

ATLÉTIKA



1979 JAN 26

42

20510/42

OLYMPIATEREM

A TARTALOMBÓL :

Élvonalbeli kalapácsvetők dobótechnikájának
néhány fontos jellegzetessége

Edzésvezetési tanácsok

Férfi távol- és hármasugrás az IBV-en

Edzők arcképcsarnoka: BIRÓ GYÖRGY

Papp Margit Európa-bajnok !

A vágózók gyorsaságfejlesztésének
módszerei

A bukaresti IBV dobószámai

Az egyesületek 1978. évi rangsora

A fiatalok bajnoki pontversenye



TF Könyvtár

1979/1

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIII. ÉVF. I. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1979. JANUÁR

Szerkesztette: FARKAS PÁL

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. — Felelős kiadó: Szebeni István igazgató. — Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító Üzemében.
Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. — Az előállítás helye 1143 Budapest, Dózsa György út 1—3. Ideje: 1979. január. — Terjeszti a Magyar Posta.

Élvonalbeli kalapácsvetők dobótechnikájának néhány fontos jellegzetessége

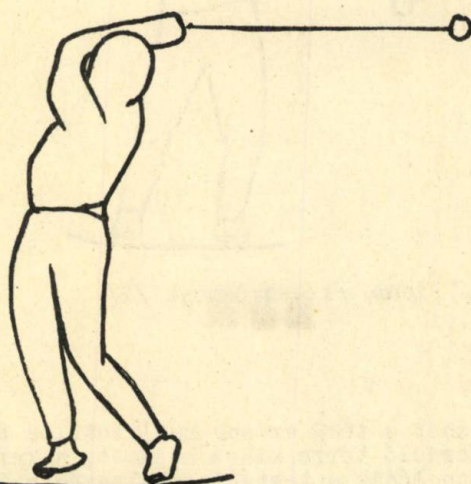
Az utóbbi évek kalapácsvető-teljesítményeinek javulásában - a szer gyorsításához kedvezőbb pozíciók megteremtésével, az erőközlés útjának és hatékonyságának megnövelésével - a dobótechnika fejlődése alapvető szerepet játszott.

Már régóta ismeretesek a technikai változások fő mozzanatai, ezekről több esetben folytattunk kisebb-nagyobb körben beszélgetéseket, rendeztünk filmvetítéseket. A versenyeken és edzéseken szerzett tapasztalatok mégis azt mutatják, hogy edzőink mindeddig nagyon kevés sikert értek el az eredményesebb dobótechnika megtanítása terén. A hiányosság okait nem ismerem pontosan, szükségét érzem azonban, hogy a következőkben - az NSZK-beli Riehm és a szovjet Szedyk kalapácsvető mozgása alapján - röviden összefoglaljam a módosult dobótechnika általam legfontosabbnak ítélt /téri szerkezeti/ részeit.

Előlengetés

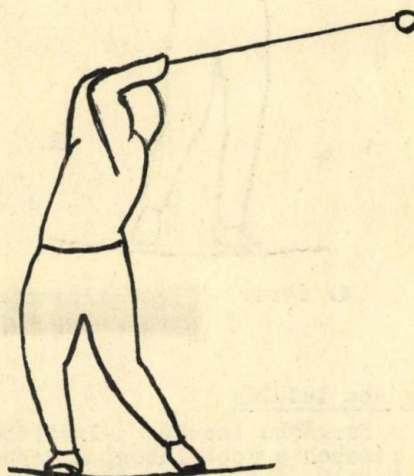
Az előlengetés fő vonásai nem sokban térnek el a korábbi években nálunk meghonosodott és jónak tartott technikájától. Jóllehet, talán a szovjet és NDK-beli dobók nem fordítanak túl nagy gondot az előlengetésre, a hazai tapasztalatok alapján úgy vélem, néhány mozzanatra mégis fel kell hívni a figyelmet.

- 1./ Az előlengetés során a golyó viszonylag lapos pályán mozog. /A kalapács pályasíkja kis szöget zár be a vízszintessel./ A golyó még a második előlengetés legmagasabb pontján is alig emelkedik a fej fölé. /1. ábra/



1. ábra:

1.



2.

Második előlengetés Riehm /1/ és Szedyk /2/

- 2./ A megindítás után, amikor a golyó már jobbról bal felé halad, a kezek felemelését az első előlengetés során akkor kezdik, amikor a golyó a jobb váll vonalát /mélységi sík/ elhagyta. /2 ábra/

A második előlengetésnél ez előbb megtörténik. Az "aláfordulást" illetően /3. ábra/ különbség van a két versenyző között. Riehm előbb kezd és erőteljesebben, nagyobb mozgáskiterjedéssel végzi, mint Szedyk.

- 3./ Amikor az egész testükkel jobbra indulnak vissza, a kezük könyökben erősen behajlítva a fejükhöz közel - a feszes drót mellett - /4. ábra/ egyre inkább a fejük mögé kerül.

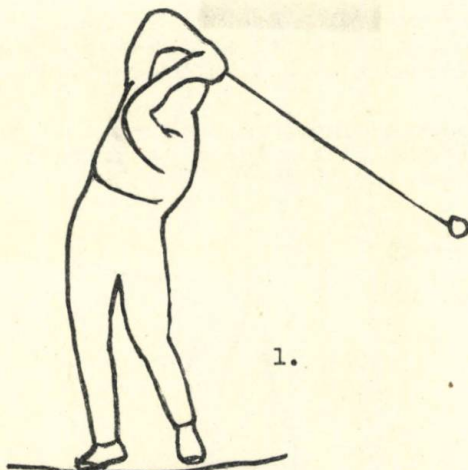


2. ábra: Szedyk, első
előlengetés

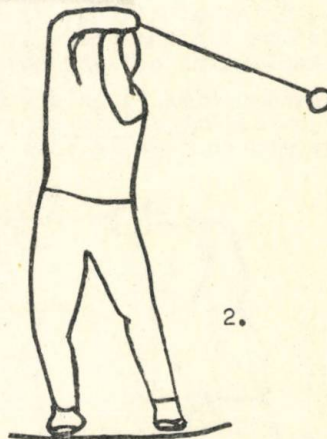


3. ábra: Riehm, első
előlengetés

- 4./ A kalapács "levitelekör", a jobb oldalon, kezüket - mindkét előlengetésnél - a fejmagasság alá viszik /5. ábra/.
- 5./ Előlengetés közben nemcsak bizonyos mértékű testsúlyáthelyezést végeznek a jobb lábról a bal lábra és viszont, hanem a testsúlyáthelyezésnek megfelelő időben a törzsükkel elég nagy mértékben el is fordulnak - különösen Riehm /5. ábra/.
- A térdhajlítás mértéke az előlengetés alatt fokozatosan növekszik. A forgásba indulás helyzetét már az erős térdhajlítás jellemzi.



1.



2.

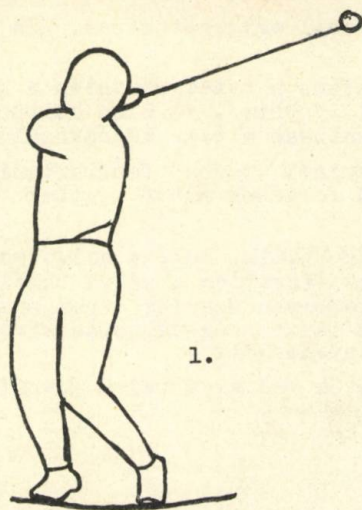
4. ábra: Első előlengetés, Riehm /1/ és Szedyk /2/

Forgásba indulás

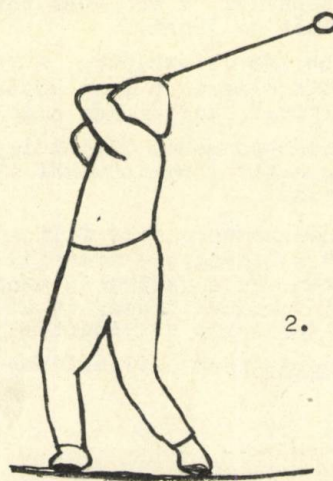
A forgásba indulás helyzetében tehát a térd erősen hajlított, a testsúly nagyobb részben a jobb lábon, a jobbra forduló törzs kissé hajlott, a karok lazán nyújtottak. A forgásba indulásba kapcsolódik a testsúlyáthelyezés a bal láb felé. Eközben az egész törzs elmozdul. /6. ábra/

Forgás

- 1./ A kétláb-támaszos helyzetben csak kb. az alsó holtponthoz történik a szer gyorsítása, utána már a golyó "vezeti" a dobót a továbbforgatásban, a holtpont után az elfordulásával már csak "kiséri" a kalapácsot mindaddig, amíg kb. 90°-ra el nem fordul - a dobás irányához viszonyítva. /7. ábra/ Ezekben a pozíciókban a golyó nem kerül a fejmagasság fölé.
- 2./ A kétláb-támaszos helyzet végén a jobb lábat gyorsan felemelik, az alszárat minél kisebb szögben zárják a combhoz, majd közelítik a bal lábbal /8. ábra/. Ezáltal kedvezőbb feltételeket teremt a gyorsabb forgáshoz és a következő /jobb lábas/ talajfogáshoz.

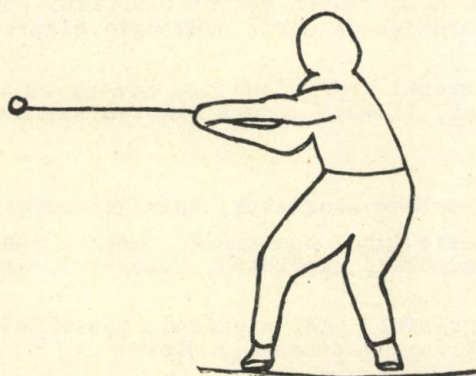


1.

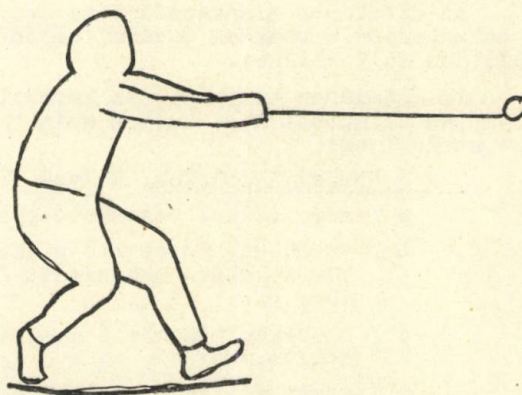


2.

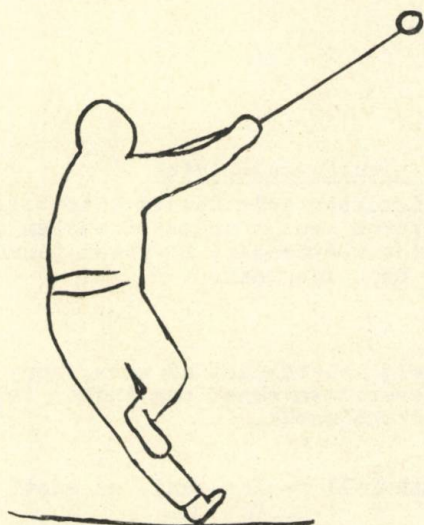
5. ábra: Második előlengetés, Riehm /1/ és Szedyk /2/



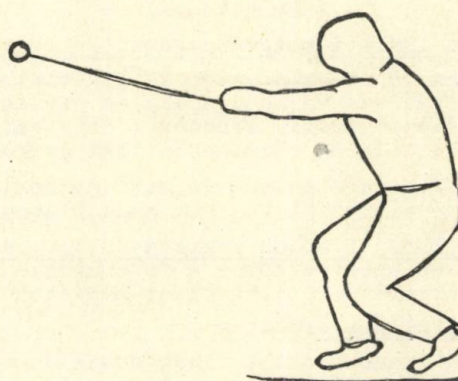
6. ábra: Forgásba indulás. Szedyk



7. ábra: forgás, Szedyk



8. ábra: Forgás, Riehm



9. ábra: Forgás, Szedyk

3./ Az egy láb-támaszos fázis végén gyorsan leteszik a jobb lábat, de úgy, hogy a talp elülső része érintkezzen a talajjal. Ugyanis így biztosítható leginkább a láb törésmentes, folyamatos "forgató" munkája. Amikor a kétláb-támaszos helyzetekben megkezdik a gyorsítást, a golyó még a két lábat összekötő vonal síkja mögött van.

4./ Gyorsításkor a csipő nem fordul a vállvonalak elé, nem hoznak létre torziót a csipővonal és a célvonal között. A csipővonal mindaddig /kb./ párhuzamos marad a

vállvonalal, s az egész törzs egy stabil egységet képez. /Ez elsősorban Szedyk mozgását jellemzi./

- 5./ A jobb láb letételéhez, a kétláb-támaszos helyzet kezdetén a karjuk passzívan, nyújtva elmarad a test középvonalától /jobbra/. Az alsó holtponthoz felé közeledve a golyóval, karjuk /és a golyó/ fokozatosan a test középvonalába kerül.
- 6./ A kétláb-támaszos fázist igyekeznek "minél tovább" fenntartani, s mindkét lábbal végig aktív forgatómunkát végeznek. A forgások alatt a lábak térdben erősen hajlítottnak.
- 7./ A rendelkezésre álló film anyagából úgy tűnik, hogy a golyó az első forgás alatt "fut" a legnagyobb átmérőjű pályán, ezt követően a pálya "szélessége" valamelyest csökken. Ez a csökkenés azonban - véleményem szerint - nem szándékosság, hanem a golyó fokozódó "húzását" ellensúlyozó testtartás-változás következménye /a törzs az előrehajolt helyzetéből jobban kiegyenesedik/.

A kidobás téri jellemzőiben nem lelhetők fel egyértelmű specifikumok.

Eckschmiedt Sándor

Edzésvezetési tanácsok

I. Általános alapképzés

Az általános alapképzés lehetővé teszi azt, hogy a szervezet széles alapokról indulva haladjon a szakmai specializálódás felé és megteremtse az ahhoz szükséges alapvető, általános feltételeket.

Az általános alapképzésen keresztül lehet a szervezet kondicionális, edzési és versenyképes állapotát a szükséges szintre emelni, fokozni, illetve azonos szinten tartani. Erre szolgálnak:

1./ A tornagyakorlatok, melyek felbonthatók:

- a / szer nélkül végezhető gyakorlatok: pl. szabadgyakorlatok, talajgyakorlatok;
- b / szerekkel végezhető gyakorlatok, pl.: kézisúlyzó, homokzsák, vasbot, vasgolyó, tömöttlabda, nehezített óv, mellény, gumikötél, ugrókötél, húzókötel, expan-der, stb.;
- c / szereken végezhető gyakorlatok: pl.: bordásfal, pad, mászórud, mászókötel, nyújtó, korlát, gyűrű, ló, zsámoly, szekrény, gumiasztal, stb.;
- d / kombinált gyakorlatok, melyek a fentiek variációjából, a megoldandó feladatok érdekében alakíthatók ki, pl.:
 - pad-bordásfal kombináció;
 - bordásfal-homokzsák;
 - zsámoly-kézisúlyzó;
 - szekrény-medicinlabda, stb.

2./ A futóiskolai alagyakorlatok:

- terhelés nélkül;
- terheléssel.

3./ Az izületi mozgékonyt és izomlazaságot növelő gyakorlatok

Az izomerő növekedésével az ízületekben és az izmokban keletkezett kötöttség a további fejlődés gátjává válhat. A tág és széles mozgáshatárok azonos erőszint esetén is nagyobb eredmény elérését teszik lehetővé. Hogy ezt a feladatot elérhessük, következetesen kell alkalmazni a lazító- és célgyimnasztikai gyakorlatokat. Ezek lehetnek:

- a / eszköz nélkül végzett gyakorlatok;
- b / eszközzel végzett gyakorlatok.

4./ A lassú iramban végrehajtott terepfutás, mely lehetőséget ad arra, hogy valamennyi belső szerv és szervrendszer a fokozatosan növekvő követelményeknek meg tudjon felelni, valamint az intenzív erősítés káros mellékhatásait csökkenthessük.

II. Általános erősítés

Minden izomcsoportot általánosan és célirányosan kell fejleszteni, az adott dobószám igényeinek megfelelően.

Az erőfejlődés az időegységen belüli terhelés mértékétől függ. Ez határozza meg az inger erősségét és ez fokozza a feszültségi ingert az izmokban. Amennyiben a feszültségi inger nem elég erős - kicsi a terhelés -, akkor nem tudunk jelentős erőnövekedést elérni, csak a fokozatosan növekedő terhelés és a nagy mozgásgyorsaság idéz elő olyan erős ingert, amely következtében a dobók számára kívánatos erőnövekedés jöhet létre.

Az általános erősítés szintje ne lépje túl a kívánt mértéket, mert a feleslegesen megnövelt izomtömeg a mozgékonyt és a mozdulatgyorsaság kárát okozza. A dobószámoknál az erősítés mindig célra irányított legyen !

A dinamikus munkát végző izmokat dinamikus, a statikus munkát végző izmokat lehetőleg statikus jellegű munkával erősítsük.

A súlyemelő berendezéssel végzett gyakorlatok:

- a / a súlyemelők alapfogásai: szakítás, lökés;
- b / a súlyemelők kiegészítő gyakorlatai: felvétel, guggolás, szökdelés, nyomás, stb.;
- a / szakítás: beülve, rogyasztva, földről, kézből; lökés: mellről, tarkótól;
- b / felvétel: talajszintről, emelvényről, kézből; guggolás: súly a mellen, vállon; nyomás: állva, fekve, rézsútos helyzetből; szökdelések: súly a mellen, vállon, különböző formában.

A súlyemelés és a súlyzóval végzett egyéb gyakorlatok az általános erősítés igen fontos részét képezik. Az erősítés mértékét és a fejlődés ütemét számszerűen meghatározhatjuk, illetve ellenőrizhetjük. Természetesen figyelemmel kell lenni:

- a versenyző nemére,
- a versenyző korára,
- az egyes gyakorlatok nehézségi fokára,
- az egyes gyakorlatok jellegére,
- a felkészülési időszakra,
- a felkészülés általános fokára,
- a versenyző pillanatnyi állapotára.

A fentiek figyelembe vételével a terhelés adagolását a következők határozhatják meg:

- a terhelés nagysága /pl.: 50-60-100 kg/,
- az ismétlések száma /pl.: 3x, 5x, 8x/,
- a sorozatok száma /pl.: 50 kg-mal 5x3/,
- a sorozatok közötti pihenő időtartama /pl.: 1/2, 1, vagy 2 perc/,
- a mozdulatok gyorsasága /pl.: a szakítás indítása legyen gyors/,
- a gyakorlatok irama /pl.: az egyes gyakorlatok egymást követésének sebessége/.

A súlyemelés végzésénél tekintetbe kell venni, hogy a legnagyobb mértékű erőnövekedést a maximális teljesítmény alatt 70-90 %-os terhelés esetén lehet elérni.

III. Speciális erősítés

A speciális erősítés alatt a dobások végzéséhez szükséges izomcsoportok /az aktivan és passzívan résztvevő/ erősítését értjük, mind közelebb jutva az adott dobószám technikai végrehajtásához. A speciális erősítés több - a követelményeket szolgáló - részre osztható:

- 1./ Speciális erőfejlesztés a dobások mozgásfolyamatában aktivan részt vevő, de speciális dobómozdulatokkal kellően meg nem erősíthető izmok erejének fejlesztését értjük. Pl.:
 - súlyzó a vállon, törzshajlítás oldalt;
 - szakítás oldalról;
 - vízszintes kaszálás, stb.
- 2./ Speciális dobómozdulatokkal végzett erőfejlesztés, pl.:
 - kézisúlyzóval, vagy homokzsákkal végzett, a súlylökés kidobását utánzó gyakorlatok;
 - vízszintes, vagy rézsútos fekvésben nyomás súlyzóval;
 - favágás baltával, a diszkoszvetés kidobásához hasonlóan;
 - favágás fejszével, a gerelyhajítás kidobásához hasonlóan, stb.
- 3./ Különleges dobógyakorlatok:

Minden dobásforma ebbe a csoportba tartozik, amelyik nem egyezik, vagy nem hasonló a dobószámok technikájához, vagy azok részmozzanataihoz.

Feloszthatók:

- a./ egykézzel végezhető dobógyakorlatok, pl.:füles súlyzóval egykezes alsódobás a lábak közül előre, stb.;
- b./ a két kézzel végezhető dobógyakorlatok, pl.: tömöttlabdával kétkezes dobás hátra a fej fölött, stb.;
- 4./ Speciális dobómozdulatokkal végzett gyakorlatok:

A dobószámok technikájának egyes részleteivel megegyező, vagy hozzá igen hasonló mozdulatokkal végzett dobások, pl.:

 - helyből gerelyhajításszerű dobás súlygolyóval /1-3 kg/;
 - helyből diszkoszvetésszerű dobás füles súlyzóval, vagy tárcsával /2.5 - 5 kg/;
 - egy forgással kalapácsvetésszerű dobás /8-10 kg/, stb.

Dobások:

A dobószámok technikájával megegyező folyamatos és teljes - különböző kéziszerekkel, vagy nehezebb dobóeszközökkel végzett - dobások, pl.:

- diszkoszvetés súlyzó tárcsával /2.5 - 5 kg/;
- súlylökés terméskövel;
- kalapácsvetés nehezített kalapáccsal /8-10 kg/, stb.

IV. A dobógyorsaság fejlesztése

A gyorsaság alatt az adott út lehető legrövidebb idő alatt történő megtételét értjük. A dobó szempontjából a gyorsaság fejlesztése több részből áll:

1./ Általános gyorsaság növelése:

- a./ térdelőrajttal végzett rövid vágta;
- b./ repülő, fokozó futások;
- c./ szökdelések, sorozatugrások;
- d./ nekifutással és helyből végzett ugrások;
- e./ lépcsőfutás, stb.

2./ A dobásokhoz szükséges robbanékonyság, mozdulatgyorsaság fejlesztése.

A meghatározott sorrendben következő, egymásba kapcsolódó mozdulatsor gyors végrehajtása, eredményre törekedve.

A speciális erősítésnél ismertetett dobásgyakorlatok /3-4 pontja/ eredményre törekvő végrehajtása esetén.

3./ Speciális dobógyorsaság növelése.

A dobószámok technikájával megegyező folyamatos és teljes, könnyített szerekekkel, vagy eszközökkel végrehajtott dobások.

- a./ a könnyített szerekekkel végzett dobások /súly, diszkosz, gerely, kalapács/;
- b./ könnyű eszközökkel végzett dobások /pl. golf-, gyeplabda, kis füles súlyzók, stb./.

V. A dobó-állóképesség fejlesztése

A dobó-állóképesség megszerzésének az a célja, hogy a versenyző a versenyeken magas intenzitással tudja végrehajtani a hat dobást. A dobó-állóképesség szempontjából a dobások száma a döntő, mely elérhető:

- a dobások számának növelésével,
- szériadobásokkal.

VI. A technikai, taktikai felkészítés

A technikai munka jellege személyenként és időszakonként változik, de azt egész évben végezni kell. Ezek figyelembevételével kell megtervezni az előző év tapasztalatai alapján a meglévő technikai hibák javításának módjait.

A technikai munka végzésének igen fontos feltétele, hogy felismerjük a mozgásfolyamat legdöntőbb hiányosságainak ok és okozati összefüggéseit, amelyek a legjobban befolyásolják a helyes mozgás végrehajtását.

A hibákat a fontossági sorrendnek megfelelően kell javítani, mert a fő hiba okának kijavításával lehet, hogy a többi mellékprobléma is megoldódik. Tehát mindig a mozgást zavaró, vagy technikai hiányosságok gyökerét igyekezzünk megkeresni.

Ne a mozgástechnika sorrendje legyen a hibajavítás útja, hanem a fontossági sorrend!

A technikai felkészítés feladata, hogy a versenyzők a versenyek forró hangulatában a pillanatnyi helyzetnek megfelelően tudjanak gyorsan reagálni, változtatni, alkalmazkodni, tehát képességeknek megfelelően a maximumot nyújtani.

A versenyszerű edzéseken kell végezni a taktikai felkészítést is. Ez alatt szoktatjuk a versenyzőket fokozatosan arra, hogy

- a./ alkalmazkodjanak a versenyeken szokásos dobások közötti szünetekhez /az utolsó három dobás gyorsabban következzen egymás után/;
- b./ gyorsan tudjanak javítani a mozgások megindítása után fellépő hibákon;
- c./ tudásuknak és felkészültségüknek megfelelően tudjanak szerepelni a különböző időjárási viszonyok között is /esőben, ellen-, vagy hátszélben/.

VII. Kiegészítő sportmozgások

Az általános mozgásritmus és ügyesség fejlesztése szempontjából igen hasznos az atlétikai mozgások közül az ugrás, futás és a gátfutás.

Labdajátékok: zsinorlabda, kosárlabda, kispályás labdarúgás és láhtenisz. A zsinorlabdát pl. tömött labdával célszerű végeztetni.

Sízés: enyhe lejtőn való lecsúszás, majd a karokat erősen igénybevevő botozással való felkapaszkodás, ha van rá mód, igen hasznos lehet.

Úszás: mint idegnyugtató és más irányú mozgás alkalmazható /pl. sérülés esetén/. A versenyek ideje alatt csak mértékletesen alkalmazzuk.

A meleg gyógyvizes fürdők rendszeres alkalmazása igen hasznos kisebb húzóadások, görcsök, izomláz esetén, valamint a regenerálódás időszakában kúraszerűen.

Csutka István

Férfi távol- és hármasugrás a bukaresti IBV-n

Egyesületem, a Bakony Vegyész TC Elnökségének jóvoltából részt vettem a bukaresti IBV-n, ahol lehetőségem volt megfigyelni a szocialista országok legjobb fiatal távol- és hármasugróinak versenyzését.

Már az indulási lista meglepetést rejtegetett, hiszen távolugrásban tizenöt, míg hármasugrásban mindössze nyolcan indultak. A Szovjetunió távolra két, hármasra csak egy versenyzőt nevezett. Nem hiszem, hogy ennyire gyengén állnának /mindenesetre a többi versenyszámban több versenyzőjük vett részt/. Távolugrásban Lengyelország, Magyarország és az NDK három, Románia és Szovjetunió kettő, Bulgária és Kuba egy versenyzőt indított. /Csehszlovákia egyet sem !/ Hármasugrásban csak a hazaiak és az NDK indított két versenyzőt, a többi ország egyet, illetve Bulgária és az egyébként szép hármasugró hagyományokkal rendelkező Lengyelország egyet sem.

Mindössze két NDK-beli és egy magyar versenyző indult két számban. Mind a két versenyszám színvonalas versengést hozott. Elég megemlíteni, távolugrásban az első hat helyezett 740 centiméter felett ugrott. Kiemelkedő egyénisége nem volt e versenyszámnak. A pillanatnyi forma döntött, s bár a román Cojocarunak csak egyetlen ugrása sikerült jól, megérdemelten lett első.

A hármasugró mezőnyből kiemelkedett a szovjet Gherasimonia, aki méltó folytatója lehet honfitársai sikereinek e versenyszámban.

Jól versenyzett a román Ene és az NDK-beli Beyer is, akik már nemzetközileg is tapasztalt versenyzők.

A hármasugró versenyen kiderült, hogy miért neveztek csak ilyen kevesen. Ebben a számban egyetlen ország sem küldött "turistát" a versenyre. A részt vevő nyolc versenyző közül hat túlugrotta a mércét jelentő 15 métert. Ugyanakkor az is bizonyossá vált, hogy egyetlen ország sem dúskál már a 15 méteren felüli IBV korú hármasugrókban.

Ha a verseny után a helyezések alapján értékeljük az erőviszonyok alakulását, a következő táblázatot kaphatjuk:

ország	távolugrás	hármasugrás	összpont
1. NDK	10	8	18
2. Románia	9	9	18
3. Szovjetunió	4	9	13
4. Kuba	7	6	13
5. Lengyelország	6	-	6
6. Magyarország	1	4	5
7. Csehszlovákia	-	1	1
8. Bulgária	-	-	-

/Az első nyolc versenyző pontozása: 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1/

Szakmai szempontból is volt néhány érdekesség. A versenyzők zömét az alkatilag megfelelő, 185 cm körüli ugrók alkották. Kivülről, megfelelő erősnek és gyorsnak látszottak.

A technikai szint már korántsem ilyen egyértelműen pozitív. Véleményem szerint, volt néhány egészen gyenge technikai végrehajtás, amelyet jelenleg még ellensúlyozott a magas szintű fizikai felkészültség, de később a fejlődés gátjává válhat. Ez legélesebben a kubai Tomasnál ütközött ki. A rendkívül gyors, erős ugró úgy hajtotta végre a hármasugrást, hogy az első ugrás egy nagy szökkenés volt, a középső egy lépés, a harmadik pedig: ami "maradt". Technikai szintjének megfelelően bizonytalanul ugrott, csupán egy ugrást sikerült jól végrehajtania, amellyel a harmadik helyen végezhetett. Fizikai felépítését figyelembe véve, jó technikával már most 16 méter körül ugorhatna.

A magyar versenyzők a várakozásnak megfelelően szerepeltek. Személy szerint elégedett vagyok versenyzőmmel, Sári Kálmánnal, s különösen hármasugró teljesítményét értékelem jónak.

Végezetül közlöm a két versenyszám végeredményét:

Távolugrás:

1. Cojocarun Gheorge	60	Románia	735, - , 757, - , - , 712
2. Augustin Neuland	60	Kuba	736, 728, 739, - , 756, 712
3. Klimasevski Andrej	60	Lengyelország	694, 749, 721, - , 738, 733
4. Külske Frank	60	NDK	- , 712, 716, 717, 737, 747
5. Samarin Juri	60	Szovjetunió	724, - , 719, 712, 725, 744
6. Rentz Michael	60	NDK	741, 690, - , 737, 708, 721
7. Beyer Axel	60	NDK	727, 730, 717, - , 713, 712
8. Sári Kálmán	60	Magyarország	716, 714, 717, 726, 723, -

Hármasugrás:

1. Gherasimonia Viktor	60	Szovjetunió	14.85, 15.83, 15.86, - , 15.70, -
2. Ene Mihai	60	Románia	15.15, 15.60, 15.22, 15.51, 15.50, -
3. Tomas Hernandez	60	Kuba	15.16, 14.88, 14.90, 14.80, 15.10, 15.57
4. Beyer Axel	60	NDK	13.70, 15.46, 15.42, 15.27, - , 14.19
5. Sári Kálmán	60	Magyarország	14.71, 14.81, 14.97, 15.36, 15.23, -
6. Külske Peter	60	NDK	14.50, 14.81, - , 14.25, 14.47, 15.12
7. Hostiuc Dan	61	Románia	14.39, 14.64, 13.66, 14.35, - , 14.54
8. Cervený Miroslav	60	Csehszlovákia	14.32, - , - , - , - , -

Sipőcz József

Edzők arcképcsarnoka: BÍRÓ GYÖRGY

A kolozsvári városi sport klub függetlenített közép- hosszútáv- és akadályfutás edzője.

Tanult szakmája: autóműszerész.

Középtávfutóként versenyzett, másodosztályú bajnokságot nyert, I. osztályú válogatott versenyző volt. Szerelme az atlétika, azon belül pedig a középtávfutás.

Legnagyobb edzői sikere: Sillai Ilona 1968. évi mexikói olimpiai II. helyezése a női 800 m síkfutásban.

1951. óta edző, 1967-ig mellékfoglalkozásban végezte munkáját, azóta függetlenített. Rendkívül képzett, tájékozódott, autodidakta.

A vele való beszélgetés bepillantást adott véleményének megismerésére és egy olyan ország atlétikai életébe való betekintésre, mely nagyon sokban hasonlít a mi feltételeinkhez, lehetőségeinkhez, de eredményességével jóval megelőz minket. Elég, ha a román csapat cross világbajnokságon elért eredményeire, vagy Floroiu 13:15 p-es 5000 m-es rekordjára, Maraszeszcu prágai kitűnő helyezéseire, vagy Sillai fedettpályás sikereire gondolunk.

Bíró György gyakori vendék Budapesten. Szimpatikus egyénisége, szakmai ismerete lebilincselő. Még az adott témakörben nem otthonosan mozognak is világos feleleteket, érthető válaszokat, ötleteket ad. Mondanivalója áttekinthető, érthető!

Erdemes elgondolkozni azokon a neveken, akikkel foglalkozik, akik a versenyzői életkor kezdetén teszik az első botladozó lépéseket és azokkal, akik már jóval nagyobb sebességgel haladhatnak. Szerinte az a versenyző a legjobb, a legalkalmasabb a kiemelkedő eredmények elérésére, aki egyesíti magában a kiváló fizikai adottságokat /testi felépítettség, izomzat minősége, az egészséges keringési rendszer, légzés/ a magas szintű emberi tulajdonságokkal.

Versenységében tehát természetesnek és alapvetőnek tartja a kiváló fizikai adottságokat, mégis meghatározó - mondja - az akarat és jellembeli adottságok szintje. A versenyző alapkaraktere határozza meg a nélkülözhetetlen, alkotó edzői-versenyzői kapcsolatot.

Bőséges tapasztalatai arról győznek meg, hogy a versenyzőinek alakítása - főleg lelkiekre gondolva - 14-20 év között jelentősen eredményesebb, mint a későbbiek folyamán.

Az első és legfontosabb edzői hitvallás a személyes példamutatás. Csak ennek birtokában lehet az irányító szerep mindig az edző kezében. A másik döntő edzői tulajdonság a fanatizálási képesség. De nem szabad elfelejtenni arról, hogy a középtávon való eredményes szereplés a versenyző és az edző részéről egyaránt sok lemondást, gúrcölést, szenvedést jelent. Eppen ezért az edzőnek az a kötelessége, hogy vidámságot, jókedvet tudjon maga körül teremteni. Köztudott, hogy a mai fiatalok közül kevesen vállalkoznak a közép-, hosszútáv-futással járó komoly edzésfeladatokra. Főleg akkor nem, ha a versenyző nem érzi jól magát, rideg, nem bajtársi, baráti az a kör, ahol életének jelentős idejét tölti naponta. Tehát majdnem a napi edzésadagokhoz kell alakítania viselkedésmódját.

Az edző folyamatos ráhatása befolyásolja, alakítja a versenyzőt. Jó versenyzőnek nemcsak születni lehet, hanem azt meg is lehet alkotni, ki is kell alakítani! Tulajdonképpen a jó közép- és hosszútávfutónak kiemelkedő egyéni karakterrel kell rendelkeznie. Ezek: erős akarat, speciális intelligencia, becsvágy, szorgalom és ideális hozzáállás.

A versenyzők az emberekhez hasonlóan nem születnek különleges speciális feladatok elvégzésére. Az úrhajósokhoz hasonlóan fel kell készíteni őket testileg és szellemileg egyaránt.

A lelki felkészítés módszere érdekes, egyéni. Ismerjük meg.

"Megtanítottam versenyzőimet önszuggesztióra. Döntő szempontom, hogy képes legyen önmagán uralkodni!"

Az önszuggesztió megtanítására általában 6-8 hónapot fordít, mely után - beszámolója alapján - igen erős változások tapasztalhatók főleg a tudatos "önernyesztés" /lazítás/, idegi feszültségek csökkentése és önfegyelem terén. Csoportjának eredményességében a jóga gyakorlatoknak is igen jelentős eredményeket tulajdonít.

Az élő, állandó, következetes edzői-versenyzői kapcsolat a bizalommal társulva teszi lehetővé a versenyző tökéletes megismerését. Bíró György az új, kezdő versenyzőknél azt tartja első feladatnak, hogy egy egészséges önbizalmat és hitet alakítson ki bennük az addig végzett munka alapján.

Az atlétákat elő-, illetve fel kell készíteni minden várható probléma megoldására. Célja, hogy futói a legváratlanabb esetekben is tudatosan, gyorsan és határozottan tudjanak cselekedni. Az egyéniségek kialakítása és felépítése a verseny- és edzészituációk alapján történik. A pozitív, erős, jó tulajdonságokat szilárdítja, míg a negatívokat igyekszik tompítani, gyengíteni, kiküszöbölni. A férfiak nehezebben alakíthatók, de az így elért alakítások, beidőzések tartósak, szilárdabbak. A nők - tapasztalatai szerint - könnyebben irányíthatók, de sokkal labilisabbak. Az így kialakult, beidőzött mozgások, feladatok is egy-egy váratlan, zavaró momentum hatására összeomolhatnak.

Az edzői-versenyzői kapcsolat sarkalatosan döntő és legnehezebb problémája a bizalom kérdése. Ez az eredményes edzői-versenyzői kapcsolat alapja. A bizalom kérdése általában a siker esetén kerül legkönnyebben válságba. A vezetők döntő többsége sajnálatos módon úgy ítéli meg az edzői-versenyzői kapcsolatot, hogy ha az sikeres, akkor jó a versenyző, ha pedig kudarc éri a sportolót, nem hozza a várt eredményt, rossz az edző! Ugy érezhető, hogy

a vezetők valóban jelentős részben nem az edző megítélését, véleményét fogadják el meghatározónak.

A versenyekre való igen alapos, körültekintő felkészítés esetén is szükséges - és a versenyzők igénylik is - a rajt előtti közvetlen tanácskozást. Bíró esetében - tapasztalata szerint - igen ösztönző hatású. Ő azonban csak taktikai utasítást ad az ellenfelek ismeretében.

Havonta, illetve időszakonként értékeli minden versenyzőjének elvégzett munkáját és jelzi a jövő feladatait. Ezt a tájékoztatást az adott korú, képzettségű, intelligenciájú versenyző egyéniségéhez igazodó hangon teszi. A megfelelő "lélektani foglalkozás" mindig az adott versenyző személyiségétől függ, ahhoz igazodik! Megfelelő lélektani adagok, a megfelelő embereknek! - ez az elve. Ennek pontos eltalálása a szaktudáson, tapasztalaton kívül sokszor szerencsét is feltételez.

Romániában a versenyzők felkészítésének, illetve a tervezésnek kialakult gyakorlata van. Négy évre előre számszerű - eredmény jellegű - távlati előtervezést, prognózist kell adni. Saját módszere szerint még egy speciális nagyvonalúan tervezett két éves tervet is készít. Ebben az áttekinthető, anyagellrendezésű tervben az az egyéni és a különleges, hogy a képességek fejlesztésének arányát határozza meg, mely mindig változatlan:

pl.: állóképesség	60 %
gyorsaság	20 %
erő	20 %

Tehát Bíró György edzőmunkájában ez az egyéni! Az arányok változatlanok, az időszakok nem befolyásolják. Azt, hogy éppen melyik időszakban van az adott versenyző, azt az intenzitás dönti el. Csak az intenzitás változik, tehát döntő az intenzitás!

Természetes, hogy a különböző edzősterheléseknél figyelembe veszi az egyéni adottságokat, a tehetséget, az edzettséget, az időszakot, stb., stb. Elve: az egyénre szabott terhelés!

Tapasztalata szerint, bizonyos képességek hiánya esetén a gyorsaság nem fejleszthető, míg az állóképesség korlátlanul /?/. Az állóképességi munka bizonyos szintig fejleszti a gyorsaságot, de a gyorsaság fejlesztése nem mindig függ a futások intenzitásától, a pihenők hosszától.

De maradjunk az előző témánknál, a tervezésnél!

A nemzetközi és a hazai versenynaptár ismeretében az egy éves terv részletes anyagellrendezést tartalmaz, mely havi, illetve négy hetes alapciklusra épül. Ebből bontja le az edző a napi speciális edzőmunkát.

Minden felkészülési szezon kezdetén részletesen ismerteti az új idény feladatait. Ez kialakult hagyomány, melyet versenyzői megszoktak már és igénylik is. Hasonlóképpen oldja meg ezt a havi edzőciklusoknál is. Ott konkrétan anyagismertetést ad és ezzel előkészíti versenyzőit a várható hatásokra.

Az edzőtervhez hasonlóan egyéni eredménytervet is készít az egész idényre és egyes fő versenyekre. Véleménye és tapasztalata szerint a csúcsforma általában két hétig tart, de soha nem volt hosszabb egy hónapnál.

Versenyzői pillanatnyi edzettségi állapotát megfelelő tesztek alapján stopperórával és centiméterrel méri, de jelentősnek tartja a tapasztalatokon alapuló edzői megfigyeléseket is.

Olyan országban él, ahol a magaslati edzőtáborozásnak szinte korlátlan lehetőségei vannak. Így véleményéből, megfigyeléseiből igen fontos tapasztalatokat tudhatunk meg. Idézem:

"A magaslati táborozás, edzés, tartózkodás igen fontos, szinte nélkülözhetetlen. Ez a modern sportfelkészülés alapja! Alkalmazása a felkészülés, illetve az alapozás megkezdésénél, a formabahozásnál és a fő vagy nagy versenyek előtt kívánatos. Hatása mind pszichikai, mind élettani szempontból óriási.

Nincs probléma a felmenetelnél, mert az átállás két-három nap után már teljes. Sokkal nagyobb gondot okoz, hogy mikor jöjjön le a versenyző a magaslatról. Általában 8-10 nap a jó, de a legbiztosabb, ha ezt egyénenként pontosan felmérem. Gyakorlati tapasztalatom a fenti határok között mozog".

Sokat és sokak által hangoztatott nevelési probléma az önállóság kérdése. Hogyan látják ezt Kolozsvárott?

Ott is fontos és igen komoly edzői feladat. Ez derült ki a beszélgetésből.

Az edzői munka alapja a következetes fegyelem! Ebben meg kell találni azt az arányt - állítja Bíró - amely nem visz odáig, hogy néhány versenyző okosabbnak képzelet magát edzőjénél, mert folyamatosan fejlődik és kiemelkedő eredményt ért el!

Az önállóságra nevelés nem egy feladat, hanem egy folyamat, mely szükséges és nélkülözhetetlen. A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy az engedékenység nem jó, nem lehet mindent ráhagyni a versenyzőkre azzal az elgondolással, hogy majd minden magától kialakul. Nevelni, irányítani kell őket, és folyamatosan nyesegetni hibáikat, mint a kertész a fákat, mert azok csak akkor lesznek szép, egyenes, egészséges termőfák, ha így kezeljük őket.

Korunkban a divatos a kényelmesebb, divatos módszer, a megalkuvás, a hibák elnézése, az emberek, a fiatalok magára hagyása. A versenyzők önállóságának kialakítása is egy hosz-

szű, felelősségteljes és körültekintő folyamat, mely az egyik legfontosabb edzői munka. Hiszen nem mindenkiből lesz klasszis versenyző, de az kell, hogy EMBER legyen !

A versenyzői fegyvellemmel, az edzői tekintéllyel kapcsolatban gondoljunk csak az ázsiai /pl. japán/ sikersportágakra. Eredményesség szempontjából természetesnek kell tartani az európai gyakorlatban általában nélkülözött tudatos alkotó és partneri, versenyzői és edzés-fegyelmet.

Csoportjának versenyzőit baráti kapcsolatok alapján szerzi. Velük tesztvizsgálatokat is végzetet:

- gyorsasági: 60 m síkfutás,
- állóképességi: 800-1000 m síkfutás,
- ugróerő /ruganyosság/ helyből távol és hármassugrás

A közép- és hosszútávfutásban a formaidőzítés nem olyan egyszerű, mint a sprint, a dobó, vagy az ugrószámokban. A tervezett részeredmények nem mindig valósulnak meg, mert a taktikai körülmények jelentősen befolyásolják az eredményeket.

Sokszor problémát jelent az iramok pontos megfutása a versenykörülmények között, mert nemcsak a lassú ritmus okozhat nehézséget, hanem a gyors is. Vannak olyan típusú versenyzők, akik ragyogóan tartják az élboly iramát és megfelelően tudnak reagálni a mezőny minden rezdülésére, de vezető pozícióban képtelenek normális tempót futni. Találunk olyan futókat, akik mint a gépek tudnak iramot futni, de csak zavartalan és nyugodt körülmények között. Minden különleges dolog - ritmusváltás, előzés, lökdöcsödés - megzavarja őket, "szétesnek", meg sem közelítik az általuk elérhető eredményeket.

A jól felkészült versenyző betegség esetén - kisebb meghűlés, vagy egyéb enyhe lefolyású - teljes pihenő és tünetmentesség után gyorsan visszanyeri formáját, ha mindig az orvos utasításához tartja magát.

Izom, vagy ízületi sérülés esetén az orvosi javaslat alapján kezelés, majd aktív mozgás következik, mely főleg úszásból áll. Tapasztalatok alapján ez egészsíti ki legjobban a futók edzését és a sérülteken kívül az egészségeseket is.

Edzői gyakorlatában hirtelen tartós formahanyatlás nem volt, mert - szerinte - az csak a nem megfelelő edzés és a sportszerűtlen életmód következménye lehet. De bármelyik fordul is elő, mindkettő munkáját károsan befolyásolja, hátráltatja, lerontja.

A jól felkészített versenyző ugyanis ésszerűen vezetett edzés esetén fizikailag nehezen fárad úgy el, hogy letörés következzen be. Nehezebb a helyzet az idegi fáradtságnál, mert azt egyik napról a másikra nem lehet kipihenni. Ebben az esetben más megoldáshoz kell folyamodni: környezetváltozás, más jellegű mozgást, úszást, stb. kell végeztetni.

Az edzőtáborozás szerepéről vallott elképzelései érdekesek és megszívlelendők:

Az olimpiai ciklus utolsó évében például az a gyakorlat, hogy az olimpiai kerettag versenyzők 8-10 hónapot töltenek edzőtáborban. E táborozást főleg a jobb foglalkoztatás, a szakszerűbb edzésvezetés, a könnyebb ellenőrzés és az egyszerűbb fegyvelmezés miatt tartják fontosnak. Véleménye szerint, ilyen körülmények között nem alakulhat ki az élettanilag szükséges életritmus: a munka, a pihenés, az edzés ritmusa. A hosszú táborozásoknál az idegi terhelés fokozódik és a versenyzők hallatlanul nehezen viselik el egymást /szoba- és versenyzőtársak/.

A táborozási megoldásnál azt tartaná fontosnak, hogy az átmeneti időszakban volna 3-4 hetes melegvízes gyógyfürdőzés, regenerálódási feladatokkal és úszási lehetőségekkel. Hasonló igényű fürdőzés szükséges az intenzív fedettpályás versenyidény után kb. 2 hetes időtartamban.

Ezek a szezonvégi gyógyfürdők, főleg a sérülések gyógyításához, megelőzéséhez és az idegi fáradtság kipihetéséhez szükségesek.

A fő verseny előtti 5-6 napos környezetváltozás hasznos a jobb koncentráció miatt.

A táborozások helyett jobb lenne az egyesületi feltételeket javítani. Sokan már csak tábori feltételek mellett tudják elképzelni a maximális eredmények elérését. Ezt egyértelműen helyteleníteni !

A jó versenyfelkészítés Romániában másként zajlik le, mint Magyarországon. Ott ugyanis a hétközi versenyzés nem divat. A gyakorlat szerint az intenzív, erős formáhozó edzések után a többi versenyszámban való indulás a közkezdveltebb. A fő versenyszám mellett még egy rövidebb távon is indulnak. Ezek még nem tét jellegű versenyek.

A versenyző gyorsítását az edzések anyagának megfelelő keverésével kell elérni. Az erőfejlesztés /speciális/ fontosságának igen nagy szerepet tulajdonít, mely jelen esetben főleg gyorsított fejlesztő gyakorlatokból áll. Tapasztalata szerint, az erőfejlesztés elhagyása után a versenyző szervezete edzési állapota igen gyorsan visszaesik.

Példaképei az angolszászok, akik igen kiváló és kemény versenyzők. Módszereik egész embert igényelnek, igen pozitív hozzáállást és szorgalmat kívánnak. Legkedveltebb módszerük a fartlek. Ezzel igen jól lehet erőt, gyorsaságot és állóképességet fejleszteni.

Sok helyen építettek mesterséges pályákat, ahol változatos környezetben lehet különböző körülmények között futni. Ilyen pl. a szovjetek kender-törek, a finnek áztatott fűrészporos pályája, melyeket a különböző mesterséges emelkedők és lejtők tarkítanak.

Különleges étkezési igényeit a következőkben foglalhatom össze, melyeket egy közép- és hosszútávfutó részére tart szükségesnek:

Sok főzelék, gyümölcs és kevés hús. A főtt ételek legyenek ízletesen és változatosan elkészítve. A sportolók és versenyzők étkeztetése nincs kellően tudományos alapon feltárva. Egy különleges képzettségű sportembernek nem lehet az jó, amit a nem sportoló átlagemberek esznek. A versenylovak is más abrakot kapnak, mint az igáslovak !

A gyógyfürdő fontosságáról már szólt. Szerinte, ha másként nem lehet, legalább a versenyszezonok végén egy kúra jellegű gyógyfürdőzés elengedhetetlen. Olyan helyeken pedig, ahol erre rendszeres lehetőség van, ott az eredményeknek ugrásszerűen kell emelkedniük, a sérüléseknek pedig minimálisra kell csökkenniük. A fürdőzés jelentősen felgyorsítja a regenerálódást, de még hatásosabb a gyógyvizben végzett fürdés.

A gyúró a sérülések megelőzésének, a regenerálódás felgyorsításának szakavatott mestere. Sajnos, ez Romániában nincs megnyugtatóan megoldva. Pedig az edzések, versenyek előtti szakszerű, megfelelő bedörzsölőszerekkel kiegészített gyúrák hatékonysága igen jelentős.

Melyek azok az edzői tulajdonságok, amelyek magas szinten biztosítják a sikeres, eredményes munkát és miben látja a továbbfejlődést " - tettem fel az utolsó kérdést. Befejezésül át is adom a szót ismét Bíró Györgynek:

"Az eredményes edzői munka alapvető feltétele a szakma alapos ismerete. De nem elég csak ismerni, mert lemarad az ember, ha nem halad tovább. Tehát az állandó önképzés is szükséges.

Az eredményes edző rendelkezze megfelelő kontaktus-felvevő képességgel. Legyen cél-tudatos, feddhetetlen ember. Viselkedése a személyes példamutatás fontosságát tükrözze.

Tekintélyes ember legyen és becsületesen bánjon a versenyzőivel.

A továbbfejlődés, az előrelépés alapja a nagyobb, a szélesebb körű kiválasztás.

Elengedhetetlen, hogy a szervezési feltételek javuljanak és továbbfejlődjenek a jelenlegi lehetőségek.

Csutka István

Papp Margit Európa-bajnok!

Szeptember elején nagy magyar atlétasiker született Prágában. Papp Margit, a Csepel atlétanője, az Európa Bajnokságon 4655 ponttal, új országos elektronikus csúccsal ezüstérmét nyert a szovjet Tkacsenko mögött.

November elején Görögországból, Rhodos szigetéről, az EAA kongresszusáról szenzációs -és számunkra is örömteli- hírt közöltek a hírtügynökségek. A XII. Atlétikai Európa Bajnokságon öt versenyzőnél a dopping vizsgálat pozitív eredménnyel végződött. A kizárások után Papp Margit ötpróbában 1978-ban Európa-bajnokságot nyert. Németh Miklós pedig hatodik lett gerelyhajításban.

Sajnos, a magyar sajtó elég mostohán bánt el a számunka nagyszerű hírrel. Pedig a magyar atlétikának, de az egész magyar sportmozgalomnak, nagyon jelentős és fontos ténye az, hogy újabb Európa-bajnok atlétája van.

Személy szerint Papp Margitot nagyon sajnálom. Sajnálom, mert nem fogják eljátszani neki a magyar himnuszt, nem fog harmincötezer ünneplő nézősereg és több millió TV néző előtt felállni a dobogó legmagasabb fokára, hogy átvegye az aranyérmet. Ugy érzem, ez legalább annyira fontos egy sportolónak, aki becsületesen megküzdött a győzelemért, mint maga a győzelem ténye.

Kétszeresen is örülök a népszerű "Mazsola" sikerének. Egyrészt, hogy a tisztátlan körülmények között küzdő sportembereknek végül is nem sikerült becsapniok a világot és versenyzőtársaikat. Másodszor pedig, hogy a magyar atlétika ismét örülhet egy Európa-bajnoknak.

Atlétikánk gyengeségéről az utóbbi időben tengernyi cikk jelent meg. /Ez idáig egy sem Papp Margit sikeréről./ Különböző szervek, különböző fórumok inkább elmarasztalták, mint segítették atlétikánkat. A világversenyeken a hátrányos körülmények ellenére is végül mindig született magyar aranyérem. 1974-ben Rómában az EB-n Bruzsnyák Ilona, 1976-ban, a montreali olimpián Németh Miklós, 1978-ban, a prágai EB-n Papp Margit.

Félreértés ne essék, nem gyengeségünket akarom palástolni, hanem Papp Margit világsikere alkalmából szeretnék rámutatni arra, hogy azért mindig akad valaki, aki részolgal a dicsőre és ünneplésre.

Szolgáljon ez minden fiatal atlétának példaként !

Nem marad más hátra, mint szívből gratulálunk Papp Margitnak az Európa-bajnoki címhez és sok további sikert kívánunk neki.

És az elmaradt Himnusz ? Reméljük, Moszkvában rögtön átveheti a verseny után az aranyérmet és hallhatja a magyar Himnuszt !

A kizárások következtében módosították a XII. Európa Bajnokság végeredményét:

Férfiak:

Súlylökés:	Európa-bajnok:	Beyer Udo	NDK	21.08
	2.	Barasnyikov Alekszandr	Szovjetunió	20.68
	3.	Schmidt Wolfgang	NDK	20.30
	4.	Stahlberg Reijo	Finnország	20.17
	5.	Jaros Anatolij	Szovjetunió	20.03
	6.	Vik Jaromir	Csehszlovákia	19.53

Gerelyhajítás:

Európa-bajnok:	Wessing Michael	NSZK	89.12
2.	Grebnyev Nyikolaj	Szovjetunió	87.82
3.	Hanisch Wolfgang	NDK	87.66
4.	Michel Detlef	NDK	85.46
5.	Svhreiber Helmut	NSZK	83.58
6.	Németh Miklós	Magyarország	83.58

Nők:

Súlylökés:	Európa-bajnok:	Slupianek Ilona	NDK	21.41
	2.	Fibingerova Helena	Csehszlovákia	20.86
	3.	Droese Margitte	NDK	20.58
	4.	Kracsevszkaja Szvetlana	Szovjetunió	20.13
	5.	Wilms Eva	NSZK	19.20
	6.	Petrova Ivanka	Bulgária	18.85

Ötpróba:	Európa-bajnok:	Papp Margit	Magyarország	4655
	2.	Pollak Burglinde	NDK	4600
	3.	Nitzsche Krisztina	NDK	4599
	4.	Philipp Beatrix	NSZK	4554
	5.	Szmirnova Jekaterina	Szovjetunió	4534
	6.	Neubert Ramona	NDK	4380

Pignitzky Péter

A vágázók gyorsaságfejlesztésének módszerei

/Gondolatok egy kísérletsorozat közben./

A sebesség-barrier fogalma már elég régen bevonult a szakirodalomba. E barrier áttörésének lehetősége és szükségessége a gyorsaságfejlesztés módszereinek szélesedését eredményezte. Az ezzel kapcsolatos információk meglehetősen szűkre szabottak, többnyire csak a külföldi tapasztalatcserék beszámolóiból szerzünk tudomást néhány értékes ötlet kivitelezéséről. Az útkeresést két nagy csoportba lehetne osztani:

- 1./ Speciális erősítés olyan gyakorlatokkal, amelyek szerkezetükben hasonlítanak a futáshoz:
 - emelkedőre futás,
 - futás nehezékekkel /pl. mellény/,
 - ellenállást leküzdő futás /nehezék húzása/
- 2./ Külső segítséggel, a maximális gyorsaság túlhaladása:
 - futás hátszélben /szélcsatornában/,
 - húzatás gép segítségével,
 - lejtőn futás,
 - "kilövés" gumikötél segítségével /rajtgyakorlat/.

Azért irtam az előbb útkeresést, mert ezek az eszközök kétségtelenül - és egytől-egyig - igen hasznosak, de olyan objektív, nagy mennyiségű statisztikai számadatra alapozott kísérletet még nem végeztek, amely kimutatta volna, hogy az említett eszközök közül melyek a leghatékonyabbak, s milyen arányban kell felhasználni azokat, keverve a hagyományos gyorsaságfejlesztő módszerekkel.

Bevallom, hogy egy ilyen kísérletsorozatot terveztem, de a szervezési nehézségek /kellő számú minősített versenyző hiánya/ nem tették lehetővé szándékom végrehajtását. Pontos számok hiányában, most csak néhány személyes tapasztalatot és néhány érdeklődésre számot tartó adatot közlök.

A kísérlethez először az objektív feltételeket kellett megteremteni:

- építettünk egy kb. 3 %-os lejtésű 100 m hosszú futópályát;
- beszereltünk egy változtatható súlyú homokmellényt 7-10 kg/;
- a "kilövés" módszeréhez vettünk 30 m vékony gumikötelet;
- végezetül pedig egy kb. 2-8 kp erővel és kb. 12 m/sec - 9 m/sec sebességgel működő húzó gépet szerkesztettünk.

A felsoroltakon kívül rendelkezésünkre áll még a pálya szomszédságában egy kb. 100-os 60 m hosszú emelkedő.

1978. májusában 5 versenyzővel kezdtük el a munkát:

Dobos Péter	/400 m gát: 56.07 mp; 100 m sik: 10.9 mp/
Fritz János	/200 m sik: 22.8 mp; 100 m sik: 11.2 mp/
Paulinyi Péter	/400 m gát: 53.52 mp/
Siska Xénia	/100 m gát: 13.95 mp, 100 m: 12.24 mp/
Sárdi Gabriella	/300 m gát: 50.2 mp/

Elképzelésem az volt, hogy a sebesség-barrier feloldása csak a lehető legváltozatosabb ráhatások folyamán jöhet létre. A kialakult ideg-izom koordináció "megdolgozást" az erő és a frekvencia oldaláról egyszerre kell megkezdeni. A gerelyhajtók edzésmódszerét tanulmányozva, világos a képlet: neheztett szerekkel /feltételekkel/ az erőt, könnyített szerekkel /feltételekkel/ a gyorsaságot lehet fejleszteni. A normál feltételek pedig mindkét képességre közel egyformán hatnak.

Kérdés most már csak az maradt, hogy miből mennyit ?

Erre nézve - mint már az előzőekben utaltam rá - csak spekulatív feltételezéseim vannak. Heti öt edzést alapul véve, a formábahozó időszakban a következőképpen terveztem a munkát:

hétfő: Gy + SpE
kedd: GyÁ + ÁK
szerda: T + Ae + ÁA
csütörtök: Gy + SpE
péntek: átmozgatás + T
szombat: verseny, vagy pihenő
vasárnap: verseny, vagy pihenő

Jelen esetben csak a hétfő és a csütörtök érdekes, a többi napokon hagyományos eszközökkel történt a jelzett munka. E két napon, egy edzéskereten belül végeztek a versenyzők kimondottan gyorsító jellegű, illetve speciális erősítést célzó futást. A maximális intenzitással lefutott összméterszám 400 és 800 m között mozgott. Ezen belül a következő típusú edzések voltak a jellemzők:

4x30 m térdelőrajtból,
4x30 m emelkedőre,
4x60 m húzatással,
1x60 m állórajtból;
vagy: 2x60 m állórajtból,
4x40 m húzatással,
4x30 m emelkedőre terheléssel /10 kg/,
2x60 m húzatással;
vagy: 4x30 m állórajtból,
2x80 m lejtőn,
2x60 m terheléssel /sikon/,
4x40 m húzatással.

Később szakmai és szervezési megfontolásból, a különböző típusú munkák sorrendiségét úgy alakítottam, hogy először normál körülmények között futottak a versenyzők, majd ezután jött egy, vagy két futás húzatással, vagy lejtőn, végül terheléssel futottak sikon, vagy emelkedőre.

Közvetlen tapasztalatok a húzatásos futásnál /kétféleképpen alkalmazva/:

- 1./ A futó fokozó jelleggel indult és kb. 20-80 m-ig futott maximális sebességgel.
- 2./ A futó a rajtnál "kivárt" /a gép már működött/, s amikor a damilhoz kapcsolódó kb. 1 m-es gumikötél erősen megnyúlt, akkor indult el, maximális sebességre törekedve. Így általában 30 m-t futottak. /A gép egy 100 m hosszú damillal húzta a futót. A damil gumikötél csatlakozással egy övhez volt erősítve./

Rendszeresen mértük a lépéshosszt és az időt. A lépéshossz minden esetben hosszabb volt a normál körülmények között mért távolságnál. Az eltérés 2-12 cm között mozgott. A kézi időmérés eredményei 30 m-en 0.1-0.3; 60 m-en 0.2-0.5 mp-cel jobbak voltak az aktuálisnál. Az ilyen mérvű javulás nemcsak a lépéshossz, hanem a megnövekedett frekvencia eredménye is.

A húzatásos futások után másnap meglehetősen erős izomlázat éreztek a versenyzők combhajlító izmukban, ami azt jelentette, hogy a módszer egyben igen hasznos speciális erősítés is. Az izomláz, egyhébb formában, a versenyszezon közepén is jelentkezett.

A terheléses futásokat sikon és emelkedőn végeztük. A 10 kg-os mellényben 3-18 tizeddel futottak gyengébb időt és érdekes módon a bokában, illetve a vádliban /triceps suras/ éreztek nagy megterhelést a versenyzők. A későbbiek során, hogy a combfeszítők és a nagyfarizom hangsúlyozottabb terhelést kapjon, váltott lábú szökdelést végeztek súlymellényben. Ennél a gyakorlatnál már érezhetőbbé vált a két izom terhelése.

Mivel versenyzőim mind gátfutók /egy kivételével/, a speciális ritmusgyorsaság fejlesztésére is tettünk kísérleteket.

Siska Xénia rendszeresen futott húzatással, u.n. vonalgátsor felett /a gátak helyét a földre helyezett gátléc jelezte/. Ilyen segítséggel egészen fantasztikusnak tűnő eredményeket tudott produkálni. Később 60 és 76.2 cm-es gáton is kipróbáltuk a húzatást. Egy-két kísérlet után megbízhatóan gátazott ilyen körülmények között is /pl. az 5. gát lelépése 0.3-0.5 mp-cel volt jobb, mint a normál körülmények között/.

A technikailag kicsit is bizonytalan versenyzővel ilyen gyakorlatot nem sikerült elvégeztetnem.

Az volt a tapasztalatom, hogy a versenyzők eleinte idegenkedve fogadták a hagyományostól eltérő módszereket, s csak akkor csinálták igazán lelkesen, miután "megtanulták" az új mozgást. /Tulajdonképpen meg kellett tanulni a húzatásos futást és a súlymellényt is meg kellett szokni./

A fenti adatokkal természetesen nem állítom azt, hogy a hagyományos gyorsaságfejlesztő módszereket sutba kell dobni. Erről szó sincs! Csupán - a teljesség igénye nélkül - a kísérletezés közben szerzett tapasztalataimat adtam közre.

A közel féléves útkereső munka eredményét nem lehet egyértelműen lemérni. Bár az öt versenyzőből négy alaposan megjavította egyéni csúcsát, de ezek nem mindegyike sprinter és a 400, vagy a 300 gátas eredményjavulása mögött sokféle ok rejlik. A két kimondottan vágázó versenyző javulása is összetett okokra vezethető vissza, bár náluk határozottan sokat segített a változatos módszerek alkalmazása /Fritz János 22.8-ról 22.2 mp-re, Siska 12.24-ről 11.88-ra javult 200, illetve 100 m-en/.

/A húzó géppel kapcsolatos minden információt a gép szerkesztője és kivitelezője: Soltész Tibor, a Gödöllői ATE technikusa tud megadni, akinek ezúton is köszönöm a közreműködését. Soltész Tibor címe: Gödöllő, Ady Endre sétány 30./

Sztipics László

Magasugrás

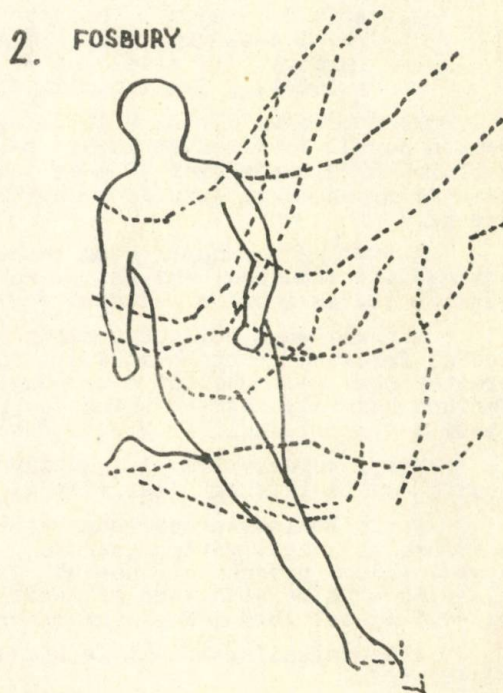
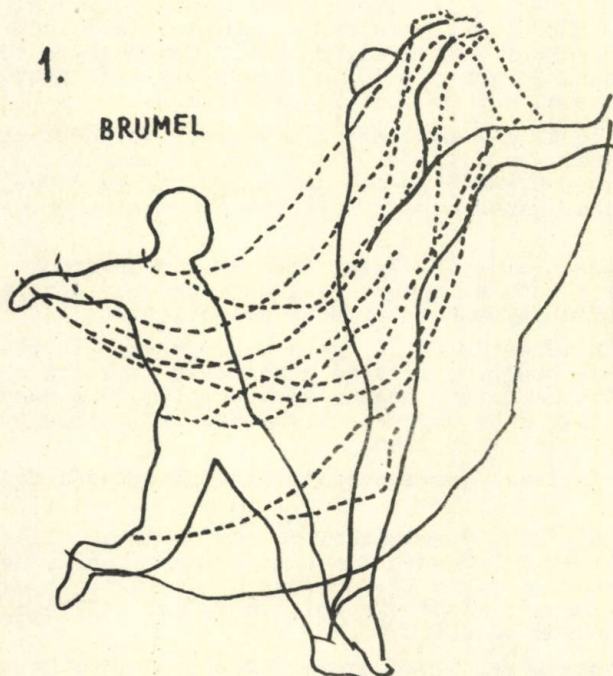
Magasugráshoz a gravitációs erőt ellensúlyozó függőleges erőre van szükség. A nagyobb függőleges erő nagyobb függőleges emelkedést eredményez.

A magasugró ennek érdekében próbálja kialakítani sajátos technikáját. Egy jó technika képessé teszi az ugrót, hogy miközben egyes testrészei különböző időben jutnak át a lécen, súlypontját maximálisan emelje. Kópmjuterünk úgy találta, hogy elugráskor az ugróláb munkája mellett a lendítőláb és a karok mintegy 60 %-ban járulnak hozzá a függőleges erőhöz.

Magasugrásban az 1960-as évek végén egy merőben új technika jelentkezett. Dick Fosbury /Oregon Állami Egyetem/ meglepően új ugrásmódot alkalmazott: háttal jutott át a léce felett. Abban az időben Valerij Brumel tartotta a magasugrás világcsúcsát. A lécen való átjutáskor Fosbury lényegesen kevesebb izomerőt használ, mint Brumel. A mexikói olimpia óta az atléták ezrei használták és alkalmazzák ma is ezt a flop-nak nevezett stílust. Az új technika elterjedésével a versenyeredmények átlaga növekedett. Az 1. ábra Brumel, a 2. ábra Fosbury ugrását mutatja be.

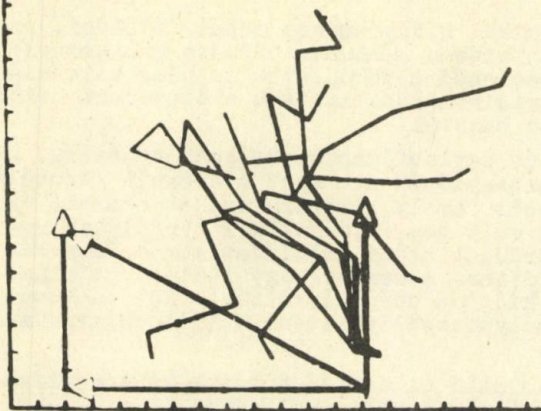
Melyik technika végrehajtása a jobb?

Magasugrás során az ugró vízszintes sebességét függőleges sebességgé alakítja át. Ahhoz, hogy ez megvalósuljon, az ugrónak meg kell indítani az ugrást, meg kell állítania az



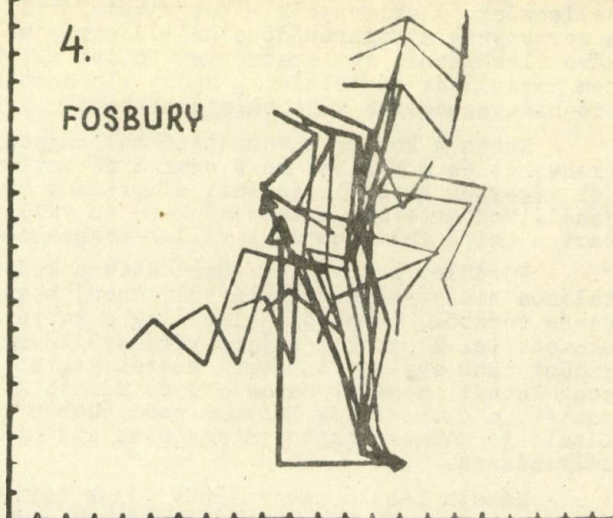
3.

BRUMEL



4.

FOSBURY

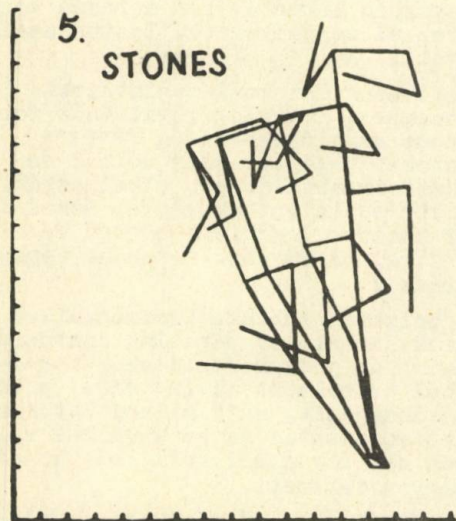


előre irányuló erőt, s ezeket felfelé irányuló erővé kell átalakítani. Mindez a visszahatás révén valósul meg, amelyet a 3. ábra mutat be Brumel 1960-as rekordugrásánál.

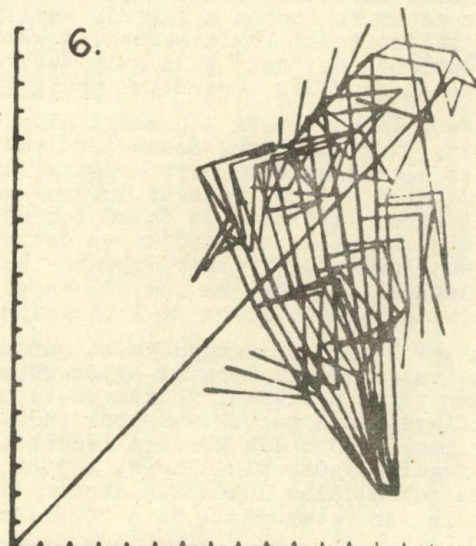
A biomechanikai elemzések feltárták, hogy Fosbury felpjában kisebb a visszahúzó erő a vízszintes erő függőlegessé való átalakításakor. Ezt mutatja be a 4. ábra, amely a számára olimpiai bajnokságot jelentő ugrást ábrázolja. Az 5. ábra D. Stones világcsúcsot jelentő ugrásának grafikus ábrázolását mutatja. Megfigyelhető, hogy a flop technikában kisebb totális erővel hatásosabb függőleges erő érhető el. Brumel izomerejének teljesítőképessége a flop stílusban jobban megvalósult volna, mint a hasmánt technikában.

5.

STONES



6.



Az elektromos számítógépek lehetőségét felhasználva, nézzük, hogy a szovjet versenyző milyen eredményesen ugrott volna flop technikával. A kompjuter megadja Brumel vízszintes sebességét, testrészeinek gyorsaságát, hosszúságát, s az izomerőkifejtést a korábbi versenyein. A 6. ábra azt mutatja, amint Brumel flop technikával ugrik. A kompjuter számításai szerint, Brumel fantasztikus világcsúcs felállítására lett volna képes ezzel a stílussal.

/A cikk megjelent a Track and Field Quarterly Review 1976. számában. Írta: Gideon Ariel. Fordította: Karsay István./

A bukaresti IBV dobószámairól

Az IBV valamennyi versenyszámát igyekeztem megfigyelni, de beszámolómban csak az en- gem leginkább érdeklő súlylökés, diszkoszvetés és gerelyhajítás elemzésére, a versenyzők alkati, képességbeli és technikai megfigyelésére térek ki.

Férfi diszkoszvetés

A szovjet Kot alkatilag, képességbelileg és technikailag is kiemelkedett a mezőnyből. A többiek testalkatilag elég heterogének voltak, de ha módomban lett volna antropometriai méréseket végezni, akkor a felsőtest és a karok hosszúságáról, valamint a vállak szélességéről győződhettem volna meg. Az ilyen testmérési adatok kifejezetten a diszkoszvetőkre

jellemzők. A versenyzők - Kot kivételével - további erősítésre szorulnak. A döntőben a versenyzők a megerősödő oldal-ellenszelet nem tudták megfelelő erős felsőtest- és karmunkával leküzdeni, így eredményeiken itt már nem tudtak javítani. A lábak emelőerejét szintén nem használták megfelelően, amely elsősorban technikai fogyatékoságnak, másodszorban a láb-erő hiányosságának volt tulajdonítható.

Ebben a korban a versenyzőknél nagyon sok technikai hiányosságot lehet felfedni. Az eredményeket és a hibákat most csak a fő motívumok tekintetében elemzem. Szinte valamennyien jól végezték az előlengetést. Alig akadt hiba a lengetésből a pördületbe indulás karmunkájánál. Megtartották a kedvező kar- és vállsíkot, vagyis nem közelítették a diszkosz tartó kart a csípő felé, hanem a vállak meghosszabbításában hagyták.

Pördület közben jól törekedtek a kedvező két- és egylábtámaszos helyzet arányára. Általános hiányossággént kell említenem, hogy egyik versenyzőnél sem volt kialakult vezetőlen-dítés térből, sarokból, illetőleg a kettő együtteséből, amely ritmuszavarokat okozhat és okozott is. A bal kar nyújtó-záró-nyújtó munkája nem volt megfigyelhető. A tengelyben maradási csak egy-egy dobásnál tudták megtartani. A pördület utáni jobblábás továbbforgatást csak Kotnál, a német Jakobsnál és Németh Lászlónál láttam. A németek egyáltalán nem alkalmazták, a csehszlovák Machura pedig korán végezte a kidobás utáni átváltást. Kot és Németh László jó ütemben hajtotta végre az átváltást és a súlypontsüllyesztést a kilépés megakadályozására.

Németh László szereplését jónak tartom. A jobb oldali ellenszél tudatos kihasználásával, energikusabb páros lábú emeléssel, a felsőtest erőteljes kihasználásával és a kidobó-szög 3-4 fokos csökkentésével 1 - 1.5 méterrel nagyobb dobhatott volna.

Női súlylökés

Feltűnő volt a német lányok nyúlánk, inas termete. A román lányok, a bolgár Opterova és Szabó Katalin alacsonyabbak és zömökebbek voltak /sőt súlyfeleslegük is volt/. A németek tehát lehetőleg magas, kevésbé testes lányokat választanak ki dobóatlétának. Nálunk a kiválasztásnál a testméretek és az alkati variációk széles skálája szerepel, vagyis aki megmarad, aki nem mehet el labdajátékosnak, úszónak, vagy tornásznak. Nálunk csak olyan lányból lesz dobóatléta, aki nem hiú az alakjára. A német lányok felső és alsó végtagjai hosszúak, arányos izomelosztásúak. Szembetűnő volt vékony felsőkarjuk. Ez is mutatja, hogy ebben a korban már mennyire fontos a láberő, amellyel a gyengébb felsőtestet bőven egyensúlyba tudja hozni, teljesítmény tekintetében. A karöltő és az ülőmagasság tekintetében a román lányok, a bolgár Opterova és Szabó is a súlylökőkre jellemző méretekkel rendelkeztek. Testmagasságuk lehetett volna nagyobb, testsúlyuk pedig 5-10 kg-mal könnyebb.

A német lányok testi képességi előnye már a bemelegítő mozdulatoknál meglátszott. Lazaságuk nem, de gyorsaságuk szembetűnő volt a többiekkel szemben. Aránylag rövid időt fordítottak az általános bemelegítő részre, annál többet viszont az előkészítő és rávezető gyakorlatokra. A helyből végzett dobások előtt részmozdulatokat végeztek szer nélkül és szerrel. A páros karú alsó és felső dobást célgimnasztikaként egyáltalán nem alkalmazták. Néhány könnyű helyből dobás után 3-3 teljes erejű helyből lökést hajtottak végre. Schul és Zeschikensch jóval 14 m felett dobtak - helyből. Utána 2-2 közepes lendületű dobást végeztek becsúszással. Kérdés, ha nem áll ennyi idő rendelkezésükre, hanem csak 2 dobást végezhettek volna a körből, akkor mi lett volna az előkészítő rész?

A német lányok a legegyszerűbb páros lábtámaszos technikával dobtak. Eredményeiket azzal lehet magyarázni, hogy az egyszerű mozgásra való törekvés mellett páratlan pontosság-gal hajtják végre a fizikai törvényeket: a hatás - ellenhatás és a depresszió-szög törvényét. Megfigyeltem a páros támaszból indulás ritmusát, a bal csipőlapáttal indítást, a bal láb erőteljes, a jobb láb közepes lendítését, a felsőtest elhagyását, majd a lendület kemény ballábás megállítását, kinyúlását, a jobb láb emelő-forgató mozdulatát és az átváltás nélküli gyors jobboldalas lökőmozdulatot. A lökés pillanatában nem lóg a bal váll, sőt kissé megemelkedik. Az egyszerűség és a tökéletes végrehajtás nagyon tetszett.

A többiek egyéni egylábtámaszos indítással dobtak. Gyorsulási nehézségekkel és oldalirányú elmozdulásokkal küzdöttek. Felsőtestük látszólagos fölénye egyáltalán nem tudott eredményekben megnyilvánulni. Nagyon gyakran ütem nélkül lökték a golyót és átváltási zavarral is küzdöttek, sokszor levegőből dobtak.

Szabó Katalin szereplése gyengén sikerült. A hat nappal korábban a csehszlovákoktól elszenvedett összvereség súlya alatt, idegesen kezdett, első dobásánál a golyó kiesett a kezéből, majd 12.58-cal /10 cm-rel/ elmaradt a döntőbe jutástól. Július 20. óta sérülés miatt nem emelhetett súlyzót, ami az erőállapotán meg is látszott. Fő hibája a kidobóterpeszből érkezés utáni pillanatnyi megtorpanás, a bal láb elégtelen kinyúlása és a jobb oldal kevésbé gyors lökőmozdulata.

Férfi súlylökés

A súlylökő mezőny tagjai alig-alig melegítettek a bevezetés előtt /lehet, hogy a nagy páratartalom, 36 fokos hőség miatt/. Testalkatilag nagyon heterogén volt a mezőny, szinte mindenféle alkat megtalálható volt. A német Hornnak volt a legjobb súlylökő alkata. Az alkati variációk tekintetében szintén a szerteágazottság mutatkozott meg. A német fiúk sem voltak olyan egységes alkatúak, mint a súlylökő lányok.

Testi képességek terén lehetett látni, hogy valamennyien nagyon sokat erősíthettek, - a másik három képesség rovására, még talán a 16 éves Horn is. Gyorsaság tekintetében semmivel sem volt jobb a mezőny a magyar utánpótlás gyorsasági szintjénél. A fiúknak is sok idejük volt melegítésre a pályán. Bemelegítő dobásaik több, mint kétharmadát helyből lökték. A németek fokozatosan előkészítő gyakorlatai tetszettek a legjobban. Részekre bontott előmozdulatokkal kezdték a helyből lökéseket. Pároskarú első és felsődobást csak néhányan végeztek - félerővel.

A fiúk, szemben a lányokkal, nagyon sok technikai zavarral küzdöttek. A 16 méteren felüli eredményeket csak hatalmas testi erejüknek, de nem gyorsaságuknak és technikájuknak köszönheték. A becsúszást zömében fállábtámaszos helyzetből indították. Még a németek is nagyon sokat bizonytalankodtak és bal karjukkal – a túllendítés következtében – oldalirányba mozdultak. A bizonytalan beérkezés után a bal láb támasszal nem tudtak megfelelő ellenhatást elérni.

Meglepetésnek tartom az aránylag alacsony termetű csehszlovák Machura győzelmét. Ugyancsak meglepetés volt a német dobók bizonytalansága, s csak a 16 éves Horn eredménye volt nagy teljesítmény. Nem láthattam a német fiúknál azt a technikai újdonságot, amelyre fel lehet építeni utánpótláskorú versenyzők technikáját. A szovjet Starin nagyon könnyen nyerhetett volna, ha a kidobás pillanatában feláll és nem esik előre. A két román dobó a felsőtest lendítésével indította a becsúszást és így nagyon lerövidítette a szer útját.

Németh László pillanatnyi formájának megfelelően szerepelt. Az indításnál kapkodott és egyszer sem érkezett az ideális dobóterpeszbe, így előrehajlásból lökött. Lábmunkáját nem tudta egységbe hozni a jobb oldal lökömozdulatával, több esetben ejtette le bal vállát a kidobás pillanatában.

Női diszkoszvetés

Testalkatilag mind a 13 résztvevő alkalmas volt a diszkoszvetésre. A német Maidl győzelmét biztosra vettem, mégis csak az 5. helyen végzett. Szemre talán a győztes Kovaleva volt alkatilag a legjelentéktelenebb, viszont pördület közben egyedül ő hajtotta igazán a kör érintőjén a szert. Látszólag lassúbb mozgása igazán eredményes volt, mert nem rövidítette meg a dobás sugarát. A mezőnyben legfiatalabb kubai kislány különös iskolát képviselt. Pördület közben hallatlanul el tudott lazulni. Nagyon jól helytállt a német Madetzky, 16 éves kora ellenére is. Súlylökésben és diszkoszvetésben az elkövetkezendő ifjúsági világversenységek legnagyobb esélyese. Aránylag vékony, inas, de roppant gyors mozgásával talán a legmélyebb elgondolásokra készített, mert minden szempontból összehasonlítható volt Szabó Katalinnal.

Képességek terén, egyszeri látásra a kubai kislány és a német versenyzők voltak megtevesztőek. Bemelegítéskor nem lehetett még látni gyorserejük igazi megnyilvánulásait. A második helyezett Kusnyirenko a mezőny legjobb képességű tagja volt, csekély technikai fogatékossága azonban megfosztotta a bajnokságtól. Sajnos, nem figyeltem a szovjet lányok bemelegítését, mert német győzelmet vártam. A német lányok bemelegítése könnyű általános részből, könnyű célgimnasztikából és elég sok speciális gyorsasági gyakorlatból állt.

A szovjet Kovaleva és Kusnyirenko – Kothoz hasonlóan – nem figyelt másra, mint a szer körpályán való vezetésére. Kusnyirenkonak egyszer sem sikerült felállnia, mert a jobb láb pördületi talajfogása után mindannyiszor leejtette a bal lábát. Kovaleva viszont ugyanezt a mozdulatot két esetben jól hajtotta végre és ezzel győzött. A bolgár Hrisztova nagyon jól végezte a pördületi mozgást. Fiatal kora ellenére nagyon jó eredményt és harmadik helyezést ért el.

A német lányok nagyon kapkodtak. Pördület közben szinte minden dobásuknál levették a szert az érintőről. Ezáltal a szer felgyorsult ugyan, viszont a dobás nagysága lecsökkent. Mindezek ellenére irigylem Madetzky dobókészségét és technikáját.

Szücs Éva közepesen állta meg helyét. Rá is jellemző volt, hogy a váltás sürgetése miatt a támaszhelyzetet elnagyolta, valamint leejtette a bal vállát. Ennek ellenére, ha szerencsésebb, egy hellyel előbb végezhetett volna. Szabó Katalin jó bemelegítő dobásait nem tudta verseny közben megismételni. Sérülései miatt a technikai hibák egész sorát követte el, egyszer sem tudott felállni a szerrel.

Női gerelyhajítás

Meglepetés volt a német iskola bizonytalansága. Testalkatilag a gerelyhajítás az a versenyszám, amelynél minden testmagasság és 60 kg-on felüli testsúly alkalmassá teszi a versenyzőt jobb eredmény elérésére, ha megfelelő gyorserejükkel és technikai alapokkal rendelkeznek. Ezek a tényezők valamennyi versenyzőnél megvoltak. A versenyben a román iskola győzött, bár különös új technikai elemeket nem mutattak be. Valamennyi versenyző a gerely súlyvonalban történő vezetésére és kihajítására törekedett. A jobb oldali hátszelet a román Maximnak sikerült leginkább leküzdenie és ezzel győzött.

Összességében nagyon sokat tanultam az IBV megtekintésével és célirányos megfigyelésével. Tapasztalataimat majd edzői munkámban igyekszem gyümölcsöztetni. Láthattam a szocialista országok ifjúsági és serdülő versenyzőinek erőszinvonalát, melyből megfelelő összehasonlítást tehettem.

Hiányosságnak éreztem, hogy a magyar versenyzők jó része csak hazai nemzetközi versenyen indult és nem esett át a külföldi versenyek tűzkeresztségén. Kérem a MASZ illetékeseit, hogy minél több nemzetközi versenyt biztosítson az ifjúsági versenyzők részére, melyek a felzárkózás érdekében bizonyítási lehetőségek is.

Szabó Gyula

Az 1977. évi Veterán Atlétikai Világbajnokság eredményei

A magyar TV még az elmúlt évben egy rövid interjú keretében hirt adott a Göteborgban 1977. augusztus 8-13 között megrendezett veterán atlétikai világbajnokságról, amely nekünk magyaroknak ritka sporteseménynek számított.

A MASZ keretén belül működő Régi Atléták Baráti Köre a Vasas Pasaréti úti sporttelepén legutóbb tartott jól sikerült összejövetelén Farkas Máttyás mesteredző érdekes előadás keretében számolt be erről, amelyen Farkas Máttyás és Kulcsár Gergely személyében első alkalommal vettek részt magyar atléták. Farkas Máttyás rendelkezésemre bocsátotta a hivatalos jegyzőkönyv alapján kigyűjtött eredményeket. Így lehetővé vált, hogy az Atlétika hasábjain tudományosan elemezve, szélesebb körben ismertté váljanak a rendkívül érdekes és igen tanulságos eredmények.

A rendező bizottság a veterán atlétikai világbajnokságon a résztvevők alsó korhatárát a nőknél 35, a férfiaknál 40 évben határozta meg. A versenyeket 5 éves korcsoportokban /40-44, 45-49, 50-54, stb./ külön-külön bonyolították le. A nevezések szintek teljesítéséhez voltak kötvények, amelyeket az illetékes országok atlétikai szövetségei hivatalosan igazoltak. Ez a verseny vérbeli "monstre" verseny volt, melyen 44 ország 3000 atlétája küzdött a dobogós helyekért és az egyéni csúcsok megjavításáért. Az európai országokon kívül sokan rajthoz álltak az Egyesült Államokból, Kanadából, Ausztráliából, Japánból, Új-Zélandból, stb.

A versenyzőkön kívül 1500 családtag utazott Svédországba, hogy szurkoljanak a szülőknek, nagyszülőknek. A hat napos világbajnokság lebonyolítása óriási feladatot jelentett a rendezőknek és a versenybíróknak egyaránt, hiszen csaknem teljes olimpiai műsort bonyolítottak le. A férfiak 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 méteres síkfutásban, 10.000 méteres maratoni futásban, 10.000 méteres mezei futásban, továbbá 110, 400 m gátfutásban, 4x100 és 4x400 méteres váltóban indulhattak. De szerepelt valamennyi ugrószám és dobószám is.

A női versenyzők 100, 400, 1500, 3000 m síkfutásban, 10.000 m maratoni és 10.000 m-es mezei futásban, 4x100-as váltóban, magas- és távolugrásban, súlylökésben, diszkoszvetésben és gerelyhajításban indulhattak.

Az induló veterán atléták bámulatos nagy számának és a még csodálatosabb eredményeiknek részletes értékelése helyszíne miatt nem lehetséges, így csak a győztesek eredményeit közöljük. A nevek között olyan világnagyságokat lehet felfedezni, mint pl a diszkoszvető Oerter, a csehszlovák Danek, a hosszútávfutó és akadályfutó belga Roelants, a gerelyhajító svájci Wartburg, a magyar Kulcsár Gergely, stb.

A volt magyar atléták közül a Svédországban élő dr. Szabó Endre, a MAC egykori jeles atlétája a 110 m-es gátfutásban indult, Ladányi /Izrael/ pedig a legfiatalabbak, a 40-44 évesek korcsoportjában győzött az 5 és 20 km-es gyaloglásban. A népes mezőnyben azonban nem csak az egykori versenyzők álltak rajthoz, hanem - és ez rendkívül fontos jelensége volt a veteránok világbajnokságának - olyanok is /köztük számos nő/, akik ifjú korukban nem atlétizáltak, de a rendszeres sportolás képessé tette őket arra, hogy az idősebb korosztályban nagyszerű eredményeket érjenek el.

És most elevenedjék meg a küzdőtér. Ime a győztesek eredményei, országuk megjelölése, valamint az egyes korcsoportokban résztvevők száma.

Férfiak rövidtávfutása

Korcsoport /éves/	100 m síkfutás			200 m síkfutás			400 m síkfutás		
	Indulók száma	a győztes ideje mp.	országa	Indulók száma	a győztes ideje mp.	országa	Indulók száma	a győztes ideje mp.	országa
40-44	64	10.8	USA	64	21.9	USA	52	49.5	Ausztrália
45-49	52	11.2	Anglia	54	22.9	Anglia	26	52.1	Norvégia
50-54	42	11.7	USA	36	23.7	USA	27	52.9	USA
55-59	37	11.8	USA	33	24.6	USA	19	57.3	USA
60-64	30	12.5	NSZK	19	26.0	NSZK	13	61.5	NSZK
65-69	26	13.4	Norvégia	14	28.7	Norvégia	10	67.0	Norvégia
70-74	16	13.9	USA	9	29.2	USA	8	64.6	USA
75-79	4	14.8	USA	3	31.7	USA	2	69.9	USA
80-tól	1	21.7	Skócia	1	41.2	Svédország	-	-	-

A 100 méteres síkfutásban 280, a 200 m-en 233 és a 400 m-en pedig 157 férfi vágta az indulót. Azt hiszem, hogy sok fiatal sprinter örülne olyan kitűnő időnek, mint amilyent a 100 m-es síkfutásban édesapjaik kortársai, a 40-44 évesek korcsoportjában az amerikai Austin /10.8 mp/ és a még idősebbek /45-49 évesek/ között az angol Williams /11.2/ elért.

Az 50 és 60 év közötti korcsoportokban csak 12 mp-en belüli idővel lehetett győzni Göteborgban. Kitűnő időt ért el a nyugat-német Assny a 60-64 évesek kategóriájában: 100 m-en 12.5-tel, 200 méteren pedig kerekén 26 mp-cel győzött. Assny eredményének értékét még csak emeli az a tény, hogy világátalan !

Az indulók száma a hetven éves kortól kezdve érthetően egyre kisebb, azonban az időeredmények így is csodálatosak, hiszen 70-74 éves korban 13.9-cel, 75-79 éves korban 14.8-cal győzni igen nagy teljesítmény. A legidősebbek - a 80 éven felüliek korcsoportjában - egy induló volt, a 92 éves skót Mc.Ledn, aki eredményével, a 21.7-tel egyáltalán nem volt meglepődve. Elmondása szerint 1977-ben edzésen ennél jobb időt ért el.

A közönség szoros befutókat láthatott a 100 és 200 méteres síkfutás versenyein majdnem minden futásban. A 40 és 59 éves versenyzők közül a győzteseken kívül még 13 vágta az indulót 12 mp-en belül !

Ragyogóak a 200 m-es síkfutás időeredményei is. A 45-49 évesek kategóriájában az amerikai Austin remekelt 22.9 mp-cel. A 80 éven felüliek 200-as versenyét az egyedül induló svéd Falch nyerte 41.2 mp-es idővel.

A 400 m-es síkfutásban a 100 és 200 méterhez viszonyítva, még káprázatosabb idők születtek. A legtöbb korcsoportban a győztesek idejét további 5 futó eredményei közelítik meg, amely azt jelenti, hogy a tartánon igen nagy küzdelem folyt a helyezésekért. A 40-44 évesek között győztes ausztrál Clough 49.5-tel ragyogó időt ért el. Igen figyelemre méltó a 75-79 évesek csoportjában győztes amerikai Anderson 69.9 mp-es időeredménye is.

Nők rövidtávfutása

Korcsoport /éves/	100 m síkfutás			400 m síkfutás		
	Indulók száma	a győztes		Indulók száma	a győztes	
		ideje mp.	országa		ideje	országa
35-39	12	12.1	Finnország	8	56.5	Ausztrália
40-44	15	13.0	USA	9	62.3	NSZK
45-49	11	13.1	Irország	7	62.8	Irország
50-54	5	15.7	NSZK	5	75.4	NSZK
55-59	2	17.3	USA	4	88.0	USA
60-64	2	16.4	Kanada	5	85.0	MSZK
65-69	1	16.4	USA	1	83.2	USA

A nők rövidtávfutó számai között csak a 100 és 400 méteres síkfutás szerepelt. Az előbbiben 48, az utóbbiban 39 versenyző vett részt a küzdelemben. A legfiatalabb veterán atlétanők között /35-39 évesek/ a győztes finn Rauteneren kívül /12.1 mp/ még hárman futottak 13 mp-en belül. Nagy teljesítményként kell értékelni a legidősebbek, a 65-69 évesek között a győztes amerikai Clarke 16.4 mp-es eredményét.

A 400 méteres síkfutásban elért időeredmények önmaguk helyett beszélnek. Az 1 perc körüli eredményeket azok tudják igazán értékelni, akik 20 éves, vagy ennél fiatalabb korban érték el hasonló eredményeket. Pedig ezeket - bocsánat Hölgyeim! - mama és nagymama korú atlétanők érték el Göteborghban.

/folytatása következik/

dr.Mádai Lajos

A gátfutás

Sok edző fölöslegesnek tartja, hogy sok időt töltsön a gátasokkal. Siker viszont nincs munka nélkül. Az edző hiába szeretne egy 10.0 mp-es sprintert kiképezni, ha erre tanítványa nem alkalmas. Viszont munkája kamatozódhat, ha gátfutókkal foglalkozik. Egy átlagos sprinterből nagyon jó gátas lehet. Nézzük meg John H.-t, aki elsős középiskolás korában 163 cm magas volt és 19.3 mp-t futott gáton. Végzős korában 172 cm magas lett és 14.2 mp-et futott gáton.

Mint kezdő, érdeklődött a gátfutás iránt. 11.5 mp-et futott 100 yardon. Nem tudta 3 lépésre venni a gátközüket, így a versenyidényben 19.3 mp-et ért el.

Mint másodikos, John 3 lépésre tudta venni a gátközüket. Ebben az időben 165 cm magas volt, 15.9 mp-t futott gáton. Ez egyesületünkben a harmadik legjobb idő volt akkor. A következő télen már az előcsarnokban edzett. A talaj elég kemény volt és csak rövid távon 2-3 gáton tudtunk gyakorolni. John azon a télen 5.7 mp-et futott 40 yardon.

Szabadtéri versenyén 14.6 mp-et ért el. Mint negyedikes, 40 yardon 5.4 mp-et, 60 yardon 7.5 mp-et futott. Szabadtéri eredménye 14.1 mp. volt.

Felesleges bizonyítani, hogy legalább egy tucat fiatalat lehetne találni, aki 19.0 mp-et fut 110 méteres gáton. Mi volt a titka ennek a fejlődésnek?

Volt türelme, versenyhajlama, valamint edzőjétől segítséget és buzdítást kapott. A legfontosabb: a gátasokkal nagyon sok időt kell eltölteni. Részletekre irányuló vizsgálatra és nagyfokú buzdításra van szükség az egyéni fejlődéshez. Megtérül az eltöltött idő, mely az ugrásoknál és a sprintmunkában is kamatozik majd.

Keményen dolgoztunk, aránytalanul sok időt töltöttünk e számmal. Rosszabbodás helyett javult a csapat teljesítménye. Továbbá, mert megfelelő számú gátással rendelkezünk, jobbak lettünk, mint az átlagos ugrókkal és sprinterekkel.

A mellékelt két táblázat ezen atléták fáradozásán alapulva készült a négyéves ciklus alatt. A táblázatok a gátasok sokoldalúságát, a csapat érdekében végzett hasznosságukat mutatják.

A második táblázat kiemelkedő atlétákat mutat, akik gátas multtal rendelkeztek és melyet felhasználtak a siker érdekében.

A következőkben néhány javaslatot ajánlunk azon edzők számára, akik kezdő gátasokkal foglalkoznak:

- ne riasszuk el a fiatal atlétát a magas gáton való futástól;
- ne legyünk kedvetlenek és különösen ne mutassunk elégedetlenséget, ha az első évben nem tudja 3 lépésre venni a gátközüket. Hangsúlyozzuk azt, amit a három lépés érdekében tenni kell;
- ne terheljük túl az atlétát sok elmélettel, vagy formális javításokkal;
- foglalkozzunk az elrugaskodáskor történő előrehajlással, a kiemelt láb megfelelő munkájával, a gátközi futással;

- kíséreljük meg a magas növésűeket rábeszélalni a gátfutásra, akik megfelelő gyorsasággal rendelkeznek;
- kezdetben csak kezdő és közepes versenyeken kell indítani a versenyzőket;
- az edző sokat várakozhat egy 10 mp-es sprinterre, helyette inkább közepes sprinterekkel gátazzon;
- egy jól képzett gátas hosszú ideig versenyezhet. Nyolc év alatt csak két gátasunk sérült meg.

I. T Á B L Á Z A T

	100	távol	hármas	magas	440 y	880 y	váltó	440 y váltó	1 mérföld váltó
John H.	+	+	+	+		+		+	
Stn.E.	+	+	+	+	+	+		+	+
John G.						+		+	
Jim S.				+	+	+			+
Paul W. x				+		+			

x = csak másodévesek

II. T Á B L Á Z A T

/a magas gát, mint fő szám/

	100 y	fő száma	helye az egyesületben
John M.	11.0	távol, hármas	1/3.
Tom W.	10.6	rúdugrás	1.
Joe J.	?	magasugrás	2.
Marty D.	10.4	távolugrás	1.
Rick E.	10.5	magas, hármas	1.
Jerry Z.	10.5	rúdugrás	1.

/A cikk megjelent az ATHLETIC JOURNAL 1977/1. számában. Írta Joseph B. Sciame. Fordította: Karsay István/

AZ EGYESÜLETEK 1978. ÉVI RANGSORA

Hely	Egyesület	Bajnoki pontok	Minősítési pontok	Össz-pont				
1.	Bp.Honvéd	1068	1088	2156	40.	Balassagy.SE	75.5	162
2.	U.Dózsa	764	781	1545	41.	Győri Dózsa	37	191
3.	DVTK	832	644	1476	42.	Ózdi Kohász	85	131
4.	Csepel	803.5	633	1436.5	43.	H.Kun Béla	60	147
5.	DMTE	534.5	538	1072.5	44.	Kap.Dózsa	44	162
6.	PMSC	541.5	523	1064.5	45.	Hatv.Kinizsi	77.5	113
7.	Vasas	495	510	1005	46.	Váci Híradás	44	128
8.	NYVSSC	470.5	471	941.5	47.	Cegl.VSE	70	97
9.	SZMAV	409	447	856	48.	PVSK	57	106
10.	Haladás VSE	378	469	847	49.	DEAC	71	92
11.	SZEOL AK	376	444	820	50.	Gyulai SE	31.5	130
12.	ZTE	293.5	445	738.5	51.	Hódmezőhely VSE	62	92
13.	TBSC	341.5	394	735.5	52.	Hevesi SE és DSK	96	56
14.	FTC	344	365	709	53.	BKV Előre	61	76
15.	BVTC	297	395	692	54.	Kincsesbánya	58	65
16.	Építők SC	271	360	631	55.	Eger SE	37	82
17.	TFSE	290	295	585	56.	Hajdú Vasas	79	36
18.	MTK-VM	248.5	331	579.5	57.	Bajai SK	38	67
19.	BEAC	248	310	558	58.	GYESE	30.5	68
20.	Rába ETO	160.5	374	534.5	59.	Lehel SC	42.5	53
21.	Salg.TC	217.5	310	527.5	60.	Dunakeszi	53	40
22.	Bp.Spartacus	207	374	481	61.	Bonyhád	54	36
23.	Szekszárdi D.	180	289	469	62.	Mosonmóvár	19	68
24.	SZVSE	231	233	464	63.	SZIM Vasas	17	65
25.	Videoton	205	359	464	64.	DASE	33	37
26.	KBSK	166	262	428	65.	Páp.Textiles	13	49
27.	MAFC	159	267	426	66.	Móri SE	14	44
28.	KVSE	222	192	414	67.	VM Közért	14	41
29.	DKSE	187	221	408	68.	Bors.Bányász	9	44
30.	Bcs.Előre	88.5	238	326.5	69.	Kiskunhal.AC	18	31
31.	MVSC	187	130	317	70.	Egri Tanárk.	17.5	30
32.	Olajbányász	86	231	317	71.	Bp.Póstás	13	32
33.	BVSC	137	143	280	72.	Fonyód	20	25
34.	Kecskem.SC	104	163	267	73.	H.Zalka M.	18	25
35.	Göd.EAC	103	160	263	74.	Jászapáti	27	16
36.	S.VOSE	132	127	259	75.	Szécsényi VM	9	32
37.	Soproni TC	86.5	156	242.5	76.	Törekvés	13	25
38.	Ganz Mávag	84.5	153	237.5	77.	Leninváros	8	27
					78.	Nike Fűzfő	17	17
					79.	Nagybátony	2	32
					80.	Dombóvár	15	16
						Keszth.Haladás	16.5	14
								30.5

81.	HTG Vasas	6	24	30	108.	Szoln.605.DSK	-	12	12
82.	Bauxitbányász	4	24	28		Csongrádi Építő	4	4	8
	Oroszl.Bányász	-	28	28		III.ker.TTVE	-	8	8
84.	Székács	10.5	16	26.5		Sárospatak	-	8	8
85.	Orosháza	6	17	23		Marcali	-	8	8
86.	Honvéd Kilián	7	15	22		Salg.211.DSK	-	8	8
	Nagykőrös	10	12	22		Mátészalka	-	8	8
88.	Volán	-	21	21		Bodajk	-	8	8
89.	Erdéért MEDOSZ	7	13	20	115.	Ajka	7	-	7
	Kiskunh.Petőfi	-	20	20		Turkeve	7	-	7
91.	Mohács	2	16	18	117.	Misk.EAFC	1	5	6
92.	H.Toldi SE	7	10	17		Nagykátá	2	4	6
	DVSC	-	17	17	119.	Sopr.Gépip.DSK	1	4	5
94.	H.Radnóti	1	15	16		U.PEAC	-	5	5
	Testvériség	-	16	16	121.	Nógrádmegye	-	4	4
	Váci Lőwey DSK	-	16	16		Dunaföldvár	-	4	4
97.	Magy.Hajógyár	15	-	15		Pásztó	-	4	4
	Nyírbátor	3	12	15		Csornai Hunyadi	-	4	4
99.	Péti MTE	1	13	14		Váci Géza DSK	-	4	4
100.	Kőszegi Latex	3	10	13	126.	Sárv.Kinizsi	3	-	3
	Szent.Vizmű	3	10	13	127.	Nagymányók	2	-	2
	Paksi Kinizsi	5	8	13		Mereszjev	2	-	2
	Dorog	-	13	13		Szfvári MAV	2	-	2
104.	V.Izzó	8	4	12		Szerencs	2	-	2
	Enying	4	8	12	131.	Hajdúszoboszló	1	-	1
	Hajdúböszörm.	-	12	12		Tiszavasvári	1	-	1

Az 1978. évi megyék közötti pontverseny végeredménye

Hely	Megye	Bajnoki pontok	Minősítési pontok	Összpont
1.	Borsod	1346	1181	2527
2.	Baranya	766.5	912	1678.5
3.	Csongrád	676	783	1459
4.	Hajdú	718.5	732	1450.5
5.	Győr-Sopron	304	797	1101
6.	Fejér	477	615	1092
7.	Szolnok	503	559	1062
8.	Zala	379.5	676	1055.5
9.	Szabolcs	474.5	491	965.5
10.	Veszprém	357.5	512	869.5
11.	Vas	384	479	866
12.	Komárom	358.5	500	858.5
13.	Nógrád	304	552	856
14.	Pest	282	461	743
15.	Bács-Kiskun	221	443	664
16.	Tolna	256	353	609
17.	Heves	258.5	349	607.5
18.	Békés	126	385	511
19.	Somogy	64	195	259
Vidék összesen:		8256.5	10923	19179.5
Budapest		5406.5	5907	11319.5

dr.Istenes Vilmos

Javaslat a váltóbajnokság és futó CSB rendezésére

Örömmel olvastam az új atlétikai versenyrendszert, melyet 1979-ben vezetnek be. Nagyon elszomorított, hogy a sok jó újítás mellett - sajnos - elmarad a futó CSB. Így egy érdekes és hasznos versennyel lett szegényebb a versenyrendszerünk, amely - szerintem - segítette a futás népszerűsítését és fejlődését. Nemcsak azért, mert tömegeket mozgató meg, hanem azért is, mert a csapat- és váltóversenyek segítik és ápolják a közösségi szellemet.

Már régóta foglalkoztat az a gondolat, hogy egyes versenyzőink miért mondanak csődöt nagy versenyeken /pl. a prágai EB-n/. Szerintem, nem minden esetben a tudáskülönbség miatt maradnak le versenyzőink, hanem inkább azért, mert nincsenek kellőképpen felkészülve, illetve felkészítve.

A magyar versenyzők - tisztelet a kivételnek - önzöek! Csakis saját presztizsükért küzdenek /ha van egyáltalán/. Nincs bennük közösségi szellem. Éppen ezért nagyon fontosnak tartom a váltó- és csapatversenyeket, a legkisebbektől a legnagyobbakig /évente többször is/.

El kell érni, hogy versenyzőink saját sikerükön túl is tudjanak küzdeni a legkisebb és legnagyobb közösségért, a saját szakosztályukért, a magyar hazáért. Akikből ezek a tulajdonságok hiányoznak, azokból nem lehet nagy versenyző, nem érhetnek el nagy eredményt.

Nekünk - edzőknek - kell nevelni a közösségi szellemet és felnőtt versenyzőinkben tovább ápolni. Erre a legjobb nevelési eszköznek a váltó- és csapatversenyeket tartom.

Sebő Attila szakfelügyelő Népstadionban megjelent tájékoztatója szerint, sok a futó-csapat, ezért a MASZ a jövőben nem rendezi meg a futó CSB-t. Erre vonatkozóan a következő javaslataim vannak:

Osszák az országot négy területre /pl.: Budapest, Tiszántúl, Duna-Tisza köze és Dunántúl/. Ezen területekről az 1-2. helyezett csapatok kerüljenek az őszi döntőbe és küzdenek meg a bajnoki pontokért. Egy-egy csapat létszáma klubonként 6 fő legyen és 5 versenyző eredménye számítson be a csapatba.

A váltóbajnokságokkal kapcsolatban azt javasolom, hogy szintén területi bajnokságok legyenek a most érvényben lévő területeken. Az első helyezettek automatikusan jussanak az országos bajnokságra, a jobb időt elért váltókat pedig a MASZ hívja meg.

Kérem a Magyar Atlétikai Szövetség Elnökségét, vitassa meg javaslatom és amennyiben jónak találja, vezesse be 1980-ban.

Dudás István
a Koml. Bányász edzője

A fiatalok bajnoki pontversenye

Az ATLÉTIKA 1978. évi 11. száma már közölte a fiatalkorú atléták bajnoki pontversenyének alakulását az egyes korcsoportokban külön-külön. Még érdekesebb azonban, ha az ifjúsági és serdülő fiú és leányatléták pontversenyének eredményét összevontan tekintjük át. Ezt a célt szolgálja az alanti táblázat, amely a bajnoki pontversenyben az egyes bajnokságok 1-8. helyezettjei által elért pontokat tartalmazza, tehát a minősítésekért járókat nem.

Íme a táblázat:

hely	egyesület	serdülő fiúk	serdülő lányok	ifjús. fiúk	ifjús. lányok	fiúk	lányok	serdü- lők	ifjúsá- giak	Bajnoki pont
1.	DVTK	196	95	271	82	467	177	291	353	644
2.	Bp. Honvéd	92	154.5	189	49	281	203.5	246.5	238	484.5
3.	PMSC	51	61	215.5	51	266.5	112	112	266.5	378.5
4.	U. Dózsa	27	99	79	126	106	225	126	205	331
5.	Csepel	62.5	39	116	106	178.5	145	101.5	222	323.5
6.	DMTE	73	55	144.5	30	217.5	85	128	174.5	302.5
7.	TBSC	117	10	139	26.5	256	36.5	127	165.5	292.5
8.	Szoln. MÁV	21	31	188	44	209	75	52	232	284
9.	NYVSSC	40	78.5	54	107	94	185.5	118.5	161	279.5
10.	Haladás VSE	47	109	97	26	144	135	156	123	279
11.	Vasas	36	176	42	23	78	199	212	65	277
12.	ZTE	74	26.5	116	37	190	63.5	100.5	153	253.5
13.	SZEOL AK	75	69	105	1	180	70	144	106	250
14.	BVTC	51	11	132	39	183	50	62	171	233
15.	STC	146	16.5	42	7	188	23.5	162.5	49	211.5
16.	Videoton	-	16	34	132	34	148	16	166	182
17.	MVSC	37	3	28	107	65	110	40	135	175
18.	SZVSE	9	27	40	97	49	124	36	137	173
19.	DKSE	23	4.5	61	76	84	80.5	27.5	137	164.5
20.	KVSE	60	22	44	34	104	56	82	78	160
21.	MTK-VM	39	23	68	23	107	46	62	91	153
22.	Rába ETO	61	23.5	55	9	116	32.5	84.5	64	148.5
23.	Szeksz. Dózsa	19	5	75	49	94	54	24	124	148
24.	KBSK	43	28	12	35	55	63	71	47	118
25.	Építők	12	6	81	13	93	19	18	94	112
26.	BEAC	1	19.5	34	46	35	65.5	20.5	80	100.5
27.	Kecskem. SC	41	4	9	41	50	45	45	50	95
28.	Bp. Spartacus	13	23	48	-	61	23	36	48	84
	FTC	8	11	45	20	53	31	19	65	84
30.	Hajdú Vasas	66	9	4	-	70	9	75	4	79
31.	Bcs. Előre	22	24	30.5	1	52.5	25	46	31.5	77.5
32.	CVSE	22	20	28	-	50	20	42	28	70
33.	Sopr. TC SI	3	38.5	23	4	26	42.5	41.5	27	68.5
34.	Balassagy. SE	6	37.5	13	8	19	45.5	43.5	21	64.5

OLVASÓINK FIGYELMÉBE AJÁNLJUK !

A Sportpropaganda Vállalat 1978 első felében több, érdeklődésre számot tartó kiadvány megjelenéséről gondoskodik.

Alábbi rövid ismertetőnkkel tájékoztatni kívánjuk minden sportszerető olvasónkat a már megjelent vagy rövidesen megjelenésre kerülő kiadványainkról.

A "TE MAGAZIN" c. kötet minden sportolónak és nem sportolónak hasznos segítséget nyújt az egészséges életmód kialakításában.

Az év folyamán többször jelentkezünk rejtvényes magazinokkal. Sport, rejtvény, humor, no meg az 50.000 Ft-os nyeremények miatt lett népszerű ez a kiadvány. A "REJTVÉNY FÓRUM" már kapható.

Az "AUTÓS SPORTLEXIKON" az autózás rajongóinak készült; egyben lehetővé teszi azt is, hogy szórakozva sajátítsuk el az autózással kapcsolatos tudnivalókat. /A felsorolt kiadványok a hírlapárusoknál megvásárolhatók./

A minikönyv gyűjtők és sakksport kedvelőinek ajánljuk a "SAKKVILÁGBAJNOKOK" című nemrég megjelent minikönyvet. A könyv olvasmányosan ismerteti a világbajnokok - mindenki számára érdekes - életútját. /Kapható a könyvesboltokban és a Sportpropaganda V. boltjában: Budapest, VI. Népköztársaság útja 6./

Gyermekek részére készült sportvonatkozású kifestőkönyvek: "EDZETT IFJÚSÁGÉRT" kifestőfüzet. /Kapható az ÁPISZ boltokban./ "SPORT EGYSZEREGY" rejtvényes kifestőkönyv. /Kapható a könyvesboltokban./

MOST JELENT MEG!

Fejes Zoltán: KORSZERŰ EDZÉS AZ ATLÉTIKÁBAN kve. 69,-

KAPHATÓ SPORTKÖNYVEK:

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG 1978. ÉVI KÉZIKÖNYVE	fve.	22,-
PONTÉRTÉKTÁBLÁZAT 1974	fve.	30,-
Havas László: A MAGYAR SPORT ARANYKÖNYVE	kve.	42,-
Földes - Kun - Kutassi: A MAGYAR TESTNEVELÉS ÉS SPORT TÖRTÉNETE	kve.	105,-
Dr. Rókusfalvy Pál: SPORTPSZICHOLOGIA	kve.	28,50
SPORTOLÓK MINŐSÍTÉSI SZABÁLYZATA 1978	fve.	7,50
Schiller János: A SPORTSZOCIOLOGIA NÉHÁNY KÉRDÉSE	fve.	17,50
TERVEZÉSI ÉS GAZDÁLKODÁSI ÚTMUTATÓ SPORTEGYESÜLETEK RÉSZÉRE	fve.	21,-

Jelvény:

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG JELVÉNYE	10,-
MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG JUBILEUMI JELVÉNYE	10,-

Megrendelhetők és megvásárolhatók:

Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványbolt
1061 Bp. Népköztársaság útja 6.
Postacím: Budapest, Postafiók 66.
1366



ATLÉTIKA

OLYASÓTEREM



A TARTALOMBÓL :

A vezető szakfelügyelő jelentése
az atlétikai állásfoglalás
negyedik évéről

A sportiskolai utánpótlást nevelő
szakosztályok 1978. évi értékelése

Kimutatás a szakosztályi edzők
1978. évi tevékenységéről

Az 1978. évi rangsorokról

Látogatás a SZEOL AK-nál

Újra a térdelőrajt felé

1979/2

**telitalálat=
nagy**

nyeremény

