

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL :

A középtávfutók edzés módszerei

Fiatal távolugrók edzése

Új stadion Athénban

Bandavezér gátfutó

Rugalmas pályák

Szekeres Ferenc

Díj vagy pénz

A forgásos technika uttörője

A szakosztályok 1981.évi rangsora

História

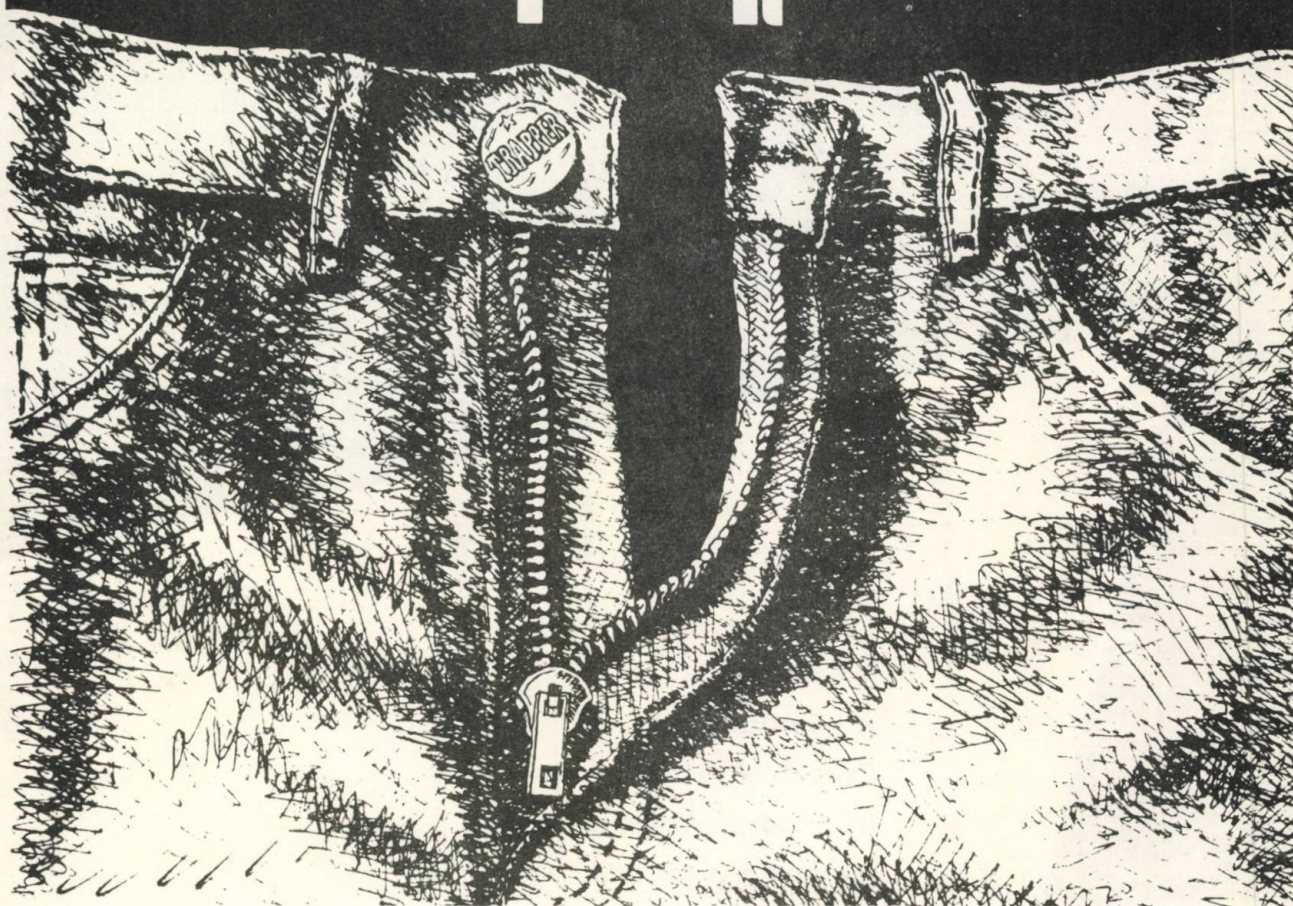
1981 DEC 1 81

1981/12

Kapható mintaboltunkban is:
Bp. V. Váci utca 15.

TRAPPER

Gyártja:
Lenfonó és Szövőipari Vállalat

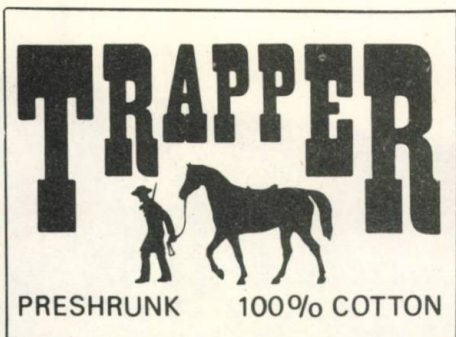


Forgalomba hozza:

FER

SKÁLA

CENTRUM



ATLÉTIKA

XXV. ÉVF. 12. szám

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1981. DECEMBER

Szerkesztette: KRASOVEC FERENC

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató. – Készült a Sportpropaganda V. sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. – Az előállítás ideje: 1981. december

A középtávfutók edzés módszerei

AZ AEROB, ANAEROB ÉS AEROB-ANAEROB ARÁNYRÓL

Befolyásoló tényezők

Állóképességi edzések során szinte állandóan szembe találja magát az edző azzal a kérdéssel: vajon a különböző módszereknek milyen hatása van a szervezetre, s hogy miként ésszerű a mikro-, a mezo- és a makrociklusokban e módszereket alkalmazni a legjobb eredmények elérése érdekében. Mindez különösen nagy súllyal jelenik meg a magas szinten készülő versenyzők körében, akik már speciális munkát is végeznek, amit bizony jó néhány tényező befolyásol, meghatároz. Középtávfutásban – edzéselméleti és élettani megfontolások alapján – az aerob és anaerob folyamatok azok, amelyek kihatással vannak az alábbi alapvető fontosságú tényezőkre:

- a metabolikus folyamatok energia-főlszabeditásának gyorsítása;
- a lehető legnagyobb területű munka elvégzése és
- a funkcionális és a mechanikai határfok fokozása.

Hogy a különböző tényezők miként befolyásolják a magas színvonalú 800 és 1.500 m-es futók teljesítményét /1.51,2-es 800-asról, illetve 3.44,6-os 1.500-asról beszélve/, szovjet és bolgár kutatók közlése alapján kiderült, hogy az anaerob kapacitás játszott a meghatározó szerepet, minthogy a 800-as teljesítménybe 43,6 %-kal, az 1.500-as futásba pedig 37,4 %-kal járult hozzá. Mint változatlanul igen lényeges tényező, az aerob kapacitás a 800 m-es teljesítmény egészéhez 23,5, az 1.500 m esetében 29,5 %-kal járult hozzá.

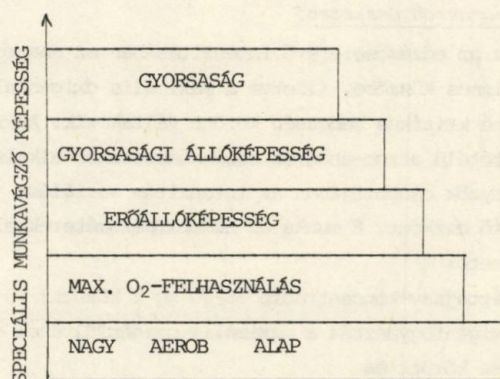
A 800 m-es futásban jelentkező harmadik tényező az aerob határfok volt, ami 17,1 %-nak bizonyult. Az aerob határfokot lényegében a maximális oxigénfogyasztási /-felvételi/ képességgel jellemezhetjük. Az 1.500

m-es futás esetében a harmadik tényezőnek gyorsasági és gyorsító összetevői is voltak, s összesen 12,6 %-kal járult hozzá a teljesítményhez. Ez utóbbi tényező a teljes alkalat-kapacitást tükrözi.

Az elemzést kiegészítő egyéb tesztek tanúsága szerint az akaraterő, illetve a pszichikai stabilitás volt még olyan tényező, amely számottevően befolyásolta a teljesítményt a szóban forgó két versenytávon /1.500 m-en ennek szerepe 8,9 %, 800 m-en 10 % volt/.

Az edzés szerkezete

Az élettani tényezők teljesítmény-befolyásoló funkciójának önmagában való ismerete nem elégséges ahhoz, hogy strukturát adjunk az edzéseknek. Annak megértése is nagyon fontos, hogy bizonyos edzés módszerek milyen hatást gyakorolnak a szervezetre és, hogy miként kell e módszereket alkalmazni az éves edzéstervben. A középtávfutók mai, modernnek tartott edzésfelépítése látható az alábbi ábrán, melyet a nemzetközi szakirodalom ismeretanyagának birtokában állítottunk össze:



Az aerob összetevő

Az edzésszerkezet egyik leglényegesebb aspektusa az aerob munkavégzőképesség fejlesztése. Ez ugyanis az alapja a speciális munkának. A magasabb színvonalon versenyző atléták esetében a speciális állóképesség fejlesztése során az általános állóképességi, valamint speciális erő összetevők munkára kifejtett hatásának fokozására kell törekedni. Ezt azonban úgy kell megoldani, hogy közben a gyorsasági komponens magas és stabil szinten maradjon. A speciális

munkavégzőképesség és az említett összetevők közötti korreláció a 800 m-es síkfutás esetében - mint arra Zvezdin és Ivocskin szovjet szerzők számításai rámutatnak - néhány összefüggésben igen erősek /ld. 1. táblázat/.

1. táblázat

A speciális munkavégzőképesség összefüggése a gyorsasággal és az állóképességgel /Korrelációs mátrix/

Teljesítményszint	GY	ÁK	SPMK
Nemzetközi	0.400	0.830	0.720
1. osztály	0.411	0.730	0.611
2. osztály	0.488	0.660	0.570

Az összefüggések szignifikánsak.

GY = gyorsaság; ÁK = általános állóképesség /alap-állóképesség; SPMK = speciális munkavégzőképesség.

Az állóképesség alapját képező ún. steady-state teljesítményszint külön figyelmet igényel, s állandóan fejleszteni kell. Ezt úgy valósíthatjuk meg, ha különböző távokat futunk le közepes intenzitással oly módon, hogy a következményes tejsav-koncentráció a vérben 36 mg % alatt maradjon, s az oxigénfölvétel a maximális érték 50-60 %-a körül legyen, míg a szívfrekvencia ne haladja meg a 150-es értéket. A steady-state aerob futás minőségét a megtett táv és az egy km-re számított átlagsebesség közötti korrelációs értékkel értékelhetjük.

Aerob-anaerob Összetevő

Ez az edzésösszetevő intenzitásában az anaerob metabolizmus küszöbe, illetve a maximális oxigénfelvételt kiváltó kritikus sebesség között változik. A kombinált összetételű aerob-anaerob edzés módszereket alkalmazó versenyzők csoportjában az intenzitás variálása jelenti a fő eszközt. E munka az alábbi paraméterekkel jellemezhető:

- vértéjsav-koncentráció 36-80 mg % között;
- oxigénfogyasztás a maximális oxigénfölvétel 60-100 %-a között és
- 155-180 közötti percenkénti pulzusszám.

Az aerob-anaerob edzés módszerek célja az, hogy a steady-state színvonalat tovább emeljük, fokozzuk a maximális aerob kapacitást, valamint az, hogy javítsuk az erőállóképesség színvonalát. Mindezen tényezők teremtik meg ugyanis az alapot a soron következő tisztán anaerob jellegű munkához.

Szovjet kutatók véleménye szerint a 800-1.500 m-es futók ún. kritikus sebességét az alábbi képlet szerint kellene fejleszteni:

$$V_k = Y_1 \cdot K$$

A képletben szereplő Y_1 a legjobb 800-as, illetve 1.500-as eredményt jelöli, míg a K a két táv mindegyikére meghatározott állandó /ennek értéke 1,9 800-ra, és 0,9 1.500-ra/. Ha például egy 800-as futónak a kritikus sebessége 1.52,0, akkor az egy km-re számított átlagsebesség 3.30,6 perc lesz. A kritikus sebességgel kapcsolatban még azt is fontos tudni - mint arra a szovjet kutatók rámutatnak -, hogy melyik az a leglassabb tempójú futás, aminek még van edzéshatása. Ez a tempó is meghatározható, ha a kritikus sebességhez /amit a legalacsonyabbnak tekintünk/ 90 mp-et hozzáadunk.

A fent említett képességek, kapacitások fejlesztésére szolgáló legalapvetőbb edzés módszerek közé tartozik a tempó jellegű terepfutás, a hosszabb távokon végzett extenzív intervall edzések, a fartlek és még néhány további változat. A vizsgálatok arra mutatnak rá, hogy a 10 km hosszúságú távok már megfelelőek tekinthetők az aerob-anaerob állóképesség fejlesztésére, feltéve, hogy megfelelő tempóval futunk.

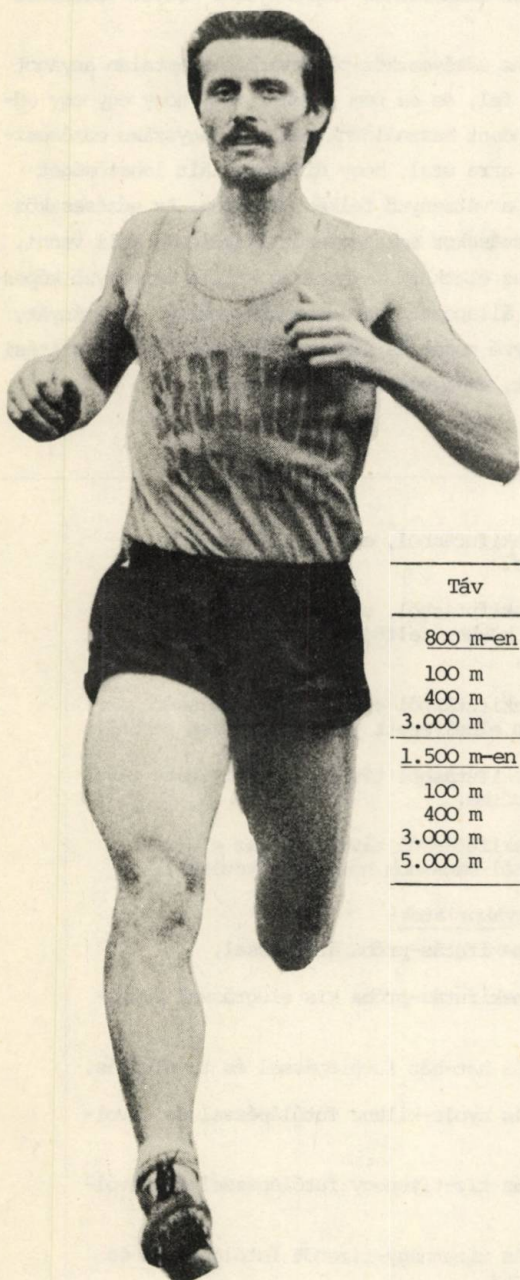
Anaerob Összetevő

A felkészítési módszerek körében az anaerob jellegű munka döntő fontosságú tényező. Az anaerob állóképességet fejlesztő eljárások, edzés módszerek szélsőséges értéket kell, hogy kiváltsanak az alábbi tényezőkben: a vér és az izomzat tejsav-koncentrációja, az oxigénadósság, a pH-eltolódás a savasodás irányába, a szívfrekvencia maximális körüli értékeket ér el, a ventiláció igen erőteljes. Az anaerob edzés módszerek alkalmazása során igen fontos, hogy tisztában legyünk azzal: mi a különbség a módszerekben a tekintetben, hogy az ún. alkalikus, illetve glikolitikus folyamatokat serkentik.

A vizsgálatok alapján kiderült ugyanis, hogy az ún. alkalát jellegű edzés gyakorlatoknak, módszereknek pozitív hatása van a maximális aerob munkavégző-képességre. Szökdelő gyakorlatok, emelkedőre való szökdeléseknek és más, speciális gyakorlatoknak szoros kapcsolata van /korrelációja/ a 3.000 m-es síkfutóteljesítménnyel / $r = 0.64$ /. Ez arra mutatott, hogy az edzés általános fölkészítési jellegű szakaszában az aerob kapacitás fejlesztése összekapcsolható az alkalikus /alaktacid/ anaerob edzés módszerek alkalmazásával. Ez utóbbi módszer - mint ismert - leghatékonyabban az izomerőt és az erőállóképességet fejleszti, összefüggésben a gyorsaságfejlesztéssel, illetve a gyorsasági-állóképesség perspektivikus javításával. Ezzel szemben a glikolitikus kapacitás /munkavégzőképesség/ fejlesztését hangsúlyosan a fölkészítés speciális szakaszában ésszerű végezni.

Edzésméleti és -tervezési szempontból lényeges továbbá, hogy ne alkalmazzunk egyazon felkészü-

lési szakaszban nagy mennyiségű aerob és anaerob edzőmunkát. Ugyanakkor az is helytelen eljárás lenne, ha az egyes fölkészülési szakaszokból teljes egészében kihagynánk az anaerob munkát. Így az edző feladata nem más, mint a helyes arányok megtalálása. Ha ugyanis teljes egészében "megfeleldünk" az anaerob oldal fejlesztéséről, akkor ez a kapacitás túlságosan "lepadna", s igen hosszú időbe telik annak helyreállítása. Így tehát az egyes szakaszokban az optimális kombináció megtalálásának, mint említettük, igen nagy jelentősége van.



Korrelációs értékek

Középtávfutásban - megfelelő edzéstervezéssel keresztül - az a cél, hogy egy adott távra fejlesszük a speciális munkavégzőképességet. E képesség önmagában összetett jellegű, s számos önálló tényezőtől függ. Ennek ellenére azonban célszerűnek látszik más távokat, résztávokat igénybe venni azért, hogy képet alkothassunk ezen egyes összetevőkről is /gyorsaság, alapállóképesség stb./.

Mint arra szovjet kutatók számításai rámutatnak, a 800 m-es síkfutás a 400 m-es síkfutás időeredményével áll a legszorosabb korrelációban $r = 0.845/$ míg az 1.500 m, mint az a tapasztalat alapján várható is, a 3.000 m-es síkfutás időeredményével $r = 0.758/$. Hogy egyéb távok miként korrelálnak egy adott versenyszámmal, az a 2. táblázatban látható.

A táblázatban egy adott táv meghatározott időn keresztül történő teljesítőképségeinek kiegyensúlyozott fejlesztését tükrözi. Az egyes képességekben /munkavégzőképességben/ mutatkozó hiányosságok kompenzációs lehetősége más kapacitások javításában, fejlesztésében ragadható meg. Ez lényegében úgy valósítható meg, hogy a fő kapacitást maximális mértékben fejlesszük, míg - a versenyző genetikai potenciáljának megfelelően - az aránytalanságokat a minimumra csökkentjük.

2. táblázat

Táv	Teljesítményszintek			
<u>800 m-en</u>	1.54,9/0,18/	1.50,2/0,13/	1.47,9/0,09/	1.45,8/0,29/
100 m	11,7/0,02/	11,4/0,04/	11,3/0,06/	11,1/0,04/
400 m	51,9/0,11/	49,7/0,22/	48,8/0,22/	48,0/0,35/
3.000 m	8.48,2/2,33/	8.26,4/3,18/	8.14,5/3,00/	8.10,6/3,59/
<u>1.500 m-en</u>	3.56,3/0,31/	3.47,1/0,33/	3.41,2/0,24/	3.36,8/0,62/
100 m	11,7/0,02/	11,5/0,02/	11,3/0,07/	11,2/0,06/
400 m	51,9/0,11/	50,2/0,23/	49,5/0,29/	48,5/0,37/
3.000 m	8.48,2/2,33/	8.25,9/0,33/	8.12,1/1,99/	8.02,4/3,37/
5.000 m	15.04,2/5,02/	14.26,2/3,32/	14.08,0/5,64/	13.40,5/6,80/

Ha valaki például 800-on 1.54.9-et akar futni, akkor az alatta lévő értékeket célszerű teljesíteni a többi távon, zárójelben a megengedett mp-es eltérésekkel.

Irodalom

- A. Nurmekivi: Training methods in middle distances running. Kehakultuur, no. 1. 1980.
P.O. Astrand - K. Rodahl: Textbook of work physiology. McGraw-Hill, Inc. 1977.

HORTOBÁGYI TIBOR

FIATAL TÁVOLUGRÓK EDZÉSE



III. Edzésszükségek a fiatal távolugrók felkészítésében

A fiatal távolugrók edzésszükségei a következő főbb csoportokba sorolhatjuk:

- Technikai felkészítés.
- Erőfejlesztés.
- Gyorsaságfejlesztés.
- Állóképesség-fejlesztés.
- Kiegészítő edzésszükségek.

Az edzésszükségek felhasználásakor néhány szempontot figyelembe kell vennünk:

1. Az egyes edzésszükségek megválasztásánál mindig tekintettel kell lennünk az életkori sajátosságokra. Ez általában arra is érvényes, hogy minél fiatalabb a versenyző, annál kevésbé használunk speciális edzésszükséget. Az életkor előrehaladtával és az edzésmunka növekedésével együtt fokozatosan emelkedhet a speciális anyag felhasználása.

2. Egy-egy edzésszükség hatása bizonyos idő elteltével csökken. Ezért időszakonként, általában két-három hónap elteltével, valamilyen módosítást végre kell hajtunk felhasználáskor. Ez nem jelenti feltétlenül teljesen új anyag alkalmazását, elegendő, ha csak az edzésszükség végrehajtási módját változtatjuk meg.

3. Az edzésszükség-példatárban számtalan anyagot sorolunk fel, de ez nem jelenti azt, hogy egy-egy edzésen mindent használnunk kell. A nagyszámú edzésszükség csak arra utal, hogy differenciált lehetőséget adhatunk a versenyző felkészítésében. Az edzésszükség megválasztásakor sok tényezőt figyelembe kell venni. Például az életkori sajátosságokat, a versenyző képességeinek állapotát, az edzésmunka célját és irányát, a versenyző nemét és alkatát, valamint a felkészítési időszakot, amelyben az edzés folyik.

A TECHNIKAI FELKÉSZÍTÉS EDZÉSSZÜKSÉGEI

Rávezető gyakorlatok:

Fokozódás a helyes fej- és törzstartásra ügyelve.

Meghatározott lépésszámmal futás egy meghatározott jelig.

Váltott lábu szökdelés helyes technikai végrehajtással.

Elugrások minden harmadik futólépés után.

Elugrások minden ötödik futólépés után.

Nekifutás hat-hét futólépéssel, elugrás után érkezés az ugrólábra.

Nekifutás hat-hét futólépéssel, elugrás után érkezés a lendítőlábra.

Nekifutás hat-hét futólépéssel, elugrás után lábtartáscsere a levegőben.

Magas térdemeléssel kifutás és távolugrás.

Jelzések feletti átfutásból távolugrás.

Rövid nekifutásból távolugrás magasugróléc felett.

Rövid nekifutásból, emelt elugróhelyről távolugrás.

Rövid nekifutásból, emelt helyről elugrás, repülés közben felfüggesztett tárgy megérintésével.

Rövid nekifutásból elugrás, leérkezéskor a homokban elhelyezett jel megérintése lábbal.

Rövid nekifutásból távolugrás mélyített távolugró-gödörbe.

Rövid nekifutásból távolugrás, az elugrás szintjénél magasabb homokra érkezéssel.

Versenyygyakorlatok:

Teljes nekifutás-próba átfutással.

Teljes nekifutás-próba kis elugrással összekötve.

Nekifutás hat-hét futólépéssel és távolugrás.

Nekifutás nyolc-kilenc futólépéssel és távolugrás.

Nekifutás tíz-tizenegy futólépéssel és távolugrás.

Nekifutás tizenkét-tizenöt futólépéssel és távolugrás.

Teljes nekifutásból távolugrás.

Versenyszerű távolugrás teljes nekifutásból.

☆ A cikk első része lapunk 1981/10. számában jelent meg.

AZ ERŐFEJLESZTÉS EDZÉSESZKÖZEI

A kar és a vállöv izmait erősítő gyakorlatok:

Karkörzés kézisúlyzóval.

Fekvenyomás.

Játékos edzésszerek /pl. talicskázás/.

Kötélmászás.

A törzs izmait erősítő gyakorlatok:

Nyújtott ülésben térdelemelés a homlokhoz.

Hanyattfekvésben lábemelés.

Lebegőülés.

Lebegőülés kar és lábterpesztéssel.

Felülés ferdepadon.

Törzs és karelemelés hasonfekvésben.

Bordásfalnál, arccal kifelé hasonfekvés, láb az első fokon, törzsemelés.

Törzsemelés ugrószekrényen combfekvésben, a társ fogja a lábat.

Térdelésből törzsdöntés előre és emelkedés vissza.

Bordásfalnál emelés hídbe.

Oldalfekvésben kar és lábemelés.

Oldalsó fekvőtámaszban csipő emelése és leengedése.

Összetett jellegű erősítő gyakorlatok:

Súlyzóval lökés.

Súlyzóval szakítás.

Különféle dobások tömöttlabdával.

Vasalózás /nehézsúlydobás/.

Szökdelések egy lábon:

Indiánszökdelés.

Egylábon szökdelés.

Kettes szökdelés egy lábon. /Kétszer bal, kétszer jobb lábon./

Egylábas szökdelések térdfelrántással.

Egylábas szökdelések irányváltoztatással.

Szökdelés páros lábon:

Páros lábon szökdelés helyben.

Páros lábon szökdelés haladással.

Járás támadóállásban szökdeléssel és lábtartás-cserével.

Szökdelés páros lábon testfordulattal a test hossz tengelye körül.

Váltott lábu szökdelés:

Váltott lábu szökdelés.

Váltott lábu szökdelés 30-50 m-en lépésszámlálással.

Meghatározott távolságon szökdelés váltott lábon időre.

Földre rajzolt körökön keresztül szökdelés váltott lábon.

Guggolásban szökdelés:

Guggolásban szökdelés haladással.

Guggolásból, guggolásba szökdelés kinyúlással.

Guggolásban szökdelés egy lábon, lábtartás cserével is. /orosztánc/

Szökdelőiskola-sorozatok:

Egy lábon, páros lábon, váltott lábon.

Guggolásban, páros lábon.

Kettes szökdelés, váltott lábu szökdelés.

Páros lábon, indián szökdelés, egy lábon szökdelés.

Helyből ugrások:

Helyből távolugrás.

Helyből távolugrás, fordulattal a test hossz tengelye körül.

Kilépéssel távolugrás.

Helyből sorozatugrás váltott lábon.

Helyből sorozatugrás egy lábon.

Nekifutással végezhető ugrások, sorozatugrások:

Néhány lépés nekifutással sorozatugrások váltott lábon.

Néhány lépés nekifutással sorozatugrások egy lábon.

Néhány lépés nekifutásból elugrás egy lábról és a levegőben különböző lábmozgások végrehajtása.

Szökdelések szerek felhasználásával:

Szökdelések egy lábon számolyok felhasználásával /rá- és átszökdelések/.

Szökdelések páros lábon számolyok felhasználásával /rá- és átszökdelések/.

Lépcsőzetesen emelkedő szekrény soron szökdelések.

Ugrókötél gyakorlatok:

Kötélhajítás közben szökdelés páros lábon.

Kötélhajítás közben szökdelés egy lábon.

Kötélhajítás közben alacsony térdelemelés.

Szökdelések lépcsőn:

Szökdelés egy lábon, felfelé.

Szökdelés egy lábon különféle ritmusban felfelé.

Szökdelés páros lábon, felfelé.

Szökdelés páros lábon különféle ritmusban felfelé.

Gátszökdelés páros lábon

Fel- és leugrások ugrószekrény felhasználásával:

Fel- és visszaugrások számaryra, folyamatosan.

Páros lábról, helyből felugrás ugrószekrényre.

Egy-két lépés nekifutásból egy lábról felugrás az ugrószekrényre.

Helyből, guggolásból felugrás ugrószekrényre.

Előzetes ugrásból felugrás ugrószekrényre, majd onnan leugrás.

Érintőugrások

Mélyugrások:

Mélyugrás páros lábra, abból távolugrás.

Mélyugrás egy lábra, abból távolugrás.

Ugró-köredzések

Láberősítés súlyzóval:

Súlyzóval a vállon emelkedés lábbujjra és ereszkedés vissza.

Súlyzóval a vállon járás támadállásban.

Súlyzóval a vállon szökdelés harántterpeszben.

Súlyzóval a vállon leülés székre és felállás.

Súlyzóval a vállon ereszkedés hajlitott állásba és emelkedés vissza.

Súlyzóval a vállon fellépés számaryra és vissza.

Súlyzóval a vállon egyik láb számaryon, szökdelés helyben.

Láberősítés egyéb terheléssel:

Haladó szökdelés egy lábon, kézisúlyzóval a kézben.

Váltott lábu szökdelés kézisúlyzóval a kézben.

Haladó szökdelés egy lábon, enyhe emelkedőre, súlyzós-mellényben.

Járas a vállon, vagy a háton ülő társsal.

Páros lábról felugrások egy-két-részes ugrószekrényre súlyzós-mellényben.

A GYORSASÁGFEJLESZTÉS EDZÉSESZKÖZEI

Testnevelési játékok, amelyekben a gyors mozgás szerepel:

Fogójáték szökdeléssel.

Váltóversenyek szökdeléssel.

Sorversenyek különböző szökdelő feladatokkal.

Versenyek különböző testhelyzetből való indulással.

Szökdelések gyors ritmusban:

Gyors egy lábás szökdelés 15-30 m-en.

Váltott lábu szökdelés gyors végrehajtásra törekedve.

Gyorsaságfejlesztés a futóiskola anyagával:

Dzsoq a maximumig felgyorsítva.

Helyben, magastérdemelésből kiindulva, fokozatos gyorsítás után kifutás.

Futóiskola változatok gyors ritmusban.

Kényszerítő jellegű gyorsaságfejlesztő gyakorlatok:

Jelzéseken átfutás.

Alacsony akadályok felett átfutás.

Futás lejtőn.

Futógyorsaságot fejlesztő edzésszerek:

Repülőfutás.

Fokozófutás.

Fokozófutás állórajtból indulva, 30-40 m-en.

Állórajttal rajtversenyek.

Állórajttal időrefutás.

Térdelőrajttal rajtversenyek.

Térdelőrajttal időrefutás.

Repülőrajtos futás 20-30 m-en.

Váltófutás.

AZ ALLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSÉNEK EDZÉSESZKÖZEI

Hosszu, tartós futás

Hosszu, egyenletes futás terepen, km-ben meghatározva.

Hosszu egyenletes futás pályán, km-ben meghatározva.

Hosszu, tartós futás, közben 50-100 m-es lendületesebb szakaszok.

Résztávós edzések

Rövid résztávós edzések /a résztávok hossza: 80-120 m/.

Közepes résztávós edzések /a résztávok hossza: 150-300 m/.

Növekvő hosszúságú résztávok futása. /Pl. 100-120-150-200 m/.

Váltófutások

Tempófutások, amelyeknek utolsó métereit szökdeléssel kell megtenni

Nekifutás-intervall

KIEGÉSZÍTŐ EDZÉSESZKÖZÜK

Szabad- és kéziszergyakorlatok, lazító gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok.

Közös szabadgyakorlatok.

Kéziszergyakorlatok.

Lazító gyakorlatok.

Gátgimnasztika.

Játékok, sportjátékok:

Testnevelési játékok.

Sportjátékok.

Uszás

Egyéb atlétikai versenyszámok gyakorlása:

Gátfutás.

Magasugrás.

Hármasugrás.

Súlylökés.

Diszkoszvetés.

Váltófutás.

A torna mozgásanyaga:

A talajtorna anyaga.

A szertorna anyaga.

SZEKERES SÁNDOR



A közelmúltban jelent meg az atlétikai versenyszabályok legújabb kiadása. A szép kiállítású, több mint 220 oldalas könyvecske Mindszenty János és Mátraházi Imre gondos munkáját dicséri. Az új szabálykönyv minden eddiginél nagyobb terjedelemben - a versenyszabályok pontos leírásán és értelmezésén túl - sokfajta egyéb hasznos tudnivalót tartalmaz.

Adjuk át a szót a könyv szerzőinek, akik bevezető soraikban, többek között, a következőket írják:

"A Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség (NAASZ) 1980-ban a Moszkvai Olimpiai Játékok alatt tartott kongresszusán számos általános működési és a versenyszabályokat módosító javaslatot hagyott jóvá. Ezek a módosítások egyben végleges szövegezéssel tartalmazzák az 1978-ban Puerto Ricóban elfogadott új szabályokat is.

Az eddigi gyakorlatnak megfelelően - és a NAASZ-t követően - az új, négyéves olimpiai ciklus elején a Magyar Atlétikai Szövetség is közreadja új szabálykönyvét. A mind erőteljesebben fejlődő nemzetközi atlétikai élet szükségessé teszi, hogy ragaszkodva a NAASZ szabálykönyvének szerkezeti felépítéséhez, mi is bővített tartalommal tárjuk az olvasó elé a hazai és nemzetközi működési és versenyszabályokat. Célunk a NAASZ szabálykönyv lényeges fejezeteinek ismertetése és azok hazai alkalmazásának kötelező érvényű tárgyalása volt. ...

Most megjelenő könyvünkhöz több mint 20 éves tapasztalat alapján csatoljuk az ún. "Függelék" részt, amely tanácsokkal szolgál az atlétikai versenyek szervezését, előkészítését és a bíráskodás gyakorlati végrehajtását, valamint a felmerülő technikai megoldásokat illetően. Reméljük, hogy az új szabályokkal kiegészített és hagyományos formában megjelenő könyvünk, hasznos segítséget fog nyújtani az atlétika valamennyi területén működő szakembernek. E könyv alapján a nemzetközi szabályokhoz szigorúan ragaszkodó egységes szabályalkalmazás lehetősége pedig további elismerést fog nyújtani a nemzetközi életben egyébként is megbecsült és elismert magyar versenybíróknak."

Az új szabálykönyv 18,50 Ft-os áron kapható a könyvesboltokban. Megvételét minden versenybírónak, versenyzőnek és edzőnek, valamint a sportág különböző területein működő egyéb szakembernek melegen ajánljuk.

ÚJ STADION ATHÉNBAN

1982. szeptember 6. és 12. között - 13 év után újra - Athén rendezi meg az atlétikai Európa-bajnokságot. Akik az idén látogatást tettek a görög fővárosban, s alkalmuk volt megfordulni a városközponttól 7 kilométerre északra fekvő új városnegyedben, egyöntetűen állítják, hogy az EB-re látogatóknak - versenyzőknek és turistáknak - le fog esni az álluk.

Az Európa-bajnokság szervező bizottsága egyelőre azonban teljes lázban ég, senki sem biztos igazán a dolgában. Néhányan nem győzik ismételtetni, hogy jobb lett volna, ha az EB-t az "öreg" Karaiskakis stadionban rendezik meg, s nem biznak abban, hogy az új pálya időben felépül. A kételkedők azóta hallatják szavukat, hogy a munkálatok nem a tervek szerinti időben, hanem jelentős késéssel, csak tavaly július 27-én kezdődtek meg, s aztán többször is megszakadtak, többek között az enlékezetes athéni földrengés miatt. Ezt követően még egy kellemetlen meglepetés érte az építőket: az elmúlt télen az utóbbi 25 évben először hó esett Athénban, méghozzá akkora, hogy napokig meg sem lehetett közelíteni a gépeket, s a felvonulási terepet. Ettől függetlenül az EB leendő házigazdái sikert remélnek, s egyben azt, hogy az ultramodern sportkomplexum nemcsak Európa, hanem az egész világ egyik legszebb "sportszinpada" lesz. Arról már szó esett, hogy a város északi részében fekvő területen 100 ezer négyzetmétert jelöltek ki a leendő sportpályáknak és építményeknek, arról viszont még nem, hogy az új, hatalmas stadion 80 ezer néző befogadására lesz alkalmas. A szurkolókat két szinten helyezik el, az ülőhelyek döntő többsége fedett lesz. A központi stadionhoz 4000 néző befogadására alkalmas edzőpályát létesítenek, s még további két olyan létesítményt, ahol az atléták minden igényt kielégítő körülmények között edzhetnek. A bemelegítőhelyekről föld alatti folyóson lehet eljutni a versenyszínhelyre, amelynek nagyságáról, s leendő külsejéről előzetesen csak annyit, hogy pylonjai 28 méter magasak lesznek, s ezek közül egy-egynek a súlya 700 tonna. Csaknem minden munkálatot gépek végeznek, ezzel magyarázható, hogy az építkezéseken mindössze 400 munkás tevékenykedik. A világon először különleges plexiüvegből készült védőfalat huznak a futópályák mentén, hogy ily módon is védjék a széltől a versenyzőket, s a leendő világcsucsokat...

Az új stadionban ezer helyet tartanak fenn az újságíróknak, ezek közül csaknem 900-at televíziós monitorral, házi és interurbán telefonkészülékkel szerelnek fel. Nem panaszkodhatnak majd a televíziósok sem, akik 80 csatornán adhatják országaik felé a képet és a hangot, s nyolc hatalmas méretű stúdióban készíthetnek riportokat. A parkolóhely 3300 gépkocsi, és sok száz autóbusz számára készül, de külön érkező- és indulóhelyet létesítenek a helikoptereknek. Ehhez még csak annyit, hogy a stadion és a többi pálya metrón is könnyen megközelíthető. A központi stadiont legkésőbb jövő májusban szeretnék átadni, hogy aztán hozzáláthassanak a többi építmény felhúzásához, az uszodához, a kerékpáros stadionéhoz, a hatalmas méretű nyitott színházéhoz, s nem utolsósorban a gyermekek központi sportpályájához. Ha az árak nem emelkednek tulságosan, úgy 1984-ben, a teljes üzemeltetés megkezdésekor 50 millió dollár lesz a költségvetés végösszege. A görögök remélik, hogy olyan sportkomplexum birtokába jutnak, amely az ujkori olimpiai játékok százéves évfordulóján, 1996-ban is megállja majd a helyét.

Bandavezér gátfutó

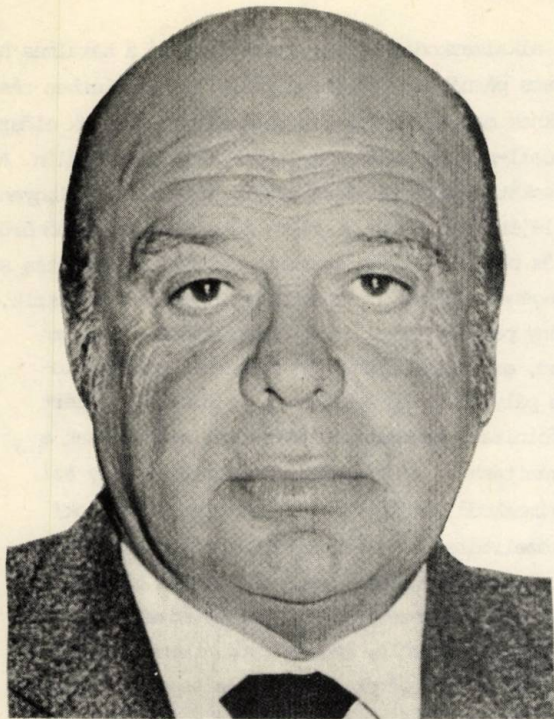
Rendőrsortüz áldozata lett az egyik legjobban keresett indiai bandavezér. Fejére vérdíj, 10 ezer rupia volt kitűzve. A sors iróniája, hogy egykor ünnepelt olimpiikon, az ország egyik legnevesebb sportolója volt.

A 49 éves Pan Singh három olimpián és több ázsiai játékon szerepelt, a gátfutásban legalábbis kontinentális szinten a maga idejében koronázatlan királynak számított.

Sikert sikerre halmozott, mégis egyszer megindult lefelé a lejtőn. Az egyik ázsiai kontinentális versenyről tért haza 1970-ben, amikor megtudta, hogy egyik rokona a szó szoros értelmében kitudta falusi birtokáról. Singh, aki az indiai hadsereg színeiben sportolt, rövid uton intézte el a dolgot: agyonlőtte az ominózus rokont. Rögtön utána beindult az ellengépezet, az áldozat családja bosszút esküdött. S ettől kezdve nem volt megállás, gyilkosság gyilkosságot követett, és számos ártatlan falusi lakos is életét vesztette.

Pan Singh olimpiikonból bandavezér lett, akit a rendőrség régóta üldözött. Míg ő is áldozattá vált. Nem sokkal halála előtt egy újságíró feljegyezte szavait: "Nem jó üldözöttnek lenni. De kezeimhez annyi vér tapad, hogy nincs visszaut".

S nem is volt.



A Nemzetközi Atlétikai Szövetség ez évi római kongresszusán az 58 éves olasz Primo Nebiolot választotta új elnökévé. Nebiolo a 78 éves holland Aadrian Paulen helyére lépett.

Azt mondják, Rómában véget ért a funkcionáriusok korszaka. Paulennel együtt ugyanis bucsút mondott hivatalának az IAAF eddigi alelnöke Max Danz is. Az ő helyére a svéd Arne Lundquist lépett.

Aadrian Paulen a világ legnagyobb szakszövetségének - 168 tagországa van - korábbi elnöke kétségtelenül óriási tekintélynek örvendett, ennek ellenére az elmúlt években állásfoglalásait egyre többen vitatták. S a kulisszák mögött elkezdődött a harc Primo Nebiolóval az elnöki tisztségért. A hírek szerint Paulen mindent megtett újraválasztásáért, de vesztett. A holland funkcionárius az utóbbi időszakban nem csinált titkot abból, hogy az olasz Nebiolo - mint potenciális utód - szálkát jelent a szemében. Végül azonban maga dobta be a törülközőt, s a római kongresszuson már meleg szavakkal ajánlotta a küldötteknek az olasz utód megválasztását.

Az új elnöktől az atlétika berkeiben sokat várnak, de egyelőre nem tudni, milyen uton fog haladni. Eddigi pályafutása megerősítette nevét - "Primo"-, mert mindig mindenben első akart lenni. Apja azért adta neki ezt a nevet, mert őt magát "Secundo"-nak hívták, s mindenben örök második volt. Ez pedig nem elégitette ki.

Mint aktív sportoló, az ifjú Nebiolo nevét még nem igazolta, fő számban, a távolugrásban igencsak szerény eredményekkel kellett beérnie. Mint vállalkozó azonban milliókat varázsolt magának, s azokkal mindig ügyesen zsonglörködött.

Nebiolo tizenkét év óta az olasz atlétikai szövetség elnöke. 1977-ben az olasz nemzeti olimpiai bizottság alelnökévé választották, most pedig a csucsra került.

Paulen már nem tudott megbirkózni a problémákkal. A 20 évvel fiatalabb, modernebb Nebiolótól több ügyességet várnak. Ami a pénzügyeket illeti, eddig szerencséje volt. Hátha így lesz másban is...

Az angol Graham Salamon minden valószínűség szerint a leggyorsabb vak ember a földön. A 100 métert 11.4 másodperc alatt futja, és most már versenyeken is részt vesz, mivel olyan készüléket kapott, amely révén tájékozódni is tud. A világon elsőként, rádióirányítással fut.

Felesége szintén világtalan, a célvonalnál helyezkedik el és rádióadója segítségével irányítja férjét, akinek miniatűr vevőkészüléket szereltek a hátára.

A zseniális találmány forradalmasíthatja a vakok sportéletét, mert lehetővé teszi, hogy ugyanugy versenyezzenek, mint a látók.

A feltaláló Geoff Bradley, akinek kisebbik fia két éves korában elvesztette látását. És bár a kis Ricky - így hívják Bradley fiát - négy operáció után visszanyerte szeme világát, az apa elhatározta, hogy egész életét a vakok segítésének szenteli.

- Egy napon a rakparton sétáltam, amikor láttam, hogy rádió adó-vevő készülékkel irányítják a parttól a ködben uszó hajókat. Miért ne lehetne ugyanezt emberekkel is megcsinálni? - meséli a felfedezés történetét Bradley. - Egy szakértő barátom segítségével, aki jártas a híradástechnikában, megalkottuk a vakirányító rádiót. A találmány lényege: ha a futó eltér a helyes iránytól, a hátára szerelt apró adó sipoló hangot hallat. Ha viszont jó irányba fut, nem hallható semmi. Így ezentúl a vakok is versenyezhetnek egymással, nem pedig csak az óra ellen - ahogy eddig tették.

Megtört a jég, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság többé már nem az "urak gyülekezete" /ahogy egykor a sportdiplomáták tanácskozásait elnevezték/, hiszen tagjainak sorába - képzelt sorompókat ledöntve - két hölgy került. Kettőjük össz-életkora 90 év, ám ez a fogalmazás tulságosan is homályos. A sportszerűség pontosítást követel: a venezuelai Flor Isava 60 esztendő, a finn Pirjo Haggman ugyanakkor még csak harminc.

Pirjo Haggmant közelebből is bemutatjuk olvasóinknak:

A NOB fiatalabbik hölgytagja, Wilmben született, s a leghíresebb finn atlétanők egyike. A 400 méteres síkfutás, a moszkvai játékok után visszavonult specialistája 15 esztendősen kötelezte el magát az atlétikával, s három olimpián is részt vett.

Münchenben a 4x400-as váltót erősítette, amely a döntő résztvevője volt. Néhány évvel később Montrealban az egyéni küzdelmekben is szerencsét próbált, s bizony alig maradt le a dobogóról, hiszen 400 sikon a negyedik helyig jutott. Persze a váltót sem "hagyta ki", a finn négyesfogat a hatodik helyen végzett. Végül Moszkvában a hetedik hely jutott Haggmann-nak, aki 1980-ban negyvenedik finn bajnoki címét ünnepelhette!

Pirjo Haggman testnevelő tanárnő, nemrégiben bízták meg azzal a szép feladattal, hogy a Finn Sportszövetségben belül legyen az utánpótlás-nevelés, a fiatalokkal való foglalkozás irányítója. A finnek NOB-tagja fiatal házaspár, hamarosan szép esemény következik életében: első kisgyermekét hozza a világra...

RUGALMAS PÁLYÁK

Afenti címmel egy új létesítményről olvashatunk a Scientific American hasábjain. A Harvard Egyetem nemrég felépült rugalmas fedettpályás atlétikai és tenisz csarnoka méltán hívta fel a szakemberek figyelmét. Tervezését gondos biomechanikai és izomélettani vizsgálatok előzték meg.

A hatsávos, 220 yardos futópályán döntött kanyarok vannak, a felső rétege poliuretán, alsó szerkezete pedig fából készült. A szerkezetet úgy tervezték, hogy egy átlagos testsúlyú atléta talajérintésének két-háromszoros keménységét adja vissza. Ez az érték annak a tartománynak az alsó részén van még, melyet a szerzők a futás sebessége szempontjából optimálisnak találtak.

A pályát használók többsége kellemes és szokatlan élménynek érzi rajta a futást. Nagyon rugalmas és kényelmes, a Harvard futói lényegesen kevesebb sérülést szereztek, amióta itt végzik edzéseiket. A legfontosabb azonban az, hogy a pálya lényegesen fokozza az atléta teljesítményét, egy mérőföldön például több másodperccel csökken a futás ideje. Az ember azt gondolná, hogy a legkeményebb felületen lehet a legnagyobb sebességgel futni. Azonban ez nem igaz. A rugalmas pálya alkalmazkodó felületként viselkedik, s mint a rudugró, aki energiát raktároz el a rudban azáltal, hogy meghajlitja, a futó is energiát közöl a talajjal. A tulzottan alkalmazkodó, azaz lágy felület azonban lelassítja az elrugaszkodást, így a futást is. Ezért olyan pályát kellett tervezni, melynek alkalmazkodása az optimális tartományban van, s ezt nevezik a szakemberek "behangolt" pályának. Az ilyen pálya abból a szempontból sajtátságos, hogy tulajdonságai fokozott összhangban vannak a versenyzők tulajdonságaival.

A pálya tervezőinek első feladata tehát az volt, hogy a futás mechanikájának olyan modelljét fejlesszék ki, mely elég komplex és egyszerű is ahhoz, hogy matematikailag kifejezhető legyen. A futás sebességét számos fiziológiai tényező is meghatározza, ezeket sikerül matematikai formulákkal kifejezni, s mint a pálya keménységének függvényeit alkalmazni. Így ki tudták számolni, hogy különböző alkalmazkodási értékű pályák hogyan befolyásolják a futás sebességét. Végül kísérleti pályákon futóversenyzőkkel ellenőrizték a modellek előrejelzéseit. Számos próbapályát építettek, az állit-

ható alkalmazkodásu fapályáktól egészen a hatalmas habzivacs párnákkal fedett pályákig. A kísérletben résztvevőknek maximális sebességgel kellett futniuk először a modell-pályán, majd a mellette lévő betonpadlón. A futásokat kamerával rögzítették, hogy mérhető legyen a talajérintés ideje. E célra fotoelektromos időmérőket és precíziós erőplatformot használtak. A futás sebességében azonban a lépéshossz is szerepet játszik.

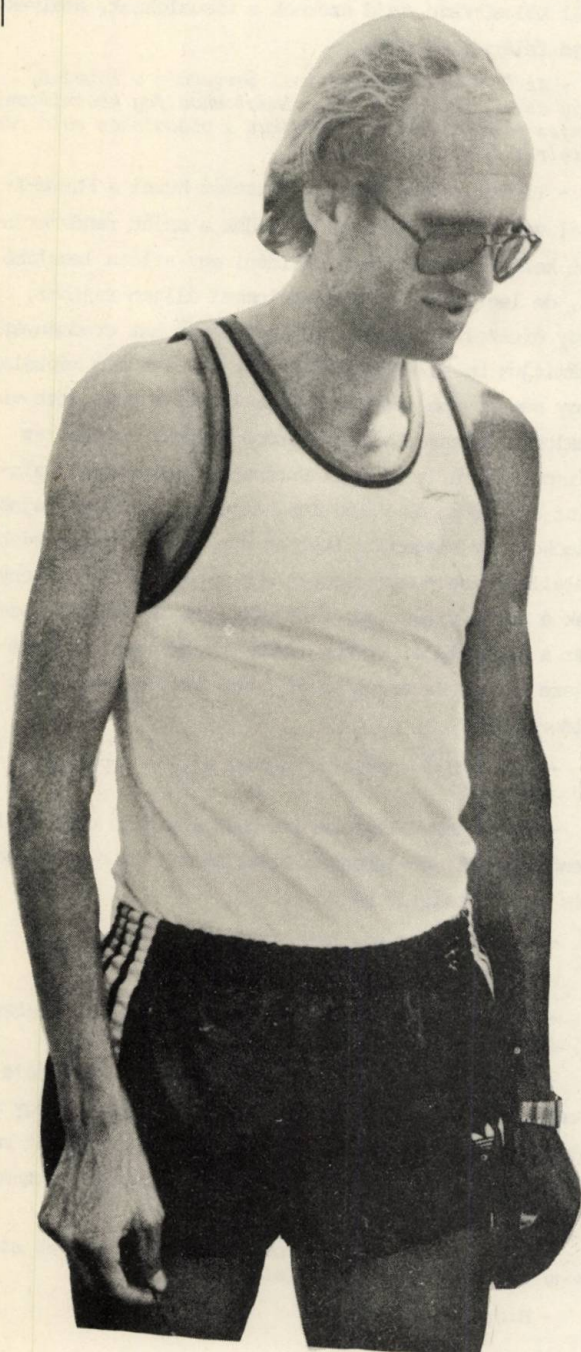
Kemény pályán, mivel az éritkező láb a felszínen marad, ezt közvetlenül lehet mérni. Alkalmazkodóbb pályán a talp besüpped a felület alá, ezért bonyolultabb matematikai műveletek szükségesek a kiszámításhoz. A vizsgálat azt mutatta, hogy az alkalmazkodó felületek /pl. habzivacs-blokkok/ megközelítőleg 50 %-kal növelték a futó lépéshosszát, s ezzel részben kompenzálódott a talajérintésnél bekövetkezett majd 100 %-os növekedés. Az eredő hatás az volt, hogy a futó a kemény felületen mért sebességének 70 %-ára lelassult, viszont, ha a lépéshossz állandó maradt volna, csupán 50 %-os lett volna ez a lelassulás. A lépéshossz legjobban abban a pályaal alkalmazkodási tartományban nő meg /kedvező hatás/, ahol nő a talajérintési idő /kedvezőtlen hatás/. Kiderült, hogy abban az alkalmazkodási tartományban, amely optimális a talajérintés ideje szempontjából, a lépéshossz még mindig a kemény felületen mért érték felett van. Itt a két tényező optimális összhangba kerül.

Nemcsak a kísérletek bizonyították az új futópálya előnyös tulajdonságait, hanem a kész pályán megrendezett két jelentős verseny eredményei is. Szinte kivétel nélkül életük legjobb idejét futották a versenyzők, átlag 2,04-3,87 %-kal jobb teljesítményt nyújtva. A "behangolt" pályán persze az ellenfél is gyorsabban fut. Igazi előnye kényelme, biztonsága, mely lehetővé teszi, hogy rajta keményebben lehet edzeni mint a hagyományos pályákon, ugyanakkor kevésbé kell tartani a futóknak a sérüléstől. Egyetlen hátránya, hogy világrekordot nem lehet a Harvardon futni, hiszen a fedettpályák erre nem alkalmasak, hiszen hosszuk és a kanyarok sugara eltérő. De talán nincs messze az az idő, mikor optimális mechanikai tervezéssel épülnek fel az atlétikai fedett csarnokok, s egy-egy távon akár másodperceket is le lehet faragni a világcsúcsból.

SZEKERES FERENC

New York
1981. október 25.

...13. 2:13:35



M

eglepcően bőbeszédű volt a római atlétikai Világ Kupán aratott 1500-as győzelme utáni sajtótájékoztatón Steve Ovett, angol középtávfutó, aki egyszersmind bejelentette, hogy ha idén már nem is, de jövőre mindenképpen megjavítja a szám világcsúcsát.

- Az az igazság, hogy nem készültem kellő energiával az ideai versenyekre - mondta a sovány, jellegzetes fejformájú olimpiai bajnok. - De 1982-ben visszatérek arra a szisztémára, amelynek moszkvai sikereim és világcsúcsjavításaimat köszönhetem.

Más képes lesz-e csúcsot futni a másfél kilométeren?

- Feltétlenül. Nem azt akartam mondani, hogy csakis én vagyok hivatott ilyesmire, de biztos vagyok abban, hogy jövőre a 3:30-as határ alá megyek.

Véleménye szerint a Nemzetközi Atlétikai Szövetségnek az úgynevezett "nyulak", azaz a felvezető iramfutók elleni támadása célba ér?

- Hibásnak tartom a "nyulak" elleni támadást, mert ezek szép számmal vannak a világon. Ha paragrafusokban hoznak is ellenintézkedéseket, megtiltani sohasem lehet, hogy valaki vagy valakik megbeszélte távon, megbeszélte iramot menjenek. Én szükségesnek tartom, mert egy megfelelő iram elősegíti a nagy eredmény elérését.

Coe-val milyen most a viszonya?

- Tudtam, hogy ez sem maradhat ki...

Nos, ő egyike az ellenfeleimnek. Én nem kerülöm őt el, mert sohasem nézem, hogy adott versenyre kik neveznek. Így aztán nem mondhatja senki sem rólunk, hogy barátok vagy éppen ellenfelek vagyunk. Versenyzőtársak, ennyi minden.

S ehhez már csak annyit kell hozzáfűzni, hogy Európa férfiúldogatótjának római Világ Kupa-győzelme aligha születhetett volna meg, ha Coe és Ovett nem nyer 800-on és 1500-on.

Az 1 mérföldes világcsúcs fejlődése

3:54,4	Snell, P.	/UZ/	1962
3:54,1	Snell, P.		1964
3:53,6	Jazy, M.	/FRA/	1965
3:51,3	Ryun, J.	/EÁ/	1966
3:51,1	Ryun, J.		1967
3:51,0	Bayi, F.	/TAN/	1975
3:49,4	Walker, J.	/UZ/	1975
3:49,0	Coe, S.	/NBR/	1979
3:48,8	Ovett, S.	/NBR/	1980
3:48,53	Coe, S.		1981
3:48,40	Ovett, S.		1981
3:47,33	Coe, S.		1981

Díj vagy pénz ?

A 65 esztendőes Artur Takac 1969 és 1973 között a NOB műszaki igazgatója volt. Ezután a montreali olimpiai játékok főtanácsadójaként tevékenykedett. 17 éves korában mint középtávfutó vett részt a berlini olimpián. 1943-1944-ben svájci emigrációban élt. A diplomás történész katonai pályafutása során az ezredesi rangig vitte. Hosszu ideje tagja az IAAF Tanácsának.

- A brit újságok Sebastian Coe-t mielőbbi dőlármilliomosként emlegetik. A "díjat vagy pénzt" kísértete járja át az atlétikát. Takac ur, Ön mint a bizottság elnöke meg tudná világítani az "új amatórök" számára, hogy milyen követelményei lesznek az IAAF római kongresszusa határozatainak?

- A vezetésem alatt álló bizottságot, amelyben én már régóta ezzel a témakörrel foglalkozom, "alkalmassági" bizottságnak nevezik. Rómában elvként mondtuk ki, hogy megteremtjük a nemzeti szövetségek letéti alapját. Ez a kifejezés talán kissé zavarosnak tűnik, de a fogalom leginkább az alpesi sisportból már ismert közös alapnak felel meg. Szintén alapelvül fogadtuk el, hogy ennek az alapnak a nagyságát a reklámokból és közvetítési jogdíjakból befolyó összegekkel növeljük. Hirdetés és jogdíj igen, de semmiképpen sem fizetség az atlétáknak. Az 1982-ben sorra kerülő következő IAAF-kongresszusig ki kell dolgozni az előírásokat, amelyek a pénzügyi alap keretétül szolgálhatnak.

- Például az atlétáknak kifizethető maximális összeget is?

- Nem. Ezt minden nemzeti szövetség saját maga döntse el. Mindegyiknek meg kell határoznia, hogy a támogatás az orvosi vagy az edzést elősegítő költségek fedezésében, vagy egy későbbi továbbtanulást lehetővé tevő alap biztosításában merül-e ki.

- Hogyan nézne ki ez a kerettervezet?

- Ellenőrzésünk alatt kell tartanunk az atlétikát, például a sisportban alkalmazott FIS-pontrendszerhez hasonlót kell kidolgoznunk, amellyel a sportolót odakényszeríthetjük a rajthoz, anélkül, hogy a rendezővel szemben bármiféle anyagi követelése lehetne.

- Önök egy éven belül akarnak kidolgozni egy olyan rendszert, amelyet a Nemzetközi Sisövetség évek óta képtelen ellenőrsége alatt tartani?

- Jó akarattal sok minden lehetséges. Mi pedig ezt a kérdést meg akarjuk oldani.

- Hogy néz ez ki nagy vonalakban az Ön bizottságnak elképzelése szerint?

- Pontversennyé nyilvánítunk évi 20-30 viadalt, közöttük az olyan jól beváltakat, mint a zürichi vagy a brüsszeli. Ezeket a találkozókat egy csomagban adjuk el, mondjuk 8 millió dollárért a TV-állomásoknak és egy főközvetítőnek. És ebből az összegből ki tudjuk fizetni az éves pontverseny legjobbjait, azaz nem őket magukat, hanem nemzeti szövetségüket.

- Tehát szó sincs közvetlen díjösszegekről?

- Nincs.

- De mi lesz a többi viadallal? Hogyan létezhetnek ezek tovább?

- Ezek nem lesznek pontversenyek. Olyan vonzerőt kell kölcsönözni majd ezeknek a viadaloknak, amelyek majd felértékelik őket.

- Az Önök még kidolgozandó tervezete a Forma-I, vagy az alpesi Világ Kupa viadalokhoz fog hasonlítani? Kényszerítik tehát az atlétákat a viadalokon való részvételre?

- Természetesen lehet párhuzamot húzni a Forma-I-gyel vagy a sisporttal. De nekünk a saját rendszerünket kell megteremtünk. Például egy atléta legalább öt, de legfeljebb nyolc alkalommal álljon rajthoz, hogy értékelhető legyen és legfeljebb hat eredményét számítjuk be az értékelésbe. Azt is el tudom képzelni, hogy még tovább megyünk, például csak a pontozott viadalokon lehessen világrekordot elérni, továbbá az olimpiákon, a világ- és Európa-bajnokságokon, valamint az Európa és Világ Kupákon és az országos bajnokságokon. Ez elegendő alkalmat nyújtana világrekordok felállítására - mért legyen meg minden helyi versenynek a saját világcsúcsa? És ezzel ki is fogjuk a szelét a vitorlából. Ki fog ilyen versenyeken rendelkezésre állni, ha ezzel saját pont- vagy éremesélyeit áldozza fel?

- Olyan korlátozásokat képzel el, mint például a lövészetnél?

- Miért ne? Világrekordot csak egyidejű doppingellenőrzés mellett lehessen felállítani, ez a rendelkezés ugyanis csak idő kérdése.

- Ezek szerint még nem határoztak róla?

- Nem, de bizonyára meg fog történni.

- És a kelet-európai országok egyetértének ezekkel a tervekkel?

- Bizonyára. Ott felismerték, hogy egy ilyesféle rendszer kínál csak egyedül lehetőséget arra, hogy az atlétákat benntartsuk a "buliban". Csak így lehet megakadályozni, hogy a torta 90 %-a Coe-nak és Ovett-nek jusson.

- És nyilvánvalóan senkinek sincs kifogása az ellen, hogy így módon jusson devizához.

- Miért is lenne?

Sport /Zürich/, 1981. 103.sz.



Molnár Gábor

491 CM-RE JAVÍTOTTA
A RÚDUGRÓ IFJÚSÁGI CSÚCSOT

A RÚDUGRÓ VILÁGCSÚCSOK FEJLŐDÉSE

447	Warmerdam	/EÁ/	1942
478	Gutowski	/EÁ/	1957
480	Bragg	/EÁ/	1960
483	Davies	/EÁ/	1961
489	Uelses	/EÁ/	1962
493	Tork	/EÁ/	1962
494	Nikula	/FIN/	1962
495	Pennel	/EÁ/	1963
498	Pennel		1963
500	Sternberg	/EÁ/	1963
508	Sternberg		1963
513	Pennel	/EÁ/	1963
520	Pennel		1963

523	Hansen	/EÁ/	1964
528	Hansen		1964
532	Seagren		1966
534	Pennel		1966
536	Seagren		1967
538	Wilson	/EÁ/	1967
541	Segren		1968
544	Pennel		1969
545	Nordwig	/NDK/	1970
546	Nordwig		1970
549	Papanicolaou	/GÖR/	1970
551	Isaksson	/SVÉ/	1972
554	Isaksson		1972
555	Isaksson		1972
563	Seagren		1972
565	Roberts	/EÁ/	1975
567	Bell	/EÁ/	1976
570	Roberts		1976
572	Kozakiewicz	/LEN/	1980
575	Vigneron	/FRA/	1980
577	Houvion	/FRA/	1980
578	Kozakiewicz	/LEN/	1980
580	Vigneron		1981
581	Poljakov	/SZU/	1981

Konsztantyin Volkov, a moszkvai olimpia rudugró ezüstérmese, Universiade-bajnok, legutóbbi világcsúcsjavítása után úgy nyilatkozott, hogy további javulást vár magától, és a hat méter elérését sem tartja elképzelhetetlennek.

Irkutszkban, szülővárosában elért 584 cm-es eredménye három centiméterrel jobb honfitársa, Poljakov eredményénél. Igaz, hogy a hitelesítés körül formai problémák támadtak, de ez mit sem von le a teljesítmény nagyszerűségéből!

Volkov, aki egyébként a fedettpályás világcsúcs gazdája is 570 centivel, az 1980-81-es évad során következetesen tör nagy célja megvalósítása felé. Tavasszal 571 cm-rel új szovjet csúcsot állított fel. Az Universiadén 575 centivel győzött, és az 582 cm-es világcsúcsmagassággal is megpróbálkozott - akkor még sikertelenül.

A 21 éves Volkov atlétacsaládból származik. Édesanyja, Zója Volkova, kiváló távolugró volt, apja, Jurij Volkov a Szovjetunió Népeinek 1967-es negyedik Nyári Szpartakiádján harmadik helyen végzett rudugrásban. Később megalapította az azóta híressé vált irkutszki rudugró iskolát, ahol fiával már tizenegy éve foglalkozik.

Volkov első figyelemre méltó sikerét 1978-ban érte el fedettpályán - 520 cm-es egyéni rekordjával. A következő télen ezüstérmes lett a szovjet fedettpályás bajnokságon, majd a bécsi Európa Kupa döntőn ifjúsági világrekordot állított fel 545 cm-rel. Első nagy győzelme: 1979-ben, a Szovjetunió Népeinek Nyári Szpartakiádján, 555 centis junior világcsúccsal végzett az élen. Az 1980-as moszkvai olimpián az 578 centivel győztes lengyel Kozakiewicz mögött a második helyet szerezte meg 565 cm-rel.

Volkov az Irkutszki Műszaki Egyetemen közlekedésmérnöki tanulmányokat folytat. Közéleti szereplésre is vállalkozott: beválasztották a Szovjetunió Legfelsőbb Tanácsába.

A forgásos technika úttörője

Szereti, ha környezetét megbotránkoztatja. Brian Oldfield, az excentrikus amerikai súlylökő szokásai közé tartozik, hogy a cigarettát csak akkor veszi ki a szájából, ha ő következik dobásra. Azzal, hogy 1975. május 10-én El Pasoban /Texas/ 22,86 m-re lökte a súlygolyót, mint az akkor még létező profi csoport /ITA/ tagja, az utóbbi évek atlétikájának történelmét bővítette, színesítette.

Valóban elérte ezt az eredményt vagy nem? Már akkoriban is úgy hirtelt, hogy az ITA versenyein elért eredményeket nem szabad tulzatosan komolyan venni. Brian Oldfield maga mesélte ezt 1975-ben egy londoni tartózkodása idején az angol csúcstartónak, Geoffrey Capesnek. Amint híresztelik, Oldfield bandázst viselt a kezén, amit egyértelműen tiltanak a szabályok. Azonban az El Paso-beli legendás súlylökésről készült fotón ezt nehéz felismerni. Vagy talán valahogy másképpen manipulálva hágták át a hivatalos versenyszabályokat? Ma már úgy találgathatunk, ahogyan akarunk. Egy azonban biztos: az ITA-tagság miatt Oldfield 22,86-os eredménye soha nem lett hitelesítve. Néha ugyan az USA-beli statisztikákban felbukkan ez az eredmény, ami nem kis felháborodást kelt Európában.

Brian Oldfield legjobb eredményét 1975-ben érte el, röviddel az ITA megszűnése előtt. Abban az évben elért eredményeit némi kétkedéssel fogadjuk:

22,86 /El Paso, 75. V. 10./

22,28 /Edinburgh, 75. VI. 18./

22,11 /Daly City, 75. IV. 4./

21,87 /Salt Lake City, 75. II. 21./

21,79 /Boston, 75. VI. 13./

Végül is a téma lassan feledésbe merült volna, ha közben a 36 éves atléta meg nem javítja Modestóban a hivatalos amerikai csúcst. /A régít Terry

Albritton tartotta 21,85 m-rel, amit 1976. február 21-én állított fel Honoluluban./

És ekkor egy excentrikus embert, akit már nemigen vettek komolyan, a tisztelet kezd övezni.

36 éves fejjel 22 m felett lökni, ez olyan egyedi dolog, hogy Brian Oldfieldet csodálni kell. Ennek a 1,95 cm magas és 125 kg súlyu dobónak, aki 1945. június 1-én született Eginben /Illinois/, olyan egyedi és figyelemre méltó a pályafutása, hogy érdemes az alábbi számokat végigolvasni:

1968/23/ 18,65 1975/30/ 22,86 +

1969/24/ 19,68 1976/31/ 22,45 +

1970/25/ 18,89 1977/32/ 19,85

1971/26 18,82 1978/33/ -

1972/27/ 20,97 1979/34/ 20,65

1973/28/ 21,60 + 1980/35/ 21,82

1974/29/ 21,12 + 1981/36/ 22,02

/A+ -tel jelölt eredményeket profiként érte el./

Brian Oldfield az 1972. évi olimpiai válogató versenyen figyelemre méltó tettet hajtott végre.

Az olimpiai csapatból mint ismeretlen atléta világcsúcstartókat szorított ki. Megismétlődött az 1960. évi eset, amikor is Bill Nieder meghiúsította Dave Daviesnek a csapatba kerülését. Hasonló eset történt 1972-ben is, amikor Brian Oldfield 20,69 m-rel - Georg Woods /21,37/ és Al Feuerbach /20,99/ mögött - megátolta az akkori világcsúcstartó Randy Matson /20,57/ harmadik olimpiai részvételét.

Talán a forgásos technika az oka, hogy Brian Oldfield pályafutása ilyen hosszan tartó? Vagy talán a 'gladiátorból és a showmanból' összegyurt személyisége ösztönzi erre?

Legutóbbi fűrti és maribori sikerei technikáját és fittségét dicsérik. A becsmérlő nevetéseknek már régen vége. Ezt a 36 éves atlétát, aki ebben az idényben veretlen maradt, komolyan kell venni. Vajon meddig tart a forgásos technika úttörőjének diadalutja?

Fordította: Pignitzky Péter

A SZAKOSZTÁLYOK

1981. ÉVI RANGSORA

2. Nemzetközi eredményesség és csúcseredmények

Világ- és Európacsúcsot atlétáink idén nem javítottak. Az IBV és az ifjúsági EB a pontversenyben eddig is értékelésre került, de más pontozással. Idén bővült a kör, a válogatott találkozók is pontozták.

Az 1981. évben atlétáink 16 olyan nemzetközi találkozón szerepeltek, amelyen az eredményességet ponttal is jutalmazták.

Ezek a következők:

1. magyar-lengyel-román ifjúsági viadal
2. magyar-csehszlovák-NDK ifjúsági viadal
3. magyar-csehszlovák felnőtt válogatott
4. EK elődöntő
5. összetett EK elődöntő
6. magyar-angol-skót-norvég férfi felnőtt válogatott

7. IBV
8. EK B-döntő /férfiak/
9. EK A-döntő /nők/
10. Ifjúsági EB
11. összetett EK A-döntő /nők/
12. női felnőtt ötös válogatott viadal /Judenburg/
13. Lugano gyalogló kupa, elődöntő
14. magyar-finn-bolgár felnőtt válogatott
15. magyar-bajor utánpótlás viadal
16. maratoni EK /ebben atlétáink pont nélkül maradtak/

A nemzetközi szereplésért járó pontokat a III. táblázat mutatja:

A pontértéktáblázat figyelembevételével a nemzetközi eredményesség 1981. évi pontversenyét kimutatásunk részletezi. /A kimutatás függőleges rovatában az egyes számok a nemzetközi találkozók már közölt sorszáma jelzik./ /Ld. IV. táblázat./

A szakosztályok értékelése ezzel az első két tényezőben megtörtént.

A hátralévő két tényező közül az új rendszerű egyesületi CsB pontversenyét a Szövetség megfelelő ellenőrzés után állapítja meg. A minősítésekért járó pontok majd év végén alakítják ki a szakosztályok 1981. évi végleges rangsorát.

Kérjük a szakosztályokat, hogy a kimutatások tanulmányozása után az esetleges észrevételeiket a szövetségkel szíveskedjenek közölni.

III. TÁBLÁZAT

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
a/ <u>Ifjúsági EB</u>	70	60	50	40	35	30	25	20
b/ <u>IBV</u>	40	35	30	25	20	15	10	8
c/ <u>Egyéni EK</u> /minden forduló- ja, versenyszá- monként az egyé- ni sorrend alap- ján/	50	40	30	20	15	10	-	-
d/ <u>Összetett EK és</u> <u>Lugano Kupa</u> /a csapattagok közötti arányos elosztásban/	80	60	50	40	30	20	15	10
e/ <u>Nemzetek közötti</u> <u>válogatott</u>								
- 5 csapatnál	11	9	8	7	6	5	4	3
- 4 csapatnál	9	7	6	5	4	3	2	1
- 3 csapatnál	7	5	4	3	2	1	-	-
- 2 csapatnál	5	3	2	1	-	-	-	-

Megjegyzések:

- A válogatott viadalok helyezéséért járó pontokat felnőtt, utánpótlás és ifjúsági viadalokon egyformán kell adni.

- A váltószámokra ugyanazt a pontot kell adni, mint az egyéni helyezésekre, egyesületenként osztva a csapattagok számát. Ez törtpontokat eredményezzen.



A szakosztályi rangsor első része lapunk 1981/11. számában jelent meg.

Hely	Szakosztály	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	Összes pont
1.	U.Dózsa	2	2	25.25	205	36.37	25.5	5	90	27.5	-	-	44.75	-	40.5	3.25	507.12
2.	Vasas	15	16.25	6	90	-	12	64.25	40	17.5	25	-	35.75	-	19.25	15.75	356.75
3.	NYVSSC	9	5.5	16.5	110	-	20	30	50	2.5	70	-	22.5	-	15	5	356
4.	Hevesi SE	-	-	11.25	87.5	-	-	-	110	-	-	-	-	-	17	-	225.75
5.	TBSC	7	5	10	70	-	-	-	-	10	60	-	13.75	-	12	18	205.75
6.	Bp. Honvéd	7	4.25	13.75	70	-	20.75	23.75	35	-	-	-	-	6.04	18.75	4.75	204.04
7.	KSC	16	20.25	-	-	16.72	-	73.75	-	-	60	-	-	-	-	9	195.72
8.	Haladás VSE	9	10	2	30	-	5	43	-	20	20	-	-	12.07	14	11	176.07
9.	DMVSC	23.25	3.25	9	30	-	-	-	30	-	70	-	-	-	-	-	165.5
10.	Csepel	-	1	10	40	16.45	18.75	-	30	-	-	-	20.75	-	26.5	2	165.45
11.	Sz. MÁV MTE	-	1.25	9.5	57.5	-	7.75	7.5	50	2.5	-	-	19.25	-	9.5	-	164.75
12.	Építők SC	16	9	4	40	-	7	20	30	-	-	10.17	-	11.20	7	8	162.37
13.	MVSC	6	16	3	-	-	-	20	-	-	70	-	-	-	5	7	127
14.	FTC	5	7	6	-	-	12	40	30	-	-	-	11	-	9	-	120
15.	TFSE	-	-	14.75	50	20.83	-	-	-	-	-	10.30	-	-	7	10	112.88
16.	GEAC	4	3	4.75	30	-	10.75	20	30	-	-	-	-	-	5	-	107.5
17.	Győri Dózsa	17	14	4	15	-	-	30.5	-	10	-	-	7	-	5	3.25	105.75
18.	Széksz. Dózsa	6	4	7.25	10	-	23.75	-	20	-	-	-	-	-	11.75	15.75	98.5
19.	DKSE	4	4	1	15	-	7.75	30	30	-	-	-	-	-	3	3	97.75
20.	Bajai SK	-	-	5	40	-	-	-	-	10	-	-	8	-	4	-	67
21.	DVTK	14	3	5	20	-	6	-	-	-	-	-	-	-	7	4.25	59.25
22.	SZEOL AK	5	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	4	-	-	19.75	53.75
23.	Bp. Spartacus	1	6.25	2	-	-	5	3.75	30	-	-	-	-	-	2	3	53
24.	PMSC	-	3	-	-	-	-	23	-	-	-	-	11	-	9	5	51
25.	BEAC	4	-	3	20	-	-	-	-	-	-	-	9	7.76	1	5	49.76

26.	H.Kun Béla SE	10	-	-	20	-	3	-	10	-	-	-	-	-	-	5	48
27.	MTK-VM	15.25	8.25	1	-	-	4	13	-	-	-	-	-	-	2	3	46.5
28.	B.csabai Előre Spartacus	-	-	5	20	-	-	-	-	-	-	-	11	-	5	-	41
29.	R.ETO	5	7	-	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	40
30.	BVTC	1	9	1	-	-	6	2.5	-	-	-	-	-	-	4	13	36.5
31.	DUSE	6	8.5	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	6.25	35.75
32.	KVSE	-	-	5	20	-	5	-	-	-	-	-	-	-	3	-	33
33.	Videoton	2	-	-	-	19.73	-	-	-	-	-	9.53	-	-	-	-	31.26
34.	MAFC	-	8.25	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	5	23.25
35.	Szombathelyi TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	3	-	23
36.	STC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	3	23
37.	BVSC	2	1	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	21
38.	Báthory SC /Nyirbátor/	7	4	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	21
39.	ZTE	-	6	1	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	3	20
40.	KBSK	-	5	2	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	17
41.	Gyulai SE	-	4	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	12
42.	K. Rákóczi	-	1	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	4	-	11
43.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
44.	Bp. Postás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.76	-	-	7.76
45.	Kiskunhalasi AC	-	3	-	-	-	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-	5.5
46.	ÓKSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.17	-	-	5.17
47.	Volán SC	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
48.	Bonyhádi Spart.	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
49.	Hatvani KVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.75	-	1.75	-	4.5
50.	Olajbányász	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
A pontversenyben nem rangsorolt KSI eredménye		6	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	31

Összeállította: DR. ISTENES VILMOS

IV. TÁBLAZAT /Polytás/

Az 5.000 m-es világcsúcs fejlődése

14:36,6	Kolehmainen, H.	/FIN/	1912
14:35,4	Nurmi, P.	/FIN/	1922
14:28,2	Nurmi, P.		1924
14:17,0	Lehtinen, L.	/FIN/	1932
14:08,8	Mäki, T.	/FIN/	1939
13:58,2	Hägg, G.	/SVÉ/	1942
13:57,2	Zatopek, E.		1954
13:56,6	Kuc, V.	/SzU/	1954
13:51,6	Chataway, C.	/NBR/	1954
13:51,2	Kuc, V.		1954
13:50,8	Iharos S.	/MAO/	1955
13:46,8	Kuc, V.		1955
13:40,6	Iharos S.	/MAO/	1955
13:36,8	Pirie, G.	/NBR/	1956
13:35,0	Kuc, V.		1957
13:34,8	Clarke, R.	/AUS/	1965
13:33,6	Clarke, R.		1965
13:25,8	Clarke, R.		1965
13:24,7	Keino, K.	/KEN/	1965
13:16,6	Clarke, R.		1966
13:16,4	Viren, L.	/FIN/	1972
13:13,0	Puttemans, E.	/BEL/	1972
13:12,9	Quax, D.	/UZ/	1977
13:08,4	Rono, H.	/KEN/	1978
13:06,2	Rono, H.		1981

"Minden idők" legjobb 1.500-as eredményei

3:31,36	Ovett, S.	/NBR/	1980. Koblenz
3:31,57	Ovett, S.		1981. Budapest
3:31,58	Wessinghage, T.	/NSzK/	1980. Koblenz
3:31,95	Coe, S.	/NBR/	1981. Stockholm
3:31,95	Ovett, S.		1981. Mailand
3:31,96	Hudak, H.	/NSzK/	1980. Koblenz
3:31,96	Scott, S.	/EÁ/	1981. Koblenz
3:32,03	Coe, S.	/NBR/	1979. Zürich
3:32,09	Ovett, S.		1980. Oslo
3:32,11	Ovett, S.		1979. Brüsszel
3:32,16	Bayi, F.	/TAN/	1974. Christchurch
3:32,19	Coe, S.		1980. Zürich
3:32,30	Maree, S.	/EÁ/	1981. Hamburg
3:32,4	Walker, J.	/UZ/	1975. Oslo
3:32,52	Walker, J.		1974. Christchurch
*3:32,7	Ovett, S.		1980. Oslo
3:32,72	Walker, J.		1977. Brüsszel
*3:32,8	Coe, S.		1979. Oslo
*3:32,93	Coe, S.		1981. Brüsszel

* Egymérföldes futás közben mért részídők.

AZ ÉRMEK MEGOSZTLÁSA AZ EDDIGI HAT IFJUSÁGI EB UTÁN

Ország	Arany	Ezüst	Bronz
NDK	94	61	34
Szovjetunió	33	41	46
NSzK	22	34	30
Nagy Britannia	16	16	23
Lengyelország	11	7	14
Franciaország	7	17	10
Bulgária	7	7	9
Finnország	6	2	2
Csehszlovákia	5	1	1
Belgium	4	3	5
Magyarország	3	5	5
Olaszország	2	3	7
Spanyolország	2	3	4
Hollandia	2	1	2
Románia	1	4	4
Svédország	1	3	6
Dánia	1	1	1
Görögország	1	2	-
Svájc	-	2	5
Norvégia	-	2	1
Jugoszlávia	-	1	2
Ausztria	-	1	2
Irország	-	1	-
Portugália	-	-	1

Vadász János a Pápai Textiles SC elnöke az alábbi levél közzétételét kérte a szövetségtől:

"Az 1981. évi serd. "A" országos bajnokságon Papp László versenyzőnk saját 800 gr-os gerelyét /Held/ használta. A verseny végeztével, a Népstadion öltözőjéből a gerely, amíg ő WC-re ment, eltűnt.

Kérjük a MASZ-t, hogy az Atlétika című folyóiratban közölje a tényt, mert egy közel 10.000 Ft értékű Held gerelyt nem magánhasználatra visznek el és arról az egyesület vagy a szakosztály vezetőinek tudnia kell.

Bizunk a versenyen ott lévő edzők és vezetők megértő támogatásában, s kérjük tájékoztatásukat a szer holléte felől!"



historia

1934. szeptember 4-én, kedden reggel 7 órakor a Déli vasut öreg várócsarnokában gyülekezett az első Európa-bajnokságra készülő magyar csapat. Tizennyolc atléta állta körül a kijáratí ajtót Sir, Kovács-Kléri, Pajzs, Barsi, Kelen és Koltai vagyis a BBTE különítmény, azután a margitszigetiek Gyenes, Szabó Miklós, Zsuffka, Somló, Várszegi, Donogán és a válogatott csapat kapitánya Darányi dr., majd a két upesti Dombóvári és Forgács, végül Galambos, Remecz és Szilágyi.

A "Margitsziget" és a "Gödör", vagyis a MAC és a Széna téri /ma Moszkva téri s akkor mély fekvése miatt "Gödörnek" becézett/ BBTE pálya atlétái közötti féltékenykedésen alapuló régi bántó ellentét sem az előkészületek közben, sem az uton nem oldódott fel. A válogatott gárdából sajnos hiányzik a csapatszellem, az együvé tartozás, az egy nagy cél megoldására való törekvés alfáját jelentő baráti kapocs.

Kultsár István a Nemzeti Sport kitűnő atlétikai rovatvezetője - pár év előtt még maga is a MAC távfutó bajnoka - első tudósításában rezignáltan állapítja meg: "Egyesületek szerint tömörültek indulás előtt a versenyzők. Külön a BBTE-isták, külön a MAC-isták, s külön sétálgatott fel és alá az UTE két versenyzője is.

A hangulat olyan, mint az időjárás, kint pedig a szeptember elejét megcsufoló őlmos eső zuhogott. Buszbeszéd nem hangzott el..."

Egy elnevetett Európa-bajnoki aranyérem

Az uton, s a versenyek alatt már sok érdekesség, vidám eset adódott. A 200-as döntőbe Kovács-Kléri és Sir személyében két magyar vágázó is bekerült. Sir József dr., a "Kája" így emlékezett vissza a döntő futamra:

"Pályaelőnyöm birtokában végig Kovács előtt haladtam. Hatvan méter lefutása után Kléri nagyokat nyögött. Ezt még ma is tisztán hallom. Két-három nyögés után - ez talán érthetetlennek tűnik egy EB döntőjében, pedig így volt - elnevettem magam. Hallatlanul komikus volt ez a nyögés. Szinte láttam Jóska ahogyan nyög. Egy ilyen mosolygás nem az a dolog, aminek a világverseny döntőjében okvetlenül elő kell fordulnia. Dehát így történt. Emiatt egy kicsit ki is engedtem, Kléri fel futott hozzám, a legkülső pályán pedig a győztes hol-

land Christian Berger elszaladt. Hatalmas finist vágta ki. Ha nincs olyan nagy náthám és nem nevetek Kléri nyögésén... de minek folytassam. Náthás lettem az én hibámból mert a vasuton hosszú ideig nyitott ablak mellett ültem a nagy meleg miatt, s nevettem futás közben - ugyancsak tapasztalatlanságom miatt - s így azután a derék holland vágázó pár centiméterrel megelőzte a célban. Időnk azonos, 21.5 másodperc volt. Nekem az ezüstérem jutott, mert az aranyat elnevettem.

Galambos és a délelőtti maratoni előfutam

Galambos és a maratoni előfutam! Természetesen ez így egy "klériáda" az örökké vidám, mindig mókázó Kovács-Kléri jóvoltából.

Kovács barátunkat kinzó fogfájása sem tudta eltéríteni jókedvétől. Kezében egy olasz napilappal egyszer csak így kiáltott fel: "No szegény Galambos! Ezt a pechet! A sok induló miatt előfutamokat tartanak a maratoni versenyen." A szörnyű hír hallatára a mindig csendes kisvárdai futó arca elkomorult - és mikor lesz az előfutam? - kérdezi. Kovács tovább böngész a lap apróhirdetési oldalát, majd halálos komolyan megjegyzi: "A döntő napjának délelőttjén!" Galambos sopánkodik. Ő erre nem számított, ez borzasztó. A gonoszkodó Kléri azonban megnyugtatta: "Te csak ne panaszkodj Jóska. Mit szólunk mi sprinterek, akiknek még középfutamot is kell futni!"

"Finisölni szabad?"

Galambost mindenki okította. A verseny előtti estén valósággal agyonbeszélték a fejét. Ezt nem szabad, azt nem szabad, erre vigyázz, arra vigyázz. Szóltak neki kezdve a frissítő fogyasztásának sorrendjéről egészen a szurás elleni csodaszerig. A sok ezt ne csináld, azt ne csináld hallatára Galambos egyszer csak csendesen megkérdezte: "Finisölni szabad?"

A meleg szinte elviselhetetlennek tűnt, naplementekor is 30 fok fölött tanyázott a hőmérő higanyoszlopa. Galambos már nem is annyira ellenfeleitől, mint a pokoli kánikulától tartott. Este megkérdezte tőle Tatár Pista bácsi a portyavezető: "Mit szeretnél holnapra Jóska?"

- "Ha havazna!" - Szükszavu gyerek volt, csak ennyit mondott. De azután a délutáni 40 fokos meleg ellenére ugyancsak kitett magáért. Negyedik lett, s az ő váratlan pontjával előztük meg a rendező Olaszországot a nemzetek nem hivatalos pontversenyében. Bizony a sokat ugratott kisvárdai parasztyerek szerezte meg hazája számára az előkelő harmadik helyet.



KOVÁCS JÓZSEF

azaz Kléri, aki nem csak tréfdíval, hanem nagyszerű futásával is kitűnt társai közül. Az ő nevéhez fűződik atlétikánk első európa-bajnoki címe, amelyet 1934-ben, Torinóban szerzett ragyogó 110 m-es gátfutásával.

Rekord az étkezőkocsiban

A torinói Európa-bajnokság után hazafelé a fiuk elfoglalták helyüket az étkezőkocsiban. A hámasugró Somló Lali és a diszkoszvető Remecz Jóska egy asztal mellé került. A pincér hozta az előételt, valamiféle tojásos, burgonyás halat. Remecz pillanatok alatt eltüntette, majd így szólt Somlóhoz: - Komám, te tudsz beszélni ezekkel. Kérjél még!"

Somló odaintette a pincért, repetát kért, s a második adagnak is hamarosan hűlt helye lett.

Remecz megbökte Somlót: - "Szólj megint, hozzon még!"

A pincér kissé csodálkozva, de kihozta a harmadik adagot is. Amikor Remecz már a negyedik porcióra várt, Somló kezdte restelni a dolgot. A derék diszkoszvetőt ez azonban a legkevésbé sem izgatta. Szép nyugodtan bekebelezte ezt is.

Ezután került sor a húsételre. A kitűnő borjusült illatától jött csak meg igazán Remecz étvágya. Egyik adagot a másik után tüntette el, miközben a pincérek, a konyha egész személyzetével együtt, az asztal köré csoportosultak, hogy láthassák az evés világbajnokát.

A rákosligeti dobó jól szórakozott a népszerűségén. Csendesen megszólalt: "No ez jól esett!"

Galamboshoz hasonlóan, ő is szűk szókincssel rendelkezett, csupán az étvágya volt bő. A hangulat hazafelé remek volt, hiszen a fiuk 2 arany -, 3 ezüst- és 2 bronz-éremmel gazdagabban tértek vissza Budapestre.

"Fakino" a potyautas

Az Európa-bajnokság tarka történeteiből nem maradt ki az a fantasztikus csiny, amit bátran a klubtársi szeretet apoteózisaként is emlegethetnénk. Volt a BBTE-nek egy mérsékelt képességű 400-as gátfutója, Kovács Gyula, aki vasutas volt és az országon belül szabadjeggyel ren-

delkezett. Az indulás előtti utolsó edzésen odalépett Kovács és Sir elé azzal, hogy csempésszék át a határon, mert szeretne Torinóba menni. Siréknek tetszett az ötlet s amikor elérkezett az indulás ideje Kovács is felszállt a vonatra, egy másik kupéba, nehogy Tatár Pista bácsi a portyavezető észrevegye.

A határállomás előtt Kovács az atléták közé keveredett. Miután sem a magyar, sem az olasz oldalon "nem mérték dekára" a versenyzőket, utlevél, vizum és egyetlen lira nélkül kijutott Torinóba az Európa-bajnokság színhelyére.

Az elszállásolás idején eltűnt, majd este belopódzott klubtársaihoz és a fürdősobában rendezkedett be. Két klubtársa rendületlenül hordta fel számára az ételeket és italokat, "Fakino" pedig "fakinoi", azaz hordári teendőket látott el. Hálás szívvel cipelte a csomagokat, tisztogatta a cipőket és ruhákat két válogatott klubtársa szolgálatában. Remekül érezte magát és már vagy öt napja élte potya életét, amikor egyszer a szálloda folyósóján az igen szigorú Tatár Pista bácsi észrevette. A szakállas, pocakos MASz főtitkár sztentori hangon kiáltott rá: - "Fakino! Te gazember, hogy kerülsz te ide?"

Fakino kénytelen volt vallani. Este Tatár elővette Klérit: - Tulajdonképpen örökre el kellene tiltanom téged, de az a szerencséd, hogy Európa-bajnokságot nyertél!

Tatár, miután kidühöngte magát a valóban páratlan csinyen, maga is jót nevetett, hiszen ő maga is régi BBTE-ista volt.

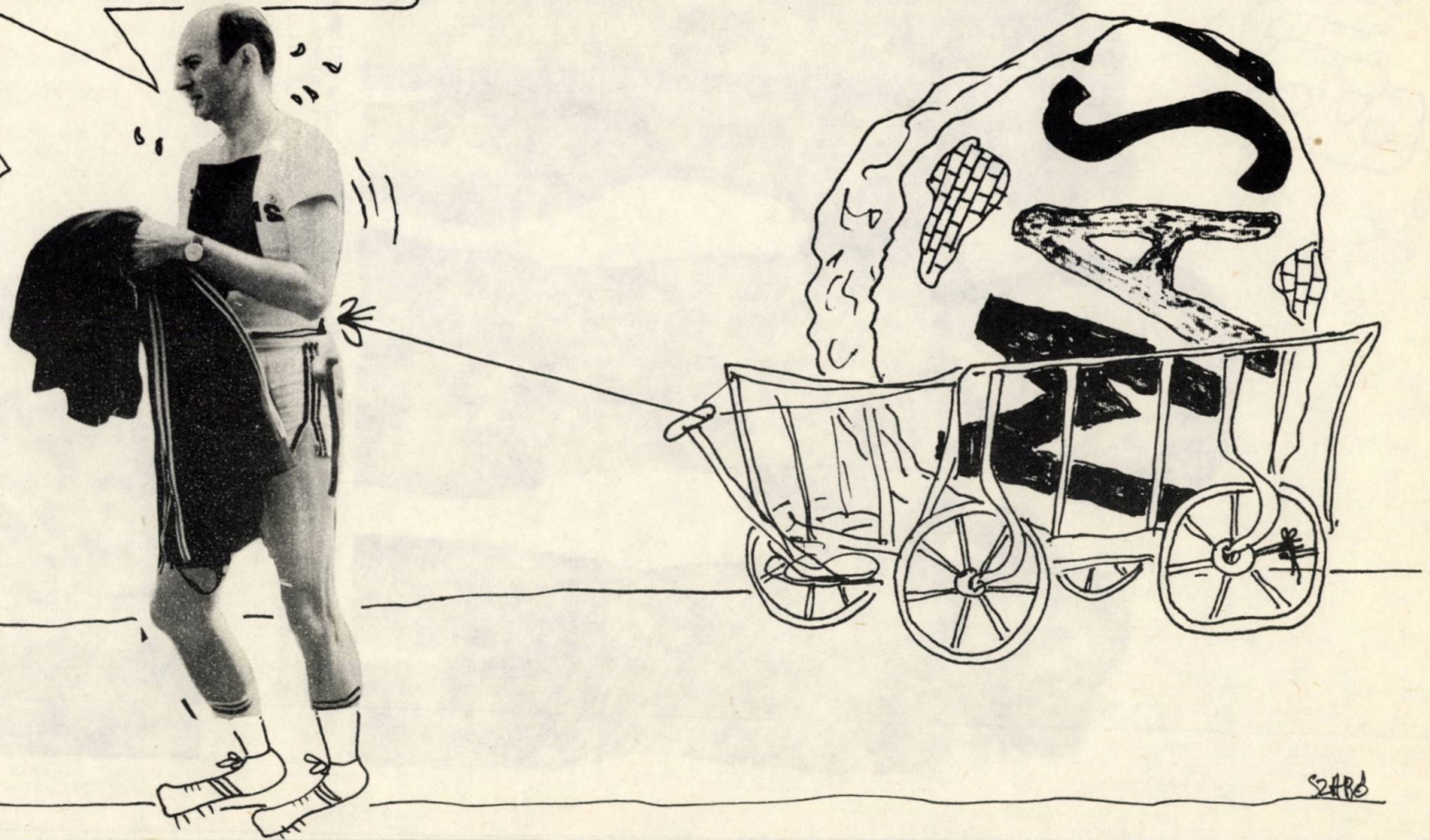
KÉPESY JÓZSEF

BUÉK!

ÁTHÚZOM AZ ÖRÖKSÉGEM EGY
BIZTONSÁGOSABB HELYRE!

BP. FŐV. TANÁCS

MSZMP BP. BIZOTT.

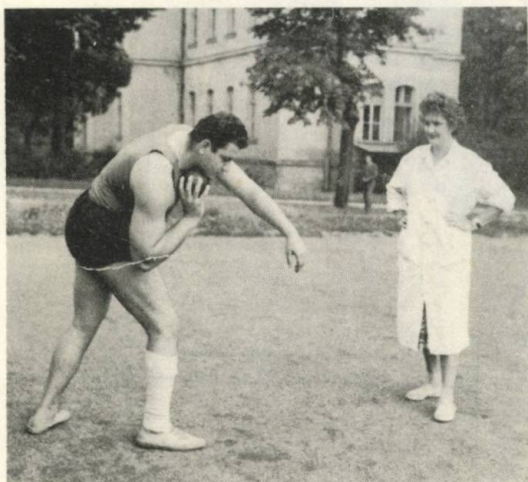


SZABÓ

Bujék!



Hosszas huzavona után az OTSH végül is biztosította azt a költségkeretet, amellyel végre sikerült három új női gyurót szerződtetni a férfi válogatott keret számára. Képünkön Nyerges Mihály főtitkár a szövetség régen várt új alkalmazottai körében.
/A főtitkár - tartva a vezetőedző konkurenciadjától - ez alkalomra szakállt növesztett./



Miután legjobb súlylökőink kidőltek a sorból, Varju Vilmos a MASz kérésére újra kezdi a versenyzést. Sokszoros csucstartónk okulva a közelmúlt eseményeiből - amint a képen is látható -, csak folyamatos orvosi ellenőrzés mellett végzi edzéseit.



Bakai József megelégedve gerelyhajítóink halovány szereplését, edzésbe állt, hogy bizonyítsa, nem is olyan ördögösség megbízhatóan és sorozatban 90 m felett dobni. Amint látható, a vezetőedző máris jó erőben van.

BUÉK!



- Nem érdekel, hogy holnap fontos versenyed van! Egyszer itthon is bizonyíthatnád, hogy te vagy a legjobb!



- Távol ugrott és az emberi teljesítőképesség felső határába ütközött!



Az import sportszerek egyre növekvő árai miatt, a szövetség arra kényszerült, hogy maga gondoskodjék súlyemelő készletek gyártásáról. A prototípus kipróbálására egykori bajnokunk Rózsavölgyi István vállalkozott, s igen kedvezően nyilatkozott az új, korszerű és esztétikus erősítő szerszámról.



MINDEN KEDVES OLASÓNKUNK
BOLDOG ÉS SIKEREKBESEN GAZDAG ÚJÉSZTENDŐT
KÍVÁN A SZERKESZTŐSÉG !!

BUÉK

Megjelenik havonként. — Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György út 1 - 3.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V. József nádor tér 1. 1900.), személyesen v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571-799x

Előfizetési díj 1 évre 84.- Ft. számonként 7,20 Ft.

INDEX SZ.: 26-035

Sportpropaganda

TZ 81-1170

Még ebben az évben megjelenik !

Október elején:

Nagy Béla: FRADISTÁK

Ez a könyv is méltán tarthat számot a szurkolók, a sportot szerető emberek érdeklődésére.

Az FTC labdarúgóinak bemutatása 1900–1980-ig, különböző sportesemények, a játékosok visszaemlékezései, színes és olvasmányos formában elevenedik meg a könyvben.

Formátum: A/5

Terjedelem: 224 old.

November elején:

Boskovits Jenő: VASAS NE HAGYD MAGAD

Az 1981-ben 70 esztendő Vasas története sok lehetőséget kínál. A nagy múltú sportegyesület felszabadulás utáni rohamos fejlődésének, valamint olimpiai, világ- és Európa-bajnokainak, válogatott sportolóinak, híres sportvezetőinek bemutatása izgalmas, érdekes olvasmánnyá teszi a könyvet.

Formátum: A/5

Terjedelem: 208 old.

November végén:

Hámori Tibor: RIPORTERLÁZ

A neves újságíró ismét újszerű kiadvánnyal jelentkezik. Világjáró útja során sok érdekes személlyel, eseménnyel találkozott, s riportjaiban ezeket olvasmányosan, érdekfeszítően ismerteti. Sportélményeinek színhelye: Ausztrália, Új-Zéland, a híres-hírhedt Sing-Sing börtön, s a római Vatikán.

A könyvet gazdag képanyag illusztrálja.

Formátum: A/5

Terjedelem: kb. 208 old.

Decemberben:

Somos István: AZ EZERARCÚ SZURKOLÓ

A szerző — ismert labdarúgó játékos — ügyes kézzel válogatta ki a nemzetközi labdarúgó életből, különösen a szurkolók világából azokat a fonáságokat, tréfás, mulatságos eseteket, amelyek bizonyos vonatkozásban jellemzői a legnépszerűbbnek tartott sportág küzdelmeinek. Írásainak főszerepében a szurkoló áll, vele és érte történik mindaz, amit Somos István leír.

Formátum: A/5

Terjedelem: kb. 190 old.

A könyveket kiadja a Sportpropaganda Vállalat

Megvásárolható: minden könyvesboltban és a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán
(Budapest, VI., Népköztársaság útja 6. sz.)

Sportkönyv

MOST JELENT MEG:

Sportolók igazolási és átigazolási szabályzat	OTSH	5.50
Sportolók minősítési szabályzata	OTSH	20,—

KAPHATÓ SPORTKÖNYVEK:

ATLÉTIKA II. Szerk.: Koltai Jenő	108,—
Az edzés és versenyzés pszichológiája, Szerk.: dr. Nádori dr. Péteri—dr. Árky: A sportsebészet alapjai	55,—
TF Válog. cikkek: Atlétikai dobások	10,50
TF Válog. cikkek: Motorikus tesztek	18.50

Megvásárolhatók, illetve megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT nyomtatványboltja
1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.
Levélcím: 1366 Budapest, Pf. 66.

