

5

atlétika

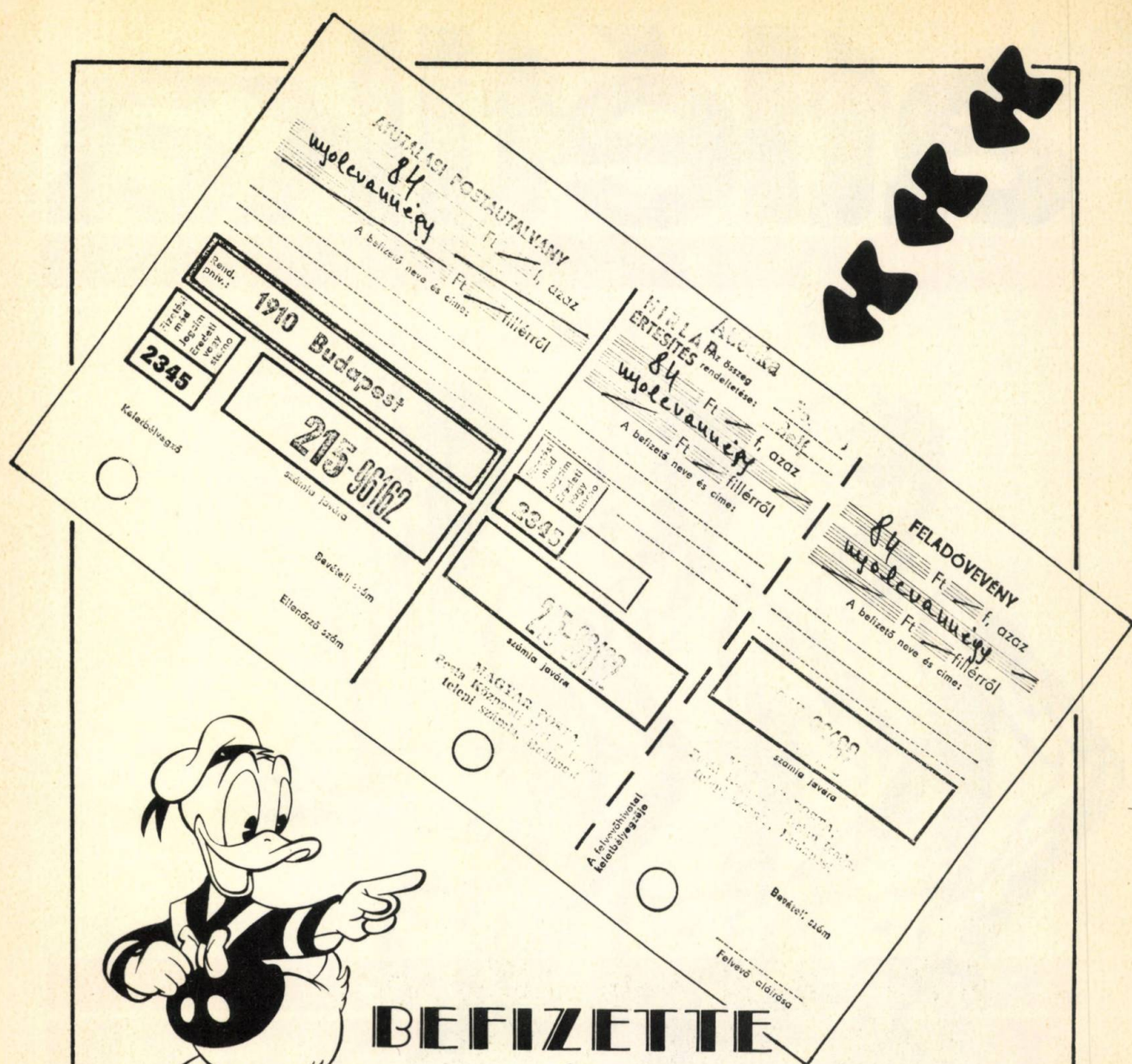
OLYASÓTEREM

1983

4



1982/12



BEFIZETTE MÁR AZ

1983. ÉVIT ?!



TZ 82 1156

atlétika

XXVI. ÉVF. 12. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. DECEMBER

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Farkas Pál, Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató – Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. – Műszaki vezető: Barabás Gábor – Az előállítás ideje: 1982. december

Ajánlások

felnőtt kalapácsvetők edzéstervezéséhez

A versenyző képességeinek, egyéni sajátosságainak a különbözőségeiből fakadóan az edzői munkát sohasem határozhatják meg merev sablonok, mégis vannak olyan alapvető – a tudomány vagy a sok évtizedes megfigyelés által igazolt – tapasztalatok, amelyeket a mozgásoktatásnál, a képességfejlesztésnél nem szabad figyelmen kívül hagyni.

Az alábbiakban a napra szóló edzésterv összeállításához szeretnénk némi támpontot, segítséget adni – természetesen elsősorban azoknak a fiatal edzőkollégáknak, akik még kevesebb szakmai tapasztalattal rendelkeznek. Hangsúlyozzuk, hogy a rövidre fogott, a lényegre szorító instrukcióink tervezési és módszertani ajánlások. Szükséges azonban azt is hozzátenni, hogy azok az edzőkollégák, akik a javaslatainkat elfogadják, már nem követhetnek el nagy hibákat a tárgyalt területeken.

1. ÁLTALÁNOS TERVEZÉSI ÉS MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

- A napi terhelések összessége biztosítsa az éves terv szerinti heti, ill. ciklussterhelést. A hét legnagyobb megterhelésű edzései – lehetőleg – szerdára, csütörtökre és péntekre esnek.

- Azonos izomcsoportot azonos hatású kondicionális képességfejlesztő edzőmunkával legfeljebb kétnaponként foglalkoztassunk. Törekedjünk az egyes munkafajtáknak a hét napjai közötti arányos elosztására. /Pl.: ha heti két súlyemelést tervezünk, azt hétfőre és csütörtökre tegyük./
- Napi két edzés esetén:
 - a délelőtti legyen az alacsonyabb terhelésű és a rövidebb időtartamu edzés;
 - délelőttre inkább a gyorsasági- és gyors erő-, délutánra a maximális erő- és az állóképességi edzést tegyük;
 - a hét folyamán biztosítsunk pihenő félnapokat is /célszerűnek mutatkozik a három edzést követő pihenő, pl.: hétfőn de., du. és kedden de. edzés, kedden du. pihenő, stb./
- Az edzéseket megfelelő hatású bemelegítéssel, az edzések egyes munkafajtáit rövidebb időtartamu speciális bemelegítéssel, az illető munkafajta nagyobb terjedelmű, alacsonyabb intenzitású végeztetésével kezdjük és nyújtó, lazító, ernyesztő gyakorlatokkal fejezzük be.
- Egy edzésen belül az intenzitás fokozatosan nőjön, az edzés végén csökkenjen.
- Egy edzésen belül a munkavégzés sorrendje a munkafajták alábbi egymásutániságára épüljön:
 - technikai képzés
 - gyorsaságfejlesztés
 - gyors erőfejlesztés
 - maximális erő fejlesztés
 - állóképesség-fejlesztés
- Egy edzésen belül a gyorsaságfejlesztés előzze meg a gyors erő és maximális erő fejlesztést, de gyors erő- és maximális erő fejlesztést követően is célszerű gyorsasági munkát végeztetni – pl.: 60-80 m-es fokozók, iramfutások, dobások "könnyebb" kalapáccsal.
- Egy edzésen belül ne foglalkozzunk minden képesség fejlesztésével. Ajánlott csoportosítások:

- technikai munka, maximális erőfejlesztés, állóképesség-fejlesztés;
- technikai munka, gyorsaságfejlesztés, gyorsereőfejlesztés;
- gyorsaságfejlesztés, gyorsereőfejlesztés;
- technikai munka, gyorsereőfejlesztés;
- technikai munka, maximális erőfejlesztés;
- maximális erőfejlesztés, állóképesség-fejlesztés.

2. TERVEZÉSI ÉS MÓDSZERTANI SZEMPONTOK A MAXIMÁLIS ERŐ FEJLESZTÉSÉHEZ

a./ S u l y e m e l é s

- A leginkább alkalmazott gyakorlatok sorrendje: szakítás, felvétel, felhuzás, guggolás.
- Egy edzésen az ismétlésszám fogásnemenként 15-60;
összesen maximum 140-150 legyen.
- A közepes ismétlésszám fogásnemenként 30, összesen 90.
- A fogásnemenkénti rövid bemelegítés után az alacsonyabb intenzitástól haladjunk az adott edzés legmagasabb intenzitásáig, majd néhány ismétlést újra alacsonyabb intenzitáson végeztessünk.
- Egy edzésen belül a közepes tonnaszám

szakítás	2,5-3,5 t
felvétel	3-4 t
felhuzás	3-4 t
guggolás	4-5 t
összesen	9-11 t

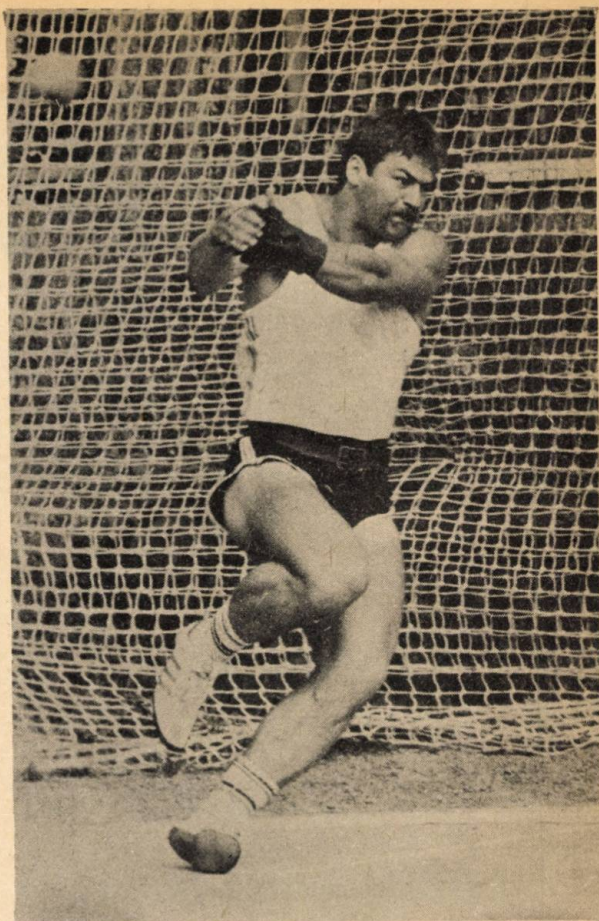
- Az edzésenként alkalmazott fogásfajták száma háromnál ne legyen több.

Csoportosításuk:

- szakítás, felvétel, guggolás;
- szakítás, felhuzás, guggolás;
- felvétel, felhuzás, guggolás;
- szakítás, guggolás;
- felhuzás, guggolás;
- szakítás, felhuzás.
- A különböző fogásnemek közé /esetleg a szériák közé/ célszerű versenytechnikai, résztechnikai és szökdélő gyakorlatokat iktatni.

b./ E r ő f e j l e s z t ő g i m n a s z t i k a i g y a k o r l a t o k

- A monotónia csökkentése, a változatos ingerhatás biztosítása érdekében célszerű két - azonos izomcsoportokat foglalkoztató - gyakorlat-sort tervezni, amelyet felváltva alkalmazunk.



SZITÁS IMRE

/Szombathelyi Haladás/

az 1982. év legeredményesebb utánpótlás koru
férfi atlétája /edző: Németh Pál/

- A gyakorlatok sorrendje: kar-, láb-, has-, hát-, oldal-, törzs-, összetett gyakorlatok. Azonos izomcsoportot foglalkoztató gyakorlatokat ne végeztessünk egymás után.
- A könnyebb gyakorlatok felől haladjunk a nehezebb, ill. az egyszerűbbek felől az összetettebbek felé.
- A végrehajtásban a minél nagyobb mozgáskiterjedésre törekedjünk, ezáltal több izmot, nagyobb mozgástartományban kapcsolhatunk az erőfejlesztés folyamatába.
- Az alkalmazott kartartás, lábtartás, vagy súlyterhelés ne korlátozza a gyakorlat megfelelő mozgáskiterjedéssel, megfelelő tempóban, megfelelő ritmusban történő végrehajtását.
- A gyakorlatok neheztetésénél, az alkalmazandó súlyok megválasztásánál a helyes végrehajthatóság legyen irányadó.
- Két gyakorlat közötti pihenőidő megfelelő megnyugvást biztosítson.
- Javasolt súlynagyságok gyakorlatfajták szerint:

- egykezes karemelések, karkörzések max. 12,5 kg-ig
- egykezes karlendítések max. 15 kg-ig
- kétkezes karkörzések, karemelések max. 20 kg-ig
- kétkezes karlendítések max. 20 kg-ig
- törzsforgatások vállra vett súlyzóval max. 80 kg-ig
- törzsemelések vállra vett súlyzóval max. 60 kg-ig
- törzskörzések max. 20 kg-ig.
- Egy óra alatt kb. 240-260 gyakorlatütem végezhető, s ebből a munkafajtából ennyielegendőnek is mutatkozik egy edzésre.
- A mozgatótt súlyok tehetetlenségi ellenállását lehetőleg ne a súlyok abszolút nagyságának emelésével, hanem a teherkar, a mozgás ut meghosszabbításával növeljük, ti. ily módon valamelyest kimélhetjük az elmozduló ízületeket, ízületi felszíneket.
- Az erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatokat követő medicinlabda dobások /érzékeltetően/ kedvező élettani hatást gyakorolnak a mozgásszervekre /oldják az erőfejlesztő gyakorlatok okozta izommerevséget, növelik az izmok elaszticitását, növelik az ízületi mozgáshatárokat/, ezért ólszerű levezetéképpen beiktatni.

3. TERVEZÉSI ÉS MÓDSZERTANI SZEMPONTOK A GYORSERŐ- FEJLESZTÉSHEZ

a./ Dobás gyakorlatok

- Történhetnek lökő, hajító, vető mozgással; előre, hátra, oldalt egy és két kézzel; helyből /lendítéssel, lendítés nélkül, vagy "felkapással"/ és előzetes lendületszerzéssel. A lendületszerzés formái: futás, járás, kilépés, szökkenés, ugrás, forgás, becsuszás.
- A dobásgyakorlatok egymásutánja egy edzésen belül az alábbi legyen:
 - helyből lendítéssel;
 - előzetes lendületszerzéssel;
 - helyből lendítés nélkül, vagy "felkapással".
- Dobásfajtán /lökés, hajítás, vetés/ belül először a kétkezes, s csak később az egykezes dobásokat végeztessük.
- A lökés-, hajítás-, vetés gyakorlatokat felváltva végezzék a versenyzők.
- A dobások végrehajtásánál igyekezzünk követni a kalapácsvetés koordinációs mintáját.
- /Tehát a kalapácsvető lehetőség szerint laza

vállóval, lazán nyújtott karral "összefogott" törzzsel, aktiv láb munkával dobjon./

A dobásokat kellő bemelegítés után, lehetőleg versenyszerűen, mindig maximális teljesítményre törekvéssel végeztessük.

Csoportos edzés esetén az együtt /egy helyen, egymás ellen/ dobók létszáma négynél ne legyen több. /Az ideális létszám 2-3./

- A gyakorlatban leginkább alkalmazott súlynagyságok:

- golyók: 4, 5, 6, 7,25, 8, 9, 10 kg
- fülessúlyok: 8, 10, 11, 14, 16, 32 kg
- tömöttlabdák: 3, 4, 5 kg

/A közepes súlynagyságot aláhúzással jelöltük./

- Az egy edzésen belüli dobásszámok:

- golyóval maximum 60
- fülessúlyal maximum 40
- tömöttlabdával maximum 150.

- Egy edzésen belül a dobásfajtánkénti dobásszám 3-10, alacsony összdobásszám esetén 10-15.

b./ Speciális dobóerőfejlesztő gyakorlatok a versenyszernél nehezebb szerekkel

- A dobások végrehajtásánál a nagy dobásteljesítmények mellett törekedjünk a versenytechnika minél tökéletesebb végrehajtására, vagy megközelítésére.
- A szubjektive nehéz szerekkel történő dobásoknál elégedjünk meg egy előlengetéssel, vagy az un. "belendítéssel". A túl rövid nyelű /30-40 cm/ szerek dobását egy-két forgásból végeztessük.



Zsivótzky Gyula

- A gyakorlatban leginkább alkalmazott súlynagyságok és szerhosszuságok: 8; 9 kg /121,5 cm/, 10; 12,5 kg /100 cm/; 14 kg /60-80 cm/; 16 kg /30-40 cm/.

A speciális dobóerőfejlesztő gyakorlatok nagy súlyok alkalmazása esetén - amennyiben nem az edzés fő feladatát képezik - a technikai edzés után kerüljenek sorra.

c./ Szökdelő- és ugrásgyakorlatok

- A szökdelő- és ugrásgyakorlatok közé a következőket soroljuk: szökdelések, egyes és sorozatugrások helyből és előzetes lendületszerzéssel.

A lendületszerzés formái: nekifutás, kilépés.

- A szökdeléseket, ugrásokat rövid távu/50-80 m/ bemelegítő futások előzzék meg. A szökdelések és sorozatugrások közé is célszerű rövidebb, lendületes futásokat iktatni.

- Egy edzésen belül célszerű a mozgásszerveket jobban kimélő páros lábu szökdelésekkel, ugrásokkal kezdeni a dinamikus láberő fejlesztést.
- A szökdeléseket, ugrásokat kezdetben kisebb mozgáskiterjedéssel /"bokából"/ végeztessük.
- A szökdelések és sorozatugrások alkalmazásának fokozatai /intenzitás fokozatok/:

I. fokozat: nagy ismétlésszámmal /sorozatonként 14-16 ugrás/ akadályok és súlyterhelés nélkül;

II. fokozat: közepes ismétlésszámmal /sorozatonként 8-10 ugrás/ növekvő akadályokon át, kisebb /5-20 kg/ súlyterheléssel, esetleg a kettő kombinációjával.

III. fokozat: alacsony és közepes ismétlésszámmal /sorozatonként 5-6 ugrás/, nagyobb súlyterheléssel /20-60 kg/, különböző akadályokon át.

- A mélybeugrások és a reaktív ugrások kellő előkészítés után, fokozatosan kerüljenek a képességfejlesztés folyamatába.

- A reaktív ugrások esetén az intenzitás emelhető:

- a leugrási magasság növelésével /azonos felugrás, vagy elugrás mellett/;
- a leugrást követő felugrás, vagy elugrás növelésével;
- a leugrási magasság és az azt követő felugrás, vagy elugrás egyidejű növelésével;
- súlyterhelés alkalmazásával.

4. GYORSASÁGFEJLESZTÉS

a./ Általános

- Eszközei: gyors helyzetváltoztató mozgások, rajtgyakorlatok, rövid távu gyors futások, fokozók.
- Az edzés első részében végeztessük.
- Egy edzésen belül:
 - a gyors helyzetváltoztató mozgások, rajtgyakorlatok száma maximum 8-10;
 - a rövid távu/30-80 m/ gyors futások száma maximum 6-8 legyen.

b./ Speciális

- Eszközei: versenygyakorlatok a versenyszernél könnyebb, vagy a szabályosnál rövidebb nyelű kalapácsokkal.
- A speciális gyorsaság /forgásgyorsaság/ fejlesztésével külön kell foglalkozni.
- Gyorsaságfejlesztő céllal a technikai edzés első felében végeztessük.
- Már valamelyest stabilizálódott, jó versenytechnika esetén kerüljenek sorra.
- Az egy edzésen belüli dobásszám az összes dobás 20-25 %-a legyen.
- A szabályosnál könnyebb, vagy rövidebb nyelű szerrel történő dobásokat könnyítésként és ritmusjavítási céllal is alkalmazhatjuk, ebben az esetben a technikai edzés végére tegyük.
- Egy-egy edzés keretében a különböző súlyu kalapácsokkal /5; 6; 7,25; 8; 9 kg/, folyamatos egymásutánban történő dobások közvetlen célja a speciális gyorsaság és a speciális dobóerő fejlesztése mellett a kinesztetikus érzékelés fejlesztése.

5. ÁLLÓKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS /aerob/

- Eszközei: egyenletes iramu futás, fartlek, iramfutások, uszás, sokmozgásos játék.
- Az /aerob/ állóképesség fejlesztésére egy-egy edzésen 15-30 perc elegendő.
- A speciális állóképesség /dobóállóképesség/ fejlesztése a kalapácsvetőknél nem közvetlen cél. A technikai munka végzése révén, a képességfejlesztés révén - ugymond melléktermékként - a speciális állóképesség is javul.

6. TECHNIKAI KÉPZÉS

- A különböző súlyu és különböző nyélhosszuságú kalapácsokkal /egy, két, vagy több for-

- gással/ végzett dobások - mivel a verseny-technika mozgásszerkezetében hatnak - egyszerűre képességfejlesztő és technikai gyakorlatok.
- A technikai edzéseket a körülményekhez képest pihent állapotban végeztessük. Ennek érdekében a technikai munka mindig az edzés elején legyen.
- Napi két technikai edzés esetén a technikai iskolázást, a kisebb megterhelést jelentő technikai képzést délelőttre, a nagyobb terhelésű dobóedzést délutánra tegyük.
- A képességfejlesztő /elsősorban maximális erőfejlesztő/ gyakorlatok közé is iktathatunk résztechnikai gyakorlatokat, dobásokat.
- Egy edzésen belül a technikai iskolázás időtartama maximum 60 perc, az intenzíven végzett dobások száma maximum 20, az összes dobás száma maximum 60 legyen.
- Néhány dobást akkor is végeztessünk, ha az edzés fő feladata a technikai részmozzanatok gyakorlása. Ezáltal ugyanis meggyorsítjuk a mozgáselemeknek a teljes mozgásba, a versenytechnikába való beépülését.
- Nagy dobásszám esetén, a technikai edzést követő képességfejlesztő edzésmunkában kerüljük azokat a gyakorlatokat, amelyek a vállizületet nagymértékben igénybe veszik. /Pl.: szakítás nagy súlyokkal/
- A dobásszámot sok esetben nem az erőnlét, hanem a vestibuláris rendszer állapota határozza meg. Ha a mozgás "széteső", az egyensúlyt biztosító apparátus fáradása valószínű. Ilyenkor a technikai munkát célszerű megszakítani.
- A forgómozgásokhoz való magas szintű alkalmazkodás fenntartása - azaz a technikai képzés - érdekében, minden edzésen végeztessünk forgásgyakorlatokat, vagy forgással egybekapcsolt dobásgyakorlatokat.
- A különböző súlyú kalapácsoknak egy edzésen belüli alkalmazása esetén - ha egymásután dobjuk - célszerűbb a könnyebbtől haladni a nehezebb felé, ti. a kinezetikus érzékelés így pontosabb. Ezt látszanak megerősíteni a vizsgálati tapasztalatok.
- Időmegtakarítás céljából érdemes több /3-5/ kalapácsot használni a dobóedzéseken.
- A technikai edzéseket mindig megfelelő körüzeti feltételek /klíma, fényviszonyok, dobóhely, dobószerszám, öltözet, biztonság/ mellett végezzük.
- Minden technikai edzésen gondoskodjunk a kéz megfelelő védelméről /kesztyű, kötszer/, az edzéseket követően az ápolásról.

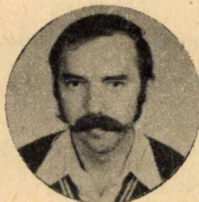
Az edzésmunka tervezése során az edzőnek - a felfolytakon kívül - még sok tényezőt kell figyelembe venni ahhoz, hogy a munkavégzés megfelelő legyen. Fentiekkal - amint ezt a bevezetőben is kiemeltük - csupán a napi edzésmunka tervezéséhez, elrendezéséhez és szervezéséhez kívántunk javaslatokat tenni.

DR. ECKSCHMIEDT SÁNDOR

Fiatal

gyaloglók

felkészítése



Az egykor szebb napokat is megért magyar gyalogló sport az utóbbi években egyre kevésbé dicsekedhet rangos eredményekkel. Ugy gondoltuk, hogy ebben a szakágban foglalkozó hazai szakirodalom, valamint az edzők közti alkotó jellegű vita hiánya is közrejátszik. Ezért arra kértük a fiatal gyaloglók nevelése terén szép sikereket elért FARKAS FERENC szakédzót, hogy tegye közzé eddigi munkája néhány tapasztalatát.

II. rész

Eddig az elvégzendő munkát taglaltuk, de annak ellenőrzéséről még nem ejtettünk szót. Ellenőrzés nélkül minden munka csak ideig-óráig eredményes. Felmérési rendszeremet havonkénti ciklusokra bontottam. Rendszerint a könnyű hetet követő közepes héten történnek a felmérések. A felmérésen a következő munkát végeztük el:

Első felmérés

- Lebegőülések száma egy perc alatt, egy perc pihenő, majd újabb két perc /a három rossz technikájú végrehajtás után le kell állítani a felmérést/;
- lazaságmérés /törzshajlítás előre/;
- 30 m szökdelés bal és jobb lábon, idő és darabszám alapján indexszámítás;
- 30 m futás állórajttal, egyéni indulással;
- helyből távolugrás;
- a képességek felmérésére olyan feladatokat választottam, amely képességekben nagy volt a lemaradás, s igen szép eredményeket értünk el e téren.

Második felmérés

Egyenletes iramfutás, meghatározott iramban. A végrehajtás a következő:

Az edző előre elkészített iramtáblázattal és órával a kezében áll a 400 m-es pálya szélén és körönként hangosan közli a tervezett iramtól való eltérést. A versenyzők igyekeznek korrigálni az esetleges eltéréseket a következő körökben. A futás addig tart, amíg a futók lassan "elfognak" a pályáról. A megtett km-számot és az időt is megjegyezzük. Amennyiben a futás alatt az iram 10 mp-nél többet eltér a tervezettől, a futót le kell állítani. Az egyenletes iram fontos. A köztudott, hogy az egyenletes sebességgel végzett munka teljesítménye jobb. A felmérésen különösen arra vagyok kíváncsi, milyen állapotban van a versenyző /az aerob vagy anaerob állóképesség, illetve a pszichés állapot terén/. Amennyiben megfelelő a felmérés eredménye, abban a tartományban amiben futott, akkor tovább kell lépni az erősebb iram felé. Az első felmérést /október/ 5:00 perc/km iramban a legjobb végrehajtani. Aki 18 km fölött fut 15 éves korában ilyen iramban, az sokat elárul magáról. A további lépéscso az edző elképzelésétől függ, szerintem 4:30-4:00-3:45-3:30-3:15 perc/km a legalkalmasabb sorozat. Ez a felmérés nagyon sok érdekes adattal szolgált a számszerű eredményeken kívül is és a futóknál nagyon jól bevált. A gyaloglóknál sajnos ezt a típusú felmérést nem alkalmaztam, pedig az utóbbi években a legjobban itt éreztem hiányát. Az ok az, hogy a gyaloglóknál hamarabb készítettem olyan éves programot, amelyben a felméréseket is terveztem. Hat évvel ezelőtt a 60 perc gyaloglást választottam, amely akkor jó mutató volt, de a versenyeredmények javulásával egyre több probléma adódott. Más dolog ugyanis télen és más nyáron hatvan perces iramot követelni. A gyalogló alapképzés után 15 évesen kb. az 5,50 perc/km iramot kell felmérni és a további lépéscso -20 -30 mp-enként követnék egymást. A hosszú futások időre történő teljesítéséről nem mondtam le, de a gyaloglóknál nem felmérés jelleggel végezzük, hanem terhelésadagolás a célja.

A 16. év, az első esztendő, amikor tisztán a gyaloglásra készülünk

Az elmúlt év munkájának elemzése után most már konkrétan meg kell tervezni az elvégzendő munka számadatait. A korábban javasolt mennyiségi és minőségi évek tervezésében most az utóbbinak kell következnie. A minőségi dominancia abban mutatko-

zik meg, hogy több lesz a gyaloglással végrehajtott kilométer, így megváltozik a gyaloglás részaránya is az összmunkában. 16 évesen már egész évben kell gyalogló munkát végezni /éves viszonylatban az arány kb. 15 %/. Az elmúlt évhez képest azonban ez nem 3 %-os többletmunkát jelent, hanem jóval többet, hiszen a km-számok futásban is /és gyaloglásban különösen/ megemelkednek. A heti edzésszám átlag 5-6 körül van, de a teljesített km-ek edzésenként már 10 km fölé kerültek. A mennyiségi változás döntő oka tehát a versenyző teherbíró képességének fejlődése, ami igazán "minőségi változás".

A téli munka bemutatására egy nehéz /5-ös erősségű/ hét edzéseit adom közre:

Hétfő: Hosszu futás/strand/ /edzéserősség: 4/
1,2 km bem. futás
10 perc gimnasztika
15 km egyenletes futás sikon
a futás után lubickolás, vizifogó, stb.

Kedd: Általános alapképzés /edzéserősség: 3/
4 km bem futás, 30 perc közös gimnasztika
500 m gyalogló iskola, 200 m futóiskola
200 m szökdelőiskola
5x30 m futás max.-ra
2 km levezető futás

Szerda: Résztaóvos futások /edzéserősség: 5/
2 km bem. futás, 20 perc gimnasztika
10 x 100 m repülő
10 x 600 m futás /3 perc pihenővel/
1,2 km levezetés

Csütörtök: Tornatermi edzés /edzéserősség: 3/
6 km könnyű futás /szabadban!/
2 x 15 perc nyújtó-lazító közös gimnasztika társasgyakorlatok, játék /30 perc/

Péntek: Pihenő

Sombat: Gyaloglások /edzéserősség: 4/
2 km bem. futás, 20 perc gimnasztika
10 x 100 m gyalogló repülő
12 km vegyes fartlek /50 % gyaloglással/
10 x 100 m futó repülő

Vasárnap: Hosszufutás /edzéserősség: 5/
1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
21 km hegyifutás
8 x 100 m repülő
gimnasztika

Össz. km: 78, gyal. km: 7,5

A tervből látható, hogy a futó alapképzés nem szűnt meg. Az aerob alap fejlesztését továbbra is a hosszú futásokkal oldottuk meg. A résztávós futásokat hetente változtatom. A hosszú résztáv és az intervall módszer között minden alapozásba illő munkát végzünk /így színesebbé válik az edzőmunka/. A gyaloglást főleg gyalogló fartlek formájában csináltatom. A terep adta lehetőség kihasználása a versenyző egyéniségétől függ. Az időjárás-tól függően természetesen résztávós gyaloglás is végezhető /pl. 4-6x1500-800 m/. A versenytávot meghaladó egyenletes gyaloglást még most sem ajánlom. A gyaloglás speciális állóképességének megszerzésére az elkövetkezendő években lesz lehetőség. Véleményem szerint az a lényeg, hogy a gyorsasági képességek fejlesztése előtt megnyissuk az utat. Ezt a kaput pedig nem a hosszú gyaloglás nyitja meg. A megfelelő speciális erőszint elérése, ami alapja a gyorsaságnak, sokkal változatosabb munkával is elérhető, mint a hosszú egyenletes ritmusú gyaloglás. Bemutatok pár módszert, amit a gyaloglás fejlesztésére ajánlok szükség szerint alkalmazva az egész év folyamán.

- Egyenletes gyaloglás /kb. 4-8 km/.
- Gyalogló /vegyes/ fartlek /km. 10-15 km/ a tereplehetőségtől függően.
- Egyenletes könnyű résztávok gyaloglása /pl. 6x1500/. kb. 2 perc pihenővel. Az általános technikai képzés egyik fontos területe a tél folyamán.
- Gyalogló iskola. A gyorsasági képességek fejlesztésének és az új, gyorsabb technika kialakításának módszere. Hossza kb. 50 m, egyszeri össztávja 500-1500 m
- Dombra gyaloglás. Csak felfelé javaslok, ahol az ellépés figyelése a fő cél. A visszafelé gyaloglást /lejtőn lefelé/ kipróbáltuk, de túl sok technikai zavart és fájdalomérzetet szült. Elhagytam és nem éreztem hiányát.
- Résztávós gyaloglások. Különösen a tavaszi időszakban 300-3000 m-ig terjedő távolságok gyaloglása egyre közelítve az évre tervezett verseny iramhoz.

A nyári felkészülésben két típusú felkészítő szakasz található. Az egyik szakaszban a gyaloglás került előtérbe /akár több héten át is/, míg a másikban az összetett versenyzés. Ne felejtsük el, hogy 1978-ban a minősítési szabályok szerint egyéni versenyszámban is legalább bronzjelvényes eredményeket kellett produkálni. Én nem tartottam jó-

nak az összetett versenyre való kényszerítést, de a gondolatot, ami miatt született ez a szabályozó, /a sokoldalú felkészülés kiemelése/ jónak tartom. Ez idő tájt érlelődött a gondolat, amit a tapasztalatok egyértelműen letisztáztak bennem, a "speciálisan összetett felkészülés" szükségességét. A hetek közötti különbség nem volt nagy, csak az egyik gyalogló edzés helyett résztávós futás, míg egy könnyebb edzés végén valamilyen technikai munka szerepelt.

Most egy ilyen, "speciálisan összetett" munkát mutatok be, melyet nyáron kell elvégezni.



Hétfő: Hosszu futás /strand/ /edzéserősség: 4/

1,2 km be. futás, 10 perc gimnasztika
8-15 km futás
fürdés, vizigimnasztika

Kedd: Technikai nap /edzéserősség: 3/

2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
5-5 repülő /5 futó, 5 gyalogló/
1000 m gyalogló iskola
súlylökés /helyből 8-10, lendülettel 10-15 lökés/
2 km levezetés

Szerda: Hegyi futás /edzéserősség: 5/

1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
12 km hegyen
gimnasztika
8x100 m repülő

Csütörtök: Általános alapképzés /edzéserősség: 4/

2 km bem. futás, 30 perc közös gimnasztika
10x100 m futórepülő
600 m futóiskola, lépcsőzés 30 perc
10x150 m lendületes futás /50 m dzsoggal/
800 m levezetés

Péntek: Pihenő

Szombat: Gyaloglás /edzéserősség: 4/
2 km bem. futás, 30 perc gimnasztika
5-5 repülő /5 futó, 5 gyalogló/
20x300 m gyaloglás /100 m sétával/
800 m levezetés

Vasárnap: Hegyi futás /edzéserősség: 5/
1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
21 km változatos terepen
gimnasztika, 8 repülő

Heti edzéserősség: 5, össz. km: 70, gyaloglás km: 8.

Az ilyen típusu nehéz hetet mindig egy gyalogló hét előz meg. A fenti terv alapján a súlylökés helyett gyaloglás /pl. 10x400 m/, míg a szombati gyaloglás helyére hosszú résztávos munka kerül. Az ilyen hét kb. 4-es erősségű, össz. km száma 70, amiből a gyaloglás 12 km.

A versenyekre való felkészülésről eddig nem esett szó, mivel 15 évesen a versenyzés a felkészülést szolgálja. Az elmúlt évben még a szabályos gyaloglás volt a cél. Az idei minőségi évben azonban bizonyos versenyekre gondosan készülni kell. A legfontosabb feladatnak az iram beállítását és az iramerőztetés kifejlesztését tartom, amely a célversenyen elvárt teljesítményre készít fel. Ez a feladat azt jelenti, hogy olyan terhelési /iram/ zónában kell készülni, amely lehetővé teszi a versenyiram elviselését. Ha egy 50 perces gyaloglóról van szó, akkor az iramállóképességi munka 80 %-ot, 4,45 perc/km-es iramnál nem erősebbre, de a versenyiramon belül kell végeznie, míg a maradék 20 %-ot az irambeállításra kell fordítani. A hosszú résztávok kb. 4,55 perc/km-es iramnál a leghatékonyabbak ilyen szintű sportolónál.

Végezetül közlöm Nagy Zsolt 16 évesen végzett éves munkájának adatait: össz. km: 2490, gyaloglás: 340, edzésszám: 236, a gyaloglás aránya az összmunkából: 14 %

A második mennyiségi év /17 évesek/

Az elmúlt év elemzése és az újabb célok kitűzése után az új megtervezése a legfontosabb feladat. Az edző és versenyző egyeztesse a célokat és vitassák meg az utat, amin végig kell menni. Itt már nincs idő az edzések pótlására, lógásra, mivel ezek már az ellenfelek erejét növelik. Az edzésszám növekedése /6-os átlag edzés/hét/, valamint a teherbíróképesség fejlődéséből /11-12 km/edzés/ az össz. km-szám kb. 1000-1200 km-rel fog nőni. A gyaloglás aránya a munkából 18-20 %. /Nagy Zsolt az év végén

a következő adatokat regisztrálta naplójában. Összes km: 3600, gyalogolt km: 650, arány: 18 %, edzésszám: 305./

Az év fő változása a gyalogolt kilométerek duplájára történő emelésében mutatkozik meg. Ujdonságként bevezetésre kerülnek a különféle szereken végzett erősítések /eddig csak a testsúly, illetve a társ ellenében végzett, valamint kéziszer-gyakorlatok voltak/. Most először kerül a programba az egyenletes iramu hosszú gyaloglás és a különösen hosszú futás. A futóedzések közül a rövid résztávok elmaradnak. Különös hangsúllyal kapcsolódnak be a téli munkába a hosszú futások közben végzett komoly beleerősítések, valamint a különösen hosszú futás. A hosszú résztávos edzések még megmaradnak. Az egyik típusu edzésen pl. 15 km-ben 3x3 km-t futnak egy km közti futással az elején és a végén 2 km könnyebben, a másik típusu edzésen 20 és 40 km között kell futni az alsóbb értékeket többször, a felsőbbeket ritkábban. A harmadik típusnál 8x1000 vagy 4x2000 m-t futnak. Az erősítés hetente egy alkalommal közös, tárcsás gimnasztikával, s egyéb erősítő gyakorlatokkal a speciális erőszint fejlesztése érdekében indokolt. Minta egy ilyen edzésre:

4-6 km bem. futás

1,5 - 2 kg-os tárcsával a kezekben 20-25 perc közös gimnasztika

Ferdepadon törzsemelés /hasizom/ 4x15

Fekvenyomás 4x10

Lovon törzsemelés /háizom/ 4x15

Harántterpeszben szökdelés lábtartáscserével 4x20 /20-30 kg/

Bordásfalón páros térdemelés /egyéntől függően/ 4 km levezető futás

Az egyenletes gyaloglások, amelynek a hossza meghaladja a teljes versenytávot, még nem sűrűn, de rendszeresen kerülnek be az edzéstervbe. Az iram könnyű, amely az idegi teherbíró-képesség növelését is eredményezi. A hosszú résztávok km-számai is meghaladják a versenytáv hosszát. Hogyan néz ki egy /5-ös erősségű/ téli hét munkája?

Hétfő: Hosszu futás /strand/ /edzéserősség: 3/

1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika

12 km könnyű futás sík terepen

10x25 m uszás, játék

Kedd: Tornatermi edzés /edzéserősség: 3/

4-8 km bem. futás, 30 perc közös gimnasztika

2 km gyalogló iskola

Erősítő gyakorlatok /Circuit edzés/

Játék

Szerda: Hosszu résztávos edzés /edzéserősség: 5/
2 km bem. futás, 20 perc gimnasztika
10x100 m repülő
8x1000 m /2-3 perc pihenővel/
2 km levezetés

Csütörtök: Hosszu futás /edzéserősség: 4/
1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
20 km lendületes futás /közben 6 km hegyi fartlek/ gimnasztika, 8x100 m repülő

Péntek: Résztávos gyaloglás /edzéserősség: 4/
2 km bem. futás, 20 perc gimnasztika
5-5 repülő /5 futó, 5 gyalogló/
3x2000 m gyaloglás /2 perc pihenővel/
2 km levezetés

Szombat: Könnyű hosszú futás /edzéserősség: 3/
1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
11 km könnyen, sík terepen
gimnasztika, 8 repülő

Vasárnap: Egyenletes gyaloglás /edzéserősség: 5/
2 km bem. futás, 20 perc gimnasztika
5-5 repülő /5 futó, 5 gyalogló/
8 km gyaloglás egyenletes iramban
2 km levezetés

Heti össz. km: 90, gyalogolt km: 16, arány: 17,7 %

A felkészülésben az elmúlt évnél ismertetett gyakorlatok is szerepelnek. Az aerob képességek fejlesztésére főleg a futást használom. Miért döntök a futás mellett? Először: az egyenletes gyaloglás pulzusszámviszonyainál hatásosabban, azaz rövidebb idő alatt elérhető hasonló élettani hatás /ez döntő a diákoknál/ az egyenletes futással. Másodsor: a mozgató apparátus terhelését csökkentjük.

Harmadsor: az ilyen módszerrel történő aerob képességfejlesztéssel sem technikában, sem mozgáskoordinációban nem veszít semmit azokkal szemben, akik ezt a képességet csak gyaloglással kívánják megszerezni. A magyarországi téli gyaloglási viszonyok különben sem olyanok, hogy tervszerűen lehetne a gyaloglással aerob képességeket is fejleszteni, különösen ebben a fontos korban. A tavaszi és nyári munkában azonban egyre inkább a gyaloglás erősségétől függnek a futás és a kiegészítő edzések erősségei. Ez nem azt a sokak által követett helytelen munkát takarja, hogy a gyaloglás fáradalmait pihengetik a többi napon, hanem olyan terhelést, amely másirányú munkát ad a versenyzőknek /aktív pihenés/.



Ebben az évben fontos feladat megtalálni a legjobb edzésformákat a versenyekre való közvetlen felkészülésben.

Mivel a gyalogló versenyek nem sűrűn követik egymást, így ezt a munkát egész éven át végezni kell. Az utolsó hét munkájának megkeresése nem elegendő, bár nagyon fontos. A legjobb megoldásnak egy négyhetes ciklus kialakítását tartom. Amennyiben több verseny is van egymás után, akkor is ezt a formát követtük a legfontosabb verseny előtt. A hetek erőssége a korábban megadott terminológia szerint 5 - 4 - 2 - 3. Az utolsó hét végén van a fontos verseny. Ennek a ciklusnak a kitöltése munkával az aktuális feladatoktól függ. Az első két hét terhelését megtartva lehet itt állóképesség-fejlesztést, iramállóképességi vagy sok egyéb munkát is elvégezni a jelentkező hiányosságoktól függően.

Ezt a ciklusbeosztást alkalmaztam az év országos bajnoksága előtt is, ahol Kánya Sándor bajnok, Nagy Zsolt harmadik, és Veréb Rudolf pedig ötödik lett. A következő edzésterv a bajnokság előtti utolsó, 5-ös erősségű hét munkáját mutatja be:

Hétfő: Hosszúfutás /strand/ /edzéserősség: 3/
1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
16 km futás
uszás, játék

Kedd: Gyaloglás /edzéserősség: 5/
2 km bem. futás, 20 perc gimnasztika
5-5 repülő /5 futó, 5 gyalogló/
15x600 gyaloglás /1,30 pihenővel/
1 km levezető futás

Szerda: Hosszu futás /edzéserősség: 3/
1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
12 km könnyen
10x100 m repülő
gimnasztika

Csütörtök: Fartlek /edzéserősség: 4/
1,2 km bem. futás, 10 perc gimnasztika
10 km lendületes fartlek
gimnasztika, 8 repülő

Péntek: Regeneráló futás /edzéserősség: 2/
7 km könnyű futás,
gimnasztika
10x100 m repülő

Szombat: Gyalogló iskola /edzéserősség: 3/
6 km könnyű futás, 20 perc gimnasztika
3 km gyalogló iskola
2 km levezetés

Vasárnap: Gyaloglás /edzéserősség: 5/
2 km bem. futás, 20 perc gimnasztika
5-5 repülő /5 futó, 5 gyalogló/
5x800 /2 perc pihenő/, 10x300 /1,30 perc
pihenő/
5x600 /2' pihenő/
1 km levezetés

Heti össz. km: 89, gyalogolt km: 23, arány: 25 %

Ez a hét a gyorsabb iramu gyaloglások miatt vált nehezzé, amelyek mind belül voltak a versenyiramon. Az ezt követő héten hasonló iramtartományban már hosszú résztávok /6x1200 m/ is szerepeltek. A 2-es hét könnyű regeneráló edzésein főleg a pszichikai felkészítés volt a fontos. Az utolsó héten már a fizikai aktivitás is egyre jobb lett, és a hét végén jó állapotban versenyzett a csoport. A versenyszezon befejeztével ajánlatos egy hónapot gyaloglás nélkül eltölteni vagy nagyon kis mennyiségű /versenyzőtől függő/ kilométert gyalogolva kipihenni a mennyiségi év ugrásszerű változásait. Az a lényeg, hogy az új alapozás jókedvvel, munkavágygal induljon.

/Folytatjuk/



ÚJ SZINTEK*

Nemzetközi osztály

A korábbi, számszerű eredményeket követelő nemzetközi osztályu szint azt eredményezte, hogy a versenyzők a szintteljesítés érdekében nem kizárólag az év legnagyobb versenyére igyekeztek csúcsformába kerülni. Tekintettel arra, hogy a sportág megítélése a világversenyeken elért helyezések függvénye, 1983-84-ben csak az lehet nemzetközi osztályu versenyző, aki a VB-n vagy az olimpián I-VIII. helyezést ér el. /Sérülés vagy egyéb rendkívüli esetben a MASZ, méltányossági alapon, egyéni elbírálás alapján eltekinthet ettől a kitételestől./

I. osztályu szintek

Az I. osztályu szinteknek a nemzetközi élvonal fejlődéséhez kell igazodnia. Kiindulási alapként az 1979-80-81-es világranglista 15. helyezettjének eredményátlagát tekintettük úgy, hogy országonként 3 főt vettünk figyelembe. Ezt az eredményt, valamennyi versenyszámban, azonos mértékben 80 %-ra csökkentve vettük figyelembe. Azokban a versenyszámokban, ahol minimális lenne a módosítás, ott a régi szint marad érvényben.

Junior I. osztályu szintek

A minősítési osztályt 1981-től hoztuk létre azért, hogy elősegítsük az ifjúsági korból kinőtt versenyzők további fejlődését. A lehetőség megadása helyesnek bizonyult, néhány esetben azonban célszerűnek látszik a szintek módosítása. A junior I. osztályu szintek a felnőtt I. osztályu szintek függvényében kerültek meghatározásra. Néhány versenyszámban - ahol a csúcsteljesítmény későbbi életkorban következik be - a többenél enyhébb szintet javasolunk.

* A MASZ elnökség az 1982. november 15-i ülésén fogadta el a Bakai József és Sebő Attila előterjesztésében napirendre kerülő tervezetet.

Aranyjelvényes szintek

A jelenlegi szintek általában jók, csupán az alábbi versenyszámokban történt módosítás:

	régi szint	új szint
ffi ifi kismaraton	1:10:00	1:08:00
serd. fiu kismaraton	55:00	52:00
ffi ifi 20 km gyal.	2:00:00	1:50:00
ifi női kismaraton	1:03:00	1:00:00
serd. női kismaraton	42:00	40:00

FELNÖTTEK

FÉRFIAK

	Régi szint	Új szint
100 m	10,54	10,50 /4/ *
200 m	21,31	21,20 /6/
400 m	47,00	47,00 /1/
800 m	1:47,5	1:48,0 /2/
1500 m	3:41,0	3:41,0 /7/
5000 m	13:45,0	13:45,0 /-/
10000 m	28:40,0	28:45,0 /-/
maraton	2:18	2:18 /8/
kismaraton	-	- -
110 m gát	14,24	14,20 /2/
400 m gát	51,14	51,20 /4/
akadály	8:33,0	8:40,0 /2/
4x100 m	41,11	40,50
4x400 m	3:14,0	3:10,0
20 km gyal.	1:30	1:26 -
50 km gyal.	4:15	4:10 /2/
magas	2,20	2,20 /6/
távol	7,75	7,80 /4/
hármás	16,20	16,30 /2/
rud	5,30	5,30 /4/
súly	19,00	19,50 -
diszkosz	61,00	62,00 /1/
gerely	80,00	83,00 /4/
kalapács	70,00	71,00 /8/
tízpróba	7500e	7600e -

* A zárójelben lévő számok azt jelzik, hogy az új szintet hány hazai versenyző teljesítette 1982-ben.

NŐK

100 m	11,64	11,60 /1/
200 m	23,54	23,50 /1/
400 m	53,14	53,10 /3/
800 m	2:02,0	2:03,0 /-/
1500 m	4:10,0	4:11,0 /-/
3000 m	9:05,0	9:13,0 /1/
100 m gát	13,54	13,50 /1/
400 m gát	58,54	58,80 /-/
maraton	2:48	2:48 /2/
kismaraton	-	- -
4x100 m	46,56	45,50
4x400 m	3:41,0	3:38,0 /-/
magas	1,84	1,86 /3/
távol	6,40	6,40 /2/
súly	17,50	18,00 /-/
diszkosz	60,00	61,00 /1/
gerely	58,00	59,00 /4/
hétpróba	5500e	5700e /3/
ötpróba	-	4200e

JUNIOROK

FÉRFIAK

	Régi szint	Új szint
100 m	10,74	10,80 /4/
200 m	21,54	21,60 /5/
400 m	48,14	48,90 /6/
800 m	1:49,0	1:50,0 /4/
1500 m	3:44,0	3:44,0 /7/
5000 m	14:10,0	14:15,0 /4/
1000 m	29:30,0	29:40,0 /-/
maraton	2:25	2:26 /1/
kismaraton	1:35	1:40 /4/
110 m gát	14,54	14,70 /1/
400 m gát	53,14	53,20 /2/
akadály	8:50,0	8:59,0 /2/
4x100 m	41,90	41,20
4x400 m	3:17,5	3:15,0
20 km gyal.	1:40	1:30 /1/
50 km gyal.	4:50	4:30 /2/
magas	2,15	2,15 /2/
távol	7,50	7,50 /1/
hármás	15,50	15,50 /2/
rud	5,00	5,00 /1/
súly	17,00	17,00 /1/
diszkosz	55,00	55,00 /1/
gerely	75,00	75,00 /3/
kalapács	67,00	67,00 /4/
tízpróba	7000e	7200e /-/

NŐK

	Régi szint	Új szint
100 m	11,74	12,00 /-/
200 m	24,04	24,40 /-/
400 m	54,24	54,30 /1/
800 m	2:05,0	2:07,0 /2/
1500 m	4:18,0	4:23,0 /4/
3000 m	9:15,0	9:30,0 /4/
100 m gát	13,84	13,80 /1/
400 m gát	61,14	60,50 /3/
maratoni	3:00	3:00 /1/
kismaratoni	1:25	1:17 /6/
4x100 m	47,45	46,20
4x400 m	3:45,6	3:44,0
magas	1,78	1,82 /2/
távol	6,20	6,30 /-/
súly	15,00	15,00 /1/
diszkosz	52,00	53,00 /2/
gerely	53,00	56,00 /2/
hétpróba	5240e	5400e /2/
ötpróba	-	3900e

BAJNOKI PONTVERSENY

Az 1982. évi szakosztályi rangsor első részét lapunk 1982/11. számában közöltük. A második tényezőben, a nemzetközi eredményesség pontversenyében kialakult végeredményt jelen számunkban ismertetjük.

Nemzetközi eredményesség és csúcseredmények

Világ- és Európa-csúcsot atlétáink 1982-ben sem javítottak. A nemzetközi eredményességért járó pontok értéktáblázatát lapunk 1981/12. számában a 15. oldalon közöltük. A táblázatban szereplő viadalok közül idén az ifjúsági EB, az egyéni összetett EK és a Lugano Kupa nem szerepelt, így az elérhető pontok száma - érthetően - lényegesen csökkent. Bővült a kör viszont az EB-vel, amelynek a pontozása: 150 - 120 - 100 - 80 - 70 - 60 - 50 - 40 pont. 1982-ben atlétáink így csak 12 /távaly 16/ olyan nemzetközi találkozón szerepeltek, amelyen az eredményességet ponttal is jutalmazták.

Ezek a következők:

1. magyar-román felnőtt válogatott
2. magyar-csehszlovák gyalogló viadal
3. magyar-lengyel-bolgár felnőtt válogatott
4. Hat nemzet többpróba viadala
5. Négy nemzet gyaloglóviadala
6. magyar-francia-finn felnőtt válogatott
7. magyar-NDK-csehszlovák ifjúsági válogatott
8. IBV
9. magyar-csehszlovák válogatott
10. Négy nemzet ifjúsági válogatott
11. magyar-bajor utánpótlás válogatott
12. EB

A pontértéktáblázat figyelembevételével a nemzetközi eredményesség 1982. évi pontversenyét 1. számú táblázatunk részletezi. /A táblázat függőleges rovataiban az egyes számok a nemzetközi találkozó már közölt sorszáma jelzik./

Összesítés

A két tényező alapján kialakult rangsort 2. számú táblázatunk tartalmazza. /Az 1. függőleges rovat a hazai bajnokságok és csúcseredmények, a 2. függőleges rovat a nemzetközi eredményesség alapján járó pontokat, a 3. függőleges rovat az összesítést, a 4. függőleges rovat a tavalyi pontszámot tartalmazza./

Megjegyzés a 2. számú táblázathoz

1. A további szakosztályok, az első tényezőben, a hazai bajnokságok és csúcsok pontversenyében 49-98. helyezett szakosztályok pontszámát lapunk 1982/11. számában már közöltük, így újból nem soroljuk fel. Közülük ugyanis csak a 16 pontos Bonyhádi Spartacus volt nemzetközileg is eredményes, 9 ponttal.
 2. Lapunk 1982/11. számában közölt országos csúcsok száma kettővel emelkedett.
 - a. A TBSC-nek a váltóbajnokságon elért férfi felnőtt 4 x 1500 méteres ideje /15:09,3/ ugyanis nemcsak egyéni, hanem országos csúcs is, amelyért 35 pont jár. A TBSC pontszáma az első tényezőben így 1111.25-ről 1146.25-re változott.
 - b. Takács Mária /FTC/ október 8-án 15,16 méterre javította a női ifjúsági súlylökőcsúcsot, amelyért 20 pont jár. Az FTC pontszáma az első tényezőben így nem 421, hanem 441 pont.
- A harmadik tényező, a minősítések alapján az év végén járó pontok hozzáadásával alakul ki majd a szakosztályok 1982. évi végleges rangsora.

Hely	Szakosztály	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	Össz. pont	Tavalyi pont
1.	NYVSSC	15	-	15	-	-	23.25	11.25	70	12	28.5	11	100	286	356
2.	Vasas	13.25	2	13.25	-	-	13.25	21	51	10.75	45.75	18.5	-	188.75	364.51
3.	TBSC	8	-	13	11	-	16	4	10	15.25	1	18	80	176.25	205.75
4.	Csepel	17.5	-	17	22	-	27	-	-	15	-	3	60	161.5	165.45
5.	Bp.Honvéd	14.25	-	15.75	-	12	7.75	8.25	32.5	12.25	13.75	21.5	15	153	204.04
6.	U.Dózsa	32.75	-	32.5	-	-	24.5	3	-	25.5	13.25	13.5	-	145	507.12
7.	Haladás VSE	7	2	8	-	9	12	7	50	9	19	21.25	-	144.25	176.07
8.	Hevesi SE	9.25	-	11.75	-	-	10.75	-	-	11.25	-	-	85	128	225.75
9.	Építők SC	11	2	18	33	-	17	-	15	3	6	8	-	113	162.37
10.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	18.25	50	-	16	3	-	87.25	40
11.	Sz.MÁV MTE	12.25	-	16.5	-	-	16.5	4	3.75	10.5	10.25	7	-	80.75	164.75
12.	DMVSC	8.25	-	8.75	-	-	6.75	7.25	10	3.25	11	8	15	78.25	165.5
13.	DKSC	-	-	-	-	-	-	11	55	5	-	-	-	71	97.75
14.	Szeksz.Dózsa	6.25	-	8.75	-	-	9.75	-	15	10.25	1	2.25	15	68.25	98.5
15.	Bp.Spartacus	6.25	-	8.25	-	-	14.25	10	10	5.75	8	-	-	62.5	53
16.	KSC	-	-	-	10	-	-	8	36.25	-	-	6.25	-	60.5	195.72
17.	MTK-VM	2	-	10	-	-	9	2	-	4	15.25	8.25	-	50.5	46.5
18.	BVTC	3	-	-	-	-	-	8.25	13.75	-	18.75	4.25	-	48	36.5
19.	DVTK	7	-	8	-	-	10	2	-	4	-	11.5	-	42.5	59.25
20.	BEAC	1	-	-	-	-	-	4	25	3	5	4.25	-	42.25	42
21.	SZEBOL AK	6	-	5	-	-	3.75	2	-	4	-	16.25	-	37	53.75
22.	Győri Dózsa	1	-	-	-	-	3	4	11.75	2	7.25	6.25	-	35.25	105.75
23.	PMSC	3	-	4	-	-	1	3.25	17.5	3	-	-	-	31.75	51
24.	SZVSE	2	-	3	-	-	3	-	-	1	4	13	-	26	10
25.	Hatvani KVSE	3.5	-	6.75	-	-	6.75	3	-	3.25	-	-	-	23.25	4.5
26.	Kaposvári Rákóczi	-	-	-	-	-	-	-	20	-	2	-	-	22	11
27.	KBSK	1	-	-	-	-	-	3	8	1	3	-	-	16	17
	DVSE	-	-	-	-	-	-	4.25	7.5	-	4.25	-	-	16	35.75
29.	FTC	-	-	-	-	-	5	3	-	3	4	-	-	15	120
	Ajkai Alumin.	3	-	5	-	-	2	-	-	5	-	-	-	15	-
	MVSC	-	-	-	-	-	-	5	-	-	10	-	-	15	127
32.	Váci Izzó	-	-	-	-	-	-	3	6.25	-	4.75	-	-	14	-
33.	Videoton	-	-	-	-	-	-	6.25	-	-	6.25	-	-	12.5	31.26
34.	Keszthelyi Haladás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	-
35.	MAFC	-	-	-	-	-	-	5	-	-	3.75	1	-	9.75	23.25
36.	Bonyhádi Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9	5
37.	Volán SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	-	7	5
38.	Soproni SE	-	-	-	-	-	-	-	6.25	-	-	-	-	6.25	-
39.	ZTE	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2	20
	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

A pontversenyben nem rangsorolt szakosztályok eredménye:

KSI	-	-	-	-	-	-	-	7.5	-	9.25	-	-	-	16.75	31
TFSE	2.5	-	1.75	-	-	-	8.75	-	-	-	-	-	-	13	112.88

ÖSSZESÍTÉS

2. TÁBLÁZAT

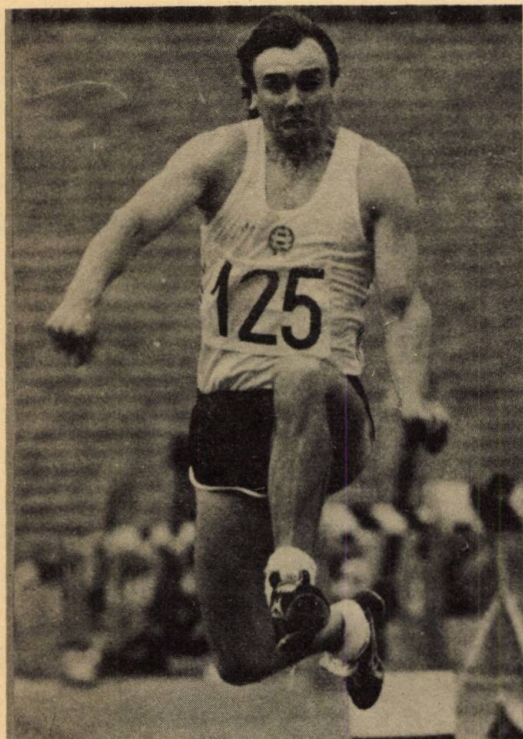
Hely	Szakosztály	1.	2.	3.	4.
1.	Vasas	1805.75	188.75	1994.5	1343.84
2.	NYVSSC	1487.25	286	1773.25	1861
3.	Csepel	1566.75	161.5	1728.25	986.45
4.	Haladás VSE	1507.5	144.25	1651.75	1170.73
5.	U. Dózsa	1314.75	145	1459.75	2072.12
6.	Bp. Honvéd	1282	153	1435	1059.45
7.	TBSC	1146.25	176.25	1322.5	1165.75
8.	Építők SC	1197	113	1310	929.37
9.	Szeol AK	978.75	37	1015.75	831.75
10.	DMVSC	930.5	78.25	1008.75	904.91
11.	DVTK	705.75	42.5	748.25	873.25
12.	Sz. MÁV MTE	623.75	80.75	704.5	768.25
13.	BVTC	639.75	48	687.75	504
14.	PMSC	626.75	31.75	658.5	475
15.	Bp. Spartacus	527.63	62.5	590.13	439.66
16.	Szekszárdi Dózsa	490.25	68.25	558.5	624.25
17.	DKSE	394	71	465	260.25
18.	FTC	441	15	456	443.66
19.	Rába ETO	348	87.25	435.25	192
20.	STC	404	-	404	220
21.	SZVSE	346.5	26	372.5	208.5
22.	KSC	274	60.5	334.5	454.72
23.	MTK-VM	276.13	50.5	326.63	253.5
24.	Videoton	305.5	12.5	318	355.26
25.	Győri Dózsa	275.25	35.25	310.5	392.75
26.	Hevesi SE	180.5	128	308.5	425.5
27.	BEAC	265.5	42.25	307.75	346
28.	ZTE	241	2	243	170
29.	Volán SC	234	7	241	277
30.	MAFC	229.5	9.75	239.25	268.91
31.	MVSC	211	15	226	450
32.	KBSK	203	16	219	190
33.	GEAC	198.5	-	198.5	369
34.	Kaposvári Rákóczi	154.5	22	176.5	157
35.	Gyulai SE	170	2	172	71
36.	DUSE	155	16	171	171.75
37.	BVSC	165	-	165	162
38.	Békéscsabai Előre Sp.	135	-	135	205
39.	Hatvani KVSE	106.5	23.25	129.75	39.5
40.	S. VOSE	123	-	123	61
41.	Ajkai Aluminium	107	15	122	-
42.	Postás SE	121	-	121	68.76
43.	Váci Izzó	99.5	14	113.5	116.5
44.	Soproni SE	99.5	6.25	105.75	125
45.	Pápai Textiles	104.75	-	104.75	37
46.	KVSE	92	-	92	197
47.	Gyöngyösi SE	87	-	87	24
48.	Keszthelyi Haladás	73	10	83	12

A pontversenyben nem rangsorolt szakosztályok eredménye:

	307	16.75	323.75	267.67
	291.25	13	304.25	552.88
KSI				
TFSE				

Összedllitotta:
DR. ISTENES VILMOS

AZ ÉV ATLÉTÁI



FELNŐTT FÉRFIAK:

BAKOSI BÉLA
/NYVSSC/
edzője: Sígér Zoltán



FELNŐTT ÉS UTÁNPÓTLÁS KORU NŐK:

SZABÓ KAROLINA
/Csepel SC/
edzője: Kárai Kázmér

Az atlétikai sporttelepeken a salakos futópálya betonszegélyeinek jelzésére nincs egységes szabály, sőt még egységes gyakorlat sem alakult ki. Ez igen sokszor megnehezíti a versenybírók elnökének a dolgát és nem egy esetben az edzők és a versenyzők számára is "kutató" munkát jelent, a különböző sporttelepeken rendezendő versenyeken.

Még több érvet is fel lehetne sorolni az egy- mástól teljesen eltérő jelek és színek alkalmazásából adódó nehézségekre, de már az említettek is indokolttá teszik, hogy foglalkozunk a témával.

Ugy gondolom sokat segítene, ha a salakos futópályák szegélyjelzéseit egységesítenénk.

A javaslatomban leírt jelekkel és színekkel minden futóversenyszám rajthelyét a váltóhatárok, valamint a gátak és az akadályok helyét egyértelműen ki lehet jelölni.

Javaslatom a jelzések színeire és alakjaira a következő:

- A jelzések pontos helyének minden esetben, a belső betonszegély futópályáról tekintett, bal kéz felőli élét kell érteni.

- A jeleket a belső szegélyen kívül a külső szegélyre is fel kell festeni. Így a pálya előkészítésekor egy zsinnyal ki lehet a pályasávra vetíteni és mésszporral ki lehet jelölni a rajt- és gáthelyeket, valamint a váltóhatárok pontos helyét.

- A rajthelyek, a váltóhatárok és a 400 m-es gátfutás függőleges jeleinek a "tetejére" a pálya-sáv számát ki kell festeni.

A rajthelyek jelzései

A 800 m-es síkfutás, az akadályfutás, a 4x200 m-es és a 4x400 m-es váltófutás kivételével piros függőleges vonal

A 800 m-es síkfutás: zöld függőleges vonal.

2000 m akadályfutás: zöld karika.

3000 m akadályfutás: kék karika.

4x200 m "háromkanyaros" váltófutás és 4x400 m "háromkanyaros" váltófutás: kék függőleges vonal.

A váltóhatárok jelzései

4x100 m váltófutás: sárga fordított l-es szám. / = váltóhatár kezdete = váltóhatár vége/

4x200 m váltófutás első váltóhely: kék fordított l-es szám. / = váltóhatár kezdete, = váltóhatár vége/.

4x200 m váltófutás második váltóhely és 4x400 m váltófutás első váltóhely: fekete fordított l-es szám. / = váltóhatár kezdete, = váltóhatár vége/.

Gáthelyek:

60 m /11-7-14 m/ piros pont.

80 m /12-8-12 m/ piros vízszintes vonal.

100 m /13-8,25-12,75 m/ zöld kereszt.

100 m /13-8,50-10,50 m/ kék kereszt.

110 m /13,72-8,80-17,08 m/ zöld függőleges vonal

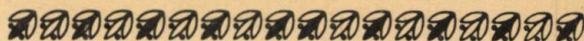
400 m és 300 m /45-35-45 m/ fekete függőleges vonal.

/300 m esetében a rajthelyet és a célt 5 m-rel "tovább" kell kijelölni./

Akadályhelyek: fekete kereszt.

Azoknak a szakosztályoknak, amelyek a fentiek szerinti jelzéseket kívánják alkalmazni a jelzések helyének belső szegélyre való kiszámításában és kifestésében szívesen áll rendelkezésükre:

Zavarkó Géza
1081. Népszínház u. 51.



Magyarok az EB-ken

1934-1982

		HELYEZÉS								PONT *
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
1.	Zsivótzky Gyula /1958-62-66-69/	1	1	1	1	-	-	-	-	26
2.	Varju Vilmos /1962-66-69-71/	2	-	-	1	-	-	1	-	23



Varju Vilmos

3.	Kovács I. József /1934-38/	1	2	-	1	-	-	-	-	21,75
4.	Kulcsár Gergely /1958-62-66-69/ /1934/	-	-	2	1	1	-	-	-	21
5.	Szabó I. Miklós /1934/	1	1	-	-	-	-	-	-	15
6.	Sir József /1934/	-	2	1	-	-	-	-	-	14,75
7.	Major István /1968-71-74/	-	-	-	2	1	-	-	-	14
8.	Szentgáli Lajos /1954-58/	1	-	-	-	2	-	-	-	13
9.	Ránkyné Németh Angéla /1969-71/	1	-	-	1	-	-	-	-	13
10.	Balogh Györgyi /1969-71/	-	1	-	-	2	-	1	-	12,75

* Az 1. helyért 8, a 2.-ért 7, a 3.-ért 6 pontot stb. számoltunk. A váltókban elért helyezésekért az alábbiak szerint osztottuk el a váltótagok között a pontokat: 1.= 4x2 pont, 2.= 4x1,75 pont, 3.= 4x1,50, 4.= 4x1,25 stb

11.	Bruzsenyák Ilona /1971-74/	1 - - - 1 1 - -	12
12.	Mecser Lajos /1966/	- 1 - - 1 - - -	11
13.	Dr. Kleiberné Kontsek Jolán /1962-66/	- - 1 1 - - - -	11
14.	Várszegi József /1934-38/	- - 1 - 1 - - -	10
15.	Papp Margit /1971-78/ Németh Miklós /1966-74-78/ Szilágyi Jenő /1934-38/ Szécsényi József /1954-62/ Klics Ferenc /1954-58/ Kalocsai Henrik /1962-66/ Szabóné Nagy Zsuzsa /1966/	1 - - - - - 1 9 - - - - 1 1 1 - 9 - - - 1 1 - - - 9 - - 1 - - 1 - - 9 - - - 1 1 - - - 9 - - 1 - - 1 - - 9 - 1 - - - - 1 - 9	



Szabóné Nagy Zsuzsa

	Kádárné Csák Ibolya /1938/ Rozsnyói Sándor /1954/ Földessy Ödön /1954/	1 - - - - - - - 8 1 - - - - - - - 8 1 - - - - - - - 8	
25.	Németh Imre /1946-54/ Rudasné Antal Márta /1962-66-71/	- - - 1 - 1 - - 8 - - - - 1 1 - 1 8	
27.	Munkácsi Antónia /1966-69/	- 1 - - - - 1 - 7,52	
28.	Kovács II. József /1954/ Adamik Zoltán /1954/ Cziffra Zoltán /1969/ Vidosné Paulányi Magda /1969/ Eckschmiedt Sándor /1966-69-71/	- 1 - - - - - 7 - 1 - 1 - - - 7 - 1 - - - - - 7 - - - - 1 2 - 7	

33.	Gyenes Gyula - 1 - - 1 1 - -	6
	/1934-38/	
34.	Donogán István /1934/ - - 1 - - - -	6
	Kelen János - - - - 2 - -	6
	/1934-38/ Dr. Csaplár András /1946/ - - 1 - - - -	6
	Róka Antal - - 1 - - - -	6
	/1954/ Csemák József /1954/ - - 1 - - - -	6
	Iharos Sándor - - - - 2 - -	6
	/1954-58/ Kazi Olga - - 1 - - - -	6
	/1962/ Tóth Gyula - - 1 - - - -	6
	/1966/ Lovász Lázár - - - - 2 - -	6
	/1966-69/ Fejér Géza - - 1 - - - -	6
	/1971/ Bakosi Béla - - 1 - - - -	6
	/1982/	
45.	Görkői János - - - 1 - 1 - -	5,75
	/1938/	
46.	Tóthné Kovács Annamária - - - 1 1 - - -	5,25
	/1966/ Nemesháziné Markó Margit - - - 1 1 1 - -	5,25
	/1966-69/	
48.	Galambos József /1934/ - - - 1 - - - -	5
	Zsuffka Viktor /1934/ - - - 1 - - - -	5
	Remecz József - - - 1 - - - -	5
	/1934/ Gyuricza István /1938/ - - - 1 - - - -	5
	Kazi Aranka - - - 1 - - - -	5
	/1954/ Rózsavölgyi István - - - 1 - - - -	5
	/1958/ Tégla Ferenc - - - - - 1 1 -	5
	/1969-71/	
55.	Nagy István - - - - 1 1 - -	4,75
	/1982/	



Nagy István

56.	Garay	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	Sándor									
	/1946/									
	Rohonczi									
	Mária	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	/1946/									
	Jeszzenszky									
	László	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	/1954/									
	Somogyi									
	János	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	/1954/									
	Dr.Homonnay									
	Tamás	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	/1954/									
	Neszmélyi									
	Vera /1954/	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	Simon									
	Attila	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	/1962/									
	Nagy									
	Zsigmond	-	-	-	-	1	-	-	-	4
	/1962/									
64.	Koltai									
	Henrik	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1934/									
	Dr.Darányi									
	József	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1934/									
	Kulitzzy									
	Jenő	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1938/									
	Lippay									
	Antal	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1954/									
	Kövesdi									
	Ferenc	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1954/									
	Varga Gyula	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1958/									
	Németh Ida	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1958/									
	Kiss Antal	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1966/									
	Havasi									
	István	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1962/									
	Simon Dénes	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1969/									
	Szekeres									
	Ferenc	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1974/									
	Mátay									
	Andrea	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1978/									
	Szabó									
	Karolina	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	/1982/									
77.	Zarándi									
	László	1	-	-	-	-	-	-	-	2
	/1954/									
	Varasdi									
	Géza	1	-	-	-	-	-	-	-	2
	/1954/									
	Csányi									
	György	1	-	-	-	-	-	-	-	2
	/1954/									
	Goldoványi									
	Béla	1	-	-	-	-	-	-	-	2
	/1954/									

85.	Kucserka Mária /1971/ Forgács László /1934/ Bartosné Heldt Erzsébet /1966/ Such Ida /1966/	-	-	-	-	-	-	1	-	2
	Rábai Gyula /1962-66/ Stugner Judit /1969/ Kelemen Endre /1971/ Bognár Judit /1971/ Orosz Irén /1974-78/ Encsi István /1974/ Forgács Judit /1982/	-	1	-	-	-	-	-	-	1,75
		-	-	-	1	-	-	-	-	1,25
		-	-	-	1	-	-	-	-	1,25
		-	-	-	-	-	1	-	1	1
88.		-	-	-	-	-	-	1	1	1
		-	-	-	-	-	-	1	1	1
		-	-	-	-	-	-	1	1	1
		-	-	-	-	-	1	-	1	1
		-	-	-	-	-	-	1	1	1



FORGÁCS JUDIT

VERSENYNAPTÁR

A versenynaptár csak a főbb eseményeket tartalmazza. Az 1983. évi versenyek részletes műsora a későbbiekben kerül kidolgozásra

Január

16.	Mezei verseny	Budapest	Építő
22-23.	Bp. Serd. "A" fp. bajn.	Olimpiai cs.	Bp.ASZ
29-30.	Bp. ifi fp. bajn.	Olimpiai cs.	Bp.ASZ

Február

05-06.	Nk. fp. verseny	Olimpiai cs.	Vasas-Csepel
12.	Magyar.-NDK fp. vál. viadal	B N S	MASZ
15-16.	Bp. fp. bajn.	Olimpiai cs.	Bp.ASZ
19-20.	Nk. fp. verseny	B N S	BHSE-U.Dózsa
26-27.	Országos fp. bajnokság	B N S	MASZ

Március

05-06.	FEDETTPÁLYÁS EURÓPA-BAJNOKSÁG	B N S	MASZ
27.	Bp. mezei bajn.	Budapest	Bp.ASZ

Április

01.	Komárom-Komarno utcai futóvers.		MTSH
02.	Gyal. verseny /10-20-50 km/	Bcsaba	E-Spart.
09.	Országos mezei bajnokság	Dunakeszi	MASZ
23-24.	Országos kismaratoní bajnokság	Pápa	MTSH-MASZ
	Nyílt női 10 km	Pápa	MASZ
24.	Országos 50 km gyal. bajnokság	Ózd	VTSF-MASZ
	Gyal. verseny /5-10-20 km/	Tbánya	TBSC
30.	FUTAPEST	Budapest	MASZ

18-19.	Feln. verseny /1.o./	Budapest	MTK-Spart.
19.	Maraton EK		
23-24.	Országos serd. "A" egyéni bajn.	Budapest	MASZ
25-26.	Országos ifi bajn.	Budapest	MASZ
	Feln. verseny /1.o./	Debrecen	
26.	Országos junior 20 km gyal. bajn.	Budapest	Bp.ASZ-MASZ
	Bp. 20 km gyal. bajn.	Budapest	Bp.ASZ
29-30.	Országos serd. "B" össz. bajn.	Tbánya	MTSH-MASZ

Julius

01-03.	Országos Pályabajnokság	Budapest	MASZ
05-06.	Országos összetett bajnokság	Budapest	MASZ
09.	Bp. nk. ifi verseny	Budapest	Bp.ASZ
09-10.	Goldoványi eml. verseny /1.o./	Budapest	Építő
12-13.	Csehszl.-NDK-Magyar. ifi ffi-női vál. v.	Trinec	
16-17.	NDK-Magyar. feln. ffi-női vál.v.	Drezda	
	Országos serd. "A" össz. bajn.	Veszprém	MTSH-MASZ
	Országos vidéki bajn.		
23-24.	Bulgária-Lengyel.-Magyar. feln. ffi-női vál. v.	Szófia	
	Feln. verseny /1.o./	Budapest	Vasas SC
26-27.	Bp. ifi össz. bajn.	Budapest	Bp.ASZ
29.	BUDAPEST NAGYDIJ	Budapest	MASZ
31.	Balaton bajn.	Veszprém	MTSH

Augusztus

03-07.	I B V	Leníngrád	
06.	Feln. verseny /1.o./	Debrecen	NYVSSC
07.	Vasas Kupa /1.o./	Budapest	Csepel
07-14.	VILÁGBAJNOKSÁG	Helsinki	
13-14.	Bulgária-Románia-Lengyel.-Magyar. ifi vál. v.	Szófia	
13.	Feln. verseny /1.o./	Budapest	BHSE
14.	Feln. verseny /1.o./	Budapest	BVSC

Május

04.	Feln. verseny	Budapest	TFSE
07-08.	Orsz. fiatalokorú ügy. CSB	Budapest	MASZ
08.	Dobóverseny	Szeged	SZEOL
11.	Feln. verseny	Budapest	TFSE
14-15.	Orsz. ifi CSB	Budapest	MASZ
	Feln. verseny	Budapest	U.Dózsa
	Női 10.000 m országos bajnokság	Budapest	MASZ
15.	Orsz. 20 km gyal. bajnokság	Szolnok	MTSH-MASZ
18.	Feln. verseny	Budapest	U.Dózsa
21-22.	Országos főiskolai bajnokság	Gödöllő	OM-MASZ
	Összetett verseny /l.o./	Budapest	Csepel
25.	Feln. verseny	Budapest	
28-29.	Magyar.-Jugoszlávia-Bajoro. up. ffi-női vál. v.	Debrecen	MTSH-MASZ
	Serd. "B" össz. ter. bajn.	kilrás szerint	
30-31.	Bp. serd. "A" össz. bajn.	Budapest	Bp.ASZ

Június

01-02.	Országos junior bajnokság	Budapest	MASZ
04-05.	Orsz.Középsk. bajn.	Szolnok	OM-MASZ
04.	Országos maraton bajnokság	Szeged	VTSF-MASZ
06-07.	Bp. felnőtt bajn.	Budapest	Bp.ASZ
11.	Jugoszlávia-Anglia-Magyaró. feln. női vál. v.	Eszék	
	Feln. verseny /l.o./	Budapest	BHSE
11-12.	Jugoszlávia-Magyaró. feln. ffi vál. v.	Maribor	
	ORV IV.	kilrás szerint	
12.	Feln. verseny /l.o./	Budapest	Vasas SC
13-14.	Bp. serd. "A" egyéni bajn.	Budapest	Bp.ASZ
17-18.	Ausztria-Csehszl.-Görögo-Magyaró. ffi-női feln. vál. v.	Schwechat	
18.	Lugano sel.	Tranava	
	Fiatalkorúak gyalogló bajn.	Komló	VTSF-MASZ

20-21.	Európa Kupa	London	
	Tisza Kupa /l.o./	Szeged	MTSH
	Stefanik eml. verseny 20 km	Budapest	Postás
	l.o.		
24-25.	Serd. "B" egyéni ter. bajn.	kilrás szerint	
27-28.	IFI EURÓPA-BAJNOKSÁG	Bécs	
	Anglia-Skócia-Norvégia-		
	Magyaró. feln. ffi vál. v.	London	
	Bp. Feln., jun. össz. bajn.	Budapest	Bp.ASZ

Szeptember

01-06.	BM Spartakiád	Szovjetunió	
03-04.	Bp. Vidék vál. v.	Budapest	Bp.ASZ
07-08.	Bp. Váltóbajn.	Budapest	Bp.ASZ
10-11.	Összetett EK	ffi női	Montargis Szófia
	Bp. ifi Kupa	Budapest	Bp.ASZ
17-18.	Kelet Kupa /l.o./	Debrecen	DMVSC
	Országos Serd. "B" egyéni bajn.	Győr	MTSH-MASZ
21-22.	Bp. serd. "A" Kupa	Budapest	Bp.ASZ
24-25.	Lugano döntő	Bergen	
	Országos váltóbajnokság	Budapest	MASZ

Október

01-02.	Orsz. junior-ifi összetett bajn.	Budapest	MASZ
	ORV III-II.	kilrás szerint	
02.	Bp. kismaraton bajn.	Budapest	Bp.ASZ
09.	Bp. 50 km gyal. bajn. + fiatalokorú gyal. bajn.	Budapest	Bp.ASZ
12-13.	Bp. serd. "B" Kupa	Budapest	Bp.ASZ
30.	Volán maraton + Bp. bajn.	Budapest	Volán-Bp.ASZ



Három műtét, több mint két éves kihagyás után visszatérésre készül Vlagyimir Jascsenko, a magasugrás egykori szabadtéri világsucstartója, a fedettpályás világrekord /2.35 m/ gazdája. Vaszilij Tyelegin tanítványa még mindig csak 23 esztendőse, ezért joggal bizik abban, hogy a most következő téli szezonban már hallat magáról, s így lendületet szerezve az 1983-as VB-n felveheti a versenyt a világ legjobbjával. A balszerencsés magasugró pontosan megtervezett rehabilitációs edzések után /különleges gimnasztikai gyakorlatokat végzett, többségüket vízben/ már egykori legnagyobb terhelésű gyakorlatait ismételheti, amelyek középpontjában súlyos guggolások állnak, 150 kilós terheléssel. A technikai edzéseken a lécs csak ritkán kerül 2.10 m fölé, ám ez semmit sem jelent, hiszen Jascsenko a legsikeresebb versenyévében, 1978-ban sem gyakorolt nagyobb magasságokon.



Raymond T. Stefani, a kaliforniai egyetem mérnök-professzora arról híres, hogy a világ egyik legfelkészültebb sport-jósa. Ezt a minősítést már évekkel ezelőtt kiérdemelte, mégpedig a számítógépes értékeléssel, a computerek tudására támaszkodó, jól eltalált tippjeivel. Számos nagy világverseny eredményét "adta írásba" évekkel korábban, tévedései elenyészően kicsiek voltak, találatai viszont óriásiak.

R.T. Stefani az 1980-as olimpia atlétikai és úszó versenyeit sem "hagyta ki", azaz - az 1952-1976-os versenyeket figyelembe véve - a moszkvai erőpróbák várható eredményeivel is foglalkozott. Nem számolhatott azzal, hogy néhány győzelmi esélyes az emlékezetes bojkott miatt távolmaradásra kényszerül, s azt sem tudhatta, hogy több kiválóság kudarcot vall, miként a magyar Paragi Ferenc a gerelyhajításban, akinek nevét az amerikai egyetemi tanár a legnagyobb negatív meglepetést keltők között emlegeti... Ime néhány példa az amerikai professzor táblázatából, amelynek első oszlopában az 1980-as nyári játékokra megjósolt eredmény, a másodikban az olimpiai győztes teljesítménye, a

harmadikban pedig a pozitív, illetve negatív eltérési százalék szerepel.

Versenyszám	Jóslat	Valóság	Hibaszázalék
-------------	--------	---------	--------------

F é r f i a k

100 m	10.00	10.25	-2.4
200 m	20.15	20.19	-0.2
1500 m	3:38.14	3:38.4	-0.1
110 m gát	13.23	13.39	-1.2
3000 m akadály	8:02.13	8:09.7	-1.5
magas	2.29	2.36	+3.00
távol	8.48	8.56	+0.89
rud	5.67	5.78	+2.0
kalapács	80.78	81.82	+1.3
gerely	98.36	91.21	-7.8

N ő k

200 m	22.15	22.03	+0.5
4x100 m	42.00	41.60	+1.0
magas	1.97	1.97	0
távol	6.86	7.06	+2.8
súly	22.28	22.42	+0.6
diszkosz	72.53	69.98	-3.6

Stefani folytatja, tehát érdeklődést tanúsít az 1984-es olimpia, illetve a távolabbi jövő, a 2000. év várható teljesítményei iránt. Ime néhány tipp a következő nyári játékok atlétikai versenyére, illetve az ezredfordulóra:

Versenyszám	Jóslat 1984-re	Jóslat 2000-re
-------------	-------------------	-------------------

F é r f i a k

800 m	1:44.85	1:42.66
10.000 m	27:29.36	26:37.05
4x100 m	38.00	36.98
hármassugrás	17.51	18.18
magassugrás	2.41	2.62
távol	8.71	9.33
rud	5.98	6.86
súly	21.93	24.39
kalapács	85.41	101.43
gerely	93.62	103.94

N ő k

100 m	11.00	10.74
magas	2.01	2.20
távol	7.18	7.70
súly	23.63	29.17
gerely	71.32	84.21

FIGYELEM!

A legnevesebb külföldi sportszergyártó cégek elküldték jövő évi ajánlataikat. Ime a választék:

MAGASUGRÓ RÚD

1040. sz. Ugrórúd, duralumíniumból, 4 m hosszú P 70.—
 1041. sz. Bambuszrádból P 18.—
 1041a sz. U. a. tekercselve P 25.—

HAJÍTÓ KALAPÁCS

1030. sz. Rekord hajító kalapács, Berg, német gyártmány, golyócsapágvas vasgolyóval, acélnyéllel és fogóval, 5 kg P 26.—
 Ugyanaz, 7 1/4 kg P 50.—
 Ugyanaz, rézgolyóval, 7 1/4 kg P 53.—
 Ugyanaz, rézgolyóval, 7 1/4 kg P 53.—

SÜLY GOLYÓ

1031. sz. Hajító súlygolyó, Berg, német gyártmány, görgyal, előírással, 12 1/2 kg drb P 2.—
 öntött vasból MASz előírás sze-
 2. 4 5 7 1/4 kg
 2.60 3.30 4.70 P



1032. sz. Üreges füles gömbgolyó, sima kovácsolt vasfüllel:
 7 1/4 10 12 1/2 15 kg
 20.— 23.— 27.— 35 P

1033. sz. Üreges füles gömbgolyó, acélcsőfüllel, 10 kg P 27.—
 1045. sz. Súlydobó-kör, a MASz előírása szerint drb P 78.—



FUTÓ-UGRÓ-CIPŐ

1100. sz. Futócipő, fekete boxbőr felsőrészel, színbőr talppal, acél betéttel és tűskékkel, mint fent, párja P 12.20
 1102. sz. Ugrócipő, csaváros boxbőr, felsőrészel, színbőr talppal, acél betéttel és tűskékkel, mint fent, párja P 12.80
 1103. sz. Futócipő, csaváros boxbőr, felsőrészel, színbőr talppal, acél betéttel és tűskékkel, mint fent, párja P 14.— és P 15.—
 V. 87. sz. Marathonfutócipő, boxbőr felsőrészel, kerekstülvarrott chróm- vagy krepumitalppal P 6.30



- V. 87a sz. Marathonfutócipő, Ia boxbőr felsőrészel, rámán varrott chróm- vagy krepumitalppal, elsőrendű kivitelben, párja P 10.90
 587. sz. Marathonfutócipő, mint fent, azonban magas szárral, párja P 12.30
 586. sz. Marathonfutócipő, Ia boxbőr felsőrészel, rámán varrott Ia chromtalppal, párja P 14.—
 1114. sz. Marathonfutócipő, erős barna vászon felsőrészel, öntött krepumitalppal, gumigéllel

1115. sz. Atléta nadrág

Atléta-nadrágjaink szabása nem tömegmunka. Ezek a kitűnően szabott nadrágok sportolás közben nem repednek fel.



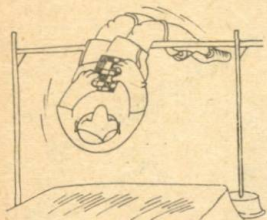
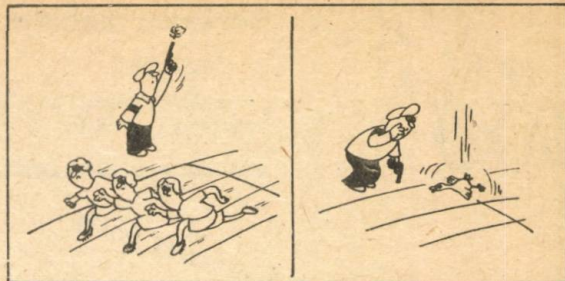
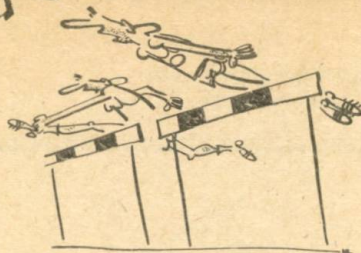
FIGYELEM! Az árak nem forintban értendők!



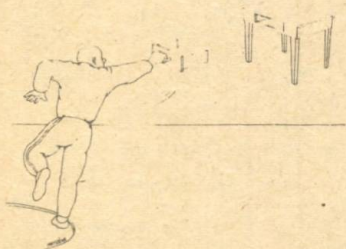
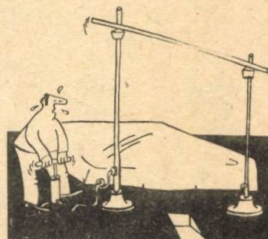
A kuvaiti válogatottak felkészítésében közreműködő edzőink /ld. a képen/ az újév alkalmából az alábbi jókívánságokat küldik lapunk olvasóinak:

لا شك ان وصول الشيخ / فهد الاحمد
 لعضوية اللجنة الاولمبية الدولية شرف كبير
 للرياضة في الكويت وللرياضيين الكويتيين بل
 للعرب كلهم ولشعوب قارة آسيا . حيث اصبح
 الشيخ فهد الاحمد رمزا لامل الشباب
 والرياضة على الصعيدين القاري والعالمي .

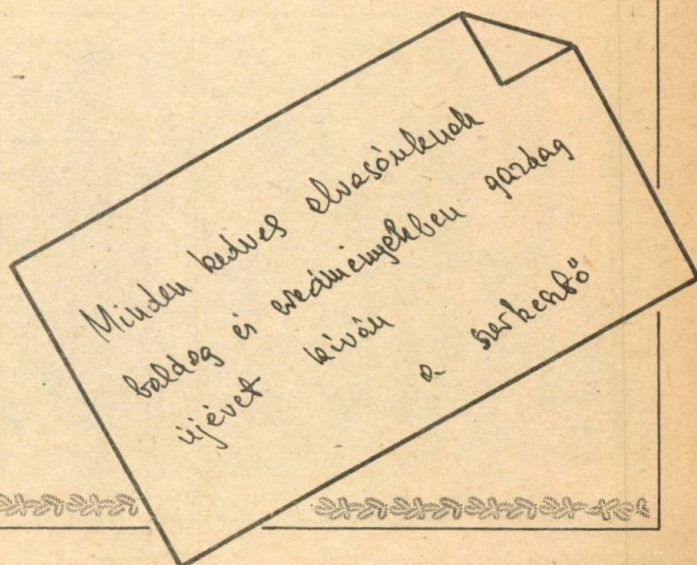
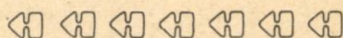
Bajlak



Szöveg nélkül



Az év kérdése:
MIKOR LESZ A TRIUMVIRÁTUSBÓL
TRIUMPH-VIRÁTUS?



Már megjelent !

Z. Vincze György: Az Android-per

A kötet szerzője joggal büszkélkedhet a „magyar sporttárgyú SCI-FI” megalkotójának címével. Könyvének alapkonfliktusa: az ember-szabású automata lehet-e a sportoló ember vetélytársa? Érdekfeszítő, izgalmas olvasmány a tudományos fantasztikus irodalmi műfajt és a sportot kedvelők számára.

Ára: 30,— Ft

Solymosi László: Sakkozzunk gyerekek!

A harmadik kiadásban megjelenő sakk-könyv tartalmi szempontból sok új elemet hordoz magában. A sakk iránt érdeklődő fiatalok első lépéseihez nyújt segítséget.

Ára: 24,50 Ft



Rejtvénytúra

„Rejtvénytúra” címmel megjelent a Sportpropaganda legújabb, őszi rejtvényes kiadványa. A népszerű rejtvények mellett hazánk különleges tájairól, múzeumairól, városairól szóló írások találhatók, amelyek egyben „turisztikai intelligenciatesztek” is.

A pályázati rejtvény megfejtői értékes díjakat nyerhetnek.

A Rejtvénytúra ára: 10,— Ft.

Megvásárolható a hírlapárusoknál.

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés 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

- **VÍVÓFELSZERELÉSEK ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZATI CIKKEK**

Budapest, VII., Garay u. 20. szám alatti sportruházati szakboltban.

423-385

- **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.

- **NYITVATARTÁS:**

Hétfő—Kedd—Szerda—Péntek: 8—16.30

Csütörtök: 8—17.30

Szombaton zárva!