

U.

atlétika

OLYMPIAI SZERKEZET



1982 APR 6

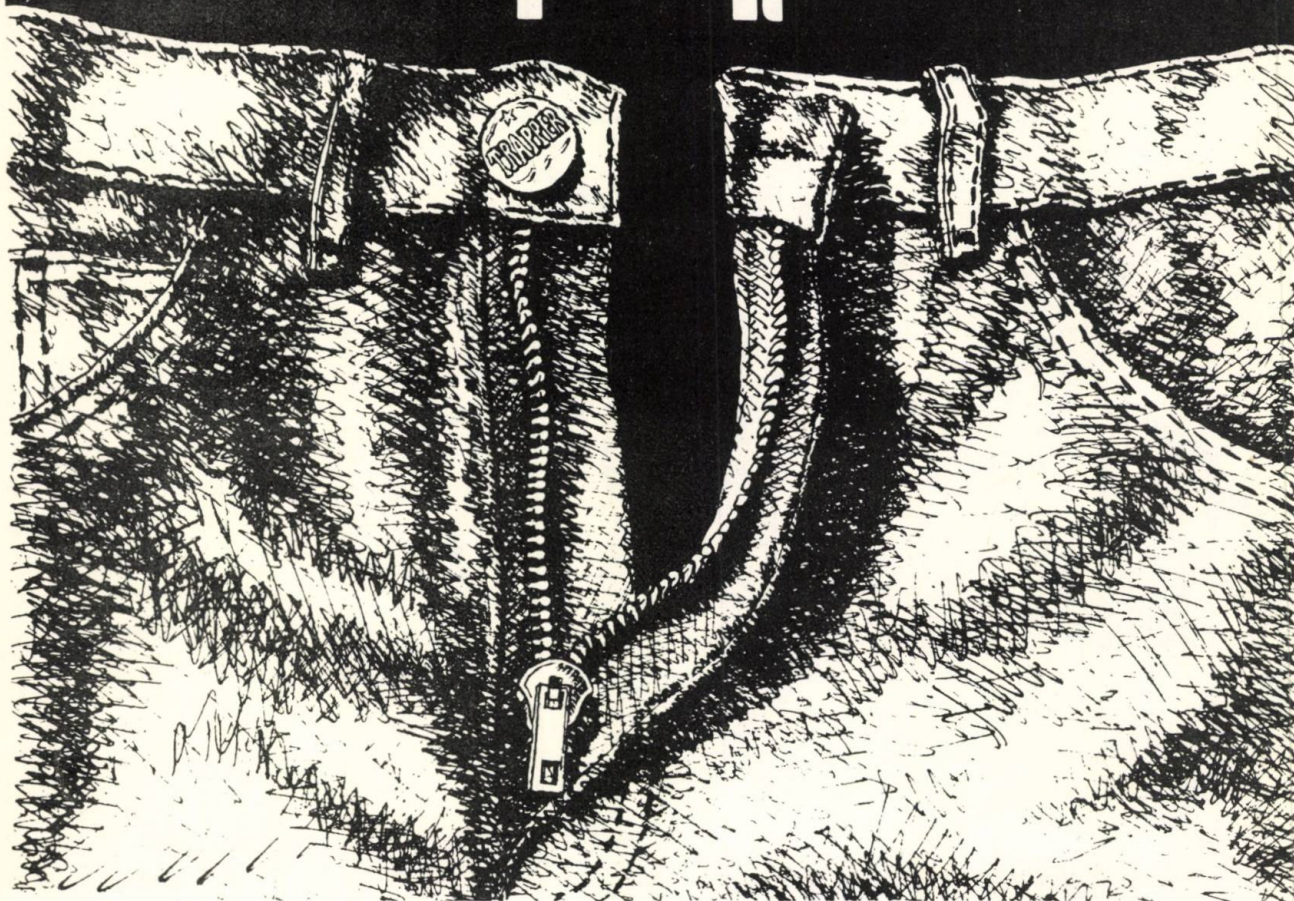


1982/3

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

TRAPPER

Gyártja:
Lenfonó és Szövőipari Vállalat



Forgalomba hozza:

FER

SKÁLA

CENTRUM

TRAPPER



PRESHRUNK

100% COTTON



atlétika

XXVI. ÉVF. 3. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. MÁRCIUS

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Farkas Pál, Kalovits István, Képassy 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. március

A magasugrás technikája

A magasugrás az utóbbi időben a legnépszerűbb eseménnyé vált az atlétikai pályákon, s ez a versenyszám nagy egyéniségei "rendezői képességének" tulajdonítható, akik a világrekordok gyors felfejlesztésével a technika tökéletesedését biztosították. Új típusú felkészülési sémákat alakítottak ki, és ez a versenyszám egyszerű, hamisítatlan szépségében tükröződött.

A hasmánt és főként a flop technika igen rövid sporttörténeti multra tekint vissza, mégis ugytűnik gyorsan közelednek a technikai tökéletesedés felé.

1930-ban az amerikai Jim Stewart 198 cm-rel állított fel új világrekordot, s ő már az akkor ujnak számító hasmánt technikát alkalmazta. Majdnem ötven évvel később a szovjet Jascsenko a hasmánt technika világrekordját 234 cm-re javította. Dick Forsbury reflektorfénybe került újszerű technikájával az 1968-as olimpián, addigi legnagyobb teljesítményét is felülmulva, 224 cm-t ugrott. 12 év múlva Gerd Wessig már 236 cm-t teljesített. A magasugrás ilyen fajta befolyásolhatósága az ésszerű és rendszeres edzőmódszereknek tulajdonítható. Az egyik felkészülési szemléletforma a gyorsasági-erőgyakorlatok alkalmazása felé irányul és a fő cél az elugró láb izmainak fejlesztése. Az atlétának meg kell tanulnia a különféle szerkezeti, elemi és fogalmi sémákat, összhangba kell hozni időben, időbelileg és egymásutáni sorrendiségében, alaposan meg kell tanulnia, el kell sajátítania a magasugrás leghatásosabb technikáját.

Általában úgy érezzük, hogy a magasugrás megfelelő végrehajtásánál a legfőbb tényezők: a nekifutás, az ugrás előkészítése, és az elugrás folyamata, éppen ezért főképp e tényezőkre fordítjuk figyelmünket.

A szakirodalomban csak viszonylag új, vagy előzőleg halványan megvilágított ötleteket, elképzeléseket találtunk. A továbbiakban az a szándékunk, hogy tisztázzuk az elveket, megállapítsuk a válogatás logikus kiindulópontjait, a helyes technika szerkezeti elemeit.

A nekifutás

A legfőbb problémát minden magasugrónál a vízszintes sebesség hatásos átvitele, áttételezése jelenti a felugrásnál. A magasugrás egyre inkább a magas nekifutási sebességérték eredményes kihasználása felé törekszik a felugrás érdekében. Ez függ a lefelé irányuló gyorsulás csökkentésétől a végrehajtott ugrás "tompító" fázisában, amely a test támaszlábra gördülésének sebessége által megnövekszik, korrigálva a csipő, a térdízület behajlását. Ez a térd- és csipőízületben fellépő amortizációs szakasz gyorsításának optimális felváltását teszi lehetővé, a későbbi kinyúlási fázisban. A felugrás végrehajtásának ez a módszere, formája viszont a nekifutás és a felugrást előkészítő fázis megfelelő, értékelhető kivitelezésének függvénye. Végül tehát a legfontosabb a felugrást megelőző mozdulatok megfelelő időzítése.

Az ugrást megelőző lépések

Bármily furcsának tűnik, a nekifutás első lépése a felugrás hatásosságát jelentősen befolyásolja. Az indulásnál az ugró mindig kialakítja a nekifutás elvégzéséhez szükséges kedvező, esetleg kedvezőtlen feltételeket. Fontos, hogy az atléta hibátlanul kerüljön a megszokott ritmusba és ezzel egyidejűleg testét felugrásra kész helyzetbe tudja hozni. Egy bizonyos idő elteltével a magasugrás alapos elsajátításában egyszer csak váratlanul közreműködik az indulási jel.

Az ugrónak színelennie kell a gyakorlatban az utolsó három lépés és a felugrás technikailag helyesen végrehajtott mozgását /főleg a csipő útját/, elméleteileg ismételve, végiggondolva a hibátlan ugrás ritmusát optimális sebesség melletti felugrással, az ugrást magát mint folyamatos mozgást /a mozgás

alkoto elemeit rögzítve egyedül kell megoldania az időzítés problémáját/ és ezután kezdi meg a nekifutást a megfelelő irányba, ügyelve, hogy oldalirányba eltérés ne legyen. Pusztán azért, hogy a kezdeti lendületszerzés könnyebb legyen, elég kritikus dolog néhány sétalépést tenni, amely az indulójelhez érve felgyorsul. Ez az európai magasugrók közös technikája, míg az Egyesült Államokban meglehetősen ritka. Belátjuk, hogy a gyorsulás fokozatosabb, egyenletesebb és a nekifutás kezdete lazább a rásétáló indulási stílussal. A gyors, állóhelyzetből történő indulás megindítja az izomfeszülés egy magasabb fokát és megnehezíti a bekapcsolódást a megszokott nekifutási ritmusba, növeli a hibalehetőséget. Az ugró a kezdőjelhez áll, testével előre hajol, ez kibillentheti egyensúlyából és gyors nekifutásra készíti.

Első lépések

A hosszú nekifutást tanácsolnám /tiz, vagy több lépés/, mivel ez biztosítja a gyorsulás fokozatos felépítését. Az egész nekifutás alatt az elért nagy sebesség ellenére, a futómozgásban kerüljük a felesleges erőlködést, miközben a figyelem egyre inkább a felugrásra összpontosuljon. Az ugrónak egy viszonylagosan egyenletes futóritmust kell kialakítania, amely lehetővé teszi, hogy a súlypont egyenletes áthaladása könnyebbé váljon az utolsó előtti lépésnél. Hogy ez meg is valósuljon az ugrónak éreznie kell maga előtt a lábtámaszt /a lábak támasztát/ az egész nekifutás alatt, különösen az utolsó három lépés alatt, amikor a lábak ellépésének száma a talaj elhagyásakor kisebb mint normál esetben. Ezen okok miatt különbözik a nekifutás technikája némileg az un. normál futó technikától.

A nekifutás minden lépésével, a lábak mozgáshatára mind szélesebbé válik, a lábait az ugró mind messzebb és messzebb helyezi le a teste előtt. A lépések így szakadatlanul hosszabbakká válnak, megnyulnak, s ezt fokozza még a megnövekedett nekifutási sebesség is. Az ugró közeledik a felugráshoz, előre-dőlt testhelyzetét a teljes nekifutás alatt megtartja és csak az utolsó előtti lépésnél egyenesedik fel.

A ritmus

A nekifutásnak két alapvető ritmusa van. Az első variációban egy lassabb kezdés után az utolsó három lépés aktív felgyorsítása következik.

A másik típusu ugró hirtelen megnöveli sebességét már az indulási jeltől, minden lépése gyorsabb lesz, s az utolsó előtti lépést megelőzőleg eléri maximumát. A második variációnak vannak bizonyos előnyei, mivel egyenletesen növeli a sebességet,

mindvégig kedvezőbb feltételeket biztosít az előkészítéshez és a felugrás végrehajtásához. Az első esetben a hirtelen gyorsítás a végén az ellazulás elvezetéséhez vezet és tulságos feszülést idéz elő, következképpen csökken a vízszintes sebesség.

A láb elhelyezése

Azon óélból, hogy a test felgyorsítását a felugráskor teljes mértékben ki tudjuk használni, fontos összeegyeztetni a nekifutás és a felugrás műveletének sikkját a futás irányával. A hasmánt technikánál a teljes nekifutás egyenes vonalban történik, oldalirányu eltérés nélkül. A lábakat szigoruan az egyenes vonal mentén kell a talajra helyezni, s a lábak kifelé csavarodását, forgását lehetőleg el kell kerülni. Ez különösen az utolsó két lépésnél nagy jelentőségű. Az egyik vagy másik oldal elmozdítása technikai hiba és csökkenti az ugrás hatásosságát. A flopnál ugyanezt az általános elvet alkalmazzák: az ugró lábainak szigoruan, pontosan követni kell a "J" figurát. /1. ábra/

A "belépés és a felugrás előkészítése

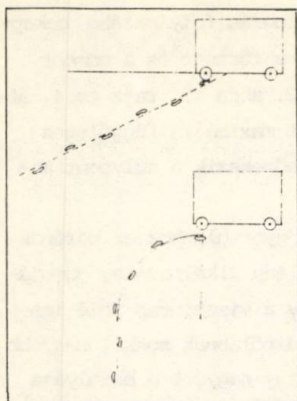
Az átmenet a nekifutásból a felugrás előkészítésébe az utolsó három lépés első lépésével kezdődik. Amennyiben eddig lábujjhegyen történt a futás, itt most "sarkos" futóstílusra kell átváltani. A felugrástól visszazámított harmadik lépésbe való gyors törekvés ugy alakit ki megfelelő ritmust, ha a törzs energikus felegyenesedésével párosul, s így az éles szöget zár be a talajjal, miközben a súlypont utja kezd folyamatosan lefelé haladni.

A felugrástól számított harmadik lépésben az ugró a bal lábát felfelé és előre viszi, majdnem hogy elszakadva eddigi "normális" mozgásától. Bal lábát ekkor passzivan a talajra helyezi /2. ábra 7. pont/, ez az un. "súlytalansági" helyzet. Amikor valaki a rajzszögbe lép, hirtelen lesüllyeszti súlypontját, ami csökkenti a lábra eső nyomást, terhelést. Bal lábát ily módon helyezi passzivan a talajra az ugró, lábát térdben behajlítva /de nem tulságosan/, mialatt súlypontját süllyeszti. Ez lehetővé teszi a mozgásmennyiség szabad áthaladását a lépés alatt, amelyet esetleg másképpen igen nehéz lenne végrehajtani az ehhez tartozó különleges térdhajlítás miatt. /2. ábra 8., 9. pont/

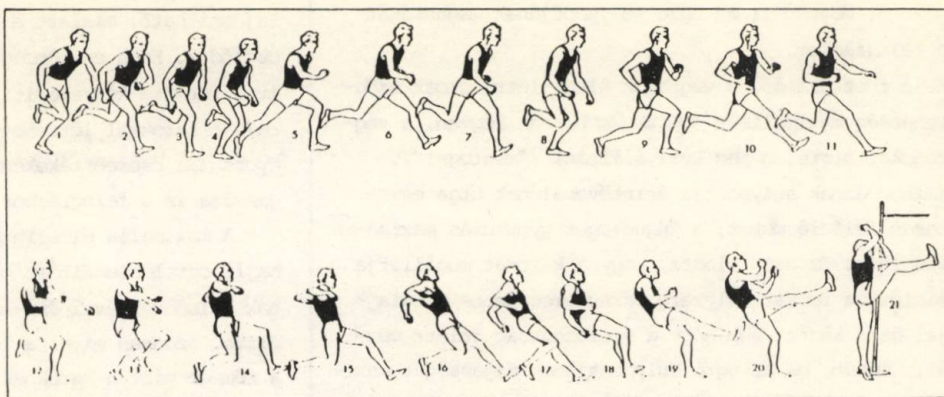
Utolsó előtti lépés

Íkkorra a jobb láb talajt ér, s a csipő utolérte a vállat. /2. ábra 8., 9., 10./

Miután a jobb lábát messze előre vitte az ugró, térdben kinyújtva, sarokkal érintve helyezi lábfejét a talajra. Ezzel egyidejűleg, mint az előző lépésnél,



1. ábra



2. ábra

lábát lehelyezi, a térd kezd kissé hajlani biztosítva a lendület lehető legkisebb "fékezését". /2. ábra 11. pont/ A következő mozdulatok helyes végrehajtása az utolsó előtti lépésben /a jobb lábon/ a nekifutás és az előkészítés legfontosabb fázisa, meghatározza a további mozgás jellegét, minőségét és a felugrás hatásosságát. Az ugró áthalad a jobb lába felett, hátradőlt testhelyzetben van. Ezt a csipő mozgásának gyorsításával éri el, passzívan átgördülve jobb lábán, melynek térd- és bokaszöge fixált. A térd egy ívet rajzol ki, miközben előre és lefelé halad. /2. ábra 13., 14. és 15. rajz/

Ha a térd- és a bokaszög külső erőhatásokra megváltozik, akkor az a súlypontot enyhén felfelé, s nem egyenesen előre irányítja, ezáltal fennáll az ugróláb túlterhelésének veszélye. /2. ábra 13., 14., 15./ Néhány forrásművel ellentétben, a szakirodalom szerint ebben a fázisban nincs szükség az ún. "kaporó" mozdulatra vagy a továbbhaladást elősegítő ellökő, ellépő akcióra, az ugró inkább pusztán tehetlensége folytán haladjon át a jobb lábán.

A felugrás

A karmozgás igen fontos szerepet játszik az ugró mozgásának koordinálásában.

A páros-karu lendítés variációi alapvetően kétfélék. Az első variációban a normál futó- és karmozgás koordinált, csak a nekifutás legvégén változik meg. A 2. ábra 12., 13. pontjából nyilvánvalóan kitűnik, hogy az ugró bal karjának normál mozgását megállítja az utolsó előtti lépés alatt, s teste előtt kismértékben felfelé tartja. Karjait ezután visszahuzza, majd előre "hajtja" /lendíti/ kis körmozgással.

A második variációban a kar- és a futómozgás összhangját egy lépéssel korábban megbontja az ugró a felugrástól számított harmadik lépés alatt. A 3. ábra 3., 4. és 5. rajzán, mint látjuk, a jobb kar elől van és addig ott marad, amíg a bal kar a test előtt utol nem éri. Azután az ugró mindkét karját

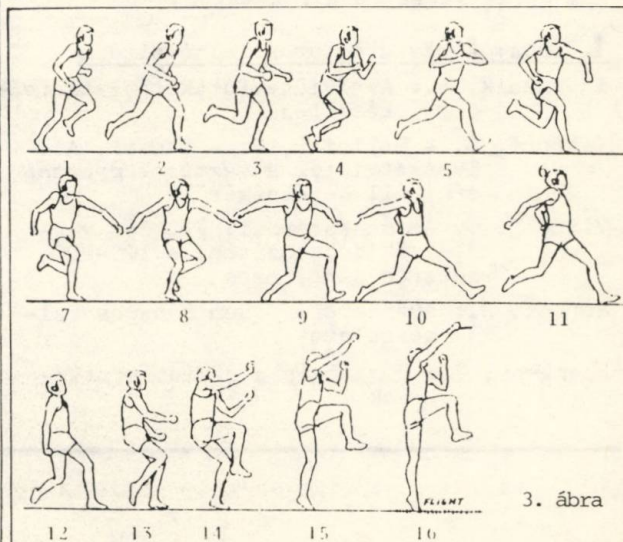
leengedi és könyökben kiegyenesíti úgy, hogy egy "lengető" mozgást végez könyökből.

Az első variációnak az a nagy előnye, hogy a normál futótechnika egészét csak sokkal később bontja meg a nekifutás során, tehát lehetővé teszi az előre irányuló sebesség lényegesen kisebb csökkenését. Mivelhogy ez a karmozgás viszonylag kis kiterjedésű, gyorsabb felugrást tesz lehetővé, sokkal inkább, mint a második variáció.

A második típusu, pároskaru /kétkaru/ lendítés az utolsó néhány lépés nagymértékű sebességcsökkenését idézi elő /mivel a futómozgást túl korán félbeszakítja/, viszont sokkal erőteljesebb karlendítést tesz lehetővé. Mindkét variációt hatásosan alkalmazzák.

A karok és a lendítőláb előre és felfelé lendítésének /amelyet a későbbiekben tárgyalunk/ három célja van:

1. Növeli a függőleges irányba felfelé ható erő hatását a fellépő gravitáció ellen.
2. Az ugró testével közli a szöggyorsítás energiáját, amikor a kar- és láblendítés lassul ennek a résznek a szöggyorsulása /mozgásmennyisége/ áttranszferálódik a testbe mint "egészbe".



3. ábra

3. Megnöveli az ugró súlypontjának magasságát a felugráskor.

Ha a test számára a végtagok által létrehozott szögsebesség maximálisan transzferálható legyen, a végtagokat hirtelen meg kell állítani /"megfogni"/, amikor annak súlypontja érintővonalának utja egyenesen felfelé mutat, a függőleges gyorsulás maximális lesz. Ez azt jelenti, hogy a karokat megállítja mielőtt a felkar helyzete párhuzamos lenne a talajjal és a kézfej épp hogy a szemmagasság felett megáll. Tehát, ha az ugró súlypontjának magasságát maximális mértékben növelni akarja, karjait sokkal magasabbra kell felemelnie, így súlypontjának emelkedése is nyilvánvalóvá válik.

A lendítőláb

A szabadon maradt láb /a lendítőláb/ mozgását az utolsó lépés repülő fázisában a csipő korábbi elmozdulása határozza meg, vagyis a lendítés kezdeti impulzusa, ami a csipő aktív előremozdulásának tu-

lajdonítható, mialatt a felugrás folyamatába bekapcsolódik. Ez a csipőmozgás a törzset és a combot ives formára kényszeríti /2. ábra 15. rajz és 4. ábra/. A karokkal létrehozott maximális függőleges gyorsulás csereértékeként növekszik a súlypont magassága is a felugráskor.

A maximális vízszintes gyorsuláshoz az ugrónak hajlított láblendítést kellene alkalmaznia, combjának felső részével épp-hogy a vízszintes fölé lendítve. Azonban mivel a lendítőlábnak sokkal nagyobb a tömege mint a karoknak, így nagyobb a befolyása a súlypont magasságának növelésében is a felugrás pillanatában. Ebből kifolyólag a lendítőlábat olyan magasra kell felemelni /fellendíteni/, amilyen magasra csak lehet és térdben ki kell nyújtani.

/Folytatjuk/

W.J.Knoedel: The high jump:
Technical Considerations.
/The Athletic Journal, 1981. nov./

Fordította: MAJOR ISTVÁN



A futók felkészítése

A Testnevelési Főiskola könyvtára "ATLÉTIKA (A futók felkészítése)" címmel új kötetet jelentetett meg. A "Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából" című sorozat (szerk.: Krasovec Ferenc) legújabb, 179 oldalas kiadványában szereplő cikkeket Oros Ferenc és dr. Molnár Sándor válogatta, illetve ellenőrizte szakmai szempontból. Különlegessége a kötetnek, hogy az eredeti cikkeket és könyvrészleteket a szerkesztők saját megjegyzésekkel, jegyzetekkel látták el. A közölt felkészítési rendszerek, módszerek és eljárások legnagyobb része a hazai gyakorlatban is hasznosítható, s így tanulmányozásuk nagy segítséget nyújthat edzőnek, versenyzőnek egyaránt.

A kötet tartalma a következő:

I. TÉMA: A rövidtávfutók felkészítése

Tabacsnik, B.: A rövidtávfutók távlati felkészítése

Vittori, C. - Bellotti, P. - Donati, A.: Tapasztalatok a vágózók gyorsasági állóképességéről

Vittori, C. és munkatársai: Felnőtt versenyzők felkészítése a 100-200 méteres síkfutásra

Korban, R.: Juantorena ötven hónapos felkészülése

Akszenov, V.: Huzatógép a rövidtávfutóknak

II. TÉMA: A közép- és hosszútávfutók felkészítése

Hirsch, L.: Eljárások az aerob kapacitás javítására

Kepka, T.: Maraton edzés. A munka általános jellege és edzésszervezői

Hirsch, L.: Tendencia a hosszútávra?

III. TÉMA: A gátfutók felkészítése

Letzelter, H. - Wagner, E.: A teljesítmények értékelése a női gátfutásban

Jonath, U.: Gátfutás. /Részlet/

Vittori, C. és munkatársai: A 16-17 éves atléták felkészítése 110 és 100 méteres gátfutásra

Vittori, C. és munkatársai: Felnőtt versenyzők felkészítése a 110 és 100 méteres gátfutásra

A kiadvány megrendelhető, illetve megvásárolható a Sportpropaganda Vállalat boltjában (Bp. VI. Népköztársaság u.6.) Ára: 24 Ft.





A tehetségek kiválasztása és felkészítése

ANTAL GYULA

előadása

az Atlétaedzők Nemzetközi Szövetségének /ITFCA/
VIII. Kongresszusán /Olümpia, 1981.máj.24-30/

A jobb táplálkozás, az emberi környezet javulása megemelte az átlagos életkort az elmúlt évtizedekben, fokozta az emberi szervezetnek a különféle betegségekkel szembeni ellenállását, növekedett az átlagos testmagasság, javult a fizikai teljesítőképesség.

Mindezek mellett azonban a hétköznapiak embere nagy mértékben különbözik a kiválogatottaktól, az 5-8 éves edzésmulttal rendelkezőktől, teljesítményben sikereket elértektől. Ha két ember azonos született képességekkel rendelkezett és csak az egyik végezte ezt a 5-8 éves edzést, elgondolkodtató milyen különböző teljesítményekre képesek pl. távolugrásban, 400 m futásban, dobásokban stb.

A montreáli és a moszkvai olimpiai játékok közötti időszak atlétikai szakirodalma és kutatásai állandóan foglalkoztak az atlétikai tehetség kérdésével. A jelzett időszakban egyre több ország szakszövetsége foglalkozott a tehetségesek szervezett felkutatásával, egyre többet foglalkoztak velük, gondoskodtak róluk és az arra alkalmasakat támogatták. A sportvezetésnek mind több és több tudományág segített a kísérletekben, kutatásokban, az edzésprogramok összeállításában, a gyermekkoruktól kezdve az olimpikonokig.

Valamikor az edző álma a Nagy Tehetség megtalálása volt, de a nagy eredményt is úgy fogták fel mint egy nagy hal kifogását, tehát mindent saját szerencséjének köszönhetett. A régmúlt eredményei, a maiakkal összevetve, alacsonyok. Örökre megválaszolatlan marad az a kérdés, hogy a mult nagy tehetségei milyen eredményeket érthettek volna el, a mai jobb körülmények között, a mai pályákon, szerekekkel és edzésmódszerekkel? Felteszek egy kérdést: ha ezek a tehetségek a maguk időszakában, ismerték volna az edzések gyakoriságát, terjedelmét, intenzitását ami a mai edzésmódszerekből ered, a különböző egyéb megterheléseket amiket a mai nagy eredményekért el kell viselni, hajlandók lennének-e egyáltalán kimenni atlétikai pályára?

Ki az atlétikai tehetség és milyen meghatározó tulajdonságokkal kell rendelkeznie? Néhány szóval is adhatunk meghatározást, de a kérdésre nagyon sok elemzés és tanulmány is adhat választ.

Az emberi élet folyamatos küzdelem az alkalmasok és a kiválók között /az iskolában, a munkahelyen, egy-egy foglalkozáson belül stb./ Az atlétikai számok fizikai szerkezetük szerint különféle követelményeket támasztanak. Megfelelő alkatu egyénekre van szükség a legjobb eredmények elérésére és a legjobbak elemzése alapján alakul ki az eszményi versenyszámtípus.

Aki külső megjelenésében megfelelőnek látszik, gyorsabban megérti a feladatokat, tökéletesebben rögzíti a tanultakat, képességeit, minden körülmények között természetesen alkalmazza, a versenyeken a megfelelő időben a leghelyesebben cselekszik. A született képességek az edzésmunka hatására, a megszerzett képességekkel időben gazdaságosan, eredményben kiemelkedő hoznak. Az egyén pszichikai képességei és a külső környezet kedvező kölcsönhatásban állnak. Összességében: azok akik kiemelkedő atlétikai képességekkel jöttek a világra és ezen képességek folyamatos fejlesztésének sem lelki, sem alkati okok nem gördítenek akadályt - tehetségnek tekinthetők.

Az atlétika mai korszakában igen nagy számban találkozhatunk tehetségekkel. A legjobb nemzeti válogatottakban a legtöbb atléta tehetség.

A tehetségekkel foglalkozó szakirodalomban állandóan napirenden van az a kérdés, hogy melyik a legalkalmasabb életkor a fiatalok speciális felkészülésének elkezdésére, melyik az optimális életkor a csúcsteljesítmények eléréséhez? A vélemények szerint, a 15-17 éves kor a legalkalmasabb a specializációra, míg a legjobb eredmények eléréséhez 6-10 éves edzésmult szükséges a versenyszámoktól függően. Az általános tapasztalat mellett, vannak kivételek is és ezeket figyelembe kell venni. Két példát említek a

vágtafutás területéről, az olimpiai bajnok Alan Wells és a görög V. Papageorgopoulosz személyében.

A. Wells		V. Papageorgopoulosz	
100 m		100 m	
életkor	eredmény/mp/	életkor	eredmény/mp/
20	10.4	20	11.0
24	10.55	21	10.7
26	10.15	22	10.4
28	10.11	25	10.0 és 10.22

Mindkét versenyzőnél láthatjuk, hogy fejlődésük milyen eltérő az általános gyakorlattól, Nemcsak 20 éves korig, de még az ezt követő 2-3 évben sem értek el kiemelkedő eredményt. A 20-23 éves V. Papageorgopoulosz edzőmunkája hosszú időszakokra bontott súlyponti feladatokból állt. Ezekben az években rövid volt a versenydőszak és többször vegyes felkészülést alkalmaztunk.

1. időszak: speciális, hosszú alapozás, a versenyző fizikai állapotának javítása;
2. időszak: a futótechnika iskolázása;
3. időszak: a futóritmus iskolázása;
4. időszak: a rajt iskolázása, a versenyző "felgyorsítása".

A felkészülés folyamán, szerencsém volt, hogy nemcsak az atléta, hanem környezete és az atlétika felsőbb vezetése is türelmes volt.

A fiatal atléták speciális munkájának megkezdésével, illetve végrehajtásával kapcsolatban több más probléma is van, amelyre gondolni kell az edzőnek. Az atlétikára tehetséges gyerekek nem kizárólagosan futó-, dobó- vagy ugrószámokra tehetségesek. Az atléta tehetség lehet magasugró, de lehet kiváló röplabdázó, gerelyhajító, de alkalmas lehet kézilabdára, vagy labdarúgásra is. Uszásban és tornában a gyerekeket már 5-6 éves korban kiválasztják. Fel kell figyelni arra, hogy napjainkban a sport minden ágában megindult az az irányzat, hogy minél fiatalabb korban szervezzék meg utánpótlásukat.

A régebbi nevelési rendszerben a tanulók szinte kizárólag a svédturnát és az atlétika némely elemét ismerték.

Ez főként a terem-, illetve létesítményhiánynak volt tulajdonítható. A mai oktatási- nevelési rendszer az uszás és a torna mellett az összes labdajátékot is felöleli. Télen mód nyílik korcsolyázásra, sielésre stb. A sporttevékenységnek ez a kiszélesedése csökkenti az atlétika lehetőségeit. Ezért az atlétikában is már 10 éves korban meg kell kezdeni a kiválasztást, s még ennél is korábban meg kell ismertetni a sportágat a gyerekekkel, mintegy el kell, hogy jegyezzék magukat az atlétikával.

Korunk megköveteli, hogy a tehetségek felkutatása már igen korai életkorban /a fejlődés tekintetében kritikus kor/ megkezdődjön. Nagyon gazdaságossá tudná változtatni a szakemberek helyzetét, ha tudományos vizsgálatokkal, módszerekkel választanák ki a tehetségeket, de e tekintetben egyelőre csak kis mértékű előrelépés történt.

Tehetségkutatás

Kikkel, illetve mivel áll gyakori kapcsolatban a tehetség?

- szülők, nevelők;
- tanárok;
- baráti társaság, szórakozóhely;
- iskola;
- ifjúsági szervezetek.

A tehetség sportpályán való megjelenése többnyire kétféleképp történhet:

a/ a testnevelő tanár, az edző vagy valamely szervezet munkatársai tudatosan kiválasztják a követelményeknek megfelelő egyéneket./Aktív rendszer/

b/ a fiatal választ: kimegy egy pályára, toborzókon vesz részt, tetszik neki egy versenyág stb. /Passzív rendszer/

A második rendszer szerint összegyűlt fiatalokból nehéz kiválasztani a tehetséget. Ilyen esetekben majdnem biztos az eredménytelenség. A véletlenek egybeesése és nagyfokú szerencse kell ahhoz, hogy a pályára tévedő fiatal tehetség megfelelően válassza ki a sportágat, illetve versenyszámot.

A tudatos kiválasztáshoz korszerű szervezet és tudományos igényű kutatás szükséges. Képzett szakembereknek egész éven át, folyamatosan kell végezniük tervszerű munkájukat. Alapvető feltétel, hogy a rendszeres sportolásba bevont fiatalok fizikális fejlődését, technikai felkészültségük alakulását folyamatosan nyomon kövessük. A tapasztalt edzők bevonása ebbe a munkába biztosíték arra, hogy a kiválasztás alapja elsősorban ne a versenyeredmények legyenek.

Azokban az országokban, amelyekben az állami szervek, a felső szintű vezető testületek közvetlenül vagy közvetve segítik a versenysportot, nagyjából az alábbi rendszer szerint folyik a kiválasztás:

Fokozat	Iskolatípus	Speciális intézmény
1	Közönséges iskola	---
2	Testnevelés tagozatos iskola	Atlétikai táborok Időszakos atlétikai központok
3	Speciális sporttagozatos iskola /intenzív oktatási rendszer/. Sport kollégium.	Állandó szervezet, állandó központok. Edzőtáborok.

A tehetségek kiválasztását a különböző tudományos vizsgálatok a helyes következtetések levonása végett ellenőrzik és alá is támasztják. Sok területen azonban nincs biztonságos eljárás, vizsgálati módszer /pl. a vágtafutáshoz szükséges speciális neuromuszkuláris képességek/. Jelentősek viszont az antropológiai, biológiai és geneziológiai elemzések. Megemlítem pl. I. Havlicek egyszerű képletét, amely megfigyelései alapján állított fel, s a versenyzők végleges testmagasságának becslésére szolgál:

$$\frac{\text{apa} + \text{anya}}{2} \text{ testmagassága} \cdot 1,08 = \text{a férfi versenyző becsült magassága}$$

Ismert, hogy a retardált gyerekek a későbbiekben harmónikusabban fejlődnek, míg az akceleráltakal a későbbiek folyamán sokszor problémák támadnak, mert korai érettségük akadályozza mozgáskészségük fejlődését. Az akceleráltak sokszor egy bizonyos szinten túl nem fejlődnek tovább, s ezért óvatosságnak kell lenni a versenyeredmények elbírálásánál, ebben a korban. A biológiai fejlődéssel kapcsolatos vizsgálatokat különösen a szubtrópusi, mediterrán és trópusi területeken működő edzőknek kell fokozottan figyelembe venni. A tapasztalatok nagyon nagy eltéréseket mutatnak e téren, s ezeket a szempontokat természetesen nemcsak a kiválasztásnál, hanem az edzéstervezésnél is szem előtt kell tartani.

A tehetségek felkészítése

A/ Rendszeres edzés már gyerekkorban /csoportfoglalkozás formájában/ kezdődjön el;

B/ A második időszakban, a sokoldalú megfigyelés és foglalkoztatás mellett, az edző kiválasztja a sportágat;

C/ A harmadik szakaszban történik a specializálás első foka, a szakág /futás, dobás, ugrás/ kiválasztása;

D/ A negyedik szakaszban az egyes - valószínű - versenyszámokat határozza meg az edző /magasugrás, rövidtávúfutás, gerelyhajítás stb./.

A technikai munkát és a képességfejlesztést egyéni terv szerint kell végezni. Egyéni edzés- és versenyprogramot kell kialakítani. A képességfejlesztésnek és a technikai képzésnek egy bizonyos időpontban, egyenértékűnek kell lennie.

Az utóbbi idők edzéstervei részletesebbé váltak, hatékonyabbá tették a 17-19 évesek felkészülését, amit az eredmények nagymértékű fejlődése is jelez.

Az edzésrendszer szempontjából a következő jellemzők emelhetők ki:

a/ az a törekvés dominál, hogy a versenyzőket minél fiatalabb korban válasszák ki;

b/ az edzők sok időt fordítanak a különféle képességek fejlesztésére;

c/ a fiatalok neuromuszkulárisfejlesztése kiterjed valamennyi kritikus mozgásra, nem csak kizárólagosan egy versenyszámra;

d/ a versenyre való felkészítéssel egyidejűleg elkezdődik a pszichológiai felkészítés is, s az elérendő cél, hogy a versenyzők akarják a nagy teljesítmények elérését.

/Folytatjuk/

Izombiopsziás vizsgálatok

Az edzéstervezés legnagyobb hiányossága még ma is, hogy többnyire vakon történik. Ez alatt azt értjük, hogy az edző legfeljebb jelenség szintjén ismeri a versenyzőjét, de a jelenség élettani és mechanikai okait nem. Pedig egy képességszint igen sok okra vezethető vissza. Így aztán érthető, hogy egy sportolónál bevált és üdvöztetőnek kikiáltott edzés-módszer egy másiknál hatástalan vagy éppen káros. A konfekció, az átlagok nem alkalmasak az élsporthoz /tehetségek/ felkészítésére.

A sportteljesítmény legközvetlenebb meghatározója az aktív mozgató rendszer, az izomzat és az azokat beidegző idegrendszer. Minél többet tudunk egy sportoló izmainak fiziológiai, biokémiai tulajdonságairól, annál pontosabb edzésterveket készíthetünk, hiszen tudni fogjuk kire kell a "ruhát szabni". Az élő izomszövet tulajdonságainak közvetlen megismerését az ún. biopsziás vizsgálatok tették lehetővé. A módszert 1962-ben dolgozták ki és a 70-es évek elejére tehető a vizsgálat elterjedése /csaknem kizárólag a skandináv országokban és az USA-ban/. Magyarországon, a szocialista országok közül elsőnek, 1978-ban vezették be a TFKI-ban a sportolók biopsziás vizsgálatát.

Mi a biopszia?

A kiválasztott izmot adott területen érzéstelenítik, majd a bőrön és a bőnyén kb. 1 cm hosszú vágást csinálnak. Ezen a nyíláson vezetik be az 5 mm vastag, két falu tűt és csipik ki a kb. rizsszem nagyságu izomszövet darabkát. Az izomminta vétele fájdalommentes. Az érzéstelenítő hatása elmúltával kb. olyan fájdalmat érez a sportoló, mintha megütötte volna. Másnapra a fájdalom elmúlik. Edzésben nem jelent kimaradást. Skandináviában gyakran versenyek előtt és után is vesznek izommintát az enzimaktivitásban beállt változások megállapítására.

Az izomdarabkát kétféle, hisztokémiai⁺ és biokémiai eljárásnak vetik alá. A hisztokémiai festés alapján különíthetők el a rosttipusok. A biokémiai eljárás az izom un. enzimaktivitás tulajdonságainak meghatározására szolgál.

A ma ismert festési eljárásokkal a lassu oxidatív, a gyors glikolitikus és gyors glikolitikus-oxidatív rostokat lehet elkülöníteni. Az edzett emberek izmában általában nem található gyors glikolitikus izomrost. Az izom enzimeinek két fő típusa van: 1. glikolitikus; 2. oxidatív. A glikolitikus enzimek az izomban a gyors energia-felszabadulást /gyors izomösszehúzódást/ teszik lehetővé, az oxidatív enzimek a tartósabb, de lassabb munkavégzést segítik.

Mely izmokból vesznek mintát?

Mintavételre nem minden izom alkalmas. A leggyakrabban mintavételi helyek a következők: m. gastrocnemius /vádli/, m. vastus laterális és mediális /térdfejszítő/, m. deltoideus /delta/, m. triceps brachii /könyökfejszítő/.

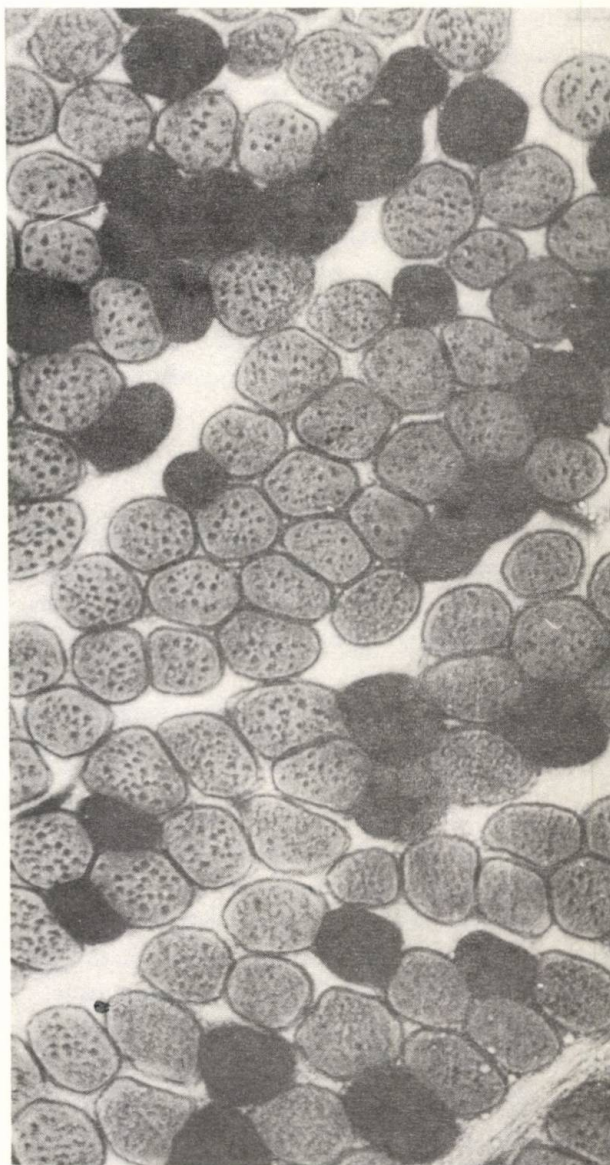
Rostszerkezeti mutatók:

A lemetezett és megfestett metszeteket mikroszkopon át lefényképezik. A fényképekről nagyítás után az alábbi rostszerkezeti mutatók határozhatók meg:

- a gyors- és a lassurostok százalékos aránya;
- a gyors- és lassurostok átlagos területének nagysága /a hipertrofizáció⁺⁺ mértéke/;
- a két rosttípus területének aránya;
- a gyors- és lassurostok száma adott izomkeresztmetszetben;
- a rostok kapillarizációjának⁺⁺⁺ nagysága.

A fenti mutatók egy része öröklött /a két rosttípus százalékos aránya és a rostok száma/. A rostok területe és aránya, valamint a kapillarizáció mértéke életkortól, edzéstől függő sajátosság. Az izmok enzimaktivitása is változtatható tulajdonság. Természetesen az öröklött tulajdonságokban is bekövet-

kezhet csekély változás. Az eddigi vizsgálatok azt mutatták ki, hogy a magzati életben és a születés után a rostok differenciátlanok, illetve a lassurostokra jellemző mechanikai tulajdonságokat mutatnak. A későbbiek során a génekben tárolt információ alapján alakul ki az idegi impulzusok hatására a felnőttkori gyors-lassurost arány. Idős korban megkezdődik a rostok pusztulása, amely elsősorban a gyorsrostokat érinti. Tehát a lassurostok százalékos aránya növekszik. Az edzés hatására a gyors-lassurost arány fiziológiás körülmények között alig, elhanyagolhatóan változik csak meg. Ugyanakkor a fő rosttípusok altípusai átalakulhatnak egymásba. Némelyeket megzavar az állatkísérlet, amelyben felcserélték a gyors- és lassurostokat beidegző idegeket, mely azt eredményezte, hogy a gyorsrostok átalakultak lassuvá



A világos rostok a gyorsrostok

és fordítva. Bár azt is meg kell jegyezni, hogy a lassurostok átalakulása sokkal kisebb mérvű volt. Fiziológiai körülmények között az idegek nem cserélhetők fel és frekvencia tartományuk sem változtatható meg. Így lehetetlen a rosttípus-átalakulása. Az újabb kutatási eredmények felvetik, hogy az idegek nem mindig dolgoznak maximális frekvenciával. Vagyis a rostok nem mindig húzódnak össze maximális gyorsasággal. Ahhoz azonban, hogy a rostok maximális sebességgel rövidüljenek, igen magas tudati motiváltságra van szükség. Aki nem képes átesni a "jóleső intenzitás" gátján, sohasem éri el képességeinek határát. Egy másik variációja a fenti feltételezésnek, hogy az idegek mindig maximális frekvenciával ingerlik az izomrostokat, de vannak olyan motoros egységek, amelyek működésbehozása csak mindig maximális motiváltság esetén lehetséges /vésztartalékok/. Ezeknek a motoros egységeknek működtetése azonban csak átlag feletti akaratú erőfeszítéssel lehetséges. A lényeg azonban mindkét esetben ugyanaz.

A rostok számának, állandóságának, illetve változtathatóságának kérdésében még nincs konkrét bizonyíték a tudománynak. Ha lehetséges a rostsaporulat, az csak rosthasadással képzelhető el. Patkánykísérletek arra engednek következtetni, hogy rosthasadás akkor lép fel, ha a rostok vérrellátása kritikus mértékben romlik. Ez a jelenség elméletileg emberi izmok esetén is felléphet, amikor a rostok hipertrófiája olyan extrém, hogy hasadással védekezik az izom. A rosthasadás az eddigi bizonyítékok szerint nem terjed ki a rost egész hosszára. Vagyis az izom mechanikai viselkedését nem befolyásolja alapvetően.

A rostok megvastagodása már régóta ismert. A nem edzett felnőttkori izom kb. kétszerese a gyermekkorinak. Edzés hatására a rostok két-háromszorosra vastagodnak, s ez még optimálisnak mondható. Az állóképesen edzett sportolók rostjai csak kismértékben hipertrófizálódnak. A maximális intenzitású erőedzések hatására vastagodnak meg legnagyobb mértékben a rostok. Arra, hogy mit is jelent pontosan a rostok hipertrófiája, ma még nem tudunk egyértelmű választ adni. A hipertrófiáció következhet a kötőszövetes, és a kontraktilis fehérjeállomány, valamint az izomsejt egyéb képleteinek felszaporodásából. Hogy melyik edzésfajta melyiket okozza, arra még nem tudunk tudományos bizonyítékokat.

A rostokat körülölelő kapillárisok száma állóképességi edzések hatására felszaporodik. A lassurostok kapilláris hálózata nagyobb, mint a gyorsrostoké. Erőedzések hatására a rostok vérrellátása romlik a keresztmetszet-növekedés miatt.

Az izmok enzimaktivitása /mennyisége/ edzés hatására széles határokon belül és variációkban változhat, növekedhet. A lassurostok enzimaktivitásbeli tulajdonságai azonban sokkal plasztikusabbak, mint a gyorsrostoké. Az eddigi kísérletek azt mutatták, hogy a gyorsrostok glikolitikus enzimeinek mennyisége csak kismértékben növekedik. Ugyanakkor a lassurostok glikolitikus és oxidatív enzimeinek mennyisége adott típusú edzés hatására nagyobb növekedést mutatnak. Igen érdekes az a patkánykísérlet, amelyben kimutatták, hogy immobilizáció /a végtagot begipszelték/ következtében a lassurostokban a glikolitikus enzimek mennyisége /mmol/gramm/ kétszeresére növekedett a kiindulási értéknek. Ugyanakkor a gyorsrostok hasonló enzimeinek mennyisége nem változott. Természetesen az izmok kontraktilis fehérjeállománya csökkent. Vagyis az izmok maximális ereje csökkent, de ugymond felgyorsult a lassuizom.

+ A szövettanból és a kémiből kialakult új tudományág, amely kémiai eljárásokkal, szövetszete-ken vizsgálja a mikroszkopikus szerkezeteket, a sejt- és szövetalkotó vegyületeket, ezek eloszlását és szerepét.

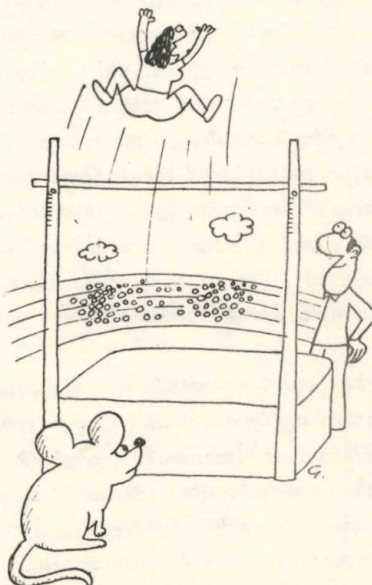
++ /izom/hipertrófia: izomsejtek, -rostok megnövekedésén /nem számuk szaporodásán/ alapuló megnagyobbodása.

+++ kapillarisáció: izomszövet hajszálér-ellátás

++++ kontraktilis: összehúzódásra képes

/Folytatjuk/

TIHANYI JÓZSEF



Sportártalmak, sportsérülések

Térdizületi panaszok

AZ edzői munka egyik legkellemetlenebb pillanata, amikor a tanítvány töretlen fejlődését egy váratlan sérülés megszakítja. Ennél már csak az lehet bosszantóbb, ha az orvos a gyors és aktív gyógyítás helyett a beteg sportoló terhelésének csökkentését, illetve a teljes pihenést javasolja. Rendszerint hozzá nem értésre, esetleg orvosi hanyagságra gyanakodnak és nagyon nehezen vagy egyáltalán nem akarják tudomásul venni, hogy bizonyos esetekben a szervezet felépítésének törvényszerűségei miatt a gyógyulásnak nincs más útja.

A sportorvosi élet talán legkeservesebb pillanatai azok, amikor egy versenyző edzőjének meg kell magyarázni, hogy együttes munkájukat önhibájukon kívül ugyan, de bizonyos tényezők behatárolják.

Senki sem kezd versenyszerűen sportolni azzal a elhatározással, hogy ő egy közép-szerű versenyző szeretne lenni. Edzőben és versenyzőben nagyon helyesen a legmagasabbra törés vágya él. Senki sem gondol arra, hogy a sors lehet kegyetlen is és a legkedvesebb, a legtehetségesebb tanítvány is hordoz olyan anatómiai, élettani tulajdonságokat, amelyek egy bizonyos szintnél nagyobb sportterhelés elviselését /amely terhelés ma már elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy valaki élsportolóvá váljon/ lehetetlenné teszi.

Nagyon nehéz elhinni és még nehezebb elfogadni, hogy valamire alkalmatlanok vagyunk, még ha ez az alkalmatlanság nem is szüggelni való dolog, hanem egy redli, sajnos orvosilag többszörösen bizonyított tény. De ez a tény behatárolja sportteljesítményünket és így megvalósíthatatlanná teszi álmainkat. Ilyenkor szokott versenyző és edzője egyik orvostól a másikig vándorolni és várni a csodát, a versenyző terhelhetőségének megoldását. Sajnos ez a csoda bizonyos esetekben a leggondosabb orvosi munka ellenére sem következhet be.

A következőkben ezért szeretném egy cikksorozat formájában felhívni a figyelmet az olyan anatómiai, illetve fejlődéstani sajátosságokra, amelyek ismerete megváltoztathat sok helytelen elképzelést, de ami ennél lényegesen fontosabb: ismeretük birtokában megelőzhetők a sportsérülések és sportártalmak kialakulásának néhány formája, illetve ha létüket idejében

felismerjük, feldolgozzuk és képesek vagyunk csakis az adott szituációban levő sportolóra kialakított terhelést megtervezni és végrehajtani, megőrizhetjük az illetőt a versenysport számára.



Serdülőkorú atléták gyakori, kellemetlen problémája a térdizület és környékének fájdalma. A fájdalom oka nagyon sok tényező lehet, azonban van egy sajátos serdülőkori elváltozás a sípcsont érdességének gyulladása, amelyről minden gyakorló edzőnek feltétlenül tudnia kell, mert gyógyításában az elsőrendű tényező a terhelés helyes adagolása.

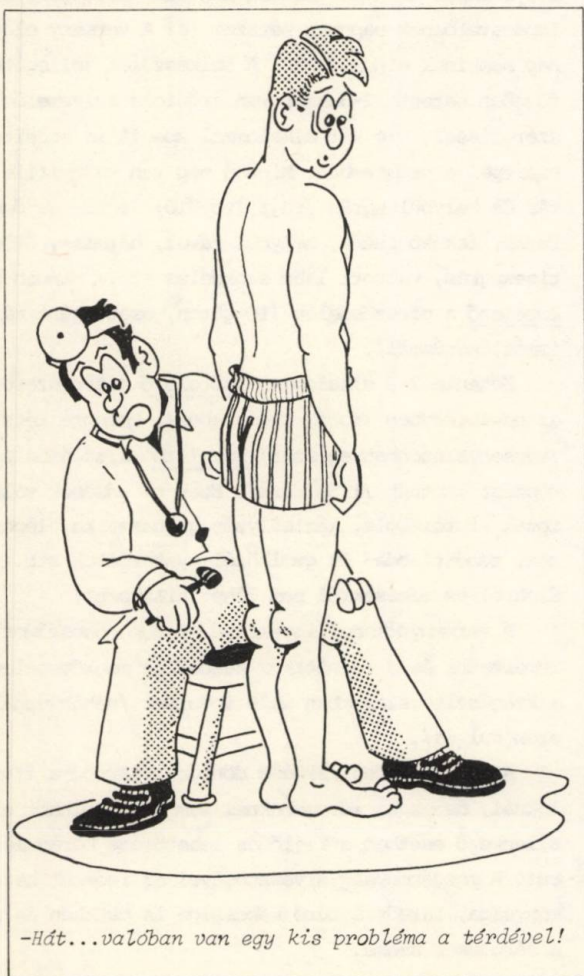
Az elváltozás keletkezési mechanizmusának megértéséhez fel kell elevenítenünk néhány biológiai, anatómiai ismeretet.

Az emberi szervezet csontos váza csak fokozatosan alakul ki, nyeri el felnőttkori alakját. A csontrendszer az embrionális élet idején még főleg porcokból áll. Testrészek szerint különböző időpontban a porcokban csontosodási magvak jelennek meg, s elkezdődik a fokozatos elcsontosodás, melynek során kifejlődik a csontváz végső formája. A csontvázat alkotó egyes csontok fejlődése, növekedése eltérő ütemben történik, előfordulhat, hogy ugyanazon csont két végének elcsontosodása között egy - két év különbség is van. A csontfejlődés üteme a nemtől is függ, tehát a teljes elcsontosodás ideje fiuknál és lányoknál eltérő. Ez a különbség 1-3 év is lehet.

A sípcsont /tibia/ fejlődése és kialakulása is különböző szakaszokra bontható. A csont felső egyharmadában elhelyezkedő, jól kitapintható sípcsonti dudor /tuberositas tibiae/ csontosodási magja csak a serdülő korban jelenik meg, és e rész teljes hozzácsontosodása a sípcsonthoz férfiaknál általában a 20 év táján következik be. Ez a csontrészt nagyon frekvenciált területe a csontvázunknak, mert itt tapad a test legerősebb izma, a térdet fesztítő, négyfejű combizom /m. quadriceps femoris/ ina, a térdkalácsot is magába foglaló ún. térdkalács szalag /ligamentum patellae/. Ez az in, nemcsak ennek a nagy izomnak viszonylag keskeny tapadási ina, hanem egyben a térdizület egyik elülső, külső szalaga. E terület fájdalmasságát tapasztalhatjuk a gyerekeknél, főként a fiuknál. A sípcsonti dudor ilyenkor duzzadt. A jellegzetes szuró jellegű fájdalom terhelésre fokozódik, néha pusztá tapintásra is kiváltható. Ha összehasonlítjuk a két sípcsont alakját, a nem szakember is észleli, hogy az egyik oldali sípcsonti dudor a szokásosnál nagyobb, sokszor deformált alakú. Az elváltozás leggyakrabban kemény talajon végzett, hosszantartó futások után jelentkezik, de gyakori a túl korán ugrásokra szakosított, hosszú,

vékony alkatu, csont- és izomrendszerében még kialakulatlan gyerekeknél is. Rendszerint a biológiai érettséget meghaladó, speciális erősítő, illetve ugró munka után következik be. A kiváltó ok az, hogy a sipcsonti dudor teherbírása ezekben a kamaszokban még nem elegendő annak a terhelésnek az elviseléséhez, amelyet az edző megkíván. Ha ilyen elváltozás gyanúja felmerül a pontos diagnózishoz röntgenvizsgálat szükséges. Sajnos ezt nagyon sokszor csak egy irányban végzik el, pedig a szemből készített felvételeken nem mindig ismerhető fel az elváltozás. Az oldal irányú felvételeken rajzolódik csak ki a jellegzetes kórkép, és látható, hogy a sipcsonti dudor feltöredezik, esetleg a csontrészt felszíne enyhén behorpadt. /Ezek a kis csonthiányok az elpusztult csontrészt felszívódásának következményei./

Az egyéb megbetegedésektől való elkülönítéshez segítséget adhat a két sipcsonti dudor /amennyiben csak egy oldali a folyamat/ bőrhőmérsékletének összehasonlítása. Általában a sérült oldal hőmérséklete 1-3 C fokkal magasabb. A bőrhőmérséklet rendszeres ellenőrzésével nyomon követhetjük a folyamat változásait, és a panaszmentessé válással egy időben tapasztalhatjuk a hőmérséklet csökkenését, majd a két oldal hőmérsékletének kiegyenlítődését.



-Hát... valóban van egy kis probléma a térdével!

Enyhe panaszok esetén az orvos és az edző feladata a terhelés csökkentése, egészen addig a fokig, ahol a sportterhelést a gyermek panaszmentesen tűri. Gyulladást és fájdalmat csökkentő szerek /injekció/ alkalmazása, illetve szájon át /tabletták/ adása nem rövidíti meg a folyamat gyógyulásának időtartamát, ezért teljesen feleslegesek!!! Az elváltozás, ha csak hormonális diszfunkciója nincs a gyerekeknek, spontán gyógyul! Amennyiben a csökkentett terhelés ellenére sem szűnnek meg a panaszok, esetleg fokozódnak, a további teendők meghatározását orthopaed szakorvossal konzultálva döntsük el, ugyanis a serdülő egyéni teherbírását meghaladó terheléssel komolyabb károsodásokat okozhatunk. Lassíthatjuk a dudornak a sipcsonthez csontosodását, a túlterhelt térdkalácsi szalag /ligamentum patellae/ letéphet a csontosan még nem rögzült dudorról egy kisebb darabot, ami újabb mechanikai problémaként makacs steril gyulladást tarthat fenn, ami a versenyző terhelhetőségét tovább rontja, esetleg végleg megakadályozza.

DR. MILTÉNYI MÁRTA

Levél Szombathelyről

Az atlétikai pályák ismert alakja Pópa, azaz Németh Pál, a szombathelyi dobók mestere. Keményen, odaadón dolgozik, s ezt tanítványaitól is szigorúan megköveteli. Mint minden megszólított edző, ő is gyakran keveredik konfliktusokba, s bizonytalan, hogy lelkes hívei vagy a munkáját kritizálók vannak tulsúlyban. Akár hogy is van, Németh Pál mindenképp "érdekes" ember, s szeretnénk volna bemutatni őt olvasóinknak! Megfogalmaztunk néhány kérdést, s elküldtük Szombathelyre. A válasz sokáig váratott magára, de végül - ha nem is az általunk elképzelt kérdés-felelet formában - mégis csak megérkezett! Ime:

● "Egyetlen hely van a világon, ahol a siker megelőzi a munkát - az angol szótár." +

/John Wooden, a Boston Celtic kosárlabda csapat edzője/

A mottóban foglaltak megegyeznek edzői hitvallással. Munka nélkül nem lehet sikereket elérni. Sajnos ezt a legtehetségesebb versenyzőkkel lehet a legkevésbé megértetni, legtöbbjük munka nélkül akar nagy eredményeket elérni. Nem fog sikerülni!

+ succes = siker, work = munka /a szerk./

MAGAMRÓL

Tösgyökeres Vas megyei vagyok. Itt születtem 1937-ben. A sport szeretetét a tragikus körülmények között elhunyt testnevelő tanáromtól Pünkösty Csabától örököltem. Röplabdában és kosárlabdában is NB I-es játékos voltam. 1961-ben, 24 éves koromban kezdtem el atlétizálni. Bár testméreteim nem a legideálisabbak voltak /magasságom 190 cm, súlyom 72 kg/ a kalapácsvetést kedveltem meg leginkább. Évek folyamán sokszoros javítással 1972-ben 67,62 m-re módosítottam a megyei csúcseredményt /csak összehasonlításképp ez az eredmény 1961-ben 43,64 m volt/.

Kétszer voltam a magyar bajnokságon harmadik 1972-ben, úgy, hogy Zsivótzky volt mögöttem a negyedik. Az érdemes sportolói címet is elértem.

Sokat köszönhetek Bösze László testnevelőnek, aki kezdetben edzőm volt. Nagyon sok áldozatot kellett vállalni, mivel sehol sem találtunk otthonra. Vándoroltunk évről-évre, a jelenlegi a tizenhetedik hely ahol gyakorolhatunk. Kisebb és főleg szombathelyi versenyeken még el-el indulok.

1979-ben Hannoverben a veterán VB-n harmadik, míg 1980-ban Helsinkiben az EB-n aranyérmes lettem.

A sport mellett végigjártam az edzői számlálétrát. Voltam társadalmi, mellékfoglalkozású edző. Jelenleg az SZVSE-nél főfoglalkozásban végzem az edzői teendőket.

A személyes példamutatás, a folyton ujat kereső, következetesen kemény edzőmunka feltétlen hiva vagyok. "Az edzői tevékenység olyan, mint a házimunka, befejezni soha nem lehet, legfeljebb néhány órára, az éjszakai alvás idejére abbahagyni", mondta egy fanatikus edző ismerőszám - s ezzel én is teljes mértékig egyetértek.

● "... a tanítvány nem bögre, amelyet meg kell tölteni, hanem fáklya, amelyet fel kell lobbantani."

/Igor Tam/

VERSENYZŐIMRŐL

Csoportom létszáma 40-45 fő, fiuk-lányok vegyesen. A válogatott kerettagok száma: 9. Az elmúlt években a különböző korcsoportos bajnokságokon kereken ötven egyéni és tizennégy országos csapatbajnokságot nyertek. Harminchat alkalommal állítottak fel korosztályos és 21 esetben országos csúcst. Az utolsó öt évben minden IBV-n volt helyezett versenyző /Sztás és Vida személyében ezüstérmesek is/. Csoportom olimpiai pontszerzése a következőképpen alakult:

1975-ben	0 pont
1976-ben	20 pont
1977-ben	26 pont

1978-ban	33 pont
1979-ben	66 pont
1980-ban	72 pont
1981-ben	88 pont

Versenyzőim 62 alkalommal szerepeltek a cimeres mezben. Közülük Németh L. /18/, Horváth V. /13/, Sztás /12/ és Vida /8/ volt legtöbbször valamelyik válogatott tagja.

● "Napjaink felgyorsult életritmusában annak is futnia kell, aki egyhelyben akar maradni."

/Dr. Gutter József/

AZ EDZÉSEKRŐL

Naponta tartunk edzést. A válogatott kerettagok az év 60-70 %-ában naponta kétszer, délelőtt 10 és 12,30, valamint délután 16-19,30 között edzenek.

Munkaterületünk 76x40 méter, itt kell megoldani három dobószám edzéseit, ami nem kis problémákat okoz. Reménykeltő viszont, hogy az új pálya kialakítása folyamatban van.

Az év nagy részében /márciustól-októberig/- a súlylökőket kivéve - minden nap van dobóedzés, a kalapácsvetőknek naponta kétszer is! A verseny előtti nap senkinek nincs dobás. A felkészülés jellegétől függően hetente 2-3-szor van erősítés súlyemelő felszereléssel, míg két alkalommal speciális erősítés szerepel a programban. Minden nap van valamiféle futás és helyből ugrás /rajt, repülő, lejtő- és dombfutás, fokozó futás, helyből távol, hámas-, ötös-, tizesugrás, váltott lábu szökdelés stb./, Minden nap kötelező a gátszökdelés /10 gáton, esetenként más-más ismétlésszámmal/.

Hetente 2-3 alkalommal kötelező játék szerepel az edzéstervben /foci, kosárlabda/. Hetente kétszer /versenyszezonban egyszer/ kötelező általános alapképzést tartunk /1,5-2 óra/. Ezek az edzések változatok /futóiskola, kézisúlyzós gimnasztika, lépcsőzés, tönöttlabda- és gumikötél-gyakorlatok stb./, Ezekről az edzésekről nem lehet hiányozni!

A versenyzőimmel igyekszem minden dobószámot megismertetni és a felnőttkor kezdetéig megkövetelem a kiegészítő számokban való indulást /néhányuknál azon túl is/.

Az ügyességfejlesztést döntőnek tartom a fiataloknál, de ez az idősebbeknél sem hanyagolható el. Ellenkező esetben a fejlődés lehetősége korán lezárul. A mozgékonyág elvesztésével az izomzat hatékonysága, fáradtságtűrő képessége is csökken és nő a sérülések száma.

A súlyemelést már 13-14 éves korban megkezdjük, kezdetben fa súlyzóval. Ekkor még csak a mozgás, a technika tanulását tűzzük ki célul. Határterhelést nem csinálunk!

A gyerekek játékos formában könnyen elsajátítják a tökéletes technikát. Az alapfogások, s egyáltalán a súlyemelés megismerését nagyon fontosnak tartom már ebben a korban.

13-14 éves korban mindegyik dobásfajtát tanítom /a dobópálya kicsiny mérete miatt, a gerely kivételével/. Az általános képzés mellett már ebben a korban megindul valamelyik dobószám speciális képzése.

A 15-16 évesek - a nagyterjedelmű munka helyett - már tudatos technikai képzésben részesülnek. Súlyemelésben, a mennyiségi mellett, már minőségi munkavégzés is történik /havonta egyszer felmérés határterhelésig/!

A 17-18 éveseknél már intenzív képességfejlesztés folyik, a speciális munka kerül tulsúlyba. Teljes értékű, egyénre bontott súlyemelés és hatékony speciális erősítés folyik, különös tekintettel a láb-, a hát- és a deréktáji izmok fejlesztésére. Ebben a korban a versenyzőim nagy része /aki fejlődni akar és tehetségével nem vegetálásra készül éveken keresztül/ megkezdí a mindennapos otthoni reggeli edzéseket /gimnasztika, speciális erősítés, futás stb./.

A tapasztalatok egyértelműen bizonyítják, hogy a testi képességek közül rendszeres munkával az erő fejleszthető legjobban. Vlaszov a volt sokszoros világcscstartó szovjet súlyemelő mondta találóan, "hogy az erő, akár az ész, korlátlanul fejleszthető". Ez nem az észnélküli erőfejlesztést jelenti, de tudomásul kell venni, hogy aki el akar jutni a nemzetközi szintig, annak olyan erősnek kell lenni, mint a súlyemelőnek, ami kb. 130-150 kg-os szakítást, 170-200 kg-os felvételt, 260-340 kg-os guggolást és 210-260 kg-os fekvenyomást jelent. Nekünk ilyen eredményekre kell felkészítenünk a fiatalokat /nőknél ez 90-110, 110-130, 160-200 és 110-160 kg-ot jelent/.

Aki jó dobó akar lenni, annak:

- gyorsnak és rugalmasnak kell lennie,
- magas foku mozgáskoordinációval kell rendelkeznie,
- a forgó dobószámoknál éreznie kell a forgást,
- bírnia kell a nagyterjedelmű munkát,
- türelmesnek és megszállottnak kell lennie,
- ésszerűen kell élnie /munka-pihenés helyes aránya, cigarettastop, minimális szeszfogyasztás, ésszerű táplálkozás stb./.

A dobószámok edzése sok időt vesz igénybe, s rendkívül energia- és munkaigényes. Ezért csak megszáll-

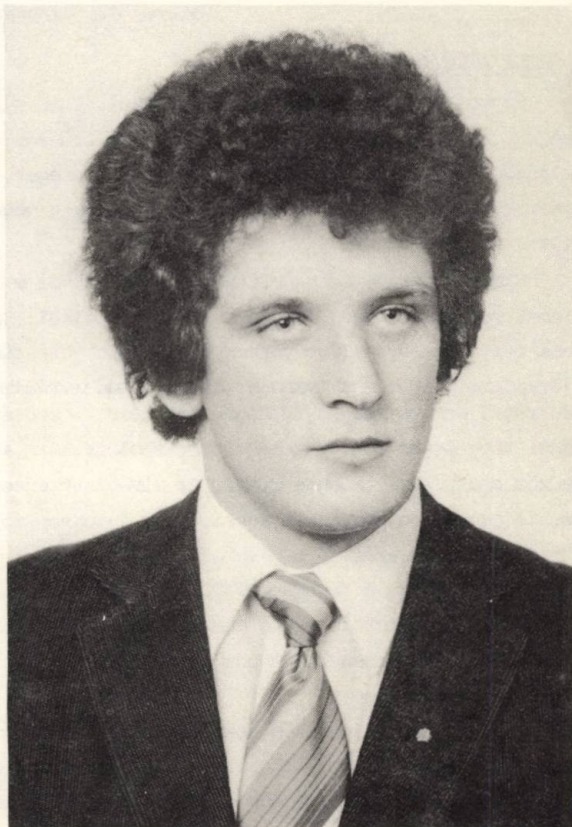
lottaknak való, elmélyült, odaadó, céltudatos munkát igényel, mind a versenyzőtől, mind az edzőtől. Rendkívül fontos a sokoldalú edzésvezetés. A jó felkészülés, a tervszerű munka pszichológiailag is erősíti az egyént és elősegíti a mozgás végrehajtásának stabilizálódását.

Az edző feladata kialakítani a jó értelemben vett "mindenre képes" versenyzőtípust. A mai követelmények parancsolóan írják elő a korai szakosodás szükségességét, még akkor is, ha sokan ezzel nem értenek egyet. Goethe így fogalmazott: "A két véglet között nem az igazság, hanem a probléma van."

A továbbfejlődés útját, egyben a nemzetközi szint elérését a következőkben látom:

- a tehetség korai felismerése /korai és jobb kiválasztás/,
- hatékony sportági képzés /egyenre szabott technika/,
- megfelelő egyensúly megteremtése az erőfejlesztés és a technikai képzés között.

A kiválasztás szempontjából egyelőre még nem ismerjük a sportági profilokat. Szombathelyen szó sem lehet kiválasztásról. Mindenkiel kell foglalkoznom, aki eljön edzésre. A csoportomból legfeljebb csak 4-5 versenyzőre lehet azt mondani, hogy tehetséges



VIDA JOZSEF

1981-ben kilencszer javított országos csúcsot kalapdcsvetésben

/siralmasan gyenge alapképességekkel rendelkeznek, Horváth Viktóriát és Vida Józsefet kivéve/. Ha csak a testmagasságot veszem figyelembe /mint pl. az NDK-ban/, csak 3-4 versenyző lehetne tagja a csoportnak, a többi el kellene küldeni.

Csoportom feltöltése egyéni szervezéssel, baráti körből, volt és jelenlegi sportolóimon keresztül, 2-3 testnevelő jóvoltából történik. A gyerekek között nem népszerű a dobás. A helyi újságban négy alkalommal meghirdetett toborzóra összesen egy /!/ édesanya hozta el 9 éves kisfiát. Így aztán nagyon sok idő megy el az utánpótlás szervezésével. A jó képességű tanulókat, egy-két testnevelőt kivéve, nem adják ki, inkább maguk foglalkoznak velük. Így aztán erőn felüli munkát kell végezni ahhoz, hogy a közepes képességű vagy tehetségtelen gyerekekből országos bajnokokat neveljünk, holott a tehetség "az utcán hever".

Nálam az atlétikával eltöltött idő, éves átlagban napi 14-18 órai következetes elfoglaltságot jelent. Szabadszombat, vasárnap, magánélet nincs! Környezetemben a sikerek arányában nő az áskálódó, gyűlölködő, iriggy "betartók" száma. Már a sikernek sem lehet igazán örülni!

● *"Ha tudsz, járj a kor előtt,
ha nem, haladj a korról, de
sohase maradj el mögötte."*

/Valerij J. Brjuszov/

A HAZAI ATLÉTIKÁRÓL

Sajnos elmaradtunk, de nem ok nélkül. Csak néhány példa: A pillanatnyi sikerek, eredmények érdekében elnézők vagyunk, megtűrjük a fegyelmezetlenséget, mert kötve van a kezünk, pedig tudjuk, hogy a megaluvás nem vezet jóra.

Nemzetközileg nem számottevő eredményekkel évekig lehet vegetálni magas fizetéssel, munka nélkül. Azonos teljesítményt elért versenyzők között jelentős jövedelmi különbségek vannak, ami állandó feszültségek forrása. Számos versenyző hónapokat tölt szövetségi vagy egyesületi edzőtáborban, ahol számára az edzés csak egy szükséges rossz. Az elvégzett edzés-munka nem azt a benyomást kelti, hogy a versenyzők tulajdonképpen ezért a napi 2x1,5-2 óráért vannak a táborban, hanem a fennmaradó 20-21 óráért.

Az edzőtáborok fegyelme nem kielégítő. Nem volt ritka, hogy a versenyző és edző együtt ivott, cigarettázott, kártyázt.

Az edzők és versenyzők szemléletén kell elsősorban változtatni. E nagyfokú visszaesés nem véletlenül következett be. Az edzők és élversenyzők akarati tulajdonságai, helytelen szemlélete, a korszerű, több és keményebb munkától való idegenkedése hátráltatja a felzárkózást. Pedig a tehetségesek terén nem állunk rosszul.

Elkényelmesedtek atlétáink. A dobók például három-négy kör bemelegítő futás után egyszerűen elfáradnak. Legtöbbje nem is melegít, nem végez alapos gimnasztikát, jó esetben 4-5 kört fut a dobókör körül! E mulasztások következtében merevek, könnyen sérülnek, fejlődésük rövid időn belül beszükül.

Világversenyeken sorozatban kudarcot vallott versenyzők, újból és ismételten bizalmat élveznek. A több, keményebb és korszerűbb edzést követelő edzők előbb-utóbb valamilyen formában, a dolgozni nem akaró versenyzők közbenjárására háttérbe kerülnek. Hihetetlenül kevés a pozitív igény szintű edző és versenyző! Sokszor egy kalap alá veszik az eredményes és eredménytelen edzőt. Így aztán a tenni akarók is az arany középutat választják.

● *"A sport nem játék a számokkal,
több annál, emberi kifejezés-
forma. Aki eredményt akar el-
érni annak valósággal szerel-
mesnek kell lennie a sportba,
a szerelem pedig nem éss, ha-
nem szív kérdése."*

/W. Gerschler/

A kérdéseket megfogalmazta és a válaszlevelet
közlésre alkalmas formára igazította: BOZSA LAJOS



Valahogy fogyunk...

Az atlétikában kicsit is jártasak számára nem ismeretlen, nem lehet ismeretlen Nyíró György neve. A ma már nyugdíjas - nyugodtan mondhatni Gyuri bácsi - négyszázas futóként vált az atlétika "szerelmesévé", 26 évesen kezdett versenybiráskodni, 1959-től 1973-ig volt a Magyar Atlétikai Szövetség főtitkára /!/, s nyugdíjas-ként korát meghazudtoló munkakedvvel dolgozik ma is az OTSH sportágak főosztályán. Emellett társadalmi munkában vezeti a MASZ Versenybíró bizottságát.

Vannak akik szeretik, vannak akik kedvelik és olyanok is akadnak, akik nem nagyon szívelelik; de egyenes-ségéért, tisztességes viselkedéséért mindenki becsüli.

Nem rajong a nyilvánosságért, nem is szokott hozzá, de azért készségesen válaszolgat kérdéseinkre.

- Nemrég érkezett vissza két középtávfutónkkal Angola fővárosából, Luandából. Miért került sor a kiutazására és milyen tapasztalatokat adott az ottani verseny?

- Tudommal mi voltunk az első magyar sportdelegáció tagjai Luandában. A kiutazásunkat állami vezetőink kezdeményezték és így elsősorban sportpolitikai célokat szolgált. Szakmai szempontból a hazai felkészülés jelen időszakában nemigen illett bele a versenyzés, de tény, hogy nem is értett meg a két fiúnak.

- Mi volt a program?

- Három versenyen indultunk, ezek közül az első volt a legjelentősebb. Az éjszakai szilveszteri futást huszonhatodik alkalommal rendezte meg Angola; meglepő rutinra valló módon. A kilencezer méteres utcai futásban közel százán álltak rajthoz és az érdeklődők száma is jelentős volt. Mégsem volt egyetlen probléma sem a verseny során.

- Miellesleg milyen eredményeket értünk el?

- Szász Laci tizennegyediként ért célba.

- A másik két verseny? ...

- Pályaverseny volt, nagy hőségben, hisz igen közel volt az egyenlítő ... Semmi különöset nem tapasztaltunk, hacsak a stadion talaját nem. Olasz műanyaggal ugyanis még nem találgostunk.

- Térjünk át más vizekre. Ön, mint a Versenybíró bizottság vezetője hogyan látja az atlétika versenybírói gárdájának helyzetét? Jó-e ami most van, lesz-e utánpótlás?

- A probléma igen összetett. Senkit sem akarok megbántani, de sajnos a mai társaság nagy részét, bizony, idős emberek teszik ki. Természetes, hogy ebben a korban már előfordul néha, hogy téved a szem vagy a kéz. Ami a fiatalokat illeti, én megértem, hogy kevesen akadnak, akiket vonz a bíráskodás. Sürgősen tenniük kellene valamit! Ahhoz, hogy vonzóvá tegyük ezt a fajta tevékenységet, először is az anyagi juttatások javítása szükséges. Sokan vannak, akik sportolóként naponta akár kétszer is edzettek, az ilyenek, ha abbahagyják az aktív testedzést, általában elfordulnak az atlétikától, mondván "Elég volt belőle". Az ilyeneket nekünk, bírónak kellene megmenteni ...

javaslatot tettünk például az OTSH-nak, hogy a tanítóképző intézetek és a TF atlétika szakosai kapjanak harmad-, illetve másodosztályú bírói minősítést. A jóváhagyás a közeljövőben várható.

- Mi a helyzet vidéken?

- Vidéken a versenybírói ellátottság megnyugtató, tekintettel arra, hogy jóval kevesebb versenyt rendeznek ott és azok zöme a hétvégekre esik. Nem úgy, mint Budapesten. Széson idején bizony hétközi rendezvényekre is sor kerül, s a fiatalabbak, a munkaviszonnyal rendelkezők rendszeresen nem tudnak segídezni az ilyen versenyeken.

- Kiből lesz egyáltalán versenybíró?

- Régen, akik abbahagyták a versenyzést, hogy közel maradjanak az atlétikához szívesen lettek bírák, manapság már alig akadnak ilyen igazi "szerelmek".

- Gyuri bácsi a sportolók szemében igencsak szigorú. Sokan haragszanak magára, sokan hiszik, hogy csucsai Ön miatt nem lehettek tényleg csucok. Nem furdalja a lelkiismeret? Nem bánja, hogy esetleg többen nem szeretik?

- Egy bírónak nem az a feladata, hogy megszerettesse magát. Lehet, hogy néhány versenyzőnek nem vagyok szimpatikus, én akkor is nyugodt vagyok. Nem kell, hogy szeressenek azért, hogy biztosítom a verseny tisztaságát ... Mindent a sportolók érdekében teszek, ezért nincs lelkiismeretfurdalásom sem.

- Káposztafejeknek tekinti a versenyeken az atlétákat?

- Nem értem a kérdést.

- Jó, akkor másképp fogalmazom. Mennyiben befolyásolják érzelmei a döntések meghozatalában?

- Semennyire. Hídba szeretem X-et vagy Y-t a magánéletben, amikor bíráskodom e fölé kell emelkednem. Egyszer azt írták rólam, hogy "megölöm" a csucokat. Ez nem igaz, csak éppen nem hagyom, hogy bárki is - legyen az olimpiai bajnok - jogtalan előnyt élvezzen. Nem korrektül ezen a pályán csak egyszer viselkedhet az ember, utána elveszti a bizalmat.

- Megszállottnak tartja önmagát?

- Nemcsak magamat, hanem mindenkit, aki sokszor a szabadidejét is feldíldozza az atlétikáért. De ez nem olyan nagy dolog. Talán csak manapság ... valahogy fogunk ...

morvai katalin



A szabály az törvény !?

Történt a minap, hogy az egyik vidéki szakosztály késve nevezte egy tehetséges futóját a serdülő Budapest-bajnokságra. Edzője, aki történetesen sorkatonai szolgálatát tölti, eltávozást kért és kapott, hogy megpróbálja rávenni az illetékeseket a lehetetlenre, vagyis engedjék indulni az ügyben vétlen versenyzőt. A versenybíró-ság elnöke azonban ragaszkodott a szabályzat betüihez, s nem adta meg az indulás jogát.

Az esetnek híre ment és a verseny befejeztével sokan maradtak helyükön, hogy tanui legyenek az edzői fogadkozás megvalósulásának, miszerint versenyzője ellenfelek nélkül is jobb időt fut, mint a hivatalos bajnok.

A csoda megtörtént, s a fiu másodpercekkel rövidebb idő alatt teljesítette a távot a bajnokság győztesénél.

Nem vitatom a versenybíró-ság eljárásának helyességét, hiszen jogosan döntött a fennálló szabályok értelmében, de megkérdőjelezem a szabályt magát, mely ilyen esetben kizárja a helyszíni nevezést, a szabályt melyet meg lehet és meg kell változtatni, hisz azért hozták, hogy a verseny és versenyző érdekeit szolgálja. Jelen esetben azonban úgy szankcionál, hogy a vétlent bünteti, holott nyilván nem ezt akarja.

Miért ne lehetne bajnokságokon is a helyszínen nevezni - akkor, ha egyébként a minősítési könyv rendben van - egy nagyobb összeg befizetésével?

Mikor az ominózus verseny után, a fizetőségükért éppen sorbanálló versenybírák füle hallatára fejtegettem fenti gondolataimat, a várakozók egyike, a Bp. ASZ funkcionáriusa, elküldött valahová, majd hoztatta, hogy "a szabály az törvény" (én eddig fordítva tudtam), s ha ilyen "nagyszerű" terveket dédelgetek, akkor jobb ha előbb bekerülök a fővárosi vagy az országos szövetség apparátusába, ott aztán előadhatom elképzeléseimet ...

Az illetőről és a szabálmódosításról eszembe jutott egy másik téma is: Egyáltalán nem jogszerű a Bp. ASZ eljárása, mely szerint a bajnokságaira szabályszerűen benevezett, de rajthoz nem állt versenyzők után, személyenként 40 Ft-ot fizetnek vagy próbálnak befizettetni. A szabálysértés büntetése a hatóságok dolga, de a nevezett szövetség nem rendelkezik ilyen fajta jogosítvánnyal! A több számba nevezett, de el nem indult versenyzők ügye taktikai megfontolásokat is takarhat - hogy csak egyetlen egyet említek az esetleges távolmaradást magyarázó elfogadható indokok sokaságából.

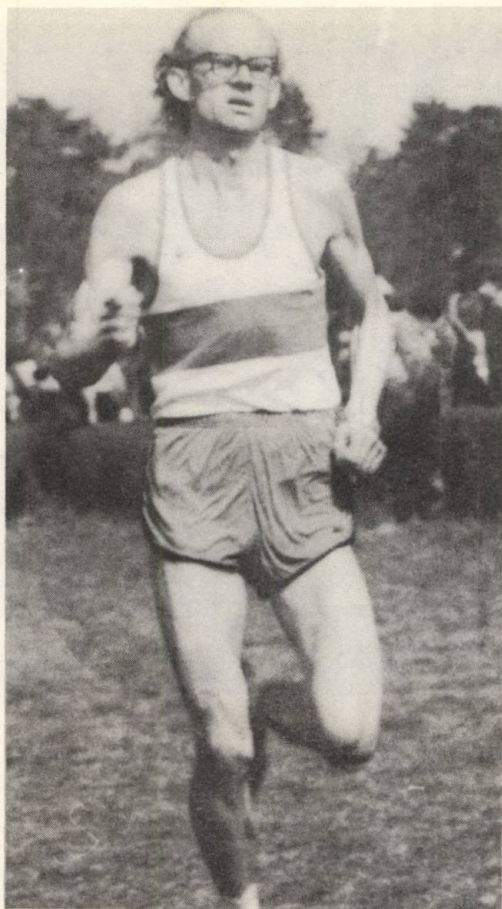
Amikorsportágunk fejlesztésén szorgoskodunk, egy dologról semmiképp se feledkezzünk el, a magyar atlétika ügyéről, amelyet a szabályoknak is szolgálniuk kell!

T.T.J.

Maraton Japánban

A férfi versenyzők tavalyi szereplése után az elmúlt idény két legeredményesebb magyar női maratónistáját is az a megtiszteltetés érte, hogy meghívást kaptak Japánba. Január 17-én indultunk Babinyeczné és Szabó Karolin társaságában. Párizsban aludtunk, másnap reggel a lányok átmozgattak, majd a repülőtéren összegyűlt európai csapattal együtt Osakába repültünk, ahová helyi idő szerint kedden du. 5 órára érkeztünk. A repülőtéren a szervezők és a megszámlálhatatlan riporter, fotós ünnepélyesen fogadták az európai különítményt. A versenyig az alábbi kötött programok, illetve lehetőségek voltak: Szerdán edzésre vittek a stadionba, ahol a rajt és a cél volt a verseny alkalmával. Emellett egyénileg sétáltunk, nézelődtünk. A csütörtöki program ugyanez volt. Az átállás szempontjából csak ez a két nap jelentett ne-

hézséget. Pénteken az előzőek mellett busszal végigjártuk a verseny utvonalát, ami a nemzetközi versenyek zónét figyelembe véve könnyű volt, de nehezebb, mint az itthoni Volán verseny utvonala. Szombaton részletes orvosi vizsgálat, ünnepélyes megnyitó, un. "Pasta party" és sajtótájékoztató volt. Az ünnepélyes megnyitón jelen volt pl. az osakai polgármester, a patronáló ujságok vezetői, illetve a TV elnöke, az atlétikai szövetség és a sportszergyártó cégek képviselői, stb. A sajtótájékoztatóról, illetve naponta az edzésekről, a versenyzők és vezetők nyilatkozatairól oldalakat közöltek az ujságok, a TV naponta többször tájékoztatott az előkészületekről. A sajtótájékoztatón a versenyzők és edzőik különböző kérdésekre válaszoltak. Tolmács nem volt, a társalgás japán, illetve angol nyelven folyt. Tizenhét ország 160 futója állt rajthoz, s közülük 24 volt a külföldi. A TV egyenesben közvetítette a versenyt, ahol ideális időjárási viszonyok voltak, és telt ház a stadionban. A nézők csak azért jöttek ki, hogy a rajtot és a befutást láthassák. Az utvonal mentén végig hatalmas tömeg állt/kb. 50.000 ember!./



SZEKERES FERENC

A mindvégig városban zajló izgalmas, változatos versenyről nem akarok sokat írni, hiszen a Népsport közölte az 1-3 eredményét, illetve a magyar futónők teljesítményét. A 30 éven felüli győztes dán versenyző élete első /!/ maratoni versenyét futotta, /pályán 9:33 a legjobbjá 3,000 m-en, a világcsúcstartó Allison Roe is csak 9:20-at tud!/. A 4. helyen az amerikai Dewald, míg az 5.-6. helyen a két főesélyes végzett, akik a fél táv után is még jelentős előnnyel vezettek. Az 5. Joyce Smith /Anglia/ /legjobbjá 2^h29, többek között a tokiói női verseny győztese/ a 6. pedig a norvég Christiensen /2^h30-as futó, New Yorkban 2./ lett. Az életük második maratoni versenyét futó magyarok végeredménye a várakozásnak megfelelő volt. Szereplésük sem sikerként, sem kudarcként nem értékelhető. 30 km-ig /1^h58!/ még a 12. hely körül tartották magukat, olyanokkal, akik a végén 2^h44 körül futottak. A táv okozott problémát nekik, hiszen január közepéig ők még - a tapasztaltabb fiukkal ellentétben - a hosszabb futásokkal "csak" idáig tudtak eljutni. Meggyőződésem, hogy megfelelő hosszabb edzésekkel a 2^h40 körüli eredmény a közeljövő valószínűsége lehet Magyarországon is, hiszen ebben az iramban versenyzőink könnyen elszaladnak 25 km-ig kb.

A versenyen az IAAF részéről Holden ur vett részt, a New York City Marathon képviselőjében pedig Fred Lebon versenyigazgató és Patricia Owens. A verseny után csodálatosan hangulatos, ünnepélyes eredményhirdetés következett, amihez hasonlót a világon nem rendeznek, csak a Japán versenyeken. Másnap egy nagyszerű kirándulást tettünk a közeli Kyotóba.

A lányok kedden az európai csapattal hazarepültek, jómagam pedig vonaton elutaztam Tokióba. A szervezés és a program az osakaihoz hasonló volt. A fiúk jókedvűen vártak, dicsérték és méltatták az előző olaszországi edzőtábor, úgy érezték, hogy a meleg használt formájuknak /ez a versenyen maximálisan be is bizonyosodott, az eredmények ismertek, azokra nem térek ki/. A TV ezt a versenyt is egyenesben közvetítette, a városban hivatalos adatok szerint 500,000 /!/ ember látta élőben a versenyt.

További adatok, illetve megjegyzések a versenyekhez:

- Osakában a női versenyen 3,100 rendőr segített, 600 versenybíró, illetve a verseny rendezésében részt vevő személy volt, 50,000 programfüzetet adtak ki, 5,000 plakát, 1,615 forgalmi jel, 330,000 papírzászló 12,000 m kötél, 444 db barrikád /0,8x1,5 m/, 2,400 reklámalap, 500 kesztyű és 800 szivacs volt.

- Mindkét versenyt követő este ünnepélyes és nyilvános ajándékozás volt, ami a következőképpen zajlott



SZEKERES JÁNOS

Szabó Karolin és Babinyeczné
egy bolyban fut az osakai
maratonin



le a többszáz vendég /külügyminiszter, belügyminiszter, polgármester, patronáló cégek képviselői, követ-ségi emberek, fotósok, ujságírók, TV, szervezők, ver-senyzők, vezetők/ előtt: a bemondó közölte, hogy X ország képviselőjében Y ur kíván szólni, illetve aján-dékot adni /pl. a Japán Atlétikai Szövetség elnökének, a Nippon TV és a Yomin-i Skimbun ujság elnökének/. Ez-után az illető vezető a pódiumra lépett, véleményez-te a versenyt, illetve a rendezést, majd átadta az ajándékot. Ezt csak azért írom le, mert például férfi versenyzőink mindenképp dicsőséget szereztek Magyar-országnak, s a tavalyi év után az idén ismét mi vol-tunk az egyetlenek, akik otthonról nem kaptunk semmit erre a célra, mi vettünk saját pénzünkön ajándékot.

- Még egy érdekesség. 1983. március 21-én Tokoha-mában egy országonként 7 futóból álló váltófutást rendeznek nők részére, ahol a teljes táv 42 km 195 m lesz /ezen belül a legrövidebb szakasz 3, míg a leg-hosszabb 10 km/. A versenyre 10 országot kívánnak meg-hívni, köztük Magyarországot is.

Az osakai verseny után részt vettem egy megbe-szélésen, ahol a nemzetközi versenyek rendezői, igaz-gatói, valamint meghívott edzők, vezetők voltak jelen. A számomra nagyon hasznos, tanulságos megbeszélés egyik főtémája a versenyek, illetve a versenyeztetés koordinálása volt, de többek között szó esett a pénz-díjazás lehetőségeiről is.

BABINYEZ JÓZSEF

história

Az antik Hellasban a kalokagathia a testi és szellemi tökéletesség együttes eszményét jelentette. Marvalits Kálmánt a 20-as évek kiváló atlétáját, Magyarország és Anglia diszkoszvető bajnokát méltán illethetjük ezzel a szóval.

1924 és 1930 között hat esztendőn át sikert, sikerre halmozott a hazai és külföldi versenyeken. A kalokagathiát megmagyarázandó, szólaltassuk meg két egykori kiváló versenyzőtársát, Szerbák Eleket és Sugár Istvánt, akik gyakran voltak vele együtt, nemcsak idehaza, hanem a külföldi válogatott versenyek alkalmával is.

Sz.E.: Kálmán nagyon jó barátom volt. A külföl-di utakon mindig egy szobában laktunk, sokat beszél-gettünk, kedveltük egymást. Kiegyensúlyozott, abszo-lut korrekt ember volt. Diszkoszvető technikája akoriban a legjobbnak bizonyult. Soha nem izgult, mindenkor "hozta magát". Személye a legkelleme-sőbb emlékeim sorába tartozik. Ma is látom széles vállá-val, karcsu derekával, szőke hajával, vidám kék sze-mével.

S.I.: "Daru" - hiszen majd mindig becenevén szó-lítottuk- igen jókedvű, optimista ember volt. Jó hu-morérzéke volt, s akkor is nagyokat nevetett, ha a viccelődés az ő bőrére történt. Tipikus csapat-em-berként, a válogatott viadalokon biztos ponthozó volt. Nagyszerűen értett a formaidőzítéshez, hiszen mindig a legfontosabb versenyeken érte el legjobb eredményeit. Egyenletesen, évről-évre javította tel-jesítményét e kitűnő barát és elsőrangú atléta.

Marvalits Kálmán 1901 július 29-én, Nagykanizsán született. 17 éves koráig csak a labdát rugta. Már akkor feltűnt azzal, hogy a partdobások alkalmával 30 méterre is eljuttatta a labdát. Testnevelő tanára beszélte rá az atlétizálásra, a dobálgatásokra. 1917-től lett atléta, s 1920-ban állt be a diszkoszvető körbe. Odahaza a Nagykanizsai TE-ben sportolt. Budapestre felkerülve a BTC-ben folytatta versenyzői pályafutását. Foglalkozását tekintve, vámhivatali főtiszt volt. Életét a minap, 81 éves korában a síófoki kórházban fejezte be.

Pályafutása során 5 magyar és 1 angol bajnoki aranyérmet nyert. A magyar bajnokságokat öt egymást követő évben nyerte. 1927-ben duplázott, az angol bajnokságon aratott sikere révén. Abban az időben az angol bajnokság az olimpia utáni legnagyobb verseny volt, hiszen az Európa-bajnokságra csak 1934-ben került sor először. Az angol bajnoki viadalon a világ legjobb atlétái találkoztak, s a győzteseket színranyá éremmel honorálták a rendezők!

1926 és 30 között az alábbi eredményekkel nyerte el a diszkoszvetés országos bajnoka címet: 44.06; 44.86; 45.12; 45.49; 45.75.

S hogyan lett Marvalitsból "Daru"? Amikor kidobta a diszkoszát, utána nézett s elégedetten dörmögte: - Ugy száll, mint a darumadár! Így ragadt rá a becenév. Marvalits Kálmán sajnos ma már az égi mezőn hajigálja "korongját".



"Száll mint a daru!"

KÉPESSY JÓZSEF

Olvasóink írják

Mint kezdő edző és nem rég végzett testnevelő tanár szeretnék hozzászólni Pünkösty Hubának a lap 1982/1. számában megjelent cikkéhez, megemlítve néhány általa le nem írt problémát is.

Azt hiszem mindenki maradéktalanul egyetért a tudományos kiválasztás fontosságával, valamint a kiválasztott sportolók minél jobb körülmények közé való kerülésével, amit a szerző az első két pontban leírt.

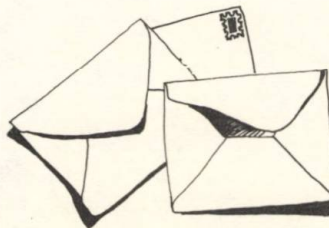
A 3. sz. pontban foglaltak azonban őszintén megdöbbentettek, ugyanis el nem tudtam képzelni eddig, hogy nálunk ilyen nézet is létezik az összetett felkészítésről az edzők körében. Nem azért írom ezt mert magam is tizpróbázom és elfogult lennék saját szakágammal, hanem meggyőződése, hogy éppen e tekintetben maradunk el az atlétikában élénjáró országoktól, éppen a túl korai szakosodás az oka problémáinknak. A nem sokoldaluan felkészített gyerek fizikailag és lelkiileg is hamar megsérül. Az aranyjelvény után hajsza még senkinek sem vált előnyére. A MASZ új követelményrendszere is ezért írja elő, hogy csak ifjúsági kortól fizethető felkészülési juttatás. Nem hiszem, hogy bárhol is lenne olyan edző, aki felelősséggel ki tudja jelenteni egy serdülő "B" korosztályú gyerekről, hogy mi lesz belőle.

Összegezve a véleményemet: Nálunk éppen a fiatalok egyoldalú felkészítése a probléma, aminek oka a tulzott ponthajhászás, vala-

mint sok edző hiányos szakmai felkészültsége. Ez utóbbi elsősorban abban jelentkezik, hogy nem ismerik a sokoldalú felkészítés alapelvét, valamint az egyes mozgások alaptechnikáit sem tudják megtanítani! Maradva még egy kicsit a harmadik pontnál, egy sikertelen IBV még nem mutathat hü képet az utánpótlásról, hiszen köztudott, hogy az előző kettő kimagaslóan jó volt! Az említett 3. ponttal kapcsolatos véleményemet az 1982/1-es számban Skoumál Andrásról megjelent cikk támasztja alá kellőképp.

Nem hiszem, hogy az iskolai testnevelés-órákon kevesebbet mozognának a tanulók, hiszen elég régóta már heti három testnevelésóra van. Tehát nem ez az oka a tanításon kívüli kevés mozgásnak. Ez elsősorban az életszínvonal emelkedésének köszönhető. Jól élünk, több az elszívó erő, s a sport már amiatt sem vonzerő, hogy utazni lehet vele.

Az, hogy mit végeznek el a gyerekek a testnevelés-órákon, soha nem a tanterven, hanem az azt végrehajtató tanáron mulik. Őket kell érdekeltté tenni a jobb munkában. A jó kiválasztás döntően rajtuk mulik, hiszen ők tartják kézben a gyerekeket. A kluboknak meg kellene találni a megfelelő ösztönző rendszert, amely inspirálná a testnevelőt a jó munkában és a kiválasztásban. Ebből az egész magyar sport, s áttételesen a tömegek rendszeres megmozgatásával a népgazdaság is hasznot húzhatna.



ADAMIK ZOLTÁN

A szakosztályok 1981.évi rangsora

A szakosztályi rangsor első két része lapunk 1981/11. és 12. számában jelent meg. Ezekben a számokban közöltük a hazai bajnokságok és csúcseredmények, valamint a nemzetközi eredményesség alapján kialakult rangsorokat, a bajnokságok és a nemzetközi találkozók befejezése után.

Később - az eredeti kiírásnak megfelelően - az évközi átigazolások miatt egyes versenyzők által megszerzett pontokat a régi és az új szakosztály kö-

zött meg kellett felezni. Ennek átvezetése, valamint néhány észrevétel alapján több egyesület eredménye pár ponttal megváltozott.

A módosítások figyelembevételével az összesített táblázat fügőleges 1-es rovata: a hazai bajnokságok és csúcseredmények a fügőleges 2-es rovata: a nemzetközi eredményesség végleges 1981. évi pontversenyét tartalmazza. A fügőleges 3-as rovat: az egyesületi CSB-ért járó pontokat tünteti fel. A fügőleges 4-es rovat: a szövetség által megállapított minősítésekért járó pontokat mutatja.

A szövetség az egyesületi CSB pontversenyét és a minősítési pontversenyt a szakosztályok bevonásával és ellenőrzésével állapította meg és zárta le.

Fentiek figyelembevételével a négy értékelési tényező összesítése alapján a szakosztályok 1981. évi végleges rangsora:

	1.	2.	3.	4.	ÖSSZPONT
1. U. Dózsa	1565	507.12	329	1232	3633.12
2. NyVSSC	1505	356	290	1058	3209
3. Vasas	979.33	364.51	394	1251.5	2989.34
4. TBSC	960	205.75	247	1063	2475.75
5. Bp. Honvéd	855.41	204.04	244	870.5	2173.95
6. Építők SC	767	162.37	310.5	925.5	2165.37
7. Csepel	821	165.45	281	897	2164.45
8. Haladás VSE	994.66	176.07	335	605	2110.73
9. DVTK	814	59.25	337	799	2009.25
10. DMVSC	739.41	165.5	268	770	1942.91
11. Szombath. MÁV MTE	603.5	164.75	263	696	1727.25
12. SZEOL AK	778	53.75	286	589.2	1706.95
13. PMSC	424	51	297	618	1390
14. BVTC	467.5	36.5	253.5	458	1215.5
15. Szeksz. Dózsa	525.75	98.5	103	481	1208.25
16. Bp. Spartacus	386.66	53	192	451	1082.66
17. FTC	323.66	120	176	415	1034.66
18. B.csabai Előre Spartacus	164	41	206	495	906
19. KSC	259	195.72	114	333	901.72
20. BEAC	304	42	164.5	359	869.5
21. GEAC	261.5	107.5	127	373	869
22. SZNSE	198.5	10	171	404	783.5
23. MVSC	323	127	27	305	782
24. Győri Dózsa	287	105.75	141	247	780.75
25. STC	193	27	202	354.5	776.5
26. ZTE	150	20	169.5	365	704.5
27. Volán SC	272	5	142.5	257	676.5
28. DKSE	162.5	97.75	105	292.5	657.75
29. Videoton	324	31.26	41	246	642.26
30. H.Kun Béla SE	206	48	142	235.5	631.5

31.	MAFC	245.66	23.25	76	274.5	619.41
32.	Hevesi SE	199.75	225.75	55	113	593.5
33.	Rába ETO	152	40	90	267	549
34.	MTK-VM	207	46.5	87	205	545.5
35.	Soproni SE	125	-	167	247	539
36.	BVSC	141	21	85	245	492
37.	KBSK	173	17	81	213	484
38.	K.Rákóczi	146	11	50	272.5	479.5
39.	DUSE	136	35.75	63.75	202	437.5
40.	KVSE	164	33	48	175	420
41.	Olajbányász	85	3	88	157	333
42.	Gyulai SE	59	12	85	171	327
43.	Váci Izzó	116.5	-	80	119	315.5
44.	ÓKSE	81	5.17	28	145	259.17
45.	Hatvani KVSE	35	4.5	52	150	241.5
46.	Mohács-Véménd	88	-	41	87	216
47.	Bp. Postás	61	7.76	25	114	207.76
48.	Bajai SK	30	67	14	88	199
49.	S. VOSE	61	-	22	110	193
50.	B.gyarmati SE	44	-	22	98	164
51.	Eger SE	29.5	-	34	95	158.5
52.	Hód. VSE	27	1	39	91	158
53.	Szombathelyi TK	72	23	15	31	141
54.	Gyöngyösi SE	24	-	31	83	138
55.	PVSK	9	-	64	64	137
56.	Pápai Textiles	37	-	32	65	134
57.	Bp.-i TK	37	-	34	52	123
58.	Keszthelyi Haladás	12	-	43	66	121
59.	K.halasi AC	38	5.5	5	70	118.5
60.	Ganz-MÁVAG	33	-	18	66	117
61.	D.keszi VSE	36	-	23	58	117
62.	Dombóvári VSE	22	-	19	69	110
63.	Lehel SC	14	-	20	71	105
64.	Egri TK	46	-	7	50	103
65.	Komáromi AC	4	-	57	41	102
66.	Hajdu VASAS	17	-	27	56	100
67.	Ceglédi VSE	13	-	16	60	89
68.	BKV Előre	7	-	13	62	82
69.	Orosházi MTK	1	-	-	81	82
70.	Bonyhádi Spartacus	-	5	18	57	80

A szakosztályok további rangsorát a bajnoki és minősítési pontokat tartalmazó összpontszámmal tüntetjük fel. /Közülük nemzetközileg eredményes csak a nyírbátori Báthory SC volt 21 ponttal/:

71.	Borsodi Bányász	79	76.	Bocskai SE	74	81.	Nagykőrösi Pedagógus	68
72.	Olefin SC	78	77.	Ajkai Aluminium	73.5	82.	OBSK	65
73.	Kisvárad SE	76	78.	MONYAAC	71	83.	Szentesi Vizmű	65
74.	MEAFK	75	79.	U-PEAC	70	84.	Törekvés	65
75.	Váci Lőwy Gimn.	75	80.	M.óvári SI	70	85.	Tolnai VL	64

86. VM Közért	63	106. Sz.fehérvári MÁV Előre	18	126. Marek DSK	6
87. 605. sz. DSK	48	107. Dunai Kőolaj	17	127. Pásztói SE	6
88. Dorogyi AC	48	108. SZIM VASAS	16	128. K.Lombik	5
89. Érd	48	109. Csongrádi Ép.-Spart.	15	129. Dunaföldvári SE	4
90. H.Zalka KFSE	46	110. Tiszafüredi Szöv.SE	13	130. Zamárdi Petőfi	4
91. H.Kilián KFSE	46	111. Hajdunánási Petőfi	13	131. Lenti TE	3
92. Bp. Medosz	42	112. Chinoin	12	132. Turkevei TSZ SE	3
93. Székács DSK	40	113. Mátészalkai MTK	12		
94. Mezőtur	40	114. Békéscsabai MÁV	12		
95. Testvériség	39	115. Nagybátonyi Bányász	12		
96. Makói Spart.	38	116. Marcali VSE	12		
97. Báthory SC	33	117. Bátaszéki VSK	12		
98. Bólyi Medosz	33	118. Sárospataki TK	11		
99. Fonyódi Petőfi	33	119. Kőszegi Latex	11		
100. Nagykátai VM	31	120. Nike Füzfő	10		
101. III. ker TTVE	29	121. Törökszentmiklósi SI	9		
102. H.Papp J. SE	27	122. Iűvői SK	8		
103. Tamási Szöv.SE	26	123. Jászapáti SE	8		
104. H.Ezüst Nyil SE	22.5	124. Szigetvári SE	7		
105. H.Kossuth KFSE	21	125. Mázaszászvári SK	7		

A MASz nyilvántartása
alapján egyeztetve
és összeállította:

DR. ISTENES VILMOS

A Track and Field News című amerikai szaklap, immár hagyományosan, minden évben megszavaztatja a szakírókat, hogy kiket tartanak az elmúlt esztendő legjobb atlétáinak. A szavazás végeredményét, amint ez 1982-ben is történt, a lap januári számában szokták közölni. Az elmúlt idény legjobb férfi versenyzőinek rangsora a következőképp fest:

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Coe /NBR/ középtávfutó | /320/ |
| 2. C. Lewis /EÁ/ vágtázó | /284/ |
| 3. Nehemiah /EÁ/ gátfutó | /245/ |
| 4. Moses /EÁ/ gátfutó | /238/ |
| 5. Ovett /NBR/ középtávfutó | /139/ |
| 6. Plucknett /EÁ/ diszkoszvető | /101/ |
| 7. Salazar /EÁ/ hosszutávfutó | /81/ |
| 8. Volkov /SZU/ rudugró | /80/ |
| 9. Szedih /SZU/ kalapácsvető | /76/ |
| 10. H.Ronó /KEN/ hosszutávfutó | /65/ |

A lista már az első pillantásra is több érdekességet tartogat. Nem vitás, hogy Coe megérdemelten került az első helyre, hiszen a nemzetközi sajtó is hasonlóképpen értékelte teljesítményét.

Tudjuk, hogy ahány szakember annyi szubjektív elképzelés szerinti rangsort lehetne készíteni. Egy azonban biztos, a világ tíz legjobbja közé bekerülni nagyon nehéz! A furcsaságok közé tartozik, hogy a több mint hetvenedik versenyét sorozatosan megnyerő Moses /EÁ/ csak a negyedik helyen végzett. Igaz, világrekordot nem futott - csak veretlen maradt...

Kirívó, hogy Plucknett amerikai diszkoszvető, szerepel a rangsorban, hiszen tudjuk, hogy a Nemzetközi Atlétikai Szövetség 18 hónapra eltiltotta a versenyzéstől doppingszerek használata miatt! Világrekordja, bármilyen nagyszerű teljesítmény is, természetesen nem hitelesíthető. Az elmúlt idény legeredményesebb rudugrója, a szovjet Volkov nyolcadik lett a rangsorban, aki 12 versenyéből kilencet megnyert, többek között a Világ és Európa Kupát, valamint az Universiádét is! Az olimpia évének rangsorában szereplők közül, 1981-ben csupán hárman tudtak megmaradni, a két szuper középtávfutó, Coe és Ovett, valamint az elnyúlhatatlan Moses.

A nőknél szorosabb verseny alakult ki a helyezésekért mint a férfiaknál. Végülis 13 szavazatnyi előnnyel az amerikai vágtázónő, Evelyn Ashford lett az első. Mult évi eredményei magáért beszélnek. Tizenhat 100 m-es versenyen indult és mindenütt elsőnek szakította át a célszalagot! Eredményei 10.85 és 11.32 között mozogtak, s érdekes módon a legjobb és leggyengébb eredménye nem valós körülmények között született /az első különben világrekord lenne!/.

A hosszabbik sprintszámban már kevesebb versenyen indult, de az ott elért átlaga szintén nagy klasszisa-ra vall. Hét versenyének átlaga 22.47! Második helyen az ujdonsült világcsúcstartó, a bolgár gerelyhajítónő Antoanetta Todorova végzett. A rangsor különben az alábbiak szerint alakult:

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Ashford /EÁ/ vágótávozó | /252/ |
| 2. Tođorova /BUL/ gerelyhajító | /239/ |
| 3. Kratochvilová /CSE/ vágótávozó | /222/ |
| 4. Neubert /NDK/ hétpróbázó | /156/ |
| 5. Roe /UZ/ hosszútávfutó | /130/ |
| 6. Anyiszimova /SZU/ gátfutó | /109/ |
| 7. Slupianek /NDK/ súlylökő | /85/ |
| 8. Jahl /NDK/ diszkoszvető | /74/ |
| 9. Neumann /NDK/ gátfutó | /71/ |
| 10. Meyfarth /NSZK/ magasugró | /42/ |

A férfiakkal képest a nők közül még kevesebben tudtak a legjobb tíz rangsorba kerülni. Csak 1980-ban győztes Slupianek, valamint honfitársnője Jahl büszkélkedhet azzal, hogy a legjobbak között tudtak maradni.

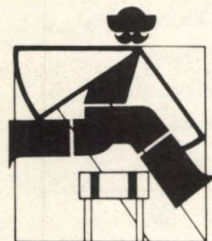
LÉVAI

Szövetségi hírek

Az 1983. évi budapesti fedettpályás Európa-bajnokság szervező bizottsága az elmúlt év őszén alakult meg. A bizottság személyi összetétele a következő:

Elnök: Spiegl József
 Elnökhelyettes: Morvai Béla
 Titkár: Nyerges Mihály
 Tagok: Szalay Péter
 Mátraházi Imre
 Mindszenty János
 Dr. Sir József
 Steinhacker Róbert

A szervező bizottság legközelebbi ülésén a milánói fedettpályás EB tapasztalatait értékeli, s beszámoló hangzik el az eddig végzett munkáról.



FEDETTPÁLYÁS ATLÉTIKA
EUROPA
 BAJNOKSÁG
 BUDAPEST 1983

A jövő évi fedettpályás EB
 emblémája

A MASZ elnöksége január 25-én ülésezett, s az alábbi határozatokat hozta:

A szintródosítási javaslatot megfelelő előkészítés után a versenyidény második felében újra kell tárgyalni.

A junior korcsoport váltói továbbra is szerepelni fognak a bajnoki műsorban.

1983-tól öt mezei verseny végigfutása szükséges ahhoz, hogy valaki bajnoki pontot szerezzon a ffi 12.000 és 6.000 m-es, valamint a női 4.000 m-es távon a felnőtt Országos Mezei Bajnokságon.

Az MSZMP KB Sportbizottságának döntésével összhangban a MASZ tegyen javaslatot az OTSH elnökének az állásfoglalás korszerűsítésére. A MASZ Elnöksége felhatalmazza az Intéző Bizottságot, hogy a korszerűsített állásfoglalás szellemének és konkrét tartalmának változtatlanul hagyásával a határidőket és a feladatokat pontosítsa. Legyen megjelölve az anyagban, hogy melyek a változtatlan, a módosított, az új, és a kihagyott elemek. Az elnökség felhatalmazza a MASZ elnökét, hogy járjon el a korszerűsített állásfoglalás érvényesítésének ügyében.

A MASZ Elnöksége Mindszenty Jánosnak több évtizedes áldozatos és eredményes munkájának elismeréseként, nyugállományba vonulása alkalmából a Magyar Atlétikáért díszplakett arany fokozatát adományozta. A díszplakett átadására a Magyarország-NDK felnőtt fedettpályás válogatott viadal előtt került sor.

MINDENFÉLE

1950 augusztus 26-án alakult meg az ATFS /Association at Track and Field Statisticians/, azaz az atlétika statisztikusainak nemzetközi szövetsége. Az eredmények, rangsorok összeállításával foglalkozó szervezet munkáját 60 ország közel 300 szakembere segíti. Subert Zoltán, Képesy József, Kachlich Endre, Szabó Gábor, dr. Zahumenszky István és Lévai György személyében magyar tagjai is vannak az ATFS-nek.

A szövetség 1980-ban Moszkvában, az olimpia ideje alatt tartott kongresszusán az angol Andrew Huxtablet választották meg főtitkárnak.

Bizonyára több szakosztálynak jelent gondot a serdülő "B"-sek részére bevezetett új versenyszámhoz, a kalapácsvetéshez szükséges 3 és 4 kg-os szerek beszerzése. Győről érkezett a hír, hogy ifj. Balogh János személyében van a városban egy sportszerkészítő kisiparos, aki vállalná az újfajta kalapács elkészítését. Címe: 9027. Győr. Bólyai Farkas u. 17.

Kérésünkre a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztályának vezetője arról tájékoztatót, hogy a különböző szakszövetségi lapok előfizetőinek száma mintegy 15-20 %-kal csökkent ebben az évben. Egy kivétel azonban van, s ez az Atlétika! Az 1982. február havi állapotot figyelembe véve, lapunk előfizetőinek száma: 1.033. Az egyes lapszámok 420 hazai és 81 külföldi egyéni, valamint 529 közületi előfizető címére érkeznek meg.

A Bp. Honvéd és az U.Dózsa immár hagyományos nemzetközi fedettpályás versenyén, ez évben is sok neves külföldi atléta állt rajthoz. Az indulók között üdvözölhettük Marlies Göhrt is, aki hírnevéhez méltóan szerepelt, s nagyszerű eredménnyel nyerte a 60 m-es síkfutást. A jénai vágtázónőt edzője is elkísérte, akit a vendéglátó egyesület szakvezetői egy kerakasztal-beszélgetésre invitáltak. Horst Dieter Hille szívesen fogadta a meghívást és készségesen válaszolgatott a NDK-beli sprinterek, s különösképp Göhr edzőmunkája felől érdeklődő kérdésekre.

Szerkesztőségünk tudomást szerzett az összejövetelről, s arra kérte az egyik résztvevőt, hogy számoljon be lapunkban az ott elhangzottakról. "Tudósítónk" a beszélgetés során buzgón gyűjtötte az anyagot beszámolójához. Másnap azonban az NDK-beli csapat vezetője azt közölte, hogy nem járul hozzá a cikk megjelenéséhez.

Kár!

A Csongrád megyei Tanács VB Testnevelési és Sporthivatalának Atlétikai Szakszövetsége kiadásában havonta jelenik meg a "Könnyüatlétikai Híradó".

A fővárosban és az ország legtöbb megyéjében nehéz, súlyos gondokkal küzd sportágunk. Jó lenne megtudni, hogy a csongrádiaknál mitől "könnyű" az atlétika?



FÜLÖP LÁSZLÓ
fedettpályás csúcst javított!

Ma már nem csak itthon, hanem külföldön is egyre szélesebb körben ismerik a hazai szabadalmak alapján gyártott üvegszálvázás rud- és magasugró léceket. A választék egyre bővül, hiszen az iskolai testnevelésben használatos lécektől kezdve, a versenyszabályok utóbbi időben gyakori változását követő minőségi versenylécekig, sokfajta léce készül.

A TO-KA-HI jelű műanyag termékcsaládnak, játfutó lécei mellett, ma már a műanyagalapú távol- és hámasugró gerendái is megtalálhatók a Népstadionban. Több hazai pályán a drága külföldi helyett, az olcsó hazai gyártmányú rudugróteknőt használják.

A Szegedi Vízügyi és Fürdőigazgatóság részére gyártott "vízügyi mentőrud" üvegszálvázás műanyagból készült, s az import rudak helyett jól felhasználható a kezdő ugrók felkészítésében /kapható Budapesten a Bajcsy Zsilinszky u.-i sportáruházban/.

S végezetül egy hír: a közeljövőben próbálják ki a Testnevelési Főiskolán a már régóta várt műanyag edzőgerely prototípusát.

Tordai Gyula

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 vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszáma. 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 82 0260

Már megjelent!

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.

Terjedelme: 208 oldal

Ára: 24,— Ft

Labdarúgó-Almanach

Hoffer József szerkesztésében immár másodszor jelenik meg az Almanach. Néhány fejezet-cím a sok-sok képpel rendelkező kiadványból: Nemzetközi visszatekintés 1980/81-re, Mundialító, Európai bajnokságok, Így játszik az Egyesült Államokban, Az 1981/82. bajnoki év programja, Nemzetközi kupák, Bajnokok, dobogósok.

Terjedelem: 160 oldal

Ára: 21,50 Ft



TÉLI REJTVÉNYMAGAZIN

Sok-sok rejtvénnel, érdekes riportokkal élvezetes olvasmány!

A pályázati rejtvény fődíja: 2 személyes utazás a Labdarúgó VB-re!

E mellett még rengeteg nyeremény vár a szerencsés megfejtőkre!

Ára: 9,50 Ft, megvásárolható az újság-árusoknál.



A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés és sportmozgalom szolgálatában

- **SPORT-KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZASZLÓK**

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 KÖLCÖNZESE**

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!