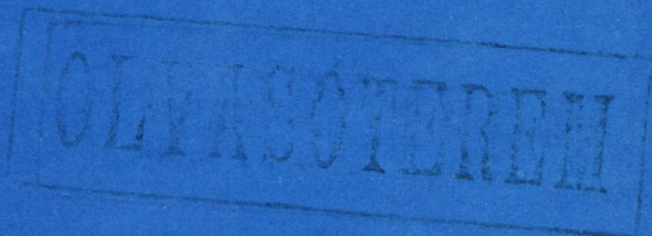


ATLÉTIKA



A TARTALOMBÓL :

Igy törünk győzelmekre és csúcsokra

Tudomány az atlétikában

A 10-14 éves atléták módszertani
irányítása, edzéstervezési
módszerei

Javaslat a 10-14 éves gyerekek
kiválasztásának kérdéséhez

Új országos versenybírói
minősítések

Statisztikák 1978 . évről

Minden idők 10 legjobb női
eredménye

Gonzales és Colin két fantasztikus
világcsúcsa

Az általános és speciális
képességfejlesztés arányainak
változása a férfi 400 méteres
gátfutásra történő szakosítás
folyamatában

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIII. ÉVF. 8. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1979. AUGUSZTUS

Szerkesztette: FARKAS PÁL

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. – Felelős kiadó: Szébeni István igazgató. – Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító Üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. – Az előállítás ideje: 1979. aug. – Terjeszti a Magyar Posta.

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

II.rész.
/folytatás/

1500 m

Snell a tokiói játékok 1500 m-es síkfutásában 300 méter hosszú hajrával nyert; ehhez 38.6 mp-et használt fel. Hajrája kezdetén még harmadikként futott, végeredménye 3:38.1 volt.

Bármilyen szédítőnek tűnik is Snell utolsó 300 métere, mégsem állja az összehasonlítást Ryun 3:33.1-es 1500 m-es világcsúcsa utolsó 300 méterének 39.6 mp-ével, mert Jim az első 1200 métert teljes 6 mp-cel száguldotta gyorsabban végig, mint Snell. Snellnek ilyen kezdőíráram után leglább 40 mp-re lett volna szüksége az utolsó 300 méterhez.

Az ausztrál Herb Elliot káprázatos egyéni produkciót mutatott be a római olimpiai játékok 1500 m-en. Miután a többiekkel együtt futott 800 m-t, ellenállhatatlanul megugrott a mezőnytől és 700 m-es hajrájával ért el új, 3:35.6-os világcsúcsot. Elliot a harmadik kört 55.9 mp, az utolsó 300 métert 41.6 mp alatt teljesítette. Az ezüstöt a francia Jazy 3:38.4-gyel szerezte meg.

A müncheni játékok 1500 m-es döntőjében, a Keino - Vasala párharc során Vasala az utolsó 200 métert 26.3 mp, az utolsó 300 métert 29.1 mp, és az utolsó 400 métert 53.4 mp alatt hozta össze. Ennek a csendesnek induló taktikai harcnak az utolsó 800 méterén a Pekka fiú tüneményesen szerepelt: 1:49.0 ! /Keino 800 méteres részideje 2:01.4 volt/. Az 1500 m-es távnak ezt a részét addig még sohasem futották ilyen gyorsan. Segítségül ott volt Keino nem várt húzása a harmadik körben: Pekkát egy 55.1 mp-es "világcsúccsal" villogva akarta magáról erőnek erejével leszakítani. Vasala a célegyenesbe fordulva előzte Keinot, az előző olimpia nagy bajnokát, látszólag minden nehézség nélkül. Pekka természetesen új, 3:36.3-as finn csúccsal nyert Keino 3:36.8-ával szemben.

Snell gyilkos hajrázó erejét Burleston, az USA mérőföldes csúcsmehere 1962-ben ismerhette meg. Az egymérőföldes taktikai futás óvatos első része után /880 y 2:01.8/ az utolsó kört 54 mp-cel robotga végig, az utolsó 200 métert 24.4 alatt s az 1500 m-es részideje 3:42.7 volt. A táv utolsó 109 méterét Peter a célszalagig 13.4 mp /!/ alatt száguldotta és 3:56.1-es idővel nyert. Snell saját bevallása szerint akkor már közel sem volt olyan jó formában, mint néhány hónappal előtte, amikor 3:54.4-es új világcsúcsot futott.

Amikor a svéd Dan Waeren 1961-ben a mérőföldes távon 3:58.9-es skandináv csúcsot futott, az utolsó 400 métert 51.6 alatt futotta. Azonban ez az idő elhalványodik Jim Ryun hajrá-világcsúcsa mellett, amikor 1967-ben Jim az NSZK-beli Bodo Tümmler ellen harcolva lehengerlően győzött 3:38.2-es idejével. Jim ekkor mind a nézőket, mind az ellenfelét alaposan meglepte utolsó 400 méterének 50.6-os idejével. 1968-ban az USA olimpiai selejtezőjén, Lake Tahoeban néhány ezer méter magasan 3:49.0-es idővel nyerve, Jim az utolsó 400 m-t 50.8-cal dalelta végig. Más mérőföldfutók ilyen hajráról álmodnak. Jimnek természetesen az effajta hajrásprintekben természet adta gyorsasága is a segítségére van. Ez például abból is látszik, hogy a 4x400-as váltóban befutóként 46.6-os időt ért el.

5000 m

A római olimpiai játékok 5000 m-es futásában az új-zélandi Halberg, aki típusára nézve inkább állóképes, a 10. kör kezdetén meglepő módon előretört, miután addig szorosan együtt futott a mezőnnyel. Így Halberg mintegy három körrel a cél előtt a maga javára fordította a versenyt. Halbergnek az utolsó kilométerhez 2:41.7 percre volt szüksége s a versenyt 13:43.4-gyel nyerte /második a német Grodotzki volt 13:44.6-tal/.

A tokiói olimpiai játékokon az USA gyors Schulja /mérőföldön az ideje 3:58.9 volt/ az 5000 m-es futás célegyenesében 100 méter alatti patent-hajrával győzött, megelőzve többek között a gyorsaságáról közismert francia büszkeséget, Jazyt, aki még a célegyenes kezdetén is vezette a versenyt. Ha Jazy türtőztette volna magát, s hajráját csak 150 méterrel a cél előttre időzíté helyett, hogy idegességében már 350 méternél elkezdé, megnyerhette volna az egész versenyt. Schul ideje 13:48.8 volt, másodiknak a német Norporth jött be 13:49.6-tal.

A müncheni játékok 5000 méterére még tipikusabb "várj - nézz - robbants" - típusú taktikai harc volt, ellentétben az 1500 méterrel. Az aranyért és a helyezésekért való féktelen harc csak azután kezdődött, hogy 3000 métert 8:20.2 alatt végigbaktattak /a 10.000 m esetén a megfelelő részidő 8:06.4 volt/. Viren már az utolsó kör tulsó egyenesében vezetett.

az utolsó 400 méteren 55.8-at repült, s az utolsó kilométert egy káprázatos 2:26.5-tel koronázta meg. Utolsó 1500 méter 3:44.7, utolsó mérföld 4:01.2, s supersorozat utolsó 2 kilométerét 5:06.2 alatt száguldotta Viren. Az első két kilométert ugyanakkor 5:32.6 alatt ügették végig /a 2000 m-es világcsúcs 4:52.6, a finn csúcs 5:08.8 volt/.

10.000 m

A mexikói játékok 10.000-es győzelme tipikus kettős hajrával született. A táv kezdetét meglehetősen kényelmesen, 71-73 mp/kör sebességgel futották. A 2. kört az etióp Wolde 67.2 mp alatt vette. Mikor még három kör volt hátra, a sorrend: Wolde, Clarke, Temu és Gammoudi volt. A 23. kört Wolde vezette 69 mp-re. Amikor a célig még kerek 800 méter volt hátra, a kenyai Temu a hajrát megelőző kör 64.4 mp-e közben az élre tört. Erre - Wolde-et kivéve - mindenki megfagyott a vér, a csengő hangjára ő egy elhúzással az élre nyomult, s a tulsó egyenesben és a kanyarban derék 4 méteres előnyt szerzett. Temu a célegyenesbe érve bekapcsolta hajrája második fokozatának rakétáit, a cél előtt 50 méterrel beérve Woldét. Váll-váll melletti nehéz harc kezdődött, amelyet végül is Temu nyert bő 3 méterrel. Az idők: Temu: 29:27.4, Wolde: 29:28.0. Az utolsó kör párharca 57 mp alatt zajlott le.

Väätäinen 1971-ben a 3000 m-es finn csúcsot 7:56.4-es idővel ragadta el Kuhától, az utolsó kört 53.9 mp alatt szaladva edzőjének, Kari Sinkkonennek a pontos órája szerint. Ez egyébként semmi ahhoz az 53.8-as időhöz képest, amit "Julma-Juha" egy sokkal hosszabb távon, a helsinki-i 1971-es EB tizezresének szívébe markoló utolsó körében hozott.

Minden idők hajráját egyébként Lasse Viren villantotta fel a müncheni játékok tizezresében. A hajrá irama relative még szilajabb volt, mint Lasse utolsó köre a müncheni 5000 m-en. 600 méternél a cél előtt Viren véglegesen magához ragadta a vezetést, az utolsó 400 méteren 56.4 mp alatt tépve végig. Az utolsó 800 métert a tüneményes 1:56.4 alatt nyargalta /5000 m-en 1:56.1 a megfelelő idő/. Az utolsó kilométert 2:29.2 alatt tette meg. Az, hogy milyen észbontó is volt Viren utolsó kilométere, abból látszik, ha összehasonlítjuk vele a világ leggyorsabb tizezresének utolsó kilométerét, nevezetesen Väätäinennek a 71-es EB-n született sziklaszilárd 2:36.4-ét és Clarke világcsúcsának 2:40.4-ét.

Megállapíthatjuk tehát, hogy a hajrá hossza és sebessége nagy mértékben változó s leginkább a verseny állásától és a futók típusától függ.

Próbálj meglepetést okozni

Paavo Nurmi szintén kiváló és példamutató taktikai hajrázó volt. 1931-ben Lengyelországban két egymást követő napon mérkőzött az 5000 m-es távon Kusocinskiel, a rákövetkező év 10.000 m-es olimpiai bajnokával. Mivel Kusocinski rendkívül gyors volt /100 m-en 11.5 mp/, Nurmi az első versenyen, Varsóban, úgy döntött, hogy már rögtön kezdetben elegendő előnyre tesz szert. A lengyel azonban három és fél kilométeren keresztül tartotta magát a nyomában. Nurmi ekkor kezével intve vezetésre biztatta Kusocinskit. A lengyel ment is, de szinte sétálássá csökkentette az iramot; Nurmi ekkor az iramot növelendő, ismét átvette a vezetést. Nurmi arra számított, hogy Kusocinski is a célegyenesben kezdi meg a hajráját, a lengyel viszont teljesen meglepte azzal, hogy vad hajrába kezdett 350 méterrel a cél előtt. Nurmi egy pillanatra 4 méterrel maradt le. Ekkor bőszen üldözésbe fogott, lassacskán beérte Kusocinskit és végül éppen csak, hogy legyőzte.

Nurmi észrevette, hogy a 250 méteres hajrá Kusocinskinak túl hosszú volt és éppen ezért a következő napi katowicei versenyen a biztonság kedvéért már 300 méterrel a cél előtt elkezdte a hajrát. Így okozott meglepetés révén Nurmi azonnal átvette a vezetést és a szerzett előnnyel biztosan nyerte a versenyt. **noha** Kusocinski végül majdnem beérte.

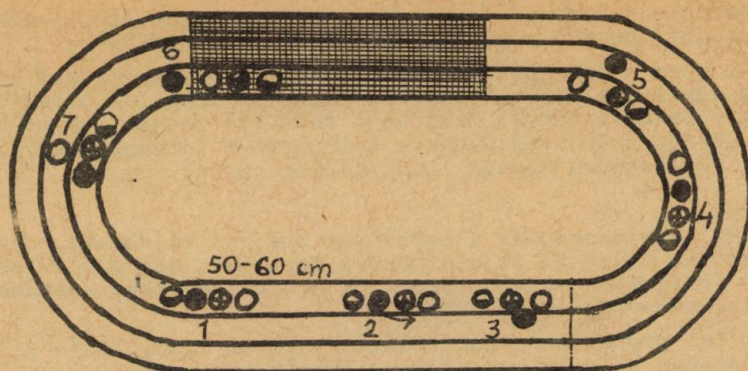
A hajrá lehetőség szerint legyen mindig meglepetés az ellenfél számára. Kiegyenlített mezőnyben a meglepetés segítségével szerzett legkisebb előnynek is döntő jelentősége lehet. Nem egy fáradt versenyzőnél a megszerzett előnynek pszichológiai serkentő hatása is van.

Egy meglepő helyen és meglepő pillanatban elkezdett hajrá biztosabban vezet a győzelemhez, mint amikor egy futó a tervét egyszerűen csak végrehajtja. Például az új-zélandi Lovelock, aki a berlini olimpiai játékokon az 1500 m-es futást az akkori időkben meglepően hosszú hajrával és 3:47.8-as világcsúccsal nyerte, elférvezett 300 méteres hajrájának a begyakorlását már a los angelesi olimpia után elkezdte, ott ugyanis hibázott és hetedikként csöppent a célba. Már akkor célként tűzte ki a következő olimpiai játékok királyi távjának az aranyérmét.

Csoportos futás

A mai nagy versenyeken általában minden döntőbe jutott versenyző azonos szintű. Emiatt - vagy taktikai körülményekből fakadó csendes kezdőiramból - különösen a 800 és 1500 m-es síkfutásban az egész távot szoros, nyüzsgő bolyként futják végig és az jelentős mértékben megegyezik a futást. A versenyzők egy része arra kényszerülhet, hogy hosszú útat tegyen meg a második, vagy harmadik pályán. Az ilyesféle helyzetekben az élen futók körében való maradás, valamint a helyért folyó harc /a kanyarokban is/ a győzelem előfeltételei közé tartozik. A legtöbb esetben már az utolsó kör előtt, a tulsó egyenesben megéri a vezető, vagy a második helyet kiharcolni. Sokkal előnyösebb az utolsó körben már vezetni, mintsem akkor még a helyekért harcolni valamelyik külsőbb pályán, vagy a pálya széle mentén az első mögött a bezáródás veszélyében futni. Ha az utolsó kanyarból a belső pályán fordulsz elsőként a célegyenesbe, a többi versenyzőhöz képest máris méteres előnyhöz jutottál. Ha bolyban futsz és nem te vagy az első, a célegyenesbe érkezve óvakodj a külső pályákra való messze kisodródástól. Furakodj még időben a lehető legjobban az élre, hogy elkerüld a célegyenesre áradó futók fala mögé való visszaszorulást. Így kerülöd el leginkább a bezáródást, a lökdösődést, a futócipők szúrását és végleges elbotlásokat, amelyek száma a kemény és kiméletlen nemzetközi versenyeken csak gyarapodni látszik.

1. rajz
Legjobb hely az előzéshez



1. Ha az egyenesbe való érkezéskor te vezetsz /0/, kissé kijebb húzódhatsz, így nehezebben előzhetnek. Vigyázz azonban, hogy senki se lephessen meg belülről.
2. Ha másodikként futsz /@/, óvakodj a közvetlenül az élen futó mögé való helyezkedéstől. A mögöttes futó /@/ könnyen bezárhat úgy, hogy téged előzve az élen futó jobb válla mögé helyezkedik, ahogy ez a 3-on látható.
4. A kanyarban szorosan a belső szegély mellett fussunk.
5. A tulsó egyenesbe érve, húzódj kijebb, ahol több hely van egy meglepő előzéshez.
6. Általában már az utolsó kanyar előtt jó a vezetésre törni.
7. Az iram ügyes szabályozásával az előzni akarókat arra kényszerítheted, hogy messze a pálya belső szegélyétől fussanak.

A célegyenesben ne próbálj mások között erőszakkal átfurakodni. Ez csak kizökkent a futásod ritmusából és ellenfeleidet is veszélyezteti. A külső pályák felől üss rajta !

A melbourne-i olimpiai játékok 1500 m-es síkfutásában Delany az utolsó kanyarban a tizfős mezőny "farkában" futott. A célegyenesbe érkezve Delany a problémát az egész boly megkerülésével oldotta meg, az ötödik pályán győztesként érve a célba. Stockholmban, az 1958-as EB-n az 1500 m győztese, az angol Hewson egész hasonlóan járt el, de hogy szabad utat találjon, a hatodik pályára kellett kihúzódnia.

Túl élesen sohase húzz jobbra, mert ez csökkenti az iramot és megtoldja a távot. Ha egy ötméteres szakaszon váltasz a belső pályáról az ötödikre, az út két méterrel nyúlik meg. Ha egy ugyanilyen jobbra történő helyezkedést 50 m-es úton hajtasz végre, a lefutandó út csak kb. 50 cm-rel nő meg, az iram egyidejű megcsorbitása nélkül.

A futótaktika fajtái

S z ö k é s t a k t i k a

Ez az u.n. részhajrák alkalmazására épülő taktikai forma. Fő célja az ellenfél fizikai és lelki kifárasztása a folyamatosan ismétlődő megugrásokkal és húzásokkal. E taktika használata a biztos formában lévő, vezetéshez szokott állóképes típusú futónak felel meg a legjobban, különösen akkor, ha történetesen nála gyorsabb hajrázó típusú emberrel kerül szembe.

A megugrásokat a táv második felében lehet elkezdni, mégpedig a lehető legmeglepetésszerűbben. Néhány körönként egyszer, vagy éppen akkor kell meglőgni, amikor az ellenfelek utolérték a szökevényt. Eppen az utolérés pillanatában végrehajtott szökések pszichológiailag nagyon befolyásosak. Kimeríti az ellenfelet, a megugrást végzőnek pedig erőt ad, azt érezve, hogy a futás és a kezdeményezés az ő kezében van. Egy megugrásnak általában olyan hosszúnak és sebesnek kell lennie, hogy segítségével néhány méter tiszta előnyhöz lehessen jutni.

Nagyon fontos beidegzni egy olyan, lehető legkényelmesebb kilazítási szakaszt, ami jól beilleszthető a kanyarokba. Nagyon meleg, vagy szeles időben a megugrások számát a minimumra kell korlátozni. A szökéstaktika becsületes végrehajtása kissé fárasztó.

E taktika sikeres végrehajtásának klasszikus példája Kuc lehengerlő győzelme a melbourne-i játékok 10.000 m-es futásában. Kuc legveszélyesebb ellenfelének az angol Pirie-t vélte, magánál sokkal gyorsabbnak gondolta. Eppen az olimpia előtt futott ugyanis Pirie világcúcsot 3000 m-en /7:58.2/ és 5000 m-en /13:36.8/. Állóképességét jelzi, hogy mögötte volt még 1953-ból a 6 mérföld világcúcsa is.

Kuc rögtön kezébe kaparintotta a vezetést, Pirie-t a második helyre utasítva. Nem telt bele sok idő, amikor Kuc az iram folyamatos felerőltetésével és csökkentésével, kis megugrásokkal, vagy hosszabb húzásokkal elkezdte a lüktetést. Amikor csak Pirie beérte Kucot, ő újra és újra megszökött. Pirie 20 körön keresztül állta ezeket a lelkileg felingerlő és felörlő megugrásokat. Vlagyimir iramában úgy felörlődött Gordon ereje, hogy a nyolcadik helyre zuhant vissza, noha formája alapján legalább az ezüstre volt esélye.

Nem lehet megkérdezni, hogy Pirie miért is ment bele egy effajta játékba? Vajon egy önálló, kiegyenlített tempójú futás nem hozhatta volna meg számára a győzelmet? Talán igen, de akkor Pirie-nek kellett volna kézbe venni a kezdeményezést és az élre menni. Erre nem volt képes. Vlagyimir ügyelt rá. Pirie-nek nem kellett volna törődnie Kuc mesterkedéseivel, azonban igen nehéz egyenletes irammal futni akkor, amikor az élen futó szüntelenül megugrik.

A szökéstaktika rendkívül erőigényes és teljesen önálló felkészülést követel. Kuc ezt a taktikát egyfolytában négy hónapig gyakorolta az olimpia előtt.

A legjobb ellenhúzás a megugró lemaradás nélküli, egyenletes tempójú követése. Együttal nem szabad megengedni, hogy a megugrás túl hosszúvá sikerüljön.

Mondjuk még el, hogy a Kuc által bemutatott macska-egér játékot két égő arcú fiatalember is követte. Az egyik Ron Clarke volt, az olimpiai láng fellobbantója, a másik Herb Elliot. Mindkettőjükre felejtetetlen benyomást tett Kuc futása. Amint később mindketten elmesélték, számukra ez az 5000 m-es futás a Melbourne-i játékok leglehengerlőbb élménye volt és mindkettőjük fejlődésére nagyon inspirálólag hatott.

Fékezéstaktika

A fékezéstaktika tulajdonképpen a szökéstaktika egy változata, azaz a különbséggel, hogy amíg a szökéstaktika célja az iram átmeneti fokozása, addig a fékezéstaktika megugrásainak célja az iram folyamatos csendesítése. Ez a taktika akkor kerülhet szóba, ha egy állóképes futó kerül szembe egy irammenővel.

Ezzel a taktikával próbálta a finn világcúcstartó futó, Viljo Heino is Zatopeket leteperni, amikor 1947-ben Helsinkiben először futott ellene 5000 m-en. Zatopek egy héttel előtte futotta a világ az évi legjobb idejét, 14:08.2-öt, amire Heino maga sem hitte, hogy ő is képes erre. Heino úgy határozott, hogy rövid és gyors hajrával próbálja legyőzni Zatopeket.

Zatopek örült sebességgel kezdte a versenyt, ezt Heino rögtön túl erősnek találta. Így hát néhány kör után az élre tört, hogy megpróbálja lassan és észrevétlenül csökkenteni az iramot. Zatopek hamarosan rájött, hogy miről van szó és az iram növelése céljából ismét átvette a vezetést. Szinte körről-körre megismétlődött ugyanez a Heino-Zatopek manőver. Végül is Zatopek nyert egy lépés előnnyel, 14:15.2-vel Heino 14:15.4-je ellen. A verseny után Zatopek dühös volt. "Tönkretettél egy jó futást" - mondta a csehszlovák kadét Heinónak. Heino maga azon a véleményen volt, hogy e nélkül a fékezési taktika nélkül leglább 7-8 mp-cel kapott volna ki Zatopektől ezen a versenyen.

Meglepetési taktika

A meglepetési taktika mind a futók, mind a nézők szemszögéből nézve, a legizgalmasabb és legérdekesebb küzdőmódok közé tartozik. A meglepetési taktika mindig és minden helyzetben alkalmas a bevetésre, s az egyetlen lehetőség akkor, ha történetesen egyaránt kell gyorsabb és állóképesebb versenyzők ellen harcolni. Ez dolgában éppen ezért a legigényesebb. A meglepetési taktika is elsősorban az élvonalbeli futók küzdőmódja.

Az alábbi példák világítják meg a legjobban, miről is van szó:

Hogyan győzhető le gyorsabb és állóképesebb ellenfeledet?

Az 1948-as londoni olimpiai játékokon 800 m-en az amerikai Mal Whitfield a francia Hansenne-vel összekerülve észrevette, amit egyébként is tudott, hogy a francia az állóképesebb. Hansenne az 1500 m-t 3:47.4 alatt futotta. De a rajtnál még egy igen veszélyes ellenfél is ott volt, a jamaikai Arthur Wint, a 400 m aranyérmese, aki 46.2-vel biztosan verte volna a bronzérmes Whitfieldet /46.6/. Hogyan sikerült Whitfieldnek gyorsabb és állóképesebb ellenfeleivel szemben ép bölrel megüsznia a vereséget? A meglepetési taktikát választotta. Az élre lötte magát, az első kanyarban vezetve. A túlsó egyenesen azonban a Francia Chef d'Hotel elhagyta Whitfieldet, aki tartotta szárnyszegédi helyét. Miután 350 métert lefutottak és a célegyenes felénél jártak, ott, ahol a többiek még csak készülődni kezdtek az utolsó körbeli helyezkedési harcra, Whitfield váratlanul "előrelépett". Mielőtt a többiek még akár csak észbekaphattak volna, már 3-4 méterrel járt előbbre. A legrosszabb sejtelmék Wintnek voltak és ő is elhúzott Chef d'Hotel mellett. A csengő megszólalásakor Whitfield ideje 54.4 mp, Winté 54.5 mp volt. Hansenne, aki a rajtnál bentragadt, a hatodik helyre jött fel most. A túlsó egyenesben Mal még egy kicsit fokozta az iramot, hogy biztosítsa első helyét az utolsó kanyarba érve. Wint egy tapodtat sem tágitott és Hansenne is a negyedik helyre jött fel.

Az utolsó kanyarban Mal a véstartalékot is bedobta és meg is őrizte a meglepő kitörésével elért előnyt.

Az eredmény:	1. Mal Whitfield	1:49.2
	2. Arthur Wint	1:49.5
	3. Marcel Hansenne	1:49.8

Az aranyérem sorsa így a célvonalától 350 méterre dőlt el. Kiegyenlített mezőnyben pszichológiai okok miatt már a legkisebb előnynek is döntő jelentősége lehet. Mal taktikailag az elejétől végig mintaszertien futott. Futására az aktivitás és a bátorság nyomta rá a bélyegét. Ezzel szemben Hansenne azzal, hogy kezdetben seregajtó volt, el is vésztette a versenyt. Lassabb lévén, neki kellett volna a kezébe kaparintania a vezetést. A lassú első kör erre minden lehetőséget meg is adott. Hansenne rögtön az elején elvesztette a győzelmi esélyét. Megjegyzendő, hogy Whitfield már több hónappal az olimpia előtt, testben és lélekben készülődött a fentebb elmesélt taktikai megoldásra.

A meglepetési taktikához mindig kapcsolódik egy bizonyos kockázat is. A szovjet futók közismertek bátorságukról és kockázatvállalásukról. Az 1967-es Európa Kupán, a középfutamban Selobovszki 20 méteres előnyt csalt ki magának a 800 m első körében. Ez a második körben fenyegetően összeszűkülött ugyan, de azért elegendő volt egy kerek három méteres győzelemhez 1:47.8-as idővel.

A kupa döntőjében, Kijevben, a szovjet Potapcsenko ugyanilyen mesterkedéssel próbált port hinteni egész Európa legjobb félmaratórjeseinek szemébe. 300 méter után megszűkött a bolytól és 20 méteres előnyt szerzett magának. A szerencsejátékost azonban 150 méterrel a

cél előtt elcsúszott. A célegyenesben Matuschewski /1:46.9/, Kemper és társai elhúzták a nőtájtát és Igor t hahozás nélkül a hetedik helyre toloncolták.

Tehát arra is figyelni kell hogy milyen mezőnyben kerül sor a ravaszkodásra. A fiatal Igor számára a kijevi ellenfelek túl erősek és hétpróbások voltak. Potapcsenko a kérdéses évben csak 1:58.0-as futó volt, szemben Kemper 1:46.0-jával és "Matu" 1:47.0-jével.

Malmöben 1945-ben egy taktikailag szintén agyafűrt 800 m-es verseny zajlott le, amit egyszer Bertel Storskrubb mesélt el. Storskrubb, a 40-es évek futópályáinak egyik hőse, éppen Párizsból repült vissza, ahol legyőzte a franciák büszkeségét, a félmarföldön futó Marcel Hansenne-t. "Bebbe" Malmöben legkellemetlenebb ellenfelül Hans Liljequistet, a 800 m svédországi bajnokát kapta. A startnál Storskrubb meghallotta, amint Liljequist odasziszegte a szomszédját: "Visszamaradok, hogy lelőjem a finnt". A startlövés elhangzása után Liljequist szinte állva maradt, biztosítandó, hogy Storskrubb nyomában maradjon. De Bebbe is pontosan így tett. Ekkor a svéd "észcombájn" villámgyorsan taktikát változtatott és mint akiben egy versenyparipa rejtőzik, az élre lépett. Az első kör 49.9 mp /! / volt. A második körben az iram természetesen esett. Bebbe végül teljes erővel elhúzott Hans mellett s az esztelen kezdőiramban ellenére új finn csúccsal /1:49.3/ győzött. A versenyre egy "nyulat" is beszervezték, akinek a feladata egy 51 mp-es első kör lett volna. A szilaj kezdőiramban nem félemlítette meg a 40-es évek többi mérőföldesét sem.

A meglepetési taktika azonban több a meglepő helyeken és időben végrehajtott kis megugrásoknál. Képes vagy-e előnyödre fordítani a taktikai rászédéseket?

A taktikai tervek eltitkolása

Jerzy Chromik, a lengyel akadályfutó 1958-ban célul tűzte ki, hogy a stockholmi EB versenyeken lehangolja a szovjet Semen Rziscsint. Az okot ehhez az szolgáltatta, hogy éppen Rziscsin orozta el tőle az akadályfutás világcsúcsát. Irammenő és gyors ember lévén /1500 m = 3:44.8/, Chromiknak két lehetőség között kellett választania, amely szerint a verseny végső szakaszán használja ki a gyorsaságát, vagy vakmerőbb választásként, a verseny kezdetén.

Az EB előtt három héttel rendezték az USA és Lengyelország közötti válogatott viadalt. Jerzy ott bátor hajrával nyerte az akadályfutást, az utolsó kilométeren csúcssebességgel /2:49.5 - 2:56.5 - 2:46.0/, s így 8:32.0-es eredményével ismét magához ragadta a világcsúcsot.

Chromik úgy vélte, hogy Rziscsin, akit 1956 után senki sem vert meg, alaposan tanulmányozta az előbbi verseny lefolyását. Erre is alapozta stockholmi taktikáját. Tudta, hogy Rziscsin az iramenőhöz hajrá-taktikáját várja tőle, amiből Jerzy éppen az USA elleni versenyen adott kiváló bemutatót.

Mire a stockholmi stadionban az akadályfutás első kilométerét lefutották, Jerzy három méterrel talpalt a szovjet versenyző előtt. Mikor félúton a különbség már egy-két tucat méterre nyúlt, Rziscsin talán még egész kereknek látta a stockholmi csinos lányoknak szemet szűrt Jerzy fejét, de amikor 2000 méter után a nyak már 35 méterre himbálózott, aggódni kezdett. Egyenletesen felgyorsítva féktelen üldözésbe fogott, de néhány tucat méterrel később, mint kellett volna. Jerzy 4 méterrel nyert. Eredmény:

1. Jerzy Chromik	8:38.2
2. Semen Rziscsin	8:38.8
3. Hans Hüneke	8:43.6

Chromik kiváló példáját adta annak, miként lehet az előfutamok és a korábbi versenyek segítségével eltitkolni a valódi tervet. Biwott egész hasonlóan járt el a mexikói olimpia akadályfutásában, csak éppen fordítva: az előfutamban azt hitette el magáról, hogy a kemény kezdőiramban embere. Ezzel titkolta el veszélyes hajráját, amivel azután a fináléban mindenkit meglepett.

Legyél rugalmas! Szükség esetén légy kész akár gyökerestől felfordítani kedvenc taktikát, akkor, amikor csakugyan meglepetést akarsz okozni.

A világcsúcsstartókat is meg lehet lepni

A kaliforniai Modestban 1965-ben színpompás és kemény, taktikai értelemben is sikeres nemzetközi mérőföldes futóversenyt rendeztek.

A rajtnál - többek között - Jim Ryun, Cary Weisinger, Josef Odložil, a tokiói játékok 1500-as aranyérmese és még néhány 4 perces mérőföldes hegyezkedett el. Ehhez a mezőnyhöz mérészkedett még John Garrison, akinek a legjobb egy mérőföldön futott ideje csak 4:10.6 volt. Igloi Mihálynak ezt a neveltjét kivételezettként fogadták be maguk közé, mivel 800 m-en mégiscsak gyors futónak ismerték.

Weisinger vezette a két első kört 59.4 és 61.5-ös idővel, Ryunnal és Grelle-vel a nyomában. A harmadik kör tulsó egyenesében Ryun vette magához a vezetést, a többiek szoros csoportban követték. Az utolsó kör tulsó egyenesében Jim figyelmetlenségi hibát vétett - túl messzire futott a pálya belső szélétől. Grelle észrevette a rést és belülről átcusszszanva, meglepte Jimet és átvette a vezetést. A hátul jövő Odložil, Garrison és Weisinger egész idő alatt úgy nyomult előre, hogy az utolsó kanyarba érkezve, Ryunnek az egész kanyart a második pályán kellett futnia. A célegyenes kezdetén ezzel nem törődve, nagy irammal elhúzott Grelle mellett és előnyre tett szert. Miután legveszélyesebb ellenfelét megelőzte, azt hitte Jim, hogy eldől a verseny. Biztos győzelmének tudatában, néhány tucat méterrel a cél előtt lazított az iramán.

Ha észrevette volna Jim, hogy ugyanakkor mi folyik a háta mögött, biztosan nem vétett volna ilyen hibát. John Garrison élete legjobbját futotta. Először Odložil, majd rögtön

utána Grelle látta felvillanni a teljesen megvadult John Adidas-cipőit. A vélegyenesben sünt Ryun mellé. Hosszú tanácskozás után az alábbi eredményeket hirdették ki:

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. Jim Ryun | 3:58.1 |
| 2. John Garrison | 3:58.1 |
| 3. Jim Grelle | 3:58.2 |
| 4. Josef Odložil | 3:58.2 |
| 5. Cray Weisinger | 4:02.0 |
| 6. John Camien | 4:02.1 |

Jimnek az utolsó kör 56.2 mp-ébe került, ugyanakkor Garrisonnak, aki saját csúcsát 12 1/2 mp-cel javította meg egy mérföldön, 55.4 mp-ébe. Odložil és Grelle megfelelő ideje 55.9, illetve 56.0 mp volt.

Sok meglepő győzelemre tettek még szert mások hibájának segítségével. Tanuld meg ezeket villámgyorsasággal kihasználni. Óvakodj a Ryun által vétett alaphibáktól.

Modern meglepetési taktika = rohamtaktika

Taktikai értelemben a futókat két fő csoportba lehet osztani: az állóképesebb "irammenőkre" és a gyorsabb "hajrázókra". /Az eredeti finn sportnyelv szerint "húzó" és "lógó" - a fordító./ Gyengébb hajráiramuk miatt az irammenők kénytelenek az iramot fenntartani. egészen a kezdettől fogva. A hajrázók pedig csendes kezdőiramukból, mások húzásából és mérges hajrájukból élnek. Taktikailag azonban a fentebb ábrázolt két típus keveréke a legveszélyesebb. Ezek az egyik versenyen az élen haladva húzzák a mezőnyt, míg a következőn már önállóan "lógnak" valahol a mezőnyben. Az ilyen futók azonban, akiknek taktikáját nagyon nehéz előre kitalálni, kevesen vannak.

A rohamtaktika ilyen rejtélyes futókésztséget tétel fel, amellyel egyaránt lehet vezetni és lazán "lógni".

A rohamtaktika a rajtot követő kilazítás után végrehajtott meglepetésszerű elszakadásra alapszik. Az elszakadás egy bizonyos hosszúságú szakaszon történik - a rövidebb távokon ez 200-300 m, a hosszabbakon egy, vagy több kör - olyan sebességgel, hogy a többiekől döntő mértékben elhúzzanak, vagy legalábbis megtörjék a futóritmusukat.

Az erősebb iram után visszaállunk az előző ütemre. A sikeres elszakadás után fussunk könnyedebben és összpontosítsunk a hajrára, vagy egy lehetséges ellentámadásra. Az összpontosítás és a kilazítás miatt a rohamot rendszerint egy kissé csendesebb irammal futott kör előzi meg.

Ha pl. 5000 m-en folyamatosan 68-70 mp-es köröket futunk, akkor a rohamkört 60-62 mp alatt tegyük meg. Az elszaladás után még addig kell húzni, amíg a kívánt előnyt, 10, vagy akár 20 métert elérjük.

Ha egy roham nem segít, néhány "pihenőkörnyi" erőgyűjtés után újra próbálkozzunk. A második rohamhoz azután a legelőnyösebb akkor hozzákezdeni, amikor a hátul futók ismét viszatértek a lassabb normális tempóhoz.

Az ilyen rohamok hatása az okozott meglepetésen alapszik. Ha valamelyik futó megszökik a mezőnytől, az mindig zavart eredményez, fizikai és lelki izgalmat okoz a többi futóban. Tartsak-e velük, vagy maradjak meg az előző ütemnél? Komolyan csinálja-e, vagy csak zavarkeltés miatt tette? Ezek az első kínzó és idegesítő kérdések.

Ha egy futó a szökevény nyomába ered, egész idő alatt azért gyötri a félelem, hogy az iram most számára túl erős. Ezen túlmenően kiesik a megszokott futóritmusából, ami egyúttal az izomfeszültség növekedésével jár. Ha pedig lemarad, attól fél, hogy a szökevény túl messzire jutott. Az ilyen fontolgatások jó néhány pillanatot és métert felemésztene, s ezek eldönthetik az egész versenyt.

A rohamot meglepetésszerűen, a versenynek abban a szakában kell végrehajtani, amikor már mindenki kezd elfáradni, a célig pedig még akkora út van hátra, hogy még senki sem készülődik a hajrára. Így pl. a táv második harmadában, vagy a háromnegyed részénél.

Nyilvánvaló, hogy az ilyen köztes rohamok és körök erőt emésztőek. Éppen ezért ezeket a versenytől előttről gyakran már hónapokkal, versenyszerűen és akár méterre menő pontossággal kell gyakorolni. A roham hatása tehát azon alapszik, hogy a többiek nincsenek hozzászokva a versenyek éppen ebben a szakaszában történő hirtelen ritmusrólválásához.

A többiekől való elszakadás a helyzetnek megfelelően, vagy a helyét és hosszát előre felmérve, gondosan megfontolt és begyakorolt, egyenletesen fokozódó beleerősítéssel hajtjuk végre. Az elszakadásra indulónak lehetőleg át kell vennie a vezetést, vagy legalább a második-harmadik helyen kell futnia.

A rohamtaktika egyik példjaként megemlíthetjük Kuc elszakadását a melbourne-i olimpia 5000 m-ének kilencedik körében - a rohamkör során 50 méter távolságra húzott el a többiekől. Hasonlóan, Murray Halberg a római játékok 5000 m-én a nyolcadik kör utáni 61.8 mp-es rohamkörrel meglepő, közel 40 m-es előnyre tett szert. Az utolsó körhöz már 73 mp-re volt szüksége, de a győzelem már a tarsolyában volt.

Elliot és Snell rohamjait a táv háromnegyedénél, a verseny leggyötrőbb szakaszára időztették. Sikereik döntően ezen alapultak. Ron Clarke, akit sok helyen az egyenletes iram mintaképének tartanak, a valóságban sokkal inkább másféle. Mint ez számos futásából kitűnik, egyike a legtipikusabb rohamkörösöknek.

A rohamtaktikát használók legutóbbi ismert alakja az angol Dave Bedford. Szokása szerint a táv második felében hajt végre két meglepő, 60 mp-es kört a szokásos 70 mp-es körök között.

Az effajta meglepő rohamok ellenfegyvere az egyenletesen szoros üldözés, a megugrások nélküli követés. Ha például a szökevény a rohamkör során 6-8 m-es előnyre tett szert, gazdaságosabb ezt két részre, vagy ha még elegendő számú kör van hátra, akár három részre osztani, mintsem az előnyt egy kör ideje alatt visszaszerezni. Csak ha a cél már közel van, kell a rohamtaktikát egy szempillantás alatt teljes erőbedobással viszonzni.

/folyt.köv./

TUDOMÁNY AZ ATLÉTIKÁBAN

Nagy érdeklődéssel olvastam az ATLÉTIKÁ-ban az 1978. évi bukaresti Ifjúsági Barátság Versenyen részt vett edzők tapasztalatait. A megfigyelések igen érdekesek voltak, mert a körülményeket, a feltételeket, a verseny lefolyását, a rendezést és a versenybíráskodást szinte mindenki értékelte. A cikkek már a megfigyelések kikristályosodott eredményét tartalmazzák.

A helyszínen szinte napról-napra tapasztaltam a sok vitát, értékelést, a más és más látásmódot, az egymás közötti vitákat, kérdéseket, felvilágosításokat, az egy-egy fel nem fedezett részletre történő figyelmeztetést. A megfigyelések nagy része - érthetően - a magyar versenyzők mozgásának, versenyzésének, szereplésének kritikáját, értékelését tartalmazta.

Az edzők egy része az edzéseket is megnézte és figyelte:

- az utolsó napok edzőmunkáját,
- a felkészülést,
- a versenyre való ráhangolást,
- a versenyt megelőző speciális munkát,
- a verseny előtti bemelegítést,
- az esélyesek, a legjobbak versenyzését.

Sajnos, az igen gyenge nyelvtudás miatt alig volt alkalom a más nemzetbeliekkel való barátkozásra, vitákra, megbeszélésekre.

Nagyon jó gyakorlat, hogy a versenyeket edzőtovábbképzéssel kötik össze. Az eddigi tapasztalatok alapján az előadásokban mindig szerepeltek a tudományos kutatások, a vizsgálatok eredményei és alkalmazhatóságuk lehetőségei az atlétikában, gyakorlati tapasztalatok a fiatal és utánpótlás-nevelés, foglalkoztatás, felkészítés, versenyeztetés területén. A különböző nemzetiségű szakembereknek ezeken a szakmai fórumokon elmondott véleménye, kutatásaik, gyakorlati és elméleti vizsgálataik eredménye, a hozzászólások, a viták mindig nagy érdeklődést váltanak ki.

A bukaresti szakmai előadások hallgatóságának száma minden eddigi rekordot túlszárnyalt. Büszkén jelenthetjük, hogy a fiatalokkal foglalkozó edzőink érdeklődése miatt ugrott meg a szokásos létszám majdnem a duplájára.

Talán a nem megfelelő tolmácsolás miatt sajnálatos, hogy edzőink egyébként nagyon érdekes megjegyzései szinte csak a versenyekre tértek ki, az elméleti előadásokat még csak meg sem említették, pedig érdekes témák kerültek terítékre.

Igy most "hézagpótlónak" szeretném a sok jó, színvonalas beszámoló után ezt a témát, a "tudomány az atlétikáért"-et az érdeklődők rendelkezésére bocsátani. Bár több, mint fél éve, hogy az előadások elhangzottak, aktualitásuk azonban még eleven, élő.

A vendéglátó románoknak nyitó előadásuk témája:

A 10-14 éves atléták módszertani irányítása, edzéstervezési módszerei

A nagy eredményekre történő felkészítés átgondolt, komoly, hosszú idejű előkészítést jelent.

A legnagyobb teljesítmény elérésére a legmegfelelőbb kor - a vizsgálatok és a kutatások alapján - a 22-25 év közötti /nőknél 2-3 évvel korábbi/. Ebben az esetben a felkészítés, illetve az előkészítés megkezdése 9-10 éves korban, vagy még korábban kell, hogy megkezdődjék.

Tudjuk, hogy a csúcsforma eléréshez 8-10 év kell. Ezt az igazságot és ezt a feltevést az élet és a gyakorlat igazolja. Csak gondoljunk vissza az atlétika történetének nagy egyéniségeire /Penes, Matson, stb./. A dobóatléták esetében ez a várható kor átlag 25 évnél kezdődik. Nőknél itt is korábbiérés figyelhető meg.

Ha valaki az atlétikában világra szóló eredményt akar elérni, akkor az edzéseket legkésőbb 10 éves korban kezdje el, a szakosításnak pedig 12-14 éves korban kell megkezdődnie. Az első években a gyerekek teljesítőképségeinek fokozása érdekében a szervezet széles körű ellenálló-képességet kell fejleszteni azért, hogy elérhessék célkitűzéseiket. Ekkor kell nagy gondot fordítani az izomzat általános és fokozatos fejlesztésére, mely majd nagy teljesítmények elérésére lesz alkalmas.

A gyermekkori gyakorlás megkezdése és végzése egységes és komoly terv szerint folyik a nagy teljesítmények elérésének szintjéig. Az előkészítő feladatokat célszerű több szakaszban elvégezni:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. kezdeményező szakasz | 6-10 év; |
| 2. sokoldalú alapozó szakasz | 10-12 év; |
| 3. a szakosítás felé irányítás szakasza | 13-14 év; |
| 4. az előszakosítás szakasza | 15-16 év; |
| 5. a szakosítás szakasza | 17-18 év; |
| 6. a csúcsteljesítményre képes szakasz | 18 évtől /nemzetközi szint/. |

A szakaszok feladatai röviden a következőkben határozhatók meg:

1. Kezdeményező szakasz: ez az atlétika előiskolája. Célja: bevezetés az atlétikába az egyes gyakorlatok elsajátításán keresztül.
2. A sokoldalú előkészítő szakasz: az iskolai atlétikában tanultak elsajátításán, tökéletesítésén és az általános képzesen van a hangsúly, de nem szabad elhanyagolni a szervezet ellenállóképességének erősítését sem. Cél: a sokoldalú képzés.
3. A szakosítás felé irányítás szakasza: ebben a szakaszban történik az általános szakosítás: a futás, az ugrás, a dobás fejlesztése. Cél: az általános specializálás.
4. Az előszakosítás szakasza: a felkészítés a kiválasztott szakágnak megfelelően speciális irányban kell, hogy történjék. Ebben a szakaszban már szűkebb körben kell végezni a szigorúan a szakágnak megfelelő előkészítést. Sokoldalú, de célirányos alapozást kell végezni a szakosítás irányába, ugyanakkor nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy a követelmények nagyobbak lesznek: a gyakorlatok számának növelésével, a gyakorlatok időtartamának hosszabbításával.
5. A szakosítás szakasza: a szigorú szakosítást a magas szintű edzésekkel párhuzamosan állandóan a cél eléréséhez szükséges képzettségi szintig kell fejleszteni. De figyelemmel kell kísérni a nemzetközi színvonal állandó változásait is.
6. A csúcsteljesítményre képes szakaszban: cél: a versenyzőt a szigorú és következetes szakosítás alapján maximális teljesítményekre képes szintre kell hozni.

Ha csak a korok szerinti beosztásokat vennénk figyelembe, akkor ez az előkészítés módszertani hibáit jelentené.

Minden esetben tekintetbe kell venni a gyermekek biológiai korát is és meg kell tenni a szükséges korrigálást felfelé és lefelé is. Ugyanazt kell tennünk, ha az egyes csoportokba új akcelerált tanulók kerülnek. Ezeknek előkészítésére rövidebb időt kell szánunk. A tapasztalatok bebizonyították, hogy az előkészítő szakaszban a módszerek jó megválasztása döntő a további eredményesség érdekében. Sok esetben előfordult, hogy a tehetséges gyerekek nem tudják nyújtani mindazt, amit az egyes korcsoportokban az általuk mutatottak alapján vártunk tőlük. Ezekben az esetekben az eredménytelenséget a hibás előkészítésben kell keresnünk. Ilyenek: az egyoldalúság, az izomzat nem megfelelő fejlesztése, a túlterhelés. Gyermekkorban a megterhelő gyakorlatok nem a korai szakosítást jelentik. Didaktikai szempontból cél a tanulók kézbentartása és nem a teljesítmény növelése.

Olyan eljárásokat alkalmazzunk az állóképesség, a gyorsaság és a sokoldalú erő fejlesztésére, amelyek az adott korosztálynak a legmegfelelőbbek. A képzési szakaszok céljainak és feladatainak figyelembevétele - az edzések ésszerű vezetése - elősegítheti a szervezet általános megerősítését, fenntartja az egészséget /1/ és a megfelelő egymásra épülésen keresztül alkalmas arra, hogy eredményeik minden következő szakaszban fejlődjenek, a teljesítmény csúcsát pedig a szakosodás végén, a csúcsteljesítményekre képes szakaszban ériék el.

Az előkészítésre a 10-14 éves kor a legalkalmasabb. Ezt a serdülőkor változásainak figyelembe vételével - mely a pedagógusok által jól ismert - egyénekhez szabva, differenciáltan kell végrehajtani és a specializálást, illetve annak előkészítését szorgalmazni.

Ebben az időszakban, amely a mi esetünkben két csoportot, illetve szakaszt érint, az előkészítést a következőképpen összegezzük:

Ez az úgynevezett sokoldalú előkészítő szakasz:

- a./ Az atlétikai gyakorlatokat - a módszerek jó megválasztása révén - az olyan típusú játékokkal kell összekötni, amelyek a felkészítésen keresztül biztosítják a változatosságot és a sokoldalú előkészítést.
- b./ A képességeket /gyorsaság, erő, állóképesség/ állandóan és fokozatosan kell fejleszteni.
- c./ A különböző versenyeken való részvétel /összetett és egyéni versenyek/.
- d./ A technikai oktatás. Ez a kor a legalkalmasabb a szervezet mozgásképeségének, ügyességének fejlesztésére. Nagyon jól reagálnak:
 - a vágta, a gát és a váltófutás mozgásaira;
 - az állóképesség fejlesztésére;
 - az ugrásokban: a távol- és magasugrás oktatására;
 - a dobásokban: a kislabdahajításra és a súlylökés mozgására.
- e./ Különös hangsúlyt kell fordítani az összes gyakorlatok /technikák/ megtanítására.

A szakosítás felé irányítás feladatai:

1. Nagy hangsúlyt kell helyezni a célszerű és ésszerű szakosításra.
2. A szakosítás irányának kihangsúlyozása mellett, legyen minden szakágban /futás, ugrás, dobás/ technikai oktatás.

3. Legyen célirányos a motorikus képességek fejlesztése.

4. A szakosítás érdekét a versenyeken való részvétel is szolgálja /az egyéni és összetett versenyeken keresztül/.

5. Lehetőség szerint kerülni kell a versenyeken előforduló kudarckokat.

A fenti két szakaszban a négy év feladatát az alábbiakban foglalhatjuk össze:

- el kell sajátítani a futás, az ugrás és a dobás technikai elemeit és irányítani kell a szakosítás felé;

- meg kell teremteni a technikai képzés és a kondíció-fejlesztés összhangját;

- a futás, az ugrás és a dobás technikai elemeit úgy kell elsajátítani, ahogy az minden atléta számára szükséges;

- a cél mindig a versenyfeltételekhez való alkalmazkodás.

A szakosítás előkészítésének formája az egyes szakágakban a következőképpen oldható meg:

Futás:

- a tanulókat gazdag, változatos futógyakorlatokkal foglalkoztatjuk;

- meg kell tanulniuk saját ritmusuknak megfelelően lassan és gyorsan futni, a megfelelő futómozgást alkalmazni a különböző terepeken;

- meg kell találnunk az összhangot a saját képességük és a futótechnikájuk között. Ezt segíti a változatos terepen történő futás a tanultak alkalmazásához és a képességek fejlesztéséhez;

- fokozott figyelmet kell szentelni a könnyed, folyamatos futásra, a magas térdemeléssel történő futásra, a ritmusváltásokra, egyszerűen a futóiskolai gyakorlatokra, mert ezek járulnak hozzá a futás technikájának helyes és jó elsajátításához.

Az oktatásban jelentős helyet foglal el a vágtafutás. Fokozatosan mindig nagyobb távolságokon kell kialakítani a gyorsasági érzést a megkívánt tempóban. El kell érni, hogy az év folyamán a tempó és a távolság hosszúsága egyenletesen növekedjék.

Tökéletesíteni kell a vágtafutást a fáradtságtűrő-képesség növelése alapján is, különösképpen azoknak, akik a nagyobb gyorsasági állóképességre törekednek.

A gátfutás minden atléta számára kiváló ritmusfejlesztő alkalom. Fejleszti és biztosítja a futás gyorsaságát, a mozdulat gyorsaságát, a ritmusérzékét, egyben összehangoltta és állóképessé is tesz.

Az ugrás főbb elemeinek elsajátítása /indulás, nekifutás, lelapulás, elrugaszkodás, légmunka, talajérés/ sokoldalú előkészítést igényel és hasznosan szolgálhatja a szakosodást. Az ugrás technikájának oktatása az elrugaszkodással és a földreéréssel kezdődik.

Az ugróerő fejlesztése lehetőleg sokoldalú képzés formájában valósuljon meg. Az elugrást mindig az ugróiskolai gyakorlatokon keresztül próbáljuk fejleszteni. Ezeket az ugróiskolai gyakorlatokat kell különböző kombinációkban alkalmazni, de a sérülésveszélyes talaj elkerülésével. A sokoldalú atlétaképzés folyamán biztosítani kell a másfél ollós távolugró technika elsajátítását és a hasmánt magasugrást.

A távolugró technikai képzés keretében tökéletesíteni kell az egyes elemeket és azok összhangját /nekifutás, lelapulás, elrugaszkodás, talajra érkezés/.

A magasugró technika oktatásánál gyakran kell használni a néhány lépésből való felugrásokat - mint alapvető eljárást - a függőleges felugrási helyzet kialakítására, a különböző 3, 5, 7, 9 lépéses nekifutást. Ezek az ugrások az elrugaszkodás fejlesztésére szolgálnak, s egyben hozzájárulnak a ritmusérzék fejlesztéséhez is. A különböző talajra érkezési gyakorlatok - a levegőben végzett változatos mozgásokkal együtt - járulnak hozzá az összehangoló képesség fejlesztéséhez.

A dobások technikájának oktatását a lendületszerzés mozgásának tökéletesítésére, a dobómozgás összehangolására kell fordítani. Hangsúlyozni kell a befejező részmozdulatok robbanékony végrehajtását, mely alapvető feltétel.

A dobásoknál általános előkészítő gyakorlatként a medicinlabda dobásokat és a súlygolyóval való dobásokat alkalmazzák.

A dobások sokoldalú gyakorlása nagyban kiegészíti és lehetővé teszi a sokoldalú előkészítést, de a magas szintű technikai képzést csak a szakirányítás keretében lehet megoldani.

Szigorúan kerülni kell a túl nehéz tárgyakkal való gyakorlatokat !

10-14 éves korban jók a feltételek a gyorsaság fejlesztésére. A gyorsaságot azonban a többi motorikus képességekkel összhangban kell fejleszteni, mely szorosan kapcsolódik a mozgások technikájának tanulásával és elmélyítésével.

A gyermekek fejlettségi színvonalán végzett gyorsasági gyakorlatok igen hasznosak. Fokozott figyelmet kell fordítani tehát a gyorsaság fejlesztésére és a megfelelő pihenési szinten való végzésére. A gyorsaság fejlesztésének módszere az ismétlés, mely feltételezi:

- a végrehajtás maximális tempóját;

- a többszöri ismétlést;

- a szervezet viszonylagos pihenéséhez elegendő hosszúságú pihenőket;

- a gyakorlatok rövid ideig tartó végzését.

Tilos a statikus és maximális terhelésű gyakorlatok végeztetése.

A gyakorlatokat ismétléses módszer alapján kell végezni, csökkenő tempóban. Az állóképességi gyakorlatok megválasztásánál, az időben kifejtett erőfeszítések felé kell törekedni anélkül, hogy a megtett távolság lenne érdekes.

Tehát ebben a korban a változatos terepen való futás és a folyamatos távfutás a legajánlatosabb módszer az állóképesség fejlesztésére.

Nem követhetünk el hibát, ha kezdetben minél több gyereket irányítunk a vágtafutás felé, mert ebből a kiindulási helyzetből könnyen válthatunk bármilyen szakág irányába.

Ez a 10-14 éves gyerekek atlétikai elő- és felkészítésének vázlatos anyaga, mely alapján lehetővé válhat a fiatalok megfelelő előkészítése, megalapozása.

Javaslat a 10-14 éves gyerekek kiválasztásának kérdéséhez

/Az NDK Atlétikai Szövetségének véleménye/

Az általános iskola 10-14 éves korba tartozó tanulói, akik kiemelkedő eredményeket érnek el, három csoportba oszthatók.

Az iskolai foglalkoztatásban döntő alapelv, hogy az edzésrendszer a tanulmányi rendhez alkalmazkodó legyen. Ebben az időszakban a heti 2-4 edzés minimálisan kötelező.

Igen fontos szempont, hogy a 10-14 éves gyerekek sokoldalú képzést kapjanak. A foglalkoztatás folyamán tesztvizsgálatokat végeztetnek a tanulókkal. Az így kitűnteket még külön kiválasztják és értékelik.

A további fejlődés garanciája a jó alapok lerakása.

A módszertani irányítást már gyermekkorban el kell kezdeni, mert a fejlődés csak így lehet töretlen és folyamatos. A foglalkozások tervezése, vezetése, formálása lehetőség szerint hangulatos és örömteli legyen.

A szoktatás és a terhelés fokozatos növelése biztosítja a fejlődést.

Edzési módszerek

Igen fontos a távlati tervezés. Ki kell alakítani a foglalkoztatás egységes módszereit! Ezeket különböző körülmények között kell kipróbálni. Rendszerezni kell a gyakorlatokat, hogy valóban csak a legalkalmasabbak maradjanak meg.

Nagyon nehéz az ifjúsági, illetve serdülő versenyzők szakirányítása, mert érdeklődésük még labilis, kialakulatlan. A közvetlen célok még nem elég világosak, a távlati célok pedig nem létszanak eléggé elérhetőeknek.

Olyan feladatrendszert kell kiválasztani, kialakítani, hogy az gyorsan, feleslegesen eltérések és kitérések nélkül is célra irányítottak legyenek. Az a véleményünk, hogy a későbbi sérülés, edzésundor, lemorzsolódás a fiatalkori rossz előkészítés és felkészülés következménye.

El kell érni, hogy segíthessük a 10-12 éves gyerekek fejlődésének meggyorsítását.

Ebben a korban a mozgáskoordináció fejlesztésének segítése a legdöntőbb. A mozgás-készség hallatlan gyorsan fejlődik. De ha ebben a korban nem kapja meg a kellő ingert a fejlődéséhez, akkor a későbbiekben már nem lehet jelentős haladást elérni. Tehát az agykéreg adott mezőinek ingerlése elengedhetetlen és szükséges.

Ki kell hangsúlyozni a terhelés és pihenés összhangjának nagy fontosságát.

A sokoldalú és más irányú gyakorlatok teszik lehetővé a mozgás-intelligencia magas szintű fejlesztését. A sokoldalú képzés még a szakirányú edzés esetén is szükséges. Az aránya az adott korosztály esetében /10-14 év/ 70 % általános és 30 % speciális.

A gyorsasági edzések ésszerűsége a legfontosabb. Minden szakcsoport edzéseinek alapelve a maximális gyorsaságú inger-terhelés. Ez optimálisan csak a játékokban érhető el.

A gyerekeknél a valódi edzés csak szubmaximális lehet, mert a mozgások technikája még kialakulatlan és labilis. A gyorsaság fejlesztésének legjobb eszköze a hegyre fel és lefele futás.

A terhelést a felkészültséghez, az időhöz, a volumenhez és az intenzitáshoz kell igazítani.

Megoldandó: a/. a rövid távok szubmaximális terhelésű, alacsony terjedelmű lefutása, hosszú pihenőkkel;

b/. a másik módszer: a játékok maximális gyorsasággal való végzése.

Az állóképesség fejlesztésével a fáradtságtűrő-képességet kell szolgálni. Erre a következő formákban kínálkozik lehetőség:

- úszás különböző formái;
- hosszú futások;
- hosszú ideig tartó testnevelési játékok;
- labdajátékok;
- circuit edzés.

A középtávfutók részére a vegyes gyorsasági és állóképességi futások a legmegfelelőbbek.

Az agykéreg mozgásközpontjának ingergazdag serkentése nélkülözhetetlen. Az egyoldalú képzés az ingerlékenység miatt a későbbi fejlődés gátjává válhat. A mozgáskészség és az ütem fejlesztését csak optimális szintig célszerű végeztetni.

Alkalmasnak tartják a statikus jellegű tornát, a gimnasztikai gyakorlatokat, melyeket a tanítványokkal még házfeladatként is végeztetnek.

Az ügyesség fejlesztésére igen nagy gondot fordítanak, mert a motorikai készség fejlesztése nagyon fontos. A magas szintű ügyesség teszi lehetővé a későbbi gyors technikai képzést, azaz a technikák elsajátítását.

Meggyőződésük, hogy az általános ügyességgel való törődés idősebb versenyzői korban sem nélkülözhető. Sok későbbi visszaesés, illetve a fejlődés lelassulása az ügyesség fejlesztésének elhanyagolásából ered.

Hasonlóképpen nem nélkülözhető a fejlődéshez a rendszeresen, megfelelő intenzitással, irányítással, ütemezéssel végzett gimnasztikai kéziszer gyakorlatok végzése.

Az ügyesség fejlesztésének legismertebb gyakorlatai még:

- szertorna;
- labdajátékok;
- téli sportok;
- más atlétikai számok.

Az ügyesség magas szintje mindig magával hozza a technika gyors javulását, tanulását. Az ügyesség igen fontos és szükséges az erőfejlesztés esetében is, így:

- a maximális terheléses erőfejlesztéseknél;
- a maximális sebességű gyorsító fejlesztésénél;
- az erőállóképesség növelésénél.

Ajánlás a 10-14 éves korúak erőfejlesztéséhez:

Korlátlanul fejleszthető a gyorsító és az erőállóképesség.

A sokoldalú képzés csak kis súlyokkal történjék. A rendszeres és folyamatos gyakorlás hozhat csak fejlődést. Az erőfejlesztés legelfogadhatóbb formája a saját testsúllyal és a kéziszerekkel /gyógylabda, homokzsák, kéziszúlyzó, stb/ végzett gyakorlás.

A nehéz súlyokkal való edzés nem ajánlatos!

A technika fejlesztésének módszerei:

A 8-13 évesek - fiziológiai szempontból - igen fogékonyak a sokoldalú képzésre.

A gyorsaság fejlesztésében a játékos forma a leghatásosabb.

Az ismétlések magas száma és a sok gyakorlat alkalmazása a legjobb módszer. Az összetettebb gyakorlatokat részekre kell bontani úgy, hogy gyakorolhatók legyenek.

A gyerekek felfogó-képességét minden érzékszerven keresztül kell ingerelni. A zavartalan, nyugodt edzésfeltételek a biztos fejlődés alapjai.

A sokoldalú atlétikai képzést a többszörös felkészülés szolgálja. 2-5 év alatt már olyan eredményt kell elérni a fiataloknak, mely lehetővé teszi a szervezetük további folyamatos fejlődését.

Az egészséges életmódra és az emberségre való nevelés nélkül, csak fél munkát végeznénk - állítják a német szakemberek.

x x x x x x

BADESCU, a Cimpulung Muscel-i atlétikai sportiskola

módszertani előadója előadása

BADESCU, a Cimpulung Muscel-i atlétikai sportiskola módszertani előadója előadása

Az atlétikai számokban viszonylag korán igen jelentős eredmények érhetők el. Ezért a kutatások alapján úgy döntöttek, hogy a 10-14 éves korú leendő atlétákkal igen tervszerűen és alaposan foglalkoznak.

Az alap az ügyesség és a gazdaságosság.

A Cimpulung-i sportiskola módszerei:

1. Megfelelő, fokozatos előkészítés;
2. Sokoldalú képzés: a gyorsaság,
az állóképesség,
az erő és
az ügyesség terén.
3. Fokozatos szakosodás, a képességek sokoldalú fejlesztésével összhangban. Fontos az összetett versenyzés, mert ennek döntő szerepe van a felkészítésben.
4. Az iskolákhoz kerülők közül oldalági kiválasztással szerveznek be fiatalokat, akiknél egy kissé gyorsított alapképzést alkalmaznak.
5. Rendszeres, tervszerű képzés folyik.

6. A tehetség megítélését a lehető legkisebb tévedések nélkül kell elvégezni.
7. A terjedelem és az intenzitás kellő adagolásával igyekeznek megteremteni a fejlődés lehetőségeit.
8. Feltétlenül segíteni kell a gyerekeknek a pubertás kori nehézségek áthidalásában.
9. Sokoldalú és szakirányítottságú fejlődést biztosítanak.
10. A fiatalok fejlődését minden erővel igyekeznek előmozdítani. Lehetőleg igyekeznek elkerülni a szakszerűtlen didaktikai megoldásokat és keresik a körülményekhez alkalmazható módszereket.

Ez a két előadás, illetve kiegészítés vezette be a szakmai vitát, melyet FIREA, a román spórhivatal vezetőségi tagja irányított.

Vitaindítójában kiemelte, hogy az ifjúsági atlétikai világcsúcsok 92 %-át a szocialista országok fiatal atlétái állították be. Tehát a fiatalokkal foglalkozó szakemberek igen jó úton haladnak. Munkájukat minden erővel támogatni kell és az igényeknek megfelelően kell segítségükre lenni.

A bukaresti edzői konferencián ezért minden delegációtól elvárják, hogy szabad, titok nélküli megbeszéléseket folytatnak és felvetnek minél több módszertani problémát, nehézséget, feladatot, stb.

x x x x x

E megnyitó szavak után a kérdések áradata következett, melyekből néhány érdeklődésre számot tartót leírtam és az alábbiakban ismertetek. A kapott válaszokat röviden ismertetem. Remélem, hogy néhányan érdeklődésüknek és kíváncsiságuknak megfelelő kérdésre alaposan le-
rövidített választ kapnak. Meg kell azonban jegyezni, hogy javaslatot csak a magyar küldöttség terjesztett elő!

Kérdések és válaszok

1. Milyen pszichikai kiválasztási tesztek alkalmaznak az NDK-ban és Romániában?
Válasz: Sajnos, nincs kialakult módszerük a kiválasztás terén arra, hogy a pszichikailag erős versenyzőket ki tudják szűrni. A felkészítés folyamán már a megfigyelések - edzéseken, versenyeken - mutatnak értékelhető jeleket.
2. Mennyiben veszik figyelembe az akcelerációt, illetve a retardáltságot?
Válasz: Az akceleráltak általában előnyösebb helyzetben vannak, mert gyorsabban hozzák az eredményeket. A retardáltak főleg a női magasugrásban tudnak sikereket elérni, mert ott előny a karcsú, sovány, fiúsabb termet, mint a nőies.
3. Van-e egyéni foglalkozás a 10-14 éveseknél?
Válasz: Nincs, csak csoportos foglalkozás az NDK-ban. A román válasz: szükséges lenne, de nincs elég szakember.
4. Az orientáltság befolyásolására van-e valamilyen módszer?
Válasz: Az edző, a testnevelő tanár, a szülő, a közvetlen környezet hatása. Esetleg valamilyen élmény, élsportolói ismerettség, stb. Tudatos az, hogy mire látszik legalkalmasabbnak.
5. Mikor kell egyes szakágakban az egyéni specializációt megkezdeni?
Válasz: NDK: 14 éves korban
6. Milyen tesztek alkalmaznak?
Válasz: NDK: állórajtos 60 m-ből a leggyorsabb 30 m ideje. 10 éves korban: hármasugrás helyből folyamatosan a jobb, illetve a bal lábon. 3000 m síkfutás. 14 éves korban: távolugrás - 60 m - súlylökés, 800 m - 60 m gát - magasugrás
Románia: 30 m, helyből távolugrás, kislabdahajítás, medicinlabda dobás két kézzel a lábak közül előre. Lányok: 1000, fiúk: 2000 m futás.
Az NDK-ban: terheléses orvosi vizsgálatok előzik meg a kiválasztást. A románoknál genetikai felmérése a szülőknek és a gyerek morfo-fiziológiai vizsgálata.
NDK: a fiziológiai adottságokat rögzítik, figyelemmel kísérik a karakterisztikus jellemzőket, az intelligencia-teszt eredményei befolyással vannak.
7. Milyen az aerob jellegű edzések aránya?
Válasz: NDK: A vizsgálatok alapján az aerob plafon egyénenként változik. Döntőnek tartják az úszást az aerob kapacitás növelésében. A futott kilométerek számát éves átlagban 1500 km-ben határozták meg.
8. Az ideális pihenőidők hossza hogyan határozható meg?
Erre a kérdésre nem kaptak választ.
9. Milyen versenyszámok vannak, illetve szükségesek ebben a korosztályban?
Válasz: Terepfutás mindenki számára. Összetett versenyek, de legyen egy domináns, kedvenc szám is. Staféták, játékok /sport és testnevelés/.
10. Milyen a jó edzői csoport kritériuma?
Válasz: Jó baráti légkör, segítőkészség, egymásra hatás, értékelési lehetőség, stb.
11. Mikor célszerű a szakági edzők beállítása az edzésvezetésbe?
Válasz: NDK: 10-14 éves kor között csak gyakorlatvezetők vannak a gyerekek mellett. A szakosítás 14 éves korban történik. Az utolsó évben már az egyéniségeket figyelembe vevő kissé célra irányított munka folyik.
12. Pontos korhoz kötött specializáció van-e?
Lásd az 5. számú kérdést.

Válasz: A 10-14 éves korban a munka arányai jellegüknél fogva a következő elosztásban vannak:

45 % gyorsaság fejlesztése,
20 % állóképesség,
35 % ügyesség - erő.

13. Jó-e 14 éves korban a szakosítás ?

Válasz: NDK: Nem tudjuk ! De az iskolarendszer ezt a gyakorlatot alakította ki.

14. Jó-e, ha egy edzőnél egészen kezdők és haladók is vannak ?

Válasz: Igen is, meg nem is ! A csoport vezetőedzőjétől függ, hogy hogyan képes a megfelelő összhangot megtalálni.

x x x x x x x x x x

Elhangzott javaslatok:

1. Szükség lenne a 14-18 éves közötti versenyzők problémájával is foglalkozni.
2. A jövő évi IBV-ig minden delegáció az öt legjobban érdeklő problémákat gyűjtse össze.
3. Ismerve a kutatási lehetőségeket, osszuk el a témákat és adjunk rá megfelelő kutatási időt.
4. Alakuljon egy szakmai bizottság a kutatások koordinálására.
5. A legközelebbi konferencián legyen kellő színvonalú szak- és szinkron tolmácsolás.

Csutka István

Fal? Milyen fal?

A "fal" egy feltételezett pont valahol 30 és 35 km között a maratoni futásban, amikor a futót különleges kimerültség fogja el, bármennyire könnyen teljesítette is az addigi távot. Valóban létezik ez ?

Az "Eugene Register-Guard" című lapban jelent meg dr. William P. Morgannak, a Wisconsin Egyetem professzorának tanulmánya, melyben összehasonlító felméréseket végzett tizenkilenc élvonalbeli maratoni futó, valamint egy csoport közepes szintű futó verseny alatti szellemi reakcióiról. Morgan lényeges különbségeket tapasztalt, amelyeket fizikai és pszichés okokkal magyarázott.

A klasszis futók - állítja Morgan - verseny közben folyamatosan "olvasnak" testükben, figyelemmel kísérik annak energiafelhasználását, a lábfejükben, lábikrájukban, combjukban keletkezett érzéseket, érzékeléseket csakúgy, mint légzésüket. Az élversenyzők szinte valamennyien elvetették, s csupán mítosznak minősítették a "fal"-nak nevezett krízispontot.

Ez azt jelentené, hogy az átlagos futók csupán egy legenda áldozatai ? Nem feltétlenül - mondja Morgan. A "fal" a maratoni futók legalább 90 százaléka számára valóban létezik, azonban a legjobbak ezt nem ismerik. A legkiválóbb futók aerob-kapacitása jóval nagyobb, mint az átlag-futóé; s ennek eredményeként kisebb energiabefektetésre van szükségük a nagyobb iram eléréséhez.

A "fal"-al a legjobb futók is szembe találják magukat, ha maximális erő kifejtéssel futnának. Ezt azonban szervezetük folyamatos ellenőrzése révén elkerülik. Ez a képesség viszont csak a klasszisok kiváltsága. Ezért nem használhatja egy átlagos futó a legjobbak módszerét. Neki kockáztatnia kell, hajtania kell egészen a célig.

Ha a közepes futó nem képes teste figyelésére, akkor mire gondol verseny közben ?

Morgan szerint úgy próbálják elkerülni a futás szenvedéseit, hogy igyekeznek elterelni figyelmüket a versenyről, tehát éppen az ellenkezőjét teszik, mint a klasszisok. Idézett néhány versenyzőt, akik elmondták, hogy verseny közben levelet fogalmaznak, matematikai feladatokat oldanak meg, vagy énekelnek. A legtöbb futó úgy vélekedett, hogy ez a módszer segíti őket a különböző fájdalomhatárok és különösen a hírhedt "fal" áttörésében.

A legkiválóbbak tehát azonosulnak testükkel, míg a többség igyekszik azt kikapcsolni.
/Fordította: Szekeres István./

A hagyományos és a forgással végrehajtott súlylökés

Akár a hagyományos, akár az új forgásos technikával hajtják végre, az eredmény szempontjából három lényeges tényezője van a súlylökésnek:

- a súly sebessége a kidobás pillanatában,
- a kidobás szöge,
- a kidobás magassága.

A súlylökő a kidobást megelőzően, a versenyszabályok előírásait betartva, mindent a szempontok végrehajtása érdekében tesz meg. A forgással végrehajtott súlylökés kitalálói a súlygolyó sebességét igyekeztek növelni a kidobás egyszerű szögének fenntartása mellett. Az volt az elképzelés, hogy a szerre kifejtett erő a forgás révén nagyobb úton hasson. Bár

a mozgás indításakor a forgással végrehajtott technikánál a dobó gyorsabban mozgatja a szert, mint a hagyományos végrehajtásnál, a kidobás pillanatában a súlygolyók sebessége közti különbség kicsi. Jarver amikor összehasonlította Feuerbach és Barisnyikov dobását, úgy találta, hogy az amerikai dobó jóval lassabban kezdi mozgását, mint Barisnyikov. Feuerbach súlygolyója csak 2.6 m/mp, míg a szovjet dobóé 3 m/mp sebességgel halad a dobókör hát-só részén.

Az egyenes vonalban végrehajtott dobásnál a dobókör közepén a súlygolyó az indításnál észlelthez hasonló sebességgel halad, míg a forgással végrehajtott dobásnál nagyarányú csökkenés jön létre 1/4 m/mp/.

Jarver tanulmányában a súlygolyó kidobási sebességére vonatkozó adatok a leglényegesebbek. Az elemzett két dobás között a tekintetben nagyon kicsi volt a különbség. Feuerbach 13.9 m/mp sebességgel, míg Barisnyikov 13.5 m/mp sebességgel lökte ki a szert.

A súlygolyó útjának növelésével kapcsolatos eredeti elképzelés sem hozott lényeges változást. Az új technikával a súlygolyó által megtett távolság nem sokkal nagyobb, mint a hagyományos dobómozgásnál, mert a versenyző forog a súlygolyó körül, s a szer csaknem egyenes vonalban mozog a dobókörben.

Összehasonlítva a két technika végrehajtását, megállapítható, hogy kidobáskor a dobók csaknem azonos hossz tengely körül csavaró mozgást végeznek. Az a különbség, amit a két súlylökő a kidobást megelőzően tett, kisebb jelentőségű, mint hittük. Ugy tűnik, hogy a forgással és a hagyományosan végrehajtott súlylökés eredményessége között nincs lényeges különbség. A súlylökő versenyek eredményei továbbra is elsősorban az egyéni képességek és nem a két technika különbségének függvényei lesznek.

/A cikk megjelent az Athletic Journal c folyóirat 1978/3. számában. Írta Tom Ecker. Fordította: Karsay István./

Országos versenybírói minősítések

Baranya megye:

Haász János
Sági Sándor
dr. Szepezdi István
Vass István

Bács-Kiskun megye:

Horváth Gábor

Békés megye:

Cserven István
Domokos Imre
Gurucz József
Széles Gábor
Mihály László
Mihály Lászlóné
Szécsi József
Árpád Mihály

Borsod-Abaúj-Zemplén megye:

Z. Kovács János
Fekete Dezső
Kispál János
Kellő József
Madarász János

Budapest:

dr. Albert Albert
Gereben Károly
Naményi Lenke
Nándori János
Nándori Jánosné
dr. Reményi László
Simon Géza
Szabó Ilona
Tokos Márton
Verseczy Zoltán

Csongrád megye:

Bak István
Sós Imre
Kovács Kálmán
Abrahám András

Fejér megye:

dr. Antal Joachim
Bertáné Deák Eszter
Döbrentei Gyula
Fogarasi János
Gyulai György
Héring Sándorné
Horváth János
Jeszenői Endre
Kővári Jenő
Mukrányi András
Pokrovenszky László
Stoffer Kálmán
Szabó Zoltán

Győr-Sopron megye:

Bácskai Kornél
Eördögh Lajosné
Glaser Béla
Hollósi László
Kovács Györgyné
Lauscher Ferenc
Puskás Vilmos
Szabó Ambrus
Szabó István
Truka István

Heves megye:

Bőze Attila
Benkő Ákos
Fodor Béla
Galambos Sándor
Karsay István
Tóth Gyula

Komárom megye:

Bánáti István
Farkasvölgyi Ákosné
Kiss Antal
Mezei Miklóné
Szöllősi Miklós

Pest megye:

Ádám Pál
Császár Imre
Dudás Ferenc
Fejér Zoltán
Fenyődi Miklós
Lencsés Csaba
Szabó Zoltánné
Vancsik Gyula

Szabolcs-Szatmár megye:

Balla János
Bányai András
Bihari József
Breznyiczky Pál
Gönyecz Tibor
Jánbor József
id. László Károly
Tóth József

Veszprém megye:

Bábán Ferenc
Horváth László
Kiss Károly
Mihályfi István
Molnár István
Sipőcz József
Varga Elemér
Varjas Zoltán

Vas megye:

Aradi István
Farkas Tibor
Flór László
Hámori József
Hetényi Mihály

Statisztikák 1978. évről

A következő összeállítás az 1978. évi világranglisták 100-ik eredményét és a magyar minősítési rendszer I. osztályú szinteredményét hasonlítja össze.

Férfiak:			Nők:		
	Világranglista 100-ik hely	Magyar I. oszt. szint		Világranglista 100-ik hely	Magyar I. oszt. szint
100 m	10.48	10.54	100 m	11.72	11.74
200 m	21.00	21.34	200 m	23.79	23.84
400 m	46.54	47.34	400 m	53.70	54.11
800 m	1:48.1	1:48.5	800 m	2:04.5	2:05.0
1500 m	3:41.0	3:43.0	1500 m	4:16.5	4:15.0
5000 m	13:40.0	13:55.0	3000 m	9:22.0	9:20.0
10.000 m	28:42.0	29:00.0	100 m gát	13.85	13.84
maratoni	2:17.00.0	2:23.00.0	400 m gát	60.50	59.64
110 m gát	14.18	14.44	magas	1.82	1.80
400 m gát	51.24	51.64	távol	6.25	6.30
3000 m akadály	8:39.4	8:40.0	súly	15.70	16.00
magas	2.18	2.15	diszkosz	52.00	57.00
rúd	5.18	5.10	gerely	52.00	56.00
távol	7.75	7.70	ötpróba	3950	3800
hármas	16.10	16.10			
súly	18.70	18.80			
diszkosz	59.00	60.00			
gerely	79.00	80.00			
kalapács	68.00	68.00			
tízpróba	7400 e.	7000 e.			

Nők:

A táblázat általában a férfi futószámok adatainak eltérését mutatja.

Végül érdekességgéppen hasonlitsuk össze az 1978. év három nagy versenye, az EB, a Brit Nemzetközösségi Játékok és az Afrikai Játékok férfi győzteseiinek eredményeit, amelyek szeptemberben Prágában, augusztusban Edmontonban és júliusban Algírban kerültek lebonyolításra. Természetesen figyelembe kell venni, hogy a körülmények közé nem tehetünk egyenlőségjelet.

Férfiak:

Szám:	Európa Bajnokság	Brit Nemzetk. Játékok	Afrikai Játékok
100	10.27 Mennea Ol	10.03 Quarrie Jam	10.35 Meite Elef. csp.
200	20.16 Mennea Ol	20.12 Wells Skócia	20.77 El Kashif Szudan
400	45.73 Hofmeister NSZK	46.34 Mitchell Ausztrália	45.23 El Kashif Szudan
800	1:43.8 O. Beyer NDK	1:46.4 Boit Kenya	1:47.07 Maina Kenya
1500	3:35.60 Overt Nagybrit.	3:35.48 Moorcroft Angol	3:36.02 Bay Tanzánia
5000	13:28.50 Ortiz Ol	13:23.0 H. Rono Kenya	13:44.01 Mohamed Algéria
10.000	27:31.0 Vainio Finn	28:13.7 Foster Angol	27:58.09 H. Rono Kenya
110 gát	13.54 Munkelt NDK	13.70 Price Welsz	13.89 Kimaiyo Kenya
400 gát	48.51 Schmidt NSZK	49.48 Kimaiyo Kenya	49.48 Kimaiyo Kenya
3000 ak.	8:15.10 Malinowski Len	8:26.5 H. Rono Kenya	8:15.08 H. Rono Kenya
maratoni	2:11:57.5 Mojszejev Szu	2:15:39.8 Shahanga Tanzán.	2:23:53.0 Mabuza Sváziföld
20 km gy.	1:23:11.5 Wiesser NDK	30 km-t rendeztek	1:39:20.8 Kachkouce Algéria
4x100	38.58 Lengyelország	39.24 Skócia	39.24 Ghana
4x400	3:02.03 NSZK	3:03.54 Kenya	3:03.2 Nigéria
magas	2.30 Jascenko Szu	2.20 Ferragne Kan	2:18 Ngadjadum Csád
távol	8.18 Rousseau Francia	8.06 Mitchell Angol	7.92 Ekizuelen Nigéria
rúd	5.55 Trofimenko Szu	5.10 Simpson Kanada	5.00 Rahal Algéria

hármas	16.94 Szrejevics Jugoszl.	17.21 Connor Angol	16.51 Ehizuelen Nigéria
súly	21.08 Beyer NDK	19.77 Capes Angol	18.88 Assad Egyiptom
diszkosz	66.82 Schmidt NDK	59.70 Chambul Kanada	58.02 Niare Mali
gerely	89.12 Wessing NSZK	84.00 Olsen Kanada	76.94 Arop Uganda
kalapács	77.28 Szedin Szu	71.10 Farmer Ausztrália	54.90 Ban Abib Tunisz
tízpróba	8340 Grebenyuk Szu	8467 Thompson Angol	7338 Ben Saad Algéria

Dózsa György

Minden idők 10 legjobb női eredménye

100 m

10.88	Marlies Göhr	NDK	77
11.01	Anegrette Richter	NSZK	76
11.03	Monika Hamann	NDK	77
11.04	Inge Helten	NSZK	76
11.07	Wyomina Tyus	USA	68
	Renate Stecher	NDK	72
11.08	Brenda Morehead	USA	76
11.11	Barbara Ferrel	USA	68
11.13	Irena Szewinska	LEN	74
	Ch.Cheeseborough	USA	76

200 m

22.06	Marita Koch	NDK	78
22.21	Irena Szewinska	LEN	74
22.37	Barbel Eckert	NDK	76
22.38	Renate Stecher	NDK	73
	Marlies Göhr	NDK	78
22.39	Mona-Lisa Pursiainen	FIN	73
	Annegret Richter	NSZK	76
22.45	Raelene Boyle	AUS	72
22.52	L.Konratyeva	SZU	78
22.60	Brenda Morehead	USA	78

400 m

48.94	Marita Koch	NDK	78
48.29	Irena Szewinska	LEN	76
49.77	Ch.Brehmer	NDK	76
50.14	Riita Salin	FIN	74
50.15	Elen Streid	NDK	76
50.26	Brigitte Köhn	NDK	76
50.3	Doris Maletzky	NDK	76
50.56	Pirjo Haggman	FIN	76
	Aurelia Penton	KUB	78
50.62	Rosaly Bryant	USA	76
	Karolin Käfer	AUT	77

800 m

1:54.9	Tatjana Kazankina	SZU	76
1:55.4	Nikola Szttereva	BUL	76
1:55.6	Elfi Zinn	NDK	76
1:55.7	Anita Weiss	NDK	76
1:55.8	T.Providokhina	SZU	78
	Nagyezsda Mutsa	SZU	78
1:56.0	V.Geresimova	SZU	76
1:56.4	Szvetlana Sztirkina	SZU	76
1:56.6	Zoja Rigel	SZU	78
	Totka Petrova	BUL	78

1500 m

3:56.0	Tatjana Kazankina	SZU	76
3:59.0	Giana Romanova	SZU	78
3:59.8	Raisa Katjukova	SZU	76
	Natalia Marasescu	ROM	78
3:59.9	Ulrika Bruns	NDK	76
4:00.2	Totka Petrova	BUL	78
	V.Iljincs	SZU	78
4:00.6	Grete Waitz	NOR	78
4:01.3	Gabriella Dorio	ITA	78
4:01.4	Ludmilla Bragina	SZU	72
	Gundhild Hoffmeister	NDK	76

3000 m

8:27.1	Ludmilla Bragina	SZU	76
8:32.1	Grete Waitz	NOR	78

8:33.2	Szvetana Ulmasova	SZU	78
8:33.5	Natalia Marasescu	ROM	78
8:40.9	Marcica Puica	ROM	78
8:41.8	Raisa Katjukova	SZU	76
8:42.3	Loa Olafsson	DAN	78
8:42.6	Jan Merrill	USA	78
8:43.0	Gina Romanova	SZU	78
8:45.6	Raisa Bjelousova	SZU	78

100 m gát

12.48	Grazina Rabsztyn	LEN	78
12.59	Annelie Erhardt	NDK	72
12.62	Johanna Klier	NDK	78
12.67	Tatjana Anyiszimova	SZU	78
12.73	Gudrun Berend	NDK	78
12.74	Danuta Perka	LEN	78
12.80	Natalia Lebegyeva	SZU	76
12.83	Nina Morgulina	SZU	78
12.84	Valeria Stefanescu	ROM	72
12.87	Ljubov Nyikityenko	SZU	77

400 m gát

54.89	Tatjana Zselencova	SZU	78
55.14	Szilvia Hollmann	NSZK	78
55.36	Karin Rossley	NDK	78
55.44	K.Kasperczyk	LEN	78
55.46	Brigitte Köhn	NDK	78
55.63	Anita Weiss	NDK	78
55.75	Tatjana Storozeva	SZU	77
55.97	Ingrid Barkane	SZU	78
56.19	Marina Makejeva	SZU	78
56.47	Hildegard Ullrich	NDK	78

Magasugrás

201	Sara Simeoni	ITA	78
200	Rosi Ackermann	NDK	77
195	Ulrike Meyfart	NSZK	78
	Brigitte Holzapfel	NSZK	78
194	Jordanka Blagojeva	BUL	72
	Jutta KIRST	NDK	77
193	Ilona Gusenbauer	SUT	72
	Cornelia Popa	ROM	76
	Joni Huntley	USA	78
	Katrina Gibbs	AUS	78
	K.Mitzse	NDK	78

Távolugrás

709	Vilma Bardauskene	SZU	78
699	Sigrun Siegel	NDK	76
692	Angela Voigth	NDK	76
690	Jodi Anderson	USA	78
684	Heidi Rosendahl	NSZK	70
682	V.Viscopoleanu	ROM	68
681	Margit Herbst	NDK	71
679	Lidia Alfejeva	SZU	76
678	Kethy McMillan	USA	76
677	Diana Jorgova	BUL	72
	Mariane Voeltzke	NDK	74

Súlylökés

22.50	Helena Fibingerova	CS	77
22.06	Ilona Slupianek	NDK	78
21.89	Ivanka Hrisztova	BUL	76

21.67 Marie Adam	NDK	76	67.20 Thessa Sanderson	NBR	77
21.58 Margitta Droese	NDK	78	65.46 Sabine Debrovsky	NDK	76
21.45 Nagyezsda Csiszova	SZU	73	65.14 Maroin Becker	NSZK	76
21.43 Eva Wilms	NSZK	77	64.36 Jacquilin Hein	NDK	74
21.26 Sz.Kracsevszkaja	SZU	77	64.24 Ute Richter	NDK	78
20.99 Helma Knorscheidt	NDK	78	64.04 Eva Helmschmidt	NSZK	78
20.33 Jelena Sztojanova	BUL	78	63.96 Elvira Ozolina	SZU	73
			63.86 L.Paszternakevics	SZU	76

Diszkoszvetés

70.72 Evelyn Jahl	NDK	78
70.50 Faina Veleva	SZU	76
69.08 Carmen Romero	KUB	76
68.92 Sabine Engel	NDK	77
68.62 Maria Vergova	BUL	76
68.48 Margitta Droese	NDK	78
67.96 Argentina Menis	ROM	76
67.54 Szvetlana Petrova	SZU	78
67.02 Gabriella Hinzmann	NDK	73
66.92 Szvetla Boskova	BUL	78

Gerelyhajítás

69.32 Kathy Schmidt	USA	77
69.16 Ruth Fuchs	NDK	78

Ötpróba

4839 Nagyezsda Tkacsenko	SZU	77
4823 Eva Wilms	NSZK	77
4768 Diane Konihowsky	KAN	78
4704 Jane Frederick	USA	78
4655 Papp Margit	MAGY	78
4600 Broglinde Pollak	NDK	78
4599 Kristina Nitzse	NDK	78
4596 J.Szmirnova	SZU	78
4592 Trixi Phillip	NSZK	78
4590 J.Gordijenko	SZU	78

Megjegyzés: A közölt eredmények az 1978. december végi állapotot tükrözik.

A Track Field News alapján összeállította és közreadta:

Rimely András

Gonzales és Colin két fantasztikus világesúcsa

Nyolcfokos hideg, esős időben találkozott 1979. május 24-én a világ legjobb 50 km-es gyaloglójának nagy része a norvégiai Bergen város Fana nevezetű stadionjának új tartanpályáján a Söfterland Grand Prix-n.

A mexikói Gonzales, Bermudez, Aroche és Flores mellett, az 1976. évi 50 km-es világbajnok Szoldatenko és honfitársa Barcs, a francia Lelievre, az olasz Belucci állt rajthoz. Gonzales rögtön átvette a vezetést, s csupán két honfitársa /Aroche 14, Bermudez 27 km-ig/ tudott vele lépést tartani. A második csoportban egyre jobban leszakadva Flores, Szoldatenko és Barcs követte.

Az izom- és ízületi bántalmaktól kinlódó Szoldatenko a 13. kilométer után - sajnos - kiállításra került. Az erősen felnyomuló Belucci kizárása a 30. km előtt érthetetlen volt.

Gonzales 5 km-es részidőit mutatják a fantasztikus világesúcs fejlődését, de a stílus szempontjából sem hagynak nyitott kérdéseket:

5 km	22:24	/22:24/
10 km	44:54	/22:30/
15 km	1:07:12	/22:18/
20 km	1:29:12	/22:00/
25 km	1:51:02	/21:50/
30 km	2:12:45	/21:43/
35 km	2:34:18	/21:33/
40 km	2:56:00	/21:42/
45 km	3:19:08	/23:08/
50 km	3:41:39	/22:31/

Az első 25 km-t 1:51:02, a másodikat 1:50:37, az első 20 km-t 1:28:54 óra alatt tette meg.

Lelievre, aki Bernd Kannenberg 1975-ben elért Európa-csúcsát /3:56:51.4/ szerette volna megjavítani, új francia csúccsal /3:57:52.0/ lett második. Mögötte, a számukra igazán gyors kezdés után a két mexikói, Bermudez és Aroche ért célba 3:59:41.0 és 4:02:38.0-as idővel /Bermudez 25 km: 1:51:38.0/. Ottó Barcs ötödikként 4:02:56.0-os idővel új szovjet csúcsot ért el. A hatodik és egyben utolsó helyezett Flores 4:07:29.0-es idővel érkezett a célba /5 nappal korábban Valenciában 4:03:52.0-es idővel harmadik helyen végzett/.

A 20 km-es gyaloglásban szombat délután /május 26-án/ hét ország 14 gyaloglója állt rajthoz. A rajt után a mexikói Bautista és Colin állt élre. A második csoportot a szovjet gyaloglók /Szolomin, Jakovlev, Pocsencsuk/, az olasz Damilano és a mexikói Gomez alkották. Utánuk az olasz Pezzattani, a negyedik a mexikói Carrera és a finn Alla Paittila következett.

Bautista az élen könnyen otthagya Colint. Az olimpiai bajnok azonban kioldódott a cipőfűzője, s meg kellett állnia bekötni azt. Bautista ezzel kb. 10 mp-et veszített, amit Colin ki is használt és az élre állt. Bautista csak egy hihetetlen nagy beleerősítéssel tudott felzárkózni, de ez még egy ilyen kiváló atlétának is túl sok volt. Colin föléje nőtt, amikor érezte, hogy nevesebb csapattársának irama ezen a napon tovább nem tartható.

A két mexikói km-es részidő:

	Colin:		Bautista:	
1.km	4:00	/4:00/	4:00	/4:00/
2.km	8:04	/4:04/	8:04	/4:04/
3.km	12:03	/3:59/	11:59	/3:55/
4.km	16:03	/4:00/	16:03	/4:04/
5.km	20:06	/4:03/	20:06	/4:03/
6.km	24:09	/4:03/	24:09	/4:03/
7.km	28:18	/4:09/	28:18	/4:09/
8.km	32:27	/4:09/	32:27	/4:09/
9.km	36:35	/4:08/	36:35	/4:08/
10.km	40:39	/4:04/	40:40	/4:05/
11.km	44:44	/4:05/	44:47	/4:07/
12.km	48:44	/4:00/	48:54	/4:07/
13.km	52:42	/4:02/	52:54	/4:00/
14.km	56:42	/4:00/	56:54	/4:00/
15.km	1:00:43	/4:01/	1:00:57	/4:03/
16.km	1:04:44	/4:01/	1:05:04	/4:07/
17.km	1:08:47	/4:03/	1:09:10	/4:06/
18.km	1:12:51	/4:04/	1:13:34	/4:24/
19.km	1:16:54	/4:03/	1:17:56	/4:22/
20.km	1:20:58.6	/4:04/	1:22:10.0	/4:14/

Colin fantasztikus világcsúcsa a tavaszi csúcseredményénél 1:20 perccel, Bautista világcsúcsánál pedig 2:33 perccel jobb, melyet 1977. május 14-én éppen Fanaban állított fel. Bautista 17 km után "feladta" és további 50 mp-et kapott Colintól. Bautista még így is 5 mp-cel gyorsabb volt, mint egy héttel előbb, amikor az országúton a világ eddigi legjobb idejét érte el /Valencia, 1:22:15.4/.

A két mexikói mögött Szolomin /1:22:27.8, csúcs/, Jakovlev /1:22:40.8/ és a mexikói Gomez /1:22:58.1/ is Bautista eddigi világcsúcsán belül ért célba. A hatodik helyezett Damilano 1:24:17.4-es idővel új olasz csúcsot állított fel.

A kitűnő eredmények elérését kifogástalan időjárás tényezők /12° és borult, száraz idő/ segítették.

/J.W.K.: Zwei fantastische Weltrekorde durch Gonzales und Colin. Leichtathletik, 1979. 22. szám. Fordította: Hertelendy Béla./

Középfokú oktatási intézmények országos atlétikai bajnokai 1922 - 1977.

/folytatás/

100 m gátfutás: /91.4 cm/

1968. Preminger Kálmán	Budapesti 24.sz.Szaktanácsk.	15.2 mp
1969. Kovács Lajos	Székesfehérvári Gépip.t.	14.6 mp
1970. Mészáros József	Budapesti Egressy G.g.	14.4 mp
1971. Pödör Pál	Győri Révai M.g.	14.5 mp
1972. Király László	Csornai Hunyadi J.g.	14.2 mp
1973. Fekete István	Soproni 403 sz.Szaktanácsk.	13.8 mp

110 m gátfutás: /91.4 cm./

1974. Téglás László	Székesfehérvári Ybl M.g.	15.1 mp
---------------------	--------------------------	---------

Magasugrás:

1956. Paulik Tibor	Békéscsabai gimn.	165 cm
1968. Katona Gábor	Budapesti Könyves K.g.	174 cm
1969. Gábossy Lajos	Debreceni Dienes Szk.	174 cm
1970. Lauver Ferenc	Orosházi Táncsics g.	175 cm
1971. Halász Sándor	Szolnoki 605 sz.Szaktanácsk.	191 cm
1972. Adamik Zoltán	Kecskeméti Katona J.g.	191 cm
1973. Bartha Attila	Budapesti Budai Nagy A.g.	193 cm
1974. Batki László	Kazincbarcikai 105 sz.Szaktanácsk.	185 cm

Távolugrás:

1956. Hajnóczky Dénes	Tatai Eötvös gimn.	627 cm
1968. Magyar Gyula	Kőszegi Jurisits gimn.	621 cm
1969. Kakas Béla	Ózdi Ipari szakközépisk.	654 cm
1970. Laczkó Béla	Kecskeméti Bányai gimn.	648 cm
1971. Vilinovics András	Bácssalmási gimn.	660 cm
1972. Pintér József	Miskolci Földes gimn.	661 cm
1973. Horváth Zsolt	Szombathelyi Nagy Lajos gimn.	702 cm
1974. Veszprémi Ervin	Miskolci Földes gimn.	651 cm

Rúdugrás:

1956. Somogyi István	Debreceni Fazekas gimn.	300 cm
1968. Kocsis Imre	Szolnoki 605. sz. szaktanácsk.	300 cm

1969.	Kocsis Imre	Szolnoki 605.sz. szakmunkásk.	305 cm
1970.	Kismartoni Ferenc	Budapesti Toldi gimn.	390 cm
1971.	Sidó Szabolcs	Budapesti Móricz Zsigmond gimn.	380 cm
1972.	Feiffer László	Budapesti Egressy G.gimnázium	390 cm
1973.	Kulcsár László	Budapesti Hunfalvy J.szakk.	360 cm
1974.	Szerdahelyi János	Törökszentmiklósi Mg.szakk.	350 cm

Súlylökés: /5 kg/

1956.	Harta György	Tatabányai Bényai.p.techn.	15.70 m
1968.	Tokos Zoltán	Budapesti Puskás T.techn.	14.19 m
1969.	Kovács István	Budapesti I.István gimn.	15.35 m
1970.	Fehér Lajos	Dunaujvárosi 106.sz.szakmunkk.	16.74 m
1971.	Biró Lajos	Mezőtúri Teleki Blanka gimn.	16.12 m
1972.	Biró Lajos	Mezőtúri Teleki Blanka gimn.	15.67 m
1973.	Bedecs László	Dunaujvárosi II.sz.gimn.	15.90 m
1974.	Saskói Alfonz	Budapesti Építőip. szakk.	16.13 m

Diszkoszvetés: /1.5 kg/

1956.	Róth Antal	Dombóvári gimn.	45.62 m
1968.	Mutafov Márton	Budapesti Kossuth L.gimn.	41.66 m
1969.	Balogh István	Törökszentmiklósi Mezőg.szakk.	44.32 m
1970.	Bánkúti József	Budapesti Villamosip. techn.	40.70 m
1971.	Gajdán László	Budapesti Kossuth L.gimn.	44.36 m
1972.	Vágó István	Budapesti 31.sz.Szakmunkásk.	49.28 m
1973.	Saskói Alfonz	Budapesti Építőip.szakk.	52.04 m
1974.	Saskói Alfonz	Budapesti Építőip.szakk.	57.26 m

Gerelyhajítás:

1956.	Nagy Gábor	Kisujszállási gimn.	50.85 m
1968.	Németh Pál	Budapesti 30.sz.szakmunkásk.	48.86 m
1969.	Paragi Ferenc	Budapesti 13.sz.szakmunkásk.	58.56 m
1970.	Pájtás Dénes	Budapesti Villamosip. techn.	60.32 m
1971.	Mihályi István	Nyiregyházi Vizmü techn.	54.58 m
1972.	Kossek Miklós	Soproni 403.sz.szakmunkásk.	51.40 m
1973.	Lékai Géza	Budapesti 27.sz.szakmunkásk.	53.76 m
1974.	Ivádi Miklós	Miskolci Földes gimn.	55.32 m

Kalapácsvetés: /5 kg/

1968.	Kapusi Imre	Ózdi Ipari szakk.	57.04 m
1969.	Papp Tibor	Nyiregyházi Vasvári gimn.	47.54 m
1970.	Almássy László	Szegedi Rózsa F.gimn.	54.72 m
1971.	Tóth Péter	Budapesti Budai Nagy A.gimn.	52.50 m
1972.	Megyeri István	Budapesti Fazekas M.gimn.	52.70 m
1973.	Kumor Péter	Budapesti 13.sz.szakmunkásk.	60.70 m
1974.	Földvári Sándor	Pécsi Vendéglátó szakk.	56.00 m

Magasugrás 5-ös csapat:

1925.	Budapesti Bocskai I.reál	159.0 cm	átlag
1926.	Budapesti Bocskai I.reál	156.0 cm	átlag
1929.	Szegedi Dugonics gimn.	162.0 cm	átlag
1930.	Budapesti Toldi reál	165.0 cm	átlag
1931.	Budapesti Szt.István reálgimn.	159.4 cm	átlag
1932.	Budapesti Szt.István reálgimn.	160.4 cm	átlag
1933.	Szarvasi ev.gimn.	160.4 cm	átlag
1934.	Debreceni ref.tanítóképző	160.0 cm	átlag
1935.	Gyulai rk.gimn.	158.6 cm	átlag
1936.	Kunszentmiklósi ref.gimn.	159.4 cm	átlag
1937.	Orosházi Felsőmezőg. isk.	162.8 cm	átlag
1938.	Kalocsai Érseki tanítóképző	162.0 cm	átlag
1939.	Gyulai rk gimn.	165.0 cm	átlag
1940.	Kunszentmiklósi ref.gimn.	162.2 cm	átlag
1941.	Gyulai rk.gimn.	165.6 cm	átlag
1942.	Gyulai rk.gimn.	161.0 cm	átlag
1943.	Gyulai rk.gimn.	164.8 cm	átlag
1948.	Gyulai rk.gimn.	162.2 cm	átlag
1949.	Gyulai rk.gimn.	160.0 cm	átlag
1952.	Orosházi Táncsics g.	168.0 cm	átlag
1953.	Jászberényi gimn.	165.0 cm	átlag
1954.	Budapesti Kölcsey F.gimn.	161.0 cm	átlag
1955.	Gyulai áll. tanítóképző	163.2 cm	átlag
1956.	Gyulai áll.tanítóképző	164.6 cm	átlag
1957.	Budapesti Petőfi gimn.	169.0 cm	átlag
1958.	Budapesti Petőfi gimn.	165.0 cm	átlag
1959.	Békési Szegedi Kiss I.gimn.	165.0 cm	átlag
1960.	Szegedi Gépipari techn.	165.0 cm	átlag
1961.	Szegedi Gépipari techn.	167.2 cm	átlag
1968.	Orosházi Táncsics techn.	163.0 cm	átlag
1969.	Szolnoki Gépipari techn.	167.0 cm	átlag
1970.	Gyulai Erkel gimn.	175.0 cm	átlag

1971. Budapesti Egressy ip.szakk.	179.6 cm átlag
1972. Pécsi Széchenyi gimn.	177.0 cm átlag
1973. Nagykanizsai Dr.Mező F.gimn.	179.0 cm átlag
1974. Győri Révai M.gimn.	186.0 cm átlag

II. korcsoport:

1975. Miskolci Földes gimn.	178.4 cm átlag
1976. Budapesti Egressy G.ip.szakk.	171.8 cm átlag
1977. Hódmezővásárhelyi Gépip.szakk.	175.8 cm átlag

Magasugrás 10-es csapat:

1927. Szolnoki Felsőkereskedelmi isk.	154.8 cm átlag
---------------------------------------	----------------

Távolugrás ötös csapat:

1925. Budapesti Izabella u fk.	561.8 cm átlag
1926. Budapesti Bocskai reál	579.5 cm átlag
1929. Miskolci Fráter Gy.kir.kat.gimn.	588.0 cm átlag
1930. Kunszentmiklósi ref.gimn.	601.4 cm átlag
1931. Budapesti Szt.István gimn.	595.8 cm átlag
1932. Budapesti Szt.István gimn.	622.0 cm átlag
1933. Miskolci Fráter Gy.kir.kat.gimn.	581.0 cm átlag
1934. Gyulai rk.gimn.	583.2 cm átlag
1935. Gyulai rk.gimn.	575.0 cm átlag
1936. Gyulai rk.gimn.	623.2 cm átlag
1937. Gyulai rk.gimn.	613.6 cm átlag
1938. Gyulai rk.gimn.	588.4 cm átlag
1939. Kunszentmiklósi ref.gimn.	620.6 cm átlag
1940. Kunszentmiklósi ref.gimn.	593.0 cm átlag
1942. Gyulai Erkel gimn.	610.0 cm átlag
1943. Szekszárdi Garay J.gimn.	619.0 cm átlag
1948. Szekszárdi Garay J.gimn.	549.6 cm átlag
1949. Szekszárdi Garay J.gimn.	559.0 cm átlag
1952. Orosházi Táncsics gimn.	579.4 cm átlag
1953. Orosházi Táncsics gimn.	586.6 cm átlag
1954. Miskolci Földes gimn.	583.6 cm átlag
1955. Budapesti Petőfi gimn.	607.0 cm átlag
1956. Bajai III.Béla gimn.	587.0 cm átlag
1957. Budapesti Kölcsey gimn.	612.8 cm átlag
1958. Budapesti Kölcsey gimn.	611.8 cm átlag
1959. Orosházi Táncsics M.gimn.	630.2 cm átlag
1960. Szegedi Textilip.techn.	574.0 cm átlag
1961. Orosházi Táncsics M.gimn.	597.8 cm átlag
1968. Orosházi Táncsics M.gimn.	596.8 cm átlag
1969. Diósgyőri Kohó és Öntőip.techn.	625.0 cm átlag
1970. Miskolci Zrínyi M.gépip.techh.	631.4 cm átlag
1971. Gyulai Erkel gimn.	648.4 cm átlag
1972. Esztergomi Bottyányi J. g-Műsz.ip.t.	635.8 cm átlag
1973. Komáromi Jókai gimn.	614.6 cm átlag
1974. Gyulai Erkel gimn.	638.0 cm átlag

II. korcsoport:

1975. Miskolci Földes gimn.	589.4 cm átlag
1976. Dunaujvárosi Dr.Münnich F.gimn.	602.0 cm átlag
1977. Dunaujvárosi Dr.Münnich F.gimn.	600.4 cm átlag

Súlylökés ötös csapat:/1958-ig 7.26 kg, 1959-től 6 kg/

1925. Mezőtúri ref.gimn.	9.64 m átlag
1926. Pápai ref.koll.	10.07 m átlag
1929. Debreceni ref.gimn.	10.94 m átlag
1930. Szegedi Dugonics g.	11.01 m átlag
1931. Szegedi Klauzál rg.	10.48 m átlag
1932. Kunszentmiklósi ref.gimn.	10.73 m átlag
1933. Kunszentmiklósi ref.gimn.	10.93 m átlag
1934. Debreceni ref.tanítóképző	10.86 m átlag
1935. Budapesti Szt.István rg.	9.99 m átlag
1936. Aszódi ev.gimn.	10.47 m átlag
1937. Békéscsabai Felsőmezőg.isk.	10.73 m átlag
1938. Kiskunfélegyházi áll.tanítóképző	11.11 m átlag
1939. Kiskunfélegyházi áll.tanítóképző	11.40 m átlag
1940. Pécsi Zrínyi honv.főreál	11.19 m átlag
1941. Kiskunfélegyházi áll.tanítóképző	10.97 m átlag
1942. Pécsi Zrínyi honv.főreál	10.62 m átlag
1943. Mezőtúri ref.gimn.	10.75 m átlag
1948. Békési ref.gimn.	9.80 m átlag
1949. Kísújszállási gimn.	10.18 m átlag
1952. Orosházi Táncsics g.	11.11 m átlag
1953. Kiskunfélegyházi testnev.gimn.	11.51 m átlag
1954. Budapesti XII.ker. tanítóképző	10.90 m átlag
1955. Kiskunfélegyházi tanítóképző	10.66 m átlag

1956.	Kunszentmiklósi gimn.	10.60 m átlag
1957.	Budapesti I.László gimn.	10.51 m átlag
1968.	Budapesti II.Rákóczi F.kat.középisk.	11.06 m átlag
1959.	Tatai Eötvös gimn.	12.13 m átlag
1960.	Kunszentmiklósi gimn.	12.53 m átlag
1961.	Miskolci Földes gimn.	12.56 m átlag
1968.	Orosházi Táncsics gimn.	11.59 m átlag
1969.	Orosházi Táncsics gimn.	12.71 m átlag
1970.	Egri Dobó I.gimn.	12.56 m átlag
1971.	Orosházi Táncsics gimn.	12.76 m átlag
1972.	Bonyhádi Petőfi gimn.	12.43 m átlag
1973.	Dunaujvárosi 2.sz.gimn.	12.54 m átlag
1974.	Nagykátai Damjanich gimn.	12.99 m átlag

II. korcsoport: /5 kg./

1975.	Szegedi Erdészeti techn.	12.27 m átlag
1976.	Szombathelyi Savaria szk.	12.68 m átlag
1977.	Zalaegerszegi Ganz Gép.szakk.	12.98 m átlag

Súlylökés 10-es csapat /kétkezes/

1927.	Pápai ref.koll. /7.25 kg/	17.96 m átlag
-------	---------------------------	---------------

Diszkoszvetés ötös csapat: /1958-ig 2 kg, 1959-től 1.5 kg./

1925.	Budapesti Bocskai I.reál.	30.26 m átlag
1926.	Budapesti Bocskai I.reál	30.09 m átlag
1929.	Debreceni ref.gimn.	31.17 m átlag
1930.	Miskolci Fráter kir.kat.gimn.	31.24 m átlag
1931.	Mezőtúri ref.gimn.	29.59 m átlag
1932.	Kunszentmiklósi ref.gimn.	31.72 m átlag
1933.	Aszódi ev.gimn.	32.93 m átlag
1934.	Békéscsabai felsőker.isk.	31.92 m átlag
1935.	Budapesti Szt.Imre gimn.	27.35 m átlag
1935.	Mezőtúri ref.gimn.	33.24 m átlag
1937.	Békési ref.gimn.	31.34 m átlag
1938.	Kiskunfélegyházi áll.tanítóképző	31.96 m átlag
1939.	Kiskunfélegyházi áll.tanítóképző	33.73 m átlag
1940.	Budapesti felsőmezőg.isk.	32.65 m átlag
1941.	Gyulai rk.gimn.	33.32 m átlag
1942.	Pécsi Zrínyi honv.int.	31.64 m átlag
1943.	Kassai Mezőgazd.középisk.	32.82 m átlag
1948.	Békési ref.gimn.	29.46 m átlag
1949.	Ujpesti műszaki techn.	28.56 m átlag
1952.	Kiskunfélegyházi testnev.gimn.	32.56 m átlag
1953.	Kiskunfélegyházi testnev.gimn.	33.60 m átlag
1954.	Budapesti Kölcsey gimn.	30.92 m átlag
1955.	Kiskunfélegyházi tanítóképző	29.65 m átlag
1956.	Kunszentmiklósi gimnázium	31.49 m átlag
1957.	Soproni Erdészeti technikum	30.44 m átlag
1958.	Budapesti II.Rákóczi F.kat.köz.	32.53 m átlag
1959.	Budapesti Kölcsey F.gimnázium	38.03 m átlag
1960.	Bonyhádi gimnázium	36.91 m átlag
1961.	Mohácsi Kisfaludy gimnázium	38.00 m átlag
1968.	Törökszentmiklósi mg.szakközépiskola	35.25 m átlag
1969.	Törökszentmiklósi mg.szakközépiskola	37.93 m átlag
1970.	Győri Révai M.gimnázium	36.26 m átlag
1971.	Törökszentmiklósi mg.szakközépiskola	39.31 m átlag
1972.	Kazincbarcikai vegyipari szakközépiskola	39.16 m átlag
1973.	Váci mezőgazdasági szakközépiskola	44.14 m átlag
1974.	Kazincbarcikai vegyipari szakközépiskola	40.52 m átlag

/folyt.köv./

Helyesbítés:

Az ATLÉTIKA 1979. 6. száma 3. oldalán az utolsó bekezdés előtt kimaradt a következő cím:

2. Gyaloglás

A 16. oldal 4. bekezdése második mondata helyesbítve így kezdődik:

"Az anaerob a laktacid kapacitás..."

Az ellírásokért szíves elnézést kér a

Szerkesztőség

I. Időbeli és elvi határok az általános és speciális edzőmunka között

Egy kiforrott versenyző mögött - a kezdés idejétől függően - 8-12 éves felkészülési szakasz áll. Ez a viszonylag hosszú idő, ami a nemzetközi szintű eredmény eléréséhez /legalábbis európai vonatkozásban/ szükségesnek tűnik, bőségesen elegendő, hogy az általános és speciális képességfejlesztést megoldjuk. Természetesen az edzőmunka elsősorban "alapozó" jellege mellett, ez a folyamatos versenyzést is jelenti, ami évenként számokban kifejezett eredménycélokat tartalmaz. Ezek az eredménytervek sohasem öncélúak, csak a "jelzőkaró" szerepét töltik be a távlati cél felé vezető úton. E viszonylag hosszú felkészítési szakasz lehetőséget ad a nyugodt, türelmes munkához, de veszélyeket is rejt magában. Egy fiatal atléta, hogy megőrizhesse idegi frissességét, optimista lendületét, s hogy minden évben jó kedvvel, becsúszással vágyjon neki az alapozásnak, ahhoz - túl a szakmai és pedagógiai tervszerűsége - az is szükséges, hogy edzője okosan, mértéktartóan gazdálkodjék a fiatal ambíciójával, az eredmény utáni vágyával. Magyarán: se fizikailag, se pszichikailag ne pazaroljuk, ne égessük ki tanítványunkat.

Mikor kezdjük tehát hozzá a felkészítéshez? Olimpiai és EB döntősök életkorát vizsgálva, megállapították /Oros, Feige/, hogy az utóbbi néhány olimpián és EB-n ebben a vonatkozásban döntő változási tendencia nincs, tehát valószínű, hogy a kb. 24 éves életkor, mint a csúcsteljesítmény életkora, a jövőben is irányadó lesz. Nagy egyéni ingadozások természetesen tapasztalhatók, a biológiai és faji érzés, valamint az eltérő külső körülmények + 5-6 éves eltérést is eredményezhetnek. A tervezésnél azonban, figyelembe véve az egyéni különbségeket, feltétlenül a 23-25 éves kor környékére kell célul tűzni az egyéni maximum elérését.

Ha kronológiailag visszafelé haladunk, a csúcsideszakot egy 2-4 éves szakasznak kell megelőznie, ami az első nemzetközi szintű eredmény jelentkezésétől számít. Dolgozatomban ezen időpontig próbálom felvázolni a felkészülés folyamatát.

Könnyebb éttekintés végett, nézzük még egyszer az elméletileg optimálisnak tűnő edzőidőszakokat, valamint azok céljait és feladatát. Feltételezve, hogy 10 éves korban kerül a gyermek sportiskolába - ez a jelenlegi gyakorlat - így épülnek egymásra a szakaszok.

életkor	cél	feladat
10-14 év	A sportág megszeretése	Sokoldalú, játékos felkészítés
15-16 év	Tágabb értelemben vett szakosítás /ugró, dobó, futó/	Általános alapozás a választott szakágnak megfelelően
17-18 év	Szűkebb értelemben vett szakosítás /itt dől el, hogy kiből lesz 400 gátas/	Speciális alapozás, a 400 gáthoz szükséges alapképességek nagy mértékű fejlesztése
19-21 év	Az egyéni stílus technikai kidolgozása	Speciális szakedzés, a képességszintek emelése
21-24 év	A nemzetközi szint megszerzése	Eredményekre törekvő versenyzés, a képességszintek további emelése

Hogy mennyire rugalmas támpontként kezelendők ezek az időszakok, arra két olimpiai bajnok példáját említjük. Hemery 19 éves korában futott először 400 gátat és négy, sérülésekkel teli év után robbant be az élvonalba. Mózes 20 évesen tért át 110 gátról a 400 gátra, s a következő évben már világcsúccsal olimpiai bajnok.

Mindenek előtt tisztázzuk, hogy a 400 m-es gátfutás esetében mit is értünk az olyan gyakran használt kifejezések alatt, mint általános és speciális képességfejlesztés.

Minden olyan edzőeszköz, amely terjedelemben, szerkezetében és intenzitásában nagy hasonlóságot mutat a 400 m-es gátfutással, a speciális képességfejlesztés anyagához tartozik. Következésképpen minél kevésbé hasonlítanak a gyakorlatok a versenyszámhoz, annál inkább az általános képességet fejlesztő gyakorlatok csoportjához tartoznak.

Természetesen vannak határesetek, de ezek megítélése az egyéntől, illetve az edzőidőszaktól függően értelemszerű. Például egy serdülő számára 600 m síkfutás általános képességfejlesztő lehet, de a 150 m-es négylépéses gátfutás már speciális munka. Egy élvonalbeli gátasnak a 600 m közel versenyrámpát jelent, tehát speciális munka, de a 150 m-es gátfutás már csak az abszolút gyorsaságot fejleszti, tehát inkább általános képességfejlesztő hatása van.

Még egy nagyon fontos dolog! Az életkor alatt nem naptári, hanem biológiai életkor értendő /a kettő között 2-3 év különbség is adódhat/. Az edző feladata, hogy orvossal konzultálva ezt megállapítsa és ennek megfelelően sorolja be tanítványát.

II. Korosztályonkénti célok és feladatok

1. 14 éves korig a leendő 400 gátas munkája semmiben sem különbözik a többi atlétajelöltétől. Az a legfontosabb, hogy abszolút sokoldalú, játékos felkészülés során belső indítókat teremtsünk a sportág iránt. Szerecsés esetben más sportágakkal is megismerkedik a fiatal /kosárlabda, kézilabda, úszás, evezés, stb./. Ebben az időszakban csak általános képességfejlesztés folyhat.

2. A 15-16 éves korosztály edzőmunkájának célja a folyamatos, tágabb értelemben vett szakosítás, feladata pedig a szakágnak megfelelő általános alapozás. Mit jelent ez a fizikai képességek szempontjából?

Alapképesség

Elsősorban az aerob kapacitás fokozatos, viszonylag nagymértékű fejlesztése a cél. Gondoljunk arra, hogy atlétáknak néhány év múlva egy edzésen 8 darab 52-54 mp körüli 400 m-t kell tudni futnia, ami rendkívül fejlett keringési rendszer nélkül lehetetlen. A keringési rendszert viszont ebben a korban lehet a leggazdaságosabban fejleszteni.

Javasolt edzésszerek: Közepes iramú futás adott távolságon, /3-4 km/, vagy meghatározott ideig.

Fartlek futás /30-60 perc/. A klasszikus értelemben vett fartlekhez ebben a korban még elengedhetetlen az edző, vagy egy idősebb versenyző segítése.

Ismétléses futás hosszabb távokon /500-1000 m/.

Sportjátékok /kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, vízilabda/.

Egyéb sportágak /úszás, kerékpár, kajak-kenu, evezés/.

Az anaerob kapacitás növelése ebben az időszakban nem lehet cél, fejlesztése csak az elkerülhetetlen versenyeztetés /pl.: 300 m-es gát/ miatt szükséges.

Miért nem helyes az anaerob állóképességi edzés ebben a korban?

Az ilyen jellegű edzőgyakorlatoknál nagy mértékű a technikai szint romlása. Pl.: 98 %-os 200 m-es ismételt lefutásakor már az első 200 m végén "szétesik", s a további 200 m-eken pedig egyre gazdaságtalanabb lesz a sportoló mozgása.

A fiatalok monotónia-tűrése igen alacsony, márpedig ezek a gyakorlatok éppen hogy magas szintet követelnek. Az ilyen típusú edzéssel gyors eredményt lehet elérni, de csak más fontosabb munka rovására. Az ilyen típusú edzőmunkának elkerülhetetlen következménye lesz a stagnálás.

Gyorsaság

Ennek fejlesztése /vagy inkább a lehetőségek kihasználása/ döntő fontosságú. Elsősorban az ismételt mozgásgyorsaságra, vagyis a futógyorsaságra kell gondolnunk. Miután a futógyorsaság, az idegrendszeri sajátosságon túl, az erőtől és a technikától függ, fejlesztése a két képesség szintjének szoros függvénye. A speciális láberő növelése ebben a korban, tekintettel a gyenge gerincoszlopra, teljes intenzitással még nem kezdhető el. Ezért inkább a technikai szint emelése a cél, mert inkább ez vezethet a gyorsaság fejlődéséhez.

A szakírók véleménye megegyezik abban, hogy a futógyorsaság javítását fiatal korban a frekvencia oldaláról kell megközelíteni. A frekvencia különösen fontos a gátfutóknál, bár nem szabad elfelejteni, hogy 400 gáton koránt sincs akkora jelentősége, mint 110 gáton. A futó alapgyorsaság javítására a következő gyakorlatok, módszerek javasolhatók:

- Laza, erőlködésmentes futás elsajátítása fokozófutásokkal, futóiskola-gyakorlatokkal, 75 %-os sebességgű, 120-150 m-es tempófutással.

E gyakorlatoknál számtalan variáció fordulhat elő, lényeges szempont a változatosság. Pl.: fokozó futás: fűvön mezitláb, szögesben műanyag pályán, salakon, kanyarban, egyenesben, párokban, csoportban, egyénileg.

Az ingerek sokrétűsége biztosítja az állandó idegi frissességet, a belső motiváció magasabb szinten marad, s ez a gyorsaságfejlesztésnél nem mellékes.

- Rövid résztávok /20-80 m/ futása maximális gyorsasággal. Ezeket lehetőleg mindig versenyszerűen végeztessük, mert növeli az egészséges konkurrenciát, jó hangulatot teremt.

Hasznosak az előnyversenyek is.

- Futás meghatározott távolságra letett 5-20 cm magas akadályok felett. Ennek a gyakorlatnak több haszna is lehet. Ha az akadályok távolsága valamivel kisebb, mint a lépéshossz, akkor kikényszeríti a "pörgetést" /növelheti a frekvenciát/. Ha az akadályokat a lépéshosszal kb. egyenlő távolságra tesszük, de legalább 20 cm magasra, akkor a térd helyes vezetésének beidegzését segíti, ha a távolság néhány cm-rel meghaladja a lépéshosszt, az ellépés hatékonyságát javítja, illetve kényszeríti ki.

Fontos, hogy a gyakorlatokat maximális erőbevetéssel és a helyes technikai kivitelezésre ügyelve, végezzék a tanítványok.

- Futás könnyített feltételekkel. Futás lejtőn és hátszéllal. Ebben a korban, a kiforratlan futótechnika miatt, ezeket az eszközöket - talán a hátszél kivételével - csak igen kis mértékben szabad igénybe venni. A későbbi időszakokban azonban annál fontosabb szerepük lehet.

Erő

Már említettem, hogy a speciális erősítésnek határt szab a törzsizmok viszonylagos fejletlensége. Következésképpen a törzsizomzat fejlesztésére nagy hangsúlyt kell helyezni. Tehát 14-16 éves korban, kifejezetten erősítő munkát csak a törzs és kisebb mértékben a felső végtag izmainak erősítésére lehet alkalmazni. A futómozgásban meghatározó lábizmok a különböző technikai gyakorlatok során elegendő terhelést kapnak. A combhajlító erősítésére futóiskolázás, vagy emelkedőre futás ajánlható.

Az erősítő munka elsődleges célja, előkészíteni a gerincoszlopot a következő évek speciális terhelésére. A másodlagos cél: biztosítani a szervezet harmónikus fejlődését /felső végtag erősítése/.

Az ajánlott gyakorlatok, módszerek a következők:

Határozott formájú szabad-, bordásfal- és kéziszergyakorlatok. Gyakorlatok erősítő gépeken és tárcsás súllyal /testsúly 30-50 %-ával/. Meg kell tanítani a szakítást, viszont a lökést még nem célszerű alkalmazni.

A szer- és talajtorna szintén hasznos kiegészítő sportág, amely az erőn túl, az ügyességet és a bátorságot is jól fejleszti.

Természetesen - miután szakosítási folyamatról van szó - a legjelentősebb erősödést a többi atlétikai szám technikájának gyakorlása adja. Az ugró- és dobószámok célirányos elsajátítása, ezek rávezető és kiegészítő gyakorlatai /szökdelések, nehézsúlydobás/ az erősítő munka döntő hányadát kell, hogy jelentse.

Ügyesség, lazaság, ritmusérzék

E három egymással szorosan összefüggő képesség fejlesztését is meg kell oldani. A szakirodalomban összefoglaló néven koordinációs képességként említik az idetartozó fogalmakat. Egy leendő gátfutó szempontjából ez a következőket jelenti:

Ügyesség: a gátvétel helyes technikai kivitelezése,

lazaság: egyrészt izomlazaság, izomelernyesztő képesség, másrészt izületi lazaság, mozgékonyág,

ritmusérzék: a futás sebességének és a lépések hosszának a gátak közötti távolság által megkövetelt optimális befolyásolása.

E három képesség közül a lazaságot kell először kiemelni. Itt az izületi mozgáshatárok mind szélesebb kitérítése fontos. A lazítás nem előre mutató fejlesztő folyamat, hiszen csak meg kellene őrizni a gyermekkorban köztudottan meglévő izületi mozgékonyágot. Tehát csak az öregedéssel és erősödéssel együttjáró beszűkülési folyamatot kellene kompenzálni.

Az izomzati lazaságról, mint az erőlködésmentes futás feltételéről, már volt szó a gyorsaságfejlesztésnél.

A gátfutók speciális gimnasztikájának gyakorlatai ma már közzismertek. Ezek egyrészt az izmok, másrészt az izületi szalagok nyújtására szolgálnak. A fő cél a combhajlító megnyújtása és a csípőizület kilazítása. Egy megszívlelendő szempont: lazítani elsősorban dinamikus gyakorlatokkal hasznos és ha lehet, össze kell kapcsolni technikai részmozdulatok gyakorlásával /pl.: kiemelt láb mozgása, magasabb gát felett, állásban, bordásfalhoz támaszkodva/.

Az ügyesség fejlesztése igen fontos ebben a korban. Bár mint már említettem, a gátvétel helyes technikáját 14 éves kor után el lehet sajátítani, azonban a technikai munka nem merülhet ki csak ebben. A többi versenyszám mozgásának megtanítása szintén fontos feladat és így az ügyesség általánosabb javulását érjük el. Támaszkodni kell mindig a pozitív transzfer hatására. Az esetleges negatív transzfer /pl.: a magasugrás lelapulása és a gát előtti "magas" helyzet közötti különbségtétel/ végső soron szintén az általános ügyességet fejleszti. A mozgásokat az állandóan változó fizikai feltételek miatt főlegesen lenne automatizálni, arra kell törekedni, hogy tanítványunk minél több mozgásvariációt ismerjen meg és ezzel javuljon a tanulási készsége. Ez is jelenti, hogy tanítványunk mindkét lábával közel egyformán gátazzon. /A bal lábba lendítést természetesen előnybe kell részesíteni./

/folyt.köv./

Sztipits László

Megjelenik havonta. - Szerkesztőség: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V, József nádor tér 1. Postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. - Egyes szám ára 6 Ft. előfizetési ára egy évre 72 Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda V. Terj. Oszt. 1061 Bp. Népköztársaság útja 6. ISSN 0571-799X INDEX SZ.: 26-035

KÖNYV

Fejes Zoltán : Korszerű edzés az atlétikában	1978	69, -
A magyar sport évkönyve 1977	1978	22, 50
Sportolók minősítési szabályzata OTSH	1978	7, 50
Dr. Szécsényi - Molnár : Edzéstervezés OTSH	1979	19, -
Tervezési és gazdálkodási utmutató OTSH	1978	21, -
TF. Válogatott cikkek : Az erő fejlesztése	1977	9, -
TF. Válogatott cikkek : Rekreatió, szabadidő- sport	1977	14, 50

JELVÉNY, EMBLÉMA

MASz jelvény, MASz jubileumi jelvény	10, -
MASz embléma	8, -



Megrendelhetők és megvásárolhatók :

Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Bolt

1061 Budapest, Népköztársaság utja 6.

Levélcim: Budapest, Postafiók 66.
1366



A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.