből dobás
- gyakorlás

3. Váltóversenyek, váltóbottal /kb 10.perc/

4. Váltófutás

- helyes botfogás helyben, ill. futás közben
- váltó gyakorlása váltózóna nélkül /1 váltás/
- váltás gyakorlása váltózóna közbeiktatásával, először egyenesben,
- váltó összeállításának elméleti és gyakorlati szempontjai
- 8x60 m-es váltófutó versenyek

Levezetés

Délután:

Sportjáték vagy strandolás
Valamelyik ismert labdajátékból mérkőzések a csapatok között

V. nap d.e.: Technikai edzés /T/

- 1200 m bemelegítő futás
- 20 perc gimnasztika
- 6x90 m repülővágta

1. Gátiskola

- a./ ráfutás az első gátra 6x
- b./ 2. és 3. gátra 6x
- c./ 60 gát időre /76.2, 11 - 7 - 14/ 2x

2. Súlylökés

- a./ lökömozdulat oktatása,
- b./ helyből lökés,
- c./ lökömozdulat járásból
- d./ becsúszás /háttal felállásból/

3. Felmérés /8.próba/

lányok 800 m futás időre
fiúk 1200 m futás időre

4. Elméleti képzés

Futószámok versenyszabályai /Atlétikai szabálykönyv 1974. 96-118 oldalig/

Délután:

Általános erősítés /ÁE/ és állóképességfejlesztés

- 8-900 m bemelegítő futás
- 15 perc gimnasztika

1. Általános erősítés

- a./ kétkézes nehézsúly dobások /3-4 kg/ kb 15-20 dobás/
- b./ sorozatugrások medicinlabdák felett

2. Testnevelési játékok

3. Állóképesség fejlesztés /Á/

Terepfutás beerősítésekkel fiúk kb 3500, lányok 2500 m

VI. nap d.e: Ugyanaz, mint a III. nap délután, csak a bemelegítőfutás 1200 m legyen.
d.u: Kirándulás

VII. nap d.e: Technikai edzés.

- 1200 m bemelegítő futás - futóiskolai gyakorlatok
- 20 perc gimnasztika
- 6x100-120 m fokozófutás /a futótechnika csiszolására tekintettel/

1. Gátfutás

- a./ ritmuskialakítás
- b./ ráfutás első gátra 8-10x
- c./ ráfutás 1-2, majd 3 gátra 4-6x /12-7-7 m/
- d./ 3 gáton 40 m-es gátversenyek /12-7-7-12 m/ 3x

2. Pontszerző játék

3. Távolugrás

- a./ 3-5 lépés nekifutás után elugrás jobb, majd bal lábról /6-8x/, érkezés a homokba páros lábbal
- b./ 7 lépés nekifutás után ugrás az "ugrólábról" 6-7x /lehetőleg emelt elugróhelyről és fokozottan ügyelve a légmunkára.

Levezetés.

d.u.: Technikai edzés

- 800 m bemelegítő futás
- 15 perc gimnasztika
- 6x80 repülővágta

1. Váltófutás

- a./ 8x50 m váltóversenyek /kétkézes váltással

2. Gerelyhajítás

- a./ fogásmód
- b./ hordmód járásban és futás közben
- c./ dobóterpessz
- d./ helyből hajítás 10-12x

2. Testnevelési játék /kb.10 percig/

3. Állóképességfejlesztés /Á/

Fiúk 3000 m, lányok 2000 m terepfutás.

VIII. nap d.e.: Közös gimnasztika + játék /AA/

- 1500-1600 m bemelegítő futás

1. 40 perc gimnasztika

- a./ nyújtó-lazító hatású szabadgyakorlatok
- b./ páros és társas gyakorlatok
- c./ játékos gyakorlatok /testnevelési játékok/

2. a./ kézilabda játék

- b./ kosárlabdázás
- c./ 7 m-es dobóverseny
- d./ kosárradobó verseny

Levezetés

d.u.: Strandolás - úszás

IX.nap d.e.: Technikai edzés /T/
 - 1200-1400 m bemelegítő futás
 - 20 perc gimnasztika
 - 6x80 m repülővágta
1. Magasugrás
 a./ Fosbury technika révezető-
 gyakorlatai
 b./ ugrás 3 és 5 lépéssel
 c./ versenyek 5 lépésről
2. Testnevelési játék /kb.10.
 perc/
3. Diszkoszvetés
 a./ diszkosz fogásmódja
 b./ előlengetés
 c./ helyből dobás 10-12x
Levezetés

4. Elmélet
 Az atlétikai ugrások általános szabályai
 /Atlétikai szabálykönyv 1974. 120-127 ol-
 dalig/.

d.u.: Általános erősítés /ÁE/ + Állóképes-
 ségfejlesztés /A/
 - 8-900 m bemelegítő futás
 - 15 perc egyéni gimnasztika
1. Általános erősítés
 a./ párokban medicinlabda dobások /3 kg-
 os labdával/
 b./ szökdelések bal és jobb lábon
 c./ homokzsák gyakorlatok
2. Sor- és váltóversenyek /kb 10 perc/
3. Állóképességfejlesztés /A/ 35-40 per-
 ces terepfutás lassú és közepes iram-
 ban /séták közbeiktatásával/

X.nap d.e.: Technikai edzés /T/
 - 1300-1400 m bemelegítő futás
 - 20 perc gimnasztika
 - 6x90 m repülővágta
 - rajtgyakorlatok 8-10x
1. Gátfutás ugyanaz, mint a VII.
 nap délelőtt.
2. Testnevelési játék
3. Távolugrás
 - közepes roham kimérése láb-
 fejjel
 - többszöri lefutása elugrás
 nélkül 6-7x
 - ugrás guggoló technikával
Levezetés

d.u.: Technikai edzés /T/
 - 800 m bemelegítő futás
 - 10 perc gimnasztika
 - 6x120 m fokozófutás
1. Súlylökés
 a./ 8-10x helyből lökés, mindkét karral
 b./ becsúszással lökés dobókarokkal 15-
 20x
2. Sor- és váltóversenyek
3. Gerelyhajítás
 a./ 3-5 lépés mekifutás után hajítás
 10-12x
 b./ célbadobó versenyek /helyből hají-
 tás/
Levezetés

XI.nap d.e.: Ugyanaz, mint a VIII.nap délelőtt.

d.u.: Strand - úszás.

Elmélet: az atlétikai dobások általános szabályai /Atlétikai szabálykönyv
 1974. 129-135. oldalig/

XII.nap d.e.: Technikai edzés /T/
 - 1200 m bemelegítő futás
 - 20 perc gimnasztika
 - 6x80 m repülővágta
1. Magasugrás
 a./ hasmánt technika nyújtott
 lendítőlábbal, 3 lépéses
 rohamból
 b./ verseny hasmánt technikával
2. Frissítő vagy partizán /kb.
 10 perc/
3. Váltófutás 4x100 m-es váltó-
 verseny
Levezetés

d.u.: Általános erősítés /ÁE/ és állóképes-
 ségfejlesztés /A/
 - 600 m bemelegítő futás
 - 10 perc egyéni gimnasztika
 - 5 repülővágta /90 m/
1. Általános erősítés
 a./ gyakorlatok kézisúlyzóval
 b./ szökdelőgyakorlatok páros és egy lá-
 bon kb. 30-40-es akadályokon /zsámo-
 lyokon/ fel-le- és átugrás
 c. Dobógyakorlatok 2 kg-s medicinlabdával
 vető- lökő és hajító mozgás, két kar-
 ral, versenyszerűen.
2. Testnevelési játék /kb.10 perc/
3. Állóképesség fejlesztés
 - 14x100 m közepes iramú futás
 - kb. 23 mp-es 100 méterek. Az egyes cso-
 portok együtt indulnak. Azok a győztesek,
 akik a 100 m-es távot pont 23 mp, vagy
 ehhez legközelebb eső idő alatt futják
 le.
Levezetés.

XIII.nap d.e.: Összetett versenyek.
 Négypróba A, B és C variá-
 ciójából

d.u.: Közös gimnasztika + já-
 ték

- 1200 m bemelegítő futás
1. 40 perc gimnasztika
 a./ helyben és futás közben ug-
 rókötél gyakorlatok
 b./ gumikötél gyakorlatok térs
 és fák segítségével
 c./ párokban medicinlabda do-
 bások

d./ egyéni és páros /lehetőleg játékos
 gyakorlatanyagot tartalmazó/ labda-
 gyakorlatok

2. Játék

a./ röplabdázás
 b./ kézilabdázás
 c./ kötélhúzó versenyek

Levezetés

XIV. nap d.e.: Közös gimnasztika +
játék /AA/

- 120 m bemelegítő futás

1. 30 perc gimnasztika /szabad
és kézisúlyzós gyakorlatok/

2. kosárlabda játék
kézilabda játék

d.u.: Hazautazás

A végrehajtás folyamán a fenti edzésbeosztáson és tematikán kisebb változtatások eszközölhetők /időjárás, szerhiány, stb. miatt/. A fő célkitűzéseket azonban a tematika szerint kell megvalósítani!

Központi felmérési a d a t l a p /MASZ részére/

				Név /sül.év,hó, nap, hely/ Lakcim /ir.sz. Egyesület, iskola
				1. Testmagasság
				2. Testsúly
				3. 80 m síkfutás:
				4. Mellső fekvőtá- maszból karhajli- tás és nyújtás
				5. Helyből hatos ugrás
				6. Kétkezes mellső súlylökés
				7. Kétkezes dobás hátra
				8. 1200, ill. 800 m futás
				9. Négytusa és négy- próba eredmény
				10. Megjegyzés
				11. Javaslat

Magyar Atlétikai Szövetség

A nekifutás sebességének ellenőrzése rúdugróknál

Rúdugrásunk elmaradásának vizsgálatánál objektív mérések hiányában, régóta csak hipotézisekre támaszkodhattunk. Megállapítottunk technikai hibákat, de azok okát és a javítás módjait nem találtuk meg. Sajnos, ezt a nemrég befejezett fedettpályás idény ismét bebizonyította. Az eredmények stagnálnak, sőt gyakran visszaesést mutatnak.

Az eddig elvégzett felmérések azt mutatják, hogy ugróink fizikális felkészültségi szintje lényegesen jobb, mint amit a rúdugró eredmények tükröznek. Jó eredményeket értek el a válogatott versenyzők a 30 m-es rúddal futásban és a speciális erőgyakorlatokban is/

Az ugróedzéseken egyre többször látjuk az U.Dózsa és a Spartacus képmagnóját, mely az ugróknak és az edzőknek óriási segítséget nyújt a mozgás azonnali és lassítható elemzésével

Hiányzott azonban a nekifutás sebességének pontos ellenőrzési lehetősége, amely viszont döntően befolyásolja a légmunkát.

Rúdugrásnál is a nekifutás kinetikus energiája a legnagyobb működő energiahordozó.

A kinetikus energia képletében $\frac{1}{2} m v^2$ a sebesség v az egyetlen változó tényező, s így döntően befolyásolja az egész ugrást. Adott technikai szint mellett ez határozza meg, hogy az ugró milyen keménységű rúdat és milyen fogásmagasságot alkalmazzon. Ha ez túlzottan eltér az optimálistól, az ugrás eredményessége forog veszélyben /túl kemény rúdnál és túl magas fogásnál az ugró visszaeshet, vagy kénytelen elválni a rúdtól, túl puha rúdnál vagy alacsony fogásnál túl messze éri el a legnagyobb magasságot./

A nekifutás utolsó szakaszának mérését végeztük el az 1975. évi fedettpályás bajnokságon.

A TFKI fotocellás időmérő berendezésével a nekifutás utolsó 15 m-nél mértünk 5 m-es szakaszonként. /A mérésnél Kivés György és Varga István főiskolai hallgatók segédkeztek./

A nekifutási eredmények rögzítése mellett az ugrók fogásmagasságát és a használt rúd méretét is feljegyeztük.

Összehasonlítói adatként rendelkezésünkre áll néhány külföldi ugró sebessége, melyet a nekifutás utolsó 10 m-es szakaszán mértek:

HANSEN 9.34 m/sec., D'ANCEUSSE 9.2 m/sec., NORDWIG 9.2 m/sec., BLIZNYECOV 9.1 m/sec.

Ezek régebbi eredmények, egészen biztosra tehető, hogy a jelenlegi élvonalbeli ugrók még jobb eredményeket érnek el.

A fedettpályás bajnokságon mért leggyorsabb utolsó 10 m sebessége viszont csak 8.54 m/sec. /Kalmár és Makó/.

Valamivel jobb képet ad az utolsó 5 m idejének vizsgálata, bár csak Kalmár Mihály tudott 9 m/sec. fölötti, tehát jónak mondható sebességet elérni. Kalmár Mihály részsebeségei a legállandóbbak és a gyorsulás nála a leegyenletesebb. A látottak alapján ő választotta rúdját és fogásmagasságát is legjobban az adott versenyen /1670 Cata Pole, 430 cm/.

- VISKOVICS KÁROLY igen meggyőzően mozgott a versenyen 480 cm-es magasságig. A 430 cm körüli fogásmagasság az 1665-ös rúddal jónak látszott. Szinkronban volt a rúddal, az megfelelően és jó irányba "lőtte" a versenyzőt. Indokolatlan volt tehát a látottak alapján a keményebb rúdra való átállás. Ahhoz, hogy egy keményebb rúddal ugorjon egy ugró, a nekifutási sebesség növelésére van szükség. /Vernon: A rúd keménységi paramétere 1 egységnit, 0.3 m/sec. sebességnövekedés esetén csökken !!!/ A fotocella viszont nem mutatott lényeges sebességváltozást, ami a keményebb rúd eredményes használatát indokolta volna.

Érdemes még Steinhacker Róbert versenyzését megvizsgálni. A felméréseknél igen gyorsnak bizonyult a rúddal és rúd nélkül futott 30 métereken. Ezen a versenyen a leggyorsabb 5 m-en is csak 8.47 m/sec-os sebességet ért el. Ez azt mutatja, hogy felkészülésében még nem állt olyan technikai szinten, hogy nagyobb sebességből végre tudta volna hajtani a letűzés és elugrás igen nagy pontosságot követelő mozzanatait. Indokolatlan volt tehát a 440 cm-es fogásmagasság és technikai hibákban bosszulta meg magát a légmunkánál. Túl korán el kellett válnia a rúdtól, hogy leérkezése biztonságos legyen. Versenyzése eredményesebb lett volna, alacsonyabb fogásmagassággal, hiszen lényegesen nagyobb tolózkodást tudott volna végrehajtani. /430 cm körüli fogásmagassággal a számára könnyen elérhető 60-70 cm-es tolózkodás esetén is biztos bajnok lett volna./

Ugyanilyen túlzott volt a fogásmagasság Veisz Jánosnál is /430 cm/, aki betegen versenyezve 7.70 m/sec-os átlagot ért el az utolsó 5 m-en.

Nem célom valamennyi versenyző sebességét és eredményét részletesen elemezni, hiszen az a mellékelt táblázatból könnyen elvégezhető, de e néhány jó képességű ugró vizsgálata célszerűnek látszott, hiszen egy-egy hibára igen jól rámutatott s ez segítséget adhat a későbbiekben.

Érdemes megnézni, hogy milyen átlagsebességet értek el az ugrók az utolsó 5, illetve 10 m-en - valamennyi ugrás átlagát nézve. Ennek alapján a sorrend a következő:

	5 m	10 m
1. Kalmár Mihály	9.01 m/sec.	8.43 m/sec
2. Makó Péter	8.60 "	8.34 "
3. Pfeiffer László	8.55 "	8.02 "
4. Novobaczky József	8.47 "	8.11 "
5. Steinhacker Róbert	8.30 "	8.08 "
6. Viskovics Károly	8.27 "	8.36 "
7. Kalló Dezső	8.19 "	7.45 "
8. Anderle Dénes	7.86 "	7.99 "
9. Veisz János	7.78 "	7.70 "

Három versenyzőnél csökkent az utolsó 5 m átlagsebessége az utolsóelőtti 5 m-hez viszonyítva ! A fenti ugrók maximális sebességét ismerve, ezek az eredmények igen meglepőek és a sorrend igen sok tanulságot rejt magában.

Pozitívként könyvelhető el a három fiatal ugró /Makó, Pfeiffer, Novobaczky/ sebeségadata, mert technikájuk csiszolása igen nagy fejlődést eredményezhet.

Tisztában vagyok vele, hogy a nekifutás sebességének ellenőrzése csak egy, a rúdugrás eredményességét biztosító sok tényező közül, de egyike a legfontosabbnak, s mivel pontosan mérhető, igen nagy segítséget nyújthat.

A nekifutás sebességének növelését a letűzés és az elugrás javításával együtt tudjuk csak kamatoztatni. A mérésadatokból kitűnik, hogy az ugrók nem mindig tudnak az általuk elért leggyorsabb nekifutásból érvényes ugrást végrehajtani.

A szabadtéri idény feladata tehát, hogy ezeket a lehetőségeket az ugrók kihasználják.

Tudom, hogy egyszeri mérésből nem lehet 100%-os következtetéseket levonni, ezért igyekszem a méréseket a nyári legfontosabb versenyeken is elvégezni, sőt, ha lehetőség adódik rá, film elemzéssel is összekapcsolni. Remélem, hogy ezzel is valami segítséget tudok nyújtani kedvenc sportágam eredményességének fokozásához.

Három versenyzőnél csökkent az utolsó 5 m átlagsebessége az utolsóelőtti 5 m-hez viszonyítva! A fenti ugrók maximális sebességét ismerve, ezek az eredmények igen meglepőek és a sorrend igen sok tanulságot rejt magában.

Pozitívként könyvelhető el a három fiatal ugró/Makó, Pfeiffer, Novobaczky/sebességadata, mert technikájuk csiszolása igen nagy fejlődést eredményezhet.

Tisztában vagyok vele, hogy a nekifutás sebességének ellenőrzése csak egy, a ráugrás eredményességét biztosító sok tényező közül, de egyike a legfontosabbnak, s mivel pontosan mérhető, igen nagy segítséget nyújthat.

A nekifutás sebességének növelését a letűzés és az elugrás javításával együtt tudjuk csak kamatoztatni. A mérésadatokból kitűnik, hogy az ugrók nem mindig tudnak az általuk elért leggyorsabb nekifutásból érvényes ugrást végrehajtani.

A szabadtéri idény feladata tehát, hogy ezeket a lehetőségeket az ugrók kihasználják.

Tudom, hogy egyszeri mérésből nem lehet százszázalékos következtetéseket levonni, ezért igyekszem a méréseket a nyári legfontosabb versenyeken is elvégezni, sőt, ha lehetőség adódik rá, film-elemzéssel is összekapcsolni.

Remélem, hogy ezzel is valami segítséget tudok nyújtani kedvenc sportágam eredményességének fokozásához.

Schulek Ágoston

Az ugrások sebességadatai /az elugrás-helytől 15 m-től 5 méterenként/

	420	440	460	470	480	490
Megasság						
Kalmár			7.5/7.81/8.92+	7.69/7.93/9.25-	7.57/7.81/8.92+	7.35/7.93/8.92-
Vlaskovics			8.19/8.52/8.06-	7.57/8.19/8.62+	7.69/8.47/8.33-	7.46/8.06/9.09-
Steinhecker			8.19/7.69/8.47+	8.06/8.06/8.06+	7.57/8.62/8.19+	7.57/7.93/8.92-
Pfeiffer	7.35/7.46/8.62- 7.14/7.46/8.47- 7.24/7.57/8.62+	Mincs adat +	7.35/7.57/8.77- 7.35/7.57/8.62+	7.24/7.46/8.47- 7.24/7.46/8.62- 7.14/7.46/8.77-	8.62/7.81/8.47- 8.19/7.93/8.19- 8.33/7.93/8.33-	
Anderle		7.14/8.19/7.93- 6.94/8.19/7.69- 7.35/8.19/7.81+	7.14/8.19/7.81- 7.35/8.06/7.93- 7.35/7.93/8.06+	7.04/8.06/7.93- 7.24/8.19/7.81-		
Kalló	6.75/7.04/8.06- 6.66/6.75/8.06+	6.66/6.75/8.47+				
Vaisz		7.14/7.57/7.93- 7.24/7.57/7.81+	7.14/7.57/8.06- 7.14/7.69/7.57- 7.04/7.69/7.57-			
Makó	7.24/8.19/8.77+	7.35/8.19/8.62- 7.35/8.19/8.92- 7.24/8.19/8.33+	7.14/7.93/8.33- 7.24/8.06/8.77- 7.24/7.93/8.47-			
Novobaczky	7.57/7.81/8.33- 7.77/7.81/8.62+	7.35/8.06/8.47- 7.35/7.69/8.19- 7.81/7.93/8.77-				
Szidó	6.75/8.33/7.57- 6.75/8.33/7.46- 6.84/8.62/7.35-					

Szövetségi közlemények

A Magyar Néphadsereg Testnevelési és Sportközpontjának megkeresésére közöljük valamennyi Egyesülettel, hogy a sorállományú katonák edzőtáborozási kikérőire az edzőtábor helyét is fel kell tüntetni.

Nyomatékosan felhívjuk az Egyesületek figyelmét arra, hogy az edzőtáborokba kikért versenyzőket az edzőtáborból ki ne engedjék, az edzőtábori kikéréseket az edzőtábor kezdete előtt 3 héttel a HM Testnevelési és Sportközpontjának küldjék meg.

A címzés: Pacsek József vezérőrnagy miniszterhelyettes, kiképzési főfelügyelő

HM Sportközpont
1885 Budapest 502.
Pf. 25.

Magyar Atlétikai Szövetség

100 ÉVES A MAGYAR ATLÉTIKA

Jubileumi emlékverseny a Népstadionban

1975. április hó végén a Magyar Atlétikai Szövetség levélben kereste fel a most is élő régi atlétákat, versenybírákat, hogy meghívja őket az 1975. május 6-án a Népstadionban megrendezésre kerülő emlékversenyre.

A kiadott programfüzet első oldalán ismerteti, hogy az 1875. május 6-án 15.30 perckor Budapesten az Újépület udvarán megrendezett első hivatalos atlétikai verseny emlékére írták ki a versenyt, melyen a MASZ a válogatott keret tagjain kívül versenyeznek a Testnevelési Főiskola hallgatói korhű sportöltözékben a 100 évvel ezelőtti számokban, az akkor használt technikákkal.

A füzet belső oldalán olvashattuk a 100 évvel ezelőtt megrendezett verseny eredményeit, majd az emlékverseny részletes programját. Végül idézi Molnár Lajos 1879-ben megjelent Atlétikai Gyakorlatok című munkájának két mondatát: "Eddig mi magyarok vagyunk az első kontinentális nemzet, mely az atlétikát modern alakjában mint önálló intézményt műveli. Szükség is volt arra, hogy a sport ne csak a gazdag osztályok tagjainak legyen nyitva". Befejezésként idézi az OTSH elnöke állásfoglalását az atlétikai sportág fejlesztésére, 1423/74.: "Az atlétika fejlesztését kiemelkedő értékei, az ifjúság testi nevelésében, a sportágak utánpótlás-nevelésének biztosításában és a magyar sport nemzetközi tekintélyének növelésében betöltendő szerepe miatt ifjúság- és társadalompolitikai kérdésnek kell tekinteni".

Az előkészületekhez tartozik még, hogy a Szövetség 94 versenybíróért kért fel a versenyek lebonyolítására - társadalmi munkában. Így a versenybírószám:

Döntőbírószám: Garay Sándor, a MASZ elnöke
Németh Imre, a MASZ elnökségi tagja, a Népstadion főigazgatója
dr. Sir József, a MASZ elnökségi tagja, az IAAF és EASZ Tanács tagja

A versenybírószám elnöke:

helyettesei: Mörvay Béla, a MASZ főtitkára
Kovács Buna János,
Bessenyei Gyula,
Remete Dezső

Főrendező: Mindszenty János, a MASZ vezető szakfelügyelője

Technikai vezetők: Mátraházi Imre,
Papp Attila

Versenytitkárok: Nyirő György,
dr. Horváth István,
Kovács György
Sebő Attila

Időmérők vezetője: Koltai László

Célbírák vezetője: Molnár István

Pályabírák vezetője: Pataki Károly

Magasugrás vezetője: Főző János

Távolugrás vezetője: Simonyi Tibor

Súlylökés vezetője: Székely Alajos

Tájékoztató bíró: Farkas Pál

Indítók: Adrigán József,
Szijj Ferenc
Margittai Attila

Művezető: Joó József

A versenybírók tagjai:

Balogh Lajosné
Bán Ernő
Csellár Vilmos
Erős Lajosné
Farkas Máttyás
Fodor János
Hárshegyi János
Hires László
Jeszenszky László
Kereszturi Géza
Képassy József
Kún Gyula
Molnár Pál
Németh Béla
Perlaki József
Rusits Ödön
Sugár István
Szalay Károly
Szűcs András
Tihanyi Ferenc
Váczi Lajos
Várfoki Ferenc
Zavarkó Géza

dr. Bartha Lászlóné
Bérczi Béla
Cser Béla
Esztergomi Mihály
Fehérvári Béla
Goócz István
Hagymási István
dr. Irányóssy Géza
Kalovits István
Kelen János
Kafka Zoltán
Légrádi Lászlóné
Nagy György
Németvári Ernő
Peszeki Ádám
Soltész Zoltán
Szajkó István
Szirmai Tibor
Tolvay Anikó
Tóth József
Vargha László
Vizer Katalin
Ziegner Károly

Botka Pál
Csányi György
Csonka Lajos
dr. Csabai Péter
Futó Ernő
Gyursánsszky János
Herjeczki Kornélia
Jánosik Rezső
Kaposi Sándor
Krajcsi Lászlóné
Krämer Mihály
Mészáros Ferenc
Nemesdaróczi István
Pálos Mihály
Pintér László
Simon Géza
Szabadits Béla
Szigetvári István
Tókos Márton
Tordai Gyula
Varga Dénes
Völgyessy József

Az emlékverseny felvonulással kezdődött. A szignál elhangzása után induló hangjára bevonultak a kornyi öltözetű Testnevelési Főiskola hallgatói a diszpáholy elé. A mikrofonhoz Morvay Béla főtitkár kíséretében érkezik Garay Sándor, a MASZ elnöke, aki a következőket mondja:

"A Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége nevében szeretettel köszöntöm az atlétika barátait és híveit, a versenyzőket, a Testnevelési Főiskola hallgatóit, akik eljöttek ma ide, a Népstadionba, hogy szemtanúi, illetve tevékeny részesei legyenek a magyar atlétika e sporttörténeti eseményének.

100 évvel ezelőtt, 1875. május 6-án az Újépület udvarán néhány lelkes sportember kezdeményezéséből az európai kontinensen először Hazánkban rendezték meg az első magyar hivatalosnak minősített atlétikai versenyt.

A Magyar Atlétikai Szövetség úgy érzi, hogy a sportéletben szokásos hagyománytisztelést kötelezi arra, hogy ma 100 évvel később pontosan az első verseny időpontjában álljunk a magyar atlétika úttörőinek emlékére.

A mai jubileumi versenyen az egyes versenyszámokban egymás mellett szerepelnek a régi és új stílusok, az Újépület döngött földjével szemben korszerű műanyagpályán mérik össze tudásukat a versenyzők.

Az elmúlt 100 esztendő sok sikert, de sok kudarcot is tartogatott atlétáink számára.

Hisszük, hogy ez a mai megemlékezés fiatal versenyzőinkben az atlétika jelenlegi nehéz helyzetében fellobbantja azt a lelkesedést, az atlétika fanatikus szeretetét, amelyhez elődeink 100 évvel ezelőtt példát mutattak.

Kívánok vidám és jó versenyzést valamennyiüknek és jó szórakozást az atlétika mindazon híveinek, akik ma itt megjelentek.

A versenyt ezennel megnyitom".

Az induló hangjaira történő elvonulás után 120 yardos gátfutás bemutatója következik 6 gáttal, mint 100 évvel ezelőtt. A versenyzőket tapssal indították, akik a legkülönbébb rajthelyzetben várták az indítójelet.

Az akkori kezdetleges gáttechnikát használó TF hallgatók futását érdeklődéssel figyelték a megjelentek. Az ugrásszerű gátvételek - bizony - nem kis feladatot róttak a futókra. Láthattunk "kornyi" esést is. Az időmérők - a régi szokáshoz híven - nem emelvényről mérték, hanem a céloszlop mellett helyezkedtek el. Ime az eredmény:

120 yardos gátfutásban :	1. Magasi Lajos	TFSE	20.7
	2. Vigh György	TFSE	20.9
	3. Pálffy Gábor	TFSE	22.0
	4. Szemzenszky Rudolf	TFSE	22.1

A gátak átállítása után láthattuk a meghívottak 110 méteres gátfutását. Ennek eredményei:

1. Milassin Lóránd	BHSE	14.0
2. Bognár László	TFSE	14.2
3. Katarcz Zoltán	BKV Előre	15.2
4. Bercesényi Miklós	BEAC	15.2
5. Szélessy György	U.Dózsa	15.7
6. Máth István	U.Dózsa	15.7

Ezzel egyidőben indult meg a súlylökés, melyben a 3 TF hallgató a régi technikát alkalmazta, míg a 3 férfi és 3 női versenyző a legmodernebb mozgással igyekezett versenyezni. A TF-eseknek csak 5 kísérletük volt, mint régen. Ime az eredmények:

1. Kaposvári Sándor	TFSE	11.25
2. Kontra László	TFSE	10.74
3. Gombos Antal	TFSE	10.58

A modern technikával dobók eredményei:

férfiak:	1. Faragó János	DVTK	18.22
	2. dr.Nagy György	BEAC	17.40
	3. Várkonyi Gábor	MTK-VM	16.50
nők:	1. Irányi Margit	BHSE	17.16
	2. Armuth Edit	BHSE	16.27
	3. Menyhárt Krisztina	BHSE	14.74

Közben megindult két ugróhelyen a magasugrás is. A régi technikával ugrók az oszlopok között kifeszített zsinor felett ugrottak az akkor divatos "lépő-technikával". Varga Imre, Tátori Tibor és Laduvar Ferenc TF hallgatók 3 és fél lábfejjel kezdtek, majd fokozatosan 5 láb 6 hüvelyk magasságon fejezték be a versenyt - az idő rövidsége miatt.

Ugyanakkor a 3 meghívott férfi és 2 nő a másik, a modern felszerelésű ugróhelyen mutatta be tudását. Sajnos, az idő rövidsége miatt nagyobb férfi magasságemelésre nem volt mód. Eredmények:

A nők versenyében:	1. Kreisz Andrea	TFSE	178
	2. Csorba Virginia	TFSE	170

Férfiaknál:	1. Juhász és Gerstenbrein holtversenyben 205-ön első, /BHSE/ /Csepel/		
	3. Basa Bp.Spartacus 205.		

17.15-kor indították a 100 yardos síkfutást a Testnevelési Főiskola hallgatóinak részvételével. Az akkori rajthelyzetekben elhelyezkedő futókat ismét csak tapssal indították. A tornacipőben futók eredményei a következők:

1. Kiss István	TFSE	12.9
2. Pálincás Ferenc	TFSE	12.9
3. Kiss András	TFSE	13.1
4. Tóth Béla	TFSE	13.3
5. Porkoláb Péter	TFSE	13.5
6. Istók Ferenc	TFSE	13.8

Utánuk indultak a meghívott mostani versenyzők. Modern rajtgép, pályaszámot jelző billenős táblák mutatták a modern felszerelést. Ebben a versenyszámban a befutás sorrendje a következő volt:

1. Gresa Lajos	FTC	10.4
2. Lukács László	PMSC	10.5
3. Farkas Tibor	BHSE	10.7
4. Korona László	Bp.Spartac.	10.7
5. Petőházi Tibor	Ajk.Alum.	10.8
6. Léopold Endre	PMSC	10.9
7. Galántai Sándor	GEAC	10.9
8. Pintér József	DVTK	11.0

A férfiak után a meghívott női 100-asok következtek, akik az alábbi sorrendben értek célba:

1. Orosz Irén	U.Dózsa	11.6
2. Könye Irma	BHSE	11.8
3. Szabó Jánosné	Vasas	11.9
4. Tóth Éva	BHSE	12.0
5. Siska Xénia	Vasas	12.1
6. Ziegner Anikó	BHSE	12.1
7. Lukács Ildikó	BHSE	12.3
8. Baumann Gizella	U.Dózsa	12.5

17 óra 30 perckor kezdődött a távolugrás. Ebben 5 TF hallgató mutatta be az akkor használt technikát /3-3 ugrás közben/, majd 3 férfi és 3 nő versenyzőnk versenyzett az elsőségért. Eredmények:

1. Hartmann József	TFSE	572
2. Eckert Gyula	TFSE	536
3. Illés Ferenc	TFSE	529
4. Kürthy Csaba	TFSE	509
5. Gyüre András	TFSE	480

A meghívott férfiak eredményei:

1. Katona Gábor	BHSE	726
2. Szalma László	Vasas	721
3. Kalocsai Henrik	Ganz Mávag	720

A nők versenyének eredményei:

1. König Katalin	TFSE	585
2. Cserjés Mária	TFSE	584
3. Papp Mária	TFSE	578

17 óra 50 perckor indították a 2 angol mérföldes futóversenyt, mely közben értékelték a 3000 méteres részidőt is. A meghívottak között indult 3 TF hallgató az akkori divatú sportöltözékben. A befutás sorrendje és eredménye a következő:

		3000 m	2 mérföld /3218 m/
1. Török János	SZEOL	8:05.8	8:40.6
2. Zemen János	U.Dózsa	8:11.4	8:46.2
3. Tóth Mihály	KSC	8:14.2	8:48.0
4. Bajgyuk Stepán	SZU	8:12.4	8:48.4
5. Kocsis László	DVTK	8:19.8	8:53.0
6. Juhász János	MVSC	8:19.2	8:54.6
7. Kerékgyártó László	U.Dózsa	8:20.0	8:55.4
8. Gorogyecky	SZU	8:23.8	8:57.6
9. Máté Sándor	U.Dózsa	8:24.0	8:59.6
10. Németh Gyula	U.Dózsa	8:26.4	9:07.0
11. Szántó Tamás	U.Dózsa	8:42.0	9:12.0
12. Hluchány András	MTK-VM	8:47.0	9:27.2
13. Regös Pál	TFSE	- - -	10:17.6
14. Sipos György	TFSE	10:26.0	- - -
Pigniczky Péter	TFSE	10:26.0	- - -

A versenyszámok befejezése után a diszpáholy elé vonultak a résztvevő versenyzők, a TF sportmezes csoportja és a megjelent versenybírók tagjai. A szövetség vezetősége minden megjelentnek egy, az emlékversenyre készített külön veretet adott át emlékül.

Érdekes színlátvány volt a versenynek, hogy annak lefolyása alatt Mindszenty János vezető szakfelügyelő igen részletes tájékoztatást adott hangszórón keresztül a 100 évvel ezelőtti versenyekről, a szokásokról, az akkori atlétákról és teljesítményeikről. Meltatta a magyar atlétika úttörő szerepét az európai atlétikai életben, utalt az egy évszázad sikereire, eredményeire is.

Azt hiszem, minden megjelent érdeklődő előtt igen kedves emlékeket ébresztett fel a délutáni sportműsor.

Talán kiegészítésként érdemes közölni a 100 év előtti első atlétikai verseny eredményeit, körülményeit, rendezőit is.

Az 1875. május 6-án az Újépületben megtartott verseny eredményei:

100 yardon:	1. Porzsolt Gyula	
	2. Hoffmann Ferenc	
"Súlydobás":	1. Vaisz Géza	19 láb 1 hüvelyk
	2. Oláh György	18 láb 2 hüvelyk
Gátverseny 120 yard /6 gát, egyenként 3 láb magas/:	1. Porzsolt Gyula	
	2. Vaisz Géza	
Távolugrás:	1. Porzsolt Gyula	16 láb 3/4 hüvelyk
	2. Székely Gyula	14 láb 8 hüvelyk
Első vetélkedés a "Bajnoki címért" sikverseny 2 angol mérföldön:	1. Porzsolt Ernő	12:36.0
	2. Gulácsy Géza	
	3. Pick Lipót	
Magasugrás /3 és 1/2 lábbal kezdődött/:	1. Pick Lipót	5 láb 3 hüvelyk
	2. Vaisz Géza	5 láb 2 hüvelyk

A versenyen a Versenyintéző Bizottság tagjai:

Sárkány J. Ferenc
Trefort Ervin
Molnár Lajos
Kacsóh Lajos
Bánó Árpád
Szarvas Sándor

Művezetők: Oheroly János
Karl Ede

Versenybírók: Esterházy Miksa gr.
Estreházy Miklós gr.
Esterházy Lajos gr.
Rumbold Bernát
Perlaky Kálmán
Zolbán Géza

Indító: Oheroly János

Titkár: Császár Ferenc

A verseny befejezése után a Nésptadion Presse termében gyülekeztek a meghívottak, hogy a Régi Atléták Baráti Körének megemlékező ülésén részt vehessenek. Ennek legfőbb témája Morvay Béla, a MASZ főtitkárának beszámolója volt, melyet alábbiakban közlünk:

"Kedves Sporttársak, kedves Vendégeink!
Tisztelt Baráti Kör!"

Rövid idővel ezalótt fájazódott be a Népstadion rekortan pályáján az a jubileumi verseny, amelyet - úgy érzem - joggal nevezhetünk a magyar atlétika egyik történelmi eseményének.

Kedves és megtisztelő kötelességünk, hacsak néhány szóban is, megemlékezni az atlétika elmúlt 100 esztendejéről. A Magyar Atlétikai Szövetség jelenlegi vezetése tisztában van azzal, hogy a hagyományok tisztelete, azok ápolása, mennyire fontos a felnövekvő fiatal generáció nevelésében. E sportág üzéséhez, a ma már sokszor kiméletlen edzésmunka elvégzéséhez feltétlenül segít az elődök példamutatása, atlétika iránti fanatikus szeretete és ez serkenetheti a fiatalokat a jobb eredmények elérésére.

Ezt a célt kívántuk szolgálni a mai versennyel. A korabeli versenyszámokban, korhű öltözékben, a korabeli technika bemutatása mellett a korszerű versenyformák példázta a sportágon belüli hatalmas változásokat.

1875. óta világszerte nagy utat tett meg az atlétika. Büszkén állíthatjuk, hogy az Oxfordi Exeter College-ban 1850-ben rendezett első verseny után 25 évvel az európai kontinensen először mi, magyarok rendeztünk hivatalos atlétikai versenyt. Ezt az időszakot, az újkori atlétika úgynevezett hőskorát, még csak a Szigetországban és az amerikai kontinensen elért eredmények fémjelezték. 1875. V.6-án azonban megjelent az atlétika történetében Magyarország - az első nyilvános verseny megrendezésével Budapesten.

A verseny rendezésének körülményeiről, előkészületeiről, eredményeiről egy akkori szakíró: Borostyáni Nándor tollából értesültünk. A verseny rendezősége Esterházy Miksa gróffal és Molnár lajossal az élen - később mindketten neves szakírói voltak az atlétikának - az akkor kaszárnának használt Ujépület, az úgynevezett Neugebäude udvarát választották a verseny színhelyéül. Szomorú történelmi hely volt ez, az első felelős magyar miniszterelnök, gróf Batthyányi Lajos kivégzésének színhelye. Ez a kaszárnaudvar nem volt ideális atlétikai pálya, de hatalmas, homokos udvarán abban az időben már több látványos rendezvényt bonyolítottak le. A verseny alkalmára fatribünöket ácsoltak és a megfelelő hírverés nagyszámú nézőközönséget vonzott az egyébként még kevésbé ismert atlétikai sportág első versenyére. A verseny hivatalos rendezője, az akkori vezető egyesület, a Magyar Atlétikai Club volt. Tűző napsütésben, közel 3 óráig tartott a verseny, de a közönség végig nagy lelkesedéssel figyelte a vetélkedéseket.

100 yardos síkfutással kezdődött a verseny Oharoly János indítójelére. A tét egy ezüst forint volt. A következő versenyszám a súlydobás, amelyet 16 fontos vasgolyóval hajtottak végre. Ezen az atlétikai versenyen még ökölvívás is szerepelt a versenyszámok között. 120 yardos gátversenyyel folytatódta a küzdelmek, amelyeken 6 beépített gáton kellett a versenyzőknek a távot végigfutniok. Majd a távolugrásra került sor. Ezután rendezték az első bajnoki vetélkedést két angol mérőöldes távon. Az Ujépület udvarának méreteire utal, hogy a két angol mérőöld lefutásához a versenyzőknek négyszer kellett megkerülniök a kaszárnya udvarát. A magasugrással, illetve az ökölvívás döntőjével zárult a nagy sikerű verseny.

Uttörő kezdeményezés volt ez, számtalan hívet szerzett az atlétikának és egyben megindította Hazánkban a sportág népszerűségét és az elindult a felemelkedés útján. Hálás szeretettel gondolunk ma mindazokra, akik aktív résztvevői voltak ennek a versenynek. Az első győztesek: Porzsoló Gyula, Porzsoló Ernő, Vaisz Géza, Pittler Kamil, Pick Lipót beírták nevüket a magyar atlétika történetébe. Tisztelettel adózunk emléküknök !

S mit tartogatott az elmúlt 100 esztendő a magyar atlétika számára ? Sok sikert, győzelmet, reménykeltő kezdeményezéseket, de ugyanakkor számos sikertelenséget, kudarcot és nehézséget is. A sport szerencsésjének forgandó kereke nem kimélte a magyar atlétikát sem.

Az első verseny után rohamosan terjedt a sportág nemcsak Budapesten, hanem vidéken is.

1896-ban két számban megrendezték az első magyar bajnokságot és egy évvel később, 1897-ben hét alapító taggal megalakul a Magyar Atlétikai Szövetség.

Az Olimpiai Játékok, amelyek a világ sportjának és egyben az atlétika fejlődésének is kiemelkedő értékmérői, változó sikert hoznak a magyar atlétika számára.

Az első újkori olimpián Athénben, 1896-ban Szokoly Alajos 100 méteren, Kellner Gyula maraton futásban bronzérmes lett és a magyarok számára ismeretlen hármassugrásban Szokoly a negyedik helyet szerezte meg. Szinte nosztagliával gondolunk ezekre az első eseményekre a müncheni eredmények ismeretében.

A következő olimpia 1900-ban Párizsban, a Bois de Boulogne-ban a Racing Club pályáján az első aranyérmet hozta a magyar atlétikának. Bauer Rudolf a cseh Janda Suk előtt nyerte meg a diszkoszvetést.

Az újkori olimpiákon Athéntől Münchenig a magyar atléták 11 ezüst és 17 bronzérmellett - úgy érzem - külön meg kell emlékeznünk olimpiai bajnokainkról !

1936-ban Berlinben Kádárné Csák Ibolya 160 cm-rel nyerte a női magasugrás.

A felszabadulás utáni első olimpián Londonban, 1948-ban, Gyarmati Olga a női távolugrásban 569.5 cm-rel és Németh Imre kalapácsvetésben 56.07 m-rel vitte diadalra a magyar színeket.

1952-ban Helsinkiben a magyar sport eddig legeredményesebb olimpiáján atlétáink sem maradtak el az aranyérem szerzésztől, és Csérmák József 60.34 méteres világcsúcsereedménnyel, mint első 60 méteren felüli kalapácsvető, állt a győzelmi dobogó legmagasabb fokán.

Dobóatlétikánk kiemelkedő sikerét hozó 1968. évi mexikói olimpián pedig Németh Angéla a gerelyhajításban 60.36 méterrel és Zsivótzky Gyula 73.36 méterrel a kalapácsvetésben szerzett olimpiai bajnokságot.

Az atlétika világméretű elterjedése egységesen mérhető és világszerte összehasonlítható eredményeinek lehetősége, klasszikus hagyományai mellett annak köszönheti fejlődését, hogy mind több országban ismerték fel a sportág alapvető jelentőségét a fiatalok fizikai képességeinek fejlesztésében és nevelésében.

Folytassuk a visszatekintést !

1912. ismét mérőföldkövet jelentett az atlétika történetében. És újra egy magyar vonatkozás: 1912. július 22-én Stockholmban az olimpiai játékok idején 17 tagország részvételével alakult meg a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség, amelynek első öttagú tanácsában helyet foglal a szövetség megalakulásának egyik kezdeményezője, a Magyar Atlétikai Szövetség későbbi elnöke, Sztankovics Szilárd is. Ez a nemzetközi szövetség ma 150 tagországot számlál és vezető testületében, a tanácsban ma is helyet foglal magyar szakember dr. Sir József személyében. Az IAAF megalakulásának idejében jelenik meg a versenyek rendezését és versenyszámok lebonyolítását egységesen koordináló első nemzetközi szabálykönyv is. Itt kell megemlíteni, hogy 1934-ben, ugyancsak Sztankovics Szilárd volt a ma már rendkívül népszerű Európa Bajnokságok versenyeinek kezdeményezője is.

Az első világháború előtt a magyar atlétika Európa élvonalába tartozott. 1912. szeptember 15-én Budapesten Ausztria ellen került sor az első nemzetek közötti válogatott viadalra, amelyet számos más hasonló esemény követett. A töretlen fejlődést azonban megakadályozta az első világháború és csak a 20-as évek végén kezdett ismét magára találni a sportág.

A 30-as évek eleje egyik legeredményesebb időszaka atlétikánknak. Győztes válogatott viadalok, kiemelkedő egyéniségek - akik közül néhányan most is itt vannak közöttünk - fémjelezték ezt az időszakot. Önök közül sokan már tevékeny részesek voltak a sikereknek. Elsősorban a munkás sportegyesületek kezdeményezésére erre az időszakra tevődik Hazánkban a női atlétika meghonosodása is, mely később igen sok sikert és örömet okozott az atlétika híveinek.

A két világháború között az IAAF felügyelete alatt kialakulnak az egyes tagországok kapcsolatai, sorozatban kerülnek sorra az országok közötti válogatott viadalok, pezsgő élet indul a nemzetközi érintkezésben. Működés és lehetőség nyílik a szakemberek között a tapasztalatok kicserélésére, a szabályok változásai segítik a szakmai technikát és az óriási fejlődést indít a sportágban. Megindul a vetélkedés a szakmán belül, kialakulnak az egyes versenyszámok korszerű stílusirányzatai és a műszaki technika fejlődése is segítséggül szolgál a jobb eredmények elérésére. Bővülnek a versenyszámok a világversenyeken, újabb és újabb szerek és felszerelések kerülnek használatba.

Ezt a fejlődést töri ketté a második világháború !

Az egész magyar sportmozgalom és így az atlétika is, súlyos gondokkal kezdi a felzárkózás első éveit. Lelkes sportemberek, sokan az itt helyetfoglaló Atléta Barátok közül azonban rövidesen úrrá lesznek a nehézségeken és az állam vezetése is komoly gondot fordít a sportmozgalomra, ezen belül kiemelten az atlétika fejlesztésére is. A céltudatos munka a londoni olimpián hozza meg az első sikerét és utána az 50-es években a magyar atlétika legsikeresebb éveit éli. Világhírű közép- és hosszútávfutóink mellett egységes, igen jó képességű atlétagenерáció nő fel és sikert sikerre halmoz.

Ebben az időszakban Európában a Szovjetunió mögött a második legerősebb atlétanemzet vagyunk. Atlétáink sikerei mellett európai hírnévre tesznek szert az atlétika szervezői, vezetői és versenybírái, amelyre a koronát a nagy nemzetközi elismerés mellett lezajlott 1966-os Európa Bajnokság rendezésével teszik fel.

Sajnos, a fejlődés nem tart sokáig. Az atlétika lassan kezdi elveszíteni bázisát, az iskolai testnevelésben nem fordítanak kellő gondot az atlétikus képességek fejlesztésére, a tömegbázis csökken, az ifjúság elenyésző hányada választja ezt a nehéz sportágat.

A helsinki és tokiói olimpia még sikeresnek számít, de furcsa ellentmondás, hogy a magyar atlétika eddigi legeredményesebb olimpiája, Mexikó, hívja fel a figyelmet dobóatlétánk ragyogó szereplése mellett a sportág féltődésére, a futóatlétika hanyatlására, az utánpótlás hiányára. A problémák ismertek voltak, de őszintén meg kell mondani, hogy minden jószándékú kezdeményezés és erőfeszítés mellett, az elmúlt években az atlétika nem foglalta el az őt megillető helyet a magyar sportmozgalomban. A bajok orvoslására csak helyi gyógymódot alkalmaztunk. Ennek egyenes következménye volt a lemaradás a világ élvonalától - az athéni és helsinki EB-n keresztül egészen a súlyos müncheni kudarcig.

A magyar sport vezetése az atlétikai szövetséggel együtt 1972. után igen alaposan elemezte a kudarc belső, lényegi okait. Közel másfél éves széleskörű felmérés után született meg 1974-ben az OTSH elnökének ma már közismert állásfoglalása az atlétikai sportág fejlesztésére. Az állásfoglalás kiemeli, hogy az atlétika fejlesztését kiemelkedő értékű, az ifjúság testi nevelésében a sportágak utánpótlásának biztosításában és a magyar sport nemzetközi tekintélyének növelésében betöltendő szerepe miatt ifjúság- és társadalom-politikai kérdésnek kell tekinteni.

A magunk részéről úgy érezzük, hogy az állásfoglalás, mely az atlétikán, mint sportágon túlmenően az egész magyar fiatalság testi nevelését érinti, annak szívós, határozott és céltudatos végrehajtásával nem csak atlétikánknak, de az egész magyar ifjúságnak és ezen belül az egész sportmozgalomnak tudunk hasznos segítséget nyújtani.

Tisztában vagyunk azzal, hogy ez a munka nem fog máról holnapra látványos eredményeket hozni. Ugy érezzük azonban, hogy ha Montrealra még csak szerény reményeink vannak, de 1980-ra, a moszkvai olimpiára már olyan atléta csapatot küldhetünk, mely méltóan fog szerepelni nagynevű elődjéhez.

Természetesen, addig még nagyon sok szürke hétköznapija van és lesz is az atlétikának. Mindezen feladatok ellátására a szövetség önmaga nem képes. Széles körű társadalmi összefogásra van szükség és most elsősorban ehhez a nehéz, egyáltalán nem látványos, hétköznapi munkához kérjük az Önök türelmét és segítségét. Hisszük, hogy versenyzőink, edzőink, társadalmi aktíváink – és mindazok, akik az atlétika területén tevékenykednek, fanatikusan szeretik ezt a sportágat, tudásuk, erejük legjavát nyújtva fogják azt az utat járni, amelyen most megindultunk. Ehhez az erőt pedig azoknak a lelkes sportembereknek emlékéből kell merítenünk, akik 100 évvel ezelőtt, 1875. május 6-án kiálltak a nemes vetélkedésre az Újépület homokos udvarán.

- - - - -

ATLÉTIKA című lapunk szerkesztősége ismeri a szövetségi vezetés munkatársait, látja elgondolásuk helyességét, a vezető, szervező, irányító munkában végzett, sokszor erejüket meghaladó fáradozásukat, tisztán áll előttünk jelenlegi helyzetünk súlyossága és türelmetlenül várjuk a kiemelkedés felé vezető út első jeleit. Szövetségi lapunk kötelessége, hogy ebben a feladatokkal igen bőven ellátott munkában hasznos segítője, támogatója legyen szakszövetségünknek, lapunkon keresztül nyújtunk minél több támaszt a regenerációt elősegítő munkatársaknak, társadalmi aktíváknak, edzőknek, sportköri vezetőknek, szervezőknek, de maguknak az érdekelt fiataloknak is.

Alig hét hónap múlva mi is évfordulót ünnepelünk: húsz éves lesz lapunk. Látjuk a feladatokat, igyekszünk a kívánalmaknak eleget tenni, de csodákra lapunk sem képes. Csak akkor tudunk célunknak megfelelni, ha azt minden szakember magának érzi, szakmai tapasztalataival, gyakorlati tanácsaival, javaslataival támogat bennünket és állandóan nyitott kérdésnek tekinti az utánpótlás bázisának megteremtését, alapos felkészítését. Mert ebben az esetben csakis közös erővel, az egész ország szakembereinek összefogásával tudhatunk csak olyan mértékben előrelépni, ahogyan tőlünk azt az OTSH már említett határozata kívánja.

Ehhez kívánunk szakszövetségünknek, szakembereinknek sok sikert és eredményes munkát.

Szerkesztő

Többet ésszel, mint erővel – a gerelyhajításban is

Nagyon szeretném, ha gerelyhajítóink és a többi atlétáink újra olimpiai szinten szerepelnének. Sajnos, erre a mexikói olimpia óta hiába várunk. Mi tagadás, mind az Európa Bajnokságon, mind a müncheni olimpián – tehát már több mint 5 éve – dobóatlétáink rosszul szerepelnek.

Vezetők, edzők, versenyzők, szakértő sportújságírók keresik a visszaesés okát. Az Európai Atlétaedzők Szövetsége Budapesten megtartott megbeszélésén három versenyszám: a távolugrás, a gerelyhajítás és a hosszútávfutás helyes felkészülésének módszerét kutatta.

A gerelyhajításról két szakmai kiválóságunk: a Testnevelési Főiskola főigazgatója, Koltai Jenő és atlétika tanára, ezüstérmes olimpiakununk, Kulcsár Gergely tartott előadást. Az ő kezükben nyugszik a magyar gerelyhajító élgárda olimpiai felkészítése is. Nos, ezekhez az előadásokhoz és a felkészítéshez lenne néhány jóindulatú, segítő szándékú szavam.

Ötven évvel ezelőtt láttam először olimpiát, mint sportújságíró és rajzoló. Azóta is a sportművészet területén dolgozom, így munkám alapja a megfigyelőképeség. Ötven éve figyelem olimpiai felkészüléseinket, évtizedek óta az olimpiai versenyeken a külföldi dobók módszereit is.

A helyes irányú, jó felkészülést minden esetben az eredmények igazolják! Ha azonban gerelyhajító élgárdánk nagy nemzetközi versenyain évek óta sorozatosan csúszdát mond, akkor ott, a felkészülés módszereiből valami lényeges elem hiányzik.

Vagy talán hiányoznak a klasszis, nagy eredményre képes gerelyhajítóink? Nem! Hiszen 4-5 olyan versenyzőnk is van, aki időnyenként néhányszor jóval túldobja a 80 métert. Németh Miklós, Csik, Erdélyi, Boross, Paragi egészen nagy eredményekre lehetne képes. Persze, nemcsak évi néhány kicsúszott dobással!

Mi tehát a baj?

Ezt is elárulják a versenyek!

Figyeljünk csak meg egy mai magyar gerelyhajító versenyt: a dobások attól a néhány említettől eltekintve, általában technikailag rosszul sikerülnek.

A roham megtörik, a gerely dobástengelyéből kilendül, a lábmunka lassú és rossz irányú, a kidobás merev és hibás. Ilyen előzmények után hiába bikaerős a versenyző, dobása rosszul keresztülvitt technikája nyomán messze elmarad képességeitől.

Az olimpiákon megfigyelhettem, hogy az atlétika két fő irányba fejlődött. Az erőfejlesztés és az egyenként legalkalmasabb technika irányába. Ugy látom, az elsőt sikerült nálunk is megvalósítani. A technikai fejlesztéssel, annak módszeres oktatásával azonban nem tartottunk lépést. Pedig itt is az eredmények beszélnek: nem véletlen, hogy

Borzov nemcsak a leggyorsabb, de legszebb és legjobb technikával rendelkező sprinter volt Münchenben /térdei futás, tartás, karmunka/. Az sem véletlen, hogy a két extraklasszis gerelyhajító közül a jobb és eredményesebb technikájú Wolfermann győzött az erősebb Lusia előtt.

Nemzetközi szinten ma már alapvetően fontos a jól begyakorolt, célszerű technika minden versenyágban.

Világversenyek előtt kijártam gerelyhajítóink élgárdájának edzéseire. Amit láttam, az mindenben igazolta Koltai és Kulcsár előadásait. Az edzéseken gondos, hatalmas mennyiségű erőfejlesztési munka folyt, nagyon sok versenyszerűen erős dobás. Valahogy minden alkalommal az volt az érzésem, hogy a vezetőedzők feltételezték a szükséges technikát. Az edzéseken nem láttam speciális technikai részletmunkát, mint ahogy az említett felolvasásokban sem tértek ki a technikai csiszolómunkára, mint lényeges javítanivalóra.

Pedig - sajnos - ezen fordul meg minden !

Amíg ugyanis a gerelyhajító nem képes rohama maximális lendületét technikailag helyes kidobásba többleterőként hozzáadni, addig nem versenyképes !

Egy technikai részletet, újdonságot pedig csak erőfeszítés nélkül, laza, sokszor ismétlődő mozgással, dobással lehet jól és tartósan rögzíteni. A teljes erővel történő versenyszerű dobások edzésben ellenkező hatást érnek el: erőlködéssel és merev mozgással a meglévő rosszat konzerválják !

Emlékszem, versenyző koromban mennyire csodálkoztak azon, hogy edzésidőm nagy részét ezek a jó technikai elemeket rögzítő mozgásismétlések tették ki. Alkalmanként 150-200 kis, 20-30 méteres hajítással fixiroztam a helyes mozgást. Az edzéseim végét jelentő egy-két versenyszerű dobásnak pedig csak azért volt részemre értelme, hogy ellenőrizsem, mennyire sikerült a kívánt mozgáselemet rögzíteni.

Ugyanezt tették versenyző korszakom külföldi kiválóságai is, a skandináv, német, vagy más eredményes gerelyvető ellenfeleim. Egy cseppet sem csodálkoztam azután, amikor évtizedek után ugyanezt az edzési módszert láttam Rómában a legendás diszkoszvetőbajnok Oerternél, a szovjet kalapácsvetőknél ugyanúgy, mint Münchenben Bondarczuknál, a finn Siitonehnél, vagy Wolfermannál, hogy a gerelyhajítóknál maradjak.

Ezekről a jó technikai elemeket rögzítő könnyed, de hosszantartó és elengedhetetlenül fontos edzésekről felolvasásukban nem emlékeztek meg gerelyhajító szakvezetőink. Meg kellene vizsgálni, nem billent-e túl az edzéseken az erőfejlesztés a helyes technika elsajátításának rovására ? De a technikai rész kihangsúlyozása nemcsak az egyes dobások eredményének növelése szempontjából fontos, hanem biztonságot, nyugalmat adó lélektani hatása is roppant lényeges. És itt elérkeztünk a versenyzők lelki és szellemi felkészítéséhez, amelyekről az említett előadásokon szintén nem volt szó !

Az olimpiai versenyeken annyi kötő tudású és felkészültségű atléta indul, hogy sikerre csak az számíthat, aki a fizikai ereje, technikai tudása mellett kifejlesztette akarateréjét, küzdőképességét, jellemének, szellemének összes pozitív erejét is.

Ez a lényeges belső többlet általános érvényű és minden sportágra egyformán érvényes. E rövid írás kereteit azonban meghaladja, ezért nem részletezem, csak rámutatok, mint sajátos, eléggé elhanyagolt, de nagyon fontos "hiánycikkre". Pedig az eredményesség szempontjából döntően fontos a helyes önévelés, a pozitív gondolkodás elsajátítása, a "csodákra" képes szellemi erőforrások feltárása.

De térjünk vissza a gerelyhajítók olimpiai felkészülésére. 16 hónap áll rendelkezésünkre a montreali olimpiáig. Ez idő alatt nagyon sokat lehet tenni az eredmények javítása érdekében.

Írásomnak ez volt egyetlen célja, és nagyon remélem, hogy valami haszna is lesz.

Szepes Béla

EDZŐK ARCKÉPCSARNOKA

Valerij Kulicsenko

A moszkvai Trud sportegyesület női középtávú edzője. Ő maga sprinter volt, nem ért el kiugró eredményeket. 15 éve edzősködik, de 6 év óta csak a női középtávú futó lányokkal foglalkozik. Megelőzően fiatalokkal, majd idősebbekkel is.

A férfi versenyzőkkel nem tudott folyamatosan dolgozni, mert viszonylag korán elvitték tőle a feltűnő tehetségeket, főiskolára, egyetemre kerültek, vagy behívták őket katonának. A nőkkel való foglalkozás sokkal más jellegűbb - állítja meggyőződéssel. Felgyelmezettebbek, jobban bírják a nehézségeket, sokkal szorgalmasabbak, tehát gyorsabban fejlődnek. Edzői szempontból pedig gyorsabban lehet produkálni, jó munka esetén az élre kerülni.

Jelenleg csoportja 20-30 fő között változik. Korabelileg a 14 évesektől a válogatottságig több korosztály van képviselve.

Legtehetségesebb tanítványa Garaszimova. Az 1974. év fedettpályás szovjet bajnoka 2:05.0 mp-cel. A francia-nyugatnémet-szovjet hármasviadal győztese 2:01.7 mp-cel. Még nem tartja elég gyorsnak, mert a stuttgarti győzelme alkalmával az utolsó 200 m-t csak 29

mp-re futotta. A római Európa Bajnokságra még nem ért meg, ez csak egy közbeeső állomás. Fő cél a montreali olimpia. Addig a gyorsasági állóképességen, a ritmusváltásokon és a véggyorsaságon kell javítania.

Geraszimován kívül több igen komoly tehetség bontogatja szárnyait irányítása alatt. Hat-nyolc versenyző képes 2:05.0 mp. körüli időre jelenleg. A versenyzőkkel csoportosan - több csoportban - és egyéni szinten foglalkozik. Előny volt megfigyelni a folyamatos, fegyelmezett edzést.

A szovjet közép-hosszútávfutó keretnek van egy speciális kutató-elméleti szakembere, aki csak a fenti téma minden részletével foglalkozik. Szerencsés kiválasztás eredményeként maga a kutató Felix Szuszlov is középtávfutó volt. Hosszú éveken keresztül foglalkozott a legjobb közép- és hosszútávfutó versenyzőkkel. Az ismertebbek közül Mikityenko, Szavenko is az ő irányítása mellett dolgozott.

Most az a feladata, hogy figyelemmel kísérje a külföldi szakirodalmat, a témakörrel összefüggő tudományok újabb eredményeit, a versenyek lefolyását, ritmusát, iramát, taktikáját. Tapasztalatok alapján dolgozza ki azt a módszert, amely a szovjet körülmények és feltételek mellett a legmegfelelőbb.

A megfelelő lehetőségek birtokában tanulmányozta - legtöbbször a helyszínen - a jelentős közép-hosszútávfutó kultúrával rendelkező országok, helyek, edzők, versenyzők mozgástechnikáját, mozgástanítását, biomechanikai szempontból. A felkészülés, edzés, versenymódszerek fiziológiai, élettani elveit, kiválasztását, a terhelés jellegét, formáit, stb.

Jelenleg a Szovjetunióban minden jelentős eredményt felmutató edző az ő tapasztalatai alapján dolgozik kb. 5 éve. Az eredmények egyre jobban kezdenek beérni!

Részenről - sajnos - nem találkoztam Felix Szuszlovval, de az edzők egyöntetű pozitív véleménye alapján csak a legmesszebbmenőkig, pozitívan lehet értékelni munkáját. Érdeklődésemre azt mondták, hogy ha Magyarországról - a "nagy közép- és hosszútávfutó kultúrával rendelkező országból" - meghívják, kész örömmel eljön előadást tartani, tapasztalatait elmondani a mi edzőinknek.

Valetij Kulicsenkonak van azért egy férfi tanítványa is! A rosztovi Ponomarjov, de vele csak levelezés útján tartja a kapcsolatot és esetenként, ha Moszkvába feljön, kiértékelik az elmúlt időszak tapasztalatait, a felmerült problémákat.

A kiválasztás a szovjet középtávfutásban is komoly feladatot jelentő problematikus dolog. Kulicsenko - elbeszélése alapján - a következő módszert követi: megfigyelés, beszélgetés a versenyző-jelölttel, szülői látogatás, kérdések a szülőhöz, tesztek: gyorsasági állóképesség /2x400, közte 10 perc pihenő/, terepfutás, egészségügyi alkalmasság /általános orvosi vizsgálatok, EKG, vérnyomás, terheléses speciális vizsgálatok/.

A lelki adottságok igen fontosak, sőt döntőek a középtávfutásnál, mert ha valaki pszichológiailag nem elég kemény, nem tud nagy eredményeket elérni. Ezért ezeket is vizsgálják, de ezeket már az edzés, a versenyzés közben. Igen fontos, sőt nélkülözhetetlen egy edzőnek tudni, hogy leendő versenyzője, akire komoly hosszú munkát fog fordítani;

- hogyan reagál a több terhelésre,
- hogyan alkalmazkodik, reagál az edzésekre, versenyekre,
- hogyan bírja az iramot, a monoton munkát,
- fél-e az ellenfelektől.

Egyre nagyobb és fontosabb szerepet kapnak a pszichikai tényezők, a közel azonos szinten lévő között, az eredményesség szempontjából. Majdnem fontosabb a pszichikai stabilitás, szilárdság, mint a tehetség - mondja Kulicsenko. Ha valakinek a pszichikai adottságai, karaktere nem elég erős, nagy eredmények elérésére alkalmatlan. Ugyanis fantasztikusan kell hinnie önmagában, a felkészülésben, a sikerben!

Neveléssel lehet változtatni valakinek a pszichikai beállítottságán, de az alap karakter születéstől fogva adott. A fiatalabbak még jobban formálhatók, míg az idősebbek alig.

A moszkvai Trud rezervátumában élő és dolgozó versenyzők kiválasztásánál döntő szempont volt a kiemelkedő pszichikai adottságok és képességek színvonala.

Az egész országból összegyűjtött versenyzők dolgoznak és készülnek az olimpiára.

Nagy versenyekre lelkiileg is felkészítik a versenyzőket, mert ezt igénylik és elvárják a futók. Az ellenfelek ismerete nagy lehetőséget ad legyőzésükhöz, mert sokkal hatásosabb taktikát lehet kidolgozni, ha az ellenfél minden tulajdonságát ismerjük.

Az egész felkészülés - minden szakaszában - ki kell, hogy térjen a taktikára is. Az ellenfelek és a saját tulajdonságaink ismeretében lehet csak valóban felépíteni az eredményes versenyzés menetét. A jó edző a versenyzőt elő kell, hogy készítse a váratlan dolgokra és az azokra való haladéktalan reagálásra. Pl.: gyors kezdés, iramváltás, "megugrás", kitörés, stb.

Nagyon kíváncsi voltam, hogy hogyan oldják meg Moszkvában, illetve Moszkva környékén a műanyag és fedettpályákon való edzést. És azt is, hogyan van felépítve felkészülésük.

Télen 3-4 hónapig /októbertől/ nem edzenek csarnokban, csak terepen, amíg az időjárási feltételek lehetővé teszik. A nagy hóban nem lehet kellő intenzitással futni, ilyenkor az országúton futnak, amit letaszítanak a hókotró gépek. A lányok havi kilométer átlaga eléri a férfiak átlagát, az 500-600 km-t. Például Geraszimova 400-500 km átlagot teljesít.

A téli 3-4 hónap alatt a napi feladat 10-30 km között van. Ez az edzésszakasz az aerob edzés időszaka.

Ez után két hónapon keresztül teremben folytatják tartan pályán az edzéseket, illetve azok egy részét. Háromszor dolgoznak teremben, a többi napokon szabadban az előzőekhez hasonlóan.

A teremedzés szabadban történő bemelegítéssel kezdődik, majd 3x3 km-t futnak 10 perc pihenővel, 80 %-os sebességgel.

Arra a kérdésre, hogy mikor kezdik, illetve kezdték meg a konkrét felkészülést a montreali olimpiai játékokra, a következő választ kaptam: "a müncheni olimpia utáni napon!"

A felkészülési terveket általánosan egy évre előre készítik el a futóedzők, a konkrétat havonta, melyet már lehetőleg be kell tartani. Edzésnaplót minden versenyző vezet, az edző csak időszakonként ellenőrzi.

Az edző művészete a futómunka adagolása, míg a versenyzőjé, hogy az elvégzett munkát pontosan rögzítse.

A versenyzőkkel a felkészülés előtt a szezon végén értékelést tartanak és megbeszéljük a jövő feladatait. Eredménytervet is készítenek, általánosan az egész évre és konkrétan egy-egy versenyre /főleg a jelentősebbre, ahol eredményt kell felmutatni/. Nagy versenyen: olimpián, Európa Bajnokságon, a helyezések a döntő és nem az eredmény. Az másodlagos!

Versenydényben a futók versenykész állapotát tesztekkel mérik. Minden edzőnek van valami specialitása, amelyre esküszik. Kulicsenkoé a következő: a fő versenyek előtt 8 nappal 2x400 m 5 perc pihenővel!

A magaslati táborozás a középtávfutók felkészítésének nélkülözhetetlen és szükséges eszköze. Evente kétszer veszik igénybe a magaslati edzés eredménynövelő hatását, 20-25 napra. télen és tavasszal. Két bevált helyük van Kirgíziában Kiszlovsk, vagy a Kaukázusban Cahkadzor. Mindkét magaslati tábor a középmagaslatnak számító határok között van /1400-2000 m/. Nemcsak a fiziológiai, hanem a pszichikai hatásuk miatt is fontosak.

A formaidőzítés az edzői munka legnagyobb és legnehezebb feladata. A felkészüléssel lehet és kell irányítani és befolyásolni a formát.

Sérülés esetén az orvos véleménye a mérvadó. Ha engedélyezi, akkor a sérült részt kikapcsolásával valamilyen mozgást ajánlatos végezni, a jelentősebb visszaesés elkerülése miatt.

A felkészülés idején a középtávfutók napi 2-3-szor edzenek /reggel, délelőtt és este/. Ilyenkor a munka helyes felosztása okozhat problémát, valamint az első edzés fáradtságának kipihenése. Ez utóbbi probléma megoldásában, felgyorsításában sok módszert alkalmaznak. A legismertebbek: a szauna, vibrációs, víz alatti és normál masszáz. Ezenkívül részesülnek bizonyos orvosi segítségben is /vitaminok, ásványi anyagok és egyéb gyógyszerek/.

Minden edzőközpontban biztosítani lehetőséget a fent leírtak alkalmazására.

A Szovjetunió területén sok edzőbázis van, a különböző sportágak és az atlétika számára. Sokban kollégiumi elszállásolás keretében ott is élnek a versenyzők.

Az étkezéssel kapcsolatos megkötéseket és javaslatokat, melyek a futó versenyzők gyorsabb élvonalba kerülését szolgálják és meggyorsíthatják, az orvosok, étkezési szakemberek és szakácsok állítják össze. Részemről - mondja Kulicsenko - teljesen egyetérték a szakemberek meghatározásával, javaslatával. Nincs különleges étkezési elgondolásom. Csak az elvei lényegesek: "mindenki csak annyit egyék, amivel pótolni tudja az edzéssel elvesztett energiát".

A folyadékfogyasztás se legyen túlzott, hanem optimális. A dohányzás és a szeszital fogyasztás a közép- és hosszútávú futásban megengedhetetlen. Nehezen értette meg kérdésemet, amikor a fenti kérdést feltettem, mert ez a probléma a Szovjetunióban teljesen ismeretlen. Ha ilyen nehézség merülne fel, a versenyző önmagát zárna ki a válogatottból, de bármilyen felkészülésből.

Hosszú beszélgetésünk végén végezetül feltettem a következő kérdéseket:

- a./ Mik azok az edzői tulajdonságok, melyek szükségesek a sikeres magas szintű edzői munkához?
- b./ Miben látja a további fejlődés útját?

Válaszait szószerint idézem:

- a./ - "tehetséges versenyzői legyenek,
 - okos legyen, minden szakterületen rendelkezzen megfelelő jártassággal /pedagógia, pszichológia, étlettan, stb./,
 - ügyes politikus és diplomata legyen,
 - egy edző élete nagy harc, nagy háború - és itt idézte Walter Wittmann amerikai újságíró: "el kell esnünk, hogy a nagyvilágot megismerhessük!" - tehát fel kell tudni állni mindig, minden helyzetből! Harcosnak, következetesnek, szívósnak, erősnek kell látszania, de nem csak látszania, hanem a legnagyobb nehézség esetén is annak kell lennie.
- b./ - igen alapos, rendszeres orvosi segítség kell. Alkotó együttműködés az orvos és edző között. Fokozottabb segítség a fáradtság gyorsabb kipihenése érdekében /orvosi segítség/.
 - Szervezettebb munka minden szakterülettel /itt a határtudományokra gondolt/,
 - jobb tehetségek".

Csutka István

Gondolatok a 10-12 évesek atlétikai edzéséről

Elsősorban a serdülő korúak, ezen belül a 10-12 éves gyerekek edzéseivel kapcsolatban felmerülő problémákról kívánok beszélni. Előadásomban saját, valamint a KSI-ben dolgozó edzőtársaim tapasztalataira támaszkodom.

I. Általános edzés és nevelési elvekről

Az első részten a gyerekeknek az atlétikával való megismertetéséről, illetve megszerettetéséről, valamint a felmerülő nevelési problémákról szeretnék szólni. Arra, hogy a gyerekekkel megismertessük és megszerettessük az atlétikát, több megoldás képzelhető el.

1. Első feladat a megfelelő létszámú csoport kialakítása

A gyerekeket különböző módon kapcsolhatjuk az atlétikai edzésbe:

- időszakos felvételi vizsgával,
- tagozatos iskolákból történő beiskolázással,
- edzők egyéni szervezésével /testnevelési órák megnézése, úttörő olimpiákról, stb./,
- a már lejáráó gyerekek baráti körének megteremtése.

A felsoroltak végrehajtásával eljutunk oda, hogy kialakult egy bizonyos létszámú és összetételű gyermekanyagunk.

Ez után jön a második feladat.

Az atlétikának megszerettetése a gyerekekkel, már hosszabb folyamat, mert a csoportokon belül ki kell alakítanunk egy olyan magot, amire az edző a továbbiakban is alapozhat. Hiszen köztudott, hogy ebben a korcsoportban nagy a lemorzsolódás. Hogy ezt hogyan alakítjuk ki, az az edző rátermettségétől, szakismeretétől és nem utolsósorban a hozzáállásától, sportági "fanatizmusától" függ.

Egy-egy csoport kialakításánál nem az a lényeges, hogy mindjárt magát a speciális atlétikai mozgásokat /távolugrás, magasugrás, stb./ oktassuk, hanem hogy kialakítsuk a gyerekekben azt a belső indítékot, aminek révén szívesen járnak edzésre, örömmel végezzenek a kijelölt feladatokat, mozgást. anyagot. Ebben a korban a gyerekek mozgásigényét legjobban játékkal tudjuk kielégíteni /a testnevelési játékok széles gyakorlatanyaga erre korlátlan lehetőséget biztosít/.

Ahhoz, hogy a gyerekek az atlétikát megszeressék, először magát az edzést kell megszerettetni velük, amit az előzőekben említettekkel tudunk elérni. Sokat segíthet az is, ha a játékos edzésanyagba /gyakorlatanyagba/ fokozatosan minél több atlétikai mozgáshoz hasonló /magas, távolugrás, stb./ játékokat, versenyeket iktatunk be. Pl.: méterrel, másodperccel mérhető mozgások /akadályversenyek egy meghatározott pályán, ugrással, futással, stb. egybekötve/.

Sokkal intenzívebben hajtják végre a távot és nagyobb kedvvel, ha időre mérem a teljesítményt, mintha csak egyszerűen feladatként kellene végigmenniük a pályán. Természetesen nem arról van szó, hogy állandóan időre kell végezni a feladatokat, de ezzel hozzászoktatjuk őket a stopperórához.

A gyerekektől az edzéseken a játékot semmilyen okból sem szabad elvenni. A fegyelmzésre inkább más módszert célszerű alkalmazni. Nagyon lényeges, hogy az edzést mindig játékkal, vagy versennyel fejezzük be. Ebben az esetben még ha edzés közben erősebb, nem játékos képességfejlesztő gyakorlatokat végeztetünk is velük /gimnasztika, stb./, ami számukra unalmas, nehéz, akkor sem fognak fásultan, kedvetlenül hazamenni, hiszen az edzésvégi játék élményei erősebben maradnak meg bennük, mint az előzőek.

Igy a legközelebbi edzésre is szívesen jönnek. A játékok alkalmazásáért nagyon fontos, hogy életkori sajátosságaiknak megfelelően válasszunk ki, mert egy rosszul alkalmazott játékot árthat, mint amennyit használ. /Pl. technikailag túl nehéz játékok alkalmazása, mint a 10 éveseknél a kosárlabda. Ha kosárra játszanak, nem sok kedvvel csinálnák, hiszen jóformán a játék alatt nem tudnának kosarat dobni. Ha mégis ezt a játékot kívánánk játszani velük, akkor könnyíteni kell a szabályokon: műanyaglabdával játsszák, a palánk eltalálása 1 pont, ha bemegy a kosárba, az 3 pont, stb./ Arra kell törekedni a játékok vezetésénél, hogy a küzdőszellem és a versenyhangulat végig meglegyen. Ezt a megfelelő erősségű csapatok összeállításával tudjuk elérni. Ha a csapatok között eltérőek az erőviszonyok, a játék unalmassá válhat.

Ha eljutunk oda, hogy a gyerekek szükségletüknek érzik az edzésre járást, akkor már fokozatosan rátérhetünk az atlétikai mozgások megtanítására. Itt lényeges, hogy az atlétikai mozgások /magas, távolugrás, stb./ alapjait tanítsuk meg, nem szükséges a tökéletes technika megtanítására törekedni. Erre nincs is lehetőség, hiszen általában ebben a korban 20-30 fős létszámmal célszerű dolgozni.

2. Néhány szó a nevelési problémákról

10-12 éves gyerkeknél igen sokrétű nevelési problémák merülnek fel. Ezek azonban könnyebben megoldhatók, mint az idősebb atléták kevesebb, de komolyabb problémái. Figyelembe kell venni, hogy ebben a korban alakulnak ki az atlétikai csoportok és minden gyereknél más-más probléma merülhet fel. Ezeket kell úgy megoldani, hogy egy jó közösség alakuljon ki. A nevelésnél olyan készségeket kell kialakítanunk a gyerekekben, amelyek megteremtik a lehetőséget annak, hogy megfelelő fizikai alapképzettség mellett, majd kiemelkedő eredményeket érjenek el.

Melyek azok a problémák, amelyeket meg kell oldanunk?

a./ Rendszerességre szoktatás:

Az edzések rendszeres, hiányzás nélküli látogatása igen fontos. Állandóan ellenőriznünk edzéseik számát, minden hiányzást okvetlenül igazoltassunk /persze, nem papírra gondoltam, elég, ha szóban elmondja az okokat, így nem érzékeltetjük velük a költöttséget/ Feltétlenül tartjuk a kapcsolatot a szülőkkel /telefonon, személyesen, stb./

b./ Pontosság:

Mivel csoportról van szó, szükséges, hogy pontosságra szoktassuk a gyerekeket, hiszen a késések felborítják az edzések megfelelő menetét. Lényeges, hogy elérjük a fontosabb mozgások pontos végrehajtását /legyen az gimnasztikai gyakorlat, váltóverseny, játék, kijelölt futótávok pontos lefutása, stb./. A rendszerességre szoktatásban és a pontosság megkövetelésében legyünk igen következetesek.

c./ Fegyelem:

A csoporton belül meg kell követelnünk a fegyelmet. Nem szabad megengednünk, hogy esetleg egy-egy gyerek, aki ügyesebb a többi, ezt kihasználva "szétárogodni" próbáljon. Minden gyerektől, tehetségüktől függetlenül, egyformán kell követelni. Ha esetleg egy jó adottságú gyerek lemarad, biztos, hogy nem a fegyelem megkövetelése miatt.

d./ Becsület:

Meg kell követelni, főleg a játékoknál, versenyeknél, hogy becsületesek legyenek. Nem szabad elsiklanunk egy-egy kisebb /játék közbeni/ "csalás" felett. Valamilyen módon érzékeltetnünk kell az elkövetővel, hogy helytelenül viselkedett.

e./ Akaraterő:

Az akaraterő fejlesztése is lényeges része a nevelésnek, hiszen az atlétikában ennek döntő szerepe van. Ezt elsősorban játékokkal, versenyekkel tudjuk elérni.

f./ Segítőkézség, közösségi szellem kialakítása:

A segíteni akarás is fontos tulajdonság. Erre nagyon jók a járőrversenyek és egyes testnevelési játékok, stb. A közösségi szellem kialakítását kirándulásokkal, csoportos megmozdulásokkal /uszodába, moziba járás/ tudjuk megvalósítani. Itt, amikor nem a sportolás az elsődleges, a gyerekek előttünk nem ismert jellembeli tulajdonságai is előjönnek. Ez a további nevelési munkánkat elősegíti.

II. A gyermek-kategória edzőmunkája

1. Általános alapképzés

Az atlétikai sportvezetésünk az alapképzés szempontjából alapvetőnek tartja. Ez szükségessé teszi, hogy kezdő atlétáinkat a lehető legsokoldalúbb fizikai képességfejlesztésben részesítsük. Versenyeztetésük is ezt a célt szolgálja. Általános képességek fejlesztése csak sokoldalú, változatos, minden izomcsoportot megmozgató gyakorlatanyaggal lehetséges.

Az állóképességet, erőt, gyorsaságot és ügyességet általában minden edzésen együttesen célszerű fejleszteni. Bizonyos aránybeli változás persze lehetséges. Mindig az edzésidőszaknak megfelelően válasszuk meg az edzésanyagot.

a./ Az állóképesség fejlesztése:

A 10-12 éveseknél a legjobban fejleszthető képesség, ezért ennek fejlesztésére különös gondot kell fordítani. Számítalan példa bizonyítja ezt /pl. úszóknál hosszabb távon is már klasszis eredményeket érnek el. Persze, atlétikában vigyázni kell, hogy ne "hajtsuk" ki ebben a korban őket. Az állóképesség fejlesztése nagyon jó hatással van a gyerekek szív és keringési rendszerének fejlődésére. Ezt később, pl. 15-18 éves korban, már nehezebb fejleszteni. Az állóképesség fejlesztése igen jó alapot, illetve feltételeket biztosít a többi fizikai képesség /gyorsaság, erő, stb./ fejlesztésére.

Ennek több eszköze ismeretes, de elsősorban a hosszabb futásokat emeljük ki. Az állóképesség fejlesztése hosszabb táv közepes iramú lefutásával /2-4 km/, gimnasztikai gyakorlatok megállás nélküli végrehajtásával, különböző testnevelési játékokkal, valamint ahol lehet, úszással történhet. Igen jó hatással van a fejlődésre az aerob körülmények között végzett munka. Fontos, hogy hosszabb, vagy rövidebb távok ismétlésénél a megfelelő pihenőidőt betartsuk.

b./ Erőfejlesztés, előkészítése:

Az erőt ebben a korban sokoldalú gimnasztikai gyakorlatokkal /szabad, társas, pad, bordásfal, stb./ fejleszthetjük. Jó hatású a teremben a kötél, rúdmaszás, sor, váltóversenyek, szökdelések, tömöttlabda dobások, stb. Szabadban lépésözön /hogy érdekesebb legyen: időméréssel/, valamint váltó és sorversenyek. Jó megoldás, ha az erőfejlesztést játékos keretek között valósítjuk meg. Ebben a korban csak olyan mértékben fejlesszük az erőt, hogy biztosítsa a mozgások helyes elsajátítását.

c./ Gyorsaságfejlesztés:

10-12 éves korban nagyon fontos, hogy amit gyorsaságfejlesztésként végeznek, azt lazán, erőlködés nélkül tegyék.

Most már be kell idegeznünk a futás helyes végrehajtását. Jól el kell sajátítani a kar és a lábunka összehangját. A hosszabb, lendületes futások megteremtik a gyerekeknek a gyorsulás feltételeit, ezenkívül a rövidebb /80-120 m-es/ távok erőlködés nélküli lendületes lefutása is ezt segítik elő. Időre lehetőleg rövid távokat csak a felméréskor, illetve versenyeken futtassunk.

d./ Ügyesség fejlesztése:

A technikai képzésben nagy szerepet játszik az illető egyén mozgásügyessége. Az ügyességfejlesztés segítséget nyújt a technikai elemek elsajátítására. Minél ügyesebb valaki, annál hamarabb fog sikereket elérni a mozgástanulás terén. Ügyességfejlesztésre alkalmasak a testnevelési játékok, tornamozgások, a szivacsra történő különböző ugrás-fajták, stb.

e./ Technika tanítása:

Itt nem kívánom részletesen ismertetni az egyes atlétikai mozgások megtanulásának folyamatát, azonban egy-két fontosabb, az atlétikai mozgások technikájának megtanítását elősegítő gyakorlatokkal kapcsolatos problémát megemlítenék.

Ebben a korban főleg az atlétikai mozgások alapjainak megtanulása a cél, és csak az alapvető hibák kijavítására szorítkozunk. Egy edzésen lehetőleg csak egy új mozgást tanítsunk, több megtanulása /mert főleg szellemileg elfáradnak, ezáltal csökken a figyelmük/ nem vezetne eredményre. Az új mozgások technikájának megtanításánál mindig tartsuk be a fokozatosság elvét. Ne akarjunk egy mozgást egy-két edzés alatt megtanítani. Rávezető gyakorlatokkal kell kezdeni a tanítást, amikre a későbbiek során is sokszor vissza kell térni. Az új mozgásokat lehetőleg mutassuk, illetve mutattassuk be, ugyanis ebben a korban a gyerekek utánzással hamarabb megtanulják azokat.

Ennek a kornak egyik legfontosabb speciális feladata, mint már említettem, a helyes futómozgás kialakítása, hiszen ha ilyenkor rosszul tanulnak meg futni, vagy az ösztönösen rosszul végzett futómozgást nem javítjuk ki, a későbbiekben ezt már nehezen tudjuk korrigálni. Fontos még a futómozgás tanításánál az értelmi ráhatás, pl. futás közben figyelje egyes testrészeinek helyes tartását, ne sarkon fusson, hanem futás közben a talp elülső részére lépjen, karját ne maga előtt keresztbe lengesse, hanem a futás irányával párhuzamosan mozgassa előre-hátra.

Magasugrásnál ma már majdnem mindenhol a floppet is elkezdik tanítani a 10-12 éves gyerekeknek. Nyugodtan lehet ebben a korban oktatni, azonban vigyázni kell /úgy mint a futásnál/ nehogy rosszul tanulják meg a magasugrás legfontosabb alapelemét, pl. a gyerekek hajlamosak, hogy egyből, szinte felugrás nélkül hanyattvessék magukat a lécc fölé. A flopp kezdeti oktatásánál az átlépő technika gyakorlásából kell kiindulni. Itt kénytelenek felugrani és felhúzni a térdet, ami a floppnál is döntő. Még a jó technikával ugrónál is gyakran vissza kell térni a rávezető gyakorlatok gyakorlására. A 10-12 éves tanulók magasugró munkájában edzéseken a többi technikát is alkalmazzunk kell.

Az alapvető atlétikai ágak megtanulását elősegítő gyakorlatokról:

a./ Ebben a korban is nagyon fontos, hogy elkezdjük a futás technikáját javító gyakorlatok alkalmazását. Erre legjobb eszközök a különböző futóiskolai gyakorlatok. Gátfutásnál először a gátfutás ritmusát kell kialakítanunk /vonalak feletti ritmusfutásokkal, majd a vonalak feletti lépésnyújtással/, utána ritmusfutás az előzőhöz hasonlóan kisebb akadályok felett. Ha a helyes ritmust elsajátították, akkor kezdetjük el a gát feletti rávezető gyakorlatok alkalmazását. Lényeges az oktatásnál, hogy olyan gyakorló gátakat szabad csak alkalmazni, amelyek nem keltenek félelmet a gyakorlóban és a gátakat olyan magasra állítsuk, hogy az azokon történő átfutáskor a gyerekek súlypontja lehetőleg kis mértékben emelkedjék. Már kezdeti fokon is gyakoroltassuk a hármas lépésritmust.

b./ Magasugrásnál az előkészítő gyakorlatokkal kezdjük a tanítást. Először relugrásokat végeztessünk az ugrólábról a lendítő térd felhúzásával, stb., majd elkezdhetjük a szivacsra történő rávezető gyakorlatok alkalmazását. A technika tanulása esetén lehetőleg lécc nélkül végezzék az ugrásokat. A későbbiekben is, ha az ugrás technikáját tanítjuk, a léccet mindig "alacsony" magasságra tegyük.

c./ A távolugrás rövid nekifutásból történjék. Az elugrás után minkét térd felhúzásával, majd hasonló nekifutásból az ugróláb hátulhagyásával érkezés harántterpeszbe /a két láb egyszerre érkezzék a talajra/, utána az előzőkhöz hasonlóan repülés az ugróláb hátulhagyásával, leékezéskor lábzarás.

d./ Kislabdahajítás: harántterpeszből helyből dobás, kilépéssel helyből dobás; hátrattett kézzel járásból dobás; járásból keresztlépés kezdeténél hátravitt kézből dobás; az előző két gyakorlat lassú futásból. Pontos, hogy már a dobás tanításának kezdetén a helyes kidobóhelyzetet oktassuk, így komolyabb sérülésektől /könyök, derék, stb./ óvjuk meg tanítványainkat.

Szűcsné István

KSI edző

„Könnyűatlétikai Hiradó” számából

A Csongrád megyei Tanács V.B. Testnevelési és Sporthivatala Atlétikai Szakszövetségének hivatalos lapja "A futócsapatbajnokság megyei döntője után" című első cikkéből idézzük az alábbiakat, melyeket -riti- aláírással dr.Monostori Títor közöl:

"Az OTSH-nek az atlétika sportág fejlesztésére vonatkozó állásfoglalása alapján a futás széleskörű elterjesztésére országos mozgalmat kell beindítani.

Híres bajnokok - kivétel nélkül - azt állítják, hogy a felszabadult, könnyed futásnál olyan örömet éreznek, amit szinte semmi máshoz nem tudnak hasonlítani.

A futás, mint a sport és az egészség védelmének, az üdítő pihenésnek eszköze, világszerzte reneszánszát éli. De nézzük csak meg a gyerekeket, akik természetesen ösztöneikkel úgy térnek vissza hozzá naponta többször is, mint a jókedv és az egészség legbiztosabb forrásához. A gyerekek, ha tetszik, inkább futnak, mint sétálnak, és azt nem rosszasságból, vagy pajkosságból teszik, hanem velük született belső kényszerből.

Az atlétika mozgásanyaga - mindenekelőtt a futás - kiválóan alkalmas az u.n. civilizációs betegségek megelőzésére, gyógyítására, s mivel a futás a szabadban üozhető, valamint igen minimális a létesítmény, szer és felszerelés igénye, a legszélesebb tömegek testi nevelésére alkalmas. Az OTSH említett állásfoglalása azért hangsúlyozta ki e nagyjelentőségű sportágon belül is a futás propagálását és szervezését. Ezért mondta ki, hogy a futás népszerűsítésére országos mozgálmát kell indítani és azt az iskolai testnevelési követelményrendszerbe be kell építeni. Ennek egyik lépése volt megyénkben április 17-én beindult középfoKú iskolai körzeti futócsapatbajnokság.

Ezzel azt akarták elérni, hogy rövid idő alatt sok serdülő és ifjúsági korú fiú és lány kapcsolódjék be a különböző futóversenyekbe és főként az azokra való felkészülésbe, olyan fiatalok, akik társadalmi egyesületekbe igazolva nincsenek, tehát rendszeresen nem végeztek korábban futóedzést. Azt akarták, hogy ezen középfoKú iskolás korú /15-18 éves/ fiatalok túlnyomó többsége ismerje meg a futás örömeit és tanulja meg a technikáját, mert csak az ilyen nagy tömegeket foglalkoztató középfoKú iskolás futómozgalomra lehet felépíteni a futás népszerűsítését a felnőttek körében is. ...az állásfoglalás megyénkben elérte célját, mert a futócsapatbajnoki versenyeken több olyan tehetség tűnt fel, akik eddig társadalmi egyesületben edzőktől szakszerű képzést nem kaptak és mostani feltűnésük kellő alapot nyújt a szakembereknek egyesületekhez való igazolásokra és így rendszeres edzésbe való bevonásukra."

Ugy érzem, ezekhez külön magyarázat nem szükséges !

Szerkesztő

A bajnoki pontverseny állása

1975. június 1-én

A májusban megtartott, a bajnoki pontversenybe számító ügyességi CSB pontjainak alakulását az alábbi táblázatok mutatják:

Ü g y e s s é g i C S B

F é r f i a k :

Sor-szám	Egyesület	magas	távols	rúd	hármás	diszk.	gerely	súly	kalap.	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	9	9	4	15	12	3	10	3	65
2.	BEAC	6	7	6	7	4	6	4	2	42
3.	Vasas	5	5	7	5	2	7	-	5	36
4.	U.Dózsa	-	2	9	-	7	5	6	4	33
5.	Csepel	7	-	-	-	6	4	2	9	28
6.	DVTK	3	6	-	-	5	-	7	-	21
7.	TFSE	1	-	2	-	-	9	-	-	12
8.	SZEOL	-	-	-	-	-	2	-	6	8
9.	GEAC	-	-	-	-	1	-	5	1	7
	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	7	7
11.	Olajbányász	-	4	-	2	-	-	-	-	6
12.	DMTE	-	-	5	-	-	-	-	-	5
13.	Szoln.MÁV	-	-	-	4	-	-	-	-	4
	MAFC	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	NYVSC	-	-	-	3	-	1	-	-	4
16.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Bp.Spartacus	-	-	3	-	-	-	-	-	3
	FTC	-	3	-	-	-	-	-	-	3
19.	Győri Dózsa	2	-	-	-	-	-	-	-	2
20.	SKSE	-	-	-	1	-	-	-	-	1
	Sopr.Textiles	-	1	-	-	-	-	-	-	1
	KSI	-	-	1	-	-	-	-	-	1

N ő k :

Sor-szám	Egyesület	magas	távols	súly	diszkosz	gerely	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	-	8	12	9	7	36
2.	TFSE	9	11	1	1	9	31
3.	U.Dózsa	1	6	7	6	5	25
4.	Vasas	4	3	2	4	6	19
5.	Csepel	3	5	5	5	-	18
6.	FTC	-	-	6	7	-	13
7.	Bp.Spartacus	6	-	4	-	-	10
8.	MAFC	7	-	-	-	-	7
	Bp.Építők	-	-	-	3	4	7
10.	Dunaujv.Kohász	5	-	-	-	-	5
11.	NYVSC	-	4	-	-	-	4
12.	DVTK	-	-	-	-	3	3
13.	BEAC	-	-	-	-	2	2
	PMSC	2	-	-	-	-	2
	Szentesi Vizmü	-	-	-	2	-	2
16.	KSI	-	-	-	-	1	1

Az ügyességi CSB-vel változott a felnőttek bajnoki pontversenye is, amelynek állása 1975. június 1-én a következő:

A felnőtt pontverseny állása

Sor-szám	F é r f i a k :			
	Egyesület	mezei bajn.	ügyes. CSB	össz-pont
1.	Bp.Honvéd	33	65	98
2.	U.Dózsa	24	33	57
3.	Csepel	15	28	43
4.	BEAC	-	42	42
5.	DVTK	19	21	40
6.	Vasas	-	36	36
7.	MTK-VM	23	3	26
8.	Kazincb.Vegyész	14	-	14
9.	SZEOL	5	8	13
10.	TFSE	-	12	12
11.	Komlói Bányász	11	-	11
12.	FTC	6	3	9
13.	GEAC	-	7	7
	Bp.ÉpítőK	-	7	7
15.	Olajbányász	-	6	6
	BKV Előre	6	-	6
17.	DMTE	-	5	5
18.	Szoln.MÁV	-	4	4
	NYVSC	-	4	4
	MAFC	-	4	4
21.	DASE	3	-	3
	Bp.Spartac.	-	3	3
23.	SZVSE	2	-	2
	Balassagyarmat	2	-	2
	MVSC	2	-	2
	Győri Dózsa	-	2	2
27.	Sopr.Textiles	-	1	1
	KSI	-	1	1
	SKSE	-	1	1
	Kecskem.SC	1	-	1

Sor-szám	N ő k :			
	Egyesület	mezei bajn.	ügyes. CSB	össz-pont
1.	Bp.Honvéd	23	36	59
2.	TFSE	6	31	37
3.	Csepel	10	18	28
4.	U.Dózsa	-	25	25
5.	Vasas	-	19	19
6.	Bp.Spartacus	5	10	15
7.	DEAC	14	-	14
	Bp.ÉpítőK	7	7	14
9.	FTC	-	13	13
10.	BEAC	6	2	8
	DVTK	5	3	8
12.	Haladás	7	-	7
	MAFC	-	7	7
14.	NYVSC	2	4	6
15.	Dunajv.Kohász	-	5	5
16.	DMTE	4	-	4
17.	Bcs.Előre Spart.	3	-	3
18.	PMSC	-	2	2
	Szent.Vizmü	-	2	2
20.	KSI	-	1	1

A korosztályok szerint összevont pontverseny állása 1975. június 1-én:

Ö s s z e s i t e t t p o n t v e r s e n y :

Sor-szám	Egyesület	mezei bajn.	ügyes. CSB	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	77	101	178
2.	DVTK	85	24	109
3.	Csepel	62	46	108
4.	U.Dózsa	31	58	89
5.	PMSC	59	2	61
6.	DMTE	51	5	56
7.	Vasas	-	55	55
8.	Kazincb.Vegyész	50	-	50
	BEAC	6	44	50
10.	TFSE	6	43	49
11.	Bp.Spartacus	34	13	47
12.	SZVSE	45	-	45
13.	Tat.Bányász	44	-	44
14.	BKV Előre	34	-	34
	Rába ETO	34	-	34
	GEAC	27	7	34
17.	Bp.ÉpítőK	17	14	31
	Bcs.Előre Spart.	31	-	31
19.	FTC	14	16	30
20.	Komlói Bányász	29	-	29
21.	NYVSC	20	8	28
22.	MTK-VM	23	3	26
23.	Váci Híradás	23	-	23
24.	Ózdi Kohász	21	-	21
	Dunaujvárosi Koh.	16	5	21
26.	SZEOL	10	8	18
27.	DEAC	14	-	14
28.	KSI	11	2	13
	Videoton	13	-	13
	Pápai Textil	13	-	13
31.	Haladás	12	-	12
	Szoln.MÁV	8	4	12

33.	Hatvani Kinizsi	11	-	11
	MAFC	-	11	11
35.	DASE	10	-	10
	Ganz Mávag	10	-	10
37.	Bakony Vegyész	9	-	9
	ZTE	9	-	9
	Olajbányász	3	6	9
	Jászab.Lehel	9	-	9
41.	SKSE	7	1	8
42.	Fonyódi gimn.	7	-	7
	Kecskem.SC	7	-	7
	Ceglédi VSE	7	-	7
45.	Szarv.Spartac.	6	-	6
	Péti MTE	6	-	6
	Hajdú Vasas	6	-	6
	Kőrösl.isk.	6	-	6
49.	Bajai SK	4	-	4
	Mohácsi TE	4	-	4
51.	Keszth.Haladás	3	-	3
	Győri Dózsa	1	2	3
	Móri SE	3	-	3
	DASE	3	-	3
	Ajkai Aluminium	3	-	3
	Oroszl.Bányász	3	-	3
57.	Püzfői AK	2	-	2
	Debr.Tóth Á.gimn.	2	-	2
	Szentesi Vizmü	-	2	2
	Nagyecsedí gimn.	2	-	2
	SUMSE	2	-	2
	Mezőtúri AFC	2	-	2
	MVSC	2	-	2
	Balassagy.SE	2	-	2
65.	Keszth.Agr.TE	1	-	1
	Soproni Textil	-	1	1

dr. Istenes Vilmos

Javaslat

az atlétikai futópályák szegélyeinek egységes jelzéssel való ellátására

A különböző sportágak küzdőtereinek nagy részét, különösen a labdajátékok színhe-lyeit, általában egységes jelzésekkel kell ellátni. Az atlétikában is kialakult az ugró és dobóhelyek egységes jelölése, amelyet egyébként a szabályok is előírnak. Nincs viszont előírás a futópálya szegélyeinek jelzésére. Véleményem szerint, a szegélyre is meg kellene határozni azokat a jelzéseket, amelyek a különböző elrendezésű futópályán a versenyzők, a pályamunkások és elsősorban a versenybírók elnökének tevékenységét és a tájékozódását könnyítene meg.

Javaslatomban a Csepeli Stadionban lévő, vagy ahhoz hasonló jelzések bevezetését ajánlom.

A jelzéseket három csoportba lehet sorolni. Ezek:

- szín /piros, kék, zöld, fekete, sárga/;
- alak /pont, kereszt, vonal/;
- szám /római szám, a pályasáv sorszámanak megfelelően/.

A három csoportból kettőnek együttes alkalmazásával bármelyik futó, vagy gátfutó versenyszám jelzése elvégezhető. Például:

- alak és szín: egyenes vonalú futó és gátszámokra,
- szín és szám: köralakú, jelen esetben a 400 m-es futópályán történő futó-, gátfu-tó és váltófutó versenyszámokra használható.

A fentiek alapján a következő jelzések bevezetését javaslom:

- 100 m-es rajthely: piros vonal,
- 200 m-es rajthely: piros római számok,
- 300 m-es rajthely: piros római számok,
- 400 m-es rajthely: piros római számok,
- cél- és célbírói segédvonalak: piros vonalak,
- 800 m-es rajthely: zöld római számok,
- 4x400 m-es rajthely: sárga római számok,
- váltóhatárok: kék római számok,
- 200 m gát /férfi/: zöld római számok,
- 200 m gát /női/: sárga római számok,
- 400 m gát: fekete római számok,
- 300 m gát: fekete római számok,
- 60 m gát: piros pont,
- 80 m gát: piros kereszt,
- 100 m gát: kék pont,
- 100 m gát: kék kereszt,
- 110 m gát: kék vonal,
- akadályhelyek: fekete karika.

A jelzéseket mind a belső, mind a külső szegélyre fel kell festeni. Így a két jelzés közé húzott zsinor segítségével a pálya jelölését egyszerűen lehet elvégezni. Például a fekete III-as számú jelek közötti helyre kell tenni a 400 m-es gát harmadik pályasávjának gátjeit.

Az egységes jelzés bevezetése a salakpályákon megkönnyítene a versenyek előkészíté-sét és lebonyolítását, mert a pályaelőkészítésnél semmiféle mérést nem kell végezni, a-zonkívül az esetleges hibákat a versenybírók elnöke és a versenyzők még a versenyszám előtt észrevehetnék.

A jelzések belső szegélyen lévő helyeit középiskolai végzettséggel matematikailag ki lehet számítani. A külső szegélyre a belső szegély jelzései után az egyenes részen méréssel lehet megállapítani, míg a kanyarokban a rádiusz középpontjából zsinor segítsé-gével ki lehet vetíteni a különböző jelek helyeit.

A meglévő jelzések évekénti felújítását igen gyorsan el lehet végezni.

Zavarkó Géza

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Fe-lelős 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 Ma-gyar 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.

12,50

(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,-

Megjelent az

ATLÉTIKAI ZSEBKÖNYV

28,-

Megvásárolhatók vagy postai szállításra megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

TERJESZTÉSI IRODA ÉS NYOMTATVÁNYBOLT

1054 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 36.